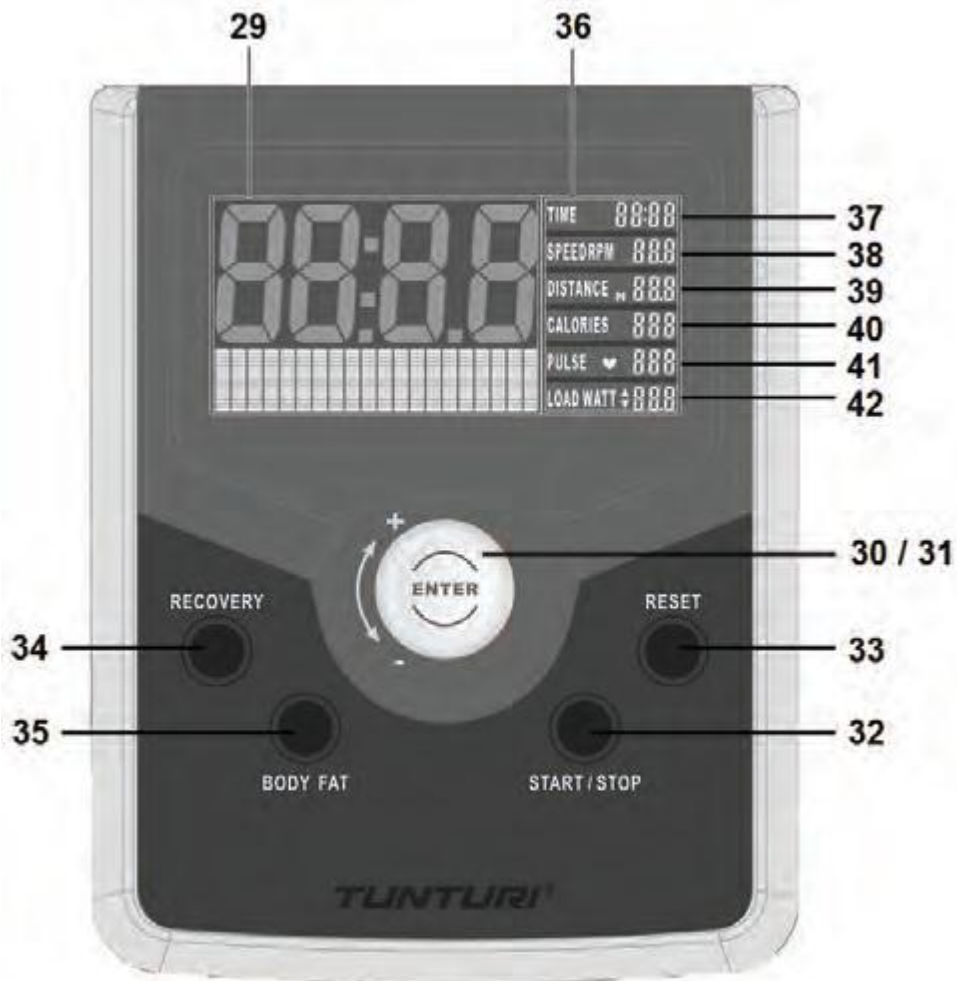


Консоль Tunturi GO Cross F50



29 **Display** (Дисплей)

30 **Selection** (Прокрутити для вибору)

31 **Enter** (Натиснути для вводу) - натисніть кнопку для введення, щоб підтвердити свій вибір.

32 **Start/Stop** (Старт/Стоп) - натисніть на кнопку, щоб почати тренування. Натисніть кнопку ще раз, щоб зробити паузу (максимум 4 хвилини). Натисніть знову, щоб продовжити тренування. Натисніть та утримуйте кнопку, щоб зупинити тренування.

33 **Reset** (Скидання) - натисніть на кнопку, щоб повернутися в меню. Натисніть і утримуйте кнопку для скидання лічильника.

34 **Recovery** (Відновлення) - натисніть кнопку, щоб розрахувати відновлення частоти серцевих скорочень після тренування.

35 **Body Fat** (Підшкірний жир) - натисніть на кнопку, щоб розрахувати індекс маси тіла (BMI) і відсоток жиру в Вашому організмі.

36 **Menu** (Меню)

37 **Time** (Час) - виберіть пункт меню, щоб встановити і показати тривалість (хвилини:секунди) для тренування.

38 **Speed/RPM** (Швидкість/Обертів за хвилину) - виберіть пункт меню, щоб встановити і показати швидкість (км/год або миль/год) або число обертів за хвилину (об/хв) для тренування.

39 **Distance** (Відстань) - виберіть пункт меню, щоб встановити і показати відстань (км або миль) для тренування.

40 **Calories** (Калорії) - виберіть пункт меню, щоб встановити і показати використану енергію (ккал) для тренування.

41 **Pulse** (Пульс) - виберіть пункт меню, щоб встановити і показати межу частоти серцевих скорочень (bpm) для тренування.

42 **Load Watt** (Навантаження в Ваттах) - виберіть пункт меню, щоб встановити і показати навантаження (Ватт) для тренування.

Увага

- Тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.
- Висушіть поверхню консолі, коли вона покрита краплями поту.
- Не спирайтесь на консоль.
- Торкайтесь екрана тільки кінчиком пальця. Переконайтесь, що Ваші нігті або гострі предмети не торкаються дисплея.

Примітка

- Консоль переходить в режим очікування, якщо тренажер не використовується протягом 4-х хвилин.

Перед використанням

1. Поверніть кнопку **Selection** для вибору пункту меню.
2. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
3. Поверніть кнопку **Selection** для зміни значення обраного пункту меню.
4. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.

Під час використання

У меню постійно відображаються значення для пунктів меню. Різні значення на дисплеї починають блимати один за іншим через кожні 6 секунд.

1. Натисніть кнопку **Enter**, щоб зупинити автоматичне сканування значень для різних пунктів меню.
2. Натисніть кнопку **Enter** стільки раз, скільки потрібно для відображення інформації для конкретного пункту меню.

Вибір користувача

Якщо Ви використовуєте тренажер вперше або ж скинули лічильник, меню користувача відображається на дисплеї. Особисті дані тренування - час, відстань, витрата енергії та межа частоти серцевих скорочень - запам'ятовуються і з'являються при виборі користувача. Змінені персональні дані тренування запам'ятовуються автоматично.

1. Поверніть кнопку **Selection** для вибору користувача. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
2. Поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити свою стать. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
3. Поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити свій вік. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
4. Поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити свій зріст. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
5. Поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити свою вагу. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.

Примітка

- Якщо Ви встановлюєте цільові значення, пролунає звуковий сигнал і тренування зупиниться автоматично, коли конкретне цільове значення досягне нуля. Ви можете перезапустити тренування, натиснувши кнопку **Start/Stop**.

Меню програми

Меню програми відображається на дисплеї після вибору користувача.

- Поверніть кнопку **Selection**, щоб вибрати одну з програм.

Ручна програма (Man)

1. Поверніть кнопку **Selection** для установки часу. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
2. Поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити відстань. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
3. Поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити споживання енергії. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
4. Поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити межу серцевих скорочень. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
5. Натисніть кнопку **Start/Stop**, щоб розпочати тренування. Якщо Ви встановили цільові значення, вони починають зворотний відлік.
6. Вручну змінити навантаження під час тренування: поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити навантаження.

Встановлені програми (Prog)

Користувач може вибрати одну з попередньо встановлених програм на дисплеї.

1. Поверніть кнопку **Selection**, щоб вибрати потрібну встановлену програму.

2. Встановіть час, відстань, споживання енергії та межу серцевих скорочень так, як описано в розділі «Ручна програма».
3. Натисніть кнопку **Start/Stop**, щоб розпочати тренування. Якщо Ви встановили цільові значення, вони починають зворотний відлік.
4. Вручну змінити навантаження під час тренування: поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити навантаження.

Програма користувача (User)

Останній використаний програмний профіль відображається на дисплеї.

1. Натисніть кнопку **Start/Stop**, щоб розпочати тренування з Вашими збереженими персональними даними.
2. Встановіть час, відстань, споживання енергії та межу серцевих скорочень так, як описано в розділі «Ручна програма».
3. Натисніть кнопку **Start/Stop**, щоб розпочати тренування. Якщо Ви встановили цільові значення, вони починають зворотний відлік.
4. Вручну змінити навантаження під час тренування: поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити навантаження.

Для зміни програми:

1. Поверніть кнопку **Selection**, щоб вибрати рядок в програмному профілі. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження. Рядок починає блимати.
2. Поверніть кнопку **Selection** для зміни значення. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
3. Повторіть описані вище кроки для інших рядків в профілі програми.
4. Натисніть і утримуйте кнопку **Enter** протягом 2 секунд, щоб завершити модифікацію програми.

Програма контролю за пульсом (H.R.C.)

1. Поверніть кнопку **Selection**, щоб вибрати одну з програм: (55%, 75%, 90% від максимального значення пульсу або Target).
2. При виборі Target, оберіть цільову частоту серцевих скорочень.
3. Натисніть кнопку **Start/Stop**, щоб розпочати тренування. Якщо Ви встановили цільові значення, вони починають зворотний відлік.
4. Навантаження регулюється автоматично для того, щоб при досягненні цільового значення пульсу воно не зросло.

Програма з постійним значенням Ватт (Watt)

1. Поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити цільове навантаження. Натисніть кнопку **Enter** для підтвердження.
2. Встановіть час, відстань, споживання енергії та межу серцевих скорочень так, як описано в розділі «Ручна програма».
3. Натисніть кнопку **Start/Stop**, щоб розпочати тренування. Якщо Ви встановили цільові значення, вони починають зворотний відлік.

4. Навантаження регулюється в залежності від швидкості, при досягненні Вашого цільового навантаження воно буде підтримуватися.
5. Вручну змінити навантаження під час тренування: поверніть кнопку **Selection**, щоб встановити навантаження.

Відновлення

Відновлення серцевого ритму може бути розраховане після тренування. Відновлення серцевого ритму може бути розраховане тільки якщо вимір частоти серцевих скорочень активовано, і частота серцевих скорочень відображається на дисплеї. Відновлення серцевого ритму може перебувати в діапазоні від F1 до F6. F1 є найкращим показником відновлення частоти серцевих скорочень.

1. Натисніть кнопку **Recovery**. Через 60 секунд на дисплеї відображається показник відновлення частоти серцевих скорочень.
2. Натисніть кнопку **Recovery** знову, щоб повернутися в головне меню.

Підшкірний жир

1. Натисніть кнопку **Body Fat**.
2. Тримайте обидві руки на рукоятках протягом 8 секунд. Переконайтесь, що Ваші долоні постійно торкаються сенсорних датчиків пульсу. На дисплеї відображається індекс маси тіла (BMI) і відсоток жиру в організмі.
3. Натисніть кнопку **Body Fat** знову, щоб повернутися в головне меню.

Метрична система – Імперська система одиниць

Для швидкості і відстані, метричні одиниці або імперські одиниці можуть бути використані в якості стандартних одиниць виміру.

1. Знайдіть перемикач Km/MI на задній панелі консолі.
2. Переведіть перемикач Km/MI до «Km» для використання метричної системи в якості системи за умовчанням.
3. Переведіть перемикач Km/MI до «MI» для використання імперської системи одиниць в якості системи за умовчанням.
4. Зачекайте, поки дисплей не вимкнеться або утримуйте кнопку **Reset**, щоб застосувати зміни.