

Owner's Manual.

550 ETe Elliptical Trainer

550 ETi Elliptical Trainer

550 ETe2 Эллиптический
тренажер





ntenza

Благодарим вас за покупку устройства Intenza. Перед установкой или использованием устройства внимательно прочтите все инструкции с целью убедиться, что вы обладаете всеми необходимыми знаниями для безопасного и надлежащего использования всех функций данного оборудования. Ниже приводятся рекомендации по быстрой настройке и правильному использованию оборудования. Мы надеемся, вы достигнете ожидаемого результата.

Эллипсоид Intenza 550 Series сконструирован и испытан на соответствие нормативам для цифровых устройств класса А и устройств класса С (использование в помещениях). Данное оборудование прошло испытания и признано соответствующим требованиям нормативов для цифровых устройств класса А и для устройств класса S (использование в помещениях) в соответствии с частью 15 правил FCC и правилами UL. Данное оборудование соответствует европейским директивам, т.е. Директиве ЕС по машинам, механизмам и машинному оборудованию 2006/42/ЕС и Директиве ЕС по низковольтному оборудованию 2006/95/ЕС.

Эллиптический тренажер Intenza 550 спроектирован таким образом, чтобы обеспечить получение безопасного, интуитивно понятного, удобного и надежного опыта и стать вашим проводником к здоровому образу жизни.

Предупреждение FCC - возможны радио/телевизионные помехи.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данное оборудование было протестировано и признано соответствующим нормативам для цифровых устройств класса А, в соответствии с частью 15 регламента FCC. Данные ограничения разработаны для обеспечения надлежащей защиты от вредных помех при коммерческой эксплуатации оборудования. Данное оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию и, в случае неправильной настройки или установки, может создавать помехи для беспроводной связи. Эксплуатация данного оборудования в жилых районах иногда может вызывать вредные интерференционные помехи, устранение которых должно производиться за счет пользователя.

ВНИМАНИЕ Любые изменения или модификации данного оборудования влияют на гарантию оборудования.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании электроприборов всегда следует соблюдать основные меры предосторожности, а именно: Прочитайте все инструкции перед началом работы

ОПАСНО – Для снижения риска поражения электрическим током:

· следует всегда отключать устройство от сети электроснабжения сразу после использования и перед гигиенической обработкой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Для уменьшения риска ожогов, возгораний, поражения электрическим током или травмирования:

- Устройство, подключенное к сети электроснабжения не следует оставлять без присмотра. · При установке или снятии деталей, а также когда устройство не используется, следует выключать устройство из розетки. С работающим устройством не следует применять покрывалом/подушкой. Это может вызвать чрезмерное перегревание или возгорание, поражение электрическим током или травмы.
- Необходимо строгое наблюдение в случае использования устройства детьми/инвалидами/людьми с ограниченными возможностями или в непосредственной близости от детей/инвалидов/людей с ограниченными возможностями.
- Используйте данный прибор только по назначению, как описано в этом руководстве. Не следует использовать приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не следует использовать устройства в случае повреждения шнура или вилки, если устройство не работает должным образом, в случае падения оборудования или его намокания. Верните прибор в сервисный центр для проверки и ремонта.
- Не следует переносить данное устройство при помощи шнура электропитания и использовать шнур в качестве ручки.
- Держите шнур вдали от горячих поверхностей.
- Не следует эксплуатировать устройство в том случае, если заблокированы отверстия для выпуска воздуха. Отверстия для выпуска воздуха необходимо очищать от пыли, волокон, волос и т.д.
- Запрещено опускать или вставлять какие-либо предметы в любые отверстия.
- Не используйте электроприбор вне помещений.
- Не следует пользоваться устройством в помещениях, где применяются аэрозольные (распыляемые) вещества или принимается кислород.
- Для отключения устройства необходимо перевести все элементы управления в положение «выключено», затем вынуть вилку из розетки.

СОХРАНИТЕ НАСТОЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Устройство должно быть подключено только к надлежащим образом заземленной розетке.

См. Инструкции по заземлению.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данное оборудование требует заземления. При возникновении неисправности или поломки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления электрическому току для снижения риска поражения электрическим током. Данное оборудование оснащено шнуром, оборудованным заземляющей шиной и вилкой с заземляющим контактом. Вилка должна подключаться к соответствующей розетке, которая установлена и заземлена надлежащим образом в соответствии со всеми местными правилами и постановлениями.

ОПАСНО – Неправильное подключение устройство - заземляющая шина может привести к поражению электрическим током. В случае возникновения сомнений о правильности заземления изделия, следует проконсультироваться с квалифицированным электриком или специалистом по техническому обслуживанию. Запрещено вносить изменения в штекер, входящий в комплект поставки изделия; если штекер не подходит к розетке, то требуется установка надлежащей розетки квалифицированным электриком.

Данное устройство классифицируется как превышающее 15 А и предназначено для использования в цепи с номинальной мощностью

120 В; фабричная комплектация включает специальный электрический шнур и штепсельную вилку для подключения к надлежащей электрической цепи. Следует убедиться, что оборудование подключено к соответствующей розетке той же конфигурации, что и вилка. При использовании данного устройства адаптер не требуется. При необходимости переподключения устройства к электрической цепи другого типа, данное переподключение должно выполняться квалифицированным персоналом.

СОДЕРЖАНИЕ

Описание	Раздел	Страницы
1.	ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	1
2.	ОБЗОР И МОНТАЖ ЭЛЛИПСОИДА	2
2.1	550ETE2 ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	2
2.3	550ETE ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	6
2.4	550ETE ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ	7
2.5	550ETI ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	11
2.6	550ETI ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ - 550ETI	12
2.7	ТРЕБУЕМОЕ ПРОСТРАНСТВО	16
3.	КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЛИПСОИД INTENZA 550	18
4.1	550ETE2 ОБЗОР МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ КОНСОЛИ	18
4.2	550ETE2 УПРАВЛЕНИЕ ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ И МУЛЬТИМЕДИА	19
4.3	550ETE ОБЗОР МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ КОНСОЛИ	29
4.4	550ETE УПРАВЛЕНИЕ ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ И МУЛЬТИМЕДИА	30
4.5	550ETI ОБЗОР ИНТЕРАКТИВНОЙ КОНСОЛИ	31
4.6	КАК ЭФФЕКТИВНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ УРОВНЕ	33
4.7	КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ ВАШУ ТРЕНИРОВКУ	34
	ПРИ ИЗВЛЕЧЕНИИ УСТРОЙСТВА USB ИЗ ПОРТА, НЕ СНИМАЙТЕ КРЫШКУ USB ПОРТА.	
4.8	СОХРАНЕНИЕ ПРОФИЛЯ ТРЕНИРОВКИ	34
4.8	СОХРАНЕНИЕ ПРОФИЛЯ ТРЕНИРОВКИ	35
4.9	ОТСЛЕЖИВАНИЕ СВОДКИ ТРЕНИРОВКИ	36
4.10	НАСТРОЙКА ЭЛЛИПСОИДОВ 550	38
4.11	НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ	39
5.	ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВКИ	40
5.1	БЫСТРЫЙ СТАРТ	40
5.2	ПРЕДУСТАНОВЛЕННАЯ ПРОГРАММА	41
5.3	ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА	44
5.4	ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧСС	46
5.5	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА	49
5.6.	ПРОГРАММА "ГОНКА"	51
5.7	ТЕСТ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ	54
6	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	57
6.1	СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ	57
6.2	САМОДИАГНОСТИКА	57
6.3	КАК ЗАРЯДИТЬ БАТАРЕЮ	57

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР INTENZA 550 ОБОРУДОВАН ГЕНЕРАТОРОМ И ЗАРЯЖАЕМОЙ БАТАРЕЕЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕСПЕРЕБОЙНОЙ РАБОТЫ. НОВАЯ БАТАРЕЯ НАХОДИТСЯ В РАЗРЯЖЕННОМ СОСТОЯНИИ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАРЯДИТЬ БАТАРЕЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ. ПОСЛЕ НАЧАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ (ИЛИ ПОСЛЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ) БАТАРЕЕ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ЗАРЯДА. НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАРЯЖАТЬ БАТАРЕЮ УСТРОЙСТВА ПРИ НОРМАЛЬНОМ И ЧАСТОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ. ПРИ СНИЖЕНИИ ЗАРЯДА БАТАРЕИ, НА КОНСОЛИ ОТОБРАЗИТСЯ НАПОМИНАНИЕ О НЕОБХОДИМОСТИ ЗАРЯДА.

57

6.4 УТИЛИЗАЦИЯ БАТАРЕИ

58

ПО ДОСТИЖЕНИИ КОНЦА СРОКА СЛУЖБЫ БАТАРЕЮ НЕОБХОДИМО ЗАМЕНИТЬ: ПЕРЕЗАРЯЖАЕМАЯ БАТАРЕЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ИЗВЛЕЧЕНА И УТИЛИЗИРОВАНА. ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ БАТАРЕИ СНИМИТЕ НИЖНЮЮ ПЕРЕДНЮЮ КРЫШКУ ПРИ ПОМОЩИ ОТВЕРТКИ 4 ММ И ОТСОЕДИНИТЕ КАБЕЛИ.

7. ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

58

7. ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

59

7.1 КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

59

7.2 СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКЕ

59

8 РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

60

8.1 550ETE2 РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

60

8.2 550ETE РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

61

8.3 550ETI РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

62

1. ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Предупреждение

- Эллиптический тренажер Intenza 550 предназначен для осуществления кардионагрузок при коммерческом использовании.
- Неправильное или чрезмерное использование тренажера может нанести ущерб здоровью. Перед началом выполнения любой программы физических упражнений следует проконсультироваться с врачом.
- Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Перегрузка может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите выполнение упражнения.

Меры предосторожности

- Не допускается присутствие детей без присмотра взрослых в непосредственной близости от оборудования.
- Устройство должно монтироваться и эксплуатироваться на надлежаще выровненной устойчивой основе.
- За эллиптическим тренажером требуется наличие не менее 6,5 футов на 3 фута (2000 мм x 1000 мм), свободного от любого рода препятствий, включая стены, мебель и другое оборудование.
- Устройство необходимо располагать вдали от источников тепла, таких как радиаторы, обогреватели или печи. Избегайте сильных перепадов температур
- Устройство не следует использовать вне помещения либо в помещении с бассейном.
- Следует избегать контакта оборудования с водой и влагой. Необходимо избегать попадания или проливания чего-либо внутрь оборудования для предотвращения поражения электрическим током или повреждения электроники.
- Никогда не оставляйте включенный прибор без присмотра. Следует отключать оборудование от источника питания, если оно не используется в течение длительного времени.
- Запрещено опускать или вставлять какие-либо предметы (в том числе руки или ноги) в любые отверстия устройства или под него.
- Запрещено снимать крышку или модифицировать устройство. Сервисное обслуживание должно осуществляться только уполномоченным техническим специалистом.
- Не тренируйтесь на эллипсоиде босыми ногами. Носите обувь с резиновыми подошвами, либо подошвами, обеспечивающими надежную сцепку с поверхностью. Не используйте обувь на каблуках, с кожаными подошвами или шипами. Убедитесь, что в подошвах обуви не застряли камни или иные посторонние предметы.
- Запрещается использовать устройство до устранения поломок всех дефектных компонентов.
- Для увеличения стабильности при необходимости используются поручни. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, например, отключения устройства, пользователь должен взяться за поручни и поместить ноги на боковые платформы. Поручни используются для улучшения стабильности по мере необходимости, однако не для непрерывного использования.

2. ОБЗОР И МОНТАЖ ЭЛЛИПСОИДА

Обзор 550ETe2



2.1 Перечень деталей 550Te2

Откройте транспортировочную коробку. Извлеките все детали из коробки и картонных вкладышей. Перед началом сборки необходимо убедиться, что следующие компоненты устройства упакованы вместе с устройством. Для сборки эллипсоида используйте шестигранный ключ (3 мм, 5 мм, 6 мм) и открытый гаечный ключ (13 мм).

№.	Описание детали	Изобр.	К-во
1	Заглушка, правая		1
2	Заглушка, левая		1
3	Передняя стойка		1
4	Крышка передней стойки		1
5	Мультимедийная консоль		1
6	Консольная крышка		1
7	Кронштейн держателя левой емкости		1
8	Кронштейн держателя правой емкости		1

№.	Описание детали	Изобр.	К-во
9	Держатель для емкостей		2
10	Купольный винт М6 x15L		5
11	Шестигранный болт, М8 x 10L		3
12	Купольный винт М6 x15L		8
13	13 Самонарезающий винт, М4 x15L		3
14	Шайба М8		2
15	Звездчатая шайба (черная), М8		3
16	Звездчатая шайба (белая), М8		3

2.2 Инструкция по монтажу - 550ETe2

ШАГ 1 Монтаж правой рукояти



ПРИМЕЧАНИЕ. Совместите рукоять с шарнирным узлом.

ИНСТРУМЕНТ

10	M8 x 15 x 1
14	M8 x 1
Шестигранный ключ, 6 мм	

ШАГ 2 Монтаж левой рукояти

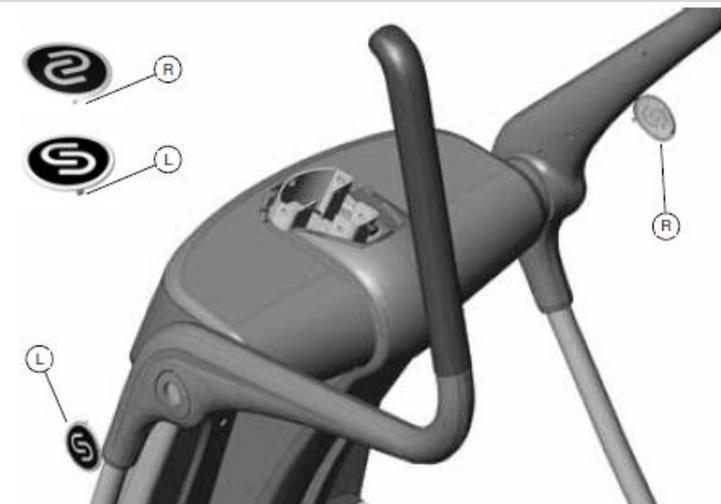


ПРИМЕЧАНИЕ. Совместите рукоять с шарнирным узлом.

ИНСТРУМЕНТ

10	M8 x 15 x 1
14	M8 x 1
Шестигранный ключ, 6 мм	

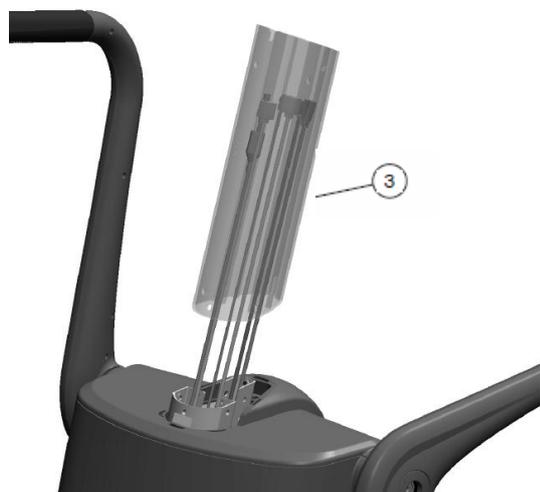
ШАГ 3 Установка заглушек



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Идентифицируйте правую и левую заглушки, как показано на рисунке ниже.
2. Снимите защитную пленку с клеевой поверхности и приклейте заглушку на рукоять

ШАГ 4.1 Монтаж передней стойки



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Убедитесь, что кабель не защемляется в процессе монтажа и вставьте переднюю стойку.
2. Затяните внутренний винт.

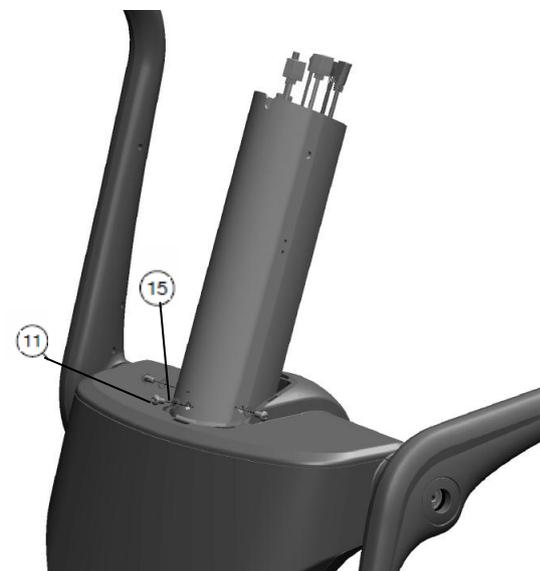
STEP 4.2 Assemble the front post



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Убедитесь, что кабель не защемляется в процессе монтажа и вставьте переднюю стойку.
2. Затяните внутренний винт.

STEP 4.3 Assemble the front post



ПРИМЕЧАНИЕ

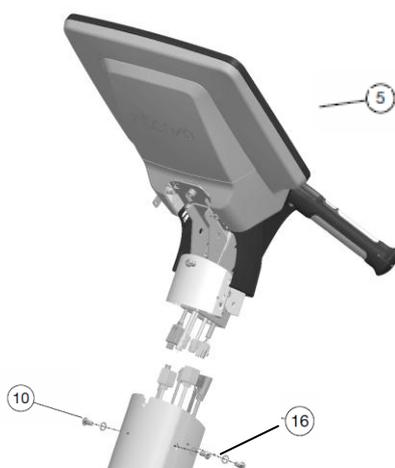
1. Сначала затяните передний винт.
2. Убедитесь, что все три винта затянуты надлежащим образом.

ИНСТРУМЕНТ	
11	M8 x 10 x 3
15	Звездчатая шайба (черная), M8 x 3
	Шестигранный ключ-13 мм

ШАГ 5 Монтаж крышки передней стойки



ШАГ 6 Монтаж консоли



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Подключите консольный кабель, телевизионный коаксиальный кабель, телевизионного питающего кабеля, кабель RJ45 и кабель HDMI, аккуратно вставьте кабель в переднюю стойку.
2. Сначала затяните передний винт, затем убедитесь, что стойка располагается надлежащим образом.
3. Затяните остальные три винта передней стойки.
4. Этот винт предварительно вставлен в гнездо на устройстве, однако винт не затянут. При монтаже убедитесь, что винт тщательно затянут.

ИНСТРУМЕНТ	
10	M8 x 15 x 3
16	Звездчатая шайба (белая) x 3
	Шестигранный ключ- 6 мм

ШАГ 7 Закройте консоль панелью



ПРИМЕЧАНИЕ

Убедитесь, что все три винта затянуты надлежащим образом.

ИНСТРУМЕНТ	
13	M4 x 15 x 3
	Шестигранный ключ-3 мм

ШАГ 8 Монтаж кронштейна держателя емкости



ПРИМЕЧАНИЕ

Перед сборкой убедитесь в правильности направления (R, L) кронштейна.

ИНСТРУМЕНТ	
13	M4 x 15 x 3
	Шестигранный ключ-3 мм
ИНСТРУМЕНТ	
12	M6 x 15 x 4
	Шестигранный ключ-5 мм

ШАГ 9 Монтаж держателей емкостей



ИНСТРУМЕНТ	
12	M6 x 15 x 4
	Шестигранный ключ-5 мм

-Монтаж закончен-

Обзор 550ETe



2.3 Перечень деталей 550Te

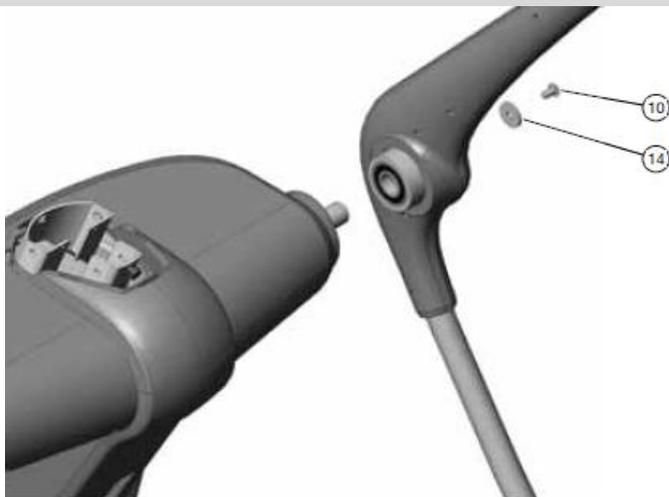
Откройте транспортировочную коробку. Извлеките все детали из коробки и картонных вкладышей. Перед началом сборки необходимо убедиться, что следующие компоненты устройства упакованы вместе с устройством. Подготовьте и используйте шестигранный 6-мм ключ для сборки эллипсоида.

№.	Описание детали	Изобр.	К-во
1	Заглушка, правая		1
2	Заглушка, левая		1
3	Передняя стойка		1
4	Крышка передней стойки		1
5	Мультимедийная консоль		1
6	Консольная крышка		1
7	Кронштейн держателя левой емкости		1
8	Кронштейн держателя правой емкости		1

№.	Описание детали	Изобр.	К-во
9	Держатель для емкостей		2
10	Купольный винт M8 x15L		5
11	Шестигранный болт, M8 x 10L		3
12	Купольный винт M6 x15L		8
13	Самонарезающий винт, M4 x15L		3
14	Шайба M8		2
15	Звездчатая шайба (черная), M8		3
16	Звездчатая шайба (белая), M8		3

2.4 Инструкция по монтажу - 550ЕТе

ШАГ 1 Монтаж правой рукояти

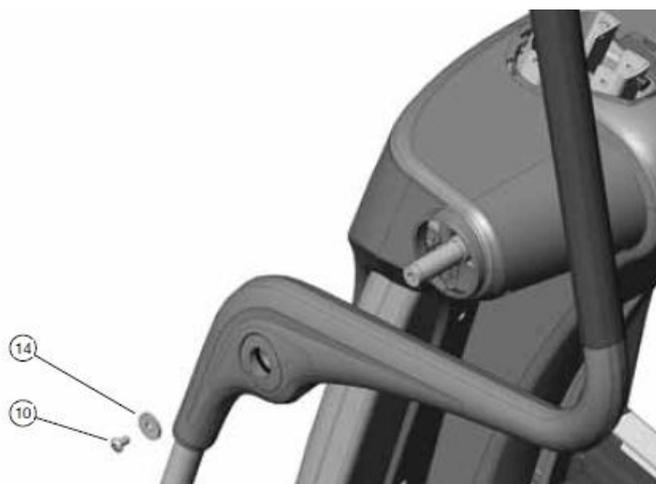


ПРИМЕЧАНИЕ

Совместите рукоять с шарнирным узлом.

ИНСТРУМЕНТ	
10	M8 x 15 x 1
14	M8 x 1
	Шестигранный ключ, 6 мм

ШАГ 2 Монтаж левой рукояти

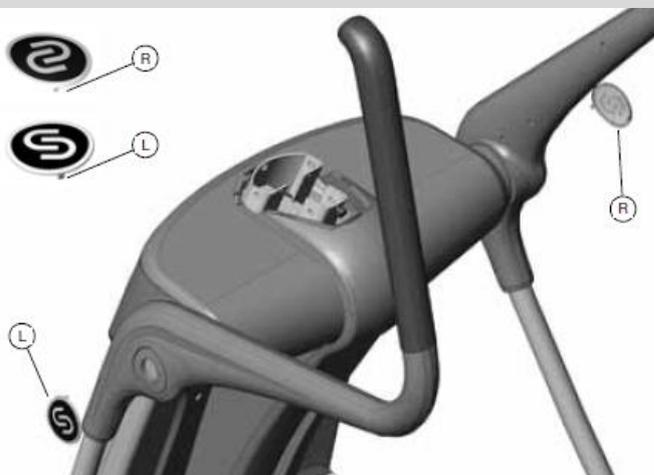


ПРИМЕЧАНИЕ

Совместите рукоять с шарнирным узлом.

ИНСТРУМЕНТ	
10	M8 x 15 x 1
14	M8 x 1
	Шестигранный ключ, 6 мм

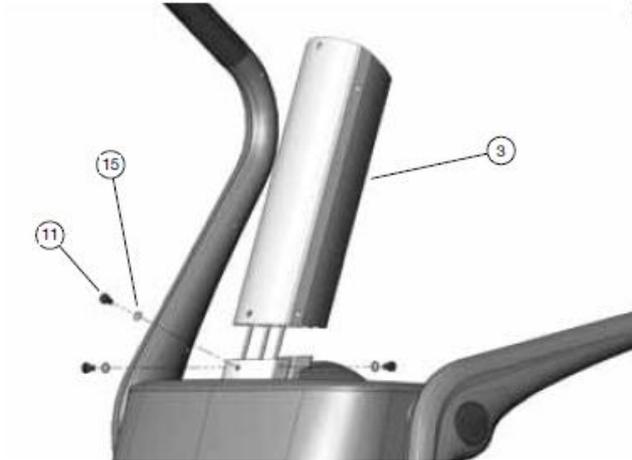
ШАГ 3 Сборка заглушек



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Определите правую и левую заглушки, как показано на рисунке ниже.
2. Снимите защитную пленку с клейкой поверхности и приклейте заглушку.

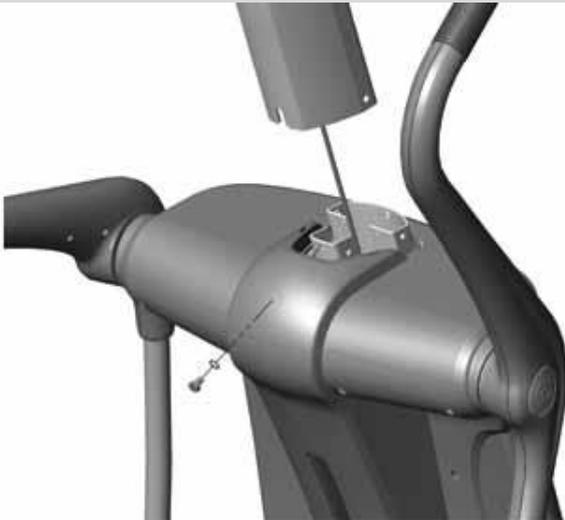
ШАГ 4.1 Монтаж передней стойки



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Убедитесь, что кабель не защемляется в процессе монтажа и вставьте переднюю стойку.
2. Затяните внутренний винт.

ШАГ 4.2 Монтаж передней стойки



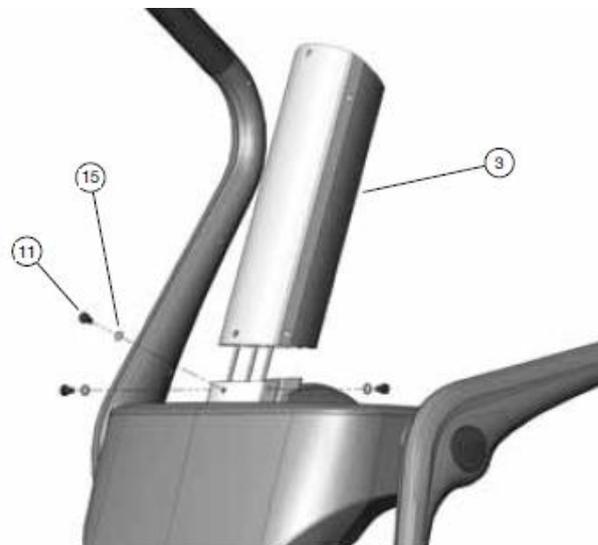
ПРИМЕЧАНИЕ

Этот винт предварительно вставлен в гнездо на устройстве, однако винт не затянут. При монтаже убедитесь, что винт тщательно затянут.

ИНСТРУМЕНТ

Гаечный ключ с открытым зевом-13мм

ШАГ 4.3 Монтаж передней стойки



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Сначала затяните передний винт.
2. Убедитесь, что все три винта затянуты надлежащим образом.

ИНСТРУМЕНТ

11	M8 x 10 x 3
15	Звездчатая шайба (черная), M8 x 3
	Гаечный ключ с открытым зевом 13мм

ШАГ 5 Монтаж крышки передней стойки



ШАГ 6 Монтаж консоли



ПРИМЕЧАНИЕ

Подключите кабель консоли, телевизионный кабель, кабель RJ45 и аккуратно вставьте кабель в переднюю стойку.

ШАГ 7 Монтаж консоли



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Сначала затяните передний винт, затем убедитесь, что стойка располагается надлежащим образом.
2. Затяните остальные три винта передней стойки.
3. Этот винт предварительно вставлен в гнездо на устройстве, однако винт не затянут. При монтаже убедитесь, что винт тщательно затянут.

ИНСТРУМЕНТ

ИНСТРУМЕНТ	
10	M8 x 15 x 3
16	Звездчатая шайба (белая), x 3
	Шестигранный ключ, 6 мм

ШАГ 8 Монтаж панели консоли



ПРИМЕЧАНИЕ

Убедитесь, что все три винта затянуты надлежащим образом.

ИНСТРУМЕНТ	
13	M4 x 15 x 3
	Шестигранный ключ-3 мм

ШАГ 9 Монтаж кронштейна держателя емкости



ПРИМЕЧАНИЕ

Перед сборкой убедитесь в правильности направления (R, L) кронштейна.

ИНСТРУМЕНТ	
12	M6 x 15 x 4
	Шестигранный ключ-5 мм

ШАГ 10 Монтаж держателей емкостей



ИНСТРУМЕНТ	
12	M6 x 15 x 4
	Шестигранный ключ-5 мм

-Монтаж закончен-

550ETi Обзор



2.5 Перечень деталей 550ETi

Откройте транспортировочную коробку. Извлеките все детали из коробки и картонных вкладышей. Перед началом сборки необходимо убедиться, что следующие компоненты устройства упакованы вместе с устройством. Подготовьте и используйте шестигранный 6-мм ключ для сборки эллипсоида.

№.	Описание детали	Изобр.	К-во
1	Заглушка, правая		1
2	Заглушка, левая		1
3	Передняя стойка		1
4	Крышка передней стойки		1
5	Мультимедийная консоль		1
6	Консольная крышка		1
7	Кронштейн держателя левой емкости		1
8	Кронштейн держателя правой емкости		1
9	Держатель для емкостей		2

№.	Описание детали	Изобр.	К-во
10	Стойка под i-Pad		1
11	Купольный винт M8 x15L		5
12	Гексагональный болт, M8 x 10L		3
13	Купольный винт M6 x15L		8
14	Самонарезающий винт, M4 x15L		3
15	Шайба, M8		2
16	Звездчатая шайба (черная), M8		3
17	Звездчатая шайба (белая), M8		3

2.6 Инструкция по монтажу - 550ETi

ШАГ 1 Монтаж правой рукояти

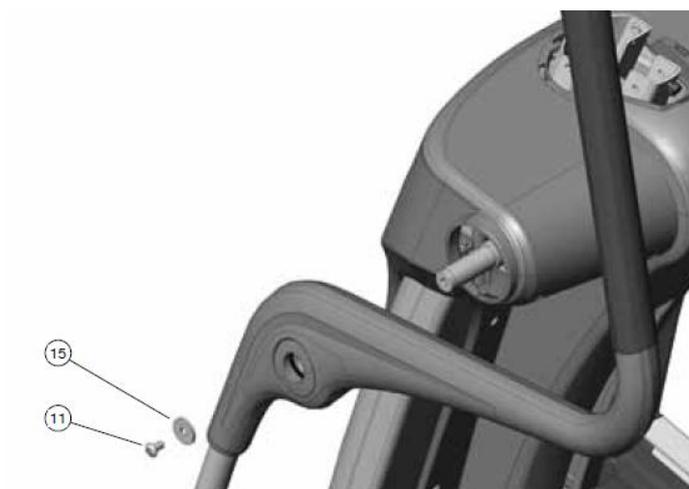


ПРИМЕЧАНИЕ

Совместите рукоять с шарнирным узлом.

ИНСТРУМЕНТ	
11	M8 x 15 x 1
15	M8 x 1
	Шестигранный ключ, 6 мм

ШАГ 2 Монтаж левой рукояти

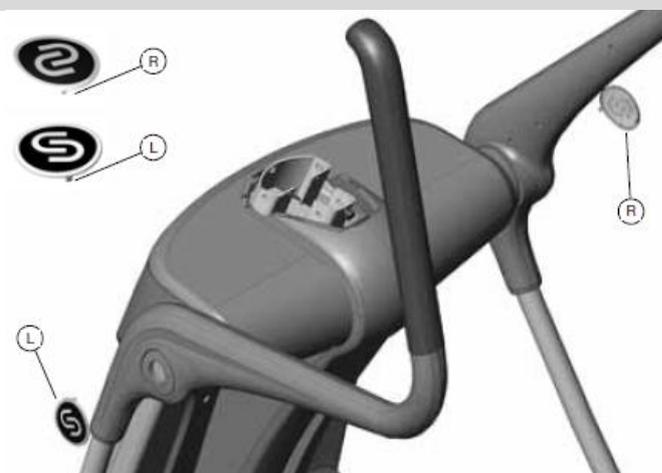


ПРИМЕЧАНИЕ

Совместите рукоять с шарнирным узлом.

ИНСТРУМЕНТ	
11	M8 x 15 x 1
15	M8 x 1
	Шестигранный ключ, 6 мм

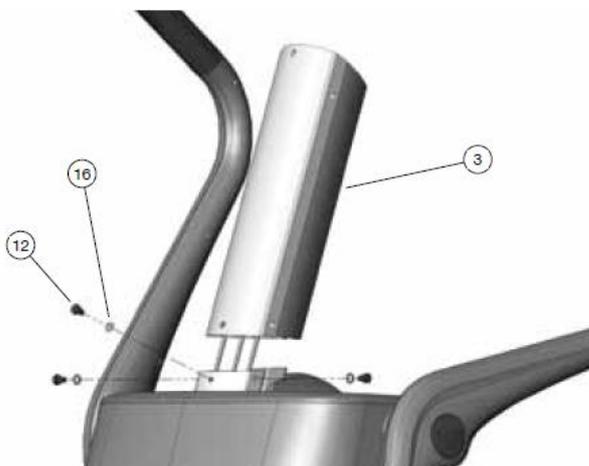
ШАГ 3 Сборка заглушек



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Идентифицируйте правую и левую заглушки, как показано на рисунке ниже.
2. Снимите защитную пленку с клейкой поверхности и приклейте заглушку на рукоять

ШАГ 4.1 Монтаж передней стойки



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Убедитесь, что кабель не защемляется в процессе монтажа и вставьте переднюю стойку.
2. Затяните внутренний винт.

ШАГ 4.2 Монтаж передней стойки



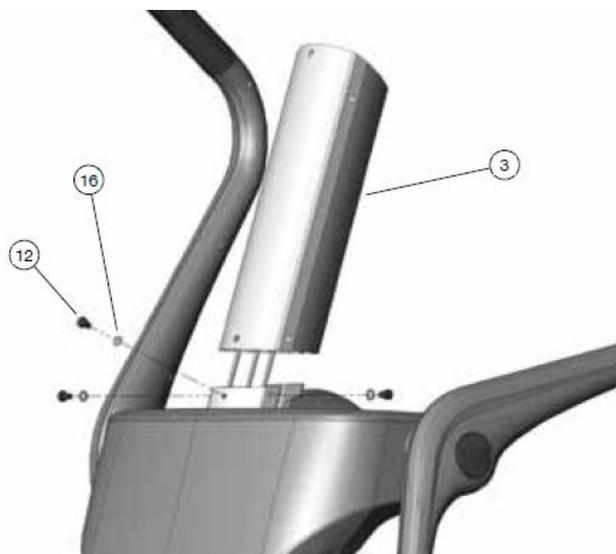
ПРИМЕЧАНИЕ

Этот винт предварительно вставлен в гнездо на устройстве, однако винт не затянут. При монтаже убедитесь, что винт тщательно затянут.

ИНСТРУМЕНТ

Гаечный ключ с открытым зевом-13мм

ШАГ 4.3 Монтаж передней стойки



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Сначала затяните передний винт.
2. Убедитесь, что все три винта затянуты надлежащим образом.

ИНСТРУМЕНТ

12	M8 x 10 x 3
16	Звездчатая шайба (черная), M8 x 3
Гаечный ключ с открытым зевом-13мм	

ШАГ 5 Монтаж крышки передней стойки



ШАГ 6 Монтаж консоли



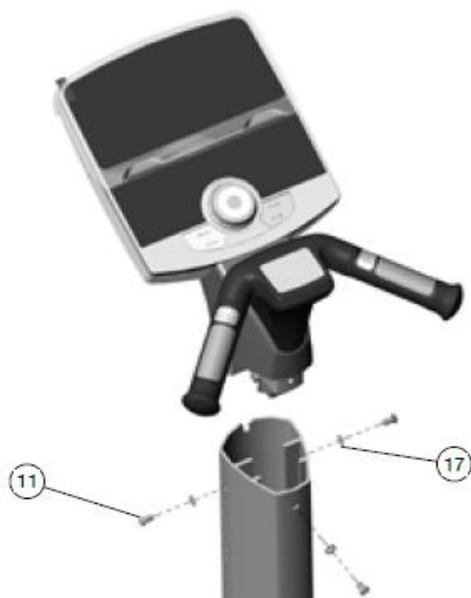
ПРИМЕЧАНИЕ

Подключите кабель консоли, телевизионный кабель, кабель RJ45 и аккуратно вставьте кабель в переднюю стойку.

ШАГ 7 Монтаж консоли

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Сначала затяните передний винт, затем убедитесь, что стойка располагается надлежащим образом.
2. Затяните остальные три винта передней стойки.
3. Этот винт предварительно вставлен в гнездо на устройстве, однако винт не затянут. При монтаже убедитесь, что винт тщательно затянут.



ИНСТРУМЕНТ

ИНСТРУМЕНТ	
11	M8 x 15 x 3
17	Звездчатая шайба (белая), x 3
	Шестигранный ключ, 6 мм

ШАГ 8 Монтаж панели консоли



ПРИМЕЧАНИЕ

Убедитесь, что все три винта затянуты надлежащим образом.

ИНСТРУМЕНТ

14	M4 x 15 x 3
	Шестигранный ключ-3 мм

ШАГ 9 Монтаж стойки для iPad



ШАГ 10 Монтаж кронштейна держателя емкости



ПРИМЕЧАНИЕ

Перед сборкой убедитесь в правильности направления (R, L) кронштейна.

ИНСТРУМЕНТ

13	M6 x 15 x 4
	Шестигранный ключ-5 мм

ШАГ 11 Монтаж держателей емкостей

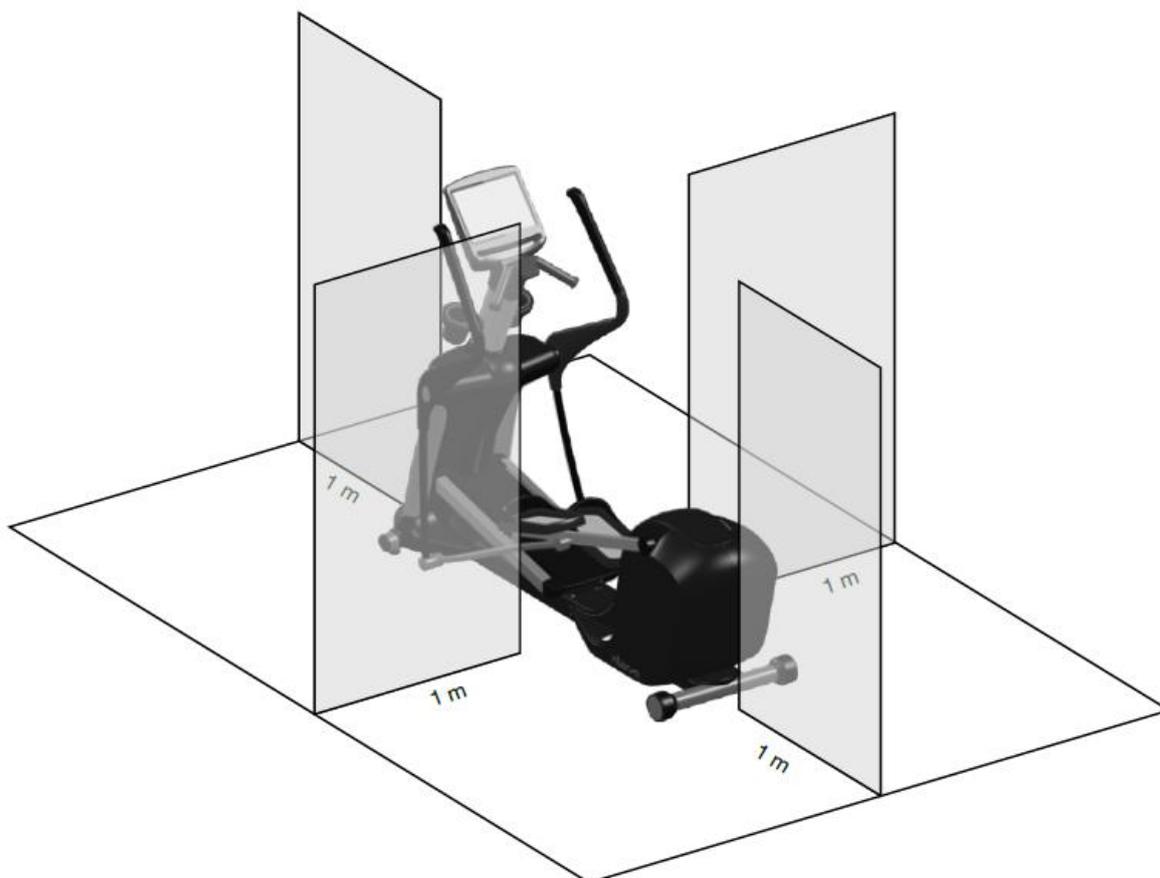


-Монтаж закончен-

ИНСТРУМЕНТ	
13	M6 x 15 x 4
	Шестигранный ключ-5 мм

2.7 Требуемое пространство

Убедитесь, что вокруг устройства **выдержано** необходимое свободное пространство **в соответствии с изображением ниже**.



3. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЛИПСОИД Intenza 550 Series

Управление эллипсоидом Intenza 550 series не вызывает затруднений. Изучение функций и включение эллипсоида Intenza 550 Series в программу физической подготовки ваших посетителей чрезвычайно просты. В данном разделе разъясняются функции дисплея и получение максимального результата от ваших тренировок на эллипсоиде Intenza 550 series.

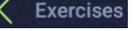
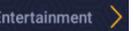
4.1 Обзор мультимедийной консоли 550ETe2



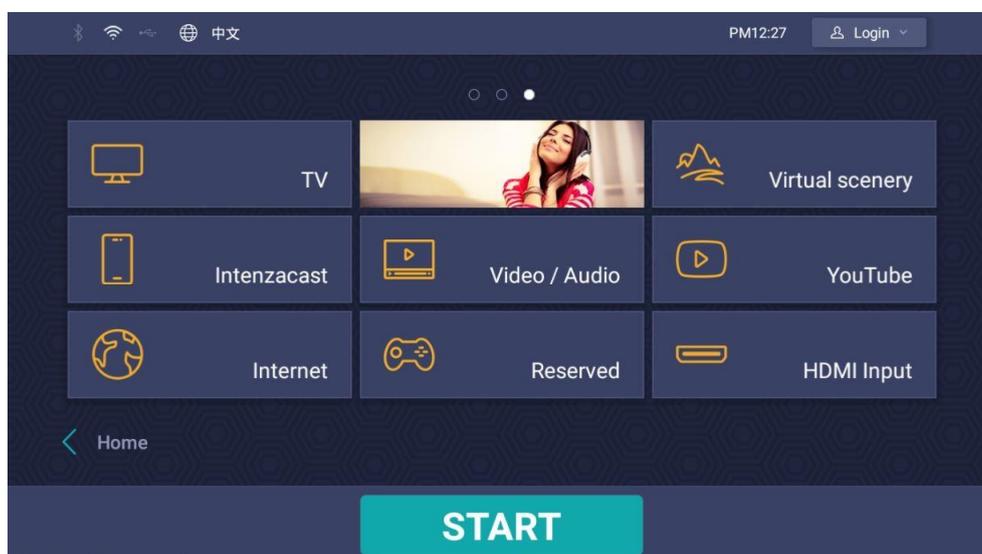
- 1. Устройство, экономящее электроэнергию
- 2. Стойка для книги/планшета
- 3. Дополнительно RFID / NFC
- 4. Разъем для наушников
- 5. Порт USB

1. Энергосбережение: режим энергосбережения используется для минимизации энергопотребления, когда Intenza 550ETe2 не используется. Нажмите эту кнопку для переключения 550ETe2 в режим энергосбережения после окончания тренировки. Нажмите эту кнопку для того, чтобы "разбудить" Intenza 550ETe2.
2. Стойка для планшета и мобильного телефона: размещайте традиционные материалы для чтения, а также мобильные устройства и планшеты на данном встроенном держателе.
3. Владельцы фитнес-залов могут заказать для своих пользователей данную опцию, позволяя им просматривать идентификационную карту устройства на консоли.
4. Разъем для наушников: позволяет подключать наушники.
5. USB-порт: позволяет загружать, распознавать и воспроизводить видео/аудио файлы.
6. Стартовый экран:

 English Язык	Арабский, голландский, британский английский, финский, венгерский, польский, португальский, русский, традиционный китайский, упрощенный китайский, турецкий, персидский, американский английский, испанский, немецкий, японский, корейский. Предлагаются 18 языков.
 Login Авторизация	Нажмите, чтобы войти в систему
 Значок Bluetooth	Отображается состояние подключения Bluetooth.
 Значок Wi-Fi	Отображается состояние подключения Bluetooth.

 Иконка USB	Отображается состояние подключения USB.
 Перелистывание	Проведите по экрану в горизонтальном направлении для перехода к следующему доступному экрану.
 Фото стартовой страницы	Изображение главной страницы изменяется в соответствии с устройством.
 Быстрый старт	Позволяет пользователям немедленно начать тренировку без выбора настроек или задания цели.
 Избранные программы	Позволяет пользователю легко обращаться к часто используемым программам.
 Тренировка	Контроль частоты пульса/Предустановленные/Цель (Время/Расстояние/Калории)/ Пользовательская настройка/"Гонка"/Тест на функциональное состояние Позволяет пользователю выбирать программы для настройки цели или персонализации программ. (См. Раздел 5 Варианты тренировок)
 Избранные мультимедиа	Позволяет пользователям легко обращаться к часто используемым мультимедиа.
 Мультимедиа	TV / Intenzacast / Интернет / Видео / Аудио / Виртуальный пейзаж / Youtube / HDMI Во время тренировки вы можете переключаться между различными видами мультимедиа на консоли.

4.2 550Ee2 Управление визуализацией и мультимедиа



Телевидение: смотрите телевизор в прямом эфире.

Intenzacast: стандарт беспроводного дисплея, предназначенный для зеркального отображения смарт-мобильных устройств на 550 e2 консоли

Интернет: пользователи могут быстро получать доступ к предварительно запрограммированным веб-сайтам и просматривать дополнительные веб-сайты.

Видео/Аудио: просмотр или прослушивание различных видео или музыкальных аудиофайлов (доступно при обнаружении USB-устройств).

Зарезервировано: зарезервированная функциональная клавиша (сейчас невидима).

Виртуальный пейзаж: имитация движения вперед от первого лица, предназначенная для увеличения эффективности вашей тренировки.

Youtube: в процессе тренировки пользователи могут просматривать и наслаждаться видео на YouTube.

Вход HDMI: позволяет пользователям подключать любой цифровой аудио- и видеоноситель, например, DVD-плеер или телеприставку (отображается при обнаружении устройств HDMI).

4.2.1 TV

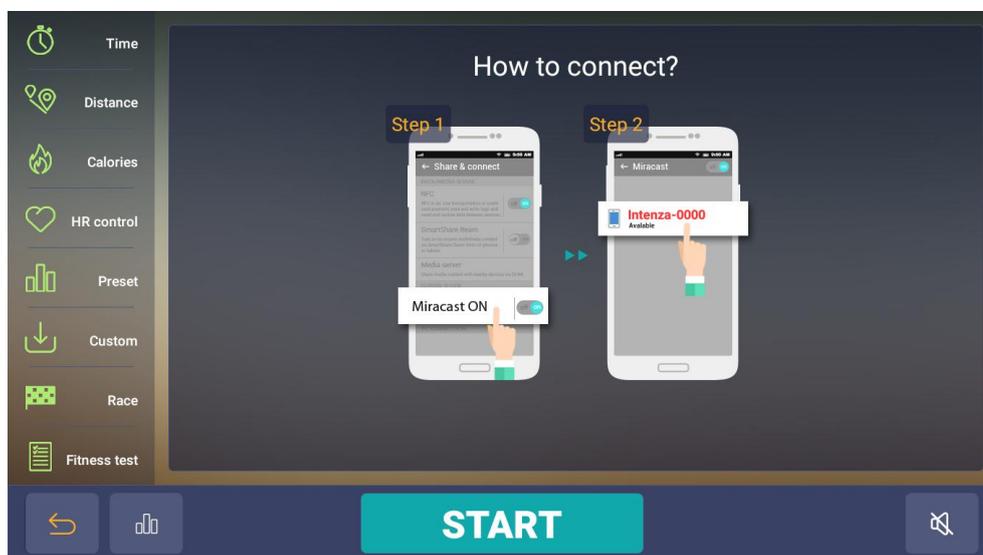
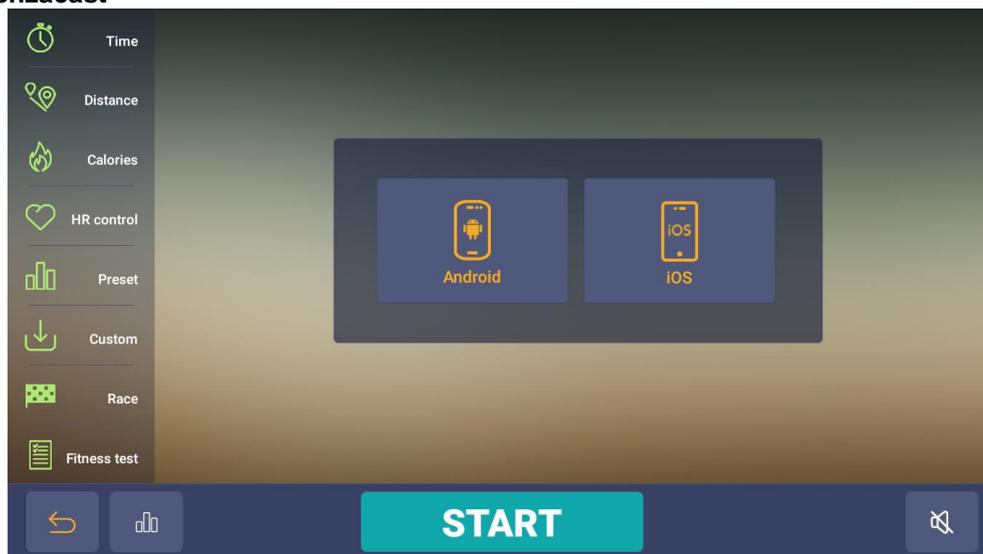


Выберите «TV» на вкладке «Мультимедиа».

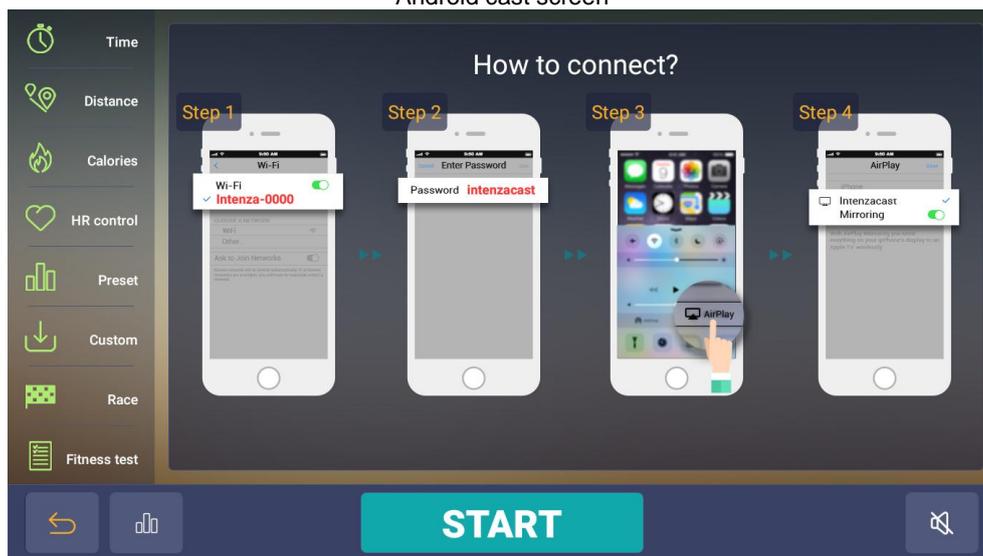
Пользователи имеют возможность настроить и смотреть телевизор перед началом тренировки.

 Изменение размера экрана	В процессе тренировки нажмите для переключения между стандартным и полноэкранным режимом.
 Программа тренировки	Программы тренировок перечислены в левом столбце для быстрого доступа.
 Клавиатура для управления каналами	Пользователи могут вводить телевизионные каналы при помощи отображаемой экранной клавиатуры.
 Статус тренировки	Нажмите для отображения статистики тренировки или хода ее выполнения.
 Список Каналов	Список всех доступных каналов. Некорректный значок, приведенный для списка каналов
 Громкость	Нажмите громкость на дисплее и сдвиньте указатель вверх/вниз для увеличения/уменьшения громкости.
 Заминка	Нажмите во время тренировки для начала заминки.
 Пауза	Нажмите для остановки тренировки, отобразите сводку тренировки и выйдите из программы тренировки.
 Пауза	Нажмите эту кнопку для приостановки тренировки.
 Назад	Вернитесь на главный экран Мультимедиа.

4.2.2 Intenzacast



Android cast screen



Трансляция экрана iOS

Intenzacast - беспроводная технология, которая может использоваться для отображения экрана вашего мобильного устройства на консоли 550ETe2. Пользователи могут персонализировать процесс своей тренировки при помощи подключения своих мобильных смарт-устройств (Apple или Android) к Intenzacast посредством WiFi или кабеля RJ45*.

* Мы настоятельно рекомендуем подключать консоли 550ETe2 с помощью кабелей RJ45 для обеспечения стабильной работы Intenzacast.

Этапы подключения Intenzacast:

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5
Выберите Intenzacast	Выберите операционную систему	Откройте Трансляцию экрана Android	Следуйте инструкциям на экране (Android/ios)	Транспируйте на экран консоли 550ETe2
		Откройте Трансляцию экрана iOS		

Подробная инструкция для подключения Intenzacast

Настраивать Intenzacast рекомендуется на стартовом или основном экране.

1. Находясь в программе, введите Мультимедиа и выберите Intenzacast.
2. Выберите операционную систему (Android / ios)
- 3.1. Откройте вкладку Трансляция экрана для Android.
 - a. Включите WiFi, подключитесь к Intenza и введите пароль, как отображено на экране консоли
 - b. Прокрутите для выбора опций смартфона
 - c. Выберите Miracast * на вашем смартфоне.

ПРИМЕЧАНИЕ

Mirrorcast в разных устройствах может называться по-разному, например, Зеркальное отображение экрана, Трансляция экрана, HTC connect

3.2 Откройте вкладку Трансляция экрана для iOS

- a. Включите WiFi, подключитесь к Intenza и введите пароль, как отображено на экране консоли
- b. Прокрутите для выбора опций смартфона
- c. Выберите Airplay на вашем смартфоне

4. Для подключения Intenzacast следуйте инструкциям на экране

5. Транспируйте экран смартфона на экран консоли 550ETe2

 Статус тренировки	Нажмите для отображения статистики тренировки или хода ее выполнения.
 Громкость	Нажмите громкость на дисплее и сдвиньте указатель вверх/вниз для увеличения/уменьшения громкости.
 Быстрый старт	Позволяет пользователям немедленно начать тренировку без выбора настроек или задания цели.
 Назад	Вернитесь на главный экран Мультимедиа.

4.2.3 Internet

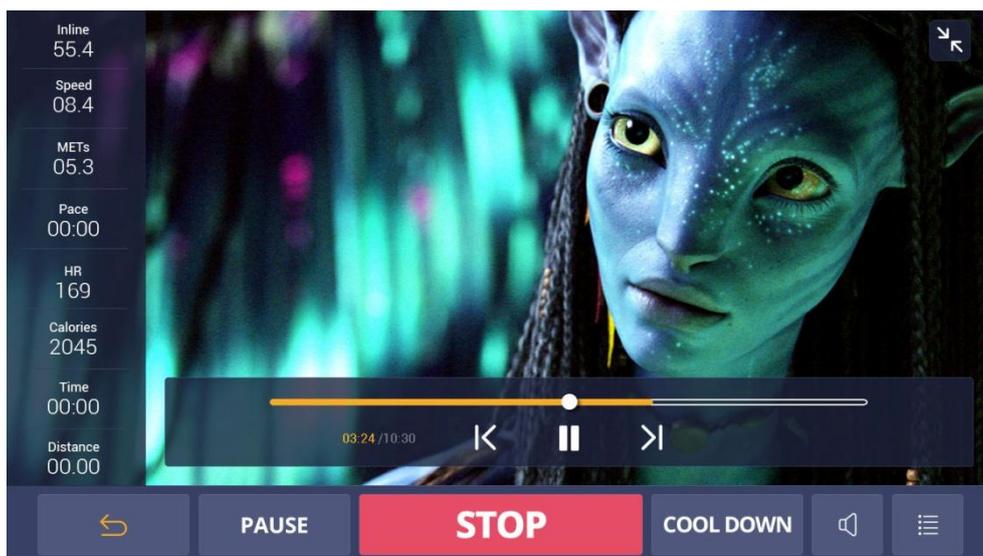


Навигация в Интернете касанием пальца.

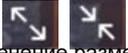
 Изменение размера экрана	В процессе тренировки нажмите для переключения между стандартным и полноэкранным режимом.
 Статус тренировки	Отобразить состояние тренировки одновременно с просмотром веб-сайтов.
 Статус тренировки	Нажмите для отображения статистики тренировки или хода ее выполнения.
 Список избранных веб-сайтов	Список сохраненных веб-сайтов (настроен только в режиме разработки).
 Громкость	Нажмите громкость на дисплее и сдвиньте указатель вверх/вниз для увеличения/уменьшения громкости.
 Заминка	Нажмите во время тренировки для начала заминки.
 Stop	Нажмите для остановки тренировки, отобразите сводку тренировки и выйдите из программы тренировки.

 Пауза	Нажмите эту кнопку для приостановки тренировки.
 Назад	Вернитесь на главную страницу Мультимедиа или панель мониторинга хода тренировки.
 Клавиатура	Пользователи могут вводить адрес веб-сайта посредством отображаемой экранной клавиатуры

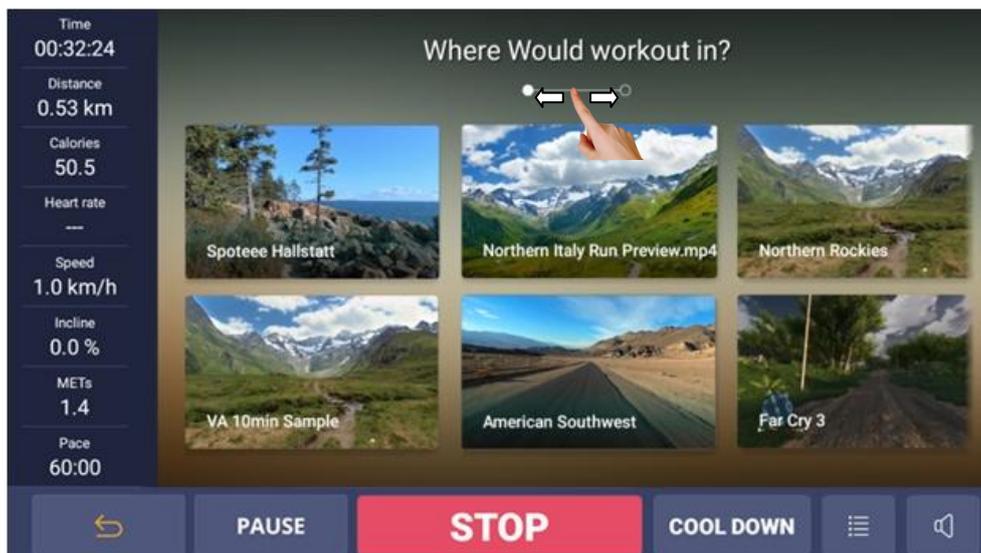
4.2.4 Видео / Аудио



Подключите USB-носитель с предварительно загруженными аудио/видеофайлами.

 Изменение размера экрана	В процессе тренировки нажмите для переключения между стандартным и полноэкранным режимом.
 Статус тренировки	Отображение статуса тренировки во время просмотра веб-сайтов
 Предыдущий/Следующий	В «сейчас играет» нажмите «Предыдущий / Следующий», чтобы перейти к предыдущей/следующей композиции или видео в списке.
 Статус тренировки	Нажмите для отображения статистики тренировки или хода ее выполнения.
 Список воспроизведения	Сортируйте музыкальные композиции и видео-контент USB по списку воспроизведения.
 Громкость	Нажмите громкость на дисплее и сдвиньте указатель вверх/вниз для увеличения/уменьшения уровня громкости.
 Заминка	Нажмите во время тренировки для начала заминки.
 Stop	Нажмите для остановки тренировки, отобразите сводку тренировки и выйдите из программы тренировки.
 Пауза	Нажмите эту кнопку для приостановки тренировки.
 Назад	Вернитесь на главную страницу Мультимедиа или панель мониторинга хода тренировки.

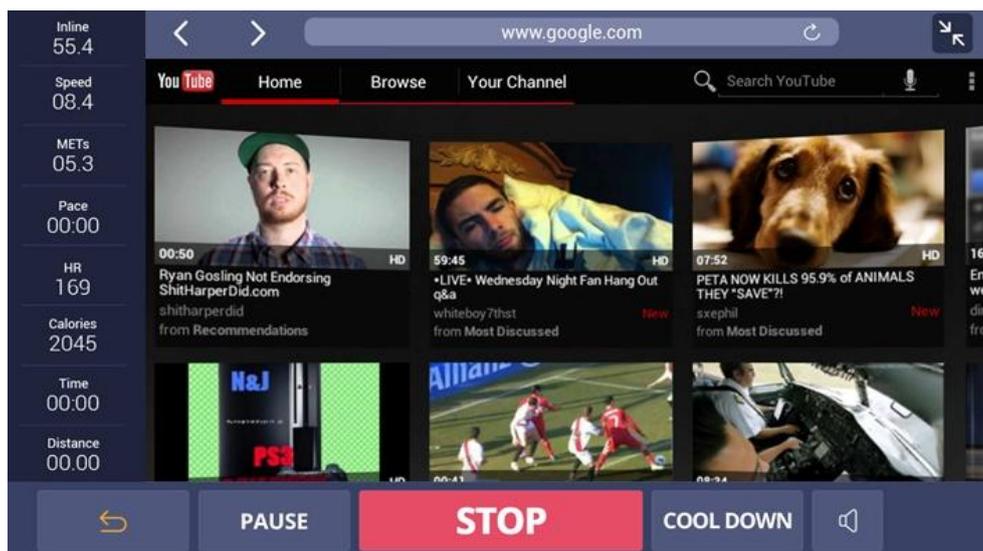
4.2.5 Виртуальный пейзаж



Виртуальный пейзаж - это имитация движения вперед от первого лица, предназначенная для увеличения эффективности вашей тренировки. Фотографии красивых мест позволят превратить тренировку в помещении в приключение на открытом воздухе. Виртуальный пейзаж взаимодействует с оборудованием для обеспечения эффекта погружения. Частота смены кадров видео увеличивается или уменьшается в зависимости от скорости работы тренажера.

 Изменение размера экрана	В процессе тренировки нажмите для переключения между стандартным и полноэкранным режимом.
 Статус тренировки	Отображение статуса тренировки во время просмотра веб-сайтов
 Перелистывание	Проведите по экрану в горизонтальном направлении для перехода к следующему доступному экрану.
 Статус тренировки	Нажмите для отображения статистики тренировки или хода ее выполнения.
 Список виртуальных пейзажей	Список всех видеороликов виртуального пейзажа, пользователь может выбрать доступные видео
 Заминка	Нажмите во время тренировки для начала заминки.
 Stop	Нажмите для остановки тренировки, отобразите сводку тренировки и выйдите из программы тренировки.
 Пауза	Нажмите эту кнопку для приостановки тренировки.
 Назад	Вернитесь на главную страницу Мультимедиа или панель мониторинга хода тренировки.

4.2.6 Youtube



Пользователи могут просматривать и наслаждаться видео на YouTube в процессе тренировки.

 <p>Изменение размера экрана</p>	<p>В процессе тренировки нажмите для переключения между стандартным и полноэкранным режимом.</p>
 <p>Программа тренировки</p>	<p>Программы тренировок перечислены в левом столбце для быстрого доступа.</p>
 <p>Статус тренировки</p>	<p>Нажмите для отображения статистики тренировки или хода ее выполнения.</p>
 <p>Громкость</p>	<p>Нажмите громкость на дисплее и сдвиньте указатель вверх/вниз для увеличения/уменьшения уровня громкости.</p>
 <p>Заминка</p>	<p>Нажмите во время тренировки для начала заминки.</p>
 <p>Пауза</p>	<p>Нажмите для остановки тренировки, отобразите сводку тренировки и выйдите из программы тренировки.</p>
 <p>Пауза</p>	<p>Нажмите эту кнопку для приостановки тренировки.</p>
 <p>Назад</p>	<p>Вернитесь на главный экран Мультимедиа.</p>

4.2.7 Вход HDMI

Технология HDMI является мировым стандартом для подключения оборудования высокой четкости. Выход HDMI - это альтернативный способ трансляции телевизионных программ, в которых используется одножильный кабель HDMI и сигналы, в отличие от традиционного коаксиального кабеля и радиосигналов. Выход позволяет пользователям подключать любое цифровое аудио и видео устройство, например, DVD-плеер или телеприставку к консоли 550ETe2. Функции выхода HDMI применимы только для консолей, поставляемых со встроенным устройством HDMI.

4.3 Обзор мультимедийной консоли 550ETe



1. Экономия энергии: Этот режим используется для минимизации мощности, потребляемой от розетки, когда Intenza 550ETe не используется. Нажмите эту кнопку для переключения 550ETe в режим энергосбережения после окончания тренировки. Нажмите эту кнопку для того, чтобы "разбудить" Intenza 550ETe.
2. Док-станция для iPod: Позволяет подключать iPod и управлять им с дисплея, одновременно заряжая аккумулятор.
3. Разъем для наушников: позволяет подключать наушники.
4. USB-порт: позволяет загружать, читать и воспроизводить файлы MP3.
5. Порт C-SAFE: все коммерческие велотренажеры, беговые дорожки и эллипсоиды, созданные после октября 2014 года, совместимы с C-SAFE.
6. Стартовый экран:

 Язык	Упрощенный китайский, английский, испанский, немецкий, японский, корейский. На выбор предлагаются шесть языков.
 Еко	Для минимизации мощности, потребляемой от розетки, когда эллипсоид не используется.
 Настройка USB	Позволяет задавать личную информацию, имя, возраст, вес.
 Изменение изображения	Позволяет пользователю переключаться между экраном мультимедиа и экраном с данными тренировки.
 Быстрый старт	Позволяет пользователям немедленно начать тренировку без выбора настроек или задания цели.
 Программы	Предусмотренные/Целевые/Контроль ЧСС/Пользовательская настройка/"Гонка"/Тест на функциональное состояние позволяют пользователю выбирать программы для настройки цели или персонализации программ. (См. Раздел 5 Варианты тренировок.)



7. Мультимедийная панель

	На экране воспроизведения нажмите «Предыдущий», чтобы перейти к предыдущей композиции или видео в списке.
	Нажмите эту кнопку для воспроизведения выбранной песни/видео; во время воспроизведения нажмите эту кнопку, чтобы приостановить воспроизведение песни/видео.
	На текущем экране нажмите «Далее», чтобы перейти к следующей песне в списке.
	Позволяет вам управлять списком воспроизведения на вашем iPod с дисплея, слушать музыку и просматривать видео с вашего iPod.
	Позволяет наслаждаться отличными песнями или видео с вашего персонального USB-устройства.
	Отсортируйте содержимое iPod, USB и телевизора по списку воспроизведения.
	Позволяет пользователю переключаться между экраном мультимедиа и экраном с данными тренировки.
	Нажмите громкость на дисплее и сдвиньте указатель вверх/вниз для увеличения/уменьшения громкости. Нажмите Mute, чтобы отключить звук.
	Нажмите эту кнопку для увеличения / уменьшения окна воспроизведения видео или фильма.

4.4 550ETe Управление визуализацией и мультимедиа

Устройство USB

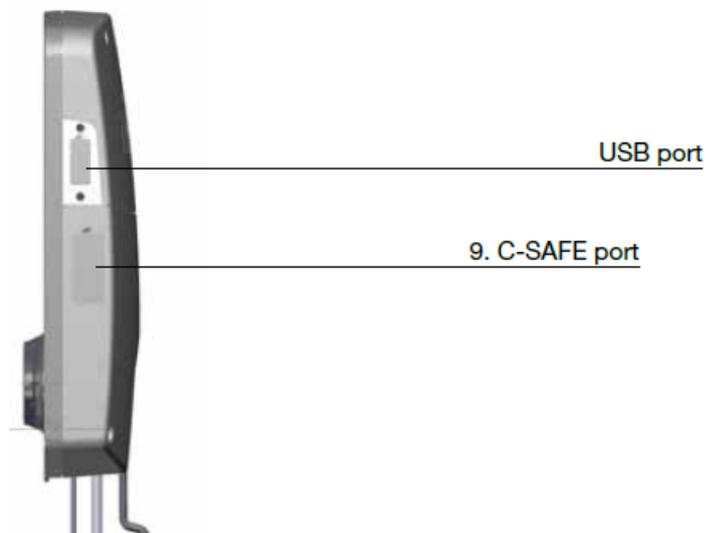
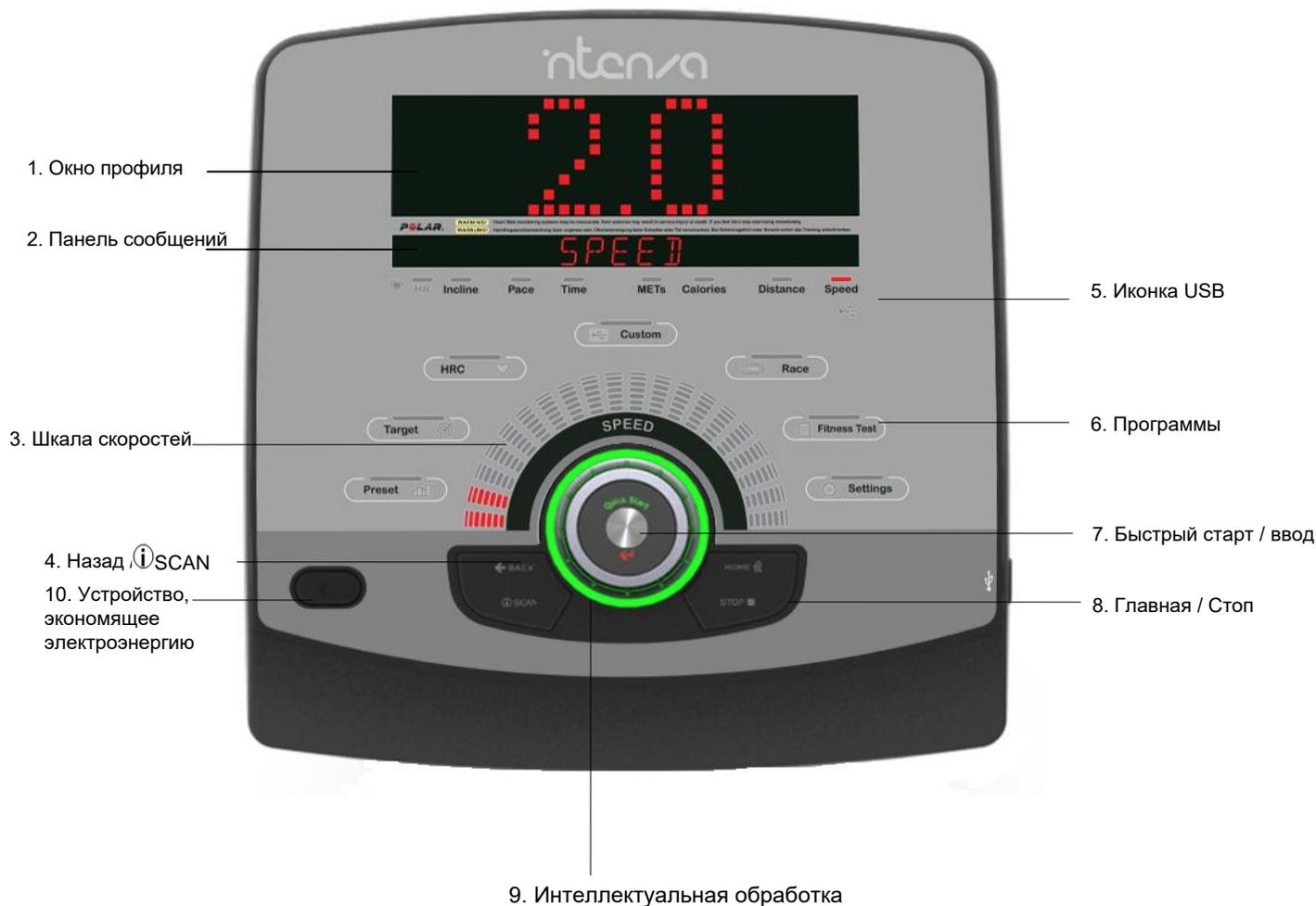
1. Вставьте USB-устройство в USB-порт.
2. Нажмите значок настройки USB на панели мультимедиа текущего экрана.
3. Следуйте инструкциям на экране.

iPod

1. Подключите iPod к встроенному разъему для iPod.
2. Нажмите значок iPod на панели мультимедиа, отображаемой на экране.
3. Следуйте инструкциям на экране.

4.5 Обзор интерактивной консоли 550Eti

Ваш тренажер Intenza 550Eti оборудован всем необходимым для предоставления вашим пользователям неограниченных возможностей при тренировке. Поэкспериментируйте с каждой функцией, чтобы найти правильную комбинацию для вашего режима физической нагрузки. Консоль предоставляет элементы управления и элементы индикации, описанные в следующих параграфах.



1. Окно профиля: в этом окне отображается **профиль упражнения выбранной тренировки**.

2. Панель сообщений:

Во время настройки программы инструкции по настройке отображаются на панели сообщений.

Нижеприведенные данные тренировки будут отображаться для вашей справки в процессе тренировки.

- Частота сердечных сокращений считывается в том случае, если пользователи используют нагрудный ремень для измерения сердечного ритма Polar или постоянно удерживают датчики сердечного ритма.
- **Уровень: интенсивность сопротивления.**
- **Время:** время, **прошедшее** с начала тренировки.
- **SPM (Шагов в минуту):** количество шагов, которое вы совершаете в текущее время в режиме **шаги/минуту**.
- **Калории:** количество калорий, затраченных **с начала** тренировки.
- **Ватт:** уровень усилия в Ваттах. Ватт является единицей энерговыделения или выражением механической интенсивности работы
- **Расстояние:** общее количество миль или километров, пройденное с момента начала тренировки.
- **Уклон:** **уклон**, который вы используете в процессе тренировки.

3. Шкала сопротивления: шкала отображает сопротивление. Увеличение / уменьшение уровня сопротивления от 1 (наименьшая сложность) до 40 (наибольшая сложность) может быть отрегулировано элементом **управления Uni-Dial™** во время тренировки.

4. Кнопка «Назад» и «Сканирование»:

 BACK	Во время настройки программы нажмите эту клавишу для возврата к ранее выбранным настройкам для их корректировки. При настройке параметра имени нажмите эту кнопку для исправления неправильно введенной информации.
 SCAN	В процессе тренировки возможно переключаться между обоими отображаемыми параметрами программы тренировки в каждой панели сообщений. Нажмите SCAN для непрерывного отображения одного из параметров статистики во время тренировки.

5. Иконка USB: Иконка загорается, когда консоль Intenza обнаруживает USB-устройство.

6. См. Раздел 5 Варианты программ тренировок.

7. Быстрый старт и кнопка Enter:

QUICK START	Нажмите эту кнопку, чтобы быстро войти в режим ручной настройки тренировки, без выбора программы тренировки. Скорость по умолчанию составляет 0,8 км/ч без уклона.
 ENTER	Во время настройки программы нажмите эту клавишу для подтверждения выбора или значения.

8. Кнопка «Главная» и «Стоп»:

 HOME	Нажмите эту клавишу для возврата на стартовую страницу. В процессе подтверждения сохранения настроек нажмите эту кнопку для повторного подтверждения. (См. Раздел 5 Варианты программ тренировок.)
 STOP	Данная клавиша работает только при запущенной выбранной программе. Нажмите кнопку СТОП по окончании тренировки, и на панели сообщений отобразится сводка тренировки. Нажмите кнопку СТОП для быстрого выхода из программы тренировки.

9. InZone™: Световой индикатор InZone™ Uni-Dial™ показывает интенсивность тренировки.

10. Порт C-SAFE: все коммерческие велотренажеры, беговые дорожки и эллипсоиды, созданные после октября 2014 года, совместимы с C-SAFE

4.6 Как эффективно тренироваться на персональном уровне

Система InZone™ обеспечивает **визуализацию** Uni-Dial™ посредством световой индикации. **Различные цвета помогают** пользователям оптимизировать усилия, затрачиваемые на тренировку для достижения максимальных результатов на основании уровня сердечного ритма, а также оставаться в зонах целевого уровня сердечного ритма. Система InZone™ определяет частоту сердечных сокращений посредством **1) контакта** с датчиками определения сердечного ритма или **2) благодаря** телескопическому датчику сердечного ритма, размещенному **на нагрудном ремне**. Чтобы воспользоваться данной функцией, пользователям рекомендуется надевать телеметрический ремень для измерения сердечного ритма. Ниже представлены 4 основных цветовых сигнала, отражающих интенсивность тренировки.

Зеленый - энергоэффективная или восстановительная зона - от 55% до 65%

Тренировка в данной зоне развивает основную выносливость и аэробную способность. Все тренировки **с низкой интенсивностью** должны быть завершены максимум на 65%. Другим преимуществом **тренировки** в этой зоне является то, что при успешном **сжигании жира** вы теряете вес и можете перезарядить свои мышцы с помощью гликогена, который был сожжен во время тренировок на более быстрых темпах.

Желтый - Аэробная зона - от 65% до 75%

Тренировка в данной зоне способствует улучшению сердечно-сосудистой системы. Прорабатывается и улучшается способность организма переносить кислород и углекислый газ к/от работающих мышц. По мере того, как ваша подготовка и выносливость благодаря тренировкам в этой зоне возрастает, вы можете подключать более длительные пробежки по выходным в зоне до 75% для увеличения сжигания **жира** и улучшения аэробных возможностей.

Оранжевый - Анаэробная зона - от 75% до 85%

Тренировка в данной зоне способствует развитию системы выработки молочной кислоты. В этой зоне определяется ваш индивидуальный анаэробный порог (АТ), иногда называемый точкой амплитуды (POD). В **этой** зоне частоты сердечных сокращений количество **жира**, используемого в качестве основного источника получения энергии, значительно уменьшается, а также преимущественно используется гликоген, накопленный в мышцах. Одним из побочных продуктов сжигания этого гликогена является молочная кислота. Точка, в которой организм более не способен быстро удалить молочную кислоту из работающих мышц, называется анаэробным порогом (АТ). Благодаря правильной организации тренировки можно сместить АТ посредством увеличения способности перерабатывать молочную кислоту на протяжении более длительного периода времени или путем улучшения вашего уровня АТ.

Красный - Крайняя зона - от 85% до 100%

Тренировки в этой зоне возможно только в короткие промежутки времени. В данной зоне прорабатываются быстросокращающиеся мышечные волокна и развивается скорость. Данная зона предназначена для выполнения интервальных тренировок, но эффективно тренироваться в данной зоне способны только хорошо подготовленные пользователи.

ПРИМЕЧАНИЕ

Функция считывания сердечного ритма беговой дорожки Intenza 550 Series предназначена исключительно в тренировочных целях. Различные факторы могут влиять на точность считывания частоты сердечных сокращений. Функция считывания сердечного ритма беговой дорожки Intenza 550 Series не должна рассматриваться или использоваться в медицинских целях.

4.7 Как персонализировать вашу тренировку

Пользователи могут персонализировать процедуру тренировки посредством USB-устройства. Функция USB также предоставляет доступ специалисту сервисной службы для загрузки отчетов использования эллипсоида Intenza 550 Series с целью отслеживания истории возникновения проблем и обновления установленных версий программного обеспечения. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ** Кнопка перехода к меню USB появляется только при подключенном и распознанном USB-устройстве. Данные тренировки: во время тренировки консоль эллипсоида Intenza 550 будет отслеживать следующие параметры тренировки:

ЧСС	Уклон	Уровень	Время
Ватт	Калории	Дистанция	Скорость

Параметры сохраняются один раз в каждые 5 секунд на протяжении тренировки если **USB-носитель был подключен до начала** тренировки. Загруженные пользователем данные будут помещены в папку TREAD на USB-устройстве в формате .csv (совместим с Microsoft Excel). Пользователи могут открыть файл и просмотреть данные для отслеживания хода тренировки.



Порт USB находится в нижней правой части консоли. При подключении USB-носителя загорится значок USB.

ПРИМЕЧАНИЕ При извлечении устройства USB из порта, не снимайте крышку USB-порта.

4.8 Сохранения профиля тренировки

4.8.1 550ETe2



Подключите USB-накопитель в USB-порт для сохранения профиля тренировки

1. Нажмите кнопку STOP для выхода в режим сводки тренировки и сохранения профиля тренировки
2. Выберите SAVE для подтверждения сохранения.
3. Выберите ФАЙЛ (FILE) (ВОСКРЕСЕНЬЕ - СУББОТА) и нажмите ДА для подтверждения. Когда на дисплее отображается «Успешно», процесс сохранения завершен.

4.9.2 550ETi

Вставьте USB-устройство в USB-порт, если вы хотите сохранить профиль тренировки

4. Нажмите повторно кнопку STOP или ENTER для выхода из режима сводки тренировки и сохранения профиля тренировки
5. Выберите ДА для подтверждения сохранения или НЕТ для выхода, повернув Uni-Dial™, и нажмите ENTER для повторного подтверждения.
6. Выберите FILE (ВОСКРЕСЕНЬЕ - СУББОТА), повернув Uni-Dial™, и нажмите ENTER для подтверждения. Когда на дисплее появится сообщение СОХРАНЕНИЕ ЗАВЕРШЕНО, процесс сохранения завершен.

4.9 Отслеживание сводки тренировки

Пользователи могут легко персонализировать ход тренировки и параметры тренировки для управления отчетами тренировок. Для простого отслеживания сводок существуют 3 папки - параметры Custom, Fitness и Workout. Каждая папка содержит параметры программы тренировки.

4.9.1 Пользовательская программа

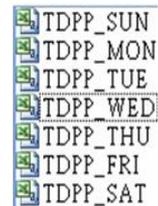
Эта папка содержит 7 файлов с названием ДНИ, в которые сохраняются профили тренировок пользователей.

Значение информации

1. Параметр A - время тренировки.
2. Параметры от B до AE - скорость тренировки в минуту.
3. Остальные значения от AF - это уклон% в минуту.

	A	B	C	...	AE	AF	AG	...	BI
1	30	0	8	...	9	0	0	...	0

Директория: TREAD\CUSTOM\TDPP_SUN



Директория: TREAD\CUSTOM

4.10.2 Фитнес

Эта папка содержит два файла с показателями теста на функциональное состояние, включая TDFIT и IPPT. Данный показатель - это оценка, полученная пользователями в результате теста на функциональное состояние.

Информация о тренировке TDFIT

1. Файл может вмещать до 30 записей, текущая запись будет указана последней.
2. Запись показателя на USB умножается на 0,1, чтобы соответствовать показателю, отображаемому на консоли. Для получения дополнительной информации см. Раздел 5.7 Таблица VO2 MAX.

	A
1	0
2	0
3	0
...	...
...	...
28	43
29	25
30	213

$A \text{ data} \times 0.1 = \text{Показатель}$
 $213 \times 0.1 = 21.3$

Директория: TREAD\FITNESS\TDFIT.CSV

Информация о сводке тренировки IPPT

1. Показатели IPPT сохраняются без ограничений, текущая запись будет указана последней.
2. Показатель, записанный на USB-носителе, отражает реальное время завершения тренировки. Пользователи получают результат без необходимости конвертации. См. пример ниже.

	ВРЕМЯ (мин:сек)	Подъем (%)	Дистанция (км)
1	7:18	2	2.4
2	7:12	2	2.4
...	...	2	2.4
...	...	2	2.4
32	8:12	2	2.4

Директория: TREAD\FITNESS\IPPT.CSV

4.8.3 Данные тренировки

Эта папка содержит файлы данных тренировок из всех программ эллипсоида Intenza 550. Запись тренировки автоматически сохраняется каждые 5 секунд.

Значение информации

1. Время: единица измерения составляет 5 секунд.
2. Калории: обобщенное количество калорий, затрачиваемых во время тренировки.
3. Дистанция: общее расстояние пробега за тренировку. Запись параметров в файле USB-накопителя должна быть умножена на определенное значение, чтобы соответствовать показателю, отображаемому на консоли. Данные по Уклону, метаболическому эквиваленту MET и Скорости умножаются на 0,1. Данные по дистанции умножаются на 0,01. См. пример ниже. Директория: TREAD \ WKODATA \ TDWD0000.CSV



Директория: TREADWKO_DATA

	УКЛОН	ТЕМП	МЕТ	СКОРОСТЬ	ЧСС	ВРЕМЯ	КАЛОРИИ	ДИСТАНЦИЯ
1	100	0	44	27	0	5	0	0
2	100	0	44	27	0	10	0	0
3	100	1333	44	27	0	15	0	1
4	50	1333	21	13	0	20	0	1

Показатель Уклон $\times 0,1 = \text{INC} \%$
 $50 \times 0,1 = 5 \%$

Показатель Скорость $\times 0,1$
 $13 \times 0,1 = 1,3 \text{ (КМ/Ч / М/Ч)}$

Показатель Дистанция $\times 0,01 = \text{Дистанция}$
 $1 \times 0,01 = 0,01 \text{ (км/м)}$

Данные MET $\times 0,1$
 $21 \times 0,1 = 2,1$

4.10 Настройка эллипсоида 550

Пользователи могут задавать **персональные** настройки посредством USB. Эта простая и удобная функция совместима с устройствами Intenza **серий e и i**. Пользователи могут наслаждаться тренировкой и быстро задавать программы без необходимости **повторного ввода** личных данных (имя, возраст, вес). После использования Intenza 550Te в течение определенного периода времени, пользователи могут захотеть изменить некоторые базовые настройки, например, расстояние или звук.

4.10.1 550Te2

Персонализируйте и измените настройки с помощью USB-устройства

1 Вставьте USB-устройство в USB-порт.

2. Нажмите  Login на экране.

3. Следуйте инструкциям на экране.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ Кнопка перехода к меню USB появляется только при подключенном и распознанном USB-устройстве.

4.10.2 550Te

Персонализируйте и измените настройки с помощью USB-устройства

1 Вставьте USB-устройство в USB-порт.

2. Нажмите ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ на экране.

3. Следуйте инструкциям на экране.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ Кнопка перехода к меню USB появляется только при подключенном и распознанном USB-устройстве.

4.10.3 550Ti

Персонализируйте настройку с помощью USB-устройства:

1 Вставьте USB-устройство в USB-порт.

2. Выберите единицу измерения *UNIT* (км/мили), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER**.

3. Введите возраст (*ВОЗРАСТ*), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER**.

4. Введите вес (*WEIGHT*), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER**.

5. Выберите звук (*SOUND*) (Вкл/Выкл), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER**.

6. Используйте буквенную раскладку для ввода имени (*NAME*), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER** для подтверждения. Затем выберите *END* для подтверждения введенного имени (*NAME*)

7. Во время редактирования имени нажмите *BACK* для исправления **ошибочного** ввода.

8. При приостановке в течение 5 секунд или нажатии *STOP*, **появится** кнопка *END*. Нажмите **ENTER** для подтверждения и выхода из режима настройки

Изменение настроек 550Ti:

1. Выберите **SETTING**, повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER**

2. Выберите единицу измерения **UNIT** (км/мили), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER**.

3. Выберите звук (**SOUND**) (Вкл/Выкл), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER**.

4. После этого вы увидите версию для просмотра. Нажмите **ENTER**, чтобы вернуться на главную страницу.

ПРИМЕЧАНИЕ

Интерактивная и мультимедийная консоль 500 Series поддерживает только USB в формате FAT. Если ваш USB-накопитель имеет формат NTFS, вам следует переформатировать устройство в формат FAT для использования на консоли Intenza.

4.11 Начало тренировки

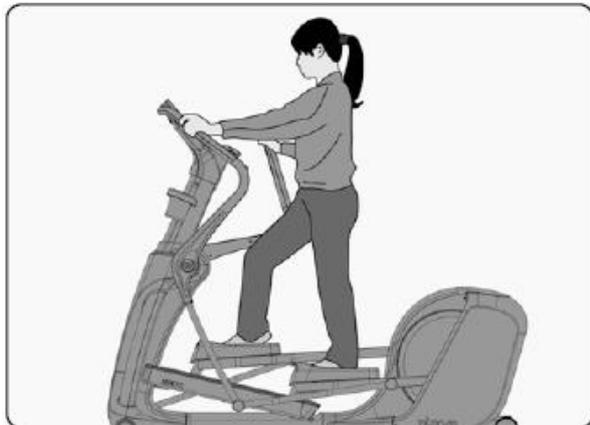
Перед началом любой программы тренировок обратитесь за консультацией врача и пройдите полный медицинский осмотр. Для сохранения равновесия, когда вы сходите или наступаете на боковые платформы, либо при использовании клавиатуры, следует всегда держаться за поручень.

1. Возьмитесь за поручень и поместите ногу на боковую платформу.
2. После того, как вы заняли устойчивое положение, начните движение.



4.12 Начало тренировки

Рукояти на эллиптическом тренажере обеспечивают проработку верхней части тела, что позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. Функция уклона обеспечивает регулируемый угол от 13° до 40° с 16 уровнями для оптимизации проработки нижней части тела. В дополнение к движению вперед, программа обратного движения фокусируется на проработке всей нижней части тела за счет **движения назад**. Различные позиции при тренировке обеспечивают новизну и свежесть ощущений при любой вашей программе тренировок.



5. ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВКИ

В данном разделе **приведены** предустановленные программы тренировок эллипсоида Intenza 550 Series. Доступ к программам тренировок можно легко получить поворачивая Uni-Dial™ и **нажав ENTER** для запуска программы. Если вы установите USB-устройство перед началом тренировки, система консоли Intenza сможет автоматически сохранять сводки тренировки на USB-устройство каждые 5 секунд.

5.1 Быстрый старт

Быстрый старт позволяет пользователям начать тренировку **одним нажатием клавиши**. Вы также можете осуществлять движение в течение 10 секунд с минимальной скоростью 40 SPM для автоматического быстрого запуска. Быстрый старт по умолчанию срабатывает при сопротивлении уровня 8. Уровни сопротивления можно регулировать во время тренировки. Сводка тренировки автоматически сохраняется каждые 5 секунд если персональное устройство USB **было подключено до начала тренировки**. После завершения **профиль** тренировки сохраняется на USB-устройстве как обычная программа тренировки, файл озаглавлен по дням недели для отслеживания прогресса пользователя.

Для работы с быстрым запуском:

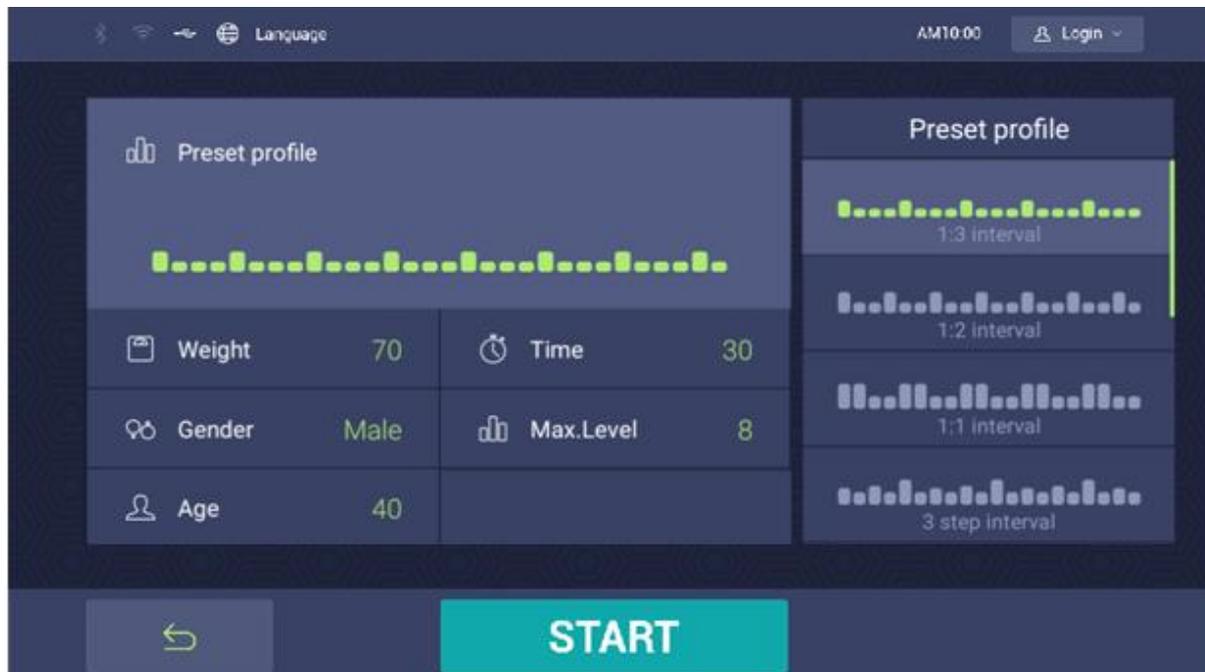
1. Ступите на тренажер, начните движение.
2. Двигайтесь вперед с минимальной скоростью 40 SPM или нажмите **QUICK START** для входа в тренировку. 0
3. **Вы можете отрегулировать уровень сопротивления или уклон во время программы тренировки на экране консоли (550ETe2 & 50ETe) или поворачивая Uni-Dial™ (550ETi).**
4. Во время тренировки система INZONE™ будет показывать состояние вашей ЧСС.
5. Во время тренировки эти данные будут отображаться на панели сообщений в режиме сканирования. Нажмите SCAN для блокировки параметров тренировки.
6. Если вы хотите приостановить тренировку,
 - (1) Для 550 ETe2 нажмите **PAUSE**
 - (2) Для 550ETe и Ti нажмите **STOP**. В режиме приостановки таймер обратного отсчета появится на 3 минуты, затем спустя 3 минуты питание отключится. Пользователи могут нажать **START** и «перезапустить» консоль.
7. **Для 550 ETe2: если вы хотите перейти в режим заминки, нажмите COOL DOWN. Период времени обратного отсчета составит 4 минуты. Пользователи могут настраивать время заминки с целью увеличения  или уменьшения  интервала времени.**
8. Если пользователь хочет завершить тренировку до достижения конечной цели тренировки, необходимо нажать **кнопку STOP** или коснуться клавиши **STOP** на экране. Нажмите **STOP** повторно, или дождитесь окончания отсчета таймера.
9. Сохранение профиля тренировки (См. Раздел 4.7. Сохранения профиля тренировки)

Чтобы войти в данную тренировку на 550ETe2 и 550ETe, следуйте инструкциям на экране.

5.2 Предустановленная программа

В эллипсоиде Intenza 550 Series **предусмотрено** множество предустановленных программ, чтобы обеспечить вам разнообразие выбора и бросить новый вызов вашей программе тренировок. Каждая программа имеет различные преимущества и поможет пользователям достичь новых персональных фитнес-целей.

5.2.1 550ETe2

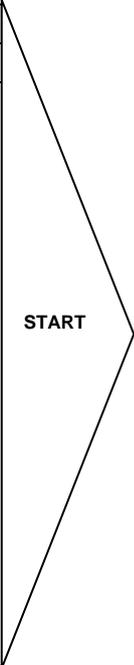


Параметры предустановленной программы

Hill walking		Resistance		Reverse training	
Easy walk		Fat burn		1	
Weight loss		Interval		2	
Cross train		Minute interval		3	
Hiking		Pyramid		4	
Peak		Endurance		5	

Ход выполнения тренировки

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4
Программа		Время тренировки	Макс. уровень.
Уклон	Легкая прогулка	Установка времени 10~99 минут	Установка уровня: 8~40 уровней (Только сопротивление)
	Похудение		
	Кросс-тренин		
	Хайкинг		
	Пик		
Сопротивление	Сжигание жира		
	Интервал		
	Минутный интервал		
	Пирамида		
	Выносливость		
Тренировка в обратную сторону	1		
	2		
	3		
	4		
	5		



Детальная инструкция для эллипсоида Intenza 550ETe2

1. Ступите на тренажер, начните движение.
2. Для сохранения сводки тренировки, вставьте USB-устройство в USB-порт.
3. Выберите **PRESET**, коснувшись экрана консоли.
4. Выберите **PROGRAM**, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
5. Введите свой возраст, пол, вес.
6. Введите желаемое ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ на экране консоли.
7. Введите MAX LEVEL на экране консоли.
8. Во время тренировки с обратным движением следуйте инструкциям по направлению движения вперед/назад.
9. Таймер начнет обратный отсчет 3 секунд, после чего включится таймер режима РАЗМИНКИ, время разминки может устанавливаться от 1 до 99 минут или нажмите SKIP для начала тренировки.
10. Если вы хотите ПРИОСТАНОВИТЬ программу, прекратите движение. В режиме приостановки таймер обратного отсчета появится на 1 минуту, затем спустя 1 минуту питание отключится. Вы можете начать движение для перезапуска консоли в течение 1 минуты.
11. Нажмите кнопку **STOP**, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет.
12. Сохраните профиль тренировки

5.2.2 550ETe и 550ETi

Детальная инструкция к эллипсоиду Intenza 550ETi

1. Ступите на тренажер, начните движение.
2. Для сохранения сводки тренировки, вставьте USB-устройство в USB-порт.
3. Выберите PROGRAM, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
4. Выберите PROGRAM, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
5. Введите свой возраст, пол, вес.
6. Введите желаемое ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения. Консоль отображает время по умолчанию, равное 30 минутам. Вы можете ввести любое время от 10 до 99 минут.
7. Введите MAX LEVEL, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
8. Во время тренировки с обратным движением следуйте инструкциям по направлению движения вперед/назад.
9. Во время тренировки система кардиотренировки INZONE™ будет показывать зону вашей ЧСС.
10. Во время тренировки эти данные будут отображаться на панели сообщений в режиме сканирования. Нажмите кнопку **SCAN** для блокировки параметров тренировки.
11. Если вы хотите ПРИОСТАНОВИТЬ программу, прекратите движение. В режиме приостановки таймер обратного отсчета появится на 1 минуту, затем спустя 1 минуту питание отключится. Вы можете начать движение для перезапуска консоли в течение 1 минуты.

12. Нажмите кнопку **STOP**, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет обратного времени.
13. Сохраните профиль тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ

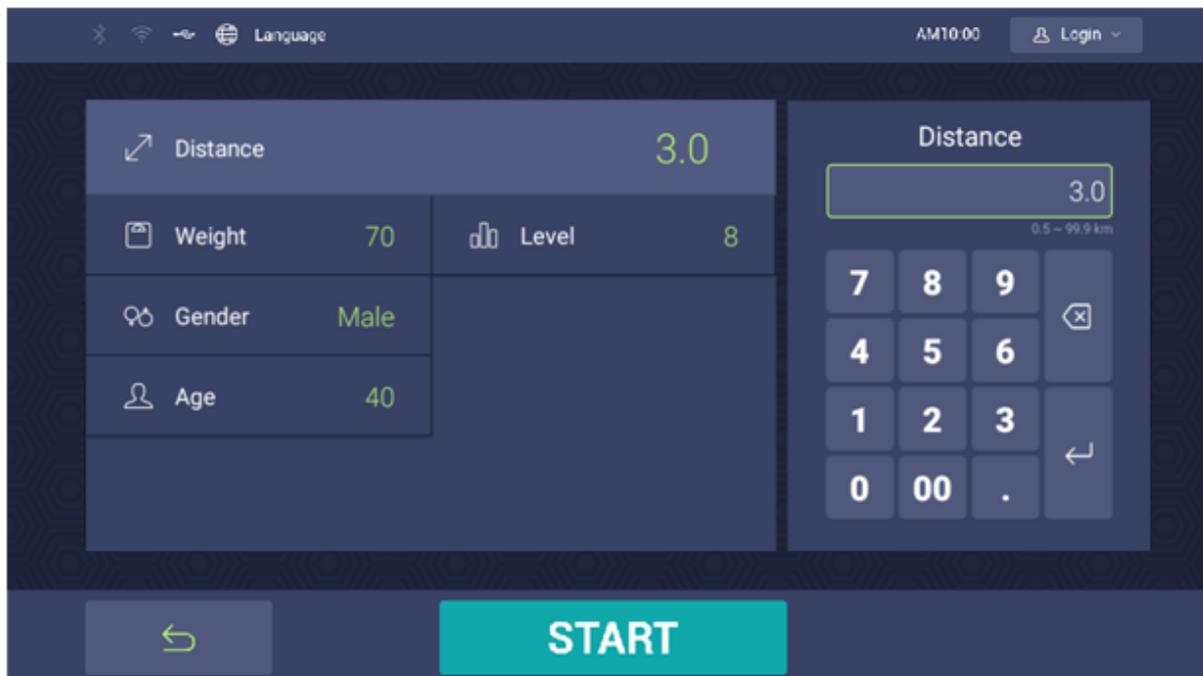
МАКСИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (MAX LEVEL): пик каждого столбца в профиле тренировки. Вам необходимо ввести MAX LEVEL в соответствии с вашей целью тренировки и в зависимости от ваших физических возможностей. Вы также можете отрегулировать уровни сопротивления во время тренировки.

Чтобы начать данную тренировку на 550ETe2 и 550EТе, следуйте инструкциям на экране.

5.3 Целевая программа

Эллиптическая система Intenza 550 предлагает 3 целевых варианта тренировки для достижения вашей цели тренировки. Задавая время, дистанцию или количество калорий, вы можете выбрать программу, **коснувшись экрана консоли** или повернув Uni-Dial™ для начала программы. Если вы хотите сохранить сводку тренировки, подключите устройство USB перед **началом** тренировки.

5.3.1 550ETe2



Ход выполнения тренировки

Шаг 1	Шаг 2	START	
ПРОГРАММА	ЦЕЛЬ		
Дистанция	Установка дистанции: 1~ 60 м/1~99 км		
Время	Установка времени: 10~99 минут		
Калории	Установка калорий: 10~2,500 кал		

ПРИМЕЧАНИЕ Пользователь может установить уровни скорости (1 ~ 25 км/ч) до начала тренировки на 550ETe2

Детальная инструкция для эллипсоида Intenza 550ETe2

1. Ступите на тренажер, начните движение.
2. Для сохранения сводки тренировки, вставьте USB-устройство в USB-порт.
3. Выберите ЦЕЛЕВУЮ программу на экране консоли.
4. Выберите ПРОГРАММУ (дистанция, время, калории) на экране консоли.
5. Введите свой возраст, пол, вес.
6. Введите целевое значение, коснувшись экрана консоли. Диапазон дистанций от 1 до 60 миль / 1 ~ 99 км, временной диапазон составляет от 10 до 99 минут, а диапазон калорий составляет от 10 до 2500 кал.
7. Таймер начнет обратный отсчет 3 секунд, **после чего включится таймер режима РАЗМИНКИ, время разминки может устанавливаться от 1 до 99 минут или нажмите SKIP для начала тренировки.**
8. При необходимости приостановки программы пользователь может нажать **STOP** или **PAUSE** на экране консоли. В режиме приостановки таймер начнет обратный отсчет 3 минут, пользователи могут настраивать время приостановки с целью увеличения ▲ или уменьшения ▼ интервала времени на экране консоли. Вы можете начать движение для перезапуска консоли в течение 1 минуты. При необходимости перехода в режим заминки, нажмите **COOL DOWN**. Период времени обратного отсчета составит 4 минуты. Пользователи могут настраивать время заминки с целью увеличения или уменьшения интервала времени **посредством** ▲ ▼
9. Нажмите кнопку **STOP**, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет

5.3.2 550ETe и 550ETi

Ход выполнения тренировки

Шаг 1	Шаг 2	START
ПРОГРАММА	ЦЕЛЬ	
Дистанция	Установка дистанции: 1~60 м/ 1~99 км	
Время	Установка времени: 10~99 минут	
Калории	Установка калорий: 10~2,500 кал	

Детальная инструкция к эллипсоиду Intenza 550ETi

1. Ступите на тренажер, начните движение.
2. Для сохранения сводки тренировки, вставьте USB-устройство в USB-порт.
3. Выберите **ЦЕЛЕВУЮ** программу, повернув Uni-Dial™, и нажмите ENTER для подтверждения.
4. Выберите ПРОГРАММУ (PROGRAM) (Расстояние, Время, Калории), повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
5. Введите свой возраст, пол, вес.
6. Введите целевое значение, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения. Диапазон дистанций от 1 до 60 миль / 1 ~ 99 км, временной диапазон составляет от 10 до 99 минут, а диапазон калорий составляет от 10 до 2500 кал. Нажмите **ENTER** для подтверждения.
7. Таймер начнет обратный отсчет 3 секунд, после чего тренировка начнется автоматически.
8. Во время тренировки INZONE™ будет показывать изменение частоты сердечных сокращений.
9. Во время тренировки эти данные будут отображаться на панели сообщений в режиме сканирования. Нажмите **SCAN** для блокировки параметров тренировки.
10. Если вы хотите **ПРИОСТАНОВИТЬ** программу, прекратите движение. В режиме приостановки таймер обратного отсчета появится на 1 минуту, затем спустя 1 минуту питание отключится. Вы можете начать движение для перезапуска консоли в течение 1 минуты.
11. Нажмите кнопку **STOP**, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет.

Чтобы начать данную тренировку на 550ETe2 и 550ETe, следуйте инструкциям на экране.

5.4 Программа Контроля ЧСС

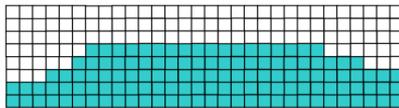
Эллипсоид Intenza 550 Series имеет 4 варианта тренировок с контролем частоты сердечных сокращений. Программа тренировки с контролем ЧСС позволяет пользователям программировать целевую зону сердечного ритма. Во время программы HRC монитор 550ETi отобразит показатель, приведенный ниже, который обозначает целевую зону ЧСС. Каждый столбец отображает 1 минуту тренировки. Столбец, выбранный пользователем, будет моргать.

Пользователи могут вводить целевую частоту сердечных сокращений% и возраст, а интеллектуальная система ЧСС автоматически рассчитает персональную цель. Зона сердечного ритма рассчитывается по следующей формуле: $(220 - \text{Возраст}) \times \text{х\%} = \text{целевая зона сердечного ритма}$. При данной тренировке пользователю обязательно надевать телеметрический нагрудный ремень для измерения сердечного ритма.

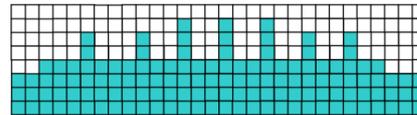
		ЗОНА ЧСС					
ВОЗРАСТ	60%	65%	70%	75%	80%	85%	
10	126	137	147	158	168	179	
20	120	130	140	150	160	170	
30	114	124	133	143	152	162	
40	108	117	126	135	144	153	
50	102	111	119	128	136	145	
60	96	104	112	120	128	136	
70	90	98	105	113	120	128	
80	84	91	98	105	112	119	
90	78	85	91	98	104	111	
99	73	79	85	91	97	103	

Варианты программы с контролем ЧСС

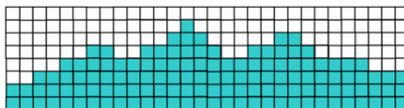
Постоянная ЧСС



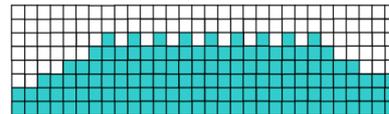
Интервальная ЧСС



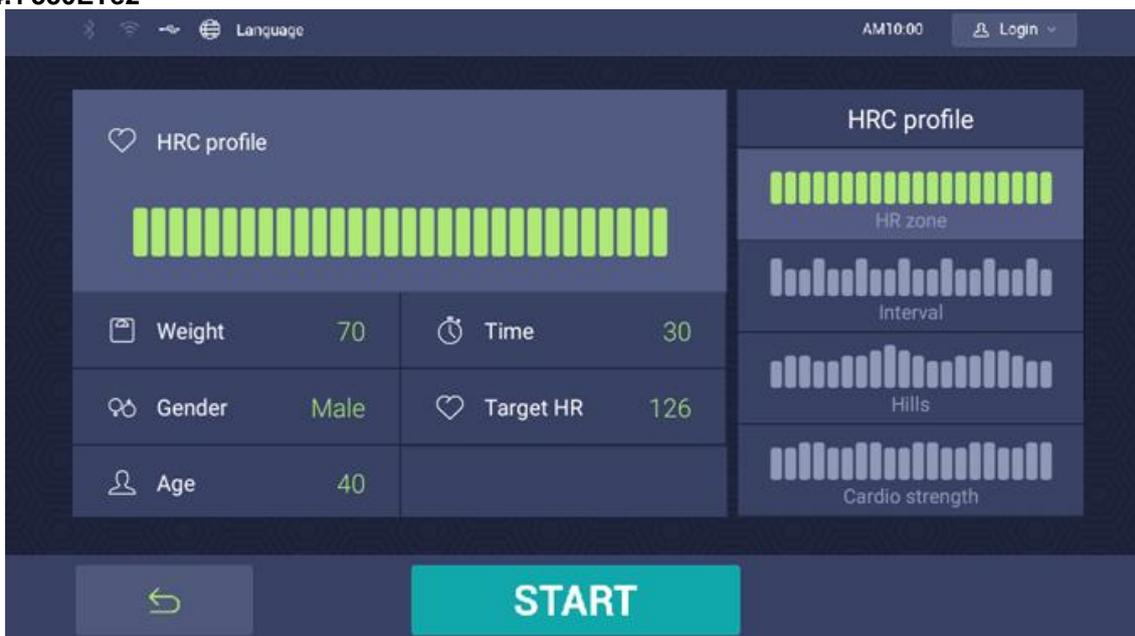
Холмы ЧСС



Кардио ЧСС



5.4.1 550ETe2



Ход выполнения тренировки

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4
РЕЖИМ	ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ	ВОЗРАСТ	ЦЕЛЕВАЯ ЧСС
Зона ЧСС	Установка времени: 10~99 минут	Установка возраста: 10~99	См. Таблицу зон ЧСС
Интервальная ЧСС			
Холмы ЧСС			
Выносливость			

START

сердечно-сосудистой системы

Детальная инструкция для эллипсоида Intenza 550Ete2

1. Ступите на эллипсоид, начните **движение**.
2. Для сохранения сводки тренировки, вставьте USB-устройство в USB-порт.
3. Выберите контроль ЧСС на экране консоли.
4. Выберите РЕЖИМ (ЗОНА ЧСС/ИНТЕРВАЛ//ХОЛМЫ/КАРДИО ВЫНОСЛИВОСТЬ) касанием экрана консоли.
5. Введите желаемое ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ на экране консоли и нажмите  для подтверждения. Вы можете ввести любое время от 10 до 99 минут.
6. Введите ВОЗРАСТ на экране консоли и нажмите  для подтверждения. Значение по умолчанию для возраста составляет 40 лет, вы можете настроить значение от 10 до 99 лет.
7. Введите ЦЕЛЕВУЮ ЧСС на экране консоли и нажмите  для подтверждения.
8. Таймер **начнет** обратный отсчет 3 секунд, после чего включится таймер режима РАЗМИНКИ, время разминки может устанавливаться от 1 до 99 минут или нажмите **SKIP** для начала тренировки.
9. При необходимости приостановки программы пользователь может нажать **STOP** или **PAUSE** на экране консоли. В режиме приостановки таймер **начнет** обратный отсчет 3 минут, пользователи могут настраивать время приостановки с целью увеличения или уменьшения интервала времени на экране консоли посредством  и . Вы можете начать движение для перезапуска консоли в течение 1 минуты.
10. Нажмите кнопку **STOP**, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет.

5.4.2 550Ete и 550Eti

Ход выполнения тренировки

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4
РЕЖИМ	ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ	ВОЗРАСТ	ЦЕЛЕВАЯ ЧСС
Постоянная ЧСС	Установка времени: 10~99 минут	Установка возраста: 10~99	См. Таблицу зон ЧСС
Интервальная ЧСС			
Холмы, ЧСС			
Кардио ЧСС			

START

Детальная инструкция к эллипсоиду Intenza 550Eti

1. Ступите на эллипсоид, начните **движение**.
2. Чтобы сохранить запись тренировки, вставьте USB-устройство в USB-порт. Выберите HRC, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
3. Выберите ЧСС, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
4. Выберите РЕЖИМ (ПОСТОЯННАЯ ЧСС/ИНТЕРВАЛЬНАЯ, ЧСС/ХОЛМЫ, ЧСС/КАРДИО, ЧСС), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER** для подтверждения.
5. Введите возраст (AGE), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER**.
6. Введите желаемое ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения. Вы можете выбрать время в диапазоне от 10 до 99 минут.
7. Введите возраст (AGE), повернув Uni-Dial™, затем нажмите **ENTER**. Значение по умолчанию для возраста составляет 30 лет. Вы можете ввести любое время от 10 до 99 лет.
8. Введите целевое значение ЧСС, повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
9. Таймер **начнет** обратный отсчет 3 секунд, после чего тренировка начнется автоматически.
10. Во время тренировки эти данные будут **отображаться** на панели сообщений в режиме сканирования.

11. Во время тренировки система INZONE™ будет показывать состояние вашей ЧСС.
12. Если вы хотите ПРИОСТАНОВИТЬ программу, прекратите движение. В режиме приостановки таймер обратного отсчета появится на 3 минуты, затем спустя 3 минуты питание отключится. Вы можете начать движение для перезапуска консоли в течение 1 минуты.
13. Нажмите кнопку **STOP**, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет.

ПРИМЕЧАНИЕ

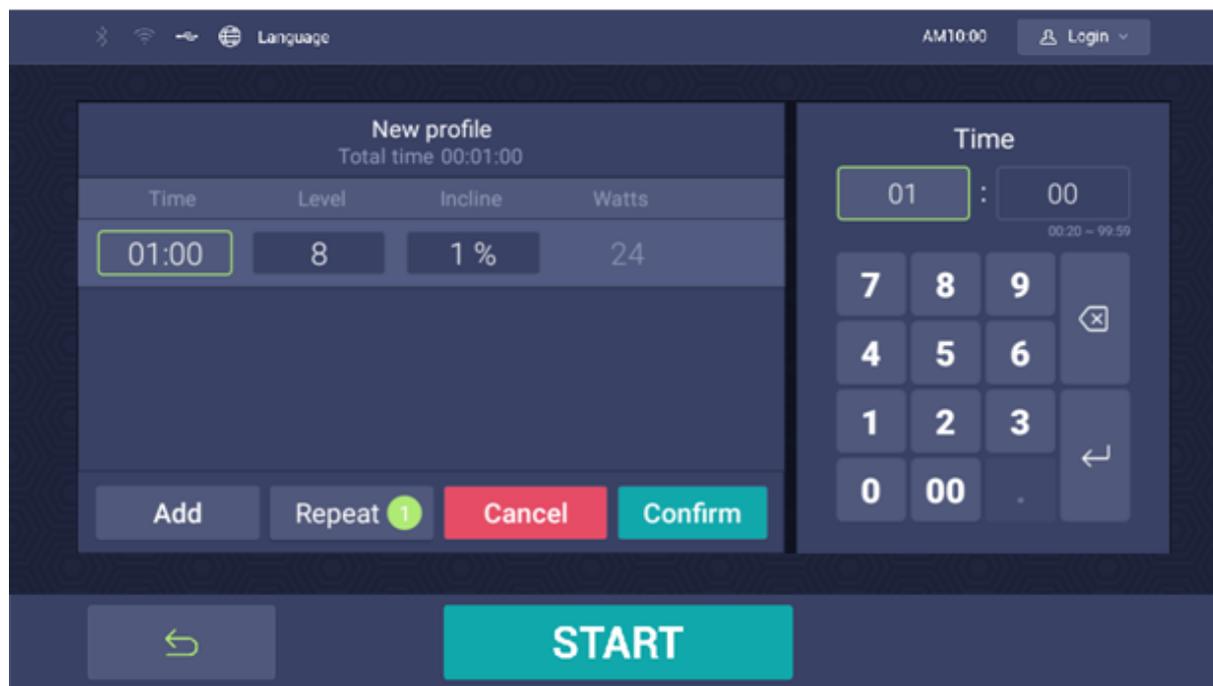
- Вычисление теоретической максимальной частоты сердечных сокращений пользователя на основании возраста является приблизительным показателем. Для получения более точной информации обратитесь к специалисту по фитнесу или врачу.
- При данной тренировке пользователю обязательно надевать телеметрический нагрудный ремень для измерения сердечного ритма. Использование контактного измерения ЧСС при тренировке с контролем ЧСС не допускается.
- Значение по умолчанию ЦЕЛЕВОЙ ЧСС (Процент макс. ЧСС) каждого из режимов программы с контролем сердечного ритма предназначено для различных тренировочных целей.

Чтобы начать данную тренировку на 550ETe2 и 550EТе, следуйте инструкциям на экране.

5.5 Пользовательская программа

Пользовательская программа позволяет пользователям сохранять персональные данные тренировки на USB. Пользователи имеют возможность настраивать профили тренировок для достижения персональных целей тренировки. Используя ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКУЮ (CUSTOM) программу, пользователи могут с легкостью отслеживать тренировочный прогресс и выбирать нужные программы из папок.

5.5.1 550ETe2



Детальная инструкция для эллипсоида Intenza 550ETe2

1. Ступите на эллипсоид, начните **движение**.
2. Если USB-накопитель не вставлен в USB-порт, пользовательская программа работать не будет.
3. Если вы хотите создать новый профиль, выполните нижеприведенную процедуру

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4
Создание нового профиля	Время	Дополнительный ввод	Уклон
Уровень	Установка времени::	Уровень: 1~40	Установка уклона: 0~16%
ЧСС	00:20~99:59	Установка целевой ЧСС: 108~180	

START

4. Для создания других новых профилей, необходимо выбрать **ДОБАВИТЬ (ADD)**.
5. Для создания нескольких идентичных профилей следует выбрать **ПОВТОРИТЬ (REPEAT)**.
6. В процессе тренировки пользователи могут регулировать скорость и уклон %.
7. При необходимости приостановки программы пользователь может нажать **STOP**. В режиме приостановки таймер обратного отсчета **появится** на 1 минуту, затем спустя 1 минуту питание отключится. Вы можете начать движение для перезапуска консоли в течение 1 минуты.
8. Нажмите кнопку **STOP**, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет.
9. Если пользователи хотят сохранить профиль тренировки на USB, необходимо выбрать **ДА** для сохранения профиля тренировки.

5.5.1 550ETe и 550ETi.

Пользовательская программа предлагает максимум 7 личных профилей, сохраняющихся по умолчанию в файл под именем понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота и воскресенье.

Шаг 1	Шаг 2	START
Сохранить файл	Время тренировки	
Понедельник- Воскресенье	Установка времени: 20~99 минут	

Детальная инструкция к эллипсоиду Intenza 550ETe и 550ETi

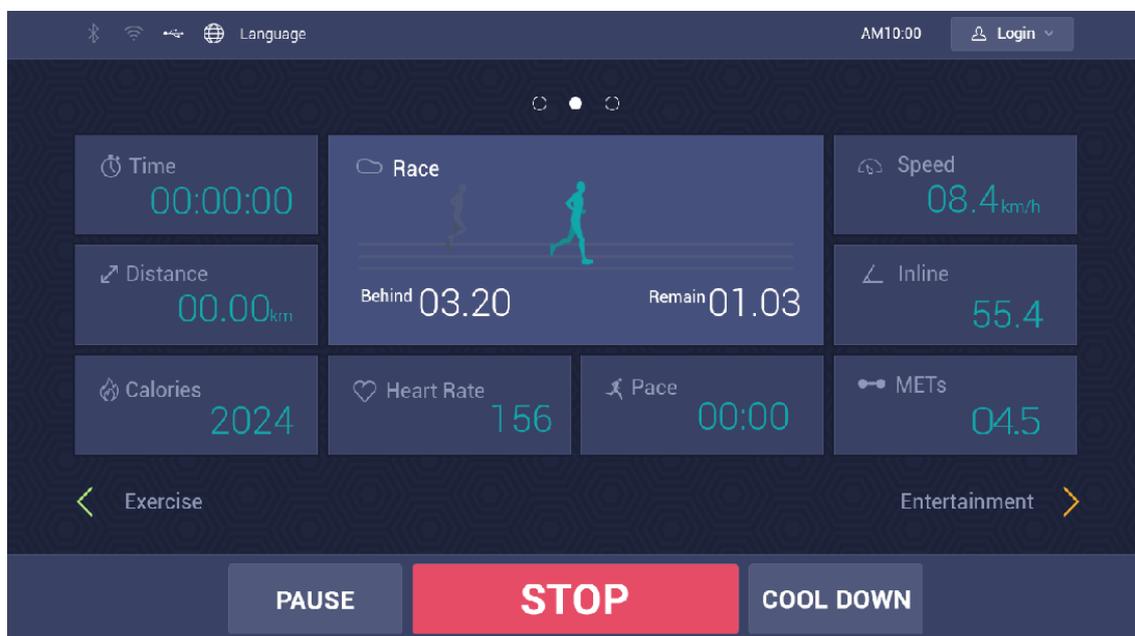
1. Ступите на эллипсоид, начните **движение**.
2. Если USB-накопитель не вставлен в USB-порт, пользовательская программа работать не будет. 3. Выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ настройка (CUSTOM), повернув Uni-Dial™, и нажмите ENTER для подтверждения.
4. Выберите ИМЯ ФАЙЛА (FILE NAME) (ВОСКРЕСЕНЬЕ - СУББОТА), повернув Uni-Dial™, и нажмите ENTER для подтверждения.
5. Введите свой возраст, пол, вес. 6. Введите желаемое ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, повернув Uni-Dial™, и нажмите ENTER для подтверждения. Время по умолчанию, показываемое на эллипсоиде, составляет 30 минут. Вы можете ввести любое время от 20 до 99 минут. В процессе тренировки пользователи могут регулировать скорость и уклон %. Данные тренировки отображаются на панели сообщений в режиме сканирования. Нажмите SCAN для блокировки параметров тренировки.
8. Во время тренировки система INZONE™ будет показывать состояние вашего сердечного ритма.
9. Если вы хотите ПРИОСТАНОВИТЬ программу, прекратите движение. В режиме приостановки таймер обратного отсчета появится на 1 минуту, затем спустя 1 минуту питание отключится. Вы можете начать движение для перезапуска консоли в течение 1 минуты.
10. Нажмите кнопку STOP, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет.
11. Если пользователи хотят сохранить профиль тренировки на USB, необходимо выбрать ДА для сохранения профиля тренировки.

Чтобы начать данную тренировку на 550ETe2 и 550ETe, следуйте инструкциям на экране.

5.6. Программа "Гонка"

Программа "Гонка" предлагает сложный и интересный вариант тренировки. Пользователи могут соревноваться против предыдущих чемпионов, которые сохраняли свои данные в системе, а также на основании предыдущих записей на USB-накопителе. Если пользователь побьет рекорд, записанный в системе по умолчанию, его показатель и имя могут быть сохранены в консольной системе для следующего претендента. Также вы можете сохранить свою запись на USB. Пользователи могут также настроить скорость и уклон в процессе тренировки.

5.6.1 550ETe2



Статус "Гонки" отображается на информационной панели 550ETe2. Светлое изображение бегущего представляет пользователя, а темное изображение - соперника. **BEHIND** - расстояние между вами и вашим соперником, **REMAIN** - это расстояние до вашей цели.

Ход выполнения тренировки

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	Шаг 6	Шаг 7
Тип гонки	Соперник	Разминка	Start	Гонка	Заминка	Сохранение записи
0.31 миль / 500м	Компьютер	Движение 5 мин	Пропустить разминку	Продолжительность	4 минуты	Автосохранение на USB
0.62 м / 1 км						Пользовательская
1.25 м / 2 км						

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ Пользователи могут регулировать время разминки и заминки (1-99 минут) самостоятельно.

Детальная инструкция для эллипсоида Intenza 550ETe2

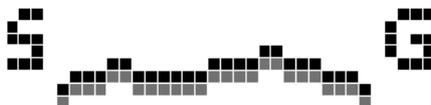
1. Ступите на эллипсоид, начните **движение**.
2. Выберите режим "ГОНКА" на экране консоли.
3. Выберите РЕЖИМ (0.31MI / 500М, 0.62MI / 2КМ, 1.25MI / 2КМ) на экране консоли и нажмите для подтверждения.
4. Выберите соперника на экране консоли
 - (1) Компьютер (Система Intenza по умолчанию): Вы можете выбрать записи для РЕЖИМА "ГОНКА".
 - (2) Пользовательская настройка: вы можете вводить пользовательскую запись с 00:03:07 до 00:15:37.

Нажмите **START** для начала тренировки после завершения РАЗМИНКИ. Пользователи могут настраивать время новки с целью увеличения или уменьшения интервала времени.

6. Если SPM ниже 40, обратный отсчет таймера начнется с 10 секунд. Вам необходимо ускорить движение для поддержания темпа 40 SPM, в противном случае по завершении обратного отсчета вы проиграете гонку.
7. Если вы нажмете ЗАМИНКА, режим заминка включится на 4 минуты. Вы можете самостоятельно настроить время заминки (1 ~ 99 минут). Если вы более не успеваете держать темп заданной скорости, следует нажать **STOP** для выхода из тренировки.
8. Нажмите кнопку **STOP**, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет.

9. Результат гонки будет отображаться в окне профиля. Вы можете сохранить свое имя в системе консоли Intenza, после победы над последним чемпионом. Кроме того, вы можете сохранить сводку **гонки** под именем «победа» или «поражение» на **личном** USB-устройстве.

5.6.2 550ETi



Когда вы выберете дистанцию гонки на тренажере 550Ti, гоночные дорожки будут отображаться в окне профиля. Верхняя дорожка изображает пользователя, а нижняя - соперника. Буква S на левой стороне означает Start, буква G справа означает Goal (Цель). В процессе тренировки на кругах будет отображаться состояние гонки при помощи мигающего индикатора.

Процедура тренировки Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	Шаг 6	Шаг 7
Тип гонки	Соперник	Разминка	Start	Гонка	Заминка	Сохранение записи
0.31 м / 500 м	Пользователь USB	Движение	Нажмите Start	Продолжительность	4 минуты	Автосохранение на USB
0.62 м / 1 км						
1.25 м / 2 км	Чемпион					Ввод имени в память консоли

Детальная инструкция к эллипсоиду Intenza 550ETi

10. Ступите на эллипсоид, начните движение.
11. Выберите программу ГОНКА (RACE), повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
12. 3. Выберите РЕЖИМ (0.31MI / 500M, 0.62MI / 2KM, 1.25MI / 2KM) повернув Uni-Dial™, и нажмите **ENTER** для подтверждения.
13. Выберите соперника, повернув Uni-Dial™.
Чемпион из системы Intenza:
выберите чемпиона для соревнования при помощи Uni-Dial™, нажмите **ENTER** для запуска.
Ваша предыдущая запись с USB:
 - (1) Вставьте USB-устройство в USB-порт.
 - (2) Выберите USB, на которой находится запись для соревнования при помощи Uni-Dial™ и нажмите **ENTER** для запуска.
14. Нажмите ENTER для начала тренировки после завершения РАЗМИНКИ.
15. Во время тренировки система INZONE™ будет показывать состояние вашей ЧСС.
16. Во время тренировки эти данные будут **отображаться** на панели сообщений в режиме сканирования.
Нажмите SCAN для блокировки параметров тренировки.
17. Когда SPM ниже 40, таймер **отобразит** обратный отсчет в 10 секунд. Вам необходимо ускорить движение для поддержания темпа 40 SPM, в противном случае по завершении обратного отсчета вы проигрываете гонку.
18. По окончании гонки эллипсоид перейдет в режим ЗАМИНКА на 4 минуты.
19. Нажмите кнопку STOP, если вы хотите выйти из программы до достижения цели тренировки, остановите движение или позвольте таймеру завершить отсчет

11. Результат гонки будет отображаться в окне профиля. Вы можете сохранить свое имя в системе консоли Intenza после победы над последним чемпионом. Кроме того, вы можете сохранить сводку гонки под именем «победа» или «поражение» на личном USB-устройстве.

Сохранение записи о победе в системе Intenza

1. Введите свое имя при помощи **буквенной раскладки** посредством Uni-Dial™ и нажмите **ENTER**.
2. Во время редактирования имени нажмите **BACK** для исправления ошибочного ввода.
3. При приостановке в течение 5 секунд или нажатии **STOP**, появится кнопка **END**.
4. **Нажмите ENTER** для подтверждения.

Сохранение записи о победе на личном USB-устройстве

1. Нажмите **STOP** или **ENTER**, чтобы выйти из режима сводки.
2. Выберите **ДА** для подтверждения сохранения или **НЕТ** для выхода посредством Uni-Dial™ и нажмите **ENTER** для повторного подтверждения.
3. Когда на дисплее появится сообщение **СОХРАНЕНИЕ ЗАВЕРШЕНО**, процесс сохранения завершен.

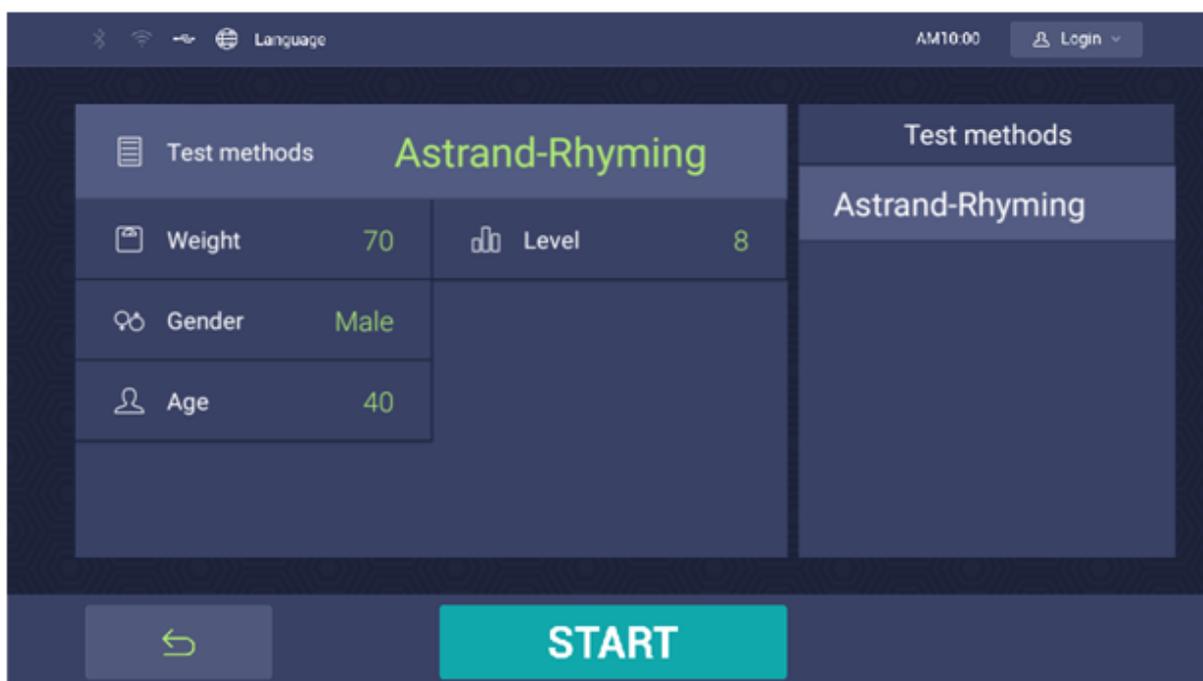
Чтобы начать данную тренировку на 550ETe2 и 550EТе, следуйте инструкциям на экране.

5.7. Тест на функциональное состояние

VO2 max незаменим для измерения способности организма человека транспортировать и использовать кислород во время тренировки. Данная функция необходима для медицинской диагностики, максимизации спортивных результатов и определения физической готовности в определенных профессиях, таких как ВВС США, в которых строго соблюдаются конкретные стандарты приема на работу. Данная функция особенно применима в кардиологии, спортивной медицине и реабилитационной медицине.

Тест начинается на низкой скорости, которая постепенно возрастает. Тест завершается при **нажатии** пользователем кнопки STOP. Использование телеметрического ремешка для измерения сердечного ритма является необязательным, однако передает в систему больше данных в процессе теста. После завершения периода тестирования и восстановления (заминки), результаты тренировки и оценка будут отображены в окне профиля. **Для интерпретации** личных результатов теста см. Таблицу VO2 MAX CHART.

5.7.1 550ETe2



Ход выполнения тренировки

Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5	Step 6	Step 7	Step 8
Возраст	Пол	Вес	Уровень	Разминка	START	Тест	Заминка
Диапазон:10~99	Мужчины Женщины	30~181кг / 70 ~ 400 фунтов	1~40	0~5 минут	Нажмите Start	6 минут	1~99 минут

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ Пользователи могут регулировать время заминки (1-99 минут) самостоятельно.

Детальная инструкция для эллипсоида Intenza 550ETe2

1. Ступите на эллипсоид, начните движение.
2. Выберите Тест на определение функционального состояния на экране консоли.
3. Выберите тест на определение функционального состояния ХОДЬБА, БЕГ или IPPT на экране консоли.
4. После ввода вашего уровня вы перейдете в режим РАЗМИНКА на 0-5 минут. После разминки тренировка начнется автоматически. Во время программы теста на определение функционального состояния необходимо поддерживать скорость движения 70 SPM. При проведении теста вы сможете отрегулировать уровень сопротивления и уклон.
6. В течение последней минуты удерживайте сенсорный датчик считывания сердечного ритма.
7. Продолжайте движение до момента, пока вы больше не сможете держать темп заданной скорости. Как только вы замедлитесь ниже 70 SPM, программа перейдет к ЗАМИНКЕ.
8. Если ЧСС пользователя превышает 100%-ный максимум, программа автоматически остановится в целях безопасности пользователя.
9. Нажмите клавишу **STOP**, если вы не можете продолжать тренировку

5.7.2 550ETe и 550ETi

Ход выполнения

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	Шаг 6	Шаг 7	Шаг 8
Возраст	Пол	Вес	Уровень	Разминка	START	Тест	Заминка
Диапазон:10~99	Мужчины Женщины	30~180 кг / 70 ~ 400 фунтов.	1~40	2 минуты	Нажмите Start	6 минут	4 минуты

Подробные инструкции к эллипсоидам Intenza 550 series

1. Ступите на эллипсоид, начните движение.
2. Выберите программу ТЕСТ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ (FITNESS TEST), повернув Uni-Dial™, и нажмите ENTER для подтверждения.
3. Введите свой Возраст / Пол / Вес / Уровень, повернув Uni-Dial™, и нажмите ENTER для подтверждения.
4. После ввода вашего уровня вы перейдете в режим РАЗМИНКА на 2 минуты. Через 2 минуты разминки ваша тренировка начнется автоматически.
5. Во время программы теста на определение функционального состояния необходимо поддерживать скорость движения 70 SPM. При проведении теста вы сможете отрегулировать уровень сопротивления и уклон.
6. В течение последней минуты удерживайте сенсорный датчик считывания сердечного ритма.
7. Во время тренировки система INZONE™ будет показывать состояние вашей ЧСС.
8. Во время тренировки эти данные будут **отображаться** на панели сообщений в режиме сканирования. Нажмите **SCAN** для блокировки параметров тренировки.
9. Продолжайте движение до момента, пока вы больше не сможете держать темп заданной скорости. Как только вы замедлитесь ниже 70 SPM, программа перейдет к ЗАМИНКЕ на 4 минуты.
10. Если ЧСС пользователя превышает 100%-ный максимум, программа теста автоматически остановится в целях безопасности пользователя.
11. Нажмите клавишу **STOP**, если вы не можете продолжать тренировку

Чтобы начать данную тренировку на 550ETe2 и 550EТе, следуйте инструкциям на экране.

Таблица VO2 MAX CHART

Мужчины (значения в мл/кг/мин)

ВОЗРАСТ	Крайне неуд.	Неудовл.	Удовл.	Хорошее	Отл.	Превосх.
13-19	< 35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	> 55.9
20-29	< 33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	> 52.4
30-39	< 31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	> 49.4
40-49	< 30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	> 48.0
50-59	< 26.1	26.1-30.9	31.0-35.7	35.8-40.9	41.0-45.3	> 45.3
60+	<20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	36.5-44.2	> 44.2

Женщины (значения в мл/кг/мин)

ВОЗРАСТ	Крайне неуд.	Неудовл.	Удовл.	Хорошее	Отл.	Превосх.
13-19	< 25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	> 41.9
20-29	< 23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	> 41.0
30-39	< 22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	> 40.0
40-49	< 21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	> 36.9
50-59	< 20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	> 35.7
60+	< 17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	> 31.4

6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

6.1 Советы по профилактическому обслуживанию

Благодаря прочным высокоэффективным компонентам, эллипсоид Intenza 550 series предназначен для интенсивного использования с минимальным требуемым техническим обслуживанием. Для поддержания корректного **уровня безопасности** использования эллипсоида Intenza 550 Series, компания Intenza настоятельно рекомендует выполнять стандартное ежедневное и регулярное профилактическое техническое обслуживание, приведенное ниже.

Ежедневное обслуживание

- Устройство должно располагаться в сухом, прохладном месте.
- Перед и после каждой тренировки убедитесь, что область вокруг эллипсоида Intenza 550 Series не имеет препятствий и помех, которые могут мешать работе эллипсоида Intenza 550 Series.
- Удаляйте скопление пыли, грязи и иных веществ при помощи чистой мягкой ткани и неабразивного жидкого очистителя. Протрите внешнюю часть консоли, рукоятку джойстика управления, поручни и контактные платы для замера ЧСС.
- Избегайте скопления дополнительной влаги на консоли. Своевременная уборка отпечатков пальцев и пота с консоли будет способствовать продлению срока ее службы.
- Запрещено использовать растворители на основе аммиака, кислоты или нефти на любой поверхности беговой дорожки, так как это может повредить устройство.
- Не распыляйте аэрозольные очистители на экран дисплея или контакт для считывания сердечного ритма.

Регулярное техническое обслуживание

- Осмотрите крепежные винты консоли для обеспечения безопасности и при необходимости повторно затяните.
- Осмотрите клавиатуру панели управления на предмет износа.
- Осмотрите ролики на наличие **чрезмерного** износа
- Проверьте, что педали и защитные кожухи надежны.
- **Очистите движущие платформы**

6.2 Самодиагностика

Чтобы осуществить **проверку** функционирования и сообщений об ошибке, ваш сервисный представитель должен будет проверить собранные данные о предыдущем использовании эллипсоида Intenza 550 Series. С этой целью эллипсоид Intenza 550 Series оснащен сервисным режимом и может предоставить отчет о диагностике для упрощенного решения проблем. Беговая дорожка Intenza 550Te2 спроектирована со встроенным Wi-Fi, который улучшает функционирование системы InCare™. Функция InCare™ - это сервисный диагностический процесс, который может автоматически отправлять сообщения об обнаруженных ошибках в Центр обслуживания клиентов Intenza. Поэтому после сборки необходимо удостовериться, что соединение Wi-Fi подключено надлежащим образом. Для получения дополнительной информации о самодиагностике обратитесь к местному торговому представителю или изучите руководство по техническому обслуживанию.

6.3 Как зарядить аккумулятор

Эллипсоид Intenza 550 series оборудован генератором и заряжаемой батареей для обеспечения бесперебойной работы.

Новая батарея поставляется в разряженном состоянии, перед использованием аккумулятор рекомендуется **зарядить**. После начального использования (или после длительного хранения), батарее может потребоваться дополнительная зарядка для достижения полного заряда.

Нет необходимости **заряжать** батарею устройства при нормальном и частом использовании. При снижении заряда батареи на консоли отразится напоминание о необходимости заряда.

Зарядка генератором

Энергия, генерируемая в процессе вашей тренировки, будет передаваться от генератора к батарее.

Зарядка от внешнего источника питания

Дополнительный адаптер питания можно приобрести дополнительно для обеспечения бесперебойного энергоснабжения устройства. Для зарядки аккумулятора **требуется** адаптер 19 В / 2,1 А. Чтобы приобрести дополнительный адаптер питания, обратитесь к местному торговому представителю.

6.4 Утилизация батареи

По достижении конца срока службы, батарею необходимо заменить: перезаряжаемая батарея должна быть извлечена и утилизирована.

Для извлечения батареи снимите нижнюю переднюю крышку при помощи отвертки 4 мм и отсоедините кабели.

7. Поиск и устранение неисправностей

7.1 Когда обращаться за помощью

1. Определите проблему по проявлению и обратитесь к руководству по эксплуатации. Проблемой может оказаться недостаточный опыт обращения с устройством, его функциями или программами тренировок.
2. Проверьте сообщение об ошибке, затем следуйте инструкциям в руководстве по техническому обслуживанию.
3. Если на дисплее отображается **ТРЕБУЕТСЯ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**, рекомендуется связаться с местным дистрибьютором для проведения обслуживания.
4. Если возникшая проблема не решена или не может быть решена вышеуказанными способами, а эллипсоид Intenza 550 Series все еще не работает, следует найти и записать серийный номер устройства и обратиться к местному торговому представителю.
5. Отправьте отчет о диагностике (см. Раздел 6.4 Самодиагностика для получения дополнительной информации) и серийный номер вашему местному дистрибьютору для осуществления обслуживания.

Примечание

Неисправные детали должны быть незамедлительно **заменены**, использование устройства должно быть остановлено до полного приведения в рабочее состояние.

Серийный номер Серийный номер состоит из шести цифр и находится в двух местах на эллипсоиде Intenza 550. Один из них расположен на передней панели Intenza 550 рядом с выключателем питания, второй располагается на основной раме под крышкой двигателя.

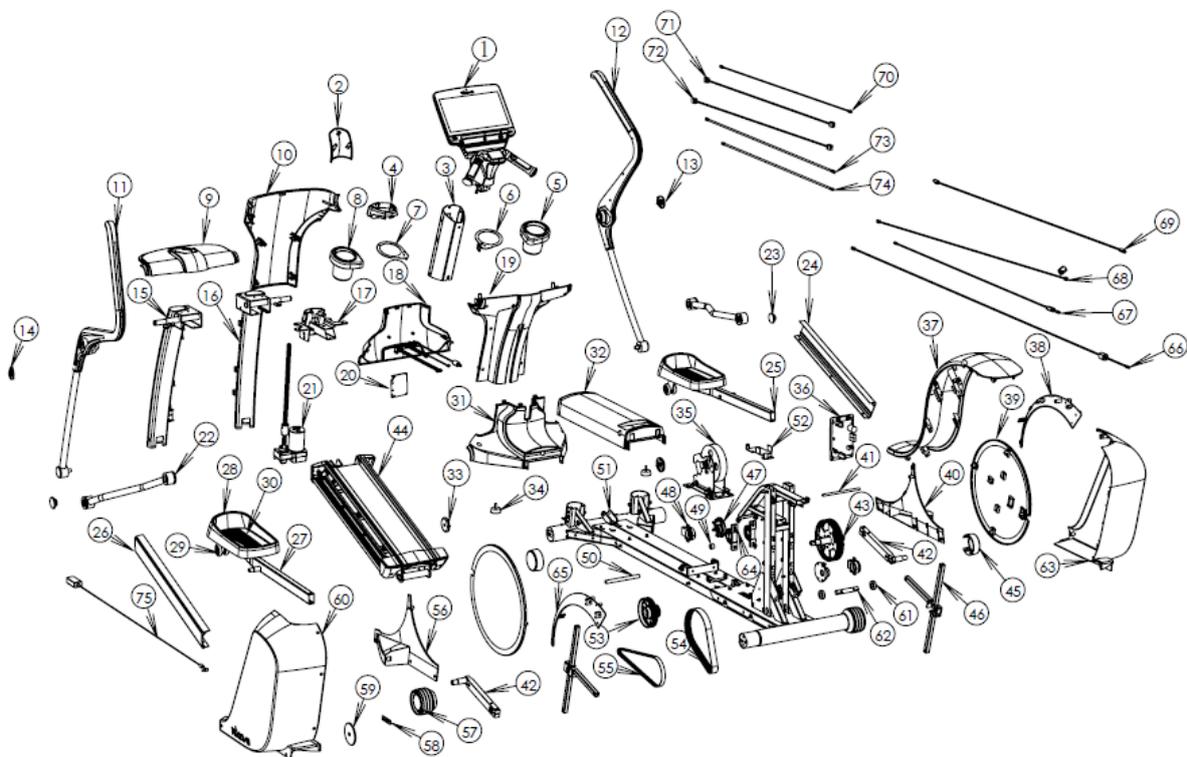
7.2 Сообщение об ошибке

Серийный номер состоит из шести цифр и находится в двух местах - Один из них расположен на передней панели Intenza 550 рядом с выключателем питания, второй располагается на основной раме под крышкой двигателя.

Сообщение	Решение
ТРЕБУЕТСЯ ТЕХ. ОБСЛУЖИВАНИЕ	Выполните функцию самодиагностики для определения кода ошибки, затем обратитесь к инструкции по тех. обслуживанию для устранения неполадок.
ПРОВЕРЬТЕ ПАМЯТЬ	Замените системную плату консоли.
ПРОВЕРЬТЕ КОНСОЛЬ РСВ	Замените системную плату консоли.
ПРОВЕРЬТЕ USB COMM	Замените системную плату консоли.
НЕИСПРАВНОСТЬ USB-НАКОПИТЕЛЯ	Проверьте подключение USB-устройства к плате USB или кабеля от платы USB до консоли.
ПРОВЕРЬТЕ INC ИЛИ КАБЕЛЬ	Проверьте звук зуммера при уклоне. Если звуковой сигнал длится 3 секунды, проверьте подключение кабеля от консоли к плате уклонa. Если звуковой сигнал составляет 1 сек, замените плату уклонa.
НЕТ БАТАРЕИ	Проверьте подключение аккумулятора (кабель и разъем).
ЗАРЯДИТЕ БАТАРЕЮ	Необходимо зарядить аккумулятор.
ПРОВЕРЬТЕ LCB (регистрационно-контрольный блок) ИЛИ КАБЕЛЬ	Проверьте звук зуммера от LCB. Если звуковой сигнал длится 3 секунды, проверьте подключение кабеля от консоли к LCB. Если звуковой сигнал составляет 1 сек, замените LCB.
ПРОВЕРЬТЕ ДАТЧИК ПЕДАЛЕЙ	Замените датчик SPM или проверьте подключение кабеля датчика SPM.

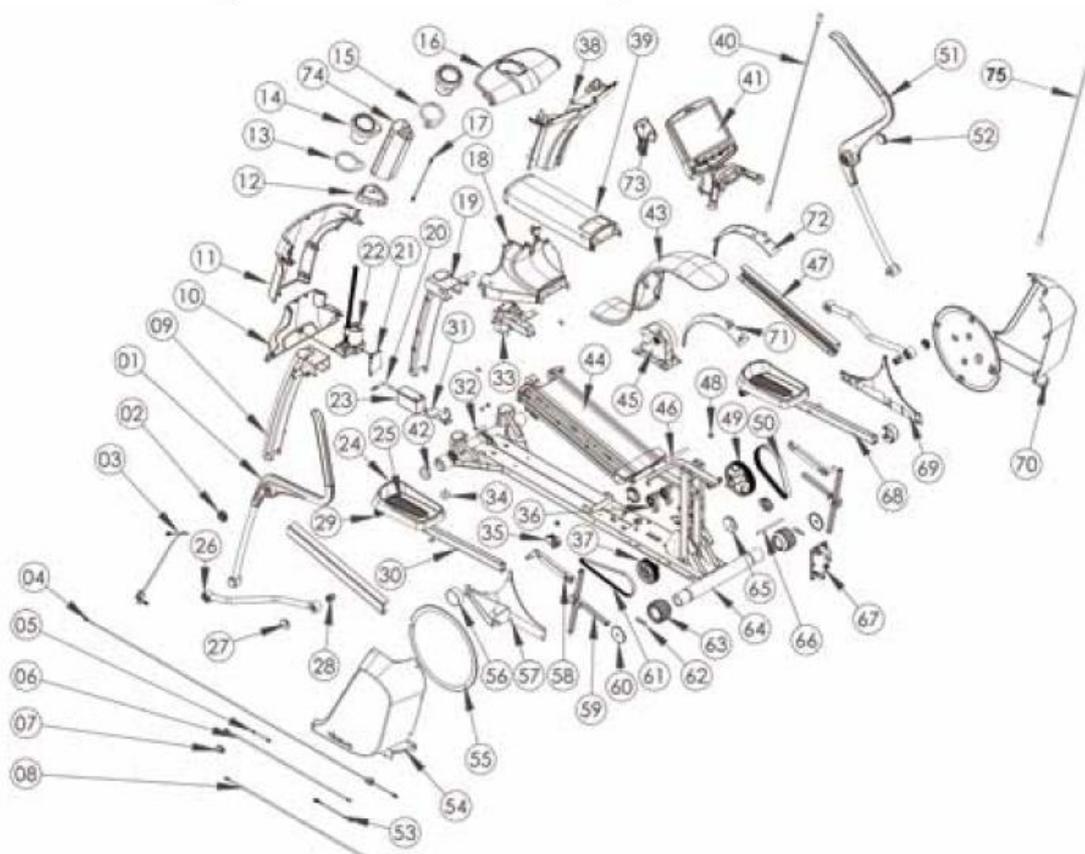
8 РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

8.1 550ETe2 РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ



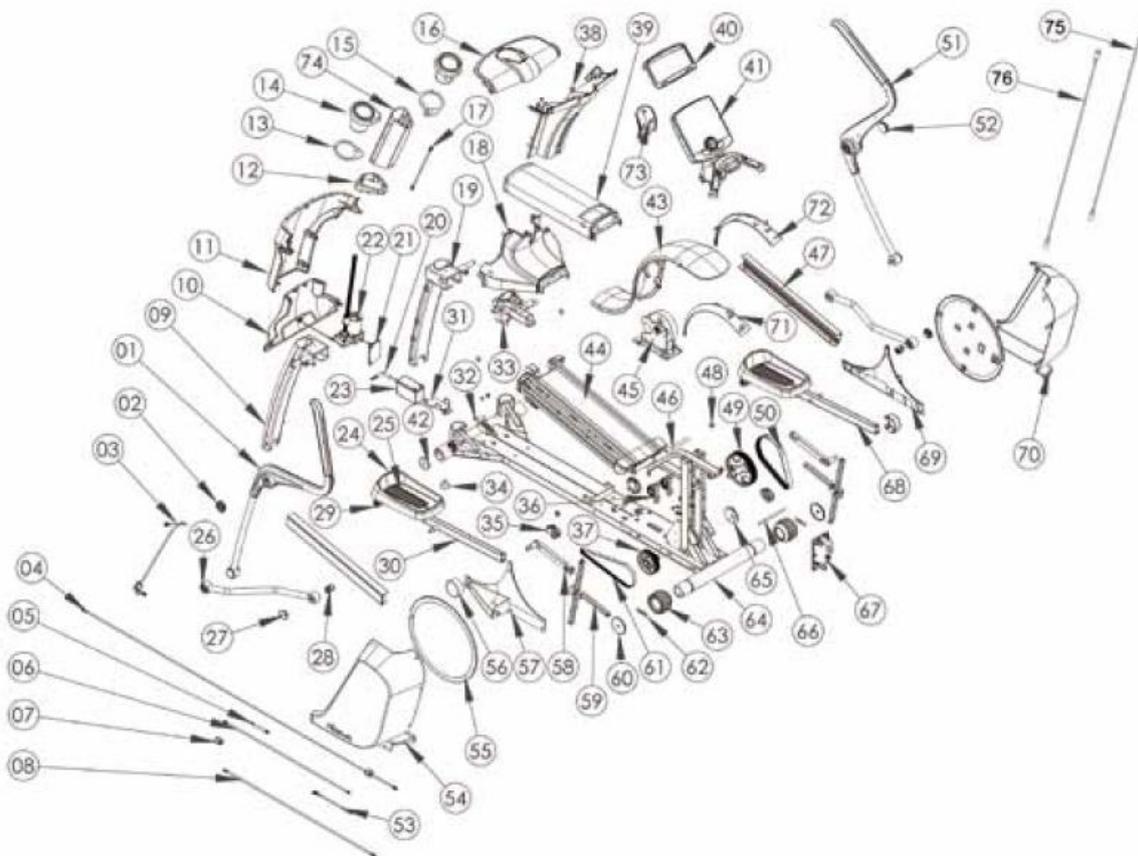
No	Деталь	No	Деталь	No	Деталь	No	Деталь
1	Рукоять, L	21	Передняя панель РВС	41	Консоль, с ручкой	61	Ремень, привод
2	Логотип, заглушка, рукоять, L	22	Трубка, рампа, Покрытие	42	Колпачок, стабилизатор	62	Кронштейн, колесо
3	Кабель, LCB, рама + сердечник	23	Батарея	43	Крышка, задняя, верхняя, закачивание	63	Колесо, перемещение
4	Кабель, сигнальный, рама, с сердечником	24	Крышка, педаль	44	Рампа	64	Рама, основная, с покрытием
5	Кабель, консоль, импульсный, контактный	25	Вкладыш, педаль	45	Генератор, с кронштейном	65	Крышка, рычаг
6	Кабель, гибридный, контроль крутящего момента	26	Соединение	46	Вал, рампа	66	Трубка, фиксатор, крышка
7	Сердечник, феррит, полузакр.	27	Крышка, ось вращения	47	Крышка, рампа, боковая	67	LCB, с радиатором
8	Кабель, генератор, вход питания	28	Пружина, рычажное устройство	48	Втулка	68	Рычаг, R, с покрытием
9	Стойка, вертикальная, L, с покрытием	29	Колесо, с подшипником	49	Шкив, вход, с валом	69	Крышка, боковая, нижняя часть, R, ввод
10	Крышка, вертикальная, нижняя, с кабелем	30	Рычаг, L, с покрытием	50	Ремень, приводной	70	Крышка, боковая, верхняя, R
11	Крышка, вертикальная, верхняя	31	Кронштейн, аккумулятор	51	Рукоять, R	71	Крышка, задняя, внутренняя, I
12	Крышка, вертикальная	32	POLY-PLUGS,TV	52	Наклейка, заглушка, рукоять, R	72	Крышка, задняя, внутренняя, R
13	Кронштейн, держатель, емкость	33	Крепление, стойка, верх, с покрытием	53	Кабель, аккумулятор	73	Крышка, консоль, крепление, нижняя
14	Держатель, емкость	34	Ножка, регулируемая	54	Крышка, боковая, верхняя, L	74	Стойка, вертикальная
15	Кронштейн, держатель, емкость	35	Блокировка, шарнир, рычаг, в сборе	55	Крышка, шарнир	75	Кабель, соединение, C-SAFE, рама
16	Крышка, вертикальная, верхняя	36	Подшипник, опора подшипника	56	Крышка, соединение		
17	Кабель, сигнальный, стойка, вертикальная	37	Шкив, ступенчатый	57	Крышка, боковая, нижняя, L с зажимом		
18	Крышка, вертикальная, задняя, нижняя	38	Крышка, вертикальная, задняя, верхняя	58	Коленчатая рукоять, с покрытием		
19	Стойка, вертикальная, R, с покрытием	39	Крышка, вертикальная, задняя, верхняя, ввод	59	Крест, с покрытием		
20	Фиксатор аккумулятора	40	Кабель, TV	60	Крышка, колесо		

8.2 550ETe РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ



No	Деталь	No	Деталь	No	Деталь	No	Деталь
1	Рукоять, L	21	Передняя панель РВС	41	Консоль, с ручкой	61	Ремень, привод
2	Логотип, заглушка, рукоять, L	22	Трубка, рампа, Покрытие	42	Колпачок, стабилизатор	62	Кронштейн, колесо
3	Кабель, LCB, рама + сердечник	23	Батарея	43	Крышка, задняя, верхняя, закачивание	63	Колесо, перемещение
4	Кабель, сигнальный, рама, с сердечником	24	Крышка, педаль	44	Рампа	64	Рама, основная, с покрытием
5	Кабель, импульсный, контактный	25	Вкладыш, педаль	45	Генератор, с кронштейном	65	Крышка, рычаг
6	Кабель, гибридный, контроль крутящего момента	26	Соединение	46	Вал, рампа	66	Трубка, фиксатор, крышка
7	Сердечник, феррит, полузакр.	27	Крышка, ось вращения	47	Крышка, рампа, боковая	67	LCB, с радиатором
8	Кабель, генератор, вход питания	28	Пружина, рычажное устройство	48	Втулка	68	Рычаг, R, с покрытием
9	Стойка, вертикальная, L, с покрытием	29	Колесо, с подшипником	49	Шкив, вход, с валом	69	Крышка, боковая, нижняя часть, R, ввод
10	Крышка, вертикальная, нижняя, с кабелем	30	Рычаг, L, с покрытием	50	Ремень, приводной	70	Крышка, боковая, верхняя, R
11	Крышка, вертикальная, верхняя	31	Кронштейн, аккумулятор	51	Рукоять, R	71	Крышка, задняя, внутренняя, L
12	Крышка, вертикальная	32	POLY-PLUGS,TV	52	Наклейка, заглушка, рукоять, R	72	Крышка, задняя, внутренняя, R
13	Кронштейн, держатель, емкость	33	Крепление, стойка, верх, с покрытием	53	Кабель, аккумулятор	73	Крышка, консоль, крепление, нижняя
14	Держатель, емкость	34	Ножка, регулируемая	54	Крышка, боковая, верхняя, L	74	Стойка, вертикальная
15	Кронштейн, держатель, емкость	35	Блокировка, шарнир, рычаг, в сборе	55	Крышка, шарнир	75	Кабель, соединение, C-SAFE, рама
16	Крышка, вертикальная, верхняя	36	Подшипник, опора подшипника	56	Крышка, соединение		
17	Кабель, сигнальный, стойка, вертикальная	37	Шкив, ступенчатый	57	Крышка, боковая, нижняя, L с зажимом		
18	Крышка, вертикальная, задняя, нижняя	38	Крышка, вертикальная, задняя, верхняя	58	Коленчатая рукоять, с покрытием		
19	Стойка, вертикальная, R, с покрытием	39	Крышка, вертикальная, задняя, верхняя, ввод	59	Крест, с покрытием		
20	Фиксатор аккумулятора	40	Кабель, TV	60	Крышка, колесо		

8.3 550ETI РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ



No	Деталь	No	Деталь	No	Деталь	No	Деталь
1	Рукоять, L	21	Передняя панель PVC	41	Консоль, с ручкой	61	Ремень, привод
2	Логотип, заглушка, рукоять, L	22	Трубка, рампа, Покрытие	42	Колпачок, стабилизатор	62	Кронштейн, колесо
3	Кабель, LCB, рама + сердечник	23	Батарея	43	Крышка, задняя, верхняя, закачивание	63	Колесо, перемещение
4	Кабель, сигнальный, рама, с сердечником	24	Крышка, педаль	44	Рампа	64	Рама, основная, с покрытием
5	Кабель, консоль, импульсный, контактный	25	Вкладыш, педаль	45	Генератор, с кронштейном	65	Крышка, рычаг
6	Кабель, гибридный, контроль крутящего момента	26	Соединение	46	Вал, рампа	66	Трубка, фиксатор, крышка
7	Сердечник, феррит, полузакрытый	27	Крышка, ось вращения	47	Крышка, рампа, боковая	67	LCB, с радиатором
8	Кабель, генератор, вход питания	28	Пружина, рычажное устройство	48	Втулка	68	Рычаг, R, с покрытием
9	Стойка, вертикальная, L, с покрытием	29	Колесо, с подшипником	49	Шкив, вход, с валом	69	Крышка, боковая, нижняя часть, R, ввод
10	Крышка, вертикальная, нижняя, с кабелем	30	Рычаг, L, с покрытием	50	Ремень, приводной	70	Крышка, боковая, верхняя, R
11	Крышка, вертикальная, верхняя	31	Кронштейн, аккумулятор	51	Рукоять, R	71	Крышка, задняя, внутренняя, L
12	Крышка, вертикальная	32	POLY-PLUGS,TV	52	Наклейка, заглушка, рукоять, R	72	Крышка, задняя, внутренняя, R
13	Кронштейн, держатель, емкость, L	33	Крепление, стойка, верх, с покрытием	53	Кабель, аккумулятор	73	Крышка, консоль, крепление, нижняя
14	Держатель, емкость	34	Ножка, регулируемая	54	Крышка, боковая, верхняя, L	74	Стойка, вертикальная
15	Кронштейн, держатель, емкость, B	35	Блокировка, шарнир, рычаг, в сборе	55	Крышка, шарнир	75	Cable, TV
16	Крышка, вертикальная, верхняя	36	Подшипник, опора подшипника	56	Крышка, соединение	76	Кабель, соединение, C-SAFE, рама
17	Кабель, сигнальный, стойка, вертикальная	37	Шкив, ступенчатый	57	Крышка, боковая, нижняя, L с зажимом		
18	Крышка, вертикальная, задняя, нижняя	38	Крышка, вертикальная, задняя, верхняя	58	Коленчатая рукоять, с покрытием		
19	Стойка, вертикальная, R, с покрытием	39	Крышка, вертикальная, задняя, верхняя, ввод	59	Крест, с покрытием		
20	Фиксатор аккумулятора	40	Держатель, книжный	60	Крышка, колесо		

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ Intenza 550ETe2

Расчетное использование	Коммерческое
Максимальный вес пользователя:	181 кг / 400 фунтов
Диапазон скоростей	0,8-25,0 км/ч с шагом 0,1
Диапазон подъема	0% -15% с шагом 0,5%

КОНСОЛЬ

Тип:	19" TFT-сенсорный дисплей
Отражает	ЧСС, Уклон, Темп, Время, MET, Калории, Дистанция, Скорость, Интенсивность,
Общие данные	Общее истекшее время тренировки, общее количество сжигаемых калорий, общая дистанция, общее количество производимых MET, запись профиля ЧСС
Тренировка	Быстрый старт, Предустановленные программы, Целевые программы, Программы с контролем ЧСС, Пользовательские программы, программы "Гонка", Тест на функциональное состояние
Отслеживание сердечного ритма	Система полярной телеметрии для мониторинга сердечного ритма
Двигатель	4.0 HP AC
Полотно	2,5 мм, пропитанное воском
Дека	Навощенная реверсивная дека

РАЗМЕР В СБОРЕ

Габариты	550ETe2
Длина:	2,090 мм / 83 "
Ширина:	840 мм / 33 "
Высота:	1,720 мм / 66 "
Вес:	194 кг / 428 фунтов

ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ПАРАМЕТРЫ

Габариты	550ETe2
Длина:	2,200 мм / 87 "
Ширина:	780 мм / 31 "
Высота:	100 мм / 39 "
Вес:	250 кг / 551 фунтов

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ Intenza 550ETe

Расчетное использование	Коммерческое
Максимальный вес пользователя	181 кг / 400 фунтов
Диапазон скоростей:	0,8-25,0 км/ч с шагом 0,1
Диапазон подъема	0% -15% с шагом 0,5%

КОНСОЛЬ

Тип:	15 " TFT-LCD резистивный сенсорный монитор
Отражает	ЧСС, Уклон, Темп, Время, MET, Калории, Дистанция, Скорость
Язык	Английский, упрощенный китайский, испанский, немецкий, японский, корейский, русский.
Широковещательные возможности	NTSC, PAL, SECAM и Digital TV
Общие данные	Общее истекшее время тренировки, общее количество сжигаемых калорий, общая дистанция, общее количество производимых MET, запись профиля ЧСС
Тренировка	Быстрый старт, Предустановленные программы, Целевые программы, Программы с контролем ЧСС, Пользовательские программы, программы "Гонка", Тест на функциональное состояние
Отслеживание сердечного ритма	Система полярной телеметрии для мониторинга сердечного ритма
Двигатель	4.0 HP AC
Полотно	2,5 мм, пропитанное воском
Дека	Навощенная реверсивная дека

РАЗМЕР В СБОРЕ

Габариты	550ETe
Длина:	2,090 мм / 83 "
Ширина:	840 мм / 33 "
Высота:	1,720 мм / 66 "
Вес:	230 кг / 506 фунтов

ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ПАРАМЕТРЫ

Габариты	550ETe
Длина:	2,200 мм / 87 "
Ширина:	780 мм / 31 "
Высота:	100 мм / 39 "
Вес:	292 кг / 644 фунтов

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ 550ETi

Расчетное использование	Коммерческое
Максимальный вес пользователя	181 кг / 400 фунтов
Диапазон скоростей:	0,8-20,0 км/ч с шагом 0,1
Диапазон подъема	0% -15% с шагом 0,5%

КОНСОЛЬ

Тип:	светодиодный дисплей
Отражает	ЧСС, Уклон, Темп, Время, MET, Калории, Дистанция, Скорость
Общие данные	Общее истекшее время тренировки, общее количество сжигаемых калорий, общая дистанция, общее количество производимых MET, запись профиля ЧСС
Тренировка	Быстрый старт, Предустановленные программы, Целевые программы, Программы с контролем ЧСС, Пользовательские программы, программы "Тонка", Тест на функциональное состояние
Отслеживание сердечного ритма	Система полярной телеметрии для мониторинга сердечного ритма
Двигатель	4.0 HP AC
Полотно	2,5 мм, пропитанное воском
Дека	Навощенная реверсивная дека

РАЗМЕР В СБОРЕ

Габариты	550ETi
Длина:	2,090 мм / 83 "
Ширина:	840 мм / 33 "
Высота:	1,720 мм / 66 "
Вес:	228 кг / 502 фунтов

ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ПАРАМЕТРЫ

Габариты	550ETi
Длина:	2,200 мм / 87 "
Ширина:	780 мм / 31 "
Высота:	100 мм / 39 "
Вес:	292 кг / 644 фунтов

intenza
HOW FITNESS SHOULD FEEL

©Intenza 2012. All rights reserved.