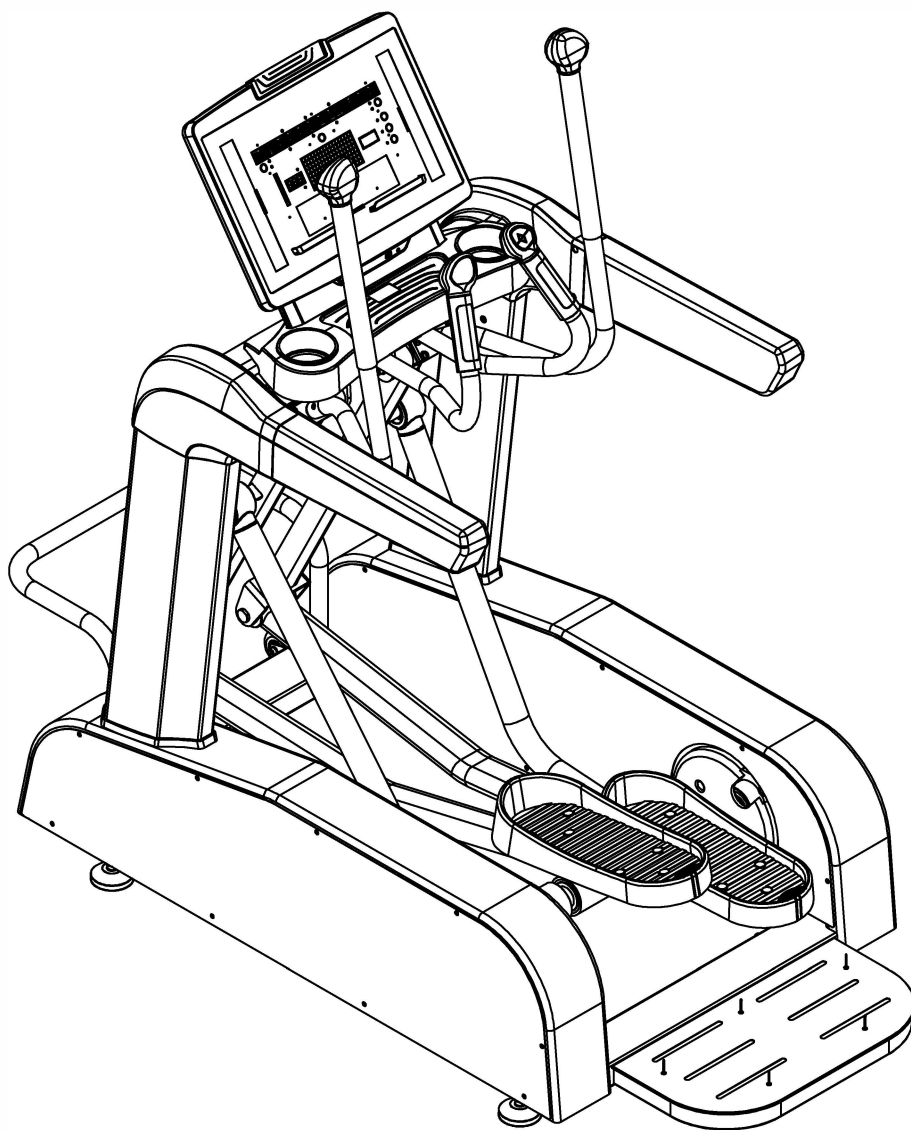


# Smith

## СХ300

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



### **! ВНИМАНИЕ**

Ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, изложенными в данном руководстве, перед использованием данного тренажера.

Ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, изложенными в данном руководстве, перед использованием данного тренажера.

## Содержание

Техника безопасности-----	2
Инструкции-----	3
Список деталей-----	4
Разнесенный вид-----	5
График обслуживания-----	8
Эксплуатация консоли-----	10

## Техника безопасности

Перед началом любой программы тренировок необходимо пройти медицинский осмотр у своего терапевта. При использовании оборудования для тренировок необходимо соблюдать базовую технику безопасности, включая следующие рекомендации:

1. Прочтите все инструкции перед использованием тренажера.  
Данные инструкции приведены для обеспечения вашей безопасности и защиты оборудования.
2. Используйте тренажер только по его назначению, описанному в руководстве.  
Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем: такие приспособления могут привести к травмам.
3. Тренажер должен использоваться только на ровной поверхности, вокруг него должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства.  
Не используйте тренажер на улице.
4. Не допускайте детей к тренажеру. Детям запрещается использовать данный тренажер.  
Подростки должны использовать данный тренажер под наблюдением взрослых.
5. Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения.  
Не пытайтесь поднять больший вес, чем тот, который вы можете безопасно контролировать.  
Если вы чувствуете боль или аномальные симптомы, немедленно остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
6. Данный тренажер не является медицинским устройством.
7. Никогда не используйте тренажер, если его уронили или повредили.  
Никогда не роняйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия на тренажере.  
Всегда проверяйте тренажер и все провода перед каждым использованием. Убедитесь, что все крепления и провода надежно закреплены и находятся в хорошем рабочем состоянии.  
Поврежденные или изношенные провода могут быть опасны и провоцировать травмы. Периодически проверяйте кабели на момент появления признаков износа.  
Не допускайте попадания рук, конечностей, свободных краев одежды и волос в подвижные части тренажеры.
8. Аккуратно становитесь и вставайте с тренажера.
9. Надевайте одежду и обувь, подходящую для тренировок, не надевайте свободную одежду.

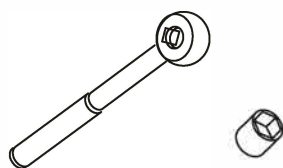
## Инструкции

Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Используя приведенные в инструкции списки, убедитесь, что все детали тренажера находятся в упаковке. Используйте номер детали и ее описание из списка для заказа. Несоблюдение данной инструкции аннулирует гарантию и может привести к персональным травмам.

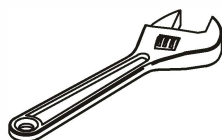
Тренажер спроектирован таким образом, чтобы обеспечить максимально плавные и эффективные движения во время тренировки. После сборки проверьте функции тренажера, чтобы убедиться в корректности его работы. Если вы столкнулись с проблемами, сначала повторно сверьтесь с инструкцией по сборке, чтобы обнаружить возможные ошибки, допущенные во время сборки. Если вы не можете исправить проблему, свяжитесь с авторизованным дилером. Во время звонка у вас должен быть серийный номер тренажера и данное руководство. После сверки всех деталей, продолжайте.

Максимальный вес пользователя: 180 кг.

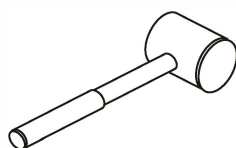
## Необходимые инструменты



Ключ с трещеткой и втулка



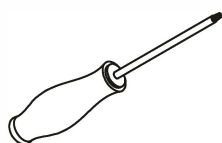
Разводной гаечный ключ



Резиновый молоток



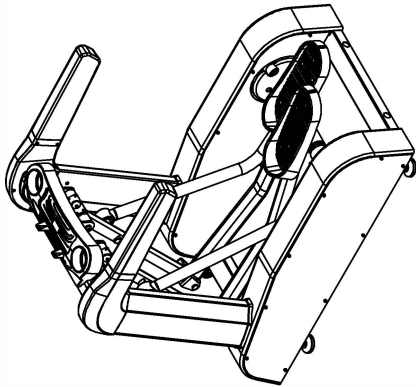
Шестигранный ключ



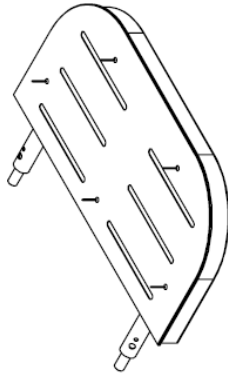
Крестовая отвертка

# Список деталей

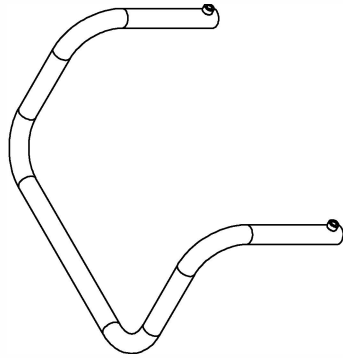
А Корпус в сборе



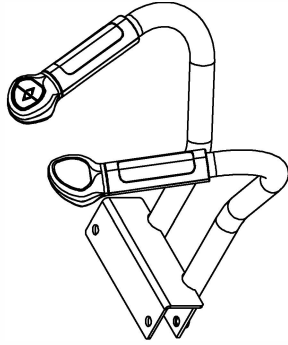
В Задняя педаль в сборе



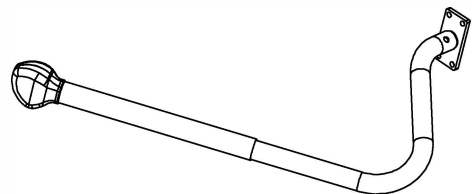
Г Защитная рама



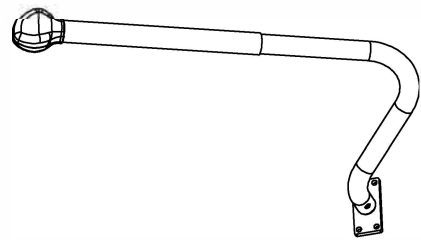
Е Центральный поручень в сборе



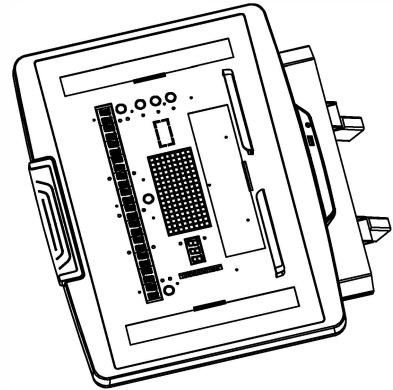
С Левая качающаяся рукоятка в сборе



Д Правая качающаяся рукоятка в сборе



И Консоль в сборе



8. Крепеж



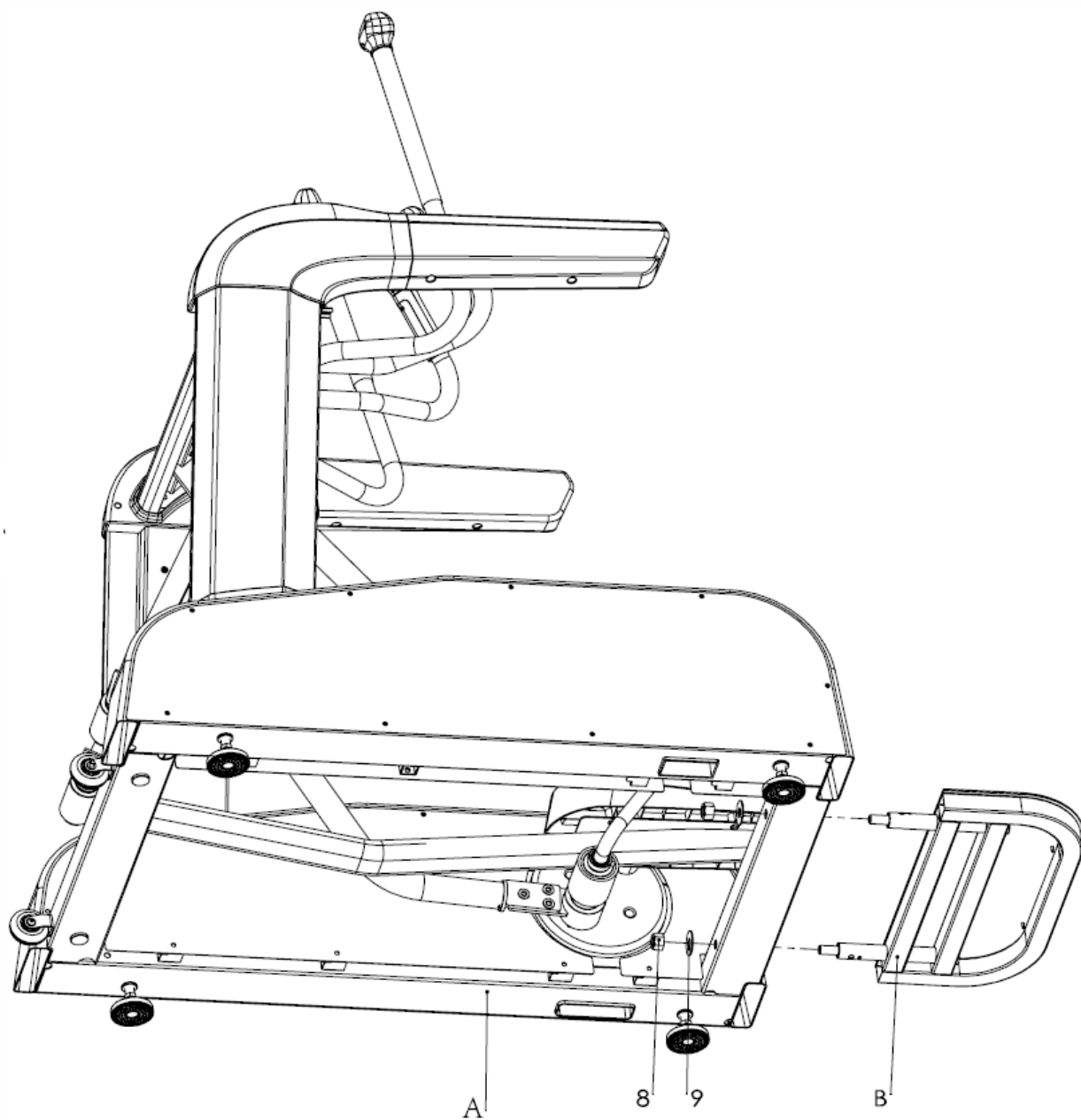
9. Руководство



10. Поглонитель влаги

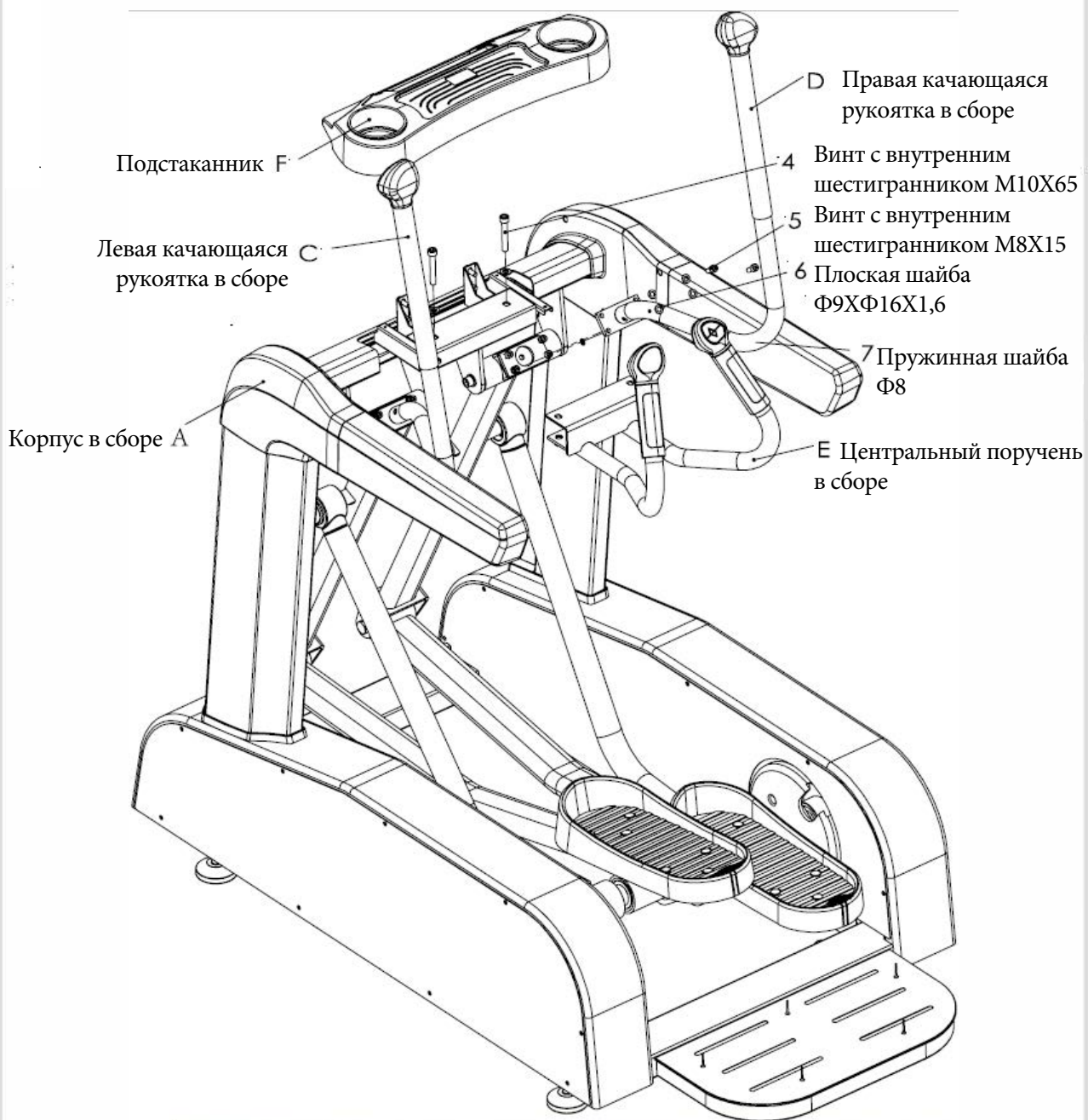


## Разнесенный вид



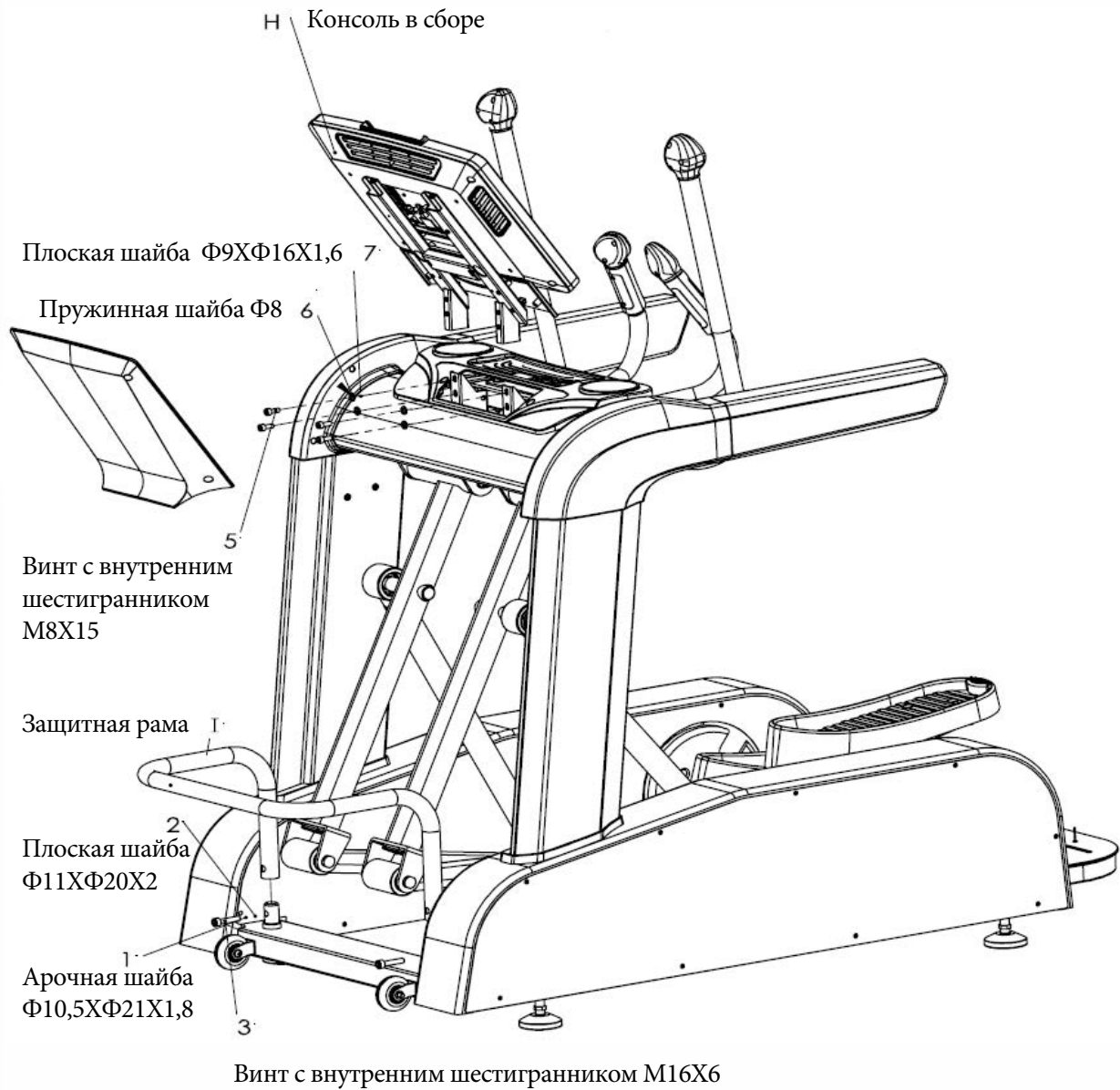
А Корпус в сборе    8 Шестигранная гайка М16    В Задняя педаль в сборе  
9 Плоская шайба Ф17ХФ50Х3

## Разнесенный вид



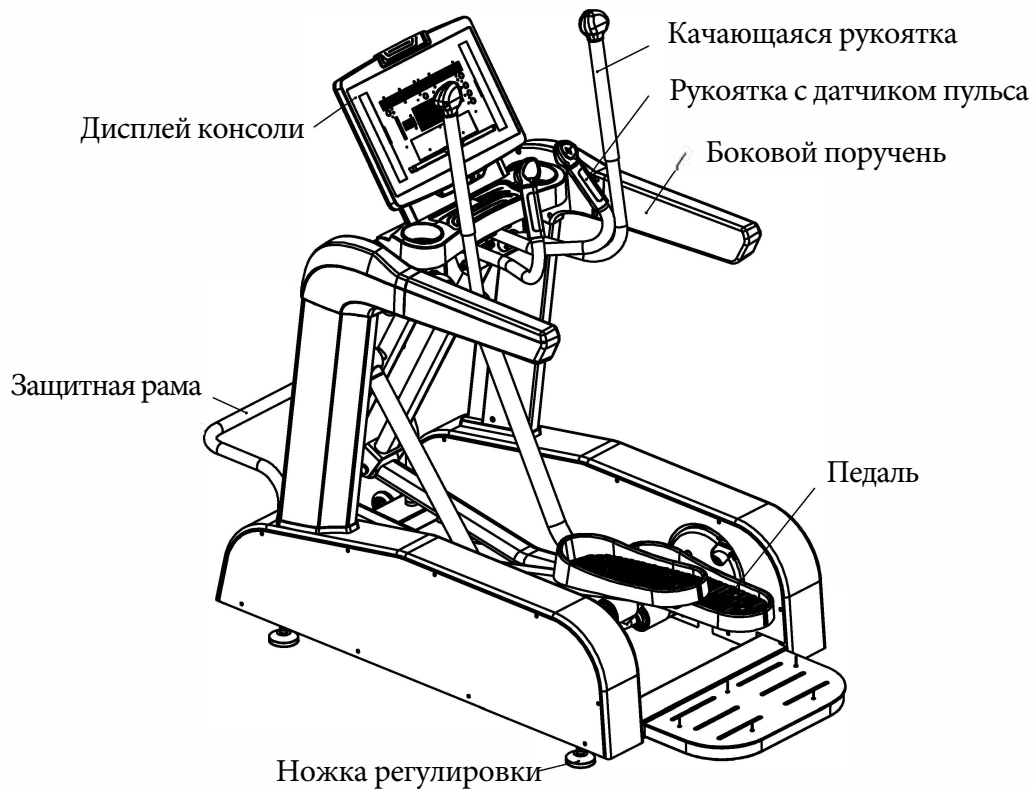


## Разнесенный вид





## График обслуживания



### Инструкция по эксплуатации

1. Поставьте передний ролик на пол для перемещения тренажера.
2. При использовании тренажера убедитесь, что он стабильно стоит на полу. Если он нестабилен, поворачивайте ножки регулировки, пока он не будет стоять устойчиво.
3. При использовании оборудования поставьте ноги на правую и левую педаль, держитесь за поручень обеими руками и тренируйте как верхние, так и нижние конечности.
4. Данный тренажер не оснащен маховиком свободного хода. Благодаря инерции инерционное колесо будет приводить педали в движение во время тренировки. Во избежание травм тренируйтесь в соответствии с инструкциями и руководством профессионалов.

### Инструкции по обслуживанию

Рекомендуется наносить смазку на самоцентрирующийся подшипник раз в 3 месяца, чтобы продлить срок его службы. Смазка находится на внутренней части внизу правой вертикальной стойки. Если винт ослаблен, зафиксируйте его как можно скорее.

## График обслуживания



1. При перемещении тренажера держитесь за заднюю раму обеими руками, поднимите тренажер и переместите его, когда резиновые колесики коснутся пола.
2. Перед использованием тренажера убедитесь, что он стабильно стоит на полу. Если он нестабилен, поворачивайте ножки регулировки, пока он не будет стоять устойчиво.
3. При возникновении необходимости регулировки высоты сидения, удерживайте подушку сидения одной рукой и поднимите ее. Для уменьшения высоты сидения, удерживайте рычаг регулировки одной рукой, а подушку другой рукой. Установив сидение в подходящее положение, отпустите рычаг.
4. Тренажер не требует внешних источников питания. Во время тренировки наступайте ногами на обе педали и держитесь за поручни обеими руками. При вращении коленчатого вала вы можете пользоваться электронной консолью для выбора подходящей программы тренировки.
5. Вы можете регулировать сопротивление с помощью черной и красной кнопок быстрого доступа на рукоятках.

## Эксплуатация консоли

Параметры дисплея: время бега, оставшееся время, калорий/ час, калории, скорость вращения, уровень сопротивления, мощность, метаболический эквивалент, расстояние, количество шагов.

1. В окне времени может отображаться как время бега, так и оставшееся время тренировки. Нажмите на кнопку переключения слева от окна времени, чтобы переключить отображение. Максимальный показатель времени - 99 минут и 59 секунд. Вы также можете отслеживать потраченные калории в час и общее количество потраченных калорий. Нажмите на кнопку переключения внизу по центру, чтобы переключить отображение.
2. В окне скорости и сопротивления может отображаться скорость (грам) и уровень сопротивления. Нажмите на кнопку переключения по центру под окном для переключения.
3. В окне мощности может отображаться рабочая мощность и метаболический эквивалент. Нажмите на кнопку переключения по центру под окном для переключения.
4. В окне расстояния и шагов может отображаться расстояние (в КМ) и шаги. Нажмите на кнопку внизу справа для переключения.
5. В окне пульса отображается частота сердечных сокращения пользователя в реальном времени.
6. На точечной матрице отображается динамика изменения сопротивления. Клавиша 1 компьютера. Старт/пауза используется для запуска или приостановки текущей программы. Используется для приостановки текущей программы.
7. Сопротивление + клавиша используются для увеличения сопротивления.
8. Клавиша сопротивления используется для уменьшения сопротивления.
9. Клавиша быстрого доступа используется для входа в режим быстрой тренировки, в котором можно изменить сопротивление нажатием одной клавиши. Продолжительность программы - 5 минут.
10. Клавиша подтверждения используется для подтверждения выбора режима работы и подтверждения параметров настройки.
11. Клавиша переключения используется для переключения отображения данных в окне.
12. Световой индикатор отображения интенсивности тренировки отображает интенсивность текущей тренировки в соответствии с показателями пульса.

### Программы

#### 1. Быстрый старт

- 1.1 После начала тренировки генератор питания тренажера подаст питание к консоли, а на консоли отобразится сообщение "Нажмите Старт, чтобы выбрать программу".
- 1.2 Нажмите кнопку Старт, чтобы войти в режим ручной настройки.
- 1.3 Программа с целевым показателем калорий.
  - 1.3.1 В режиме ожидания нажмите клавишу целевых программ три раза, чтобы переключиться на режим с целевым показателем калорий, нажмите клавишу ОК для входа.
  - 1.3.2 Затем введите целевой показатель калорий в соответствии с подсказкой: нажмите клавишу сопротивления +, чтобы увеличить показатель калорий, нажмите клавишу сопротивления -, чтобы уменьшить показатель калорий, а затем нажмите ОК.
  - 1.3.3 Установите показатель веса в соответствии с подсказкой: нажмите клавишу сопротивления +, чтобы увеличить показатель веса, нажмите клавишу сопротивления -, чтобы уменьшить показатель веса, а затем нажмите клавишу подтверждения.
  - 1.3.4 Установите возраст в соответствии с подсказкой: нажмите клавишу сопротивления +, чтобы увеличить возраст, нажмите клавишу сопротивления -, чтобы уменьшить возраст, а затем нажмите клавишу подтверждения для начала тренировки.

## Эксплуатация консоли

### 3. Предварительно установленные программы

#### 3.1 Программа сжигания жировой ткани

Нажмите клавишу предварительно установленных программ, чтобы переключиться на режим сжигания жировой ткани, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу.

Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

#### 3.2 Аэробика

Дважды нажмите клавишу предварительно установленных программ, чтобы переключиться на режим аэробики, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу.

Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

#### 3.3 Интервальная тренировка

Трижды нажмите клавишу предварительно установленных программ, чтобы переключиться на режим интервальной тренировки, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу. Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

#### 3.4 Программа контроля пульса

Нажмите клавишу предварительно установленных программ четыре раза, чтобы переключиться на режим контроля пульса, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу. Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

#### 3.5 Ручная программа

Нажмите клавишу предварительно установленных программ пять раз, чтобы переключиться на ручную программу, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу. Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

### 4 Пользовательские программы

Пользователи могут сохранить три пользовательские программы в соответствии со своими предпочтениями. После входа в режим пользовательских программ, консоль сохранит время и сопротивление текущей тренировки пользователя. После тренировки данные автоматически сохраняются, и пользователь сможет использовать их для тренировок в будущем.

[www.smithfitness.ru](http://www.smithfitness.ru)