

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА LARSEN PERFORMANCE E1250



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: магнитная, 8 уровней

Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

Монитор: скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс

Программы: -

Режимы: -

Питание компьютера: батарейки

Дополнительные опции: компенсаторы неровностей пола

Транспортировочные ролики: +

Размеры в собранном виде: 153 x 66 x 165 см

Масса в собранном виде: 42 кг

Масса маховика: 7 кг

Максимальная масса пользователя: 130 кг

Длина шага: 450 мм

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в не предусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей.

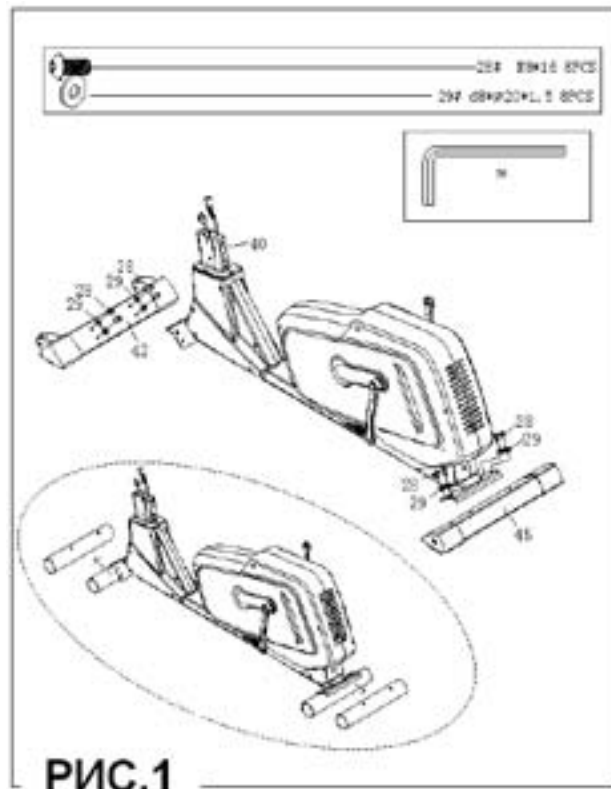
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА PERFORMANCE E1250

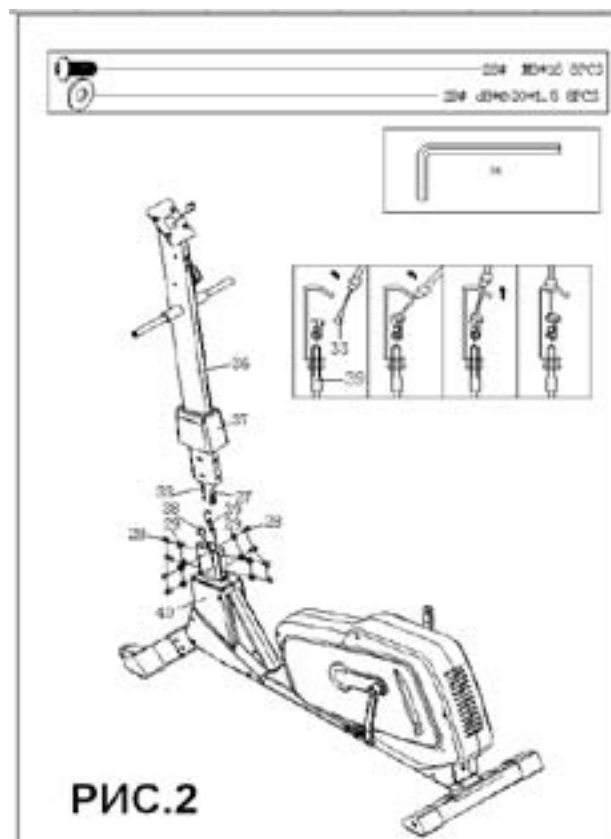
ШАГ 1

Установите переднюю ножку (42) и заднюю ножку (45) на раме (40) и закрепите болтом (28) и шайбой (29).



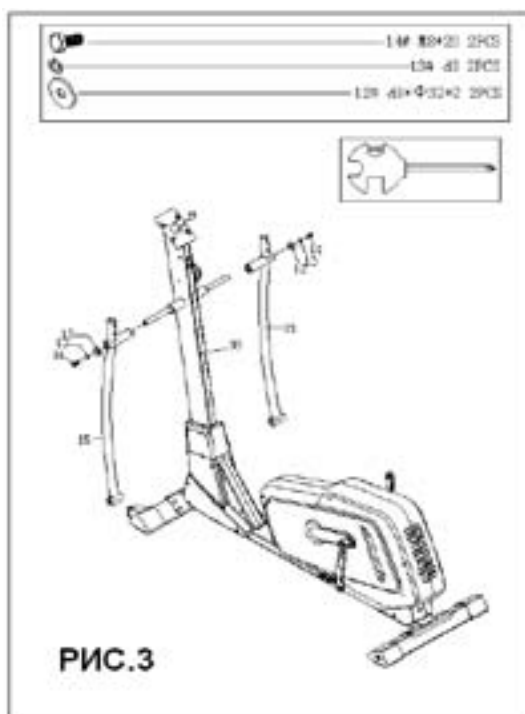
ШАГ 2

Проденьте малую крышку (37) через вертикальную стойку (36), соедините провода датчиков пульса (27) и (28), тросы нагрузки (33) и (39) как показано на Рис. 2. Зафиксируйте вертикальную стойку (36) на раме (40) болтом (28) и шайбой (29). Внимание: затяните болт (28) и шайбу (29) после Шага 3.



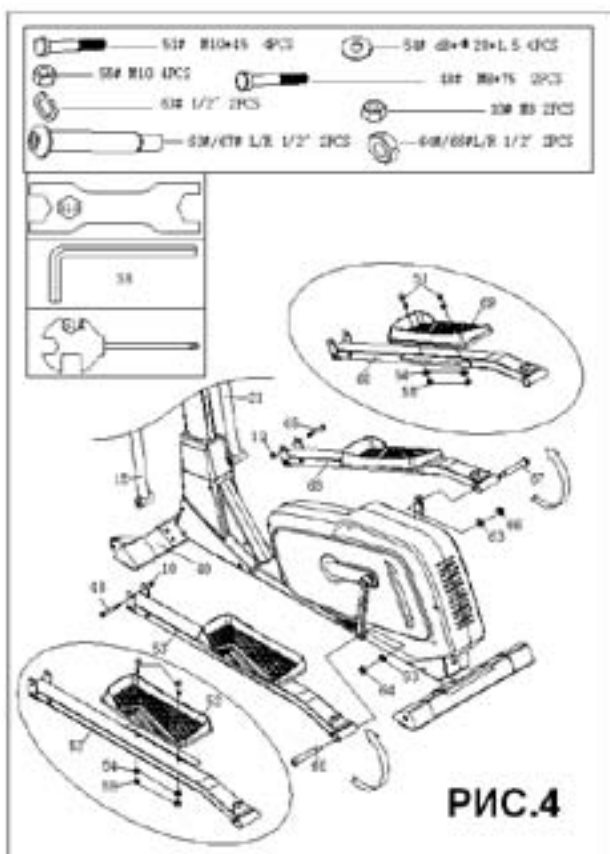
ШАГ 3

Вставьте втулку (32) в вертикальную стойку (36). Зафиксируйте нижние ручки (15/21) на вертикальной стойке (36) болтом (14), гровером (13) и шайбой (12).



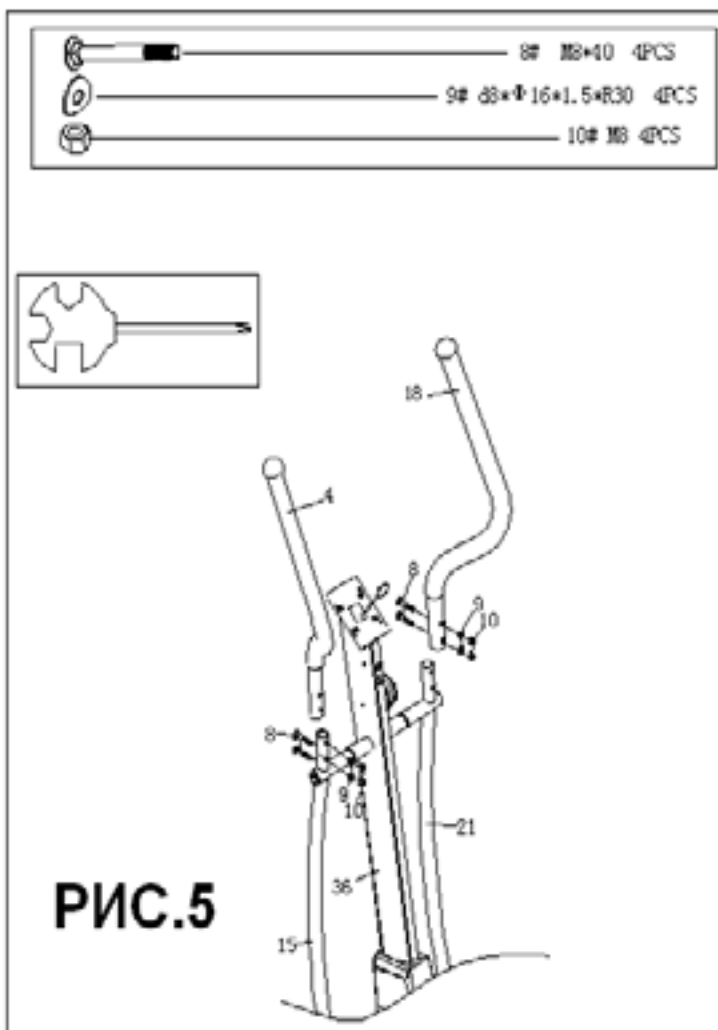
ШАГ 4

Закрепите трубки педалей (53/68) на нижних ручках (15/21) болтами (48) и гайками (10). Закрепите трубки педалей (51) на шатунах болтами (60/67), шайбами (63) и гайками (64/66). Закрепите педали (52/69) на трубках педалей (53/68) болтами (51), шайбами (54) и гайками (55). Внимание: убедитесь, что болт (67) имеет маркировку (R), устанавливается на правом шатуне и заворачивается по часовой стрелке. Также, убедитесь, что болт (60) имеет маркировку (L), устанавливается на левом шатуне и заворачивается против часовой стрелки.



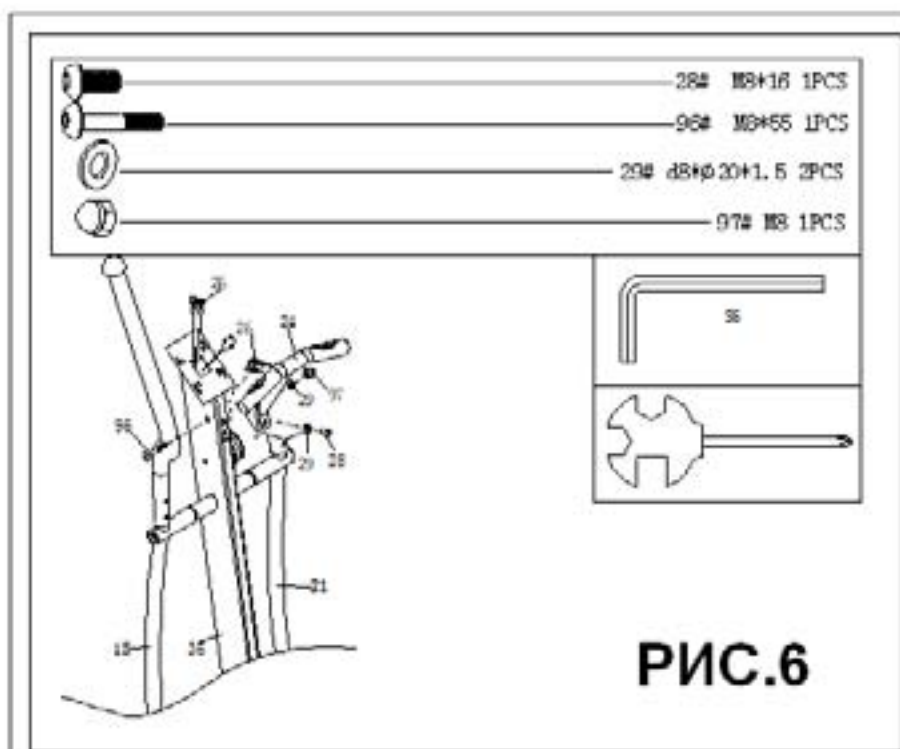
ШАГ 5

Зафиксируйте ручки (4/18) на нижних ручках (15/21) болтом (8), шайбой (9) и гайкой (10).



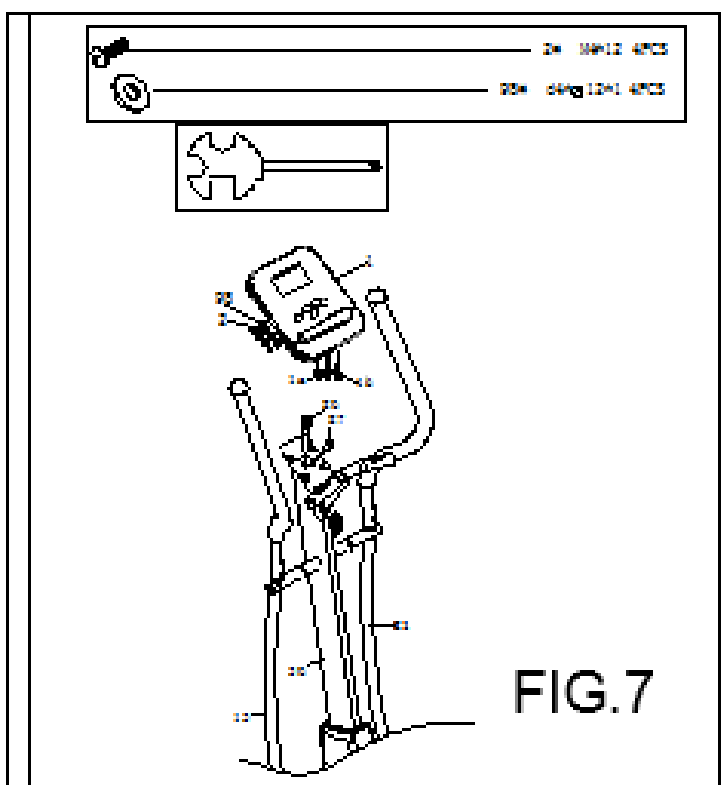
ШАГ 6

Установите среднюю ручку (24) на вертикальной стойке (36) как показано на рис. 6. Вставьте провод ручки и затяните болты (97/28), шайбы (29) и заглушки (96).



ШАГ 7

Соедините провода датчика пульса (нижние и средние) с проводами датчика (27) в мониторе (1); зафиксируйте компьютер (1) на вертикальной стойке (36) винтами (2).



ШАГ 8

Установите крышки ручек (6/7/19/20) на трубках нижних ручек (15/21). Зафиксируйте крышки трубок педалей (47/5049/70) на нижних трубках ручек (15/21) болтами (30).

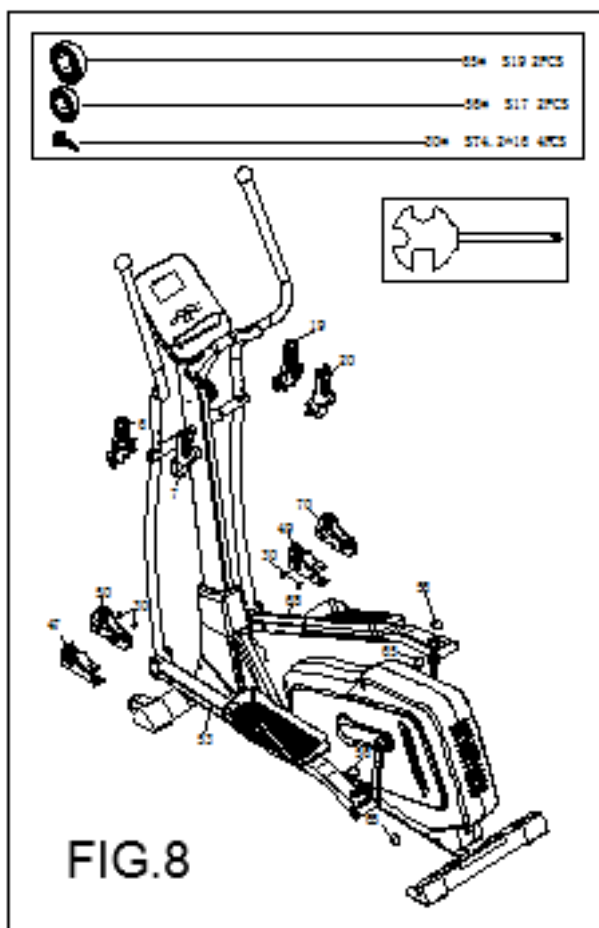


РИСУНОК-СХЕМА

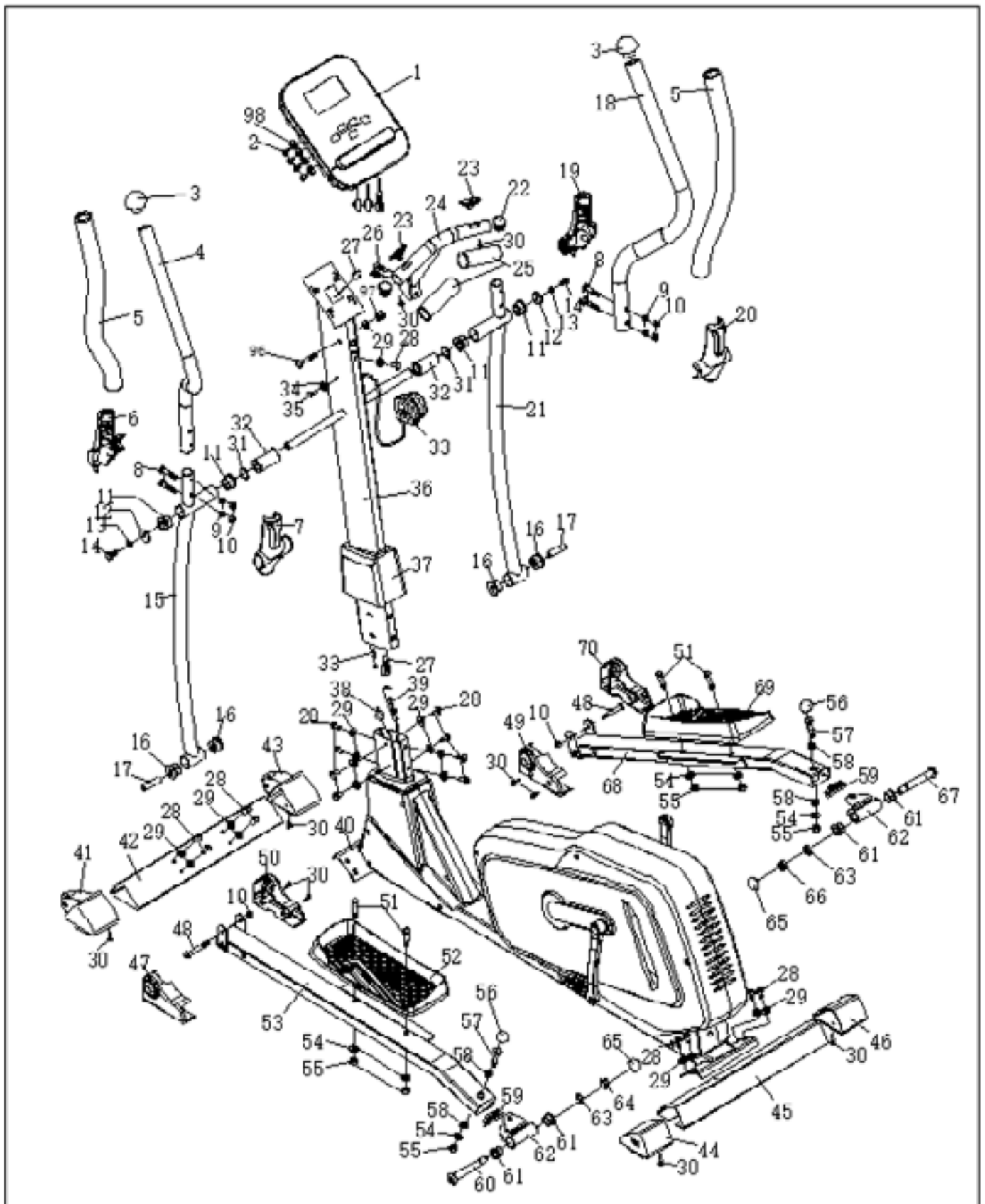
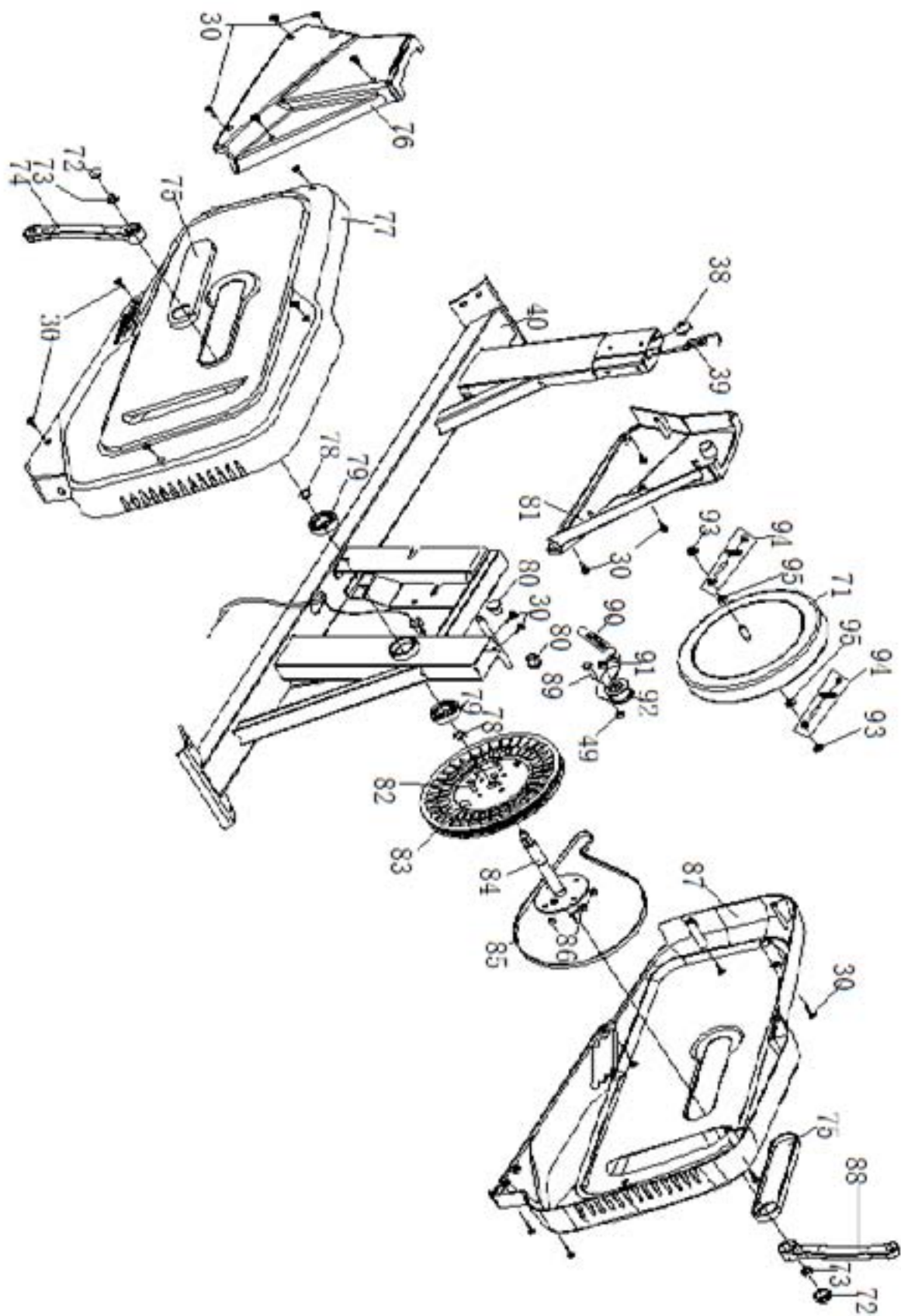


РИСУНОК-СХЕМА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

#	НАИМЕНОВАНИЕ	К-ВО	#	НАИМЕНОВАНИЕ	К-ВО
1	КОМПЬЮТЕР	1	51	ШЕСТИГРАННИК М10 X 45	4
2	БОЛТ М4 X 12	4	52	ПЕДАЛЬ ЛЕВАЯ	1
3	ЗАГЛУШКА	2	53	ТРУБКА ПЕДАЛИ ЛЕВАЯ	1
4	РУЧКА ЛЕВАЯ	1	54	ШАЙБА Ø10*Ø20*2	6
5	ГУБКА	2	55	ГАЙКА НЕЙЛОНОВАЯ М10	6
6	КРЫШКА РУЧКИ ЛЕВАЯ ЗАДНЯЯ	1	56	ЗАГЛУШКА S17	2
7	КРЫШКА РУЧКИ ЛЕВАЯ ПЕРЕДНЯЯ	1	57	БОЛТ М10 X 55	2
8	БОЛТ М8 X 40	4	58	ВТУЛКА Ø14*12.5*Ø10.1	4
9	ШАЙБА Ø8*Ø16*R30*1.5	4	59	ОГРАНИЧИТЕЛЬ J60*30*1.5	2
10	ГАЙКА М8	8	60	БОЛТ ЛЕВОЙ ПЕДАЛИ 1/2"	1
11	ВТУЛКА (II) Ø32*Ø19*28	4	61	ВТУЛКА Ø24*20*Ø16.1	4
12	ШАЙБА Ø8*Ø32*2	2	62	СКОБА	2
13	ГРОВЕР Ø8	4	63	ГРОВЕР 1/2"	2
14	БОЛТ М8 X 20	2	64	ГАЙКА НЕЙЛОНОВАЯ 1/2" ЛЕВАЯ	1
15	РУЧКА ЛЕВАЯ НИЖНЯЯ	1	65	ЗАГЛУШКА S19	2
16	ВТУЛКА (I) Ø32*Ø14*20	4	66	ГАЙКА НЕЙЛОНОВАЯ 1/2" ПРАВАЯ	1
17	ТРУБКА (III) Ø14*Ø8.5*60	2	67	БОЛТ ПРАВОЙ ПЕДАЛИ 1/2"	1
18	РУЧКА ПРАВАЯ	1	68	ТРУБКА ПЕДАЛИ ПРАВАЯ	1
19	КРЫШКА РУЧКИ ПРАВАЯ ЗАДНЯЯ	1	69	ПЕДАЛЬ ПРАВАЯ	1
20	КРЫШКА РУЧКИ ПРАВАЯ ПЕРЕДНЯЯ	1	70	КРЫШКА ТРУБКИ ПРАВОЙ ПЕДАЛИ (I)	1
21	РУЧКА ПРАВАЯ НИЖНЯЯ	1	71	МАХОВИК	1
22	ОГРАНИЧИТЕЛЬ Ø32	2	72	КРЫШКА ШАТУНА	2
23	ДАТЧИК ПУЛЬСА	2	73	ГАЙКА М10 X 1.25	2
24	РУЧКА СРЕДНЯЯ	1	74	ШАТУН ЛЕВЫЙ	1
25	ГУБКА	2	75	ДЕКОР-КРЫШКА (ПОЛОСКА)	2
26	ПРОВОД РУЧКИ	2	76	КРЫШКА МАЛАЯ ЛЕВАЯ	1
27	ПРОВОД СРЕДНИЙ	1	77	ДЕКОР-КРЫШКА ЛЕВАЯ	1
28	БОЛТ М8 X 16	17	78	ПРУЖИНА	2
29	ШАЙБА Ø10*Ø20*1.5	18	79	ПОДШИПНИК	2
30	ВИНТ ST4.2*16	31	80	ЗАГЛУШКА	2
31	ШАЙБА Ø19*Ø20*0.3	2	81	КРЫШКА МАЛАЯ ПРАВАЯ	1
32	ПРОКЛАДКА	2	82	БОЛТ М6 X 16	4
33	РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ	1	83	ШКИВ	1
34	ВИНТ М5 X 25	1	84	ОСЬ	1
35	ШАЙБА Ø5*Ø16*1	1	85	РЕМЕНЬ	1
36	СТОЙКА ВЕРТИКАЛЬНАЯ	1	86	ГАЙКА НЕЙЛОНОВАЯ М6	4
37	КРЫШКА МАЛАЯ	1	87	ДЕКОР-КРЫШКА ПРАВАЯ	1
38	ПРОВОД ДАТЧИКА	1	88	ШАТУН ПРАВЫЙ	1
39	ТРОС НАГРУЗКИ	1	89	БОЛТ М8 X 20	1
40	РАМА	1	90	ПРУЖИНА НАГРУЗКИ	1
41	ЗАГЛУШКА ЛЕВАЯ	1	91	СКОБА U-ОБРАЗНАЯ	1
42	НОЖКА ПЕРЕДНЯЯ	1	92	КОЛЕСО	1
43	ЗАГЛУШКА ПРАВАЯ	1	93	ГАЙКА М10 X 1	2
44	ЗАГЛУШКА ЛЕВАЯ	1	94	ВИНТЫ	2
45	НОЖКА ЗАДНЯЯ	1	95	ГАЙКА ТОНКАЯ М10 X 1	2
46	ЗАГЛУШКА ПРАВАЯ	1	96	БОЛТ М8 X 55	1
47	КРЫШКА ТРУБКИ ЛЕВОЙ ПЕДАЛИ (I)	1	97	ГАЙКА М8	1
48	БОЛТ М8 X 75	2		КЛЮЧ S17-19	1
49	КРЫШКА ТРУБКИ ПРАВОЙ ПЕДАЛИ (II)	1		ШЕСТИГРАННИК S6	1
50	КРЫШКА ТРУБКИ ЛЕВОЙ ПЕДАЛИ (II)	1		КЛЮЧ S13-14-15	1

МОНИТОР К ЭЛЕКТРОМАГНИТНОМУ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДУ LARSEN PERFORMANCE E1250



СПЕЦИФИКАЦИИ:

TIME (ВРЕМЯ)00:00-99:59
SPEED (SPD) (СКОРОСТЬ)0.0-99.9 КМ/Н (МЛ/Н) (км/ч)
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)0.00-9999КМ (МЛ) (миль)
CALORIES (РАСХОД КАЛОРИЙ)0.0-9999 KCAL (ккал)
ODOMETER (ODO) (ПРОБЕГ)0.0-9999 КМ (МЛ) (км/миль)
RPM (КОЛИЧЕСТВО ВРАЩЕНИЙ ПЕДАЛЕЙ) 0-9999 (об/мин)
PULSE (PUL) (ПУЛЬС)0-40~240 ВРМ (УД/МИН)

ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: предназначена для выбора и подтверждения определенного режима.

SET: предназначена для ввода данных TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (РАСХОД КАЛОРИЙ), PULSE (ПУЛЬС).

CLEAR (RESET) (ОЧИСТИТЬ/СБРОС): предназначена для обнуления/сброса данных.

ON/OFF (START/STOP) (ВКЛ/ВЫКЛ) (СТАРТ/СТОП): предназначена для включения/выключения и запуска/приостановки тренировки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРА:

1. AUTO ON/OFF (АВТО ВКЛ/ВЫКЛ)

Компьютер включается автоматически при нажатии любой кнопки на мониторе, либо при вращении педалей (поступлении сигнала с датчика скорости).

Компьютер отключается автоматически при отсутствии сигнала с датчиков скорости более 4 минут.

2. RESET (СБРОС)

Данные могут быть сброшены при удержании кнопки MODE более 3 секунд.

3. MODE

Предназначена для включения/отключения функции SCAN. Если вы не хотите, чтобы данные отображались в режиме SCAN (поочередно каждый показатель), нажмите кнопку MODE на том показателе, который вам интересен.

ФУНКЦИИ МОНИТОРА:

1. TIME (ВРЕМЯ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя TIME (ВРЕМЯ). Данный показатель отображает общее время тренировки.
 2. SPEED (СКОРОСТЬ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя SPEED (СКОРОСТЬ). Данный показатель отображает скорость во время тренировки.
 3. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ). Данный показатель отображает пройденную дистанцию.
 4. CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ). Данный показатель отображает общее количество израсходованных калорий.
 5. ODOMETER (ПРОБЕГ) (если есть): нажимайте кнопку MODE до появления показателя ODOMETER (ПРОБЕГ). Данный показатель отображает общий пробег.
 6. RPM (КОЛИЧЕСТВО ВРАЩЕНИЙ ПЕДАЛЕЙ) (если есть): Данный показатель отображает общее количество вращения педалей.
 7. PULSE (ПУЛЬС) (если есть): нажимайте кнопку MODE до появления показателя PULSE (ПУЛЬС). Данный показатель отображает пульс в ударах в минуту. Для этого необходимо плотно приложить ладони на оба датчика пульса. Наиболее точные данные отобразятся на дисплее через 30 секунд.
- SCAN (СКАН): автоматическая смена отображаемых показателей. Каждый показатель отображается в течение 4 секунд.
- BATTERY (БАТАРЕЯ): при некорректном отображении данных, замените батарейки.

Внимание!

1. Питание тренажера осуществляется батарейками.
2. Если пользователь остановил тренировку более чем на 4 минуты, тренажер перейдет в режим экономии энергии.
3. В случае, если тренажер работает с перебоями, рекомендуется выключить и включить его заново.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ВЕЛОЭЛЛИПСОИДЕ

Велоэллипсоид является самой эффективной формой тренировки всех частей тела, идеально подходит для проработки всех основных групп мышц и оказывает положительное влияние на обмен веществ. Отличительной чертой эллиптических тренажеров является новая эллиптическая амплитуда движения педалей, которая придает тренировке уникальное ощущение "воздушности" и снижает до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы. Плавное, непрерывное движение в двух направлениях значительно укрепляет мышцы ног, ягодиц и бедер, не нагружая при этом суставы. Именно эта особенность позволяет рекомендовать данный тип тренажеров людям, страдающим болезнями суставов (артриты, артрозы и т.д.) В тоже время специальная тренировка для верхней части тела укрепляет руки, плечи, грудные мышцы и спину.

Конструкция эллиптического тренажера обеспечивает плавность, бесшумность и разнообразие выполняемых упражнений. Это достигается за счет:

- Простой системы изменения нагрузки,
- Подвижных поручней для тренировки всех групп мышц,
- Неподвижного поручня для устойчивости
- Больших педалей для изменения интенсивности тренировки в зависимости от положения стопы (чем дальше к краю вы располагаете ступни, тем больше вертикальное перемещение и интенсивность тренировки).

Каждую тренировку следует начинать с разминки для того, чтобы подготовить тело к последующей работе. Разминка должна быть легкой и предпочтительно задействовать те мышцы, которые будут включены в тренировку.

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Во время тренировки, частота пульса увеличивается. Это часто используют как параметр для определения необходимой интенсивности тренировки. Вы должны заниматься с достаточной нагрузкой, чтобы тренировать сердечно-сосудистую систему, но так, чтобы не было перегрузки на сердце.

Начальный уровень тренированности важен для разработки индивидуальной программы упражнений. Если Вы начинающий, вы можете достичь хороших результатов с частотой пульса 110-120 ударов в минуту. Если вы в хорошей физической форме, то вам необходим более высокий уровень.

Во время первых занятий частота пульса должна составлять около 65 – 70 % от максимального значения. Может это покажется слишком легко, и Вы захотите увеличить интенсивность, но лучше придерживаться традиционных методов.

Максимальное значение частоты пульса можно рассчитать по формуле 220 минус ваш возраст. С возрастом снижается работоспособность сердца, также как и других мышц. Что-то можно компенсировать за счет физических упражнений.

Начинающие могут пользоваться нижеприведенной таблицей:

Возраст, года	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Контрольные значения частоты пульса									
Частота пульса в течение 10 секунд	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Количество ударов в минуту	138	132	132	126	120	114	114	108	108

ПОДСЧЕТ ПУЛЬСА

Подсчет пульса (на запястье или сонной артерии на шее, с помощью указательного и среднего пальцев) производится в течение 10 секунд сразу же после завершения тренировки. Частота пульса снижается по мере того, как вы успокаиваетесь, и длительный подсчет частоты пульса не будет точным.

Контрольное значение – основной ориентир для тренировок. Если физическая подготовка у вас выше среднего, то вы можете чувствовать себя вполне комфортно, занимаясь на уровне немного выше, чем рекомендованный для вашей возрастной группы.

Нижеприведенные данные подходят для людей с хорошей физической подготовкой. Значение частоты пульса во время тренировки составляет приблизительно 80% от максимального значения.

Возраст, года	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Контрольные значения частоты пульса									
Частота пульса в течение 10 секунд	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Количество ударов в минуту	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Не следует перенапрягаться для достижения значений, приведенных в таблице. Вы будете чувствовать себя некомфортно, если переусердствуете. Лучше, чтобы Вы достигли их естественным образом, занимаясь по своей программе. Помните, что контрольное значение – это лишь рекомендация, а не правило, и незначительные отклонения в ту или иную сторону допустимы.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Это варьирование внутри Вашей тренировочной программы для достижения максимальных физических и психологических результатов. Вы можете изменять нагрузку, частоту и интенсивность во время выполнения программы. Тело лучше реагирует на разнообразие. В дополнение, когда вы чувствуете, что переутомились, то перейдите к более легким упражнениям для того, чтобы восстановить силы. В результате этого вы будете получать больше удовольствия от тренировок, и чувствовать себя лучше.

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения. Дышите обычно, как всегда. Помните, что дыхание подразумевает вдох и распределение кислорода, который питает мышцы.

Передышка

Начав тренировку, продолжайте ее до конца. Не следует останавливаться на полпути, а затем продолжать тренировку с момента остановки без разминки.

Передышка необходима между силовыми тренировками, при чем для каждого человека индивидуально. Это в основном будет зависеть от вашего уровня физической подготовки и программы, которую вы выбрали. Отдыхайте между упражнениями, но отдых не должен превышать две минуты. Большинству людей для отдыха достаточно от половины до одной минуты.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Выбранная вами программа тренировок должна зависеть от уровня Вашей физической подготовки свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок.

Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2.

Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность - это секрет постоянных результатов.

- Программа № 1. Для начинающих
- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| Периодичность: | 3-4 раза в неделю |
| Продолжительность: | 20-30 минут |
| Интенсивность: | 60-70% от максимальной частоты пульса |
| Частота шагов: | менее 50 шагов в минуту |

В первое время внимание следует уделить постепенному увеличению непрерывной активности в течение 20-30 минут, а не на достижении и поддержании заданной интенсивности тренировки. Когда вы уже сможете непрерывно тренироваться 20-30 минут, постепенно увеличивайте время выполнения упражнения на рекомендованном уровне интенсивности. Данной программы следует придерживаться в течение первых 6-8 недель тренировок. свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок. Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2.

- Программа № 2. Промежуточная программа

Периодичность: 3-5 раза в неделю
Продолжительность: 20-45 минут
Интенсивность: 70-80% от максимальной частоты пульса
Частота шагов: 50-60 шагов в минуту

В большинстве случаев, эта программа будет давать желаемые результаты, в соответствии с целями тренировок, для основной массы занимающихся спортом. Тренировка с более высокими параметрами частоты, продолжительности и интенсивности предназначена для спортсменов.

- Программа № 3. Программа для подготовленных

Частота: 4-6 раза в неделю
Продолжительность: 30-60 минут
Интенсивность: 80-90% от максимальной частоты пульса
Частота шагов: 60-80 шагов в минуту

Эта программа рекомендуется только для нуждающихся в развитии и поддержании наивысшего уровня тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Альтернативой продолжительной тренировки с высокой интенсивностью, может служить тренировка с интервалами, в которой работа с большей интенсивностью (с большей частотой шагов) в течение 30-60 секунд чередуется с работой с меньшей интенсивностью в течение 1-2 минут.

Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность - это секрет постоянных результатов.

Упражнения на растяжку

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ.**

№	Проблема	Устранение проблемы
1	Не работает монитор.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, правильно ли подключен адаптор к сети. 2. Проверьте контакты штекера и входа. 3. Проверьте, совпадают ли напряжение AC адаптора и электросети. 4. Проверьте соединение кабеля монитора с кабелем питания. 5. Проверьте соединения Зжильного провода.
2	Не изменяется нагрузка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нажатием кнопок UP/DOWN проверьте, изменяется ли положение магнита. 2. Проверьте соединение кабеля монитора с кабелем питания. 3. Выключите и включите тренажер. 4. Проверьте, принимает ли монитор сигнала с датчиков скорости и оборотов.
3	Не считывается пульс.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Убедитесь. Что обе ладони одновременно находятся на датчиках пульса. 2. Проверьте целостность кабеля с датчиков пульса. 3. Убедитесь, что тренажер не находится в режиме экономии энергии.
4	Не считывает показания с кардиодатчика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Убедитесь, что кардиодатчик находится в правильном положении. 2. Проверьте батарейки, при необходимости замените. 3. Убедитесь, что тренажер не находится в режиме экономии энергии.
5	E-1	Компьютер не получает данные BODY FAT. Убедитесь, что обе ладони одновременно находятся на датчиках.
6	E-4	Указывает на то, что вводимые пользователем данные превышают допустимые значения компьютера. Проверьте вводимые данные.
7	E-2	Проверьте соединение кабеля монитора с кабелем питания.
8	Не считывает данные скорости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте соединение кабеля монитора с кабелем питания 2. Проверьте соединение провода датчика скорости с монитором.
9	Ошибка выполнения функции Recovery	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, не находится ли монитор в режиме STOP. 2. Проверьте. Принимает ли монитор данные с датчиков пульса.

Для устранения проблем просьба обращаться в сервисный центр.