Дорогий клієнт,

Ми раді, що ви вибрали Yowza тренажери. Це якісний продукт був розроблений для використання в домашніх умовах і був протестований і сертифікований відповідно до Європейського стандарту EN 957-1/6. Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед встановленням і першим використанням і обов'язково збережіть інструкції для довідки і технічного обслуговування.

Ми бажаємо вам великих успіхів і задоволення під час тренування.

Гарантія

Якість продукції Yowza були розроблені і протестовані для задоволення потреб і вимог фітнес-тренування в домашніх умовах. Цей продукт перевірений на стандарт EN 957.

Yowza надає гарантію покупцеві 1 рік.
Гарантія не розповсюджується на фарбу або порошкове покриття, знос деталей, гумових і пластмасових деталей та пошкодження, що викликані неправильним використанням продукту. У разі будь-яких претензій, будь ласка, зв'яжіться з магазином, з якого ви придбали обладнання.

Гарантійний термін починається з дати придбання продукту (будь ласка, уважно збережіть квитанцію і гарантійний талон).

Обслуговування клієнтів

Для того, щоб надати максимально можливу підтримку вам у разі виникнення проблем з вашим продуктом, ми хотіли б попросити вас, будь ласка, вказуйте назву моделі та серійний номер продукта. Їх можна знайти на наклейці нижньому боці вашого продукту.

Назва моделі:	
Серійний номер:	

Утилізація відходів

Продукти Yowza підлягають вторинній переробці. В кінці терміну його корисного використання, будь ласка, позбутися від продукта правильно і безпечно.

Контакти

Якщо у вас є питання, які ви не можете вирішити за допомогою цього посібника, або потрібно замовити запасні частини, будь ласка, зателефонуйте до магазину, де ви придбали цей товар. Будь ласка, приготуйте назву моделі продукту та серійний номер, коли ви телефонуєте.

Порада

Керівництво з експлуатації є тільки для довідки користувача. Yowza не може гарантувати на відсутність помилок, що виникають через переклад або зміни в технічній специфікації продукту.

Запобіжні заходи

Перед складанням або використанням товару, будь ласка, прочитайте наступні інструкції ретельно. Вони містять важливу інформацію для використання і технічного обслуговування обладнання, а також для забезпечення особистої безпеки. Зберігайте ці інструкції в надійному місці для проведення технічного обслуговування або для замовлення запасних частин.

- **Область застосування: Цей продукт зроблений тільки для домашнього використання і протестовані до максимального ваги тіла 100 кг.**
- **Продуктивність: Цей домашній тренажер перевірений на європейський стандарт EN 957-1 /6 HA.**
- **Область застосування: Дана бігова доріжка відповідає вимогам стандартів шумового забруднення. Створення шуму бігової доріжки понад 70дб.**
- **Область застосування: Швидкість може бути змінена за допомогою комп'ютера.**
- **Використання: дотримуйтесь інструкцій, наведених нижче, якщо ви відчуваєте біль, відчуваєте слабкість або потрібно зупинити бігову доріжку в екстремальній ситуації: 1. Візьміться за перила для підтримки. 2. Зайдіть на бокову платформу. 3. Витягніть ключ безпеки із консолі.**

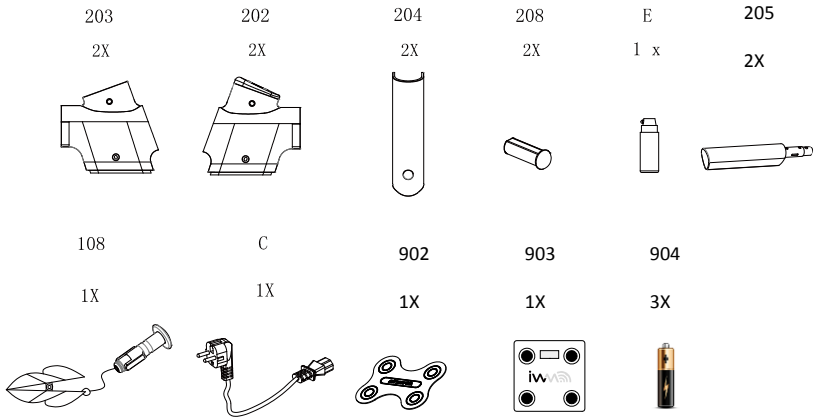
- Область застосування: Тренажер не може використовуватися людьми з вагою понад 150 кг.
- Область застосування: Цей продукт призначений для фізичних вправ для дорослих. Будь ласка, переконайтеся, що діти використовують його тільки під наглядом дорослих.
- Навколишнє середовище: Переконайтеся в тому, що присутні знають про можливу небезпеку, наприклад, рухомі частини під час тренування.
- Навколишнє середовище: Переконайтеся в тому, що є досить місця, щоб використовувати домашній тренажер.
- Навколишнє середовище: Помістіть домашній тренажер на рівну, неслизьку поверхню.
- Навколишнє середовище: Будь ласка, переконайтеся, що рідина або піт ніколи не потрапляє до тренажеру.
- Навколишнє середовище: Зберігайте обладнання в закритому приміщенні, подалі від вологи і пилу. Не встановлюйте обладнання в гаражі або на терасі або поруч з водою.
- Навколишнє середовище: Продукт виготовлений тільки для домашнього використання. Гарантія та відповідальність виробника не поширюється на

будь-який продукт або пошкодження виробу, викликаного в комерційних цілях.

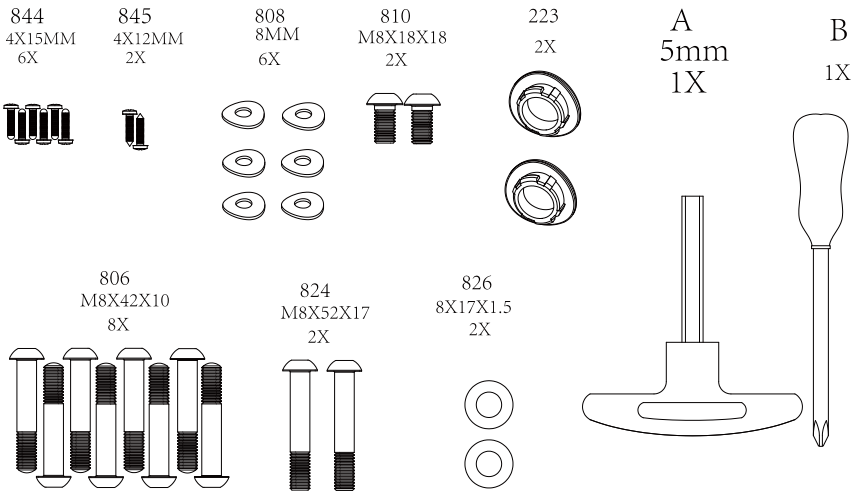
- Здоров'я: Проконсультуйтеся зі своїм лікарем перед початком будь-яких вправ.
- Здоров'я: Неправильне / надмірне використання тренажера може привести до травм.
- Здоров'я: Якщо ви відчуваєте нездужання, біль у грудях, напади запаморочення або задишки під час тренування, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
- Підготовка: Переконайтеся в тому, що тренування починається тільки після правильного монтажу, налагодження та огляду тренажера.
- Підготовка: Ретельно виконуйте наступні кроки інструкції збірки.
- Підготовка: Використовуйте тільки відповідні інструменти для збірки.
- Підготовка: Використовуйте тільки оригінальні Yowza деталі, що поставляються (див. список).
- **Використання:Вагітним жінкам і людям, якімаютьпроблеми зі здоров’ям не дозволено використання даного обладнання.**
- Безпека використання: Будьте проінформовані про стан і правильну фіксацію регульованих або рухомих частин при монтажі або демонтажі домашнього тренажера.
- Безпека використання: Дозволити ремінню повністю зупинитися до демонтажу.
- Безпека використання: Зверніть увагу: ніколи не вставляйте будь-які частини тіла або одягу в тіло бігової доріжки, поки тренажер працює або готовий до використання.
- Безпека використання: Прикріпіть шнур аварійної зупинки до одягу перед початком тренування. Бігова доріжка має механізм екстреної зупинки для вашої безпеки. Перед початком тренування, треба закріпити шнур ключа безпеки до одягу. Якщо бігова доріжка відключилася, після вийняття ключа безпеки, перезапустітьї, вставивши ключ. Автоматичний перезапуск бігової доріжки не відбувається. У разі будь-якої надзвичайної ситуації, тримайтеся міцно за поручень обома руками і залишіть біговеполотно і зайдіть на бокову платформу. Активуйте механізм екстреної зупинки (аварійне відключення).
- Безпека використання: Будь ласка тримайте ключ безпеки в безпечному місці і переконайтеся, що він зберігається в недоступному для дітей місці!
- Безпека живлення: Блок вимагає джерело живлення AC220V - 240V, 50/60Hz. Він повинен бути підключений до розетки з 10A запобіжником. Перед введенням в експлуатацію приладу необхідно звертати увагу на те, що блок живлення (дотримуватися маркування) правильно підключений.

- Технічне обслуговування: Якщо обладнання знаходиться у регулярному використанні, перевіряйте всі його компоненти ретельно кожен 1 - 2 місяці. Зверніть особливу увагу на герметичність болтів і гайок.
- Технічне обслуговування: Неправильний ремонт і структурні зміни (наприклад, видалення або заміна оригінальних деталей) може поставити під загрозу безпеку користувача.
- Технічне обслуговування: Пошкоджені компоненти можуть поставити під загрозу вашу безпеку або зменшити термін служби обладнання. З цієї причини, зношені або пошкоджені деталі повинні бути негайно замінені і обладнання виведено з експлуатації.
- Технічне обслуговування: Ні в якому разі не проводити електричний ремонт або зміни самостійно. Завжди переконайтеся, що така робота здійснюється за допомогою кваліфікованого електрика / механіка або мастером технічної підтримки.
- Технічне обслуговування: Вимкніть пристрій від електромережі, перш ніж робити ремонт, технічне обслуговування або чищення.
- УВАГА! Системи моніторингу серцевого ритму можуть бути неточними. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте, слабкість негайно припиніть тренування.

A.СПИСОК

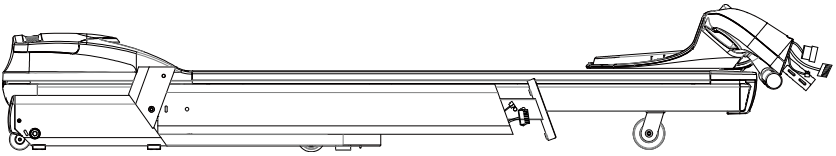


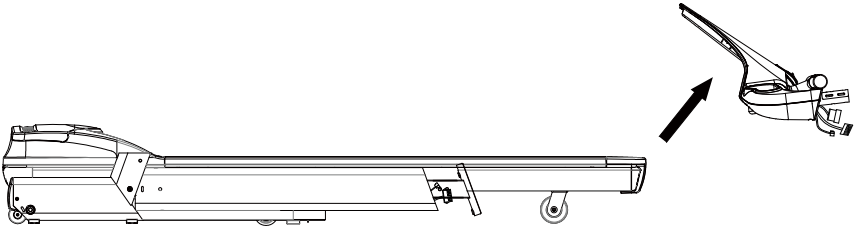
B.СПИСОК



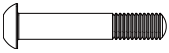
Кроки по збірці

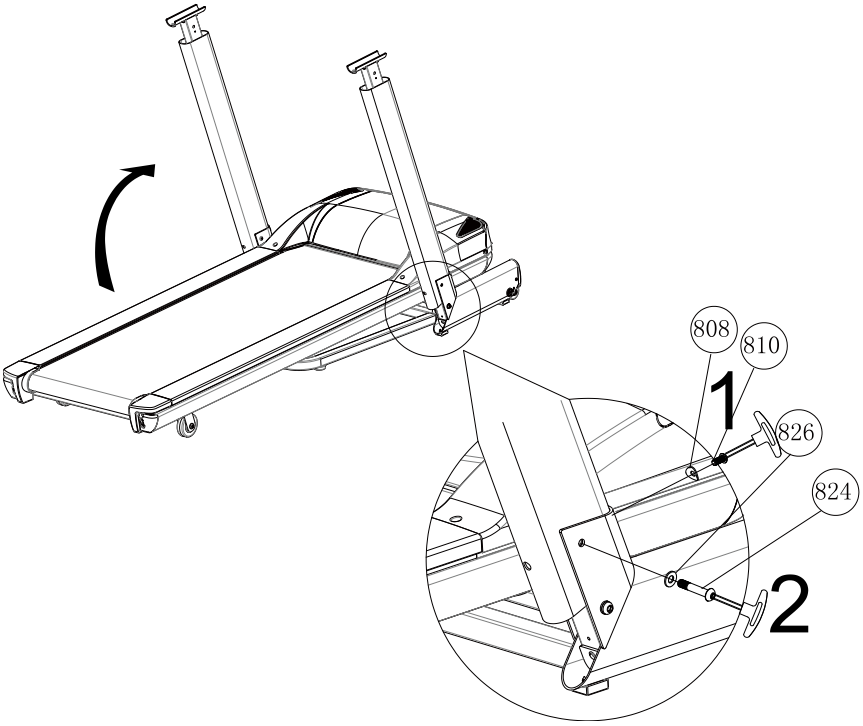
1.



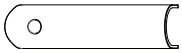


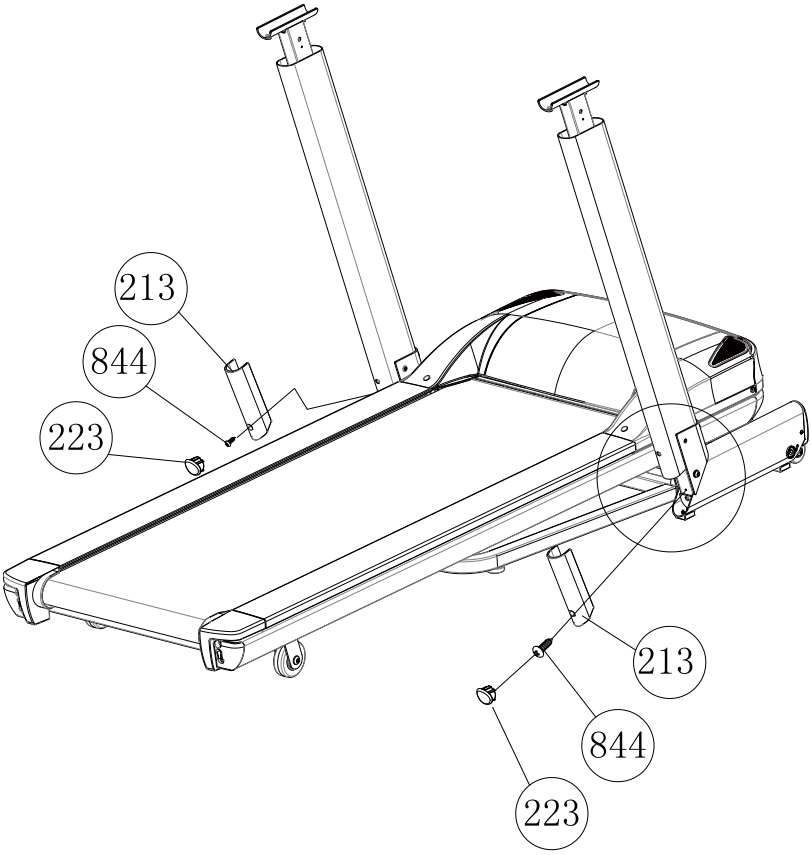
2.

808	X2	
810	X2	
826	X2	
824	X2	

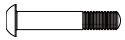


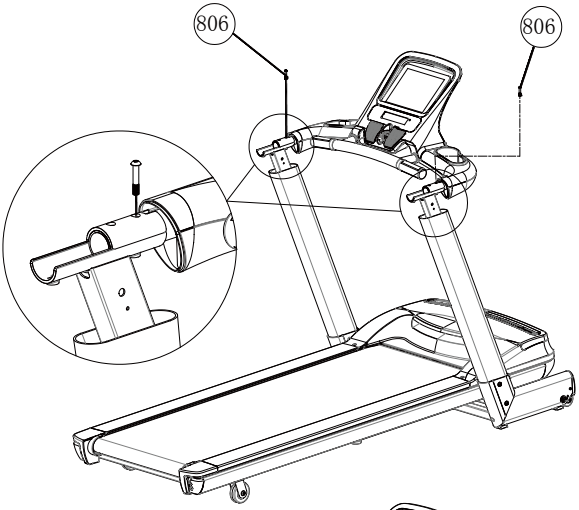
3.

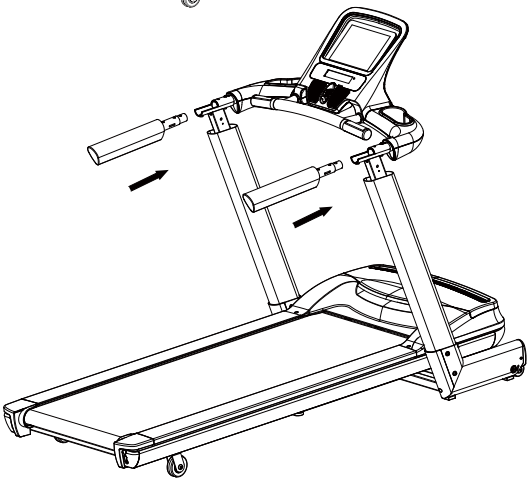
844	X2	
213	X2	
223	X2	



4.

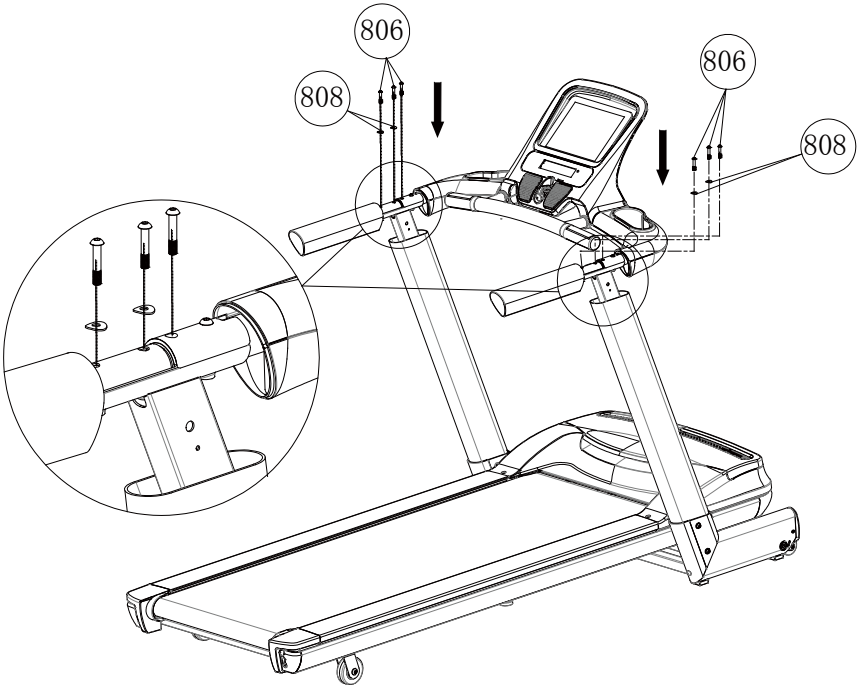
205	X2	
806	X 2	



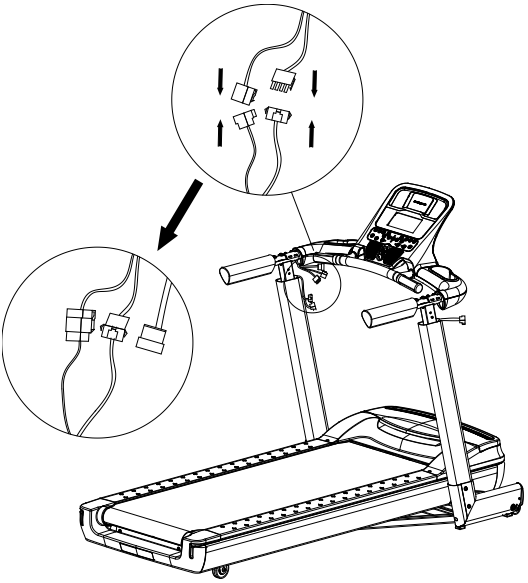


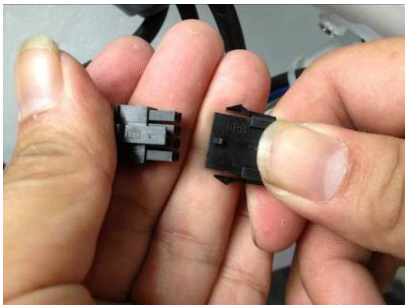
5.

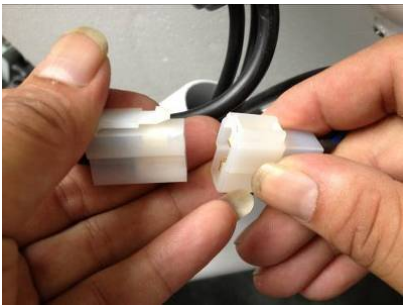
806	X6	
808	X4	



6.

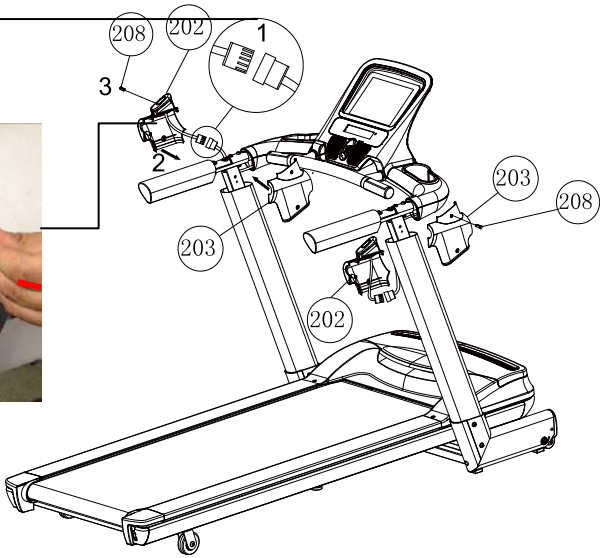






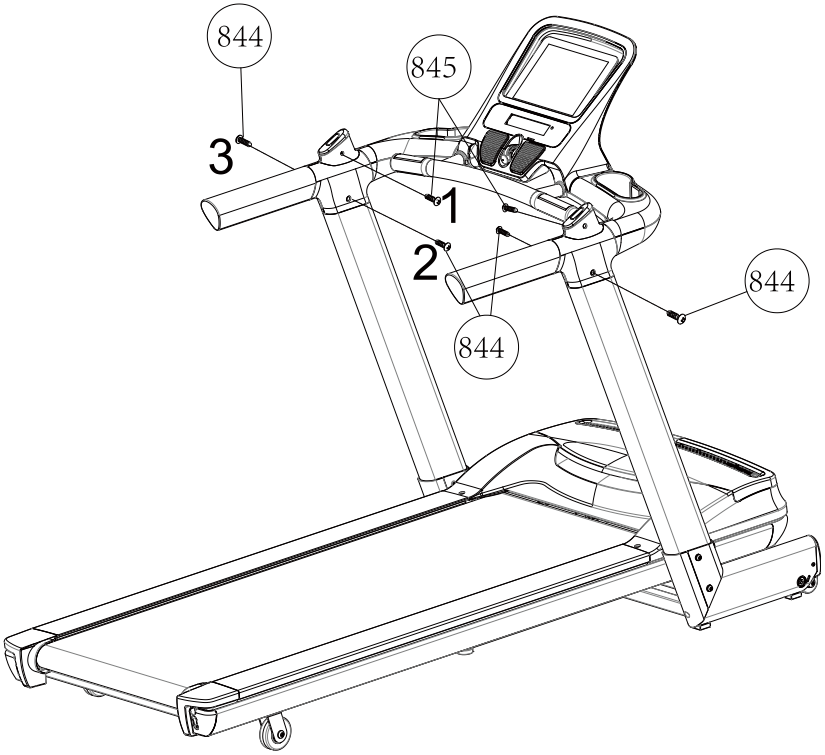
7.

208	X2	
202	X2	
203	X2	



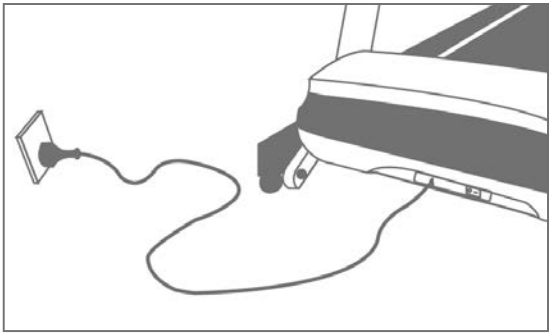
8.

844	X4	
845	X2	

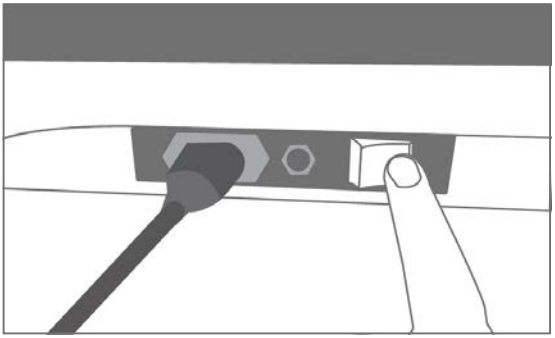


Включення комп’ютера

1.. Під’єднати шнур живлення



2.Повернути перемикач живлення



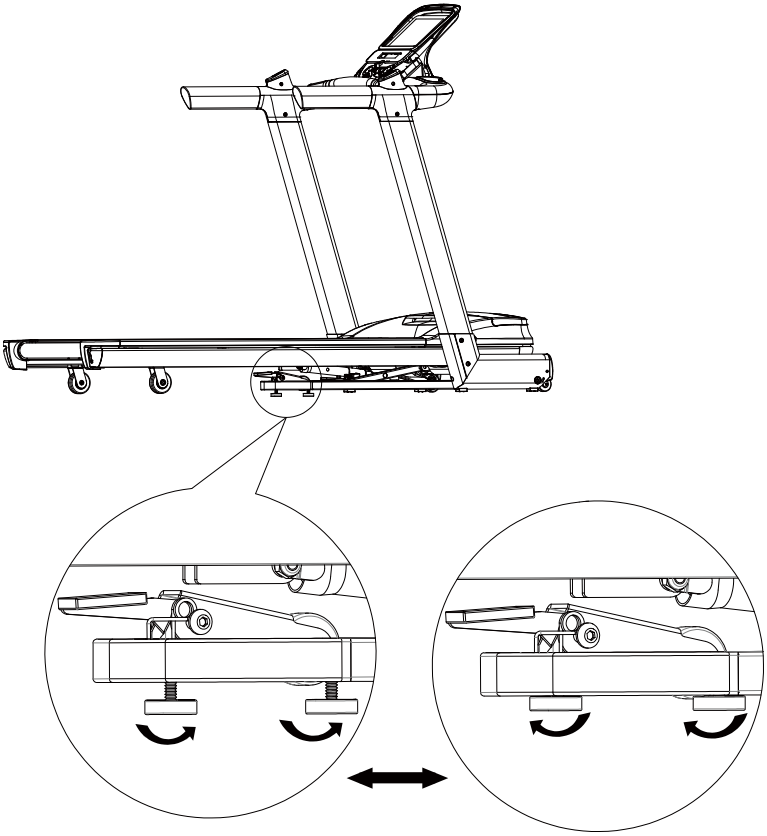
3. Вставити ключ безпеки до консолі

4. Трохи натиснути та увімкнути, щоб загорівся екран

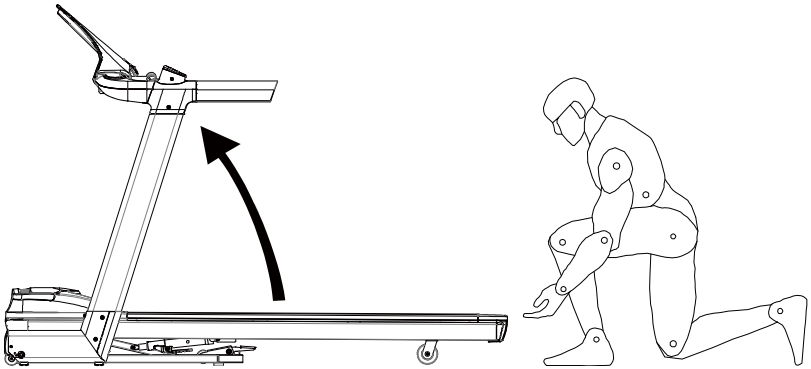
Регулювання

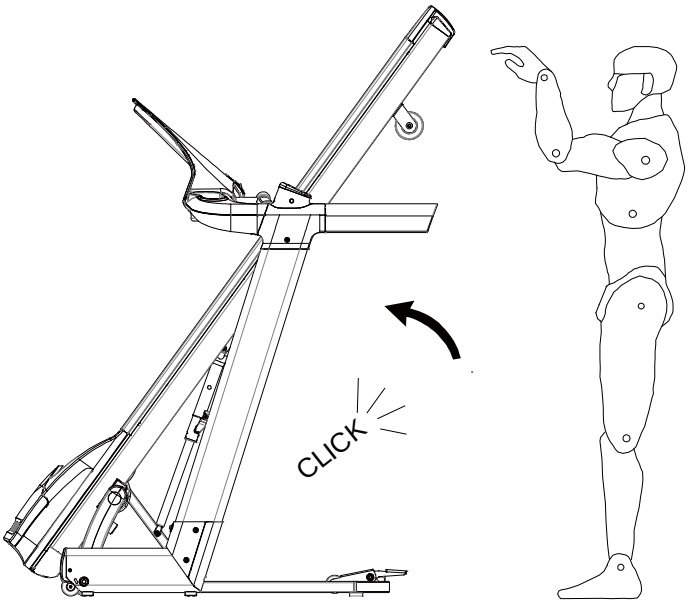
Регулювання ніжок

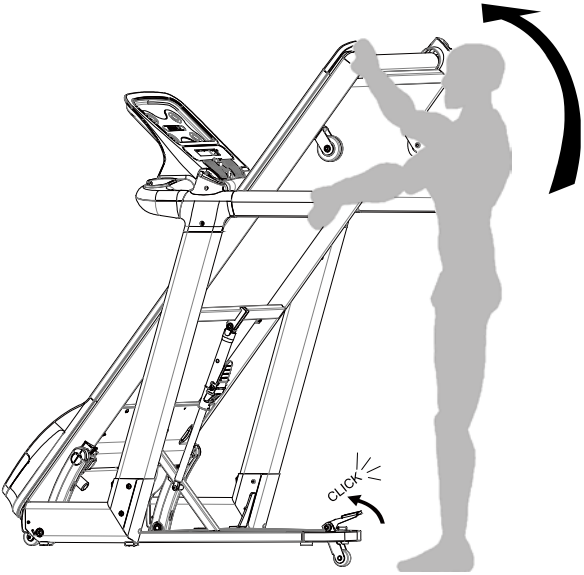
Якщо ваша бігова доріжка трохи нестабільна через нерівну поверхню підлоги, ви можете відрегулювати ніжки, щоб запобігти розгойдування. Це робиться шляхом загвинчування ніжки всередину або назовні, поки бігова доріжка не стоятиме рівно на підлозі.

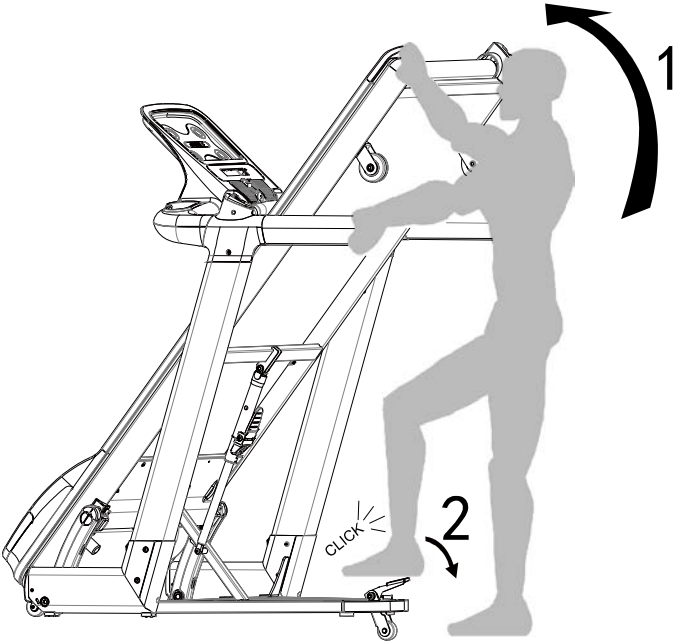


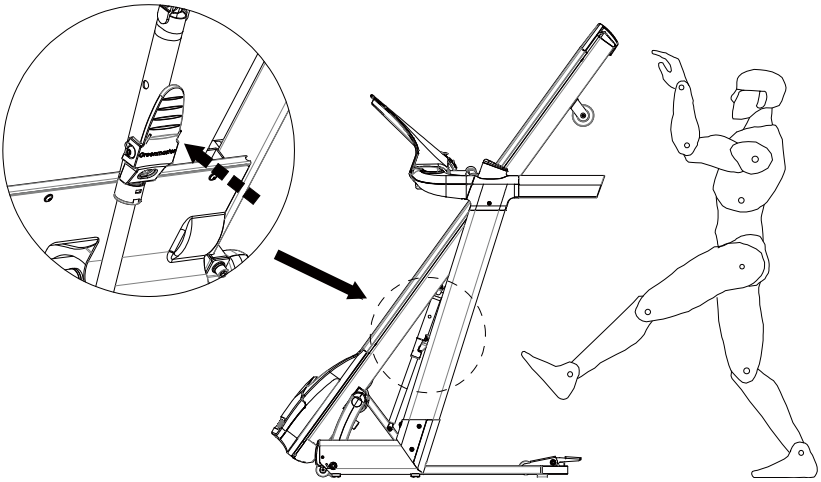
Складання/Розкладання

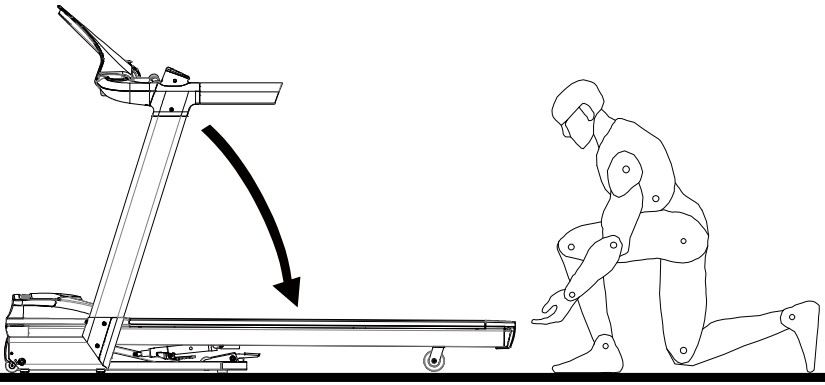


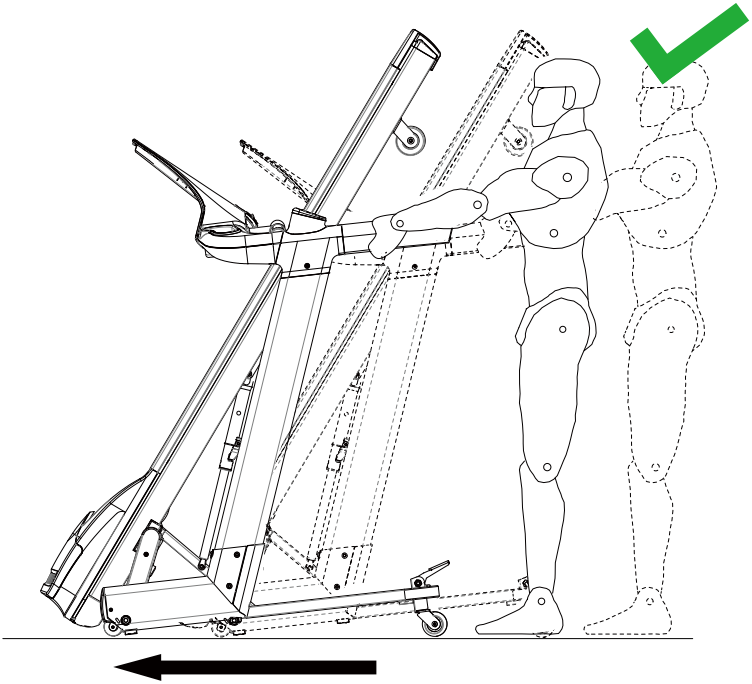



CLICK


1
2
CLICK





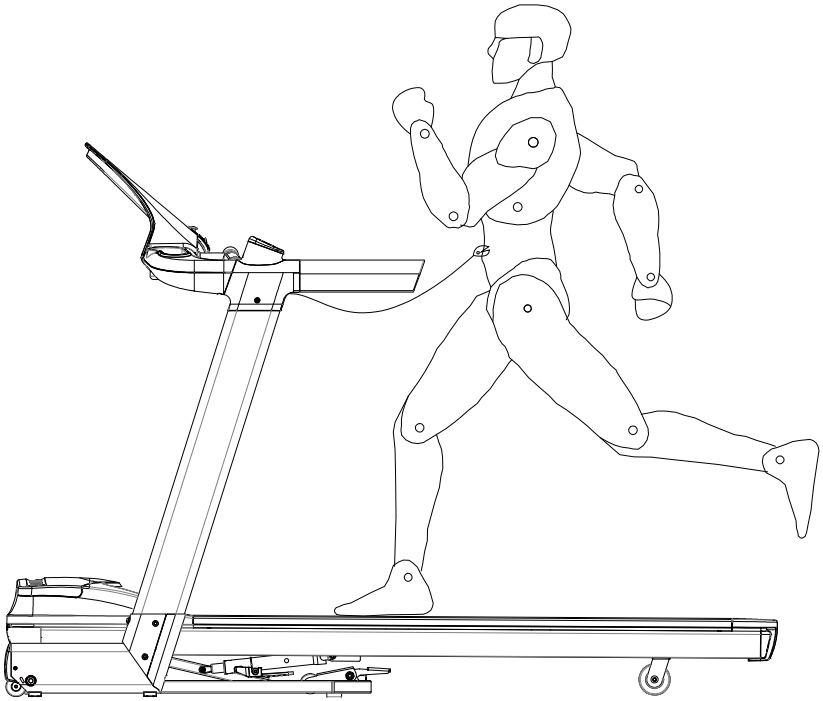


Правильне використання

Правильна ергономічна позиція:Будь ласка, зверніться до картинки. Біг на біговій доріжці полегшується за рахунок фокусування на нерухомому об'єкті перед вами в кімнаті. Бігти треба так, якщо б ви хотіли наблизитися до об'єкта. Завжди тримайте відстань, щоб дістатися рукою до передньої перекладини.

Основний тип тренування: Дане обладнання фокусується на нижній частині тіла, і може тренувати ваші стегна і м'язи гомілки

Увага:неправильне і / або надмірне тренування може викликати ризик отримання травми.



Змащення деки

Бігове полотно було попередньо змазано на заводі-виробнику. Проте, рекомендується періодично перевіряти полотно для змащення, щоб забезпечити оптимальну продуктивність бігової доріжки. Будь ласка, переконайтеся, що мастило бігового полотна перевіряється кожні 4-6 тижнів після початкового 100 миль/км використання.

Кожні 30 днів або 30 годин роботи піднімайте боки бігового полотна і перевіряйте верхню поверхню настилу, наскільки ви можете досягти. Якщо ви відчуваєте ознаки силікону, додаткового змащення не потрібно. Якщо полотно є сухим на дотик, виконайте наступні кроки. Будь ласка, використовуйте силікон, не на нафтовий основі.

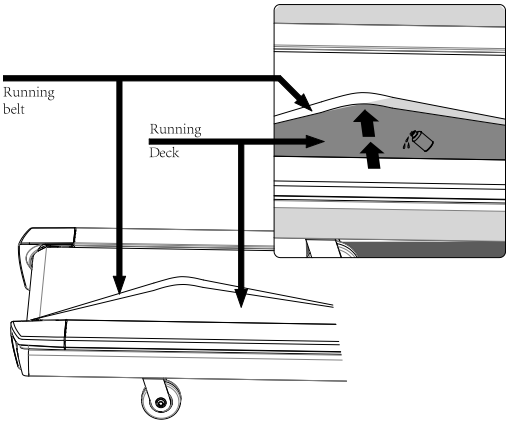
Змащення бігового полотна:

1. Розмістіть бігове полотно так, щоб шов був розташований на вершині і в центрі настилу.

2.Вставте форсунку в розпилювальну головку мастила, якщо потрібна насадка.

3. При підйомі сторони бігового полотна, помістіть форсунку між біговим полотном і дошкою близько 6 "від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей на дошку, рухаючись від передньої частини бігової доріжки до задньої частини. Повторіть цю операцію з іншого боку полотна. Наносіть спрей близько 4 секунд з кожної сторони.

4. Дозволити силіконові "застигнути" протягом 1 хвилини перед використанням бігової доріжки.



РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Ця інформація є частиною самостійної роботи і повинні виконуватися періодично користувачем * Належне технічне обслуговування дуже важливо для забезпечення відмінного робочого стану вашої бігової доріжки завжди. Неправильне обслуговування може призвести до пошкодження або скорочення терміну служби вашої бігової доріжки.

ВАЖЛИВО: Ніколи не використовуйте абразивні матеріали або розчинники для очищення бігової доріжки. Щоб уникнути пошкодження комп'ютера, тримайте рідини подалі і тримайте її подалі від прямих сонячних променів. Перевірте і затягніть всі частини бігової доріжки. Зношені деталі повинні бути негайно замінені.

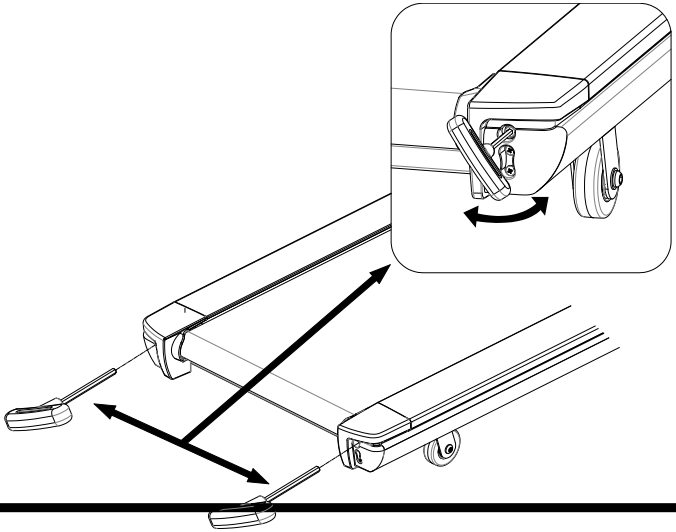
Регулювання полотна

Бігове полотно було відрегульоване на заводі-виробнику. Однак транспортування, нерівна підлога або інші непередбачувані причини можуть привести до зміщення полотна від центру, що призводить до тертя стрічок з пластиковими бічними панелями або торцевих кришок і, можливо, стати причиною пошкодження. Для регулювання полотна назад в потрібне положення, будь ласка, дотримуйтесь інструкцій нижче:

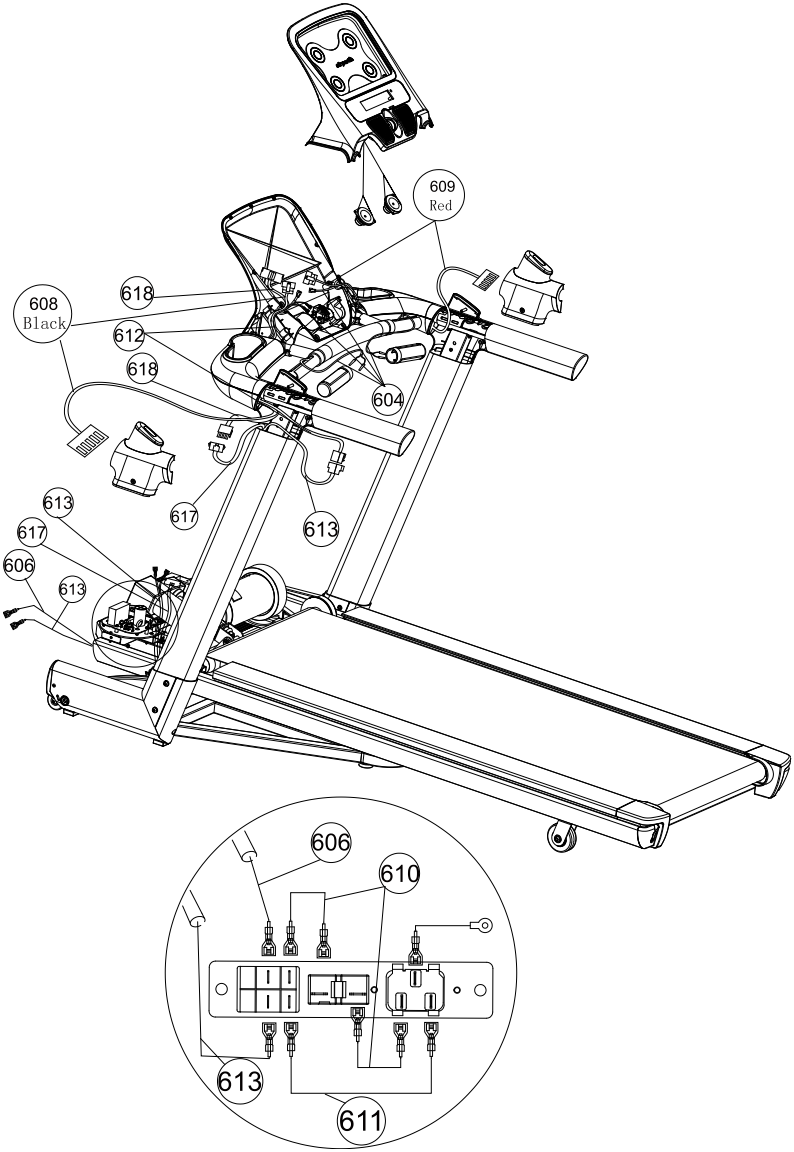
Якщо полотно тільки рухоме 1-2мм це не вплине на роботу вашої бігової доріжки

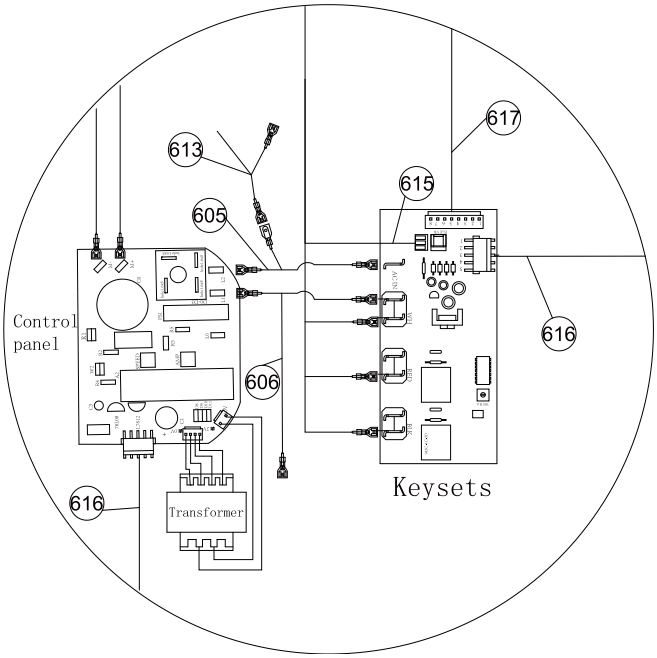
1. Якщо полотно має тенденцію йти вправо, просто налаштуйте лівий болт натягу полотна, повернувши його на 1/4 обороту проти годинникової стрілки.
2. Якщо полотно має тенденцію йти вліво, поверніть лівий болт натягу за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту за один раз. Якщо полотно продовжує уходити вліво, просто налаштуйте правий болт натягу проти годинникової стрілки.
3. Якщо полотно вільне, просто затягніть обидва болта рівномірно ¼ обороту. Якщо виявляється щільне, просто звільніть обидва болта рівномірно на 1/4 обороту.

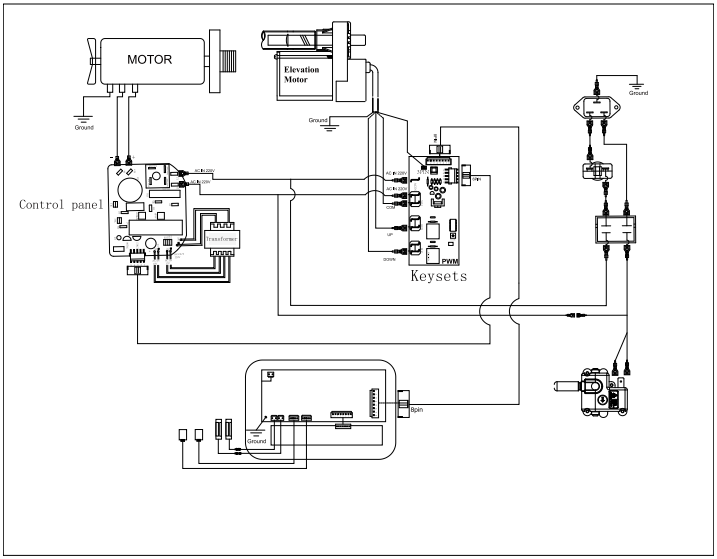
УВАГА! Не затягуйте ролики! Це призведе до передчасної відмови роликового підшипника!



Монтажна схема

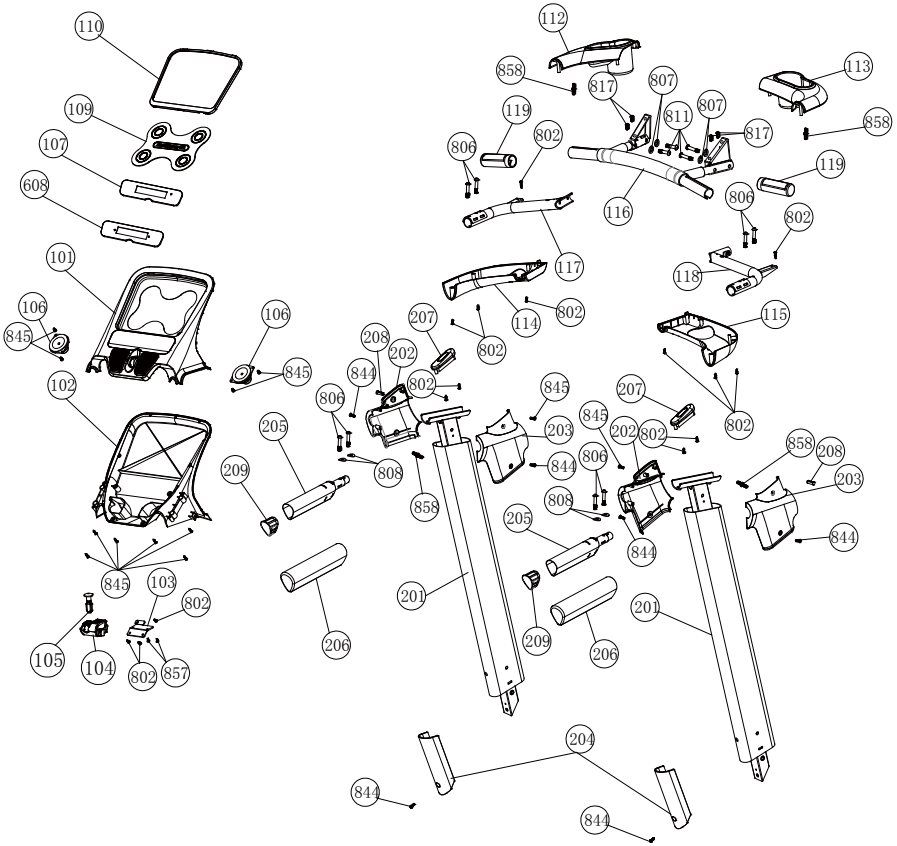



617
613
615
605
616
Control
panel
606
616
Transformer
Keysets

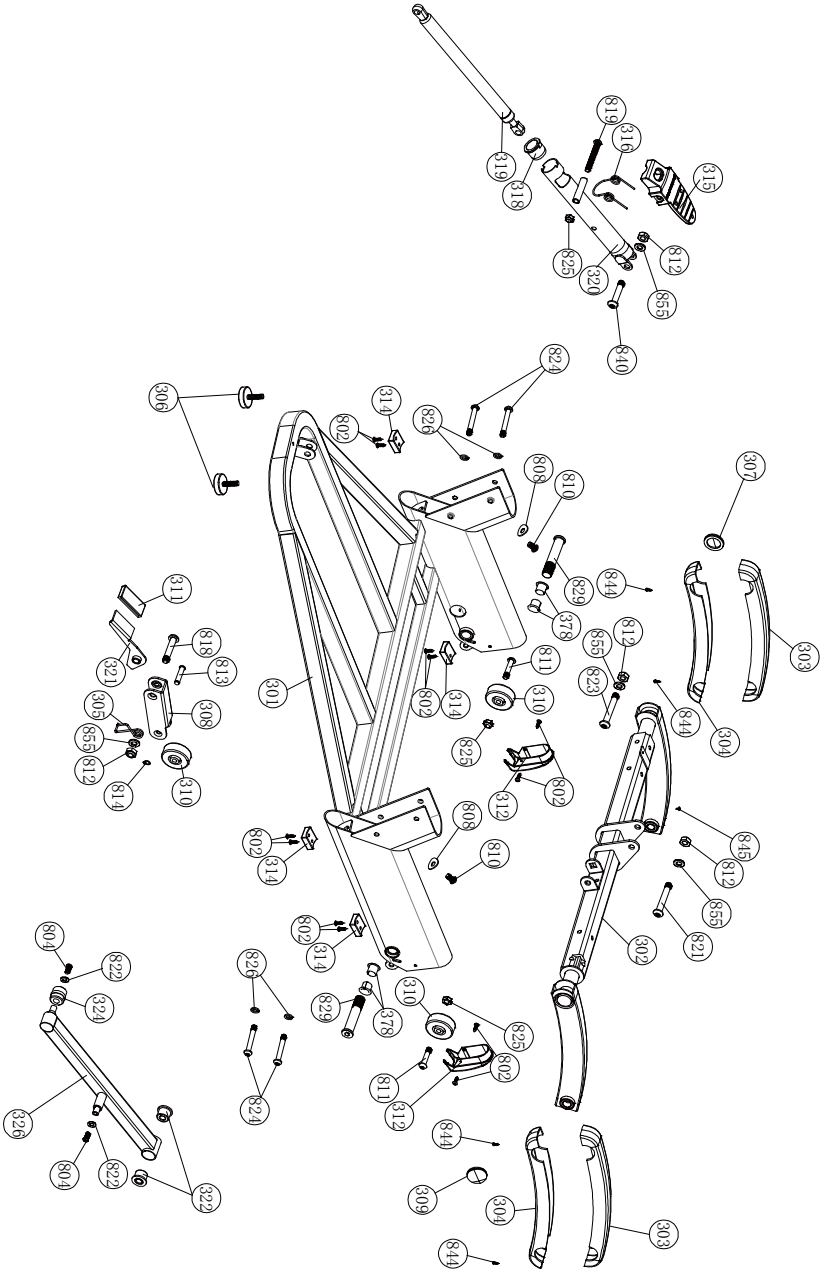

MOTOR
Elevation
Motor
Ground
Ground
Ground
Control panel
Transformer
Keysets
8pin
Ground

Тренажер в розібраному вигляді

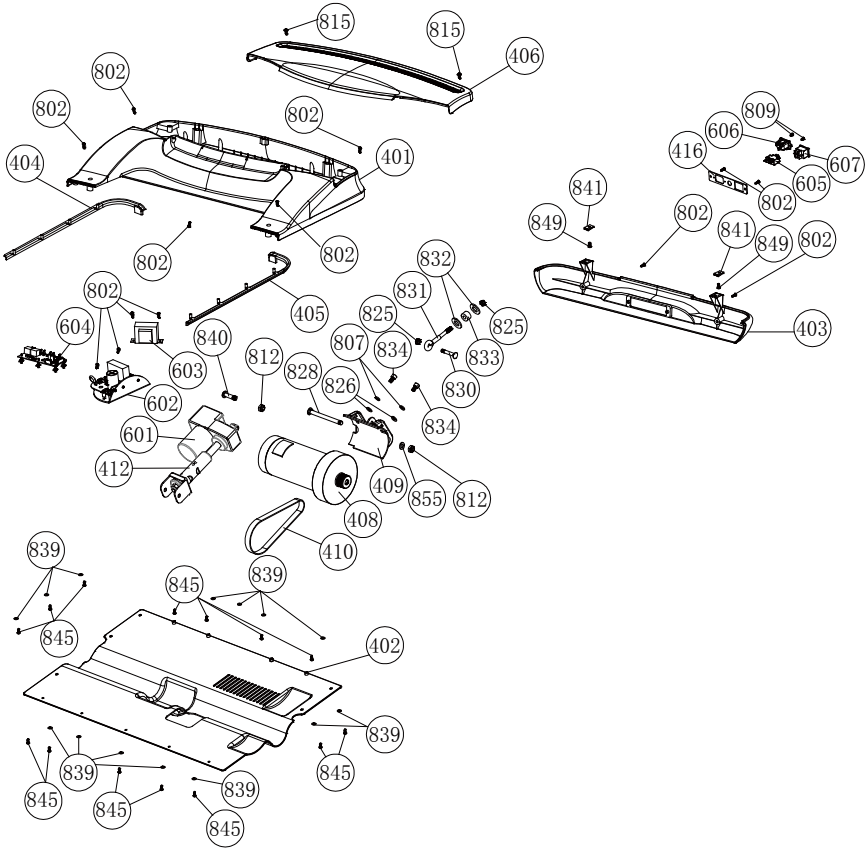
1.



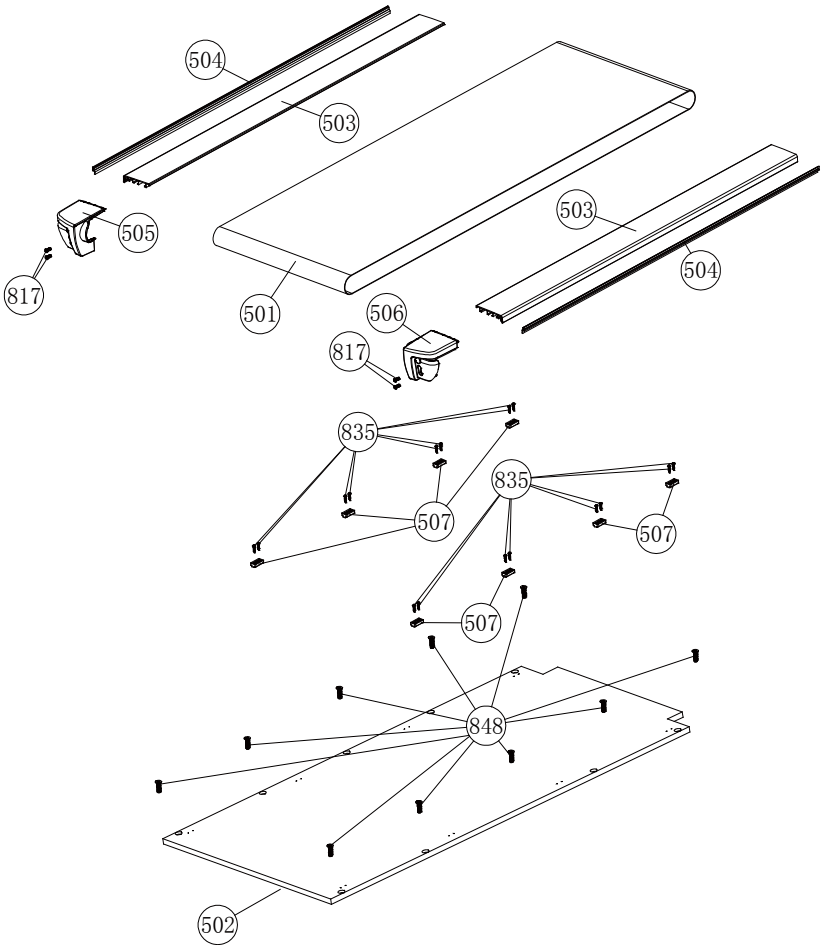
2.


315
816
819
319
818
812
825
320
855
840
824
826
314
802
306
808
810
307
829
844
378
812
855
823
303
844
304
845
812
855
821
302
311
818
813
321
305
308
855
812
814
310
301
811
802
314
310
825
802
312
808
810
802
314
802
314
826
829
378
310
825
802
811
312
824
844
309
304
303
844
804
822
324
326
804
822
322

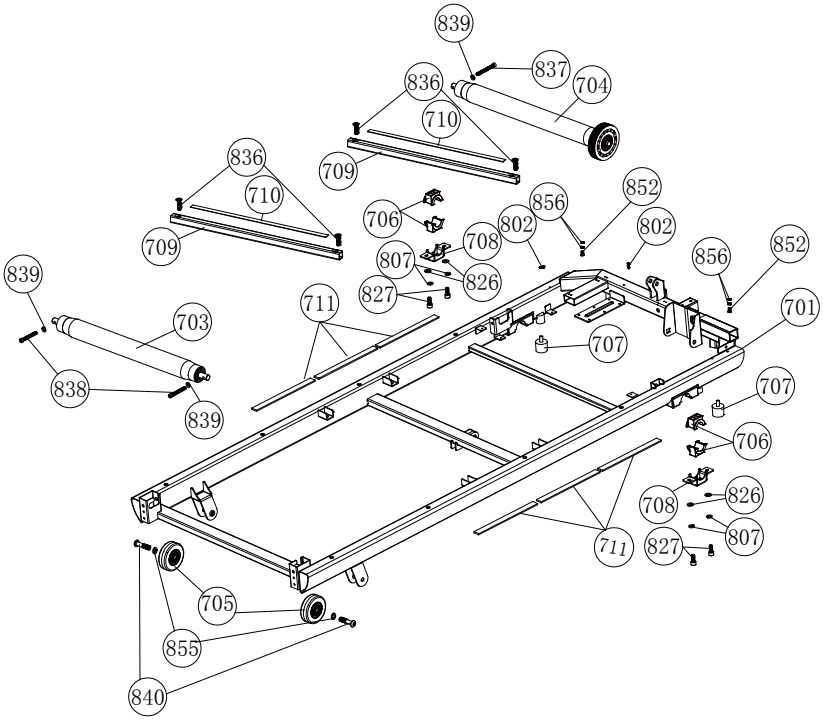
3.


815
815
406
802
802
802
401
404
802
802
809
606
607
416
605
802
841
849
802
841
849
802
403
832
831
825
825
833
830
834
807
826
828
812
840
603
604
602
601
412
405
834
409
855
812
408
410
839
845
839
845
402
839
845
839
845
839
845

4.



5.


839
837
836
704
710
709
836
710
709
852
856
706
802
802
708
807
826
827
856
852
839
711
703
707
701
838
839
707
706
708
826
807
827
711
705
855
840

No.	Найменування	Кількість
101	Верхній корпус консолі	1
102	Нижній корпус консолі	1
103	Фіксована пластина ключа безпеки	1
104	Основа ключа безпеки	1
105	Ключ безпеки	1
106	Динамік	2
107	Рама комп’ютера	1
109	М’яка прокладка	1
110	Захисна рама	1
112	Пластикова накладка - верхня ліва	1
113	Пластикова накладка - верхня права	1
114	Пластикова накладка - нижня ліва	1
115	Пластикова накладка - нижня права	1
116	Монтажні комплекти передньої рукоятки	1
117	Монтажні комплекти труби консолі - ліва	1
118	Монтажні комплекти труби консолі - права	1
119	Кришка датчику пульсу	2
201	Вертикальна трубка	2
202	Кришка рукоятки - ліва	2
203	Кришка рукоятки - права	2
204	Нижня кришка трубки	2
205	Рукоятка	2
207	Датчик руху	2
208	Внутрішня кришка рукоятки	2
301	Основна рама	1

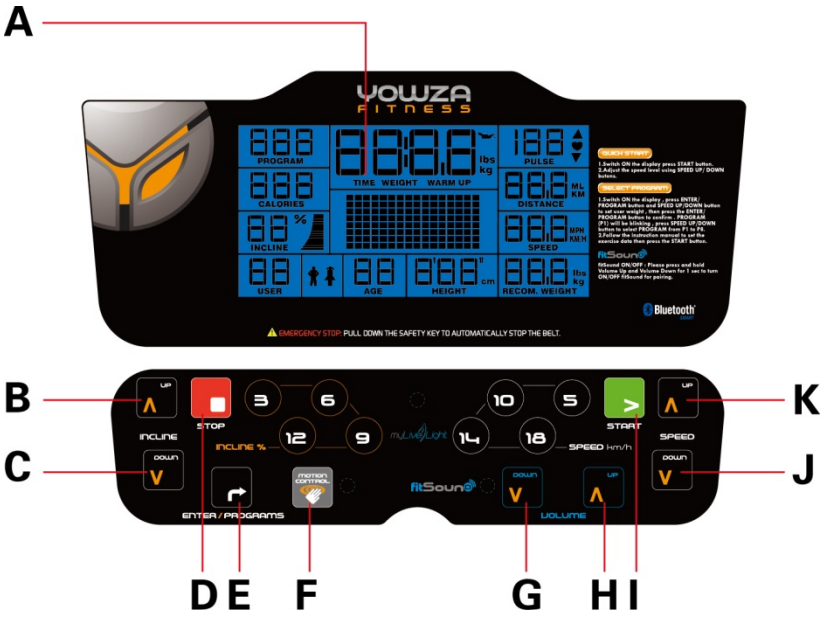
No.	Найменування	Кількість
302	Підтримка рами	1
303	Кришка підтримки рами - верхня	2
304	Кришка підтримки рами - нижня	2
305	089 Пружина 2.0X∅14X4	1
306	Регульована прокладка опорної рами–задня 36X10-M8X25	2
307	Кришка кільця підтримки рами-ліва	1
308	Кронштейн транспортуючого колеса	1
309	Кришка кільця підтримки рами-права	1
310	Транспортуюче колесо	3
311	Пластикова кришка сходинки	1
312	Транспортуюче колесо опорної рами-переднє	2
314	Гумова прокладка опорної рами-25X28X11XR24	4
315	Механізм фіксації труби амортизації	1
316	Пружина∅2.0X 6 X16.5	1
318	Нейлонова кришка 22.5X28.2X22	1
319	Амортизатор	1
320	Штопорна труба амортизатора	1
321	Педаль	1
322	Втулка підтримки системи складанняID10X22X26X15	2
324	Внутрішня підтримка системи складанняID10XOD24X24.5	1
326	Підтримка системи складання	1
378	Підшипник 14X15X1.0	4
401	Кришка капоту двигуна	1
402	Кришка двигуна –нижня	1
403	Передня кришка двигуна	1

No.	Найменування	Кількість
404	Декоративна смуга капоту двигуна-ліва	1
405	Декоративна смуга капоту двигуна-права	1
406	Кришка вентилятора капоту двигуна	1
408	Двигун	1
409	Тримач двигуна	1
410	Приводний ремінь	1
412	Втулка мотора-редуктора	1
416	Плата вимикача живлення	1
501	Бігове полотно	1
502	Дека	1
503	Опорна стойка	2
504	Декоративна смуга опорної стійки	2
505	Ковпачок опорної стійки - лівий	1
506	Ковпачок опорної стійки - правий	1
507	Валик опорної стійки	10
601	Двигун підйому	
602	Плата управління двигуном	1
603	Трансформатор	1
618	8-контактний кабель-Верхній750mm	1
617	8-контактний кабель-Верхній2250mm	1
612	Синій / сірий 2-кабелі Верхній 750mm	1
613	Синій / сірий 2-кабелі Верхній -нижній 2250mm	1
610	Одинарний провід-червоний-150mm	2
611	Одинарний провід-білий-150mm	1
607	Провід заземлення-450mm	1

No.	Найменування	Кількість
604	Провід датчика пульсу-600mm	2
616	6-контактний кабель-220mm	1
609	Провід датчику управління рухом-червоний 600mm	1
608	Провід датчику управління рухом -чорний 600mm	1
614	Провід заземлення-300mm	1
604	Плата управління	1
605	Електричний протектор	1
606	Електрична розетка	1
607	Вимикач живлення	1
608	Комплект консолі	1
701	Основна рама	1
703	Задня роликова труба+вал	1
704	Передня роликова труба+вал	1
705	Задній ролик	2
706	Нейлон25.6X25X41.6XR17	4
707	Гумова подушка з валом	2
708	Тримач труби підтримки	2
709	Перекладина основної рами	2
710	EVA піновалик 15XL450XT3.0	2
711	EVA піновалик 25XL300XT3.0	7
802	M4X15 Гвинт	44
804	M6X17 гвинт/шайба	2
806	ВнутрішнійшестигранникM8X42	8
807	Пружинна шайба∅8X 14 X2	10
808	Крива шайба ∅8.5X20.5X2	6

No.	Найменування	Кількість
809	Крос гвинтМ3Х8	2
810	ВнутрішнійшестигранникМ8Х18	4
811	ВнутрішнійшестигранникМ8Х36	6
812	Контргайка М10	6
813	∅8Х36 Болт	1
814	М8 С-затискач	1
815	М5Х10 гвинт/шайба	2
817	Крос гвинтМ5Х14	8
818	ВнутрішнійшестигранникМ10Х52	1
819	ВнутрішнійшестигранникМ8Х65	1
821	ВнутрішнійшестигранникМ10Х67	1
822	Шайба ∅6Х13Х1.5	2
823	ВнутрішнійшестигранникМ10Х58	1
824	ВнутрішнійшестигранникМ8Х52	4
825	Контргайка М8	5
826	Шайба∅8Х17Х1.5	10
827	ВнутрішнійшестигранникМ8Х20Х20	4
828	М10Х116 Болт	1
829	ВнутрішнійшестигранникМ14Х80Х24.5	2
830	М8Х48Х10 Болт	1
831	OD8XM8X85X20 Болт	1
832	Шайба∅8Х26Х3	2
833	8Х26Х11 гумова втулка	1
834	ВнутрішнійшестигранникМ8Х12Х12	2
835	М4Х19 гвинт	16

No.	Найменування	Кількість
836	Крос-гвинт M8X25	4
837	ВнутрішнійшестигранникM6X55	1
838	ВнутрішнійшестигранникM6X55	2
839	Шайба∅6X13X1.5	17
840	ВнутрішнійшестигранникM10X38X10	4
841	Шрапнель 21X13X0.7	2
843	ГайкаM14	2
844	M4X15 Гвинт	10
845	M4X12 Гвинт	27
848	Крос-гвинтM8X30	10
849	M4.2X16 Гвинт	2
852	Зовнішній шестигранний гвинтM5X15	2
855	Шайба∅10X20X1.5	7
856	Тонка гайка M5	4
857	Крос-гвинт M4X12	2
858	Пластикова вставка	4
901	Набір комплектуючих	1
902	Bluetooth ваги	1



ДИСПЛЕЙ	**A**	**G**	ГУЧНІСТЬ ВНИЗ
КУТ НАХИЛУ ВГОРУ	**B**	**H**	ГУЧНІСТЬ ВГОРУ
КУТ НАХИЛУ ВНИЗ	**C**	**I**	СТАРТ
СТОП	**D**	**J**	ШВИДКІСТЬ ВНИЗ
ВВЕСТИ/ПРОГРАМИ	**E**	**K**	ШВИДКІСТЬ ВГОРУ
КОНТРОЛЬ РУХУ	**F**		

Кнопки та Функції

СТАРТ

Натисніть, щоб почати тренування на початковій швидкості 0,6 м/год. /1.км/год.

СТОП

Натисніть кнопку, щоб призупинити тренування.

ВВЕСТИ/ПРОГРАМИ

для підтвердження програми.

щоб запустити процедуру настройки перед натисканням кнопки.

ГУЧНІСТЬ ВГОРУ/ВНИЗ

Натисніть для збільшення/зменшення гучності.

ШВИДКІСТЬ ВГОРУ/ ВНИЗ

1. Натисніть для збільшення/зменшення швидкості 0.1 м/год або км/год.

2. Утримуйте кнопку, щоб постійно збільшувати/зменшувати на 0.5м/год або км/год в секунду. Відпустіть кнопку, щоб зупинити функцію.

3. Натисніть для вибору програм і встановлення відповідного значення функції.

КУТ НАХИЛУ ВГОРУ/ВНИЗ

Натисніть для зміни кута нахилу.

КНОПКИ КЕРУВАННЯ ШВИДКІСТЮ ТА КУТОМ НАХИЛУ

Натисніть кнопки керування швидкістю або кутом нахилу для регулювання.

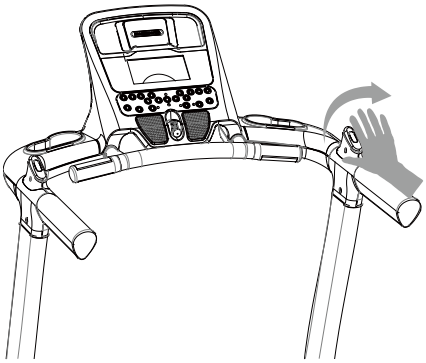
КОНТРОЛЬ РУХУ

Швидкість бігової доріжки може бути збільшена, зменшена або зупинена за допомогою датчиків управління рухом на кермі. Для цього виконайте наступне:

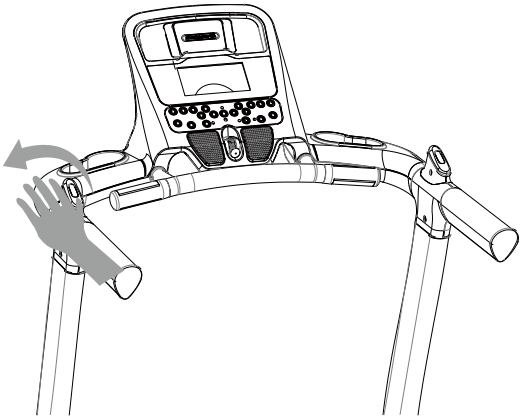
Натисніть на консолідля перемикання функції контролю руху:

Коли символ контролю руху відображений, функція активна. Коли символ контролю руху не відображається, функція не активна.

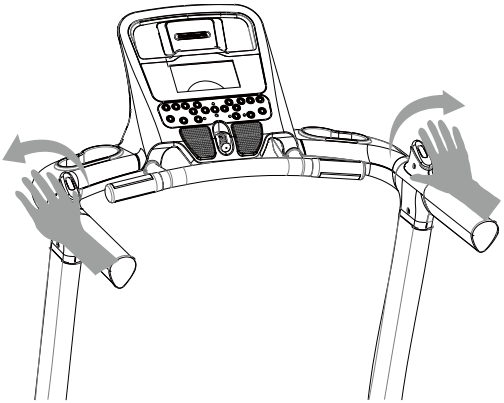
1. Після включення КОНТРОЛЬ РУХУ помахайте правою рукою приблизно на відстані 6 см над датчиком на правій рукоятки, щоб збільшити швидкість. Буде звучати один короткий гудок на кожний скан і швидкість буде збільшена на 0,1 км/миль в годину на гудок. Тримаючи праву руку приблизно 6 см вище датчика, буде неодноразово звучати звукові сигнали і збільшення швидкості буде на 0,1 км/ год / м в секунду.



2. Помахайте лівою рукою на відстані приблизно 6 см над датчиком на лівій рукоятки, щоб зменшити швидкість. Буде звучати один короткий гудок на сканування і зменшувати швидкість на 0,1 км/миль в годину. Тримаючи ліву руку приблизно на 6 см вище датчика, в датчику неодноразово звучатимуть послідовні звуковий сигнали і буде зменшення швидкості на 0.1 км /год. в секунду.

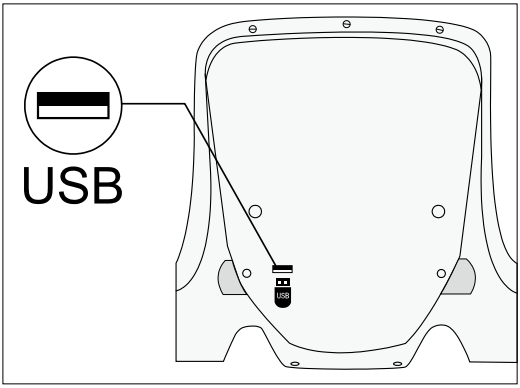


3. Помахайте обома руками на відстані приблизно 6 см над обома датчиками руху одночасно. Буде звучати два коротких звукових сигналу а потім буде сповільнена зупинка біговій доріжки.



MP3 Програвання

Тренажер поставляється з динаміком, поєднуючи лінію даних аудіо MP3 для IPad або мобільного пристрою з MP3 аудіо виходом. Потім ви можете насолоджуватися музикою. І є USB-порт на задній панелі консолі.



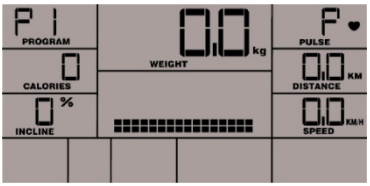
КЛЮЧ БЕЗПЕКИ

Ключ безпеки повинен бути вставлений в слот і натисніть, щоб повернути для тренування на біговій доріжці. Завжди вставляйте ключ безпеки і прикріпіть кліпсу до одягу на талії перед початком тренування. Якщо виникнуть проблеми, і потрібно зупинити двигун швидко, просто потягніть за шнур, щоб від'єднати ключ безпеки з консолі. Для продовження операції поверніть вимикач живлення в положення OFF, поверніть ключ безпеки в положення "ON" потім повернути перемикач знову.

**Будь ласка, не використовуйте ключ безпеки як вимикач бігової доріжки. Будь ласка, вимкніть бігову доріжку, повернувши вимикач живлення після завершення тренування. Будь ласка, завжди встановлюйте ключ безпеки в положення «on», потім включите бігову доріжку за допомогою перемикача живлення.

ВКЛЮЧЕННЯ

Після підключення кабелю живлення, екран загорається, “WEIGHT”/"ВАГА" буде блимати



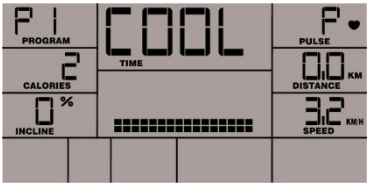
ШВИДКИЙ СТАРТ

Коли комп'ютер перебуває в режимі очікування, натисніть кнопку START, щоб увійти в режим швидкого старту тренування. Бігова доріжка почне зворотний відлік від 3 до нуля, а потім швидкість почнеться з 1.0 км/ год або 0,6 милі на годину. Час тренування, відстань і Калорії рахуватимуться від 0 (нуль). Швидкість руху також буде відображатися на екрані. Користувач може натиснути кнопки SPEEDUP/DOWNдля регулювання швидкості бігу і натисніть INCLINE-UP і кнопки INCLINE-DOWNдля регулювання рівня нахилу.

Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити програму і START для перезапуску або натисніть кнопку STOP, ще раз, щоб повернутися до режиму тренування

ЗАМИНКА

Після завершення кожної програми дисплей покаже час "COOL" і блиматиме, потім почне 50 сек. процедуру заминки. Відлік часу буде з 01:00 до 00:00 а швидкість залишається на рівні 2 миль в годину / 3,2 км / год, рівень нахилу залишається на рівні 0. Натисніть кнопку STOP, щоб повернутися в режим готовності. Щоб уникнути процедуру заминки натисніть кнопку STOP один раз в будь-який час тренування, щоб увійти в стан паузи і натисніть кнопку STOP, ще раз, щоб увійти в стан включення живлення.



РЕЖИМ СНУ

При включенні тренажера, комп'ютер автоматично перейде в РЕЖИМ СНУ, якщо він не використовується протягом 3-х хвилин, натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до режиму тренування.

МЕТРИЧНІ ПЕРЕТВОРЕННЯ:

Включіть бігову доріжку, натисніть і утримуйте кнопку START потім натисніть ключ безпеки, щоб комп'ютер засвітився. Консоль буде входити в режим метричних перетворень. Буде звучати звуковий сигнал і показувати поточне значення параметра км (км) за замовчуванням або MPH (милі). Використовуйте кнопку START для перемикання між KM і MPH. Натисніть кнопку PAUSE / STOP, щоб підтвердити вибір і повернутися в режим тренування. Буде звучати звуковий сигнал, це збереження нової установки. Для виходу з режиму без збереження використовуйте кнопку PAUSE / STOP.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ КОМП'ЮТЕРА В РЕЖИМІ ОЧІКУВАННЯ

Комп'ютер успішно підключенодо APP

1. «APP» буде показано на дисплеї, коли комп'ютер отримає особисту інформацію користувача від APP, і дисплей покаже «час тренування» «відстань тренування», »споживаючі калорії»

2. Користувач натискає “otherprogram” /«інша програма» на APP, комп'ютер подасть звуковий сигнал і повернеться в режим очікування, особистий інформація також передається доAPP

Комп'ютер не підключено доAPP

1. Користувач натискає на кнопку ENTER, особисті дані передані для початку ПРОГРАМИ

2. Користувач натискає START відразу, комп'ютер переходить у функцію «Швидкий старт»

Контроль відтворення музики по Bluetooth

1. Комп'ютер знаходиться в режимі очікування, і «FITSOUND» світлодіод блимає, це означає, комп'ютер готовий до відтвореняBluetoothмузики
2. Коли зовнішній пристрій включаєBluetooth підключення, комп'ютер автоматично зробить відповідне з'єднання з пристроєм
3. Коли «FITSOUND» горить постійно, вказуючи, що пристрій підключено доBluetoothуспішно, в цей момент, будь ласка, увімкнить функцію відтворення музики, комп'ютер автоматично приймає обладнання передачі
4. За допомогою VOLUMEUP або VOLUMEDOWN регулюється гучність

Bluetooth music connecting and turning off operations

Підключення /відключення музики Bluetooth

1. Вимкнути: «FITSOUND» горить постійно, будь ласка, натисніть і утримуйте VOLUMEUPтаVOLUMEDOWNпротягом 2 секунд, гучний динамік оголосить операцію, »FITSOUND» світлодіод буде блимати і відключиться, підключення музики Bluetooth перерветься

2. Увімкнути: Натисніть і утримуйте VOLUMEUPтаVOLUMEDOWNпротягом 2 секунд, динамік оголосить операцію, «FITSOUND» світлодіод буде блимати постійно, музика Bluetooth підключено успішно

ПОРЯДОК РОБОТИ APP

1. Коли комп'ютер отримав особисту інформацію від налаштувань користувача і відзначив «час тренування», дисплей покаже «час тренування», »відстань тренування», «споживаючі калорії"

2. Натисніть кнопку START, APP-APP-IWMпрацюватиме.

Швидкість і рівень нахилу працюватимуть, на базі розрахунків комп'ютерної програми.

«Час тренування» »відстань тренування» і «споживаючі калорії" будуть відраховуваться до 0 (нуля).

Натисніть кнопку SPEEDUP / SPEEDDOWM, щоб збільшити / зменшити швидкість

Натисніть кнопку INCLINEUPINCLINEDOWM для збільшення / зменшення рівня нахилу

«Час тренування» «відстань тренування» і «споживаючі калорії" буде перераховано щойно користувач натисне SPEED -UP/SPEED -DOWM або INCLINE -UP/INCLINEDOWM

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку STOP. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку «START». Щоб зупинити програму, натисніть кнопку СТОП двічі.

ПОРЯДОК РОБОТИ КОМП'ЮТЕРА

1. При підключенні комп'ютера до APP, користувач натискає"OTHERPROGRAM"/«ІНШІ ПРОГРАМИ», а потім комп'ютер повернеться в режим очікування

2. Коли комп'ютер перебуває в режимі очікування, натисніть кнопку START, щоб ввести функцію швидкого старту

3. Коли комп'ютер перебуває в режимі очікування, користувач натискає на кнопку ENTER, щоб увійти в режим вибору програми

ШВИДКИЙ СТАРТ

При підключенні комп'ютера до APP, користувач натискає на значок "OTHERPROGRAM" /«ІНШІ ПРОГРАМИ», натискає кнопку START, щоб увійти в режим швидкого старту тренування. Бігова доріжка буде мати зворотний відлік від 3 до нуля, а потім полотно починає рух в 1.0км/год або 0,6 миль в годину. Час тренування, відстань і приблизний показник калорій рахуватиметься від 0. Швидкість руху також буде відображатися на екрані. Користувач може натиснути кнопки SPEEDUP/DOWNдля регулювання швидкості бігу і натисніть INCLINE-UPтаINCLINE-DOWNдля регулювання рівня нахилу. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити програму і START, щоб перезапустити або знову натисніть кнопку STOP для повернення в режим POWER ON

ДОСТУП ДО ПРОГРАМИ

При підключенні комп'ютера до APP, натисніть на значок “OTHERPROGRAM” /«ІНШІ ПРОГРАМИ», натисніть кнопку ENTER для входу в режим вибору програми. Потім натисніть кнопку SPEEDUP / DOWN, щоб вибрати будь-яку з програм. Потім екран буде показувати «P1 →P2 →P3 →P4 →P5 → P6 →P7 →P8»

“ПРОГРАМА”

Для того, щоб вибрати «ПРОГРАМА», користувач повинен ввести «вагу»

Встановлення ВАГИ

Коли комп'ютер перебуває в режимі очікування, ”WEIGHT” /«ВАГА» блимає. Натисніть SPEED-UP або SPEED-DOWN або кнопку ENTER, щоб встановити вагу, вікно «ВАГА» блимає. Натисніть кнопку SPEED-UP або SPEED-DOWN, щоб встановити вагу (цілі числа), натисніть кнопку ENTER / PROGRAM для підтвердження. Вага (десяткова) буде блимати, натисніть кнопку SPEED-UPабоSPEED-DOWN, а потім натисніть кнопку ENTER / PROGRAM для підтвердження.
Після того, як вага встановлена, «P1» буде блимати в верхньому лівому кутку дисплея, користувач може натиснути кнопку SPEED-UP або SPEED-DOWN, щобвибрати будь-яку з програм.

ПРОГРАМА 1 – ЦІЛЬОВИЙ ЧАС

Виберіть програму P1 натисканням кнопки SPEED-UP або SPEED-DOWN,

Натисніть кнопку ENTER/PROGRAMдисплей часу покаже час «30:00» (хв.). Користувач може налаштувати цільовий час, натиснувши на кнопку FAST/SLOW, натисніть кнопку ENTER / PROGRAM для підтвердження. Користувач може натиснути кнопку START, щоб почати програму. Початкова швидкість становить 3,2 км / год / або 2,0 миль в годину. Рівень підйому буде на рівні «0». Після того, як полотнозапрацює, програма підтвердить рівень підйому бігової доріжки автоматично. Користувач може натиснути кнопку ” SPEED-UPабоSPEED-DOWN” для регулювання швидкості руху. Користувач може натиснути кнопку INCLINE-UPабоINCLINE-DOWN для регулювання кута нахилу бігової доріжки.

ЧАС буде мати зворотний відлік від заданого цільового значення при запуску тренування. У той час як буде зворотний відлік часу, швидкість знижується до 0 (нуль) на 0,1 км в секунду.(поки мета не буде досягнута)

ВІДСТАНЬ: акумулює і відображає відстань від початку тренування.

КАЛОРІЇ: акумулює і відображає витрачені калорії під час тренування.

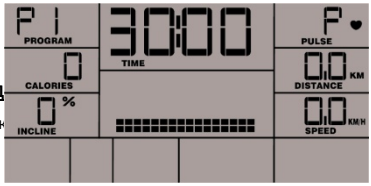
ШВИДКІСТЬ: показує поточну швидкість.

ПУЛЬС: Виявляє і відображає поточний пульс (обидві руки повинні тримати датчик пульсу на рукоятці)

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть STOP. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку “START”. Щоб зупинити програму, натисніть кнопку STOP двічі.

ПРОГРАМА 2 – ЦІЛЬОВА ВІД

Виберіть програму P2 натиск



Натиснітькнопку ENTER/PROGRAM дисплейвідстаніпокаже“3.2км/2.0міль” Користувачможеналаштуватицільовувідстань, натиснувшинакнопку FAST/SLOW, натиснітькнопку ENTER / PROGRAM дляпідтвердження. Користувач може натиснути кнопку START, щоб почати програму. Початкова швидкість становить 3,2 км / год / або 2,0 миль в годину. Рівень підйому буде на рівні «0». Після того, як полотно запрацює, програма підтвердить рівень підйому бігової доріжки автоматично. Користувач може натиснути кнопку ” SPEED-UP або SPEED-DOWN” для регулювання швидкості руху. Користувач може натиснути кнопку INCLINE-UP або INCLINE-DOWN для регулювання кута нахилу бігової доріжки.

ВІДСТАНЬ: Відстань буде мати зворотний відлік від заданого цільового значення при запуску тренування. У той час як буде зворотний відлік відстані до 0, швидкість знижується до 0 (нуль) на 0,1 км в секунду.(поки мета не буде досягнута)

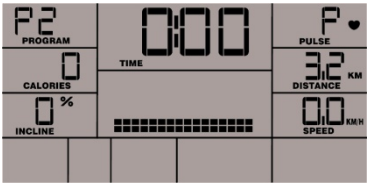
ЧАС: акумулює і відображає час тренування від початку тренування.

КАЛОРІЇ: акумулює і відображає витрачені калорії під час тренування.

ШВИДКІСТЬ: показує поточну швидкість.

ПУЛЬС: Виявляє і відображає поточний пульс (обидві руки повинні тримати датчик пульсу на рукоятці)

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть STOP. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку “START”. Щоб зупинити програму, натисніть кнопку STOP двічі.



<u>ПРОГРАМА 3 – ЦІЛЬОВІ КАЛОРІЇ</u>

Виберіть програму P3 натисканням кнопки SPEED-UP або SPEED-DOWN,

Натисніть кнопку ENTER/PROGRAM дисплей калорій покаже “50” Користувач може налаштувати цільові калорії, натиснувши на кнопку FAST/SLOW, натисніть кнопку ENTER / PROGRAM для підтвердження. Користувач може натиснути кнопку START, щоб почати програму. Початкова швидкість становить 3,2 км / год / або 2,0 миль в годину. Рівень підйому буде на рівні «0». Після того, як полотно запрацює, програма підтвердить рівень підйому бігової доріжки автоматично. Користувач може натиснути кнопку ” SPEED-UP або SPEED-DOWN” для регулювання швидкості руху. Користувач може натиснути кнопку INCLINE-UP або INCLINE-DOWN для регулювання кута нахилу бігової доріжки.

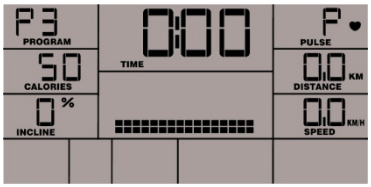
КАЛОРІЇ: Калорії будуть мати зворотний відлік від заданого цільового значення при запуску тренування. У той час як буде зворотний відлік відстані до 0, швидкість знижується до 0 (нуль) на 0,5км в секунду.(поки мета не буде досягнута)

ЧАС: акумулює і відображає час тренування від початку тренування.

ВІДСТАНЬ: акумулює і відображає відстань від початку тренування.

ШВИДКІСТЬ: показує поточну швидкість.

ПУЛЬС: Виявляє і відображає поточний пульс (обидві руки повинні тримати датчик пульсу на рукоятці) Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть STOP. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку “START”. Щоб зупинити програму, натисніть кнопку STOP двічі.



<u>P4 - ПРОГРАМА ІНТЕРВАЛУ НАХИЛУ</u>

Виберіть програму P4 натисканням кнопки SPEED-UP або SPEED-DOWN,

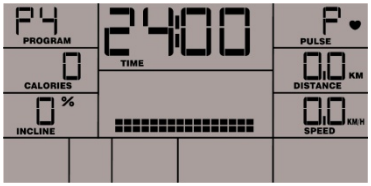
Натисніть кнопку ENTER/PROGRAM дисплей часу покаже “24:00” (хв.) Користувач може налаштувати цільовийчас з інтервалом 4:00 (хв.) натиснувши на кнопку FAST/SLOW, натисніть кнопку ENTER / PROGRAM для підтвердження. Користувач може натиснути кнопку START, щоб почати програму. Початкова швидкість становить 3,2 км / год / або 2,0 миль в годину. Рівень підйому збільшуватися або зменьшуватися автоматично згідно з даними програми. ЧАС буде мати зворотний відлік від заданого цільового значення при запуску тренування. У той час як буде зворотний відлік часу, швидкість знижується до 0 (нуль) на 0,1 км в секунду.(поки мета не буде досягнута) Відстань та калорії будуть рахуватися від 0 (нуля).

Користувач може натиснути кнопку SPEED-UPабоSPEED-DOWN для регулювання швидкості руху. Користувач може натиснути кнопку INCLINE-UP або INCLINE-DOWN, щоб регулювати кут нахилу бігової доріжки.

ПРОГРАМА ІНТЕРВАЛУ НАХИЛУ

РІВЕНЬ	MIN. РІВЕНЬ НАХИЛУ	MAX. РІВЕНЬ НАХИЛУ
1	0.0	4.0

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть STOP. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку “START”. Щоб зупинити програму, натисніть кнопку STOP двічі.



<u>P5 - ПРОГРАМА ІНТЕРВАЛУ ШВИДКОСТІ</u>

Виберіть програму P5 натисканням кнопки SPEED-UP або SPEED-DOWN,

Натисніть кнопку ENTER/PROGRAM дисплей часу покаже “24:00” (хв.) Користувач може налаштувати цільовий час з інтервалом 4:00 (хв.) натиснувши на кнопку FAST/SLOW, натисніть кнопку ENTER / PROGRAM для підтвердження. Користувач може натиснути кнопку START, щоб почати програму.

Швидкістьбуде збільшуватися або зменьшуватися автоматично згідно з даними програми.

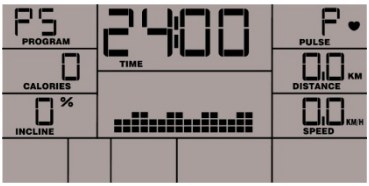
Рівень підйому буде “0”. ЧАС буде мати зворотний відлік від заданого цільового значення при запуску тренування. У той час як буде зворотний відлік часу, швидкість знижується до 0 (нуль) на 0,1 км в секунду.(поки мета не буде досягнута) Відстань та калорії будуть рахуватися від 0 (нуля).

Користувач може натиснути кнопку SPEED-UP або SPEED-DOWN для регулювання швидкості руху. Користувач може натиснути кнопку INCLINE-UP або INCLINE-DOWN, щоб регулювати кут нахилу бігової доріжки.

ПРОГРАМА ІНТЕРВАЛУ ШВИДКОСТІ

РІВЕНЬ	MIN. ШВИДКІСТЬ (ML)	MAX. ШВИДКІСТЬ(ML)	РІВЕНЬ	MIN. ШВИДКІСТЬ(KM)	MAX. ШВИДКІСТЬ(KM)
1	1.8	3.0	1	2.9	4.8

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть STOP. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку “START”. Щоб зупинити програму, натисніть кнопку STOP двічі.



<u>P6—ПРОГРАМА ВТРАТИ ВАГИ</u>

Виберіть програму P6 натисканням кнопки SPEED-UP або SPEED-DOWN,

Натисніть кнопку ENTER/PROGRAM дисплей часу покаже “30:00” (хв.) Користувач може налаштувати цільовий час з інтервалом 5:00 (хв.) натиснувши на кнопку FAST/SLOW, натисніть кнопку ENTER / PROGRAM для підтвердження. Користувач може натиснути кнопку START, щоб почати програму.

Швидкість та рівень нахилу буде збільшуватися або зменьшуватися автоматично згідно з даними програми.ЧАС буде мати зворотний відлік від заданого цільового значення при запуску тренування. У той час як буде зворотний відлік часу, швидкість знижується до 0 (нуль) на 0,1 км в секунду.(поки мета не буде досягнута) Відстань та калорії будуть рахуватися від 0 (нуля).

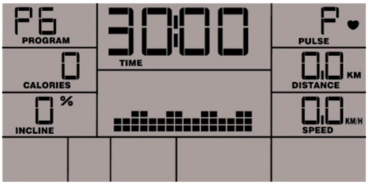
Примітка: Під час тренування користувачі можуть змінити швидкість і нахил, натискаючи кнопки SPEED-UP / SPEED-DOWN і INCLINE-UP / INCLINE-DOWN

ПРОГРАМА ВТРАТИ ВАГИ

РІВЕНЬ	MIN. ШВИДКІСТЬ(ML)	MAX. ШВИДКІСТЬ(ML)	MIN. КУТ НАХИЛУ	MAX КУТ НАХИЛУ
1	1.6	2.8	0	1

РІВЕНЬ	MIN. ШВИДКІСТЬ (KM)	MAX. ШВИДКІСТЬ(KM)	MIN. КУТ НАХИЛУ	MAX КУТ НАХИЛУ
1	2.6	4.5	0	1

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть STOP. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку “START”. Щоб зупинити програму, натисніть кнопку STOP двічі.



P7--5K ПРОГРАМА САМОНАВЧАННЯ ТА ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ

Виберіть програму P7 натисканням кнопки SPEED-UP або SPEED-DOWN, Натисніть кнопку ENTER/PROGRAM дисплей відстані покаже “5км/3міль” Користувач може натиснути кнопку START, щоб почати програму.

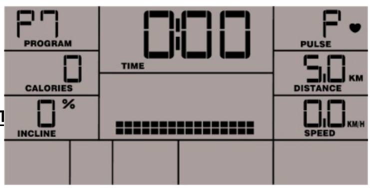
Відстань буде мати зворотний відлік від заданого цільового значення при запуску тренування. У той час як буде зворотний відлік відстані до 0, швидкість знижується до 0 (нуль) на 0,1 км в секунду.(поки мета не буде досягнута)Час та калорії будуть рахуватися від 0 (нуля).

Швидкість та рівень нахилу буде збільшуватися або зменьшуватися автоматично згідно з даними програми.

Примітка: Під час тренування користувачі можуть змінити швидкість і нахил, натискаючи кнопки SPEED-UP / SPEED-DOWN і INCLINE-UP / INCLINE-DOWN

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть STOP. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку “START”. Щоб зупинити програму, натисніть кнопку STOP двічі.

ЧАС(хв) 2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2 -2
РІВЕНЬ НАХИЛУ 0 -0 -1 -3 -0 -1 -3 -7 -4 -3 -1 -1 -0 -3 -1 -0 -0 -0 -1 -3 -0 -1 -3 -7 -4 -3 -1 -1 -0 -3 -1 -0



P8—ПРОГРАМА ПУЛЬС КОНТ

Виберіть програму P8 натисканням кнопки SPEED-UP або SPEED-DOWN, натисніть кнопку ENTER/PROGRAM.

Встановлення віку

Дисплей AGE/ВІК покаже значення за замовчуванням «30», натисніть кнопку "SPEED -UP / SPEED-DOWN», щоб налаштувати свій реальний вік потім натисніть кнопку "ENTER / PROGRAM" для підтвердження.

Попередньо встановлено Макс. частота пульсу

«PULSE» дисплей покаже цифру за замовчуванням «161» і буде блимати (попередній вік 30).

Натисніть кнопку «SPEED-UP / SPEED-DOWN», щоб встановити значення пульсу, після установки пульсу, натисніть кнопку «STOP / EENTER», щоб продовжити установку програми.

Зверніть увагу, що Макс. пульс за замовчуванням. на основі даних віку, якщо користувач змінить вік, Макс. Пульс буде розраховуватися автоматично

Встановлення часу

Дисплей часупокаже «60:00», натисніть «SPEED-UP / SPEED-DOWN», щоб налаштувати час тренування, потім натисніть «ENTER / PROGRAM» для підтвердження.

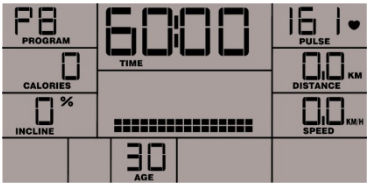
Натисніть кнопку “START”, щоб розпочати програму фізичних вправ. Обидві руки повинні тримати датчика пульсу на передній рукоятці.

Якщо імпульс не виявляється за допомогою датчика пульсу, то «PULSE» дисплей буде показувати «P» і буде блимати. Швидкість починається з 3,2 км / год або 2,0 миль в годину. На початку програми ПУЛЬС КОНТРОЛЮ, 3-х послідовні етапи в 3 хвилин виконуються тільки після того, як програма починається і полотно починає рухатися.

Монітор відображає реальну частоту пульсу кожні 30 секунд (не нижче «40»)

Якщо частота пульсу не виявляється за допомогою датчика пульсу, швидкість буде зменшуватися 2.2км/год або 1,4 мл через кожні 30 секунд; при зниженні швидкості до мінімуму, РІВЕНЬ НАХИЛУ буде зменшуватися на 1%. І швидкість і нахил знижується до мінімуму

Для збільшення або зменшення швидкості під час тренування, натисніть SPEED «UP / DOWN». Відлік часу буде до кінця. Відстань і калоріїрахуватимуться від 0.



РОЗМИНКА –Програма пульс контролю

Після початку програми пульс контролю, починаються 3 послідовних етапу розминки в 3 хвилини.

Розділ РОЗМИНКИ допоможе вам досягти цільового пульсу. Швидкість почнеться з 3.2км/ 2 мл.

Коли користувач використовує «розминку і цільовий пулс», то «відстань і калорії» рахуватимуться від 0. Комп'ютер визначить пульс користувача і порівнюватиме його з «заданою оцінкою нормального пульсу» кожні 30 секунд. Програма розминки в 3 хвилини буде мати зворотний відлік від заданого часу.

Якщо фактична частота пульсу не досягає Макс. частоти пульсу, швидкість буде збільшуватися 1.0км / 0,6 мл.

Якщо фактична частота пульсу досягла 65%попередньо встановленої частоти пульсу цільової тренування двічі в розділі «розминка», 3 хвилини розминки завершено, потім перехід в програму ПУЛЬС КОНТРОЛЬ.

Протягом перших 3 хвилин розминки, монітор не відображає реального пульсу, швидкість буде зменшуватися на 2.4km / 1,5 мл, рівень нахилу буде зменшуватися на 1% щойно швидкість зменшиться до мінімуму. І швидкість і нахил знижується до мінімуму.

Якщо фактичний пульс користувача не зможе досягти максимальної частоти серцевих скорочень протягом перших 3 хвилин розминки, то комп'ютер буде продовжувати наступні 3 хвилини програму розминки.

Другі«3 хвилини розминки»

Якщо фактична частота пульсу не досягає65% цільової частоти пульсу, програма буде продовжувати виконувати другий етап «розминки»

«Відстань і калорії» будуть рахуватися з першої розминки. Програма розминкибуде мати відлік від заданого часу.

Швидкість буде така ж сама, що в кінці першої фази розминки.

У другій фазі «розминки», збільшення швидкості буде автоматично скасовано, передача для настройки рівня нахилу

Якщо фактична частота пульсу не досягає 65% попередньо встановленого пульсу, рівень нахилу буде збільшуватися на один рівень.

Якщо фактична частота пульсу досягла 65% попередньо встановленого пульсу, рівень нахилу зупинить збільшення.

Якщо фактична частота пульсу досягла 65% попередньо встановленої частоти пульсу цільової тренування двічі в розділі «розминка», 3 хвилини розминки завершено, потім перехід в програму ПУЛЬС КОНТРОЛЬ.

Якщо фактична частота пульсу не досягає Макс. частоти пульсу, швидкість буде збільшуватися 1.0км / 0,6 мл.

Протягом других 3 хвилин розминки, якщо датчики пульсу не відображають пульс, швидкість буде зменшуватися на 2.4km / 1,5 мл кожні 30 секунд, рівень нахилу буде зменшуватися на 1% щойно швидкість зменшиться до мінімуму. І швидкість і нахил знижується до мінімуму.

Якщо фактичний пульс користувача не зможе досягти максимальної частоти серцевих скорочень протягом других 3 хвилин розминки, то комп'ютер буде продовжувати наступні 3 хвилини програмирозминки.

Треті«3 хвилинирозминки»

Якщо фактична частота пульсу не досягає 65% цільової частоти пульсу, програма буде продовжувати виконувати третій етап «розминки»

«Відстань і калорії» будуть рахуватися з другої розминки. Програма розминки буде мати відлік від заданого часу.

Швидкість буде така ж сама, що в кінці другої фази розминки.

У третій фазі «розминки», збільшення швидкості та кута нахилу буде автоматично скасовано.

Протягом третіх 3 хвилин розминки, якщо датчики пульсу не відображають пульс, швидкість буде зменшуватися на 2.4km / 1,5мл, рівень нахилу буде зменшуватися на 1% щойно швидкість зменшиться до мінімуму. І швидкість і нахил знижується до мінімуму.

Якщо фактичний пульс користувача не зможе досягти максимальної частоти серцевих скорочень протягом третіх 3 хвилин розминки, то бігова доріжка буде продовжувати працювати до закінчення 3-х хвилин розминки, «SPEED» дисплей буде блимати і покаже «FAIL»/ПОМИЛКА. Через 10 секунд, програма повернеться до етапу включення. Швидкість і нахил повернуться у вихідне положення.

Якщо фактична частота пульсу досягла 65% попередньо встановленої частоти пульсу цільової тренування двічі в розділі «розминка», 3 хвилини розминки завершено, потім перехід в програму ПУЛЬС КОНТРОЛЬ.

Основна пульс програма

Після того, якфактичнийпульс досягне заданої мети тренування- макс. пульсу і буде завершено розминку, комп'ютер увійде в основну пульс програму і час буде відраховуватися від наперед заданого часу. В основній програмі, час буде відраховуватися до кінця. Відстань, калорії будуть продовжувати підраховуватися з розділу «розминка». Швидкість і рівень нахилу будуть продовжувати працювати в останнійфазі розминки.

Частота пульсу буде визначатися автоматично за допомогою датчика пульсу, що має змінювати рівень нахилу. Коли рівень нахилу збільшується до високого рівня або зменшується до найнижчого рівня, який не може контролювати зміну «реального пульсу», то програма буде перемикатися на зміну "швидкості". Комп'ютер виявитиме пульс користувача кожні 30 секунд.

Якщо фактична частота пульсу нижче, ніж задана цільова макс. частота пульсу, то рівень нахилубуде збільшене на 1 рівень. Рівень нахилу не зупинить збільшення до тих пір, поки фактична частота пульсу не досягне заданої частоти макс. пульсу.

Якщо фактична частота пульсу вище заданої цільової макс. частоти пульсу, то рівень нахилу буде зменшено на 1 рівень кожні 30 секунд, поки фактична частота пульсу не буде відповідати попередньо встановленої цільової макс. частоти пульсу, рівень нахилу зупинить зменьшення.

Якщо датчики пульсу не відображають пульс, швидкість буде зменшуватися на 2.4km / 1,4мл, рівень нахилу буде зменшуватися на 1% щойно швидкість зменшиться до мінімуму. І швидкість і нахил знижується до мінімуму.

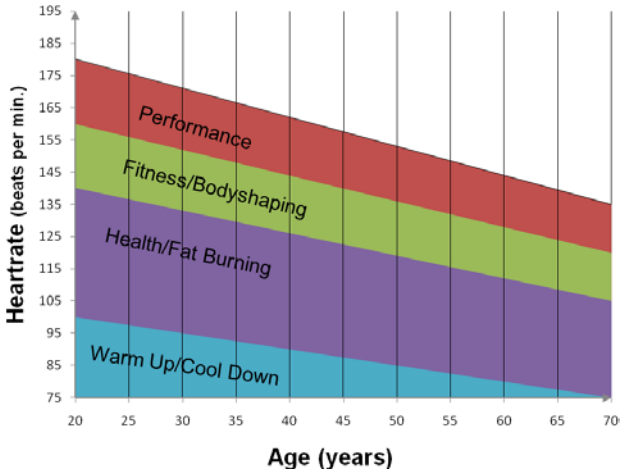
Якщо фактична частота пульсу вище заданої цільової макс. частоти протягом 3 хвилин, основна пульс програма автоматично перестає працювати, і входить до секції«заминка».

Якщо фактична частота пульсу не відображаєтьсяза допомогою датчика пульсу, «PULSE» дисплей

покаже миготливий »P», поки пульс не буде відображений.

В кінці заданого часу або якщо фактична частота пульсу вище заданої цільової макс. частоти, комп'ютер зупинить програму цільового пульсу, і програма увійде до секції «заминка» на 1 хвилину.

Діаграма частоти пульсу



Ви можете розрахувати цільову частоту пульсу для тренування наступним чином:

Максимальна частота серцевих скорочень = 220 мінус вік

Для різних цілей тренування ви повинні тренуватися з наступним відсотком від максимальної частоти вашого пульсу:

Здоров'я/Спалювання жиру: **50 – 70% від макс.частоти пульсу**

Фітнес/Корекція фігури: **70 – 80% від макс.частоти пульсу**

Інтенсивність: **80 - 90% від макс.частоти пульсу**

Наприклад:

Вам 25 роківта ви бажаєте тренуватися відповідно до мети **Фітнес/Корекція фігури:**

220 – 25 = 195

70% of 195 = 136.5

80% of 195 = 156

Ваш цільовий пульс повинен бути між 136,5 та 156 ударів на хвилину.

Ця інформація призначена тільки для ознайомлення. Щоб визначити індивідуальну інтенсивність тренування або в разі, якщо ви маєте обмеження, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренування.