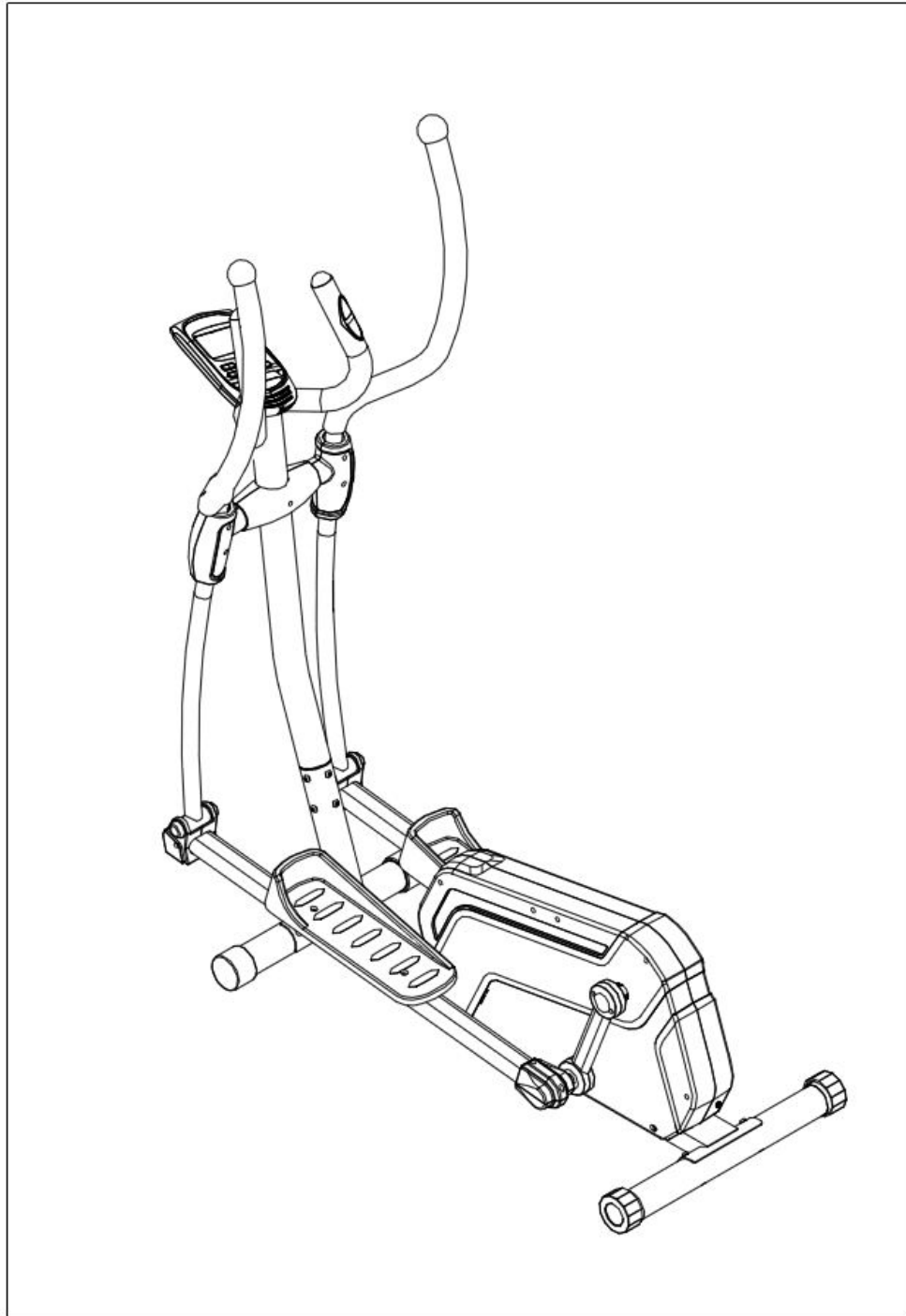


# HASTTINGS

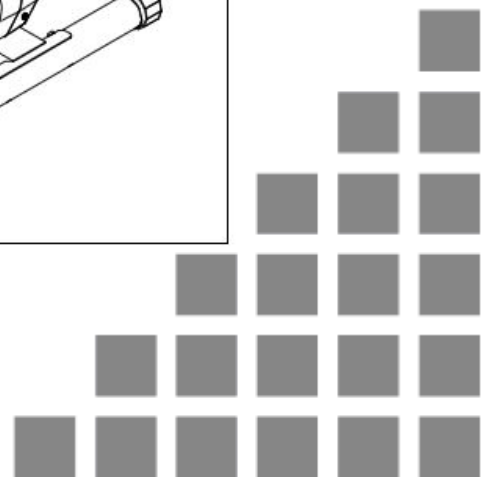
## Инструкция по эксплуатации Эллиптический тренажёр X7



HASTTINGS

HASTTINGS

HASTTINGS



Данный тренажёр был разработан, произведён, протестирован и сертифицирован для достижения нового уровня в тренировках.

### **Дорогой пользователь,**

Спасибо, что выбрали именно этот эллиптический тренажёр. Желаем Вам получить массу удовольствия и добиться успеха в Ваших тренировках. Пожалуйста, обратите Ваше внимание и следуйте указаниям в инструкции по технике безопасности и по сборке данного тренажёра.

Если у Вас возникнут вопросы, не стесняйтесь позвонить нам.

### **Содержание:**

1. Правила техники безопасности ..... P.2
2. Комплектующие ..... P.3
3. Инструкции по сборке ..... P.4
4. Инструкции к консоли ..... P.7
5. Руководство к тренировкам ..... P.13
6. Пульсозависимые тренировки..... P.14
7. Список деталей..... P.15
8. Расширенная схема сборки ..... P.16

## **Правила техники безопасности**

Перед началом тренировок на Вашем эллиптическом тренажёре, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию. Обязательно сохраните инструкцию, на случай ремонта или поставки запасных частей.

- Модель **X700** была разработана для домашнего использования.
- Аккуратно следуйте за этапами сборки в инструкции.
- Используйте только оригинальные запчасти, идущие в комплекте поставки.
- При монтаже используйте только подходящие инструменты и при необходимости попросите о помощи в сборке.
- Установите тренажёр на ровной нескользящей поверхности. Из-за возможности коррозии использование тренажёра во влажных помещениях не рекомендуется.
- Перед первой тренировкой и затем каждые 1-2 месяца проверьте затяжку всех соединительных элементов и их состояние
- Заметив дефектные элементы незамедлительно воздержитесь от использования оборудования до ремонта. Для ремонта использовать только оригинальные запчасти.
- При необходимости ремонта, пожалуйста, обратитесь в службу технической поддержки.
- Избегайте использования абразивных моющих средств для ухода за тренажёром.
- Убедитесь в правильности сборки перед началом тренировки.
- Проверьте чтобы все регулируемые части тренажера были максимально затянуты и сориентированы.
- Данный тренажёр был разработан для взрослых. Пожалуйста, убедитесь, что ребёнок занимается только под присмотром взрослого.
- Пожалуйста, убедитесь, что те, кто будут использовать тренажёр, осведомлены о возможной опасности, например, ушибов от подвижных частей тренажёра.
- Проконсультируйтесь у своего врача, перед началом использования программ. Он может посоветовать Вам наиболее подходящие для Вас тренировки.  
Предупреждение: неправильное/чрезмерное занятие на тренажёре может причинить вред Вашему здоровью.
- Пожалуйста, следуйте рекомендациям для правильного проведения тренировки, которые подробно описаны в разделе «Руководство к тренировкам».
- Уровень сопротивления вы можете регулировать путём нажатия клавиш +/- на консоли.

## Комплект для сборки



(#18) Шайба  
2 шт.



(#34) Болт  
4 шт.



(#35) Колпачковая гайка  
4 шт.



(#36) Шайба  
4 шт.



(#39) Болт с  
шестигранным  
пазом 4 шт.



(#40) Контргайка  
4 шт.



(#43) Болт  
4 шт.



(#45) Контргайка  
4 шт.



(#46) Шайба  
4 шт.



(#51) Шайба  
2 шт.



(#53) Болт с крестовым  
пазом 4 шт.



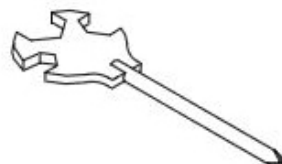
(#59) Саморез  
10 шт.



(#70) Волнистая шайба  
2 шт.



(#71) Шайба  
2 шт.



(#88) Отвертка  
1 шт.

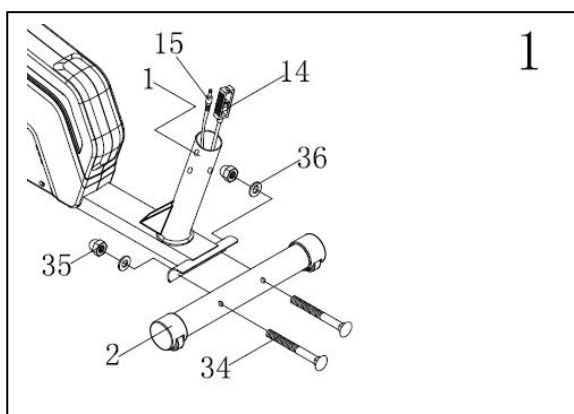


(#89) Шестигранный  
ключ 1 шт.

## Инструкция по сборке

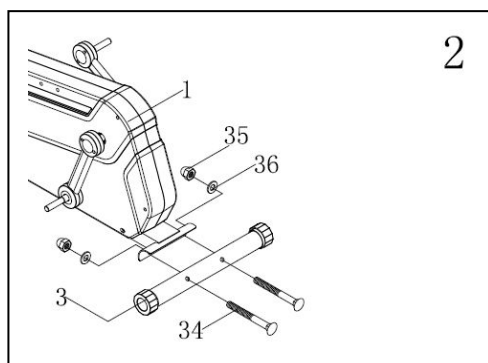
### Шаг 1

1. Приподнимите переднюю часть основной рамы (1) и установите передний стабилизатор (2) в разъем спереди основной рамы (1).
2. Воспользуйтесь 2 болтами (34) и с обратной стороны закрепите, установив 2 шайбы (36) и две колпачковых гайки (35). Удерживая передний стабилизатор (2) на основной раме (1) воспользуйтесь многофункциональным ключом (35) чтобы надежно затянуть гайки.



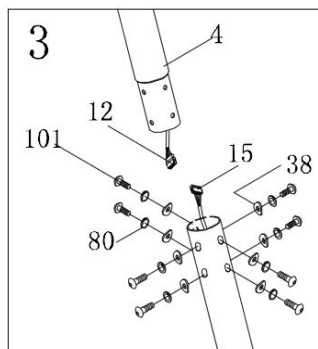
### Шаг 2

1. Приподнимите заднюю часть рамы (1) для того, чтобы установить задний стабилизатор (3). Поместите 2 болта (34) в разъемы и с противоположной стороны поместите 2 шайбы (36) и 2 колпачковых гайки (35). Так же как в шаге 1 удерживая стабилизатор на раме затяните гайки (35) с помощью многофункционального ключа



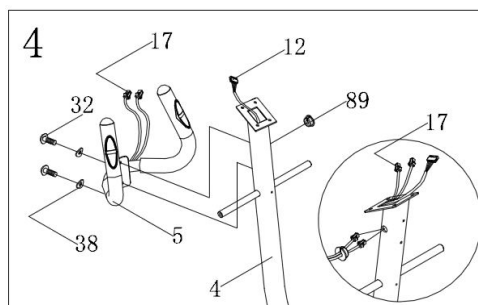
### Шаг 3

1. Воспользуйтесь гаечным ключом чтобы удалить 8 болтов (101), 8 разомкнутых шайб (80) и 8 изогнутых шайб (38) в основании консольной стойки (1). Подключите верхний кабель питания консоли (12), расположенный в верхней части стойки (4), к удлинителю кабеля питания (15) из основной рамы тренажера (1)
2. Поместите стойку (4) на основную раму (1), убедитесь, что кабель подключен правильно. Установите и надежно закрепите 8 болтов (101), 8 разомкнутых шайб (80) и 8 изогнутых шайб (38) с помощью гаечного ключа.



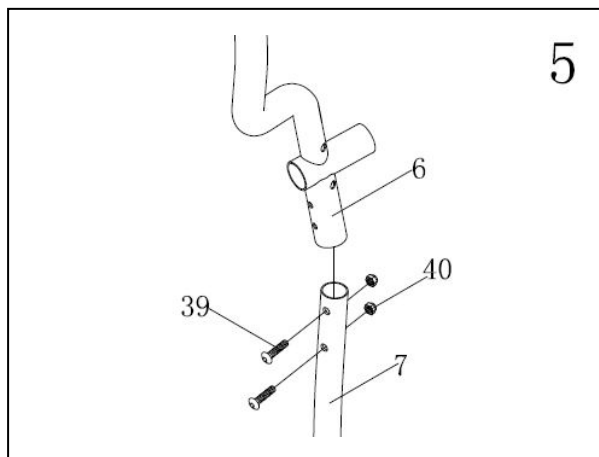
### Шаг 4

1. Воспользуйтесь гаечным ключом, чтобы удалить 2 болта (32) и 2 изогнутых шайбы (38) со стойки (4).
2. Установите поручень (5) в верху стойки (4), и закрепите используя 2 болта (32) и 2 изогнутых шайбы (38) с помощью ключа. Убедитесь в надежности крепления. Подключите кабель от сенсорных датчиков (17) и верхний кабель от консоли (12) к разъему в задней части консоли (102).



### Шаг 5

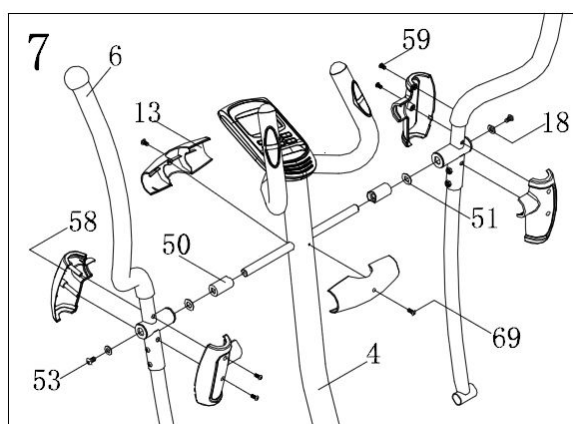
1. Установите верхнюю часть левого поручня (6L) в разъем в нижней части (7L), и крепко стяните их 2 болтами (39) и 2 самоконтрящимися гайками (40) воспользовавшись гаечным ключом и отверткой.
2. Повторите те же действия с правой стороны с деталями (6R) и (7R).



### Шаг 7

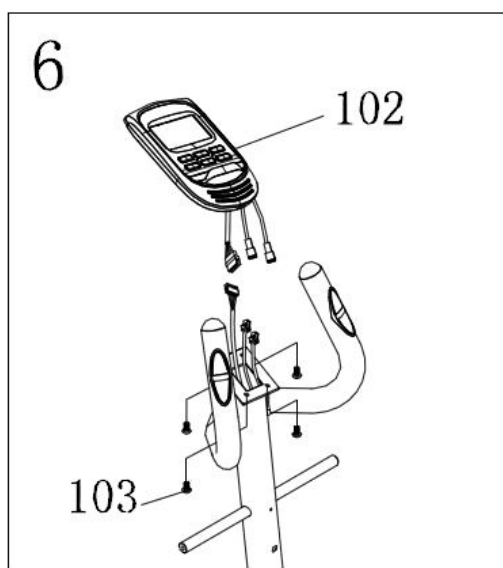
1. Установите пластиковые втулки на ось (50) с обеих сторон консольной стойки (4). Затем поместите шайбы (51).
2. Теперь установите оба поручня с обеих сторон от консольной стойки (4). Закрепите их с помощью 2 шестигранных болтов (53) и 2 шайб (18) используя гаечный ключ надежно закрепите
3. Поместите пластиковый кожух на соединение (58) и закрепите 2 винтами (59).

(Важное примечание по сборке: Для более плавного хода у тренажёра, не закрепляйте окончательно данный кронштейн прежде чем закончите шаг 10)



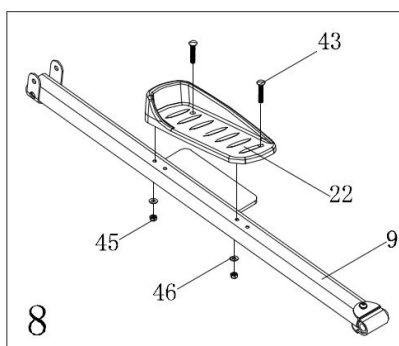
### Шаг 6

1. Установите и закрепите консоль (102) на кронштейне в верхней части стойки (4), закрепите консоль (102) 4 болтами (103).



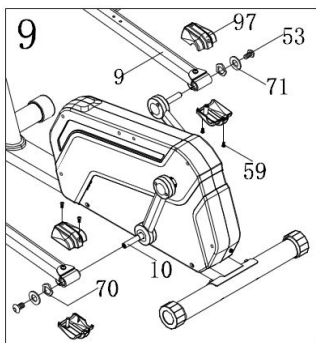
### Шаг 8

1. Поместите левую педаль (22L) на левую педальную планку (9L); выровняйте педаль по двум отверстиям и закрепите 2 болтами (43), 2 шайбами (46) и 2 самоконтрящимися гайками (45) воспользовавшись отверткой.
2. Повторите те же действия с правой стороны (9R).  
Примечание: Обратите внимание, у тренажёра есть 4 отверстия для подбора наиболее комфортного положения педали.



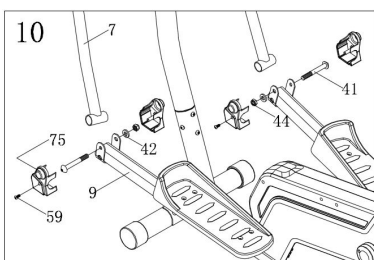
## Шаг 9

1. Установите U-образную скобу (8) в торце левой pedalной планки (9L), поместите на левый кривошип (10). Закрепите с помощью 1 волнистой шайбы (70), 1 шайбы (71), и 1 болтом с крестовым пазом (53). Надежно затяните с помощью отвертки.
  2. Закройте скобу с помощью кожуха (97)
  3. Повторите все с правой стороны (9R).
- (Важное примечание по сборке: Для более плавного хода у тренажёра, не закрепляйте окончательно данный кронштейн прежде чем закончите шаг 10)



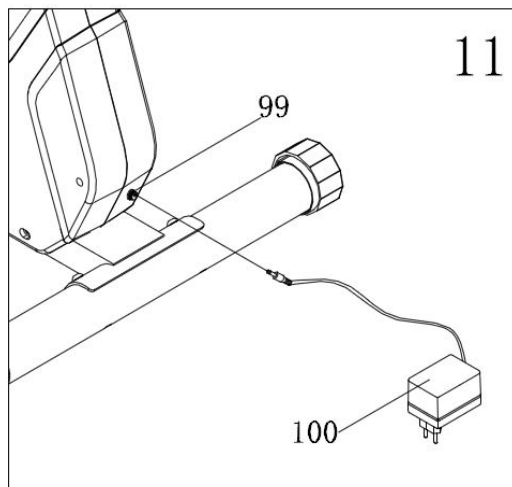
## Шаг 10

1. Удалите 2 болта (41), 2 шайбы (42) и 2 самоконтрящиеся гайки (44) с левой/правой стороны pedalных планок (9L, 9R) с помощью ключа.
  2. Установите левый поручень (7L) в U-образный разъем (9L). Выровняйте оба отверстия и закрепите 1 болтом (41), 1 шайбой (42) и 1 самоконтрящейся гайкой (44) используя ответку. Закрепите кожух (75) с помощью винта (59).
  3. Повторите операции с правой стороны (7R).
- (Важное примечание по сборке: после того как выполните данный шаг, надёжно закрепите все соединения)



## Шаг 11

1. Подключите адаптер (100) к разъему (99) в задней части основной рамы тренажера (1).



## Инструкция к консоли



### A. Подключение питания

Подключите адаптер к оборудованию, тогда компьютер издаст звуковой сигнал, и компьютер перейдет в режим ручного выбора.

### B. Выбор программы и изменение значений

1. Используйте клавиши ▲ и ▼ для выбора программы и затем нажмите клавишу ВВОД для подтверждения выбора.
2. В режиме ручного выбора, компьютер будет использовать клавиши ▲ и ▼ для изменения ВРЕМЕНИ тренировки, ДИСТАНЦИИ, КАЛОРИЙ и ПУЛЬСА.
3. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для управления тренировкой.
4. Когда вы достигните заданных значений, компьютер издаст звуковой сигнал, и закончит тренировку.
5. Если Вы задали более 1-ой тренировки, и по окончании одной Вы захотите продолжить занятия, нажмите клавишу СТАРТ/СТОП.

### C. Функция спящий режим

Монитор переходит в «спящий режим» (LCD гаснет) когда на компьютер не поступает никакого сигнала в течение 4 минут. Нажмите на экран чтобы «разбудить» монитор.

### Functions and Features:

<b>ВРЕМЯ</b> (TIME)	Показывает продолжительность Вашей тренировки в минутах и секундах. Ваш компьютер автоматически будет начинать отсчёт с 0:00 до 99:59 с интервалом в 1 секунду. Так же Вы можете запрограммировать компьютер на отсчёт заданного времени с помощью клавиш ▲ и ▼. Если Вы продолжаете тренировку после того как таймер достиг значения 0:00, компьютер начнёт подавать звуковой сигнал и сбросит себя на оригинальные настройки времени, давая Вам знать о том, что тренировка закончена.
<b>ОБ./МИН.</b> (RPM)	Количество оборотов.
<b>СКОРОСТЬ</b> (SPEED)	Отображает скорость Вашей тренировки в КМ/МИЛЯХ в час.
<b>ДИСТАНЦИЯ</b> (DISTANCE)	Отображает пройденное расстояние во время каждой тренировки до максимума 99,9 КМ/МИЛЬ.
<b>КАЛОРИИ</b> (CALORIES)	Ваш компьютер будет оценивать, и выводить данные о совокупности калорий, которые Вы сожгли во время тренировки.
<b>ПУЛЬС</b> (PULSE)	Ваш компьютер отображает данные Вашего пульса в ударах в минуту во время тренировки.
<b>ВОЗРАСТ</b> (AGE)	Ваш компьютер можно запрограммировать на возраст от 10 до 99 лет. Если возраст не установлен, эта функция будет по умолчанию- 35 лет.

<b>ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ</b> (TARGET HEART RATE)	Частота сердечных сокращений, которые Вы будете поддерживать в ходе тренировки.
<b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b> (PULSE RECOVERY)	<p>В ходе начальной стадии, держите руки на сенсорных датчиках или наденьте кардио датчик под грудь и нажмите клавишу «ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА». Время начала отсчёта от 01:00-00:59 до 00:00. Как только достигается значение 00:00, компьютер покажет ваше значение ЧСС с F1.0 до F6.0 и также Вам будет отображены данные по тренировке. Данные о значениях:</p> <p><b>1.0 - ВЫДАЮЩИЙСЯ</b>  <b>1.0 &lt; F &lt; 2.0 - ОТЛИЧНЫЙ</b></p> <p><b>2.0 ≤ F ≤ 2.9 – ХОРОШИЙ</b></p> <p><b>3.0 ≤ F ≤ 3.9 - НОРМАЛЬНЫЙ</b></p> <p><b>4.0 ≤ F ≤ 5.9 - НИЖЕ СРЕДНЕГО</b></p> <p><b>6.0 - ПЛОХОЙ</b></p> <p><b>Примечание:</b> Если на компьютер не поступает данных о ЧСС, то на экране будет гореть надпись «P» в окне значения пульса. Если появилось сообщение «Err», пожалуйста, нажмите клавишу «Восстановление» и убедитесь, что Ваши руки плотно прилегают к сенсорным датчикам или Ваш кардиодатчик плотно прижат к груди.</p>
<b>ТЕМПЕРАТУРА</b> (TEMPERATURE)	Отображает текущую температуру.
<b>ВАТТ</b> (WATT)	Количество затрачиваемой энергии в ходе тренировки

#### Функции клавиш:

На консоли расположено 6 клавиш и она имеют следующее:

СТАРТ/СТОП	<p>а. «Быстрый старт»: При включении компьютера и если не выбрана никакая программа, тренировка будет проходить в ручном режиме. Время автоматически будет отсчитываться с нуля.</p> <p>б. Во время тренировки нажмите клавишу, чтобы остановить её.</p> <p>в. Если тренировка была остановлена, и Вы хотите её продолжить, нажмите снова на клавишу.</p>
Клавиша ▲	<p>а. Нажмите на клавишу для увеличения сопротивления.</p> <p>б. Во время настройки нажмите на клавишу чтобы увеличить значение Времени, Калорий ,Возраст ,Пол и Программы.</p>
Клавиша ▼	<p>а. Нажмите клавишу для уменьшения сопротивления во время выполнения тренировки.</p> <p>б. Во время настройки нажмите клавишу чтобы уменьшить значение Времени, Калорий ,Возраст ,Пол и Программы.</p>
Клавиша ВВОД	<p>а. Во время режима настройки, нажмите клавишу для подтверждения текущего ввода данных.</p> <p>б. В режиме паузы, удерживая эту кнопку в течение более двух секунд, пользователь может сбросить все значения до нуля или значения по умолчанию.</p> <p>в. Во время установки часов, нажмите эту кнопку для принятия установленного значения для часов и минут</p>
Ж/АНАЛИЗ	Нажмите на клавишу, чтобы ввести Ваш РОСТ, ВЕС, ПОЛ и ВОЗРАСТ и затем измерьте соотношения массы тела и жира.
Ф/ТЕСТ	Нажмите клавишу для активации функции восстановления сердечного ритма.



## **Программы и Действия:**

### **Ручной режим тренировки: Manual**

P1 -это программа работающая в ручном режиме. Пользователь может начать тренировку с нажатия клавиши СТАРТ/СТОП. Стандартная нагрузка начинается с 5. Пользователь может заниматься на любом желаемом уровне сопротивления (который изменяется путём нажатия клавиш ▲ и ▼ во время тренировки), с указанием времени тренировки, затраченных калорий и пройденной дистанции.

- Действия:**
1. Используйте ▲/▼ для выбора режима P1.
  2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы перейти в РУЧНОЙ режим тренировки.
  3. Надпись ВРЕМЯ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемое время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное время.
  4. Надпись ДИСТАНЦИЯ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемое расстояние для тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  5. Надпись КАЛОРИИ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать то количество калорий, которые хотите потратить во время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  6. Надпись ПУЛЬС будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемый пульс во время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  7. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

### **Предустановленные программы: Шаги, Холмы, Долина, Волны, Сжигание жира, Рампа, Гора, Интервалы, Случайная, Плато, Каньон, Обрыв.**

От программы 2 до программы 13 идут предустановленные программы. Пользователи могут заниматься на разных уровнях нагрузки и с разной продолжительностью как указано в профиле. Также пользователи могут заниматься с разными уровнями сопротивления (с учётом управления клавишами ▲/▼ во время тренировки), продолжительностью, количеством расходуемых калорий или дальностью расстояния которое будет преодолеваться в ходе занятий.

- Действия:**
1. Используйте клавиши ▲/▼ для выбора программы от P2 до P13.
  2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в выбранную программу.
  3. Надпись ВРЕМЯ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемое время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное время.
  4. Надпись ДИСТАНЦИЯ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемое расстояние для тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  5. Надпись КАЛОРИИ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать то количество калорий, которые хотите потратить во время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  6. Надпись ПУЛЬС будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемый пульс во время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  7. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

### **Настройка пользовательских программ: User 1, User 2, User 3, User 4**

От программы 14 до программы 17 идут настраиваемые пользовательские программы. Пользователь свободно может изменять значения ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, КАЛОРИЙ и уровень сопротивления в 10 колонках. Все заданные значения и профили будут сохранены в компьютере до его перезагрузки. Пользователь всегда сможет изменить текущую нагрузку в каждой колонке путём нажатия на клавиши ▲/▼, но они не изменят хранящийся в памяти уровень нагрузки.

- Действия:**
1. Используйте клавиши ▲/▼ для выбора программы от P14 до P17.
  2. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в выбранную программу.
  3. Первая колонка начнёт мигать, и затем используя клавиши ▲/▼ можете создать личный профиль для тренировок. По умолчанию значение уровня нагрузки 1.
  4. Вторая колонка начнёт мигать, и затем используя клавиши ▲/▼ можете создать личный профиль для тренировок. Нажмите клавишу ВВОД для подтверждения введённых значений.
  5. Следуйте указаниям в 3 и 4 пункте, чтобы завершить составление индивидуальной программы тренировок. Нажмите клавишу ВВОД чтобы подтвердить составленную Вами программу.
  6. Надпись ВРЕМЯ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемое время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное время.
  7. Надпись ДИСТАНЦИЯ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемое

- расстояние для тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
8. Надпись КАЛОРИИ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать то количество калорий, которые хотите потратить во время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  9. Надпись ПУЛЬС будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемый пульс во время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  10. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

**Программа контроля сердечного ритма: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.**

От программы 18 до программы 21 это программы контроля сердечного ритма и программа 22 – пульсозависимая программа.

Программа 18 - 55% Макс. ЧСС. → ЧСС. = (220 – ВОЗРАСТ) x 55%

Программа 19 - 65% Макс ЧСС. → ЧСС. = (220 – ВОЗРАСТ) x 65%

Программа 20 - 75% Макс ЧСС. → ЧСС. = (220 – ВОЗРАСТ) x 75%

Программа 21 - 85% Макс ЧСС. → ЧСС. = (220 – ВОЗРАСТ) x 85%

Программа 22 – Целевое значение ЧСС. → Пользовательская пульсозависимая программа.

Пользователь может заниматься в соответствии с выбранной программой контроля сердечного ритма с заданными значениями ВОЗРАСТ, ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, и ЧСС. В данных программах компьютер будет регулировать уровень сопротивления для поддержания необходимой частоты сердечных сокращений. Для примера, уровень сопротивления может увеличиваться каждые 20 секунд до тех пор, пока Ваш уровень ЧСС будет ниже значения, заданного программой. И так же уровень сопротивления будет понижаться каждые 20 секунд, пока Ваш пульс будет превышать заданное значение.

- Действия:**
1. Используйте клавиши ▲/▼, чтобы выбрать программу от P18 до P22.
  2. Нажмите ВВОД, чтобы начать тренировку в выбранной программе.
  3. Надпись ВОЗРАСТ будет мигать в программах от P18 до P21, и вы можете, нажимая клавиши ▲/▼ задать Ваш возраст. Значение по умолчанию – 35.
  4. В программе 22, значение пульса, Вы можете задать нажатием клавиш ▲/▼ в интервале от 80 до 180. По умолчанию значение пульса равно 120.
  5. Надпись ВРЕМЯ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемое время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное время.
  6. Надпись ДИСТАНЦИЯ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать желаемое расстояние для тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  7. Надпись КАЛОРИИ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать то количество калорий, которые хотите потратить во время тренировки. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбранное значение.
  8. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

#### **Программа анализатор массы тела и жира: Ж/Анализ**

Программа 23 была специально разработана для расчёта пользовательского коэффициента массы тела и предложит подходящий уровень нагрузки. Существует 3 типа строения тела: гиперстеник, нормостеник, астеник.

Тип 1: жир% > 27

Тип 2: 27 ≥ жир% ≥ 20

Тип 3: жир % < 20

В конце анализа компьютер выведет показатели о жир%, индекс массы тела и уровень метаболизма.

- Действия:**
1. Используйте клавиши ▲/▼, чтобы выбрать программу Ж/Анализ (P24).
  2. Нажмите ВВОД, чтобы начать тренировку в выбранной программе.
  3. Надпись РОСТ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать нужное значение. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить свой рост, по умолчанию данное значение составляет 170см 5'07" (5футов 7дюймов).
  4. Надпись ВЕС будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать нужное значение. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить свой вес, по умолчанию данное значение составляет 70кг или 155фунтов.
  5. Надпись ПОЛ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать нужное значение. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить свой пол: 1- мужчина, 0- женщина, по умолчанию 1.

6. Надпись ВОЗРАСТ будет мигать и, нажимая клавиши ▼/▲, Вы можете задать нужное значение. Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить свой возраст, по умолчанию данное значение составляет 35.
7. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для начала измерений. Если горит сообщение «Е» проверьте что руки плотно прилегают к сенсорам или Ваш кардиодатчик плотно прилегает к груди. Затем нажмите клавишу СТАРТ/СТОП ещё раз.
8. После окончания измерения , компьютер покажет значение индекса массы тела, уровень метаболизма и процент жира на дисплее. Так же компьютер отобразит рекомендованную Вам программу тренировок.
9. Нажмите клавишу СТАРТ/СТОП для начала тренировки.

Доступные действия:

1. **Спящий режим:** Компьютер перейдёт в спящий режим, если в течение 4 минут на компьютер не поступает никакого сигнала и не нажимается никакая клавиша. Можете нажать любую клавишу чтобы «разбудить» его.
2. **BMI (Индекс массы тела):** Является мерой жира в организме на основе роста и веса, что подходит взрослому мужчине и женщине
3. **BMR (Основной уровень метаболизма):** Ваш уровень метаболизма показывает количество калорий необходимое для поддержания работоспособности. Этот показатель не учитывает никакую физическую деятельность, только энергию для поддержания сердечного ритма, дыхания и нормальной температуры тела. Эти показатели измеряются во время нахождения человека в состоянии покоя, не сна, при комнатной температуре.

### Сообщения об ошибке:

E1 (Ошибка 1):

**Нормальное состояние:** Во время тренировки, когда на монитор не поступает сигнал от редукторного двигателя в течение более чем 4-х секунд и после проведённых 3 последовательных проверок, на экран будет выведено сообщение.

**Питание подключено:** Мотор автоматически придёт к исходному состоянию если в течение 4-х секунд при поступлении сигнала, двигатель не может быть обнаружен, после чего питание перестаёт подаваться на него и на дисплей выводится сообщение об ошибке E1. Все остальные функции также перестают работать.

E2 (Ошибка 2): Когда монитор прочитает данные памяти и если идентификационный код не верный или была повреждена встроенная память, то на экран будет выведено сообщение об ошибке E2 немедленно при включении питания.

E3 (Ошибка 3): Через 4 секунды в стартовом режиме, если компьютер обнаружит ошибку в работе двигателя монитор отобразит сообщение об ошибке E3.

### Технические данные адаптера

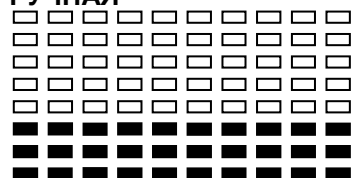
1. Доступно для подключения: 230V/50Hz или 60Hz Выход: 6V DC/0.5~1A
2. Доступно для подключения: 110V/50Hz или 60Hz Выход: 6V DC/0.5~1A

### Графики тренировочных программ:

#### **Предустановленные профили программ:**

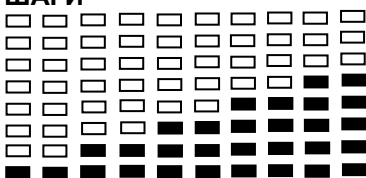
#### Программа 1 (P1)

##### **РУЧНАЯ**



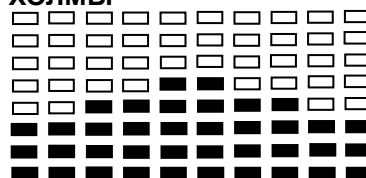
#### Программа 2 (P2)

##### **ШАГИ**



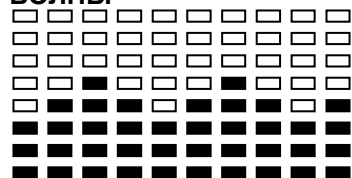
#### Программа 3 (P3)

##### **ХОЛМЫ**



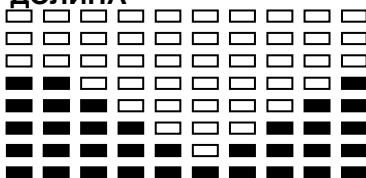
#### Программа 4 (P4)

##### **ВОЛНЫ**



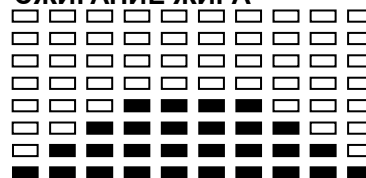
#### Программа 5 (P5)

##### **ДОЛИНА**

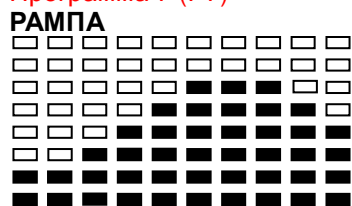


#### Программа 6 (P6)

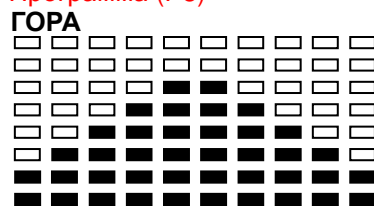
##### **СЖИГАНИЕ ЖИРА**



Программа 7 (P7)



Программа (P8)



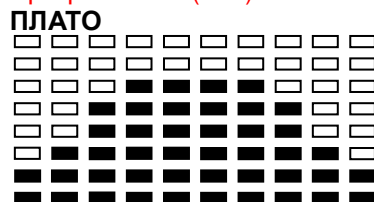
Программа 9 (P9)



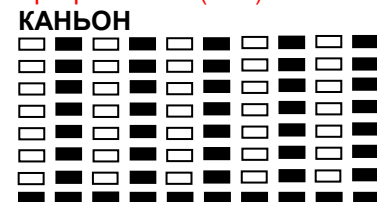
Программа 10 (P10)



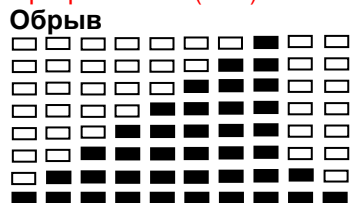
Программа 11 (P11)



Программа 12 (P12)

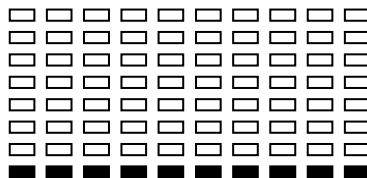
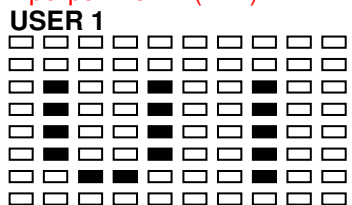


Программа 13 (P13)

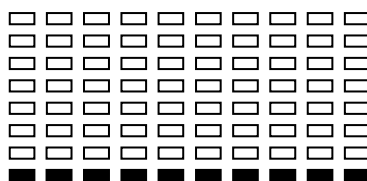
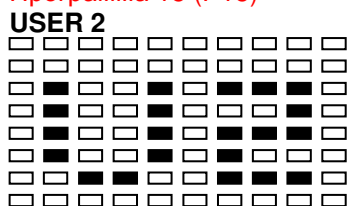


**Пользовательские программы**

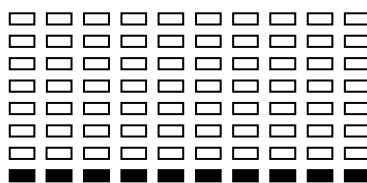
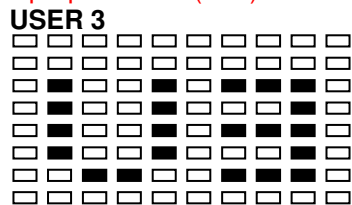
Программа 14 (P14)



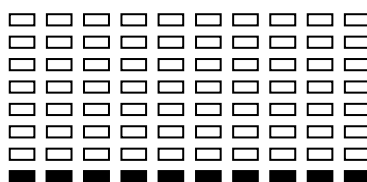
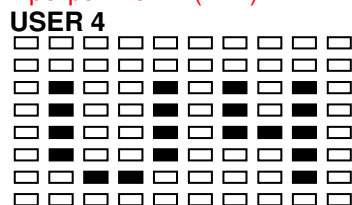
Программа 15 (P15)



Программа 16 (P16)



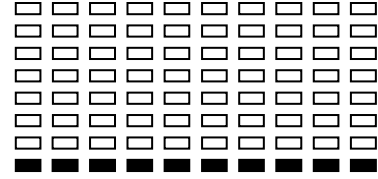
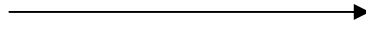
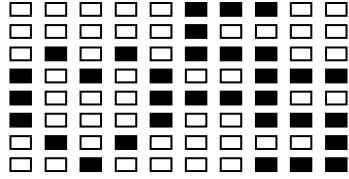
Программа 17 (P17)



**Программа контроля сердечного ритма:**

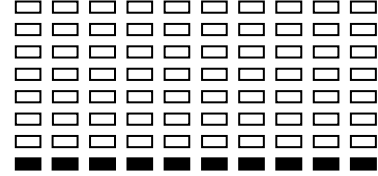
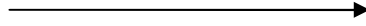
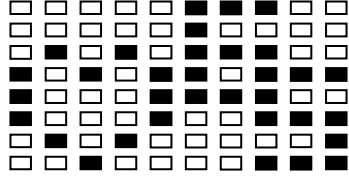
**Программа 18 (P18)**

**55% H.R.C.**



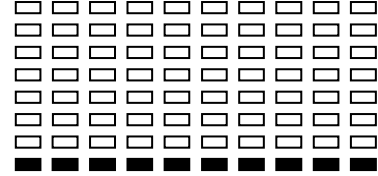
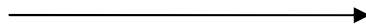
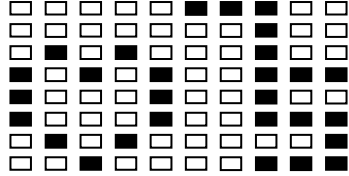
**Программа 19 (P19)**

**65% H.R.C.**



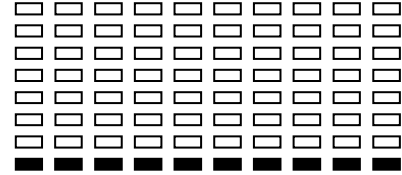
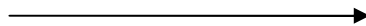
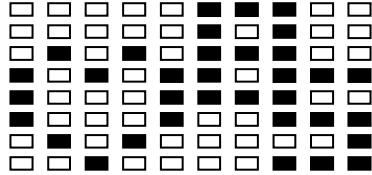
**Программа 20 (P20)**

**75% H.R.C.**



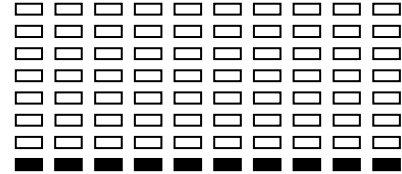
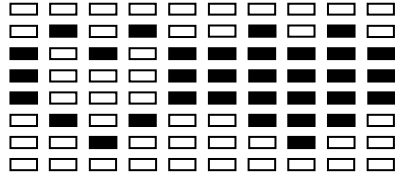
**Программа 21 (P21)**

**85% H.R.C.**



**Программа 22 (P22)**

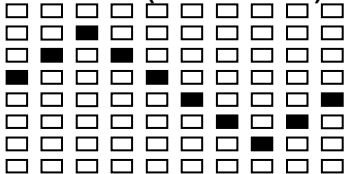
**TARGET H.R.C.**



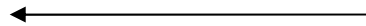
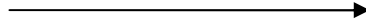
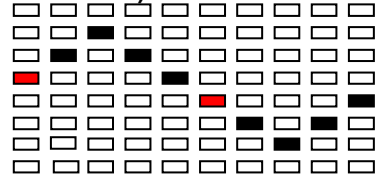
**Программа Ж/Анализ:**

**Программа 23 (P23)**

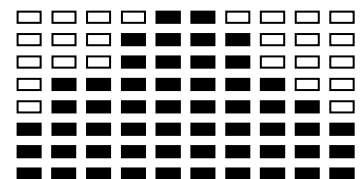
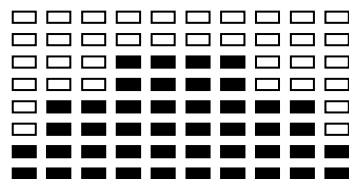
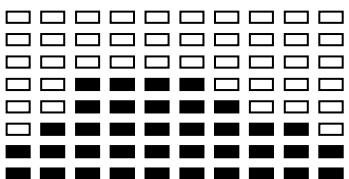
**BODY FAT (STOP MODE)**



**BODY FAT (START MODE)**



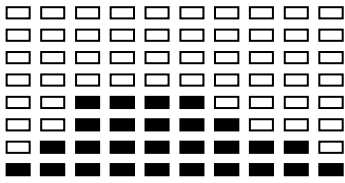
**Один из следующих шести профилей автоматически отображается после измерения ваших жировых отложений:**



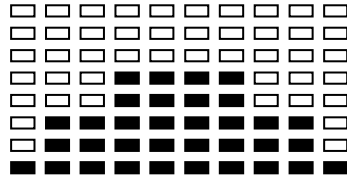
Время тренировки: 40 минут

Время тренировки: 40 минут

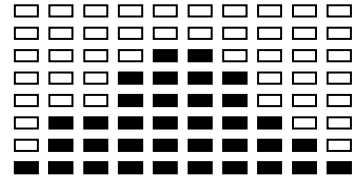
Время тренировки: 20 минут



Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 20 минут

## Руководство к тренировкам

Чтобы достигнуть значительного улучшения Вашего физического состояния и улучшения здоровья, вот некоторые аспекты того, как найти наиболее эффективный объем тренировок: если вы не были физически активны в течение длительного времени а также чтобы избежать рисков для здоровья, Вам следует проконсультироваться с врачом перед началом тренировок.

### Интенсивность

Чтобы достигнуть максимального результата, должна быть выбрана правильная интенсивность. Сердечный ритм используется в качестве руководящего принципа. Как правило, для расчёта максимальной ЧСС используют формулу:

$$\text{Максимальная ЧСС} = 220 - \text{Возраст}$$

Во время тренировок уровень пульса всегда должен быть между 60% - 85% от максимального значения.

Для того чтобы узнать подходящий именно Вам уровень ЧСС воспользуйтесь таблицей на стр. 14.

В начале тренировок поддерживайте свой пульс на уровне 60% от Вашего максимума в первые пару недель.

По мере того как будет улучшаться Ваше физическое состояние, Вы можете увеличить пульс до уровня 85% от максимума ЧСС.

### Сжигание жира

Тело начинает сжигать жир при сердцебиении примерно 60% от максимальной частоты пульса.

Для достижения оптимальной скорости сжигания, нужно поддерживать сердцебиение в интервале 60%-70% от максимальной частоты пульса. Оптимальное количество тренировок состоит из 3-х тренировок в неделю по 30 минут каждая.

### Пример:

Вам 52 года и Вы решили заняться тренировками. Максимальная ЧСС=  $220-52(\text{возраст})=168$  уд./мин.

Минимальная ЧСС=  $168 \times 0,6=101$  уд./мин.

Высокая ЧСС=  $168 \times 0,7=117$  уд./мин.

В течение первой недели начинайте свои тренировки с пульсом на уровне 101 уд./мин.

Позже доведите его до 117 уд./мин.

По достижении лучшего физического состояния, интенсивность можно повысить до 70%-85% от Вашего максимального пульса. Это может быть достигнуто путём увеличения сопротивления, интенсивности или длительности тренировки.

### Порядок тренировки

#### Разминка:

Перед началом тренировок Вам необходимо провести разминку в течение 5-10 минут.

#### Тренировка:

Во время тренировки, уровень пульса должен быть 70%-85%.

Продолжительность тренировки может быть рассчитана следующим образом:

- Ежедневная тренировка: 10 минут.
- 2-3 в неделю: 30 минут.
- 1-2 x в неделю: 60 минут.

#### Заминка:

Чтобы провести эффективную заминку, необходимо значительно снизить интенсивность в течение последних 5-10 минут тренировки. Необходимо также провести растяжку для мышц, чтобы избежать болезненных ощущений после тренировки.

#### Прогресс

Даже после короткого периода регулярных тренировок, Вы заметите, что Вы постоянно должны увеличивать сопротивление для достижения оптимальной частоты пульса.

После непрерывных тренировок Вы заметите, что тренировки будут даваться Вам все легче и легче, и вы будете чувствовать себя намного лучше в течение всего дня.

Для достижения результата, Вы должны постоянно себя мотивировать для занятий на тренажёре. Выделите определённое время для тренировки, но не приступайте к тренировкам слишком резко. Старая спортивная поговорка гласит: «Самое сложное в тренировке - начать её»

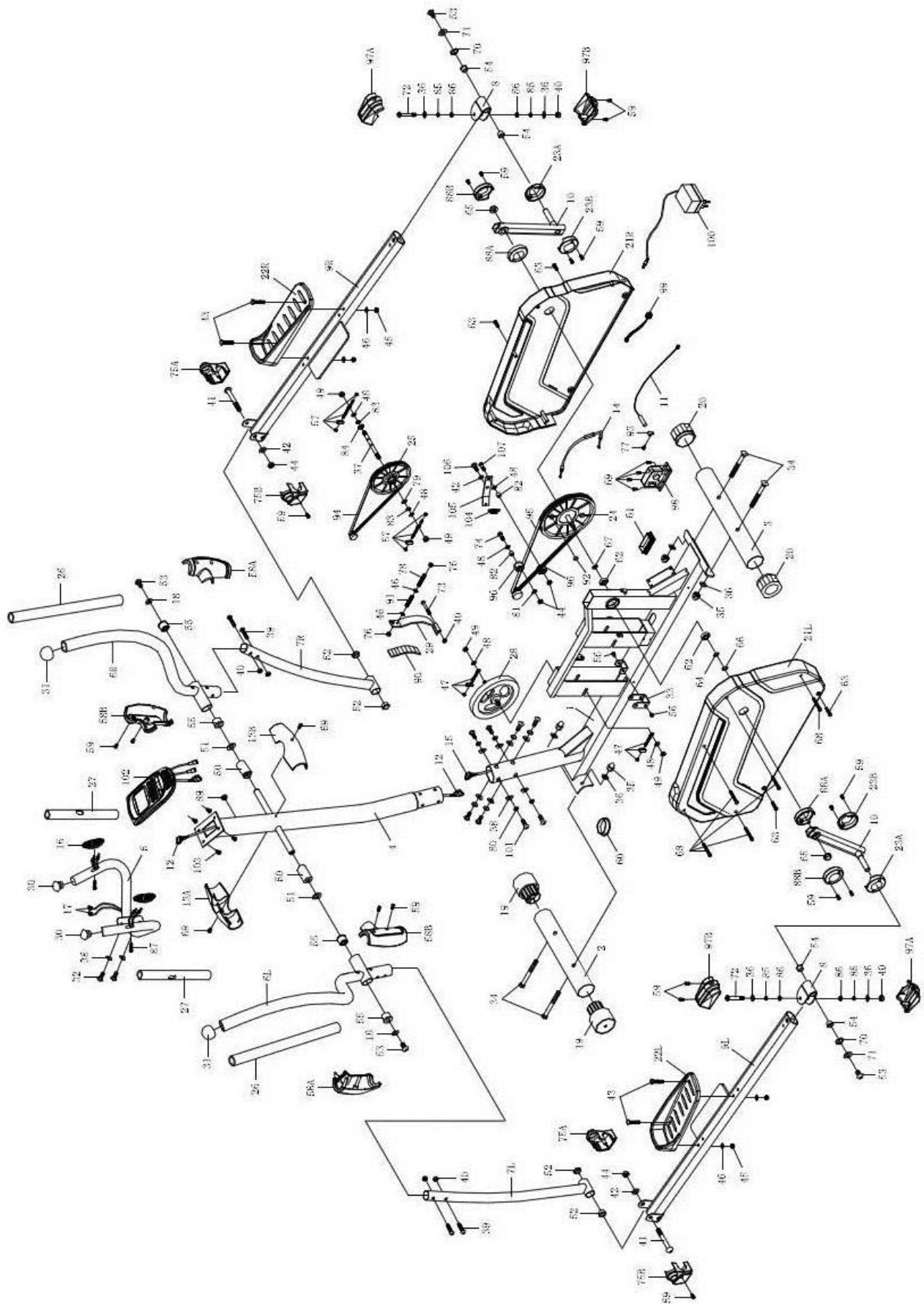
**Желаем Вам успехов в достижении результатов!**

**ТАБЛИЦА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

ВОЗРАСТ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ВЫНОСЛИВОСТЬ	СИЛА	ИНТЕРВАЛ	ТРЕНИРОВКА
	50%–65%	65%–75%	75%–85%	65%–92%	80%–92%
20–23	100–129	129–149	149–168	129–182	160–182
24–27	98–126	126–146	146–165	126–178	155–178
28–31	96–123	123–143	143–162	123–175	153–175
32–35	94–120	120–140	140–159	120–172	150–172
36–39	92–118	118–137	137–155	118–168	146–168
40–43	90–116	116–134	134–151	116–164	143–164
44–47	88–113	113–131	131–148	113–161	140–162
48–51	86–110	110–128	128–145	110–157	137–157
52–55	84–108	108–125	125–141	108–153	133–153
56–60	82–105	105–122	122–139	105–150	131–150



# Расширенная схема сборки



## Список деталей

НО.	Наименование	Кол-во
1	Рама основная	1
2	Стабилизатор передний Ø60x1.5tx510	1
3	Стабилизатор задний Ø60x1.5tx590	1
4	Стойка консоли Ø60x2.0tx925	1
5	Руль Ø32	1
6	Поручень, верхняя часть Ø32(Л и П)	1 комплект
7	Поручень, нижняя часть Ø32 (Л и П)	1 комплект
8	Кронштейн	2
9	Рычаг педели (Л и П)	1 комплект
10	Кривошип	2
11	Датчик скорости с кабелем 150 мм	1
12	Кабель консоли 1050 мм	1
13	Накладка консоли (передняя и задняя)	1 комплект
14	Тросик нагрузки	1
15	Кабель соединительный 1250 мм	1
16	Датчик пульсометра	2
17	Кабель датчика пульса 600 мм	2
18	Шайба Ø8xØ38x2.0T	2
19	Заглушка переднего стабилизатора Ø60	2
20	Заглушка заднего стабилизатора Ø60	2
21	Кожух (Л и П)	1 комплект
22	Педаль (Л и П)	1 комплект
23	Накладка кривошипа А/В	4
24	Шкив ременной Ø220	1
25	Шкив ременной Ø180	1
26	Накладка поручня из пеноматериала Ø32x5tx750	2
27	Накладка поручня из пеноматериала Ø32x3tx380	2
28	Маховик Ø200	1
29	Кронштейн магнитной колодки	1
30	Заглушка руля Ø32	2
31	Заглушка поручня Ø50	2
32	Болт с внутренней шестигранной головкой М8x15	2
33	Пластина U-образная	1
34	Болт с квадратным подголовком М8x70	4
35	Гайка колпачковая М8	4
36	Шайба Ø8xØ16x1.5T	8
37	Вал шкива Ø12x90	1
38	Шайба волновая Ø21xØ8x2t	10
39	Болт с внутренней шестигранной головкой М8x42	4
40	Контргайка М8	7
41	Болт с внутренней шестигранной головкой М10x80	2
42	Шайба Ø10xØ19x1.5t	3
43	Болт с квадратным подголовком М6x45	4
44	Контргайка М10	4
45	Контргайка М6	4
46	Шайба Ø6xØ14x1.0T	6

47	Кронштейн натяжной с рым-болтом	2
48	Шайба Ø10xØ20x3.0T	6
49	Гайка 3/8"x26tx6	4
50	Втулка пластмассовая Ø19xØ38x64	2
51	Шайба Ø19.5xØ38x0.5T	2
52	Втулка Ø10x32x2.5	4
53	Болт с внутренней шестигранной головкой M8x18	4
54	Втулка Ø16.3x22.4	4
55	Втулка Ø19x38	4
56	Болт M6x12	2
57	Регулятор ремня	2
58	Накладка поручня A/B	2
59	Саморез M4.5x15	18
60	Кольцо декоративное Ø60	1
61	Вставка □30x60	1
62	Подшипник R12	2
63	Саморез M5x15	4
64	Шайба Ø19.5xØ25x2.0T	1
65	Гайка M10	2
66	Inner C Ring Ø19	1
67	Шайба Ø19.5xØ25x3.0T	1
68	Round Head Self Tapping Screw M4.5x25	5
69	Bolt M5x12	6
70	Wave Washer Ø16.2xØ25x0.5t	2
71	Шайба Ø8xØ25x2.0T	2
72	Болт с внутренней шестигранной головкой M8x54	2
73	Болт с внутренней шестигранной головкой M8x50	1
74	Болт с внутренней шестигранной головкой M10x32	1
75	Накладка рычага педали A /B	2
76	Гайка M5	2
77	Болт M5x12 мм для кронштейна датчика скорости	1
78	Болт M5x60	1
79	Шайба Ø12xØ17x1.0T	1
80	Шайба пружинная 8 мм	8
81	Шайба Ø10xØ16x1.5T	1
82	Прокладка Ø10x15x9	2
83	Кольцо Ø12	2
84	Шайба волнистая Ø12xØ17x0.2t	1
85	Шайба коническая Ø8.15xØ11x3.5	4
86	Втулка Ø12xØ18x11.5	4
87	Саморез M4x20	2
88	Накладка кривошипа A /B	4
89	Кабель питания	1
90	Ролик натяжной	1
91	Пружина 0.8x13	1
92	Датчик магнитный Ø15x7	1
93	Кронштейн датчика	1
94	Ремень 320J4	1
95	Ремень 340J6	1
96	Шкив промежуточный 10x36x22	2
97	Накладка кронштейна A /B	4
98	Сервопривод	1

99	Разъем питания с кабелем 100 мм	1
100	Адаптор питания	1
101	Болт с внутренней шестигранной головкой M8x15	8
102	Консоль	1
103	Болт	4
104	Пружина 2.6x18	1
105	Механизм натяжения	1
106	Болт с внутренней шестигранной головкой M10x20	1
107	Болт с квадратным подголовком M10x35	1

**Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.**

### **Гарантийные условия:**

- 1) Вся официальная продукция, выпускаемая под торговыми марками Hasttings и Spirit Fitness защищена гарантией производителя.
- 2) Производитель устанавливает гарантийный срок - период, в течение которого в случае обнаружения в продукции недостатка изготовитель (исполнитель), продавец, уполномоченная организация или уполномоченный индивидуальный предприниматель, импортер обязаны удовлетворить требования потребителя, установленные статьями 18 и 29 закона "О защите прав потребителей".
- 3) Гарантийный срок исчисляется с даты продажи оборудования конечному пользователю.
- 4) Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание производится только в Авторизованных Сервисных Центрах производителя.
- 5) Гарантия не распространяется:
  - на комплектующие или изделия, имеющие следы механических, термических и электрических повреждений (в т.ч. и скрытые), интенсивного износа или небрежной эксплуатации, нарушение пломб производителя или иные признаки несанкционированного ремонта и вскрытия;
  - на комплектующие и изделия, поврежденные или вышедшие из строя в результате использования не в соответствии с инструкциями пользователя; нарушения правил и условий эксплуатации, транспортировки или хранения, действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.), использования изделия не по назначению;
  - на повреждения комплектующих и изделий, вызванные несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными);
  - на повреждения комплектующих или изделий, вызванные использованием нестандартных и (или) некачественных запасных частей, принадлежностей, аксессуаров, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации, расходных и чистящих материалов;
  - на недостатки изделия возникшие в результате некачественной сборки, установки и подключения;
  - на изделия используемые в целях осуществления коммерческой деятельности либо приобретенными в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия;
  - при проникновении жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия;Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка, калибровка и т.д.) производятся по утвержденному прейскуранту.  
Сборка, установка и подключение изделия, в соответствии с прилагаемой документацией, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля.

**Внимание! Производитель не несет ответственности за возникшие дефекты оборудования, вызванные перепадами напряжения или сбоями в электрической сети.**

**Во избежание возникновения перепадов напряжения и сбоев, рекомендуется использовать стабилизатор, мощностью, не менее максимальной мощности используемого оборудования.**

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.

*В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании **Hasttings**, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключает доставку тренажера в адрес сервисного центра.*

## **Порядок и правила обращения в Сервисный Центр**

### **1. Общие положения**

Сервисный центр компании выполняет техническое обслуживание и ремонт спортивного оборудования Торговых Марок «Hasttings» и «Spirit Fitness».

### **2. Обращение в Сервисный центр**

Обращение в сервисную службу компании возможны по телефонам:

8 (800) 200-67-75 доб. 103

+7 (495) 723-49-91

и по электронной почте на адрес:

[service@hasttings.ru](mailto:service@hasttings.ru),

с понедельника до пятницы включительно с 10:00 до 18:00 (за исключением официальных праздников Российской Федерации).

### **Краткое руководство при обращении в сервисную службу.**

При обращении в сервисную службу компании для более качественной и быстрой обработки Вашей заявки подготовьте информацией следующего содержания:

- ФИО контактного лица;
- телефон контактного лица;
- город, где находится оборудование;
- наименование и модель оборудования;
- наличие гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- описание неисправности;

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку регистрируются.

Техническую консультацию пользователь может получить как по телефону, так и по электронной почте.

При обращении за консультацией по телефону, диспетчер соединяет пользователя с инженером сервисного

центра.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, оформляется заявка на выездное обслуживание оборудования. При невозможности провести полноценную диагностику неисправности и ремонт тренажера или его части, доставка в сервисный центр осуществляется за счет продавца.

Доставка неисправного оборудования не находящегося на гарантии осуществляется за счёт заявителя в полном объеме.

### **3. Приоритеты и сроки обслуживания**

Обслуживание в сервисной службе предусматривает очередность выполнения работ — по мере поступления заявок на техническую поддержку оборудования или ремонт. Правом на приоритетное обслуживание (вне очереди) обладают заказчики, оборудование которых находится на гарантийном, либо договорном техническом обслуживании.

Для каждой конкретной единицы оборудования и вида работ могут быть оговорены сроки обслуживания, отличные от принятых в Сервисном центре (стандартных): «срок реагирования», «срок прибытия инженера на место установки», «срок восстановления», «время обслуживания».

#### **Срок реагирования**

Это время между обращением заказчика в Сервисный центр и консультацией инженера. Такая консультация представляет собой первый шаг к решению проблемы (устранению неисправности). Максимальный срок — в течение дня;

#### **Срок прибытия инженера на место установки оборудования**

Это время между регистрацией запроса в Сервисном центре и прибытием инженера Сервисного центра на территорию заказчика (то есть на место установки оборудования). Максимальный срок— в течение 3-х рабочих дней;

#### **Срок восстановления**

Это время между поступлением оборудования в сервисный и ремонтом оборудования (приведением неисправного оборудования в рабочее состояние). Максимальный срок— в течение 20 дней;