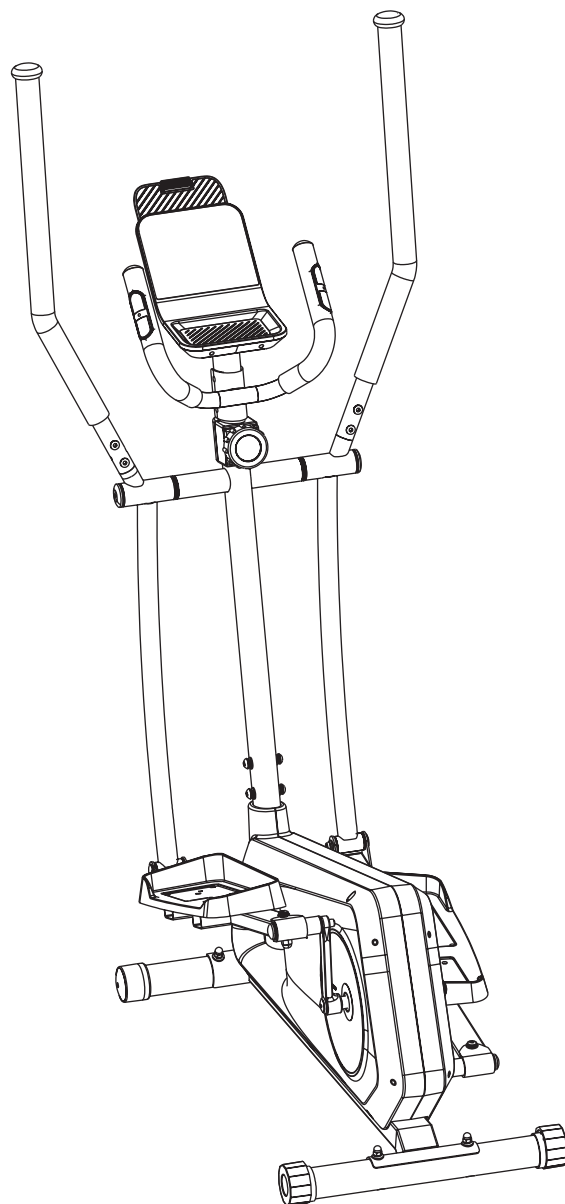


MAX
130 КГ



155 – 195 CM



ОТ 33 ДО 47
РАЗМЕРА

ELLIPTICAL TRAINER MACHINE AIR 1 | 07637-100

RU

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Меры предосторожности	3
1.1	Уведомление о безопасности	3
2	Общие советы по тренировкам	5
2.1	Упражнения для вашей тренировки	5
3	Подготовка тренажера к использованию	7
3.1	Проверка комплектности тренажера	7
3.2	Сборка тренажера	9
4	Описание тренировочного компьютера	17
4.1	Основы управления	17
4.2	Область индикаций/дисплей:	17
4.3	Эксплуатация	18
4.4	Меню пользователя	18
4.5	Измерение пульса	19
5	Подetailная схема тренажера	20
6	Перечень комплектующих	21
7	Техническая информация	23

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Тренажер поможет правильно тренировать мышцы и улучшать свою физическую форму — и все это в привычной для Вас обстановке.

1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Внимание!

Этот тренажер был спроектирован и изготовлен максимально безопасным. Тем не менее, при использовании тренажеров необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием тренажера, пожалуйста, прочитайте внимательно это руководство.

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте их без присмотра в помещении где находится тренажер.
- Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера. Используйте тренажер только по назначению так, как описано в данном руководстве.
- Регулярно проверяйте работу всех деталей. Немедленно заменяйте неисправные детали и / или не используйте оборудование пока не будет произведен ремонт. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей.
- Установите тренажер на ровную поверхность таким образом, чтобы с каждой стороны тренажера оставалось свободным расстояние не менее 1,0 м. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, поместите под тренажер коврик.
- Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении где используется тренажер была хорошая вентиляция.
- Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной поломки тренажера и / или порчи вашей вещи.
- Для занятий на тренажере надевайте удобную одежду; одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Надевайте удобную спортивную обувь во время тренировок.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажера.
- Если вы обнаружили, что ваш тренажер работает ненормально — появился нехарактерный нормальный работе механизмов звук, заедания подвижных деталей или другое, незамедлительно прекратите его использование, и обратитесь в сервисную мастерскую.
- На тренажере одновременно может заниматься только один человек.

1.1 Уведомление о безопасности

Прежде, чем начинать тренировки на тренажере, проконсультируйтесь с вашим врачом по поводу возможных противопоказаний или ограничений для занятий на тренажере. Тренажер полезен для поддержания хорошей физической формы и для улучшения здоровья в целом, но при некоторых состояниях лучше отложить занятия, иначе можно получить серьезные осложнения.

Противопоказания для занятий на тренажере

Во время тренировки на тренажере на организм оказывается серьезная физическая нагрузка. Вы должны быть подготовлены к занятиям на тренажере. Чтобы избежать неприятных последствий, предварительно Вам необходимо посетить врача и пройти обследование на предмет противопоказаний.

Рекомендуется воздержаться от занятий на тренажере, если у Вас есть диагноз или симптомы, описанные ниже:

⚠ ВНИМАНИЕ. Список приведенный ниже является неполным, и приведен для справки. Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

- повышенного артериального давления с периодическими кризисами;
- сердечно-сосудистая недостаточность;
- астма;
- периодические отеки;
- тахикардия и стенокардия;
- тромбоз;
- злокачественная опухоль;
- сахарный диабет всех стадий;
- повышенная температура;

- обострение хронических заболеваний;
- беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки;
- плохое самочувствие при инфекционных недугах.



Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, прочитайте раздел меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

Кросс-тренажёр

Идеален для тренировки таких больших мышечных групп как ноги, руки, корпус и плечи.

Благодаря эллиптическому процессу движения тренировка особенно безопасна для суставов. Кросс-тренажёр подходит особенно для тех людей, которые ввиду своей профессии много сидят. Во время тренировки на кросс-тренажёре Ваше тело расположено прямо. Спина и позвоночник вследствие этого не нагружаются. Возможны различные тренировочные нагрузки: Тренировка только ног — руки держатся за фиксированную рукоятку, тренировка всех групп мышц при пассивном задействовании рук, тренировка всех групп мышц при активном задействовании рук. Комбинирование тренировки ног и рук представляет собой эффективную тренировку всех групп мышц и таким образом нагружает все важные группы мышц.

Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.

Преимущества:

- безопасное для суставов эллиптическое движение.
- эффективная тренировка всего тела и нагрузка на все важные группы мышц.
- многообразие вариантов тренировки в движении вперед и назад.
- идеально подходит для ориентированной на здоровье фитнес-тренировки.

Осанка и разработка движений

Обращайте внимание на устойчивое уверенное расположение на площадке для ног.

При этом подошва может упираться в передний край площадки для ног (в частности, у людей невысокого роста).

Руками взяться за рукоятку на уровне груди, а локти при этом слегка согнуты. Верхняя часть туловища расположена прямо. Обращайте внимание на то, чтобы колени и локти во время движения оставались всегда слегка согнутыми.

Обращайте внимание во время движения вперед на то, чтобы как при обычном беге, пятки отрывались от площадки для обеспечения тренировки мускулатуры икр и для кровоснабжения ног.

Вариации тренировок

Ваш кросс-тренажёр предлагает Вам множество вариаций тренировок. Активное и пассивное движение рукояток позволяет самостоятельно определять интенсивность Вашей тренировки верхней части туловища. Таким образом, Вы можете перенести нагрузку, например, в большей степени на мускулатуру ног и ягодиц, просто держась пассивно и свободно за рукоятки.

Чтобы сделать тренировку верхней части туловища интенсивнее, достаточно начать более динамично двигать руками рукоятки.

Однако, в общем и целом обеспечивается тренировка всех групп мышц, во время которой Вы тренируете также мускулатуру плеч, рук и мускулатуру спины наряду с мускулатурой ягодиц и ног.

Ваш кросс-тренажёр предоставляет Вам также возможность совсем убрать руки. Охватите для этого руками неподвижные рукоятки. При этом локти остаются свободными на уровне верхней части туловища, а подвижные рукоятки для рук свободно перемещаются. В таком положении Вы тренируете исключительно мускулатуру ног и ягодиц.

2 ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Начните с несложных упражнений и не ставьте себе невыполнимых целей. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды нагрузок, такие как бег, плавание, танцы и / или езда на велосипеде.

Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнения на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс. С помощью врача, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального успеха тренировок на тренажере.

⚠ ВНИМАНИЕ! Системы контроля сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Старайтесь пить во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность потребляемой жидкости 2–3 литра в день заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

При занятиях на тренажере всегда носите легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может порваться или попасть в движущиеся части тренажера.

2.1 Упражнения для вашей тренировки

Разминка / упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на расслабление и расслабление. Эти разогревающие упражнения подготовят ваше тело к последующим упражнениям. Период расслабления после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разогрева и расслабления. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руки попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бедер

Если необходимо обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Упражнения для колен

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите ногу на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достичь правой ноги правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ногу от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Таблица с указанием частоты сердечных сокращений

⚠ ВНИМАНИЕ. Максимально возможный порог частоты сердечных сокращений строго индивидуален и должен определяться врачом.

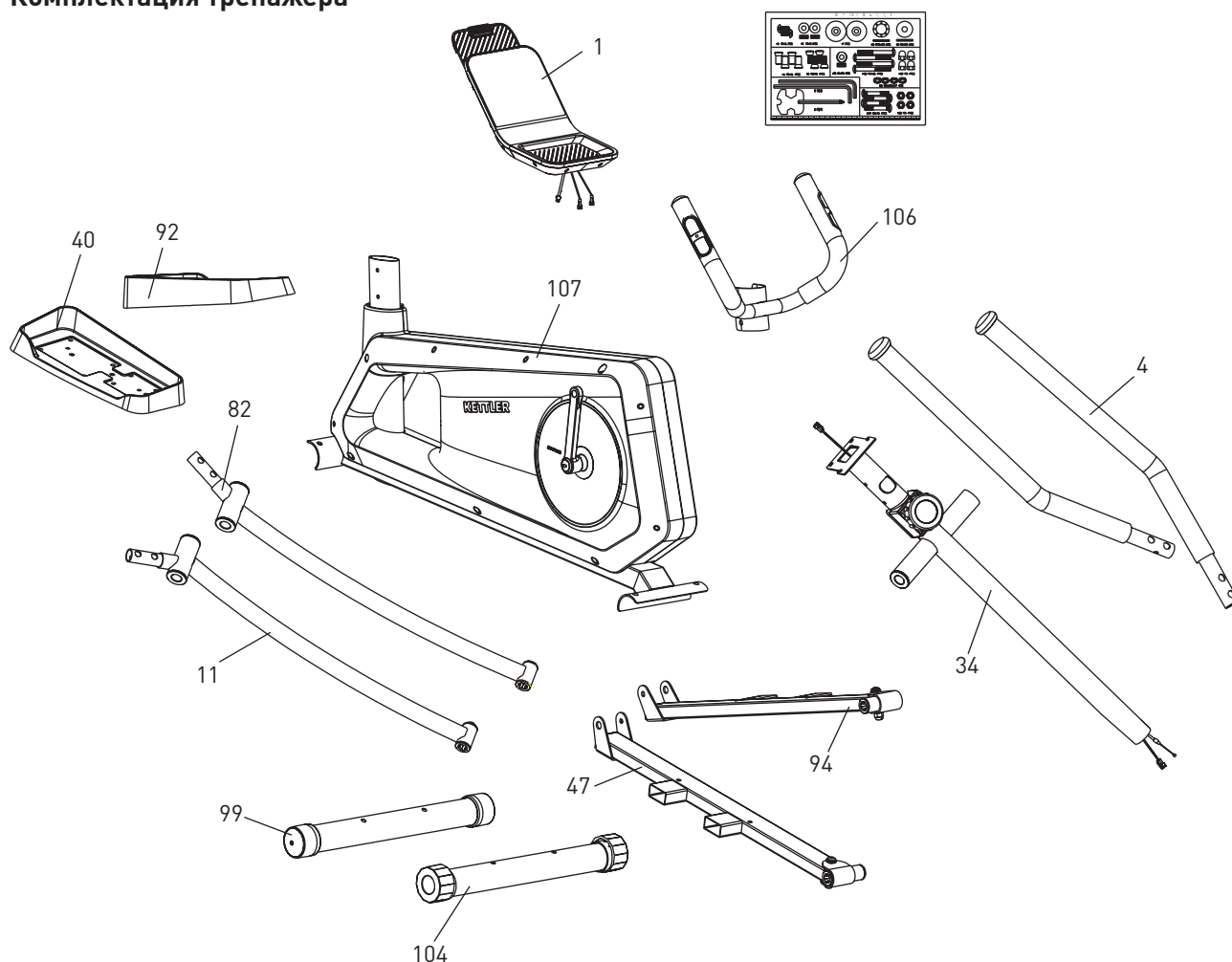
Возраст	МЧСС	Частота сердечных сокращений при умеренной физической активности, ударов/мин	Частота сердечных сокращений при интенсивной физической активности, ударов/мин
30	190	105–133	133–162
40	180	99–126	126–153
50	170	94–119	119–145
60	160	88–112	112–136
70	150	83–105	105–128
80	140	77–98	98–119

3 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

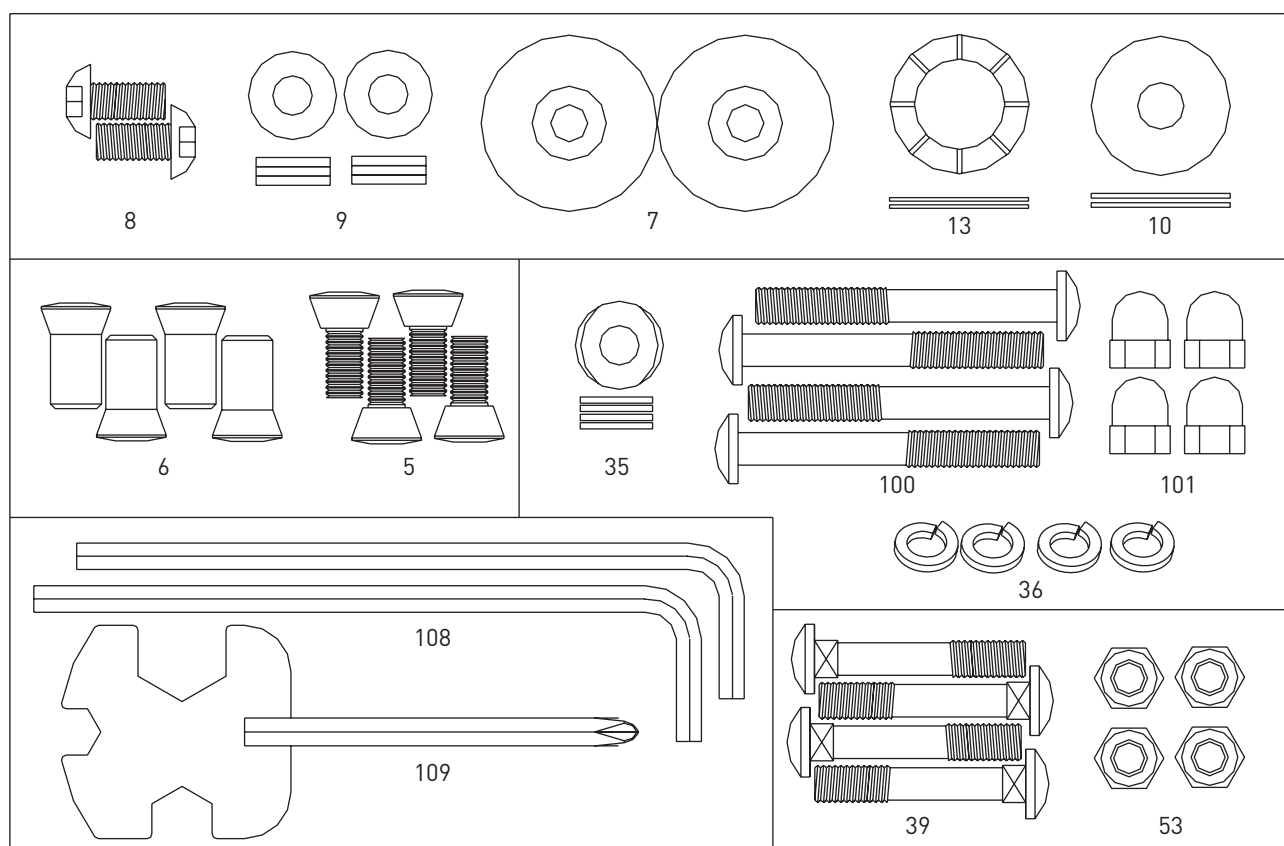
3.1 Проверка комплектности тренажера

Расположите тренажер на расстоянии как минимум 1 метр от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.

Комплектация тренажера

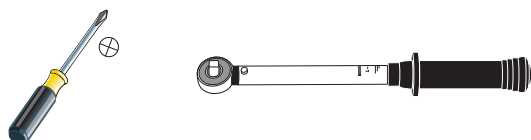


№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
40	Педаль левая	1
92	Педаль правая	1
11	Нижний поручень левый	1
82	Нижний поручень правый	1
104	Задний стабилизатор	1
47	Педальная труба левая	1
94	Пеальная труба правая	1
34	Стойка поручня	2
4	Верхний поручень	2
107	Основная рама	1
106	Поручень	1
99	Передний стабилизатор	1
	Пользовательский набор крепежей	1



№	Описание	Кол-во
8	Болт М8×16L	2
9	Шайба Ø8×Ø19×1.7Т	6
7	Проставка РА	2
13	Шайба волнистая Ø19.5×Ø30×0.3Т	2
10	Шайба Ø10×Ø30×1Т	4
6	Коническая втулка М8×14L	4
5	Конический болт М8×13L	4
35	Полукруглая шайба Ø8×Ø19×1.7Т	4
100	Болт М8×65L	4
101	Гайка колпачковая М8	4
36	Провер Ø8.1×14.5×2.4Т	4
39	Болт М8×45L	4
53	Гайка самоконтрящаяся М8	4
108	Ключ шестигранный 6mm	2
109	Многофункциональный ключ	1

Необходимый инструмент — не входит в комплект поставки.

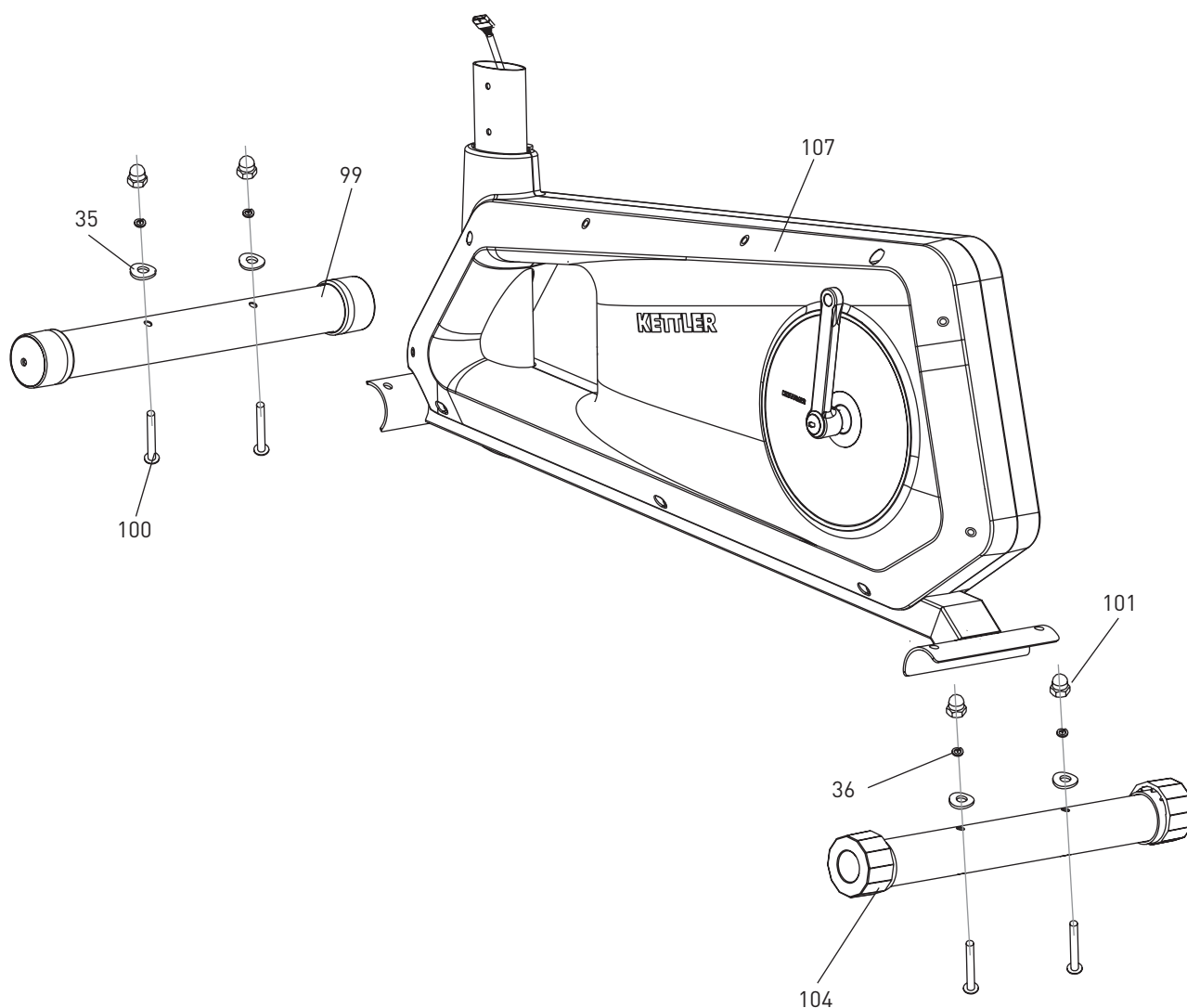
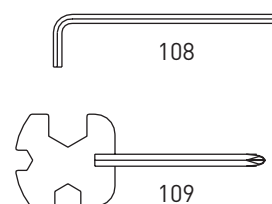
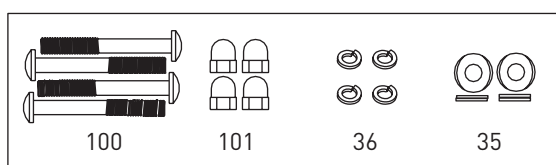


3.2 Сборка тренажера

Шаг 1

Поднимите заднюю часть корпуса тренажера. Установите сначала заднюю подножку на ней отсутствуют транспортировочные ролики. Закрепите двумя болтами M8×65 (100) с шайбами Ø8×19 (35), гроверами Ø8,1 (36) и колпачковыми гайками M8 (101) с помощью шестигранника 6 мм (108) и многофункционального ключа (109). Следом по аналогии установите переднюю подножку, транспортировочные ролики должны быть расположены спереди. Закрепите аналогично задней опоре.

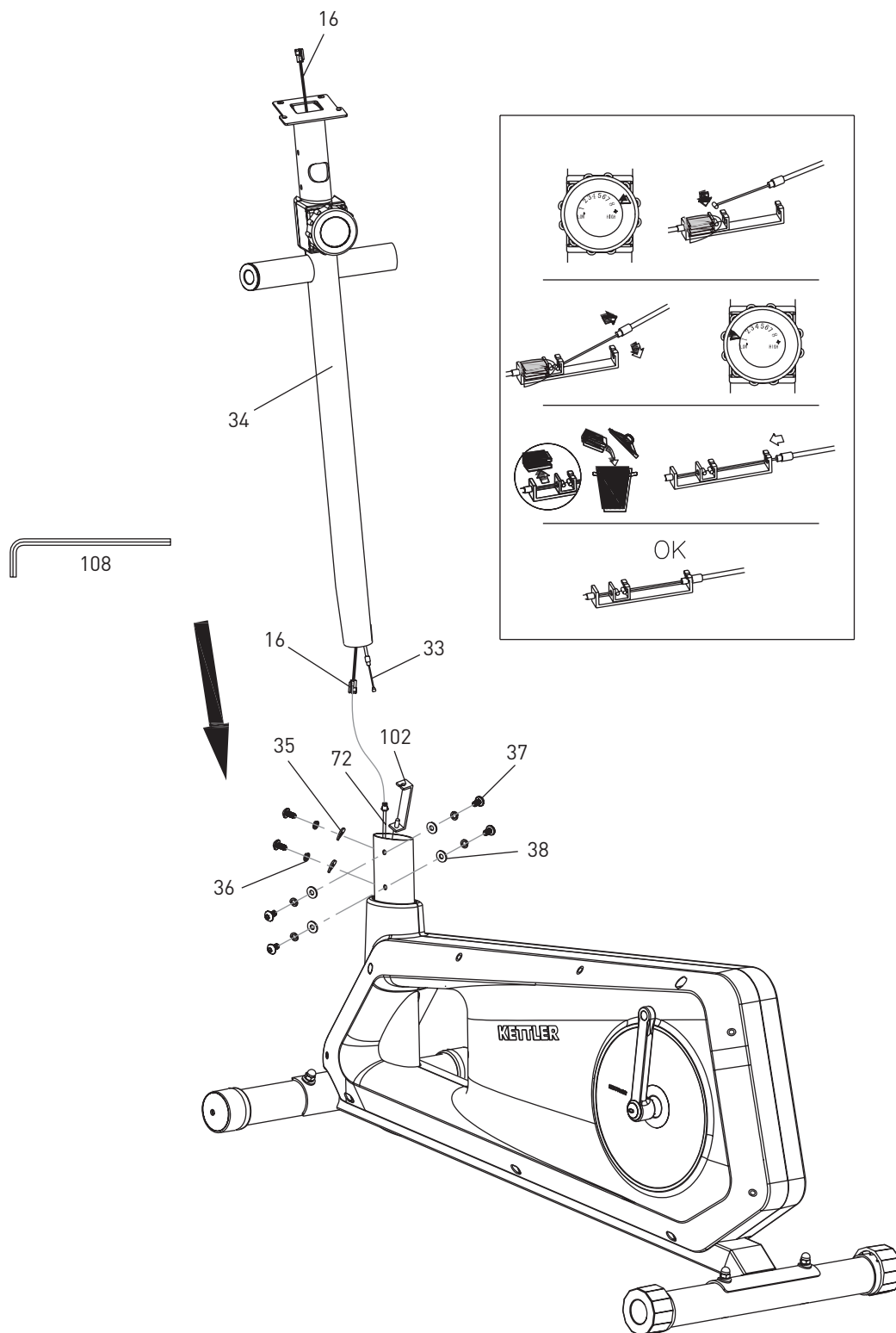
Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 15 Нм.



Шаг 2

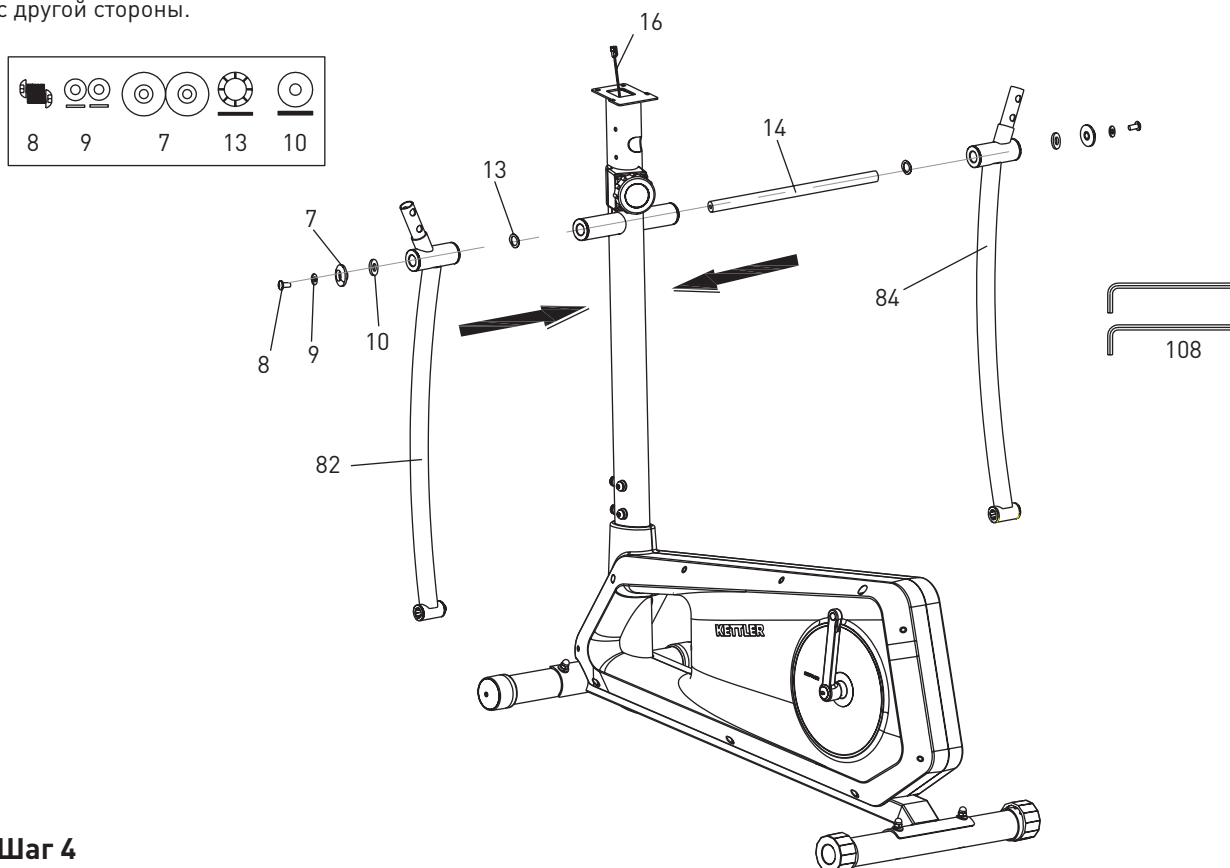
Открутите шесть винтов M8×20 (37) с основания стойки непосредственно в корпусе тренажера (сохраните эти винты). Удалите резиновую предохранительную вставку троса регулировки нагрузки в основании стойки. Прокрутите регулировку нагрузки в положение «8» чтобы трос ослабился. Проденьте конец троса в скобу и зафиксируйте трос в пазу скобы. Прокрутите регулировку нагрузки в положение «1» чтобы трос натянулся. Соедините провод от консоли (33, 16) с корпусом тренажера. Закрепите стойку (34) к основанию 6 винтами M8×20 (37), шайбами Ø8×19 (38) и гроверами Ø 8,1 (36) с помощью шестигранного ключа 6 мм (108).

Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.



Шаг 3

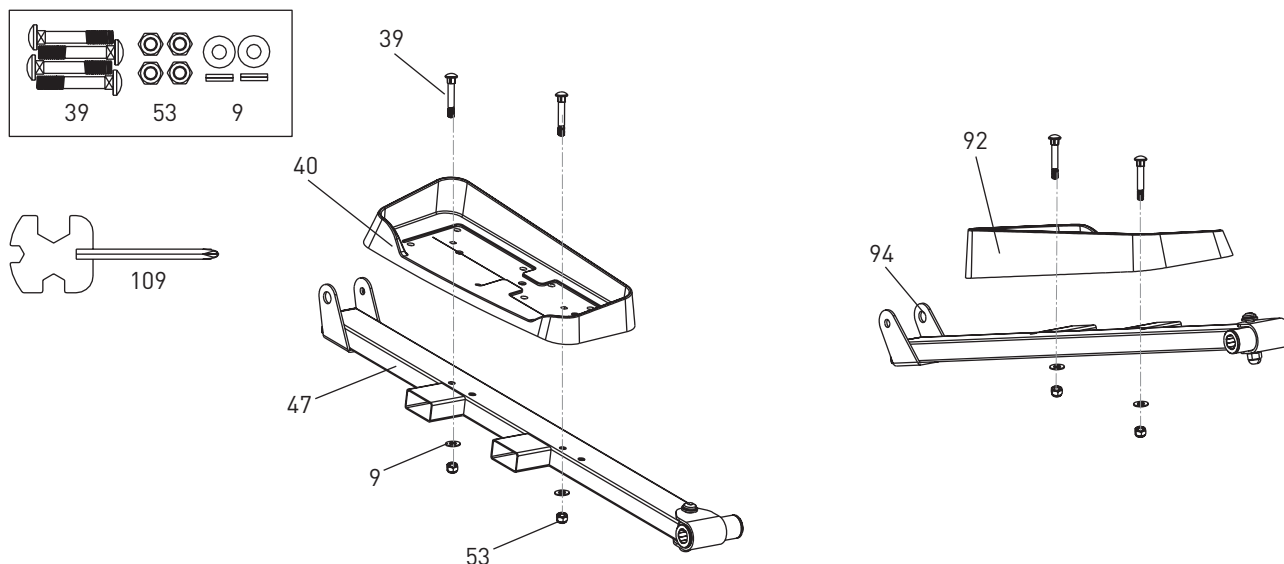
Установите ось в отверстие стойки для поручней-маятников. Смажьте ось (14) смазкой с обеих сторон (смазка находится в отверстии). Поручни-маятники промаркированы L (левая) (82) и R (правая) (84). Установите на ось поручней проставочную шайбу (Ø10). Закрепите поручень-маятник в отверстие оси винтом M8×16 (8), гроверной шайбой Ø8×12,9 (9), проставкой (7) и шайбами Ø8×16 (10) и Ø10 (13) с помощью шестигранного ключа 6 мм (108). Повторите аналогичную операцию с другой стороны.

**Шаг 4**

Технология KETT ADJUSTABLE STRIDE LENGTH:

В зависимости от роста пользователя возможна установка педалей в 2-х положениях. Чем дальше от передней части основания будут зафиксированы педали, тем подразумевается БОЛЬШЕЙ рост пользователя. Педали можно переустанавливать под несколько разных пользователей, если, к примеру, занимаются разные члены семьи.

Педали промаркированы L (левая) (40) и R (правая) (92). Соедините педали с опорой горизонтальных перемещений (L (47)/R (94) соответственно) двумя болтами M8×45 (39) и шайбами D8 (9) и гайками M8 (53) с помощью многофункционального ключа (109). Повторите аналогичную операцию с другой стороны.



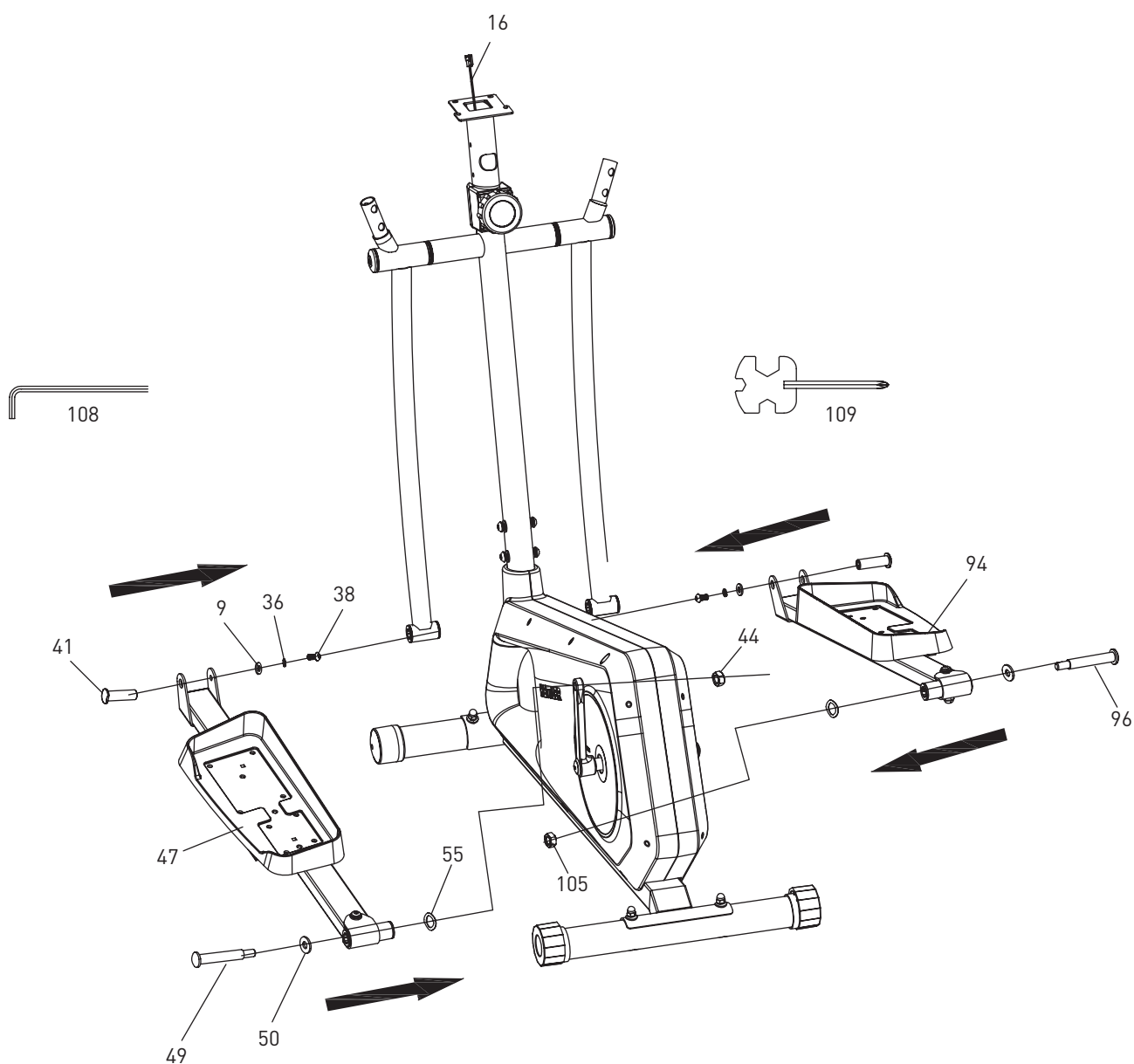
Шаг 5

Соедините собранные опоры горизонтальных перемещений и педалями с поручнями (L/R соответственно) болтами (41) шайбами гроверами Ø8,1 (36), шайбами (9) и гайками М8 (38) с помощью шестигранного ключа (109). Повторите ту же операцию с другой стороны.

Открутите болты (49) и (96) с шатунов и сохраните их. Далее, собранные опоры горизонтальных перемещений и педали с поручнями соедините с шатунами болтами (49) с левой и (96) с правой стороны соответственно, а так же шайбой Ø16 (50), шайбой волнистой (55) и гайками (55) слева и (105) справа с помощью многофункционального ключа (109).

⚠ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, что с левой стороны крепеж закручивается против часовой стрелки, справа — по часовой.

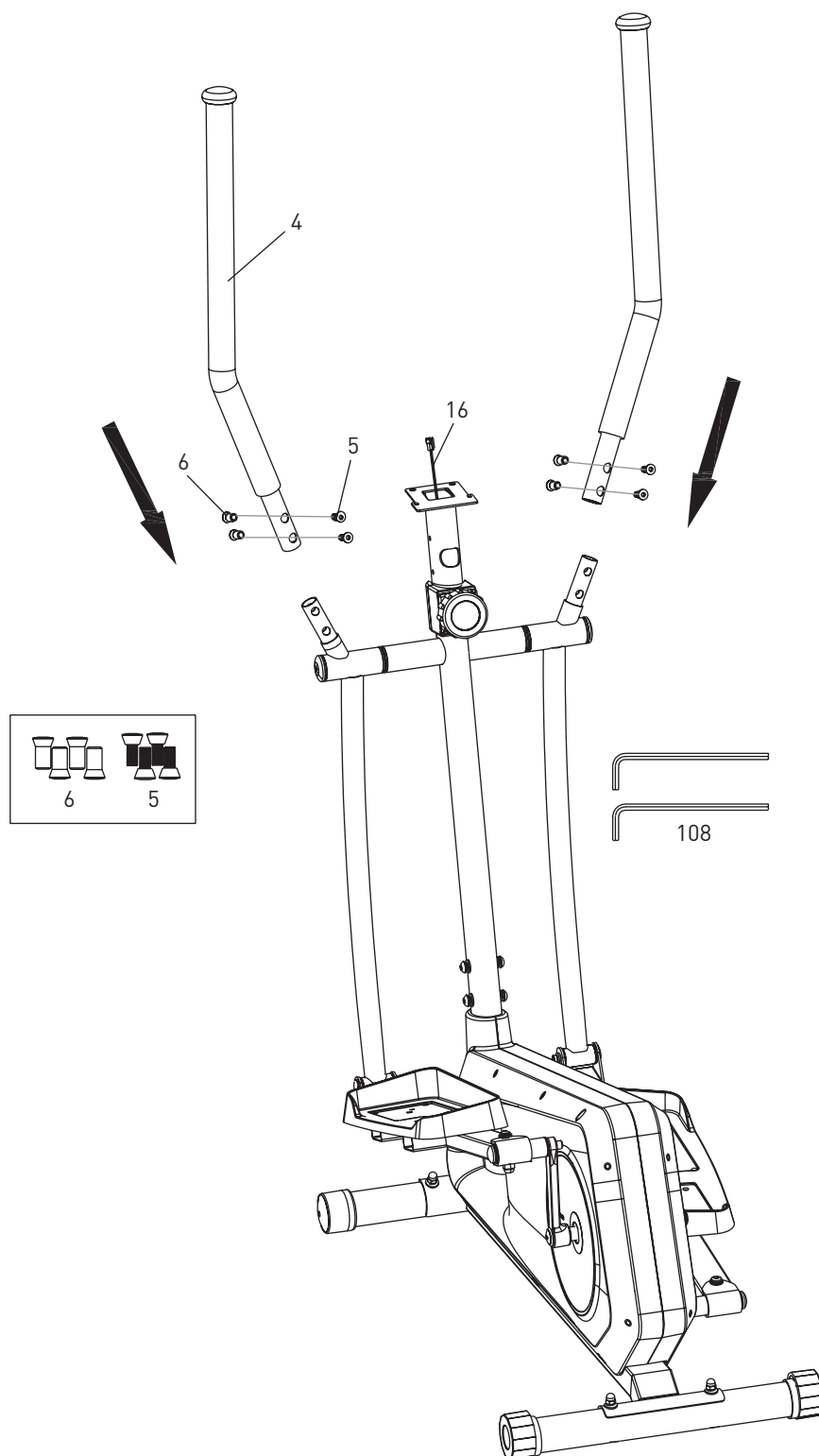
Убедитесь в надежности и равномерности затяжки крепежей.



Шаг 6

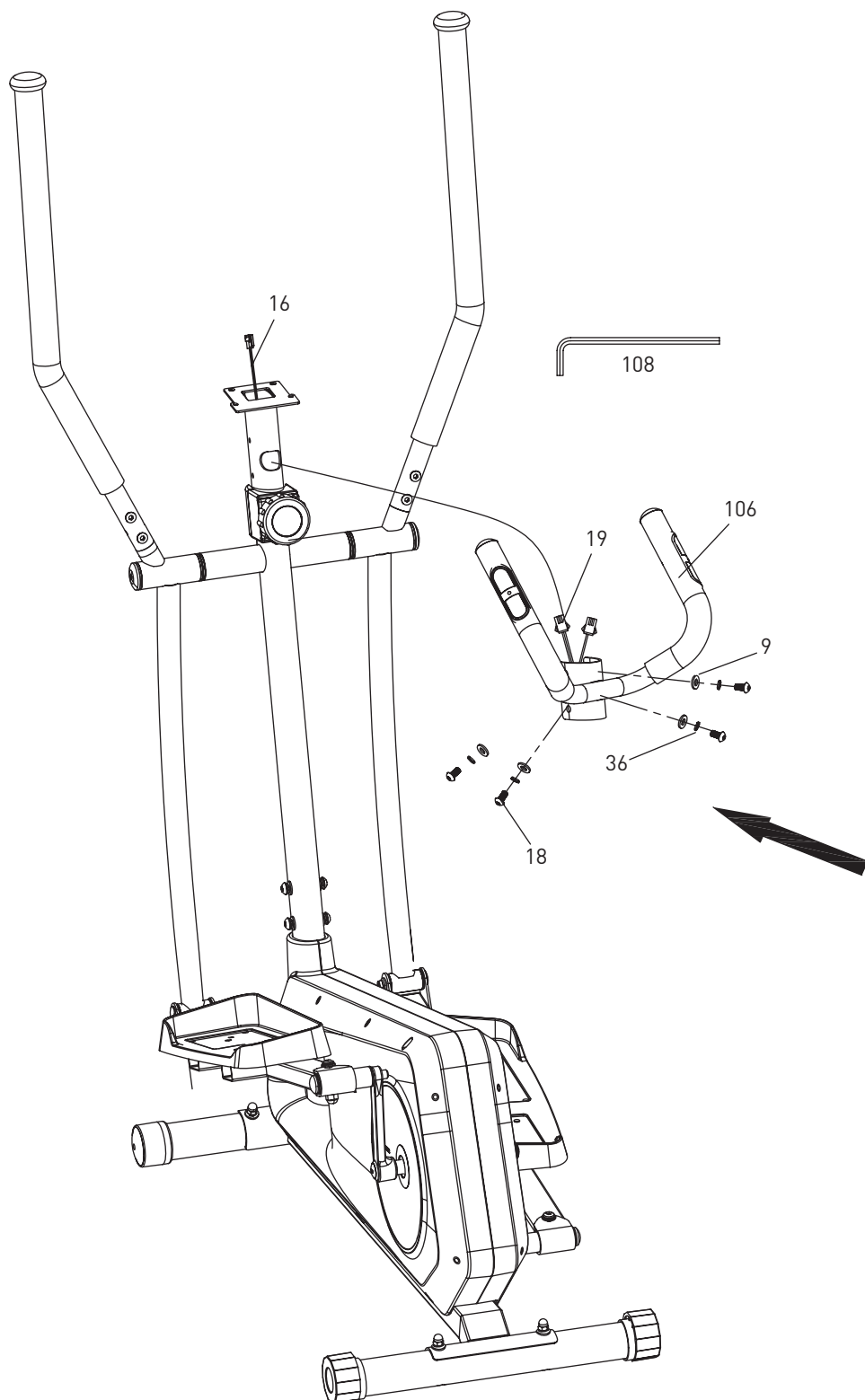
Установите верхние поручни (L/R (4) соответственно) с помощью конических болтов M8×13 (5) конической втулки M8×14 (6) используя шестигранный ключ на 6 мм (108).

Убедитесь в надежности и равномерности затяжки крепежей.



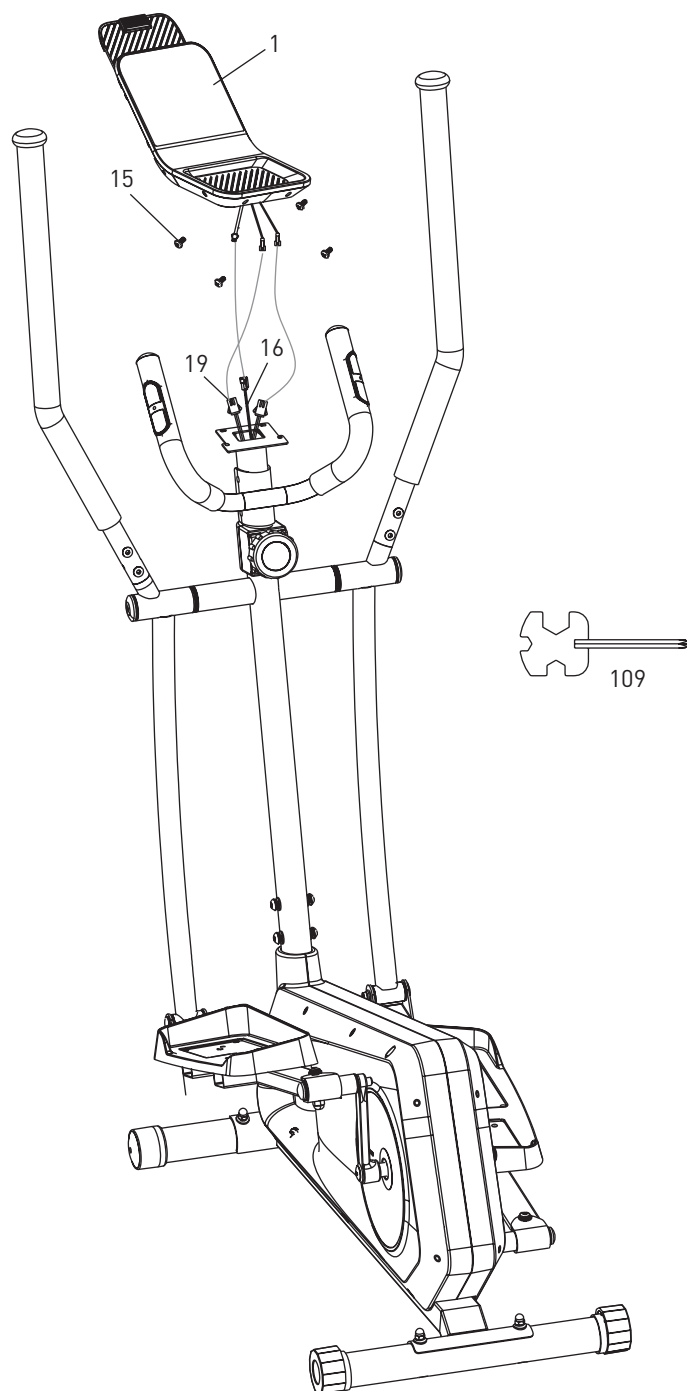
Шаг 7

Установите на стойку поручень с сенсорными датчиками частоты сердечных сокращений (106), закрепите болтом M8×20 (18), граверной шайбой Ø8,1 (36), шайбой 38(Ø8) (9) через нижнее отверстие с помощью шестигранника на 6 мм. Проденьте провода от сенсоров (19) через верхнее отверстие. Зафиксируйте проволокой провода к стойке, чтобы они не провалились внутрь трубы.



Шаг 8

Вставьте батарейки (идут в комплекте) в консоль (1) с обратной стороны. Установите консоль на стойку предварительно соединив с дисплеем 3 провода (16, 19), аккуратно спрятав их в стойке. Болтами M5×10 (15) закрепите консоль на стойке с помощью многофункционального ключа (крестовой отверткой) (109).



Отрегулируйте тренажер под себя.

Отрегулируйте устойчивость тренажера, используя компенсаторы неровностей пола.

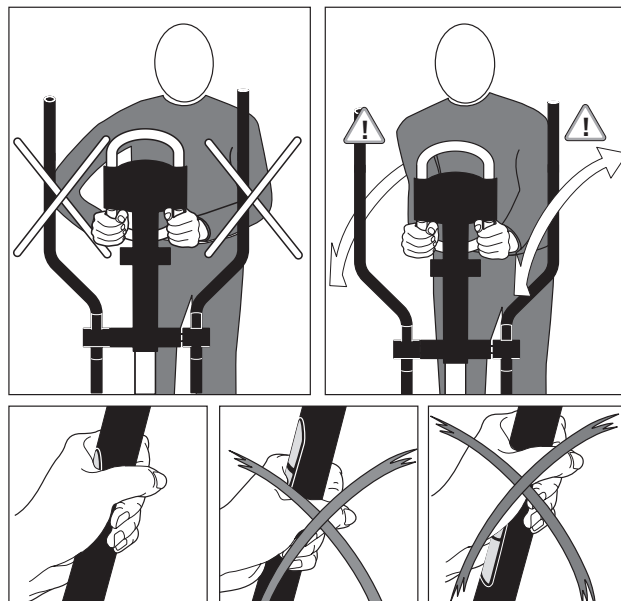
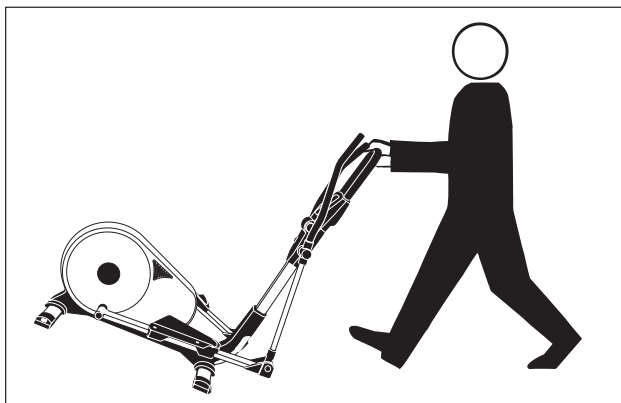
Тренажер готов к работе.

Желаем вам отличных тренировок!

Перемещение тренажера

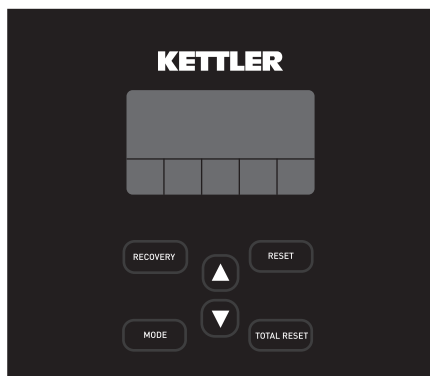
Для того чтобы переместить тренажер в другое место, наклоните его на себя, держась за верхние поручни стойки. Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий.

⚠ ВНИМАНИЕ. Не перемещайте тренажер по неровной поверхности — это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.



4 ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

4.1 Основы управления



4.2 Область индикаций/дисплей:

СКАН: Экран будет циклически отображать каждую функцию каждые 6 секунд.

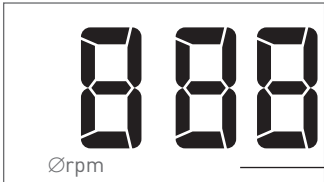
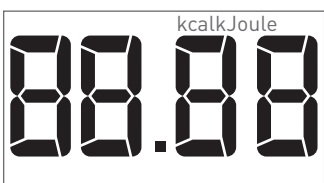
SCAN(СКАН)→RPM/SPEED(ППМ/СКОРОСТЬ)→TIME(ВРЕМЯ)→DISTANCE(ДИСТАНЦИЯ)→CALORIES(КАЛОРИИ)→PULSE(ПУЛЬС)→SCAN(СКАН)

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Краткое руководство

Область индикации/дисплей

В области индикации отображается информация о различных функциях.

Частота педалирования (об/мин.) 0~15~999 об/мин.		Индикация среднего значения при паузе тренировки
Время тренировки Общее время тренировки (ч.) после включения или сброса индикации		Значение: 0:00 – 99:59
Дистанция Общая дистанция (мили/км) после включения или сброса индикации		Индикация в милях или километрах Значение: 0,00 – 99,99
Расход энергии в ккал или кДж		Значение: 0 – 99 99

Пульс

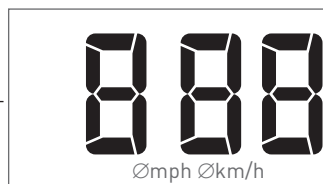
Индикация пульса
30~240



Символ сердца
(мигает в такт с пульсом)

Скорости

Индикация среднего значения
при паузе тренировки



Значение 0 – 99,9

Индикация в милях/час
или километрах/час

4.3 Эксплуатация

После установки зарядной батареи, консоль будет полностью отображаться в течение 2 секунд, в сопровождении звука «ди», далее покажет диаметр колеса 78,0 и войдет в режим «ожидания».

4.4 Меню пользователя

1 Область функций

В режиме ожидания пользователь может просто начать с нажатия педали; или сначала установите значение, а затем нажмите на педаль, и каждое значение начнет подсчитываться.

Настройка: в режиме «ожидания» нажмите клавишу «MODE», чтобы войти в интерфейс настройки значения функции. При настройке соответствующий функциональный дисплей начинает мигать, нажмите кнопку «▲», «▼», чтобы установить целевое значение функции, затем нажмите кнопку «MODE» для подтверждения и введите следующую настройку целевого значения функции, нажмите TIME(ВРЕМЯ)→ DISTANCE(ДИСТАНЦИЯ)→ CALORIES(КАЛОРИИ)→ PULSE(ПУЛЬС)

Если целевое значение функции не установлено, количество значений каждой функции (кроме значения частоты сердечных сокращений) не превышает верхнего предела; если задано целевое значение, значение функции (кроме значения частоты сердечных сокращений) отсчитывается от установленного значения до 0, а неустановленное значение функции (кроме значения частоты сердечных сокращений) доходит до верхнего предела.

После того, как установленное значение функции доходит до 0, происходит звуковой сигнал 4 раза, соответствующее значение функции мигает, а затем заново начинается с 0; другие значения функции, для которых не был произведен обратный отсчет до 0, продолжают обратный отсчет.

При движении данные в окне значений пульса начинают мигать, когда фактическое значение пульса превышает установленное значение.

2 Функция RECOVERY (Фитнес-тест)

1. Удерживая рукоятку, после того, как на консоли отобразится значение ПУЛЬСА, нажмите клавишу «RECOVERY» (ФИТНЕС-ТЕСТ), чтобы войти в функцию оценки физической силы. Консоль отображает только текущее значение сердечного ритма с обратным отсчетом в 1 минуту. Нельзя отпускать руку от рукоятки в течение 1 минуты, ее следует крепко держать на поручне. В окне ПУЛЬС отображается текущее значение ЧСС. Электронный измеритель будет оцениваться в соответствии со значением частоты сердечных сокращений, полученным в течение этого периода.
2. Уровень физической силы пользователя будет оцениваться от F 1 до F 6.

Значение пульса уровни		Фитнес-тест	До и после
F1	Great (отлично)		Average 50 (в среднем)
F2	Good (хорошо)		40-49
F3	Normal (нормально)		30-39
F4	General (среднее)		20-29

Значение пульса уровни	Фитнес-тест	До и после
F5	Need more Exercise (необходимо больше тренировок)	10–19
F6	Too less exercise (слишком мало тренировок)	Less than 10 (менее 10)

3 Режим сна

Консоль автоматически выключается через 4 минуты, если тренажер не используется. Тренажер можно включить при нажатии любой кнопки или же при нажатии на педаль.

4 Ключевые функции

- RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ): клавиша фитнес тест
- MODE: клавиша переключения РЕЖИМА
- ▲ Вверх: регулировка вверх (время/расстояние/калории/пульс)
- ▼ Вниз: регулировка вниз (время/расстояние/калории/пульс)
- RESET (СБРОС): клавиша сброса (очистить текущее значение, установленное на 0)
- TOTAL RESET (ПОЛНЫЙ СБРОС): клавиша полного сброса: перезапустите консоль

Заметки:

1. Для запуска консоли используйте 2 батарейки типа AA (2×1,5 В);
2. Пожалуйста, не допускайте попадания влаги на тренажер

4.5 Измерение пульса

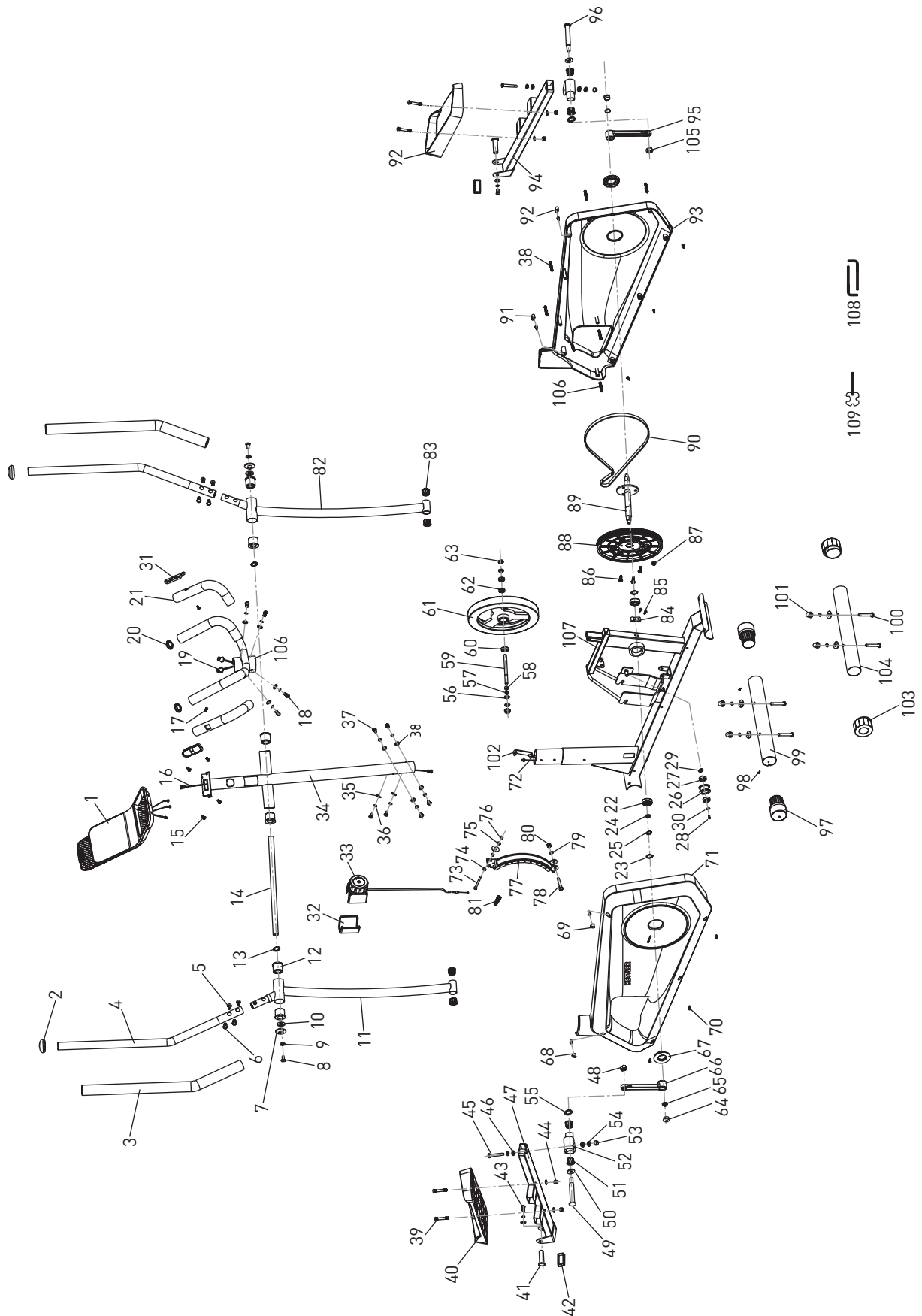
Для измерения пульса можно использовать:

1. Пульсометр на поручнях

Пульс — важная характеристика для спортсмена, на основании которой выбирается оптимальный режим тренировок, нагрузок, контролируется состояние организма и определяется длительность перерывов. Тренажеры с пульсометром позволяют отслеживать нагрузку на организм и контролировать интенсивность занятий.

Чтобы измерить пульс во время тренировки, необходимо поставить обе ладони на рукоятки и дождаться появления информации на экране в окне ПУЛЬС, где будет отображаться текущее значение ЧСС.

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Заглушка	2
3	Грипса	2
4	Верхний поручень	2
5	Конический болт	4
6	Коническая втулка	4
7	Проставка	2
8	Болт	2
9	Гайка	6
10	Шайба	2
11	Нижний поручень	1
12	Втулка	6
13	Шайба волнистая	2
14	Центральная ось	1
15	Болт	4
16	Провод сенсора верхний	1
17	Болт	2
18	Болт	4
19	Провод датчика сердцебиения	2
20	Заглушка	2
21	Грипса	2
22	Подшипник	2
23	Гровер	2
24	Шайба	1
25	Шайба волнистая	1
26	Ролик натяжной	1
27	Подшипник	2
28	Болт	1
29	Шайба волнистая	1
30	Шайба	1
31	Грипса	2
32	Кожух регулятора нагуки	1
33	Регулятор нагрузки	1
34	Стойка поручня	1
35	Шайба полукруглая	6
36	Гровер	6
37	Болт	6
38	Кожух	4
39	Болт	4
40	Педаль левая	1
41	Болт соединительный	2
42	Заглушка	2

№	Описание	Кол-во
43	Болт	2
44	Гайка самоконтрящаяся	4
45	Болт	2
46	Втулка	4
47	Педальная труба левая	1
48	Гайка самоконтрящаяся	4
49	Болт	1
50	Шайба	2
51	Втулка	4
52	Шарнир	2
53	Гайка самоконтрящаяся	2
54	Втулка	2
55	Шайба волнистая	2
56	Гайка	3
57	Втулка	1
58	Втулка	1
59	Ось маховика	1
60	Подшипник	1
61	Маховик	1
62	Подшипник	2
63	Гайка	2
64	Заглушка шатуна	2
65	Гайка	2
66	Шатун левый	1
67	Заглушка шатуна	2
68	Заглушка	1
69	Заглушка	1
70	Болт	10
71	Декоративный кожух левый	1
72	Провод сенсора нижний	1
73	Болт шестигранный	1
74	Гайка	2
75	Шайба	1
76	Гайка самоконтрящаяся	1
77	Магнит в сборе	1
78	Болт шестигранный	1
79	Шайба	1
80	Гайка самоконтрящаяся	1
81	Пружина магнита	1
82	Нижний поручень правый	1
83	Втулка	4
84	Держатель сенсора	1

KETTLER | ELLIPTICAL TRAINER MACHINE AIR 1

№	Описание	Кол-во
85	Болт	2
86	Болт шестигранный	3
87	Основание магнита	1
88	Шкив	1
89	Ось	1
90	Приводной ремень	1
91	Заглушка	1
92	Заглушка	1
93	Декоративный кожух правый	1
94	Педальная труба правая	1
95	Шатун правый	1
96	Screw	1
97	Транспортировочный ролик	2
98	Болт	2
99	Передний стабилизатор	1
100	Болт	4
101	Гайка	4
102	Трос регулировки нагрузки	1
103	Заглушка стабилизатора	2
104	Задний стабилизатор	1
105	Гайка самоконтрящаяся	1
106	Поручень	1
107	Основная рама	1
108	Ключ шестигранный	1
109	Многофункциональный ключ	1

7 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Питание тренажера	Батарейки AA×2
Масса маховика	6 кг
Регулировка уровня нагрузки	Механическая
Уровни нагрузки	8 уровней
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Система складывания	Нет
Размеры в раб. состоянии (Д.хШ.хВ.)	108×60,5×154 см
Вес тренажера	29 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Тренировочный компьютер	LCD дисплей
Дополнительно	Держатель для планшета с предохранительным зажимом Транспортировочные ролики Эргономичные рукоятки Компенсаторы неровности пола Тест восстановления пульса
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



Торговая марка: KETTLER

Модель: Elliptical trainer machine Air 1 07637-100

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

