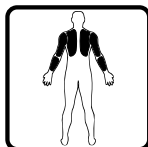
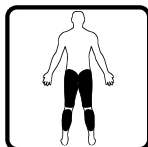
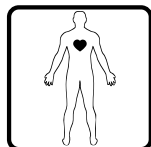




www.intensor-fitness.com | www.intensor.ru

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ
ТРЕНАЖЕР

X300

Уважаемый покупатель! Поздравляем вас с приобретением тренажера марки INTENSOR. При разработке и производстве товаров марки INTENSOR мы стремимся к тому, чтобы ваши занятия фитнесом были увлекательными и эффективными.

Регулярно занимаясь фитнесом, вы, возможно и не выиграете Уимблдонский турнир но, несомненно, улучшите своё самочувствие, повысите выносливость и укрепите сердечно-сосудистую систему.

Не останавливайтесь на достигнутом и получайте удовольствие от жизни!

*Искренне ваша,
команда INTENSOR*

Оглавление

Сборка	3
Измерение пульса.....	12
Использование тренировочного компьютера	13
Детализовка	18
Список комплектующих.....	19

**Внимание**

- Перед началом эксплуатации полностью прочитайте эту инструкцию.
- Данное оборудование предназначено только для домашнего использования!
- Данное оборудование предназначено только для тренировок взрослых людей. Рекомендуем ограничить доступ детей и домашних животных к тренажеру, так как это может привести к травмам и повреждениям.
- Максимальная нагрузка на тренажер не должна превышать 120 кг (240 фунтов).
- Устанавливайте тренажер на ровную, не скользящую поверхность.
- Если какая-то часть или элемент тренажера износилась или была повреждена, прекратите его эксплуатацию до замены или ремонта.
- Эксплуатируйте и храните свой тренажер при комнатной температуре и влажности; не устанавливайте его вблизи бассейнов и других источников влаги.
- Не занимайтесь в очень свободной одежде или в одежде со свободно висящими элементами; во время тренировок надевайте спортивную обувь.
- Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, одышку, боль в груди или другое недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к терапевту.

- Не используйте для очистки тренажера абразивные материалы и химические растворители! Во избежание повреждения электронных компонентов консоли, не допускайте попадания жидкости внутрь консоли и не подвергайте её воздействию прямых солнечных лучей. Регулярно проверяйте затяжку всех резьбовых соединений
- Не разбирайте тренажер самостоятельно, за исключением процедур регулярного ухода, описанных в данном руководстве.
- Велотренажеры INTENSOR не предназначены для педалирования в положении «стоя».
- При занятиях на беговой дорожке INTENSOR обязательно используйте ключ безопасности.
- Во избежание травм при занятиях на кросс-тренажерах INTENSOR будьте внимательны с подвижными поручнями.

Если ваш тренажер подключается к электрической сети:

- Используйте только оригинальные адаптеры, поставляемые вместе с тренажером, или их аналоги, предоставляемые авторизованными сервисными центрами.
- Не используйте адаптеры питания с поврежденным блоком питания или шнуром.
- Для подключения тренажера к электрической сети рекомендуется использовать выделенную линию, оснащенную автоматическим предохранителем, рассчитанным на ток 16А.

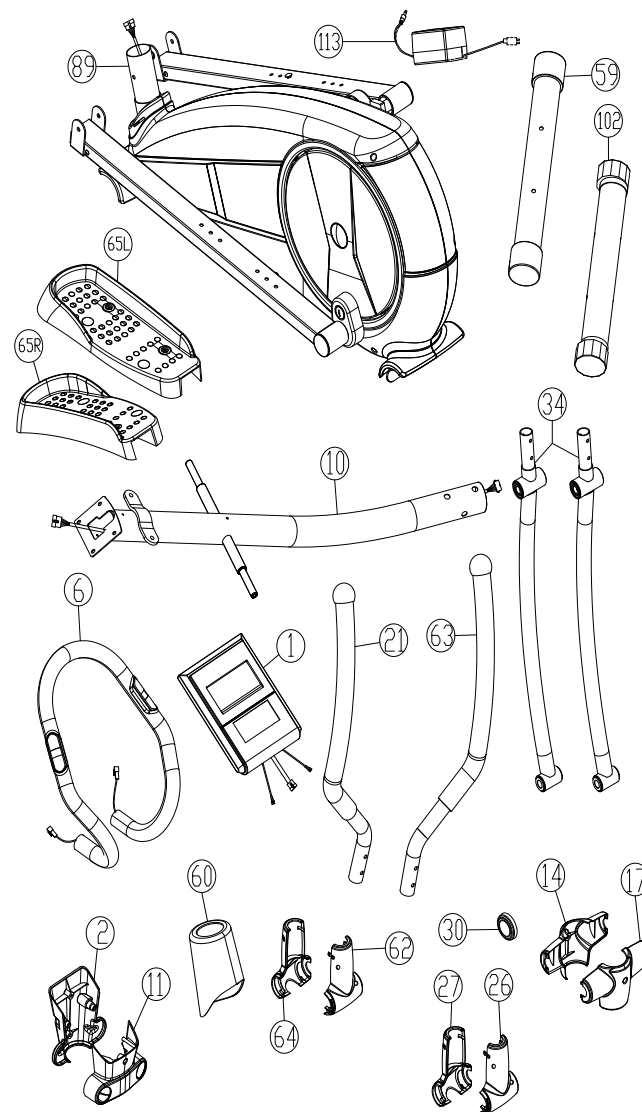
Сборка

Ваш тренажер поставляется в частично собранном виде и для того, чтобы начать им пользоваться, вам нужно выполнить лишь несколько простых шагов:

Шаг 1. Проверка комплектности

Откройте коробку и разложите её содержимое в зоне видимости. Прежде чем выбрасывать коробку, проверьте – не остались ли в ней какие-либо части тренажера. Обратите внимание, некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном состоянии.

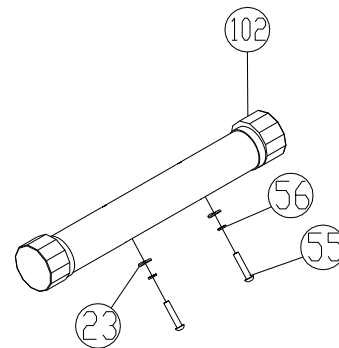
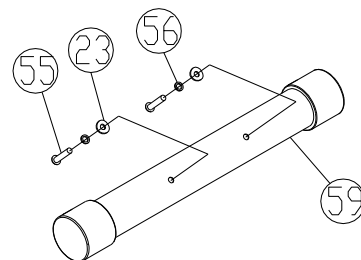
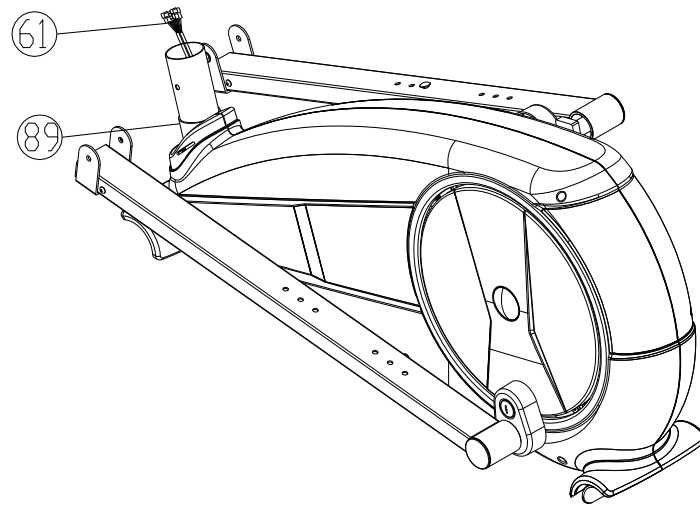
#	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1
2 + 11	Накладка декоративная (зад + перед)	1
6	Поручни неподвижные	1
10	Стойка передняя	1
14 + 17	Накладка декоративная (зад + перед)	1
21 + 63	Поручни подвижные	1
26 + 27	Накладка декоративная (зад + перед)	1
30	Заглушка декоративная	2
34	Маятник	2
59 + 102	Опора (зад + перед)	1
60	Кожух декоративный	1
62 + 64	Накладка декоративная (зад + перед)	1
65 (L+R)	Педали пластиковые	2
89	Корпус в сборе	1
113	Блок питания	1



Шаг 2. Установка опор тренажера

Установите опоры на место, как показано на рисунке, и закрепите их с помощью комплекта болтов и гаек.

i Передняя опора имеет транспортировочные ролики, а задняя – регулируемые по высоте подпятники



Шаг 3. Установка передней стойки

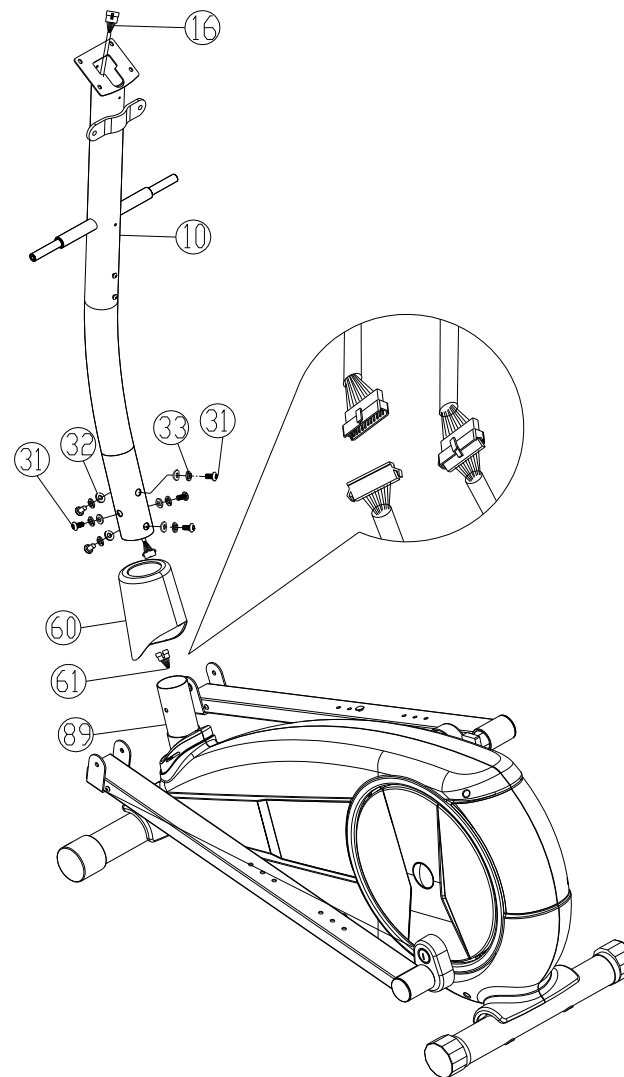
Внимание: для выполнения данной операции потребуется участие двух человек!

Наденьте декоративный кожух (60) на стойку.

Соедините разъемы сигнального провода, как показано на рисунке. Установите стойку на место, следя за тем, чтобы не повредить провода. Закрепите стойку с помощью комплекта болтов и шайб.



Крепежные болты предварительно закручены в основание стойки.

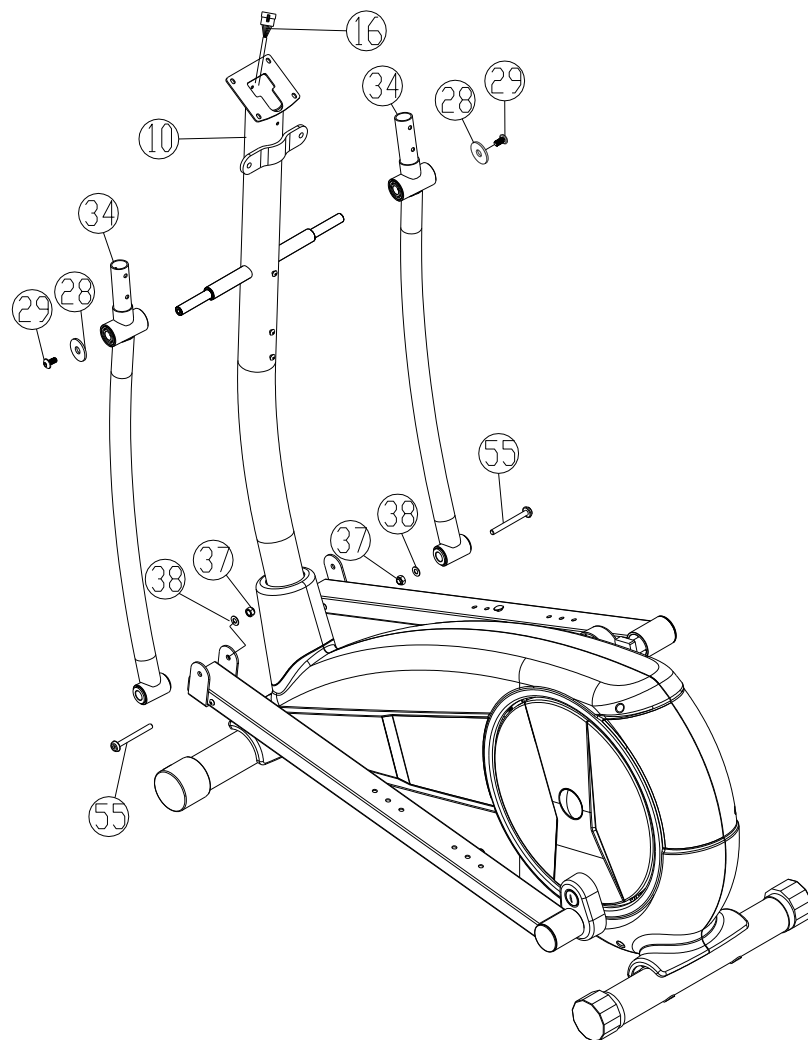


Шаг 4. Установка маятников

Установите маятники на ось крестовины, как показано на рисунке, и закрепите их с помощью комплекта болтов и шайб.

i Крепежные болты предварительно закручены в ось крестовины.

Закрепите нижние концы маятников в специальных крепежных проймах в основаниях педали с помощью комплекта болтов, шайб и гаек.

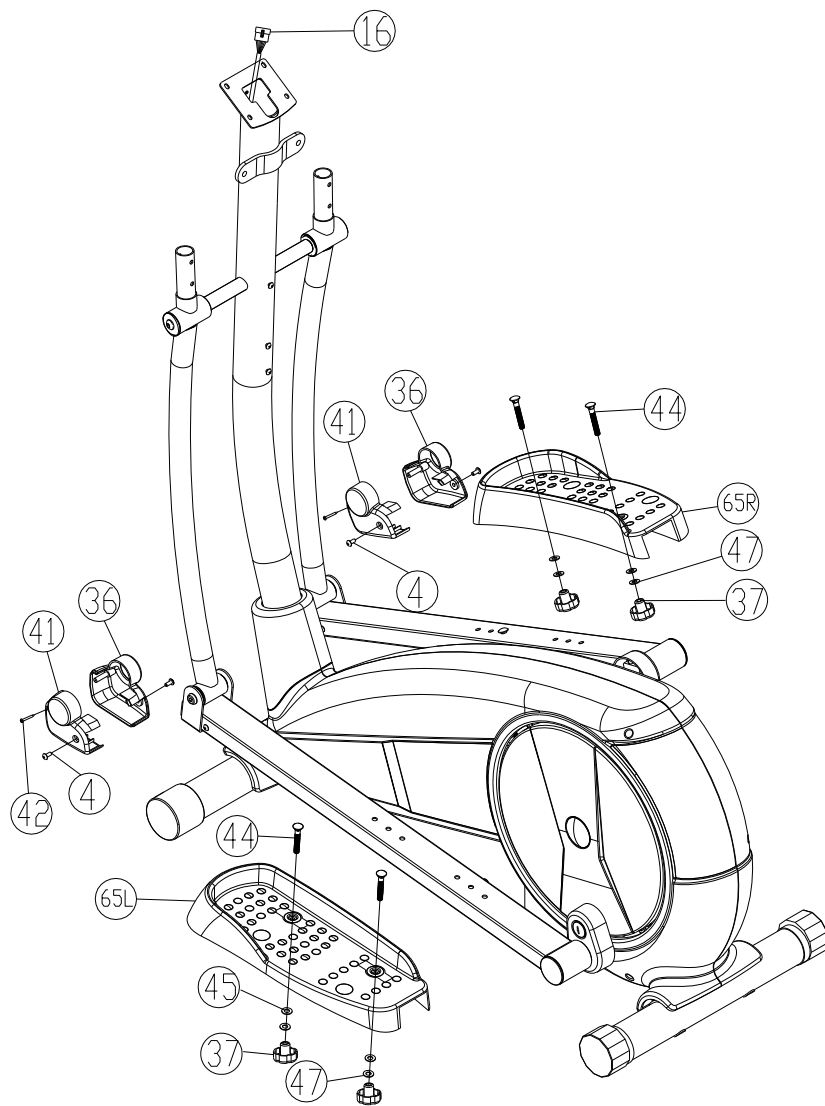


Шаг 5. Установка педалей

Закройте место соединения маятника с основанием педали декоративными накладками и закрепите их с помощью комплекта винтов.

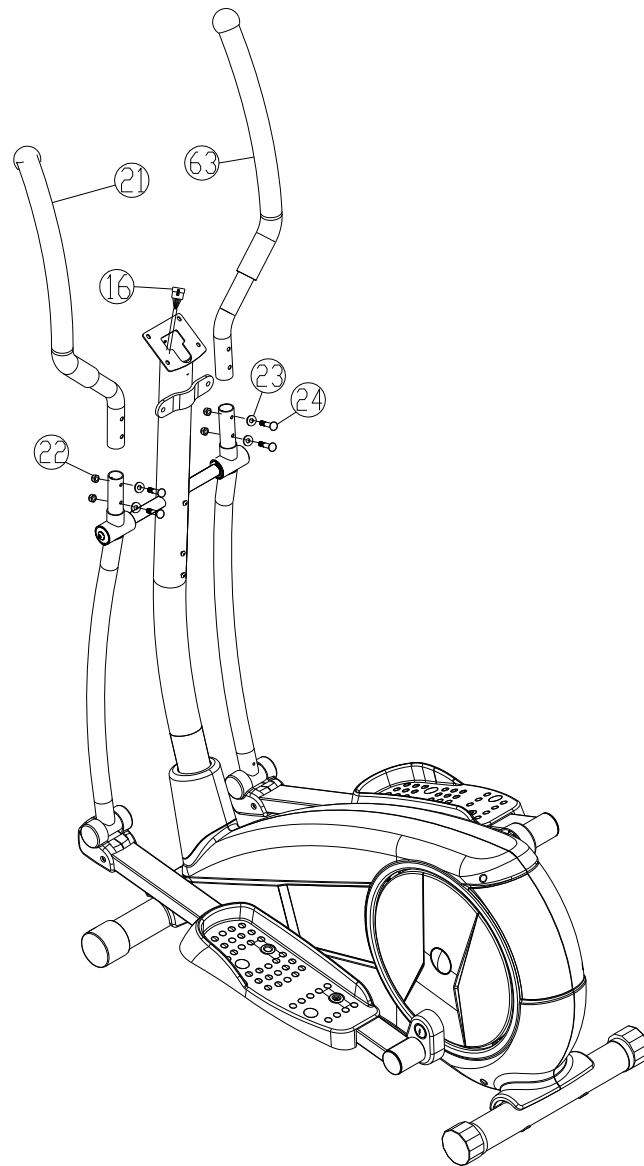
i Крепежные винты предварительно закручены в основание педали.

Выберите удобное положение пластиковых педалей и закрепите их на основаниях с помощью комплекта болтов, шайб и гаек-барашков. Впоследствии вы без труда сможете при необходимости поменять положение педалей.



Шаг 6. Установка подвижных поручней

Установите на место подвижные поручни, как показано на рисунке, и закрепите их с помощью комплекта болтов, шайб и гаек.



Шаг 7. Установка неподвижных поручней



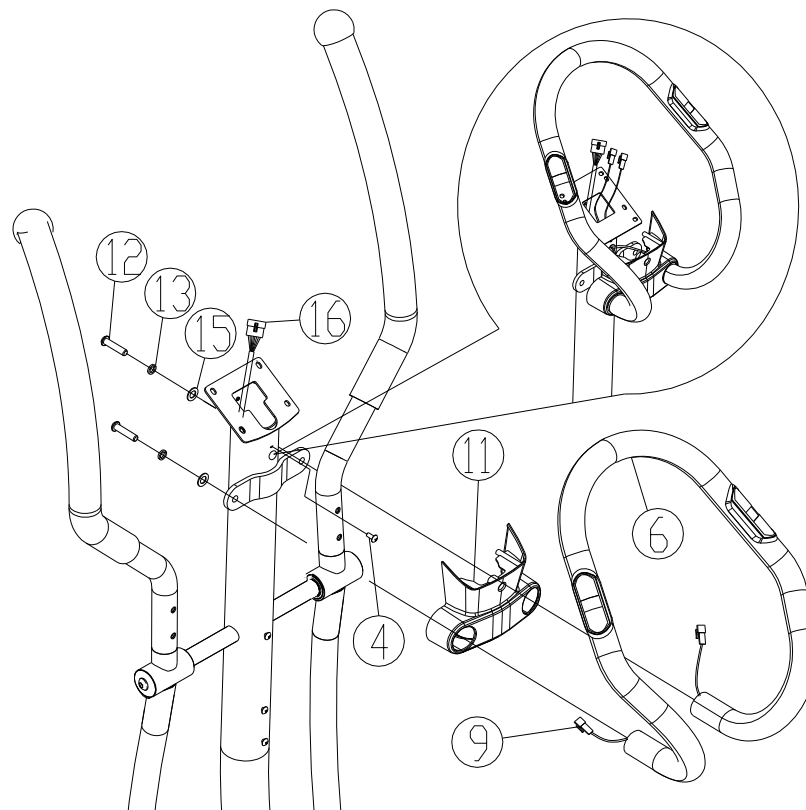
Внимание: для выполнения данной операции потребуется участие двух человек!

Удалите из стойки крепежный винт (4).

Наденьте декоративную накладку (11) на неподвижные поручни, как показано на рисунке. Проведите провода датчиков пульса через отверстие в стойке и выведите их наружу через отверстие в верхней части стойки, как показано на рисунке. Установите сборку на место и закрепите на стойке с помощью комплекта болтов и шайб. Закрепите декоративную накладку с помощью винта (4).



При правильной установке поручней сенсорные датчики пульса должны быть обращены к пользователю.

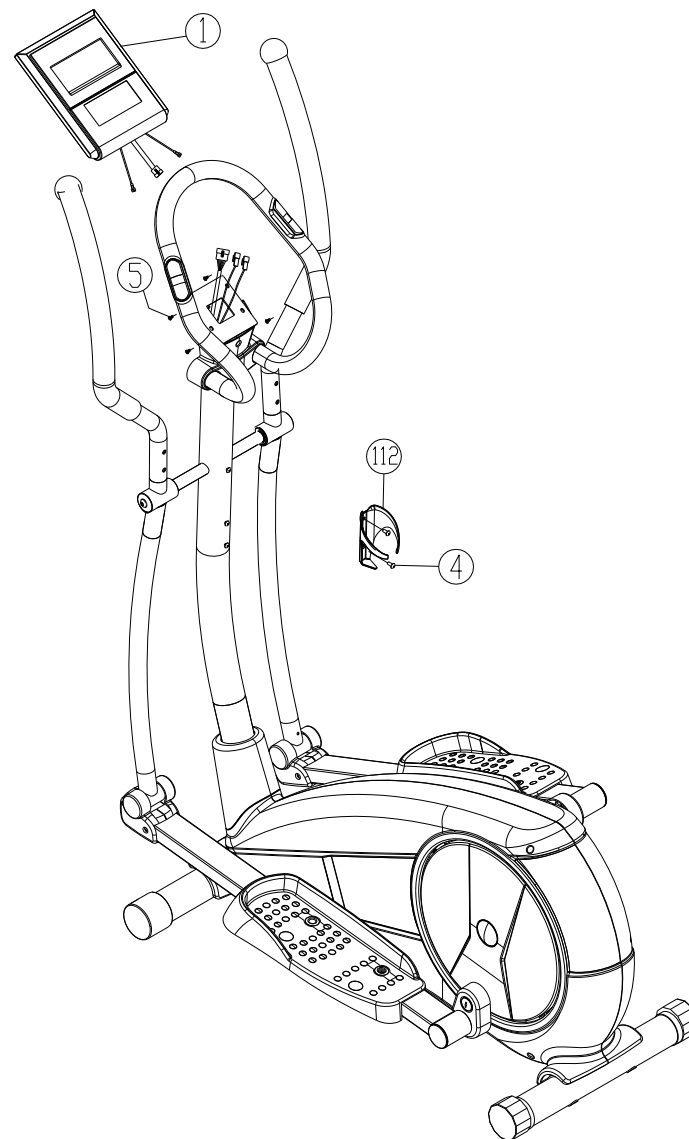


Шаг 8. Установка компьютера

Крепежные болты предварительно закручены в корпус консоли и стойку.

Подключите компьютер к сигнальному проводу и проводам сенсоров пульса, выведенным через верхнее отверстие стойки. Установите компьютер на стойку и закрепите с помощью комплекта винтов.

Установите на стойку держатель бутылки, как показано на рисунке, и закрепите его с помощью комплекта винтов.



Шаг 9. Установка декоративных накладок

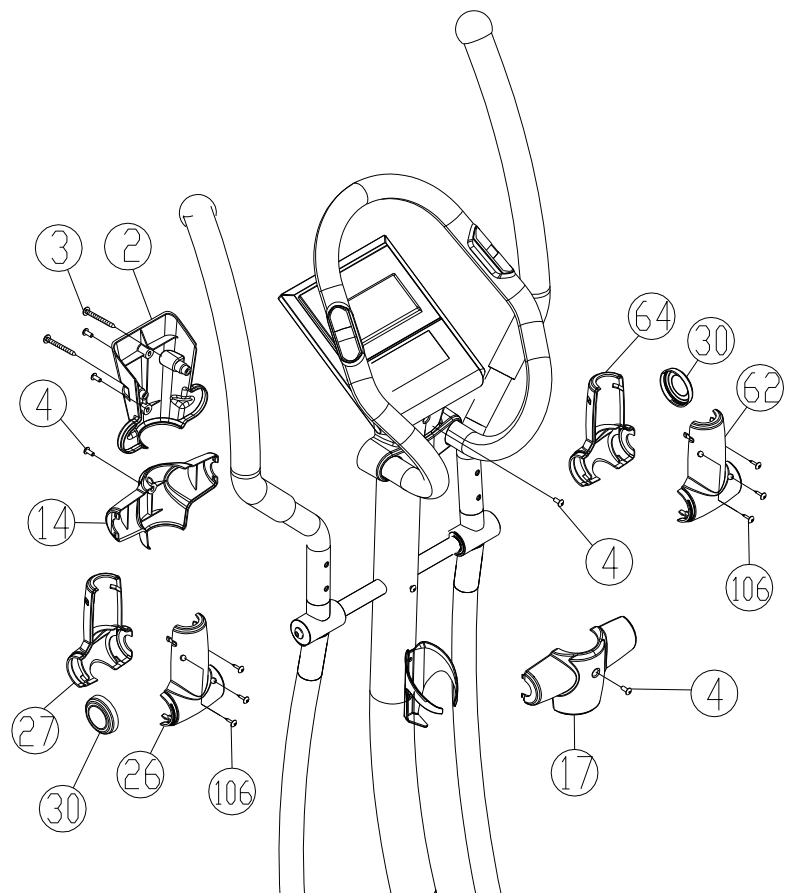
Крепежные болты предварительно закручены в корпус компьютера.

Установите на место заднюю декоративную накладку компьютера (2) и закрепите её с помощью комплекта саморезов и винтов.

Установите на место декоративную накладку крестовины и мест сочленения поручней и закрепите их с помощью комплекта саморезов. Закройте боковые отверстия декоративными заглушками.

Сборка окончена!

Подключите тренажер к сети с помощью адаптера и можете приступать к тренировкам!



Измерение пульса

Как следует из самого термина «кардиотренировка», основное воздействие этого типа тренировок направлено на укрепление сердечной мышцы. Поэтому именно частота пульса является основным и наиболее наглядным способом контроля состояния спортсмена и выбора необходимой интенсивности тренировки.

Максимальный пульс занимающегося спортсмена принято рассчитывать по приблизительной формуле:

$$P_{max} = 220 - \text{возраст}$$

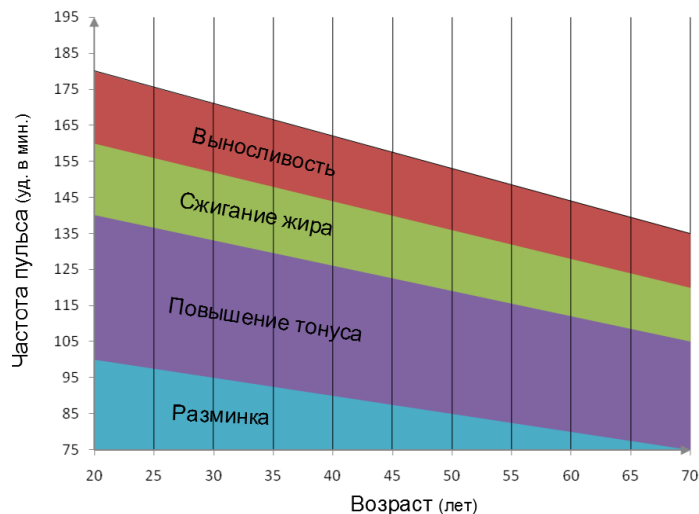
Принимая за точку отсчета полученное значение максимального пульса, выделяют три условные тренировочные зоны:

Зона I: **50 – 70% от макс. пульса** повышение общего тонуса

Зона II: **70 – 80% от макс. пульса** фитнес, сжигание жира

Зона III: **80 – 90% от макс. пульса** тренировка выносливости

Однако следует учитывать, что границы зон довольно условны.

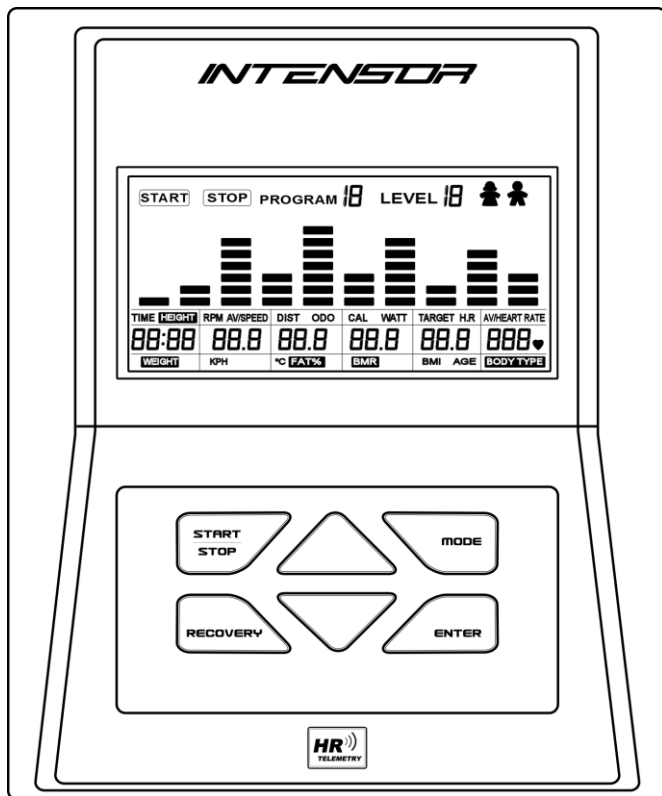


Ваш тренажер оснащен встроенным приемником системы беспроводного измерения пульса HR Telemetry, передающей сигнал на радиочастоте 5 кГц. Для использования этой системы вам необходимо надеть нагрудный передатчик, приобретаемый отдельно.

Нагрудный передатчик должен быть закреплен непосредственно под грудью, обеспечивая максимальную приближенность к сердцу.

Контактные площадки передатчика должны плотно прилегать к коже. Для точного измерения необходимо, чтобы контакты были слегка увлажнены. Во время тренировки это без труда обеспечивается за счет интенсивного потоотделения, а до начала тренировки вы можете использовать для этого любую неизолирующую жидкость, например, слюну. Не используйте для увлажнения кремы и смазки на силиконовой основе, так как они нарушают передачу электрического сигнала.

Наиболее хороший контакт обеспечивает ношение передатчика непосредственно на коже, однако, вы также можете надевать его поверх тренировочной одежды если она не обладает изолирующими свойствами. Как правило, тонкую хлопчатобумажную футболку достаточно немного смочить в местах расположения контактных пластин передатчика.



Использование тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен простым в использовании компьютером, который позволит вам отслеживать параметры тренировки, контролировать свои успехи по мере продолжения занятий, а также использовать встроенные программы тренировки и даже создавать свои собственные.

Индикация дисплея

Параметр	Диапазон значений	Индикация на дисплее
Время тренировки, мин	00:00 – 99:59	TIME
Условная скорость, км/ч	0.0 – 99.9	SPEED
Частота вращения, об/мин	15 – 999	RPM
Расход энергии, калорий	0 – 9995	CAL
Пройденная дистанция	0.00 – 999.0	DIST
Пульс, уд/мин	60 - 220	PULSE
Вес, кг	50 – 150	WEIGHT
Общий пробег	0.0 – 999.9	ODO
Рост, см	160 – 200	HEIGHT
Возраст, лет	10 – 99	AGE
Пол		

Для переключения набора отображаемых параметров во время тренировки нажмите клавишу MODE.

Клавиши управления

	<p>Запуск и остановка тренировки Запуск функции Жироанализатор Перезагрузка компьютера (удерживать нажатой в течение 2 секунд)</p>
	<p>Запуск функции Фитнес-тест</p>
	<p>Увеличения параметра Прокручивание значений Увеличение нагрузки в процессе тренировки</p>

	<p>Выбор режима отображения параметров тренировки</p>
	<p>Подтверждение выбранного значения или режима тренировки</p>
	<p>Уменьшение параметра Прокручивание значений Уменьшение нагрузки в процессе тренировки</p>

Непосредственно после включения тренажера вы можете с помощью клавиш увеличения/уменьшения выбрать нужный вам режим:

- **MANUAL** (тренировка с ручным управлением);
- **PROGRAMS** (тренировка по встроенным программам изменения нагрузки);
- **TARGET HR** и **HR CONTROL** (тренировка по программам, в которых интенсивность будет регулироваться в зависимости от вашего пульса);
- **BODYFAT** (оценка содержания жировой ткани в организме – функция Жироанализатор).

Подтвердите свой выбор нажатием клавиши ENTER.

Для любой программы вы можете установить целевые параметры тренировки: время/дистанцию и расход калорий. Каждая программа состоит из 10 сегментов, по умолчанию продолжительность каждого равна 1 минуте. Если вы установите другую продолжительность тренировки, длительность каждого сегмента изменится соответственно. Максимальная продолжительность тренировки составляет 99 минут. Задайте целевое значение с помощью клавиш-стрелок и подтвердите свой выбор нажатием клавиши ENTER. После достижения заданного значения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Для продолжения тренировки нажмите клавишу START/STOP.

Тренировка в режиме ручного управления (P1)

Задайте целевые параметры для своей тренировки и просто нажмите клавишу START/STOP. Управляйте нагрузкой с помощью клавиш-стрелок.

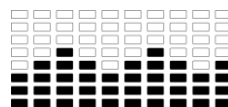
Для прекращения тренировки в любой момент нажмите клавишу START/STOP.

Программы тренировки с изменением нагрузки (P2 – P7)

Компьютер вашего тренажера имеет в памяти 6 предустановленных программ тренировки с различным профилем изменения нагрузки.

Каждая программа имеет 16 уровней интенсивности, по умолчанию установлен минимальный. В процессе тренировки вы можете уменьшать и увеличивать интенсивность с помощью клавиш увеличения/уменьшения. Столбик диаграммы, соответствующий текущему временному сегменту, будет мигать на дисплее во время выполнения программы.

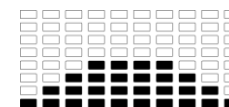
Ниже приведены профили нагрузки, соответствующие программам тренировки P2 – P7.



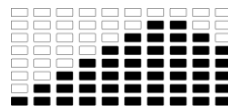
P2. Горки



P3. Долина



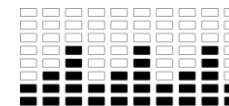
P4. Сжигание жира



P5. Холм



P6. Шаги



P7. Препятствия

Персональная программа (USER)

Компьютер вашего тренажера позволяет вам создать собственную программу тренировки, спроектированную и настроенную персонально под ваши потребности и задачи. Созданная программа будет сохранена в памяти и доступна для использования до жесткой перезагрузки компьютера.

Программа состоит из 10 сегментов, по умолчанию продолжительность каждого равна 1 минуте. Если вы установите другую продолжительность тренировки, длительность каждого сегмента изменится соответственно. Максимальная продолжительность тренировки составляет 99 минут. Для установки уровня нагрузки текущего сегмента используйте клавиши увеличения/уменьшения, для перехода к следующему сегменту нажмите клавишу ENTER. Для завершения ввода и начала тренировки нажмите клавишу ST/STOP.

Пульсозависимые программы тренировки

Компьютер вашего тренажера имеет 4 встроенные программы тренировки, интенсивность которых будет меняться таким образом, чтобы поддерживать ваш пульс в заданной зоне.

В зависимости от поставленной цели вы можете выбрать тренировку в одной из следующих зон:

60% от максимального

75% от максимального

85% от максимального

Вы также можете установить целевой пульс вручную, выбрав программу TARGET.

Перед началом тренировки компьютер предложит вам указать ваш возраст (AGE), на основании которого будет рассчитан максимальный тренировочный пульс.

В процессе тренировки компьютер будет измерять ваш пульс каждые 20 секунд и сравнивать полученное значение с заданным, автоматически регулируя уровень нагрузки.

Вы можете также установить желаемое время/дистанцию и/или расход калорий для своей тренировки, в этом случае компьютер будет вести обратный отсчет и автоматически прекратит тренировку при достижении нулевого значения целевого параметра.

Жироанализатор (BodyFat)

Данная функция позволит вам примерно определить базовый уровень энергопотребления (BMR), индекс массы тела (BMI), содержание жировой ткани в вашем теле (Fat%), и соответствующий тип телосложения. Всего выделено 9 типов телосложения:

Fat%	Тип (обозначение)	Тип (описание)
5-9%	1	Крайнее истощение
10-14%	2	Истощение
15-19%	3	Атлет
20-24%	4	Фитнес
25-34%	5	Норма
35-39%	7	Избыточный вес
40-44%	8	Тучность
45-50%	9	Ожирение

Для начала работы функции вам необходимо ввести свои персональные данные: пол (Male – мужской или Female – женский), рост, вес и возраст. После этого нажмите клавишу START/STOP и возьмитесь руками за датчики пульса (или используйте нагрудный датчик). В течение примерно 15 секунд компьютер произведет необходимые измерения и расчеты и выдаст на дисплее результат.

Для возврата в меню нажмите клавишу START/STOP

Фитнес-тест (восстановление пульса)

Данная функция предназначена для оценки вашего физического состояния по общепринятой методике измерения скорости восстановления нормального пульса после нагрузки. Для использования функции:

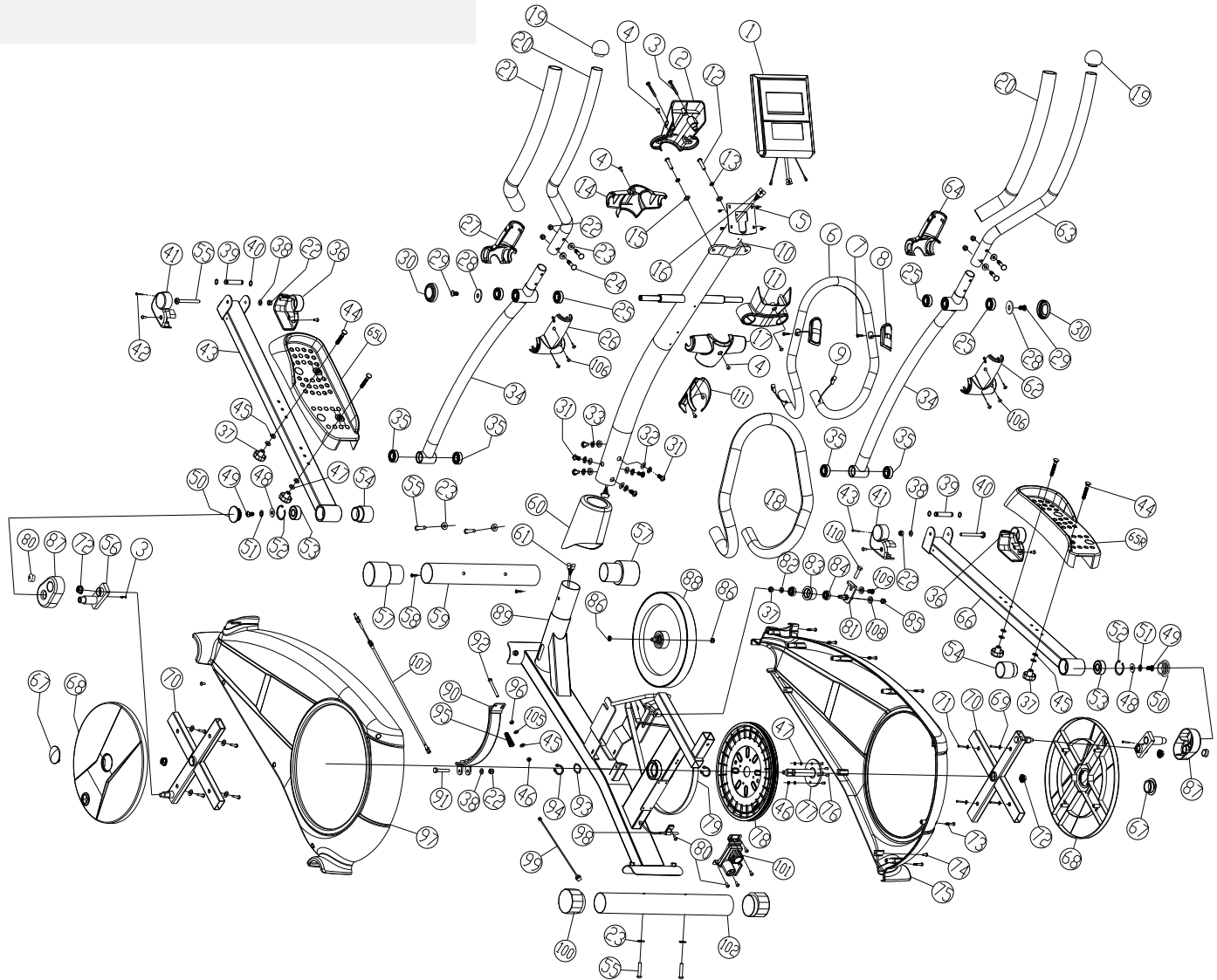
1. Непосредственно после окончания тренировки нажмите клавишу RECOVERY и положите ладони на сенсоры пульса.
2. Компьютер измерит начальное значение пульса и начнет обратный отсчет в течение 60 секунд. В течение этого времени ладони должны находиться на сенсорах пульса.
3. По истечении 60-секундного интервала компьютер измерит конечное значение пульса и рассчитает показатель физической подготовленности в условных единицах от 1 до 6. Чем быстрее восстанавливается ваш пульс, тем меньше значение показателя и тем выше ваша физическая подготовленность.

Во время работы функции все остальные функции консоли будут неактивны.

Перезагрузка компьютера

Для полной перезагрузки, включая пользовательские данные и персональные программы, удерживайте клавишу START/STOP нажатой в течение 2 секунд

Детализировка



Список комплектующих

Номер	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1
2	Накладка декоративная задняя	1
3	Саморез ST3.9*20L	4
4	Винт М5*14L	9
5	Винт М5*14L	4
6	Поручни неподвижные	1
7	Саморез ST3.5*20L	2
8	Сенсор пульса	2
9	Провод сенсоров пульса	2
10	Стойка передняя	1
11	Накладка декоративная передняя	1
12	Винт М8*Р1.25*20L	2
13	Шайба Ф8.1*2.5Т	2
14	Накладка крестовины задняя	1
15	Шайба Ф8*Ф19*2Т	2
16	Провод сигнальный (верх)	1
17	Накладка крестовины передняя	1
18	Оплетка поручней	1
19	Заглушка поручней	2
20	Поручень подвижный (лев)	1
21	Оплетка поручней	2
22	Гайка М8*7Т	6
23	Шайба стопорная Ф8*Ф19*2Т	16
24	Винт М8*Р1.25*38L*S15L	4
25	Подшипник 6002	4
26	Накладка декоративная (лев-зад)	1
27	Накладка декоративная (лев-перед)	1

Номер	Наименование	Кол-во
28	Шайба Ф8*Ф28*2Т	2
29	Винт М8*Р1.25*20L	1
30	Заглушка декоративная	1
31	Саморез М8*Р1.25*16L	6
32	Шайба стопорная Ф8*Ф19*2Т	14
33	Шайба стопорная Ф8.1*2.5Т	6
34	Маятник	2
35	Подшипник 6001	4
36	Накладка декоративная (прав)	2
37	Гайка-барашек М6	4
38	Шайба Ф8*Ф16*1Т	2
39	Втулка	2
40	Кольцо стопорное Ф11*Ф13.6*1Т	4
41	Накладка декоративная (лев)	2
42	Саморез ST2.9*16L	2
43	Основание педали (лев)	1
44	Винт М6*43L*S22L	4
45	Шайба Ф6*Ф13*1Т	5
46	Гайка М6*5.5Т	1
47	Шайба стопорная 6mm	9
48	Шайба Ф8*Ф19*2Т	2
49	Винт М8*Р1.25*25L	2
50	Заглушка декоративная	2
51	Шайба стопорная Ф8.1*2.5Т	2
52	Кольцо стопорное Ф43.5*1.5Т, Ф40	2
53	Подшипник 2203 2RS	2
54	Заглушка	2
55	Винт М8*Р1.25*76	6
56	Удлинитель шатуна	2

Номер	Наименование	Кол-во
57	Подпятник передний	2
58	Винт ST2.9*8L	2
59	Опора передняя	1
60	Кожух декоративный	1
61	Провод сигнальный (низ)	1
62	Накладка декоративная (прав-зад)	1
63	Поручень подвижный (прав)	1
64	Накладка декоративная (прав-перед)	1
65L	Педаль пластиковая (лев)	1
65R	Педаль пластиковая (прав)	1
66	Основание педали (прав)	1
67	Заглушка декоративная	2
68	Диск декоративный	2
69	Шайба Ф4.5*Ф16*1.5	8
70	Крестовина	2
71	Саморез ST3.9*16L	8
72	Винт M10*P1.25*	4
73	Саморез ST3.9*50L	6
74	Саморез 3/16"*3/4"	8
75	Кожух основной (прав)	1
76	Винт M8*P1.25*12L*5T,13	3
77	Ось приводного колеса ф20*142L	1
78	Колесо приводное ф289*6J	1
79	Ремень приводной J6 440	1
80	Фиксатор	2
81	Кронштейн натяжителя	1
82	Шайба ф8*ф14*1Т	1
83	Ролик натяжителя ремня	1
84	Подшипник 6000 2RS	2

Номер	Наименование	Кол-во
85	Гайка M10*8T,17	1
86	Винт 3/8"-26	2
87	Накладка декоративная	2
88	Маховик	1
89	Рама основная	1
90	Скоба магнитная	1
91	Винт M8*P1.25*45L*S15L	2
92	Винт M6*P1.25*55L	1
93	Шайба Ф20.5*Ф30*0.3Т	2
94	Кольцо стопорное Ф18.5*Ф22Ф20	2
95	Пружина 65Mn	1
96	Гайка M6*4.5T,10	1
97	Кожух основной (лев)	1
98	Сенсор скорости с проводом	1
99	Провод питания	1
100	Подпятник задний	1
101	Механизм управления нагрузкой	1
102	Опора задняя	1
103	Ключ шестигранный 6 мм	1
104	Ключ-отвертка комбинированный	1
105	Прокладка ф6.5*ф19*1.5Тф20	1
106	Саморез ST2.9*14L	6
107	Тросик управления нагрузкой	1
108	Шайба Ф10*Ф18*1Т	2
109	Винт M10*20L	1
110	Винт M8*25L	1
111	Держатель бутылки	1
112	Блок питания 9V 1A	1

Результаты тренировки

Дата	Время тренировки	Дистанция	Расход калорий	Фитнес-тест

Дата	Время тренировки	Дистанция	Расход калорий	Фитнес-тест

Результаты тренировки

Дата	Время тренировки	Дистанция	Расход калорий	Фитнес-тест

Дата	Время тренировки	Дистанция	Расход калорий	Фитнес-тест

Для заметок

Для заметок

Технические параметры

модель X300

Основные

Масса маховика, кг	12
Система нагружения	Магнитная, класс HC
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях Приемник HR Telemetry
Питание	Сеть 220 В
Длина шага, см	400 мм
Комфортная ростовка, см	150 – 190

Управление

Количество уровней нагрузки	16
Индикация консоли	Время тренировки, условная скорость, пройденная дистанция, расход калорий, текущий пульс, частота вращения педалей, графический профиль нагрузки
Программы, всего	10
Дисплей: тип, размер (см)	LCD, 13x6
Дополнительно	Фитнес-тест, Жироанализатор

Комфорт

Дополнительно	Компенсаторы неровности, транспортировочные ролики
Максимальная нагрузка, кг	120

Габариты

Масса тренажера, кг	45
Размеры (ДШВ), см	120x60x160

Сервисное обслуживание

Срок службы данного тренажера составляет 7 лет, однако при правильном уходе и аккуратной эксплуатации он способен прослужить вам значительно дольше.

Данное оборудование не предназначено для эксплуатации:

- в медицинских целях
- в коммерческих целях
- на открытом воздухе и в помещениях с высокой влажностью

При соблюдении правил эксплуатации срок гарантийного обслуживания на оборудование INTENSOR составляет 2 года с даты продажи. При обращении за гарантийным обслуживанием, пожалуйста, указывайте номер модели (нанесен на кожух тренажера и указан на первой странице обложки).

Получить гарантийное и после-гарантийное сервисное обслуживание вы можете непосредственно в торгующей организации, в которой был приобретен тренажер, а также в уполномоченных сервисных центрах, адреса которых вы найдете на сайте www.intensor.ru.

дата продажи _____

штамп
торгующей
организации



INTENSOR

www.intensor-fitness.com | www.intensor.ru