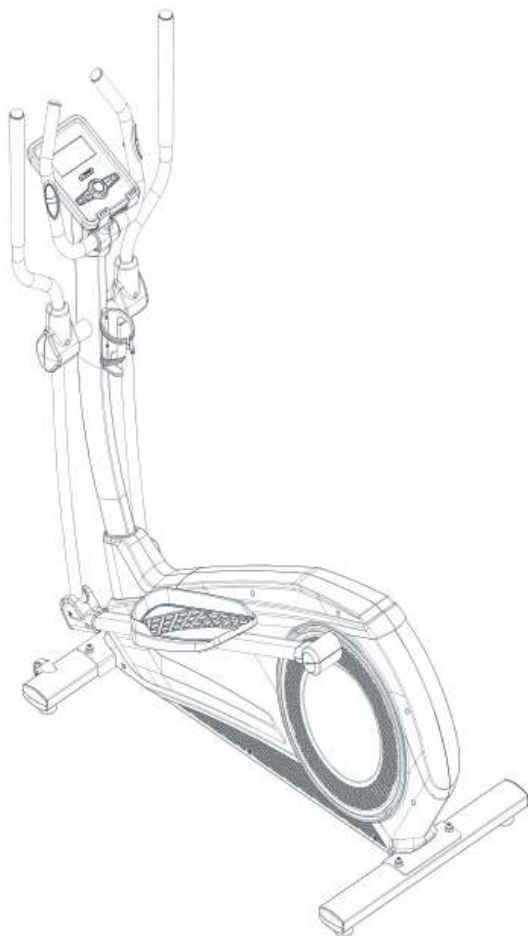


Руководство пользователя



Сохраните это руководство для использования в будущем

Прочтите и следуйте всем инструкциям в этом руководстве пользователя

Спасибо!

Благодарим Вас за покупку этого продукта. Продукт поможет вам правильно тренировать мышцы и улучшить физическую форму - и все это в комфортной для Вас обстановке.

Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ! Этот эллиптический тренажер разработан и сконструирован так, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее при использовании тренажеров следует соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием велотренажера прочтите все руководство и соблюдайте следующие меры безопасности:

- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи велотренажера были проинформированы обо всех мерах предосторожности. Используйте велотренажер только так, как описано в данном руководстве.
- Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к тренажеру. ЗАПРЕЩАЕТСЯ оставлять их без присмотра в комнате, где хранится велотренажер.
- Регулярно проверяйте и собирайте все детали. Немедленно замените детали, если это необходимо.
- Установите велотренажер на ровную поверхность, оставив свободное пространство не менее 1,0 м с каждой стороны велотренажера. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, подложите под велотренажер коврик.
- Храните велотренажер в помещении, вдали от влаги и пыли. Обеспечьте вентиляцию места использования. НЕ используйте его в месте, где душно и мало свежего воздуха.
- Не кладите вокруг велотренажера какие-либо острые предметы.
- Надевайте соответствующую одежду во время тренировки; не носите свободную одежду, которая может зацепиться за велотренажер. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
- Не используйте этот продукт, если Ваш вес превышает 150 кг. Пожалуйста, выберите другую серию наших велотренажеров.
- Во избежание травм не кладите руки на движущиеся части.
- Держите скорость вращения педалей контролируемой.
- Если вы обнаружите, что велотренажер работает некорректно, прекратите использование немедленно.
- Велотренажером одновременно может управлять не более одного человека.
- Если вы чувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу

Примечания о безопасности

Если вы проходите лечение или у вас есть указанные ниже симптомы, использовать этот эллиптический тренажер можно только после консультации с врачом.

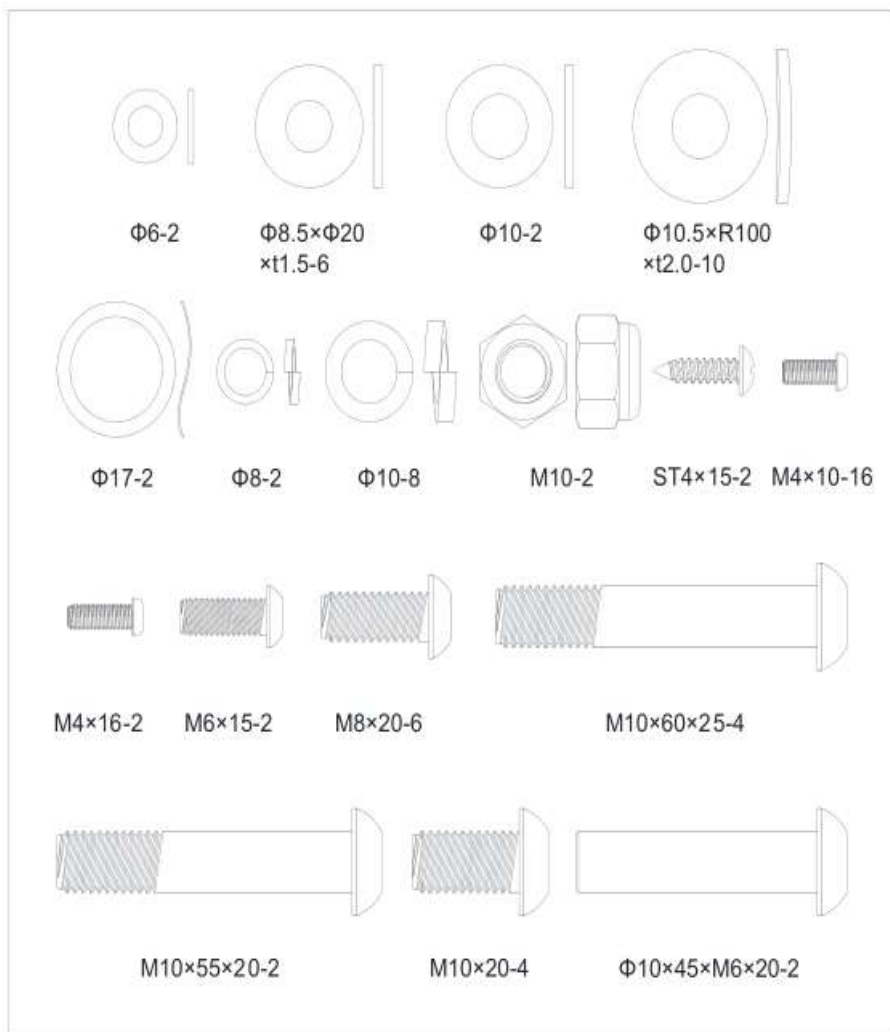
1. Боль или онемение в ногах, руках, спине, груди или шее.
2. У вас анаморфический артрит, ревматизм или подагра.
3. У вас остеопороз или другие аномалии.
4. Имеете хроническое заболевание (болезнь сердца, нарушение кровотока, гипертония).
5. Имеете проблемы с дыханием.
6. У вас есть саркомы.
7. У вас есть тромбы или похожие симптомы.
8. Болеете диабетом.
9. Имеете травмы кожи.
10. Имеете аномальный изгиб позвоночника.
11. Если вы беременны.
12. Если чувствуете слабость или недомогание.
13. Если кроме вышеперечисленных симптомов, чувствуете ещё какие-либо физические отклонения.

Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед использованием велотренажера прочтите все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения, изображенные на велотренажере.

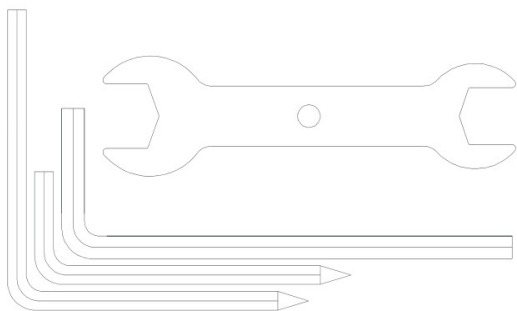
Примечания к сборке

Откройте коробки:

Обязательно проверьте все детали, входящие в коробку. Сверьтесь с таблицей аппаратного обеспечения, чтобы полностью подсчитать количество деталей, входящих в комплект для правильной сборки. Если какая-либо из частей отсутствует, обратитесь к дилеру.



Номер	Название	Описание	Количество
26	Аллен - винт с половинной резьбой	M10x60x25	4
27	Проволочная шайба	Φ10	8
28	Изогнутая шайба	Φ10.5xR100xt2.0	10
29	Аллен - винт с половинной резьбой	M8x20	6
30	Проволочная шайба	Φ8	2
31	Плоская шайба	Φ8. 5x Φ20xt1.5	6
32	Самоконтрящаяся шестигранная гайка	M10	2
33	Плоская шайба	Φ10	2
36	Винт Philips с полукруглой головкой	M4x16	2
37	Винт Philips с полукруглой головкой	M4x10	16
38	Полый Аллен - винт	Φ10x45xM6x20	2
39	Плоская шайба	Φ6	2
40	Аллен - винт с полной резьбой	M6x15	2
41	Саморез Philips	ST4x15	2
102	Волнистая пружинная шайба	Φ17	2
104	Винт с полной резьбой под шестигранник	M10x20	4
105	Аллен - винт с половинной резьбой	M10x55x20	2



Название	Описание	Количество
Г-образный ключ	5x80x80S (с крестом)	1
Г-образный ключ	5x35x85S (с крестом)	1
Г-образный ключ	6x40x120	1
Гаечный ключ с открытым зевом	15#&17#	1

ПОДГОТОВЬТЕ СВОИ ИНСТРУМЕНТЫ

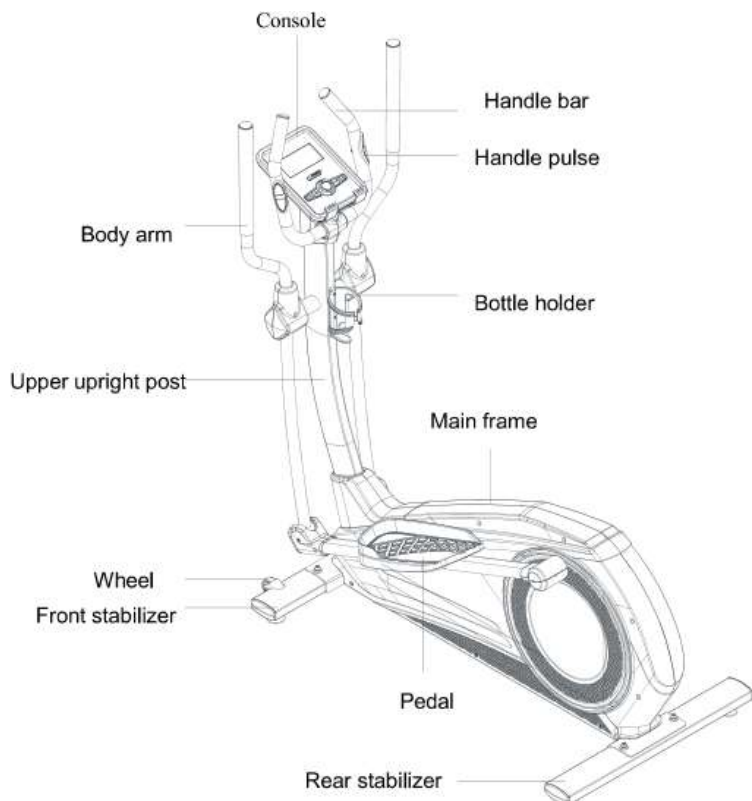
Прежде чем приступить к сборке, соберите необходимые инструменты. Наличие всего оборудования под рукой экономит время и делает сборку быстрой и беспроблемной.

ОЧИСТИТЕ СВОЮ РАБОЧУЮ ЗОНУ

Убедитесь, что вы освободили много места, которого будет достаточно для правильной сборки устройства. Убедитесь, что в месте сборки нет ничего, что может привести к травмам во время сборки. После полной сборки устройства убедитесь, что вокруг него достаточно свободного пространства для беспрепятственной работы.

ПРИМЕЧАНИЕ. Номер каждого шага в инструкциях по сборке указывает на то, что вы должны сделать. Перед сборкой эллиптического тренажера внимательно прочтите и изучите все инструкции

Инструкция по продукту



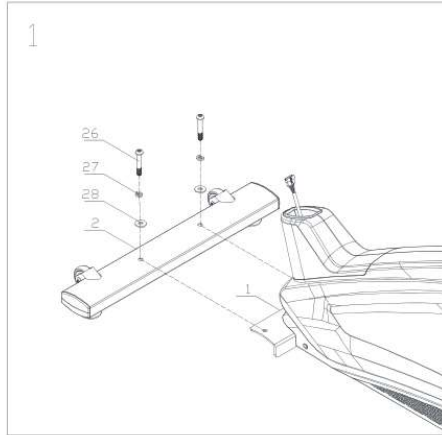
Техническая информация

РАЗМЕР	Развернутый: 1620x720x1520мм
КОЛИЧЕСТВО СКОРОСТЕЙ	9
МАХОВИК	Двусторонний, Ф 280/9 кг
ФРАГМЕНТ СОПРОТИВЛЕНИЯ	1-32
ДЛИНА ШАГА	420x200 мм

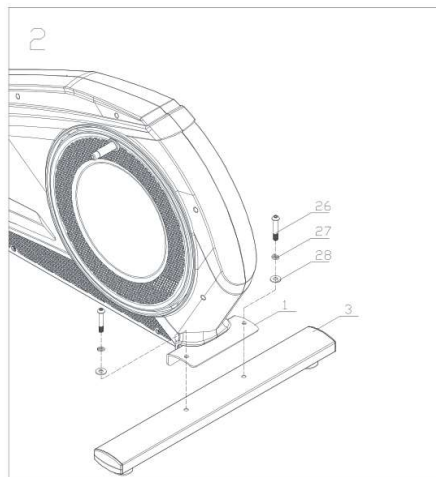
**МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНИТЬ ПРОДУКТ БЕЗ
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

Руководство по сборке

Шаг 1: присоедините передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (28), пружинной шайбы (27) и Аллен-винта с половинной резьбой (26).



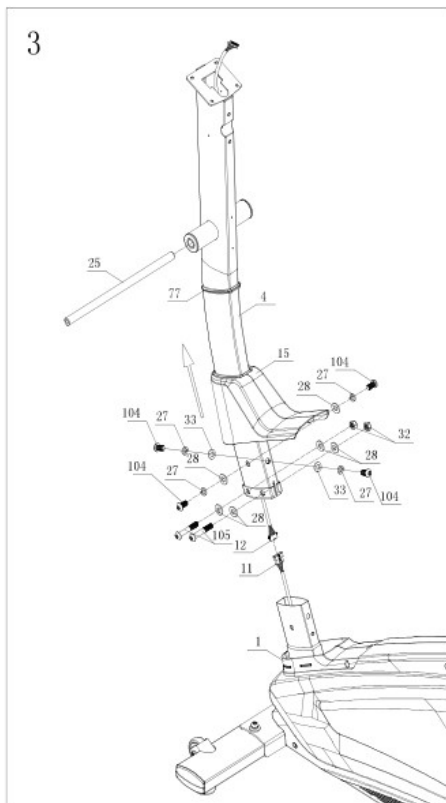
Шаг 2: Присоедините задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (28), пружинной шайбы (27) и шестигранника с половинной резьбой (26).



Шаг 3:

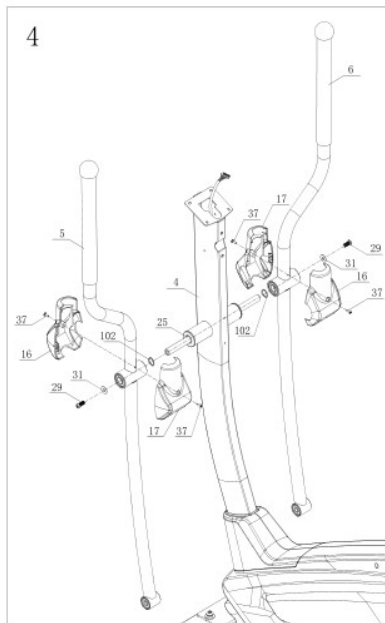
1. Прикрепите декоративную планку вертикальной стойке (77) и к верхней стойке (4). Снимите крышку стойки (15) с основной рамы (1). Затем прикрепите к верхней стойке (4).
2. Подсоедините провод связи двигателя (11) и провод связи консоли. (12)
3. Присоедините верхнюю вертикальную стойку (4) к основной раме (1) с помощью плоской шайбы (33), пружинной шайбы (27), Аллен - винта с полной резьбой (104) и плоской шайбы (28), пружинной шайбы (27), Аллен - винта с половинной резьбой (104) и Аллен - винта с половинной резьбой (105), изогнутой шайбы (28) и самоконтрящейся гайки с шестигранной головкой (32).
4. Присоедините крышку стойки (15) и декоративную планку стойки (77) к основной раме (1). Затем установите ось (25).

Совет: пока не затягивайте болт полностью. Убедитесь, что все винты находятся в шестигранном отверстии.



Шаг 4:

1. Установите волнистые пружинные шайбы (102) на левую и правую ось (25). Смажьте оба конца оси (25). Затем прикрепите левый основной рычаг (5) и правый основной рычаг (6) к левой оси (25) и правой оси (25) с помощью плоской шайбы (31) и шестигранного Аллен - винта с полной резьбой (29).
2. Прикрепите крышку рычага (16/17) к левому рычагу корпуса (5) с помощью Philips винта с полукруглой головкой (37).
3. Повторите последний шаг, чтобы прикрепить крышку (1,6 / 17) к правому рычагу (6).



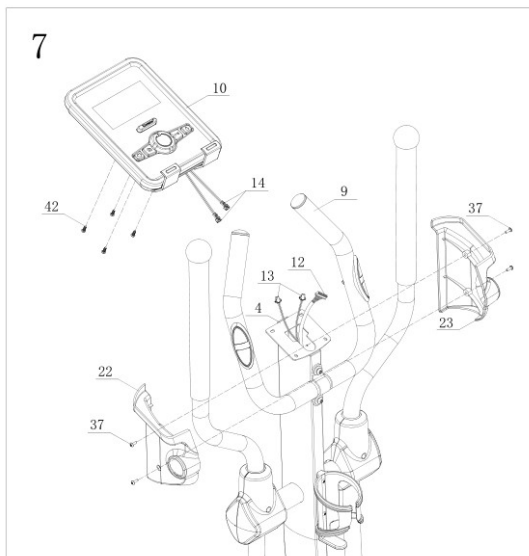
Шаг 5:

1. Смажьте ось главной рамы (1). Присоедините осевую втулку держателя левой задней педали (7) к оси главной рамы (1) с помощью плоской шайбы (31) и шестигранника с полной резьбой (29).
2. Смажьте полый шестигранный винт (38). Присоедините осевую втулку держателя левой передней педали (7) к левому рычагу (5) с помощью шестигранного полого Аллен - винта (38), плоской шайбы (39) и шестигранника с полной резьбой (40).
3. Прикрепите заднюю крышку держателя педали (20/21) к держателю левой педали (7) с помощью Philips винта с полукруглой головкой (37). Прикрепите переднюю крышку держателя педали (18/19) к держателю левой педали (7) с помощью Philips винта с полукруглой головкой (37) и Philips самореза (41).

[illegible]

Шаг 7:

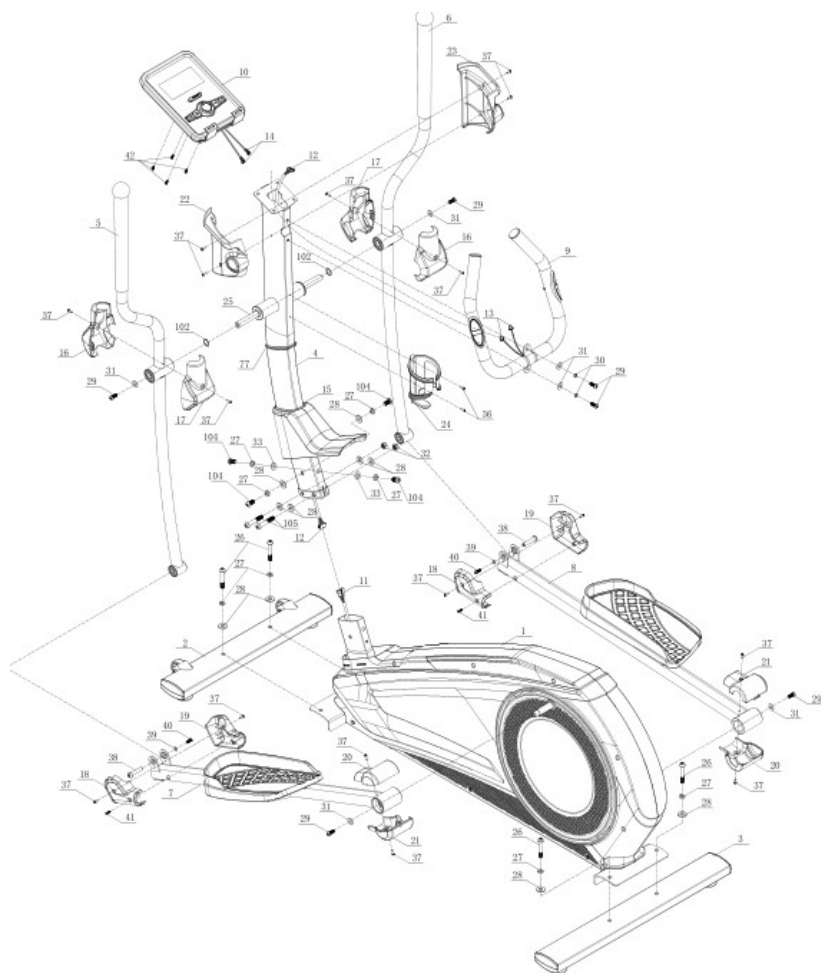
1. Подключите коммуникационный провод консоли (12) к интерфейсу задней консоли. Соедините провод связи (13) с концом консоли (14).
2. Прикрепите консоль (10) к верхней стойке (4) с помощью Philips винта с полукруглой головкой (42).
3. Прикрепите их к верхней вертикальной стойке (4) винтом Philips с полукруглой головкой (37) через левую крышку руля (22) и правую крышку руля (23)



Советы по тренировкам:

1. Пользователь должен полностью положить ноги в педали и отрегулировать сопротивление магнита.
2. Поскольку машина снабжена двумя маховыми колесами, у нее большая инерция и, когда пользователь решит остановиться с высокой скоростью, необходимо будет минимизировать сопротивление и снизить скорость, чтобы не повредить ногу пользователя.
3. Машина должна быть поставлена на ровную поверхность, необходимо иметь достаточно места для тренировки.

Малый чертёж для сборки

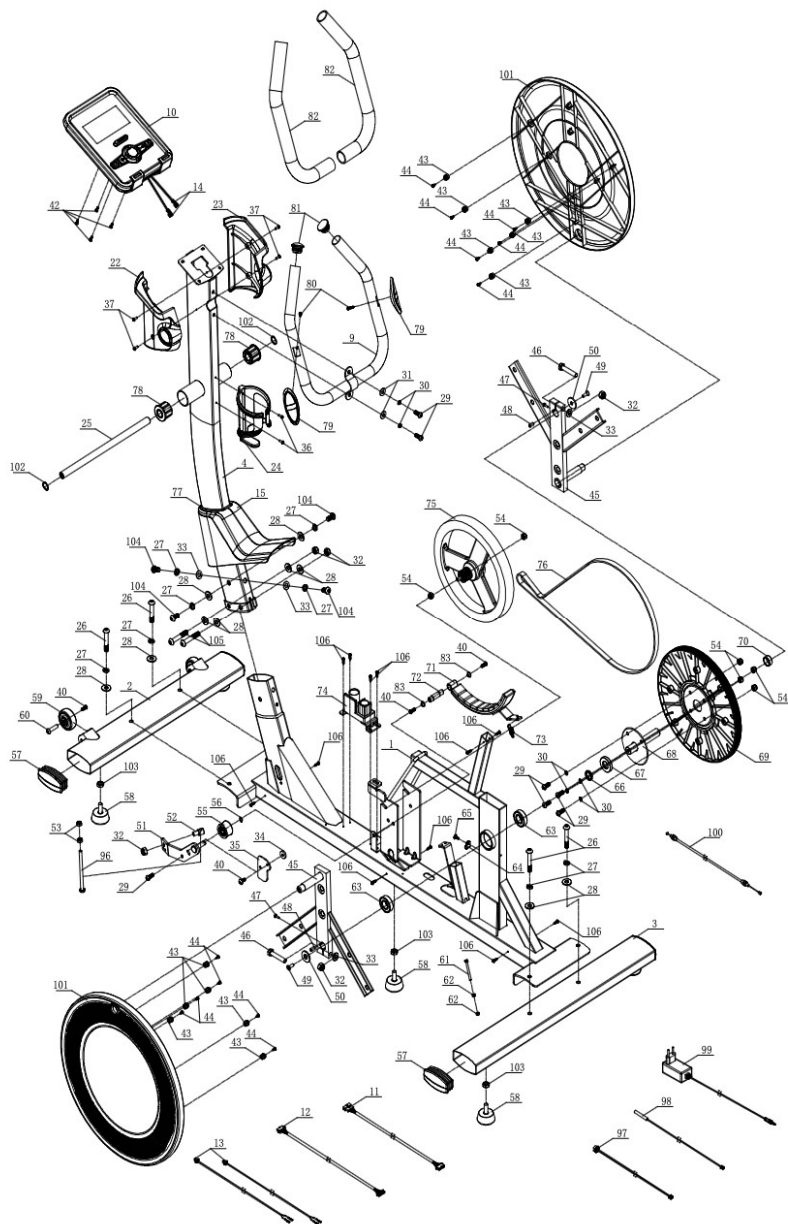


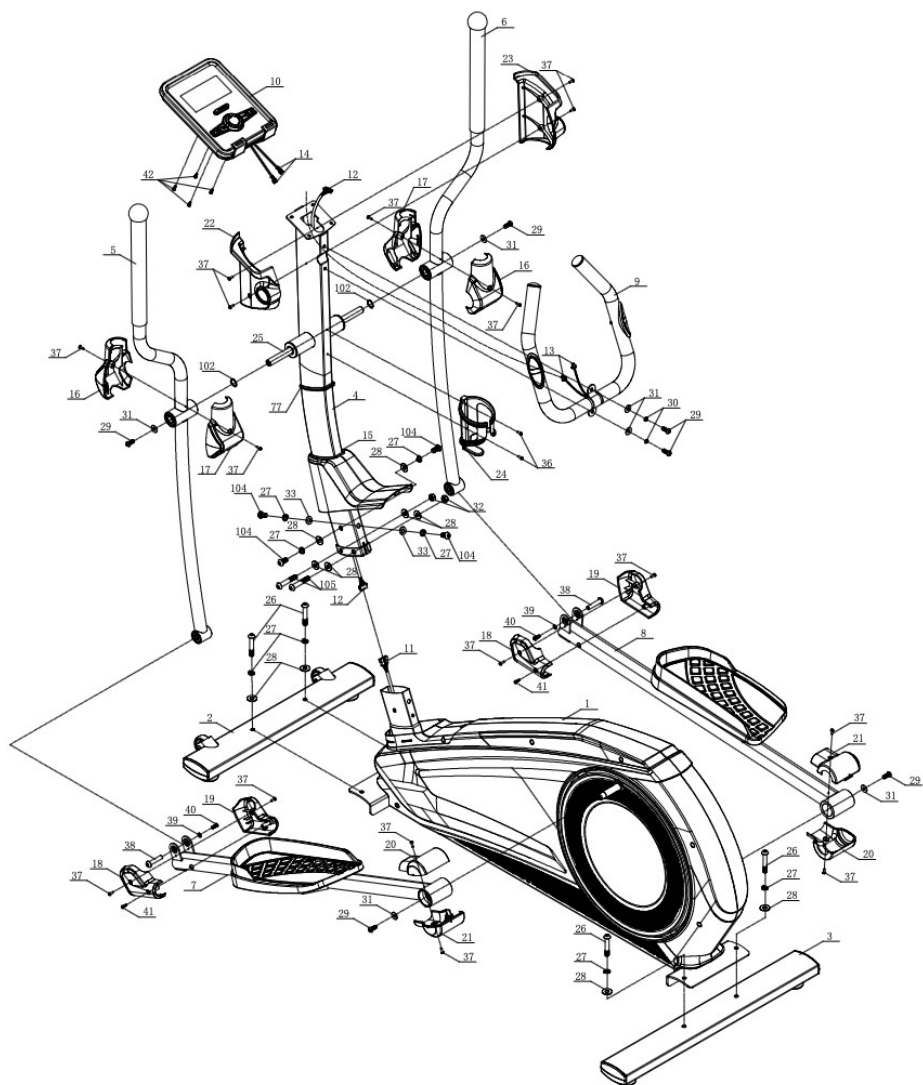
Список деталей

№	Название	Описание	Количество
1	Основная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	Задний стабилизатор		1
4	Верхняя стойка		1
5	Плечо (L)		1
6	Плечо (R)		1
7	Держатель педали (L)		1
8	Держатель педали (R)		1
9	Руль		1
10	Консоль		1
11	Провод моторной связи		1
12	Консольный коммуникационный провод		1
13	Соединительный провод		2
14	Начало консоли		2
15	Крышка стойки		1
16	Крышка на плечо		2
17	Крышка на плечо		2
18	Крышка опоры передней педали		2
19	Крышка опоры передней педали		2
20	Крышка опоры задней педали		2
21	Крышка опоры задней педали		2
22	Крышка руля (L)		1
23	Крышка руля (R)		1
24	Держатель для бутылок	Ф93х150	1
25	Ось	Ф17х339.5	1
26	Аллен - винт с половинной резьбой	M10х60х25	4
27	Проволочная шайба	Ф10	8
28	Изогнутая шайба	Ф10.5хR100х2.0	10
29	Аллен - винт с полной резьбой	M8х2Q	6
30	Проволочная шайба	Ф8	2
31	Плоская шайба	Ф8.5хФ20х1.5	6

32	Самоконтрящаяся шестигранная гайка	M10	2
33	Плоская шайба	Ф10	2
36	Винт Philips с полукруглой головкой	M4x16	2
37	Винт Philips с полукруглой головкой	M4x10	16
38	Полый Аллен - винт	Ф10x45xM6x20	2
39	Плоская шайба	Ф6	2
40	Аллен - винт с полной резьбой	M6x15	2
41	Саморез Philips	ST4x15	2
42	Philips винт с полной головкой	M5x10	4
102	Волнистая пружинная шайба	Ф17	2
104	Винт с полной резьбой под шестигранник	M10x20	4
105	Аллен - винт с половинной резьбой (L)	M10x55x20	2
77	Декоративная полоса для вертикальной стойки		1

Полный чертёж для сборки





Список запчастей

Номер	Название	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	Задний стабилизатор		1
4	Верхняя стойка		1
5	Плечо (L)		1
6	Плечо (R)		1
7	Держатель педали (L)		1
8	Держатель педали (R)		1
9	Руль		1
10	Консоль		1
11	Провод моторной связи		1
12	Консольный коммуникационный провод		1
13	Соединительный провод		2
14	Начало консоли		2
15	Крышка стойки		1
16	Чехол для плеча 2		2
17	Чехол для плеча 1		2
18	Крышка опоры передней педали 1		2
19	Крышка опоры передней педали 2		2
20	Крышка опоры задней педали 1		2
21	Крышка опоры задней педали 2		2
22	Крышка руля (L)		1
23	Крышка руля (R)		1
24	Держатель для бутылок	Ф93х150	1
25	Ось	Ф17х339.5	1
26	Аллен - винт с половинной резьбой	M10х60х25	4
27	Проволочная шайба	Ф10	8
28	Изогнутая шайба	Ф10.5хR100хt2.0	10
29	Аллен - винт с полной резьбой	M8х20	11
30	Проволочная шайба	Ф8	6
31	Плоская шайба	Ф8.5хФ20хt1.5	6

32	Самоконтрящаяся гайка шестигранная	M10	5
33	Плоская шайба	Φ10	4
34	Табличка с ограниченным пространством 1		1
35	Табличка с ограниченным пространством 2		1
36	Винт Philips с полукруглой головкой	M4x16	2
37	Винт Philips с полукруглой головкой	M4x10	16
38	Аллен - винт полый	Φ10x45xM6x20	2
39	Плоская шайба	Φ6	2
40	Аллен - винт с полной резьбой	M6x15	7
41	Саморез Philips	ST4x15	2
42	Винт Philips с полной головкой	M5x10	4
43	Пластиковая пряжка диска	Φ12.4x13	12
44	Концевой саморез Philips	ST4x10	12
45	Кривошипное железо		2
46	Винт с шестигранной головкой	M10x55x20	2
47	Винт с шестигранной головкой	M4x12	2
48	Плоский ключ	5x5x15	2
49	Винт с полной резьбой под шестигранник	M6x15	2
50	Плоская шайба	Φ8xΦ30xt3.0	2
51	Фиксированный натяжной шкиф		1
52	Промежуточный соединительный вал	Φ15x30	1
53	Шестигранная гайка	M8	2
54	Шестигранная стопорная гайка	M8	6
55	Натяжной ролик	Φ38x22	1
56	Вал стопорного кольца	Φ10	1
57	Торцевая крышка	45x90xt1.5	4
58	Подушечки для ног		5
59	Колеса		2
60	Аллен - винт полый	Φ8x33xM6x15	2
61	Винт с шестигранной головкой с полной резьбой	M5x60	1
62	Шестигранная гайка	M5	2
63	Радиальный шарикоподшипник	6004-2RS	2
64	Фиксированный магнитный индуктор		1

65	Саморез Philips с головкой под шайбу	ST4x12	1
66	Втулка оси кривошипа 1		1
67	Втулка оси кривошипа 3		1
68	Кривошипная ось	Φ20x115	1
69	Ременный шкив	Φ308x22	1
70	Втулка оси коленчатого вала 2		1
71	Набор фиксированных магнитов		1
72	Фиксированная ось с магнитным управлением	Φ12x50	1
73	Пружина растяжения тормоза		1
74	Магнитный двигатель		1
75	Двойной маховик	Φ280/9KG	1
76	Ремень мотора	540PJ6	1
77	Декоративная планка для стойки		1
78	Пластиковое покрытие	Φ42.5x30	2
79	Обработчик пульса		2
80	Саморез Philips	ST4x20	2
81	Заглушка трубы	Φ28xt1.5	2
82	Пена для сцепления	Φ32xt3.0 x480	2
83	Стопорное кольцо для вала	Φ12	2
84	Педаль (L)	406x187x74	1
85	Педаль (R)	406x187x74	1
86	Аллен - винт с полной резьбой	M6x12	8
87	Радиальный шарикоподшипник	6003-2RS	4
88	Радиальный шарикоподшипник	6200-2RS	4
89	Пена для сцепления	Φ36xt3.0x720	2
90	Заглушка трубы	Φ32xt1.5	2
91	Крышка мотора (L)		1
92	Крышка мотора (R)		1
93	Саморез Philips	ST4x25	5
94	Стопорное кольцо для отверстий	Φ40	2
95	Самоустанавливающийся шарикоподшипник	2203-2RS	2
96	Винт с шестигранной головкой с полной резьбой	M8x120	1

97	Провод силовой связи		1
98	Магнитный датчик		1
99	Зарядное устройство		1
100	Тормозная линия		1
101	Диск		2
102	Волнистая пружинная шайба	Φ17	2
103	Шестигранная гайка	M10	5
104	Винт с полной резьбой под шестигранник	M10x20	4
105	Аллен - винт с половинной резьбой (L)	M10x55x20	2
106	Винт Philips с полной головкой	ST4x16	12

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ:

ПУНКТ	ОПИСАНИЕ
ВРЕМЯ	Диапазон отображения 0:00 - 99:59; Диапазон настройки 0: 00-99:00
СКОРОСТЬ	Диапазон 0,0-99,9 км / ч.
РАССТОЯНИЕ	Диапазон отображения 0,0 - 99,99; Диапазон настройки 0,0-99,90
КАЛОРИИ	Диапазон отображения 0 - 9999кал .; Диапазон настройки 0-9990кал.
ПУЛЬС	Диапазон отображения П-30-230; Диапазон настройки 0-30-230
ОБ / мин	Диапазон О - 999
БАТТ	Диапазон отображения: 0-999; Диапазон настройки 10 - 350

УПРАВЛЕНИЕ:

ПУНКТ	ОПИСАНИЕ
Вверх(+)	Выбрать функцию или увеличить уровень сопротивления
Вниз(-)	Выбрать функцию или уменьшить уровень сопротивления
Enter	В режиме СТОП нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить настройку или выбор
Reset	Удерживайте нажатой 2 секунды, компьютер перезагрузится и запустится из пользовательских настроек Возврат в главное меню во время предварительной настройки значения тренировки или в режиме остановки
Старт/Стоп	Начать или остановить тренировку.
Recovery	Проверить статус восстановления пульса.
Body fat	Проверить % жира в организме и ИМТ

РАБОТА УСТРОЙСТВА:

ВКЛЮЧИТЕ ЕГО

Подключите блок питания, компьютер включится с длинным звуковым сигналом и отобразит все сегменты на дисплее в течение 2 секунд (рисунок 1). Войдите в режим выбора пользователя (Рисунок 2) и настройки личных данных (Возраст, Пол, Рост, Вес).

Если 4 минуты не пользоваться тренажером, он перейдет в энергосберегающий режим.

Нажатие любой клавиши может включить консоль.

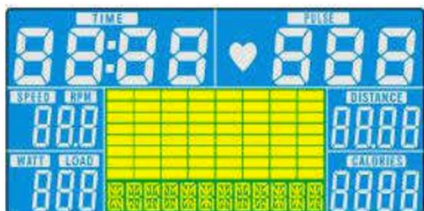


Рисунок 1



Рисунок 2

Настройка личных данных

После выбора пользователя из U1-U4 нажмите ENTER для подтверждения. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы установить ПОЛ, ВОЗРАСТ (Рис. 3), РОСТ, ВЕС и подтвердите нажатием ENTER. Все данные будут сохранены как профиль пользователя.

После настройки консоль переходит в главное меню и отображается как на Рисунке 4. На этой странице пользователь может начать тренировку напрямую, нажав кнопку СТАРТ / СТОП.

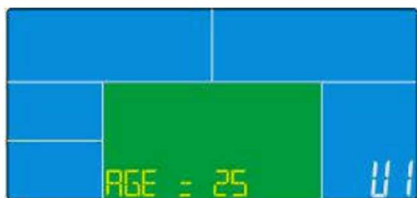


Рисунок 3



Рисунок 4

Выбор тренировок

На главной странице мигает первая программа MANUAL (Рисунок 5). Пользователь может нажать ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы выбрать: ВРУЧНУЮ -> ПРОГРАММА-> ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ -> ПУЛЬС -> БАТТ, нажмите ENTER для подтверждения.

Ручной режим

1. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы выбрать программу тренировки, выберите «Вручную» (Рис. 4) и нажмите кнопку ENTER для подтверждения.
2. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-) для установки значения ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ПУЛЬСА и нажмите ENTER для подтверждения.
3. Нажмите кнопки СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку. Во время тренировки пользователь может нажимать ВВЕРХ и ВНИЗ для регулировки уровня нагрузки от 1 до 16.
4. Нажмите кнопки START / STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.

Программный режим

1. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы выбрать программу тренировки, выберите Программу (Рисунок 5) и нажмите кнопку ENTER для подтверждения.
2. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы выбрать программу от P01 до P12, профиль программы будет отображаться по очереди.
3. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы установить ВРЕМЯ тренировки.
4. Нажмите кнопки СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку. Во время тренировки пользователь может нажимать ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-) для регулировки уровня нагрузки от 1 до 16.
5. Нажмите кнопки СТАРТ / СТОП, чтобы приостановить тренировку. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Рисунок 5



Рисунок 6

Режим пользовательской программы

1. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы выбрать программу тренировки, выберите программу пользователя (рисунок 6) и нажмите кнопку ENTER для подтверждения.
2. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы установить уровень нагрузки от 1 до 16 каждого столбца, и нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему. (Всего столбец = 20)

3. Удерживайте нажатой кнопку ENTER, чтобы завершить настройку или выйти из нее.
4. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы установить ВРЕМЯ тренировки.
5. Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку. Во время тренировки пользователь может нажимать ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-) для регулировки уровня нагрузки от 1 до 16.
6. Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы приостановить тренировку. Нажмите RESET, чтобы вернуться к основному меню.

Режим H.R.C.

1. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы выбрать программу тренировки, выберите H.R.C. (Рис. 7) и нажмите кнопку ENTER для подтверждения.
 2. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы выбрать: H.R.C 55 (рисунок 8), H.R.C 75, H.R.C 90 или TAG (TARGET H.R.) (по умолчанию: 100, рисунок 9) и подтвердите нажатием ENTER.
 3. При выборе H.R.C 55, H.R.C75, H.R.C 90 консоль будет отображать заданное целевое значение в соответствии с возрастом пользователя. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-) и ВВОД, чтобы установить ВРЕМЯ тренировки.
 4. При выборе TAG H.R., предустановленное значение 100 мигает, как на Рисунке 9. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы отрегулировать значение от 30 до 230, и подтвердите нажатием ENTER. Предварительно установите ВРЕМЯ тренировки, нажимая кнопки ВВЕРХ (+) и ВНИЗ (-).
- Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы начать или остановить тренировку. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Рисунок 7



Рисунок 8



Рисунок 9

Режим WATT

1. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы выбрать программу тренировки, выберите WATT (Рисунок 10) и нажмите ENTER для подтверждения.
2. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы установить целевое значение WATT. (по умолчанию: 120)
3. Нажмите ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы установить ВРЕМЯ тренировки.
4. Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы начать тренировку. Во время тренировки пользователь может нажимать ВВЕРХ (+) или ВНИЗ (-), чтобы отрегулировать уровень WATT от 10 до 350.
5. Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП, чтобы приостановить тренировку. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.

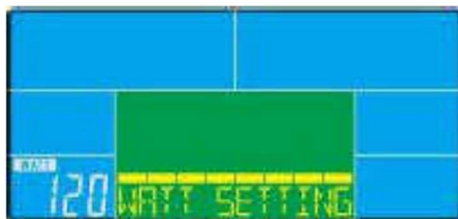


Рисунок 10

Режим телесного жира

1. Во время тренировки нажмите СТАРТ / СТОП, чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать измерение.

(Рисунок 11)

2. Держитесь за ручки, через 8 секунд компьютер покажет ИМТ, %-жира и символ жира.

3. Нажмите кнопку BODY FAT еще раз, чтобы вернуться в главное меню.

4. Код ошибки:

* Дисплей консоли E-1 (Рис. 12): пользователь неправильно держит ручки.

* Дисплей консоли E-1 (Рис. 13): %-жира превышает диапазон настройки (5,0% - 50,0%)



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13

ПРИМЕР

ИМТ (Индекс массы тела) интегрированный

Масштаб ИМТ	Малый	Малый/Средний	Средний	Средний/Высокий
Диапазон	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT

Символ	-	+	▲	◆
ЖИР%	Малый	Малый/Средний	Средний	Средний/Высокий
Мужчина	<13%	13% -25.9%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Восстановление (передышка)

Когда на компьютере отобразится значение пульса (возьмитесь за ручки), нажмите кнопку RECOVERY.

Отображение всех функций прекратится, за исключением того, что «ВРЕМЯ» начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (Рисунок 14). Когда ВРЕМЯ обратится до 0, на экране отобразится состояние восстановления вашего пульса с помощью FX (где X = от 1 до 6, Рисунок 15.). F1 - лучшее, F6 - худшее (см. Таблицу ниже).

(Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться к основному дисплею.)

4. Во время ВОССТАНОВЛЕНИЯ пользователь может нажать кнопку RECOVERY, чтобы вернуться в главное меню. Без введенного пульса нельзя нажимать кнопку RECOVERY.



Рисунок 14



Рисунок 15

1.0	Потрясающе
$1.0 < F < 2.0$	Отлично
$2.0 < F < 2.9$	Хорошо
$3.0 < F < 3.9$	Неплохо
$4.0 < F < 5.9$	Ниже среднего
6.0	Плохо

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Для этого компьютера требуется адаптер 9 В, 1300 мА.
2. Когда пользователь перестанет крутить педали, то после 4 минут, компьютер перейдет в режим энергосбережения, все настройки и данные упражнений будут сохраняться до тех пор, пока пользователь не начнет упражнение снова.
3. Если компьютер работает ненормально, отключите адаптер и снова подключите его.

Общие советы по фитнесу

Начинайте программу упражнений медленно, то есть одно упражнение каждые 2 дня. Увеличивайте количество тренировок неделя за неделей. Начните с коротких периодов в упражнении, а затем постоянно увеличивайте их. Начинать с упражнений медленно и не ставить перед собой невыполнимых целей. Помимо этих упражнений, выполняйте другие виды упражнений, такие как бег трусцой, плавание, танцы и / или езда на велосипеде.

Всегда тщательно разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполните не менее пяти минут упражнений на растяжку или гимнастических упражнений, чтобы избежать растяжения мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса, спросите своего терапевта, как можно эффективно измерить частоту сердечных сокращений. Определите свой личный частотный диапазон упражнений, чтобы добиться оптимального успеха в тренировках. Учитывайте как свой возраст, так и уровень физической подготовки. Таблица на странице 16 даст вам точку отсчета для определения оптимального пульса при тренировке.

Убедитесь, что вы дышите регулярно и спокойно во время тренировок.

Старайтесь пить достаточно во время тренировки. Это гарантирует, что потребность вашего тела в жидкости будет удовлетворена. Учтите, что рекомендуемое количество питья 2-3 литра в день сильно увеличивается из-за физических нагрузок. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

При выполнении упражнений на устройстве всегда надевайте легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не носите свободную одежду, которая может порваться или застрять в устройстве во время тренировки.

Упражнения предназначены для личной тренировки.

Упражнения на разминку / растяжку

Тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения подготавливают ваше тело к последующим нагрузкам. Период охлаждения / расслабления после тренировки гарантирует, что вы не испытаете никаких мышечных проблем. Ниже вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разогрева и охлаждения. Обратите внимание на следующие упражнения:

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ШЕИ

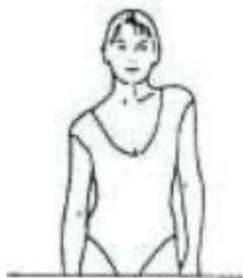
Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову к груди полукругом, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Вы можете повторять это упражнение поочередно несколько раз.



1

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОЙ ОБЛАСТИ

Поочередно поднимайте левое и правое плечо или одновременно поднимайте оба плеча.



2

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ РУК

Попеременно вытягивайте левую и правую руку к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



3

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Поддержите себя, положив руку на стену, затем наклонитесь за спину и поднимите правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части передней части бедра. По возможности сохраняйте это положение в течение 30 секунд и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте на пол и поставьте ступни так, чтобы колени смотрели наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижмите колени вниз. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



5

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ

Медленно наклоните туловище вперед и постарайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног как можно глубже. По возможности сохраняйте это положение в течение 20-30 секунд.



6

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и поставьте ступню на правое бедро. Теперь попробуйте дотянуться до правой ноги правой рукой. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛЕНИ

Положите обе руки на стену и поддерживайте вес всего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.

