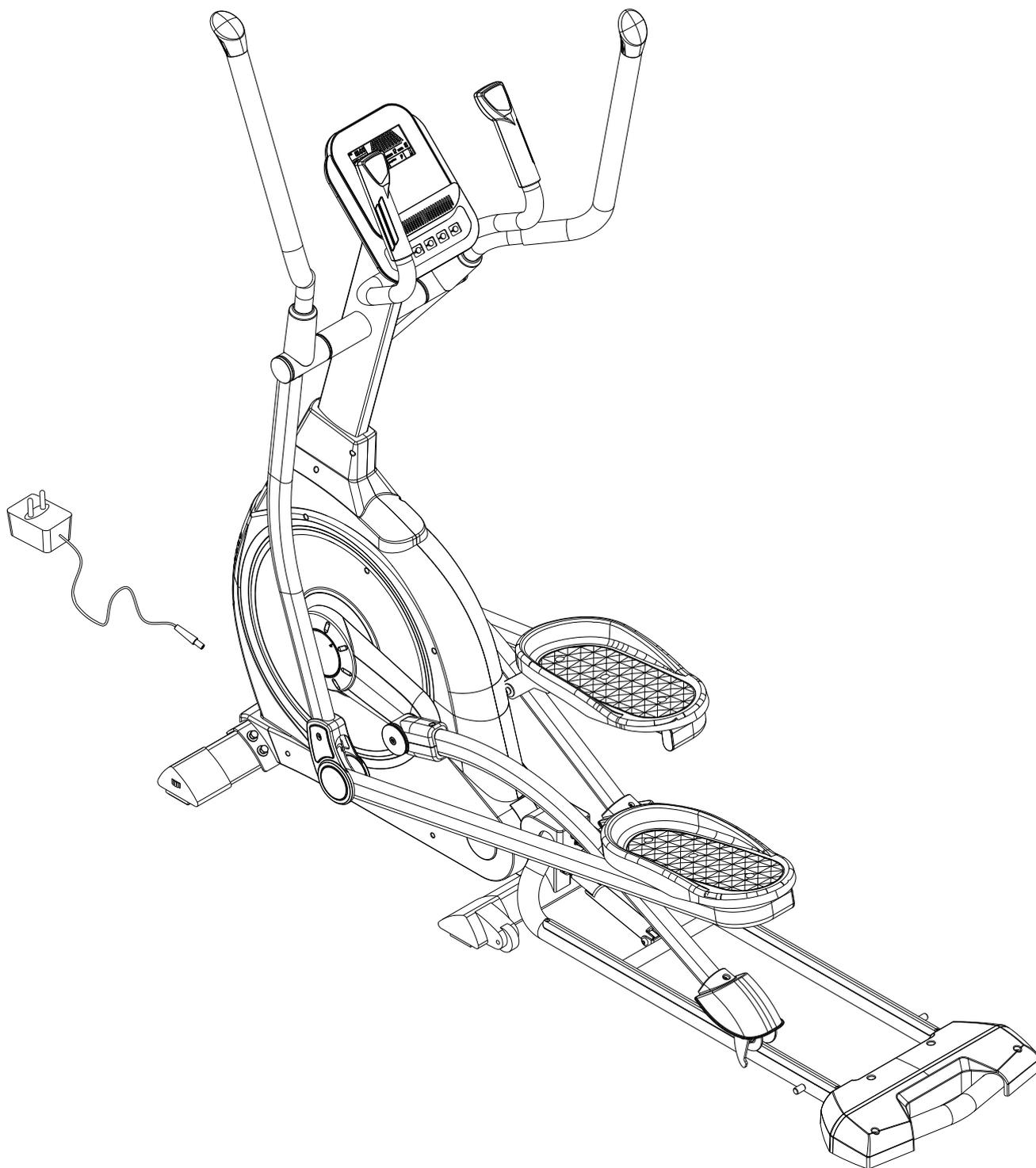


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эллиптический тренажер

Everyfit EH9FP



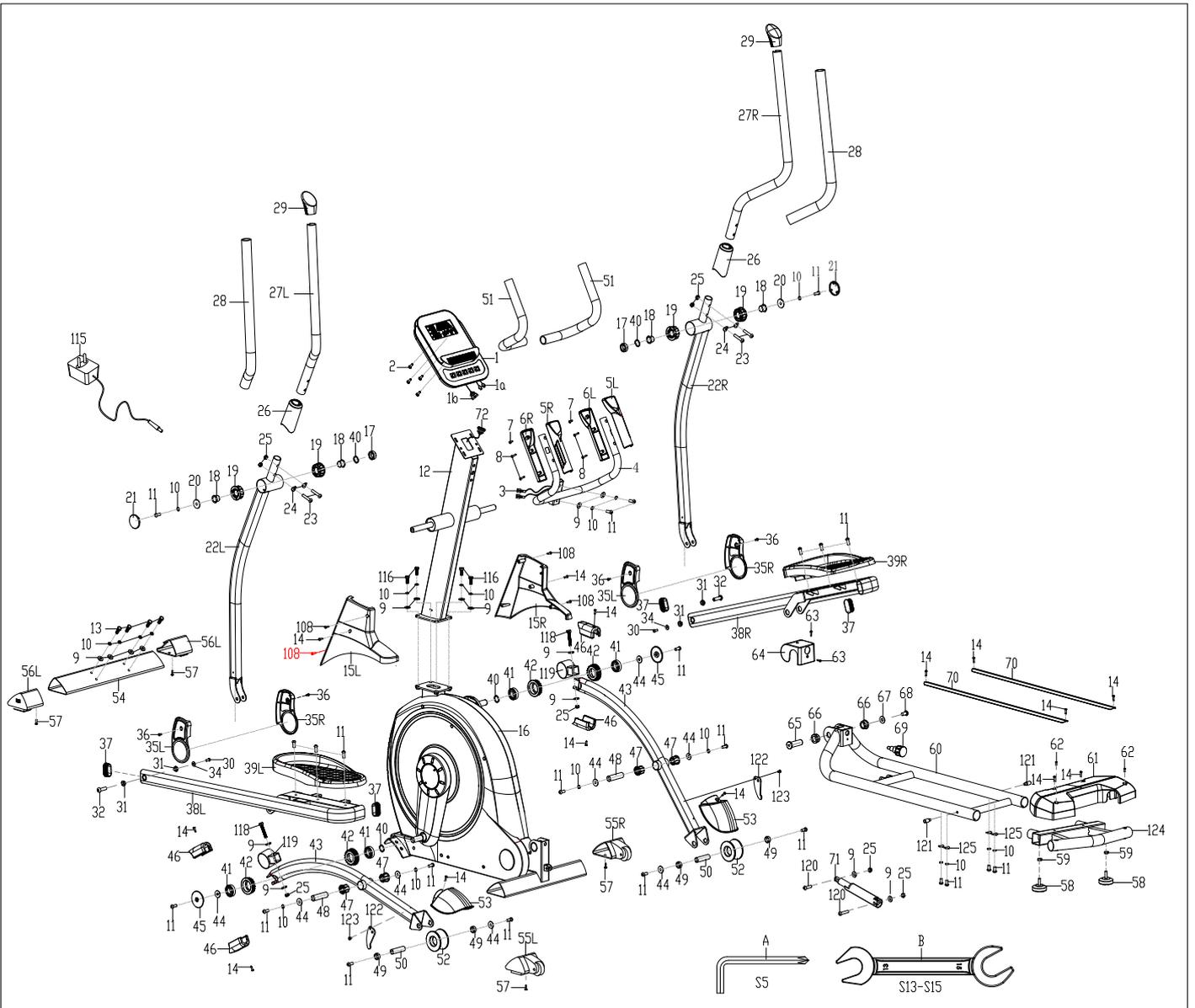
ВАЖНО! Пожалуйста, сохраните руководство пользователя, чтобы инструкции по техническому обслуживанию и настройке всегда были под рукой.

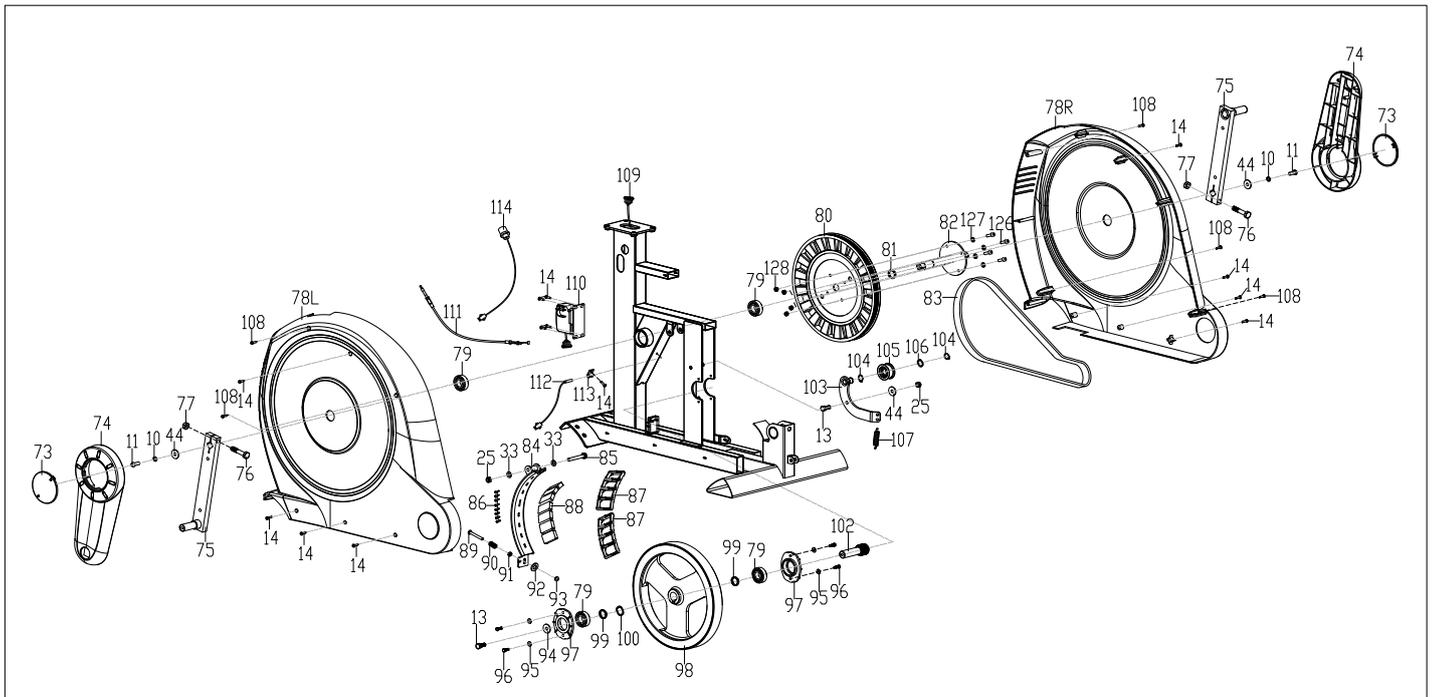
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Спасибо, что выбрали нас. Для своей безопасности и здоровья используйте тренажер правильно. Полностью прочтите руководство пользователя перед сборкой и использованием тренажера. Тренировки будут безопасными и эффективными только в случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется правильно. Вы несете ответственность за информирование всех пользователей тренажера обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

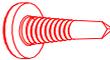
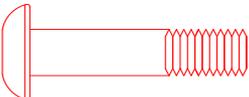
1. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить Ваше физическое состояние и наличие диагноза, который может поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность или помешать Вам правильно использовать тренажер. Консультация Вашего лечащего врача особенно важна, если Вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, давление или уровень холестерина.
2. Слушайте сигналы своего тела. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете следующие симптомы: боль, стеснение в груди, аритмию, сильную одышку, бред, головокружение или тошноту. При наличии любого из этих симптомов обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
3. Дети и домашние животные не должны находиться рядом с тренажером. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте оборудование только на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Перед использованием тренажера убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность тренажера может быть обеспечена только в том случае, если его регулярно проверять на предмет повреждений и/или износа.
6. Используйте тренажер только по назначению. Если Вы обнаружили неисправные детали при сборке или проверке оборудования, или услышали необычные шумы, исходящие от тренажера во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и не пользуйтесь оборудованием, пока проблема не будет устранена.
7. Во время занятий на тренажере надевайте подходящую одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может запутаться в оборудовании.
8. Не помещайте пальцы или другие предметы между движущимися частями тренажера.
9. Максимальная грузоподъемность тренажера 130 кг.
10. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
11. Во избежание телесных повреждений и/или повреждений изделия или имущества тренажер необходимо поднимать и транспортировать правильно.
12. Данный тренажер предназначен для использования в прохладных и сухих помещениях. Не следует хранить оборудование в помещениях с очень низкой или очень высокой температурой, а также во влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с этим проблемам.
13. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования и не предназначено для коммерческого использования!

CXEMA





КРЕПЕЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ

	#14 ST4. 2*16	4 ШТ.
	#23 M8*40*15*S5	4 ШТ.
	#25 M8*H7.5*S13	4 ШТ.
	#24 d8*Φ 20*2*R16	4 ШТ.
	#108 ST4. 2*19	4 ШТ.
	A S5	
	B S13—S15	

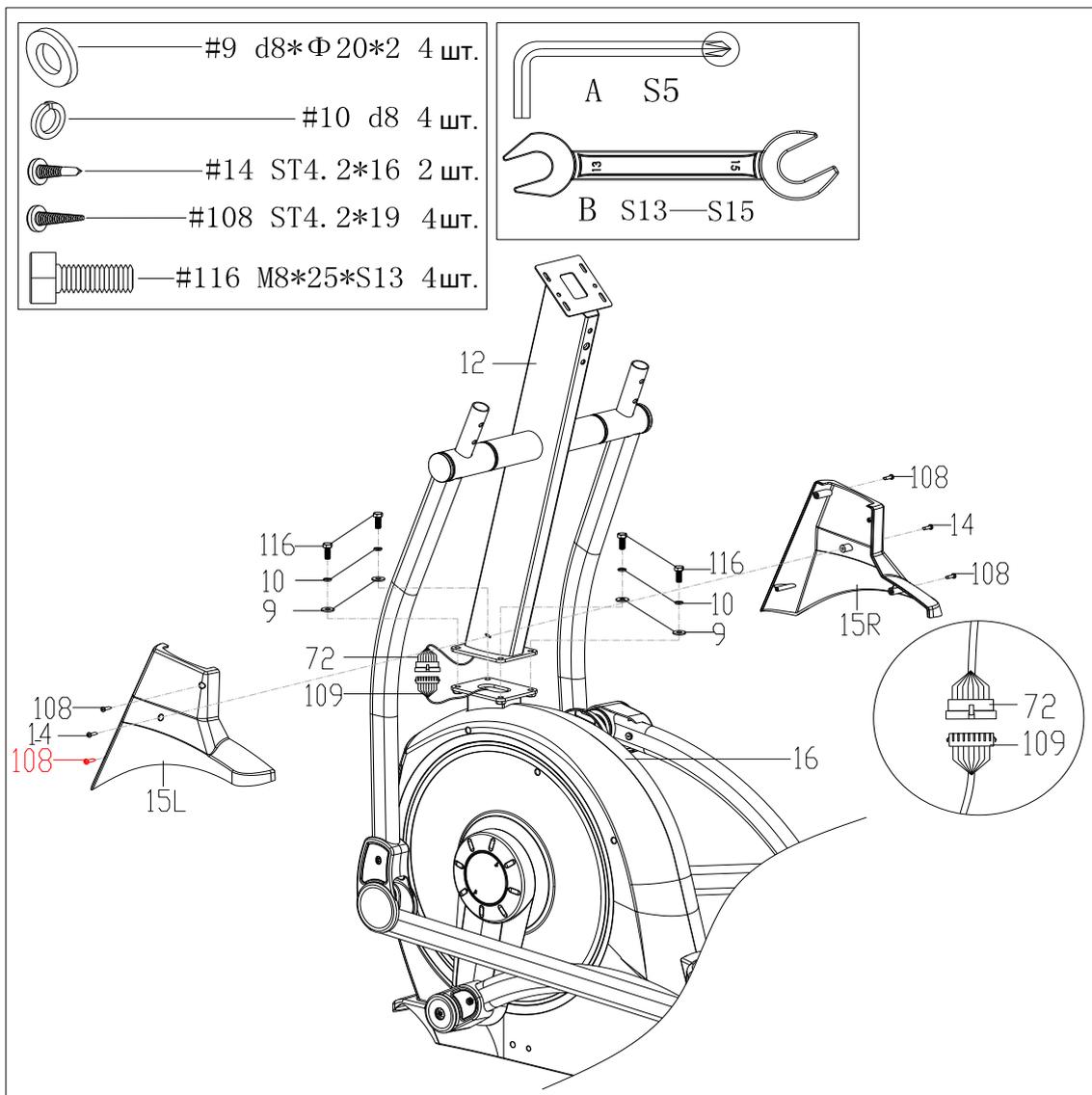
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1	33	Шайба d8*Ф16*1.5	2
2	Болт М5*10	4	34	Шайба d6*ф 16*1.5	2
3	Встроенный пульсометр	2	35L/R	Крышка рычага рукоятки L/R (лев./прав.)	2
4	Центральные рукоятки	1	36	Винт ST4*13	4
5L/R	Верхняя крышка контактного датчика L/R (лев./прав.)	1	37	Торцевая крышка РТ25*50	4
6L/R	Нижняя крышка контактного датчика L/R (лев./прав.)	1	38L/R	Рычаг педали L/R (лев./прав.)	1
7	Винт ST4.2*16	2	39L/R	Педаля	1
8	Винт ST4.2*25	4	40	Волнистая шайба d19*Ф25*0.3	4
9	Шайба d8*Ф20*2	16	41	Подшипник R12	4
10	Пружинная шайба d8	22	42	Втулка Ф60*16.6Ф41.18*13.11	4
11	Болт М8*20*S5	26	43	Соединительная деталь	2
12	Стойка	1	44	Шайба d8*Ф25*2	11
13	Болт М8*20*S13	6	45	Крышка ф60*7.5	2
14	Винт ST4.2*16	27	46	Крышка 88*47*36	4
15L/R	Крышка стойки руля	1	47	Втулка Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	4
16	Основная рама	1	48	Трубка	2
17	Распорная втулка Ф30*Ф19*9	2	49	Распорная втулка ф22*ф17.1*8.8	4
18	Втулка Ф27*1*Ф19.2*16	4	50	Штифт для транспортировочных роликов	2
19	Втулка Ф50*Ф21*20	4	51	Подшипник 6003	4
20	Шайба d8*Ф32*2	2	52	Транспортировочные ролики Ф70*45	2
21	Торцевая крышка	2	53	Крышка шкива	2
22L/R	Рычаг рукоятки L/R (лев./прав.)	2	54	Передний стабилизатор	1
23	Болт М8*40*15* S5	4	55L/R	Торцевая крышка L/R (лев./прав.)	1
24	Изогнутая шайба d8*Ф20*2*R16	4	56L/R	Торцевая крышка L/R (лев./прав.)	1
25	Гайка с нейлоновой вставкой М8*Н7.5*S13	10	57	Винт ST4.2*16*ф10.5	4
26	Крышка рукоятки	2	58	Резиновые накладки на ножки	2
27L/R	Рукоятка L/R (лев./прав.)	2	59	Гайка М8*Н5.5*S14	2
28	Рукоятки	2	60	Направляющий рельс	1
29	Торцевая крышка	2	61	Крышка заднего стабилизатора	1
30	Болт М6*15*S5	2	62	Болт М4*10*ф8	2
31	Втулка Ф18*Ф10.1*6.5	4	63	Винт ST4*19*ф7	2
32	Болт Ф10*34*М6*15*S6	2	64	Крышка	1

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
65	Трубка	1	98	Маховик	1
66	Металлическая втулка	2	99	Распорная втулка Ф20.1*Ф25*4.0	2
67	Шайба d10*Ф25*2	1	100	Волнистая шайба d20*Ф26*0.3	1
68	Болт М10*20*S6	1	101	Нет необходимости	0
69	Винтовой фиксатор	1	102	Ось маховика	1
70	Алюминиевая направляющая рейка	2	103	Тяга холостого хода	1
71	Пневматическая пружина	1	104	С-образный зажим d15	2
72	Соединительный провод 1	1	105	Промежуточный ролик	1
73	Заглушка шатуна	2	106	Изогнутая шайба Ф15*Ф19*0.3	1
74	Передняя крышка шатуна	2	107	Натяжная пружина	1
75	Шатун	2	108	Винт ST4.2*19	9
76	Болт М10*50*20* S17	2	109	Соединительный провод 2	1
77	Гайка М10*Н7*S17	2	110	Двигатель	1
78L/R	Крышка цепи	1	111	Кабель управления сопротивлением	1
79	Подшипник 6004	3	112	Датчик	1
80	Натяжитель ремня	1	113	Держатель датчика	1
81	Распорная втулка Ф25*Ф20.2*4	1	114	Соединительный провод адаптера	1
82	Ось	1	115	Адаптер	1
83	Ремень	1	116	Болт М8*25*S13	4
84	Магнитная пластина	1	117	Нет необходимости	0
85	Болт М8*55*13* S14	1	118	Болт М8*50*S13	2
86	Винт ST3.0*10	8	119	Коннектор	2
87	Магнитная сетка	2	120	Болт М8*30*S5	2
88	Магнит	7	121	Ограничительный вал	2
89	Болт М6*65*S10	1	122	Ограничительная пластина	2
90	Пружина	1	123	Болт М5*8*Ф10	2
91	Гайка М6*Н5*S10	1	124	Задний стабилизатор	1
92	Шайба d6*Ф18*2	1	125	Изогнутая шайба d8*Ф25*2*R19	4
93	Гайка с нейлоновой вставкой М6*Н6*S10	1	126	Винт с крестообразным шлицем М6*16*S5	4
94	Шайба d8*Ф28*2	1	127	Шайба ф6	4
95	Шайба d5*Ф13*1	4	128	Гайка с нейлоновой вставкой М6*Н6*S10	4
96	Болт М5*16	4	А	Гаечный ключ S5	1
97	Держатель подшипника	2	В	Гаечный ключ S13-15	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:

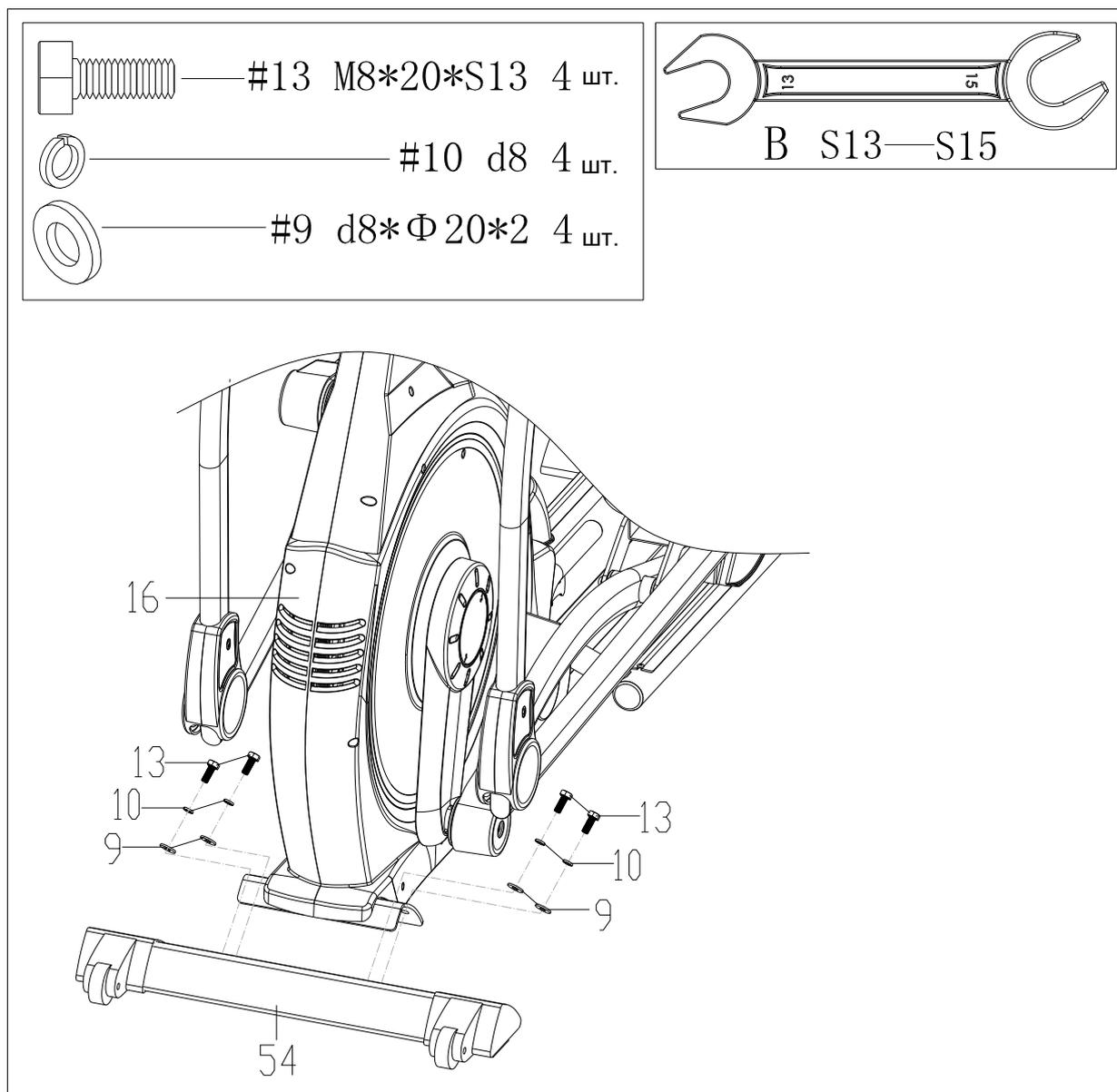


а. Подключите соединительный провод 1 (72), идущий из стойки (12), к соединительному проводу 2 (109) на основной раме (16), затем поместите провода внутрь рамы (16).

б. Снимите болты (116), пружинные шайбы (10) и шайбы (9) с основной рамы (16), затем установите стойку (12) на раму (16) и зафиксируйте ее с помощью этих болтов (116), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя гаечный ключ (В).

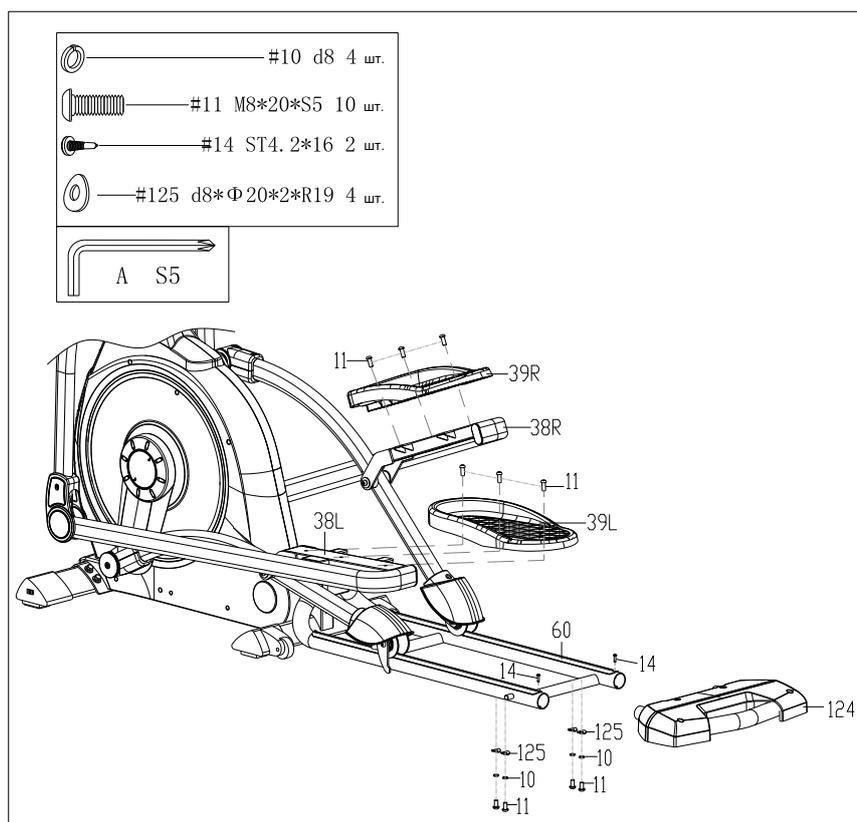
с. Соедините крышки стойки (15L/R) винтами (108), затем зафиксируйте их на стойке (12) винтами (14) с помощью гаечного ключа (А).

ШАГ 2:



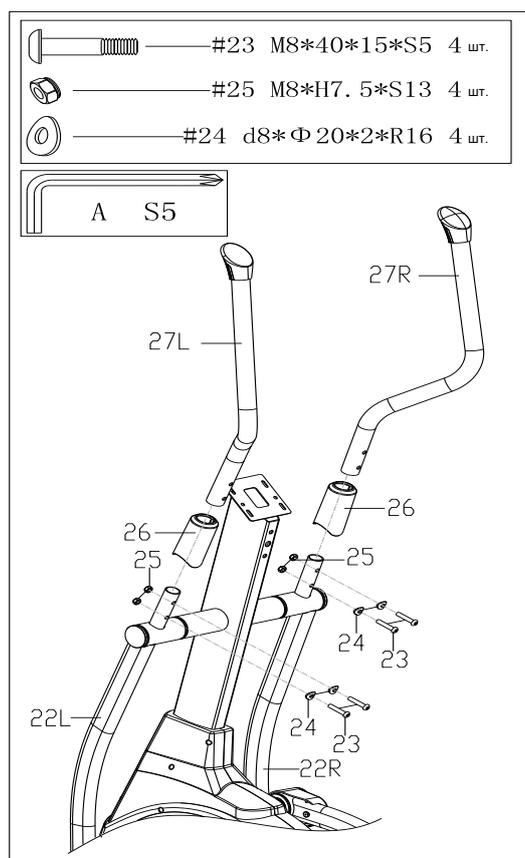
а. Снимите болты (13), пружинные шайбы (10) и шайбы (9) с основной рамы (16), затем прикрепите задний стабилизатор (54) к раме (16) с помощью этих болтов (13), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя гаечный ключ (В).

ШАГ 3:



- a.** Прикрепите педаль (39L/R) к рычагу педали (38L/R) с помощью болтов (11), используя гаечный ключ (A).
- b.** Снимите болты (11), пружинные шайбы (10) и изогнутую шайбу (125) с направляющей рейки (60) с помощью гаечного ключа (A).
- c.** Прикрепите задний стабилизатор (124) к направляющей рейке (60) с помощью болтов (11), пружинных шайб (10) и изогнутой шайбы (125), используя гаечный ключ (A).
- d.** Закрепите алюминиевую направляющую рейку на направляющей рейке (60) винтами (14) с помощью гаечного ключа (A).

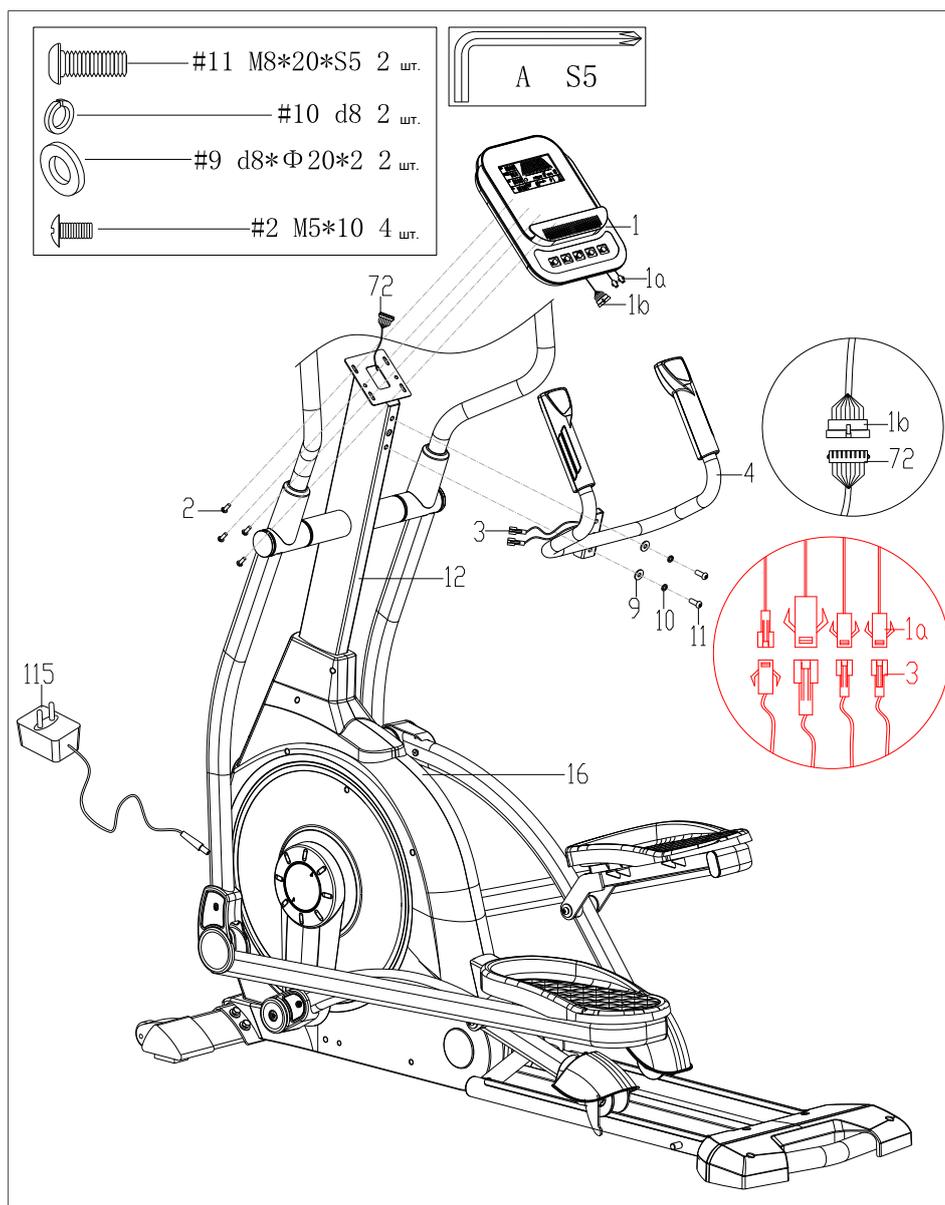
ШАГ 4:



а. Установите крышки (26) на рукоятки (27L/R).

б. Прикрепите рукоятку (27L/R) к рычагу (22L/R), зафиксируйте с помощью болтов (23), изогнутых шайб (24) и гаек (25), используя гаечный ключ (А).

ШАГ 5:



a. Выкрутите болты (11), снимите пружинные шайбы (10) и шайбы (9) со стойки (12) с помощью гаечного ключа(A). Протяните провод встроенного пульсометра (3) через отверстие в стойке (12). Зафиксируйте центральные рукоятки (4) на стойке (12) болтами (11), пружинными шайбами (10) и шайбами (9) с помощью гаечного ключа (A).

b. Соедините провод консоли (1a) с проводом встроенного пульсометра (3), а провод консоли (1b) с соединительным проводом 1 (72).

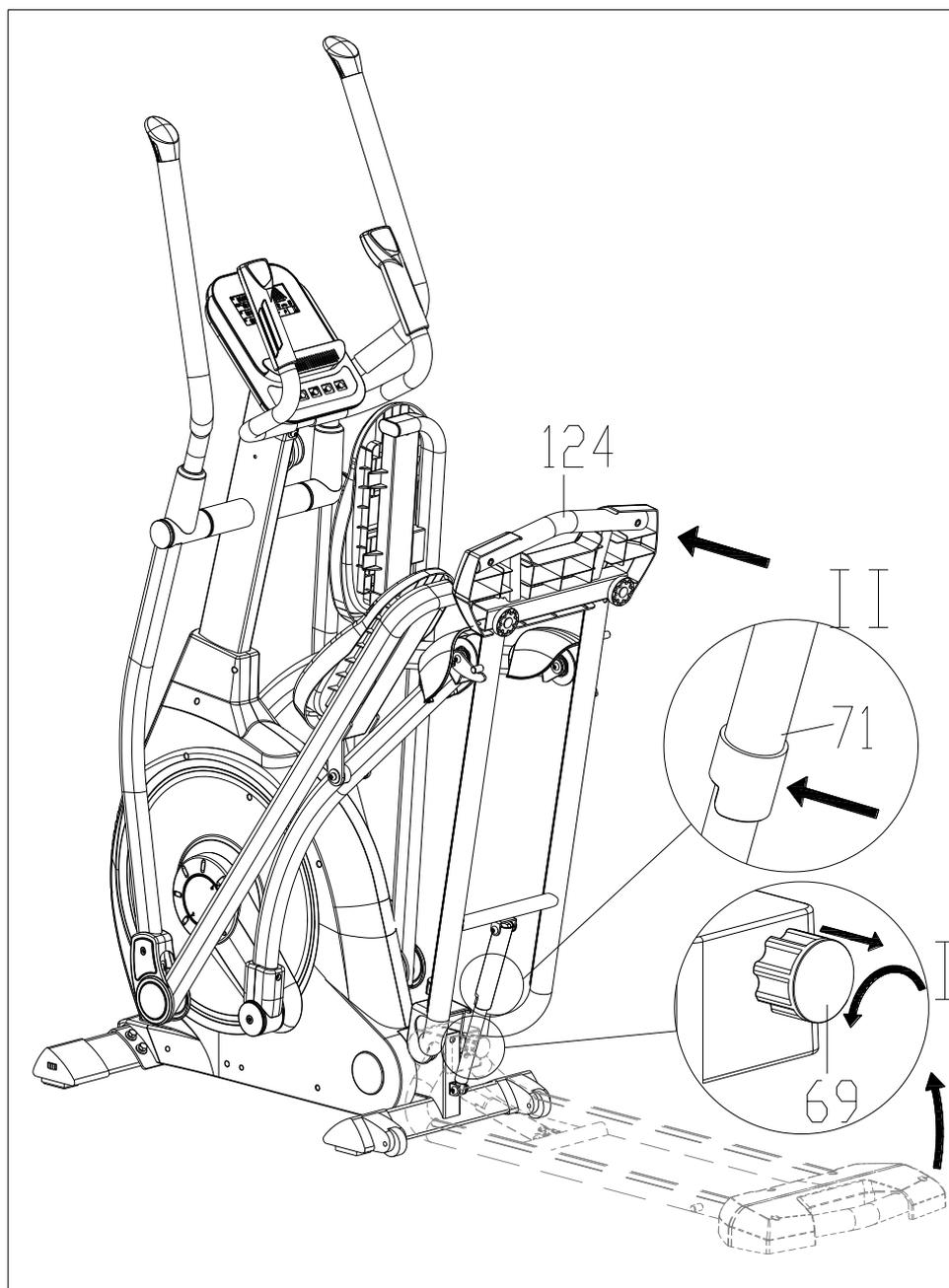
c. Снимите болты (2) с консоли (1) с помощью гаечного ключа(A), затем прикрепите консоль (1) к стойке (12) с помощью этих болтов (2), используя тот же гаечный ключ (A).

d. Вставьте кабель адаптера (115) в отверстие для питания на основной раме (16), затем подключите адаптер к розетке.

Внимание! Отключайте источник питания, если не используете тренажер длительное время.

Сборка завершена!

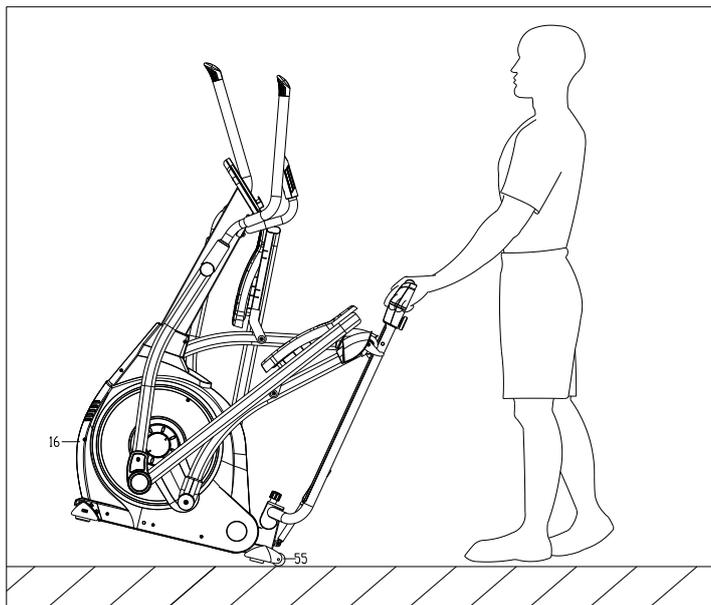
Складывание



1. Если тренажер не используется, сложите его для экономии пространства:
Как показано на рисунке I, слегка вытяните винтовой фиксатор (69) и поверните его против часовой стрелки примерно на 90 градусов, затем потяните задний стабилизатор (124) вверх до тех пор, пока пневматическая пружина (71) полностью не выдвинется и не встанет на место со щелчком. Убедитесь, что направляющая зафиксирована.
2. Раскладывание:
Как показано на рисунке II, надавите вперед и удерживайте задний стабилизатор (124), затем нажмите на пневматическую пружину (71) и отпустите тренажер. Он будет плавно опускаться до тех пор, пока не коснется пола.
Поверните винтовой фиксатор (69) против часовой стрелки примерно на 90 градусов, он автоматически сбросится, и Вы сможете пользоваться тренажером.

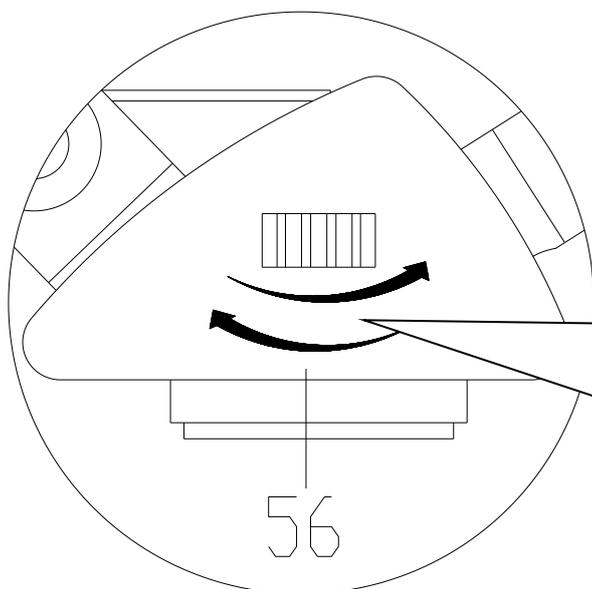
НАСТРОЙКА ТРЕНАЖЕРА

1. ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА



Чтобы переместить тренажер, осторожно нажимайте на руль, пока транспортировочные ролики (55) на основной раме (16) не коснутся пола. Теперь Вы можете легко переместить тренажер в нужное место.

2. ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Если тренажер стоит на неровной поверхности, отрегулируйте торцевые крышки (56) на обеих ножках в соответствии с инструкцией.

Перед началом работы

Упражнения на растяжку

Независимо от того, каким спортом Вы занимаетесь, перед тренировкой нужно сделать разминку. Теплые мышцы легко растягиваются, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. После этого мы предлагаем выполнить несколько упражнений на растяжку, повторите каждое пять раз, считая до 10 или дольше, выполните эти упражнения снова после занятий спортом.

1. Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, потянитесь вниз насколько сможете и задержитесь, посчитайте до 15. Спина и плечи должны быть расслаблены, когда Вы тянетесь к пальцам ног. Затем расслабьтесь, повторите упражнение 3 раза. (Рис. 1)

2. Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу. Упритесь подошвой левой стопы во внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь как можно ближе к носку. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Расслабьтесь, затем повторите упражнение, вытянув левую ногу. Затем снова расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. (Рис. 2)

3. Растяжение ахиллова сухожилия

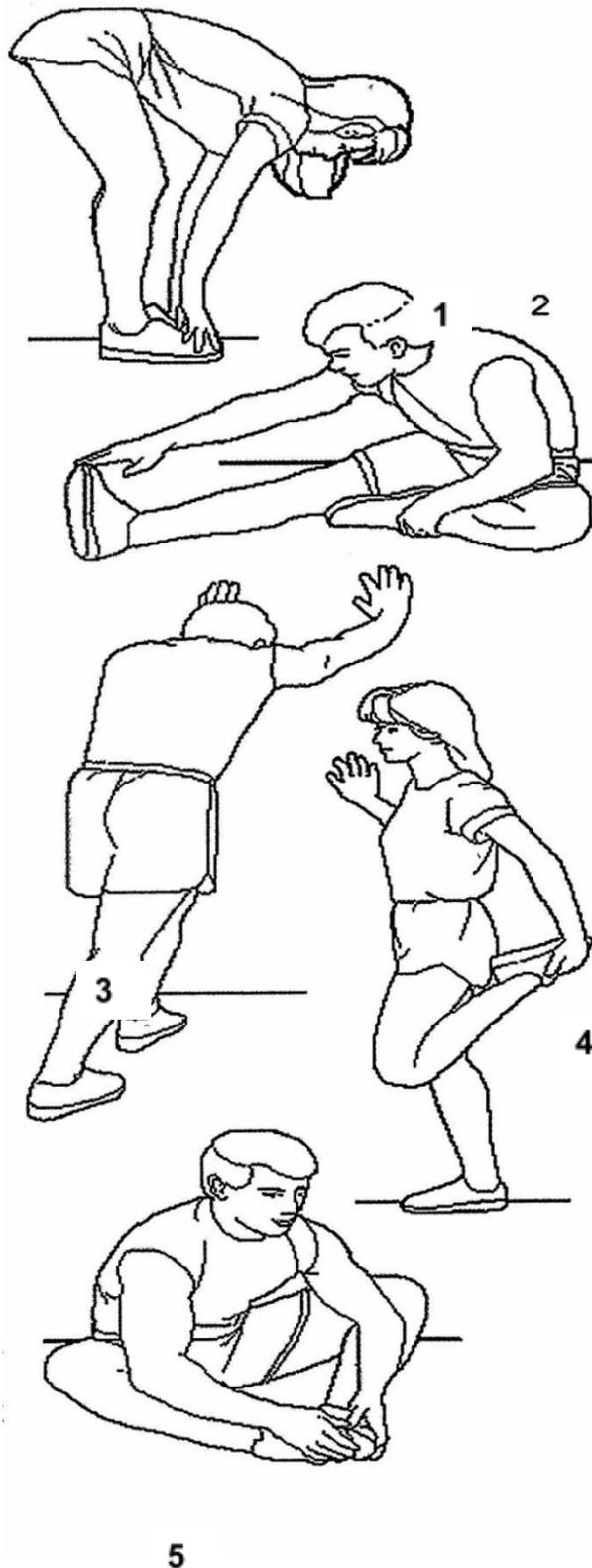
Обопритесь руками о стену, поставьте левую ногу вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ступню полностью поставьте на пол, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра по направлению к стене. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза на каждую ногу.

4. Растяжение четырехглавой мышцы

Держась одной рукой за стену для равновесия, заведите правую ногу за спину и притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении, сосчитайте до 10-15, расслабьтесь и повторите три раза для каждой ноги. (Рис. 4)

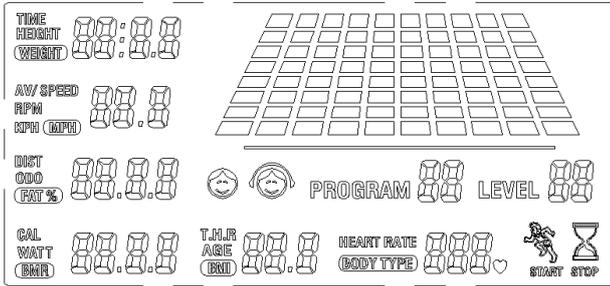
5. Растяжение внутренней мышцы бедра

Сядьте притянув ступни друг к другу, разведите колени в стороны. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно опускайте колени на пол. Сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5)



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

ОТОБРАЖАЕМАЯ ИНФОРМАЦИЯ



1. ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, КАЛОРИИ, РАССТОЯНИЕ, ЧСС, ОБ./МИН, ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ, ВАТТЫ;
2. В режиме тренировки отображаются: СКОРОСТЬ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ. При нажатии клавиши MODE будут отображаться следующие параметры: ОБ./МИН / ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ.
3. Уровни сопротивления: 16

ДИАПАЗОНЫ

ВРЕМЯ	. 00M:00C ~ 99M:59c
СКОРОСТЬ	. 0.0 ~ 99.9 км/ч
РАССТОЯНИЕ	. 0.0 ~ 999.9 км/ч
КАЛОРИИ	. 0.0 ~ 9999 ККАЛ
ЧСС	. 40-240 уд./мин
ОБОРОТЫ	. 0 ~ 9999 об./мин
РЕЖИМ ВАТТ	. 0-572 Вт

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИИ

РУЧНОЙ РЕЖИМ	Уровень сопротивления регулируется вручную
ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ	. Тренировка с автоматической регулировкой соответственно заданным параметрам;
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ	. Тренировка с учетом заданных пользователем параметров - определенный уровень сопротивления;
РЕЖИМ ВАТТ	. Тренировка с контролем ватт.
РЕЖИМ С КОНТРОЛЕМ ЧСС	. Тренировка согласно заданному значению ЧСС: 60% ,75%,85%, пользовательское значение;
РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	. Уровень восстановления сердцебиения;
ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ	. Показывает процентное содержание жира в организме, индекс массы тела и базовая скорость метаболизма;
Беспроводное измерение (опция)	. Беспроводной приемник;

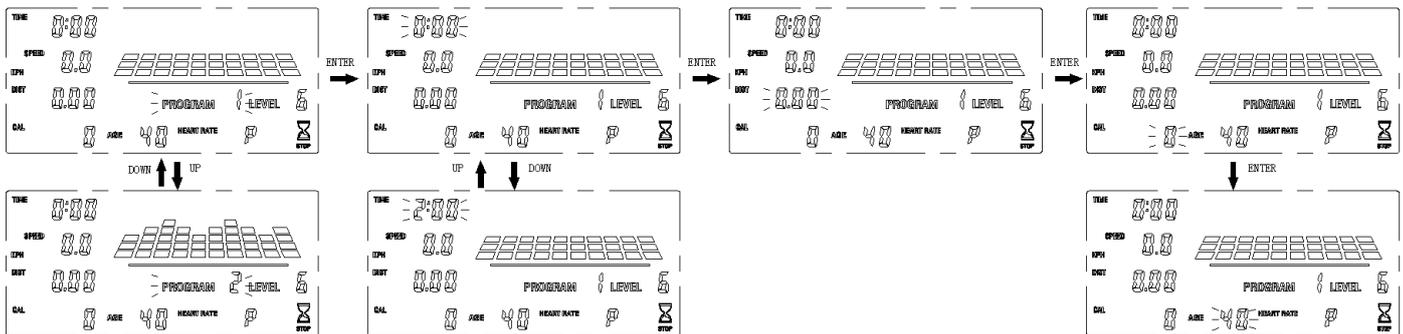
ФУНКЦИИ КЛАВИШ

UP ↑	. Переключатель программ (вперед); Регулировка значений в сторону увеличения в режиме настройки; Увеличение уровня сопротивления во время тренировки;
DOWN ↓	. Переключатель программ (назад); Регулировка значений в сторону уменьшения в режиме настройки; Уменьшение уровня сопротивления во время тренировки;
ST/SP (ПУСК/СТОП)	Запуск или остановка тренировки.
РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	. Запуск программы тестирования уровня восстановления ЧСС.
ENTER (ВВОД)	Подтверждение выбранных настроек;
MODE (РЕЖИМ)	Переключение отображения между "СКОРОСТЬ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ" и "ОБ./МИН / ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ" во время тренировки.

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

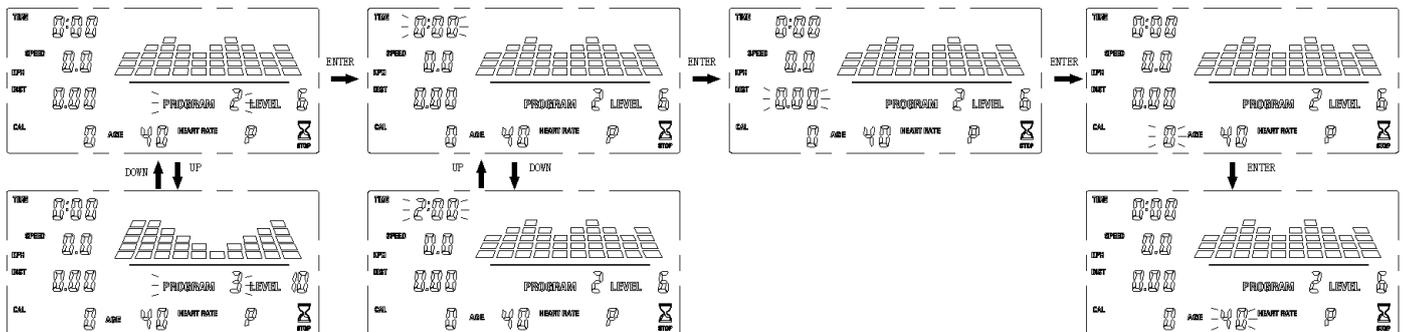
ВЫСОТА	ВЕС	СКОРОСТЬ	ОБОРОТЫ	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	МОЩНОСТЬ	ПУЛЬС
СМ	КГ	КМ/Ч	ОБ./МИН	КМ	К	В	УД./МИН

РУЧНОЙ РЕЖИМ (ПРОГРАММА 1)



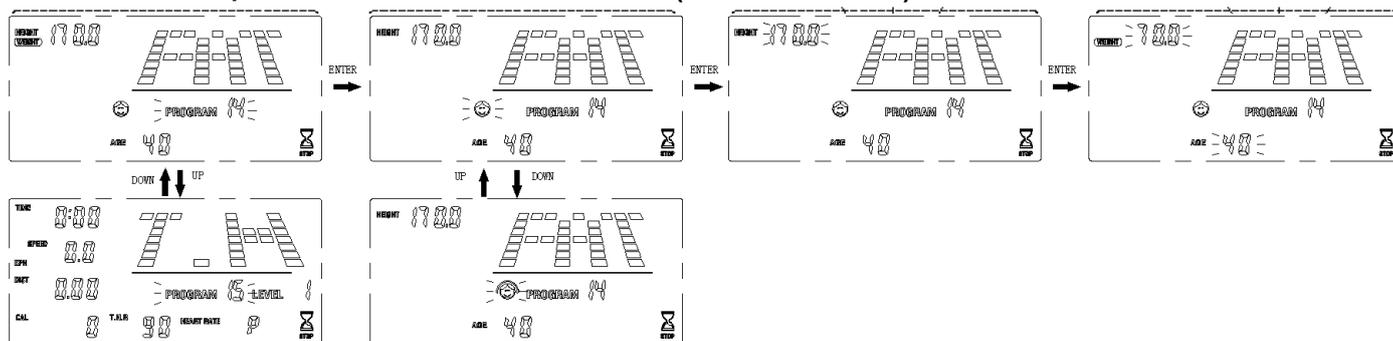
1. Нажмите клавишу ST/SP, чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к настройкам.
2. В режиме настройки нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ВОЗРАСТ;
3. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное значение, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру;
4. По завершении всех операций консоль автоматически выйдет из режима настроек или Вы можете нажать клавишу ST/SP во время настройки, чтобы перейти непосредственно к тренировке.
5. Уровень сопротивления можно легко поменять с помощью клавиш UP/DOWN прямо во время тренировки;
6. Если значение времени, расстояния или калорий задано, то этот параметр будет иметь обратный отсчет во время тренировки. Когда заданное значение будет равно 0, движение прекратится, и Вы услышите звуковой сигнал;
7. Примечание. Если задано значение времени, то установить значение расстояния невозможно;
8. Чтобы переключить отображение "СКОРОСТЬ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ" на "ОБ./МИН / ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ" и наоборот, используйте клавишу MODE.
9. Чтобы остановить тренировку, нажмите ST/SP;

ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (ПРОГРАММЫ 2-13)



1. Выберите необходимую программу с помощью клавиш UP/DOWN;
2. Нажмите клавишу ST/SP, чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к настройкам.
3. В режиме настройки нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ВОЗРАСТ;
4. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное значение, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру;
5. По завершении всех операций консоль автоматически выйдет из режима настроек или Вы можете нажать клавишу START во время настройки, чтобы перейти непосредственно к тренировке.
6. Уровень сопротивления будет автоматически менять согласно заданной программе или Вы можете регулировать его вручную клавишами UP/DOWN;
7. Чтобы переключить отображение "СКОРОСТЬ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ" на "ОБ./МИН / ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ" и наоборот, используйте клавишу MODE.
8. Если значение времени, расстояния или калорий задано, то этот параметр будет иметь обратный отсчет во время тренировки. Когда заданное значение будет равно 0, движение прекратится, и Вы услышите звуковой сигнал;
9. Примечание. Если задано значение времени, то установить значение расстояния невозможно;
10. Чтобы остановить тренировку, нажмите ST/SP;

ПРОГРАММА ОЦЕНКИ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (ПРОГРАММА 14)



1. Нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти в режим настройки;
2. В режиме настройки нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ПОЛ → РОСТ → ВЕС → ВОЗРАСТ;
3. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное значение, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру;
4. Этот значок означает мужчину. Этот значок означает женщину.
5. Для запуска тестирования нажмите клавишу ST/SP, держитесь за контактные датчики. Через 10 секунд на дисплее отобразится количество жировых отложений в Вашем организме.
6. Тело должно быть расслабленно, а сердцебиение спокойным.
7. ИМТ (Индекс массы тела)

Пол/Возраст	Недостаточный вес	Здоровый вес	Слегка избыточный вес	Избыточный вес	Ожирение
Мужчины ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Мужчины > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Женщины ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Женщины > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

Пол	Мало	Средне	Слегка завышено	Много
Мужчины	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женщины	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

БСМ (Базовая скорость метаболизма)

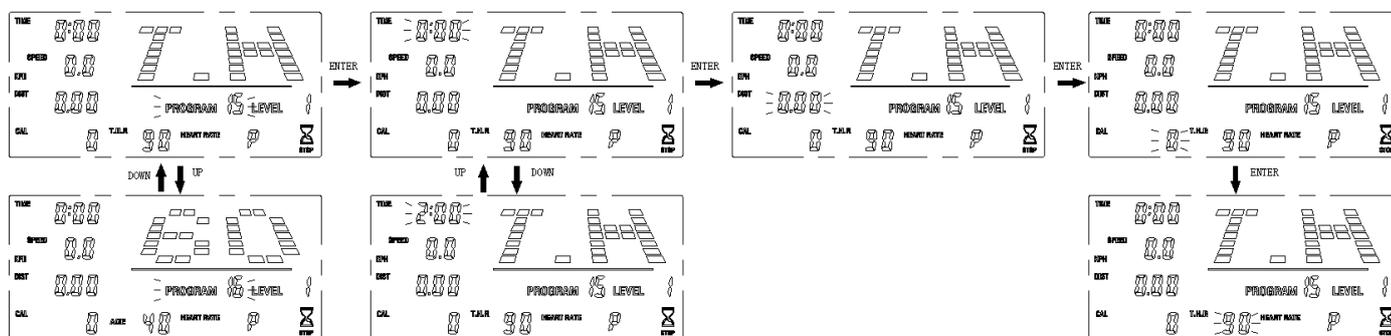
Среднее количество калорий, сжигаемых в день для поддержания организма

Прим.: 1300±100

ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тощий	Худой	Слегка худой	Стройный	Здоровый вес	Слегка избыточный вес	Избыточный вес	Ожирение	Сильное ожирение

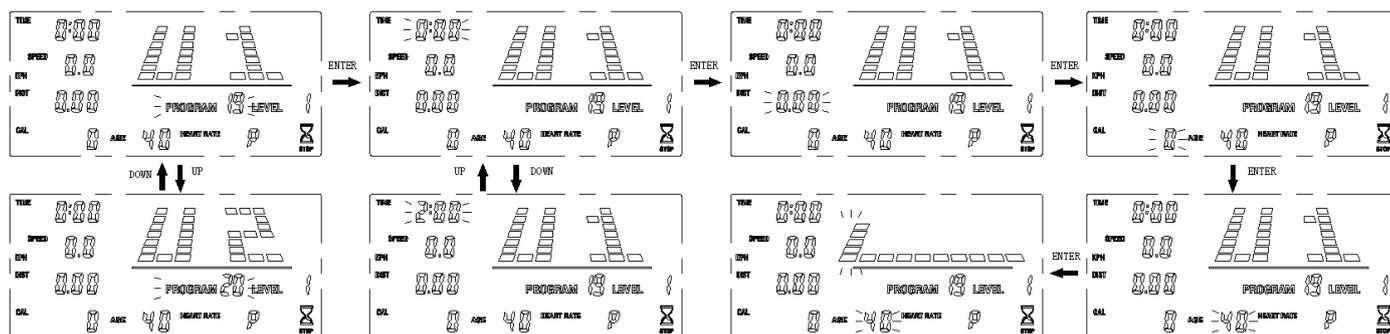
РЕЖИМЫ С КОНТРОЛЕМ ЧСС (ПРОГРАММА 15-18)



1. Выберите необходимую программу с помощью клавиш UP/DOWN;
2. Нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к настройкам.
3. ПРОГРАММА 15: нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ВРЕМЯ → РАССТОЯНИЕ → КАЛОРИИ → ЦЕЛЕВАЯ ЧСС;
4. ПРОГРАММА 16-18: 60%, 75% и 85% от максимальной ЧСС в качестве целевого значения ЧСС. Нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ВРЕМЯ → РАССТОЯНИЕ → КАЛОРИИ → ВОЗРАСТ;

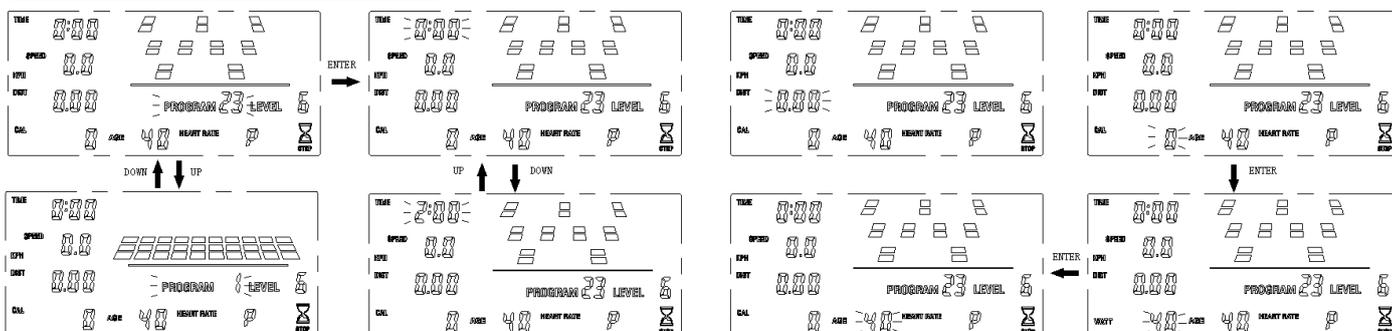
- С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное значение, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру;
- Нажмите клавишу ST/SP для запуска программы;
- Уровень сопротивления будет автоматически менять согласно целевой ЧСС или Вы может регулировать его вручную клавишами UP/DOWN;
- Чтобы переключить отображение "СКОРОСТЬ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ" на "ОБ./МИН / ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ" и наоборот, используйте клавишу MODE.
- Если значение времени, расстояния или калорий задано, то этот параметр будет иметь обратный отсчет во время тренировки. Когда заданное значение будет равно 0, движение прекратится, и Вы услышите звуковой сигнал;
- Примечание. Если задано значение времени, то установить значение расстояния невозможно;
- Чтобы остановить тренировку, нажмите ST/SP;
- ПРИМЕЧАНИЕ. Вы должны держаться за контактные датчики во время тренировки;

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАММЫ 19-22)



- Выберите необходимую программу (U1-U4) с помощью клавиш UP/DOWN;
- Нажмите клавишу ST/SP, чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к настройкам.
- В режиме настройки нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ВРЕМЯ → РАССТОЯНИЕ → КАЛОРИИ → ВОЗРАСТ → УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ;
- С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное значение, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру;
- Нажмите клавишу ST/SP для запуска программы;
- Уровень сопротивления будет автоматически менять согласно заданным значениям или Вы может регулировать его вручную клавишами UP/DOWN;
- Чтобы переключить отображение "СКОРОСТЬ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ" на "ОБ./МИН / ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ" и наоборот, используйте клавишу MODE.
- Если значение времени, расстояния или калорий задано, то этот параметр будет иметь обратный отсчет во время тренировки. Когда заданное значение будет равно 0, движение прекратится, и Вы услышите звуковой сигнал;
- Примечание. Если задано значение времени, то установить значение расстояния невозможно;
- Чтобы остановить тренировку, нажмите ST/SP;

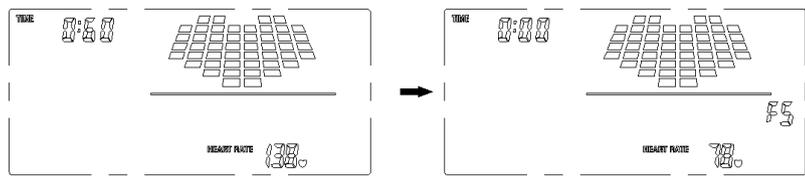
РЕЖИМ ВАТТ (ПРОГРАММА 23)



- Нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти в режим настройки;
- В режиме настройки нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ВРЕМЯ → РАССТОЯНИЕ → ВАТТЫ;
- С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное значение, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру;
- Нажмите клавишу START для запуска программы;

5. Уровень сопротивления будет автоматически менять согласно установленному значению ВАТТ или Вы может регулировать его вручную клавишами UP/DOWN;
6. Чтобы переключить отображение "СКОРОСТЬ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ" на "ОБ./МИН / ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ" и наоборот, используйте клавишу MODE.
7. Если значение времени или расстояния задано, то этот параметр будет иметь обратный отсчет во время тренировки. Когда заданное значение будет равно 0, движение прекратится, и Вы услышите звуковой сигнал;
8. Примечание. Если задано значение времени, то установить значение расстояния невозможно;
9. Чтобы ОСТАНОВИТЬ программу, нажмите START;

РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ



В режиме тренировки сначала проверьте свой пульс, как указано выше. Затем нажмите клавишу RECOVERY, чтобы запустить программу восстановления. На дисплее будет отображаться обратный отсчет времени в течение 1 минуты, а также частота Вашего пульса. Удерживайте контактные датчики до тех пор, пока время не истечет. Затем на экране появится Ваш уровень восстановления, от F1 до F6, что соответствует самому быстрому и самому медленному восстановлению. Лучший результат - F1

F1=1.0	ИДЕАЛЬНО
1.0 < F2 < 2.0	ОЧЕНЬ ХОРОШО
2.0 < F3 < 2.9	ХОРОШО
3.0 < F4 < 3.9	НОРМАЛЬНО
4.0 < F5 < 5.9	ОТНОСИТЕЛЬНО ПЛОХО
F6=6.0	ПЛОХО

БЕСПРОВОДНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС (опция)

Поддерживает стандартный датчик измерения ЧСС с частотой 5.3 кГц;

Примечание:

1. В этой тренажере используется адаптер питания на 9 В / 1 А.
2. Если консоль работает неправильно, выньте вилку из розетки и вставьте ее снова.