Инструкция

Эллиптический тренажер CardioPower E420

Полезные ссылки:

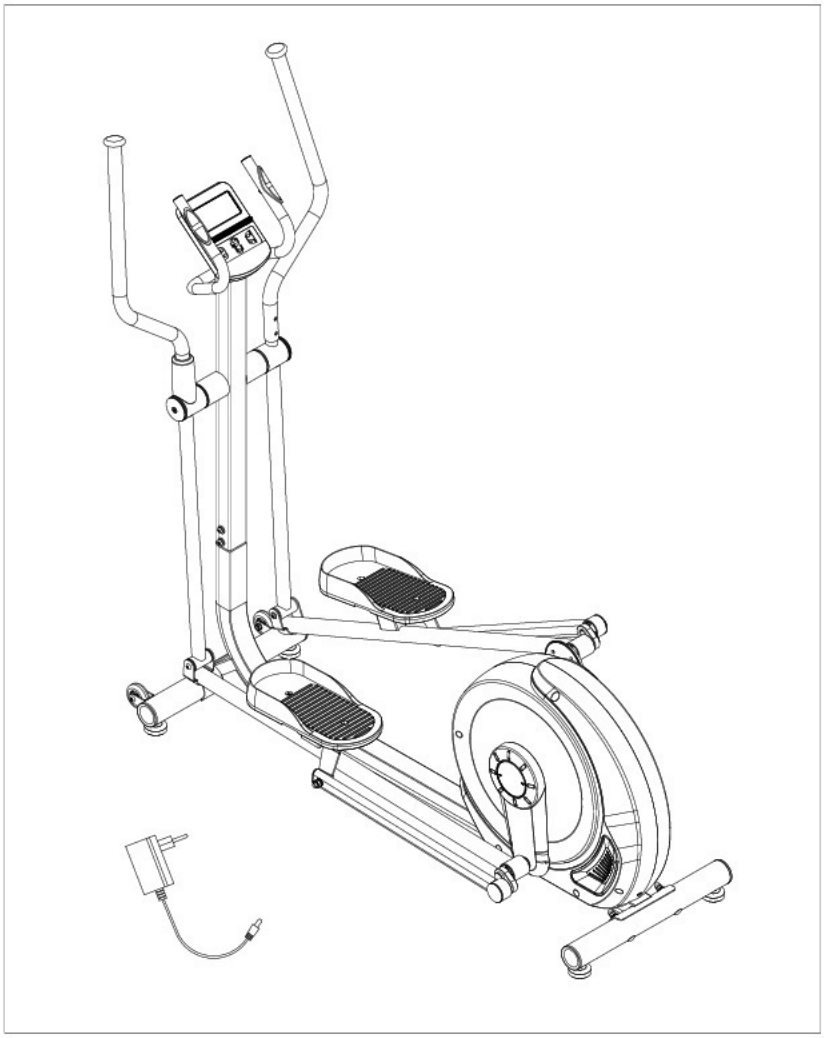
Эллиптический тренажер CardioPower E420 - смотреть на сайте

Эллиптический тренажер CardioPower E420 - читать отзывы

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

CardioPower E420

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

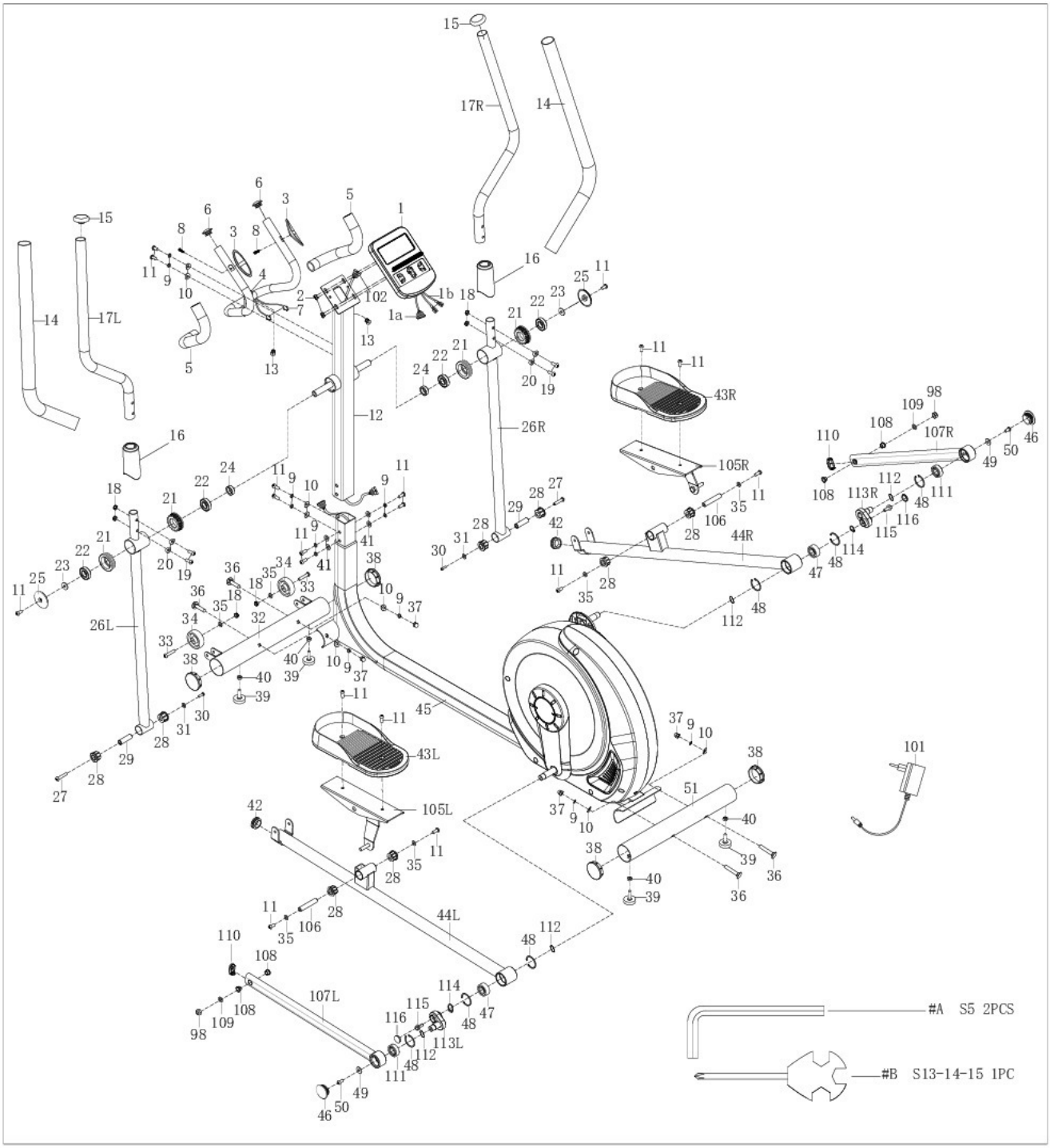
Сохраните руководство пользователя для соблюдения инструкций по обслуживанию и эксплуатации.

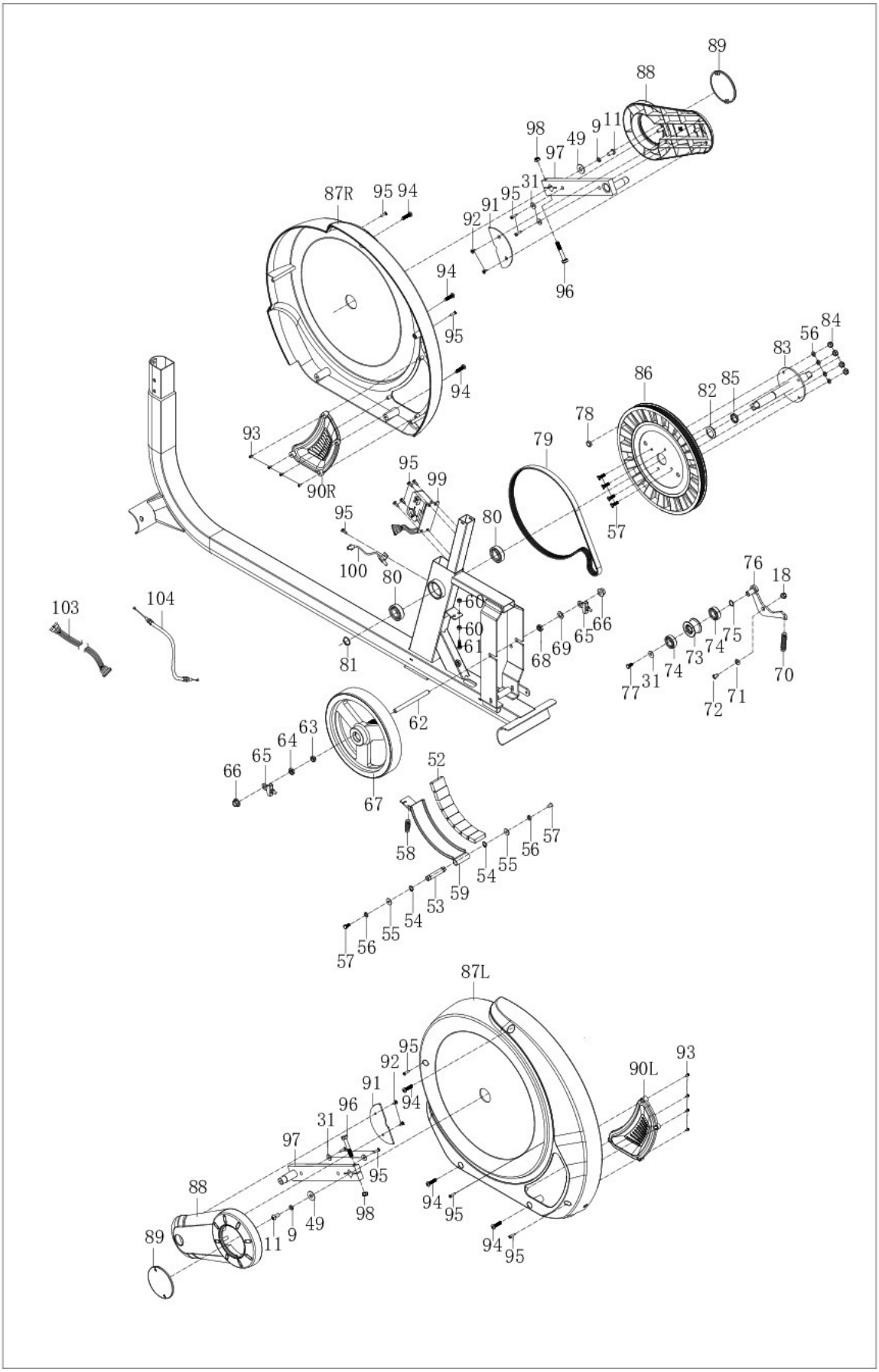
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим вас за выбор нашего тренажера. Для обеспечения безопасности и во избежание вреда здоровью, рекомендуется использовать данный тренажер надлежащим образом. Перед сборкой и эксплуатацией оборудования необходимо полностью прочитать руководство пользователя. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется должным образом. Вы несете ответственность за информирование всех пользователей оборудования обо всех мерах предосторожности.

1. Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.
2. Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.
3. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте оборудование на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Перед использованием оборудования проверьте надежность крепления гаек и болтов. Некоторые детали, такие как педали и т. д., быстро изнашиваются.
6. Всегда используйте оборудование, как указано в данном руководстве. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования или услышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования, остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
7. Носите подходящую одежду во время использования оборудования. Избегайте свободной одежды, которая может застрять в оборудовании или может ограничить движение.
8. Запрещается вставлять пальцы и посторонние предметы в какие-либо части тренажера.
9. Максимальный вес пользователя – 135 кг.
10. Оборудование не подходит для применения в терапевтических целях.
11. При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или обратитесь за помощью.
12. Ваш тренажер предназначен для использования в прохладном сухом помещении. Избегайте хранения в чрезвычайно холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к образованию ржавчины и другим, связанным с этим проблемам.
13. Оборудование предназначено только для домашнего использования!

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД




89
88
98
49
9
11
97
31
87R
95
94
91
95
92
96
94
95
94
84
56
83
86
85
82
78
93
79
90R
95
99
57
95
80
100
80
76
18
103
104
60
60
61
66
65
69
68
81
75
74
73
74
31
77
70
71
72
62
63
64
65
66
67
52
58
57
56
55
54
59
53
54
55
56
57
87L
95
92
93
90L
91
94
96
31
97
95
88
98
94
95
49
11
9
89
94
95

Список запасных частей

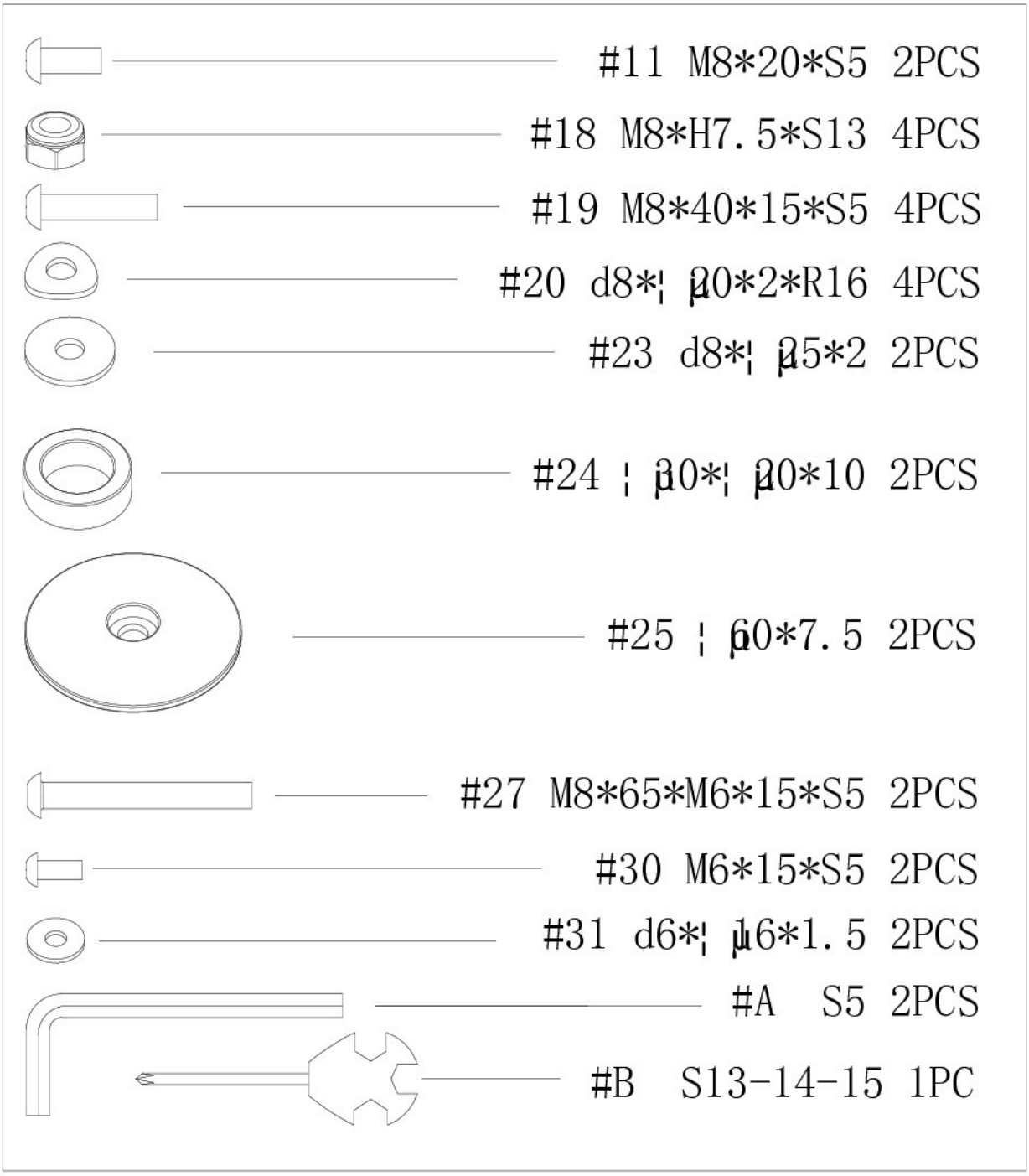
№	Описание	Кол
1	Компьютер	1
2	Болт M5*10	4
3	Плата датчика пульса	2
4	Средняя секция рукоятки	1
5	Мягкая накладка рукоятки	2
6	Круглый колпачок ф25*16	2
7	Провод датчика пульса	1
8	Болт ST4.0*19*Ф11	2
9	Пружинная шайба d8	14
10	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	8
11	Болт M8*20*S5	20
12	Стойка	1
13	Стопорное кольцо	2
14	Мягкая накладка Ф30*5*550	2
15	Колпачок Ф32*22*Ф50	2
16	Кожух рукоятки	2
17L/R	Л/П передний кожух рукоятки	2
18	Нейлоновая гайка M8*H7.5*S13	7
19	Болт M8*40*15*S5	4
20	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4
21	Втулка	4
22	Подшипник R12	4

№	Описание	Кол
33	Болт M8*42*15*S5	2
34	Транспортировочное колесо	2
35	Шайба d8*Ф16*1.5	2
36	Болты M8*73*20*H5	4
37	Колпачковая гайка M8*H16*S13	4
38	Колпачок Ф60.5*17	4
39	Ножка	4
40	Гайка	4
41	Шайба d8*Ф20*2	4
42	Круглый колпачок φ38*17	2
43L/R	Педаль	2
44 L/R	Вал педали Л/П	2
45	Главная рама	1
46	Круглый колпачок φ48*18	2
47	Подшипник 2203	2
48	Стопорное кольцо d40	2
49	Шайба d8*Ф22*2	4
50	Болт M8*16*S5	2
51	Адаптер	1
52	Задний стабилизатор	8
53	Квадратный магнит	1
54	Ось магнитной пластины	2

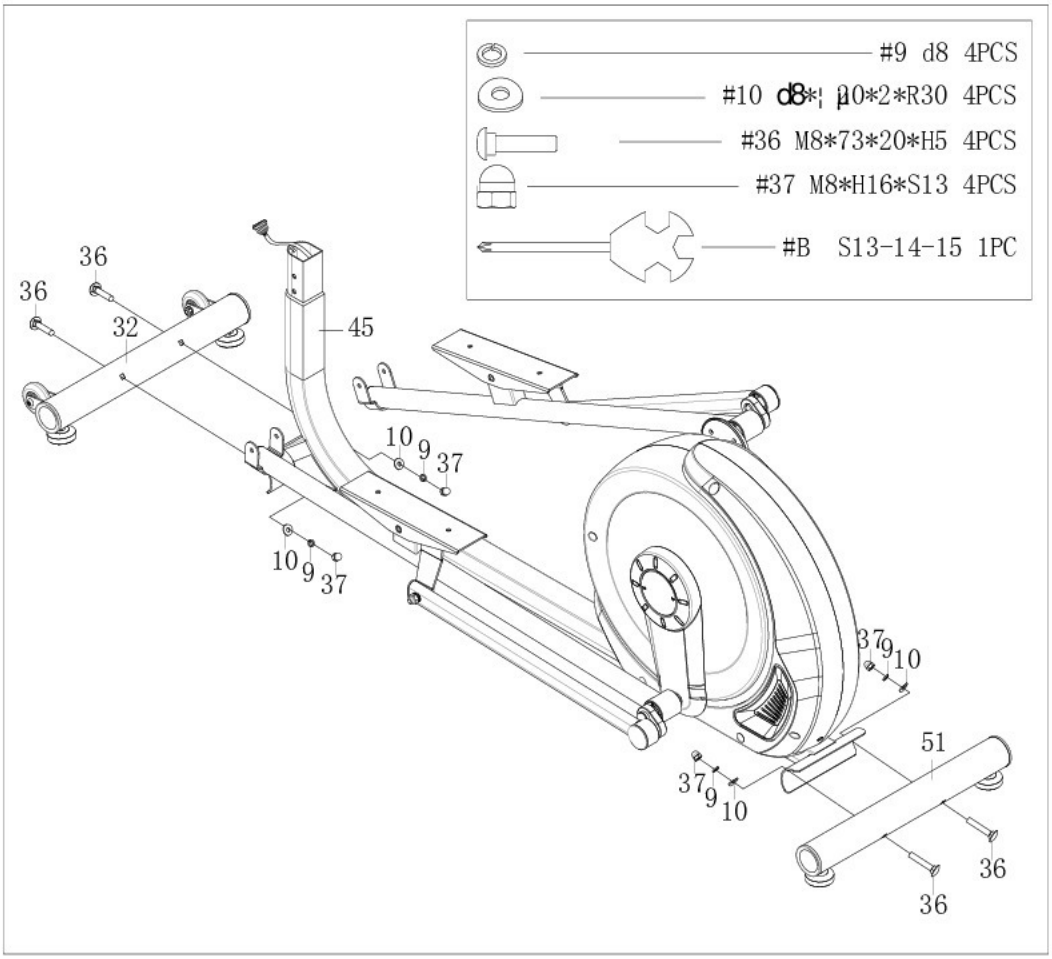
23	Шайба d8*Ф25*2	2		55	Шайба d6*Ф12*1.2	2
24	Резиновая втулка	2		56	Пружинная шайба d6	6
25	Кожух рукоятки	2		57	Болт M6*16*S10	6
26L/R	Подвижная рукоятка Л/П	2		58	Пружина натяжения	1
27	Болт M8×65	2		59	Магнитная пластина	1
28	Втулка 3	8		60	Гайка M6*H5*S10	2
29	Распорная втулка Ф14*Ф8.3*59.5	2		61	Болт	1
30	Болт M6*15*S5	2		62	Вал маховика	1
31	Шайба d6*Ф16*1.5	7		63	Колпачок Ф15*Ф10.2*9	1
32	Передний стабилизатор	1		64	Гайка M10*1*H5*S17	1
65	Винт цепи	2		93	Болт ST4*10*Ф6	8
66	Болт M10*1*H7*S17	2		94	Болт ST4.2*16*Ф8	6
67	Маховик	1		95	Болт	14
68	Гайка M10*1*H5*S17	1		96	Болт M10*50*20*S17	2
69	Дуговая шайба d10*φ13.5*0.3	1		97	Коленчатый вал	2
70	Пружина натяжения Ф2.0*Ф12.2*62*N20	1		98	Нейлоновая гайка M10*H9.5*S17	2
71	Шайба d12*φ17*0.5	1		99	Двигатель	1
72	Болт M8*12*Ф10*5.5*S5	1		100	Датчик	1
73	Направляющий ролик	1		101	Адаптер	1
74	Подшипник 6001	2		102	Магистральный провод 1	1
75	Дуговая шайба d12*Ф15.5*0.3	1		103	Магистральный провод 2	1
76	Шток направляющего ролика	1		104	Провод напряжения тока	1
77	Болт M6*12*S10	1		105L/R	Пластина педали Л/П	2
78	Круглый магнит	1		106	Распорная втулка Ф14*Ф8.3*75	2

79	Ремень	1		107L/R	Тяговый стержень Л/П	2
80	Подшипник 6004	2		108	Втулка Ф18*3*Ф14*7*Ф10.1	4
81	Стопорное кольцо d20	1		109	Шайба d10*Ф18*1.5	2
82	Дуговая шайба d21*Ф27*0.3	1		110	Колпачок PT40*20	2
83	Ось	1		111	Подшипник 6203	2
84	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	4		112	Волнистая шайба d17*Ф22*0.3	2
85	Колпачок Ф25*Ф20.2*4	1		113L/R	Малый коленчатый вал	2
86	Ременная пластина Ф304	1		114	Стопорное кольцо d17	2
87 L/R	Л/П кожух цепи	2		115	Болт M8*20	2
88	Кожух коленчатого вала	2		116	Колпачок Ф25*7	2
89	Малый кожух коленчатого вала	2		A	Ключ S5	2
90 L/R	Л/П декоративный кожух	2		B	Гаечный ключ	1
91	Пластина коленчатого вала	2				
92	Болт ST4*13*Ф8	4				

Крепеж:


#11 M8*20*S5 2PCS
#18 M8*H7.5*S13 4PCS
#19 M8*40*15*S5 4PCS
#20 d8*¦ µ0*2*R16 4PCS
#23 d8*¦ µ5*2 2PCS
#24 ¦ µ0*¦ µ0*10 2PCS
#25 ¦ µ0*7.5 2PCS
#27 M8*65*M6*15*S5 2PCS
#30 M6*15*S5 2PCS
#31 d6*¦ µ6*1.5 2PCS
#A S5 2PCS
#B S13-14-15 1PC

Шаг 1：

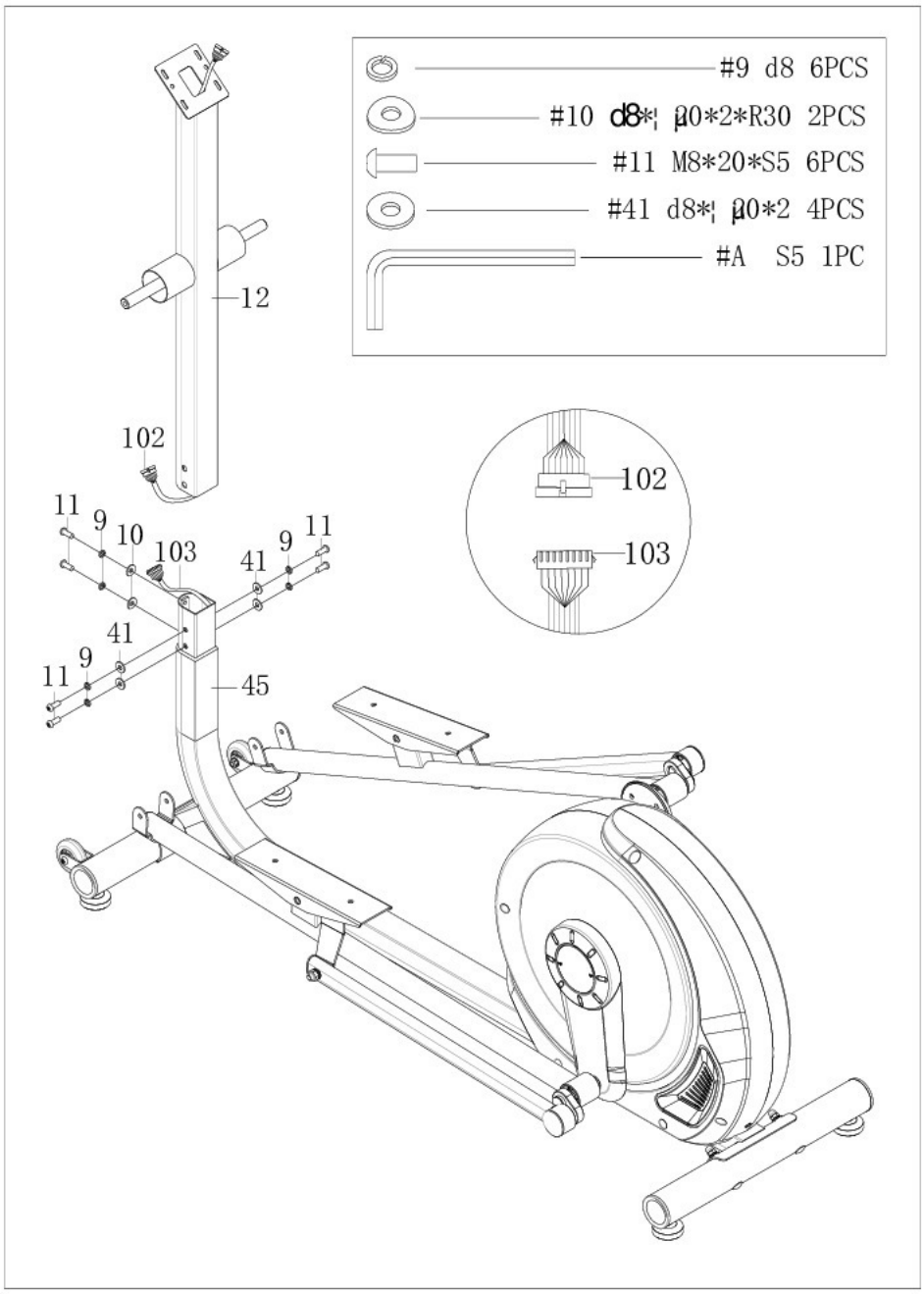


1. Достаньте болты (36), дугообразные шайбы (10), пружинные шайбы (9) и колпачковые гайки (37) из главной рамы (45) с помощью гаечного ключа (B), а затем снимите бумажные колпаки;

2. Достаньте болты (36), дугообразные шайбы (10), пружинные шайбы (9) и колпачковые гайки (37) из переднего стабилизатора (32).

3. Закрепите передний стабилизатор (32) и задний стабилизатор (51) на главной раме (45) с помощью болтов (36), дугообразных шайб (10), пружинных шайб (9) колпачковые гайки (37). Затяните и закрепите их с помощью гаечного ключа (B).

Шаг 2:

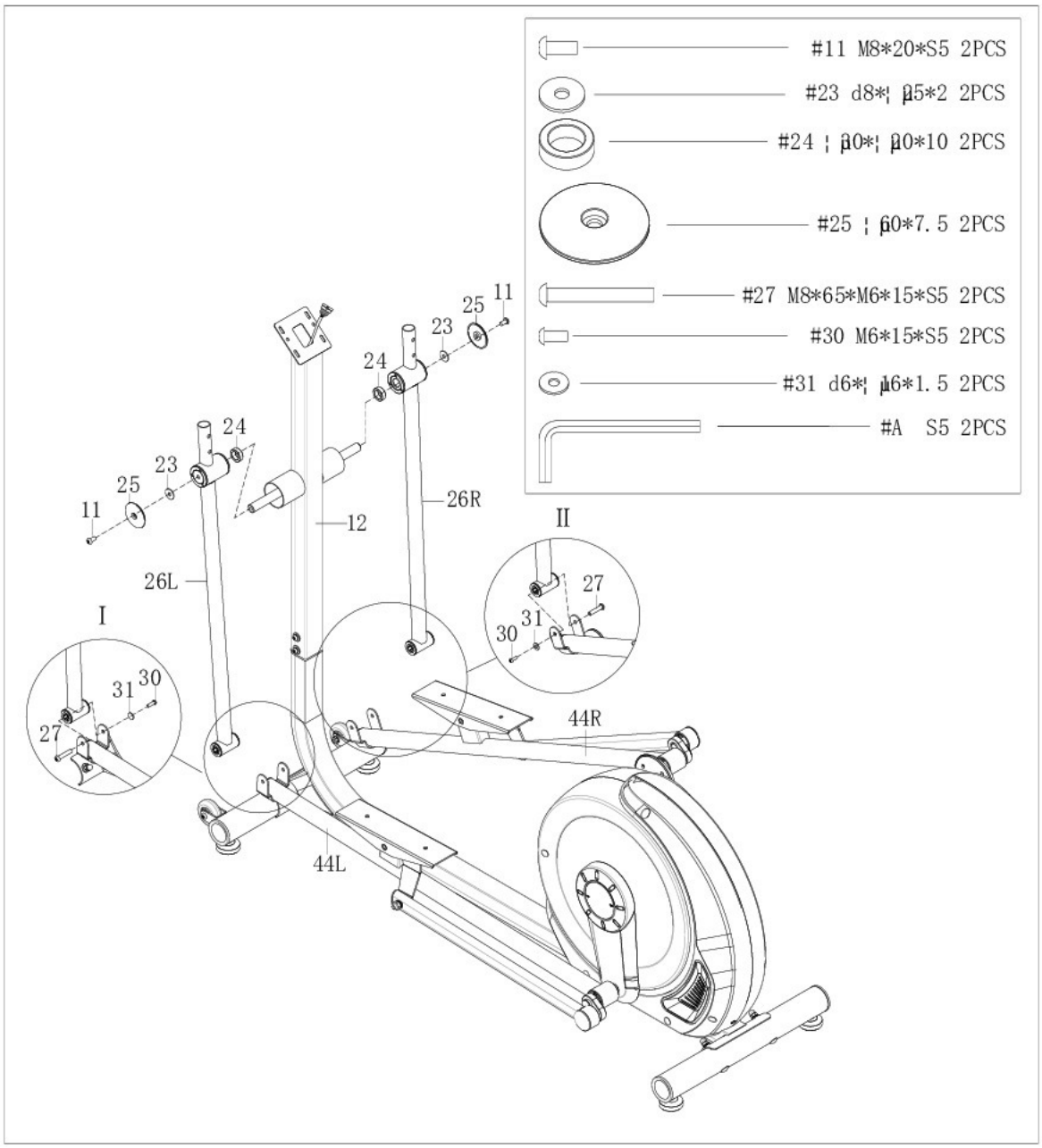


1. Достаньте болты (11), дугообразные шайбы (12), пружинные шайбы (9) и шайбу (41) из главной рамы (45) с помощью гаечного ключа (A).

2. Убедитесь в надлежащем подключении магистрального провода1(102) к магистральному проводу 2(103);

3. Вставьте стойку (12) в главную раму (45), а затем закрепите с помощью болтов (11), дугообразных шайб (12), пружинных шайб (9) и шайбы (41);

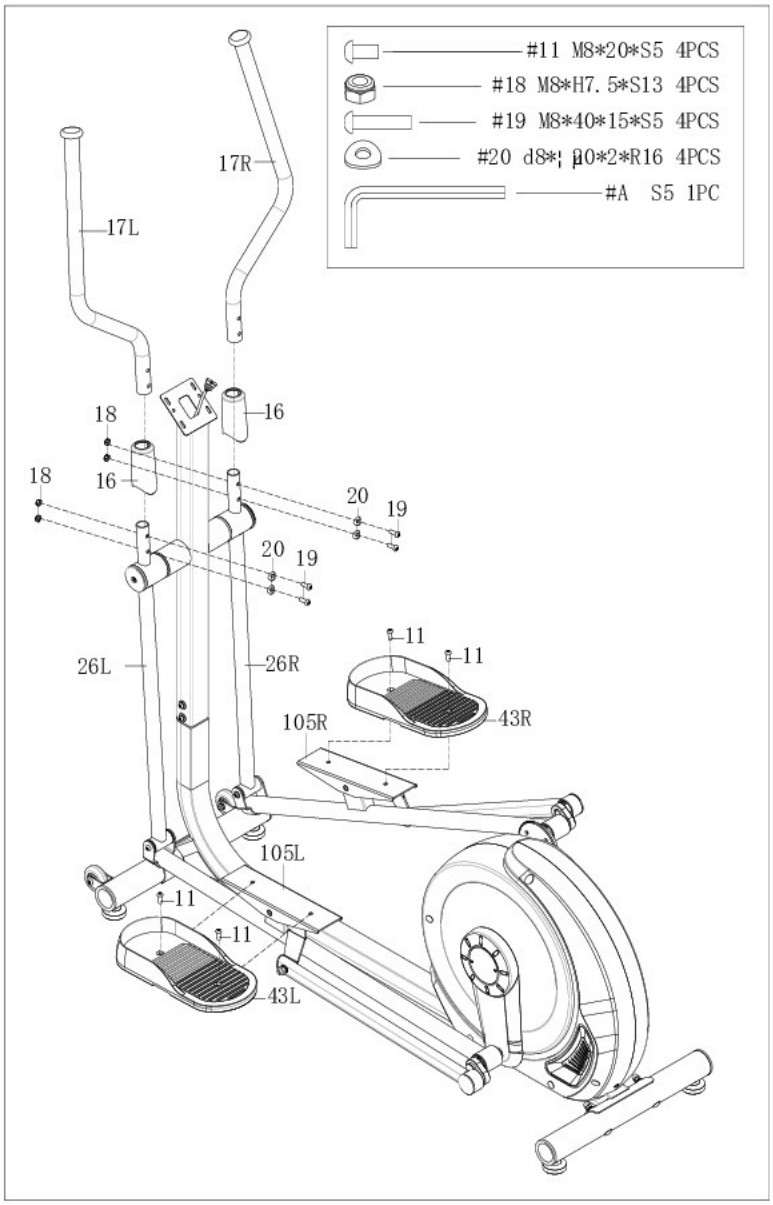
Шаг 3:



1. Вставьте резиновую втулку (24) в стойку (12), затяните и закрепите качающуюся рукоятку Л/П (26L/R) на стойке (12) с помощью болтов (11), шайб (23) и колпачков рукоятки (25), используя ключ (A)

2. Закрепите вал педали Л/П (44L/R) на качающейся рукоятке Л/П (26L/R) с помощью болтов (27+30) и шайб (31), используя ключ (A), как показано на рисунке (I и II).

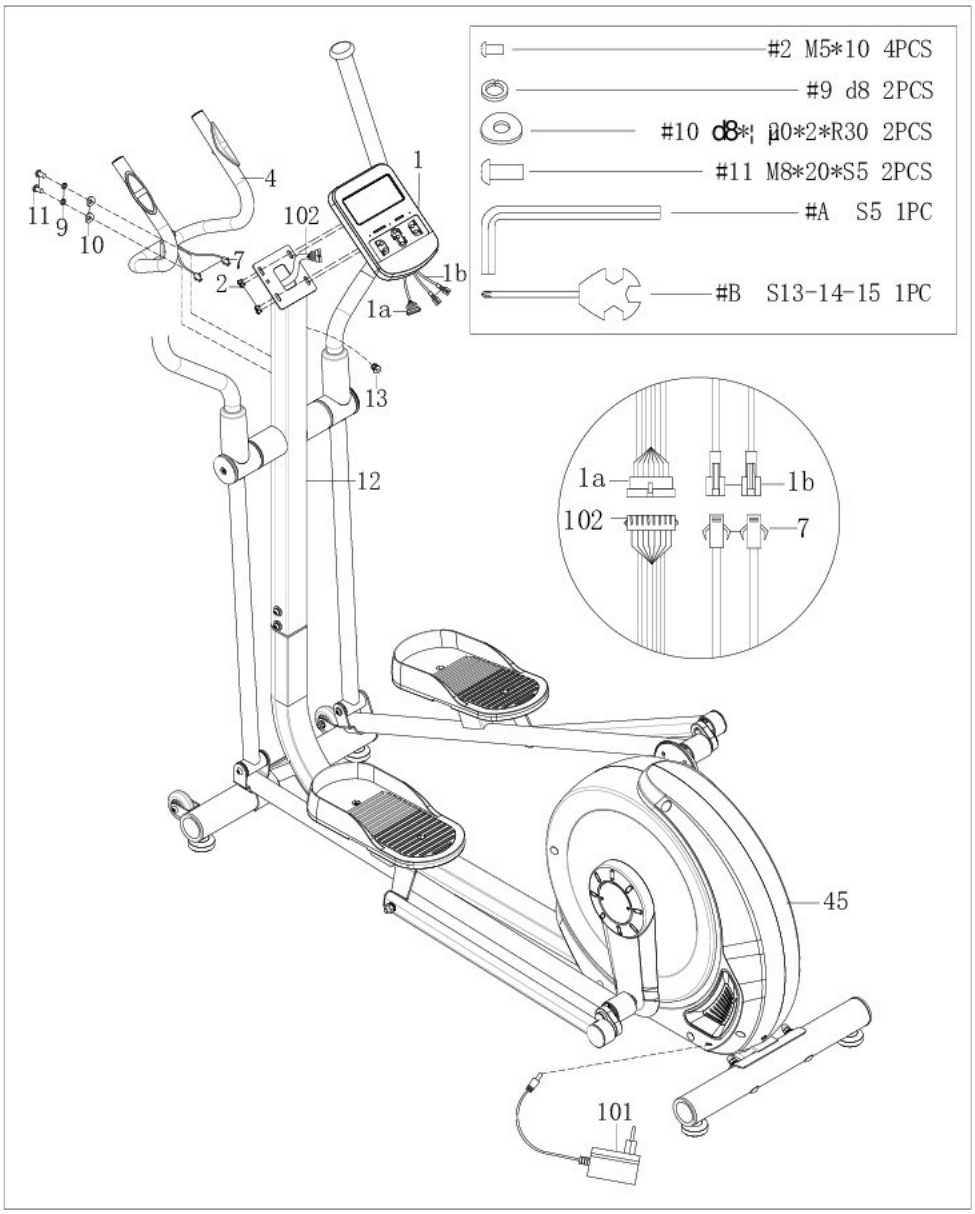
Шаг 4:



1. Наденьте кожух рукоятки (16) на рукоятку Л/П (17L/R), закрепите рукоятку Л/П (17L/R) на качающейся рукоятке Л/П (26L/R) с помощью болтов (19), дугообразных шайб (20) и нейлоновых гаек (18), используя ключ (A)

2. Достаньте болты (11) из вала педали Л/П (44L/R), закрепите педаль (43L/R) на валу педали Л/П (44L/R) с помощью болтов (11), используя ключ (A).

Шаг 5:



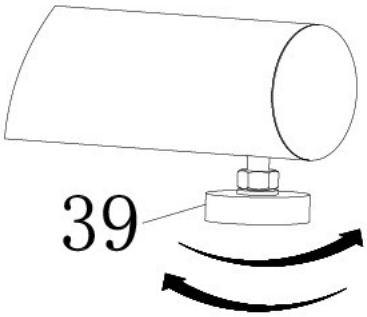
1. Достаньте болты (11), пружинную шайбу (9) и дугообразную шайбу (10) из стойки (12) с помощью ключа (A). Закрепите среднюю секцию рукоятки (4) на стойке (12) с помощью болтов (11), пружинной шайбы (9) и дугообразной шайбы (10)
2. Достаньте болты (2) из компьютера (1).
3. Вытащите провод датчика пульса (7) и подключите его к проводу компьютера (1b), магистральному проводу (102) и проводу компьютера (1a), вставьте стопорное кольцо (13) в отверстие стойки (12).
4. Закрепите компьютер (1) на стойке (12) с помощью болтов (2), используя ключ (B);

a. Вставьте шнур адаптера (101) в выход питания в задней части главной рамы (45), а затем подключите адаптер в розетку.

Внимание: Когда тренажер не используется длительное время, его необходимо отключить от сети.

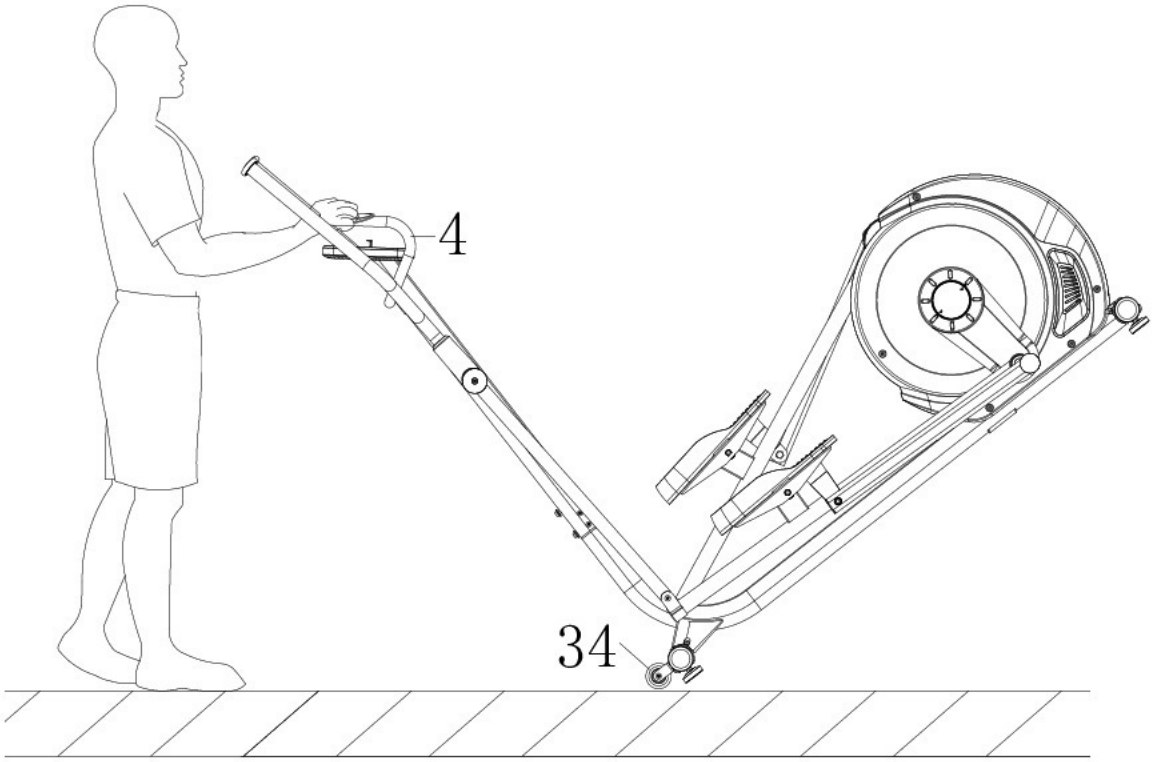
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

1. Регулировка неровности пола



Если тренажер установлен на неровной поверхности, необходимо отрегулировать ножки (39), как показано на рисунке.

2. Перемещение тренажера

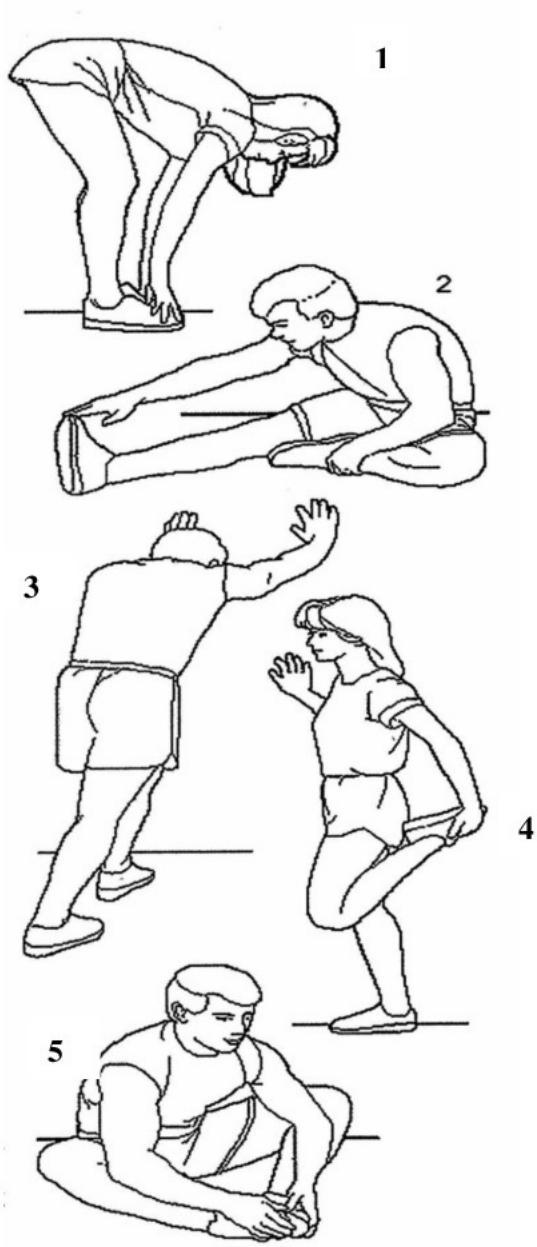


Для перемещения тренажера наклоните тренажер вниз за рукоятки (4) пока транспортировочные колесики (34) в передней нижней части не коснутся пола. В таком положении вы с легкостью можете переместить тренажер в необходимое вам место.

Растяжка перед и после тренировки

Растяжка

Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку перед тренировкой. Разогретые мышцы лучше тянутся. Уделите первые 5-10 минут разогреву. Выполняйте приведенные ниже упражнения по пять раз для каждой ноги, удерживайте каждое положение от 10 секунд. Повторите комплекс после тренировки.



1. Наклон к пальцам ног

   Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. Растяжение: задняя поверхность бедра, внутренняя сторона колена, спина (см. Рис.1)

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

   Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. Растяжение: задняя поверхность бедра, поясница, паховая область (см. Рис.2)

3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий

   Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. Растяжение: икры, ахилловы сухожилия, голеностопный сустав (см. Рис. 3)

4. Растяжка передней поверхности бедра

   Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. Растяжение: четырёхглавая мышца, мышцы бедра (см. Рис. 4).

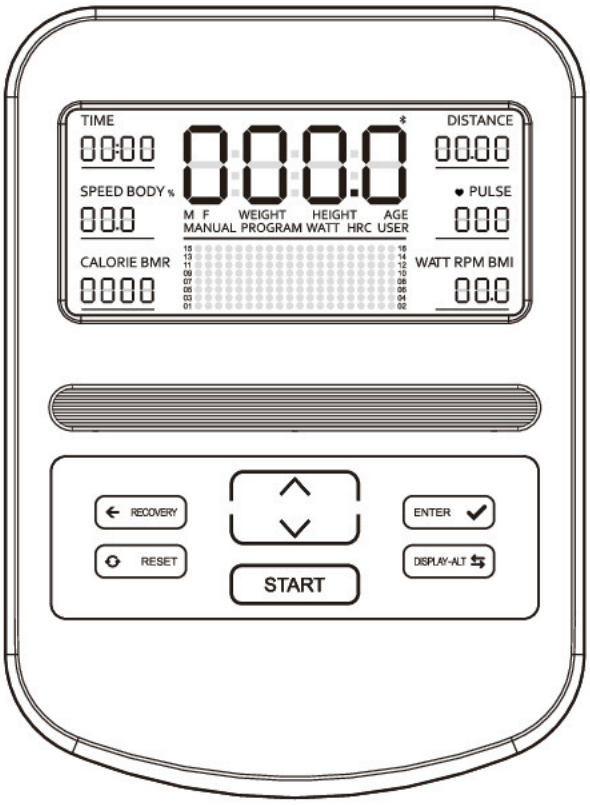
5. Растяжка внутренних мышц бедра

   Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. Растяжение: четырёхглавая мышца, мышцы бедра (см. Рис. 5).

Инструкция по эксплуатации компьютера

Благодарим за покупку нашего тренажера. Рекомендуем тщательно ознакомиться с данной инструкцией по эксплуатации.

Описание дисплея



ПАРАМЕТР	ОПИСАНИЕ	ДИАПАЗОН
ВРЕМЯ	Текущее время тренировки	0 мин: 00 s ~ 99 мин: 00 с
СКОРОСТЬ	Скорость движения во время тренировки	0.0 ~ 99.9 км/ч (миль/ч)
РАССТОЯНИЕ	Текущее расстояние тренировки	0.00 ~ 999 км (мили)
КАЛОРИИ	Текущее примерное количество калорий, потраченных во время тренировки	0.0 ~ 9999 ккал
ПУЛЬС	Частота сердечных сокращений во время тренировки	40 ~ 240 уд/мин
ОБ/МИН	Скорость вращения	0 ~ 999 об/мин
ВАТТЫ	Мощность	0 ~ 899 Вт

- Во время тренировки в главном окне будет отображаться:

  1. Режим сканирования: каждые 6 секунд данные будут меняться показатели в следующем порядке:

     ВРЕМЯ → РАССТОЯНИЕ → СКОРОСТЬ → ПУЛЬС → КАЛОРИИ → ВАТТЫ

  2. Нажмите кнопку DISPLAY-ALT для выбора определенной функции, во время ее отображения в главном окне.

  Нажмите кнопку ENTER для переключения режима отображения ОБ/МИН → ВАТТЫ.

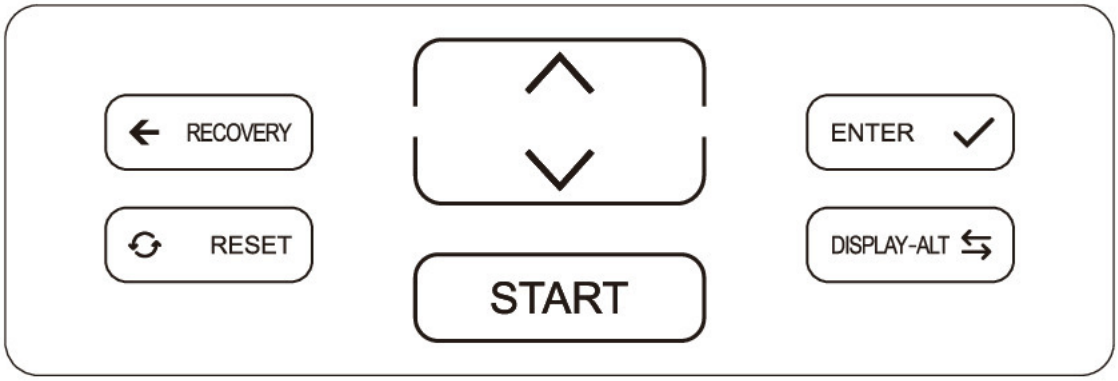
- В тренажере имеется 16 уровней регулировки сопротивления.

Описание функций

ПАРАМЕТР	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕЧАНИЯ
РУЧНОЙ	(ПРОГРАММА 1) Режим тренировки с ручной регулировкой сопротивления	
ПРОГРАММЫ	(ПРОГРАММЫ 2~11) Режимы тренировки с 10 вариантами автоматической регулировки сопротивления	
BODYFAT (ЖИРОВАЯ ТКАНЬ)	(ПРОГРАММА 12) Режим определения процента жировой ткани, индекса массы тела и основного обмена веществ	
ВАТТЫ	(ПРОГРАММА 13) Режим тренировки, в котором сопротивление регулируется в зависимости от установленного показателя ватт	
КАРДИОПРОГРАММЫ	(ПРОГРАММЫ 14~17) Режимы тренировки, в которых сопротивление регулируется частотой сердечных сокращений: 65%, 75% и 85% от максимальной ЧСС	
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ-СКИЕ ПРОГРАММЫ	(ПРОГРАММЫ 18~21) Режимы тренировки, в которых сопротивление регулируется пользователем	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Проверка способности восстановления ЧСС	
BLUETOOTH и ПРИЛОЖЕНИЯ	Поддержка приложений с управлением по Bluetooth	Опция
БЕСПРОВОДНОЙ КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА	Поддерживает стандартный нагрудный ремень для определения ЧСС с частотой 5.3 КГц	Опция

Примечание: Опция – данная функция приобретается отдельно.

Описание функций кнопок

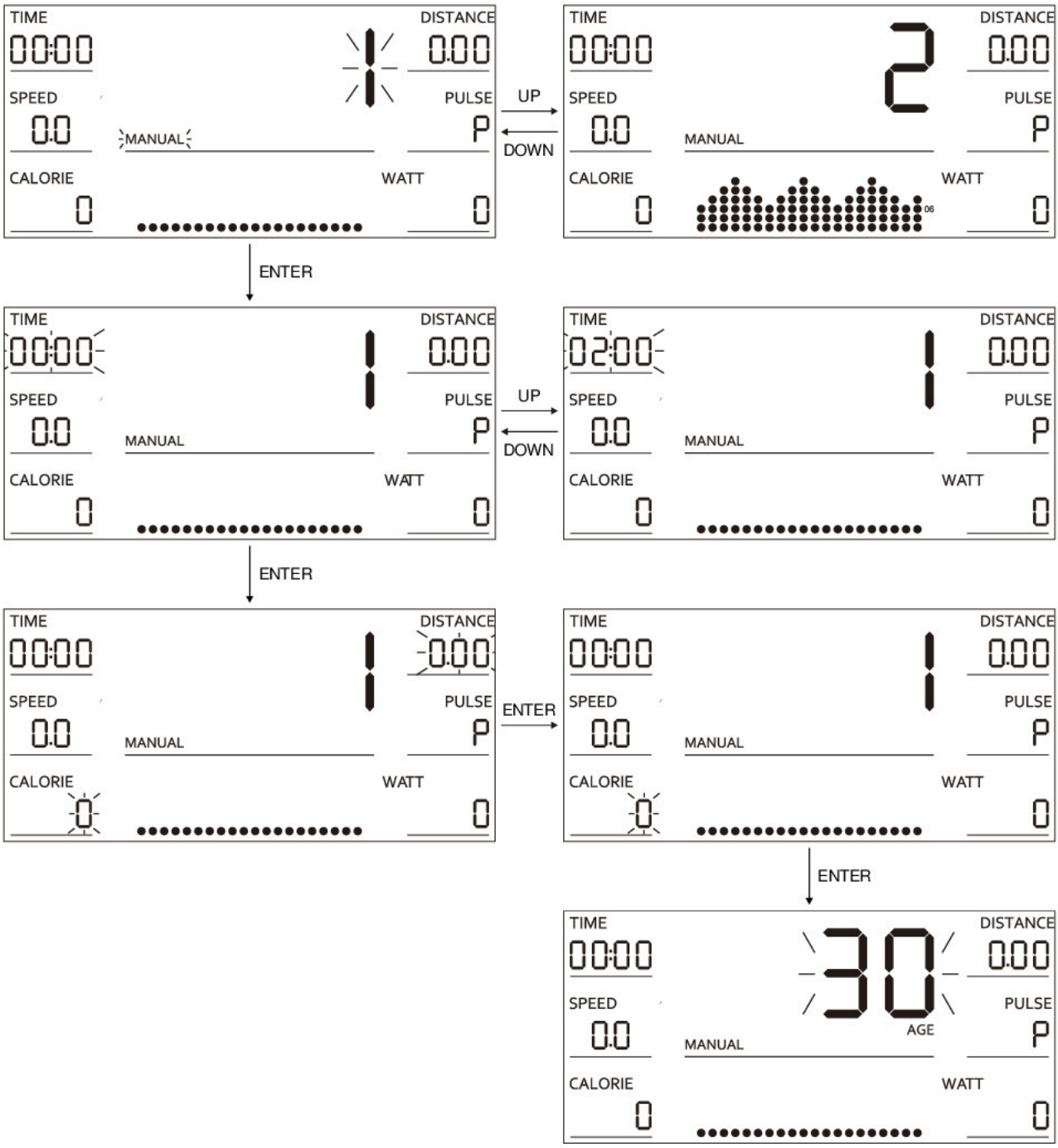


ПАРАМЕТР	ОПИСАНИЕ
∧	Выбор функции режима вверх, повышение показателей во время настройки, увеличение УРОВНЯ показателя во время тренировки
∨	Выбор функции режима вниз, уменьшение показателей во время настройки, понижение УРОВНЯ показателя во время тренировки
СБРОС	Возвращение к ПРОГРАММЕ 1 в любом режиме (кроме U1-U4, ВАТТ, пользовательских параметров ЧСС); остальные показатели сбрасываются
ПУСК/СТОП	Пуск или остановка тренировки
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Проверка способности восстановления ЧСС
ВВОД	В ходе тренировки переключает отображение ОБ/МИН / ВАТТ В режиме ожидания переключает пункт настроек
ДИСПЛЕЙ-АЛЬТ	Выбор определенной функции, которая будет отображаться в главном окне

Единицы измерения параметров

РОСТ	ВЕС	ПУЛЬС	КАЛОРИИ	РАССТОЯНИЕ	ОБ/МИН	ВАТТЫ
см (футы дюймы)	кг (фунты)	удары в минуту	ккал	м	удары в минуту	Вт

РУЧНАЯ (ПРОГРАММА 1)



1. Нажмите кнопку START для начала тренировки или кнопку ENTER ✓ для входа в режим настройки.

2. Нажмите кнопку ENTER ✓ после установки для выбора настраиваемого параметра в заданной последовательности. Выбранный параметр (время, расстояние, калории, возраст) начнет мигать.

3. Нажмите кнопку ∧ или ∨ для увеличения или уменьшения параметра, а затем нажмите кнопку

ENTER ✓ для выбора следующего параметра.

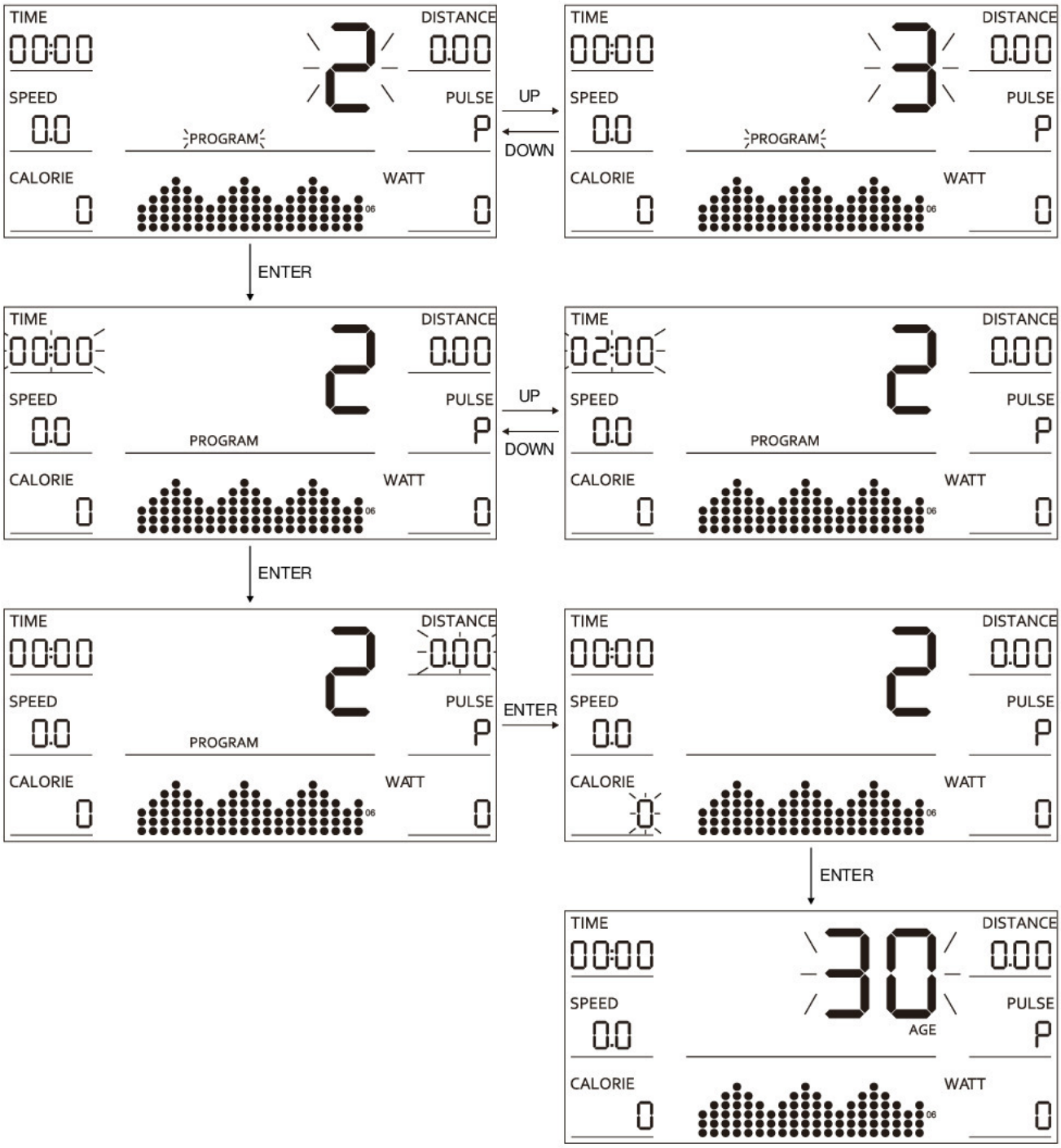
4. После завершения настроек компьютер автоматически перейдет в состояние готовности. Вы можете просто нажать кнопку START для начала тренировки.

5. Уровень сопротивления во время тренировки регулируется автоматически, в соответствии с установками программы. Вы также можете использовать кнопку ^ или ∨ для увеличения и уменьшения показателя.

6. Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.

7. Нажмите кнопку START во время тренировки для остановки тренажера.

ПРОГРАММЫ (ПРОГРАММА 2-11)



1. Нажмите кнопку ∧ или ∨ для выбора режима ПРОГРАММЫ.

2. Нажмите кнопку START для начала тренировки, либо нажмите кнопку ENTER ✓ для входа в меню настроек.

3. В режиме настройки нажмите кнопку ENTER ✓ для выбора параметров в заданной последовательности. Выбранный параметр (время, расстояние, калории, возраст) начнет мигать.

4. Нажмите кнопку ^ или v для увеличения или уменьшения показателя, а затем нажмите кнопку ENTER ✓ для выбора следующего параметра.

5. После завершения выбора компьютер автоматически войдет в режим готовности. Вы также можете нажать непосредственно кнопку START для начала работы.

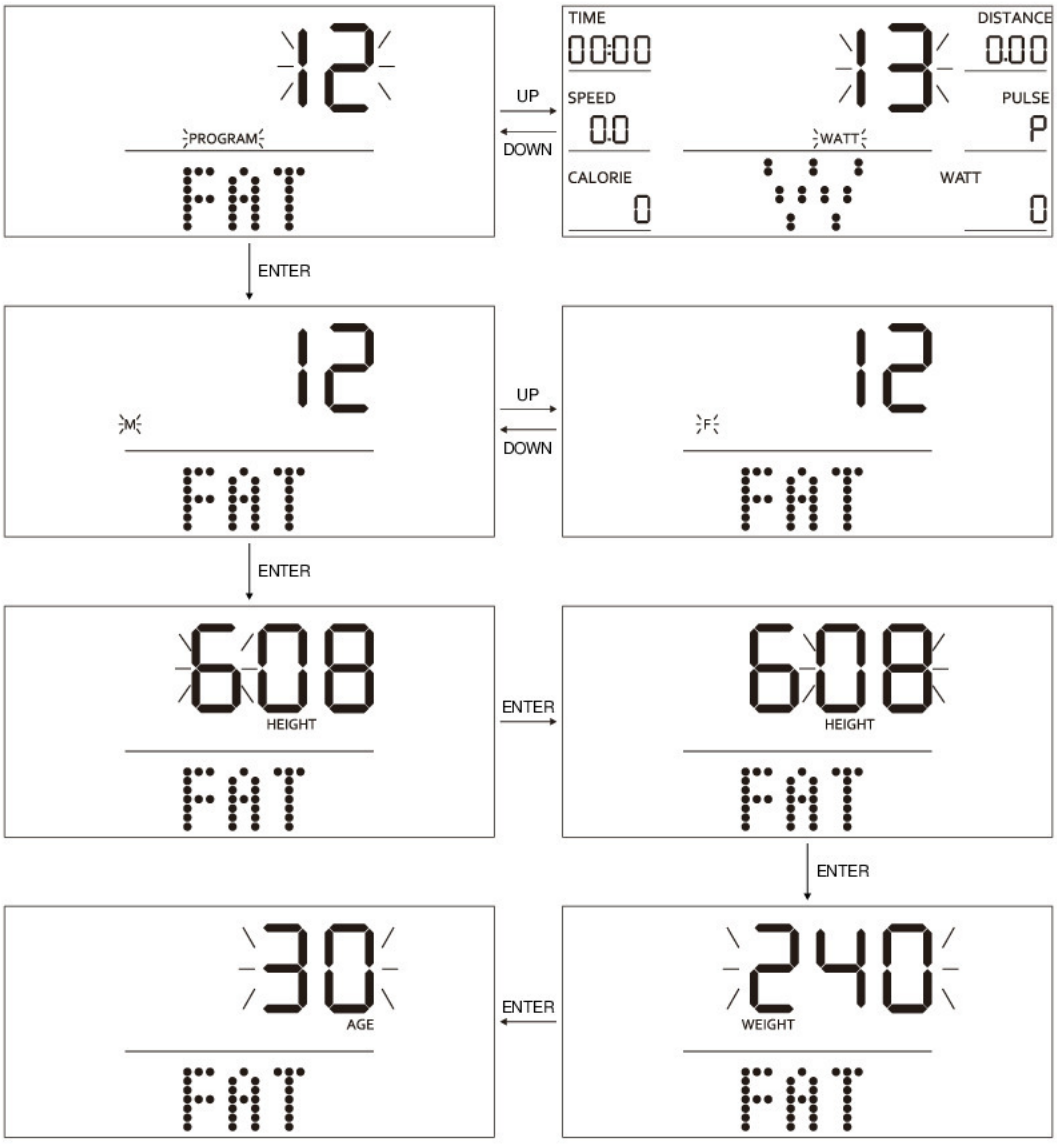
6. Во время тренировки показатель сопротивления будет автоматически установлен в соответствии с выбранной программой. Вы также можете воспользоваться кнопками ^ или v для увеличения или уменьшения показателя.

7. Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.

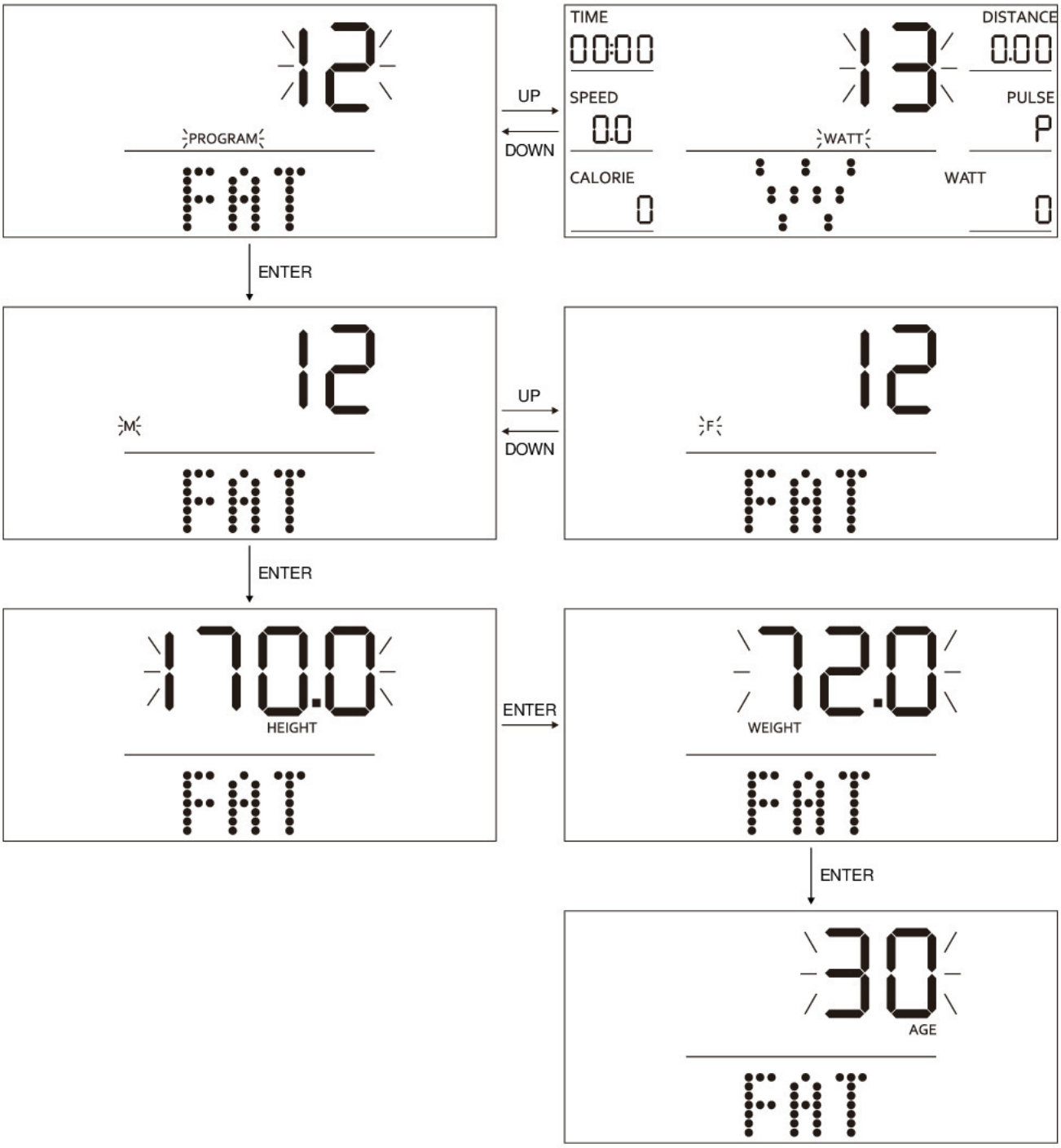
Нажмите кнопку START во время тренировки для остановки тренажера

BODYFAT ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (ПРОГРАММА 12)

- Английская система измерения



- Метрическая система измерения



1. Нажмите кнопку ENTER ✓ для входа в меню настроек.
2. Порядок ввода параметров в меню настроек: пол → рост → вес → возраст. Нажмите кнопку ^ или ∨ для установки.
3. После нажатия кнопки START для запуска и проверки, которая продлится 8 секунд, на дисплее будет показан BMI (индекс массы тела), FAT% (процент жировой ткани) и BMR (основной обмен веществ).
4. Перед проверкой возьмите рукоятки с датчиками пульса обеими руками и крепко держите их в ходе проверки.
5. Проверка должна проходить в расслабленном состоянии при спокойном сердцебиении.

6. BMI (индекс массы тела)

Пол/возраст	Худоба	Норма	Небольшой лишний вес	Лишний вес	Ожирение
Муж. ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Муж. > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Жен. ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Жен. > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (процент жировой ткани)

Пол	Низкий	Средний	Средний/ Высокий	Высокий
Муж.	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Жен.	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

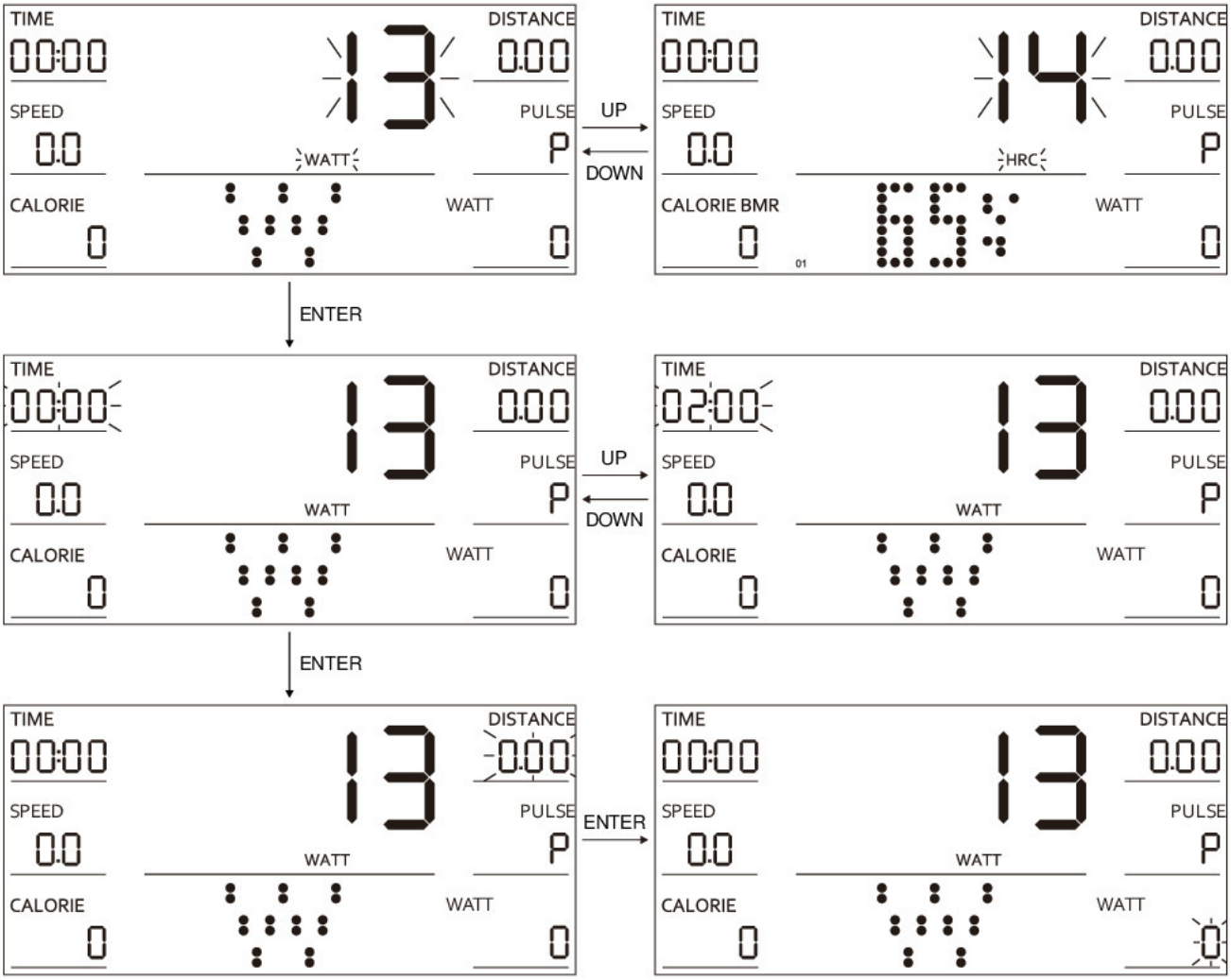
BMR (основной обмен веществ, представляющий собой среднее количество потребляемых калорий для поддержания основных функций жизнедеятельности организма на ежедневной основе)

Контрольное значение: 1300 ± 100 (22-40 лет)

BODY TYPE (конституция)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Чрезмерная худоба	Худоба	Относительная худоба	Ниже нормы	Норма	Выше нормы	Лишний вес	Ожирение	Чрезвычайное ожирение

ВАТТЫ (ПРОГРАММА 13)



1. Нажмите кнопку ENTER ✓ для входа в меню настроек.

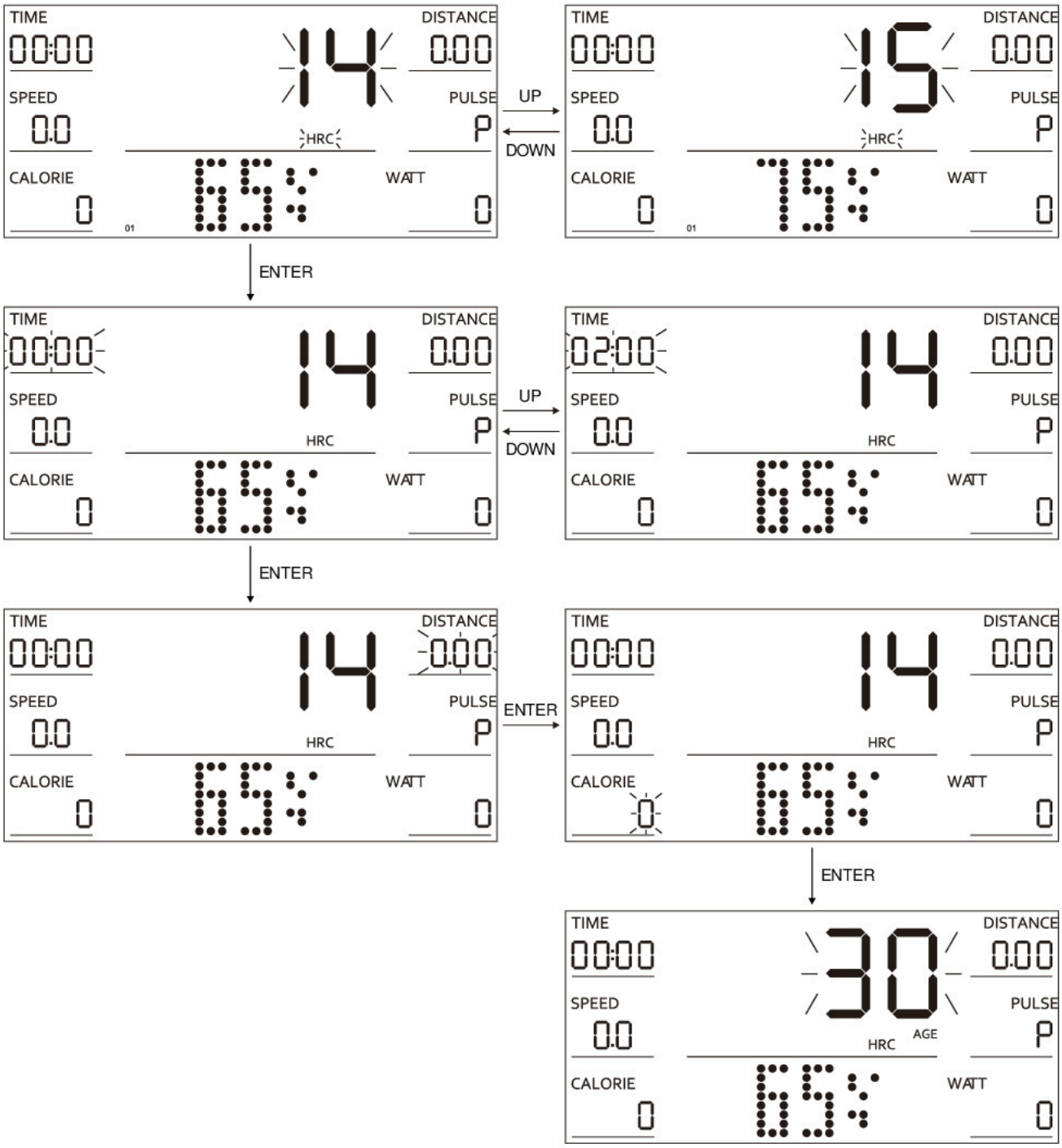
2. Порядок ввода параметров в меню настроек: время → расстояние → ватты. Нажмите кнопку ^ или ∨ для установки, нажмите кнопку ENTER ✓ для перехода к следующему параметру настройки, а затем нажмите кнопку START для начала тренировки. Сопротивление во время тренировки регулируется автоматически, в соответствии с установленным параметром ватт.

3. Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.

4. Нажмите кнопку START во время тренировки для остановки тренажера.

5. **Примечание: Показатель Ватт определяется вращающим моментом и скоростью вращения. В данной программе показатель ватт будет оставаться неизменным. Это означает, что при ускорении вращения педалей нагрузка сопротивления будет снижаться; а при замедлении – повышаться для обеспечения постоянной величины Ватт.**

КАРДИОПРОГРАММЫ (ПРОГРАММЫ 14 - 17)



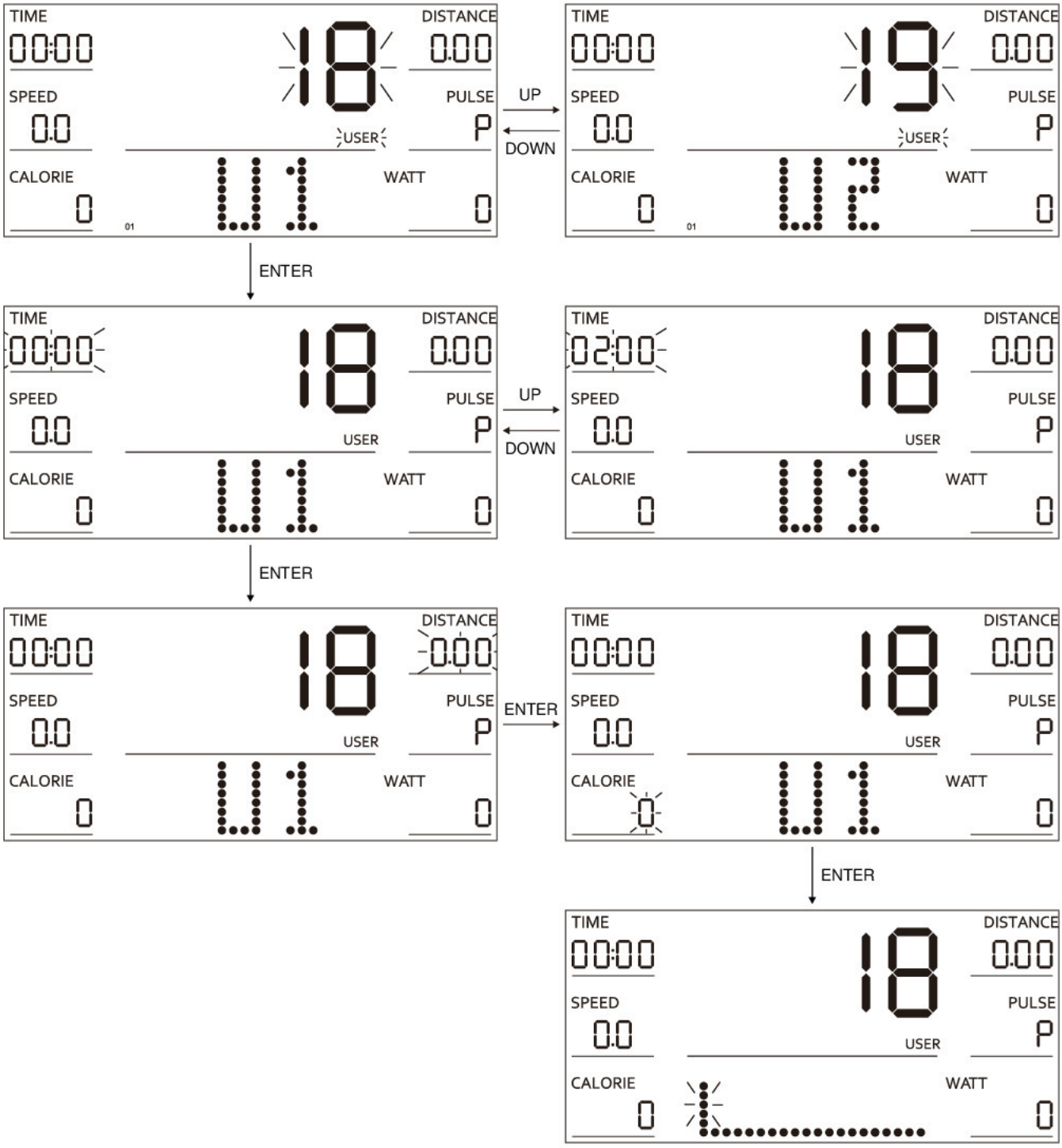
1. Нажмите кнопку ^ или v для выбора режима контроля ЧСС.
2. ПРОГРАММЫ 14 - 16:
   1) Нажмите кнопку ENTER ✓ для входа в меню настроек.
   2) Порядок ввода параметров в меню настроек: время → расстояние → калории → возраст. Стандартный показатель частоты сердечных сокращений устанавливается автоматически, исходя из возраста. 65%, 75%, и 85% показывают, что целевая ЧСС составляет 65%, 75% и 85% от стандартной ЧСС.

3) Нажмите кнопку ^ или v для установки.

3. Нажмите кнопку START для начала тренировки. Сопротивление отрегулируется автоматически, в соответствии с целевым показателем ЧСС в ходе тренировки.
4. Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.
5. Нажмите кнопку START во время тренировки для остановки тренажера.

Примечание: для максимальной эффективности в режиме Кардиопрограммы рекомендуется использовать нагрудный кардиопояс. Если датчик не определяет показатель ЧСС, сопротивление не будет автоматически меняться, но тренировка будет продолжаться.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (ПРОГРАММЫ 18 - 21)



1. Нажмите кнопку ∧ или ∨ для выбора режима U1 - U4.

2. Нажмите кнопку START для начала тренировки, либо нажмите кнопку ENTER ✓ для входа в меню настроек.

3. Порядок ввода параметров в меню настроек: время → расстояние → калории → возраст → сопротивление.

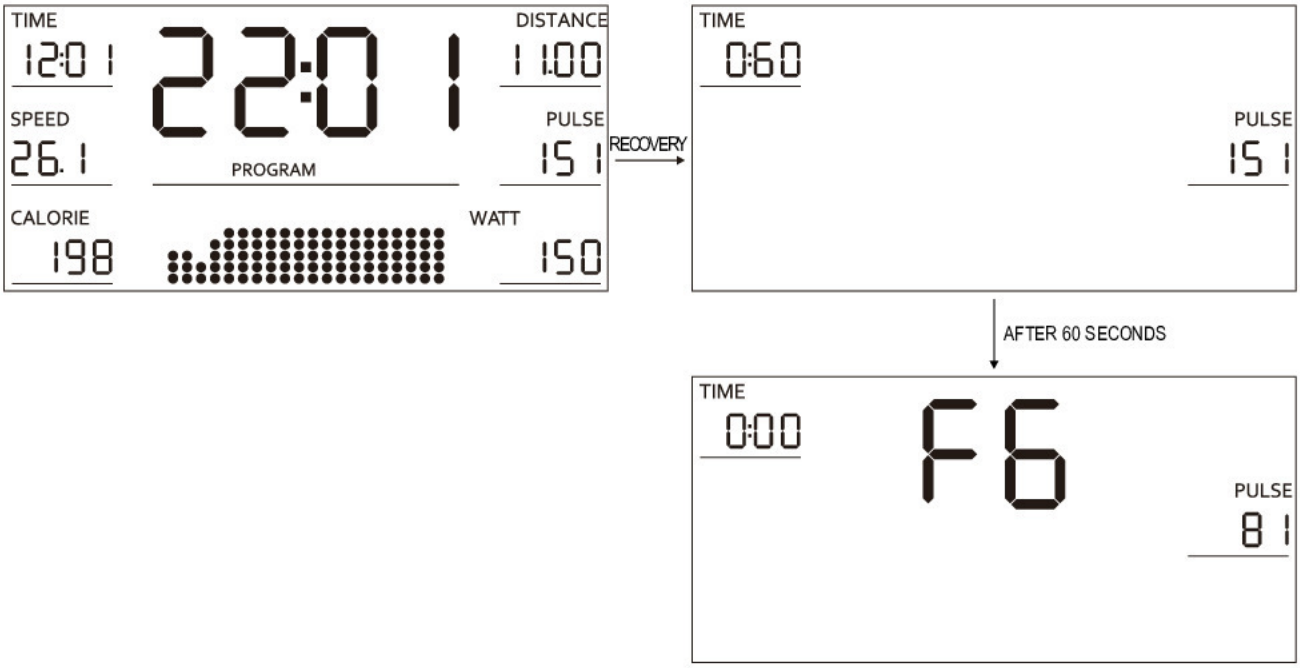
4. Нажмите кнопку ^ или v для увеличения или уменьшения параметра, а затем нажмите кнопку ENTER ✓ для выбора следующего параметра.

5. Нажмите кнопку START для начала тренировки. Сопротивление будет отрегулировано автоматически, в соответствии с целевым показателем ЧСС. Его также можно отрегулировать нажатием кнопки ^ или v.

6. Установленные показатели времени, расстояния и калорий в режиме тренировки будут отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет дойдет до нуля, тренировка автоматически прекратится и раздастся звуковой сигнал.

7. Нажмите кнопку START во время тренировки для остановки тренажера.

RECOVERY ВОССТАНОВЛЕНИЕ



1. Когда в ходе тренировки на экране отображается показатель ЧСС, нажмите кнопку ← RECOVERY и удерживайте рукоятки с датчиками пульса.

2. В окне ВРЕМЯ отобразится "0: 60" (секунд), начнется обратный отсчет 60 секунд, и система приступит к проверке.

3. Когда в окне ВРЕМЯ отобразится "0: 00", в главном окне появится надпись F1 ~ F6, что является показателем способности восстановления ЧСС.

4. Рекомендуется проверять показатель ЧСС в рамках аэробного значения ЧСС в ходе тренировки, чтобы не влиять на показания проверки слишком высокими или низкими значениями.

F1 = 1.0	Оптимум
1.0 < F2 < 2.0	Хорошо
2.0 < F3 < 2.9	Довольно хорошо
3.0 < F4 < 3.9	Нормально
4.0 < F5 < 5.9	Довольно плохо
F6 = 6.0	Плохо

Приложение Bluetooth

Опция

1. Включите Bluetooth на своем мобильном устройстве, запустите приложение FitShow и начните «Поиск устройства».
2. Выберите устройство и нажмите «Соединение». После подключения на дисплее появится значок ✱.
3. Выберите фон для тренировки. По умолчанию установлен режим без фона.
4. Нажмите кнопку «Start» (Пуск) для начала тренировки.
5. Вы можете выбрать функцию «Control» и позволить приложению управлять устройством. Все параметры будут отображаться в вашем приложении.
6. Нажмите кнопку «Stop», чтобы окончить тренировку и загрузить данные.

Примечание: если после подключения к приложению произошла ошибка, повторите подключение или нажмите кнопку RESET (Сброс) на компьютере для восстановления и повторного подключения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГРУДНОГО КАРДИПОЯСА

Опция

Устройство совместимо со стандартным кардиопоясом с частотой сигнала 5.3 КГц. Во время тренировки показатель ЧСС отображается на экране, если пользователь использует нагрудный кардиопояс. Для получения точных данных нагрудный кардиопояс должен контактировать непосредственно с вашей кожей. После надевания нагрудного ремня необходимо стоять лицом к дисплею компьютера не менее 15 секунд. Это позволит приемнику в консоли распознать сигнал нагрудного ремня.

Diagram A

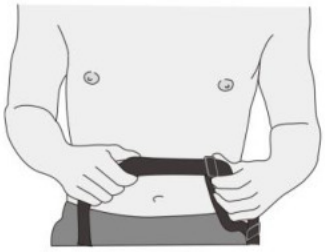


Diagram B

Diagram C

1. Аккуратно увлажните заднюю сторону ремня водой (Рисунок A).
   Важно: Не используйте неионизированную фильтрованную воду. Она не содержит необходимых минералов и солей, чтобы проводить электрические импульсы.
2. Отрегулируйте ремень и закрепите его на грудной клетке. Ремень должен прилегать плотно, но не ограничивать движения (Рисунок B).
3. Убедитесь, что нагрудный ремень направлен правильной стороной вверх, лежит горизонтально вдоль грудной клетки и расположен точно посредине (Рисунок C).

После выполнения этих шагов вы можете отслеживать свою ЧСС.

Описание кодов ошибок

Код ошибки	Возможная причина	Проверка	Решение
E1	Некорректно работающий двигатель	Правильно ли подключен контакт провода двигателя к терминалу	Подключите контакт или замените двигатель
	Проблема с кабелем в тренажере	Осмотрите кабель на наличие дефектов	Замените кабель
	Компьютер не передает соответствующий сигнал двигателю	Проверьте кабель и компьютер	Замените кабель/компьютер
E2	Посла начала проверки в режиме определения процента жировой ткани пользователь не взялся за сенсорные датчики ЧСС		Удерживайте рукоятки с датчиками ЧСС в течение 3 секунд после начала проверки
	Компьютер не может показать значение ЧСС	Проверить, присутствует ли проблема отображения показателя ЧСС в других режимах	Если и в других режимах ЧСС не отображается, замените компьютер; если ЧСС не отображается и после этого, заменить соединительный кабель датчика ЧСС

Примечание:

1. **Данные компьютер должен быть укомплектован адаптером питания 9В/1А. Если компьютер отображает некорректные значения, отключите питание и подключите его снова.**

2. **При отсутствии активности в течение 5 мин, тренажер войдет в режим ожидания.**