Инструкция

Эллиптический тренажер Bionique F-Drive X30

Полезные ссылки:

Эллиптический тренажер Bionique F-Drive X30 - смотреть на сайте

Эллиптический тренажер Bionique F-Drive X30 - читать отзывы

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии, качество, надежность и современный дизайн.
Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.
Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.
Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.
Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!
Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:
Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:
1. Температура + 10 - + 35 С;
2. Влажность: 50 - 75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией

выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Внимание! Необходимо собирать тренажер строго по инструкции, соблюдая шаги сборки. После сборки необходимо затянуть все болты, винты и гайки. Убедитесь, что нигде нет никаких люфтов.

Тренажер должен быть установлен на гладкой ровной поверхности. При необходимости выровняйте его путем регулировки компенсаторов неровностей пола (для моделей, где они есть).

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать нежелательных скрипов и стуков.

Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию:

1. Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого необходимо выполнять приведенные ниже профилактические процедуры.

2. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

• Рекомендуется еженедельно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор).

Важно! Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

• Проверьте горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.

• Протрите детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота. Запрещается смазывать направляющие и ролики какой-либо смазкой кроме как рекомендованной производителем.

ЕЖЕМЕСЯЧНО

• Проверьте затяжку болтов, винтов и гаек во всех соединениях, при необходимости затяните.

• Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.

• Удалите пыль и грязь из накладок педалей.

КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ

• Нанесите пластичную универсальную смазку на основе лития на движимые оси, подшипники и сочленения тренажера. Мы рекомендуем использовать смазку типа «Литол-24» хорошо зарекомендовавших себя брендов: Luxe, Sintec.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не

применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. Через 2 недели после начала эксплуатации проверьте затяжку резьбовых соединений. При регулярной эксплуатации повторяйте эту операцию каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;

10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

Советы перед началом сборки:

1. ***Открытие коробки.*** Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком;
2. ***Инструменты для сборки.*** Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

Указания по утилизации:

Данный тренажер не относится к бытовым отходам.

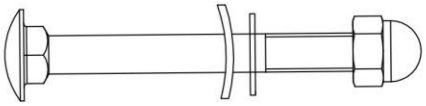
Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол	№	Описание	Кол
001	Основная рама	1	031	Колпачковая гайка Ø38	8
002	Стойка консоли	1	032	Болт M8*20	29
003	Левый поручень	1	033	Пружинная шайба Ø8	24
004	Правый поручень	1	034	Шайба Ø8* Ø33*2.0	8
005	Левое педальное основание	1	035	Большая шайба Ø19* Ø38*3.0	8
006	Правое педальное основание	1	036	POM втулка Ф27*11	20
007	Ведущая рейка	2	037	Пластиковая втулка Ø38x24	20
008	Соединительная рейка педального основания	2	038	Пружинная шайба Ø19* Ø29*0.3	2
009	Задняя рама	1	039	Стрежневая втулка	2
010	Задний стабилизатор	1	040	Провод сенсорных датчиков 250 мм	1
011	Левая рукоятка	1	041	Большая шайба Ø8* Ø20*2.0	8
012	Правая рукоятка	1	042	Болт M8*75	2
013	Малые поручни	1	043	Большая шайба Ø8* Ø20*2.0	6
014	Консоль	1	044	Компенсаторы пола M10*30	6
015	Винт M5*10	8	045	Гайка M10	6
016	Оплетка из пенорезины Ø24* Ø31*450	2	046	Заглушка круглой трубы Ø60*1.5	6
017	Заглушка поручней Ø25*1.5	2	047	Болт Ø8*32	2
018	Сенсорный датчик пульса с поводом L=750mm	2	048	Подшипники	4
019	Саморез ST4.2*20	2	049	Ролики Ø71*24	2
020	Изогнутая шайба Ø8* Ø20*2.0	6	050	Болт M6*12	2
021	Удлиняющий провод 500 мм	1	051	Болт M8*80	2
022	Удлиняющий провод 1100 мм	1	052	Саморез ST4.2*20	16
023	Болт M8*16	4	053	Алюминиевая рейка 490*41*2.1	2
024	Соединяющий стержень втулки Ø18* Ø8*10	4	054	Большая шайба Ø8* Ø25*2.0	6
025	Заглушка круглой трубы Ø38*1.8	2	055	Левая педаль	1
026	Заглушка рукояток Ø50	2	056	Правая педаль	1
027	Оплетка поручней Ø31*Ø37*700	2	057	Пластиковая втулка Ø19* 174	2
028	Втулка	2	058	Левая заглушка ролика	2
029	Болт M8*49	4	059	Правая заглушка ролика	2
030	Cap Nut M8	8	060	Стержень роликов	2

№	Описание	Кол	№	Описание	Кол
061	Шайба роликов	4	091	Гайка M10x1.25	2
062	Подшипник 6202	4	092	Шатун	2
063	Шкив	2	093	Винт ST4.2*25	6
064	Шайба Ø10	4	094	Заглушка кожуха шатуна	2
065	Патрубок в сборе	2	095	Маховик	1
066	Наконечник гайки	2	096	Болт с кольцом M6*36	2
067	Болт M6*50	2	097	U-образная скоба 31*30*δ1.0	2
068	Шайба Ø8* Ø16*1.5	4	098	Гайка M6	2
069	Стопорная гайка M8	5	099	Гайка M10*1.0*6	2
070	Адаптр со шнуром 2000 мм	1	100	Ограничитель	2
071	Шестигранная плоская гайка S15	1	101	Двигатель	1
072	Питающий кабель 550 мм	1	102	Кабель нагрузки двигателя 400 мм	1
073	Винт ST2.9*12	2			
074	Регулирующий болт M8*65	1			
075	Скоба ведомого шкива	1			
076	Прижимное кольцо	1			
077	Шайба Ø12* Ø6*1.0	1			
078	Болт M6*12	1			
079	Пружинная шайба Ø6	6			
080	Пружинное кольцо Ø20*1.0	2			
081	Волнистая шайба Ø20* Ø24*0.3	1			
082	Подшипники 6004-2Z	2			
083	Болт M6*15	4			
084	Гайка M6	4			
085	Ременной шкиф	1			
086	Прямой штырь в сборе	1			
087	Ремень	1			
088	Пластиковый болт Ф8x32	3			
089	Левый кожух привода	1			
090	Правый кожух привода	1			

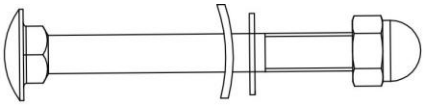
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ



(51) Болт М8х80 - 2 шт.

(43) Изогнутая шайба Ф8хФ20х2.0 – 2 шт.

(33) Пружинная шайба Ф8 - 2 шт.

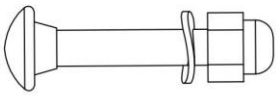


(42) Болт М8х75 – 2 шт.

(43) Изогнутая шайба Ф8хФ20х2.0 – 2 шт.

(33) Пружинная Ф8 – 2 шт.

(31) Колпачковая гайка Ф38 – 8 шт.



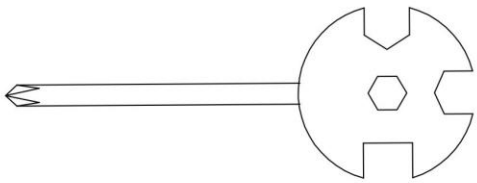
(29) Болт М8х49 – 4 шт.

(33) Изогнутая шайба Ф8хФ16х1.5 – 4 шт.

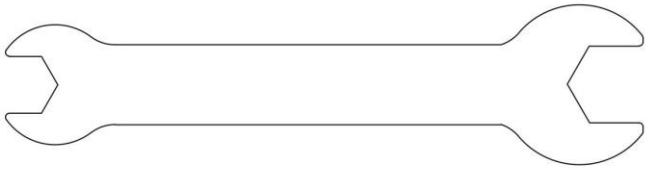
(30) Колпачковая гайка М8 - 4 шт.

Шестигранный ключ 6 мм – 1шт.

(66) Колпачковая гайка S13 – 2 шт.



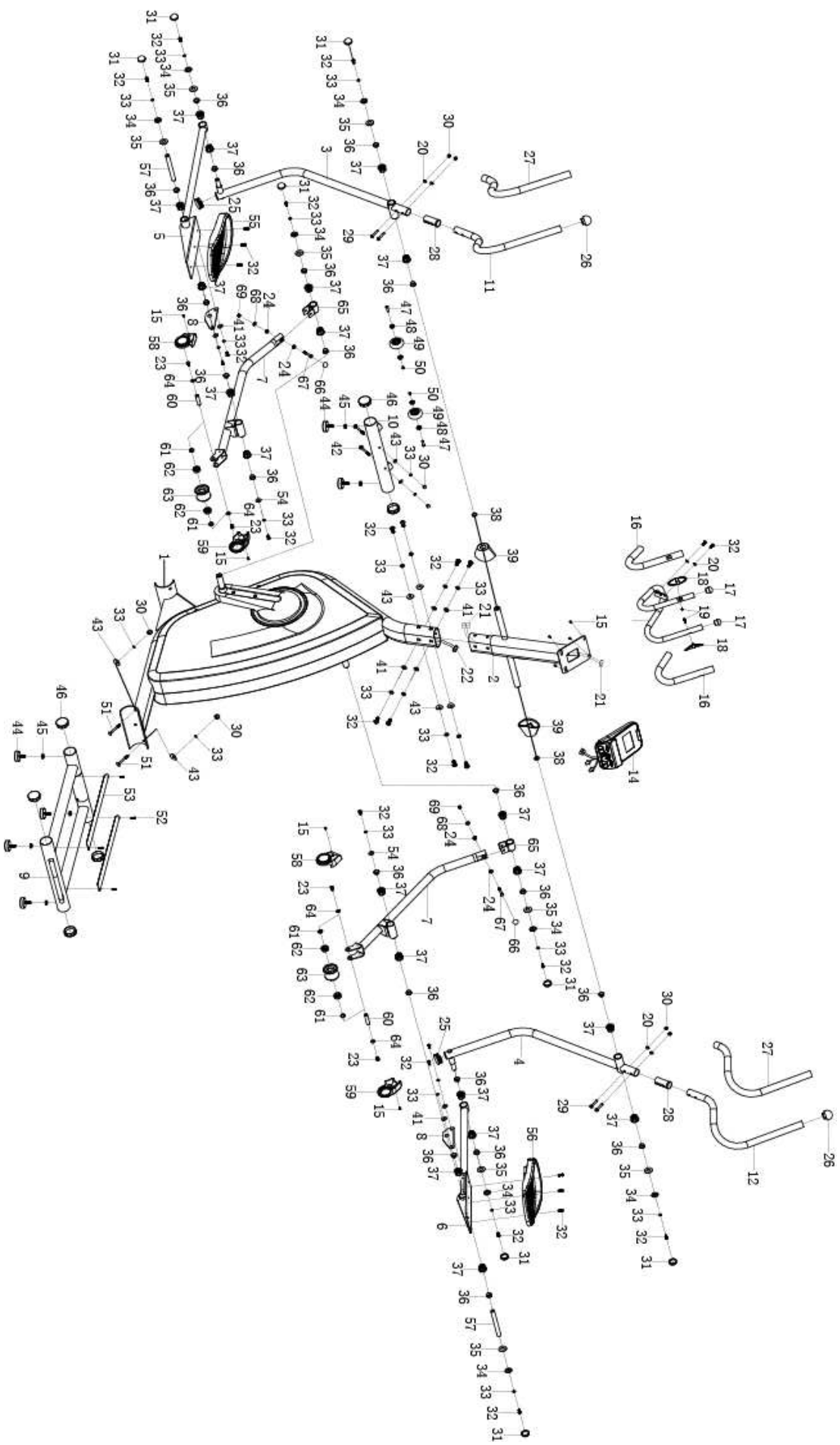
Универсальный ключ с отверткой S10, S13, S14, S15 – 1 шт.



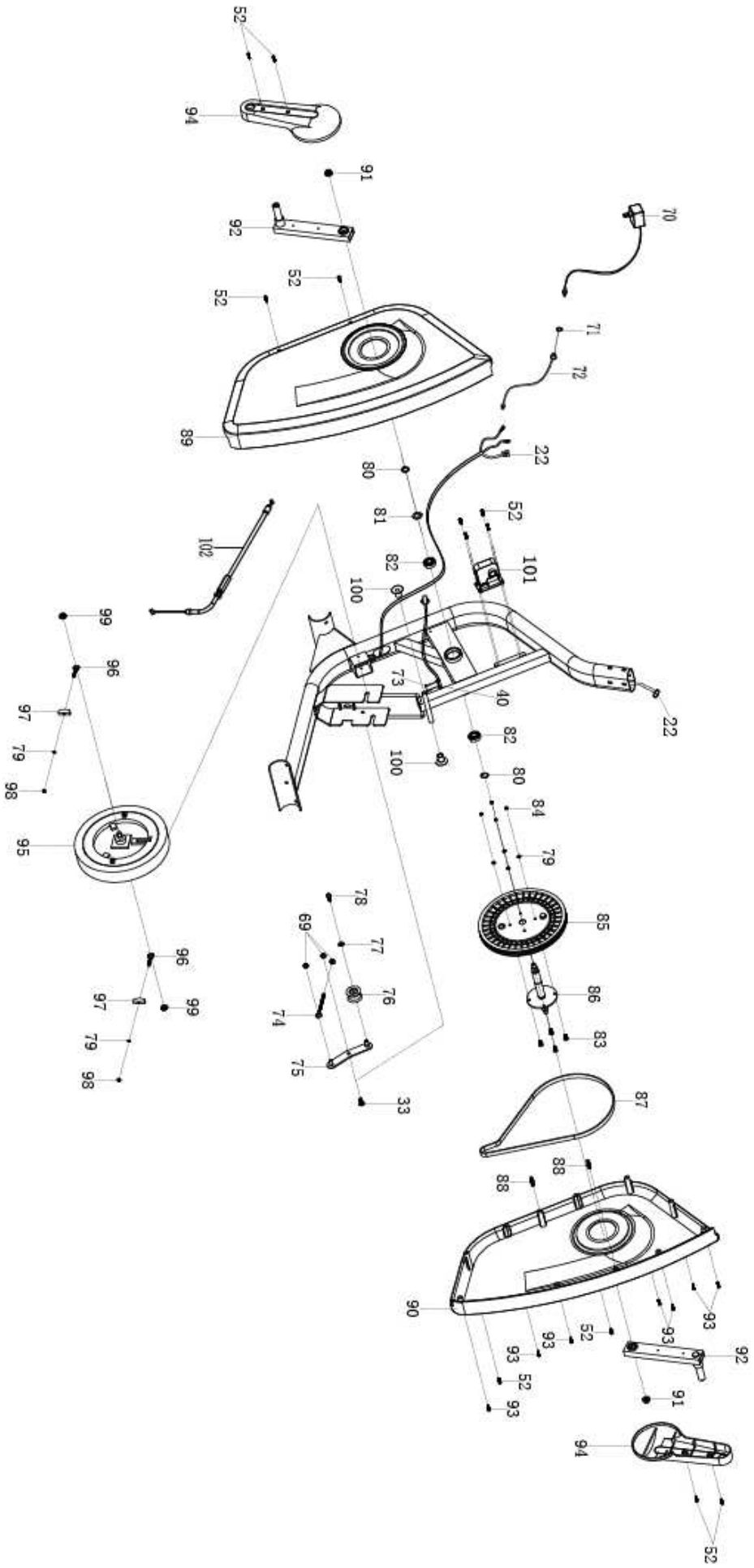
Рожковый ключ S14-S19 – 2 шт.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

A:



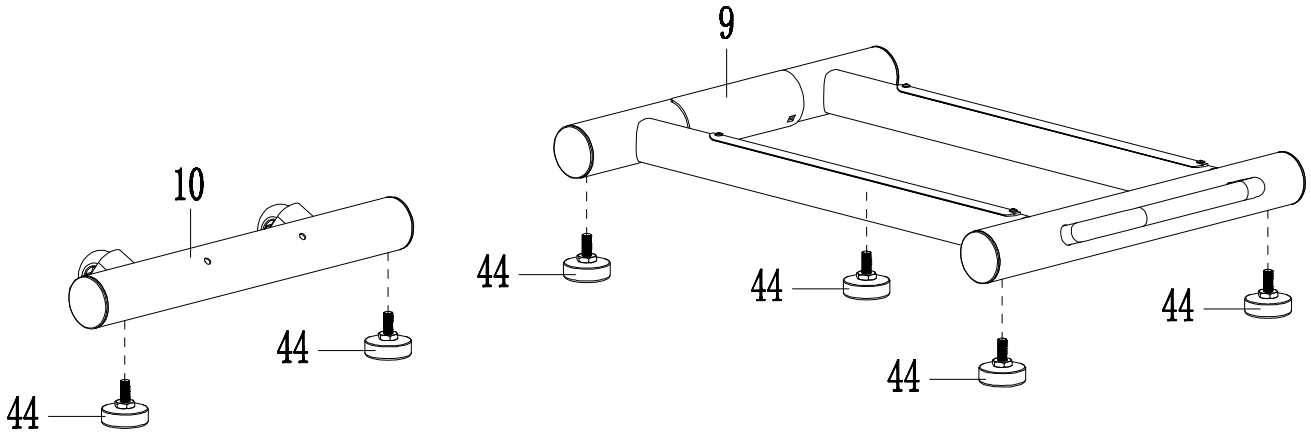
B:


52
94
91
92
52
52
89
70
71
72
22
80
81
82
100
52
101
102
99
96
97
79
98
95
73
40
22
82
100
80
84
79
85
78
69
77
76
74
75
33
96
99
97
79
98
86
83
87
88
88
90
93
52
93
93
52
93
92
91
94
52

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

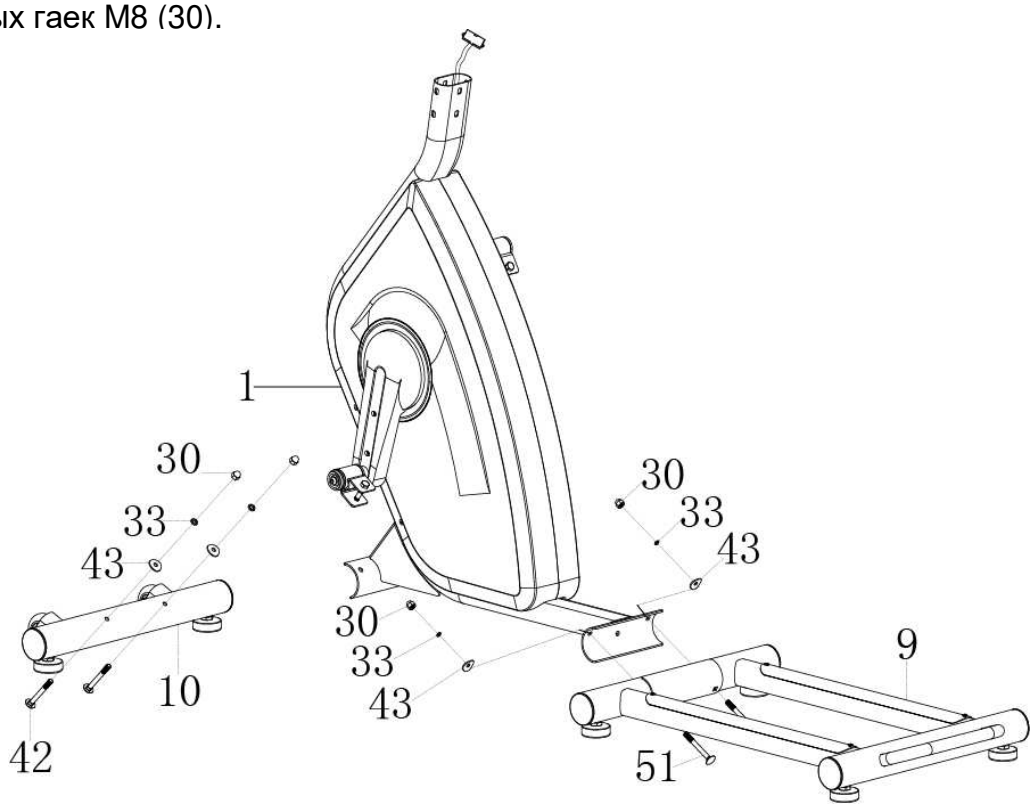
1. Установка компенсаторов неровностей пола

Завинтите компенсаторы неровностей пола (44) в отверстия снизу основной рамы (9). Завинтите компенсаторы неровностей пола (44) в отверстия внизу переднего стабилизатора (10).



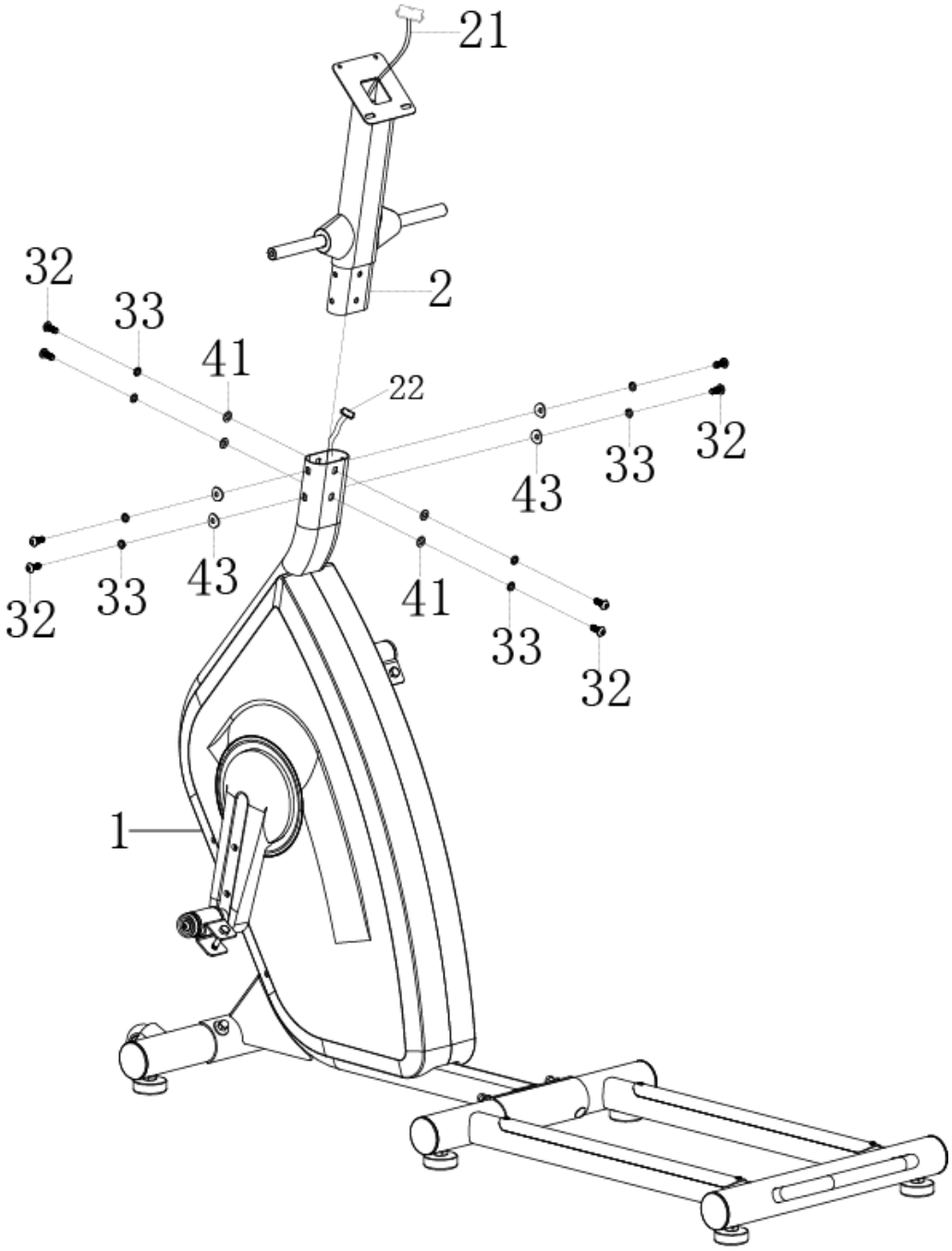
2. Установка переднего стабилизатора и задней рамы

Закрепите заднюю раму (9) на основной раме (1) с помощью 2-х в волнистых шайб Ø8* Ø20*2.0 (43), 2-х пружинных шайб Ø8 (33), 2-х болтов M8*80 (51) и 2-х колпачковых гаек (30).
Закрепите передний стабилизатор (10) на основной раме (1) с помощью 2-х больших шайб Ø8* Ø20*2.0 (43), 2-х пружинных шайб Ø8 (33), 2-х болтов M8*75 (42) и 2-х колпачковых гаек M8 (30).



3. Установка стойки консоли

Снимите 8 болтов M8*20 (32), 8 пружинных шайб Ø8 (33), 4 большие шайбы Ø8* Ø20*2.0 (41), 4 большие пружинные шайбы Ø8* Ø20*2.0 (43) с основной рамы (1).
Соедините удлиняющий провод (22) основной рамы (1) с удлиняющим проводом (21) стойки консоли (2).
Установите стойку консоли (2) на основной раме (1) с помощью ранее снятых 8 болтов M8*20 (32), 8-ми пружинных шайб Ø8 (33), 4-х больших шайб Ø8* Ø20*2.0 (41), 4-х больших пружинных шайб Ø8* Ø20*2.0 (43).

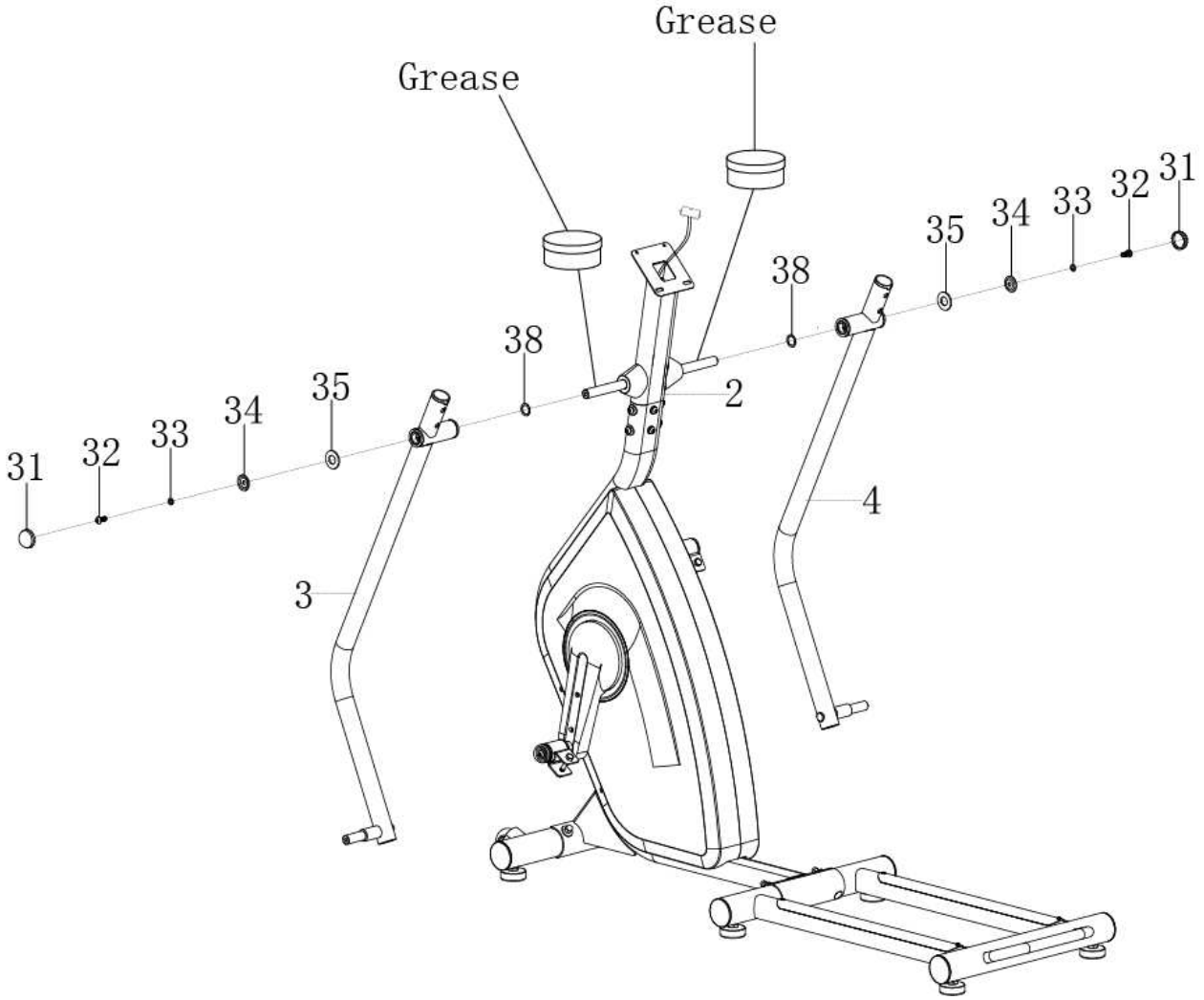


4. Установка поручней

Снимите 2 болта M8*20 (32), 2 пружинные шайбы Ø8 (33), 2 шайбы Ø8* Ø33*2.0 (34) и 2 большие шайбы Ø19 (35) с основной рамы (2).

Примечание: обязательно смажьте движимые сочленения с помощью смазки типа солидола.

Закрепите левый поручень (3) на стойке консоли (2) с помощью ранее снятых пружинной шайбы M8*20 (32), пружинной шайбы Ø8 (33), шайбы Ø8* Ø33*2.0 (34) и большой шайбы Ø19 (35), затем установите колпачковую гайку Ø38 (31).
Закрепите правый поручень (4) на стойке консоли (2) с помощью ранее снятых пружинной шайбы M8*20 (32), пружинной шайбы Ø8 (33), шайбы Ø8* Ø33*2.0 (34) и большой шайбы Ø19 (35), затем установите колпачковую гайку Ø38 (31).



5. Установка ведущих реек

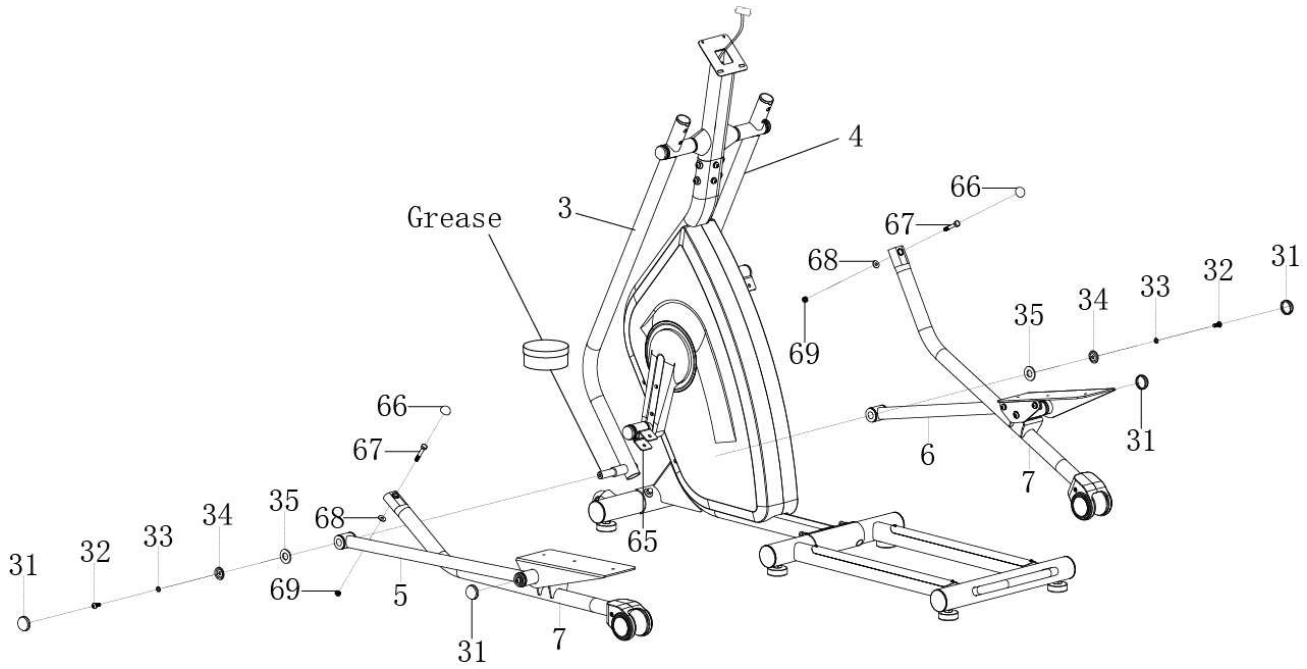
Снимите болт M8*50 (67), шайбу Ø8* Ø16*1.5 (68) и стопорную шайбу M8 (69) с ведущих реек (7).
Закрепите ведущую рейку (7) на левом педальном основании (5) с помощью ранее снятых болта M8*50 (67), шайбы Ø8* Ø16*1.5 (68) и стопорной гайки M8 (69).
Повторите последовательность для правого педального основания (6) и далее зафиксируйте наконечник гайки (66).

Снимите болт M8*20 (32), пружинную шайбу Ø8 (33), шайбу Ø8* Ø33*2.0(34) и шайбу Ø19* Ø38*3.0 (35) с левого поручня (3).

Примечание: обязательно смажьте движимые сочленения с помощью смазки типа солидола.

Соедините левое педальное основание (5) с левым поручнем (3) с помощью болта M8*20 (32), пружинной шайбы Ø8 (33), шайбы Ø8* Ø33*2.0 (34) и большой шайбы Ø19* Ø38*3.0 (35). Установите колпачковую гайку Ø38 (31) на левое педальное основание (5).

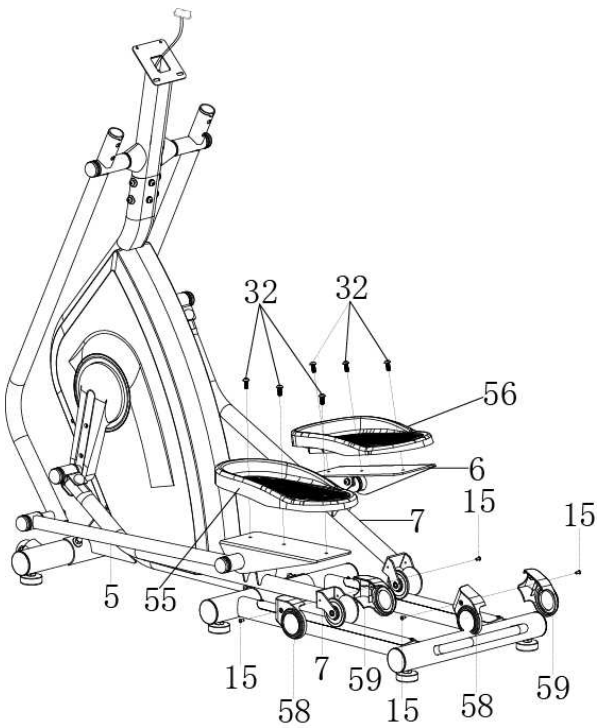
Повторите последовательность для правого педального основания (6) и правого поручня (4), установив в конце колпачковую гайку Ø38 (31).



6. Установка заглушек роликов и педалей

Снимите винты M5*10 (14) с ведущей рейки (7). Установите правый и левый комплект заглушек роликов (58/59) на ведущую рейку (7) с помощью ранее снятых винтов M5*10 (15).

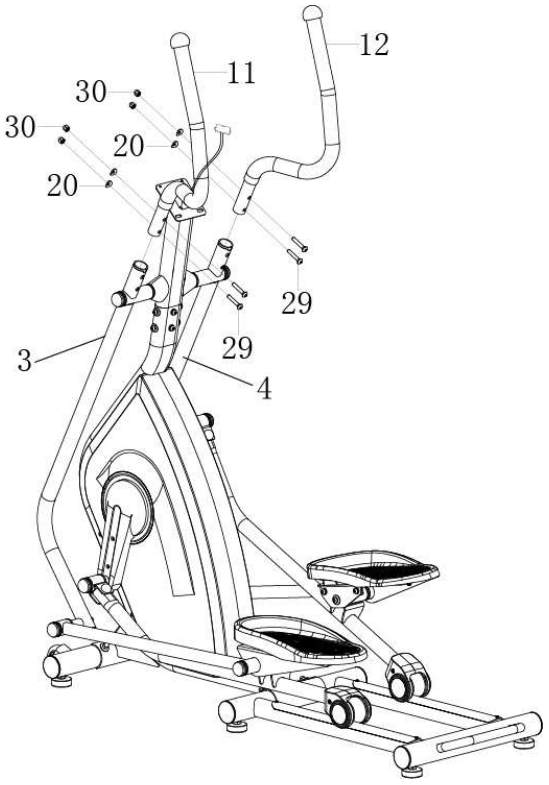
Снимите 3 болта M8*20 (32) с левого педального основания (5).
Установите левую педаль (55) на левое педальное основание (5) с помощью 3-х ранее снятых болтов M8*20 (32).
Снимите 3 болта M8*20 (32) с правого педального основания (6).
Установите правую педаль (56) на правое педальное основание с помощью 3-х ранее снятых болтов M8*20 (32).



7. Установка рукояток

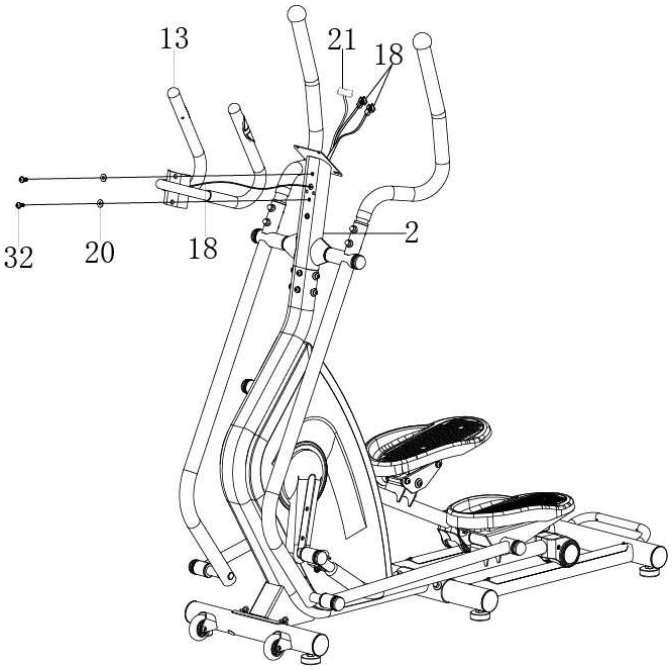
Закрепите левую рукоятку (11) на левом поручне (3) с помощью 2-х болтов M8*49 (29), 2-х изогнутых шайб Ø8* Ø16*1.5 (20) и колпачковой гайки M8 (30).

Закрепите правую рукоятку (12) на правом поручне (4) с помощью 2-х болтов M8*49 (29), 2-х изогнутых шайб Ø8* Ø16*1.5 (20) и колпачковой гайки M8 (30).



8. Установка малых поручней

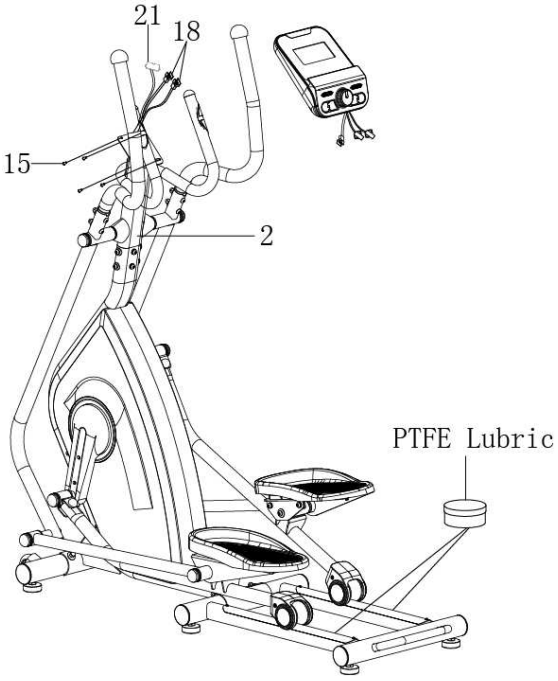
Снимите 2 болта M8*20 (32) и 2 изогнутые шайбы Ø8* Ø16*1.5(20) со стойки консоли (2).
Проденьте сенсорный датчик пульса (18) через отверстия в малых поручнях (13).
Закрепите малые поручни (13) на стойке консоли (2) с помощью ранее снятых 2-х болтов M8*20 (32) и 2-х изогнутых шайб Ø8* Ø16*1.5 (20).



9. Установка консоли

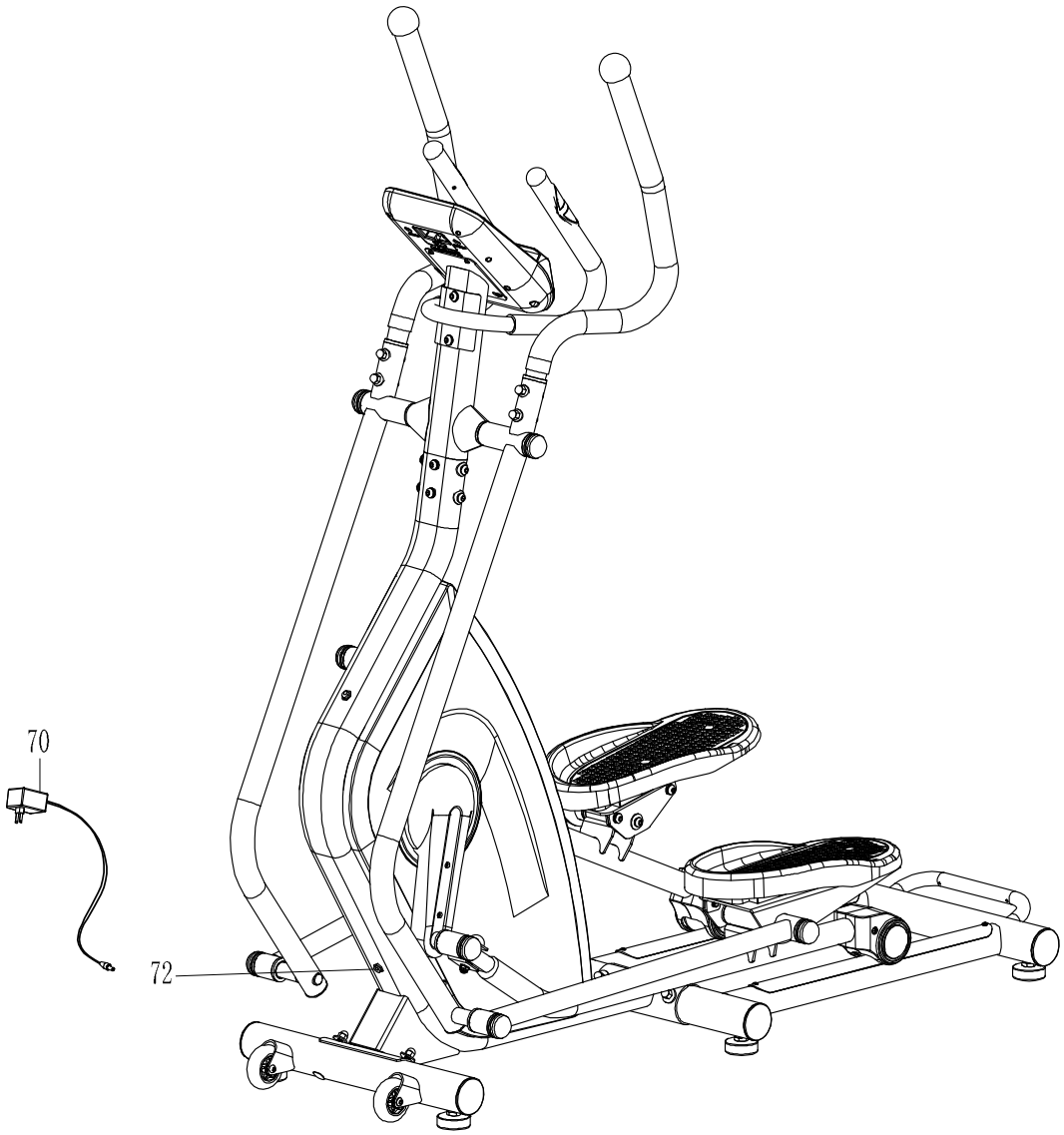
Отвинтите 4 болта M5x10 (15) с обратной стороны консоли (14).
Соедините удлиняющий провод (21) и провода сенсорных датчиков пульса (18) с проводами консоли (14), далее установите консоль на верхнюю часть стойки консоли (2) и закрепите 4-мя ранее отвинченными болтами M5x10 (15).

Для качественного скольжения нанесите тефлоновую смазку (PTFE) на алюминиевые накладки рельс задней рамы.



10. Подключение адаптера

Подключите штекер адаптера (70) к выходному разъему (регулятору напряжения) на нижней части рамы (72). Сам адаптер подключите к розетке.



ОПЕРАЦИИ С КОНСОЛЬЮ

Консольные клавиши

СТАРТ/СТОП (ST/SP):
Отвечает за начало, паузу и остановку тренировки.
Активирует функцию измерения массы тела.

ВНИЗ (DOWN):
Уменьшает значения выбранного параметра: время (time), дистанция (distance) и т.д. Во время тренировки с помощью этой клавиши можно снизить нагрузку.

ВВЕРХ (UP):
Увеличивает значения выбранного параметра: время (time), дистанция (distance) и т.д. Во время тренировки с помощью этой клавиши можно увеличить нагрузку.

РЕЖИМЫ (MODE/ENTER):
1. Используется для подтверждения выбора тренировочного параметра, режима или программы.
2. Во время тренировки используется для переключения режимов дисплея с количества оборотов в минуту на скорость (RPM -> speed), одометра на дистанцию (ODO -> dist), Ватты на калории (WATT -> calories).

ТЕСТ (TEST PULSE/RECOVERY):
Войдите в режим восстановления (recovery) когда компьютер показывает значения частоты сердечного ритма. Через 1 минуту появятся результаты теста на восстановление: F1 наилучшее значение, F6 – наихудшее.

ПЕРЕЗАГРУЗКА (RESET) при наличии:
Сброс и перезагрузка параметров консоли. Удерживайте клавишу 3 секунды для перезагрузки.

ЖИРОАНАЛИЗАТОР (BODY FAT) при наличии:
Быстрый доступ к жироанализатору.

Выбор тренировочного режима

После включения консоли используйте клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) для перехода к желаемому тренировочному режиму.

Установка тренировочных параметров:
После выбора программы тренировки можно установить несколько значений в качестве целей тренировки.

Тренировочные параметры:

ВРЕМЯ (TIME) / ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE) / КАЛОРИИ (CALORIES) / ВОЗРАСТ (AGE)

Примечание: некоторые параметры остаются неизменяемыми в ряде тренировочных режимов.

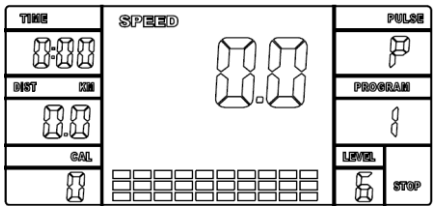
После выбора той или иной программы нажмите ВВОД (ENTER) – замигает параметр “Time”. Используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) можно изменить целевое время тренировки. Нажмите ВВОД (ENTER) для ввода параметра. Затем установите остальные параметры. Для перехода от параметра к параметру используйте клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала тренировки.

Тренировочные программы

Ручной режим (P1)

Выберите Ручной режим (“Manual”), используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр ВРЕМЯ (TIME), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для сохранения этого параметра и перехода к следующему. Начать тренировку можно клавишами СТАРТ/СТОП (START/STOP).

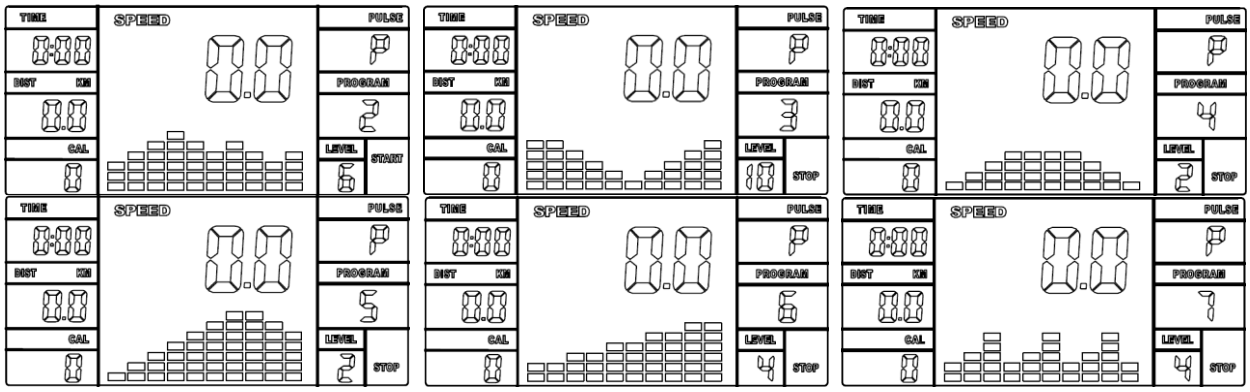
Примечание: При достижении (обнулении) одного из параметров раздастся характерный звуковой сигнал и тренировка завершится.



Предустановленные программы (P2-P7)

Выберите одну из 6-ти предустановленных программ клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр ВРЕМЯ (TIME), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для сохранения этого параметра и перехода к следующему. Начать тренировку можно клавишами СТАРТ/СТОП (START/STOP).

Примечание: При достижении (обнулении) одного из параметров раздастся характерный звуковой сигнал и тренировка завершится.

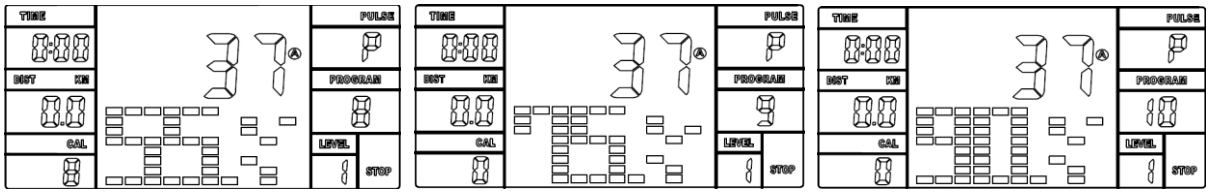


Пульсозависимые программы (P8-P10)

3 программы со следующими режимами:
P8 - 55% Целевой пульс=55% (220-возраст)
P9 - 75% Целевой пульс=75% (220-возраст)
P10 - 90% Целевой пульс=90% (220-возраст)

Установка параметров:
Выберите одну из пульсозависимых программ, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр ВРЕМЯ (TIME), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для сохранения этого параметра и перехода к следующему. Начать тренировку можно клавишами СТАРТ/СТОП (START/STOP).

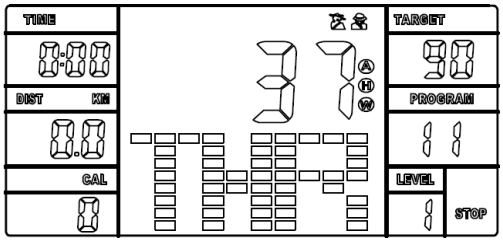
Примечание: При изменении пульса на 5 единиц от установленного компьютер автоматически изменит нагрузку в ту или иную сторону для возврата пульса пользователя к ранее установленному значению.
При достижении (обнулении) одного из параметров раздастся характерный звуковой сигнал и тренировка завершится.



Целевая пульсозависимая программа (P11)

Установка параметров:
Выберите целевую пульсозависимую программу, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр ВРЕМЯ (TIME), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для сохранения этого параметра и перехода к следующему. Начать тренировку можно клавишами СТАРТ/СТОП (START/STOP).

Примечание: При изменении пульса на 5 единиц от установленного компьютер автоматически изменит нагрузку в ту или иную сторону для возврата пульса пользователя к ранее установленному значению.
При достижении (обнулении) одного из параметров раздастся характерный звуковой сигнал и тренировка завершится.



Жироанализатор BODY FAT (P12)

Установка параметров:
Выберите жироанализатор (Body Fat), используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр “Пол М/Ж” (Male/Female), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER).

Следующий параметр «Рост» (Height). Установите свои рост, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER).

Следующий параметр «Вес» (Weight). Установите свои вес, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER).

Последний параметр «Возраст» (Age). Установите свои возраст, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER).

Затем схватитесь ладонями за сенсорные датчики пульса и нажмите клавишу СТАРТ/СТОП (START/STOP), через 15 секунд на экране появятся результаты измерения:

Тип 1 (5% - 9%): Очень легкий вес

Тип 2 (10 - 14%): Значительно ниже нормы

Тип 3 (15 - 19%): Ниже нормы

Тип 4 (20 - 24%): Чуть ниже нормы

Тип 5 (25 – 29%): Норма

Тип 6 (30 – 34%): Чуть выше нормы

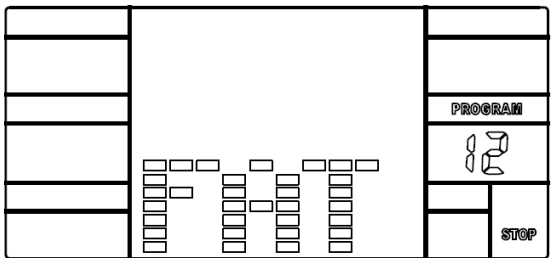
Тип 7 (35 – 39%): Выше нормы

Тип 8 (40 – 44%): Значительно выше нормы

Тип 9 (45 – 50%): Ожирение

BMR: Индекс базального метаболизма

BMI: Индекс массы тела



Производитель: Лонгфит (Сямынь) Спортс Текнолоджи Кампани, лтд.
Юридический адрес: 5 этаж, Офис 300-301, Симин Парк, индустриальная зона Тунань, Сямынь, Китай.

Импортер в России (эксклюзивный дистрибьютор): ООО «Этерна»
Юридический адрес: 111123 г. Москва, шоссе Энтузиастов, дом 56 строение 25, этаж 3, офис 367.

Знак соответствия: EAC

Дата производства указана на упаковке.

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что Вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.