Инструкция

Эллиптический тренажер Bionique F-Drive X90

Полезные ссылки:

Эллиптический тренажер Bionique F-Drive X90 - смотреть на сайте

Эллиптический тренажер Bionique F-Drive X90 - 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.

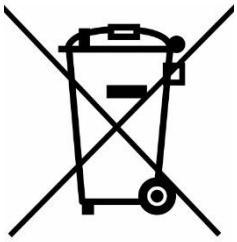
В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:
1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. Через 2 недели после начала эксплуатации проверьте затяжку резьбовых 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.

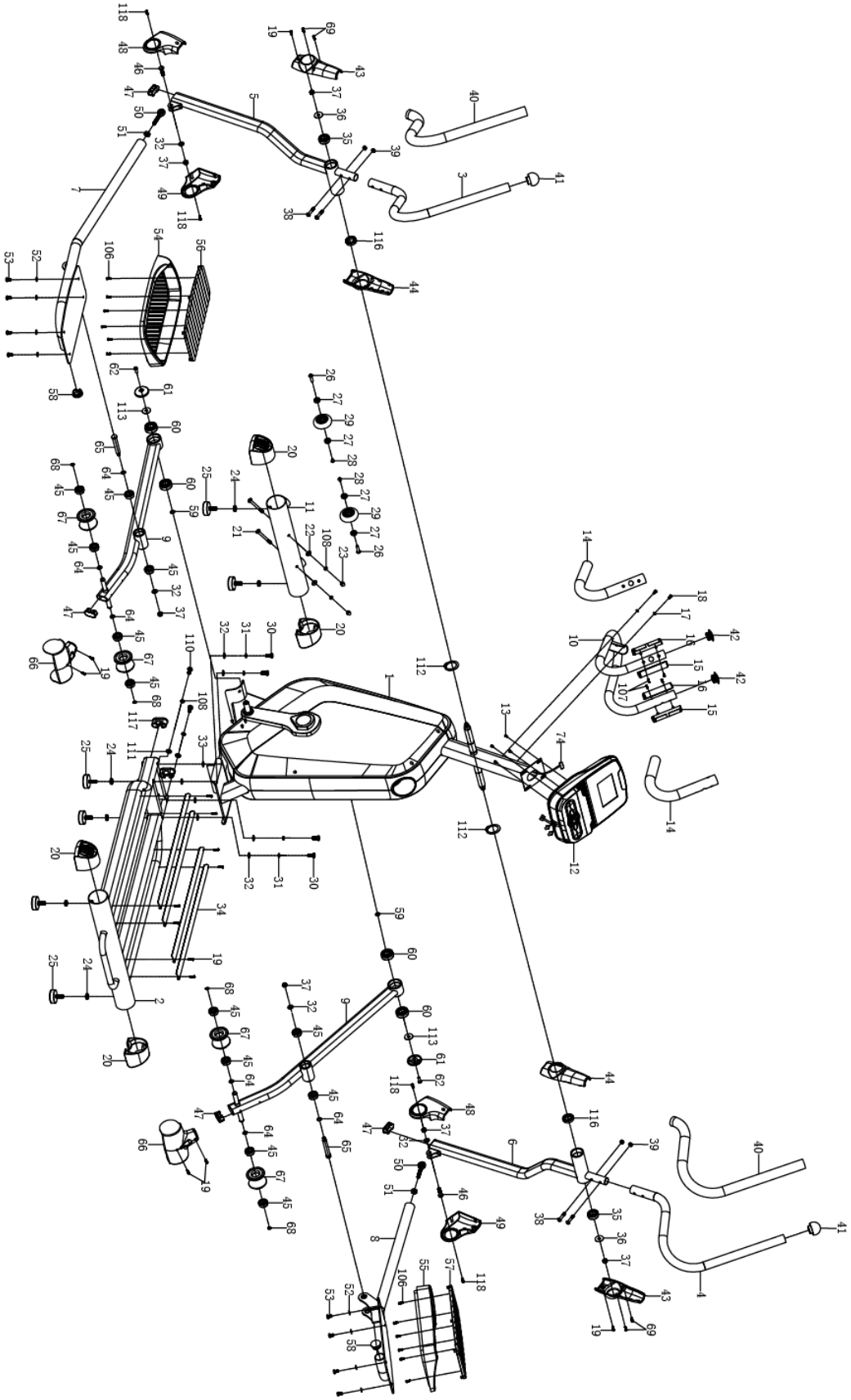
Указания по утилизации:

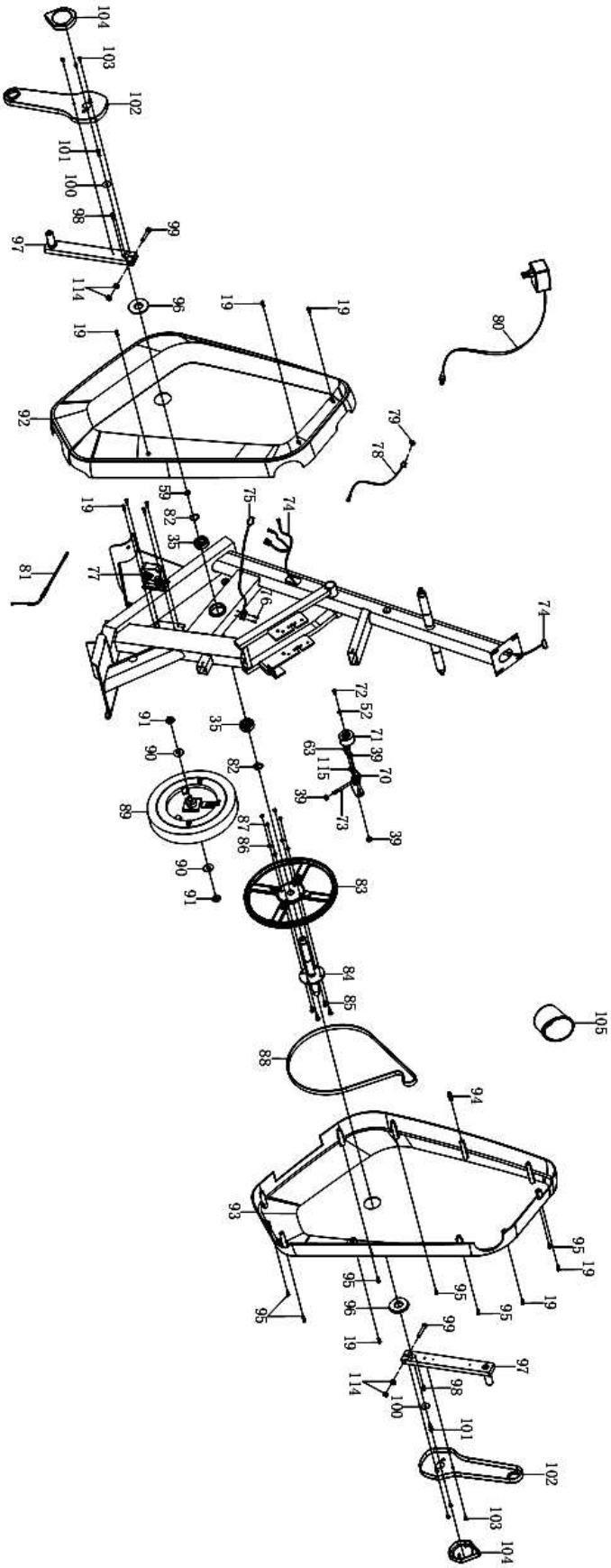


Данный тренажер не относится к бытовым отходам.

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.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА




104
103
102
101
100
98
99
97
114
96
19
19
19
80
92
79
78
59
82
35
75
74
19
81
77
16
74
72
52
71
39
70
35
91
90
63
115
39
73
39
82
89
87
86
90
91
83
84
85
105
88
94
93
95
19
95
96
19
95
95
19
99
97
114
98
100
101
102
103
104

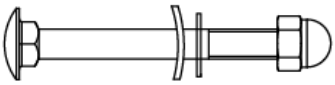
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
001	Основная передняя рама	1	031	Пружинная шайба Ø10	4
002	Основная задняя рама	1	032	Шайба Ø10x Ø20x2.0	8
003	Левый верхний поручень	1	033	Шайба ПВХ Ø10x Ø30x1	4
004	Правый верхний поручень	1	034	Алюминиевый лист	4
005	Левый нижний поручень	1	035	Подшипник 6004-zz	2
006	Правый нижний поручень	1	036	Большая шайба Ø10Xø32x2.0	2
007	Левая педальная рейка	1	037	Гайка M10	6
008	Правая педальная рейка	1	038	Болт M8x40	4
009	Роликовая рейка	2	039	Шайба M8	7
010	Центральный поручень	1	040	Оплетка поручней Ø31x Ø38x680	2
011	Передний стабилизатор	1	041	Заглушка поручней	2
012	Консоль	1	042	Заглушка поручней	2
013	Винт M5x10	4	043	Внешний кожух поручней B	2
014	Оплетка для поручня Ø31x Ø37x530	2	044	Внутренний кожух поручней A	2
015	Датчик пульса A	2	045	Подшипник Ø35x Ø15x11	12
016	Датчик пульса B	2	046	Болт M10x35	2
017	Изогнутая шайба Ø8x Ø16x1.5	2	047	Овальный наконечник50x20x2.5	4
018	Болт M8x20	2	048	Кожух левой педальной рейки A	2
019	Винт ST4.2x20	24	049	Кожух правой педальной рейки B	2
020	Заглушка стабилизатора	4	050	Подшипники M10x62	2
021	Болт M8x90	2	051	Гайка M10	2
022	Большая изогнутая шайба Ø8x Ø20x2.0	2	052	Шайба Ø6x Ø12x1	9
023	Колпачковая гайка M8	2	053	Болт M6x15	8
024	Гайка M10	6	054	Левая педаль	1
025	Компенсаторы неровностей пола	6	055	Правая педаль	1
026	Болт M6x15	2	056	Левая педаль	1
027	Подшипник 608	4	057	Правая педаль	1
028	Болт M6x12	2	058	Круглая заглушка Ø38x1.8	2
029	Транспортировочные ролики	2	059	Волнистая шайба Ø20	3
030	Болт M10x20	4	060	Подшипник Ø47xØ20x14	4

СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
061	Шайба роликовой рейки Ø54x10	2	093	Правый кожух привода	1
062	Болт M8x20	2	094	Пластиковый болт Ø8x32	1
063	Болт Ø17x Ø10x18.5xM8	1	095	Винт ST4.2x25	6
064	Волнистая шайба Ø15	6	096	Заглушка кожуха привода Ø60x Ø26x6.5	2
065	Винт Ø15x102xM10	2	097	Шатун	2
066	Кожух роликов	2	098	Шайба 5x5x17	2
067	Ролики	4	099	Болт M8x55	2
068	С-клипса Ø15x1.0	4	100	Большая шайба Ø6x25x1.5	2
069	Винт ST2.9x16	4	101	Болт M6x20	2
070	Прижимная скоба	1	102	Кожух шатуна A	2
071	Прижимной ролик	1	103	Болт M4x10	6
072	Винт M6x10	1	104	Кожух шатуна	2
073	Регулировочный болт M8x85	1	105	Бутылка	1
074	Провод консоли	1	106	Болт ST4.2x10	12
075	Сенсор с проводом	1	107	Болт ST4.2x20	4
076	Винт ST2.9x12	2	108	Пружинная шайба Ø8	4
077	Двигатель	1	109	Фиксирующая рейка	1
078	Питающее гнездо	1	110	Болт M8x20	2
079	Гайка M12	1	111	Шайба Ø8x Ø16x1.5	2
080	Адаптер	1	112	С-клипса Ø25x1.0	2
081	Ручка нагрузки двигателя	1	113	Большая шайба Ø8x Ø32x2.0	2
082	С-клипса Ø20x1.0	2	114	Гайка M8	4
083	Шкив	1	115	Шайба Ø10x Ø20x0.5	1
084	Стержень шкива	1	116	Подшипник Ø42x Ø25x12	2
085	Болт M6x15	4	117	Овальная заглушка	2
086	Пружинная шайба Ø6	4	118	Винт ST4.2x15	4
087	Гайка M6	4			
088	Ремень	1			
089	Маховик	1			
090	Шайба Ø30x Ø10.5x2.0	2			
091	Фланцевая гайка M10x1.0	2			
092	Левый кожух привода	1			

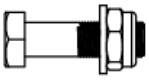
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ



(21) Болт М8х80 – 2 шт.

(22) Большая изогнутая шайба Ф8хФ20 – 2шт.

(108) Пружинная шайба Ф8 – 2 шт.



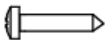
(46) Болт М10х35 – 2 шт.

(32) Шайба Ф10хФ20х2.0 – 2 шт.

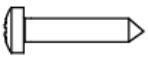
(37) Гайка М10 - 2 шт.

(38) Болт М8х40 – 4 шт.

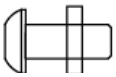
(39) Гайка М8 – 4 шт.



(69) Винт ST2.9*16 – 4 шт.

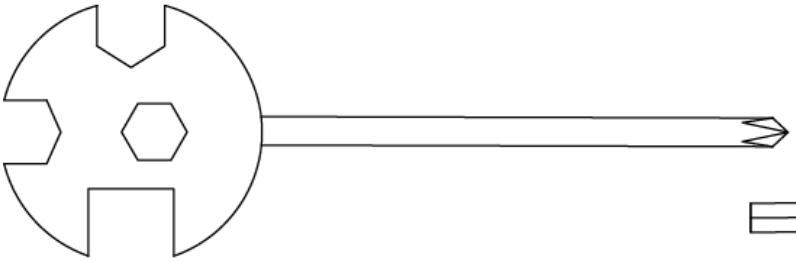


(19) Винт ST4.2*20 – 6 шт.



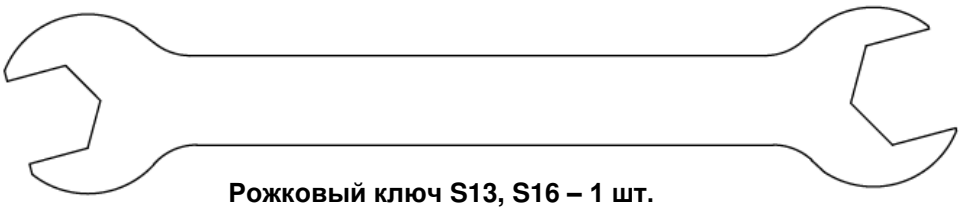
(53) Болт М6х15 – 8 шт.

(52) Шайба Ф6хФ12х1 - 8 шт.

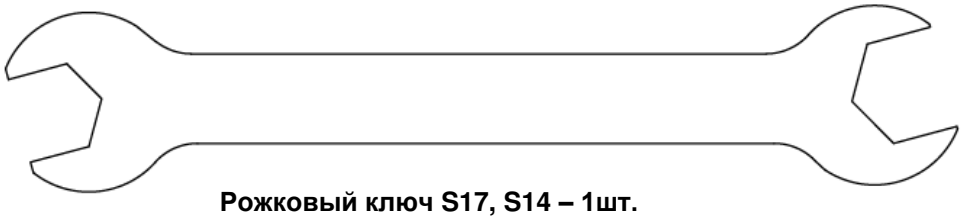


Универсальный ключ S13, S14, S15 – 1 шт.

Шестигранный ключ 5 мм – 1 шт.



Рожковый ключ S13, S16 – 1 шт.

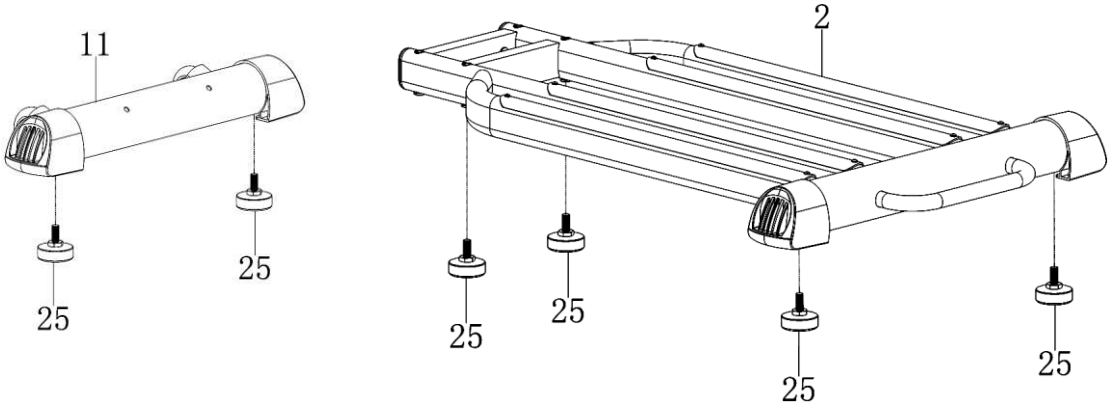


Рожковый ключ S17, S14 – 1шт.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Установка компенсаторов неровностей пола

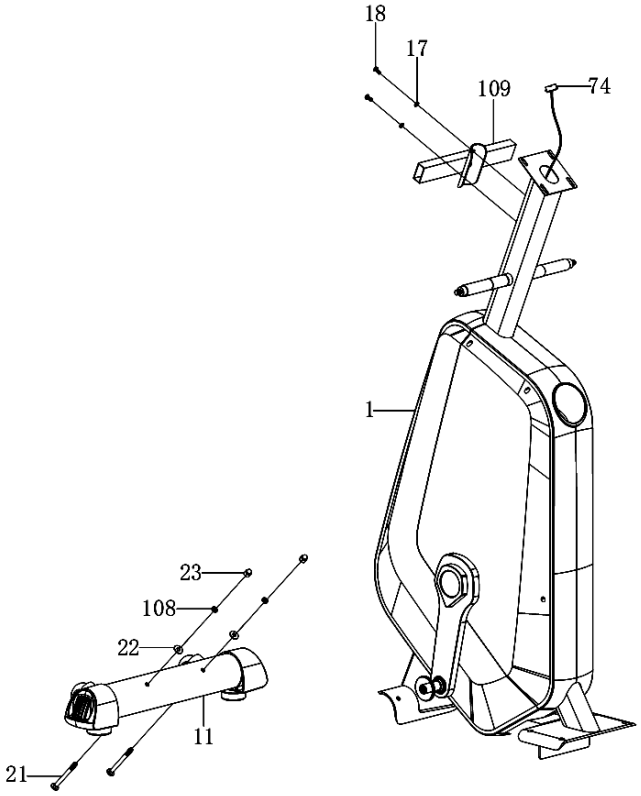
Вкрутите 2 компенсатора неровностей пола (25) в передний стабилизатор (11).
Вкрутите 4 компенсатора неровностей пола (25) в основную заднюю раму (2)



2. Установка переднего стабилизатора

A: Снимите 2 болта M8x20 (18) и 2 изогнутые шайбы Ø8x Ø16 (17) со стойки основной передней рамы. Также снимите фиксирующую рейку (109).

ВНИМАНИЕ! Фиксирующая рейка (109) служит для более надежной фиксации во время транспортировки, ее можно утилизировать. Однако болты M8x20 (18) и 2 изогнутые шайбы Ø8x Ø16(17) необходимо вернуть на место в процессе дальнейшей сборки.

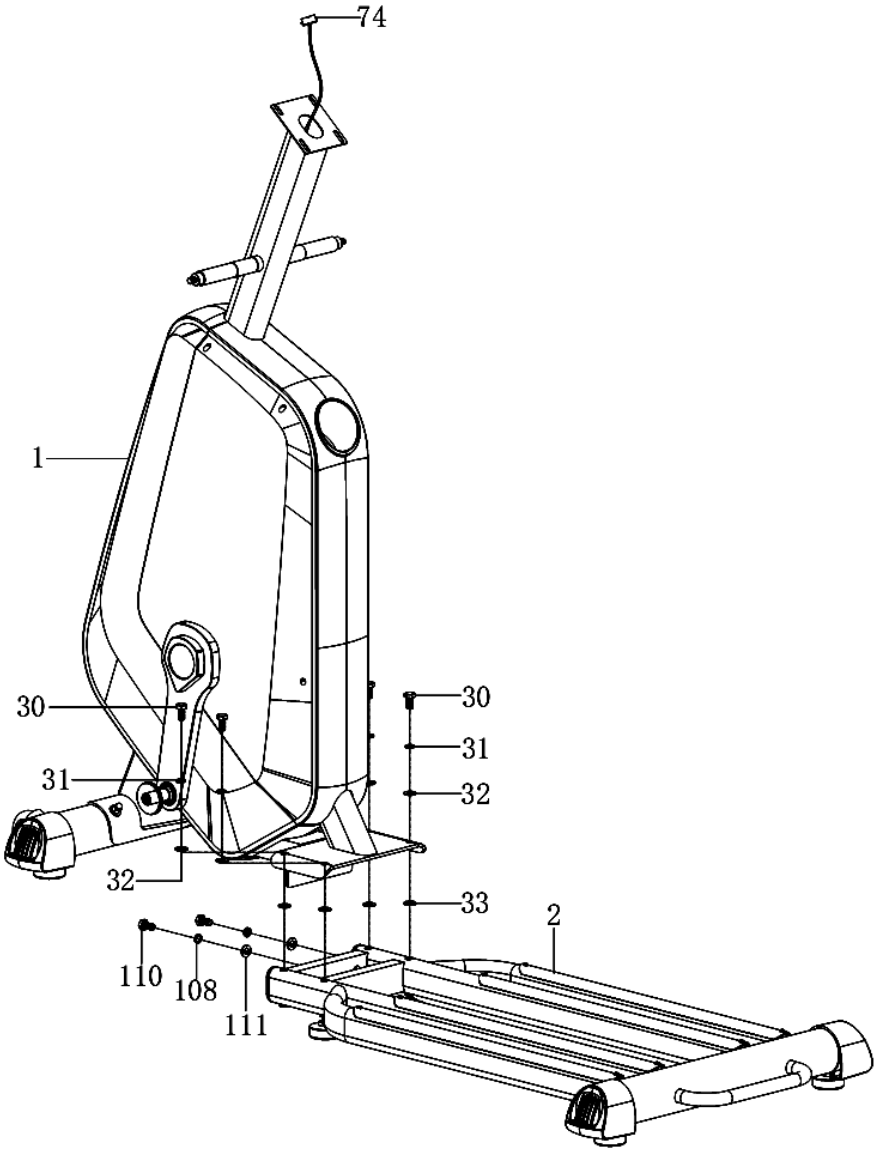


B: Закрепите передний стабилизатор (11) на основной передней раме (1) с помощью 2-х болтов M8x90 (21), 2-х изогнутых шайб Ø8xØ20 (22), 2-х пружинных шайб Ø8 (108) и 2-х колпачковых гаек M8 (23).

3. Установка основной задней рамы

Снимите 2 болта M8x20 (110), 2 пружинные шайбы Ø8 (108) и 2 плоские шайбы Ø8x Ø16 (111) с основной задней рамы (2).

Снимите 4 болта M10x20 (30), 4 пружинные шайбы Ø10 (31), 4 плоские шайбы Ø10 (32) и 4 ПВХ шайбы Ø10 (33) с основной задней рамы (2).
Закрепите основную заднюю раму (2) на основной передней раме (1) с помощью 2-х болтов M8x20 (110), 2-х пружинных шайб Ø8 (108), 2-х плоских шайб Ø8xØ16 (111), 4-х болтов M10x20(30), 4-х пружинных шайб Ø10 (31), 4-х плоских шайб Ø10 (32) и 4-х ПВХ шайб Ø10 (33), которые были сняты ранее.

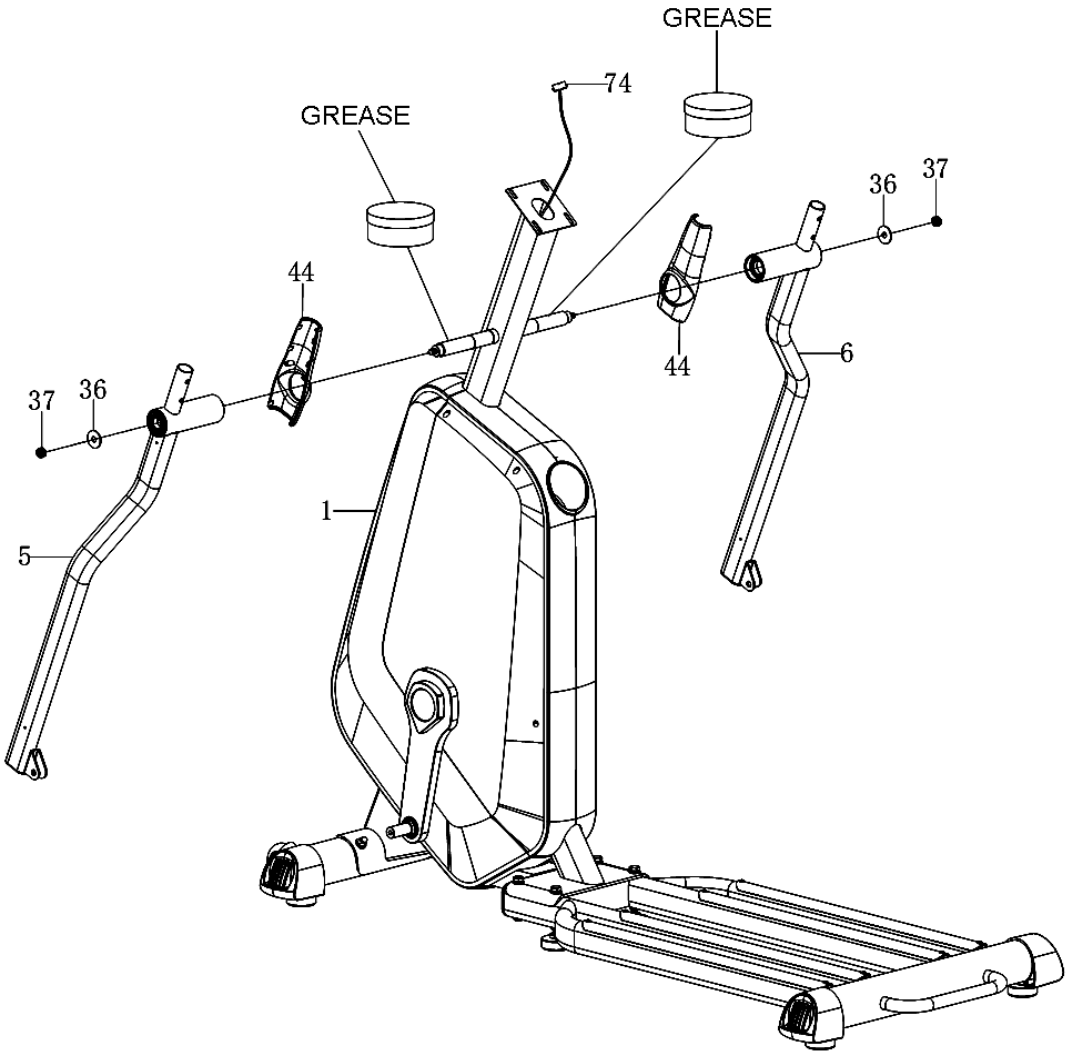


4. Установка нижних поручней

Снимите 2 гайки M10 (37) и 2 большие шайбы Ø10xØ32x2.0 (36) с правой и левой горизонтальных осей передней основной рамы (1).

Закрепите 2 внутренних кожуха поручней А (44) на левой и правой осях передней основной рамы. Далее оденьте левый нижний поручень (5) на левую ось передней основной рамы (1), закрепив с помощью 1-ой гайки М10 (37) и 1-ой большой шайбы Ø10xØ32x2.0 (36), которые были сняты ранее. Затем оденьте правый нижний поручень (6) на левую ось передней основной рамы (1), закрепив с помощью 1-ой гайки М10 (37) и 1-ой большой шайбы Ø10xØ32x2.0 (36), которые были сняты ранее.

Обязательно обработайте горизонтальные оси передней основной рамы смазкой (типа солидол).



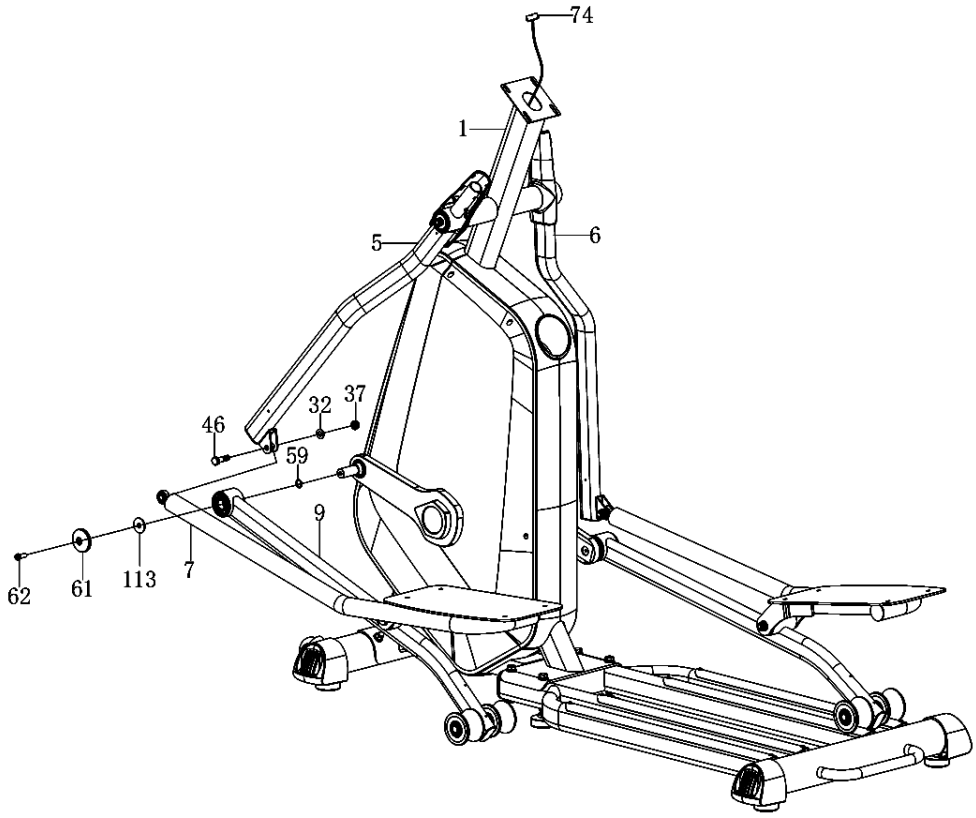
6. Установка педальной и роликовой реек

А: Снимите 1 болт М8x60 (62), 1 шайбу роликовой рейки Ø54x10 (61), 1 большую шайбу Ø8xØ32 (113) и 1 волнистую шайбу Ø20 (59) с левого шатуна (97).

Закрепите левую роликовую рейку (9) на левом шатуне (97) с помощью 1-ого болта M8x60 (62), 1-ой шайбы роликовой рейки Ø54x10 (61), 1-ой большой шайбы Ø8xØ32 (113) и 1-ой волнистой шайбы Ø20 (59), которые были сняты ранее.

B: Закрепите левую педальную рейку (7) на левом нижнем поручне (5) с помощью 1-ого болта M10x35 (46), 1-ой шайбы Ø10xØ20 (32) и 1-ой гайки M10 (37).

Повторите шаги для правой педальной рейки (8) и правой роликовой рейки (9).



7. Установка поручней и кожухов

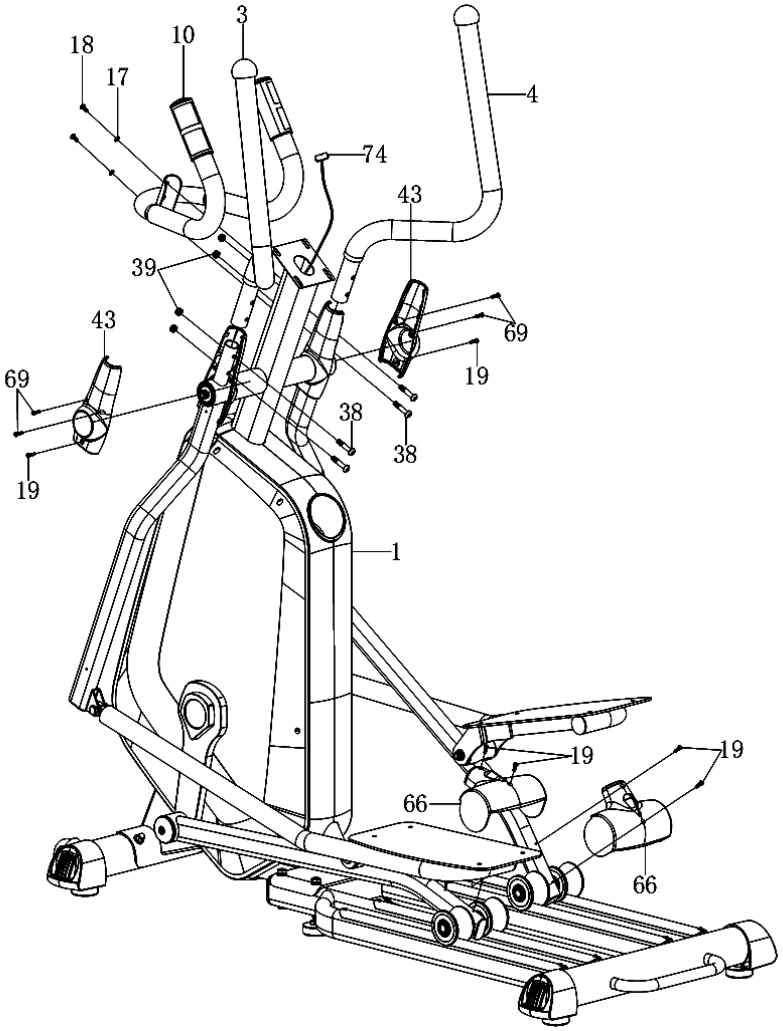
A: Снимите 2 болта M8x20 (18) и 2 изогнутые шайбы Ø8xØ16 (17) со стойки консоли основной передней рамы (1). Установите сенсорные датчики пульса (15/16) в соответствующие отверстия стойки консоли (1) и вытащите их наверх в верхней части стойки консоли передней основной рамы (1).

Закрепите центральный поручень (10) на верхней части стойки консоли (1) с помощью 2-х болтов M8x20 (18), 2-х изогнутых шайб Ø8xØ16 (17), которые были сняты ранее.

B: Закрепите левый верхний поручень (3) на левом нижнем поручне (5) с помощью 2-х болтов M8x40 (38) и 2-х гаек M8 (39). Закрепите правый верхний поручень (4) на правом нижнем поручне (6) с помощью 2-х болтов M8x40 (38) и 2-х гаек M8 (39).

C: Закрепите внешний кожух поручней B (43) на левом верхнем поручне (3) с помощью 2-х винтов ST2.9x16 (69) и 2-х винтов ST4.2x20 (19).

D: Закрепите 2 кожуха роликов (66) на правой и левой роликовой рейке (9) с помощью 4-х винтов ST4.2x20 (19).



8. Установка педалей и кожухов педальной рейки

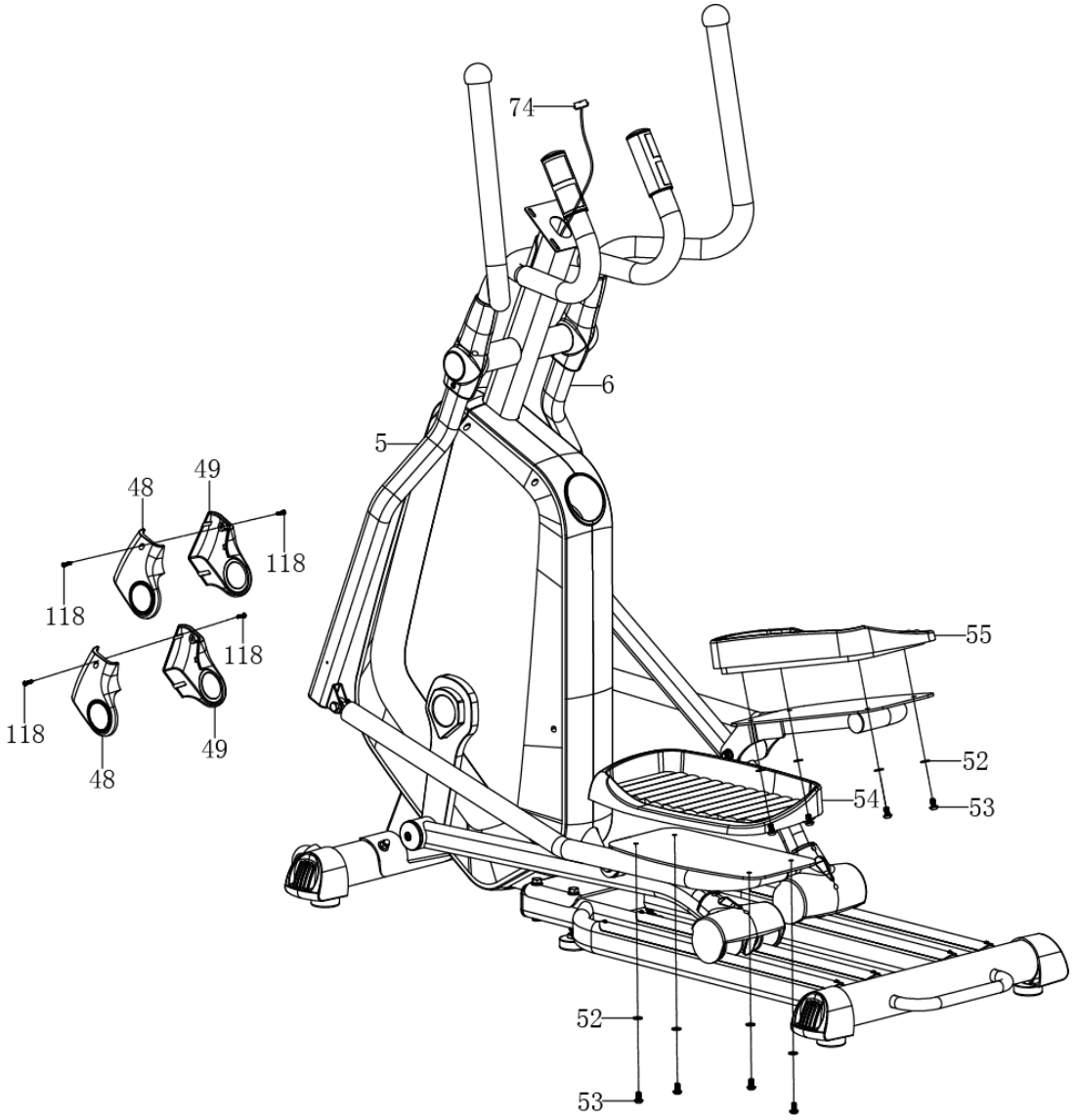
Установите левую педаль (54) на левой педальной рейке (7), закрепив с помощью 4-х болтов M6x15 (53) и 4-х шайб Ø6x Ø12x1.0 (52).

Установите правую педаль (55) на правой педальной рейке (8), закрепив с помощью 4-х болтов M6x15 (53) и 4-х шайб Ø6x Ø12x1.0 (52).

Снимите 2 винта ST4.2x15 (118) с задней части левого нижнего поручня (5).

Снимите 2 винта ST4.2x15 (118) с задней части правого нижнего поручня (6).

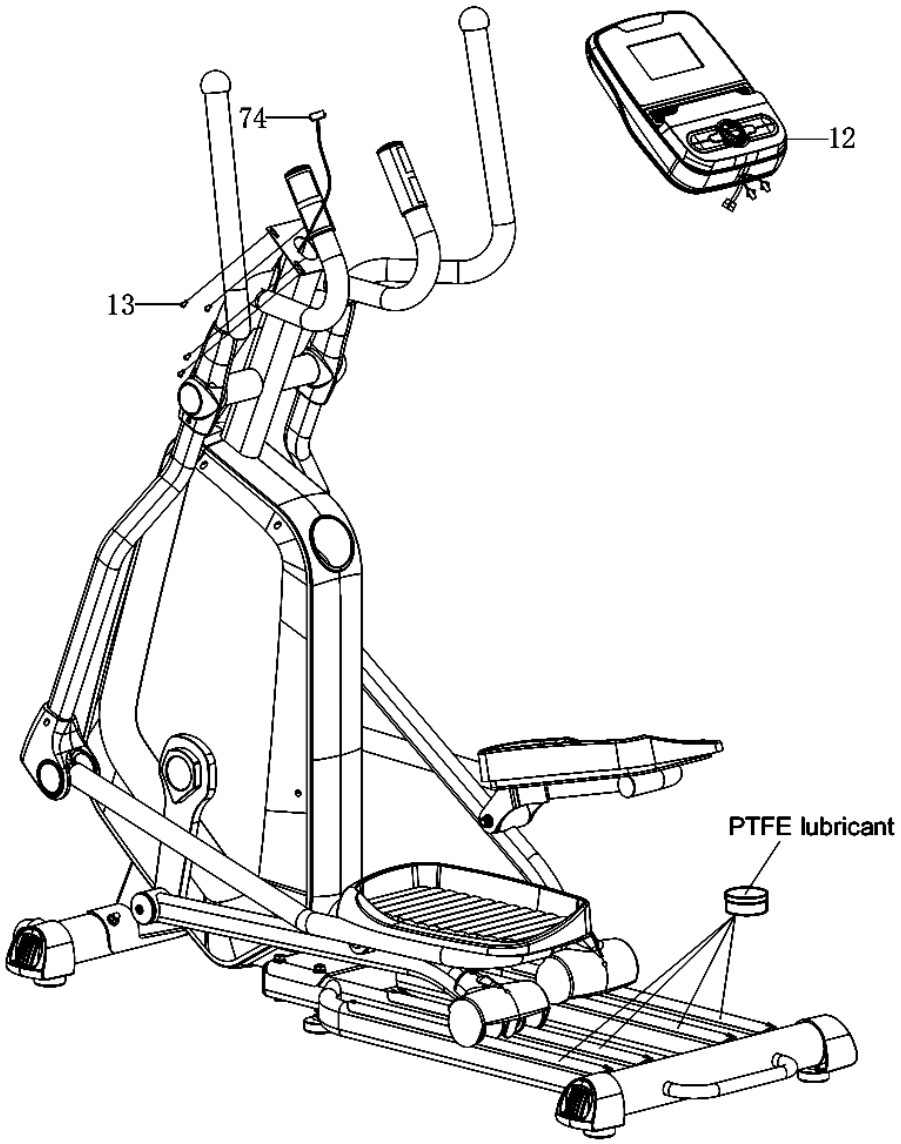
Закрепите кожухи педальной рейки A/B (48/49) на левой педальной рейке (7) с помощью винтов ST4.2x15 (118).
Закрепите кожухи педальной рейки A/B (48/49) на правой педальной рейке (8) с помощью винтов ST4.2x15 (118).



9. Установка консоли

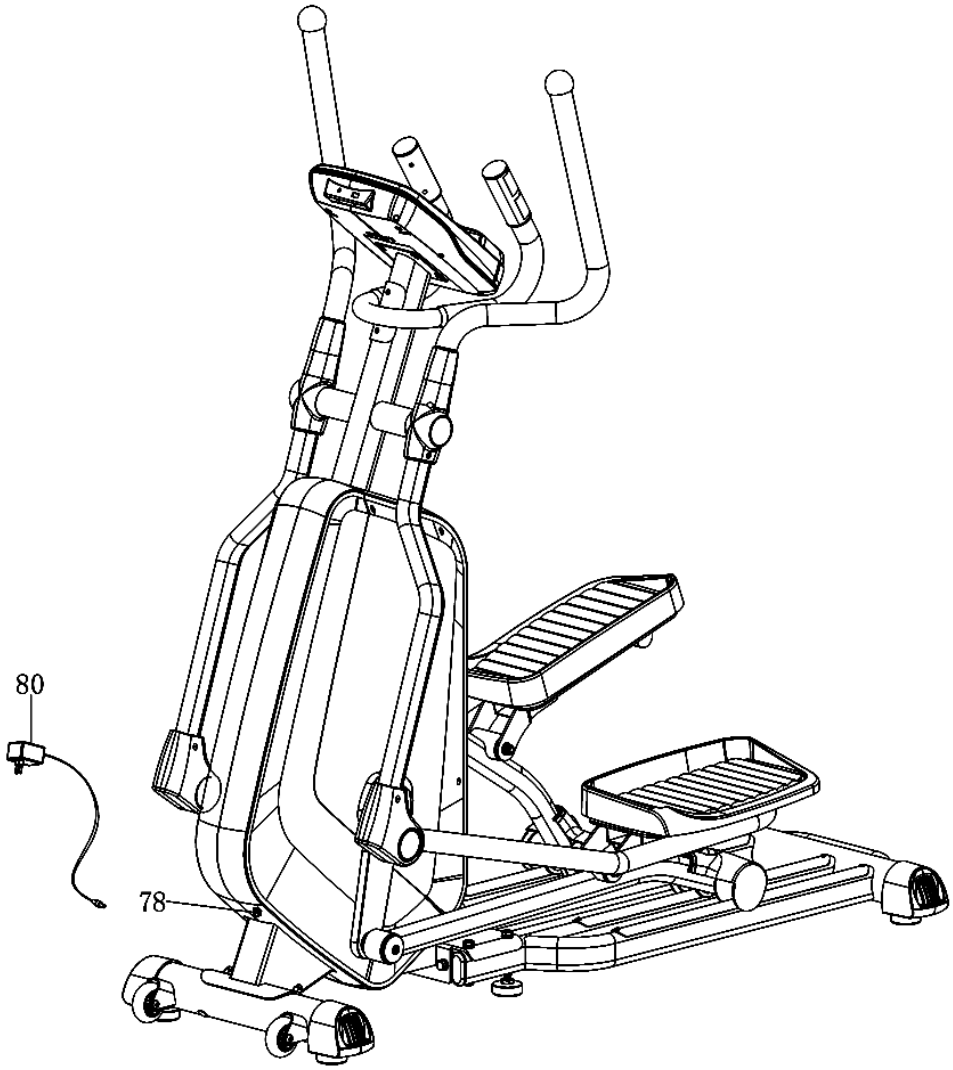
Отвинтите болты M5x10 (13) с задней части консоли (12).
Соедините провод консоли (74) и сенсорные датчики пульса (15/16) с проводами, выходящими из консоли (12).

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



10. Подключение адаптера

Подключите адаптер (80) к питающему гнезду (78) на нижней части основной передней рамы. Сам адаптер подключите к розетке.



ОПЕРАЦИИ С КОНСОЛЬЮ

НАЗНАЧЕНИЕ КОНСОЛЬНЫХ КЛАВИШ

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
ВВЕРХ (UP)	Увеличивает значения выбранного параметра: время (time), дистанция (distance) и т.д. Во время тренировки с помощью этой клавиши можно увеличить нагрузку.
ВНИЗ (DOWN)	Уменьшает значения выбранного параметра: время (time), дистанция (distance) и т.д. Во время тренировки с помощью этой клавиши можно снизить нагрузку.
РЕЖИМ (MODE)	Подтверждение выбора программ, параметров и т.д.
СТАРТ/СТОП (START/STOP)	Отвечает за начало и остановку тренировки.
ПЕРЕЗАГРУЗКА (RESET)	Сброс и перезагрузка параметров консоли. Удерживайте клавишу 3 секунды для перезагрузки.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)	Показывает уровень восстановления сердечно-сосудистой системы после тренировки. 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.
ЖИРОАНАЛИЗАТОР (BODY FAT), при наличии	Показывает процент жира в организме. Активируется в режиме ожидания.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ

Все значения дисплея появятся после его включения или перезагрузки.

Внимание! после 256 секунд простоя в пассивном режиме дисплей перейдет в спящий режим.

1. После включения консоли на экране появится надпись **Выбрать пользователя** (**Select User**). Выберите пользователя **U1-U4** клавишами **Up** или **Down**, нажмите **Mode** для подтверждения. Далее последовательно укажите **Пол (Sex)**, **Возраст (Age)**, **Рост (Height)** и **Вес (Weight)**.

2. В режиме главного экрана на экране появится надпись **Выбрать режим (Select Workout)**, пользователь может нажать клавишу **Mode** для выбора режима. Далее последовательным нажатием клавиш **Up** или **Down** выберите любой из режимов **Ручной (Manual) → Программы (Program) → Пользовательские программы (User program) → Пульсозависимые программы (H.R.C.) → Ватт-программа (Watt).**

3. Для подтверждения режима нажмите клавишу **Mode**. В ряде режимов устанавливаются значения целей тренировки (одна по выбору или по достижению первой цели): **Время (Time), Дистанция (Dist), Калории (Cal)** и **Целевой пульс (THR).**

ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ

Ручной (Manual):

В режиме ожидания выберите **Ручной** режим (**Manual**) и нажмите клавишу **Mode** для входа.

Быстрый старт: можно нажать клавишу **Start/Stop** для быстрого начала тренировки, все значения при этом будут на нуле.

После входа в **Ручной** режим (**Manual**) можно последовательно установить значения: **Время (Time), Дистанция (Dist), Калории (Cal)** и **Целевой пульс (THR)**, нажав клавишу **Старт/Стоп** (**Start/Stop**) для начала тренировки. Все значения начнут отсчитываться к нулю.

Предустановленные программы (Program):

В режиме ожидания выберите режим **Программ** (**Program**) и нажмите клавишу **Mode** для входа. Можно выбрать 1 из 12 программ клавишами **Up** и **Down**, нажав **Mode** для подтверждения. В режиме программ можно последовательно установить значения: **Время (Time), Дистанция (Dist), Калории (Cal)** и **Целевой пульс (THR)**, нажав клавишу **Старт/Стоп** (**Start/Stop**) для начала тренировки. Все значения начнут отсчитываться к нулю.

Пользовательская программа (User Program):

В режиме ожидания выберите **Пользовательскую** программу (**User Pro**) и нажмите клавишу **Mode** для активации. Вы можете самостоятельно составить тренировочную программу, используя клавиши **Up** и **Down** для установки уровня нагрузки для каждого из тренировочных сегментов, подтвердив нажатием клавиши **Mode**. Также можно последовательно установить значения: **Время (Time), Дистанция (Dist), Калории (Cal)** и **Целевой пульс (THR)**, нажав клавишу **Старт/Стоп** (**Start/Stop**) для начала тренировки. Все значения начнут отсчитываться к нулю.

Пульсозависимая программа (H.R.C.):

В режиме ожидания выберите **Пульсозависимую** программу (**H.R.C.**) и нажмите клавишу **Mode** для активации. Далее будет предложено выбрать Ваш **возраст** (**Age**) – используйте для этого клавиши **Up** и **Down**, подтвердив клавишей **Mode**. Компьютер подсчитает Ваш текущий показатель частоты пульса исходя из Вашего возраста и предложит 4 варианта расчета исходя из показателей **55%, 75%, 90%** и **Целевого** (**Target**) пульса. Выберите вариант клавишами **Up** и **Down**, подтвердив нажатием клавиши **Mode**. Также можно установить **Время** (**Time**) тренировки. Нажмите клавишу **Start**/**Stop** для начала.

ВАТТ-программа (WATT):

В режиме ожидания выберите **Ватт-программу** (**WATT**) и нажмите клавишу **Mode** для активации. На экране появится значение в ваттах, которые Вы может изменить исходя из собственных предпочтений, подтвердив нажатием клавиши **Mode**. Также можно последовательно установить значения: **Время (Time), Дистанция (Dist), Калории (Cal)** и **Целевой пульс (THR)**, нажав клавишу **Старт/Стоп** (**Start**/**Stop**) для начала тренировки. Все значения начнут отсчитываться к нулю.

Жироанализатор (Body Fat):

Вы можете получить оценку состояния организма по количеству жира через функцию **Жироанализатора** (**Body Fat**). Для этого нужно полностью остановить завершить тренировку, нажать клавишу **Body Fat** и удерживать ладонями сенсорные датчики пульса некоторое время. После окончания тестирования для выхода нажать клавишу **Body Fat** еще раз.

ЗНАЧЕНИЯ

СИМВОЛ	⊖	⊕	▲	◆
Уровень жира %	низкий	ниже нормы	норма	выше нормы
Мужчина	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

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.