



## ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер  
AMMITY  
Space SE 660A

ЕАС



## СОДЕРЖАНИЕ

Техника безопасности .....	4
Инструкция по сборке .....	6
Транспортировка .....	17
Регулировка длины шага .....	18
Рекомендации к тренировкам .....	19
Обзор консоли .....	26
Диагностика и уход .....	33
Взрыв схема .....	34
Таблица комплектующих частей .....	36

### ВАЖНО!!

Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

### **Добро пожаловать в мир кардиотренажеров Ammity!**

Эллиптический тренажер Ammity - один из немногих доступных тренажеров, который отвечает высоким нормам, предъявленным к спортивному оборудованию для коммерческого и домашнего использования. Мы также выработали эксклюзивный дизайн для наших тренажеров.

Выбрав эллиптический тренажер Ammity, Вы сделали шаг в сторону здорового образа жизни, а также улучшения самочувствия и физической формы всех членов Вашей семьи. Быть в хорошей физической форме - значит улучшить качество жизни.

Кардио-тренировки необходимы для каждого человека, независимо от возраста. Эллиптический тренажер Ammity – это шаг к продуктивным тренировкам, высоким результатам, а также к быстрому достижению желаемой физической формы.

Все, что необходимо, это заниматься в течение 15-30 минут три раза в неделю, и Вы сразу увидите результат Ваших регулярных тренировок на эллиптическом тренажере Ammity.

#### **Меры предосторожности:**

Перед началом первых тренировок проконсультируйтесь с Вашим тренером. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической подготовки и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему тренеру.

#### **Для предотвращения негативных последствий во время тренировок важно соблюдать основные меры предосторожности:**

- Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей с инструкцией и техникой безопасности.
- Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятиями ознакомьте детей с техникой безопасности.
- Не допускайте к тренажеру животных.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 150 кг.
- Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.
- Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности. Не используйте его на улице, вблизи водоемов и при повышенной влажности.
- При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.

- Перед тренировкой на тренажере делайте упражнения на растяжку для разогрева мышц.
- Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в движущиеся части тренажера.
- После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.
- Тренажер предназначен для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях.
- При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.
- Внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте указанные меры предосторожности.

**ВАЖНО!!**

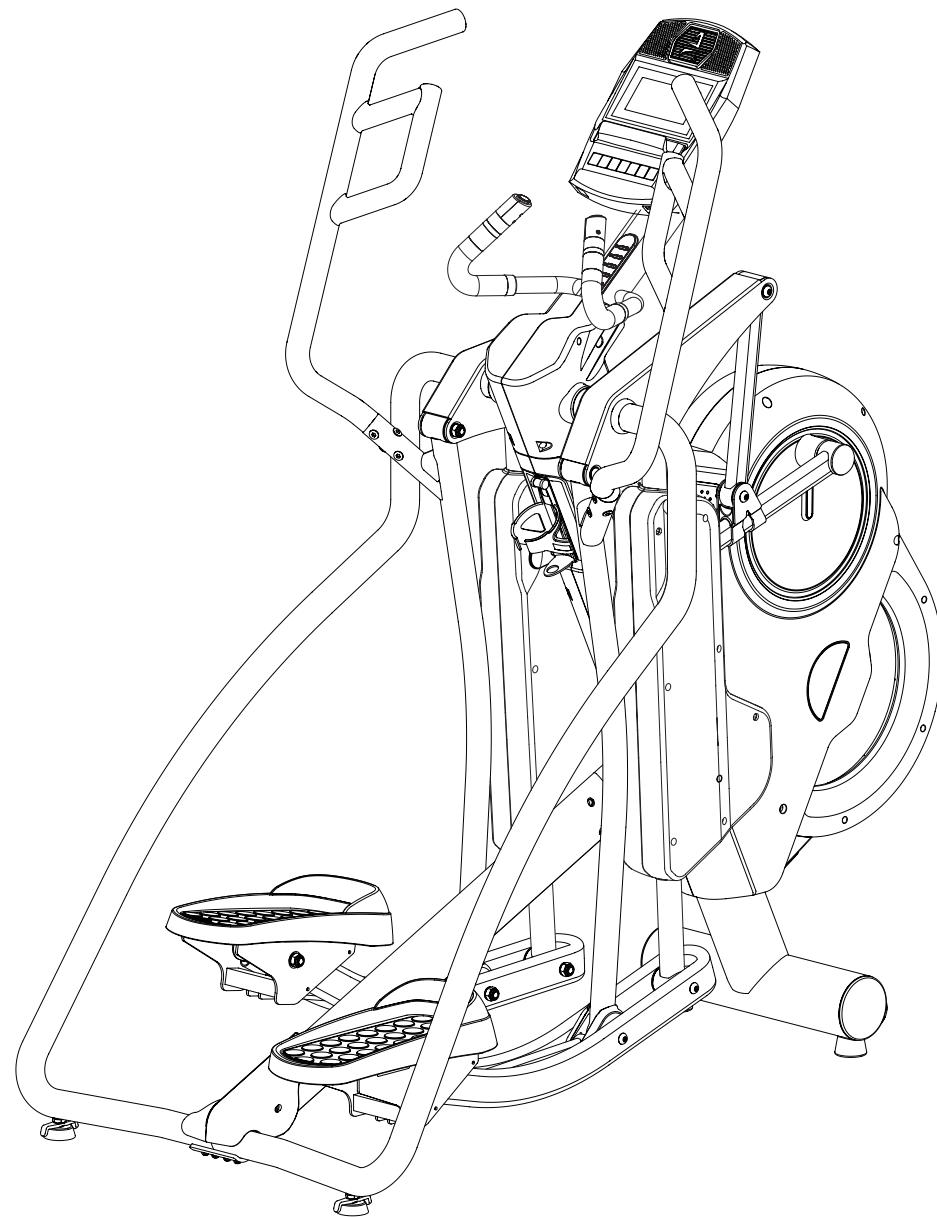
Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 150 кг

Уровень безопасности тренажера поддерживается только в случае регулярной его проверки на повреждения и износ.  
Правильное расположение тренажера: желательно освободить пространство вокруг тренажера в радиусе одного метра.

**ВАЖНО!!**

Внимательно прочитайте инструкцию. Собирайте тренажер в соответствии с данным руководством. Перед сборкой разложите все комплектующие на полу и удостоверьтесь, что все детали присутствуют согласно списку комплектующих. В случае несоответствий позвоните, пожалуйста, в отдел обслуживания клиентов магазина, где тренажер был приобретен.  
Сразу же заменяйте неисправные детали или не используйте тренажер до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



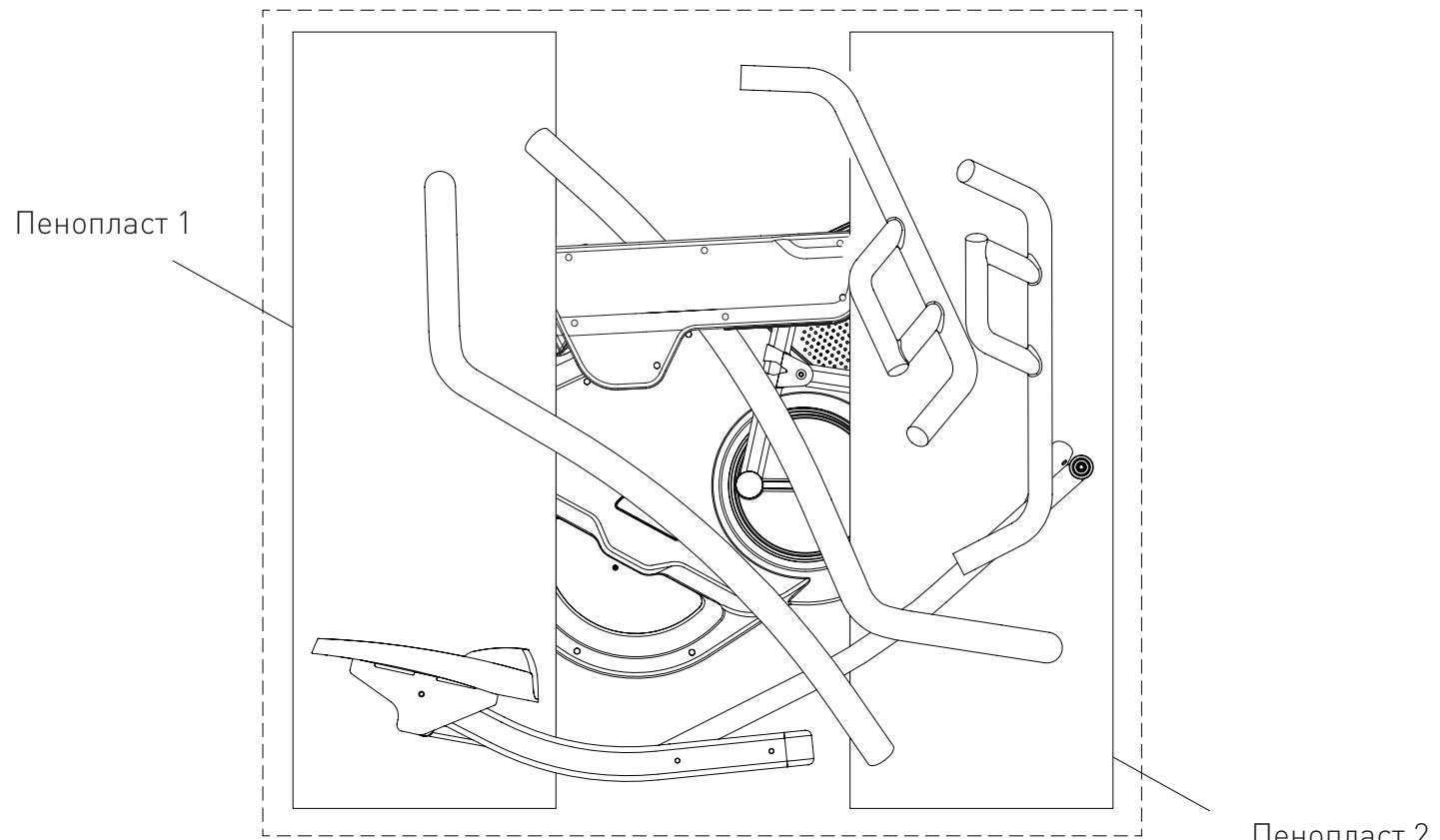
## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ РАСПАКОВЫВАНИИ ТОВАРА

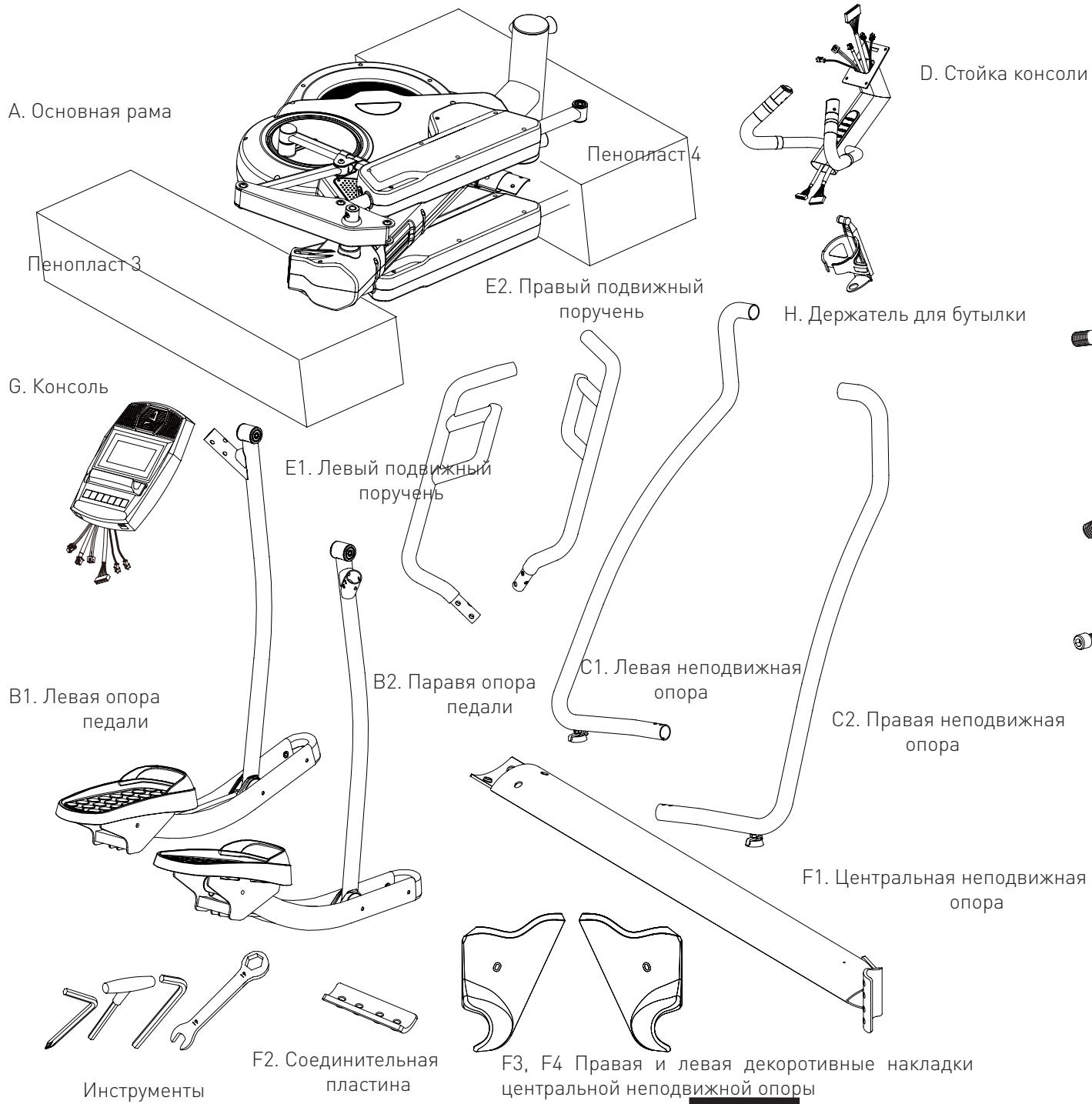
Подготовьте место для сборки тренажера: необходимо разместить коробку на полу, таким образом, чтобы вокруг было достаточно свободного места, примерно 1-2 м. по периметру и убедиться, что напольное покрытие позволяет ровно выставить тренажер по уровню. Нельзя размещать коробку на неровной поверхности, или устанавливать опоры тренажера на поверхность разного уровня (например, большой перекос уровня пола, или передняя опора устанавливается на ковер, а задняя на ламинат)

**ВАЖНО:** Выставить тренажер по уровню на одной поверхности и убедится что все ножки плотно прилегают к полу и не шатаются

Поставьте коробку в центр подготовленного помещения. Убедитесь, что коробка стоит правильно, не перевернута. Вскройте упаковку и извлеките подвижные поручни, неподвижные опоры, опору педали. Аккуратно снимите блоки пенопласта №1 и №2, как показано на рисунке и распакуйте консоль тренажера, стойку консоли, центральную неподвижную опору, опору педалей.

**ВАЖНО:** Коробку с фурнитурой, в которой находятся основная рама (A) и основные части пенопласта №3 и №4 оставьте в коробке, до следующего этапа.





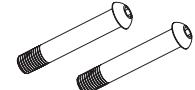
SW069-B  
Винт M8\*6



SW073-B  
Винт M12\*109



SW072-B  
Винт M12\*73



SW039-B  
Винт M8\*20



SW032  
Винт M8\*60



SW047  
Винт M5

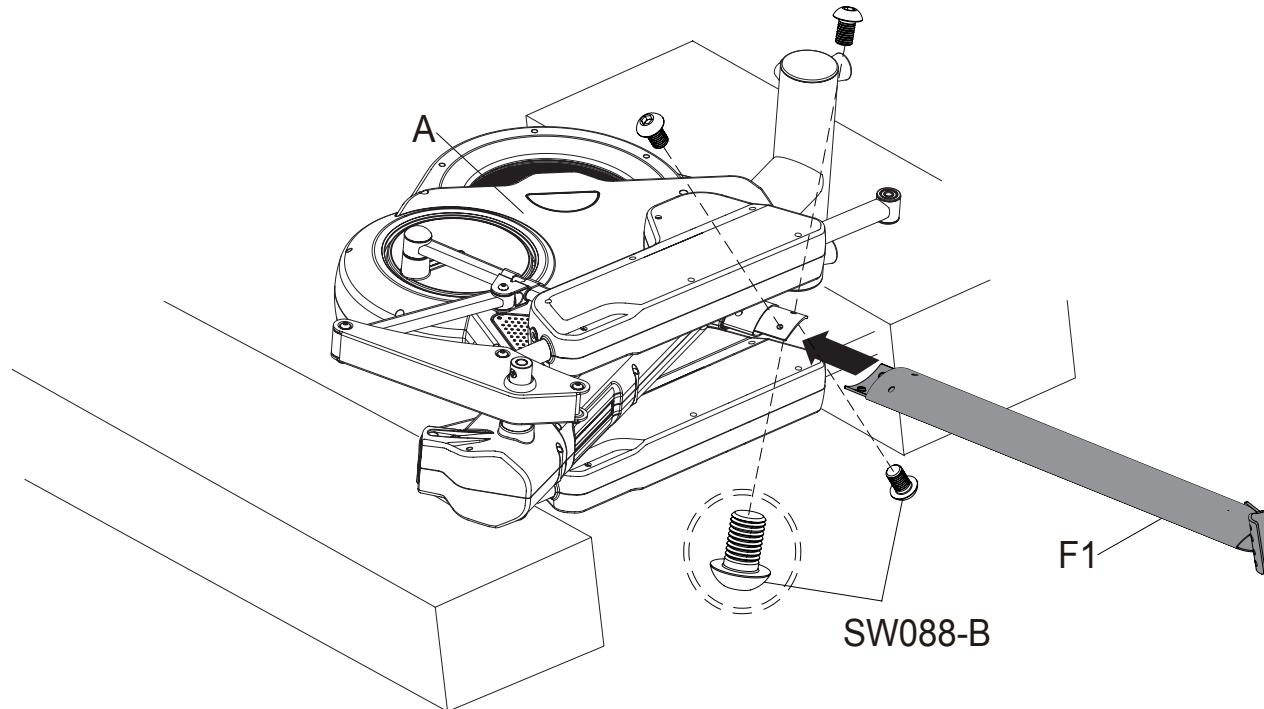


NT-NM12-B  
Гайка M12



W36-B  
Шайба M12





### Шаг 1.

Сборку тренажера желательно осуществлять силами 2-х человек.

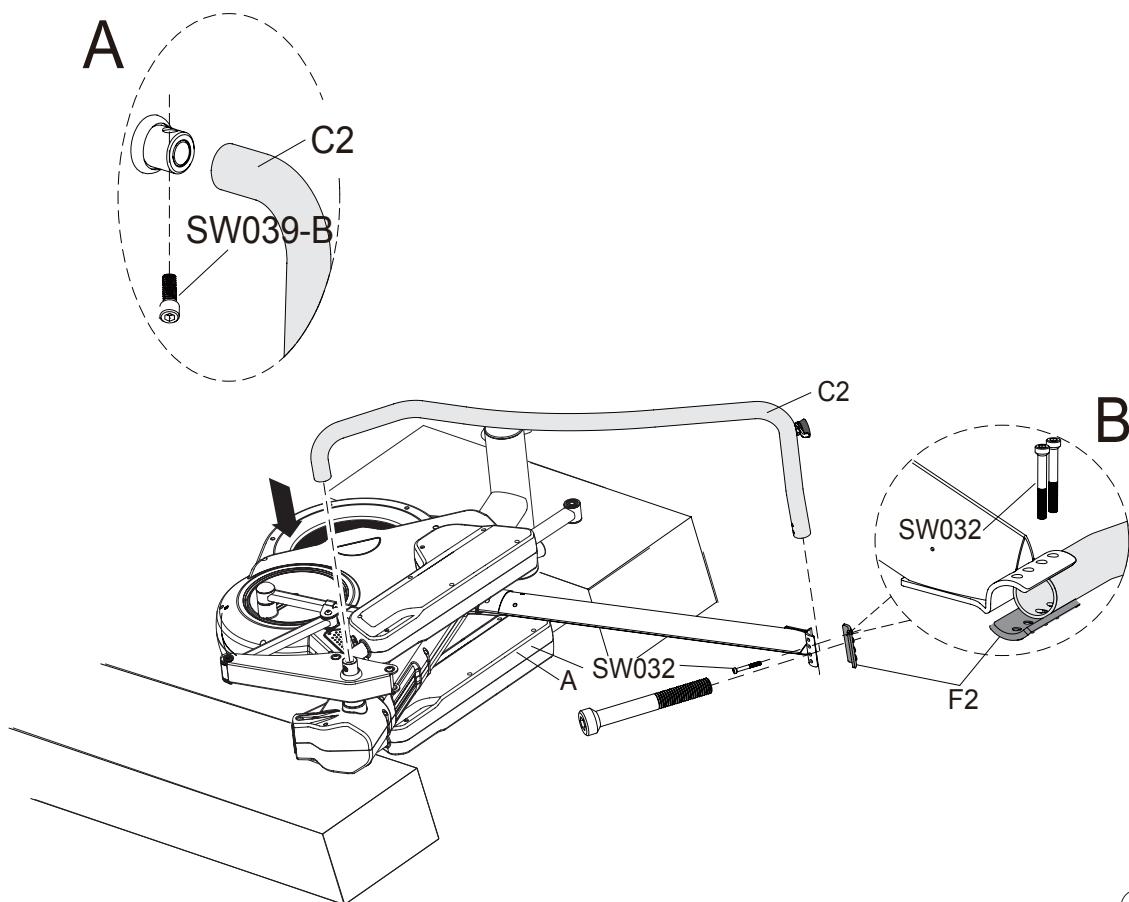
Сборка центральной неподвижной опоры (F1)

Раскройте нижнюю часть коробки по боковым швам. Приготовьте шестигранный ключ 6мм.

1. Вытащите два предустановленных винта (SW088-B) из основной рамы (A) и два винта (SW088-B) из центральной неподвижной опоры (F1).

2. Для сборки центральной неподвижной опоры (F1) на основной раме (A) используйте ранее выкрученные винты (SW088-B), чтобы присоединить их.

Примечание: Хорошо затяните все 4 винта (SW088-B) перед тем как перейти ко второму этапу.



## Шаг 2.

Сборка правой неподвижной опоры

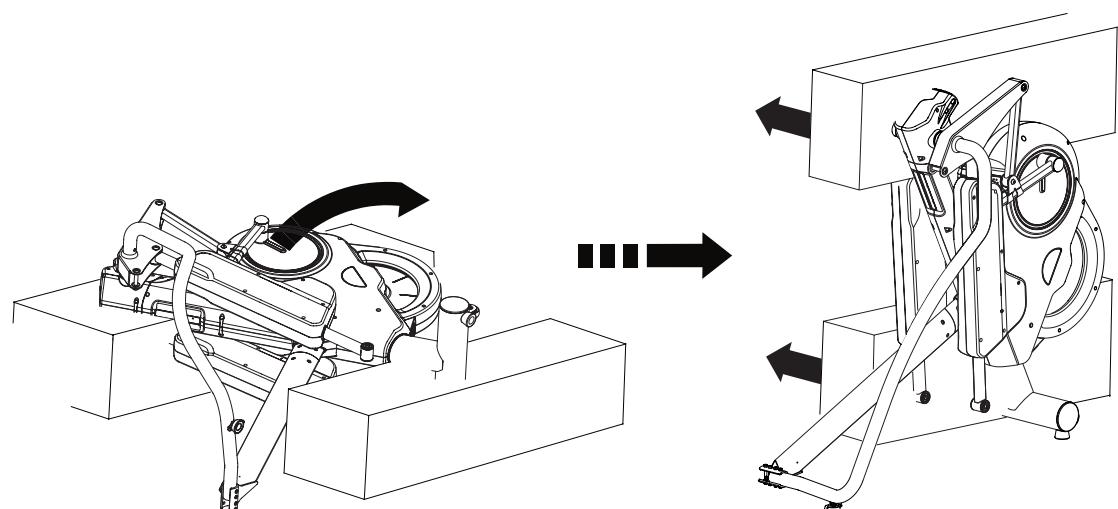
1. Согласно рисунку А, соберите правую неподвижную опору (C2) на основной раме (A).

2. Используйте один винт (SW039-B) M8×20 для того, чтобы присоединить опору к раме.

3. Согласно рисунку В, используйте два винта (SW032) M8×60 и соединительную пластину (F2) для того, чтобы соединить опору с основной рамы.

Примечание: Не затягивайте винты SW039-B и SW032 пока третий этап не будет полностью завершен.

4. Поднимите основную раму (A), затем вытащите пенопласт как показано на рисунке ниже.



Примечание: в целях безопасности может потребоваться помочь еще нескольких человек для того, чтобы вертикально поставить основную раму.

### Шаг 3.

Сборка декоративной накладки центральной неподвижной опоры

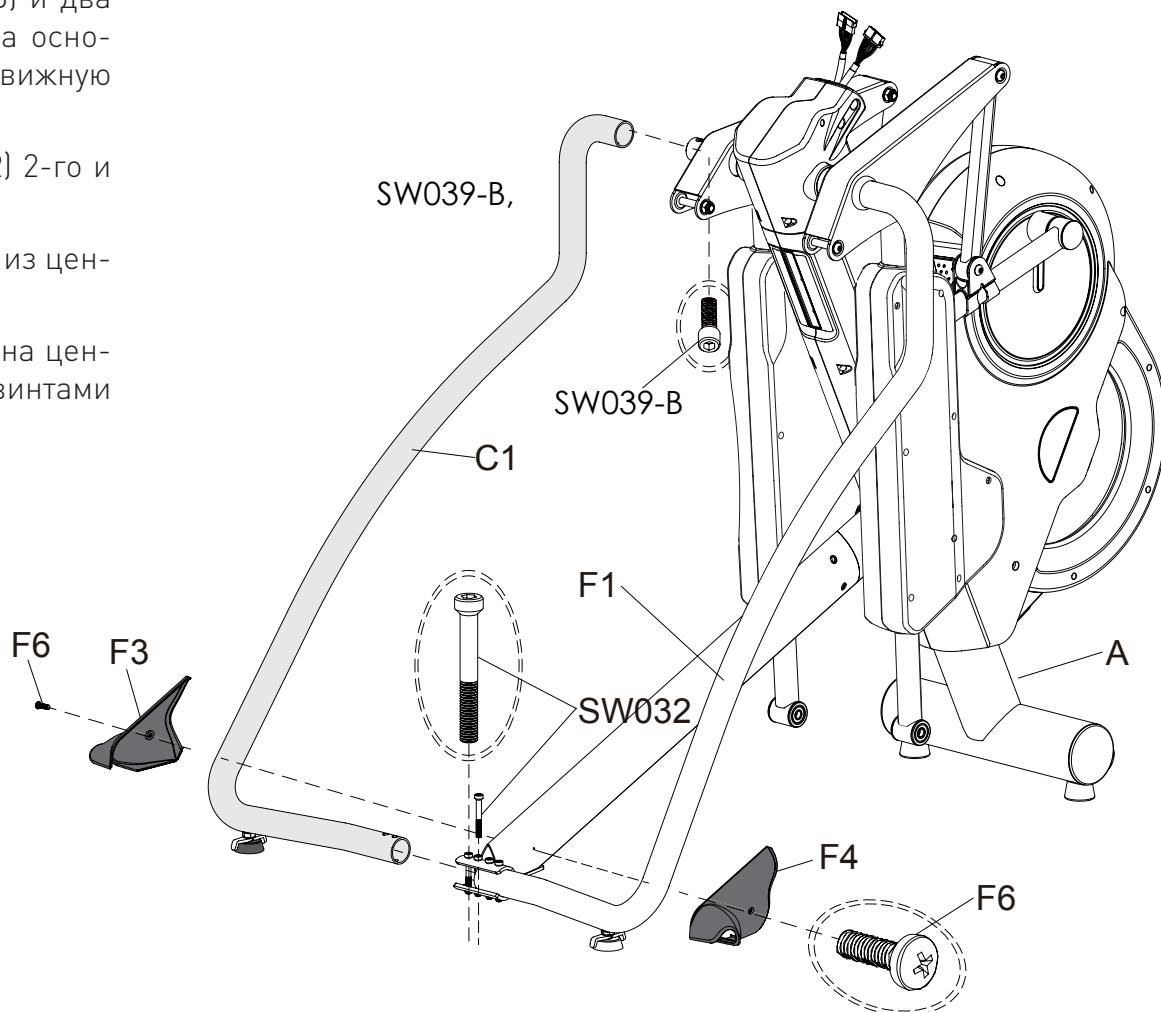
1. Установите левую неподвижную опору (C1) на основной раме (A).

Закрепите ее, используя сверху винт (SW039-B) и два винта (SW032) с соединительной пластиной (F2) на основании рамы, таким же образом, как правую неподвижную опору (C2) на 2 этапе.

2. Теперь затяните все винты (SW039-B, SW032) 2-го и 3-го этапа.

3. Выкрутите два предустановленных винта (F6) из центральной неподвижной опоры (F1).

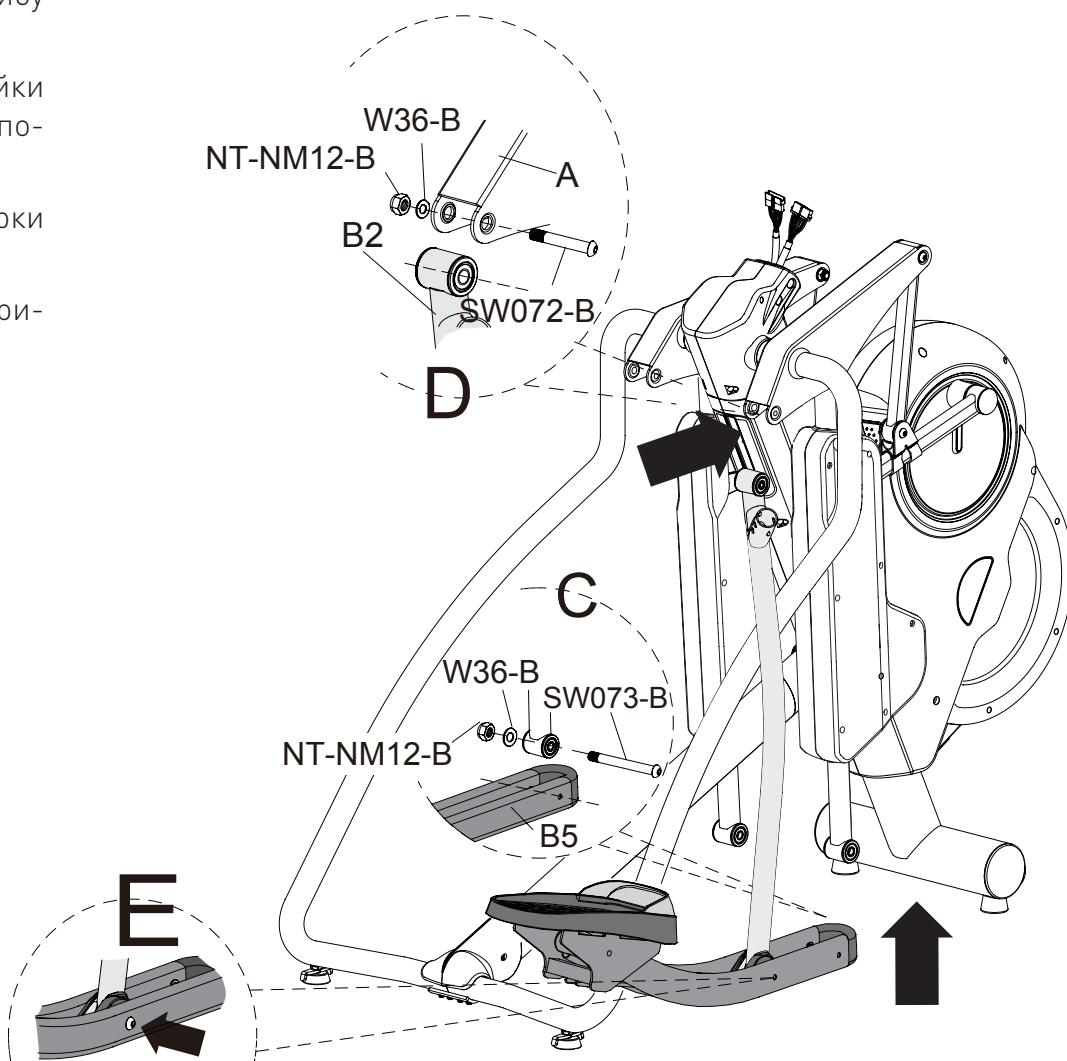
4. Соедините декоративные накладки (F3 и F4) на центральной неподвижной опоре (F1) и закрепите их винтами (F6).



#### Шаг 4.

##### Сборка опоры педали

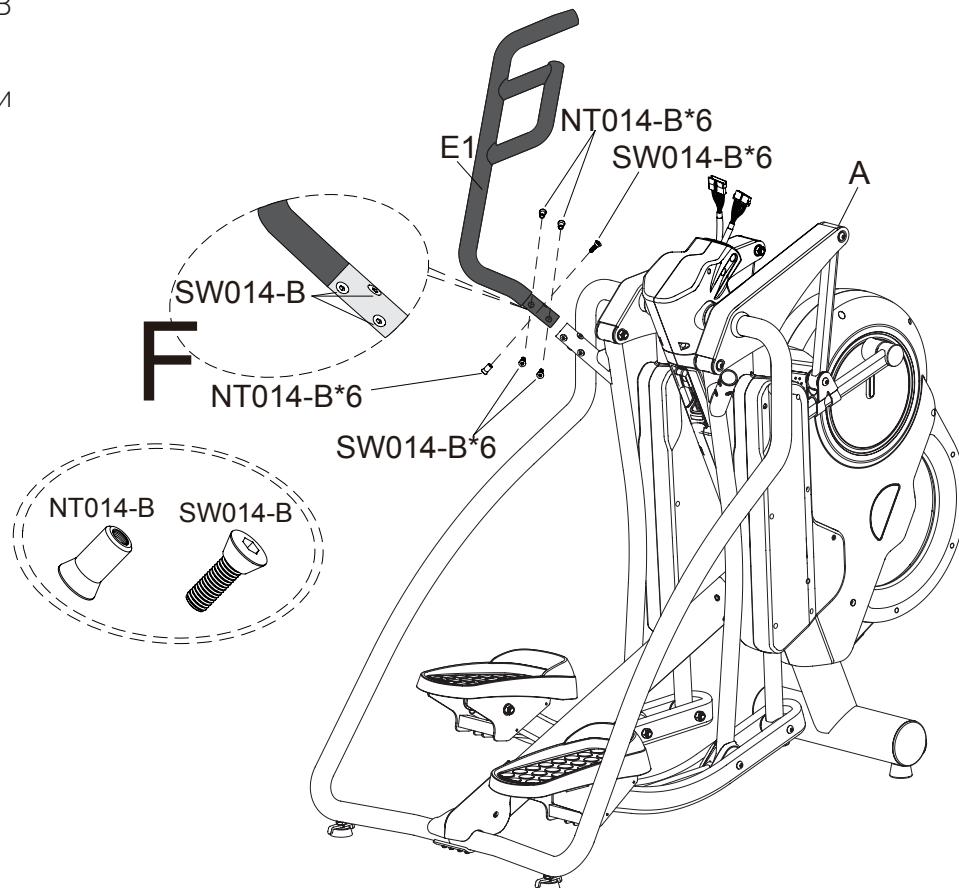
1. Соедините правую опору педали (B2) с основной рамой (A) и зафиксируйте их, используя гайку (NT-NM12-B), шайбу (W36-B) и винт (SW072-B) как показано на рисунке D.
2. Закрепите опору с помощью болта (SW073-B), гайки (NT-NM12-B) и шайбы (W36-B), затяните соединение, как показано на рисунке E.
3. Повторите вышеперечисленные действия для сборки левой опоры педали (B1).
4. Затяните заводские соединения как показано на рисунке E.



## Шаг 5.

## Сборка подвижного поручня

1. Аккуратно выверните шесть винтов (SW014-B & NT014-B) из левого подвижного поручня (E1).
2. Согласно рисунку F, соедините левый подвижный поручень (E1) с левой опорой педали, используя два шестигранных ключа 6 мм для того, чтобы затянуть все винты (SW014-B & NT014-B).
3. Повторите вышеперечисленные действия для сборки правого подвижного поручня (E2).



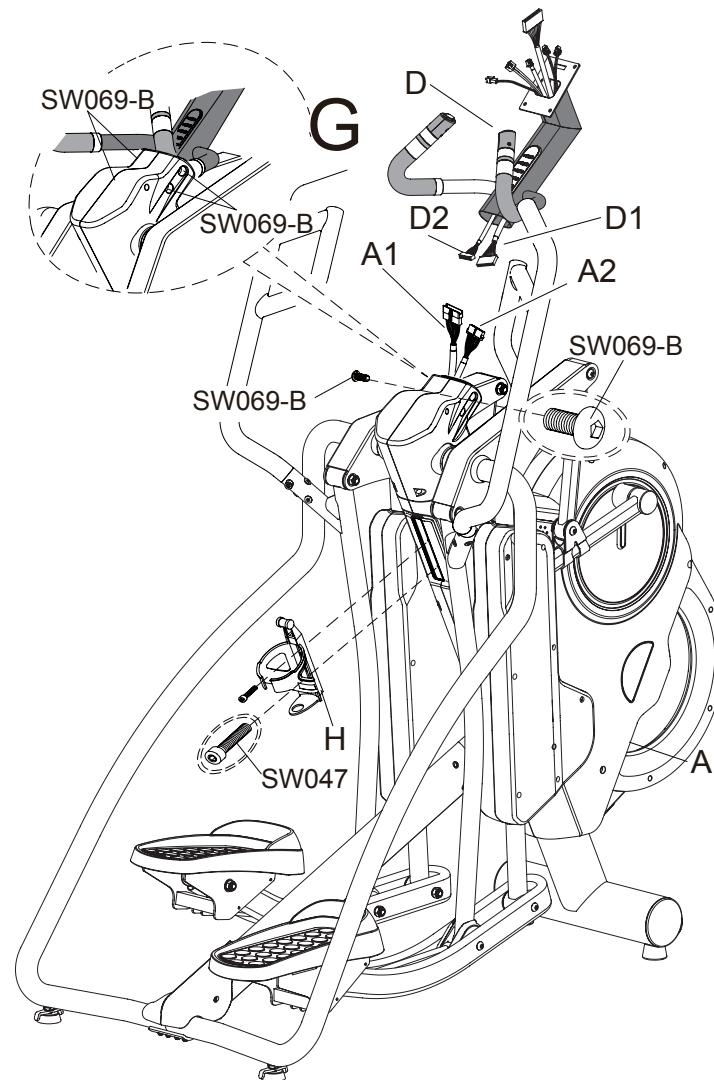
## Шаг 6.

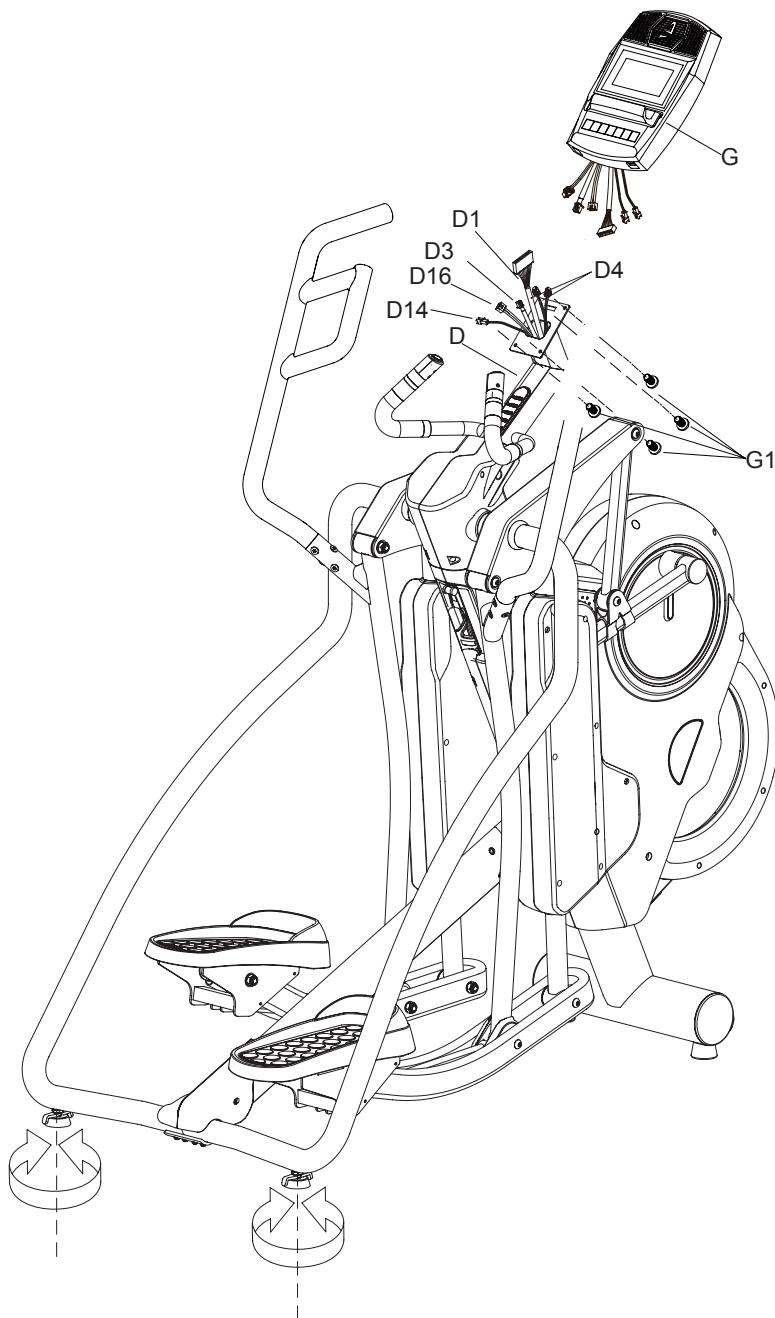
Сборка стойки консоли и держателя для бутылки

Шаг 1. Соедините провода (D1 и D2) стойки консоли (D) и провода (A1 и A2) основной рамы (A).

Шаг 2. Используйте два винта (SW069-B) и два предустановленных винта (SW069-B) для того, чтобы зафиксировать стойку консоли (D) на основной раме (A). Затяните 4 винта (SW069-B) как показано на рисунке G.

Шаг 3. Используйте винты (SW047) для того, чтобы зафиксировать держатель для бутылок (H) на основной раме (A).





## Шаг 7.

### Сборка консоли

Шаг 1. Необходимо аккуратно выкрутить 4 винта (G1) из задней стенки корпуса консоли (G).

Шаг 2. Соедините провода стойки консоли (D1, D3, D14, D16) и датчик пульса (D4) с соответствующими выходами консоли.

Убедитесь, что провода тщательно соединены вместе. Слишком длинные провода потяните и уберите под крышку корпуса и стойку консоли (D).

Заденьте консоль (G) на стойке консоли (D), используя винты (G1).

Шаг 3. Используя ножки регулировки уровня пола на неподвижных опорах, прочно поставьте тренажер.

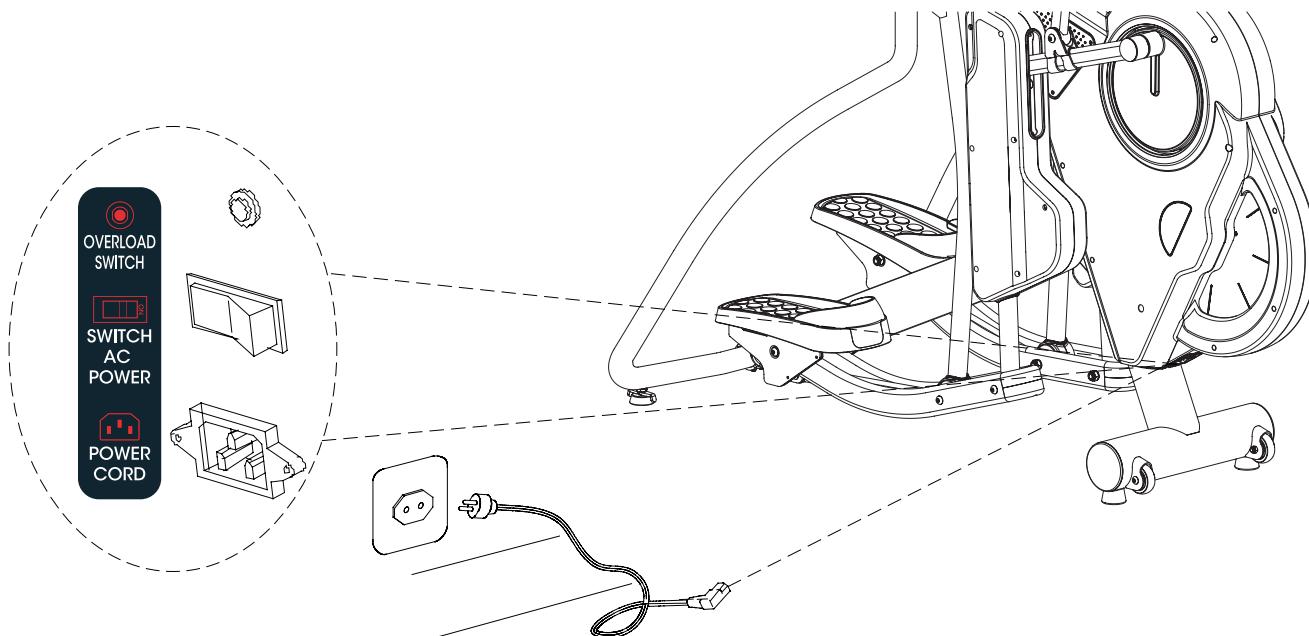
## Шаг 8.

Подключение к сети

Подключите штекер шнура питания в гнездо питания на основной раме до того, как подключить тренажер к электросети.

Переведите тумблер выключения в положение «1» чтобы включить тренажер или в «0» - выключить.

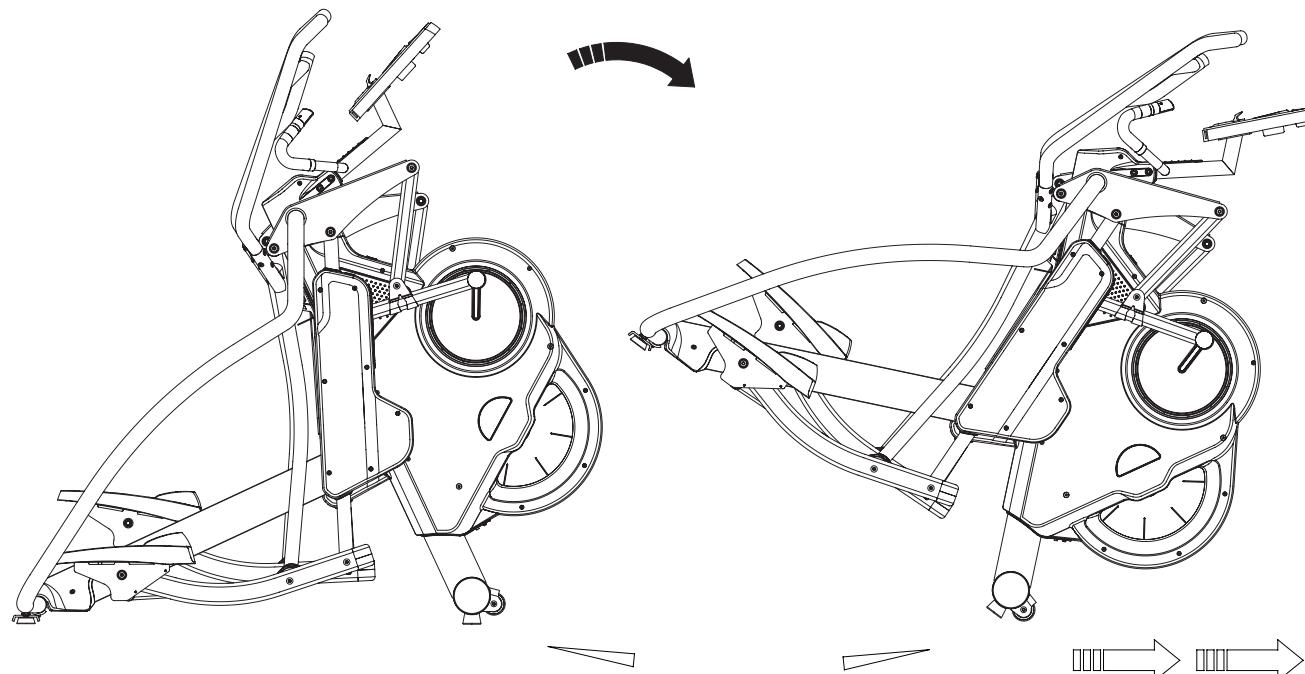
Примечание: Автомат перегрузки сети служит для защиты от скачков напряжения и/или перенапряжения сети. Он срабатывает при перегрузке сети. Отключите тренажер от сети. Переведите тумблер выключения в положение «0». После проверки сети и отсутствия внешних неполадок в электропитании верните клавишу автомата в исходное положение, подключите тренажер к сети и переведите тумблер выключения в положение «1».



## ТРАНСПОРТИРОВКА

Для перемещения тренажера необходимо, выровнять подвижные рычаги с двух сторон и приподнять основную раму таким образом, чтобы транспортировочные колеса касались поверхности, как показано на рисунке. Переместите тренажер в назначное место и аккуратно опустите тренажер. Обязательно проверьте и при необходимости отрегулируйте ножки уровня пола. Тренажер всегда должен быть отрегулирован по уровню пола, после любого перемещения проверяйте устойчивость тренажера и компенсаторы пола.

Осторожно: Не пытайтесь поднимать тренажер самостоятельно. В целях безопасности требуется помочь нескольких человек.



Транспортировочные колёса

## РЕГУЛИРОВКА ДЛИНЫ ШАГА

Тренажер оборудован электрическим механизмом изменения длины шага: 46 см, 51 см, 56 см, 61 см и 66 см, текущее значение отображается LED индикатором. Нажмите на клавишу с указанием необходимого значения шага, чтобы установить выбранное значение длины шага. Вы можете изменить длину шага в любое время в режиме работы тренажера.

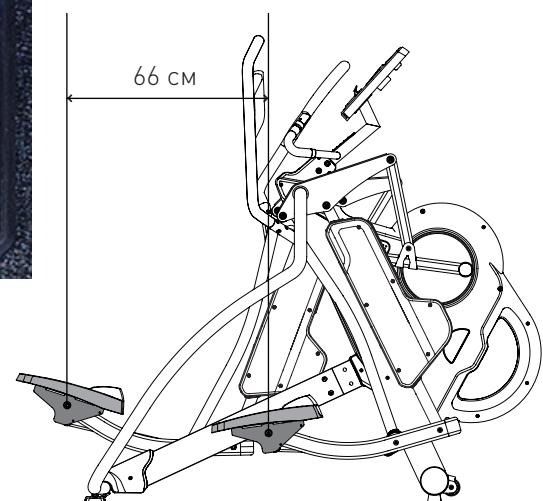
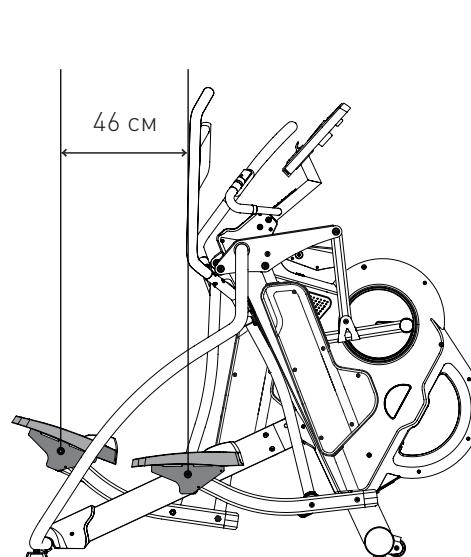
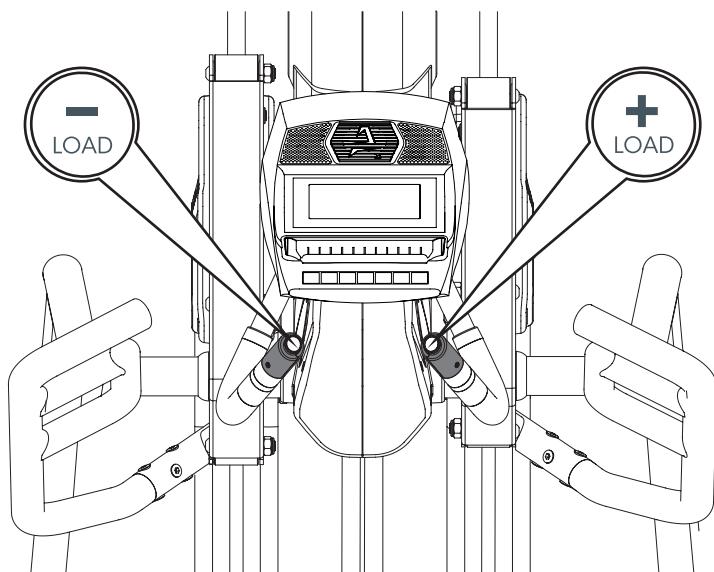
Функция изменения шага служит для нескольких целей:

- адаптировать тренажер максимально комфортно под индивидуальные параметры пользователя (рост, комплекцию, стиль тренировки), при выборе важно ориентироваться на собственные ощущения и не допускать дискомфорта во время тренировки;
- регулировать длину шага в зависимости от скорости;
- регулировать длину шага для смещения акцента тренировки на определенные группы мышц, также можно использовать смену положения, присед или смену подвижных поручней на жесткий неподвижный хват для направления всей нагрузки на выбранную группу мышц

Примечание: Не существует верной или неверной длины шага для пользователя, необходимо выбирать ту длину, благодаря которой можно чувствовать себя наиболее комфортно.

Примечание: О более подробных деталях всегда консультируйтесь с вашим личным тренером.

Примечание: При смене длины шага, вы услышите, звук работы механизма; как только будет установлена желаемая длина шага, вы услышите характерный «щелчок» - сработал фиксатор педалей.



## РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

### Перед началом тренировок

Начало тренировок может представляться нелегкой задачей, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Ее можно достичь, следуя простым рекомендациям по поддержанию физической активности.

Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

#### Продолжительность тренировок

Современный ритм жизни, работа, семейные дела, и короткие выходные не всегда позволяют нам уделять физической активности необходимое количество времени. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

**Короткие промежутки времени.** Исследования показали, что короткие 10-минутные тренировки средней интенсивности настолько же эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом, короткие тренировки можно включить даже в очень плотный распорядок дня.

**Комбинируйте тренировки.** Рекомендуется чередовать

тренировки средней интенсивности и тренировки повышенной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю, и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки принесет больше пользы, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, Вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание. Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время, заниматься в комфортных для себя условиях и делать это тогда, когда им удобно. Главное условие успеха домашних тренировок – это их регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

**Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, не страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:**

кардио нагрузка средней интенсивности по 30 минут 5 раз в неделю  
или

кардио нагрузка высокой интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю  
и

8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений каждое, 2 раза в неделю



Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

**Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64, страдающих хроническими заболеваниями, такими как артрит):**

аэробная нагрузка умеренной интенсивности по 30 минут 4 раза в неделю  
или

аэробная нагрузка средней интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю  
и

5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю



Пожилым людям и людям, страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется составлять план тренировок в соответствии с советами врача. Это поможет получить от занятий максимум пользы и минимизировать возможные риски для здоровья.

## Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

### 220 – возраст = максимально допустимая ЧСС

Максимальная ЧСС – ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма \* уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60 %
Средний уровень физической подготовки	60-70 %
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

### Пример:

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

### При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33 \text{ (возраст)} = 187 \text{ ударов в минуту (максимальная ЧСС)}$

$187 - 75 \text{ (пульс в состоянии покоя)} = 112 \text{ ударов в минуту (резерв сердечного ритма)}$

$112 * 0,5 \text{ (50% уровень интенсивности)} + 75 \text{ (пульс в состоянии покоя)} = 131 \text{ удар в минуту (целевой диапазон)}$

### При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33 \text{ (возраст)} = 187 \text{ ударов в минуту (максимальная ЧСС)}$

$187 - 75 \text{ (пульс в спокойном состоянии)} = 112 \text{ ударов в минуту (резерв сердечного ритма)}$

$112 * 0,6 \text{ (60% уровень интенсивности)} + 75 \text{ (пульс в состоянии покоя)} = 142 \text{ удара в минуту (целевой диапазон)}$

Периодически измеряйте ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

## Пульсовые зоны

### A. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.

**Преимущества:** тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

### B. Зона низкой нагрузки

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.

**Преимущества:** уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

### C. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.

**Преимущества:** наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

### D. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого

значения ЧСС.

**Преимущества:** это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

### E. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.

**Преимущества:** максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

### F. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.

При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.

Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред вашему здоровью.

## Разминка и нормализация

В независимости от того, по какой программе Вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

**Разогрев.** Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения как для верхней, так и для нижней частей тела.

**Нормализация.** После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление, то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором Вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать завершенным тогда, когда Вы почувствуете, что полностью восстановились, а Ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки. Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет вам чувствовать себя лучше и бодрее.



### Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



### Растягивание боковых мышц:

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.



### Растягивание четырехглавых мышц:

Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь.



### Растяжение мышц внутренней части бедра:

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



### Растяжение подколенного сухожилия:

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указанно на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.



### Растягивание икроножных мышц ахиллова сухожилия:

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

## Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует Вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

### **Снижение веса**

Если у вас имеется избыточный вес, то вы не одиноки. Не отчайвайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут вам решить эту проблему. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

Почему диеты не помогают

Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диет лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

**Занимайтесь с радостью.** На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить вам радость.

**Определите целевые значения пульса для ваших тренировок.** Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для вас оптимально и насколько интенсивными должны быть ваши тренировки.

**Делайте перерывы.** Если в один из дней вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно, вам следует сделать небольшой перерыв.

**Делайте тренировки разнообразными.** Для того чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок. Это не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

**Постоянно двигайтесь вперед.** Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

## Поддержка здорового образа жизни

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины – гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет.

На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

## Профилактика заболеваний

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день.

Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровоток и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

## Спортивные тренировки

Если вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме.

Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда, которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия).

Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость. Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.

## ОБЗОР КОНСОЛИ

▲▼ Клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ позволяют выбрать необходимый пункт меню, пролистывать программы, устанавливать необходимые параметры тренировки: время, дистанция, калории, возраст, вес, рост, пол. Также данными клавишами вы можете регулировать уровень нагрузки во время тренировки.

➊ Клавиша СТАРТ/СТОП. Позволяет начать тренировку без входа в основное меню, запускает программу «Быстрый старт». Также позволяет запустить выбранную вами программу и остановить тренировку при необходимости.

❖ Вентилятор. Данная клавиша включает вентилятор и при повторном нажатии регулирует скорость обдува от 1 до 3.

≡ Основное меню. Показывает полный каталог встроенных программ и дополнительных функций компьютера.

← Ввод. Данная клавиша позволяет выбрать необходимый пункт меню, программу или подтвердить введенные данные.

← Отмена. Нажатие данной клавиши отменяет ваше последнее действие или возвращает к предыдущему меню.





Регулировка громкости воспроизведения звукозаписи.

## HRC

HRC. Данная клавиша включает встроенный кардиоприемник. Необходимо использовать при подключении беспроводного кардиодатчика 5kHz.

### Функция **Remote Control**:



Данные клавиши позволяют управлять списком воспроизведения, перелистывание мелодий (перемотка ВПЕРЕД/НАЗАД), пауза, воспроизведение.

USB-charger позволяет заряжать ваше устройство во время тренировки.

USB-вход позволяет прослушивать мелодии с USB-носителя.

**Bluetooth-модуль.** Позволяет использовать спортивные App-приложения на устройствах с программным обеспечением iOS и Android. Модуль поставляется отдельно. Для подключения необходимо установить модуль в специальный отсек с обратной стороны консоли, после чего переключить тумблер в положение «1».

Необходимо с вашего устройства зайти на сайт appfit.biz и скачать приложение, выбрав иконку-картинку ANDROID или iOS.

Далее включите на Вашем устройстве и на тренажере Bluetooth-соединение, подтвердите автоматическое подключение. Запустите установленное приложение newDelightech и управляйте тренировкой и настройками тренажера с Вашего гаджета, используя меню приложения.

### ВАЖНО!!

Когда Вы не занимаетесь на тренажере свыше 2-х минут, он переходит в энергосберегающий режим, все настройки и данные сохраняются до следующей тренировки.

## **Включение**

Подсоедините тренажер к источнику питания, и консоль включится с длинным звуковым сигналом, на дисплее загорятся все сегменты на 2 секунды. После этого компьютер перейдет в режим выбора пользователя и редактирования данных пользователя. На дисплее будет написано «Gst». С помощью клавиш «Вверх» / «Вниз» выберите нужного пользователя U1 – U4 или Гостя Gst.

## **Настройка профиля пользователя**

Нажмите клавишу «Ввод» каждый раз, когда Вам нужно ввести выбранный параметр: пол, возраст, рост и вес. После редактирования нажмите клавишу «Ввод», выберите «OK», снова нажмите «Ввод», чтобы сохранить введенные параметры. Чтобы отредактировать параметры, нажмите клавишу «Вверх» / «Вниз», выберите «Edit», нажмите клавишу «Ввод» и перейдите к редактированию параметров.

После введения всех параметров нажмите клавишу «Ввод», на экране появится надпись «OK», снова нажмите «Ввод», и система перейдет в главное меню.

## **Выбор программы**

В главном меню загорится значок первой тренировочной программы – Ручная настройка (PrM). Нажимая клавиши «Вверх» / «Вниз», Вы можете выбрать программу Ручной настройки (PrM), Стандартные программы (PrS), Программу пользователя (PrU), Контроль частоты пульса (HRC), Ватт (WC), Тесты (Test) и нажать «Ввод», чтобы подтвердить Ваш выбор. Для запуска программы нажмите клавишу «Старт/ Стоп».

## **Быстрый старт и ручное управление - PrM**

После включения тренажера Вы можете нажать клавишу «Старт/Стоп», чтобы сразу приступить к тренировке, не заходя в режим настроек.

Перед началом тренировки в ручном режиме Вы можете задать необходимое Вам время, расстояние, калории и пульс, нажать клавишу «Ввод», чтобы подтвердить Ваш выбор. Переход от параметра к параметру осуществляется нажатием клавиши «Ввод», установка параметров – нажатием клавиш «Вверх» / «Вниз». После настройки всех параметров нажмите на клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку. Уровень нагрузки может быть скорректирован во время тренировки путем нажатия клавиш «Вверх» / «Вниз».

## **Программы пользователя - PrU**

Нажмите клавишу «Возврат», чтобы вернуться в главное меню. Нажмайте клавиши «Вверх» или «Вниз», чтобы выбрать программу пользователя (PrU), и нажмите «Ввод» для подтверждения.

Система зайдет в режим пользователя. Нажмайте клавиши «Вверх» или «Вниз», чтобы создать 1 из 4 программ для данного пользователя, подтвердите свой выбор. Нажмайте клавиши «Вверх» или «Вниз», чтобы выбрать уровень нагрузки с 1-го по 16-ый и создать свою собственную программу тренировки (с 1-ой по 16-ю колонки), а затем нажать «Ввод». Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

Чтобы сменить пользователя, нажмите клавишу «Меню», с помощью клавиш «Вверх» / «Вниз» выберите опцию «USER» (US) и нажмите клавишу «Ввод». Нажимая клавиши «Вверх» / «Вниз» выберите пользователя U1 – U4 или гостя Gst, подтвердите свой выбор, нажав клавишу «Ввод».

## **Контроль частоты пульса - HRC**

Нажмите клавишу «Возврат», чтобы вернуться в главное меню. Нажмайте клавиши «Вверх» или «Вниз», чтобы выбрать программу H.R.C., и нажмите «Ввод» для подтверждения.

Загорится значок программы H.R.C 55. Всего в этом режиме 5 программ: H.R.C 55, H.R.C 65, H.R.C 75, H.R.C 85 и Целевой H.R.C. (Target). Это программа контроля интенсивности тренировки основанная на 55, 65, 75 и 85 % от максимальной для вашего возраста частоты пульса. Частоту пульса вы можете рассчитать в разделе «Пульсовые зоны» данной инструкции. HRC-target - программа контроля интенсивности тренировки, основанная на Вашем заданном пульсе, тренажер будет регулировать нагрузку таким образом, чтобы ваш пульс находился в заданном параметре. Нажмайте на клавиши «Вверх» / «Вниз», чтобы выбрать нужную Вам программу, нажмите клавишу «Ввод», чтобы задать время тренировки. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

Если Вы выбираете программу H.R.C 55/65/75/85, на дисплее появится значение пульса на основании введенного Вами возраста. Если Вы выбираете программу Целевой H.R.C. (нажмите клавишу «Ввод» для подтверждения), высветится значение пульса по умолчанию – 120, которое можно изменить, нажимая клавиши «Вверх» / «Вниз» (в диапазоне от 80 до 180).

## **ВаттКонтроль - WC**

Нажмите клавишу «Возврат», чтобы вернуться в главное меню. Нажмайте клавиши «Вверх» или «Вниз», чтобы выбрать программу Ватт (WC), и нажмите «Ввод» для подтверждения.

Система зайдет в программу Ватт. Параметр по умолчанию – 10, который можно изменить, нажимая клавиши «Вверх» / «Вниз» (в диапазоне от 10 до 400), затем нажать на клавишу «Ввод», чтобы подтвердить свой выбор. После установки времени нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку. Во время тренировки система сама будет корректировать уровень нагрузки в зави-

симости от целевого параметра Ватт и состояния тренировки.

Во время тренировки Вы сами также можете корректировать показатель Ватт, нажимая клавиши «Вверх» / «Вниз».

### **Оценка соотношения мышечной и жировой массы тела – BODY FAT (BF)**

Зайдите в главное меню, нажав клавишу «Меню». С помощью клавиш «Вверх» / «Вниз» выберите опцию Тесты (Test), подтвердите Ваш выбор, нажав клавишу «Ввод». С помощью клавиш «Вверх» / «Вниз» выберите опцию «Body Fat») и снова нажмите клавишу «Ввод».

Во время измерения Ваши руки должны лежать на поручнях. В течение 10-12 секунд на дисплее будет высвечиваться “- -” “- -”, затем высветится значок программы, уровень жировой массы (в процентах), индекс массы тела (Body Mass Index – BMI) и индекс обмена веществ (Basal Metabolic Rate).

После измерения нажмите на клавишу «Меню», чтобы вернуться в главное меню.

Сообщение об ошибке. Если возникнут проблемы с измерением оценки, на дисплее высветится сообщение об ошибке.

Err – пользователь неправильно взялся за поручни.

### **Восстановление – Pulse Recovery**

Зайдите в главное меню, нажав клавишу «Меню». С помощью клавиш «Вверх» / «Вниз» выберите опцию Тесты (Test), подтвердите Ваш выбор, нажав клавишу «Ввод». С помощью клавиш «Вверх» / «Вниз» выберите опцию Восстановление («Pulse Recovery») и снова нажмите клавишу «Ввод».

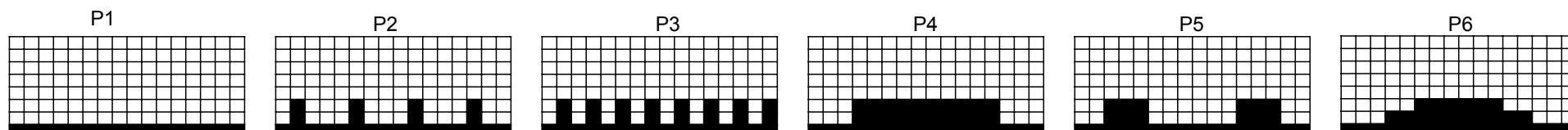
Начнется отсчет времени от 00:60 до 00:00. Когда обратный отсчет дойдет до 0, на дисплее отобразится Ваш пульс в состоянии восстановления со значком Fx (значение x – от 1 до 6). Лучший показатель – это F1, худший – F6. (Нажмите на клавишу «Меню», чтобы вернуться в главное меню).

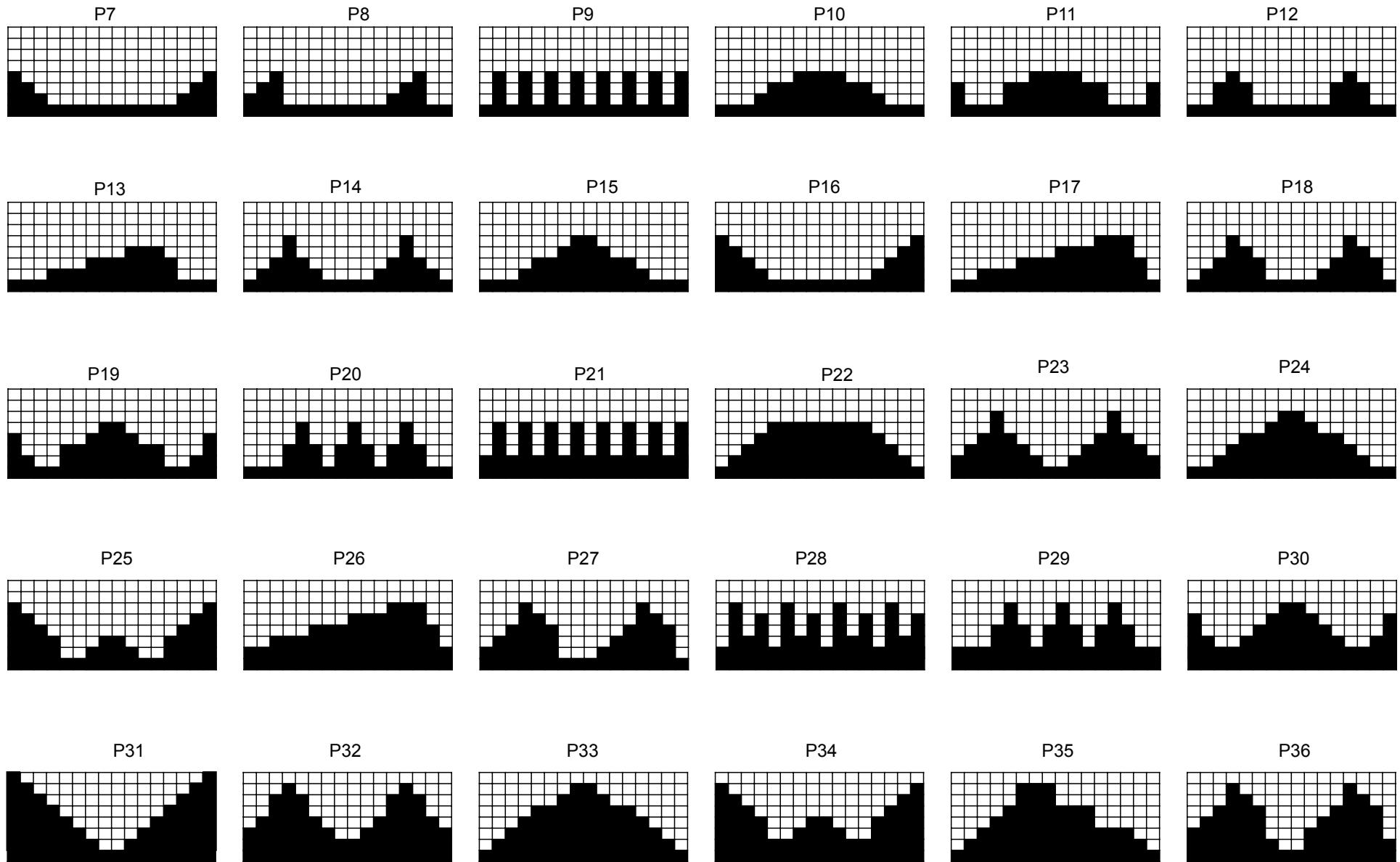
### **Программы – PrS (48 профайлов, с Р02 по Р49)**

В основном меню выберите встроенные программы «PrS» и нажмите «Ввод». С помощью клавиш «Вверх» / «Вниз» выберите одну из 48-и встроенных программ и нажмите «Ввод», чтобы установить время тренировки. Чтобы начать занятия, нажмите клавишу «Старт/Стоп».

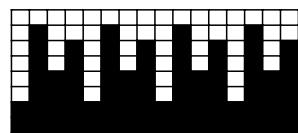
Уровень нагрузки может быть скорректирован во время тренировки путем нажатия клавиш «Вверх» / «Вниз».

Диаграммы тренировок приведены ниже.

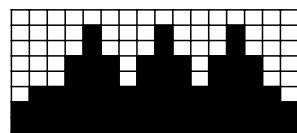




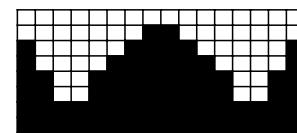
P37



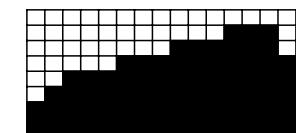
P38



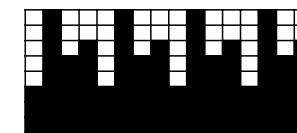
P39



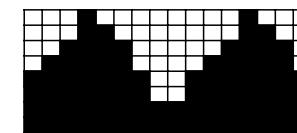
P40



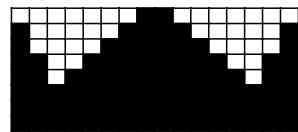
P41



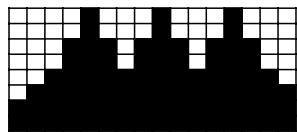
P42



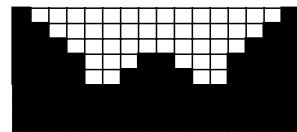
P43



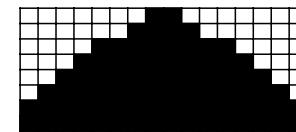
P44



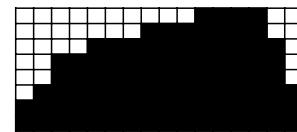
P45



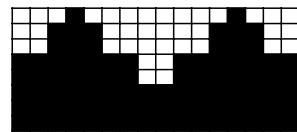
P46



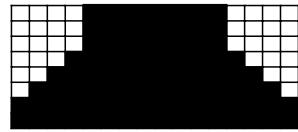
P47



P48



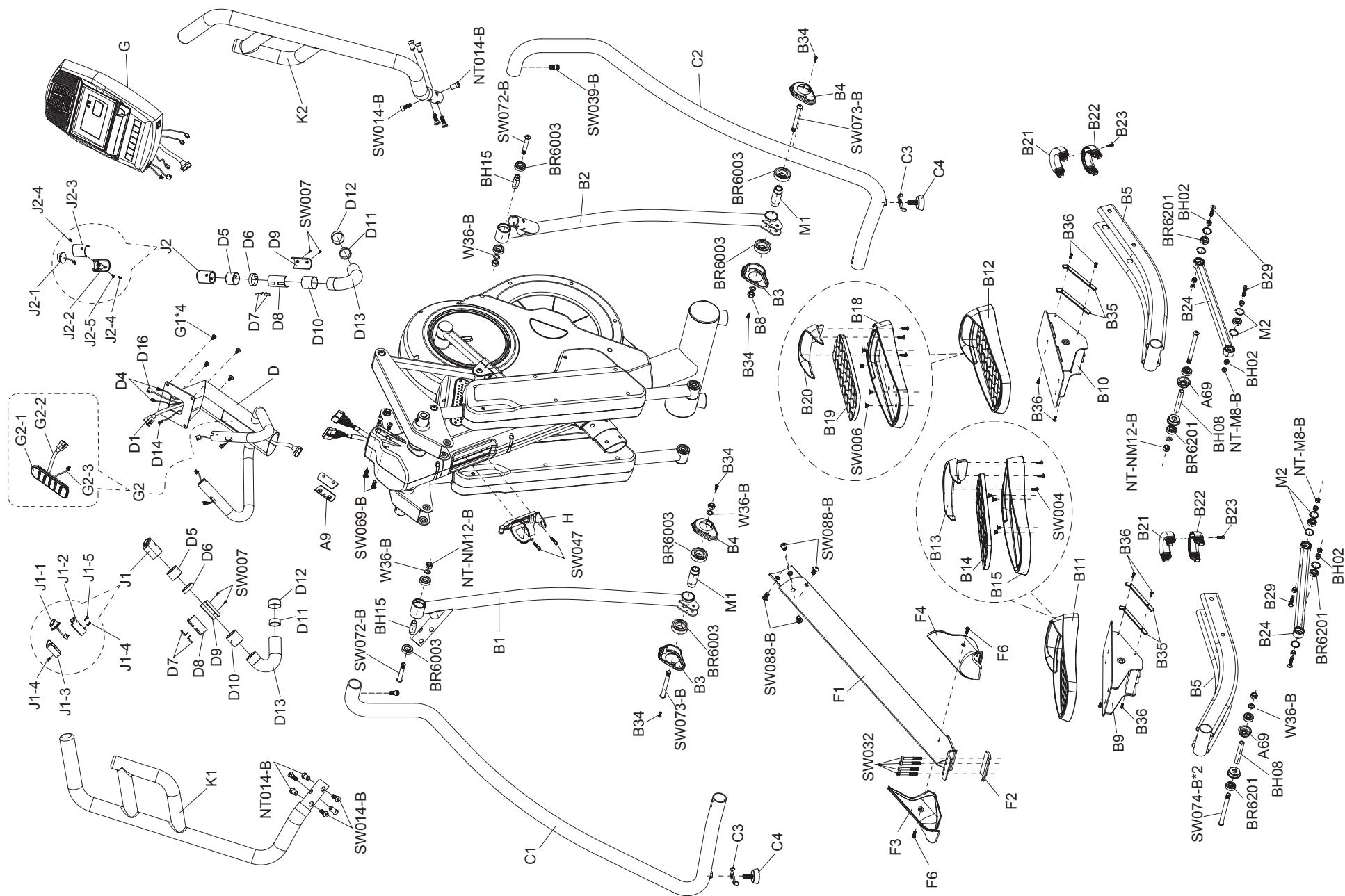
P49

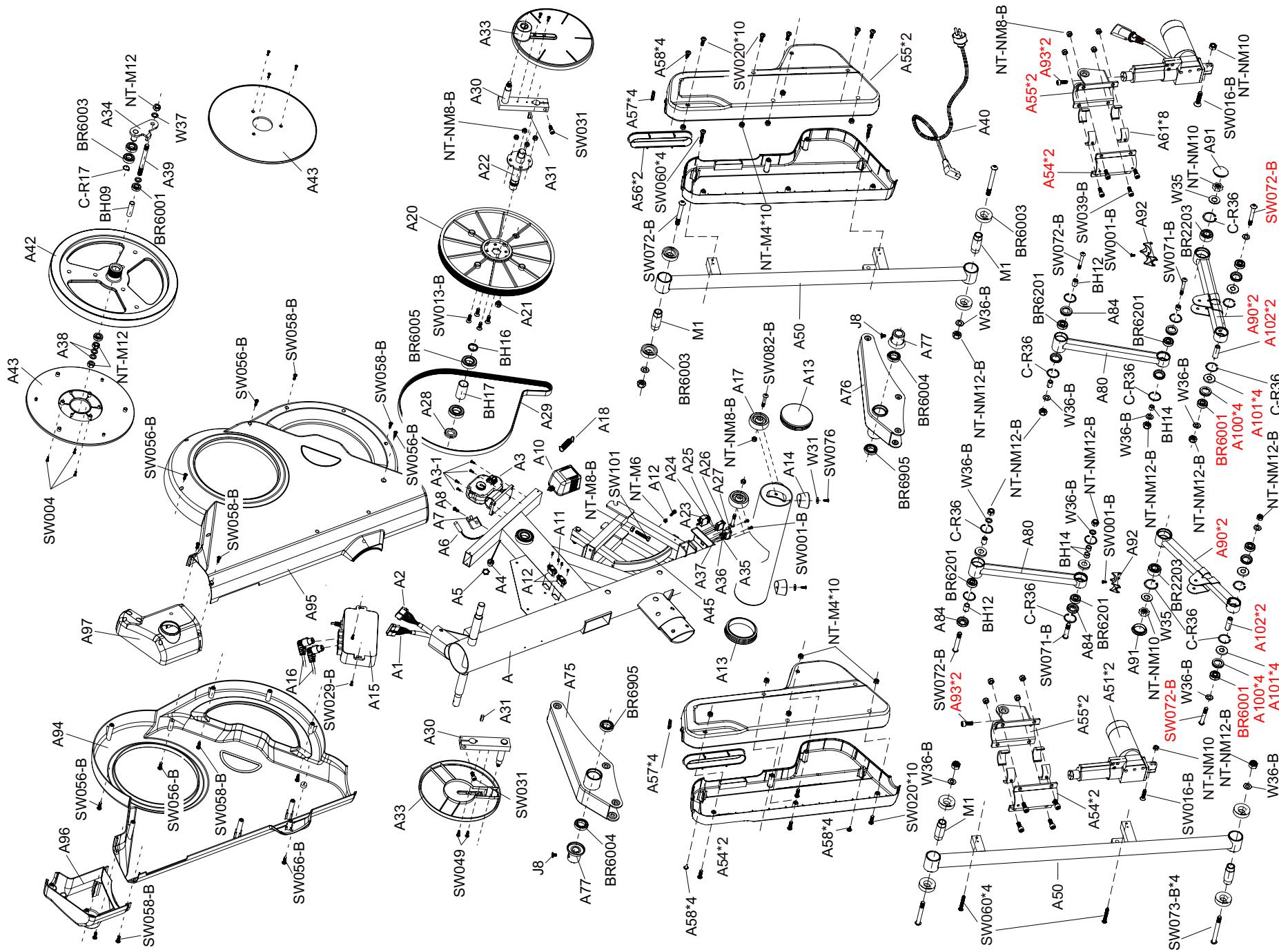


## ДИАГНОСТИКА И УХОД

1. Регулярно проверяйте плавность работы подвижных элементов тренажера и по необходимости смазывайте их.
2. Регулярно протирайте тренажер. Пластиковые части тренажера можно протирать влажной тканью, металлические – только сухой.
3. Избегайте использования тренажера в местах с повышенной влажностью, это может привести к порче деталей внутри тренажера и неисправностям в его работе.
4. Необходимо заботиться о безопасности тренажера, для этого регулярно проверяйте надежность крепления деталей тренажера. В случае необходимости затягивайте болты крепления тренажера.
5. Уделяйте особое внимание деталям, наиболее склонным к износу: винтам, гайкам, шайбам, подшипниковым соединениям.

## ВЗРЫВ СХЕМА





## ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Кол-во</b>	
A	основная рама	1	
A1	провод компьютера 900 mm	1	
A2	провод компьютера	1	
A3	двигатель	1	
A3-1	винт	4	
A4	DC разъем питания	1	
A5	гайка	1	
A6	провод компьютера	1	
A7	корпус сенсорного провода	1	
A8	винт	1	
A9	соединяющая пластина	2	
A10	адаптер	1	
A11	винт M3x8	4	
A12	гнездо (розетка)	2	
A13	заглушка передней опоры	2	
A14	ножка уровня пола	2	
A15	контроллер изменения длины шага тренажера	1	
A16	датчик изменения длины шага	2	
A17	колесо	2	
A18	пружина	1	
A20	приводной диск	1	
A21	магнит приводного диска	1	
A22	ось приводного диска	1	
A23	переключатель перегрузки	1	
A24	провод	1	
A25	силовой соединительный провод	1	
A26	AC переключатель питания	1	
A27	гнездо шнура питания	1	
A28	гайка, фиксирующая подшипник	1	
A29	ремень	1	
A30	крестовина	2	
A31	шпонка	2	
A33	декоративный вращающийся диск	2	
A34	прижимная пластина	1	
A35	датчик	1	
A36	компенсаторы неровности пола	1	
A37	провод (от включателя питания к шнуру питания)	1	
A39	ось	1	
A40	шнур питания	1	
A42	маховик	1	
A43	декоративная накладка маховика	2	
A45	магнитная планка для изменения нагрузки	1	
A50	передняя опора педали	2	
A51	двигательный тяговой рычаг	2	
A54	передний кронштейн тягового рычага	2	
A55	задний кронштейн тягового рычага	2	
A56	передние декоративные накладки	2	
A57	заглушка	4	
A58	саморез	4	
A61	нейлоновая вставка	8	
A62	болт M8x20	8	

A64	шайба M8	8
A65	болт M12x53	2
A67	гайка M12	2
A69	подшипочная муфта	2
A75	левая маятниковая ось	1
A76	правая маятниковая ось	1
A77	заглушка	2
A80	передняя соединительная рукоятка	2
A84	подшипочная муфта	12
A90	согнутая соединительная рукоятка	2
A91	заглушка	2
A92	корпус крестовины	2
A93	винт M8x20	2
A94	левый главный кожух основной стойки	1
A95	правый главный кожух основной стойки	1
A96	левый декоративный кожух основной стойки	1
A97	правый декоративный кожух основной стойки	1
A99	винт M4x19	8
A100	резиновый подшипник	4
A101	стопорное кольцо	4
A102	букса 15.8x12.5x32	2
B1	левая опора педали	1
B2	правая опора педали	1
B3	левый корпус педали	2

B4	правый корпус педали	2
B5	втулка педали	2
B9	левая пластина педали	1
B10	правая пластина педали	1
B11	левая часть педали	1
B12	правый педальный суппорт	1
B13	левая нескользящая передняя накладка	1
B14	левая основная часть педали	1
B15	левая педаль	1
B18	правая педаль	1
B19	накладка правой педали	1
B20	правая передняя покрышка педали	1
B21	верхняя насадка для педальной оси	2
B22	нижняя насадка для педальной оси	2
B23	винт	2
B24	средняя штанга поддержки педали	2
B34	винт	4
B35	полоса педального укрепления	4
B36	винт	8
C1	левая неподвижная опора	1
C2	правая неподвижная опора	1
C3	регулируемая гайка	2
C4	ножки уровня пола	2
D	стойка консоли	1
D1	основной провод стойки	1

D4	проводы датчиков пульса 650 mm	2
D5	декоративное кольцо датчиков пульса Ф31.8x0.9tx19.5mm	2
D6	датчик пульса (стопорное кольцо) Ф32x30.4	2
D7	ручной пульс	4
D8	верхний корпус измерения пульса на руке	2
D9	нижний корпус измерения пульса на руке	2
D10	кольцо измерения пульса на руке Ф31.8*0.9t*30.5 м	2
D11	пластиковая труба	2
D12	кольцо неподвижного поручня Ф32x25.8x10mm	2
D13	мягкий поручень Ф23x3tx150mm	2
D14	провод компьютера 900mm	1
D16	провод компьютера 900mm	1
F1	основная стойка	1
F2	соединительная пластина	1
F3	левая покрышка центральной неподвижной опоры	1
F4	правая покрышка центральной неподвижной опоры	1
F6	винт	2
G	консоль	1
G1	винт	4
G2	пульт электрического изменения длины шага	1

G2-1	табло (сам пульт) изменения длины шага	1
G2-2	провод компьютера 300mm	1
G2-3	провод компьютера 300mm	1
H	держатель для бутылок	1
I	адаптер	1
BH02	букса Ф7.9*Ф (12+15)+(3.8+7)	8
BH08	букса Ф15*Ф12.35*90L	2
BH09	букса Ф15*Ф12.35*52L	1
BH12	букса Ф16*Ф12.05*20L	4
BH14	букса Ф16*Ф12.05*10.5L	8
BH15	букса Ф19*Ф12.05*48.5L	2
BH16	букса Ф29.2*Ф25.2*5L	1
BH17	букса Ф29.2*Ф25.2*54.4L	1
BR2203	подшипник BR2203	2
BR6001	подшипник 6001zz	6
BR6003	подшипник 6003zz	14
BR6004	подшипник 6004zz	2
BR6005	подшипник 6005zz	2
BR6201	подшипник BR6201 zz	12
BR6905	подшипник BR6905 zz	2
C-R17	декоративная шайба R17	1
C-R36	шайба R36	12
NT014-B	гайка M8x23	6
NT-M12	гайка M12	3
NT-M4	гайка M4	10
NT-M8-B	гайка M8	5
NT-NM10	гайка M10	4

NT-NM12-B	гайка M12	16
NT-NM8-B	гайка M8	14
SW001-B	винт M3x8	4
SW004	винт M4x15	12
SW006	винт M6x12	8
SW007	винт M3x10	4
SW013-B	винт M8x25	4
SW014-B	винт M8x28	6
SW015-B	винт M8x40	4
SW016-B	ось для двигательного рычага (болт двигательного рычага)	2
SW020	винт M4x20	10
SW029-B	винт M5x10	2
SW031	винт M10x40	2
SW032	винт M8x60	4
SW039-B	болт M8x20	10
SW047	винт M5x12	2
SW049	винт M5x10	4
SW056-B	винт M4x12	6
SW060	винт M4x38	4
SW069-B	винт M8x16	4
SW071-B	винт M12x53	4
SW072-B	болт M12x73	8
SW073-B	болт M12x109	2
SW074-B	винт M12x133	2
SW076	винт M5x10	2
SW082-B	винт M8x45	2
SW088-B	винт M10x16	4

SW094	винт M6x20	1
SW101	винт M8x45	1
W31	шайба Ф19*Ф6.2*2Т	2
W35	шайба Ф20*Ф10*3Т	2
W36-B	шайба Ф20*Ф12*1.5Т	16
W37	шайба Ф20*Ф12*2Т	4
M1	букса Ф19*Ф12.05*48.5	6
M2	стопорное кольцо R32	8
J1	датчик регулировки снижения нагрузки	1
J1-1	кнопка для снижения нагрузки	1
J1-2	левая нижняя пластина датчика регулировки снижения нагрузки	1
J1-3	левая верхняя пластина датчика регулировки снижения нагрузки	1
J1-4	винт	2
J1-5	винт (накладки)	1
J2	датчик регулировки увеличения нагрузки	1
J2-1	кнопка для увеличения нагрузки	1
J2-2	правая нижняя пластина датчика регулировки увеличения нагрузки	1
J2-3	правая верхняя пластина датчика регулировки увеличения нагрузки	1
J2-4	винт	2
J2-5	винт	1
K1	левый подвижный поручень	1
K2	правый подвижный поручень	1

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

**ERIC**