

**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И  
ЭКСПЛУАТАЦИИ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА  
LARSEN NEWTONE E620**



## **СПЕЦИФИКАЦИЯ**

Система нагрузки: магнитная, 8 уровней

Система НР: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

Монитор: скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс, количество оборотов (RPM)

Программы: -

Режимы: -

Питание компьютера: батарейки

Дополнительные опции: компенсаторы неровностей пола

Транспортировочные ролики: +

Размеры в собранном виде: 125 x 60 x 161 см

Масса в собранном виде: 35 кг

Масса маховика: 5,5 кг

Максимальная масса пользователя: 110 кг

Длина шага: 280 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.

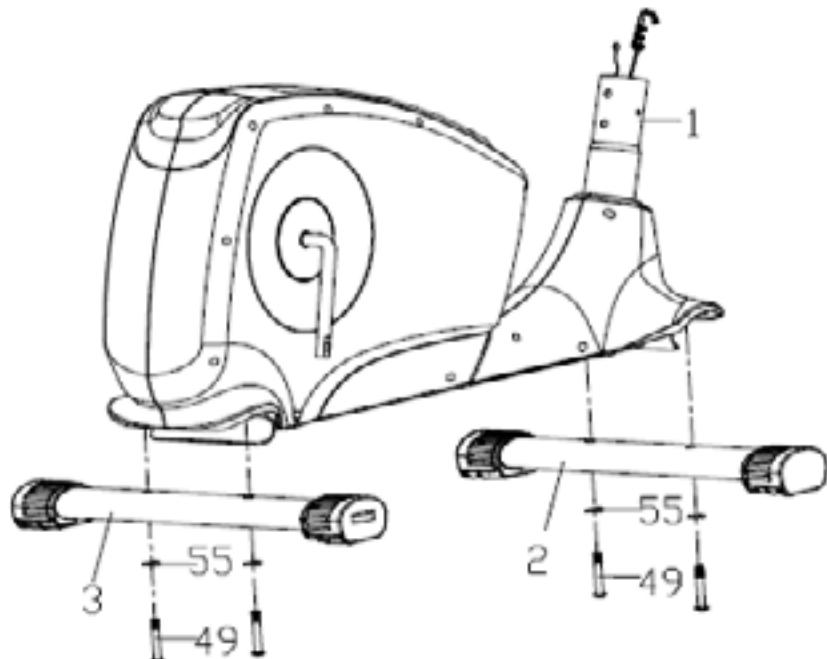
## **УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ**

- 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 NEWTONE E620

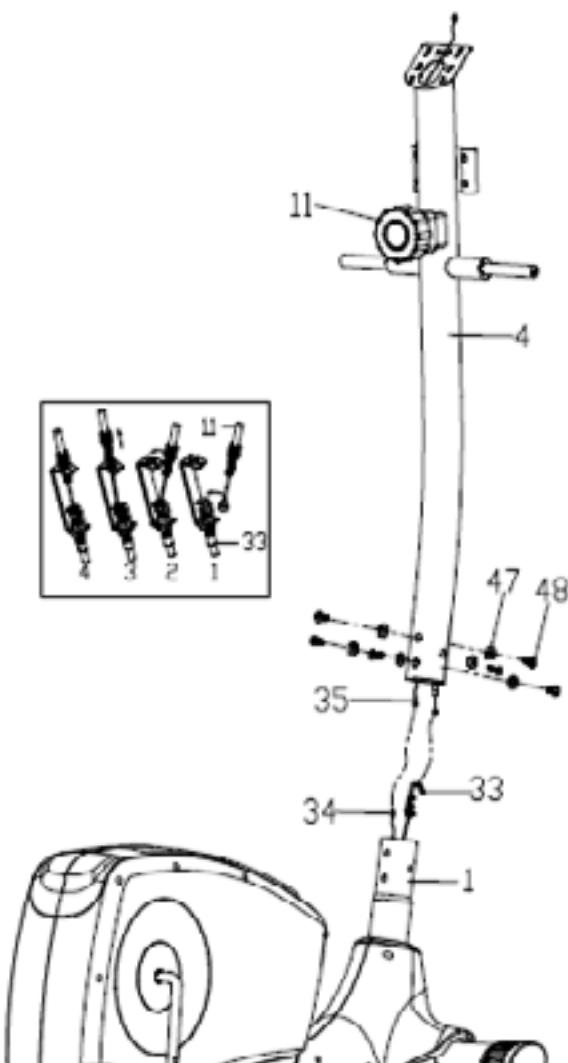
## ШАГ 1

Зафиксируйте переднюю ножку (2) и заднюю ножку (3) на раме (1) болтами (49) и шайбой (55).



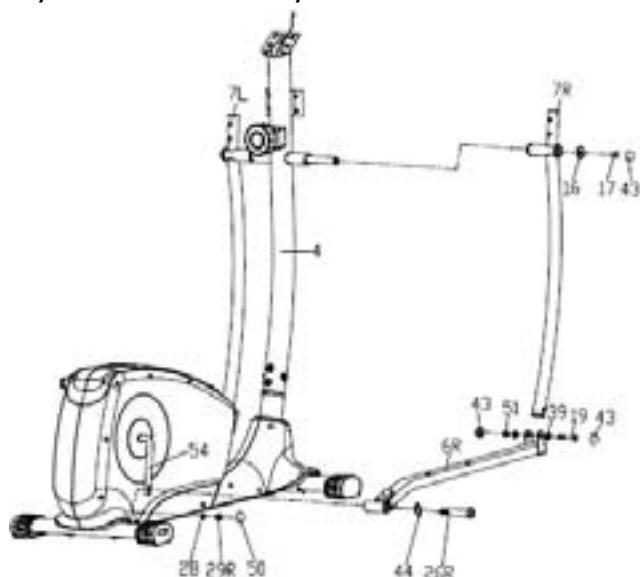
## ШАГ 2

Соедините провод регулятора нагрузки (11) с проводом нагрузки (33) как показано на рисунке и соедините провод датчика (34) с соединительным проводом датчика (35). Зафиксируйте вертикальную стойку (4) на раме (1) болтами (48) и шайбами (47).



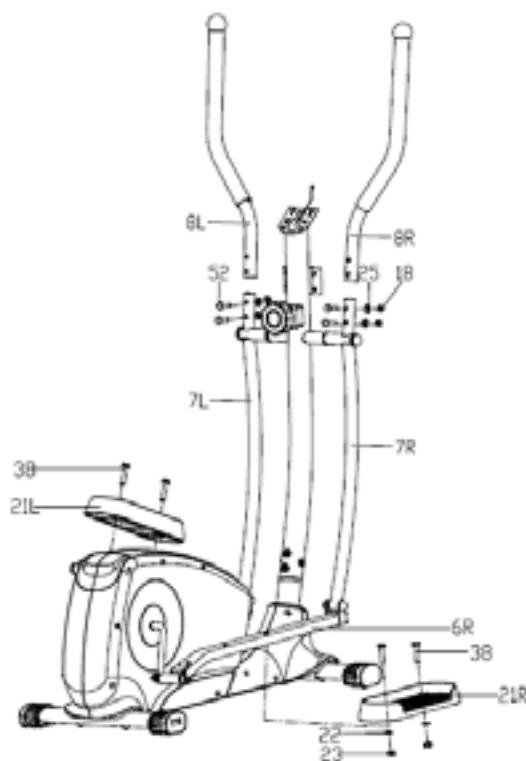
### ШАГ 3

- а. Зафиксируйте трубку правой ручки (7R) на оси вертикальной стойки (4) болтом (17), шайбой (16), но не затягивайте сильно на данном этапе сборки.
  - б. Зафиксируйте правую трубку-суппорт педали (6R) на правом шатуне (54) болтом (26R), шайбой (44), гровером (28), гайкой (29R), но не затягивайте сильно на данном этапе сборки.
  - с. Зафиксируйте правую трубку-суппорт педали (6R) на трубке правой ручки (7R) болтом (19), шайбой (39) и гайкой (43); затем, затяните болт (17), болт (19) и гайку (29R), установите заглушки (43/50).
  - д. Зафиксируйте трубку левой ручки (7L) левую трубку-суппорт педали (6L) на вертикальной стойке (4) и шатуне (54) в такой же последовательности как правые.
- Примечание: правая педаль с маркировкой "R" заворачивается по часовой стрелке, левая педаль с маркировкой "L" - против часовой. Во время фиксации педалей вы можете отрегулировать положение шатунов для вашего удобства.



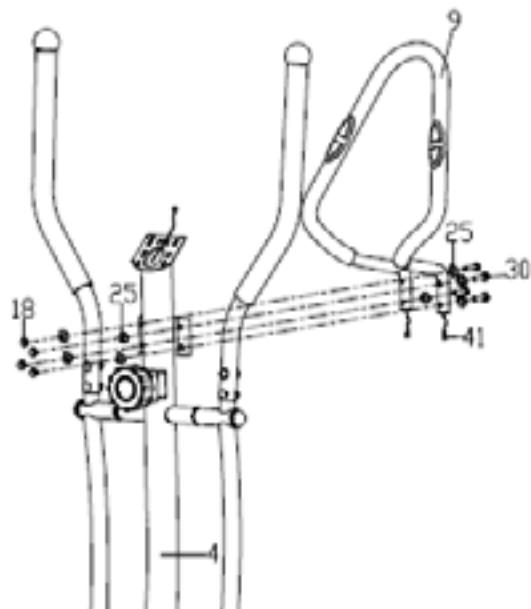
### ШАГ 4

Зафиксируйте педали (21L/R) на трубках-суппортах педалей (6L/R) болтами (38), шайбами (22) и гайками (23). Зафиксируйте ручки (8L/R) на трубках ручек (7L/R) болтом (52), шайбой (25) и гайкой (18).



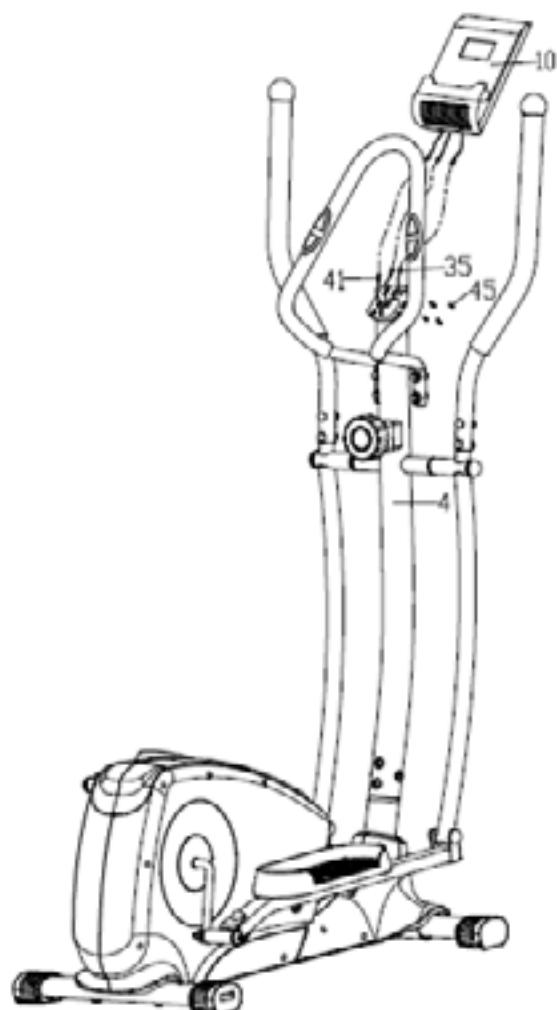
## ШАГ 5

Закрепите фиксированную ручку (9) на соединительной пластине вертикальной стойки (4) болтами (30), шайбами (25) и гайками (18). Проведите провод датчиков пульса (41) через отверстие сзади на вертикальной стойке (4) и вытяните через скобу монитора.

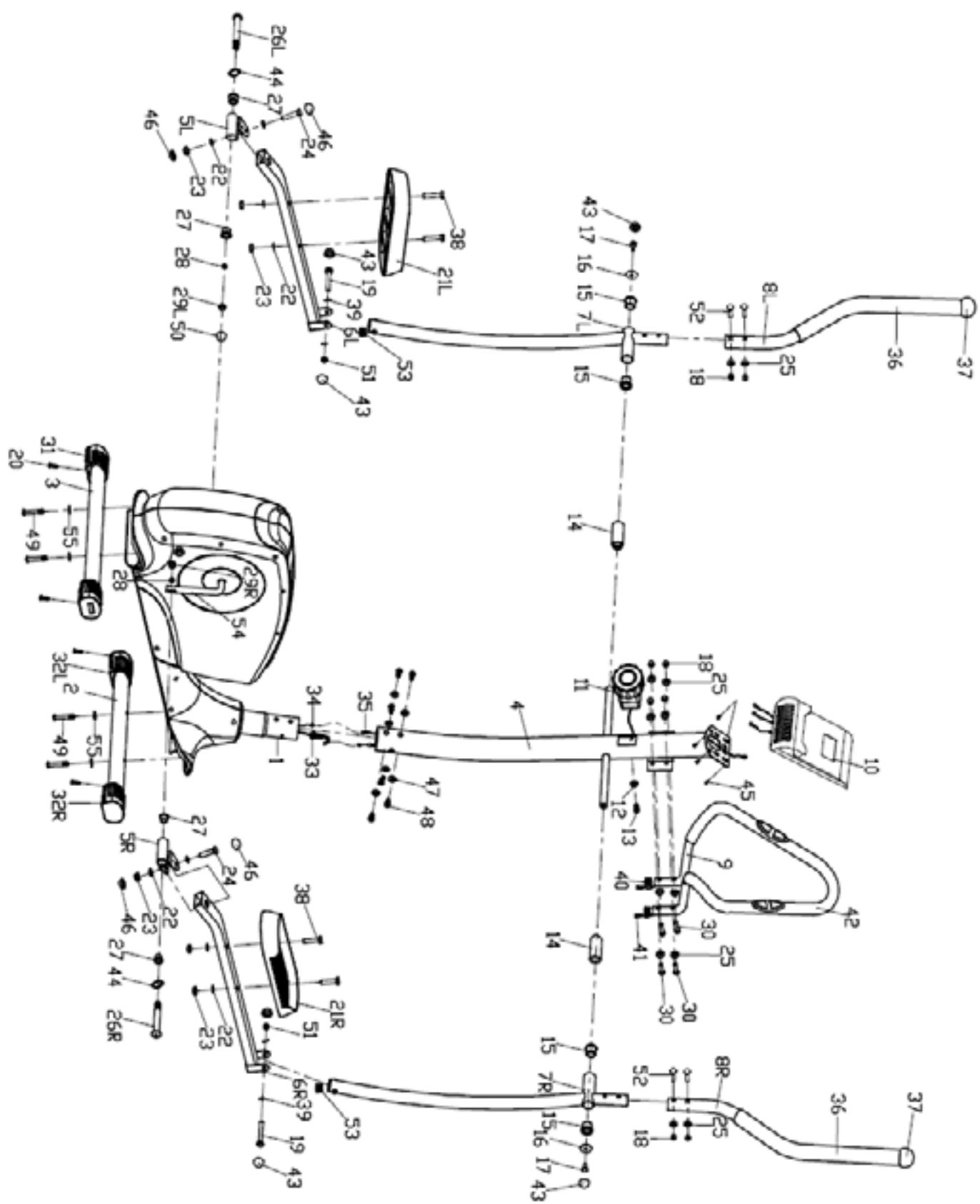


## ШАГ 6

Соедините соединительной провод датчиков (35), провода датчиков пульса (41) с проводами компьютера (10). Закрепите монитор (10) на вертикальной стойке (4) винтами (45).



## РИСУНОК-СХЕМА



## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

#	СПЕЦИФИКАЦИЯ	К-ВО	#	СПЕЦИФИКАЦИЯ	К-ВО
1	РАМА	1	29L/R	ГАЙКА	2
2	ПЕРЕДНЯЯ НОЖКА	1	30	БОЛТ М8 X 38	4
3	ЗАДНЯЯ НОЖКА	1	31	ЗАГЛУШКА	2
4	СТОЙКА ВЕРТИКАЛЬНАЯ	1	32L/R	ЗАГЛУШКА	2
5L/R	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТРУБКА ПЕДАЛЕЙ	2	33	ТРОС НАГРУЗКИ	1
6L/R	ТРУБКА-СУППОРТ ПЕДАЛЕЙ	2	34	ПРОВОД ДАТЧИКА	1
7L/R	ТРУБКА РУЧКИ	2	35	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ПРОВОД ДАТЧИКА	1
8L/R	РУЧКА	2	36	ГУБКА	2
9	ФИКСИРОВАННАЯ РУЧКА (МАЛАЯ)	1	37	ЗАГЛУШКА РУЧКИ	2
10	МОНИТОР	1	38	БОЛТ	4
11	РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ	1	39	ШАЙБА Ø8 X 1.2	4
12	ШАЙБА Ø5	1	40	ЗАГЛУШКА	2
13	ВИНТ М5 X 55	1	41	ПРОВОД ДАТЧИКА ПУЛЬСА	2
14	ПРОКЛАДКА	2	42	ГУБКА	1
15	ВТУЛКА	4	43	ЗАГЛУШКА S14	6
16	ШАЙБА	2	44	ШАЙБА	2
17	БОЛТ М8 X 15	2	45	БОЛТ	4
18	ГАЙКА М8	8	46	ЗАГЛУШКА S16	4
19	БОЛТ	2	47	ШАЙБА	6
20	ВИНТ ST4.2 X 18	4	48	БОЛТ М8 X 20	6
21L/R	ПЕДАЛЬ	2	49	БОЛТ М8 X 55	4
22	ШАЙБА	8	50	ЗАГЛУШКА S19	2
23	ГАЙКА	6	51	ГАЙКА М8	2
24	БОЛТ	2	52	БОЛТ М8 X 45	4
25	ШАЙБА	12	53	ЗАГЛУШКА	2
26L/R	БОЛТ	2	54	ШАТУН	2
27	ВТУЛКА	4	55	ШАЙБА	4
28	ГРОВЕР	2			

# МОНИТОР К ЭЛЕКТРОМАГНИТНОМУ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДУ LARSEN NEWTONE E620



TIME (ВРЕМЯ) -----	00:00~99:59 мин
SPEED (СКОРОСТЬ) -----	0.0~99.9 км/ч, миль/ч
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) -----	0.00~999.9 км, миль
ODOMETER (ПРОБЕГ) -----	0.0~9999 км, миль
PULSE (ПУЛЬС) -----	40~240 уд/мин
CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ) -----	0.0~9999 ккал

## ФУНКЦИИ:

MODE: кнопка для выбора и ввода необходимой функции.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

### 1. AUTO ON/OFF (АВТО ВКЛ/ВЫКЛ)

Монитор включается автоматически при нажатии любой кнопки или при поступлении сигнала от датчика скорости при вращении педалей. Монитор отключается автоматически при отсутствии сигнала более 4 минут.

### 2. RESET (СБРОС)

Сброс данных происходит при замене батареек или при удержании кнопки MODE более 3 секунд.

### 3. MODE

Если пользователь не желает, чтобы данные отображались в сканирующем режиме, необходимо нажать кнопку MODE на том показателе, который нужен в тот момент когда он мигает.

### 4. ФУНКЦИИ

1. TIME (ВРЕМЯ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя TIME (ВРЕМЯ). На мониторе отобразится общее время тренировок.

2. SPEED (СКОРОСТЬ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя SPEED (СКОРОСТЬ). На мониторе отобразится скорость за время всех тренировок.

3. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ). На мониторе отобразятся пройденные дистанции за все тренировки.

4. ODOMETER (ПРОБЕГ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя ODOMETER (ПРОБЕГ). На мониторе отобразится общая пройденная дистанция за все тренировки.

5. CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ). На мониторе отобразится общее количество израсходованных калорий.

6. PULSE (ПУЛЬС): нажимайте кнопку MODE до появления показателя PULSE (ПУЛЬС), плотно прижмите ладони к датчикам пульса. На мониторе отобразится текущий пульс.

SCAN (СКАН): автоматическое отображение показателей во время тренировки каждый по 4 секунды в следующем порядке TIME (ВРЕМЯ) - SPEED (СКОРОСТЬ) - DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) - CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ) - PULSE (ПУЛЬС)

**ЗАПОМНИТЕ:**

1. При отсутствии сигнала более 4 минут, монитор автоматически отключается.
3. При ошибочных или неточных показаниях монитора необходимо заменить батарейки.
4. Тип батареек 1.5V "AA" x 2 шт.

**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**

Велоэллипсайд 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 прейдите 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. Растигивайтесь 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 – 7 ЛЕТ.**

Проблема	Устранение проблемы
Не работает монитор.	<ol style="list-style-type: none"><li>Проверьте, правильно ли подключен адаптор к сети.</li><li>Проверьте контакты штекера и входа.</li><li>Проверьте, совпадают ли напряжение AC адаптора и электросети.</li><li>Проверьте соединение кабеля монитора с кабелем питания.</li><li>Проверьте соединения Эжильного провода.</li></ol>
Не изменяется нагрузка.	<ol style="list-style-type: none"><li>Нажатием кнопок UP/DOWN проверьте, изменяется ли положение магнита.</li><li>Проверьте соединение кабеля монитора с кабелем питания.</li><li>Выключите и включите тренажер.</li><li>Проверьте, принимает ли монитор сигнала с датчиков скорости и оборотов.</li></ol>
Не считывается пульс.	<ol style="list-style-type: none"><li>Убедитесь, что обе ладони одновременно находятся на датчиках пульса.</li><li>Проверьте целостность кабеля с датчиков пульса.</li><li>Убедитесь, что тренажер не находится в режиме экономии энергии.</li></ol>
Не считывает показания с кардиодатчика	<ol style="list-style-type: none"><li>Убедитесь, что кардиодатчик находится в правильном положении.</li><li>Проверьте батарейки, при необходимости замените.</li><li>Убедитесь, что тренажер не находится в режиме экономии энергии.</li></ol>
E-4	Указывает на то, что вводимые пользователем данные превышают допустимые значения компьютера. Проверьте вводимые данные.
E-2	Проверьте соединение кабеля монитора с кабелем питания.
Не считывает данные скорости.	<ol style="list-style-type: none"><li>Проверьте соединение кабеля монитора с кабелем питания</li><li>Проверьте соединение провода датчика скорости с монитором.</li></ol>

Для устранения проблем рекомендуется обращаться в сервисный центр.