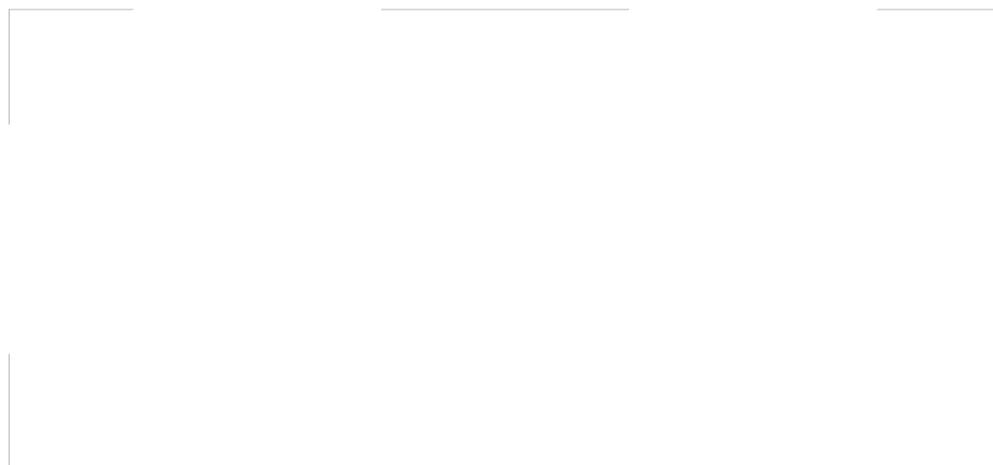


Руководство пользователя

Эллипсоиды E2i / E3i



Техника безопасности

При использовании оборудования необходимо соблюдать базовые меры безопасности, а именно:

- Никогда не бросайте и не вставляете ничего в отверстия тренажера. Если что-то попало в отверстие, то необходимо выключить тренажер и отсоединить его розетки. Достаньте объект и свяжитесь с продавцом.
- Не включайте тренажер, если он был поврежден или частично погружен в воду.
- Для снижения риска удара электрическим током необходимо отсоединять неиспользуемую эллипсоид от розетки. Также необходимо это делать перед ее обслуживанием и перемещением.
- Не использовать снаружи, также в местах с большой влажностью и резкими перепадами температуры.
- Не использовать в местах распыления спреев, аэрозолей и кислорода.
- Не кладите силовой кабель под ковер или не помещайте на него какие-либо объекты. Это может повредить проводку, что может привести к травмам.
- Использовать только по прямому назначению, указанному в настоящем Руководстве. Не использовать дополнительные части, не рекомендованные компанией LifeSpan.
- Поместите тренажер на ровную твердую поверхность. Не используйте эллипсоид на плюшевом ковре или покрытии с длинным ворсом. Вы можете повредить ковровое покрытие.

Дети и животные

- При использовании тренажера дети и животные должны находиться на расстоянии, как минимум, 10 футов (3м).
- Эллипсоид могут использовать: дети старше 12 лет, люди с ограниченными физическими возможностями и новички, если они занимаются под наблюдением и прошли инструктаж об использовании тренажером, т.к. это сопряжено с этим риском.
- Детям без присмотра запрещено осуществлять очистку и обслуживание тренажера.
- Не разрешайте детям играть на тренажере. На нем есть много частей, которые могут нанести вред и увечья.

Техника безопасности

Советы по использованию тренажера

- Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.
- Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, необходимо немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу. Не носите одежду и украшения, которые могут попасть в отверстия тренажера.
- Носите специальную спортивную обувь с резиновой нескользящей подошвой. Не надевайте обувь на каблучке, с кожаной подошвой или шипами.
- Будьте аккуратны, если занимаетесь другими делами при занятии на тренажере, такими как чтение или просмотр телевизора. Из-за этого Вы можете потерять баланс и получить травму.
- Система мониторинга частоты пульса может выдавать неточные показатели. Различные факторы, такие как движения пользователя, могут влиять на точность показаний. Датчики пульса предназначены только для определения тенденций изменения пульса при тренировке.
- Чрезмерные занятия на тренажере могут привести к травмам или смерти. Если Вы почувствовали себя плохо, немедленно остановите занятия.

Информация об эллипсоиде

Технические характеристики

Механическая и приводная система

Маховик	E2i - 29 фунтов (13кг) E2i - 34 фунта (15кг)
Система сопротивления	Магнитное сопротивление без трения
Уровни сопротивления	20
Уровни наклона рамп	20
Длина шага	20'' (50,8см)
Ролики	E2i: единственный ролик на педаль E3i: два ролика на педаль
Транспортировка	2 передних колеса
Макс. вес пользователя	E2i: 350 фунтов (159кг) E3i: 375 фунтов (170кг)

Консоль

Показания дисплея	E2i/E3i: время, скорость, калории, частота пульса, Ватт, длина (шага), уровень наклона и сопротивления, дата и время и баланс тела
Программы	2 частоты пульса, 2 для настройки пользователем и 17 предустановленных программ
Дисплей	6'' LCD с задней синей подсветкой (E2i) 7.5'' LCD с задней синей подсветкой (E3i)
Частота пульса	Контактные пластины / нагрудный ремень
Функция Quickset™	4 кнопки для контроля наклона и сопротивления
Продвинутое аудио	Входной порт аудио и две колонки
Функция USB Plus	Зарядка мобильных устройств и сохранение результатов тренировки
Поддержка аксессуаров	Держатель бутылки Полка для планшета/чтения

Уникальные программы

Компания LifeSpan, лидер в своей отрасли, разработала ряд уникальных программ, что сделало тренажеры более безопасными и легкими в использовании. Более подробная информация находится в данном руководстве.



Intelli-Key™

Облегчает работу с консолью. При выборе и установке программ по очереди загораются клавиши, которые необходимо нажать.



Core balance (баланс тела)™

В педели тренажера встроены датчики нагрузки, которые определяют вес и нагрузку, исходящие от каждой ноги, чтобы помочь Вам сфокусироваться на правильном распределении веса и нагрузке на каждую ногу.



Членство клуба

К каждому эллипсоиду прилагается членство в клубе – ПО компании LifeSpan, получавшие призы как лучший продукт для фитнеса и здоровья. С помощью этого членства Вы легко можете отслеживать свои результаты.



USB plus

Двухцелевой порт USB заряжает большинство мобильных устройств* и сохраняет результаты тренировки для загрузки в аккаунт члена клуба.



Bluetooth

Опциональный адаптер Bluetooth позволяет синхронизировать данные тренировки с приложениями LifeSpan Active Trac™ и Train & Trac™, что дает возможность получить еще больше пользы от тренировок.

**Не заряжает iPad 1, iPad 2 и iPad 3*

Информация об эллипсоиде

Обзор консоли

Встроенные колонки _____

Показания дисплея _____

Предустановленные программы (E3i) _____

Подставка _____

USB Plus _____

Синхронизация Bluetooth (*опционально*) _____

Чередование показателей _____

Кнопка включения _____

Клавиатура _____

Контроль наклона Quickset™ _____

Уровень наклона рамы _____

Вход аудио _____

Уровень сопротивления _____

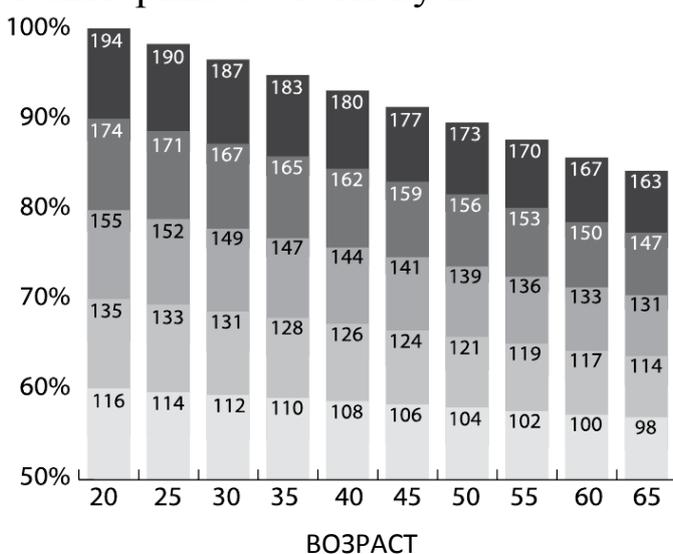
Контроль наклона Quickset™ _____

Информация об эллипсоиде



Информация об эллипсоиде

Мониторинг частоты пульса



Отслеживание частоты пульса при занятиях поможет понять насколько интенсивно Вы занимаетесь и какая нужна соответствующая Зона частоты пульса, что поможет оценить пользу от упражнений. Более подробная информация о зонах представлена ниже:

Зона 5 – Зона предельного значения: 90-100% максимальной частоты пульса

Эта зона подразумевает чрезмерное усилие, чтобы требуемая частота пульса находилась почти или на максимуме. Подходы упражнений включают в себя интенсивный наклон или спринт, полезную скорость, мощность и анаэробные упражнения.

Зона 4 – Пороговая зона: 80-90% максимальной частоты пульса

Зона подразумевает интенсивный бег или субмаксимальный спринт, который обычно невозможно поддерживать долгое время. Преимущества: повышенное сжигание калорий, улучшение показателей скорости и мощности, улучшенное выведение молочной кислоты и улучшение состояния сердца.

Зона 3 – Аэробная зона: 70-80% максимальной частоты пульса

Зона идеальна для сердечно-сосудистой тренировки. Занятия в этой зоне более интенсивные, включают умеренный бег. Долгосрочные преимущества: улучшение состояния сердца и сердечно-сосудистой активности, снижение кровяного давления и холестерина, повышение сжигания калорий.

Зона 2 – Умеренная зона: 60-70% максимальной частоты пульса

Зона предполагает упражнения умеренной интенсивности, такие как быстрая ходьба или медленный бег. Говорить тяжело, а дыхание учащено. Преимущества похожи на зону здорового сердца, но с большим уровнем сжигания калорий.

Зона 1 – Зона здорового сердца: 50-60% максимальной частоты пульса

Зона предполагает включает безопасные упражнения с низкой интенсивностью, такие как средняя/оживленная ходьба. Возможно спокойно разговаривать, но с небольшим учащением дыхания. Преимущества: снижение риска болезни сердца и сосудов, улучшением кровяного давления и уровня холестерина, улучшенная инсулиночувствительность.

Ручной датчик пульса



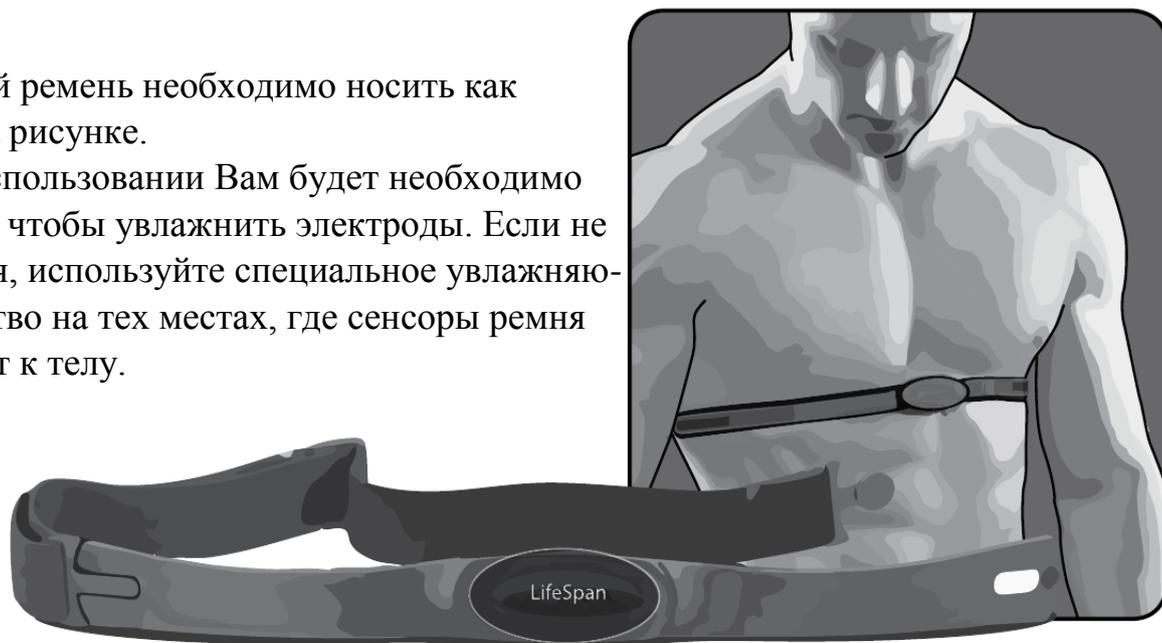
Использование: возьмитесь руками за датчики так, чтобы Вам было комфортно. Ладони должны находиться на датчиках (пластинах). Если тренажер не может определить Вашу частоту пульса, то необходимо увлажнить ладони или продолжить разминку, чтобы ладони стали влажными. Сухие руки не могут передать показания частоты пульса также эффективно, как влажные.

Нагрудный ремень

В эллипсоид встроены ресиверы частоты пульса. Для приобретения нагрудного ремня обратитесь к продавцу.

Нагрудный ремень необходимо носить как указано на рисунке.

При его использовании Вам будет необходимо размяться, чтобы увлажнить электроды. Если не получается, используйте специальное увлажняющее средство на тех местах, где сенсоры ремня прилегают к телу.



Примечание: показания системы мониторинга частоты пульса будут зависеть от Вашего возраста, метода использования, состояния и других факторов. Компания LifeSpan не может гарантировать точность показаний.

Информация об эллипсоиде

Предустановленные программы (Preset programs)

Все предустановленные программы во время тренировки автоматически изменяют уровень наклона или сопротивления согласно предустановленной схеме. Это помогает получить больше от тренировки, т.к. Вы используете больше различных мышц при различной интенсивности, т.е. пользуетесь от кросс-тренинга и интервальных тренировок.

В каждой предустановленной программе можно менять только уровень сопротивления, только наклон или оба показателя. Каждый показатель имеет рекомендованную длительность, но его можно изменять по длительности от 10 до 99 минут. Можно выбрать два общих уровня, которые повышают или понижают программный профиль.

Изменение уровня наклона рамп для использования различных мышц. Регулируйте уровень наклона в зависимости от того, какие мышцы хотите проработать.

Длинная дистанция медленно (Long slow distance)

(по умолчанию 40 мин)

Данная тренировка включает  небольшие изменения, что позволяет работать в постоянном стиле и максимизировать время тренировки.

Короткие интервалы (short intervals)

(по умолчанию 20 мин)

Обладает широким диапазоном вариаций уровня сопротивления и наклона рамп, также самой короткой длительностью по умолчанию. 

Умеренные интервалы (moderate intervals)

(по умолчанию 30 мин)

Меньшее изменение наклона и сопротивления, чем в коротких интервалах, но большая длительность тренировки. 

Длинные интервалы (long intervals)

(по умолчанию 40 мин)

Самое низкое сопротивление и изменение наклона из всех интервальных тренировок, что приводит к более длительным тренировкам. 

Отрицательные интервалы 1 (Negative intervals 1)

(по умолчанию 30 мин)

Прекрасный выбор для новичков в интервальных тренировках. Уровень сопротивления и наклона рампы понижается во второй части тренировки.



Отрицательные интервалы 2 (Negative intervals 2)

(по умолчанию 30 мин)

Немного более интенсивная версия отрицательных интервалов 1.



Фартлек (fartlek)

(по умолчанию 30 мин)

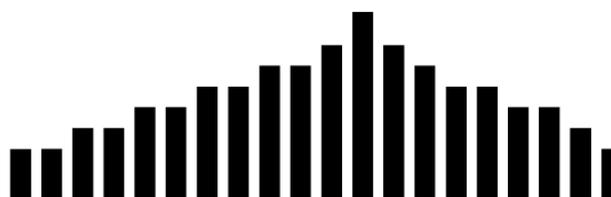
Фартлек – это шведская тренировка, помогает улучшить спортивный уровень путем непредсказуемого изменения программы. Не существует предсказуемых настроенных схем тренировки.



Подъем в гору (uphill climb)

(по умолчанию 30 мин)

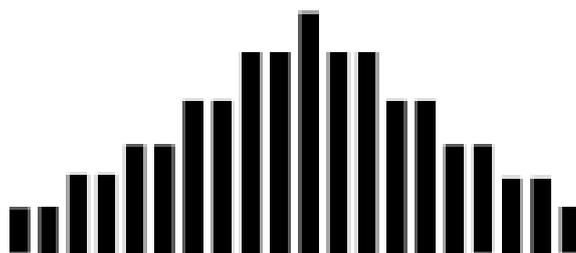
Постепенное увеличение, а затем соответствующее понижение уровня наклона рампы и сопротивления.



Подъем на пирамиду (pyramid climb)

(по умолчанию 30 мин)

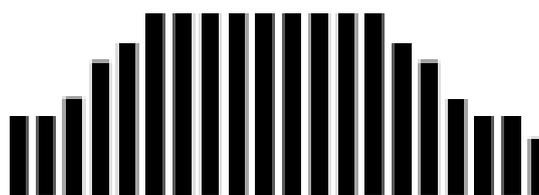
Похоже на Подъем в гору, но изменения происходят реже.



Подъем на плато (plateau climb)

(по умолчанию 40 мин)

Высокоинтенсивная версия Длинной дистанции медленно, но с постоянным уровнем нагрузки большую часть времени.



Информация об эллипсоиде

Лестница (ladder)

(по умолчанию 30 мин)

Форма интервальной тренировки с более длинными, повышающимися интенсивными интервалами.

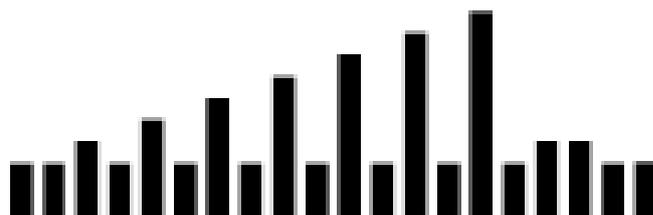
Каждый уникальный альтернативный уровень разработан в виде верхних ступеней лестницы. Это одна из самых сложных программ.



Интервалы подъема (uphill interval)

(по умолчанию 20 мин)

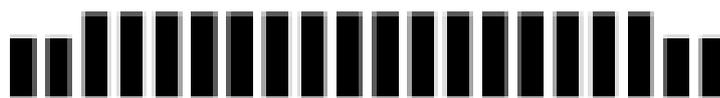
Программа похожа на Короткие интервалы, но с более резкими изменениями интенсивности.



Равномерный темп (steady pace)

(по умолчанию 40 мин)

Похоже на Длинную дистанцию медленно, но с меньшей интенсивностью, но с постоянной нагрузкой.



Длинная медленная дистанция 2 (long slow distance 2)

(по умолчанию 40 мин)

Похоже на Длинную дистанцию медленно, но в этой программе быстрее достигается максимальная интенсивность.

В этой программе быстрее достигается максимальная интенсивность.



Кардио бег (cardio run)

(по умолчанию 20 мин)

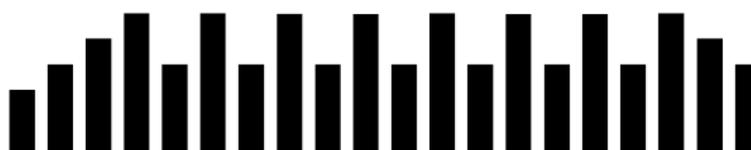
Короткая длительная тренировка с постоянной высокой интенсивностью.



Короткие интервалы 2 (shorn interval 2)

(по умолчанию 20 мин)

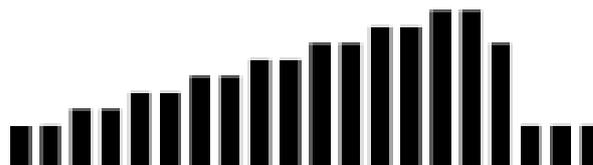
Тренировка похожа на Короткие интервалы, но с более быстрым образованием интервалов.



Ходьба вверх (uphill walk)

(по умолчанию 30 мин)

Постепенно повышающаяся интенсивность в течение всей тренировки.



Обычные пользовательские программы (custom user programs)

В тренажер встроены две программы тренировок, которые позволят Вам создавать профиль обычной программы согласно Вашим специфическим требованиям. В обычных пользовательских программах Вы можете установить время тренировки и сопротивление и наклон для 20 сегментов программы. Отличие от предустановленных программ тут можно одновременно контролировать сопротивление и наклон. В таком случае программная матрица дисплея отразит показатели одновременно: наклон – слева, а сопротивление - справа.

Программы с контролем частоты пульса (Heart rate control programs)

Постоянная частота пульса (constant heart rate)

Программа постоянной частоты пульса – программы с равномерным темпом, которые позволяют выбрать показатель частоты пульса и поддерживать его на протяжении всей тренировки. Во время тренировки эллипсоид будет регулировать сопротивление каждые 10 секунд, чтобы поддерживать целевую частоту пульса или близкую к ней.

Интервалы частоты пульса (interval heart rate)

Программа интервалов частоты пульса разработана для помощи в улучшении аэробной выносливости и возврата частоты пульса. Данная программа позволяет выбрать НИЖНИЙ или целевой показатель возврата частоты пульса и верхний целевой пульс. После 3-минутной разминки консоль будет автоматически регулировать сопротивление тренажера каждые 10 секунд, чтобы поддерживать НИЖНИЙ целевой показатель пульса в течение 2 минут. Далее консоль будет регулировать сопротивление, чтобы повысить Вашу частоту пульса до верхнего выбранного показателя, далее она будет поддерживать этот показатель в течение 2 минут. Процесс будет повторяться до конца тренировки. Для более эффективного использования программы рекомендуется установить время тренировки 30 минут и более.

Примечание: во время тренировки консоль должна получать показания Вашей частоты пульса с помощью пластин тренажера или нагрудного ремня.

Информация об эллипсоиде

Правильное заземление

Оборудование компании LifeSpan всегда должно быть заземлено. Неправильное соединение заземляющего проводника оборудования может привести к удару электрическим током. Если Вы не уверены в правильности заземления розетки, то обратитесь за помощью к квалифицированному электрику. Не модифицируйте розетку тренажера или не используйте заземленный переходник для подключения к незаземленной розетке. Если вилка не подходит к розетке, то обратитесь к профессиональному электрику для установки нужной розетки.

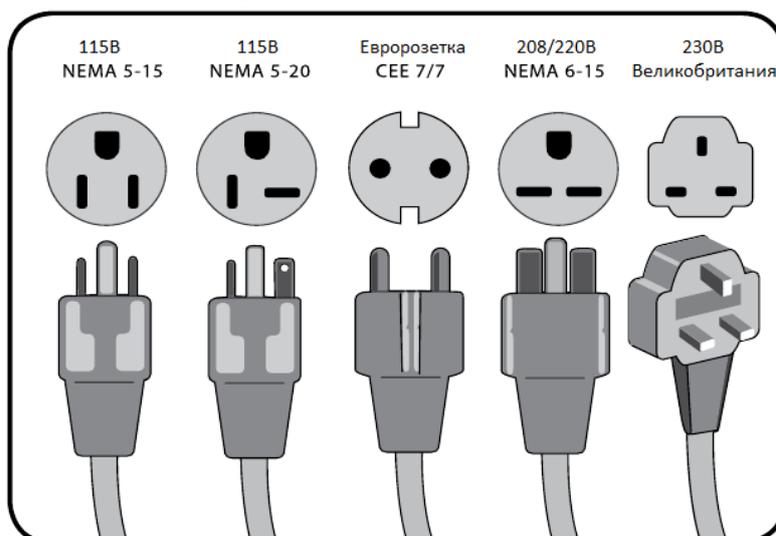
Опции силового кабеля

Эллипсоид должен быть использован только с нужным силовым кабелем и розеткой. Компания LifeSpan предлагает несколько вариантов силового кабеля (см. ниже). Мы всегда стараемся вложить подходящий именно вашей стране силовой кабель. Если предложенным силовым кабелем Вам не подходит, обратитесь к представителям продавца.

Розетка эллипсоида



Варианты силового кабеля



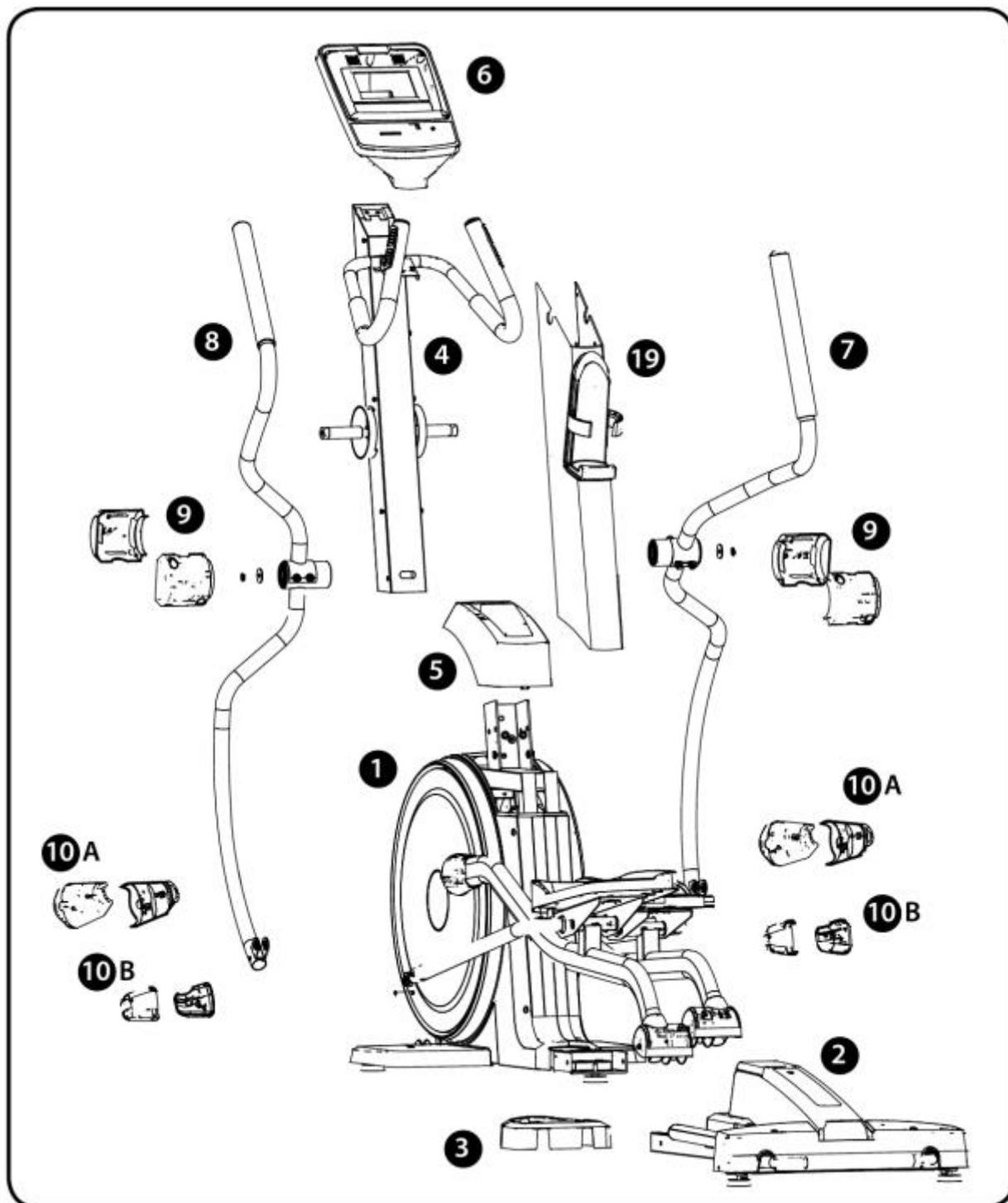
- ▲ Не используйте удлинитель с тренажером
- ▲ Не используйте с розеткой или цепью GFI, это может повредить прерыватель.

Сборка эллипсоида

Изображение в разобранном виде

Перед началом процесса сборки необходимо достать все части из коробки. Снимите пластиковую оболочку, положите детали на пол и ознакомьтесь с ними.

Эллипсоид очень тяжелый, поэтому рекомендуется собирать ее вдвоем и следовать всем инструкциям, чтобы избежать риска появления каких-либо проблем.



Сборка эллипсоида

Список частей

№ п/п	Описание части
1	Основная база
2	База рампы
3	Соединительная крышка базы
4	Опора консоли
5	Верхняя крышка базы

№ п/п	Описание части
6	Консоль
7	Правая рукоять в сборе
8	Левая рукоять в сборе
9	Средние соединительные крышки рукояти
10А	Нижние соединительные крышки рукояти
10Б	

Набор оборудования

№ п/п	К-во	Описание
Б/Н	2	Ключ 13/17 мм
Б/Н	1	Торцевой ключ 6мм
Б/Н	1	Торцевой ключ с отверткой Phillips 5 мм
	1	Торцевой ключ 4мм

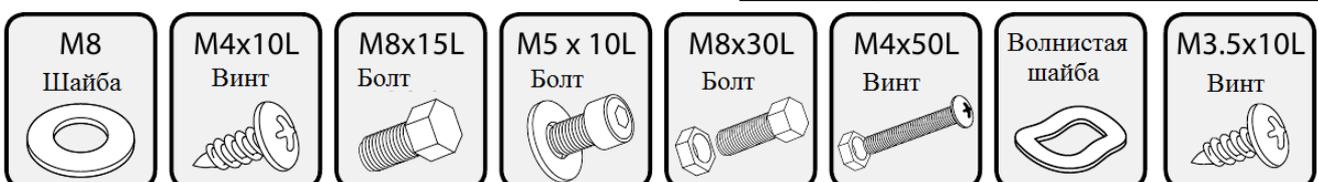
№ п/п	К-во	Описание
11	2	Болт М8х45L
12	2	Нейлоновая гайка М8
13	8	Шайба М8
14	2	Болт М8х35L
15	6	Винт М4х10L
16	4	Болт М8х20L



Предустановленный крепеж (не показано)

№ п/п	Описание части
17	Болт М8х20L
18	Шайба М8
19	Крышка опоры консоли
20	Винт М4х10L

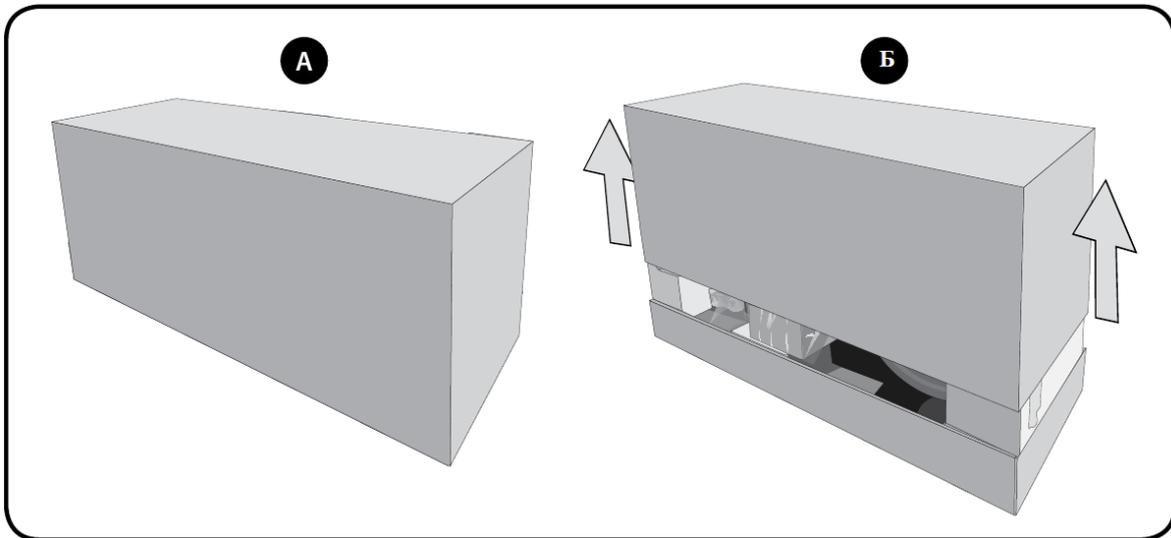
№ п/п	Описание части
21	Болт м8х15L
22	Болт М8х30L
23	Винт М4х50L
24	Волнистая шайба
25	Винт М3,5х10L



Шаг 1: Распаковка тренажера

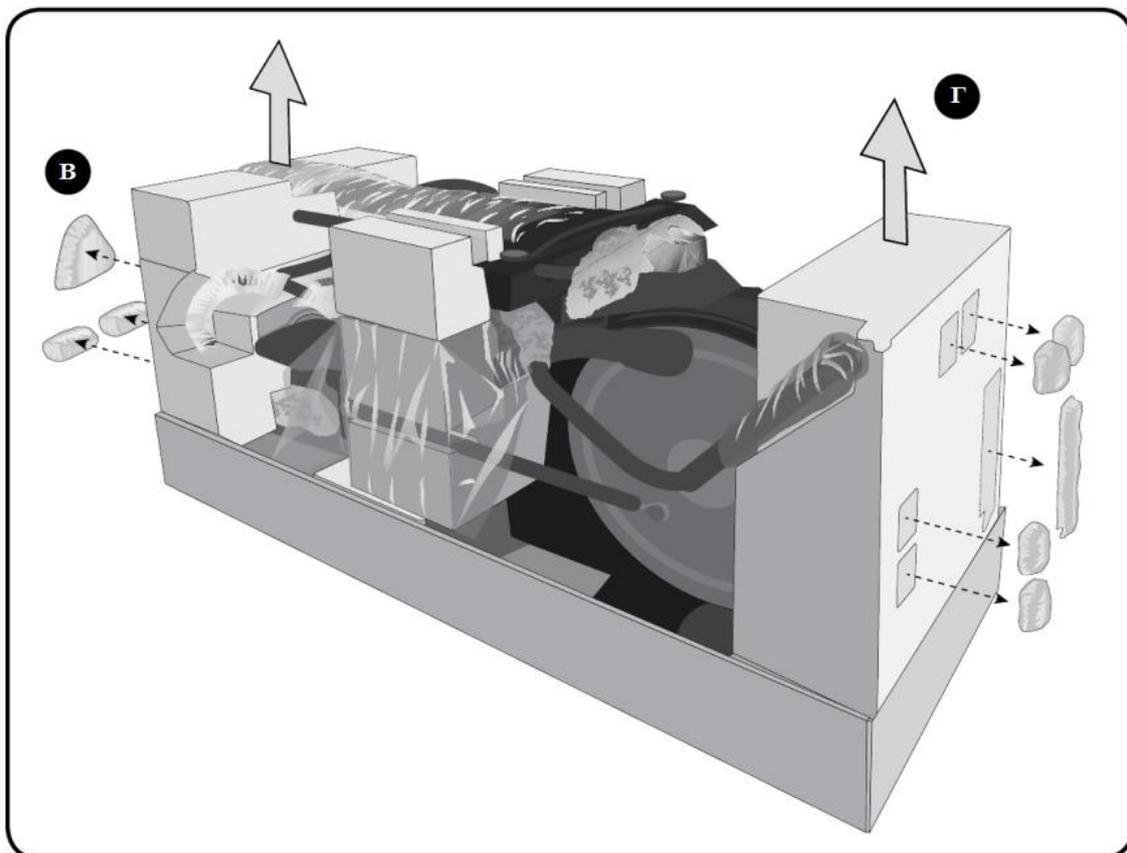
А. Обрежьте ленту, идущую вокруг краев коробки.

Б. Поднимите и снимите крышку



В. Достаньте все отдельные части из упаковочного материала.

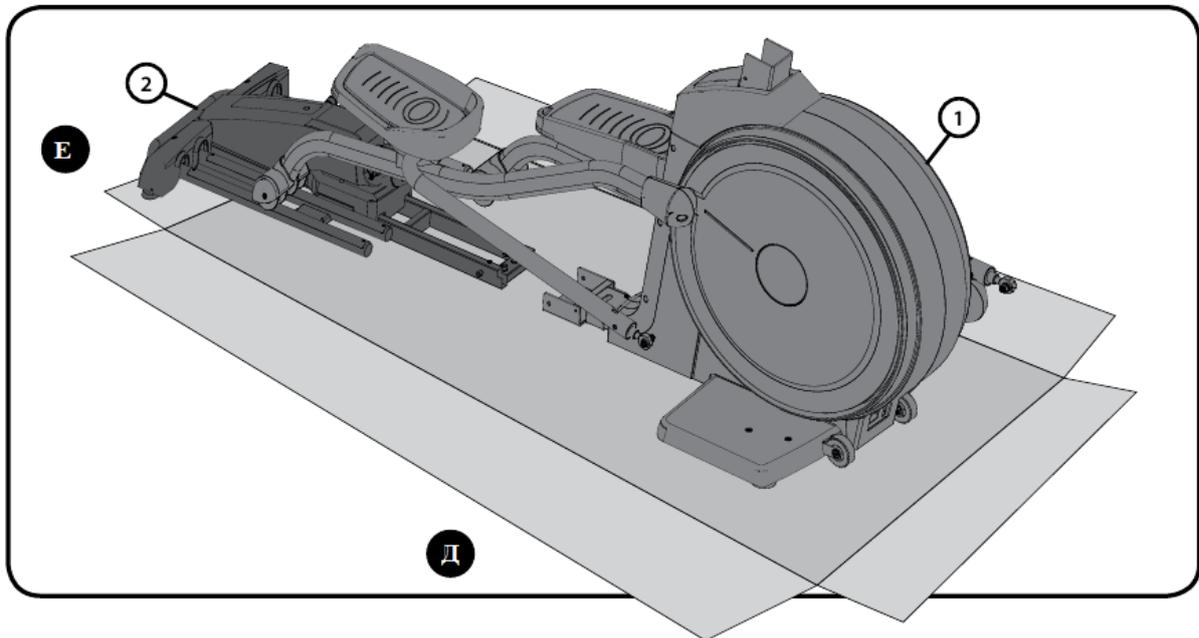
Г. Достаньте все части, которые слоями лежат на пути в *Основной базе* (1)



Сборка эллипсоида

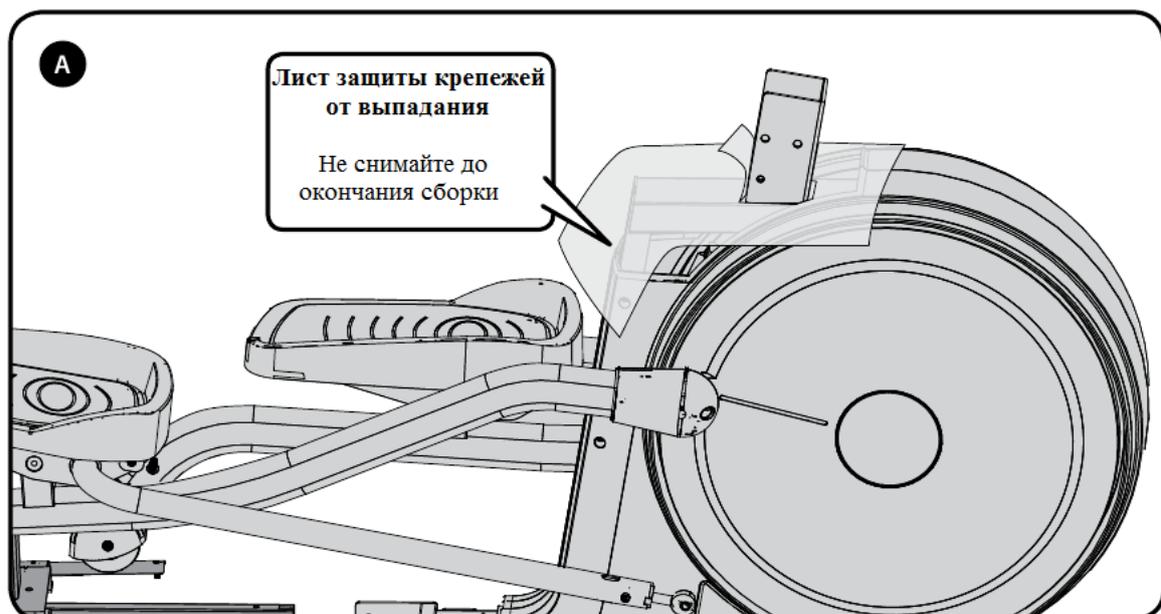
Д. Отрежьте края нижней части коробки и снимите упаковку.

Е. Установите *Базу рамы (2)* на *Основную базу (1)*.



Шаг 2: Защита от потери крепежей

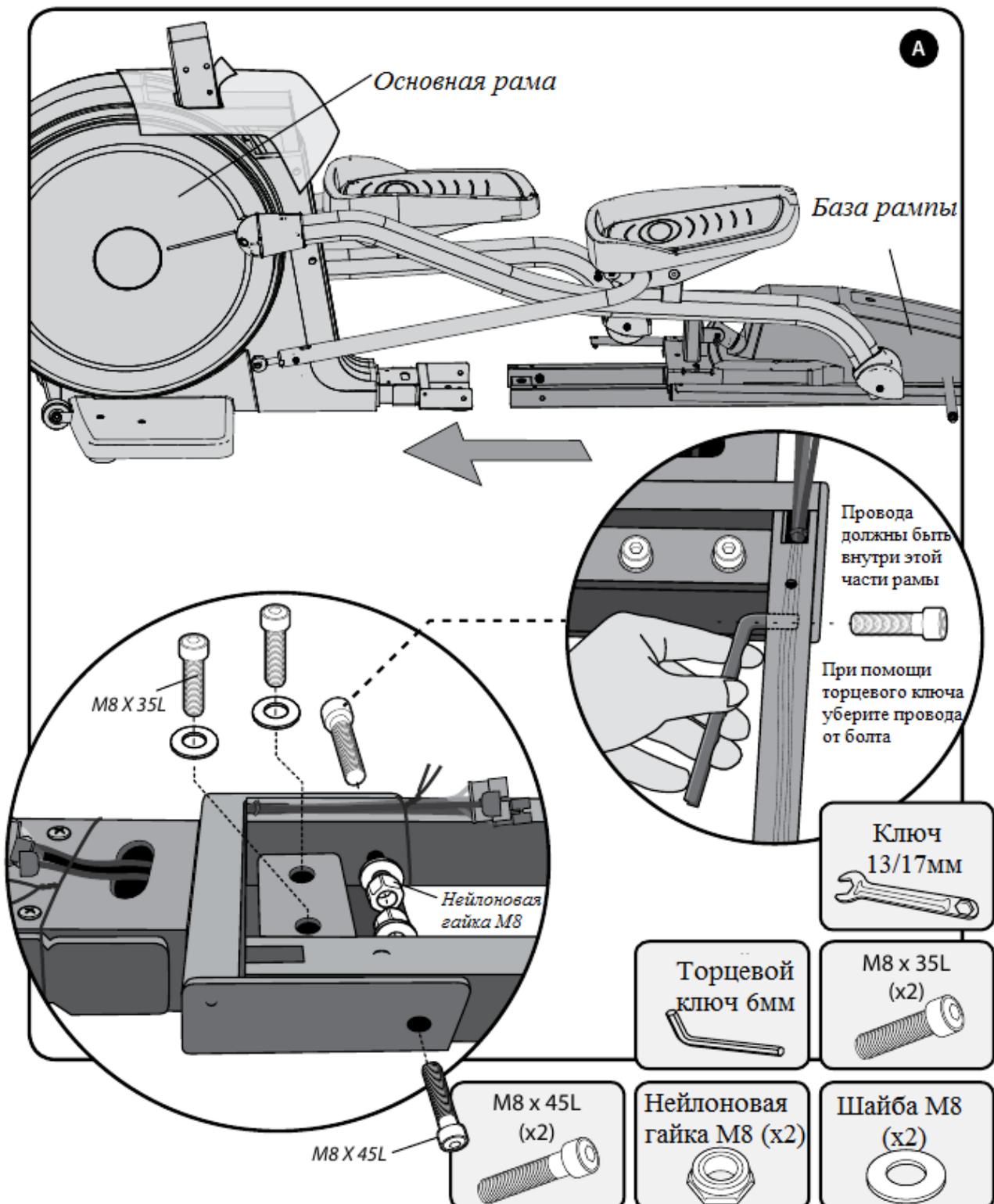
А. У *Основной базы (1)* есть специальный *Защитный лист от потери крепежей*, который оборачивается вокруг *Опоры горловины консоли*. Это лист нужен в качестве защиты болтов, винтов и шайб от попадания в *Основную базу* при сборке. Не снимайте его до окончания сборки. Когда Вы закончите, просто сорвите и выбросьте этот лист.



Сборка эллипсоида

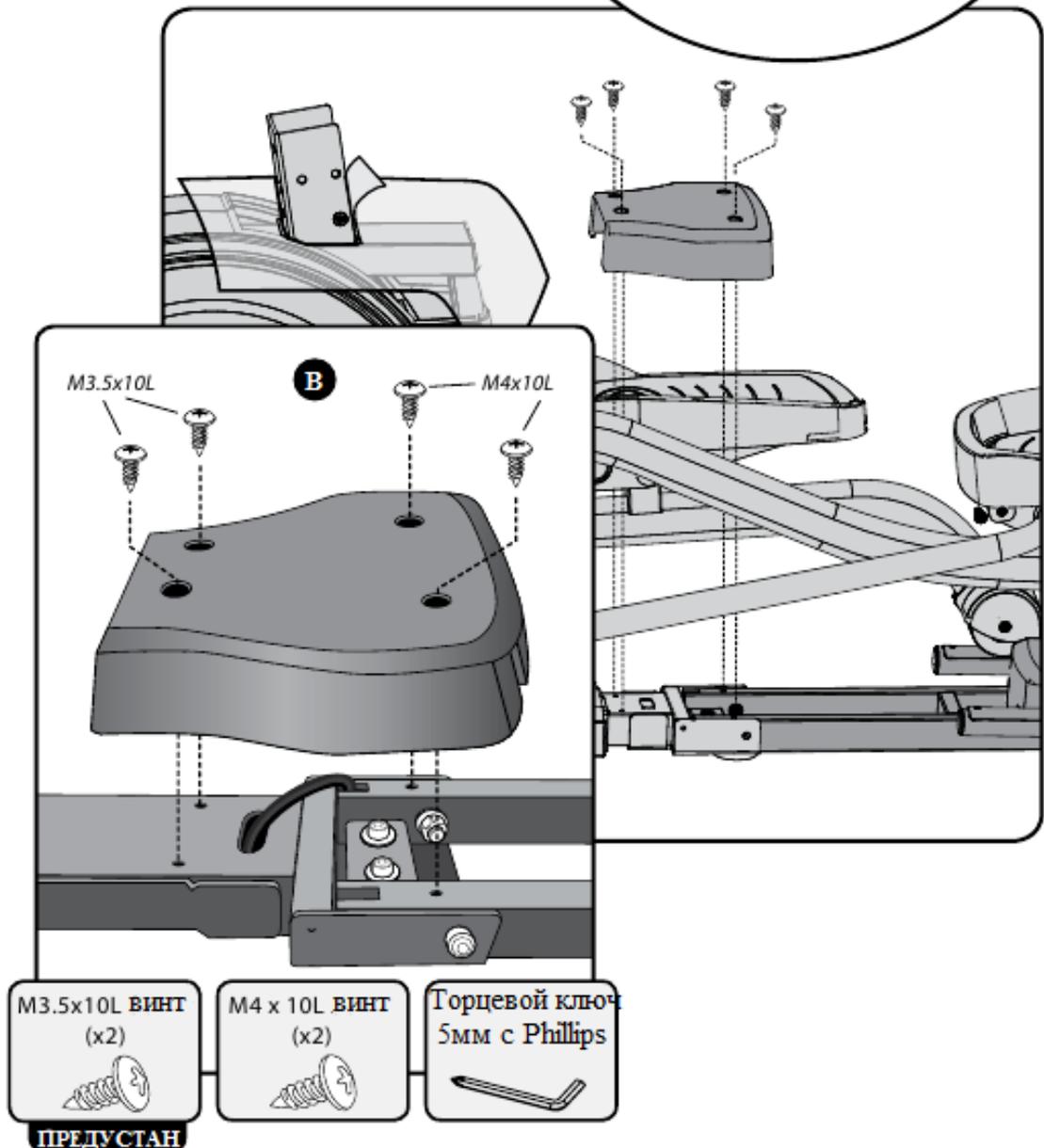
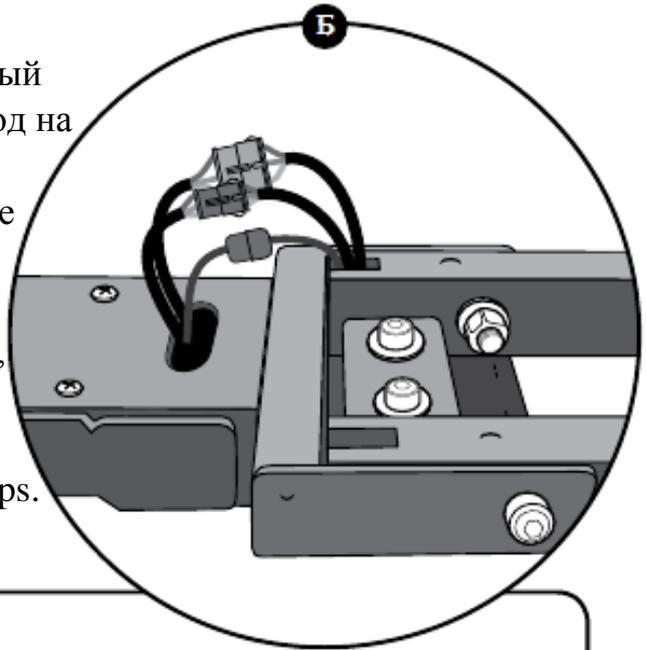
Шаг 3: Сборка Базы

А. Вставьте *Базу Рампы* (2) в *Основную базу* (1) и скрепите их с помощью двух *Болтов M8x35L* (14), *Шайб* (12) и двух *Болтов M8x45* (11), *Шайб* (13) и *Нейлоновой гайки* (12). Болт со стороны проводки должен войти в раму легко, для этого немного отодвиньте провода к *Базе рамп* (2) с помощью торцевого ключа. Провода должны находиться далеко от отверстия. См. рисунок ниже.



Шаг 3: Сборка Базы (продолжение)

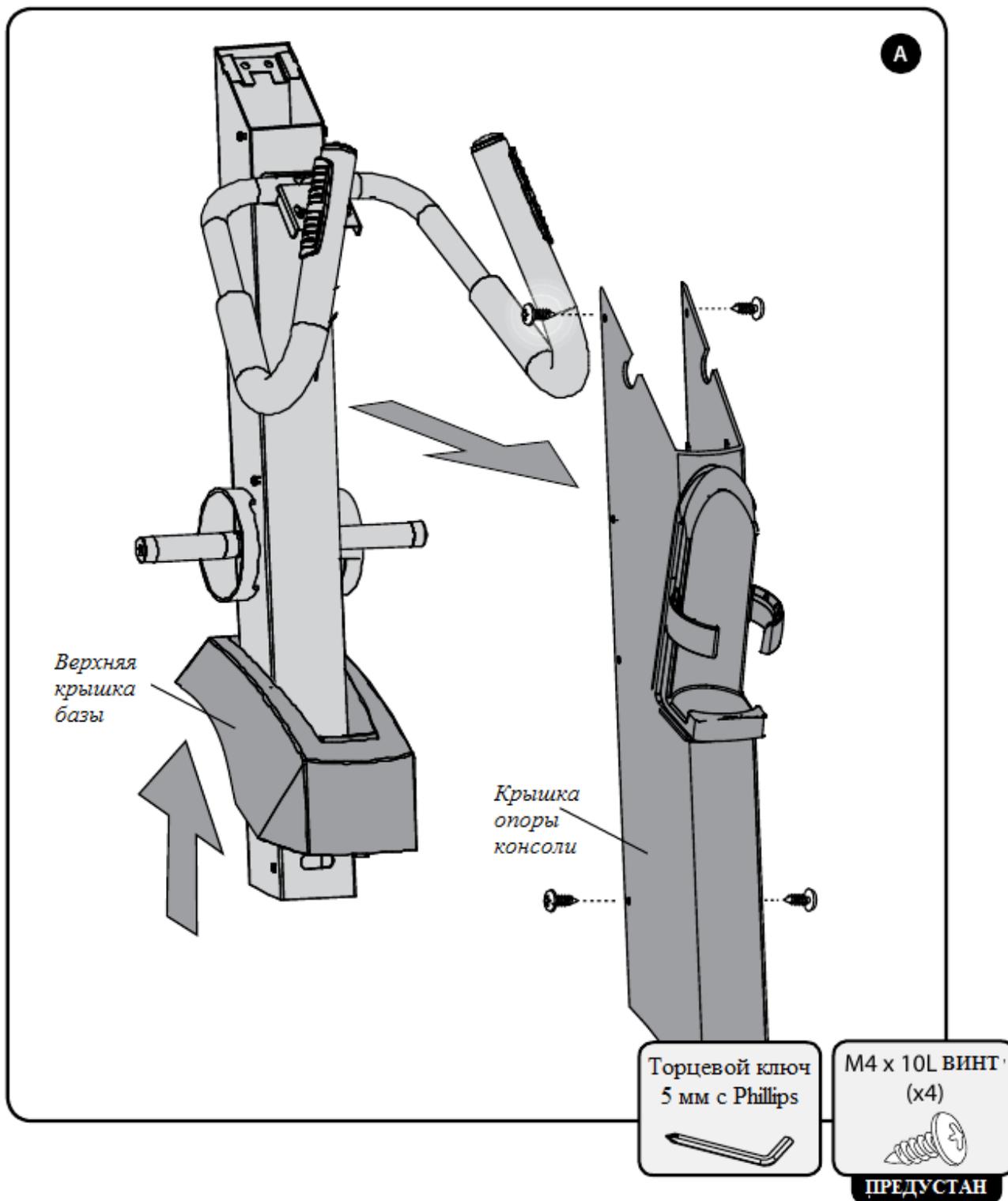
- Б. Соедините заземляющий провод, малый провод на 3 клеммы и большой провод на 3 клеммы. Положите их в канавки и старайтесь не повредить. Вставьте все провода в специальное пространство между перилами.
- В. Снимите 2 предустановленных винта, затем закрепите *Соединительную крышку базы* (3) с помощью четырех винтов M4x10L (15) и отвертки Phillips.



Сборка эллипсоида

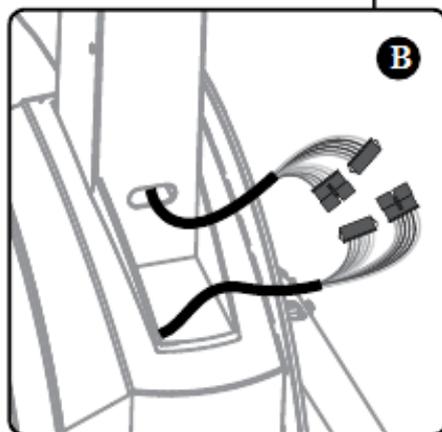
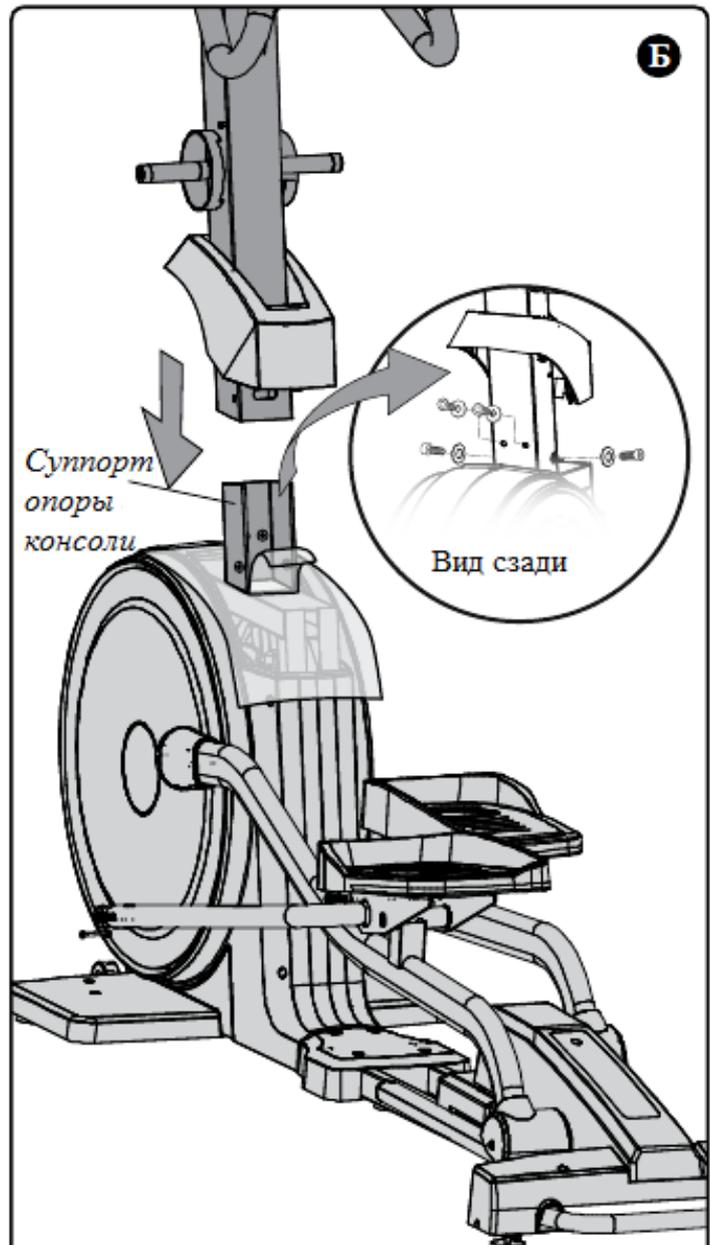
Шаг 4: Присоединение опоры консоли

А. Сначала снимите *Крышку опоры консоли* (18), затем, перед установкой, вставьте *Верхнюю крышку базы* (5) на *Опору консоли* (4).



Шаг 4: Присоединение опоры консоли (продолжение)

Б. Вставьте *Опору консоли (4)* в суппорт и прикрепите *болтами M8x20L (16)* и *шайбами M8 (13)* с помощью *Торцевого ключа 6мм.*

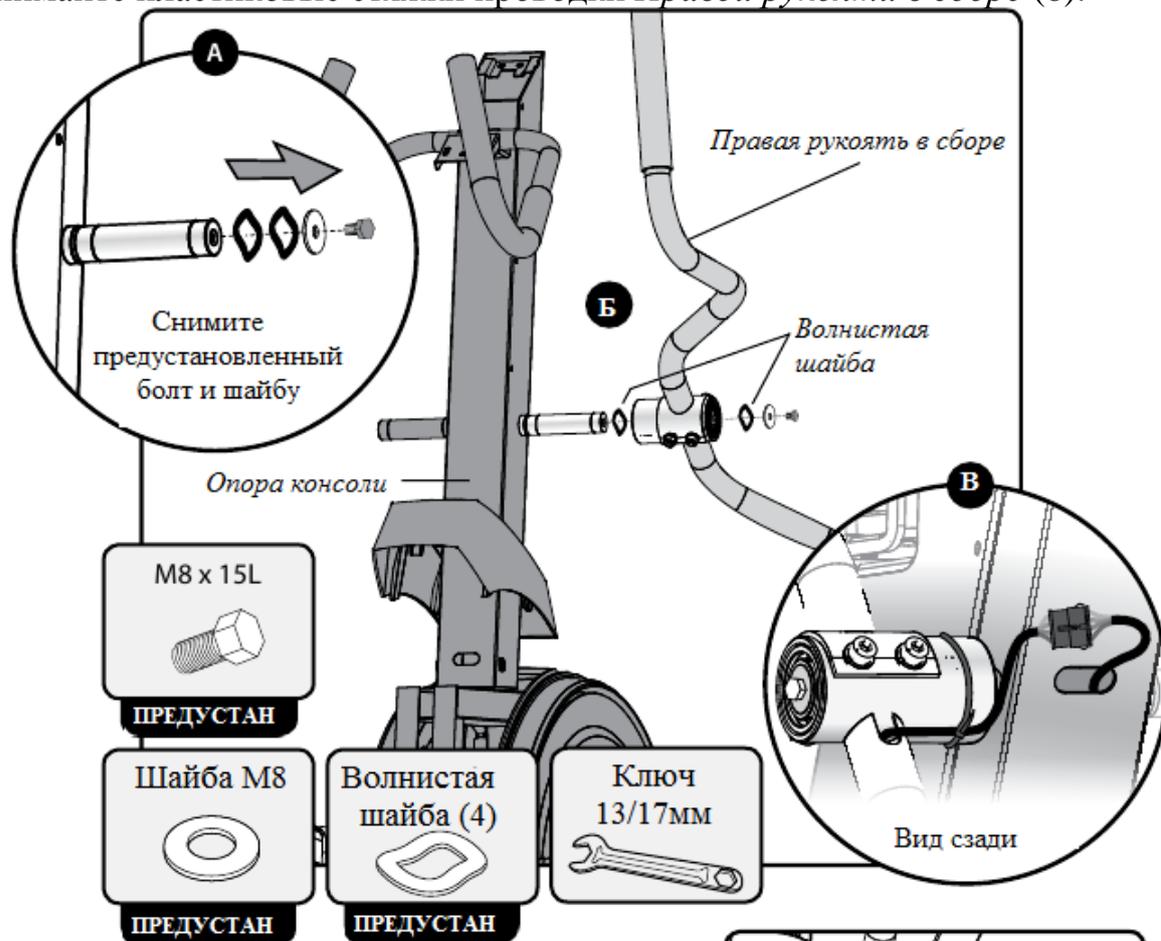


В. Соедините два провода на 6 клемм и базу *Опоры консоли (4)*.

Сборка эллипсоида

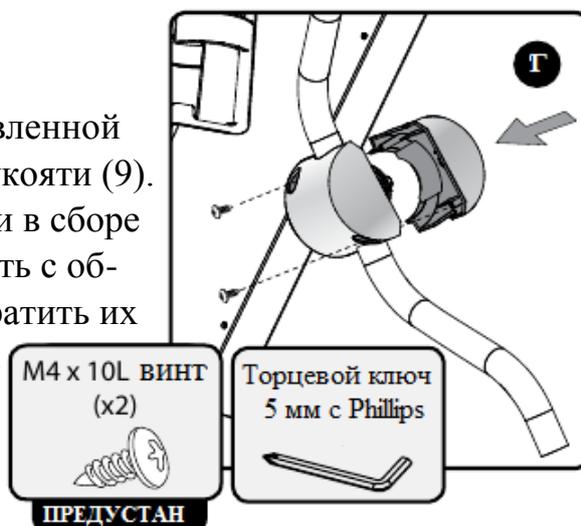
Шаг 5: Присоединение рукоятей

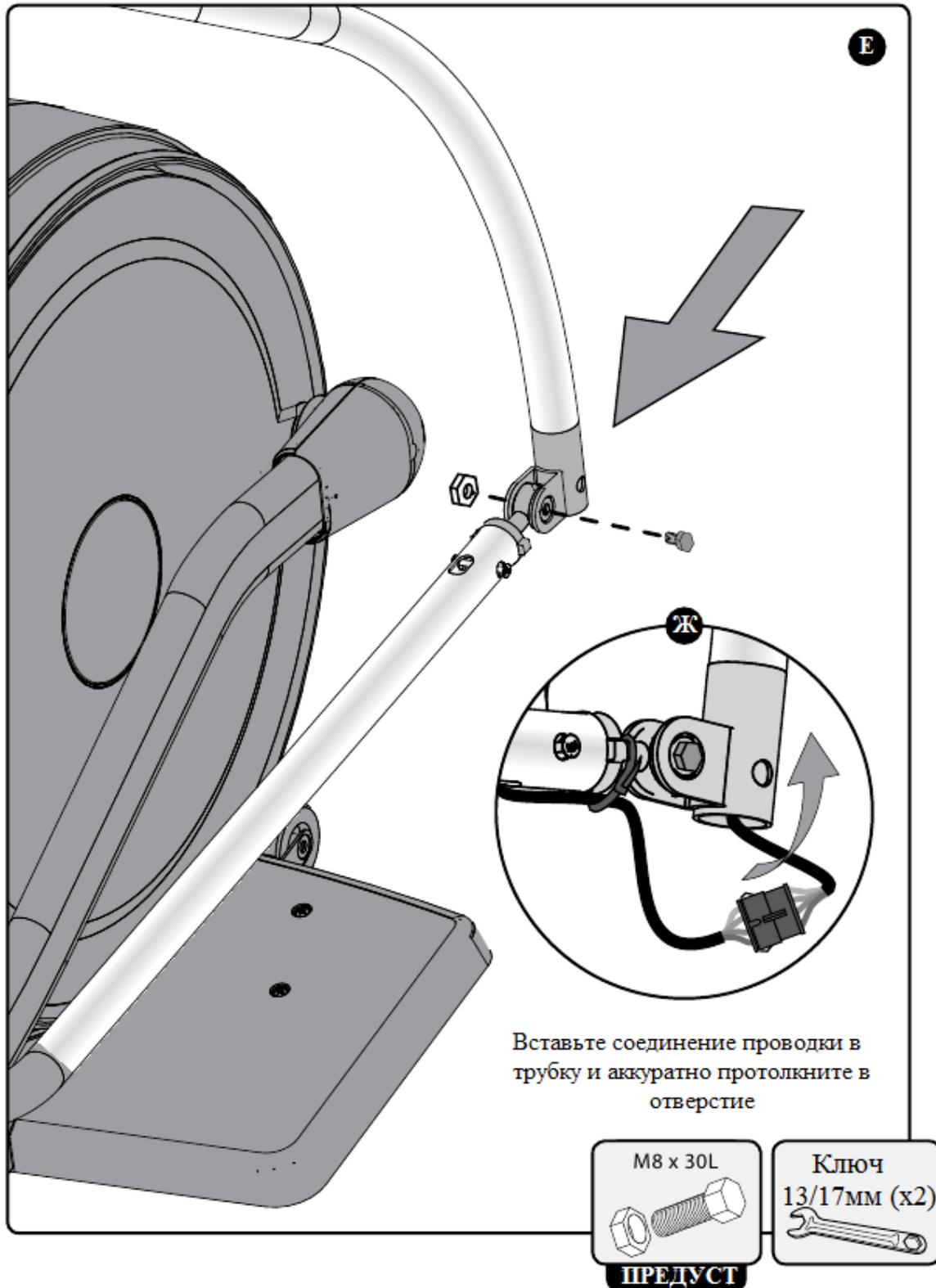
- А. Снимите предустановленный болт М8х15Д, плоскую шайбу и 2 волнистые шайбы с руля на *Опоре консоли* (4).
- Б. Присоедините *Правую рукоять в сборе* (8) к *Опоре консоли* (4). Используйте болт М8х15 и ключ 13мм.
- В. Соедините проводку руля *Правой рукояти в сборе* (8) с *Опорой консоли* (4). Не снимайте пластиковые стяжки проводки *Правой рукояти в сборе* (8).



- Г. Снимите винт М4х10L с предустановленной Средней соединительной крышки рукояти (9). Установите обе части вокруг рукояти в сборе для крепления. Проводка должна быть с обратной стороны оси, чтобы предотвратить их зажатие крышкой. Установите снова с помощью отвертки Phillips.

- Д. Повторите шаги А-Г для левой стороны.

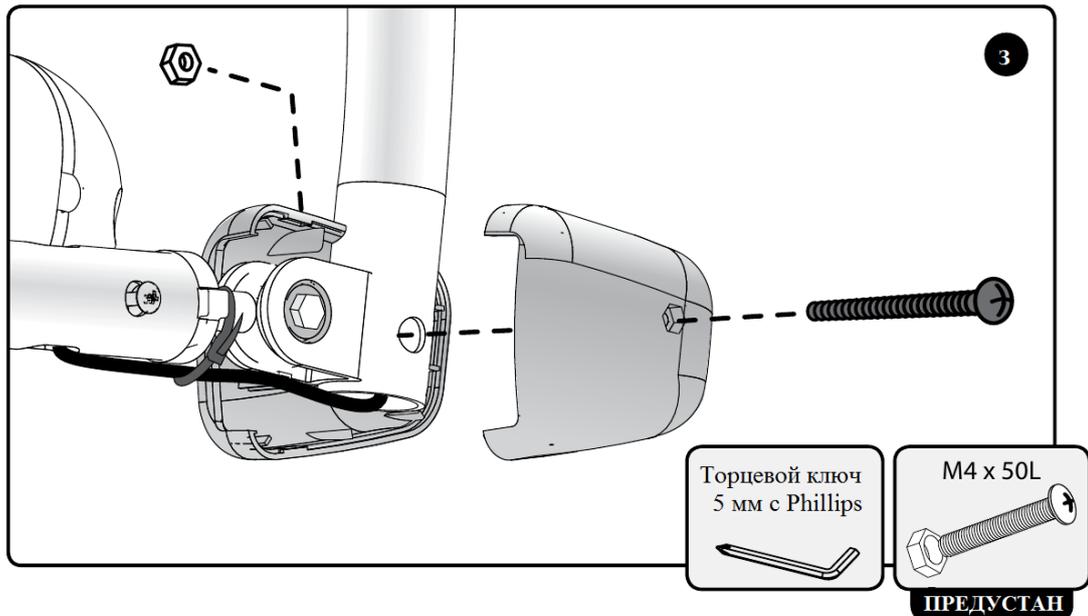




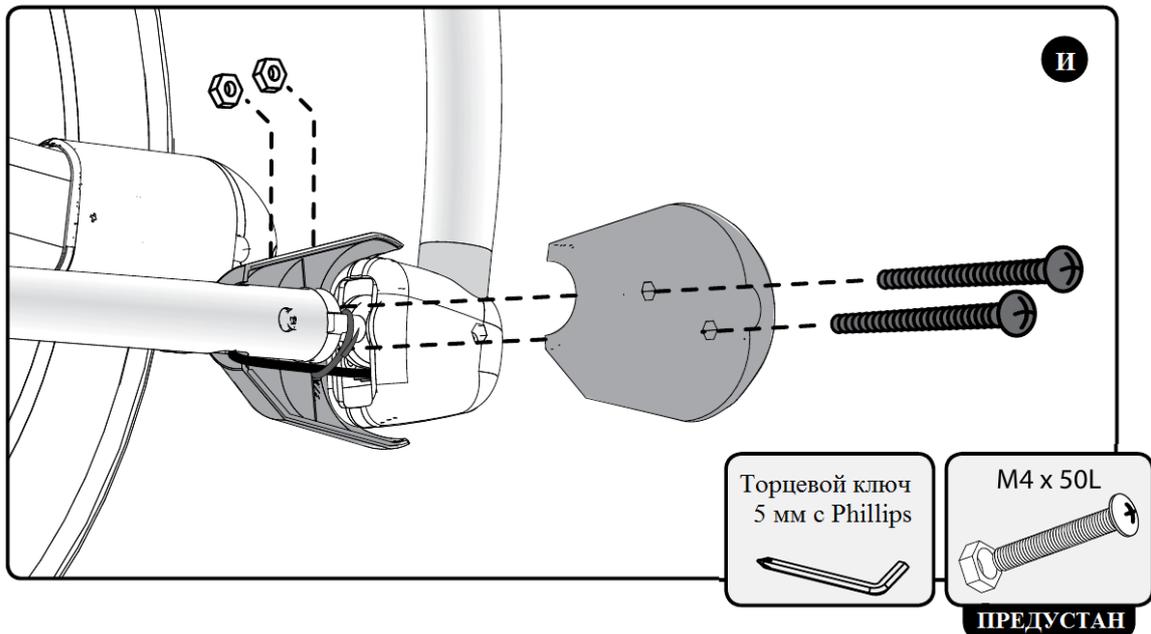
Шаг 5: Присоединение рукоятей (продолжение)

- Е. При помощи обоих ключей на 13мм снимите предустановленный болт и гайку. Прикрепите кронштейн нижней рукояти к рычагу педали с помощью болта и гайки.
- Ж. Соедините проводку рычага педали с проводкой нижней рукояти.

Сборка эллипсоида



3. *Нижняя соединительная крышка* (10) состоит из двух частей. Снимите винты M4x50L с предустановленной *Нижней соединительной крышки* (10А). Установите обе части вокруг соединения, как показано выше. Установите крышки с помощью отвертки Phillips и ключа 13мм, убедитесь, что гайка села в пластиковое отверстие. Убедитесь, что провода не были зажаты или не остались в открытой части крышки.

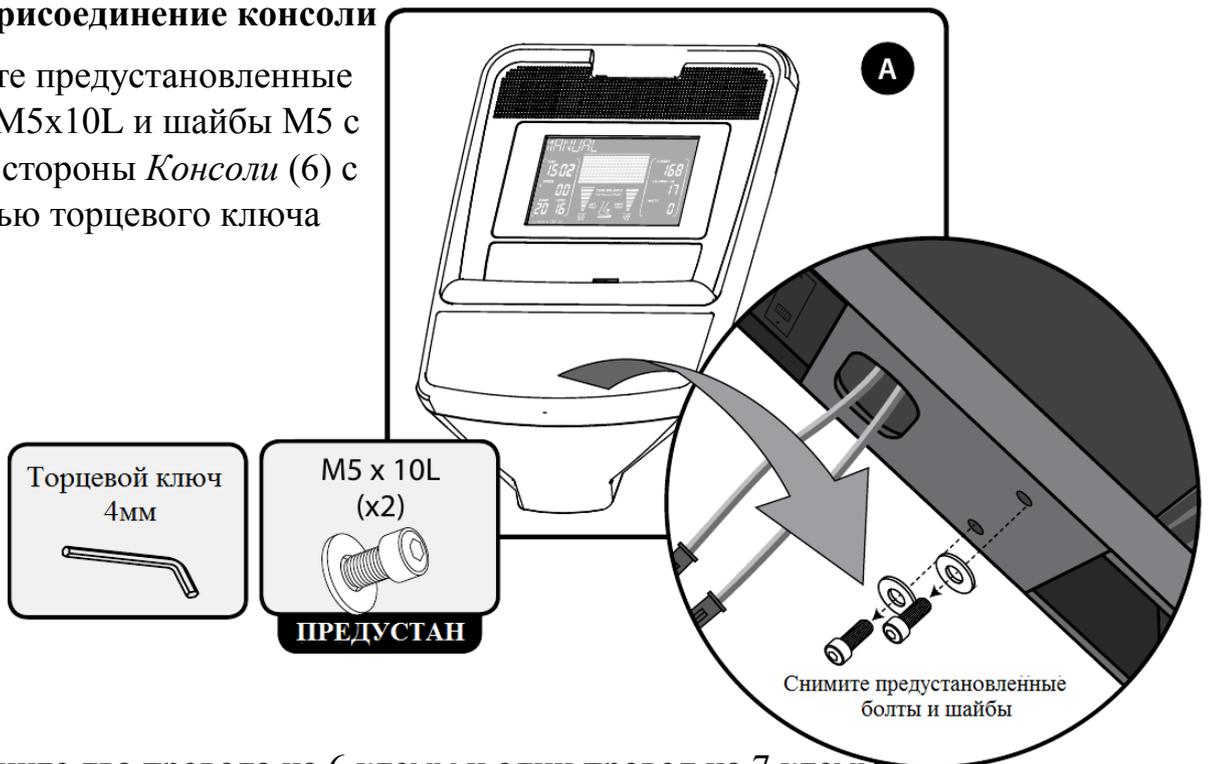


- И. Снимите винты M4x50L с предустановленной *Нижней соединительной крышки* (10Б). Установите обе части *Крышки* (10Б), как показано выше. Это должно совпадать с передней частью *Крышки* (10А) из шага 3. Убедитесь, что проводка осталась внутри. При помощи отвертки Phillips, винтов M4x50L и болтов закончите установку.

- К. Повторите шаги Е-И для второй стороны.

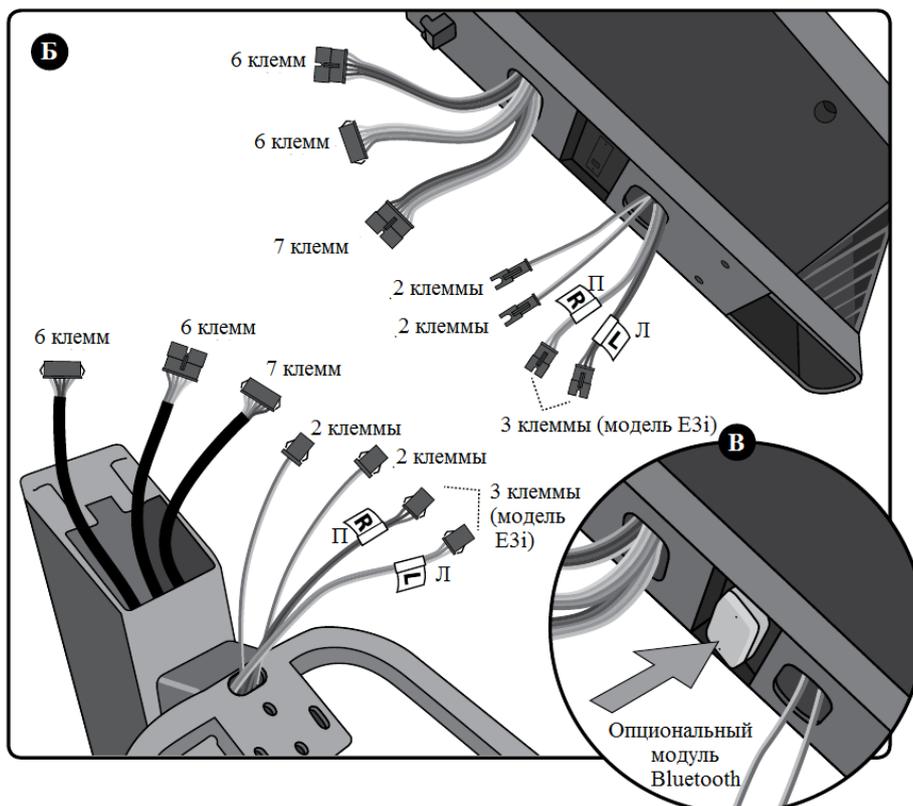
Шаг 6: Присоединение консоли

А. Снимите предустановленные болты М5х10L и шайбы М5 с задней стороны Консоли (6) с помощью торцевого ключа 4мм.



Б. Соедините два провода на 6 клемм и один провод на 7 клемм, идущие из горловины опоры консоли. Соедините два провода пластин пульса на 7 клемм. У модели Е3i есть две дополнительные рампы и провода уровня на 3 клеммы, помеченные «П» («R») и «Л» («L»).

В. Соедините опциональный модуль Bluetooth (продается отдельно) с помощью предоставленных инструкций.



Сборка эллипсоида

Шаг 6: Присоединение консоли (продолжение)

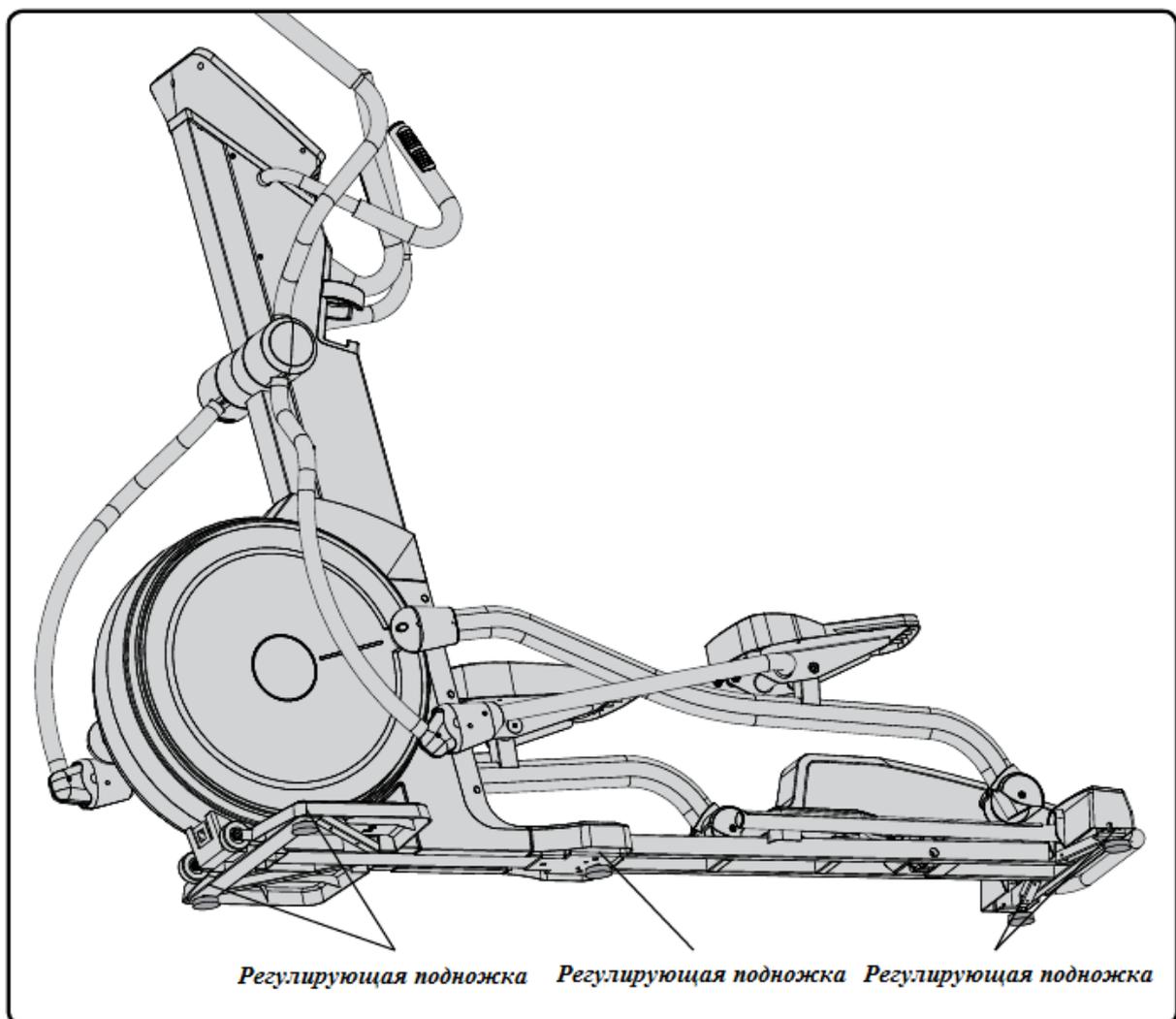
- Г. Спрячьте провода внутри *Консоли* (6) и *Опоры консоли* (4).
- Д. Поставьте *Консоль* (6) так, чтобы для ее закрепления на месте вставить в каретки задней части консоли под удерживающей пластиной.
- Е. Присоедините *Консоль* (6) торцевым ключом 4мм и двумя болтами M5x10L и шайбами M5 (которые были предустановлены в задней части консоли) через слоты в передней части опоры.



- Ж. Сорвите *Защитный лист от потери крепежей*.
- З. Поставьте на место *Верхнюю крышку базы*.
- И. Присоедините *Крышку опоры консоли* (18) с помощью четырех винтов M4x10L, которые были сняты в шаге 4А, также возьми еще 4 в наборе крепежей, чтобы вышло восемь. Необходимые инструменты: отвертка Phillips.
- К. Проверьте, не остались ли где-то упаковочного материала, проверьте все ли ролики на рампах.

Регулировка уровня

Эллипсоид Компании LifeSpan оснащен пятью регулирующими подножками – две в передней части тренажера и две в задней. Установите тренажер на ровную гладкую поверхность. Убедитесь, что центральная регулирующая подножка, находящаяся в центре раскоса рамы и стоит на полу. Возможно, Вам придется снять *Соединительную крышку базы (3)* для регулировки и установки центральной подножки. Покачайте тренажер в стороны, чтобы проверить, все ли подножки стоят на полу. Если тренажер качается, то отрегулируйте подножку, которая не достает до пола, чтобы избавиться от раскачиваний. Когда рама тренажера будет полностью стабильна, закрепите подножки на полу, путем затягивания контргайки каждой подножки.



СОВЕТ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ: Всегда держите ноги полностью внутри педали. Это поможет пользователю не упасть и не дать колесу выпасть с рельса.

Основные характеристики консоли

Показания дисплея

Дисплей с синей подсветкой экрана (E2i - 6", E3i - 7,5") предоставляет всю необходимую информацию для мониторинга Ваших результатов и получения преимущества от программ упражнений.



- А. **Окно сообщений** – окно на 16 знаков поможет Вам произвести настройку программ, также во время занятий оно отображает выбранную программу.
- Б. **Программная матрица** – разделяет программы тренировок на 20 сегментов с разными уровнями интенсивности. Будут отражены уровни наклона и сопротивления.
- В. **Время (Time)** – пройденное или оставшееся время тренировки.
- Г. **Скорость (Speed)** – скорость, подсчеты которой основаны на диапазоне шага и 20-дюймовом шаге.
- Г2. **Дистанция (Distance)** – расстояние, основанное на подсчете шага и 20-дюймовом шаге (только для E3i).
- Д. **Рампа (Ramp)** – уровень педали рампы от 0 до 20.
- Е. **Уровень (Level)** – уровень сопротивления педалей от 1 (180ватт при 60 об/мин) до 20 (200 ватт при 60об/мин).
- Ж. **Баланс тела (Core balance)** – подсчет общей силы, с которой Вы воздействуете на педали, основываясь на 100%. Идеальным считается: 50% для левой ноги и 50% для правой.

Основные характеристики консоли

3. **Подсчет шагов (Strides)** – подсчитывает шаг.

32. **Шаг/Мин (Stride/Min)** – коэффициент кручения педалей.

И. **Калории (Calories)** – количество сожженных калорий.

И2. **Калории/ЧП (Calories/HR)** – коэффициент сжигания калорий.

К. **Ватт (Watt)** – подсчет силы, с которой Вы воздействуете на тренажер.

К2. **Ватт Ср. (Watt Av)** – средняя сила, которую Вы прилагаете за сессию упражнений.

Л. **Дата (Date)**– дата представлена в виде: месяц/день/год, указана в нижней части экрана.

М. **Время (Time)**– время в виде 24-часового показателя, указано в нижней части экрана.

Н. **Индикаторные иконки:**



Контроль частоты пульса - загорается, если измеряется Ваш пульс.



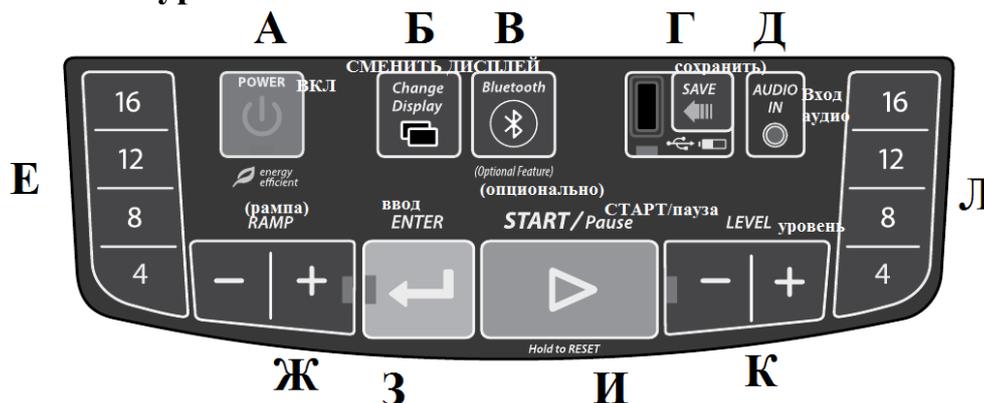
Bluetooth – загорается, если подключен к мобильному устройству



USB – данная иконка загорится, если данные Вашей тренировки будут передаваться на USB карту.

Основные характеристики консоли

Основная клавиатура



- А. **ВКЛ. (Power)** – данная кнопка может быть использована для включения консоли из «Энергосберегающего режима», также выключения консоли в «Режиме ожидания».
- Б. **Сменить дисплей (Change display)** – сменить тип отображаемых данных (только для Е3i).
- В. **Bluetooth** – соединяет Bluetooth с мобильным устройством.
- Г. **Сохранить данные (exercise data save)** – сохраняет данные тренировки на USB карту.
- Д. **Вход аудио (audio in)** – порт для наушников.
- Е. **Быстрые настройки рамы (Quickset™ ramp)** – выберите настройки рамы из 4, 8, 12 или 16.
- Ж. **Рампа (ramp)** – снижает или повышает уровень рамы.
- З. **Ввод (enter)** – подтверждает выбор.
- И. **Старт/пауза (start/pause)** – включает/устанавливает на паузу тренажер.
- К. **Уровень сопротивления (resistance level)** – регулирует сопротивление педалей.
- Л. **Быстрые настройки сопротивления (Quickset™ resistance)** – выберите настройки сопротивления из 4, 8, 12 или 16.

Верхняя клавиатура



- А. **Группа программ (program group)** – выберите из программ: Контроль частоты пульса (Heart rate control, HRC), Здоровая жизнь (healthy leaving), Спортивные тренировки (sport training), Потеря веса (weight loss) и Пользовательские настройки (user setup).

Основные характеристики консоли

Установка даты и времени

Перед началом использования тренажера убедитесь, что на консоли установлены правильные дата и время. Это необходимо для правильной записи данных занятий.

Для установки даты и времени на консоли необходимо:

- А. Когда на консоли отображается “Welcome”, нажать любую из клавиш сопротивления (quick resistance).
- Б. На дисплее отобразится «Часы» (clock). Нажмите ввод (enter).
- В. На дисплее отобразится «Обновите календарь» (update calendar). Нажмите ввод (enter).
- Г. Нажмите кнопки +/- для установки года. Нажмите ввод (enter).
- Д. Нажмите кнопки +/- для установки месяца. Нажмите ввод (enter).
- Е. Нажмите кнопки +/- для установки дня. Нажмите ввод (enter).
- Ж. Нажмите кнопки +/- для установки часов. Нажмите ввод (enter).
- З. Нажмите кнопки +/- для установки минут. Нажмите ввод (enter).

Быстрый старт (quick start)

Самый быстрый способ начать тренировки – нажать кнопку старт (start). Эллипсоид начнет работать в ручном режиме, время начнет отсчет с 00:00. Вы можете установить необходимое время тренировки и ввести свой вес для более точного подсчета калорий. Для этого:

- А. Нажмите кнопку ввод (enter) для выбора ручного режима.
- Б. Выберите нужное количество времени (в минутах) путем нажатия кнопок сопротивления +/- . Нажмите ввод (enter).
- В. Используйте кнопки сопротивления +/- для настройки веса. Вес нужен для более точного подсчета потраченных калорий. Нажмите ввод (enter).
- Г. Нажмите кнопку Старт (start) и тренажер начнет отсчет с введенного времени.
- Д. Для повышения сопротивления нажмите кнопку +.

Использование программ

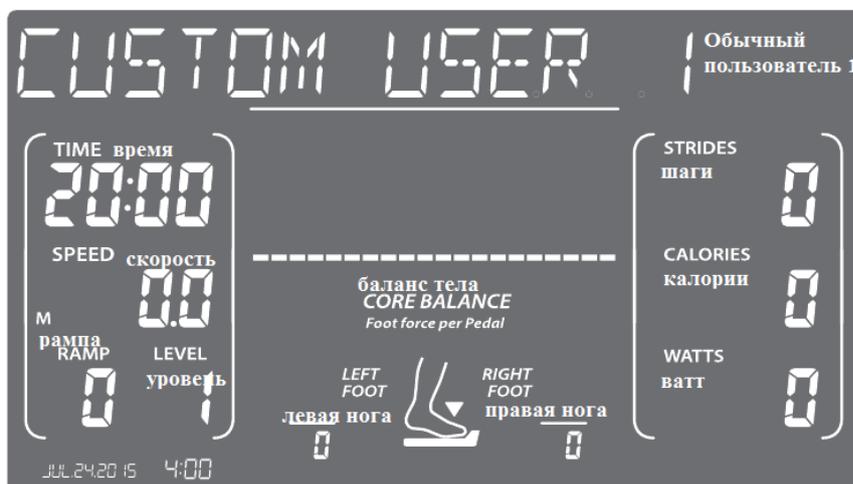
Существует множество программ, которые помогут добавить разнообразия в тренировки. Для более подробной информации об этих программах обратитесь к разделу «Информация об эллипсоиде» данного Руководства. Для использования одной из предустановленных программ необходимо:

- А. **Выбор программы** – нажмите кнопки +/- на клавиатуре, чтобы пролистать список программ, или используйте программные кнопки (program buttons) для того, чтобы найти необходимую программу. Затем нажмите ввод (enter) для завершения выбора.
- Б. **Выбор уровня или режима рамп** – Вы можете выбрать любую программу в режиме уровня или рамп. Нажмите кнопки +/- на клавиатуре для выбора, затем нажмите ввод (enter).
- В. **Настройка уровня программы** – в каждой предустановленной программе есть два уровня интенсивности (1- простой, 2- сложный). Нажмите кнопки уровня (level button) +/- на клавиатуре для выбора, затем нажмите ввод (enter).
- Г. **Настройка времени** – установите время программы путем нажатия кнопки уровня (level button) +/-, затем нажмите ввод (enter).
- Д. **Установка веса** – установите свой вес для более точного подсчета потраченных калорий путем нажатия кнопки уровня (level button) +/-, затем нажмите ввод (enter).
- Е. Нажмите кнопку Старт (start) для начала тренировки.

Настройка программы обычного пользователя (Custom User program)

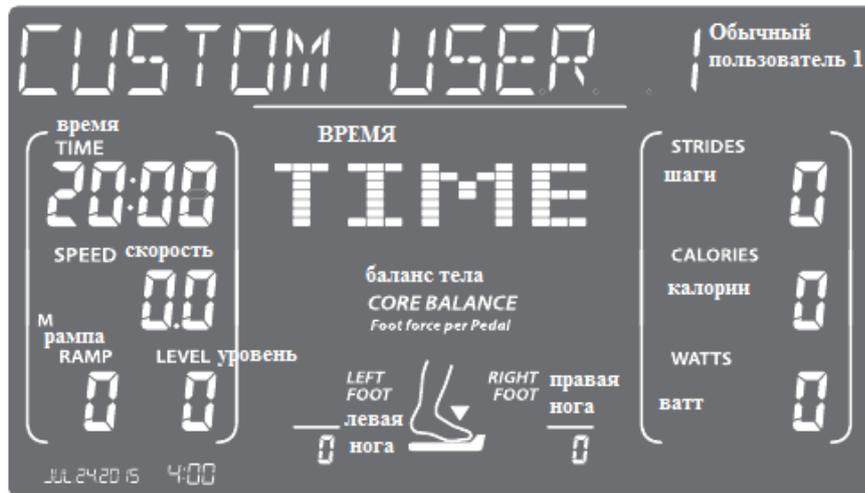
Две программы дают Вам возможность установить профиль обычного пользователя согласно Вашим требованиям. Программу нужно настроить и сохранить один раз, далее Вы можете ее выбрать наравне с другими предустановленными программами. Для этого необходимо:

- А. **Выберите программу ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ1 или ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ2 (user1, user2)** – нажмите кнопки уровня (level button) +/- для выбора Пользователь1 или Пользователь2, затем нажмите ввод (enter).

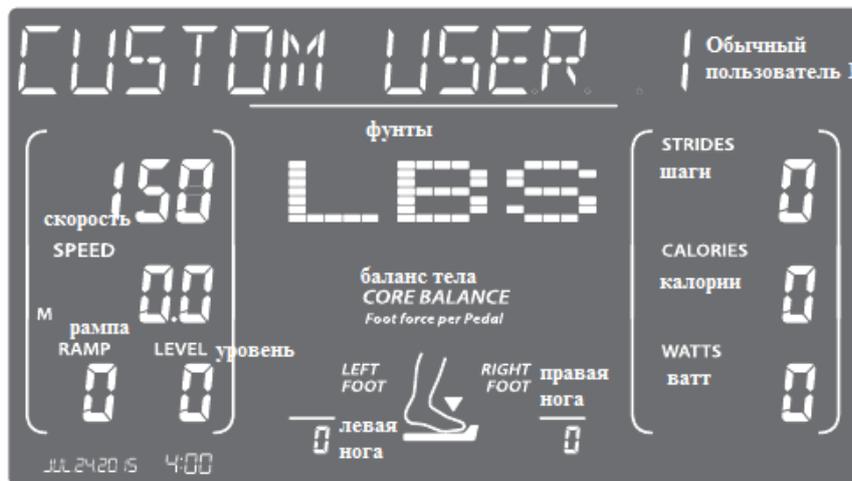


Использование программ

Б. Настройка времени - установите время программы путем нажатия кнопки уровня (level button) +/-, затем нажмите ввод (enter).

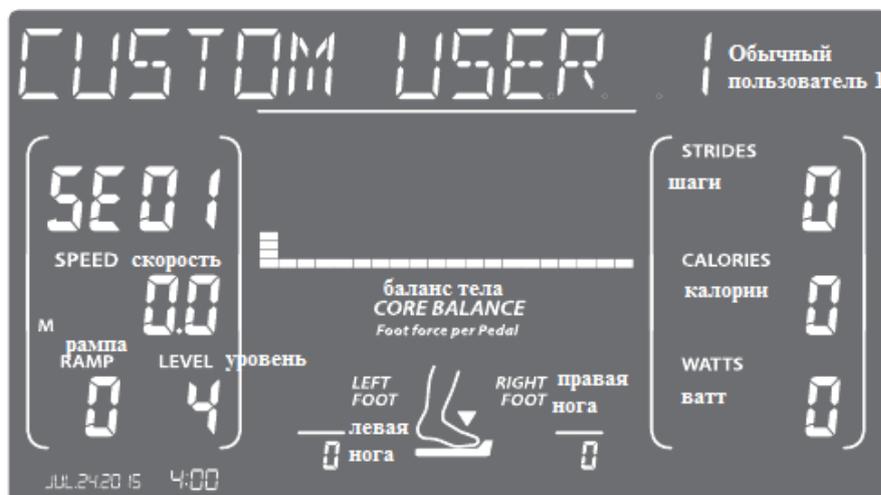


В. Установка веса – установите свой вес для более точного подсчета потраченных калорий путем нажатия кнопки уровня (level button) +/-, затем нажмите ввод (enter).

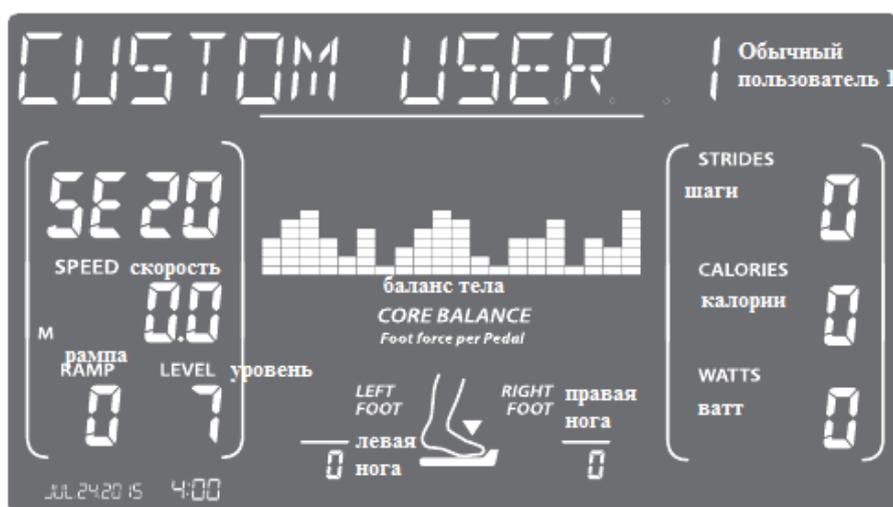


Использование программ

Г. **Установка уровня** – используйте кнопки ramпы вверх/вниз (ramp up/down) для установки уровня ramпы первого сегмента программы и кнопки уровня (level button) +/- для установки необходимого уровня первого сегмента программы. Вы также можете использовать кнопки Quickset™ для настройки ramпы и уровня. Нажмите ввод (enter).

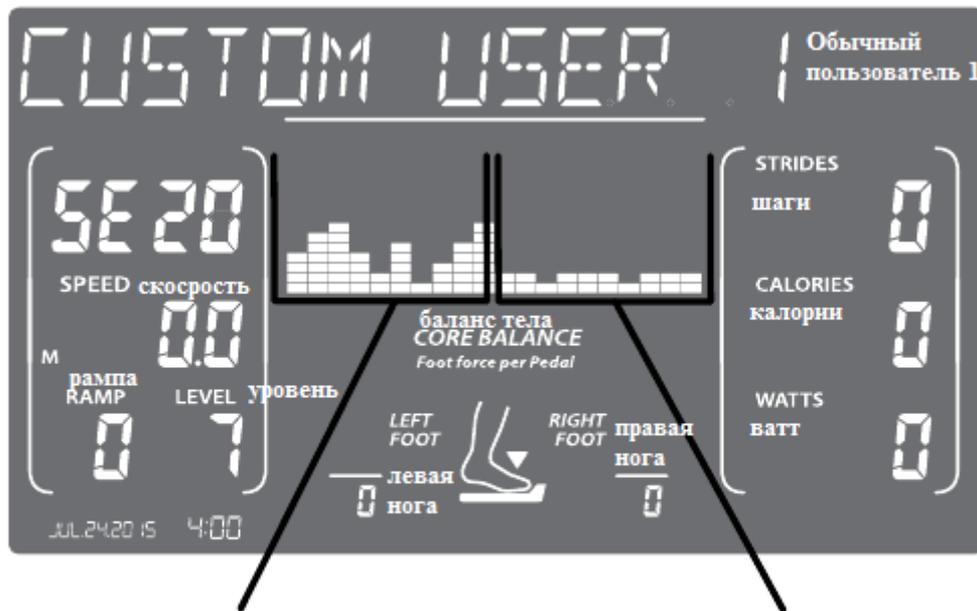


Д. **Повтор** – повторяйте шаг Г до тех пор, пока не настроите все 20 сегментов. Двадцатый сегмент будет отражен так, как указано на рисунке ниже.



Использование программ

Если программа была установлена, просто выберите Пользователь1 или Пользователь2 среди всех программ и нажмите кнопку Старт (start). Рампа и уровень отразятся в программной матрице: рампа – слева, уровень – справа.



Матрица рампы

Матрица уровня

Использование программ

Использование программ с контролем частоты пульса

На Вашей консоли возможно использование двух программ с контролем частоты пульса: Постоянная и Интервалы (constant, intervals). Во время использования этих программ консоль должна получать показания Вашей частоты пульса на протяжении всей тренировки. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу «Мониторинг частоты пульса» настоящего руководства.



Контроль частоты пульса (КЧП) – Постоянная (HRC – Constant)

Программа Постоянная позволяет Вам выбрать показатель частоты пульса, который Вы хотите поддерживать на протяжении всей тренировки. Эллипсоид будет поддерживать этот показатель путем изменения сопротивления или наклона.

Использование программы:

А. Выберите постоянный КЧП (HRC constant) – нажмите кнопку уровень +/- (level+/-) для выбора Программы постоянного КЧП, затем нажмите ввод (enter).

Б. Установите время (set time) – установка времени путем нажатия кнопки уровень +/- (level+/-), затем нажмите ввод (enter). В программу включена 3-минутная разминка.

В. Установка веса (set weight) – для установки веса нажмите кнопку уровень +/- (level+/-), затем нажмите ввод (enter).

Г. Установка возраста (set age) – введите возраст путем нажатия кнопки уровень +/- (level+/-), затем нажмите ввод (enter).

Д. Установите целевую частоту пульса (target heart rate) - установка целевой частоты пульса путем нажатия кнопки уровень +/- (level+/-), затем нажмите ввод (enter).

Е. Нажмите кнопку старт (start) для начала тренировки.

Использование программ

Контроль частоты пульса (КЧП) – Интервалы (HRC – intervals)

Программа Интервалов разработана для того, чтобы помочь Вам улучшить аэробную выносливость и улучшить показатель возврата частоты пульса. Данная программа позволяет установить Низкую (целевой показатель возврата частоты пульса) или Высокую цель. После 3-минутной разминки консоль каждые 10 секунд начнет регулировать уровень для поддержания Низкой цели в течение 2 минут. Затем консоль начнет регулировать уровень для увеличения Вашей частоты пульса до высокого целевого показателя и будет удерживать его тоже в течение 2 минут. Процесс будет повторяться до конца тренировки. Для более эффективного использования программы рекомендует установить время тренировки на 20 минут и более.

Использование программы:

А. Выберите интервалы КЧП (HRC intervals) – нажмите кнопку уровня (level button+/-) для выбора Программы интервалов КЧП, затем нажмите ввод (enter).

Б. Установите время (time) – установка времени путем нажатия кнопки уровня (level button+/-), затем нажмите ввод (enter). В программу включена 3-минутная разминка.

В. Установка веса (weight) – для установки веса нажмите кнопки уровня (level button+/-), затем нажмите ввод (enter).

Г. Установка возраста (age) – введите возраст путем нажатия кнопки уровня (level button+/-), затем нажмите ввод (enter).

Д. Установите Высокую целевую частоту пульса (high target heart rate) - установка целевой частоты пульса путем нажатия кнопки уровня (level button+/-), затем нажмите ввод (enter).

Е. Установите Низкую целевую частоту пульса (low target heart rate) - установка целевой частоты пульса путем нажатия кнопки уровня (level button+/-), затем нажмите ввод (enter).

Ж. Нажмите кнопку старт (start) для начала тренировки.



ВНИМАНИЕ: Показания частоты пульса могут быть неточными. Чрезмерные упражнения могут привести к травмам или смерти. Если Вы почувствовали слабость, немедленно прекратите занятия.

Сохранение результатов

Существует два способа сохранения результатов Ваших тренировок с помощью эллипсоида. Первый – использование встроенного в тренажер USB порта и вашей карты памяти USB, второй – использование адаптера Bluetooth и приложения Active Trac или Train&Trac. Один раз сохраните результаты и в дальнейшем используйте LifeSpan Club для их сравнения.

LifeSpan Club

К Вашему эллипсоиду прилагается бесплатное членство LifeSpan Club. Номер для членства находится на обложке Руководства. В данном аккаунте Вы можете сохранять результаты всех тренировок, отслеживать изменение веса и других характеристик и получать больше информации о вашем здоровье и спортивной подготовке.

Если Вы используете:

- Привод USB для сохранения результатов тренировок, то необходимо скачать приложение IDC со своего аккаунта LifeSpan Club. Приложение работает на базе Windows и Mac и позволяет Вам загрузить результаты тренировки с карты памяти USB на Ваш аккаунт LifeSpan Club.
- Для ознакомления со списком доступных приложений зайдите на сайт www.LifeSpanFitness.com

Адаптер Bluetooth

С опциональным адаптером Bluetooth Ваш эллипсоид может соединяться с мобильными устройствами и передавать данные тренировки напрямую в Ваш аккаунт. Для получения более подробной информации зайдите на сайт www.LifeSpanFitness.com



Для данной функции необходимо приобрести адаптер Bluetooth

USB плюс

Эллипсоид компании LifeSpan хранит данные о Ваших тренировках до двух часов. Все что Вам нужно – это стандартный USB накопитель (карта). Подойдет почти любая модель и бренд. Помните, что очень важно установить Дату и Время на консоли Вашего эллипсоида для правильной маркировки результатов тренировки.

Вы можете вставить USB карту в порт USB плюс во время, после тренировки и во время постановки ее на паузу. Вставьте карту и нажмите кнопку «Сохранить» (save). Во время упражнений также можно заряжать телефон или другое мобильное устройство, потом достаньте мобильное устройство и вставьте вместо него USB карту для сохранения данных.

Если Вы остановили или поставили на паузу тренировку, или если тренировка закончена, то консоль оповестит Вас о том, что необходимо «Вставить карту» (insert drive). Если же карта USB уже уставлена, то консоль автоматически сохранит результаты тренировки, а на дисплее появится сообщение «Тренировка сохранена» (workout saved). Вы также можете нажать кнопку «Сохранить» (save) в любое время, тогда данные из внутренней памяти консоли будут сохранены на USB карту.

Однако, если тренажер находится в энергосберегающем режиме (energy savings mode), данные тренировки будут очищены из внутренней памяти, поэтому их лучше сразу сохранить на USB карту.

*Не заряжает iPad 1, iPad 2 или iPad 3.



Карта в комплект не входит

Обслуживание и советы

Персональные настройки

Тренажеры E2i и E3i обладают функцией персонализации некоторых опций консоли:

Английские или метрические единицы (English or metric) – используется для скорости и дистанции, которые могут быть отражены на дисплее в км или милях.

Календарь (calendar) – дата и время отражены на дисплее, но с помощью данной опции они могут быть отключены. Для отслеживания Ваших результатов, мы советуем оставить эту функцию включенной.

Энергосбережение (energy savings) – включение/выключение функции энергосбережения.

Звуковой сигнал (audible beep) – выключает звуковые сигналы, оповещающие о изменении скорости или наклона, также старте и остановке тренажера.



ВНИМАНИЕ: звуковые сигналы были включены производителем для предупреждения пользователя о старте тренажера или изменении скорости. Выключение данной опции по личному усмотрению пользователя.

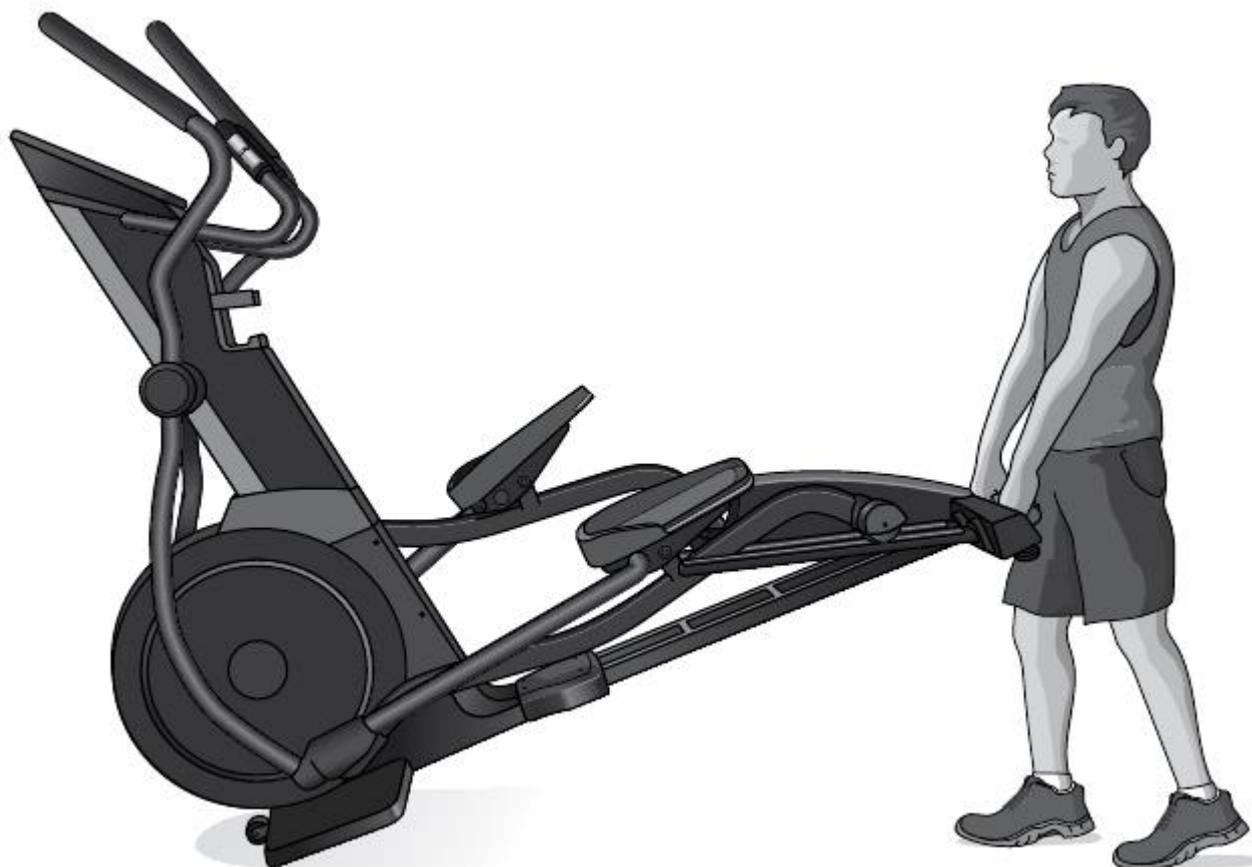
Обслуживание и советы

Общие советы по обслуживанию

1. Тренажер должен быть всегда чистым и сухим. Лучше протирать эллипсоид после каждой тренировки.
2. Убедитесь, что рампа и колея чистые. Если даже грязи на них нет, то рекомендуется протирать колею с помощью чистой сухой тряпки раз в неделю.

Перемещение эллипсоида

1. Убедитесь, что выключатель тренажера в режиме ВЫКЛ (OFF), а силовой кабель отсоединен от розетки.
2. Убедитесь, что на эллипсоиде, или возле него, нет ничего, что могло бы разлиться, разбиться или помешать ее перемещению.
3. Возьмитесь двумя руками за опорную балку, которая находится под задней частью эллипсоида. Убедитесь, что имеете точку подъема.
4. Поднимите заднюю часть тренажера и перекатите его в необходимое место.



ОСТОРОЖНО: при подъеме соблюдайте технику безопасности. Техника подъема: согните колени и локти, держите спину прямой, поднимайте тренажер обеими руками

Обслуживание и советы

Эллипсоид разработан как надежное и легкое в использовании устройство. Однако, если у Вас возникла проблема, то данные шаги могут помочь ее решить.

***Проблема:* Эллипсоид нестабилен или раскачивается во время использования.**

Решение: убедитесь, что тренажер находится на твердой ровной поверхности. Регулируйте переднюю, заднюю и средние подножки, пока все пять не будут плотно стоять на земле.

***Проблема:* Консоль не светится.**

Решение: убедитесь, что оба конца силового кабеля правильно и плотно подключены. Нажмите кнопку ВКЛ. на консоли (power button). Если консоль не включилась, то свяжитесь с продавцом.

***Проблема:* «Нервное» поведение педалей.**

Решение: очистите колею рамы с помощью чистой сухой тряпки. Любой мусор к колее приведет к такому поведению педалей.