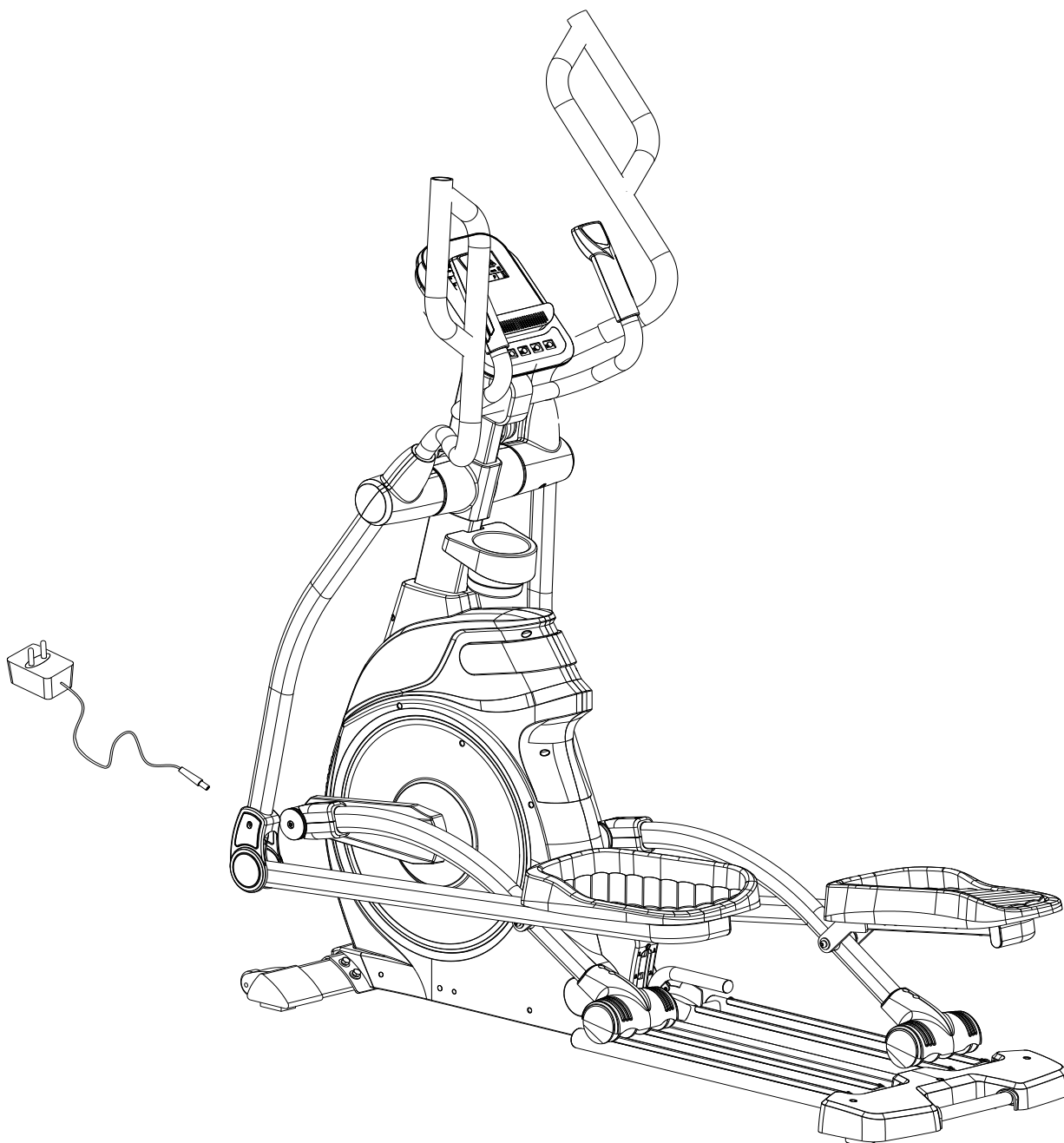

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

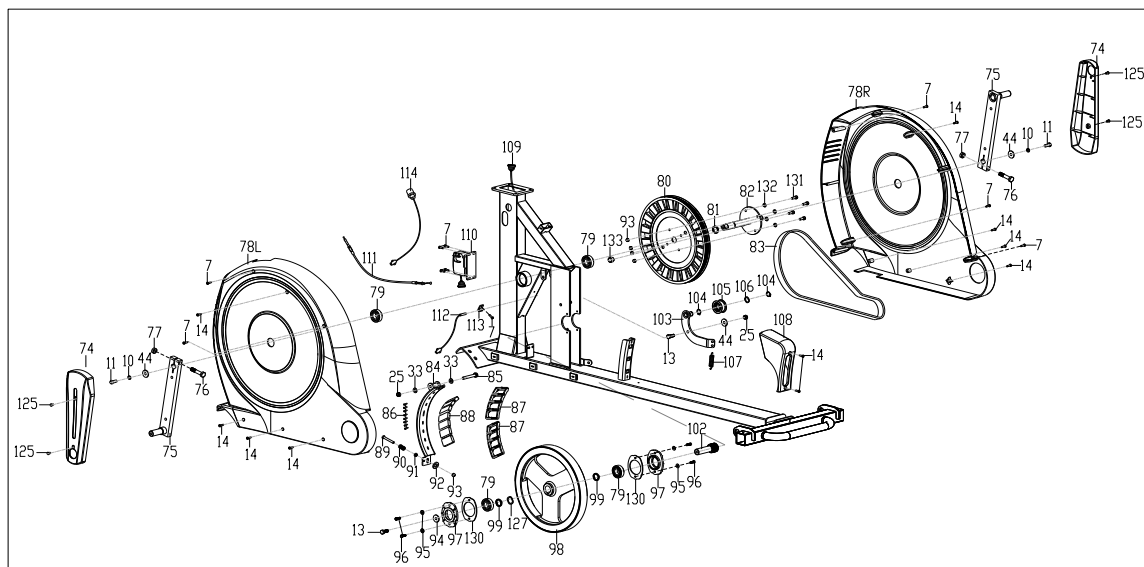
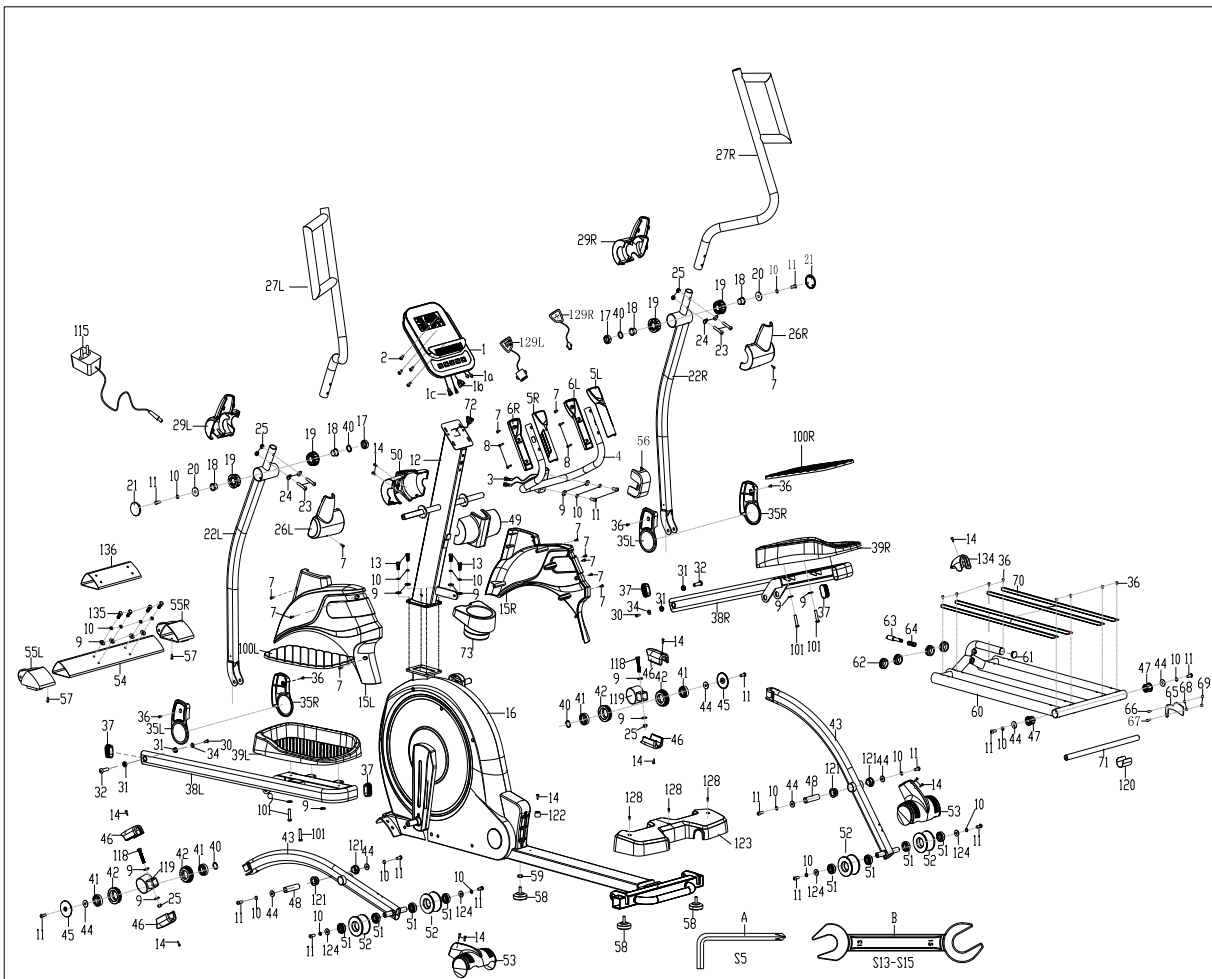
Пожалуйста, сохраните руководство пользователя, чтобы инструкции по техническому обслуживанию и настройке всегда были под рукой.

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!

СХЕМА СБОРКИ




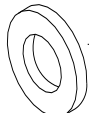

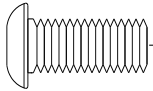
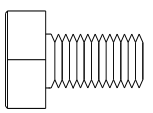

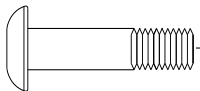


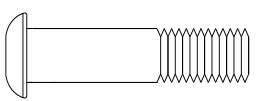

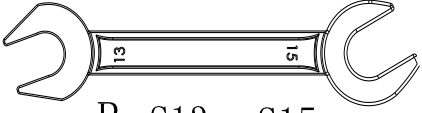
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол -во	№	Описание	Кол -во
1	Компьютер	1			
2	Болт М5*10	4			
3	Встроенный пульсометр	2	33	Шайба d8*Ф16*1.5	2
4	Центральные рукоятки	1	34	Шайба d6*Ф16*1.5	2
5L/5R	Верхняя крышка контактного датчика L/R (лев./прав.)	2	35L/R	Крышка рычага рукоятки L/R (лев./прав.)	2
6L/6R	Нижняя крышка контактного датчика L/R (лев./прав.)	2	36	Винт ST4*13	12
7	Винт ST4.2*19	22	37	Торцевая крышка PT25*50	4
8	Винт ST4.2*25	4	38L/R	Рычаг педали L/R (лев./прав.)	1
9	Шайба d8*Ф20*2	18	39L/R	Педаль	1
10	Пружинная шайба d8	24	40	Волнистая шайба d19*Ф25*0.3	4
11	Болт М8*20*S5	18	41	Подшипник R12	4
12	Стойка	1	42	Втулка Ф60*16.6Ф41.18*13.11	4
13	Болт М8*20*S13	6	43	Соединительная деталь	2
14	Винт ST4.2*16	22	44	Шайба d8*Ф25*2	11
15L/R	Крышка стойки руля	2	45	Торцевая крышка ф60*7.5	2
16	Основная рама	1	46	Крышка соединительной детали	4
17	Распорная втулка Ф30*Ф20*10	2	47	Втулка Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	2
18	Втулка Ф27*1*Ф19.2*16	4	48	Трубка	2
19	Втулка Ф50*Ф21*20	4	49	Передняя крышка стойки	1
20	Шайба d8*Ф32*2	2	50	Задняя крышка стойки	1
21	Торцевая крышка	2	51	Подшипник 6003	8
22L/R	Рычаг рукоятки L/R (лев./прав.)	2	52	Транспортировочные ролики Ф75*38	4
23	Болт М8*40*15* S5	4	53	Крышка колеса	2
24	Изогнутая шайба d8*Ф20*2*R16	4	54	Передний стабилизатор	1
25	Гайка с нейлоновой вставкой М8*Н7.5*S13	8	55L/R	Торцевая крышка L/R (лев./прав.)	1
26L/R	Крышка рычага рукоятки L/R (лев./прав.)	1	56	Крышка 102*61*52	1
27L/R	Рукоятка L/R (лев./прав.)	1	57	Винт ST4.2*16*ф10.5	2
28	Не нужна	0	58	Резиновые накладки на ножки	3
29L/R	Задняя крышка рычага рукоятки L/R (лев./прав.)	2	59	Гайка М8*Н5.5*S14	1
30	Гайка М6*15*5	2	60	Направляющий рельс	1
31	Втулка Ф18*Ф10.1*6.5	4	61	Круглая заглушка Ф25*16	1
32	Болт М10*34*М6*15*S6	2	62	Круглая заглушка Ф38	4

№	Описание	Кол -во		№	Описание	Кол -во
63	Винтовой фиксатор	1		97	Держатель подшипника	2
64	Пружина	1		98	Маховик	1
65	Подвижная пластина	1		99	Распорная втулка Ф20.1*Ф25*5.0	2
66	Болт М4*12*ф8	1	100L/ R		Накладка на педаль	1
67	Болт М4*12*ф8	1		101	Болт М8*40*15* S5	4
68	Шайба d4*Ф9*1	2		102	Ось маховика	1
69	Глухая гайка М4*Н7*S7	2		103	Тяга холостого хода	1
70	Алюминиевая направляющая рейка	4		104	С-образный зажим d15	2
71	Трубка	1		105	Промежуточный ролик	1
72	Соединительный провод 1	1		106	Изогнутая шайба Ф15*Ф19*0.3	1
73	Держатель для бутылки	1		107	Натяжная пружина	1
74	Передняя крышка шатуна	2		108	Крышка наклонного механизма	1
75	Шатун	2		109	Соединительный провод 2	1
76	Болт М10*50*20* S17	2		110	Двигатель	1
77	Гайка М10*Н7*S17	2		111	Кабель управления сопротивлением	1
78L/R	Крышка цепи	1		112	Датчик	1
79	Подшипник 6004	4		113	Держатель датчика	1
80	Натяжитель ремня	1		114	Соединительный провод адаптера	1
81	Распорная втулка Ф25*Ф20.2*4	1		115	Адаптер	1
82	Ось	1		116	НЕ НУЖНА	0
83	Ремень	1		117	НЕ НУЖНА	0
84	Магнитная пластина	1		118	Болт М8*50*S13	2
85	Болт М6х60х30хS10	1		119	Коннектор	2
86	Винт ST3.0*10	8		120	Направляющая рейка, пластина ПК	1
87	Магнитная сетка	2		121	Втулка	4
88	Магнит	7		122	Амортизатор	1
89	Болт М6*65*S10	1		123	Крышка направляющего рельса	1
90	Натяжная пружина	1		124	Шайба d8*ф22*2	4
91	Гайка М6*Н5*S10	1		125	Болт М5*10*ф8.5	4
92	Шайба ф6*ф18*2	1		126	НЕ НУЖНА	0
93	Гайка с нейлоновой вставкой М6*Н6*S10	5		127	Изогнутая шайба Ф20*Ф26*0.3	1
94	Шайба d8*Ф28*2	1		128	Болт М4*10*ф8	3
95	Шайба d5*Ф13*1	4	129L/ R		Горячая клавиша	2
96	Болт М5*16	4		134	Крышка	1
130	Армирующие пластины	2		135	Болт М8*25*S13	4

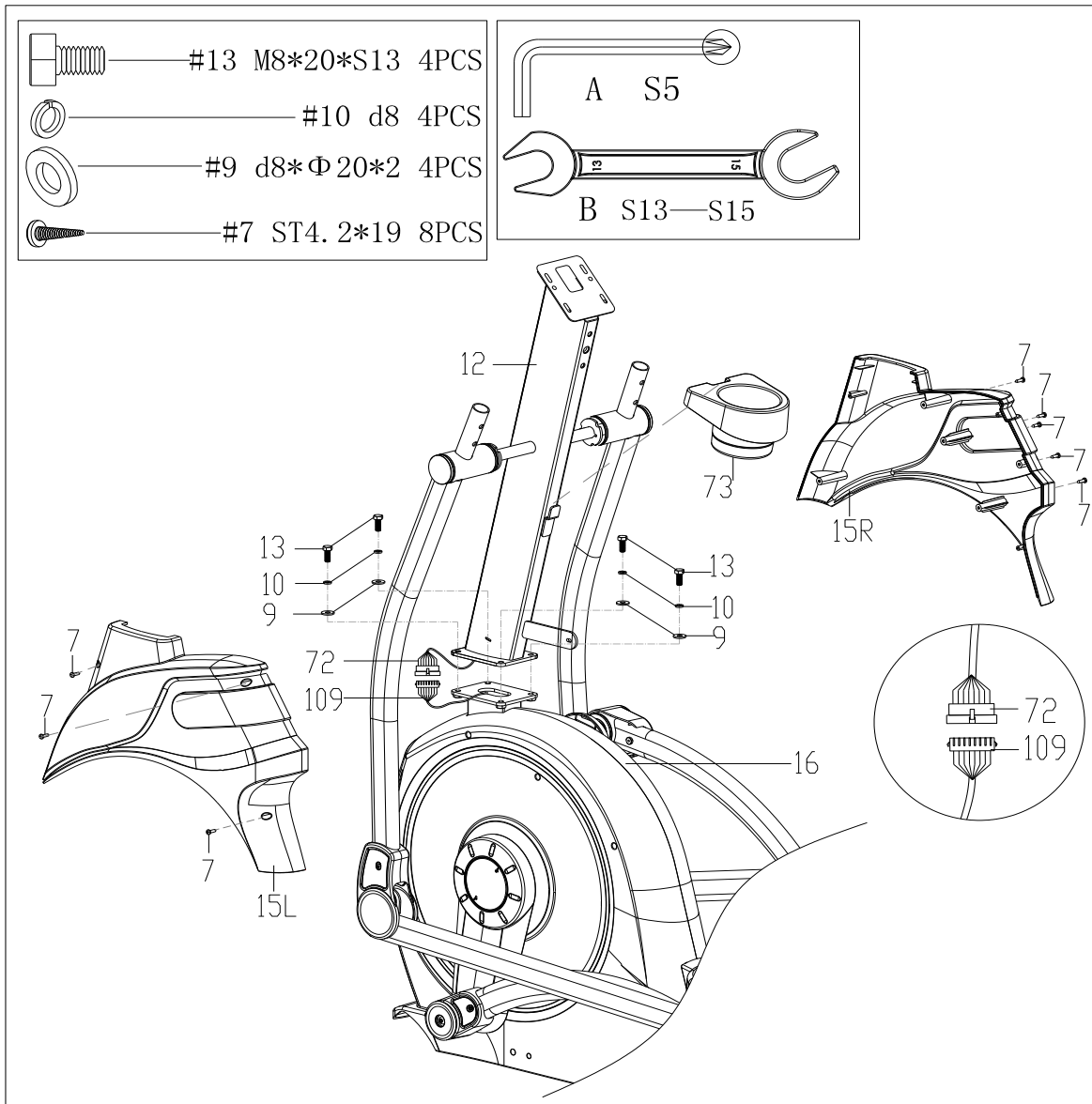
131	Болт М6*16*S5	4		136	Упаковочные трубки	1
132	Пружинная шайба d6	4		А	Гаечный ключ S5	1
133	Круглый магнит	1		В	Гаечный ключ S13-15	1

КРЕПЕЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ

	—	#7 ST4. 2*19	10PCS
	—	#9 d8*Φ 20*2	10PCS
	—	#10 d8	6PCS
	—	#11 M8*20*S5	2PCS
	—	#13 M8*20*S13	4PCS
	—	#14 ST4. 2*16	2PCS
	—	#23 M8*40*15*S5	4PCS
	—	#25 M8*H7. 5*S13	4PCS
	—	#24 d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	—	#101 M8*40*15*S5	4PCS
	A	S5	
	B	S13—S15	

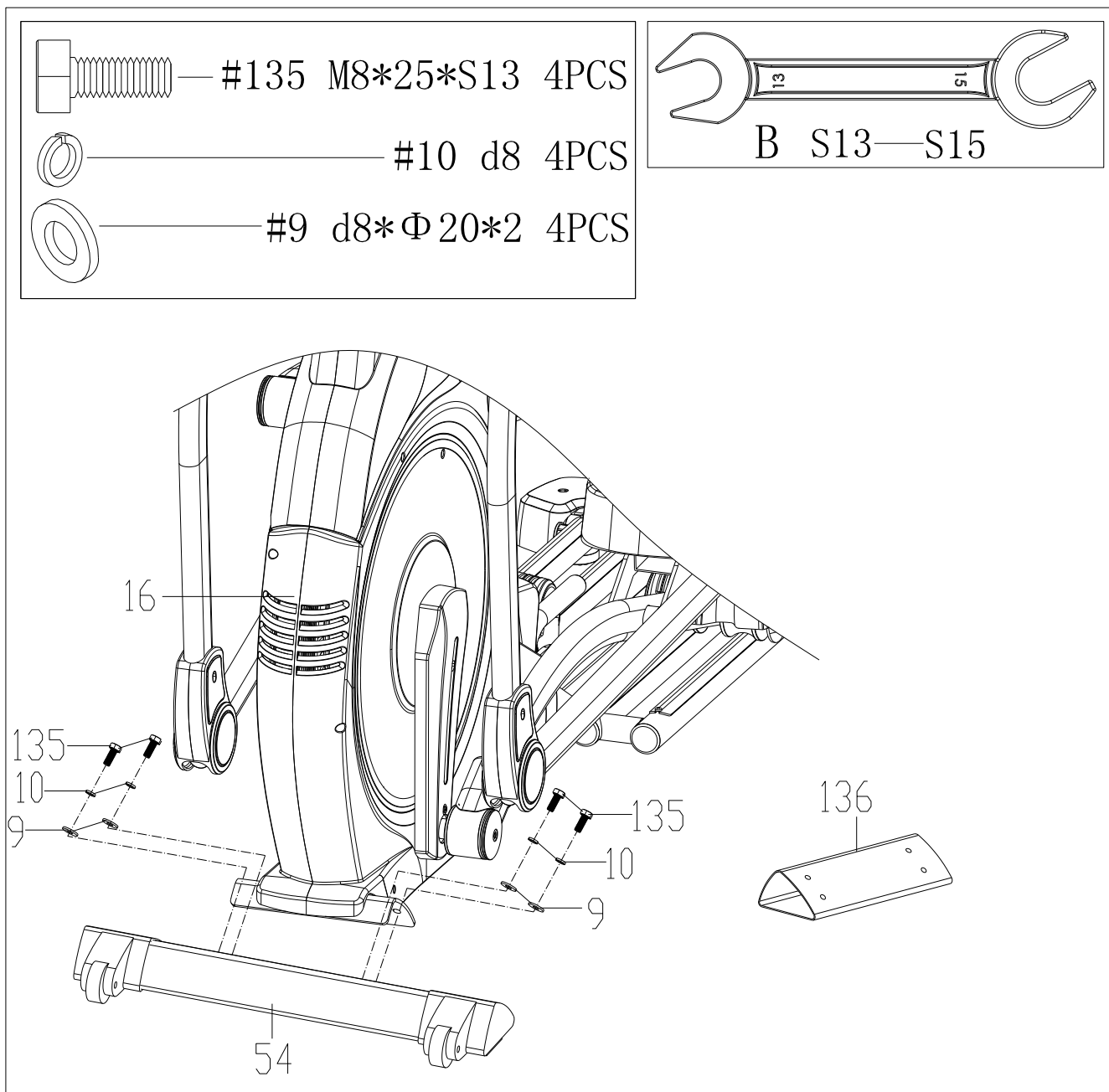
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:



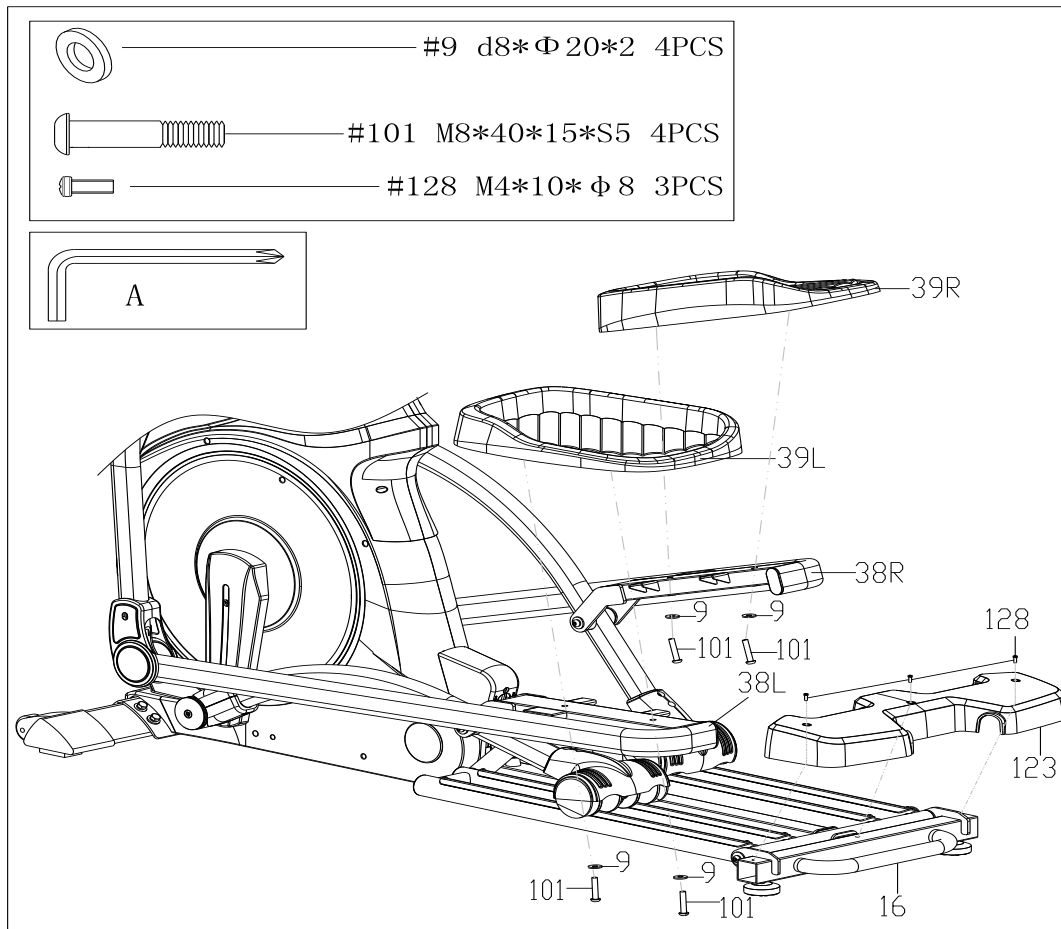
- Подключите соединительный провод 1 (72), идущий из стойки (12), к соединительному проводу 2 (109) на основной раме (16), затем поместите провода внутрь рамы (16).
- Прикрепите стойку (12) к основной раме (16) с помощью болтов (116), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя гаечный ключ (B).
- Соедините крышки стойки (15L/R) винтами (7), затем зафиксируйте их на стойке (12) с помощью гаечного ключа (A).
- Установите держатель для бутылки (73) на стойку (12).

ШАГ 2:



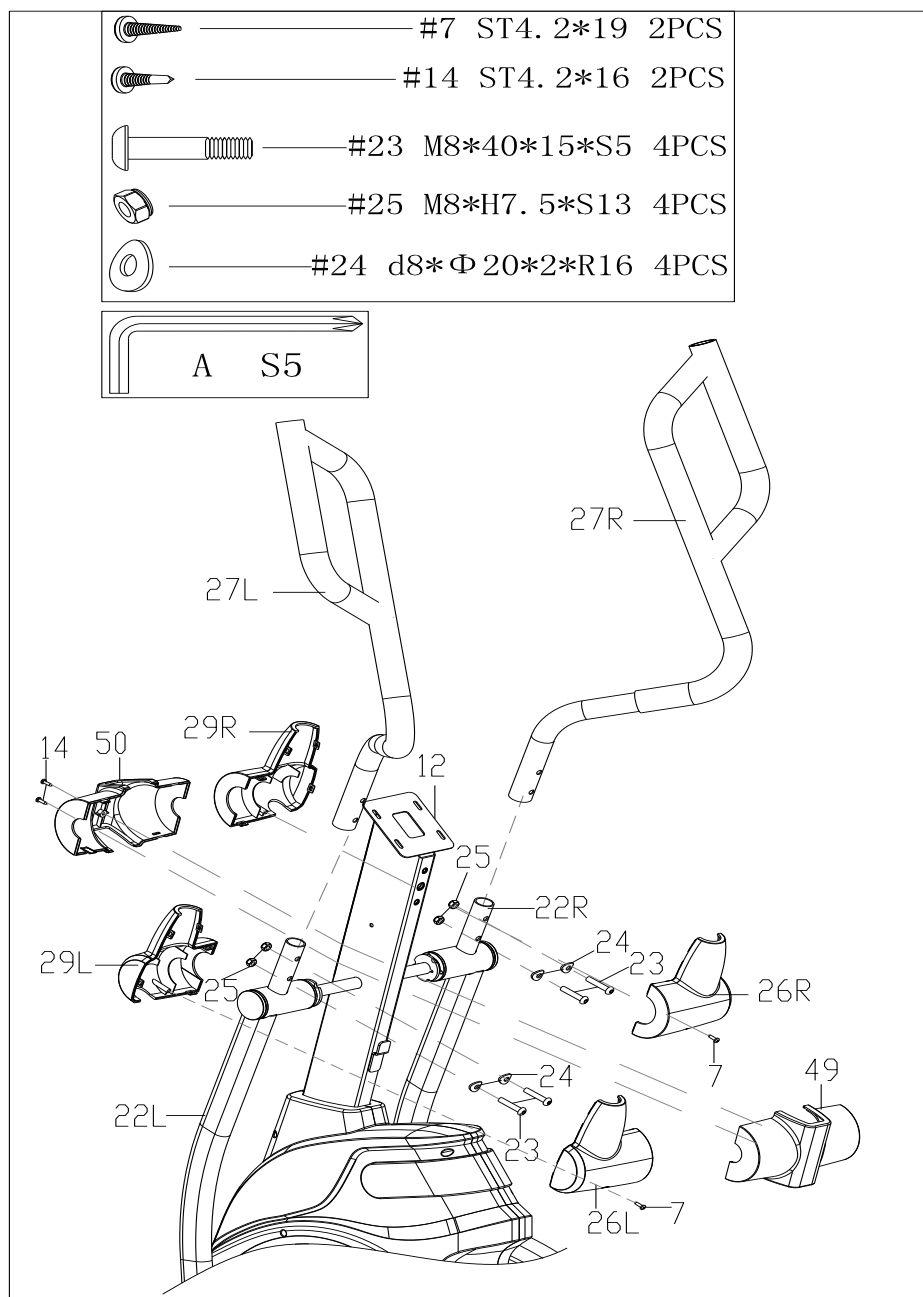
- а. Снимите болты (135), пружинные шайбы (10), шайбы (9) и упаковочные трубки (136) с основной рамы (16), затем прикрепите задний стабилизатор (54) к раме (16) с помощью этих болтов (135), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя гаечный ключ (В).

ШАГ 3:



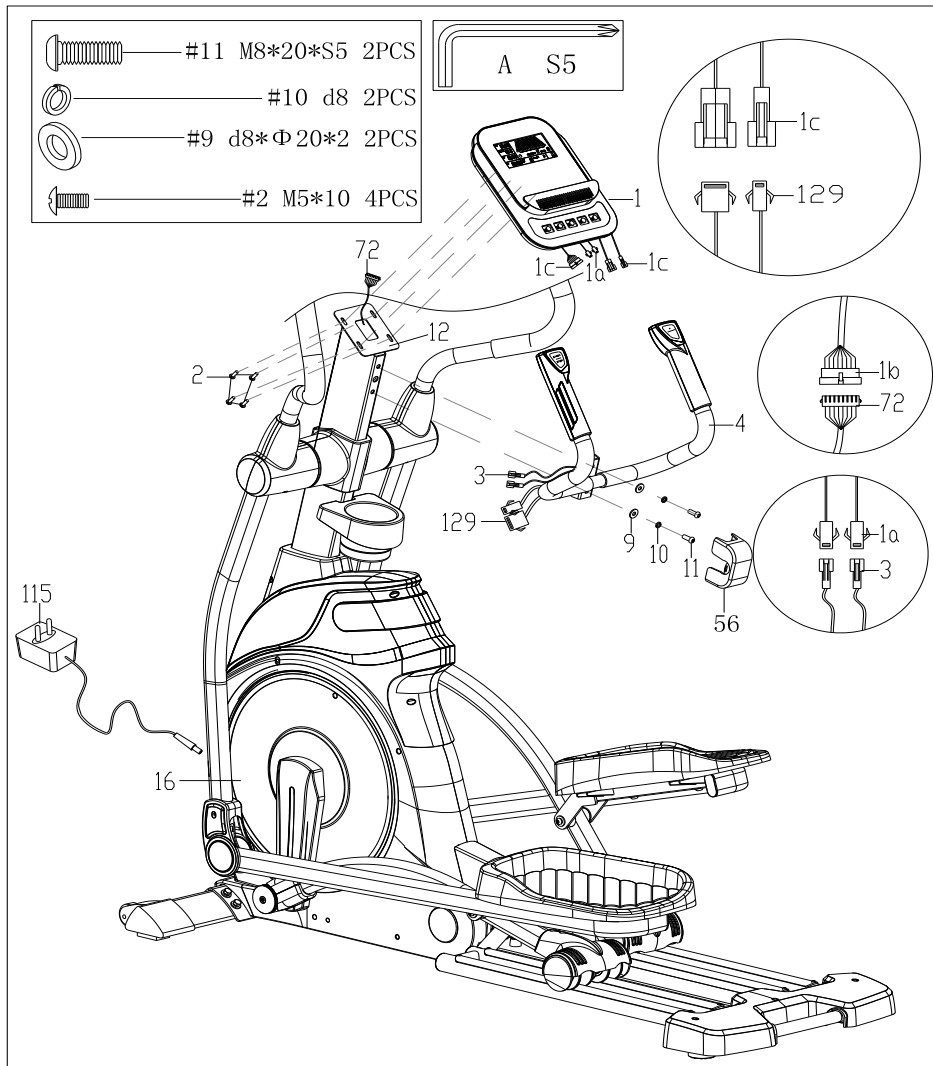
- Прикрепите педаль (39L/R) к рычагу педали (38L/R) с помощью болтов (101) и шайб (9), используя гаечный ключ (A).
- Выверните болты (128) из основной рамы (16), затем прикрепите крышку направляющей рейки (123) к основной раме (16) с помощью этих болтов (128), используя гаечный ключ (A).

ШАГ 4:



- Прикрепите рукоятку (27L/R) к рычагу (22L/R), зафиксируйте с помощью болтов (23), изогнутых шайб (24) и гаек (25), используя гаечный ключ (A).
- Закрепите крышки рычагов рукояток (26L/R и 29L/R) на рычаги рукояток (22L/R) с помощью винтов (7), используя гаечный ключ (A).
- Закрепите крышки стойки (49/50) на стойке (12) с помощью винтов (14), используя гаечный ключ (A).

ШАГ 5:

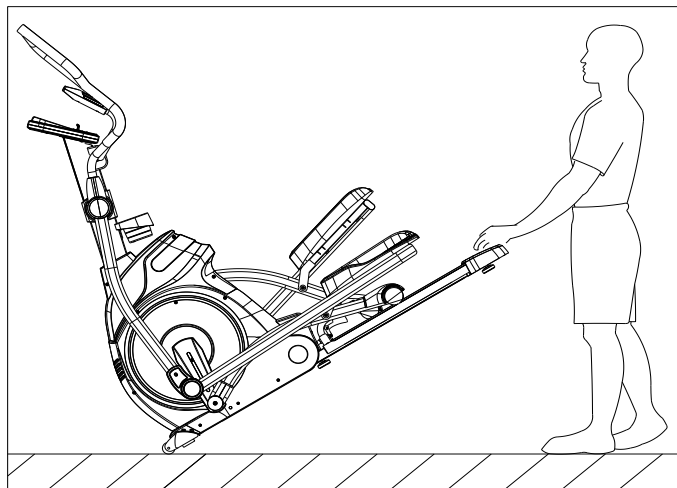


- a. Протяните провод встроенного пульсометра (3) и горячих клавиш (129) через отверстие в стойке (12). Зафиксируйте центральные рукоятки (4) на стойке (12) болтами (11), пружинными шайбами (10) и шайбами (9) с помощью гаечного ключа (A). Установите крышку (56) на центральные рукоятки (4).
- b. Подсоедините компьютерный провод (1a) к проводу встроенного пульсометра (3), компьютерный провод (1b) к соединительному проводу 1 (72), а компьютерный провод (1c) к горячим клавишам (129). Зафиксируйте консоль (1) на стойке (12) болтами (2) с помощью гаечного ключа (A).
- c. Вставьте кабель адаптера (115) в отверстие для питания на основной раме (16), затем подключите адаптер к розетке.

Сборка завершена!

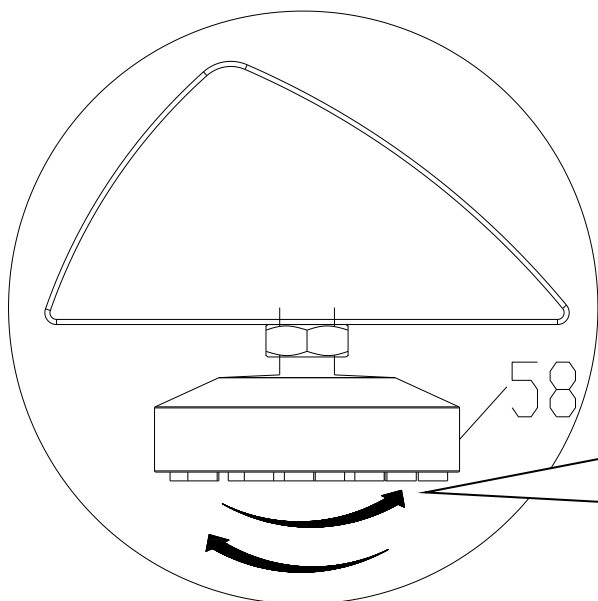
РУКОВОДСТВО ПО НАСТРОЙКЕ ТРЕНАЖЕРА

1. ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА



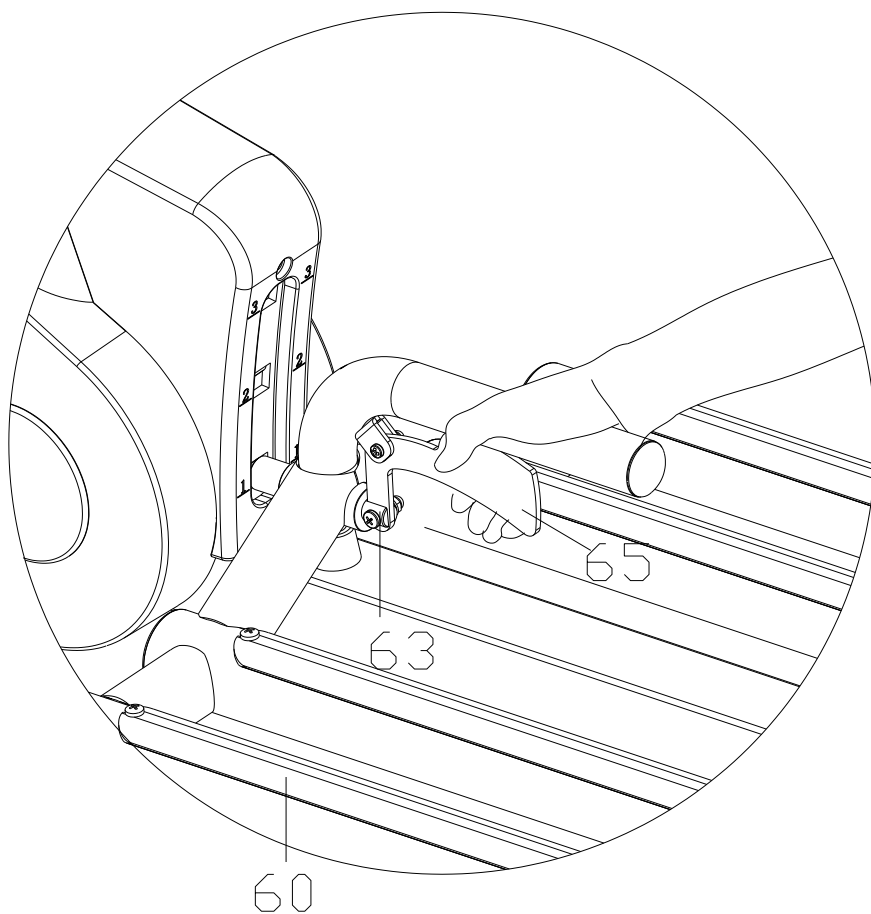
Чтобы переместить тренажер, осторожно нажимайте на руль, пока транспортировочные ролики (55) на передней нижней трубке не коснутся пола. Теперь Вы можете легко переместить тренажер в нужное место.

2. ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Если тренажер стоит на неровной поверхности, отрегулируйте торцевые крышки (58) на обеих ножках в соответствии с инструкцией.

3.РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА



На этом тренажере можно регулировать наклон направляющей рейки для имитации движения при подъеме. Нажмите рукой на подвижную пластину (65), винтовой фиксатор (63) можно снять с основной рамы. Установите направляющую рейку (60) на нужный уровень наклона, а затем отпустите подвижную пластину (65), вставьте винтовой фиксатор (63), **как показано на рисунке.**

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. Растяжка мышц задней поверхности бедра

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. Растяжка мышц голени и ахиллового сухожилия

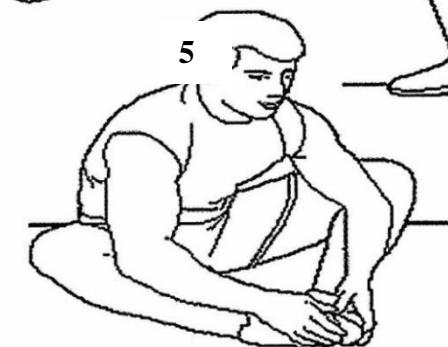
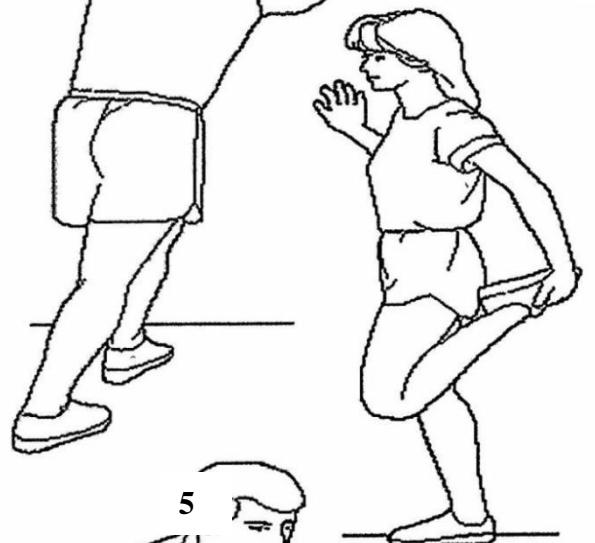
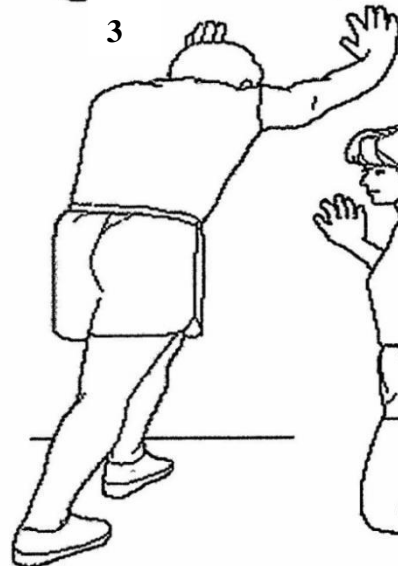
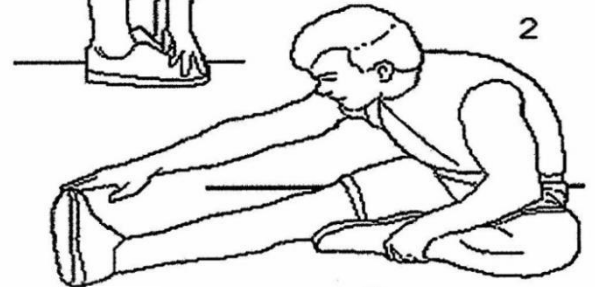
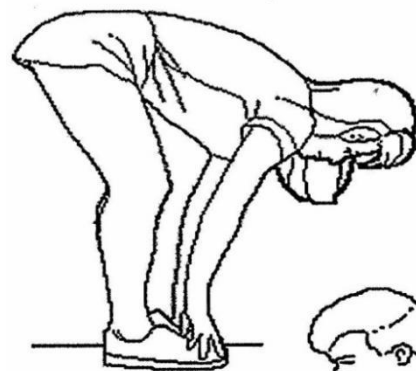
Обопритесь руками о стену, поставьте левую ногу вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ступню полностью поставьте на пол, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра по направлению к стене. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение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

4. Упражнение для 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)

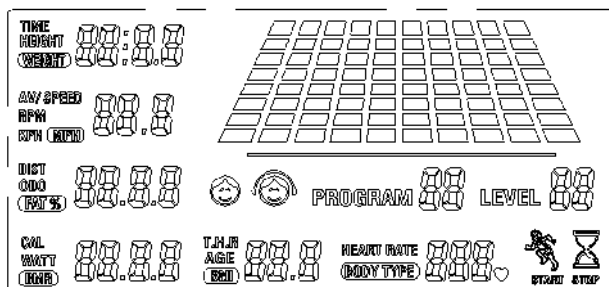
5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра

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	. 00М:00С ~ 99М:59С
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
ВАТТЫ	. 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
ВАТТЫ	. Тренировка с контролем ватт
РЕЖИМ С КОНТРОЛЕМ ЧСС	. Тренировка согласно заданному значению ЧСС: 60% ,75%,85%, пользовательское значение
РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	. Уровень восстановления сердцебиения
BODY FAT (ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ)	. Показывает процентное содержание жира в организме, индекс массы тела и базовая скорость метаболизма
Беспроводное измерение пульса (опционально)	. Беспроводной приемник

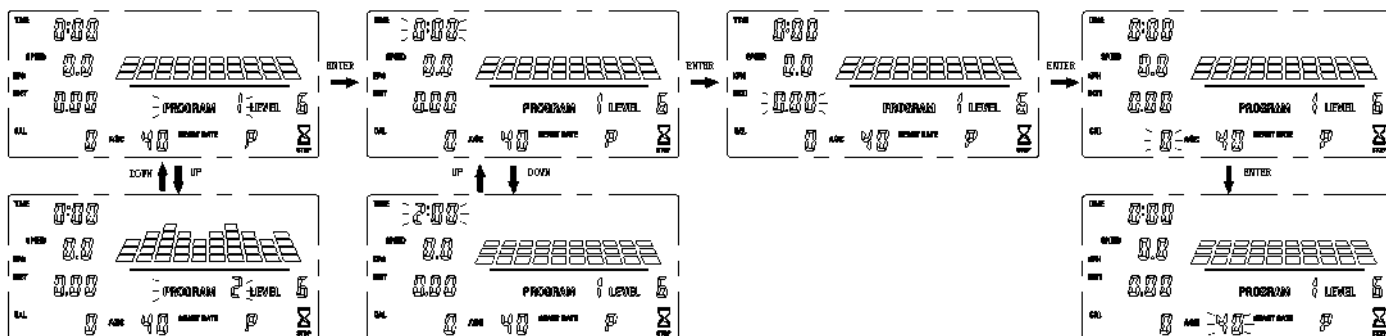
ФУНКЦИИ КЛАВИШ

UP ↑	Переключатель программ (вперед); Регулировка значений в сторону увеличения в режиме настройки; Уменьшение 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

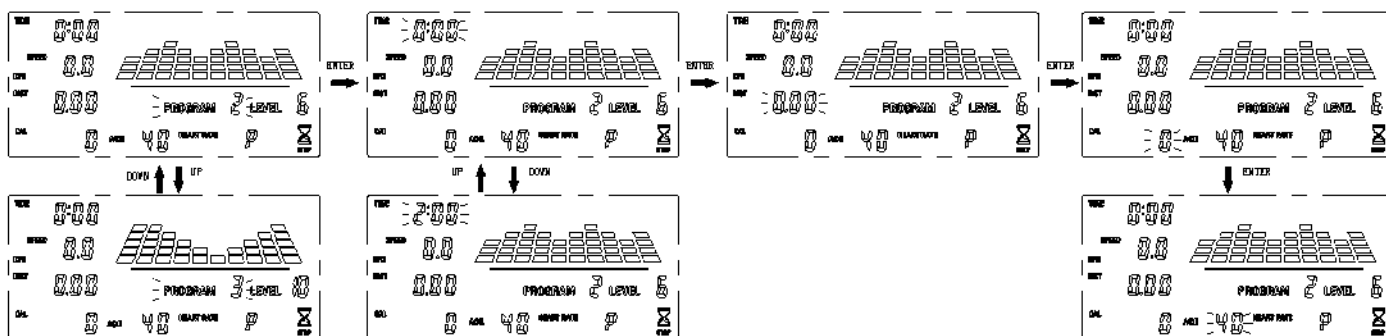
РОСТ	ВЕС	СКОРОСТЬ	ОБОРОТЫ	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВАТТЫ	ПУЛЬС
СМ	КГ	КМ/Ч	ОБ./МИН	КМ	К	В	УД./МИН

РУЧНОЙ РЕЖИМ (ПРОГРАММА 1)



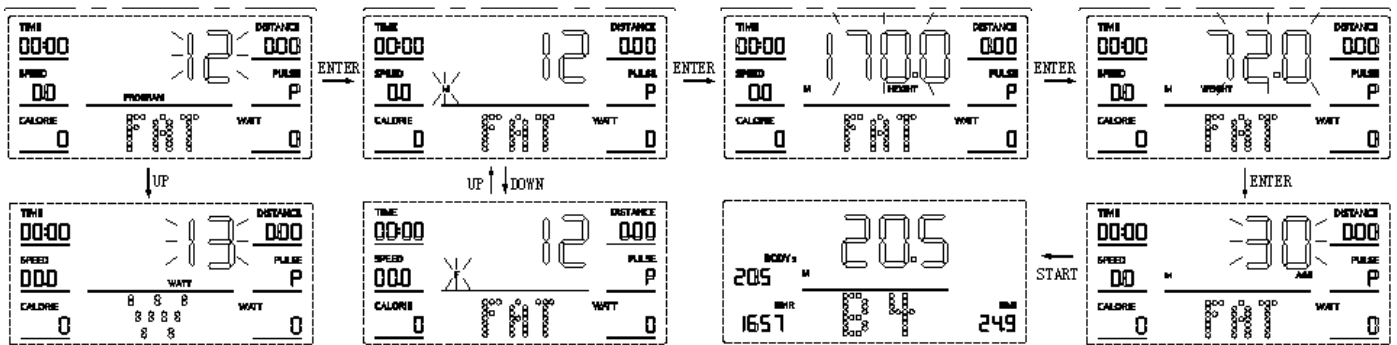
1. Нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к настройкам.
2. В режиме настройки нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ВОЗРАСТ.
3. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное 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 START, 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 ST/SP 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 → ВОЗР → 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	Слегка избыточный вес	Избыточный вес	Ожирение
Мужчина/ ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Мужчина/ > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Женщина/ ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Женщина/ > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

BODY FAT (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)

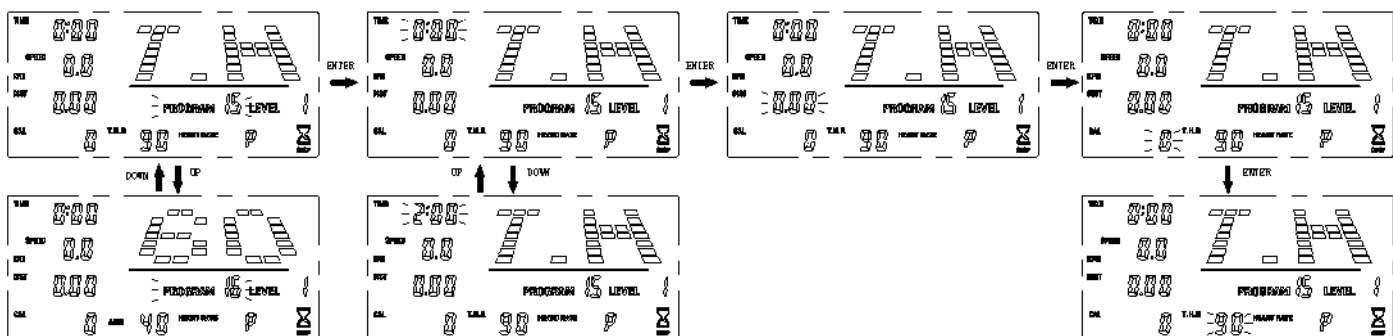
Среднее количество калорий, сжигаемых в день для поддержания организма

Прим.: 1300±100

ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

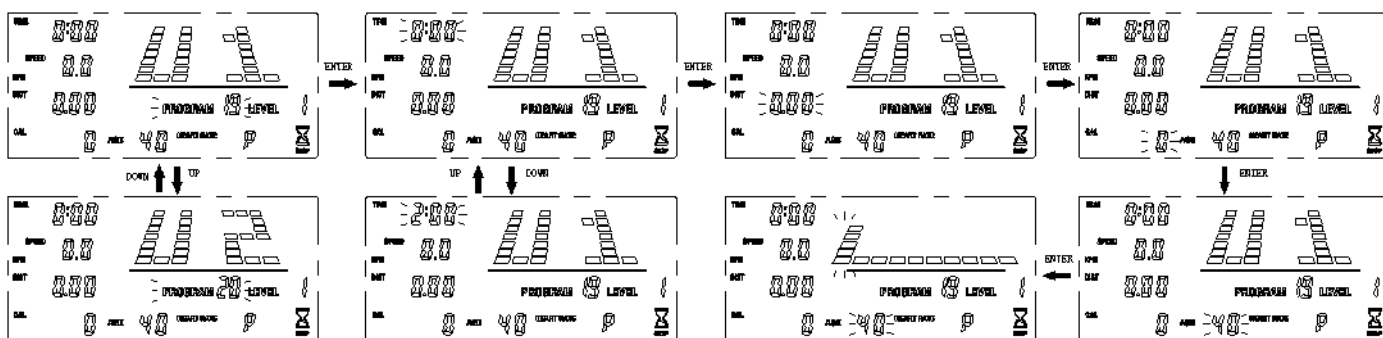
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тощий	Худой	Слегка худой	Стройный	Здоровый	Слегка избыточный вес	Избыточный вес	Ожирение	Сильное ожирение

РЕЖИМЫ С КОНТРОЛЕМ ЧСС (ПРОГРАММА 15-18)



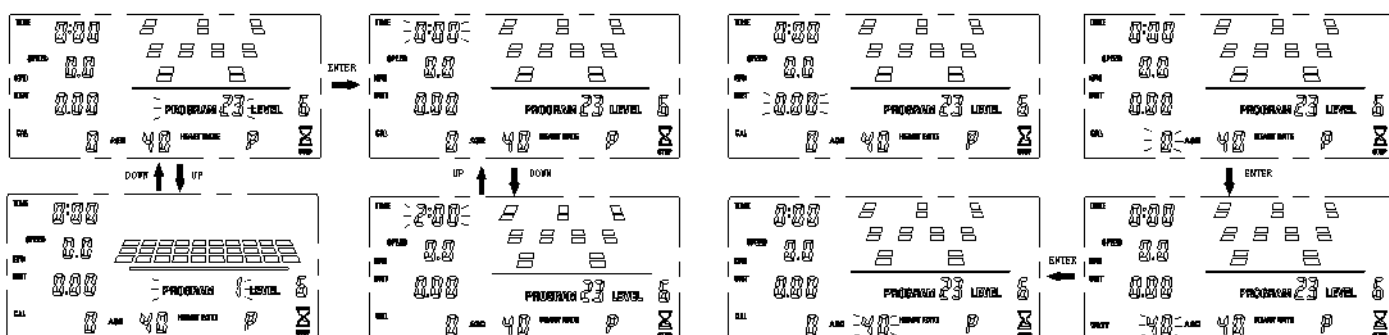
1. Выберите необходимую программу с помощью клавиш UP/DOWN.
2. Нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к настройкам.
3. ПРОГРАММА 15: нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ВРЕМЯ → РАССТОЯНИЕ → КАЛОРИИ → 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.
5. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное значение, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру.
6. Нажмите клавишу ST/SP для запуска программы.
7. Уровень сопротивления будет автоматически менять согласно целевой ЧСС или Вы можете регулировать его вручную клавишами UP/DOWN.
8. Чтобы переключить отображение "СКОРОСТЬ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ" на "ОБ./МИН / ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ" и наоборот, используйте клавишу MODE.
9. 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.
10. Примечание. Если задано значение времени, то установить значение расстояния невозможно;
11. Чтобы остановить тренировку, нажмите ST/SP.
12. ПРИМЕЧАНИЕ. Вы должны держаться за контактные датчики во время тренировки.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАММЫ 19-22)



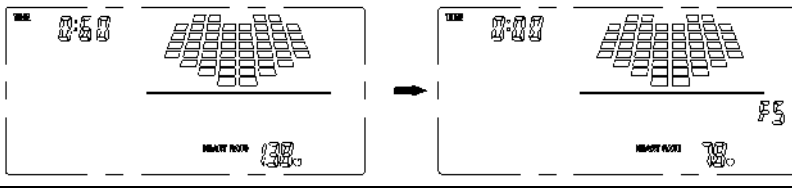
1. Выберите необходимую программу (U1-U4) с помощью клавиш UP/DOWN.
2. Нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к настройкам.
3. В режиме настройки нажмите клавишу ENTER, чтобы выбрать параметр для настройки с соответствующим мигающим окошком: ВРЕМЯ → РАССТОЯНИЕ → КАЛОРИИ → ВОЗРАСТ → УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ.
4. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное значение, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру.
5. Нажмите клавишу ST/SP для запуска программы.
6. Уровень сопротивления будет автоматически менять согласно заданным значениям 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.

РЕЖИМ ВАТТ (ПРОГРАММА 23)



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: ВРЕМЯ → РАССТОЯНИЕ → ВАТТЫ.
3. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное значение, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру.
4. 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 9В/1А.
2. Если консоль работает неправильно, выньте вилку из розетки и вставьте ее снова.