

# **Инструкция**

## **Вертикальный велотренажер Everyfit VX7P**

Полезные ссылки:

[Вертикальный велотренажер Everyfit VX7P - смотреть на сайте](#)

[Вертикальный велотренажер Everyfit VX7P - читать отзывы](#)

# РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

## Функции клавиш

**ПУСК/СТОП (START/STOP):** 1. Запуск и приостановка тренировок.

2. Запуск программы измерения жировых отложений.

**ВНИЗ (DOWN):** уменьшение значения выбранного параметра тренировки (ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и пр.). Во время тренировки эта клавиша уменьшает уровень сопротивления.

**ВВЕРХ (UP):** увеличение значения выбранного параметра тренировки. Во время тренировки эта клавиша увеличивает уровень сопротивления.

**РЕЖИМ/ВВОД (MODE/ENTER):** 1. Введение желаемого значения или выбор режима тренировки.

2. Переключение между отображаемыми параметрами во время тренировки: **ОБОРОТЫ В МИН. / СКОРОСТЬ, ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / РАССТОЯНИЕ, ВАТТЫ / КАЛОРИИ.**

**ТЕСТ/ПУЛЬС/ВОССТАНОВЛЕНИЕ (TEST/PULSE/RECOVERY):** вход в режим восстановления, в котором компьютер установит значение частоты сердечных сокращений. Через минуту компьютер выдаст Ваш уровень физической подготовки, от 1 до 6. F1 - лучший результат, F6 - худший.

**СБРОС (RESET) (если есть):** сброс текущих настроек. Удерживайте клавишу в течение 3 секунд, значение всех параметров станет ноль.

**ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (BODY FAT) (если есть):** клавиша выбора программы измерения жировых отложений.

## Выбор тренировки

После включения питания используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ для выбора программы, затем нажмите ВВОД для подтверждения.

## Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы Вы можете настроить некоторые параметры тренировки для достижения желаемых результатов.

## ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

### ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

**Примечание:** некоторые параметры не настраиваются в определенных программах.

Как только программа выбрана, нажатие ВВОД, параметр "Время" будет мигать. Используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, Вы можете выбрать желаемое значение времени. Нажмите клавишу ВВОД для подтверждения введенного значения. Следующий параметр начнет мигать. Настройте его, используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

## Управление программами

### Ручная (P1)

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "**Ручная** (Manual)", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите ПУСК, чтобы продолжить тренировку.

|       |            |         |
|-------|------------|---------|
| TIME  | SPEED      | PULSE   |
| 00:00 | 000        | 0       |
| DIST  | 000        | PROGRAM |
| 000   | 000        | 0       |
| CAL   | 0000000000 | LEVEL   |
| 000   | 0000000000 | STOP    |

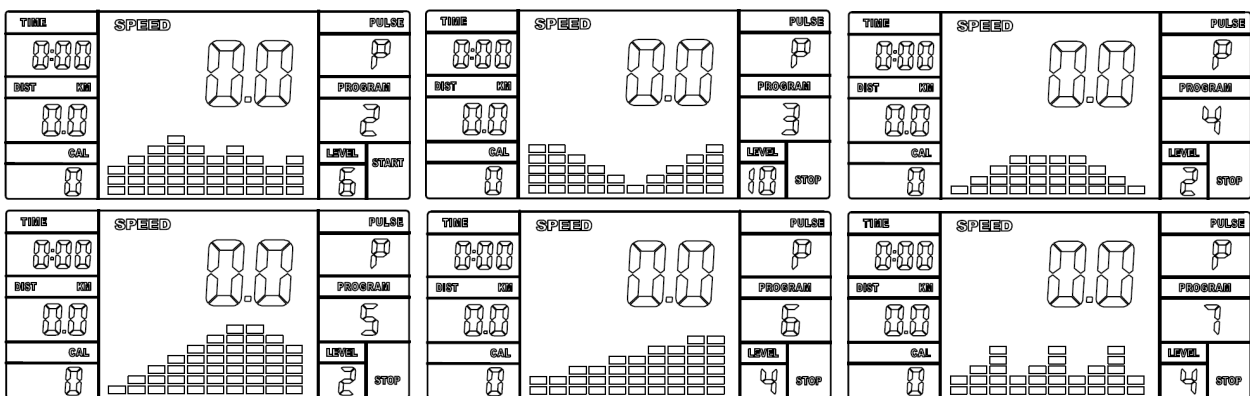
## Предварительно установленные программы (P2-P7)

Существует 6 программ, готовых к использованию.  
 Настройка предварительно установленных программ

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из установленных программ, затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите ПУСК, чтобы продолжить тренировку.



## Программы с контролем ЧСС (P8-P10)

Существует 3 варианта целевой ЧСС:

P8 - ЦЕЛЕВАЯ ЧСС 55% = 55% от (220-ВОЗРАСТ)

P9 - ЦЕЛЕВАЯ ЧСС 75% = 75% от (220-ВОЗРАСТ)

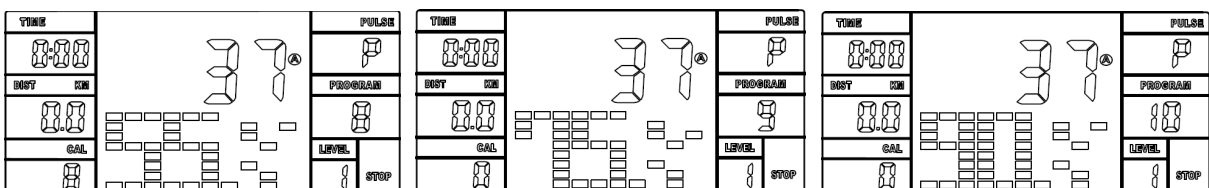
P10 - ЦЕЛЕВАЯ ЧСС 90% = 90% от (220-ВОЗРАСТ)

### Настройка программ с контролем ЧСС

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из программ с контролем ЧСС, затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** если ЧСС выше или ниже ( $\pm 5$ ) целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно. Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку.



## ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (P11)

### Настройка программы с целевым значением ЧСС

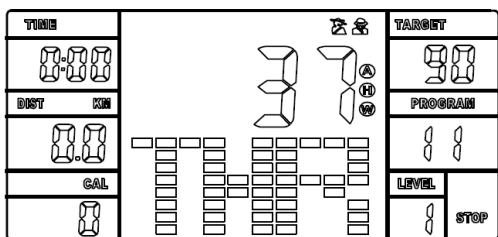
С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите программу "**Целевая ЧСС (TARGET H.R.)**", затем нажмите клавишу ВВОД.

1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** если ЧСС выше или ниже ( $\pm 5$ ) установленного целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно.

Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку.



## ПРОГРАММА ОЦЕНКИ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (P12)

### Настройка программы измерения жировых отложений

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите **программу измерения жировых отложений (BODY FAT)**, затем нажмите ВВОД. На дисплее будет мигать "Муж. (Male)", чтобы поменять пол, используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "175" начнет мигать, это рост, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "75" начнет мигать, это вес, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "30" начнет мигать, это возраст, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения.

**Чтобы начать измерение нажмите ПУСК/СТОП, схватитесь руками за рукоятки с датчиками.**

Через 15 секунд на дисплее отобразятся % жира в организме, ПБМ, ИМТ и ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Типы телосложения:

Существует 9 типов телосложения, которые классифицируются в соответствии с рассчитанным процентом жира. Тип 1 - от 5% до 9%. Тип 2 - от 10% до 14%. Тип 3 - от 15% до 19%. Тип 4 - от 20% до 24%. Тип 5 - от 25% до 29%. Тип 6 - от 30% до 34%. Тип 7 - от 35% до 39%. Тип 8 - от 40% до 44%. Тип 9 - от 45% до 50%.

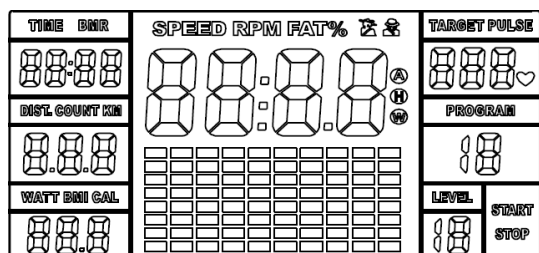
ПБМ: показатель базального метаболизма

ИМТ: индекс массы тела



## Подключение прибора к источнику питания

Подключите один шнур адаптера к розетке переменного тока, а другой - к консоли. В течение 1 секунды консоль будет издавать звуковой сигнал, а затем перейдет в исходное состояние.



## Сообщения об ошибке

1. Сообщение "ERROR1" на дисплее указывает на то, что соединительный провод двигателя плохо подсоединен или двигатель поврежден.
2. Сообщение "ERROR2" на дисплее указывает на отсутствие сигнала от контактных датчиков во время программы измерения жировых отложений.

**Источник питания:** адаптер

Входной переменный ток (в соответствии с национальными сетевыми стандартами).