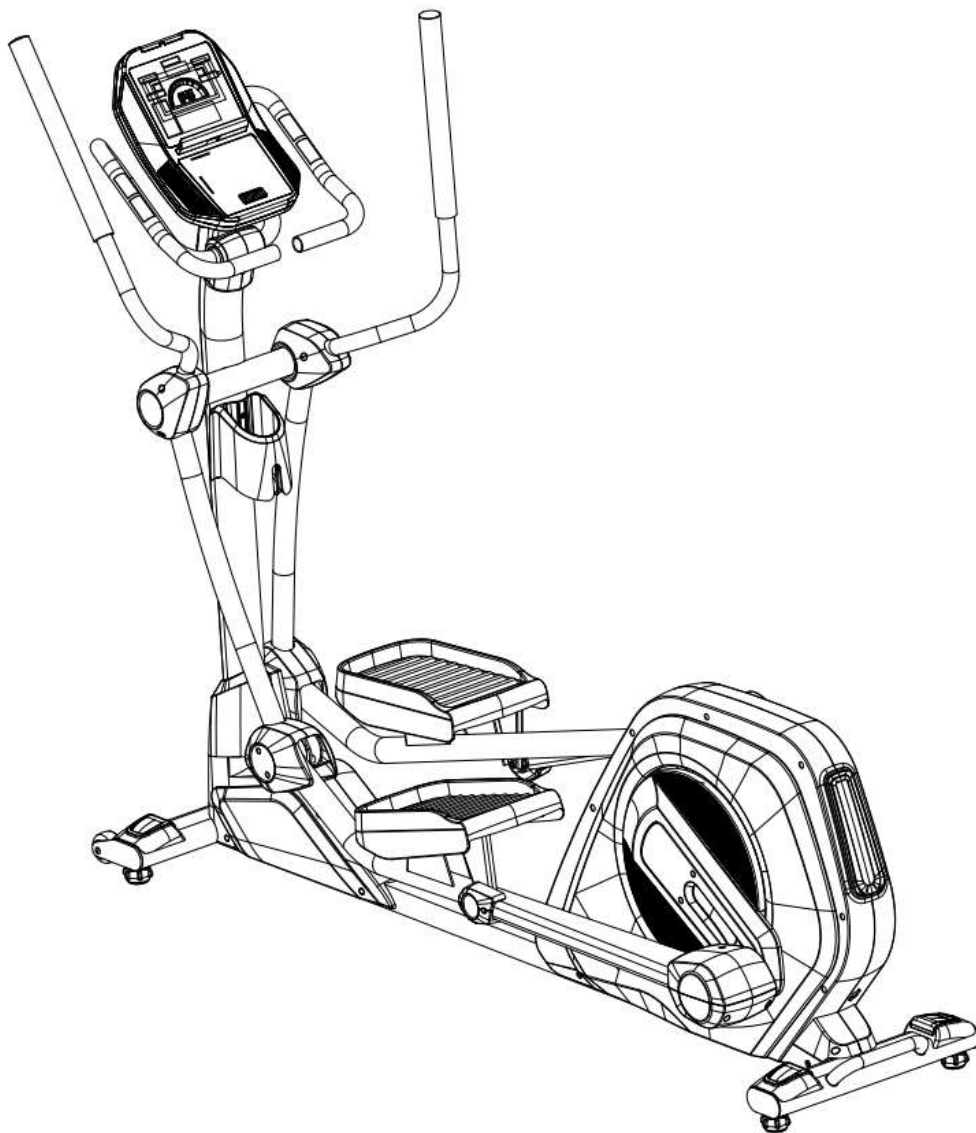


**Эллиптический тренажёр**  
**SH-B8900E**



**РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

## **Меры предосторожности**

Спасибо, что выбрали нас! Данный тренажёр предназначен для упражнений, направленных на укрепление здоровья: аэробики и кардио нагрузок. Пожалуйста, прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для лиц, имеющих хронические заболевания. Если во время тренировки вы почувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

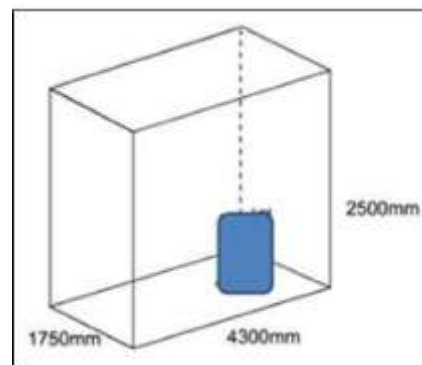
Во избежание травм, возгорания и поражения электрическим током, необходимо следовать правилам безопасного использования тренажёра. Неправильная подача электроэнергии может привести к повреждению тренажёра. Пожалуйста, отключайте оборудование из розетки после тренировки, а также, прежде чем приступить к очистке или техническому обслуживанию тренажёра. Данный тренажёр предназначен для упражнений в положении стоя.

1. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве, прежде чем приступать к тренировкам. Тренажёр предназначен только для использования по его прямому назначению, описанному в руководстве.

2. Максимальный вес пользователя – 160 кг.

3. Не устанавливайте тренажёр на ковре с длинным ворсом, это может привести к повреждению тренажёра и порче ковра. Не используйте тренажёр вне помещения, возле бассейнов и в местах с повышенной влажностью. Зона безопасности вокруг тренажёра должна составлять 430x175x250 см.

4. Тренируйтесь в подходящей обуви. НЕ следует заниматься в обуви на каблуке, в модельных туфлях, сандалиях или босиком. Рекомендуется заниматься в спортивной обуви. Не допускайте попадания шнурков, свисающих элементов одежды и т.п. между движущимися частями тренажёра.



5. Прежде, чем приступать к тренировкам, убедитесь, что все детали тренажёра надёжно закреплены. Не используйте оборудование, если повреждён шнур или вилка. Если наблюдаются перебои в работе тренажёра, обратитесь к поставщику.

6. Чтобы отключить тренажёр от питания, переключите все регуляторы в позицию выкл, затем выньте вилку из розетки. Будьте осторожны при установке и разборе тренажёра. Во время тренировки держитесь за ручки или за поручни. Чтобы начать тренировку, подойдите к тренажёру с левой стороны и поставьте правую ногу на педаль.

7. Не допускайте к тренажёру детей, чтобы избежать травм. Убедитесь, что тренажёр устойчиво стоит на поверхности.

8. Не допускается использование тренажёра в местах распыления аэрозолей или газов. Это может привести к возгоранию.

9. Не допускайте попадания посторонних объектов в отверстия тренажёра. Не снимайте пластиковых защитных покрытий. Обслуживание должно производиться только представителем фирмы-поставщика. Движущиеся части тренажёра без защитного покрытия могут представлять серьёзную опасность.

10. Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими возможностями, а также с сенсорными или ментальными расстройствами. Не допускайте к тренажёру людей, у которых недостаточно опыта или знаний без сопровождения человека, ответственного за их безопасность. Не разрешается вносить какие-либо изменения в данное оборудование, в противном случае гарантия будет аннулирована. Любое вмешательство, кроме очищения и пользовательского обслуживания, должно осуществляться только представителем фирмы-поставщика.

11. Все показатели, считываемые во время тренировки, могут использоваться только для личного сравнения.
12. Тренажёр периодически нуждается в дополнительном техническом обслуживании. Свяжитесь с поставщиком для получения информации.

## Работа с консолью *SE8870*



### **Значения дисплея**

<b>Значение</b>	<b>Описание</b>
Время	Значения дисплея 0:00-99:59 , допустимые значения настройки 0:00 – 99:00
Расстояние	Значения дисплея 0 – 99.9, допустимые значения настройки 0 – 99.0
Калории	Значения дисплея 0-999, допустимые значения настройки 0 – 990 ккал
Пульс	Отображает текущее значение пульса
Ватт	Значения дисплея 0 – 999, допустимые значения настройки 10 - 350
Скорость	0.0 – 64 км/ч, (0.0 – 40 миль/ч)
Оборотов в мин	0-999

## Функции кнопок

Значение	Описание
	Начало тренировки
	Остановить тренировку
	В режиме "стоп" нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в главное меню
	Увеличить нагрузку и ватты
	В режиме "стоп" нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить все выбранные настройки и начать программу.
	- Уменьшить нагрузку и Ватты - Выбор настроек
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в ручной режим тренировки
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим тренировки с тренером
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим контроля частоты сердцебиения
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим постоянной тренировки по Ваттам
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим целевой тренировки по калориям
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим интервальной тренировки
	Находясь в главном меню, нажмите для перехода в режим целевой тренировки по Ваттам
	Нажмите, чтобы включить обдув. Функции обдува: Вкл, Выкл, Ниже, Выше

## Работа с тренажёром

### Включение

Вставьте вилку в розетку, консоль издаст характерный звуковой сигнал, длительностью 2 секунды. Будет показан рабочий монитор на протяжении двух секунд. (См. рис. 1). Затем пользователю будет предложено настроить функции тренажёра. На дисплее появится надпись: “ PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS” (осуществите выбор функций). (См. рис 2). Для выбора режима тренировки используйте кнопки быстрого доступа.



РИС. 1



РИС. 2

## Ручной режим






1. Находясь в главном меню, нажмите  для перехода в ручной режим.
2. Нажмите START для перехода в режим быстрого старта.
3. Для настройки целевых значений TIME (времени), DISTANCE (расстояния), CALORIES (калорий), PULSE (пульса), воспользуйтесь кнопками /. (См. рис. 3-6). Для перехода к настройке следующего значения нажмите MODE.
4. Закончив настройку значений, нажмите START, чтобы начать тренировку. Консоль начнёт обратный отсчёт заданных значений.
5. Для настройки уровня нагрузки (1-40), воспользуйтесь кнопками /.
6. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По достижении заданных целей, тренировка будет закончена автоматически.
7. Для перехода в главное меню, нажмите RESET.



РИС. 3



РИС. 4



РИС. 5



РИС. 6



РИС. 7



РИС. 8

## Режим «Тренер»






1. Находясь в главном меню, нажмите  для перехода в режим «Тренер».
2. В данном режиме установлено 12 программных профилей. (P1-P12). При первичной настройке данного режима, на экране появится значение «P1». (См. рис 9)
3. Чтобы войти в выбранный профиль, нажмите MODE. Задайте время тренировки при помощи кнопок /.
4. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Консоль начнёт отсчёт значений. (Рис 10,11)
5. Для настройки уровня нагрузки (1-40), воспользуйтесь кнопками /.
6. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончании отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
7. Для перехода в главное меню нажмите RESET.



РИС 9



РИС 10



РИС 11

## Режим «Калории»




1. Находясь в главном меню, нажмите  для перехода в режим «Калории».
2. В данном режиме три уровня сложности: LOW - низкий уровень сжигания калорий (300), MID - средний уровень сжигания калорий (600), HIGH - высокий уровень сжигания калорий (900). Рис 12 показывает режим низкого уровня сжигания калорий. Для выбора необходимого уровня воспользуйтесь кнопками  / . Для входа в профиль с заданным уровнем сжигания калорий нажмите MODE.
3. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Консоль подсчитает и выставит уровень нагрузки, основываясь на количестве оборотов в минуту. Рис. 12 иллюстрирует отслеживание прогресса упражнений. Каждая точка в схеме означает 7.5 калорий. Как только будет пройден путь, соответствующий этому значению, на схеме будет осуществлен переход к следующей точке, и так до тех пор, пока заданная цель не будет выполнена.
4. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По достижении цели по количеству сожжённых калорий, тренировка будет закончена автоматически.
5. Для перехода в главное меню нажмите RESET.



РИС 12

## Интервальный режим













1. Находясь в главном меню, нажмите  для перехода в интервальный режим.
2. В данном режиме три группы программ. Профиль первой программы изображён на рис 13. Для выбора необходимой программы воспользуйтесь кнопками  / . Подтвердите переход к программе, нажав MODE.
3. Настройте необходимое время тренировки. Значение по умолчанию – 20.00. Диапазон значений – 5.00 – 99.00.
4. Нажмите START, чтобы начать тренировку
5. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончании обратного отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
6. Для перехода в главное меню нажмите RESET.



РИС 13

## Режим контроля частоты сердцебиения

**ВНИМАНИЕ!** Отображающиеся значения сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерные тренировки могут привести к проблемам со здоровьем и даже к смерти. Если вы почувствуете слабость или недомогание, немедленно прекратите тренировку.

1. Находясь в главном меню, нажмите  для перехода в режим контроля частоты сердцебиения.
2. Укажите свой возраст с помощью копек /. Значение по умолчанию – 25. (См. рис. 14). Подтвердите выбранное значение, нажав MODE. Когда пользователь покидает данный режим, значения возраста сбрасываются до значения по умолчанию.
3. Для выбора уровня программы, воспользуйтесь кнопками /. Уровни частоты сердцебиения от максимального значения: 55%, 75%, 90%. При выборе режима TAG, пользователь может регулировать заданное значение при помощи кнопок /. Для подтверждения настроек нажмите MODE.
4. Настройте время тренировки с помощью кнопок /.
5. Для начала тренировки нажмите START. Начать тренировку можно и не устанавливая значение времени.
6. Уровень нагрузки во время тренировки будет меняться автоматически, в зависимости от частоты сердцебиения пользователя.
7. Значок значения пульса будет менять цвет, в зависимости от разрыва между фактическим и заданным уровнем сердцебиения:
  - при уровне сердцебиения 50-70% от заданного значения - зелёный;
  - при уровне сердцебиения 70-90% от заданного значения - синий;
  - если фактически уровень сердцебиения превышает заданный - красный;
  - если пульс не считывается, на дисплее появится значение "♥?" (См. рис. 19)
8. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончании обратного отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
9. Для перехода в главное меню нажмите RESET.

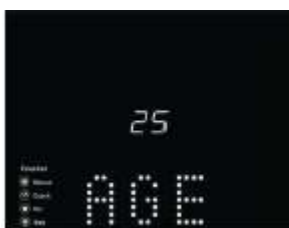


РИС. 14



РИС. 15



РИС 16



РИС 17



РИС 18



РИС 19

## Целевой режим «Ватты»





1. Находясь в главном меню, нажмите  для перехода в целевой режим Ватты.
2. Выберете целевое значение Ватт при помощи кнопок  / . Значение по умолчанию – 120. См. рис. 20.
3. Для подтверждения нажмите MODE. Перейдите к настройке целевого значения времени.
4. Для начала тренировки нажмите START. Начать тренировку можно и не устанавливая значение времени. Консоль начнёт отсчёт заданных значений. См. рис 21,22.
5. Значения ватт можно менять в процессе тренировки с помощью кнопок  / .
6. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончании обратного отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
7. Для перехода в главное меню нажмите RESET.



РИС. 20








РИС. 21



РИС. 22

## Стандартный режим «Ватты»

1. Находясь в главном меню, нажмите  для перехода в стандартный режим «Ватты».
2. Данный режим содержит 6 профильных программ. (W1-W6). Для выбора программы воспользуйтесь кнопками  / . (См. рис. 23 – схема первой профильной программы). Для подтверждения выбранного профиля нажмите кнопку MODE.
3. Настройте цель по времени. Значение по умолчанию – 30 мин. Диапазон допустимых значений – 5.00 – 99.00.
4. Для начала тренировки нажмите START. Начать тренировку можно и не устанавливая значение времени.
5. Значения ватт можно менять в процессе тренировки с помощью кнопок  / .
6. Консоль подсчитает и выставит уровень нагрузки, основываясь на количестве Ватт и оборотов в минуту.



7. Чтобы закончить тренировку, нажмите STOP. По окончании обратного отсчёта времени, тренировка будет закончена автоматически.
8. Чтобы продолжить тренировку, нажмите START. Для перехода в главное меню нажмите RESET.

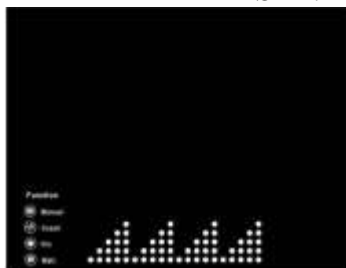


РИС. 23

### Шкала скорости и количества оборотов в минуту



Цвет/диапазон	Зелёный 1-8	Оранжевый 1-5	Красный 1-3
Скорость (км)	1-24	25-39	Более 40
Скорость (миль)	1-15	16-34	Более 25
Оборотов в мин.	15-66	67-105	Более 106

### Функции. MP3.

Консоль оснащена функцией подключения мобильного телефона или музыкального плеера при помощи аудио кабеля для вывода файлов формата MP3. Кликните на плеер, консоль будет воспроизводить аудио.

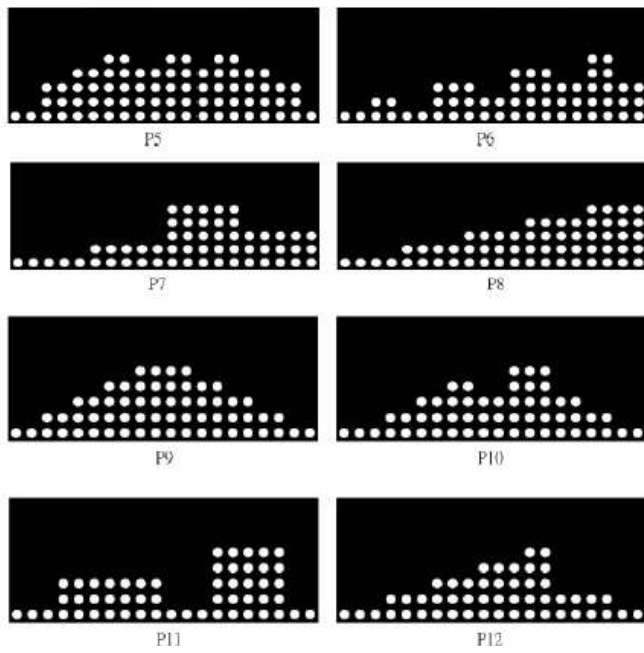
### USB-порт. Зарядить устройство.

Консоль оснащена функцией подзарядки планшета или смартфона. Для подзарядки вставьте кабель устройства в USB-порт.

### Профили программ.

#### 1. Программа «Тренер» (P1-P12).





**Программа «Калории»**



C1 (300KCAL)



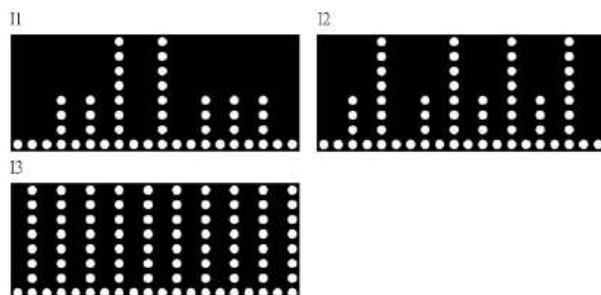
C2 (600KCAL)



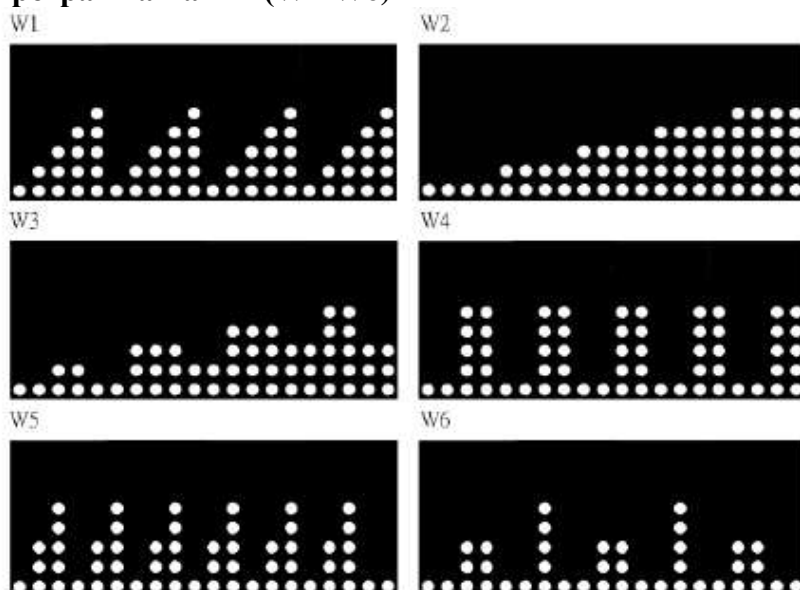
C3 (900KCAL)

(Каждая точка = 7.5 калорий)

**Интервальные программы (11-13)**



## Программа Ватты (W1-W6)



## Приложения

---

1. Данная консоль может обеспечивать работу различных приложений, которые можно подключить через девайсы при помощи Bluetooth.
2. Как только консоль подключится к девайсу через Bluetooth, она будет отключена.

