

Инструкция по сборке

1. Установка передней и задней ножки (5+6) на главной раме (1)

- разместите по два винта (9) рядом с задней и передней частью главной рамы (1)
- установите более длинную заднюю ножку (6) в задний держатель главной рамы (1) таким образом, чтобы отверстия держателя основной рамы и задней ножки совпали. Плотнo затяните с помощью винтов (9)
- установите более короткую переднюю ножку (5) в передний держатель главной рамы (1) таким образом, чтобы отверстия держателя основной рамы и задней ножки совпали. Плотнo затяните с помощью винтов (9)

2. Установка правой и левой педалей (3R+3L) на рычаги (2R+2L)

- педали и рычаги (3R+3L, 2R+2L) обозначены буквой R для правой стороны и буквой L для левой стороны

(Примечание: правая и левая стороны определены с позиции занимающегося перед тренажером)

- закрутите правую педаль 3R в отверстие с резьбой правого рычага 2R и плотно затяните (Примечание: Правая педаль закручивается в правый рычаг по часовой стрелке)

- закрутите левую педаль 3L в отверстие с резьбой левого рычага 2L и плотно затяните (Примечание: Левая педаль закручивается в левый рычаг против часовой стрелки)

3. Подключение питания

Пожалуйста, вставьте вилку силового кабеля (23) в розетку (230V – 50Hz)

4. Включение компьютера (4)

Начните упражнение или нажмите кнопку F на компьютере и дисплей отобразит данные. Если это не произошло, извлеките компьютер (4) из гнезда, вставьте батарейку типа AG13 или LR44 в ячейку в задней части компьютера. Соблюдайте полярность. Верните компьютер в гнездо (Если батарейка не входит в комплектацию Вашего тренажера, пожалуйста, приобретите ее в местной розничной торговой точке)

5. Проверка

Убедитесь в правильной сборке и функционировании всех присоединенных узлов. Сборка завершена.

Если все в порядке, ознакомьтесь с работой тренажера на небольшой нагрузке. Произведите свои индивидуальные настройки.

Инструкции по тренировке

Тренировка для ног

Поставьте ноги на педали и закрепите их ремнем. Нажмите кнопку Ein/aus, чтобы начать тренировку и следуйте выбранной скорости

Тренировка для рук

Поставьте правую руку на правую педаль а левой рукой нажмите кнопку Ein/aus и сразу же перенесите левую руку на левую педаль и следуйте выбранной скорости

Инструкции по использованию компьютера и пульта управления

Данный компьютер обеспечивает максимально удобный режим тренировок. Каждый параметр, имеющий отношение к тренировке (время, дистанция, текущие обороты махового колеса, приблизительный расход калорий и общие обороты махового колеса), отображается на дисплее.

Значение каждого параметра отсчитывается от нуля по возрастающей.

Компьютер включается коротким нажатием кнопки “F” или просто началом тренировки.

После начала тренировки компьютер записывает и отображает все значения.

Чтобы остановить работу компьютера просто прекратите тренировку. При этом компьютер прекращает измерения и сохраняет последние достигнутые значения. Последние достигнутые значения таких параметров как время тренировки, потраченные калории, обороты махового колеса сохраняются в памяти компьютера и ими можно воспользоваться после возобновления тренировки.

Компьютер выключается автоматически приблизительно через 4 минут после окончания тренировки. Все предыдущие сохраненные значения удаляются.

При необходимости Вы можете извлечь компьютер из гнезда, чтобы заменить батарейку (тип AG13 или LR44), находящуюся в ячейке на обратной стороне компьютера

Дисплей компьютера.

Функции кнопки “F”:

Коротко нажимая эту кнопку, Вы можете переходить от одного параметра к другому.

Значение выбранного параметра отображается в окне дисплея. Если удерживать эту кнопку в течение более 4 секунд, значения всех параметров за исключением общих оборотов махового колеса будут удалены.

Отображение параметров в окне дисплея

После того, как Вы выбрали с помощью кнопки “F” желаемый параметр, его значение отображается в окне дисплея рядом с напечатанным на корпусе наименованием параметра.

1. Таймер (TM): текущее необходимое время тренировки
2. Калории (CAL): текущий статус израсходованных калорий
3. Обороты махового колеса (CNT): текущий статус оборотов махового колеса
4. Общие обороты махового колеса (TCNT): текущий статус оборотов махового колеса в течение всех тренировок
5. Дистанция: текущий статус пройденной дистанции в километрах
6. SCAN (S): значения всех параметров отображаются поочередно каждые 5 секунд
7. STOP: педали не двигаются

Пульт управления

Вы можете снять пульт управления с тренажера и установить обратно после окончания тренировки.

Кнопки:

1. «+» и «-»

С помощью этих кнопок можно установить определенные значения выбранных параметров. При этом желаемый параметр может быть выбран с помощью кнопки «F». После начала тренировки на дисплее отображается обратный отсчет значения выбранного параметра до нуля

2. «F»

Короткое нажатие этой кнопки позволяет выбрать один из двух параметров – время или скорость. Значения выбранных параметров отображаются в окне дисплея (для скорости уровни с 1 по 12, для времени – от 1 до 30 минут)

3. «Ein/Aus»

Однократное короткое нажатие этой кнопки начинает или останавливает работу тренажера

Отображение на дисплее:

1. «Zeit» (Время):

Текущее желаемое время отображается в минутах. Когда желаемое время задано, происходит обратный отсчет значения заданного параметра до нуля

2. «Stufe» (Скорость):

Отображается уровень заданной скорости от 1 до 12. Выбрать скорость можно с помощью кнопок «+» и «-».

Важно:

Не допускайте блокировки вращающихся педалей силовым кабелем в течение более 5 секунд.

Следите, чтобы пульт управления не контактировал с вращающимися педалями.