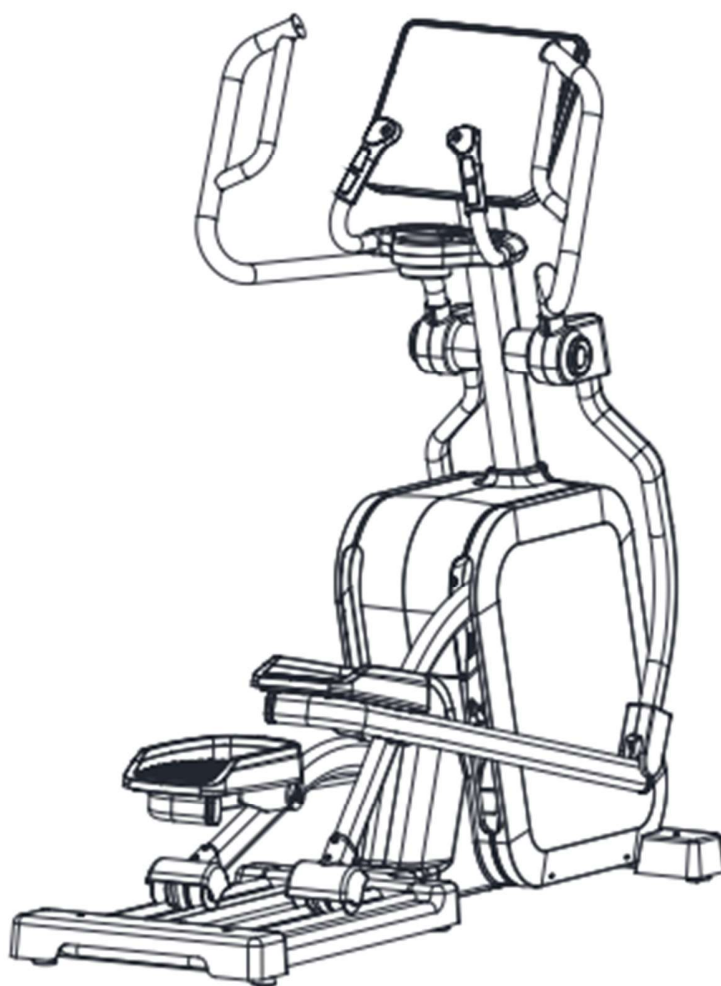


The logo for VIGOR, featuring the word "VIGOR" in a bold, red, sans-serif font. A red swoosh underline is positioned above the letters "I" and "G". The logo is centered on a black rectangular background.

КОММЕРЧЕСКИЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Версия: V7.0E

Содержание

Инструкция по безопасному использованию	2
Информация про тренажер.....	3
Детали	4
Инструкции по установке.....	5
Руководство по обслуживанию	10
Кнопки электронного модуля	12
Инструкция по подключению приложения Bluetooth.....	16
Рекомендуемые упражнения на растяжку.....	19
Гарантийная Карта	23
Инструкции по обращению с продуктом.....	24
Руководство по обслуживанию	24

Инструкция по безопасному использованию

Спасибо за выбор нашего продукта. Для вашего удобства и безопасного использования этого тренировочного оборудования, пожалуйста, ознакомьтесь с инструкциями перед началом тренировок:

- Этот продукт соответствует актуальным стандартам для коммерческого использования и немедицинских спортивных товаров.
- Этот продукт класса SB управляется с помощью системы электронного контроля, поэтому его необходимо использовать в режиме системного контроля.
- Не используйте этот продукт при высоких температурах, в сырых местах или в случае попадания воды.
- Этот продукт имеет 32 режима сопротивления для тренировок. Если вы перестанете нажимать на педали, устройство автоматически прекратит работу.
- Пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство перед использованием.
- Устанавливайте тренажер на твердой и ровной поверхности.
- Не вставляйте на сиденье или другие части тренажера.
- Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно свободного пространства (не менее 1 м).
- Неправильное использование или несоблюдение инструкции по технике безопасности может привести к травмам.
- Джойстики и другие механические части не должны подвергаться ударам во время тренировки.
- Регулярно проверяйте и затягивайте винты.
- Дети с умственными или физическими ограничениями могут использовать продукт только под присмотром взрослых.
- Этот продукт не должен использоваться как игрушка или игровое устройство.
- Инструкции по установке, использованию и тренировкам предоставляются только с заказанными деталями.
- Владельцу следует информировать других пользователей о мерах безопасности.
- Этот продукт предназначен только для использования в помещении и не должен использоваться на открытом воздухе.
- Не перемещайте продукт самостоятельно.
- Следуйте инструкции по установке, если требуется разборка или сборка.
- Используйте этот продукт в соответствии с инструкцией.
- Никогда не закрывайте глаза во время тренировки.
- Максимальная грузоподъемность этого продукта составляет 160 кг.
- Тормозная система: не связана со скоростью.
- Тренировка: этот продукт подходит для тренировки нижних и верхних конечностей, а также всего тела.
- Держите детей подальше от этого продукта в случае отсутствия надзора.

Примечание:

Перед использованием этого продукта проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если вам больше 35 лет или у вас есть проблемы со здоровьем. Соблюдайте все меры предосторожности перед началом использования.

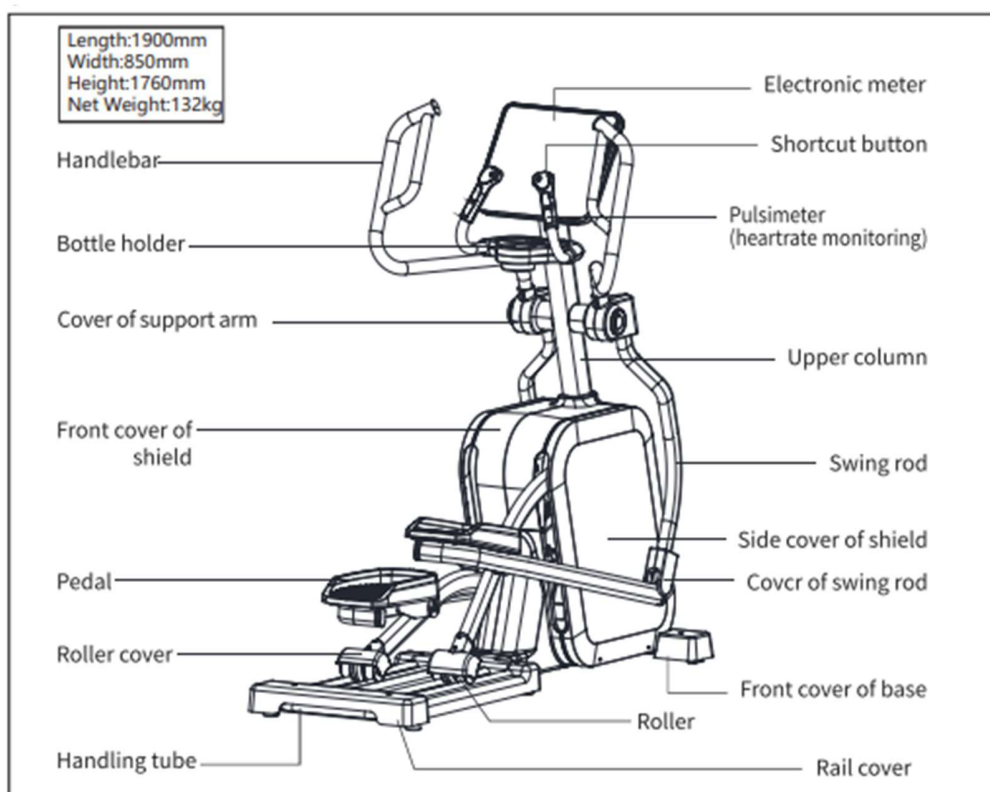
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Это стационарное тренировочное оборудование не предназначено для задач, требующих высокой точности.
- Системы мониторинга частоты сердечных сокращений могут быть неточными; если вы почувствуете головокружение, немедленно прекратите тренировку.
- Не предназначено для медицинского использования.

Информация про тренажер

Уважаемый клиент,

Перед сборкой тренажера, пожалуйста, ознакомьтесь с приведенным ниже списком деталей, чтобы рассортировать их. Мы подготовили все необходимые крепежные элементы. Вы можете собрать тренажер, следуя инструкциям. Гаечный ключ (в комплекте как запасная часть).



Инструкция по аккумулятору

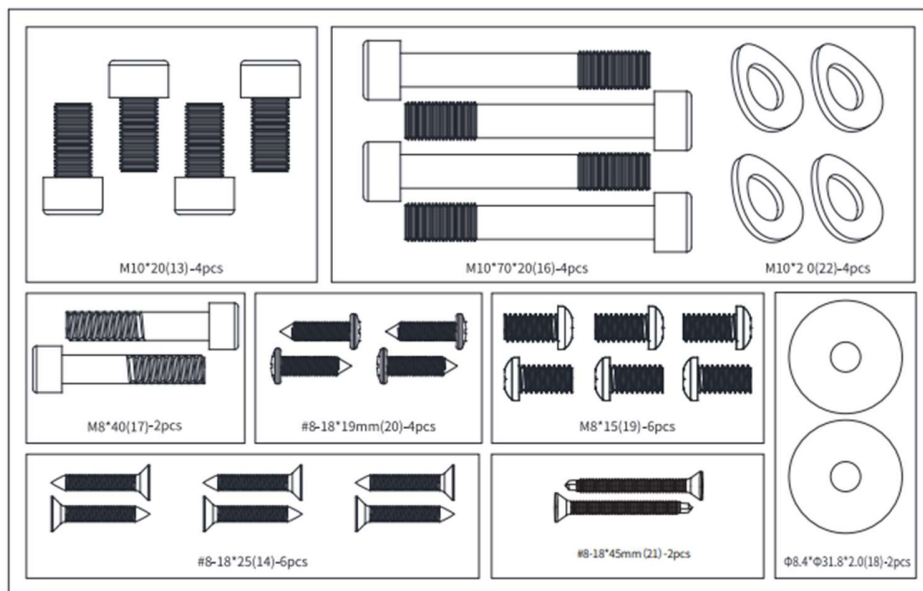
Этот тренажер оснащен встроенным аккумулятором. Если аккумулятор требует утилизации, обратитесь к профессионалам для демонтажа и удаления в соответствии с местными правилами и законами.

Примечание:

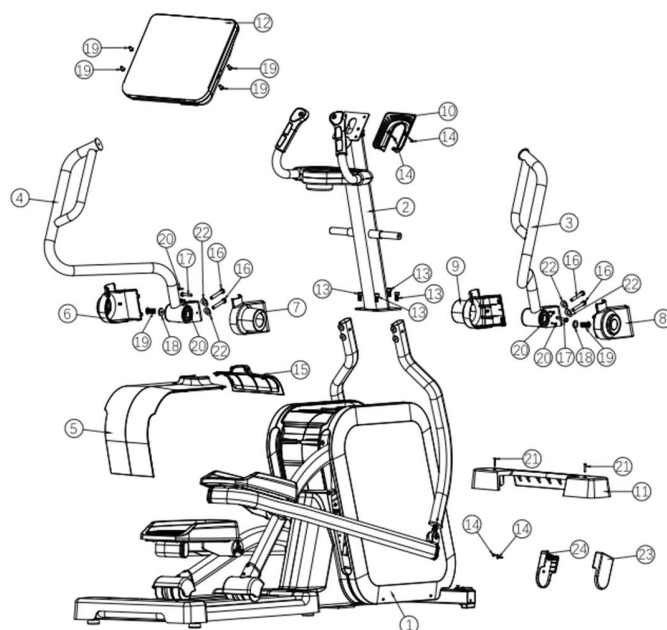
Это оборудование работает от самостоятельно генерируемого электричества. Оно может использоваться только при включении тренажера.

Детали

На этой странице показаны схемы деталей (отвертки, прокладки, гайки, винты и т. д.), чтобы вы могли различить их названия, спецификации и количество во время сборки (некоторые детали предварительно зафиксированы; смотрите шаги установки).



№	Деталь	Кол-во
1	Основание (собранное)	1
2	Верхняя колонна	1
3	Правая рукоятка	1
4	Левая рукоятка	1
5	Передняя крышка корпуса	1
6	Внешняя крышка левой стойки	1
7	Внутренняя крышка левой стойки	1
8	Внешняя крышка правой стойки	1
9	Внутренняя крышка правой стойки	1
10	Нижняя крышка электронного модуля	1
11	Передняя крышка основания	1
12	Консоль (собранная)	1
13	Шестигранный винт	4
14	Потайной саморез	2
15	Задняя крышка корпуса	1
16	Шестигранный винт	4
17	Шестигранный винт	2
18	Плоская шайба	6
19	Шестигранный болт	6
20	Саморез с полукруглой головкой	4
21	Потайной саморез	2
22	Изогнутая шайба	4
23	Внутренняя декоративная крышка стойки	2
24	Внешняя декоративная крышка стойки	2



Инструкции по установке

Установка

Некоторые части устройства предварительно собраны для облегчения установки. Рекомендуется ознакомиться с этим руководством перед началом установки и следовать инструкциям в процессе сборки.

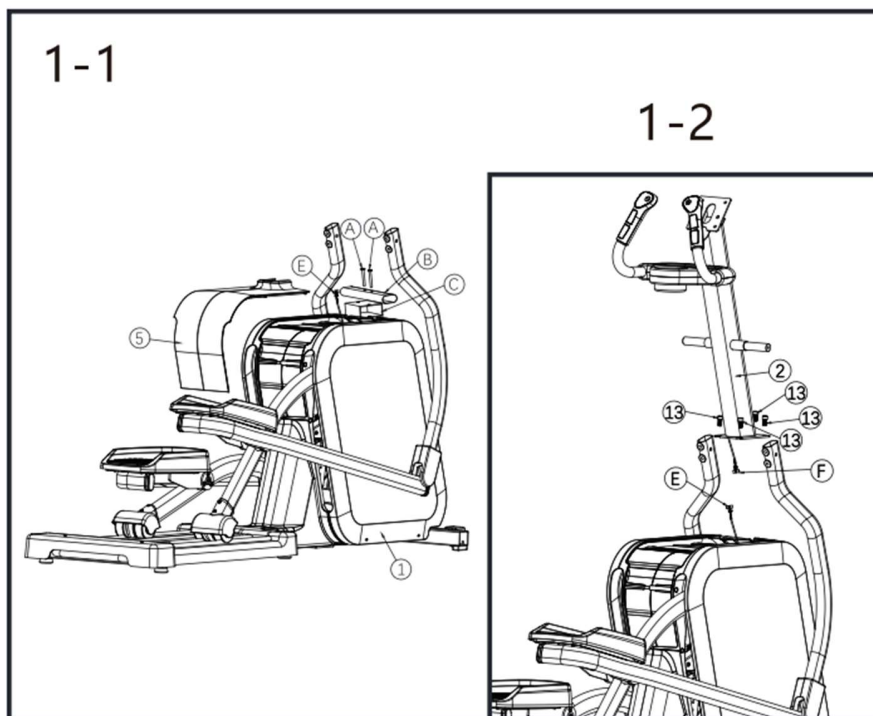
Проверьте комплектность деталей в полученной упаковке:

1. Достаньте детали из пакетов и разместите их на полу.
2. Убедитесь, что вокруг тренажера для упражнений достаточно свободного пространства (не менее 1,5 м).

Шаг 1:

Установка верхней колонны:

1. Удалите и выбросьте транспортировочные прокладки (B) и (C) и 2 винта (A) из основания (1). Они больше не понадобятся в процессе сборки.
2. Как показано на рисунке (1-1), снимите переднюю крышку корпуса (5) с основания (1) и отложите для дальнейшей установки.
3. Как показано на рисунке (1-2), один человек удерживает сборку верхней колонны (2) рядом с монтажной пластиной основной рамы (1), в то время как второй подключает сигнальные кабели (F) и (E) внутри колонны. Вставьте концы сигнальных кабелей в отверстия для кабелей (примечание: запрещается вставлять их в обратном направлении).
4. Подвиньте монтажную пластину сборки верхней колонны (2) вплотную к монтажной пластине основной рамы (1) до совпадения отверстий.
Важно: не прищемите сигнальные кабели.
5. Установите четыре шестигранных винта M10*20 (13) через монтажную пластину колонны и затяните их.



Шаг 2:

Установка левой и правой рукояток:

1. Подготовьте правую рукоятку (3), внутреннюю крышку правой стойки (9), внешнюю крышку правой стойки (8), одну плоскую шайбу (18), две изогнутые шайбы (22), один шестигранный болт M815 мм (19), два самореза с полукруглой головкой #8-1819 мм (20), один шестигранный винт M840 мм (17) и два шестигранных винта M1070 мм (16).

2. Как показано на рисунке (2-1), вставьте внутреннюю крышку правой стойки (9) в ось правой стойки верхней колонны (2).

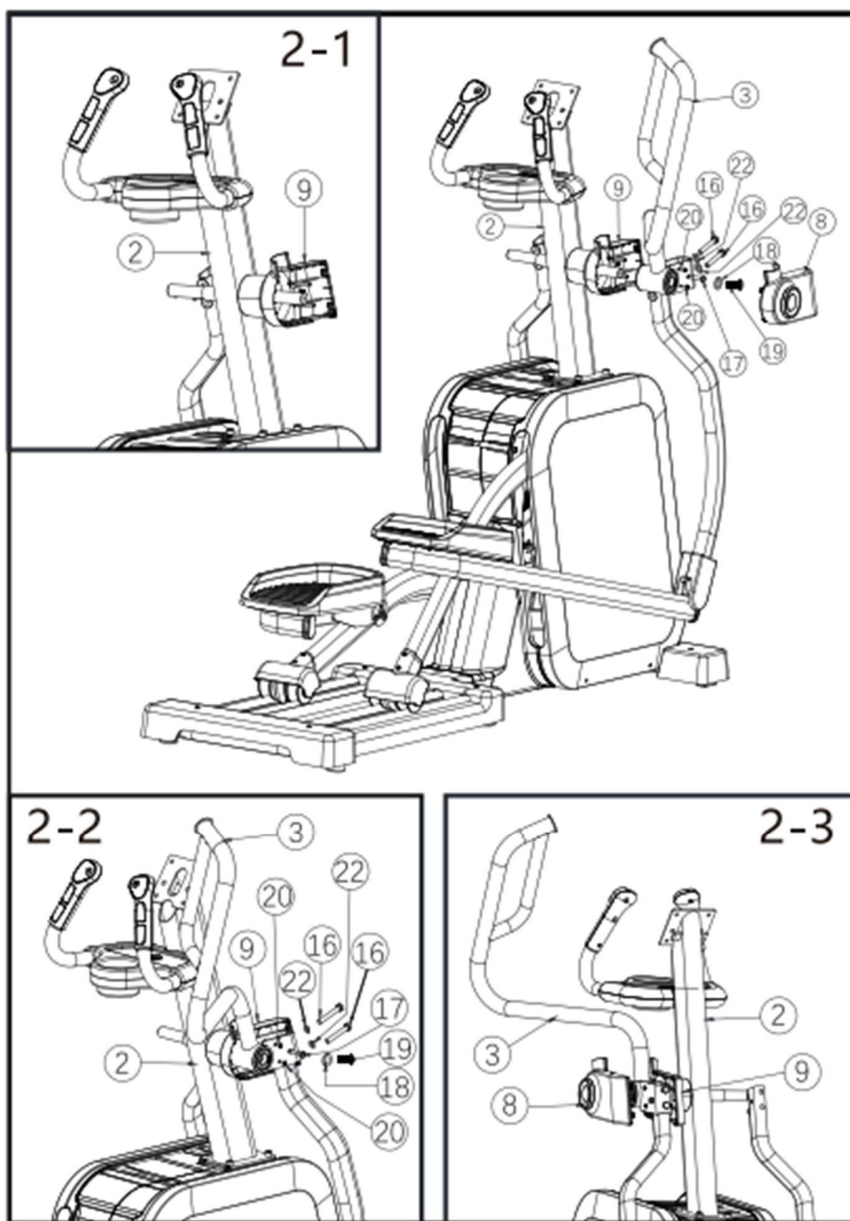
3. Как показано на рисунке (2-2), вставьте правую рукоятку (3) в правую стойку верхней колонны (2), оставляя зазор, соответствующий толщине подшипника. Медленно поднимите нижний рычаг (G) до совпадения трех монтажных отверстий.

Установите два шестигранных винта M1070 мм (16), две изогнутые шайбы (22) и один шестигранный винт M840 мм (17) в отверстия (не затягивайте полностью).

4. Затем полностью вставьте правую рукоятку в место установки и затяните два самореза с полукруглой головкой #8-1819 мм (20), одну плоскую шайбу (18) и один шестигранный болт M815 мм (19). Наконец, затяните три шестигранных винта.

5. Как показано на рисунке (2-3), совместите внешнюю крышку правой стойки (8) с внутренней крышкой (9) и зафиксируйте их с помощью зажимов.

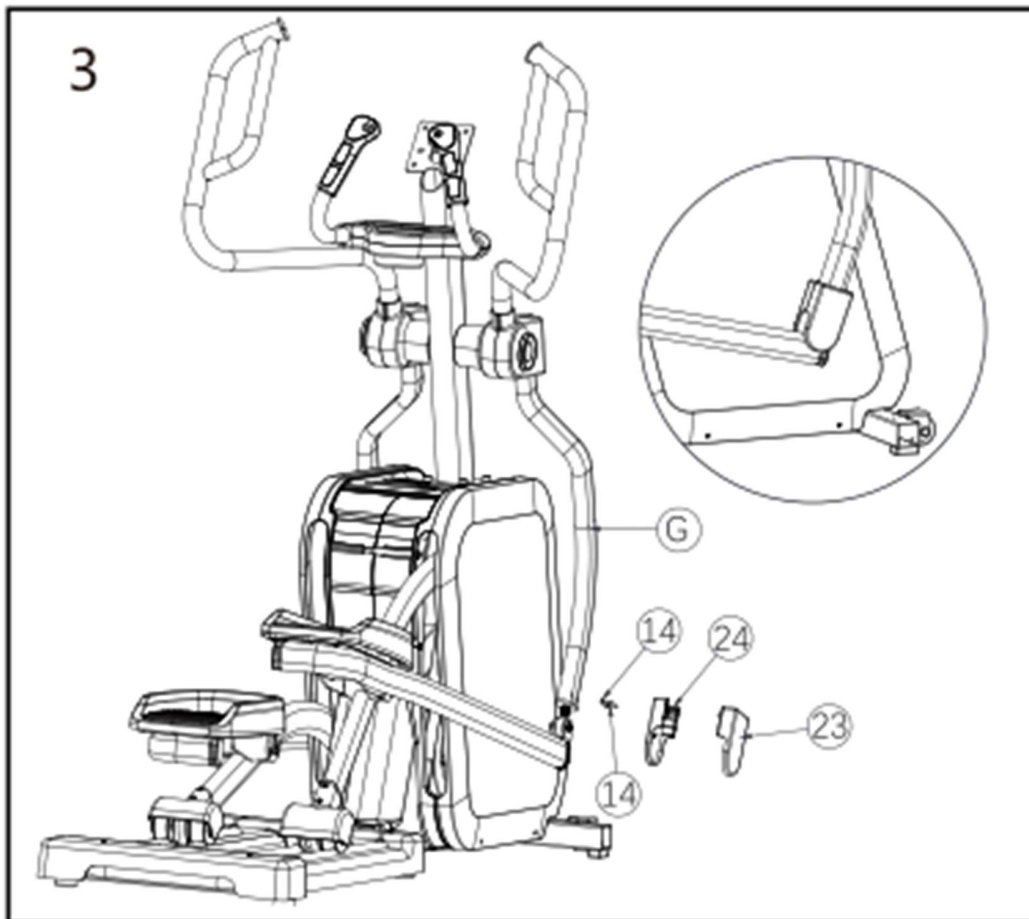
6. Установите левую рукоятку аналогично.



Шаг 3:

Установка нижней декоративной крышки стойки:

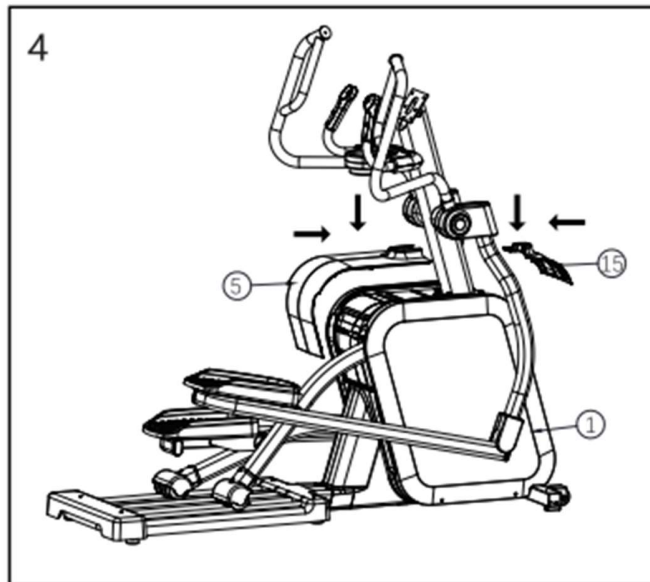
1. Найдите внутреннюю часть (с двумя отверстиями для винтов) и внешнюю часть (23) двух декоративных накладок нижней стойки.
2. Как показано на рисунке (3):
 - Сначала установите внутреннюю часть (24) нижней декоративной крышки стойки, совместив её два отверстия с двумя отверстиями рычажного механизма (G), и прижмите её плотно к поверхности трубы.
 - Затем зафиксируйте внешнюю часть (23) нижней декоративной крышки стойки вместе с внутренней частью.
 - Закрепите их двумя потайными саморезами #8-18*25 (14).
3. Установите левую сторону аналогичным образом.



Шаг 4:

Установка передней и задней крышек главной цепной крышки

1. Найдите переднюю и заднюю декоративные крышки кожуха (5) и (15) соответственно.
2. Как показано на рисунке (4):
 - Установите заднюю крышку (15). Сначала совместите заднюю крышку (15) с положением зажимных планок левой и правой крышек на раме основания (1). Надавите вниз, чтобы выровнять, и продвиньте вперед для затяжки зажима.
3. Затем установите переднюю крышку главной цепной крышки (5). Совместите переднюю крышку защитного кожуха (5) с положением зажимных планок левой и правой крышек на раме основания (1). Надавите вниз и протолкните зажим вперед, пока левая, правая и задняя крышки не выровняются.



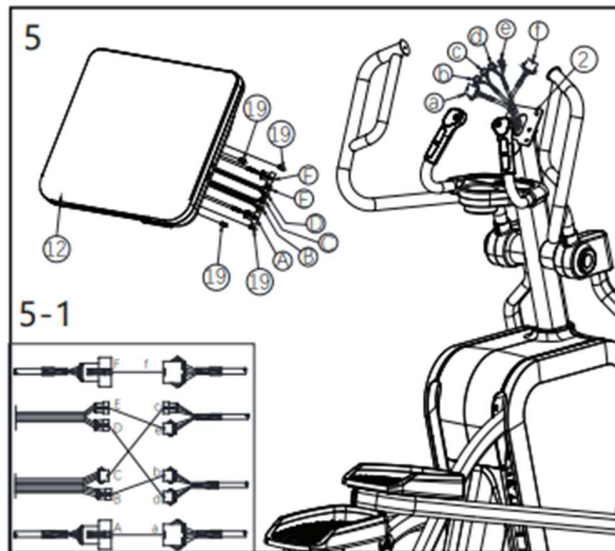
Шаг 5:

Установка консоли:

1. Подготовьте консоль (12).
2. Как показано на рисунке (5), разместите консоль рядом с верхней колонной (2). Подключите коммуникационные кабели (A) к (a), затем подключите кабели датчиков сердечного ритма (B) к (b), (C) к (c), (D) к (d), (E) к (e), (F) к (f) (см. рисунок 5-1 для деталей).

Примечание: Соединение подходящих разъемов выполняется легко. Никогда не подключайте разъемы с применением силы.

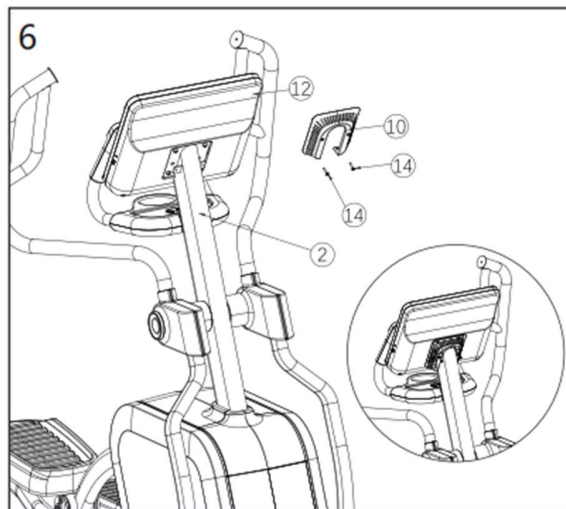
3. Вставьте разъемы в отверстия на верхней панели верхней колонны (2), чтобы избежать давления на сигнальные кабели.
4. Установите консоль (12) на большую пластину верхней колонны (2) и совместите отверстия. Закрепите с помощью четырех полностью нарезных шестигранных болтов M8*15 (19).



Шаг 6:

Установка нижней крышки электронного модуля:

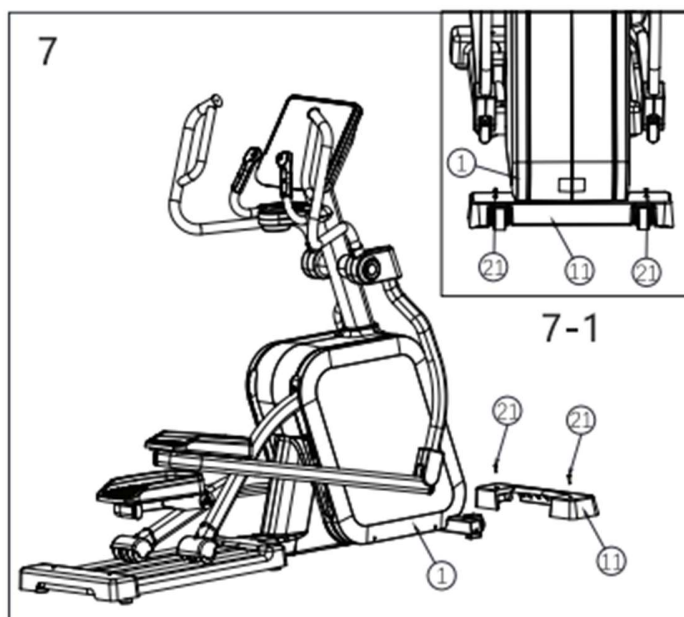
1. Подготовьте нижнюю крышку электронного модуля (10).
2. Как показано на рисунке (6), подготовьте два потайных самореза с крестообразным шлицем #8-18*25 (14).
3. Зафиксируйте нижнюю крышку электронного модуля (10) на верхней колонне (2), совместив её отверстия с отверстиями крепежной пластины. Закрепите её двумя потайными саморезами с крестообразным шлицем #8-18*25 (14).



Шаг 7:

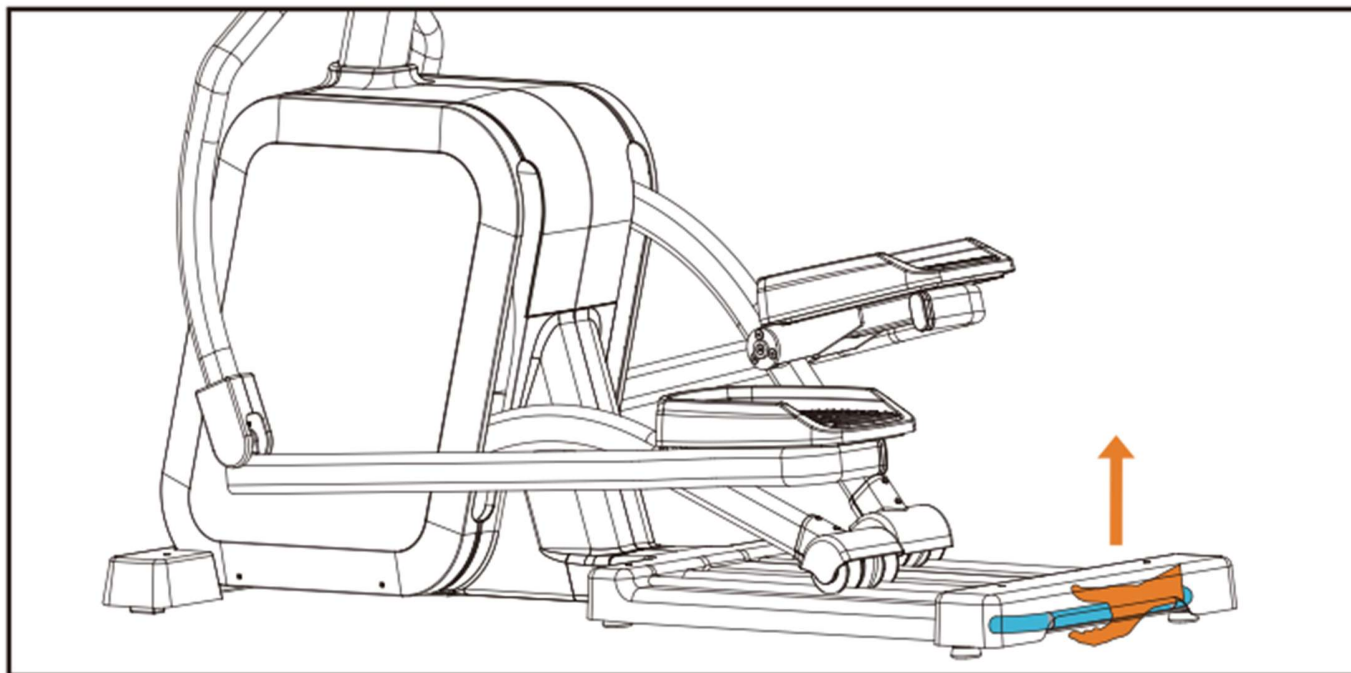
Установка передней нижней крышки трубы:

1. Подготовьте переднюю нижнюю крышку трубы (11) и два потайных самореза с крестообразным шлицем #8-18*45 (21).
2. Как показано на рисунке (7), совместите нижнюю крышку трубы с передней нижней трубой основания (1), сдвиньте её вперёд и затем плотно установите на место.
3. Как показано на рисунке (7-1), закрепите два потайных самореза с крестообразным шлицем #8-18*45 (21) в отверстиях передней нижней крышки трубы (11).



Руководство по обслуживанию

Совет по обращению: Поднимайте трубу, указанную на рисунке



Использование масляного флакона:

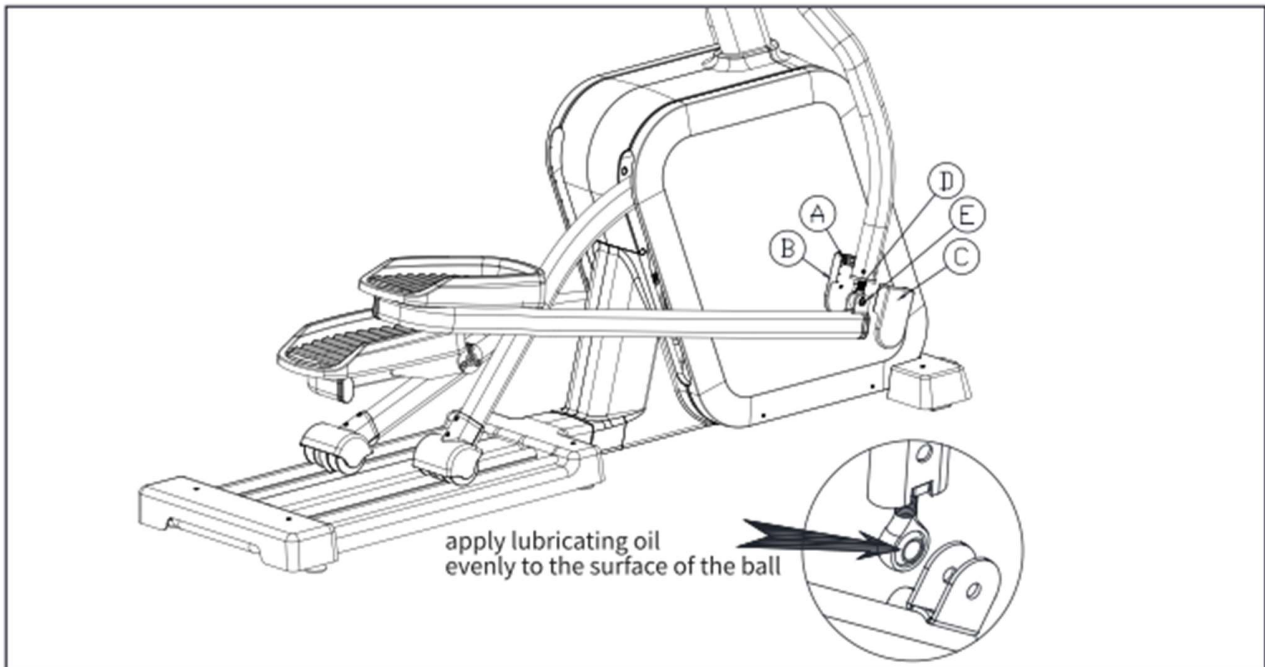
Направляющие и ролики этого эллиптического тренажера необходимо покрыть силиконовым смазочным маслом после установки. Во время работы может накапливаться пыль между роликом и направляющей, что приводит к незначительным смещениям материалов при работе тренажера. Поэтому необходимо регулярно очищать ролики и наносить силиконовое смазочное масло.

Рекомендуется проводить регулярные осмотры роликов, желательно ежедневно очищать ролики и направляющие. Рекомендуется наносить силиконовое смазочное масло на ролики и направляющие согласно следующему графику (только для справки):

- *Легкие пользователи* (меньше 3 часов в неделю): каждые 2 месяца
- *Средние пользователи* (3–6 часов в неделю): каждый 1 месяц
- *Интенсивные пользователи* (более 6 часов в неделю): каждые полмесяца

Мы рекомендуем приобретать силиконовое смазочное масло у вашего местного дистрибьютора или напрямую связаться с нашей компанией. Если слышен ненормальный звук в области карданного соединения и сердцевины соединительного вала, необходимо снять нижние декоративные крышки (B) и (C) стойки. Отложите их в сторону вместе с верхними винтами (A), затем снимите винты и гайки (D) на карданном соединении, отложите их в сторону (E), и равномерно нанесите небольшое количество масла на поверхность сердцевины соединительного вала и сферическую поверхность карданного соединения.

После этого зафиксируйте карданное соединение в U-образной пластине, закрепив его винтами (D) и гайками (E), затем установите на место нижние декоративные крышки (B) и (C) стойки, закрепив их двумя винтами (A). Левая и правая стороны смазываются одинаково.



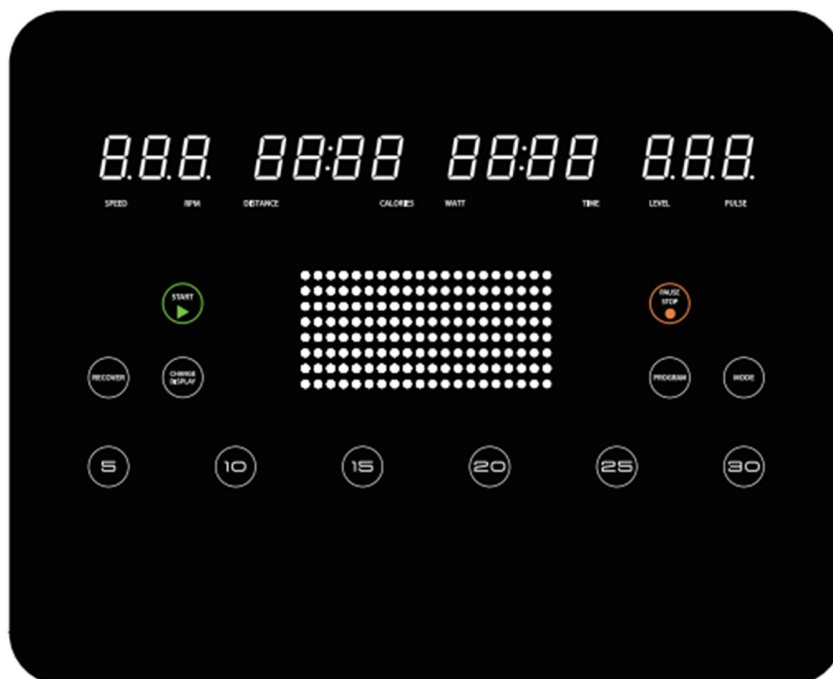
Регулировка передней и задней части:

Поднимите переключатель регулировки рукоятки (A) вверх, перемещайте его вперед и назад, пока не услышите звук "щелк". Выберите подходящее для себя положение и отпустите рукоятку.

Обслуживание:

- Уровень безопасности оборудования может поддерживаться только при регулярной проверке на наличие повреждений и износа, например, тросов, роликов, соединительных точек.
- Стоит немедленно заменять дефектные компоненты и/или не использовать оборудование до завершения ремонта.
- Особое внимание следует уделять деталям, наиболее подверженным износу.

Кнопки электронного модуля



Описание кнопок:

- **Кнопка PROGRAM:** Эта кнопка предоставляет 12 различных графиков сопротивления.
- **Кнопка RECOVERY (восстановление частоты сердечных сокращений):** Эта кнопка используется для восстановления частоты сердечных сокращений. После выполнения упражнения отсчёт времени начнётся с 1 минуты. По завершении времени электронный модуль оценит физическое состояние пользователя по шкале от F1 до F6.
- **Кнопка MODE:** Нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить настройку каждого значения. Длительное нажатие сбрасывает настройки для полного отображения данных.
- **Кнопка переключения дисплея CHISPLAY:** Эта кнопка переключает отображение показателей (СКОРОСТЬ/РАССТОЯНИЕ/МОЩНОСТЬ/УРОВЕНЬ/ОБОРОТЫ В МИНУТУ/КАЛОРИИ/ВРЕМЯ/ПУЛЬС).
- **Кнопки сокращённого выбора уровня сопротивления (5/10/15/20/25/30):** Нажмите соответствующую кнопку, чтобы установить соответствующий уровень сопротивления при движении.
- **Кнопка Start:** Нажмите эту кнопку, чтобы начать цифровое отображение.
- **Кнопка Pause/Stop:** Нажмите эту кнопку, чтобы приостановить/остановить цифровое отображение.
- **Короткие кнопки регулировки на рукоятке:**
 - Увеличение: Увеличивает значение каждой функции (время/расстояние/калории/пульс/сопротивление).
 - Уменьшение: Уменьшает значение каждой функции (время/расстояние/калории/пульс/сопротивление).

Описание работы:

1. Полный дисплей при запуске:

После подключения к источнику питания кнопки электронного модуля активируют режим запуска: звуковой сигнал звучит в течение 1 секунды, светодиодный дисплей отображает 2 секунды, затем показывает диаметр маховика, адрес Bluetooth и версию программы. Через 1 секунду открывается окно ввода данных U0 или U1.

2. Настройка пользователя:

- Чтобы настроить пользователя, нажмите и удерживайте кнопку MODE или кнопку запуска пользователя в течение 3 секунд: откроется полный дисплей, отобразится адрес Bluetooth и версия программы → отображение "U0".
После отображения "U0" на дисплее электронного модуля быстро нажмите кнопку на рукоятке +/- для выбора U0-U4, затем нажмите MODE для подтверждения. После этого настройте параметры: пол, возраст, рост и вес пользователя. Нажмите MODE для подтверждения каждого параметра.
- **Установка пола:**
Нажмите кнопку на рукоятке +/- для выбора пола (мужчина/женщина), затем нажмите MODE для подтверждения.
- **Установка возраста:**
Нажмите кнопку на рукоятке +/- для выбора возраста (10-25-99), затем нажмите MODE для подтверждения.
- **Установка роста:**
Нажмите кнопку на рукоятке +/- для выбора роста (100-150-200 см), затем нажмите MODE для подтверждения.
- **Установка веса:**
Нажмите кнопку на рукоятке +/- для выбора веса (20-50-150 кг), затем нажмите MODE для подтверждения.

3. Выбор функций (MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, HRC):

После настройки пользователя войдите в интерфейс выбора функций. Нажмите кнопку MODE для подтверждения выбора функции, затем настройте параметры с помощью кнопки на рукоятке +/- и установите значения функций (например, время, расстояние, калории, пульс). Нажмите кнопку Start для начала тренировки, затем используйте кнопку на рукоятке +/- или сокращенные кнопки выбора уровня сопротивления (5/10/15/20/25/30) для регулировки сопротивления.

- **MANUAL (ручной режим):**
Нажмите кнопку MODE для подтверждения выбора, затем нажмите кнопку на рукоятке +/- или сокращенные кнопки регулировки сопротивления для настройки параметров (время, расстояние, калории, пульс). Нажмите кнопку Start для начала тренировки. Во время тренировки можно регулировать сопротивление с помощью кнопки на рукоятке или сокращенных кнопок сопротивления (5/10/15/20/25/30).

- **PROGRAM (Программа):**

Электронный модуль предоставляет 12 различных графиков сопротивления, имитирующих 12 различных условий дороги с горным сопротивлением, позволяя пользователю бросить вызов самому себе. Используйте кнопку на рукоятке +/- или кнопку быстрого выбора PROGRAM, чтобы выбрать подходящий график сопротивления. При выборе график будет мигать. Нажмите кнопку MODE для подтверждения, затем с помощью кнопки на рукоятке +/- настройте такие параметры, как ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС. Нажмите кнопку Start для начала движения. Во время движения можно использовать кнопку на рукоятке +/- для регулировки сопротивления.

- **Персональное горное сопротивление (USER):**

Нажмите кнопку MODE для подтверждения, затем с помощью кнопки на рукоятке +/- установите график горного сопротивления в электронный модуль. Нажмите кнопку Start для начала движения. Сопротивление можно регулировать.

- **Выбор других функций (WATT, HRC):**

Выбираются так же, как функции MANUAL/PROGRAM.

Описание функций

1. Пользовательские данные (U0-U4) (пол/возраст/рост/вес) могут быть предварительно установлены. Пользователь вводит свои реальные данные (пол/возраст/рост/вес) в электронный модуль, которые используются в качестве основы для расчёта других функциональных значений.
2. **MANUAL/PROGRAMS/WATT/H.R.C.:** Пользователи могут выбрать разные режимы управления для упражнений. Ниже приведено описание каждого основного режима управления:

2.1 MANUAL:

Переход в ручной режим позволяет установить 1–32 уровня сопротивления, а пользователи могут напрямую задавать значения различных упражнений (ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ПУЛЬС), затем нажать кнопку "Start", чтобы начать движение, приостановить или остановить.

2.2 PROGRAM:

Электронный модуль предоставляет 12 различных графиков сопротивления, имитирующих 12 различных дорожных условий с горным сопротивлением, чтобы пользователь мог бросить вызов самому себе. Используйте кнопку +/- на рукоятке, чтобы выбрать подходящий график горного сопротивления. Выбранный график будет мигать. Нажмите кнопку MODE для подтверждения.

2.3 Постоянный WATT (Constant WATT):

Пользователи могут установить уровень мощности в диапазоне 10–350 в соответствии со своими физическими возможностями. После настройки WATT нажмите кнопку "Start", чтобы активировать фиксированное значение WATT как другой подход к тренировке. Когда пользователь входит в режим WATT, с помощью кнопки на рукоятке +/- можно настроить фиксированное значение WATT и нажать кнопку MODE для подтверждения настройки. Когда пользователь начинает движение, прибор автоматически регулирует уровень сопротивления в

соответствии с установленным значением WATT. (Разные значения WATT соответствуют разным уровням сопротивления.)

2.4 Контроль частоты сердечных сокращений (HEART RATE CONTROL):

Эта функция контролирует уровень сопротивления в зависимости от частоты сердечных сокращений пользователя во время упражнения. Программа тренировок делится на четыре стадии в зависимости от цели тренировки:

- i. 55% – Программа контроля диеты.
- ii. 75% – Программа улучшения физической формы.
- iii. 90% – Программа повышения эффекта тренировки.
- iv. Целевая ЧСС – Частота сердечных сокращений для самотренировки.

Here is the precise technical translation into Russian:

3. Вы можете заранее установить значения для параметров

(время/расстояние/калории/мощность/частота сердечных сокращений)

Введите функцию, указанную выше, и значение функции будет отсчитываться назад до 0.

После достижения 0 будет звучать сигнал 8 раз, и значение функции вернется к значению по умолчанию, или пользователь может не устанавливать предварительно. Электронный модуль будет отсчитывать каждую функцию с 0 до верхнего предела, когда вы начнете тренировку.

4. Восстановление сердечного ритма (Heartbeat RECOVERY):

4.1 Во время измерения ПУЛЬСА:

Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы начать обнаружение пульса. Затем начнется тестовое время обратного отсчета с 1:00 до 0:00, и символ сердцебиения будет продолжать мигать, пока не вернется к 0. Убедитесь, что плотно держите рукоятки с сенсорами сердечного ритма в течение всего времени измерения, чтобы сохранить активное мигание символа и провести детекцию. Когда отсчет времени завершится, электронный модуль интерпретирует частоту сердечных сокращений пользователя для восстановления уровня F1–F6.

4.2 Таблица уровней восстановления сердечного ритма (F1–F6):

Уровень восстановления	Статус восстановления сердечного ритма пользователя	Разница частоты сердечных сокращений (до и после теста)
F1	Превосходно	Средняя разница 50
F2	Очень хорошо	40–49
F3	Нормально	30–39
F4	Неплохо	20–29
F5	Требуется улучшение физической подготовки	10–19
F6	Недостаточная физическая активность	<10

Функция Bluetooth:

После включения электронного модуля, Bluetooth может быть подключен через интерфейс U01~U4. Другие интерфейсы не поддерживаются. Включите Bluetooth на мобильном устройстве, затем откройте приложение Bluetooth (Kinomap), выберите соответствующий модуль (например, эллиптический тренажер) и установите соединение. После подключения данные будут отображаться на мобильном устройстве, и цифровой дисплей возобновит работу, когда вы отключите Bluetooth.

Инструкция по подключению приложения Bluetooth

Загрузка и установка приложения на мобильное устройство

1. Загрузите, установите и откройте приложение **eHealth APP**, отсканировав QR-код ниже с помощью вашего Android телефона или iPhone, либо найдите приложение по ключевым словам "eHealth" или "e-Health" в App Store.
2. Пожалуйста, обновите существующее приложение на вашем телефоне до последней версии.

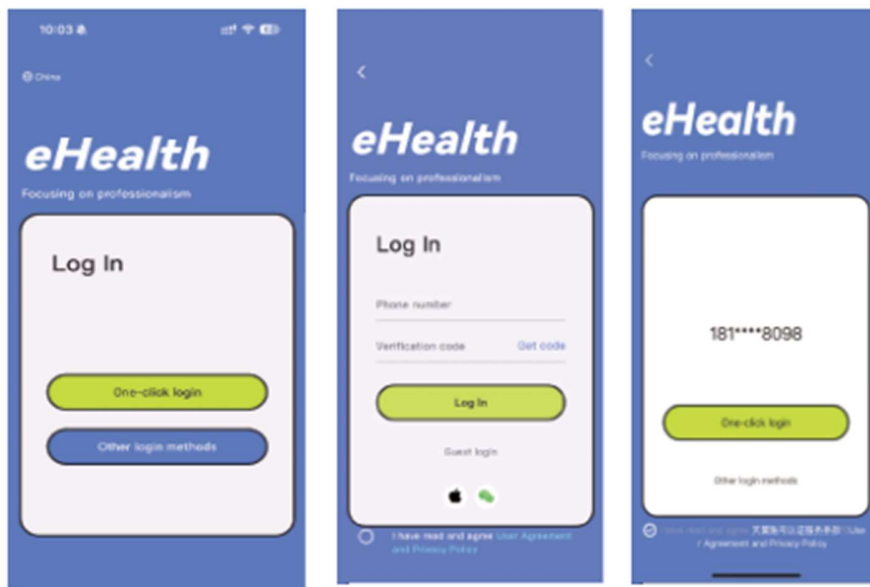


3. После установки на мобильном устройстве или компьютере появится следующий значок:

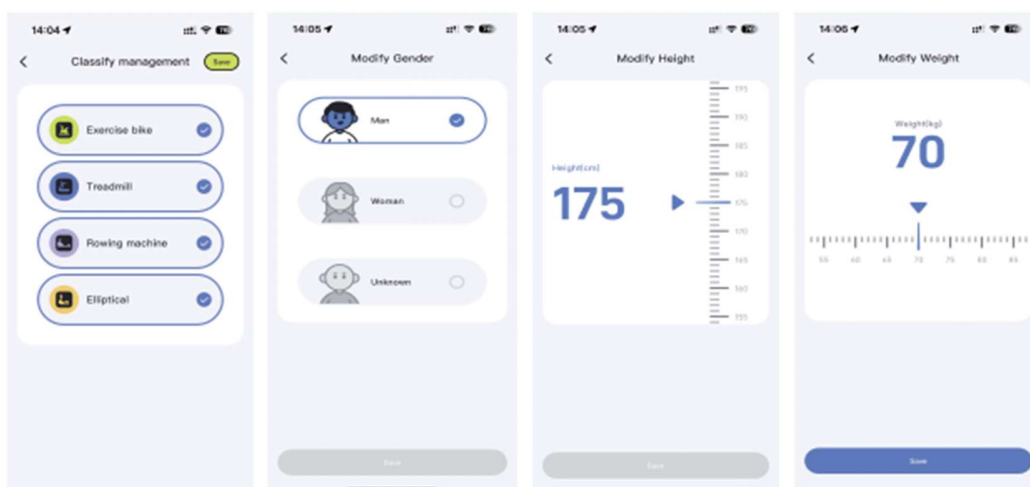


Подключение устройства

1. Включите функцию Bluetooth на мобильном телефоне и убедитесь, что сеть на мобильном устройстве разблокирована.
2. **Методы входа и регистрации:**
 - Вход с помощью номера телефона: регистрация через код подтверждения.
 - Гостевой вход.
 - Вход через учетные записи сторонних приложений (например, WeChat).

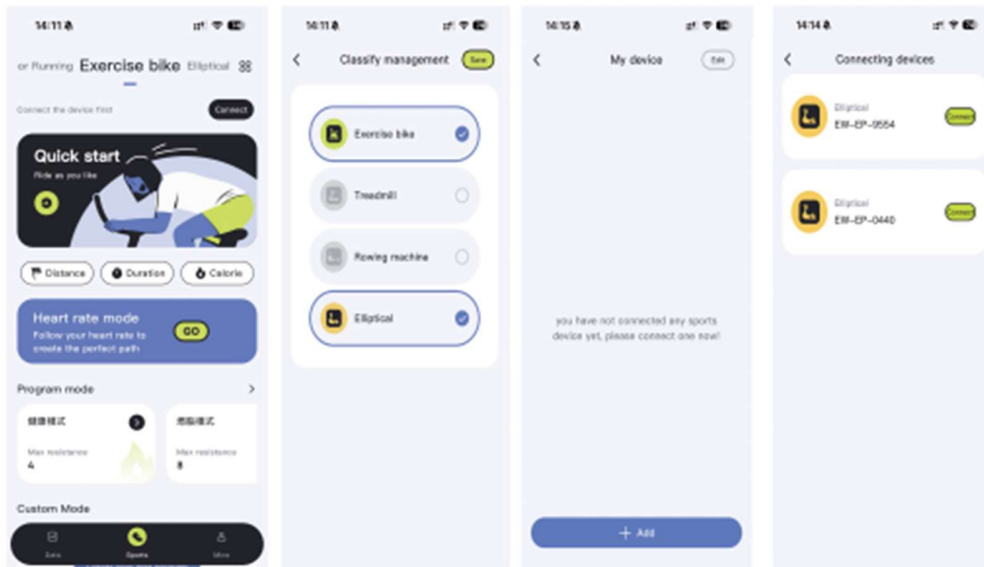


3. Настройка параметров: войдите в систему и успешно зарегистрируйтесь. Выберите один из доступных устройств; нажмите **"Male"** или **"Female"** для выбора пола. Нажмите **Next**, чтобы выбрать рост, и еще раз **Next**, чтобы выбрать вес.



Управление подключением

1. Вручную найдите интерфейс эллиптического тренажера и выберите номер Bluetooth, начинающийся с "EW-EP" для подключения. После успешного подключения выберите требуемый режим тренировки.



Устройство не подключается?

1. Если не удастся найти или подключить Bluetooth, сначала проверьте, доступна ли функция.
2. Убедитесь, что устройство выбрано корректно.
3. Проверьте, занято ли устройство другим телефоном. Если да, попросите другого пользователя отключить Bluetooth и подождите 2 минуты, после чего повторите попытку подключения.
4. Убедитесь, что приложение **eHealth** установлено на вашем телефоне. Если его нет, удалите и повторно установите приложение, отсканировав код.

Дружественные напоминания

- Чтобы обеспечить лучший опыт использования, приложение **eHealth APP** будет регулярно обновляться, поэтому интерфейс может изменяться.
- Если обнаружите несоответствия между системой и руководством, пожалуйста, свяжитесь с нами.
- Если устройство не используется длительное время, пожалуйста, выключите его и отключите питание.

Рекомендуемые упражнения на растяжку

Правильная техника выполнения нескольких базовых упражнений на растяжку показана справа. Выполняйте растяжку медленно; не допускайте резких движений.

1. Растяжка, касаясь пальцев ног

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклоняйтесь вперед, пытаясь дотянуться до пальцев ног. Позвольте своей спине и плечам расслабиться, когда вы тянетесь вниз настолько далеко, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Растягивает: мышцы задней поверхности бедра, спину и заднюю часть коленей.

2. Растяжка задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув одну ногу вперед. Поставьте стопу другой ноги так, чтобы она упиралась в внутреннюю часть бедра вытянутой ноги. Тянитесь к пальцам ног настолько далеко, насколько возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

Растягивает: мышцы задней поверхности бедра, нижнюю часть спины и пах.

3. Растяжка икр/ахиллова сухожилия

Встаньте одной ногой перед другой, вытяните руки и упритесь ими в стену. Держите спину ровной, а заднюю ногу полностью на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и медленно тянитесь бедрами к стене. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для более интенсивной растяжки ахиллова сухожилия слегка согните заднюю ногу.

Растягивает: икры, ахиллово сухожилие и голеностоп.

4. Растяжка квадрицепсов

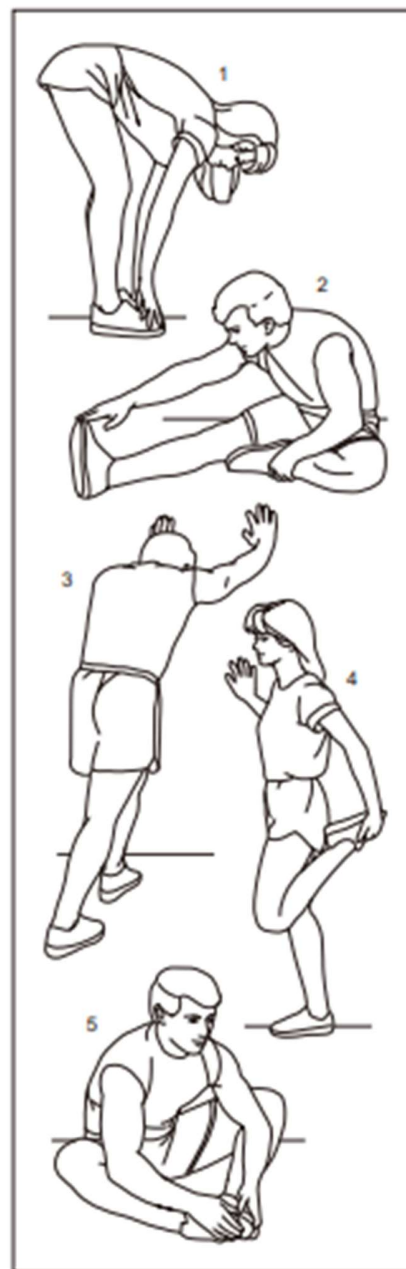
Держась одной рукой за стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за стопу той же ноги. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

Растягивает: квадрицепсы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, сложив ступни вместе, и слегка разведите колени в стороны. Потяните ноги к паху настолько близко, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Растягивает: квадрицепсы и мышцы бедра.

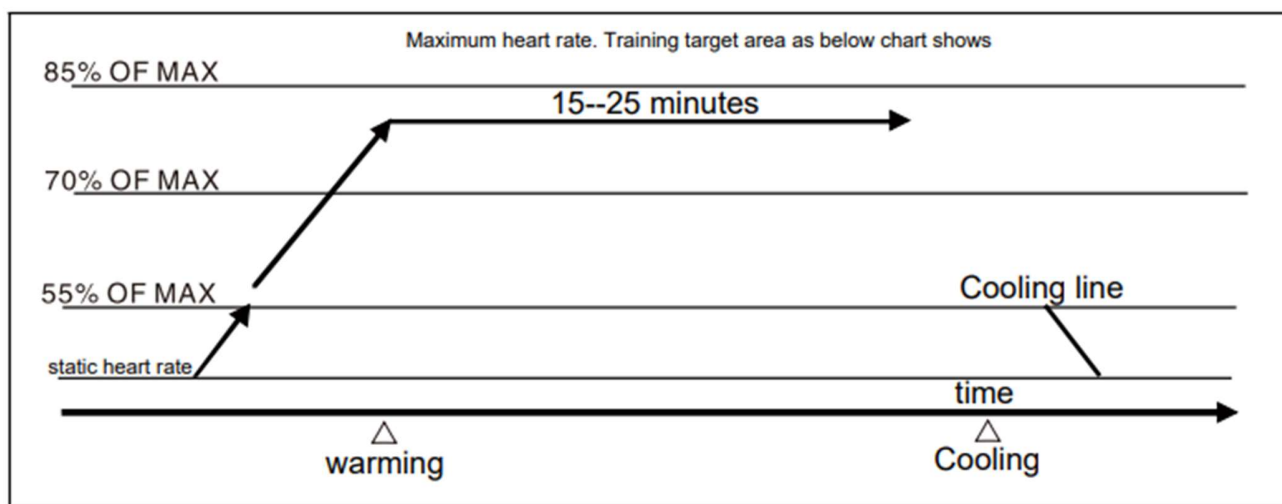


Как повысить эффективность тренировок

Как и в случае с тренировками мышц, аэробные упражнения также требуют большего кровотока и увеличенной частоты сердечных сокращений, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Используйте значение пульса как показатель частоты сердечных сокращений. Если ваш пульс находится в пределах целевого уровня нагрузки, это будет безопасно и эффективно. Целевой диапазон тренировки составляет от 87% до 72% от максимальной частоты сердечных сокращений. Целевой уровень нагрузки следует постепенно повышать через тренировочные программы. Рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю по 15-20 минут.

Предупреждение:

Не пытайтесь превышать целевой уровень частоты сердечных сокращений. Тренировки должны быть постепенными. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей в возрасте 35-40 лет и старше, а также для тех, кто имеет проблемы со здоровьем. Помните, что необходимо выделить несколько минут на разминку и заминку (как показано на следующем рисунке B).



Drawing B

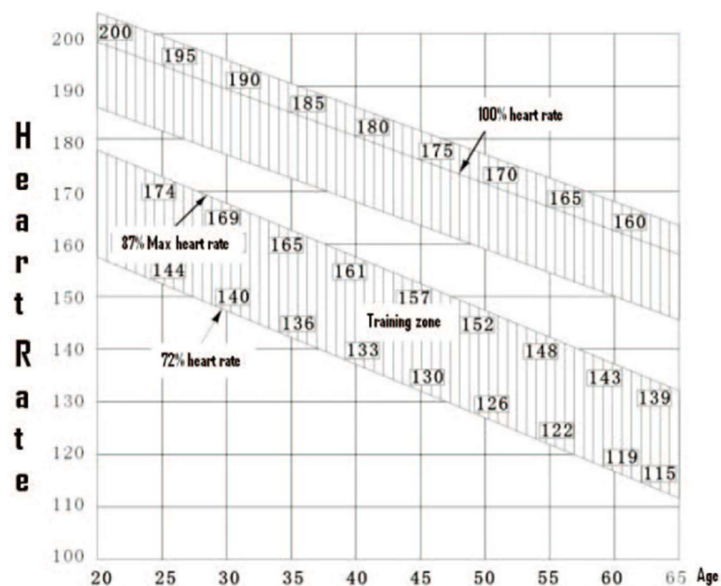
Техническое обслуживание и устранение неполадок

1. Регулярно проверяйте, затянуты ли все болты, гайки и ручки, свободно ли двигаются поворотные части, и нет ли изношенных деталей. Это важно для оптимальной работы и уменьшения износа.
2. Немедленно заменяйте изношенные детали.
3. Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого мыла. Никогда не используйте кислотные, щелочные или органические растворы для очистки тренажера.

Устранение неполадок

Проблема	Причина	Методы устранения	Примечание
Шатается рама	1. Пол неровный, либо под рамой мусор. 2. Регулируемая ножка не установлена на одинаковую высоту.	1. Уберите мусор. 2. Отрегулируйте ножки на переднем и заднем стабилизаторах.	Пользователь
Нестабильная рукоятка	Винты не затянуты.	Затяните винты.	Пользователь
Шум в движущихся частях	Проблема зазора между деталями.	Отрегулируйте боковые щитки.	Сервисный центр
Отсутствие мощности вращения	1. Расстояние между магнитом и маховиком слишком большое. 2. Поврежден триммер.	1. Удалите боковые щитки и отрегулируйте. 2. Замените триммер. 3. Удалите боковые щитки и отрегулируйте.	Сервисный центр

Таблица целевых значений частоты сердечных сокращений



Heart Rate Target Chart

Посмотрите таблицу выше, найдите свою возрастную группу и определите свой целевой диапазон частоты сердечных сокращений.

Пример: для людей в возрасте 40 лет 72% от максимальной частоты сердечных сокращений составляет 133 удара в минуту; 87% — 161 удар в минуту.

Целевое значение частоты сердечных сокращений должно поддерживаться в этом оптимальном диапазоне:

1. Если частота сердечных сокращений слишком низкая, увеличьте интенсивность тренировки.
2. Если частота сердечных сокращений слишком высокая, уменьшите интенсивность тренировки.
3. Если частота сердечных сокращений значительно ниже целевого диапазона, а вы чувствуете усталость, сократите время тренировки.
4. Если частота сердечных сокращений не возвращается к норме в течение 5-10 минут, при отсутствии других причин следует уменьшить интенсивность тренировки.

Примечание: Указанные рекомендации по частоте сердечных сокращений приведены только для справки. Обязательно проконсультируйтесь с врачом для получения индивидуальных рекомендаций и данных!

(5) Как увеличить время тренировки

1. Для правильных аэробных упражнений поддерживайте частоту сердечных сокращений в тренировочном диапазоне не менее 12 минут.
2. Если время тренировки превышает 60 минут, её эффективность снижается, а риск серьезных травм увеличивается.
3. Если вы хотите увеличить продолжительность тренировки, рекомендуется увеличивать её на 12 минут каждую неделю. Однако общее увеличение времени не должно превышать 10% еженедельно.
4. Не стремитесь резко увеличить интенсивность, иначе после упражнений вы почувствуете сильную усталость.

(6) Контролируйте свое здоровье и прогресс

Вы можете отслеживать интенсивность упражнений и прогресс, проверяя частоту сердечных сокращений. Время, за которое частота сердечных сокращений возвращается к норме после снижения скорости, покажет уровень вашей нагрузки. Чем быстрее частота возвращается к норме, тем лучше восстановление.

(7) Оценка эффективности тренировки

1. Измерьте частоту сердечных сокращений после завершения тренировки.
2. Начните снижать скорость и охлаждать тело.
3. Запишите частоту сердечных сокращений через 60 секунд.
4. Определите, за сколько времени частота полностью восстановилась.
5. Проверяйте интенсивность тренировок каждые несколько недель.

Гарантийная Карта

warranty card						
Product information	Model number:			Product name:		
user profile	User name:		Phone number:		postalcode:	
	Company/Organization:					
	Home address(or work address):					
Dealer fill in	Dealer name:			Phone number:		
	Purchase Address:			postalcode:		
	Sales date:			Date of installation debugging:		
mai nte- nan ce rec ord	Date of delivery for repair	Overhaul	Overhaul result	maintainer	date of inspection and receipt	User signature
mark the correct product attribute with " ✓ " ,without validity if altered						
product attribute	Home use	commercial				

Период обслуживания:

Продукт подлежит проверке, предоставляется бесплатное обслуживание для товаров домашнего и коммерческого использования в течение 12 месяцев с даты покупки.

Описание услуг по обслуживанию:

1. Этот продукт предоставляет бесплатное обслуживание в течение гарантийного срока.
2. Пожалуйста, храните гарантийную карту и соответствующий сертификат покупки. В случае необходимости обслуживания, если клиент не может предоставить действительные документы, компания отказывает в предоставлении бесплатного обслуживания.
3. Пожалуйста, следуйте инструкциям по установке и использованию. Компания не несет ответственности (и не предоставляет бесплатное обслуживание) за повреждения или несчастные случаи, вызванные неправильной установкой или неправильным использованием.

4. Если продукт был поврежден в результате непреодолимой силы и его требуется отремонтировать, клиент обязан оплатить ремонт и замену деталей в соответствии с едиными установленными стандартами оплаты компании.
5. Если продукт был поврежден из-за того, что клиент самостоятельно разобрал или собирал его (или это делал человек, не сертифицированный компанией), и если продукт нуждается в ремонте, клиент обязан оплатить ремонт и замену деталей в соответствии с едиными установленными стандартами оплаты компании.

Инструкции по обращению с продуктом

1. Убедитесь, что шнур питания устройства отключен.
2. При перемещении уделяйте внимание скольжению, чтобы избежать травм рук.
3. Поскольку тренажер тяжелый, рекомендуется перемещать его вдвоем или втроем.
4. Рекомендуется размещать устройство в помещении с комнатной температурой и в сухом месте, вдали от балконов или ламп, которые подвергаются воздействию солнечного света и дождя на длительное время.

Руководство по обслуживанию

Очистка

Тренажер можно чистить мягкой тканью и слабым моющим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители для пластиковых деталей. После каждой тренировки протирайте тренажер от пота.

Проверяйте все монтажные болты и педали тренажера каждую неделю, чтобы убедиться в их надежной фиксации.

FOCUS MAKES THE BEST



VIGOR

Manufacturer: IMPEX FITNESS CO.,LTD.
Address: NO. 288, XILU ROAD, NINGBO
E-MAIL: sophie@impexfitness.cn

CERTIFICATE

EN957-1:2008 EN957-9:2008

Model: V7.0E Name: Elliptical

QC:  Shipment Date: _____