

# SE159 Elliptical



## Орбітрек КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА

Уважно прочитайте цю інструкцію перед початком використання

## **Запобіжні заходи**

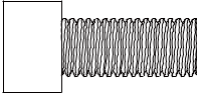
**УВАГА** – прочитайте про всі заходи безпеки перед використанням даного тренажера.

- Забороняється установка тренажера на м'яке покриття або килим. Це може призвести до пошкодження самого тренажера та підлогового покриття.
- Тримайте дітей подалі від тренажера.
- Тримайте руки на відстані від рухомих частин тренажера.
- Забороняється експлуатація тренажера при пошкодженому шнурі та вилці. Якщо тренажер працює невідповідним чином, зверніться до дилера.
- Тримайте шнур подалі від нагрітих поверхонь.
- Забороняється експлуатація тренажера в місцях, де використовувалися спреї. В газоподібному середовищі ймовірно займання іскор з мотора.
- Виключіть потрапляння сторонніх предметів у вентиляційні чи інші отвори.
- Забороняється експлуатація тренажера на відкритому повітрі.
- Для відключення, встановіть все вмикачі в положення ВИМК, потім вийміть вилку з розетки ..
- Не намагайтеся використовувати тренажер не за вказівкою.
- Датчики виміру пульсу не є медичними пристроєм. Різні чинники, в тому числі рух користувача, можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Датчики виміру пульсу призначені для визначення серцевих скорочень в цілому.
- Використовуйте відповідне для тренувань взуття. Взуття на високих підборах, туфлі, босоніжки не призначені для занять на Вашому орбітреку. Також забороняється займатися босими ногами. Для того щоб ноги не втомлювалися, рекомендується використовувати якісне тренувальне взуття.

**ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ - ДУМАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ!**

# Список запчастин

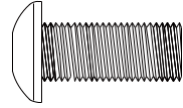
## Матеріали для кріпезу



#102- 5/16" × 3/4" болт  
(5шт)



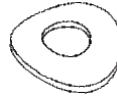
#53- M5 × 12мм шуруп  
(4шт)



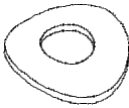
#43- 5/16" × 3/4" болт  
(4шт)



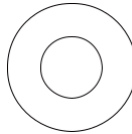
#46- 5/16" × 1.5T  
гайка (5шт)



#45- 5/16" гайка (1шт)



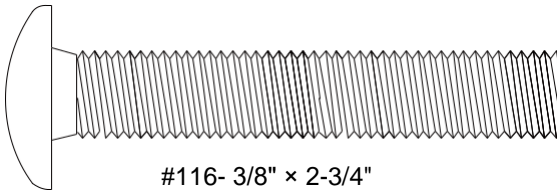
#117- 3/8" гайка (4шт)



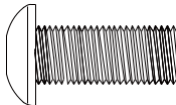
#44- 5/16" × 18 × 1.5T  
гайка (4шт)



#119- 3/8" × 7T  
гайка (4шт)



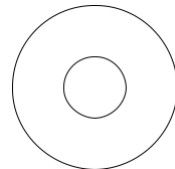
#116- 3/8" × 2-3/4"  
болт (4шт)



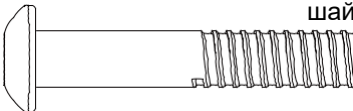
#43- 5/16" × 3/4" болт  
(1шт)



#55- 5/16"  
нейлонова  
шайба (2шт)

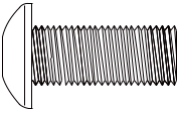


#30- 8.5 × 23 × 1.5T  
шайба (1шт)



#56- 5/16" × 1-3/4" болт  
(2шт)

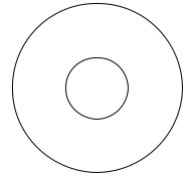
# Список запчастин



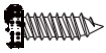
#43- 5/16" × 3/4" болт  
(1шт)



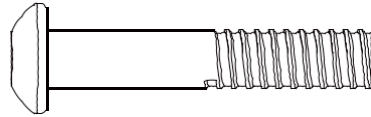
#55- 5/16"  
нейлонова шайба  
(2шт)



#30- 8.5 × 23 × 1.5T  
шайба (1шт)



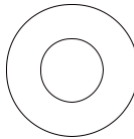
#52- 5 × 12mm  
болт (4шт)



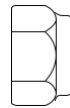
#56- 5/16" × 1-3/4" Болт  
(2шт)



#46- 5/16" × 1.5T  
шайба (2шт)



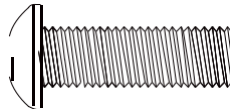
#44- 5/16" × 18 × 1.5T  
шайба (2шт)



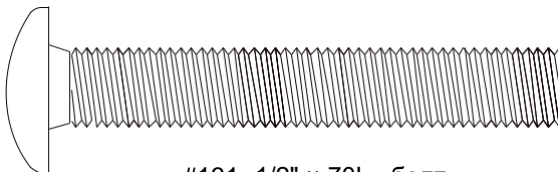
#132- 1/2"  
нейлонова шайба  
(2шт)



#52- 5 × 12mm  
болт  
(2шт)



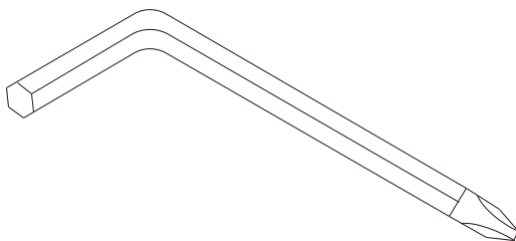
#98- 5/16" × 1" болт  
(2шт)



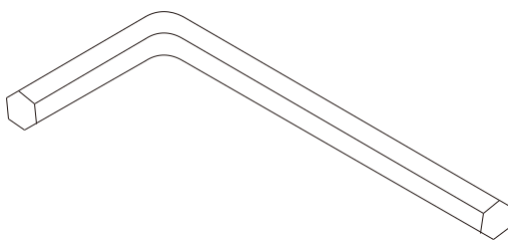
#131- 1/2" × 70L болт  
(2шт)

# Список запчастин

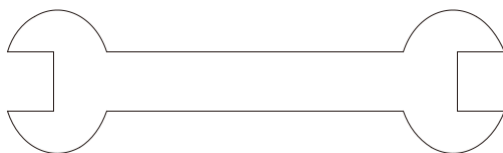
## Інструменти



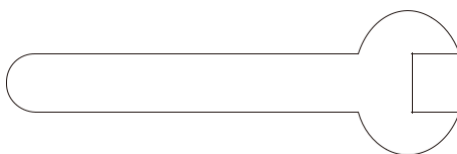
#68. М5 гайковий ключ (2шт)



#103. L гайковий ключ (1шт)



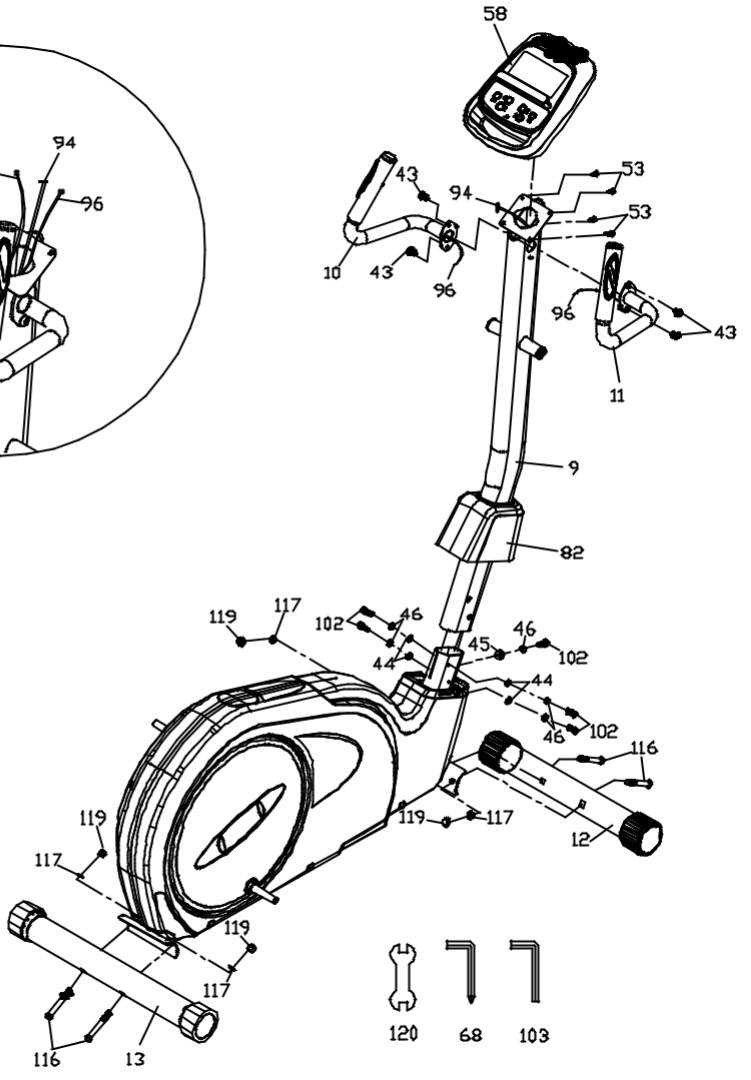
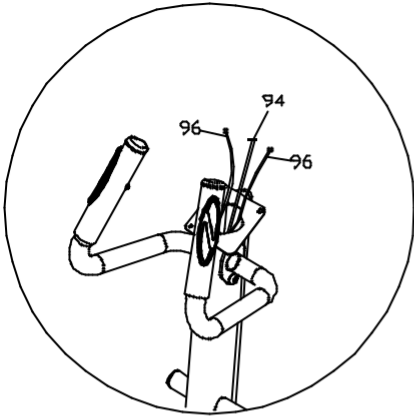
#120. 13/14м/м гайковий ключ (1шт)



#133. 19м/м гайковий ключ (1шт)

## Крок 1

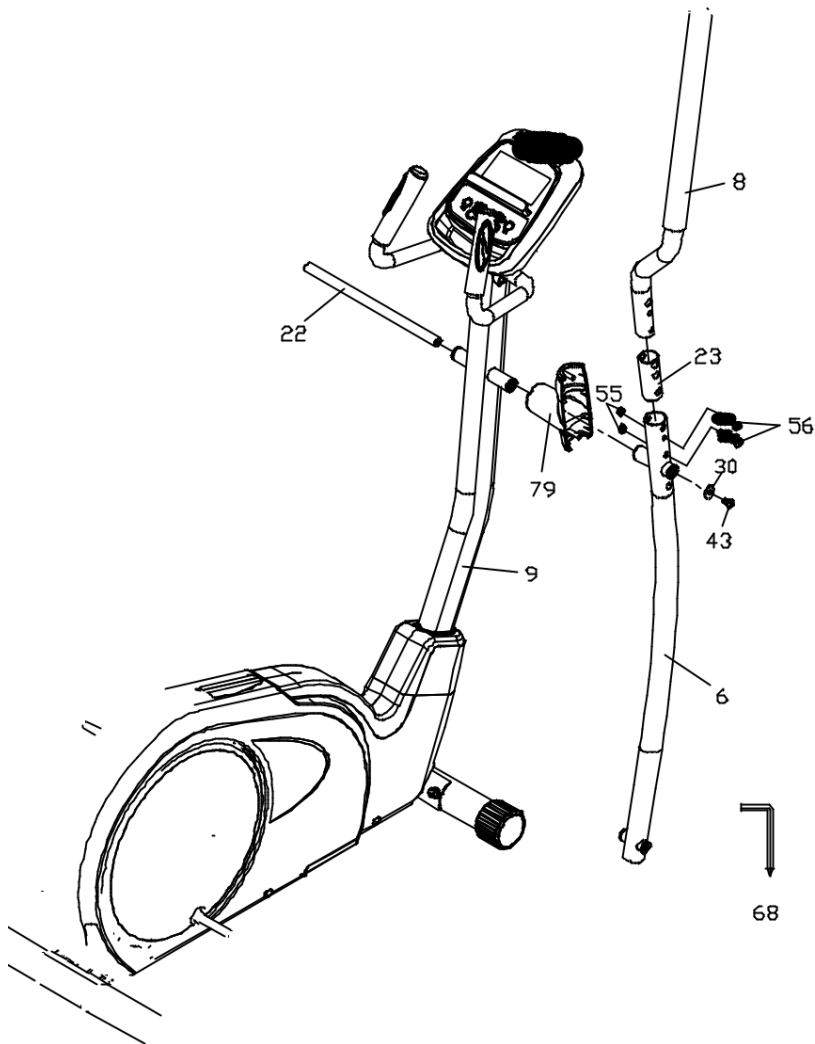
1. Встановіть стійку консолі (9) та пластикову кришку консолі (82). Переконайтеся в том, що пластикова кришка правильно розташована (як на мал. нижче). Проведіть провід (94) через стійку консолі з низу вгору. Будьте обережні під час встановлення стійки консолі до основної рами, щоб не пошкодити дроти або саму консоль.
2. Приєднайте стійку консолі до основної рами за допомогою гайкового ключа 6мм (103), 5 болтів 5/16 "(102), 4 гайок of 5/16" × 18 (44), 5 гайок 5/16 "(46) та 1 гайки 5/16" (45).
3. Проведіть дроти вимірювання пульсу (96) від керма (10, 11) через стійку консолі (9) як зазначено на малюнку нижче. Використовуючи гайковий ключ М5 (68) затягніть 4 болта 5/16 (43) "для фіксації ручок керма на основі консолі (9).
4. Приєднайте кабелі (94 та 96) до консолі (58) та встановіть консоль на стійку (9) за допомогою 4шт болтів М5 × 12L Phillips (53) використовуючи гайковий ключ (68).
5. Закріпіть передній та задній стабілізатори (12), (13) за допомогою 4 болтів 3/8 "× 2-3 / 4" (116), 4 гайок 3/8 "(117) та 4 шайб 3/8" × 7Т (119), використовуючи ключ 13 / 14m / m (120).



## Крок 2

1. Встановіть правий поворотний важіль (верхній) (8) у втулку (23), прикрутивши нижній важіль (6). Об зафіксувати важель закрутіть 2 болта 5/16 "(56) та 2 нейлонові гайки 5/16" (55) використовуючи гайковий ключ (68).

2. Знайдіть вісь поворотної ручки (22), протягніть її через втулку стійки консолі, кришку керма (79) та нижню поворотну ручку (6). Використовуючи ключ М5 (68) затягніть болтом 5/16 "(43) та гайкою 8.5mm x 23 (30), тим самим зафіксувавши вісь поворотної ручки (22).



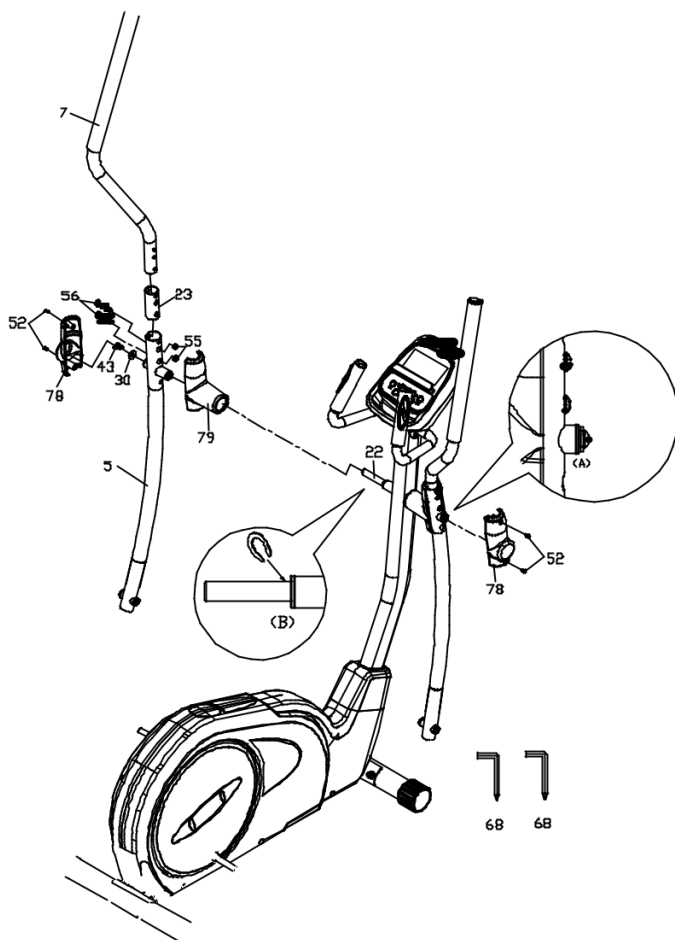


### Крок 3

1. Встановіть лівий поворотний важіль (верхній) (7) у втулку (23), прикрутивши нижній важіль (5). Щоб зафіксувати його використовуйте ключ М5 (68), 2 болти 5/16 "(56) та 2 нейлонові гайки 5/16" (55).

2. Візьміть кришку внутрішнього важеля (79) та встановіть на нижній важіль, простягнувши до вісі (22). Закріпіть поворотний кронштейн до вісі за допомогою ключа (68) М5, болта 5/16 "(43) та шайби 8.5mm × 23 (30).

3. Якщо передбачено наявність області А, будь ласка, встановіть С-образне кільце в частині В. Для того, щоб встановити кільце, необхідно розкрутити болт 5/16 (48) та гайку 8.5mm × 23 (30) використовуючи гайковий ключ М5 (68), від'єднати ліву нижню рукоять (5) разом з захистом (79), потім дотримуватися пункту 2 для того, щоб поставити все на свої місця. У підсумку, встановіть 2 захисні кришки важелів-А (78), використовуючи ключ (68) та затягніть болти 5 × 12mm (52).



## Крок 4

1. Візьміть правий важіль педалі (2) та встановіть на вісь. Використовуйте ключ M5 (68), щоб закрутити болт 5/16 "(98), 5/16" гайки (46) та 5/16 "(44).
2. За допомогою болта 1/2 "× 70L (131 закріпіть правий важіль педалі (2), нижній важіль керма (R) (6) та закрутіть нейлонову гайку 1/2 "× 8T (132), використовуючи ключ 19m / m Wrench (133).
- 3.. Встановіть захист педалі (L, R) (85, 86) та втулки (73) на правому важелі педалі (2), використовуючи ключ M5 (68) та болт Ø5 × 12L\_Phillips (52).
4. Повторіть вищевказані кроки з 1 по 3 для складання лівого важеля педалі.



## Основні функції

### START / STOP:

- Починає програму вимірювання % співвідношення жиру.
- Після утримання кнопки протягом 3 сек обнуляються всі параметри.

### DOWN / ВНИЗ:

- Зменшує обраний параметр: TIME / ЧАС, DISTANCE / ДИСТАНЦІЯ, інші.
- Під час тренування, зменшує навантаження.

**UP / ВГОРУ:** Збільшує параметр тренування.

**ENTER / ВХІД:** Призначена для прийняття бажаного значення.

**RECOVERY / ВІДНОВЛЕННЯ:** Натискайте кнопку Recovery при використанні функції вимірювання пульсу. Ця функція спрацює по закінченню 1 хвилини в діапазоні від 1 до 6, де F1 - найкращий показник, F6 - найгірший.

**MODE:** для перемикання показників зі швидкості на кількість ударів серця за хвилину, з Ват на калорії під час тренування і т.п.

## Вибір показників тренування

Після включення живлення, за допомогою клавіш UP чи DOWN оберіть бажану програму та підтвердіть свій вибір натисканням кнопки ENTER. Існує 7 основних програм:

**Ручна програма, встановлені програми, Ват, програма вимірювання жиру, програма вимірювання пульсу та цільового значення пульсу, програми користувача.**

## Функції:

1. SPEED / ШВИДКІСТЬ: відображає поточну швидкість тренування. Максимальна швидкість 99,9 км / год або миль / год.
2. RPM/ОБЕРТИ ЗА ХВЛИНУ: кількість обертів за хвилину.
3. TIME / ЧАС: Діапазон часу тренування від 00:00 до 99:59. Користувач може встановити час самостійно.
4. DIST / ДИСТАНЦІЯ: Діапазон дистанції від 0.00 до 999.9 км або миль. Користувач може самостійно задати дистанцію.
5. ODO/ЗАГАЛЬНІ ДИСТАНЦІЯ: Загальна пройдена дистанція від 0.0 до 999.9км або миль.
6. CAL/КАЛОРІЇ: Кількість спалюваних калорій від 0 до 9999. Користувач самостійно може задати необхідну кількість калорій для спалювання.
7. WATT/НАВАНТАЖЕННЯ: Показує поточні значення подоланого клієнтом навантаження Ватт.
8. HEART RATE/СЕРЦЕВИЙ РИТМ: Поточний показник кількість ударів серця за хвилину.
9. TARGET .H. R /ЦІЛЬОВИЙ СЕРЦЕВИЙ РИТМ.: Користувач може самостійно встановити цільове значення вимірювання пульсу.
10. PROGRAM / ПРОГРАМИ: надано 24 програми тренування.
11. LEVEL/РІВЕНЬ: Кожній програмі доступно 24 рівня навантаження по 8 барів в кожному стовпці. Кожен стовпець прирівнюється 1 хвилині тренування, а кожен бар - 3 рівнями навантаження.
12. Музыка. Зверху монітора розташований аудіо-вихід для підключення MP3 плеєра.

## Параметри тренування:

### ЧАС/ДИСТАНЦІЯ/ КАЛОРІЇ / ВІКТ/ ВАТТ/ЦІЛЬОВИЙ РІВЕНЬ ПУЛЬСУ

#### Встановлення параметрів тренування

Після вибору бажаної програми, можливо, встановити деякі параметри для прискорення досягнення результатів.

**УВАГА:** В певних програмах деякі параметри не регулюються.

ЧАС та ВІДСТАНЬ не встановлюються одночасно.

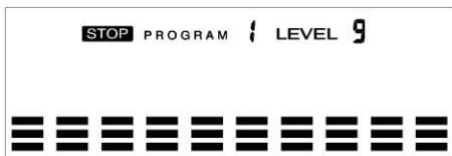
Після вибору програми, натисніть клавішу ENTER для підтвердження вого вибору. Індикатор "Time" почне блимати. Використовуючи клавіші UP / ВГОРУ або DOWN / ВНИЗ, встановіть часу. Для підтвердження установки натисніть клавішу ENTER.

Щоб розпочати тренування натисніть START / STOP.

## Параметри тренування

	Діапазон	Значення за замовчуванням	Приріст / зменшення	Опис
<b>Час</b>	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. При показнику 0:00, час почне підраховуватися. 2. При показниках 1: 00-99: 00, почнеться зворотний відлік до 0.
<b>Дистанція</b>	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. При дистанції 0.0, почнеться підрахунок показника. 2. При дистанції 1.0 ~ 999.0, почнеться зворотний відлік до 0.
<b>Калорії</b>	0~9995	0.0	±5	1. При показнику 0, почнеться підрахунок. 2. При показниках калорій 5 ~ 9995, розпочнеться зворотний відлік до 0.
<b>Потужність</b>	40~250	100	±5	Значення Ватт можна встановити тільки в програмі ват.
<b>Вік</b>	10~99	30	±1	Цільове значення пульсу ґрунтується на віці. Коли показники вимірювання пульсу перевищують задане значення, індикатор почне блимати.
<b>Пульс</b>	60~220	90	±1	Параметри цільового значення пульсу.

## Програми тренувань Manual (P1) РУЧНИЙ РЕЖИМ



Оберіть режим "Manual" за допомогою клавіш UP або DOWN, потім натисніть ENTER для підтвердження свого вибору.

Почне блимати перший параметр "Time" (Час), який необхідно встановити за допомогою клавіш UP або DOWN. Для підтвердження вибору натисніть клавішу ENTER.

**\*\* ( Якщо користувач задає час тренування, дистанцію вже не можна коригувати)**

Щоб розпочати тренування необхідно натиснути клавіші START / STOP.

**Примітки:** Якщо одим з параметрів тренування досягне нуля, пролунає звуковий сигнал, а тренування призупиниться автоматично. Для продовження - натисніть клавішу START.

## Попередньо встановлені програми (P2~P13)

**STOP** PROGRAM 2 LEVEL 9



**ROLLING**

**STOP** PROGRAM 4 LEVEL 3



**FAT BURN**

**STOP** PROGRAM 6 LEVEL 6



**STEPS**

**STOP** PROGRAM 8 LEVEL 9



**INTERVALS**

**STOP** PROGRAM 10 LEVEL 6



**CLIMBING**

**STOP** PROGRAM 12 LEVEL 9



**HILL**

**STOP** PROGRAM 3 LEVEL 15



**VALLEY**

**STOP** PROGRAM 5 LEVEL 3



**RAMP**

**STOP** PROGRAM 7 LEVEL 6



**OBSTACLE**

**STOP** PROGRAM 9 LEVEL 6



**PLATEAU**

**STOP** PROGRAM 11 LEVEL 9



**OFF ROAD**

**STOP** PROGRAM 13 LEVEL 6



**FARTLEK**

12 встановлених програм: **ROLLING** / біг, **VALLEY** / долина, **FAT BURN** / спалювання жиру, **RAMP** / ухил, **STEPS** / крок, **OBSTACLE** / перешкоди, **INTERVALS** / інтервальне тренування, **PLATEAU** / плато, **CLIMBING** / підйом, **OFF ROAD** / бездоріжжя, **HILL** / гірська місцевість та **FARTLEK** / фартлек. Всі програми мають 24 рівня навантаження.

## Параметри попередньо встановлених програм

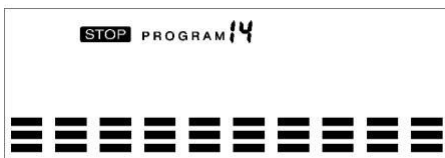
Оберіть одну з попередньо встановлених програм за допомогою кнопок UP або DOWN, потім натисніть клавішу ENTER для підтвердження вибору.

Активується перший параметр "Time" (Час), який необхідно встановити за допомогою клавіш UP або DOWN. Для підтвердження вибору натисніть клавішу ENTER та перейдіть до таких налаштувань. Щоб розпочати тренування натисніть кнопку START / STOP.

## Тренування

Під час тренування, користувач має можливість регулювати за допомогою клавіш UP / DOWN рівень навантаження, опір та інтервал.

## Програма контролю подоланої потужності (P14)



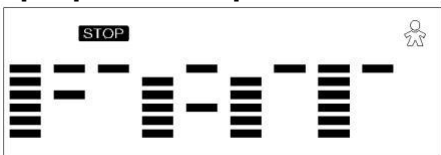
Для вибору програми використовуйте кнопки UP або DOWN, потім натисніть клавішу ENTER для підтвердження свого вибору.

Почне блимати перший параметр "Time" (Час), тому використовуючи клавіші UP або DOWN встановіть свій якщо це потрібно. Для підтвердження вибору натисніть клавішу ENTER та перейдіть до наступних налаштувань. Щоб розпочати тренування натисніть кнопку START / STOP.

**Примітка:** Якщо одим з параметрів тренування досягне нуля, пролунає звуковий сигнал, а тренування призупиниться автоматично. Для продовження - натисніть клавішу START.

Комп'ютер врегулює рівень опору автоматично в залежності від швидкості для підтримки постійного навантаження. За допомогою кнопок UP або DOWN, користувач може самостійно відрегулювати навантаження.

## Програма вимірювання % вмісту жиру в організмі.





Оберіть програму Спалювання жиру за допомогою кнопок UP або DOWN, потім натисніть ENTER.

Почне блимати показник статі - "Male", для встановлення потрібного значення скористайтеся клавішами UP або DOWN. Для підтвердження вибору натисніть кнопку ENTER та перейдіть до наступних налаштувань.

Буде блимати показник зросту - "175", за допомогою клавіш UP або DOWN встановіть правильне значення та підтвердіть свій вибір кнопкою ENTER.

Тепер почне блимати показник ваги - "75", за допомогою клавіш UP або DOWN встановіть правильне значення та підтвердіть свій вибір кнопкою ENTER.

Показник віку - "30", за допомогою клавіш UP або DOWN теж встановіть правильне значення та підтвердіть свій вибір кнопкою ENTER.

Для початку вимірювань натисніть клавішу START / STOP та візьміться руками за поручні з датчиками вимірювання пульсу.

По закінченню 156 секунд, на екрані відобразяться дані відсоткового співвідношення жиру, індекс маси тіла, обмін речовин, вид статури.

### **Примітка: Види статури:**

Розрізняють 9 видів статури згідно процентному співвідношенню жира:

Вид 1 від 5% до 9%.

Вид 2 від 10% до 14%.

Вид 3 від 15% до 19%.

Вид 4 від 20% до 24%.

Вид 5 від 25% до 29%.

Вид 6 від 30% до 34%.

Вид 7 від 35% до 39%.

Вид 8 від 40% до 44%.

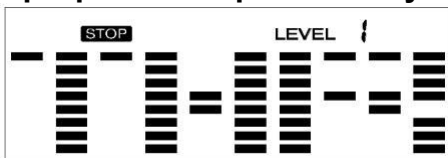
Вид 9 від 45% до 50%.

BMR: індекс обміну речовин

BMI: Індекс маси тіла

Для повернення в головне меню натисніть START / STOP.

## **Програма вимірювання пульсу**



Налаштуйте програму вимірювання пульсу за допомогою кнопок UP або DOWN та натисніть кнопку ENTER.

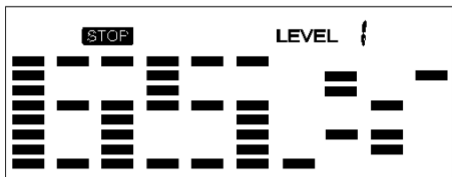
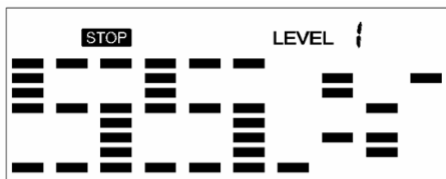
Почне блимати перший параметр "Time" (Час), використовуючи клавіші UP або DOWN встановіть його значення. Для підтвердження вибору натисніть клавішу

ENTER та перейдіть до наступних налаштувань. Щоб розпочати тренування натисніть клавіші START / STOP.

**Примітка:** якщо значення пульсу вище або нижче ( $\pm 5$ ) встановленого цільового значення, комп'ютер автоматично відрегулює рівень опору. В середньому, кожні 10 сек буде перевірятися та коригуватися рівень навантаження. Якщо сигнал пульсу зникне, опір залишиться без змін протягом 60 секунд, а потім автоматично зменшиться на 1 рівень протягом 10 сек.

Якщо одим з параметрів тренування досягне нуля, пролунає звуковий сигнал, а тренування призупиниться автоматично. Для продовження - натисніть клавішу START.

## Програма вимірювання серцевих скорочень



### 4 види вибору цільового пульсу:

HRC - 55% TARGET H.R = 55% від (220-вік)

HRC - 65% TARGET H.R = 65% від (220-вік)

HRC - 75% TARGET H.R = 75% від (220-вік)

HRC - 85% TARGET H.R = 85% від (220-вік)

Налаштуйте програму вимірювання пульсу за допомогою клавіш UP або DOWN та натисніть кнопку ENTER.

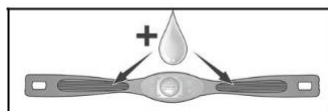
Почне блимати перший параметр "Time" (Час), використовуючи клавіші UP або DOWN задайте його значення. Для підтвердження вибору натисніть клавішу ENTER та перейдіть до наступних налаштувань. Щоб розпочати тренування натисніть кнопку START / STOP.

**Примітка:** якщо значення пульсу вище або нижче ( $\pm 5$ ) встановленого цільового значення, комп'ютер автоматично відрегулює рівень опору. В середньому, кожні 10 сек буде перевірятися та коригуватися рівень навантаження. Якщо сигнал пульсу зникне, опір залишиться без змін протягом 60 секунд, а потім автоматично зменшиться на 1 рівень протягом 10 сек.

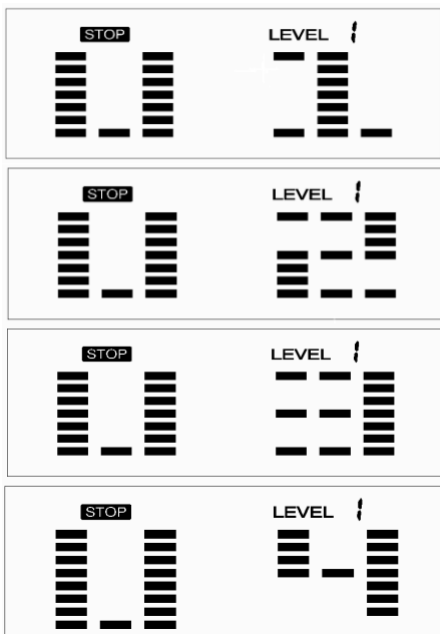
Якщо одим з параметрів тренування досягне нуля, пролунає звуковий сигнал, а тренування призупиниться автоматично. Для продовження - натисніть клавішу START.

## Нагрудний пульсометр

1. З'єднайте пульсометр з еластичним пасом.
2. Затягніть пас щільно, наскільки це можливо.
3. Розмістіть пульсометр посередині грудей або трохи лівіше центру, так щоб логотип був зовні. Надійно закріпіть пас на груді за допомогою пластикових замків.
4. Найкращим провідником сигналу є піт. Хоча і звичайна вода може також бути використана для попереднього зволоження електродів (2 чорні прямокутні ділянки на внутрішній стороні передавача). Рекомендується одягати пас за кілька хвилин до початку тренування, а не безпосередньо перед ним. Деяким користувачам через хімічний склад організму необхідно більше часу, щоб отримати якісний постійний сигнал. Однак після розминки ця проблема зникає. Носіння одягу поверх пульсометра не позначається на якості передачі сигналу на пульт.
5. Для того, щоб сигнал був стабільним та коректним, необхідно знаходитися на не дуже великій відстані від консолі. Дотик електродів безпосередньо до шкіри забезпечить безперебійний сигнал. Якщо бажаєте, Ви можете надіти пас поверх футболки. В такому випадку необхідно зволожити область футболки, де будуть розташовуватися електроди.



## ПРОГРАМИ КОРИСТУВАЧА



Наявність 4-х програм користувача надає можливість задати власні параметри тренування.

Налаштуйте програму вимірювання пульсу за допомогою клавіш UP або DOWN та натисніть кнопку ENTER.

Почне блимати показник "Time" (Час), використовуючи клавіші UP або DOWN встановіть його. Для підтвердження вибору натисніть клавішу ENTER та перейдіть до наступних налаштувань. Щоб розпочати тренування натисніть кнопку START / STOP.

По закінченню встановлення необхідних параметрів, почне міг отити 1 рівень. За допомогою кнопок UP / DOWN задайте необхідні параметри та кнопкою ENTER підтвердіть свій вибір. Зробіть так 10 разів. Щоб розпочати тренування натисніть START / STOP.

**Примітка:** Якщо одим з параметрів тренування досягне нуля, пролунає звуковий сигнал, а тренування призупиниться автоматично. Для продовження - натисніть клавішу START.