

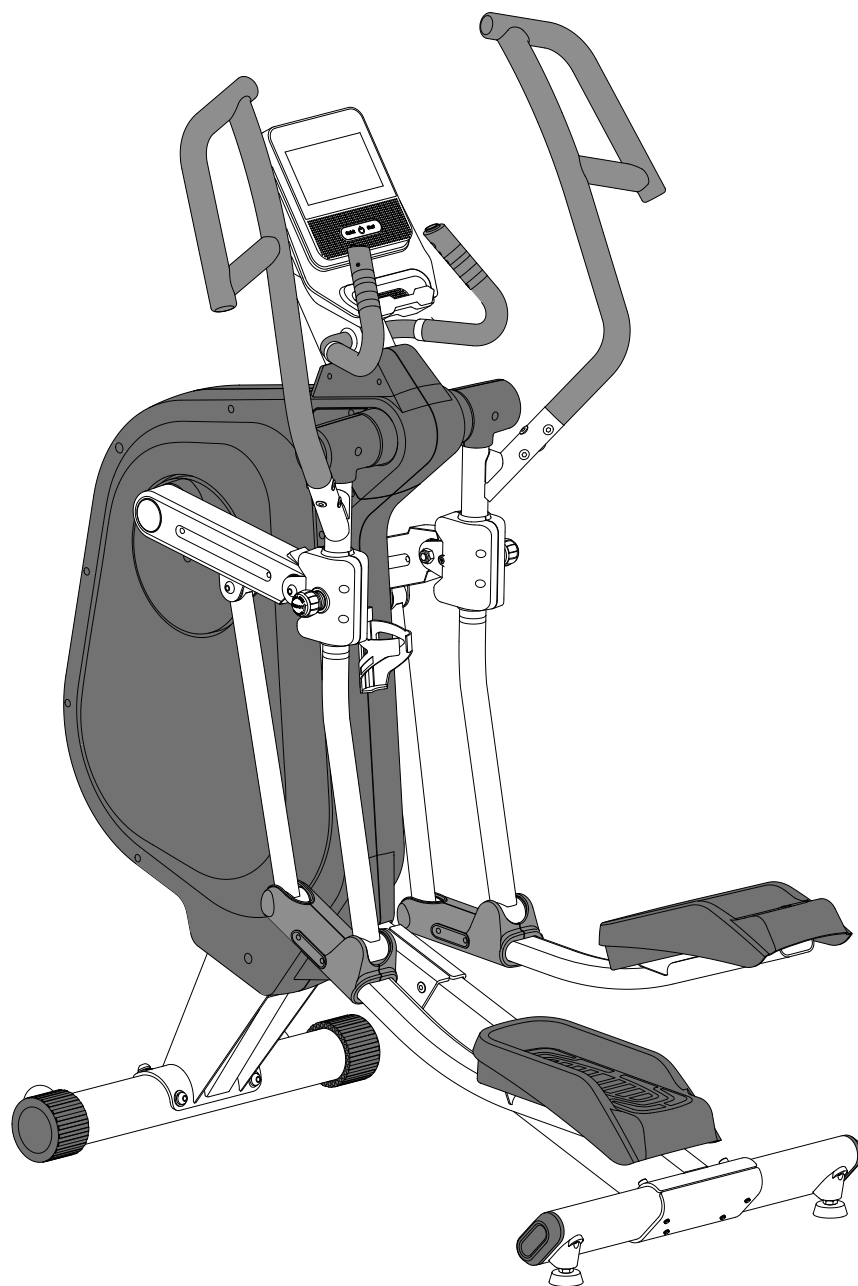
Инструкция

Эллиптический тренажер Sportop E350-TFT

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Sportop E350-TFT - смотреть на сайте](#)

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



МОДЕЛЬ: **E350**

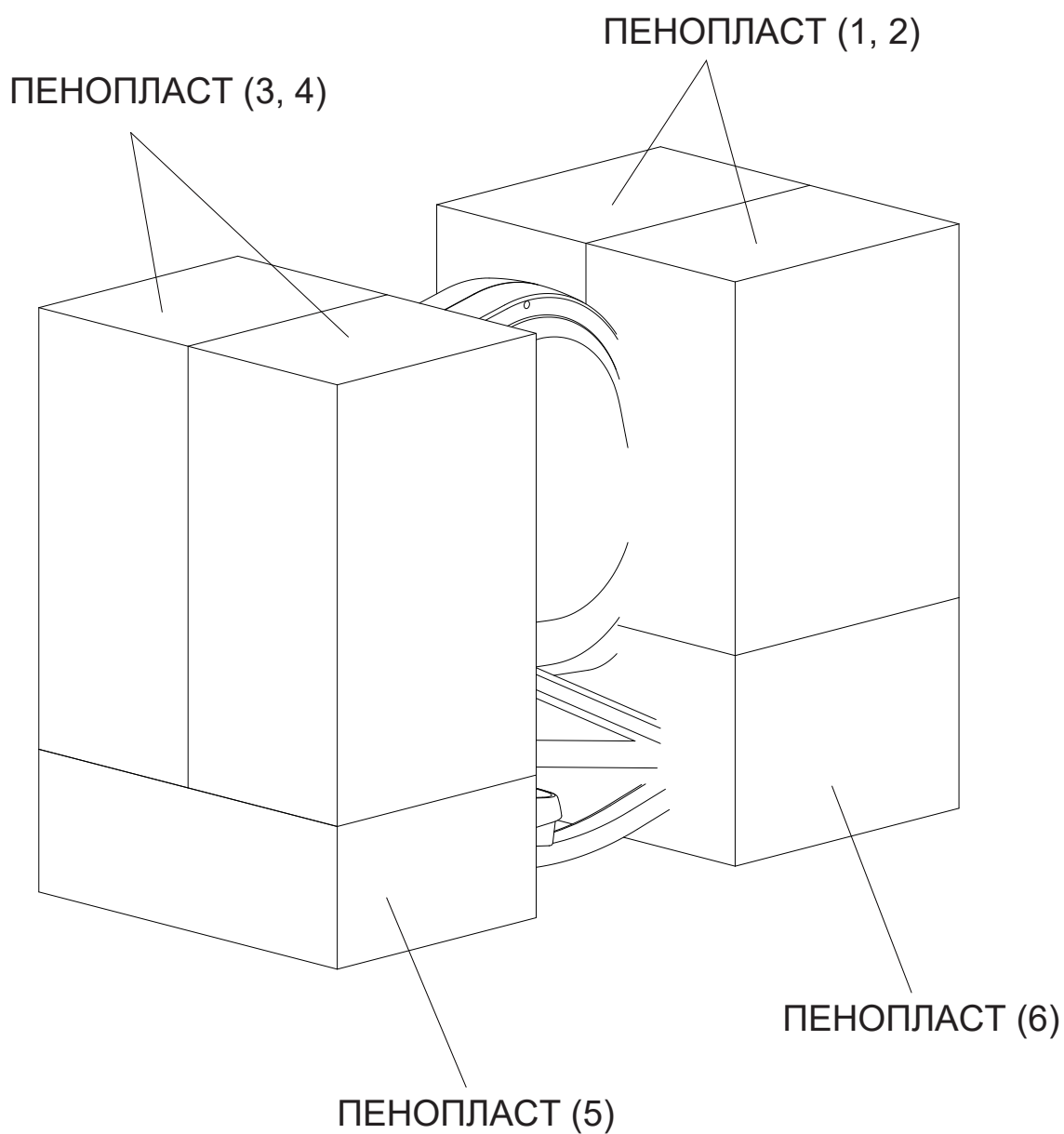
SPORTOP®

Руководство пользователя **РУССКИЙ**

Внимание!

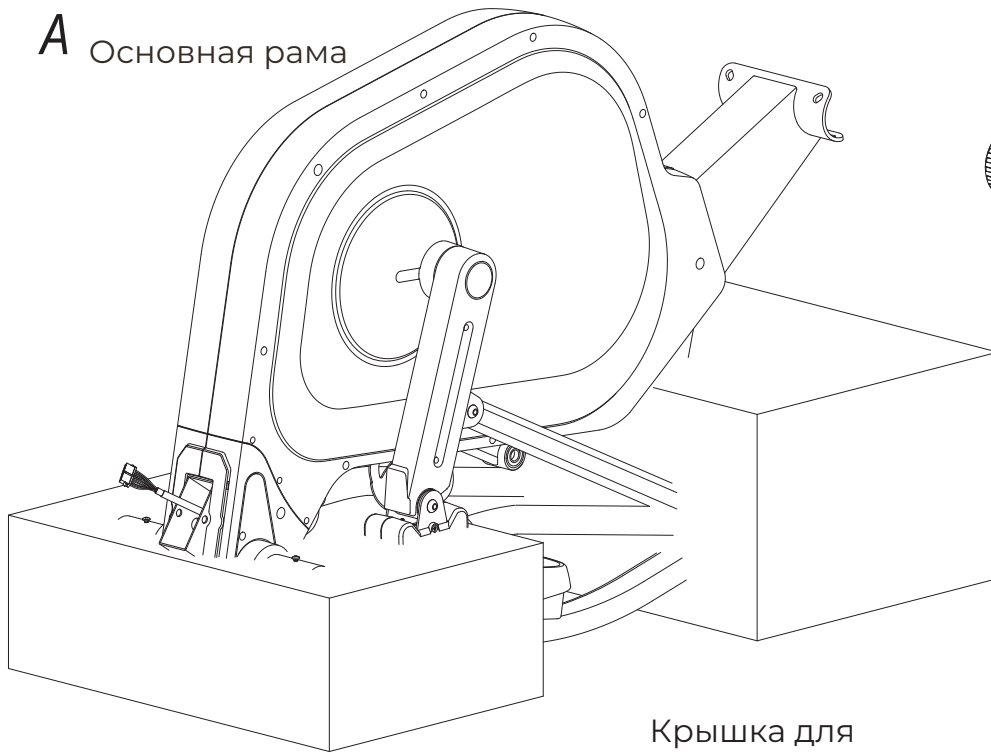
Меры предосторожности при распаковке.

Поставьте коробку на ровную поверхность таким образом, чтобы можно было свободно открыть верхнюю крышку. Достаньте из коробки рукоятки, передний стабилизатор, задний стабилизатор, центральную опору, консоль, пакет с инструментами и крепежными деталями и руководство пользователя. Удалите верхнюю часть пенопласта (1, 2, 3 и 4), оставив основную раму и нижнюю часть пенопласта (5 и 6) в коробке.

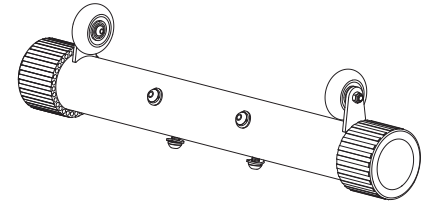


Список деталей

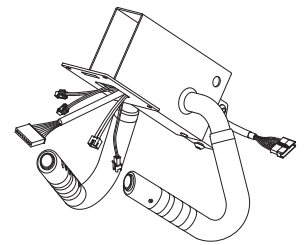
A Основная рама



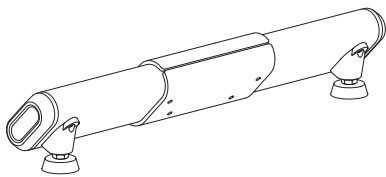
B Передний стабилизатор



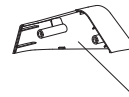
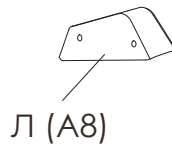
D Держатель консоли



C Задний стабилизатор



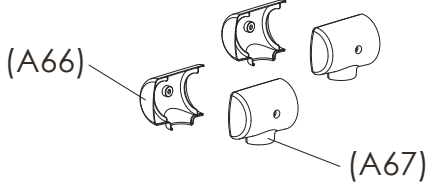
Крышка для держателя консоли (Л и П)



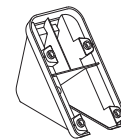
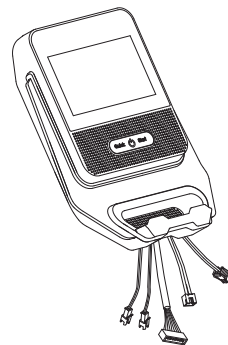
Л (A8)

П (A9)

Передняя крышка для опоры



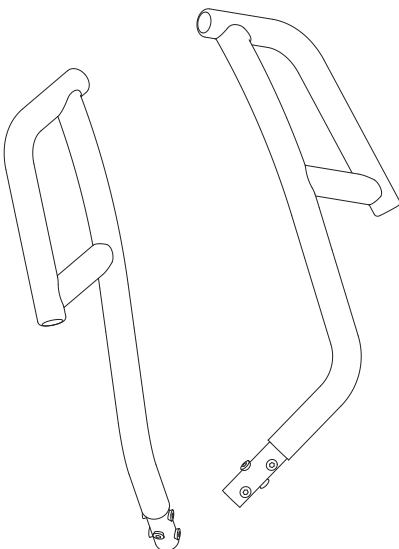
G Консоль (G1) и Крышка консоли (G2)



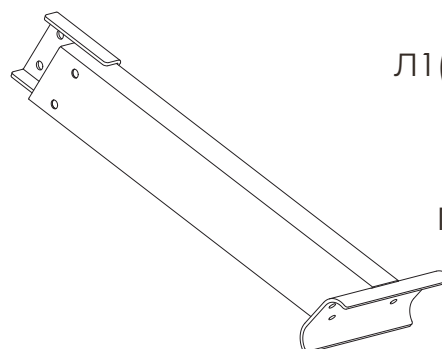
I Адаптер



E E2 Рукоятка (П)
E1 Рукоятка (Л)



F Центральная опора



Боковые крышки для опоры (Л1 и Л2), (П1 и П2)

Л1 (A72)

Л2 (A73)

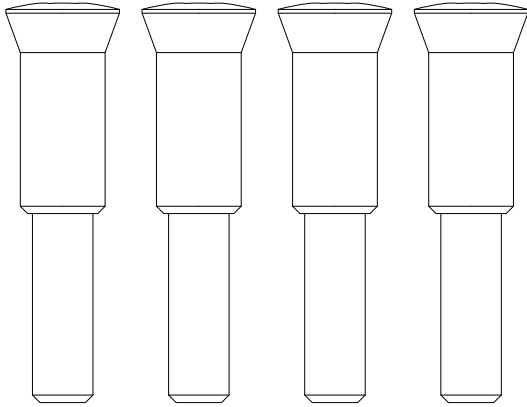
П1 (A75)

П2 (A74)

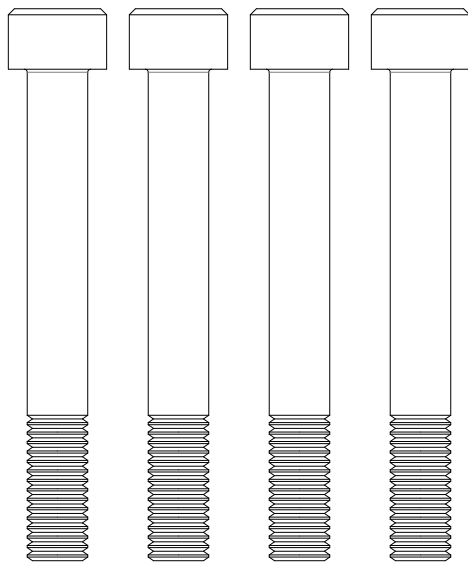
Список деталей

ИНСТРУМЕНТЫ

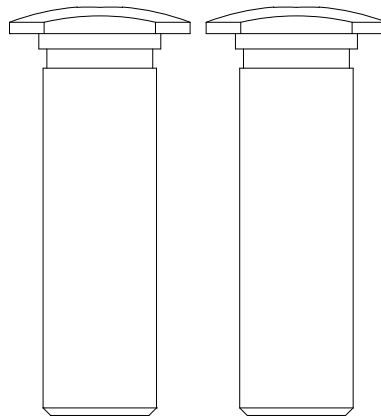
(F4) Винт М8



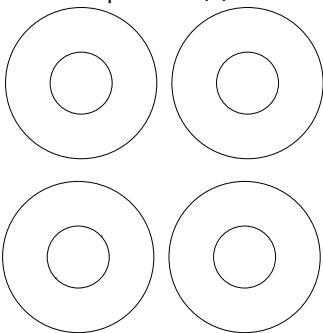
(F2) Винт М8х65



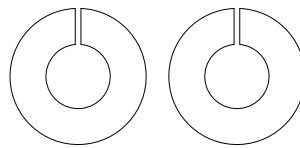
(A107) Болт Ø15х50.5



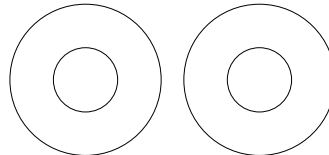
(F3) Кольцевая прокладка М8



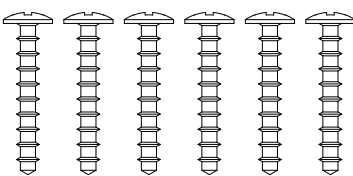
(A62) Гровер М8



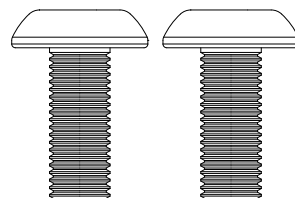
(A61) Кольцевая прокладка М8



(A78) Винт М3х20



(A63) Винт М8х20



М6х2

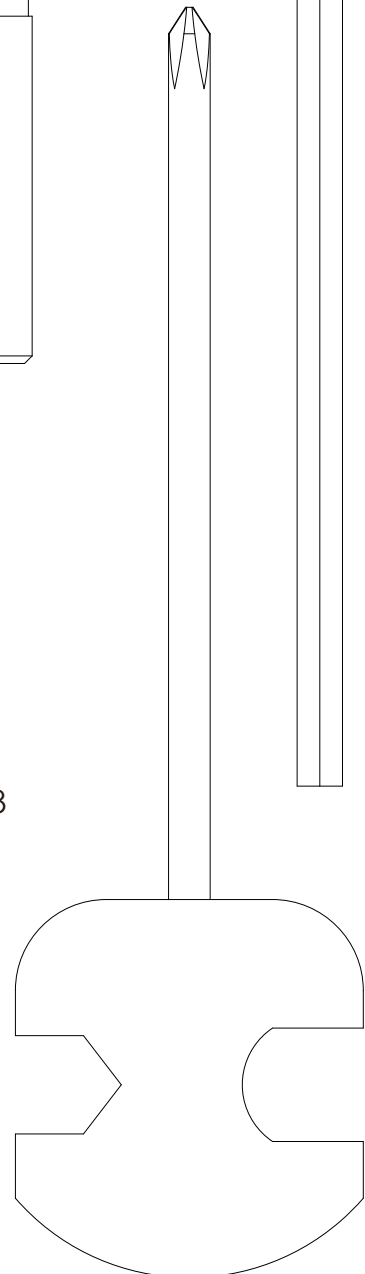
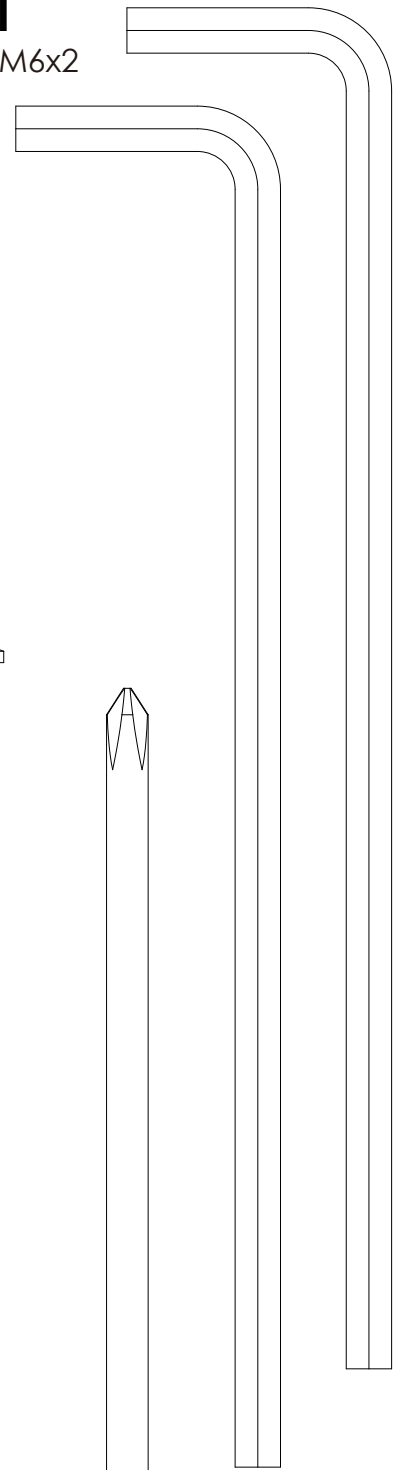


Схема 1

Схема 1 СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (B)

Шаг 1. Удалите из стабилизатора (B) предварительно вставленные четыре винта (B3), гровер (B4) и кольцевую прокладку (B5).

Шаг 2. Поставьте передний стабилизатор (B) на основную раму (A), вставьте винты (B3), гровер (B4) и кольцевую прокладку (B5).

ИНСТРУМЕНТ: 6 мм

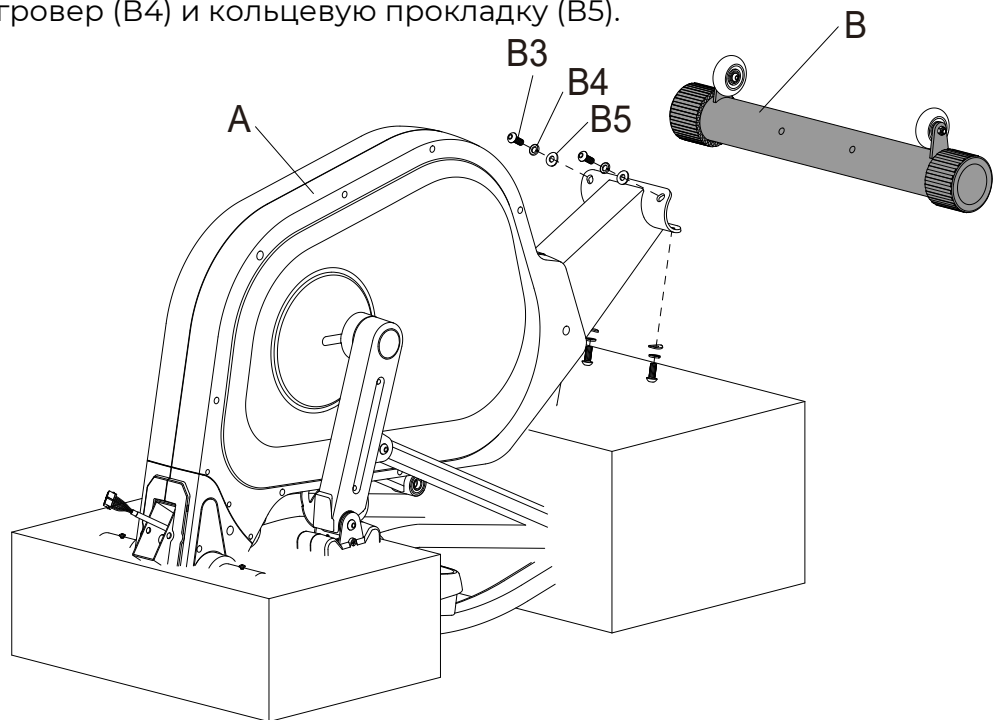


Схема 2

Схема 2 СБОРКА ДЕРЖАТЕЛЯ КОНСОЛИ (D)

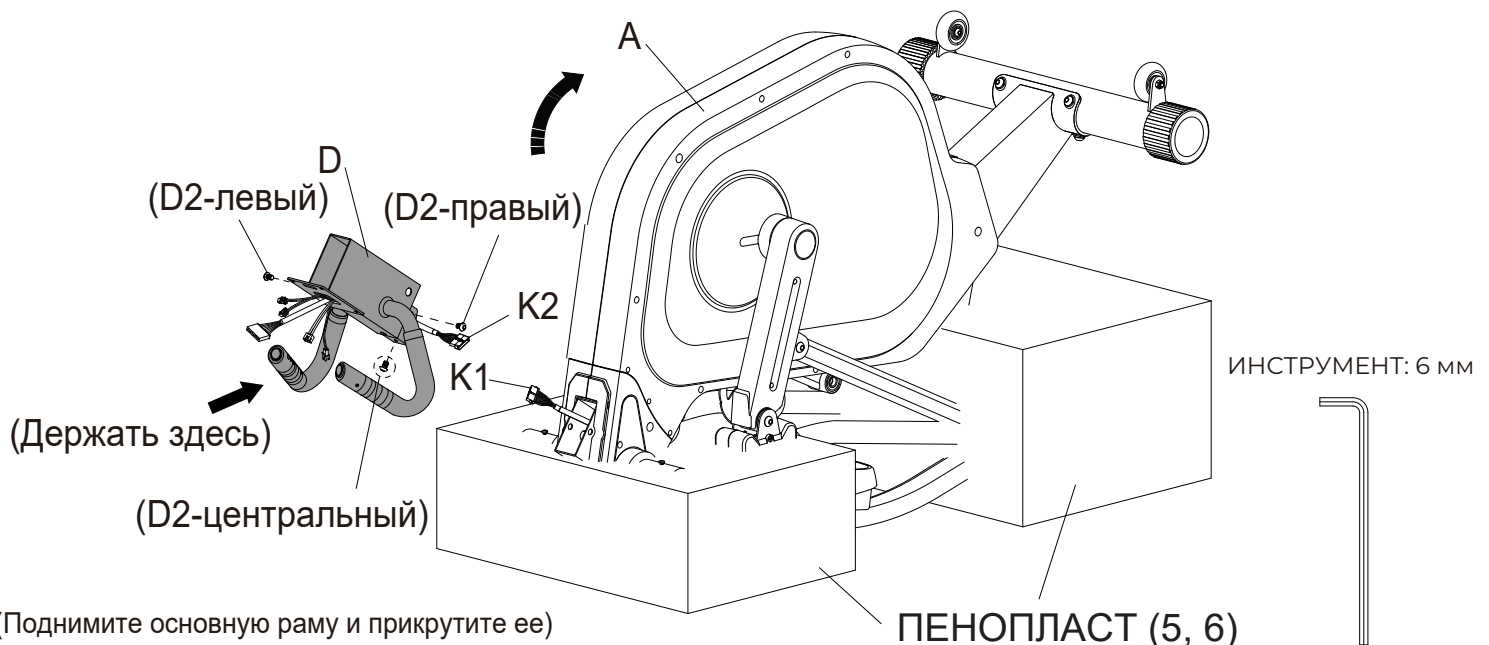
Шаг 1. Удалите из держателя консоли (D) предварительно вставленные винты (D2).

Шаг 2. Соедините провода консоли (K1 и K2).

Шаг 3. Установите держатель консоли (D) на основную раму (A), закрепите винтами (D2-левый и D2-правый). Не включая центральный винт (D2-центральный).

Шаг 4. Возьмитесь двумя руками за маленькие рукоятки, поднимите основную раму (A), затем закрутите центральный винт (D2-центральный).

Шаг 5. Удалите нижнюю часть пенопласта (5 и 6).



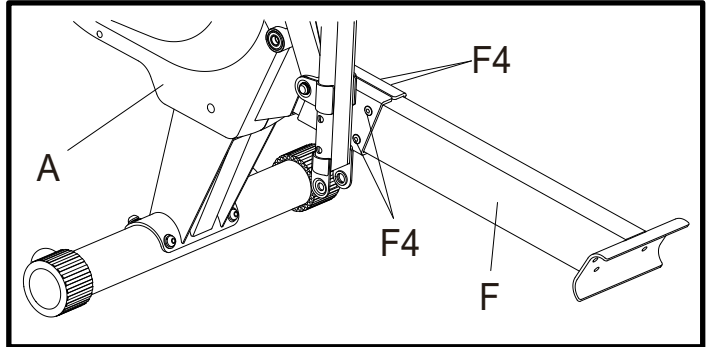
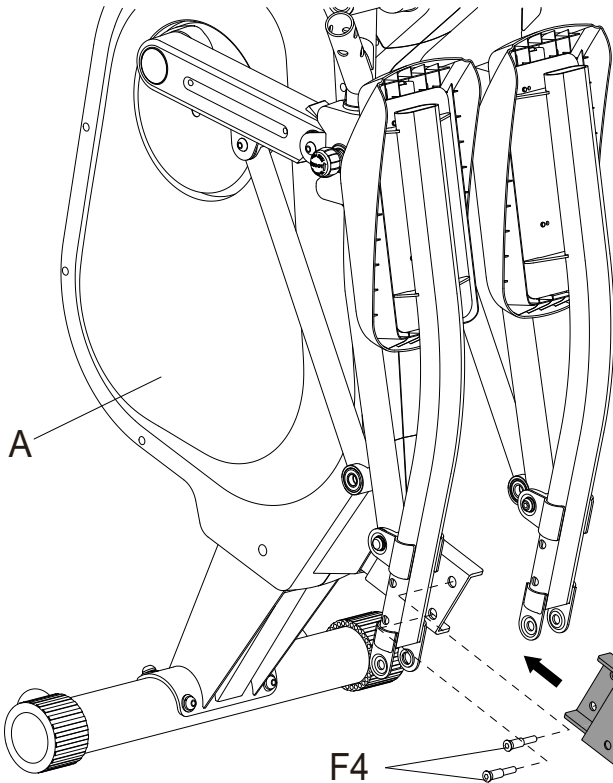
(Поднимите основную раму и прикрутите ее)

Схема 3

Схема 3

СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРЫ (F)

Шаг 1. Установите центральную опору (F) на основную раму (A), вставьте четыре винта (F4).



Затяните винты (F4) на опоре.

ИНСТРУМЕНТ: 6 мм

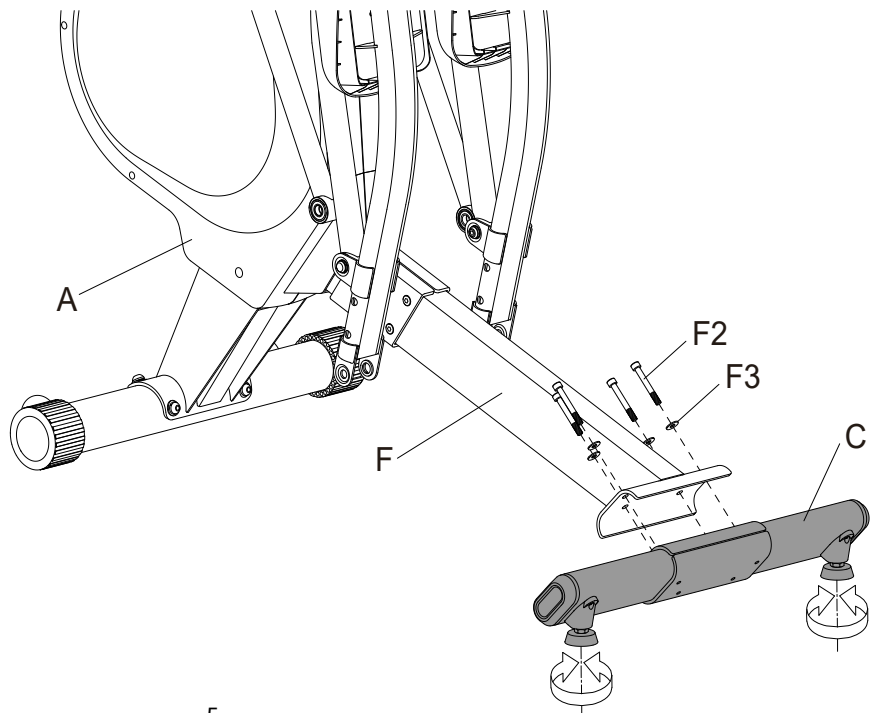


Схема 4

СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (C)

Шаг 1. Установите задний стабилизатор (C) на центральную опору (F), вставьте четыре винта (F2) и кольцевую прокладку (F3).

Шаг 2. Отрегулируйте ножки заднего стабилизатора (C).



ИНСТРУМЕНТ: 6 мм

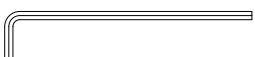


Схема 5

C-13159 913121613107 7 9156(3) 97 913121613107

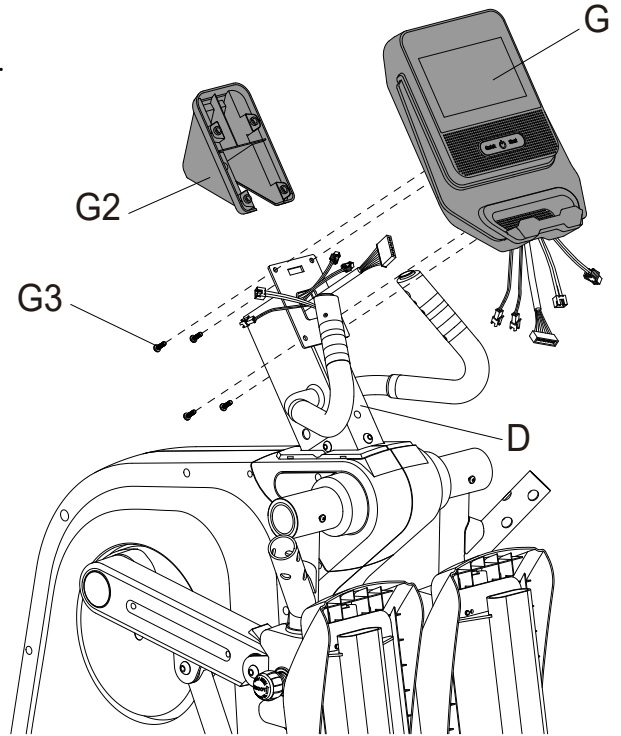
Шаг 1. Удалите все четыре винта (G3) из консоли (G).

Шаг 2. Соедините провода.

Шаг 3. Установите консоль (G) на держатель (D).

Шаг 4. Вставьте крышку консоли (G2) в держатель (D).

Шаг 5. Прикрутите держатель (D), крышку (G2) и консоль, используя винты (G3).



ИНСТРУМЕНТ:

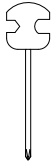
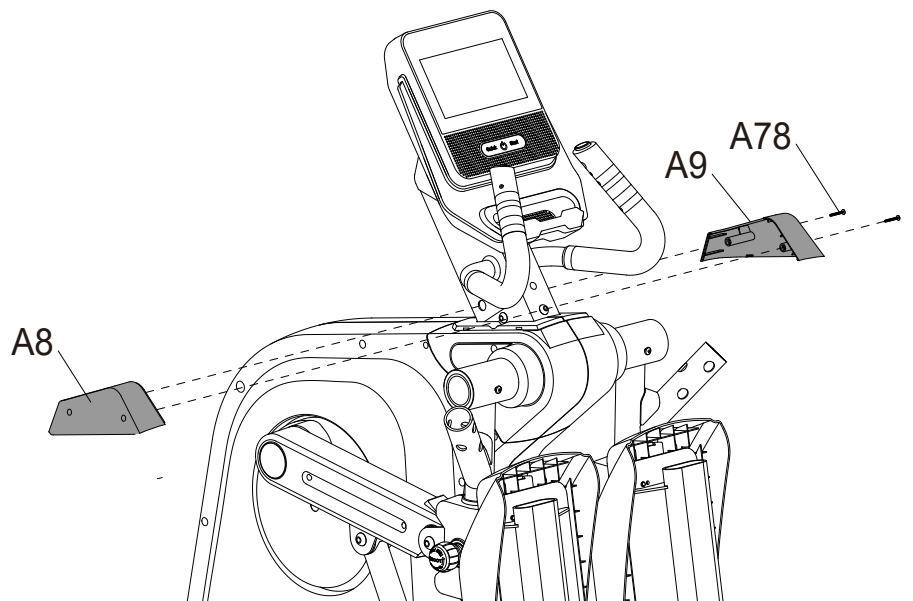


Схема 6

Схема 6

16-13159 9156(3) 97 31010 34135 1741010 913121613107 (101914)

Шаг 1. Прикрутите крышку держателя консоли (A8) к держателю консоли (A9) винтами (A78).



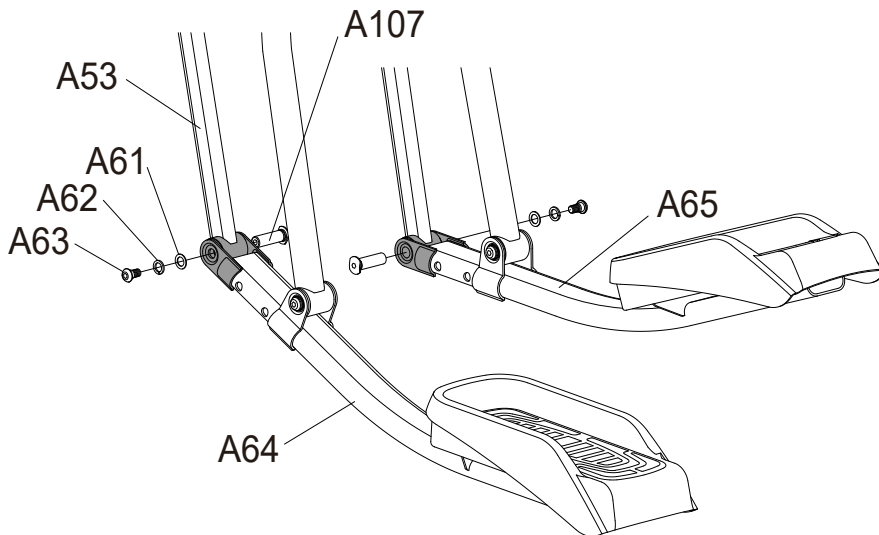
ИНСТРУМЕНТ:



Схема 7 СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СОЕДИНИТЕЛЬНОГО ВАЛА (А3) и ПЕРЕДНЕЙ ОПОРЫ ДЛЯ ПЕДАЛИ - Л и П (А64 и А65)

Шаг 1. Прикрутите передний соединительный вал (А53) к передней опоре для педали (А64), используя болт (А107), винт (А63), гровер (А62) и кольцевую прокладку (А61).

** Правую сторону соберите таким же образом.



ИНСТРУМЕНТЫ: 6 мм

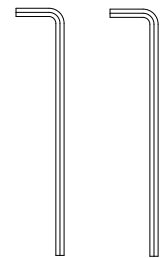
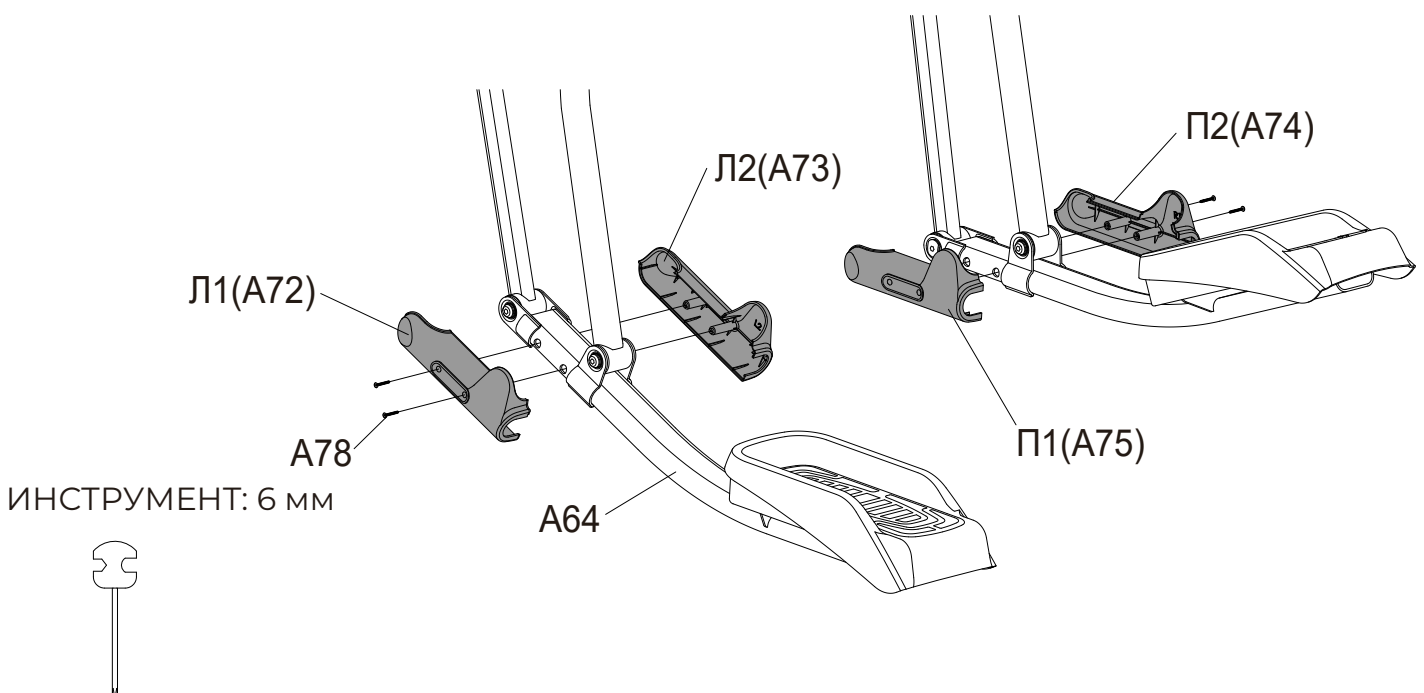


Схема 8

Схема 8 СБОРКА КРЫШЕК ДЛЯ ОПОРЫ (Л и П)

Шаг 1. Прикрутите боковые крышки для опоры (А72 и А73) к передней опоре для педали (А64), используя два винта (А78).

** Правую сторону соберите таким же образом.



ИНСТРУМЕНТ: 6 мм

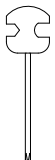


Схема 9

Сборка рукояток и передней крышки для опоры

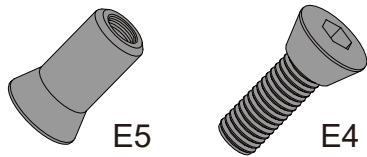
Шаг 1. Удалите из рукояток (E1) предварительно вставленные винты (E4 и E5).

Шаг 2. Удалите из основной рамы (A) предварительно вставленные винты (A108).

Шаг 3. Установите рукоятки (E1) на основную раму (A), прикрутите винтами (E4 и E5).

Шаг 4. Прикрутите переднюю крышку для опоры (A66 и A67) к основной раме (A) двумя винтами (A108).

** Правую сторону соберите таким же образом.



ИНСТРУМЕНТЫ:

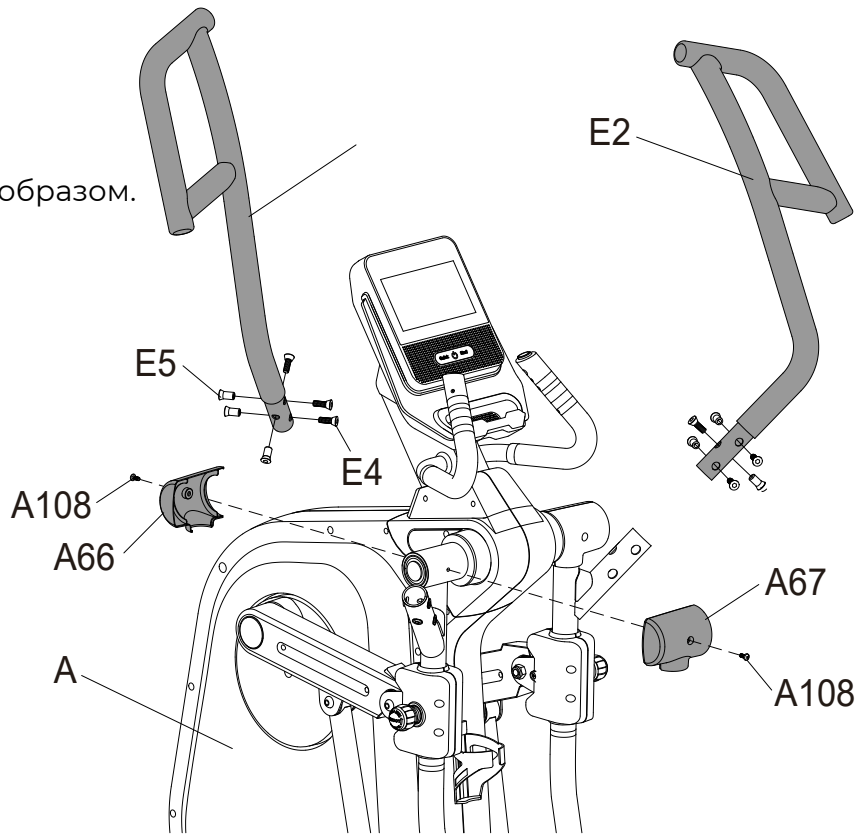
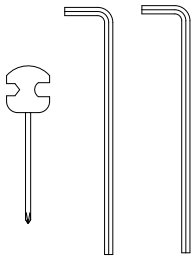


Схема 10

Сборка адаптера

Вставьте адаптер в разъем на основной раме.

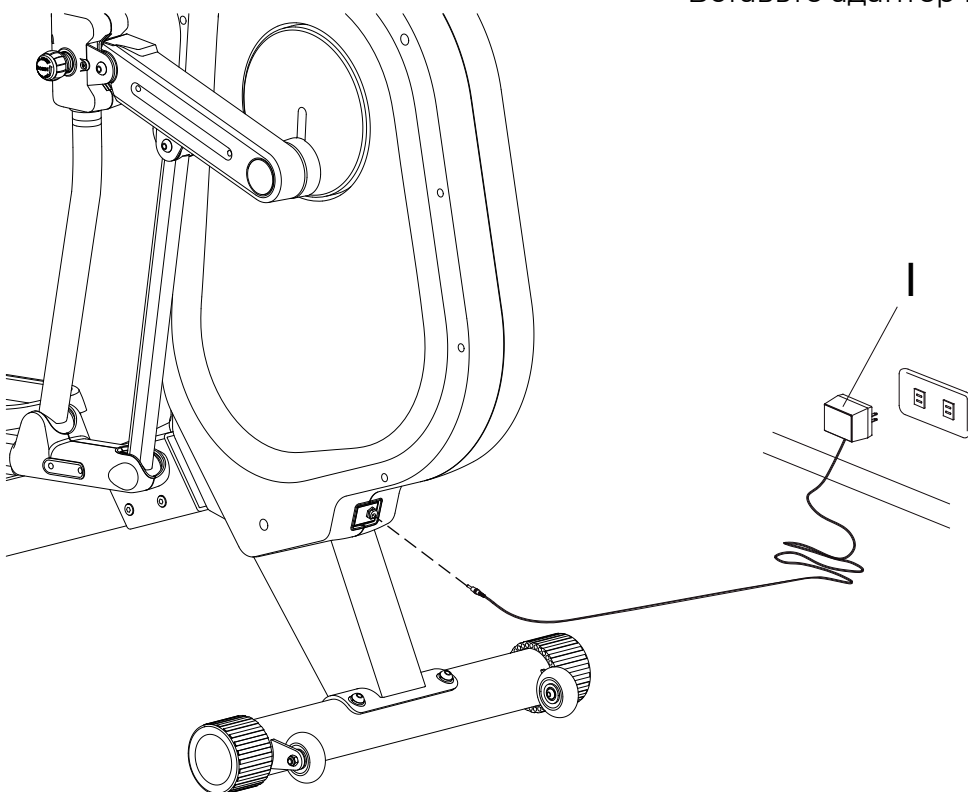


Схема 11 _____ ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

Если тренажер необходимо переместить в другое место, приподнимите задний стабилизатор, при этом транспортировочные колесики, расположенные спереди, должны коснуться поверхности пола. Теперь Вы можете переместить оборудование. После того, как Вы передвинули тренажер в нужное место, осторожно опустите его и, если необходимо, отрегулируйте ножки заднего стабилизатора.

ВНИМАНИЕ! Никогда не пытайтесь поднять тренажер самостоятельно, при необходимости обращайтесь за помощью и не поднимайте оборудование, если Вы имеете какие-либо проблемы со здоровьем.

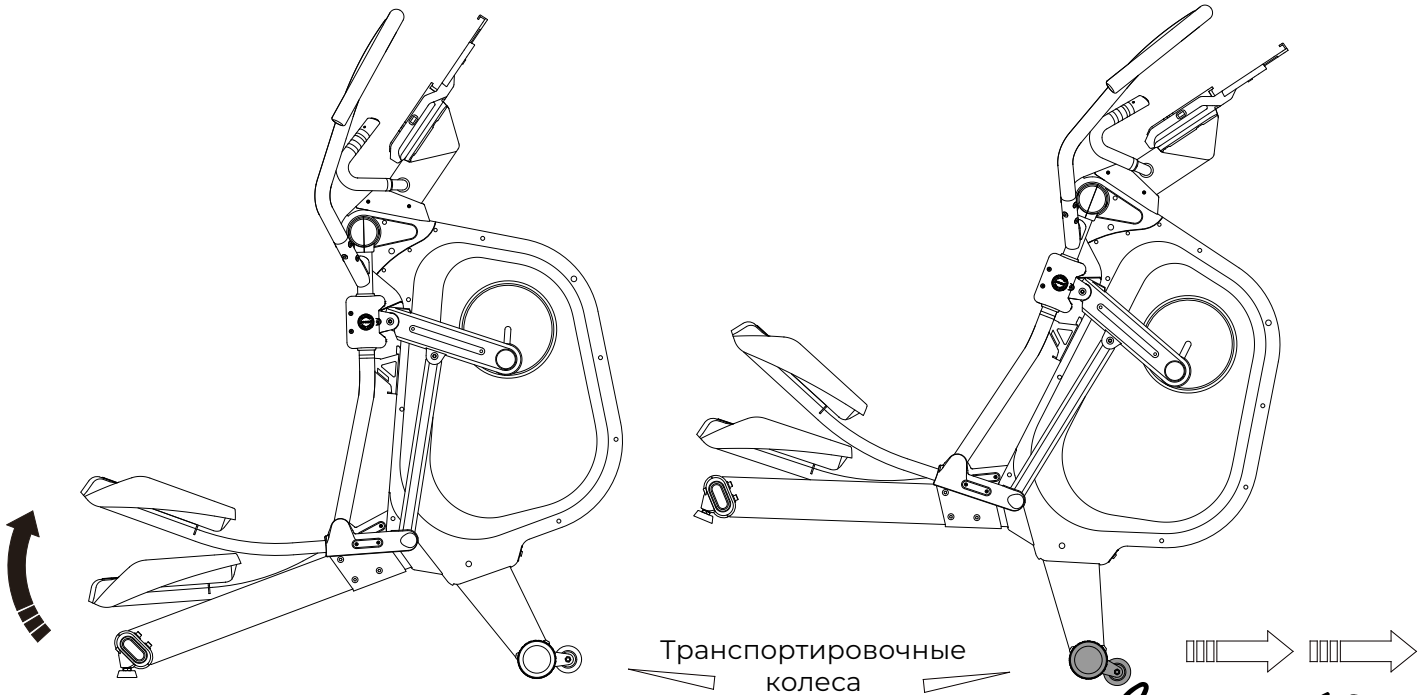


Схема 12 _____ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУМБЛЕРНОГО ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Во время работы консоли, используя кнопки на рукоятках, Вы можете отрегулировать сопротивление: нажмите кнопку "+LOAD" на правой рукоятке, чтобы увеличить сопротивление; или нажмите кнопку "-LOAD" на левой рукоятке, чтобы уменьшить сопротивление.

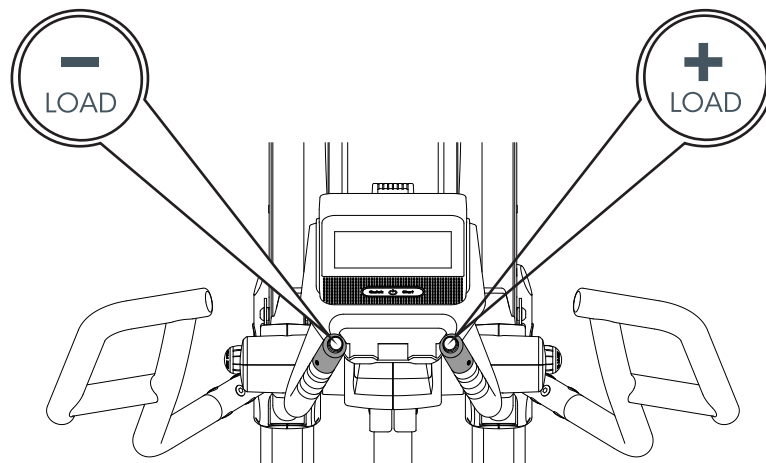


Схема 13 РЕГУЛИРОВКА ШИРИНЫ ШАГА

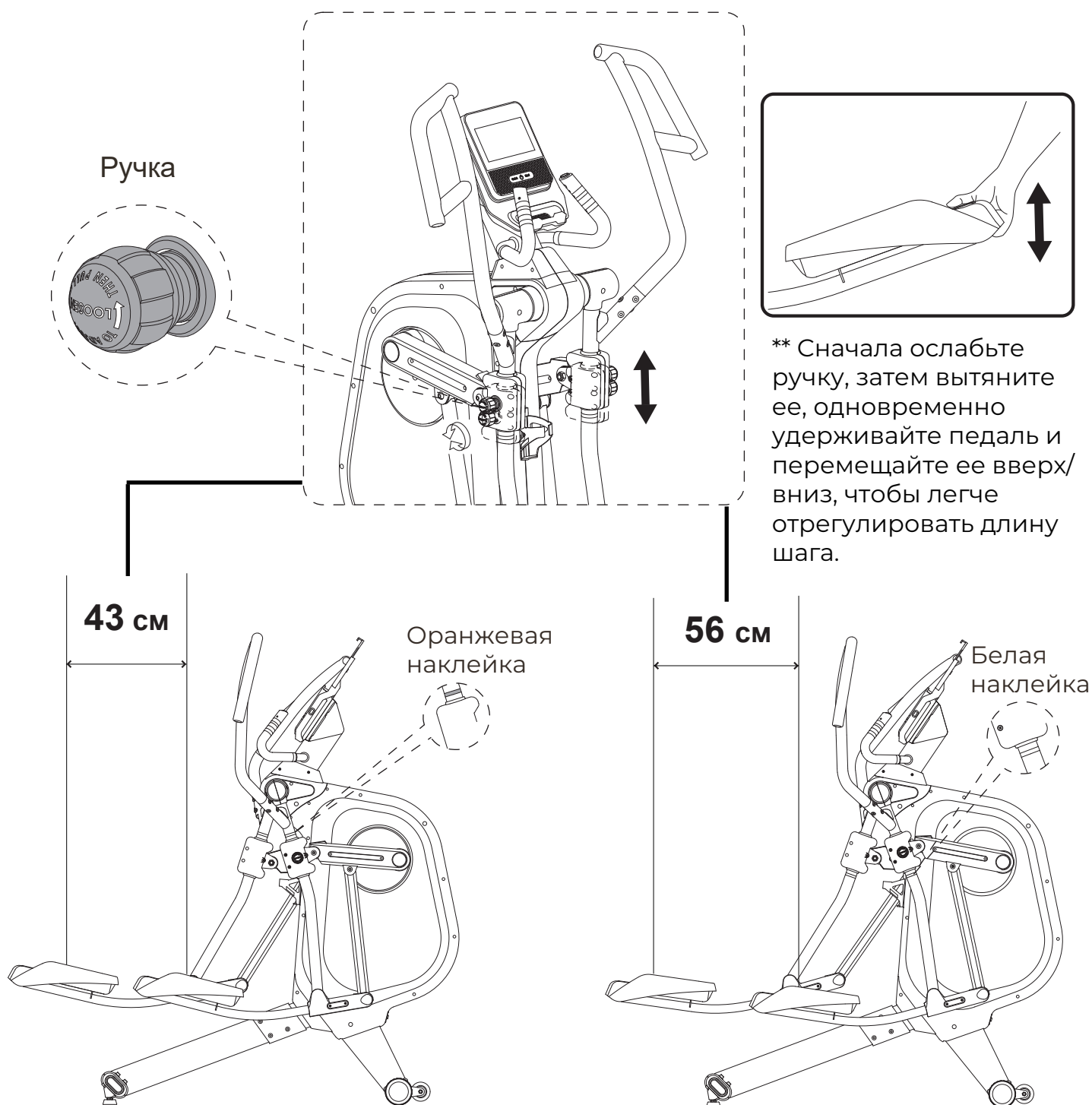
Шаг 1. В данном тренажере Вы можете выбрать ширину шага 43 см или 56 см
(Если Вы выберете 43 см, Вы увидите оранжевую наклейку на передней опоре, а если выберете 56 см, то увидите белую наклейку.)

Шаг 2. Чтобы отрегулировать длину шага, ослабьте ручку и вытяните ее.

Шаг 3. После того, как Вы выбрали длину шага, плотно закрутите ручку обратно.

Шаг 4. Таким же образом отрегулируйте длину шага на второй стороне.

ВНИМАНИЕ! Для Вашей безопасности! НИКОГДА не регулируйте длину шага находясь на тренажере. Правую и левую сторону всегда настраивайте одинаково. Не рекомендуется устанавливать разные настройки на левую и правую сторону.



А. Схематичное изображение:



В. Описание функций

1. Функции консоли:

(1) ЗАВОДСКИЕ НАСТРОЙКИ:

WIFI, громкость, яркость, система мер, ОБ УСТРОЙСТВЕ.

(2) РУЧНАЯ ПРОГРАММА: заданы средние настройки.

(3) ЗАДАННАЯ ПРОГРАММА: заданная программа тренировки.

(4) ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ: программа тренировки, предусматривающая регулировку МОЩНОСТИ.

(5) ПРОГРАММА С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА: Вы можете установить 55%, 75%, 90%, целевой пульс, автоматическую настройку уровня.

(6) ВОССТАНОВЛЕНИЕ: функция контроля восстановления пульса (F1~F6).

(7) ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛЬЗОВАТЕЛЕ: настройки профиля (U0~U4): U0 (данные не сохраняются), U1~U4 (данные сохраняются) (имя, возраст, рост, вес, пол).

(8) МУЛЬТИМЕДИА: выбор мультимедиа.

(9) Обнаружение отсоединения кабеля двигателя: когда двигатель включен, система всегда определяет, отсоединен ли кабель двигателя.

(Ответ системы об обнаружении платы управления) Если отсоединение не обнаружено, все будет работать нормально. Если произошло отсоединение, двигатель немедленно остановится.

Данное действие будет для системы приоритетным, пока проблема не будет устранена.

(10) Консоль перейдет в СПЯЩИЙ РЕЖИМ (энергосберегающий режим), если не будет получать никаких сигналов в течение 4 минут.

(11) После того, как консоль перейдет в СПЯЩИЙ РЕЖИМ, Вы можете разбудить консоль, нажав кнопку QUICK START (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК), чтобы продолжить работу.

(12) В режиме МУЛЬТИМЕДИА консоль не переходит в СПЯЩИЙ РЕЖИМ. Если консоль не используется, пожалуйста, выйдите из режима МУЛЬТИМЕДИА и вернитесь на домашнюю страницу.

2. Функции кнопок:

(1) КНОПКА БЫСТРОГО ЗАПУСКА (QUICK START):

- a. Когда консоль находится в СПЯЩЕМ РЕЖИМЕ, кнопка быстрого запуска может разбудить ее.
- b. Когда консоль находится в РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ, кнопка может быстро запустить консоль.

(2) TFT-панель

Все операции выполняются на дисплее.

С. Описание функций дисплея:

1. ВРЕМЯ:

(1) Диапазон отображения: 0:00~99:59

(2) Диапазон настройки: 0~99 (минуты) (введите значение напрямую с помощью цифровой клавиатуры).

(3) Экранная ТАБЛИЦА:

Количество ячеек - 10 (максимально - 60 минут, все ячейки).

Когда параметры не заданы, 60 минут / 10 ячеек = 6 минут / 1 ячейка (увеличение).

При заданном параметре - заданное значение / 10 ячеек.

(4) Отсчет времени идет в обратном направлении от 99:59 к 0:00, если значение параметра отсутствует.

(5) Если значение параметра установлено, отсчет идет в обратном направлении от заданного параметра к 0:00, после окончания отсчета все текущие значения сохраняются.

2. СКОРОСТЬ:

(1) Диапазон отображения: 0.0~99.9 (км/мили).

(2) Экранная ТАБЛИЦА: Количество ячеек - 10 (максимально - 60 км, все ячейки; одна ячейка - $60/10 = 6$ км).

(3) После входного сигнала, в течение 3 ~ 4 секунд отобразится значение.

(4) Если нет входного сигнала в течение 4 ~ 6 секунд, значение возвращается к 0.

3. ОБОРОТЫ:

(1) Диапазон отображения: 0~999

(2) Экранная ТАБЛИЦА: Количество ячеек - 10 (максимально - 120 оборотов, все ячейки; одна ячейка - $120/10 = 12$ оборотов).

(3) После входного сигнала, в течение 3 ~ 4 секунд отобразится значение.

(4) Если нет входного сигнала в течение 4 ~ 6 секунд, значение возвращается к 0.

4. РАССТОЯНИЕ:

(1) Диапазон отображения: 0.0~60 (км/мили).

(2) Диапазон настройки: 0~99 (введите значение напрямую с помощью цифровой клавиатуры).

(3) Экранная ТАБЛИЦА:

Количество ячеек - 10 (максимально - 10.0 км, все ячейки).

Когда параметры не заданы, 10.0 км / 10 ячеек = 1.0 км / 1 ячейка.

При заданном параметре - заданное значение / 10 ячеек.

- (4) Отсчет значения идет в обратном направлении от 99.9 к 0.0, если значение параметра отсутствует.
- (5) Если значение параметра установлено, отсчет идет в обратном направлении от заданного параметра к 0:00, после окончания отсчета все текущие значения сохраняются.

5. КАЛОРИИ:

- (1) Диапазон отображения: 0~999
- (2) Диапазон настройки: 0~990 (введите значение напрямую с помощью цифровой клавиатуры).
- (3) Экранная ТАБЛИЦА:
Количество ячеек - 10 (максимально - 150 ккал, все ячейки).
Когда параметры не заданы, 150 ккал / 10 ячеек = 15 ккал / 1 ячейка.
При заданном параметре - заданное значение / 10 ячеек.

6. ПУЛЬС:

- (1) Диапазон отображения: 0~230
- (2) Диапазон настройки: 0~230 (введите значение напрямую с помощью цифровой клавиатуры).
- (3) Экранная ТАБЛИЦА: Количество ячеек - 10 (максимально - 120, все ячейки; одна ячейка - $120/10 = 12$).
- (4) Если необходимый параметр не задан на поле отображается текущее значение.
- (5) Если необходимый параметр задан на поле отображается заданное значение. Если значение текущего пульса превысит установленное значение, консоль подаст звуковой сигнал.
- (6) Длительность сигнала 1 секунда, Вы услышите 2 коротких сигнала.

7. МОЩНОСТЬ:

- (1) Диапазон отображения: 0~999
- (2) Диапазон настройки: не устанавливается.
- (3) Отображение на экране: Количество ячеек - 10 (максимально - 350, все ячейки; одна ячейка - $350/10 = 35$).
- (4) МОЩНОСТЬ отображается в соответствии с ОБОРОТАМИ и НАГРУЗКОЙ.

8. НАГРУЗКА:

- (1) Диапазон отображения: 1~16
- (2) Диапазон настройки: 1~16
- (3) Отображение на экране: Количество ячеек - 16 (максимально - 16, все ячейки).

9. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ:

- (1) Пользователи: U0~U4
- (2) U0 - не сохраняется после настройки.
- (3) U1 ~ U4 - после настройки можно сохранить профиль.
- (4) Можно устанавливать и сохранять ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС, ИМЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ПОЛ.
ВОЗРАСТ: диапазон настройки: 1~99 (по умолчанию - 25).
РОСТ: диапазон настройки: 100~250 см (по умолчанию - 160 см);
40~99 дюйма (по умолчанию - 60 дюймов).
ВЕС: диапазон настройки: 20~150 кг (по умолчанию - 50 кг);
40~350 фунтов (по умолчанию - 100 фунтов).
ИМЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ: XXXXXXXXXXXX
ПОЛ: МУЖ/ЖЕН

10. Инструкции:

1. Включение:

(1) Изображение на консоли появится примерно через 35 секунд, консоль войдет в режим ОЖИДАНИЯ (рис. 1), появится панель с клавишами.



- (2) Чтобы установить время и дату, в режиме ОЖИДАНИЯ нажмите на "Время/Дата". Значение по умолчанию - 2018/01/01.
- (3) Чтобы активировать функцию БЫСТРОГО ЗАПУСКА нажмите QUICK START в режиме ОЖИДАНИЯ.
- (4) Чтобы войти в меню заводских настроек нажмите стрелку раскрывающегося списка в режиме ОЖИДАНИЯ.

WIFI, громкость, яркость экрана, система мер, ОБ УСТРОЙСТВЕ (рис. 2)



(5) Чтобы войти в любое меню, нажмите соответствующую кнопку: ЦЕНТР МУЛЬТИМЕДИА, РУЧНАЯ ПРОГРАММА, ЗАДАННАЯ ПРОГРАММА, МОЩНОСТЬ, ПРОГРАММА С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА.

2. Быстрый запуск:

В режиме ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку QUICK START, на консоли появятся параметры движения (рис. 3).



рис. 3







- (1) Отсчет кругов СКОРОСТИ, РАССТОЯНИЯ, ОБОРОТОВ и КАЛОРИЙ начнется, когда количество входных оборотов будет выше 15.
- (2) Пользуясь кнопками  и , отрегулируйте НАГРУЗКУ, сетка будет расти или снижаться, во время тренировки, поле будет обновляться каждые 0.1 км/мл.
- (3) Нажмите кнопку , чтобы перейти в режим паузы, на дисплее отобразится слово PAUSE (ПАУЗА) (рис. 4), консоль приостановится, СКОРОСТЬ (SPEED) и ОБОРОТЫ (RPM) будут равны 0. Остальные значения сохраняются, двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1, нажмите , чтобы возобновить работу консоли.



рис. 4

- (4) Во время тренировки нажмите кнопку , чтобы войти в режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ, все текущие значения сохраняются, отсчет приостановится.
- (5) Нажав кнопку  Вы вернетесь на домашнюю страницу.

3. Центр МУЛЬТИМЕДИА:

(1) Для входа в указанную функцию в режиме ОЖИДАНИЯ нажмите COMMUNITY CENTER, меню мультимедиа появится внизу экрана (рис. 5).

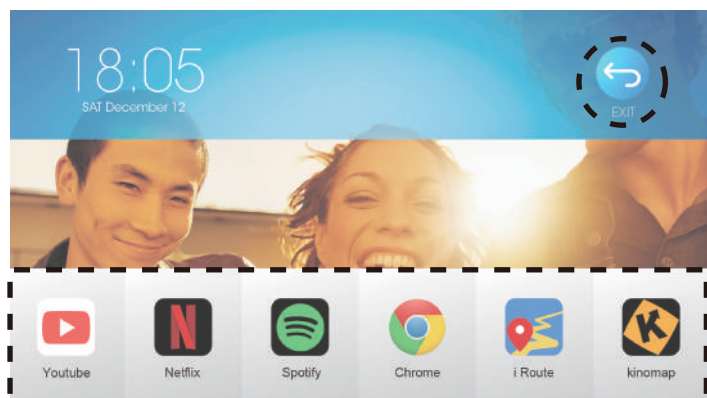


рис. 5



рис. 6

- (2) Выберите любое мультимедийное приложение, чтобы активировать его (рис. 6).
- (3) В режиме мультимедиа сдвиньте левую стрелку вправо, на экране появится меню: ДОМАШНЯЯ СТРАНИЦА / БЫСТРЫЙ ЗАПУСК / ГРОМКОСТЬ / НАЗАД (рис. 7).
- (4) Если в течение 3 секунд движения не будет, яркость уменьшится до 50%. Чтобы скрыть панель, нажмите "<".

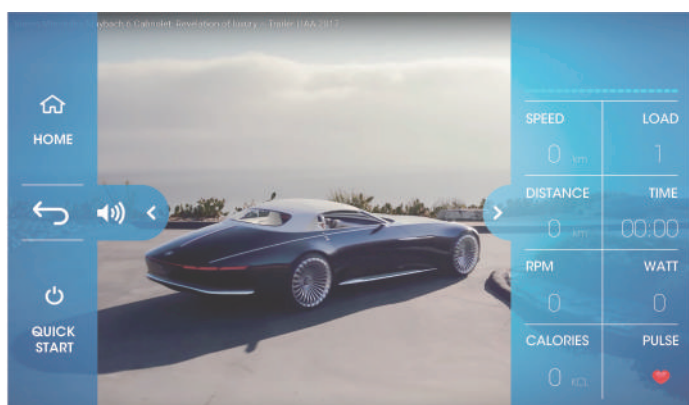


рис. 7

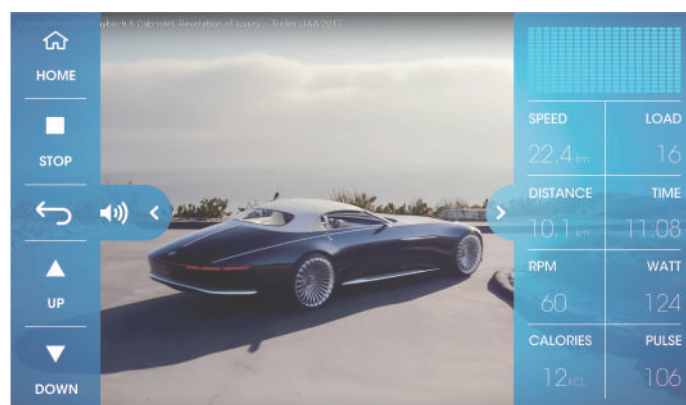


рис. 8

- (5) В режиме мультимедиа сдвиньте правую стрелку влево, Вы увидите текущие значения СКОРОСТИ, НАГРУЗКИ, РАССТОЯНИЯ, ВРЕМЕНИ, ОБОРОТОВ, МОЩНОСТИ, КАЛОРИЙ и ПУЛЬСА (рис. 8). Если в течение 3 секунд движения не будет, яркость уменьшится до 50%.
- (6) Чтобы скрыть панель, нажмите "<".
- (7) Нажмите кнопку QUICK START, начнется отсчет всех значений. Во время тренировки, пользуясь кнопками UP и DOWN, отрегулируйте сопротивление, при нажатии кнопки STOP консоль приостановится. Значения СКОРОСТИ (SPEED), ОБОРОТОВ (RPM) и МОЩНОСТИ (WATT) вернутся к 0, остальные значения останутся неизменными (рис. 12).
- (8) Нажав кнопку HOME Вы вернетесь на домашнюю страницу.

4. РУЧНАЯ программа:



- (1) В режиме ОЖИДАНИЯ нажмите MANUAL для входа в меню указанной программы.
- (2) Чтобы переключить пользователя, нажмите U0 ~ U4, информация о пользователе отобразится внизу соответственно.
- (3) В окошках AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ), WEIGHT (ВЕС) Вы можете установить возраст, рост и вес пользователя соответственно, выбрать Male/Female (МУЖ/ЖЕН), в графе User (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ) можно указать ИМЯ.
- (4) Ниже в окошках TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) CALORIES (КАЛОРИИ) Вы можете установить целевые время, расстояние, калории, пульс (рис. 9).
- (5) Во время настройки нажмите  , консоль вернется на домашнюю страницу.
- (6) Если значения ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, и КАЛОРИЙ не заданы, нажмите  , и консоль начнет отсчет с нуля (рис. 10).



рис. 9

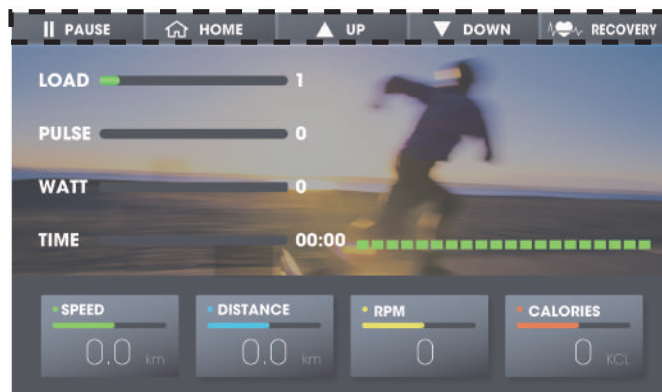
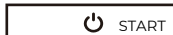




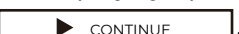


рис. 10

- (7) Если значения ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, и КАЛОРИЙ заданы, нажмите  и консоль начнет их обратный отсчет. Когда одно из значений достигнет 0, система остановится и перейдите в режим паузы. Все текущие значения сохраняются (двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1), СКОРОСТЬ (SPEED) и ОБОРОТЫ (RPM) будут равны 0, нажмите  , нулевой параметр вернется к значению по умолчанию и снова начнется обратный отсчет.
- (8) Во время тренировки, пользуясь кнопками  и  , отрегулируйте НАГРУЗКУ, сетка будет расти или снижаться, поле будет обновляться каждые 0.1 км/мл. Если задано значение ВРЕМЕНИ, поле будет обновляться каждые /20.
- (9) Нажмите кнопку  , чтобы перейти в режим паузы, на дисплее отобразится слово PAUSE (ПАУЗА), консоль приостановится, СКОРОСТЬ (SPEED) и ОБОРОТЫ (RPM) будут равны 0. Двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1 (рис. 11), нажмите  , чтобы возобновить работу консоли.

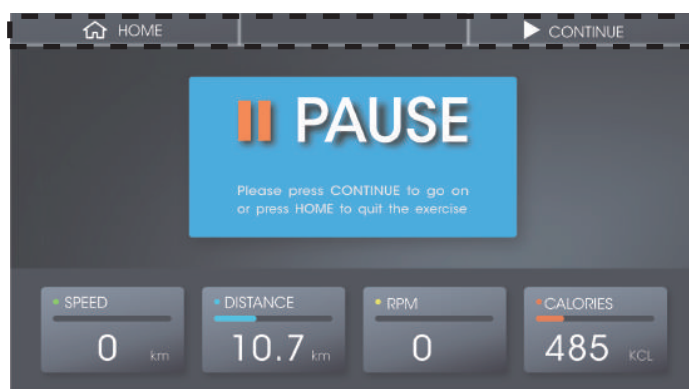




image 11

- (10) Во время тренировки нажмите кнопку  , чтобы войти в режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ, все текущие значения сохраняются, отсчет приостановится (двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1).
- (11) Нажав кнопку  во время тренировки Вы вернетесь на домашнюю страницу.

5. ЗАДАННАЯ программа:

(1) В режиме ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM для входа в меню указанной программы



рис. 12

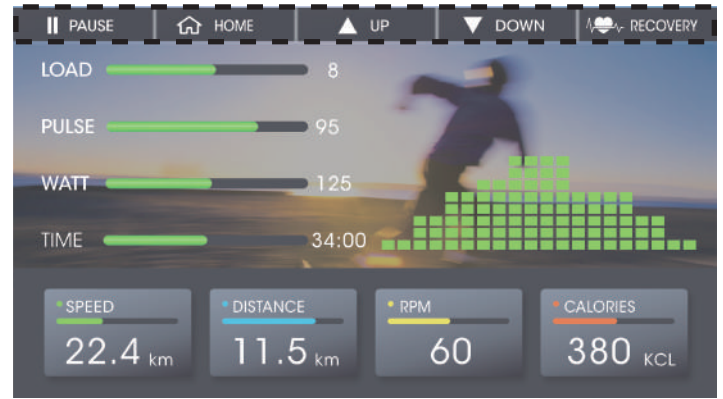


рис. 13







- (2) Вы можете нажать на изображение (12 изображений ПРОГРАММ) и выбрать режим тренировки.
- (3) Чтобы переключить пользователя и выбрать профиль, нажмите U0 ~ U4, информация о пользователе отобразится внизу соответственно.
- (4) Чтобы установить время, нажмите TIME, в окошках AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ), WEIGHT (ВЕС) Вы можете установить возраст, рост и вес пользователя соответственно, выбрать Male/Female (МУЖ/ЖЕН), в графе User (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ) можно указать ИМЯ.
- (5) Во время настройки нажмите EXIT, консоль вернется на домашнюю страницу.
- (6) Чтобы начать тренировку нажмите START, на экране отобразятся выбранная программа тренировки, текущие значения НАГРУЗКИ, ПУЛЬСА, МОЩНОСТИ, СКОРОСТИ, РАССТОЯНИЯ, ОБОРОТОВ и КАЛОРИЙ (рис. 13).
- (7) Если задано значение ВРЕМЕНИ, после нажатия кнопки  начнется обратный отсчет, когда значение достигнет 0, система остановится и перейдете в режим паузы (двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1) (рис. 14), нажмите  ВРЕМЯ вернется к значению по умолчанию и снова начнется обратный отсчет.



рис. 14

- (8) Во время тренировки, пользуясь кнопками  и , отрегулируйте НАГРУЗКУ, сетка будет расти или снижаться, поле будет обновляться каждые 0.1 км/мл. Если задано значение ВРЕМЕНИ, поле будет обновляться каждые /20.
- (9) Во время тренировки нажмите , консоль перейдет в режим паузы, все значения параметров сохранятся, двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1.
- (10) Во время тренировки нажмите кнопку , чтобы войти в режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ, все текущие значения сохранятся, отсчет приостановится (двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1).
- (11) Нажав кнопку HOME во время тренировки Вы вернетесь на домашнюю страницу.

6. Программа контроля МОЩНОСТИ:

(1) В режиме ОЖИДАНИЯ нажмите WATT CONSTANT для входа в меню указанной программы (рис. 15).



рис. 15 рис. 16





- (2) Нажмите WATT, чтобы установить значение мощности (по умолчанию - 120 Вт).
- (3) Чтобы переключить пользователя, нажмите U0 ~ U4, информация о пользователе отобразится внизу соответственно.
- (4) Чтобы установить время, нажмите TIME, в окошках AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ), WEIGHT (ВЕС) Вы можете установить возраст, рост и вес пользователя соответственно, выбрать Male/Female (МУЖ/ЖЕН), в графе User (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ) можно указать ИМЯ.
- (5) Во время настройки нажмите EXIT, консоль вернется на домашнюю страницу.
- (6) Нажмите START, чтобы начать тренировку, консоль будет отображать текущие значения СКОРОСТИ, ОБОРОТОВ, ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, КАЛОРИЙ, МОЩНОСТИ (рис. 16).
- (7) Если задано значение ВРЕМЕНИ, после нажатия кнопки  начнется обратный отсчет. После того, как отсчет достигнет 0, консоль остановится (двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1). Нажмите , ВРЕМЯ вернется к исходным настройкам, снова начнется обратный отсчет.
- (8) TARGET WATT CONSTANT DATA (ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ МОЩНОСТИ): отображает значение в соответствии с заданной настройкой.
REAL WATT CONSTANT DATA (ТЕКУЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ МОЩНОСТИ): отображает фактическое значение мощности.
LOAD CONTROL DATA (КОНТРОЛЬНЫЕ ДАННЫЕ О НАГРУЗКЕ): показывает целевое значение МОЩНОСТИ, которое соответствует значению НАГРУЗКИ.
- (9) Во время тренировки нажмите , консоль перейдет в режим паузы, все значения параметров сохранятся, двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1 (рис. 17)



рис. 17

(10) Во время тренировки нажмите кнопку  , чтобы войти в режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ, все текущие значения сохраняются, отсчет приостановится (двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1).

(11) Нажав кнопку HOME во время тренировки Вы вернетесь в режим ОЖИДАНИЯ.

(12) МОЩНОСТЬ будет отображаться в соответствии с текущей скоростью.

Слишком медленно: Пожалуйста, увеличьте скорость. Текущее значение мощности < Установленное значение мощности (1 - 25 %) Умеренно: Пожалуйста, придерживайтесь текущей скорости. Установленное значение мощности (1 - 25 %) > текущее значение мощности > Установленное значение мощности (1 - 25 %)

Слишком быстро: Пожалуйста, уменьшите скорость. Текущее значение мощности > Установленное значение мощности (1 - 25 %)

7. Программа С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА :

(1) В режиме ОЖИДАНИЯ нажмите TARGET H.RATE для входа в меню указанной программы (рис. 18).

(2) Вы можете установить целевое значение пульса 90%, 75% или 55% (рис. 19).



рис. 18



рис. 19

(3) Чтобы переключить пользователя, нажмите U0 ~ U4, информация о пользователе отобразится внизу соответственно.




(4) Чтобы установить время, нажмите TIME, в окошках AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ), WEIGHT (ВЕС) Вы можете установить возраст, рост и вес, выбрать Male/Female (МУЖ/ЖЕН), в графе User (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ) указать ИМЯ.

(5) Во время настройки нажмите EXIT, консоль вернется на домашнюю страницу.

(6) Нажмите START, чтобы начать тренировку, консоль будет отображать текущие значения СКОРОСТИ, ОБОРОТОВ, ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, КАЛОРИЙ, МОЩНОСТИ (рис. 20).



рис. 20

- (7) Если задано значение ВРЕМЕНИ, после нажатия кнопки  начнется обратный отсчет. После того, как отсчет достигнет 0, консоль остановится (двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1). Нажмите , ВРЕМЯ вернется к исходным настройкам, снова начнется обратный отсчет.
- (8) TARGET HEART RATE DATA (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС): отображает установленное значения в зависимости от возраста.
REAL HEART RATE DATA (ТЕКУЩИЙ ПУЛЬС) : отображает фактическое значение пульса.
LOAD CONTROL DATA (КОНТРОЛЬНЫЕ ДАННЫЕ О НАГРУЗКЕ): отображает текущее значение НАГРУЗКИ.
- (9) Если значение пульса не превышает установленное значение, увеличьте УРОВЕНЬ до максимального, прибавляя по одному каждые 30 секунд. Если значение пульса превышает установленное значение, немедленно уменьшите значение УРОВНЯ на 1 и каждые 15 секунд уменьшайте УРОВЕНЬ на один пункт (пока УРОВЕНЬ не будет равен 1). Если в течении 30 секунд после того, как Вы снизили УРОВЕНЬ до 1, значение пульса всё еще превышает установленное, консоль автоматически перейдет в режим паузы для обеспечения безопасности пользователя. Если входной сигнал о пульсе не поступает, немедленно сбросьте один УРОВЕНЬ, далее каждые 30 секунд сбрасывайте по одному УРОВНЮ, пока УРОВЕНЬ не будет равен 1. После этого, если сигнала по-прежнему нет, консоль перейдет в режим паузы.
- (10) Если после начала тренировки нет входного сигнала о пульсе, внизу экрана появится сообщение: «Если Вы видите данное сообщение, это означает, что сигнал не может быть обнаружен, крепко возьмитесь за рукоятки или проверьте правильность работы нагрудного датчика».
- (11) Если сигнал не поступит через 30 секунд, консоль перейдет в режим паузы.
- (12) Во время тренировки нажмите , консоль перейдет в режим паузы, все значения параметров сохранятся, двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1.
- (13) Во время тренировки нажмите кнопку RECOVERY, чтобы войти в режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ, все текущие значения сохранятся, отсчет приостановится, двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1.
- (14) Нажав кнопку HOME во время тренировки Вы вернетесь на домашнюю страницу.

8. Функция ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

- (1) Для активации данной функции, во время тренировки нажмите кнопку RECOVERY, двигатель вернется к НАГРУЗКЕ 1 (рис. 21).
- (2) Консоль начнет выполнять обратный отсчет (60 секунд), затем отобразится результат (рис. 22).

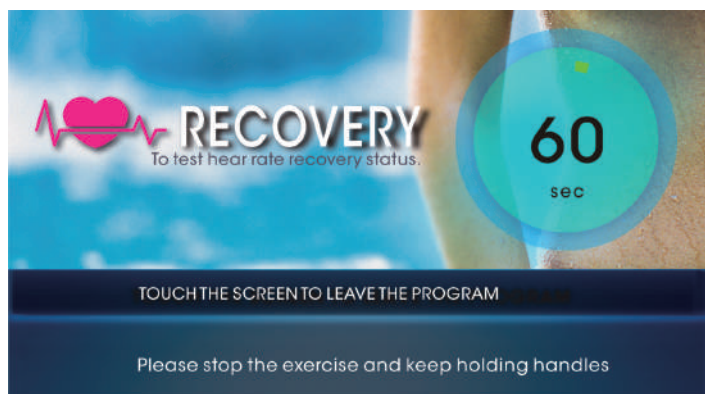


рис. 21

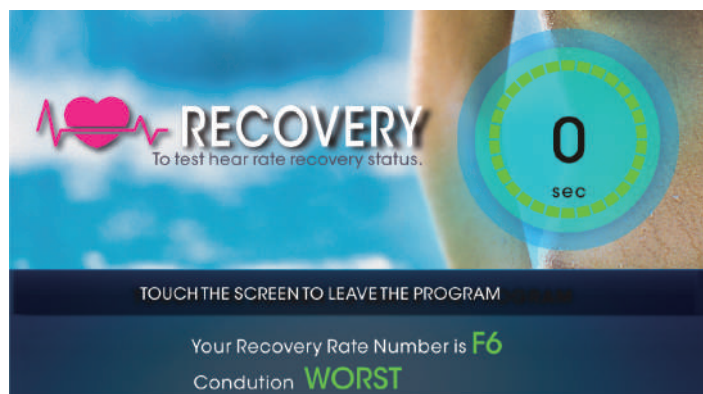


рис. 22

- (3) Чтобы отключить эту функцию и вернуться в режим паузы, во время отсчета или после его завершения нажмите любую кнопку на экране.
- (4) Когда отсчет достигнет 0, на экране отобразится значение (F1~F6) и его расшифровка.
- (5) Расшифровка

F1	(Великолепно)
F2	(Отлично)
F3	(Хорошо)
F4	(Удовлетворительно)
F5	(Ниже среднего)
F6	(Плохо)

Е. ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Консоль перейдет в СПЯЩИЙ РЕЖИМ (энергосберегающий режим), если не будет получать никаких сигналов в течение 4 минут.
2. После того, как консоль перейдет в СПЯЩИЙ РЕЖИМ, Вы можете разбудить консоль, нажав кнопку QUICK START, чтобы продолжить работу.
3. В режиме МУЛЬТИМЕДИА консоль не переходит в СПЯЩИЙ РЕЖИМ. Если консоль не используется, пожалуйста, выйдите из режима МУЛЬТИМЕДИА и вернитесь на домашнюю страницу.