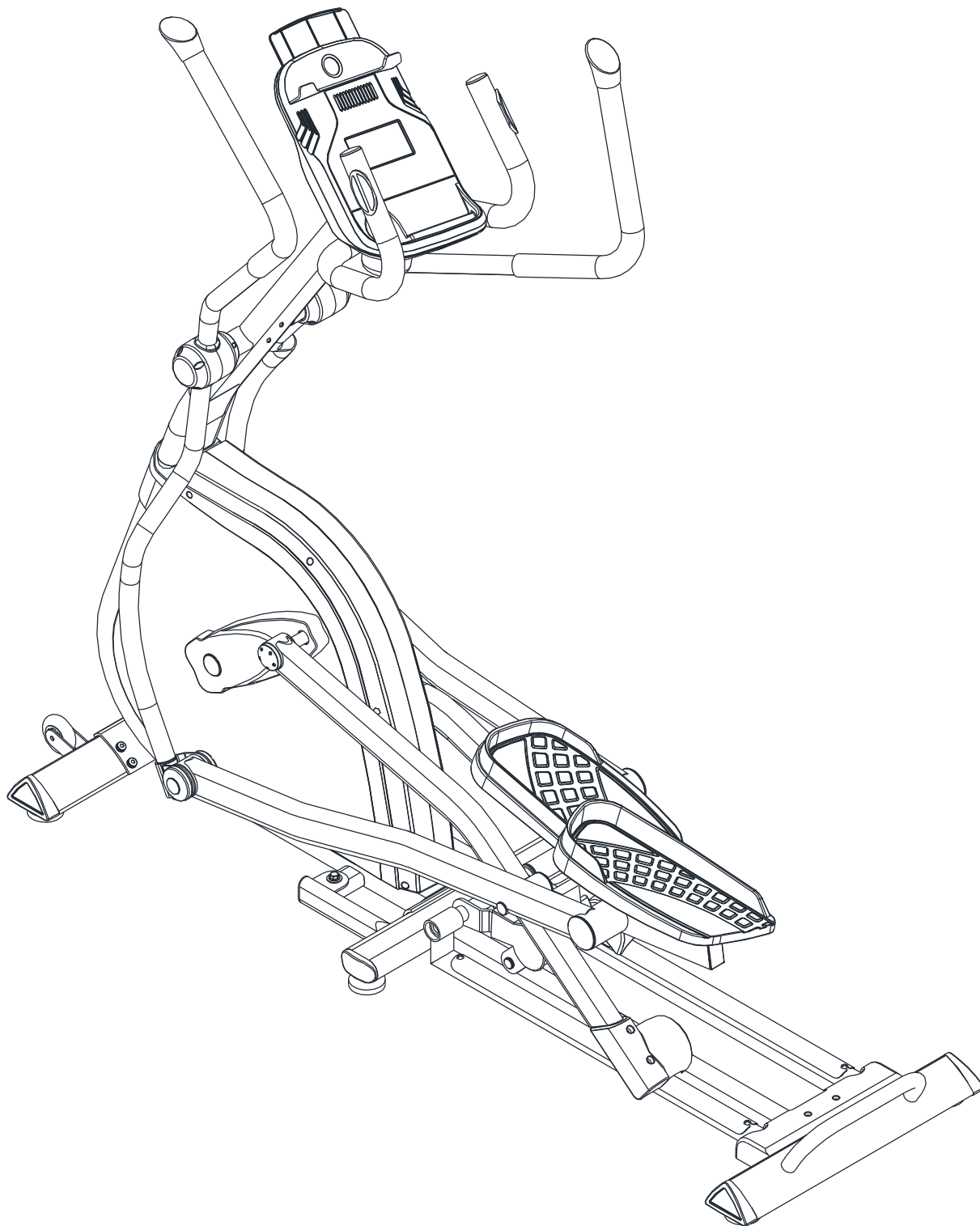


ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

Еліптичний тренажер
Модель ET-742F2

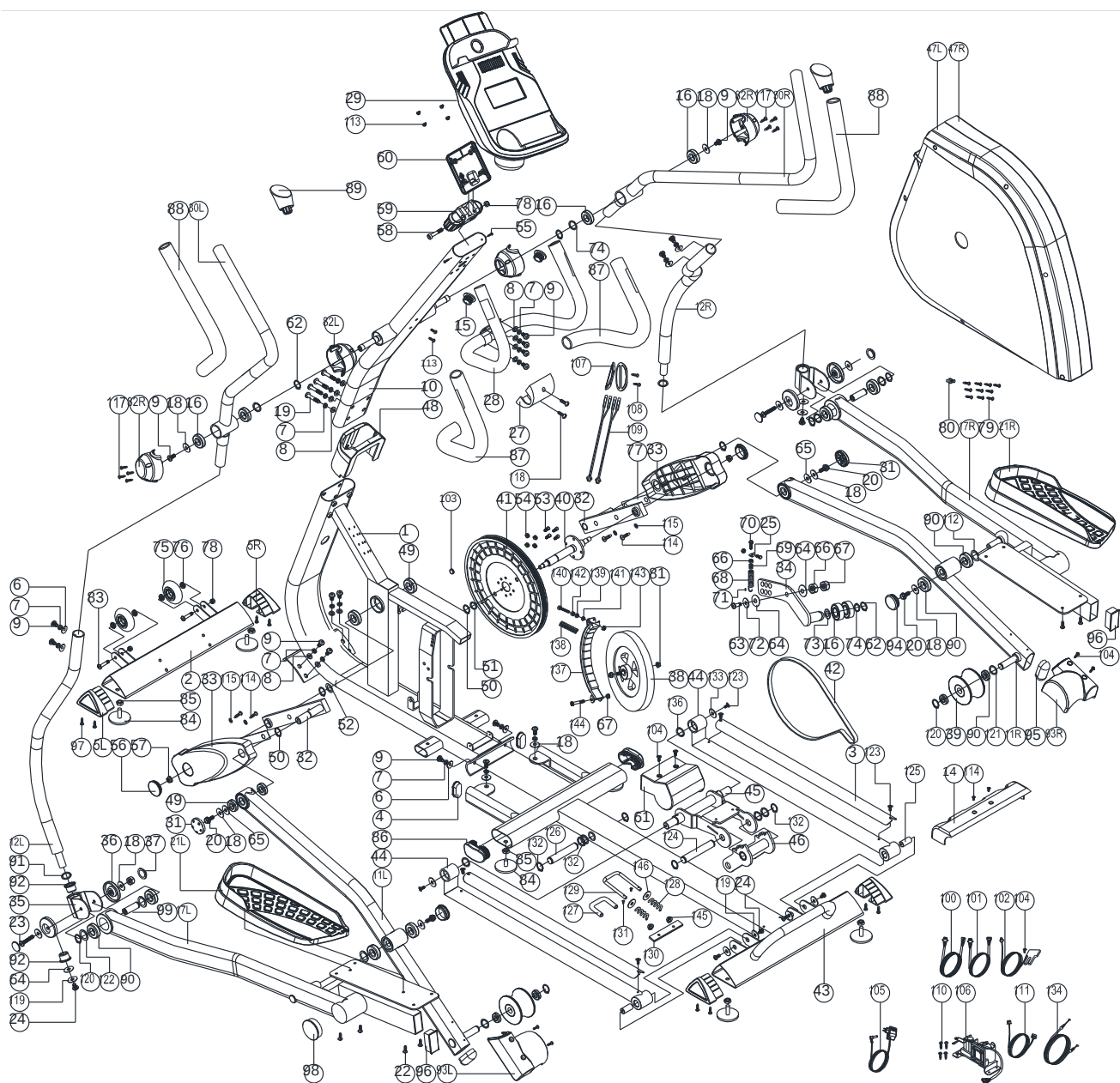




- Щоб забезпечити найкращу безпеку, регулярно перевіряйте тренажер на пошкодження та зношеність деталей.
- Якщо ви дозволяєте використання цього тренажера іншій особі, переконайтеся, що ця людина ознайомлена зі змістом та інструкціями в цьому посібнику.
- Одночасно тільки одна особа може використовувати обладнання.
- Перед початком використання регулярно перевіряйте, що всі гвинти, болти та інші з'єднання належним чином затягнуті та міцно закріплені.
- Перш ніж приступити до тренування, приберіть навколо тренажера усі предмети з гострими кінцями.
- Використовуйте той режим тренування, котрий вам бездоганно підходить.
- Будь-яка зламана, зношена або несправна деталь повинна бути негайно замінена, а тренажер більше не повинен використовуватися, поки не буде належним чином відремонтований.
- Батьки та інші наглядові особи повинні усвідомлювати свою відповідальність через можливі ситуації, до котрих даний тренажер не призначений, або які можуть виникнути через природний ігровий інстинкт дітей та їх інтерес до експериментів.
- Якщо ви дозволяєте дітям користуватися цим тренажером, обов'язково враховуйте та оцінюйте їх психічний та фізичний стан та розвиток, і перш за все їх темперамент. Діти повинні використовувати тренажер тільки під наглядом дорослих та бути проінструктовані щодо правильного та коректного використання тренажера. Тренажер - це не іграшка.
- Переконайтеся, що навколо тренажера є достатньо вільного місця.
- Щоб уникнути можливих нещасних випадків, не дозволяйте дітям підходити до тренажера без нагляду, оскільки вони можуть через природний ігровий інстинкт та інтерес до експериментів скористатися їм таким чином, як це не призначено.
- Зауважте, що неправильне та надмірне тренування може завдати шкоди вашому здоров'ю.
- Зверніть увагу, що важелі та інші механізми регулювання не виступають у зону руху під час тренування.
- Встановлюючи тренажер, будь ласка, переконайтеся, що він стоїть стійко і що можливі нерівності підлоги виправлено.
- Завжди носіть відповідний одяг та взуття, які підходять для тренування на тренажері. Одяг повинен бути таким щоб він не потрапив у жодну частину тренажера під час занять (наприклад не бути довгим). Не забудьте надіти відповідне взуття, яке підходить для тренувань, Воно повинно міцно підтримувати ноги і бути забезпеченим нековзною підошвою.
- Перш ніж розпочати будь-яку програму вправ обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Він може дати вам належні підказки та поради щодо індивідуальної інтенсивності для вас, а також загальною щодо ваших тренувань та розумних харчових звичок.

- Складіть тренажер відповідно до інструкцій по збірці та використовуйте лише ті деталі, які надані з тренажером та призначені для цього. Перед складанням переконайтесь, що зміст упаковки повний, звернувшись до переліку деталей складання та інструкцій з експлуатації.
- Встановлюйте тренажер тільки у сухому місці на рівній поверхні. Завжди захищайте тренажер від впливу вологи. Якщо ви хочете захистити поверхню розташування обладнання, особливо від точок тиску, забруднення тощо, рекомендується під тренажер підкласти відповідний нековзний килимок.
- Загальне правило полягає в тому, що тренажери та тренувальні пристрої - це не іграшки. Тому ними слід користуватися лише належним чином проінформованим або проінструктованим особам.
 - У разі запаморочення, нудоти, болю в грудях або будь-яких інших поганих фізичних симптомах негайно припиніть тренування. У разі сумнівів негайно зверніться до лікаря.
 - Діти, інваліди та люди з обмеженими можливостями повинні тренуватися лише під наглядом та у присутності іншої людини, яка може дати підтримку та корисні вказівки.
 - Слідкуйте, щоб будь-яка частина вашого тіла та/або частина тіла іншої особи не знаходились поруч із рухомими частинами тренажера під час його роботи.
 - Переконуйтеся, що всі регульованні деталі налаштовані належним чином, і відзначте відмічене максимальне регульовальне положення, наприклад, опору сидла відповідно.
- Не займайтеся відразу після їжі!

Схема

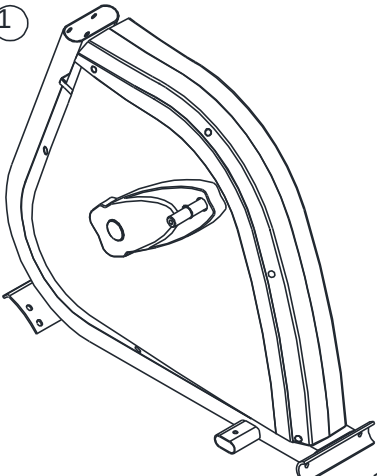
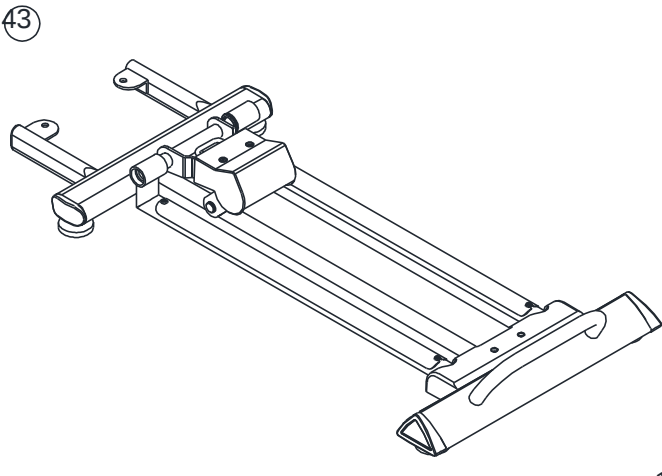
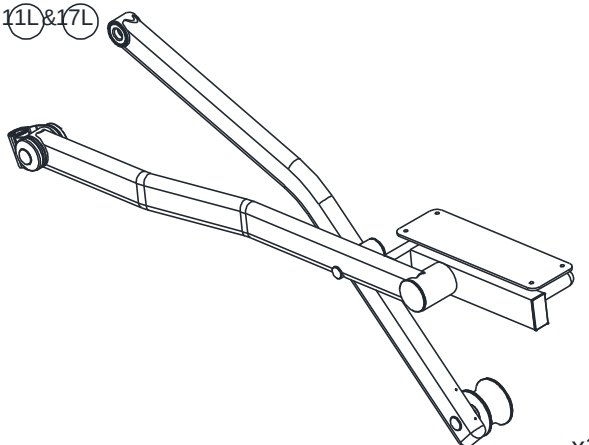
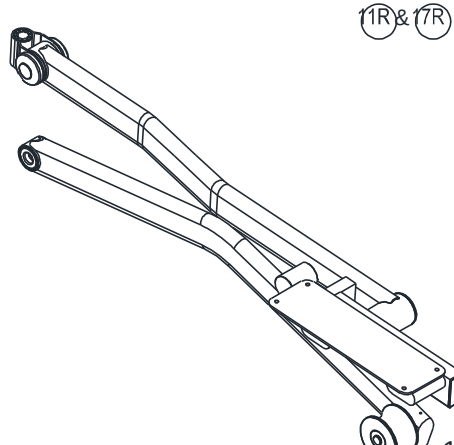
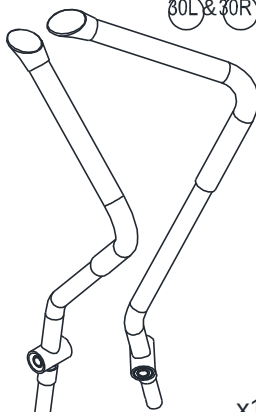
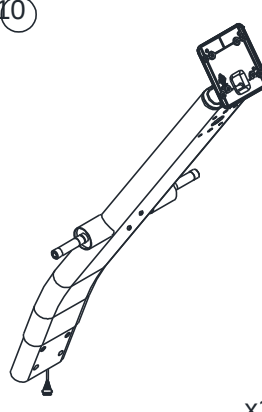
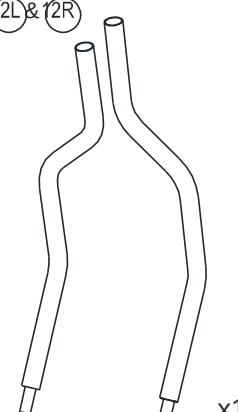
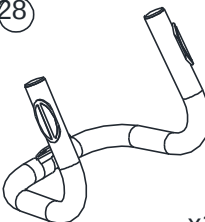
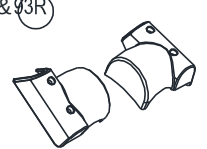
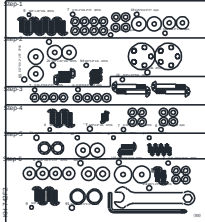
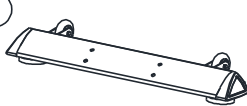


Список запчастин

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Головна рама	1	73	Плоска шайба D24*D16*1.5T	1
2	Передній стабілізатор	1	74	Хвиляста шайба D21xD16.2x0.3T	3
3	Розсувна балка	2	75	Колесо	2
4	Овальна заглушка	2	76	Втулка	4
5R	Ліва трикутникова заглушка	2	77	Прокладка 20*90*1.7T	2
5L	Права трикутникова заглушка	2	78	Гайка проти послаблення M8*1.25*8T	5
6	Дугова шайба D22xD8.5x1.5T	6	79	ГвинтST4.2x1.4x20L	10
7	Пружинна шайба D15.4xD8.2x2T	8+4+4+4	80	Штифт D6*26.5*7.7	1
8	Плоска шайба D16*D8.5*1.2T	4+4+4	81	Контргайка 3/8"-26UNFx6.5T	2
9	Болт M8x1.25x20L	8+2+4+4	82L	Верхня кришка(ліва) 80*50*87	2
10	Трубка поручня	1	82R	Верхня кришка(права)80*55*87	2
11L	Опорна трубка лівої педалі	1	83	Болт	2
11R	Опорна трубка правої педалі	1	84	Кругле регульовальне колесо	6
12L	Опорна трубка для лівої рухомої ручки	1	85	Гайка	6
12R	Опорна трубка для правої рухомої ручки	1	86	Заглушка	2
14	Кришка переднього стабілізатора	1	87	Накладка D30x3Tx530L	2
15	Грибовидна заглушка D1 1/4"*29L	2	88	Накладка D30x3Tx680L	2
16	Підшипник #99502	6	89	Заглушка для поручня 95.8*50.8	2
17L	Кронштейн для лівої педалі	1	90	Підшипник #6003ZZ	12
17R	Кронштейн для правої педалі	1	91	Хвиляста шайба	2
18	Плоска шайба D25*D8.5*1.2T	8+2+2	92	Розпірна втулка D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	4
19	Болт M8x1.25x50L	4	93L	Кришка колеса (ліва)143.1*113.3*65	1
20	Болт M8*1.25*20L	2+2	93R	Кришка колеса (права) 143.1*113.3*65	1
21L	Ліва педаль 399.6*183.6*69.7	1	94	Кругла заглушка D45*15	2
21R	Права педаль 399.6*183.6*69.7	1	95	Овальна заглушка 30*70*10.5	2
22	Болт M6*1*15L	8	96	Квадратна заглушка 30*70*17L	4
23	Гвинт M8*1.25*75L	2	97	Гвинт	8
24	Болт M8*1.25*20L	2+4	98	Кругла заглушка D60*14	2
25	Фіксуєча плата 30*27*4T	1	99	Коротка вісь D17*48L	2
27	Захисна кришка 100*81*40.8	1	100	Верхній кабель комп'ютера1050L	1
28	Поручень	1	101	Нижній кабель комп'ютера 450L	1
29	Комп'ютер B31942	1	102	Сенсорний кабель 200L	1
30L	З'єднання для лівої ручки	1	103	Круглий магніт S10042	1
30R	З'єднання для правої ручки	1	104	БолтM5*0.8*10L	1+4+2
31	Кришка вісі D46*14.8	2	105	Адаптер:9V,1A	1

32	Кривошип в зборі	2	106	Двигун	1
33	Кришка кривошипу 339*102.6*29.9	2	107	Ручка пульсу PE18	2
34	Колесо фіксації	1	108	Гвинт ST4x25L	2
35	Універсальне з'єднання	2	109	Імпульсний кабель 700L	2
36	Кришка вісі D60*13.5L	4	110	Гвинт ST4.2x1.4x15L	4
37	Бічна кришка D29.1*13L	4	111	Силовий кабель 550L	1
38	Маховик	1	112	Пластикова плоска шайба	2
39	Колесо D87.2*55L	2	113	Болт M5*0.8*15L	6
40	Колінчастий міст в зборі	1	114	Гвинт ST4*1.41*15L	6
41	Колесо паса D305x19.5	1	115	Плоска шайба D15*D5.2*1.0T	4
42	Пас 460 PJ6	1	117	Гвинт ST4*1.41*15L	8
43	Передній стабілізатор	1	118	Болт M5*0.8*12L	2
44	Момент ковзання в зборі	2	119	Плоска шайба D30*D8.5*2T	6
45	Регулюючий полюс	1	120	С-кільце S-17(1T)	4
46	Рухома вісь	1	121	Хвиляста шайба D22xD17x0.3T	4
47L	Ліва кришка ланцюга 698.8*597*71.9	1	122	Розпірник	2
47R	Права кришка ланцюга 698.8*597*67.5	1	123	Болт M6*1*15L	6
48	Верхня кришка 137.1*121*73.4	1	124	Вісь	1
49	Підшипник #6004ZZ	6	125	Вісь фіксації	2
50	С- кільце D22.5*D18.5*1.2T	4	126	Вісь передньої педалі	1
51	Хвиляста шайба D27*D20.3*0.5T	1+4	127	Накладка	1
52	Плоска шайба D26*D21*1.5T	1	128	Пружина	2
53	Болт M6x1.0x15L	5	129	Ручка для перенесення	1
54	Гайка проти послаблення M6x1.0x6T	5	130	Стопорний лист	1
55	Гвинт ST4.2x1.4x15L	2	131	Гвинт	2
56	Бічна кришка D36x14	2	132	С-затискач	4
57	Контргайка M10*1.25*7T	2	133	Плоска шайба	2
58	Гвинт M8*1.25*45L	1	134	Натяжний кабель	1
59	Основа комп'ютера 120*40*70	1	136	Хвиляста шайба	2
60	Computer fixed base 120*110*2.5T	1	137	Магнітна фіксуюча плата	1
61	Прокладка D27*D8.2*2.5T	1	138	Пружина D1.2*55L	1
62	С - кільце S-16(1T)	3	139	Плоска шайба D14*D6.5*0.8T	1
63	Болт M8*1.25*30L	1	140	Болт M6*65L	1
64	Пластикова плоска шайба D10*D24*0.4T	2+2	141	Нейлонова шайба D6*D19*1.5T	1
65	Пластикова плоска шайба D29*D20*0.9T	2	142	Гайка M6*1*6T	1
66	Гайка M8*1.25*6T	2	143	Гайка проти послаблення M6*1*6T	1
67	Гайка проти послаблення M8*1.25*8T	2	144	Болт M8*52L	1
68	Пружина D3*D19*67L	1	145	Конусна шайба	2
69	Гайка з фіксатором D15*13L	1	146	Плоска шайба	2
70	Болт M8*1.25*50L	1	\	Шестикутний ключ M6	1
71	Пластикова кришка D3*30L	1		Гайковий ключ 139*5T	1
72	Плоска шайба	1			

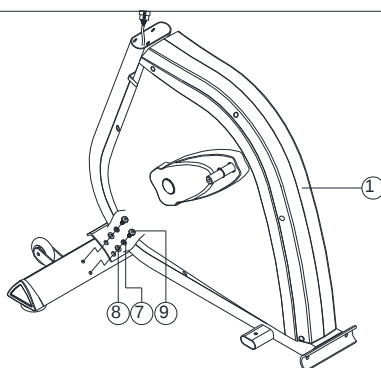
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ (ЗМІСТ ПАКУВАННЯ)

1  x1	43  x1		
11L & 17L  x1	11R & 17R  x1		
80L & 80R  x1	10  x1	12L & 12R  x1	28  x1 21L & 21R  x1
83L & 83R  x1	29  x1	48  x1	 x1
2  x1	82L & 82R  x2	105  x1	27  x1

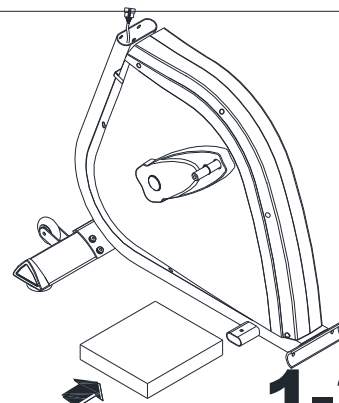
КРОК 1



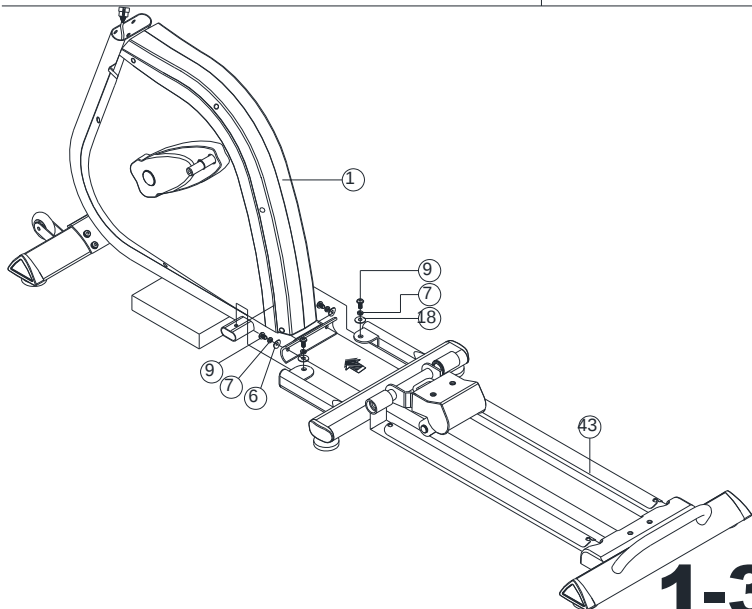
9		M8*1.25*20	x8
7		D15.4*D8.2*2T	x8
8		D16*D8.5*1.2T	x4
6		D22*D8.5*1.5T	x2
18		D25*D8.5*2T	x2



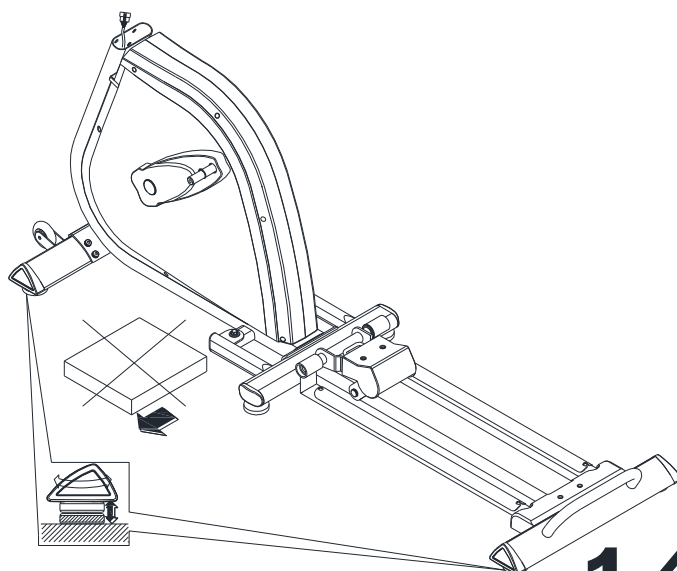
1-1



1-2



1-3



1-4

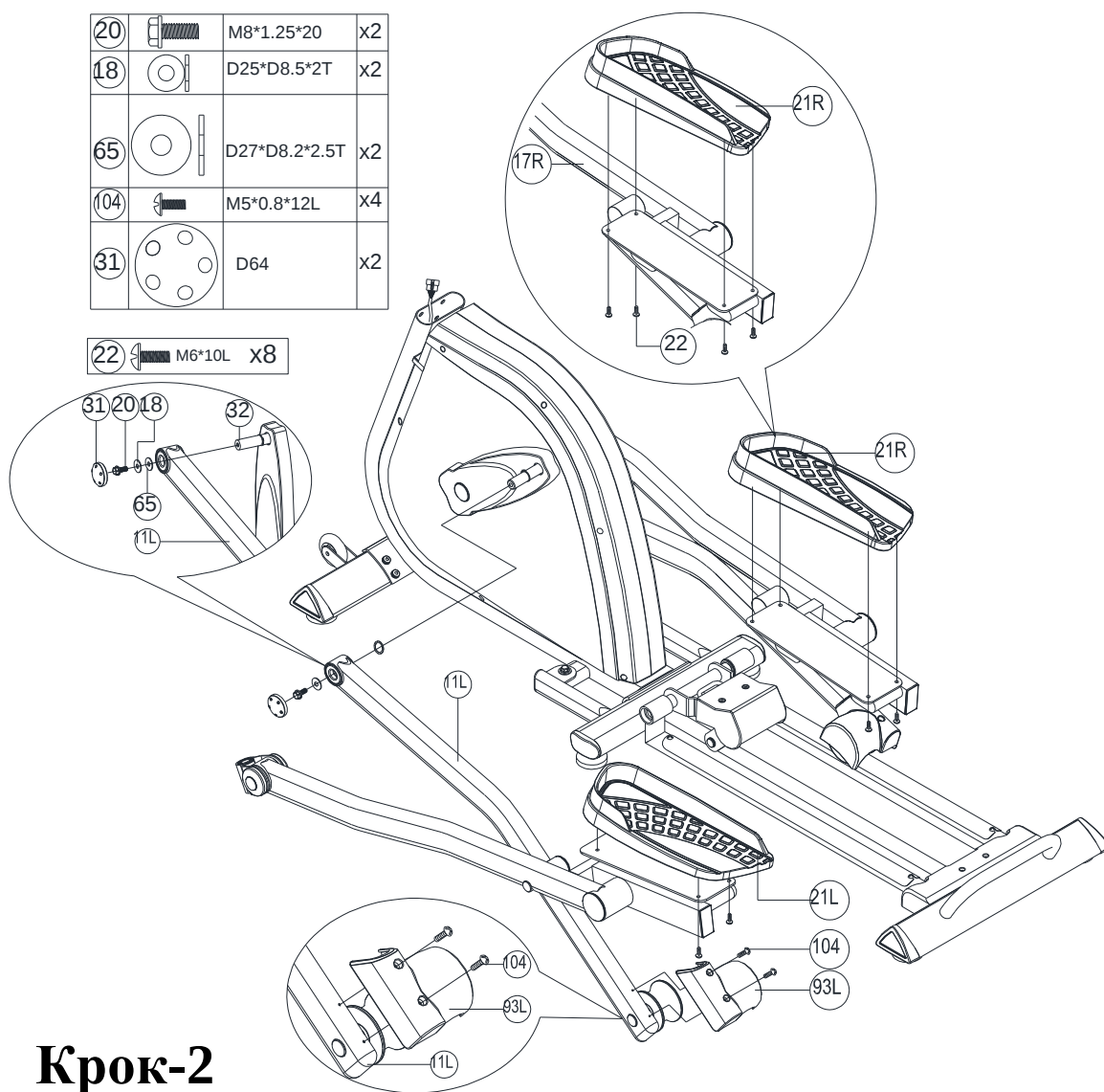
1. Встановіть передній стабілізатор (2) на головну раму (1) за допомогою плоских шайб(8), пружинних шайб(7) та болтів (9) як показано на малюнку 1-1.
2. Вийміть полістирол з коробки і помістіть його під раму для полегшення складання, як показано на малюнку 1-2.
3. Встановіть задній стабілізатор (43) до основної рами (1) за допомогою хвилястих шайб (6), пружинних шайб (7), болтів (9) та плоских шайб (18).
4. Витягніть полістирол та утилізуйте його.

КРОК 2



20		M8*1.25*20	x2
18		D25*D8.5*2T	x2
65		D27*D8.2*2.5T	x2
104		M5*0.8*12L	x4
31		D64	x2

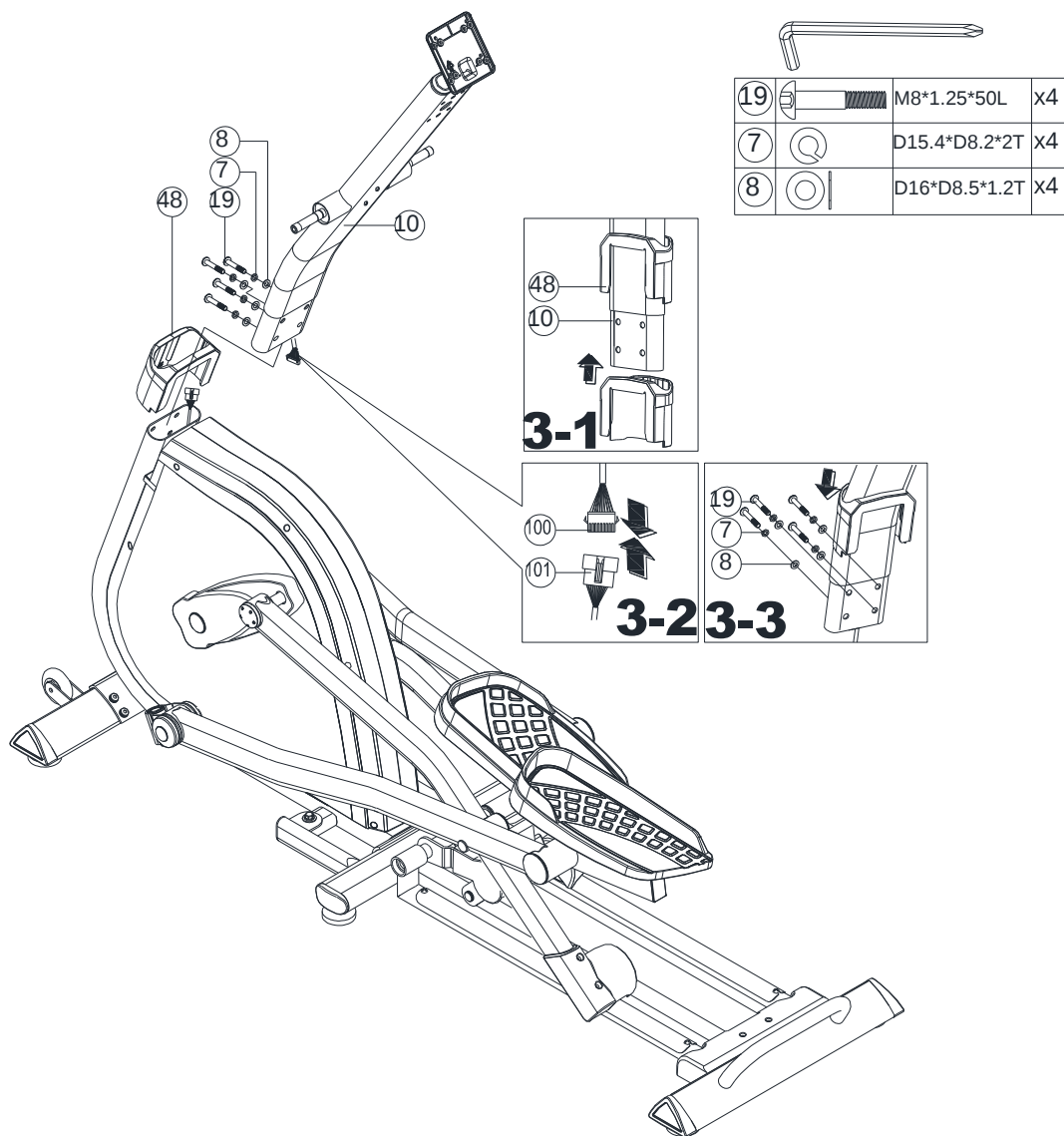
22 M6*10L x8



Крок-2

1. Встановіть підтримуючу трубку (11L та 11R) до кривошипу в зборі (32) скориставшись болтами (20), плоскими шайбами (18), шайбами (65) та закрийте кришкою (31).
2. Встановіть педалі (21L та 21R) до педальних кронштейнів (17L та 17R) за допомогою болтів (22).
3. Встановіть кришки коліс (93L та 93R) на трубах (11L та 11R) за допомогою болтів (104).

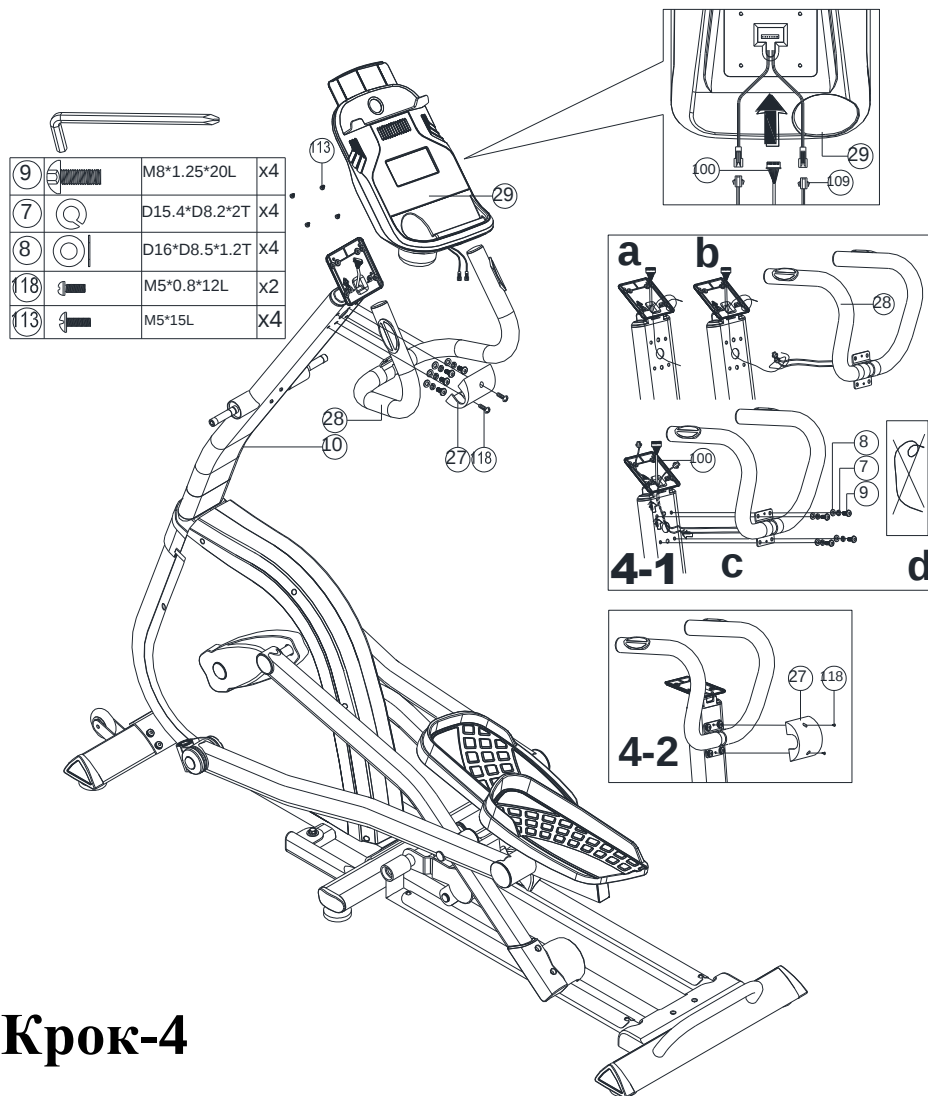
КРОК 3



Крок-3

1. Підніміть верхню захисну кришку (48) на стійці руля, як показано на малюнку 3-1
2. Під'єднайте верхній кабель комп'ютера (100) від стійки руля з нижнім кабелем комп'ютера (101) від основної рами (1), як показано на малюнку 3-2.
3. Вставте стійку руля (10) в основну раму і закріпіть її за допомогою пружинних шайб (7), плоских шайб (8) та болтів (20), як показано на малюнку 3-3.

КРОК 4

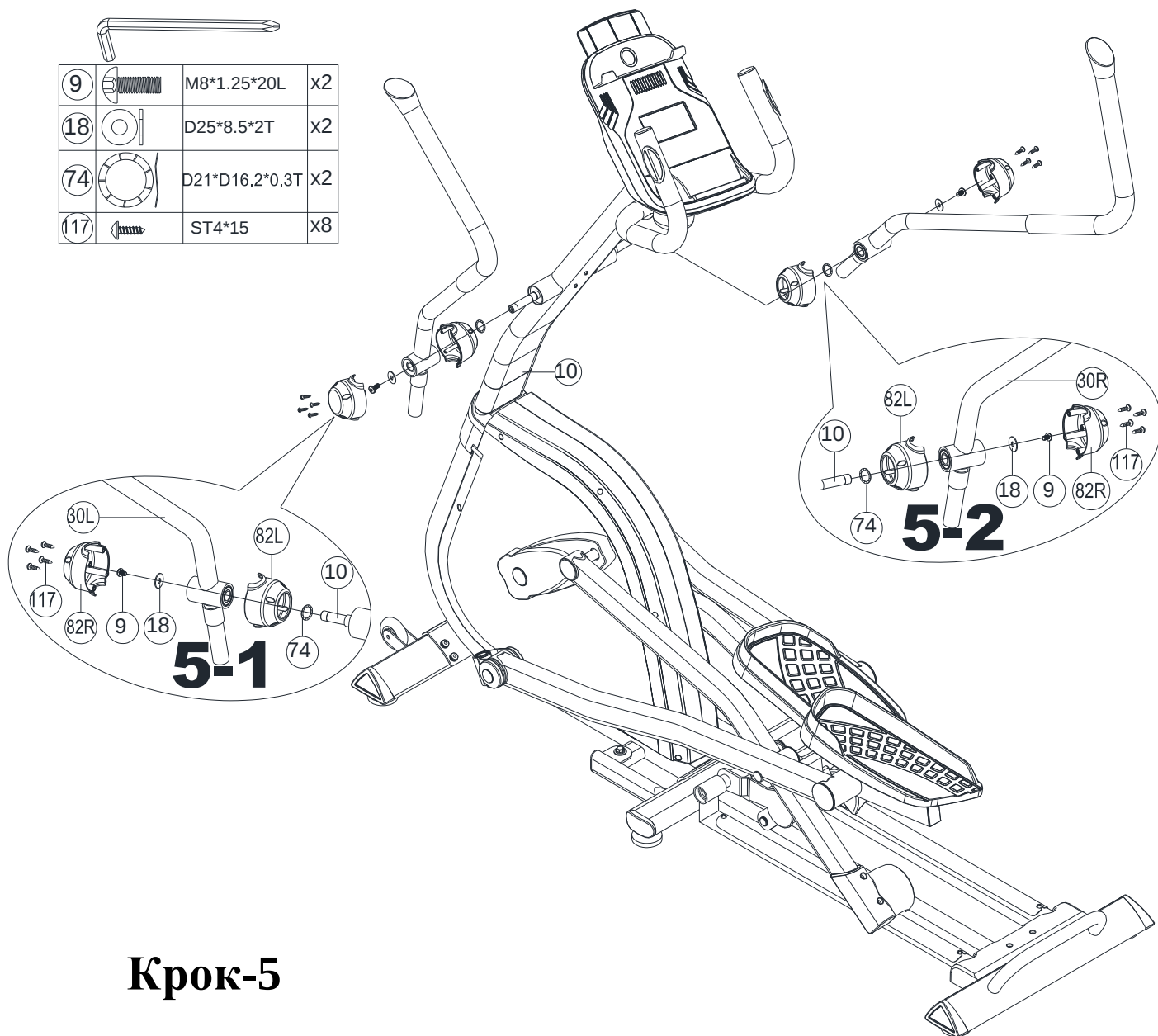


Крок-4

1. Під'єднайте верхній кабель комп'ютера (100) до штекера від комп'ютера (29), як показано на малюнку 4-1.
2. Пропустіть дві інші маленькі штепсельні вилки через отвір на трубці (10), а потім з'єднайте їх з імпульсними кабелями від поручня (28), як показано на малюнку 4-2.
3. Встановіть поручень (28) на стійку руля (10) за допомогою пружинних шайб (7), плоских шайб (8), болтів (9), як показано на малюнку 4-3.
4. Закрийте захисною кришкою (17) скориставшись болтами (118).

КРОК 5

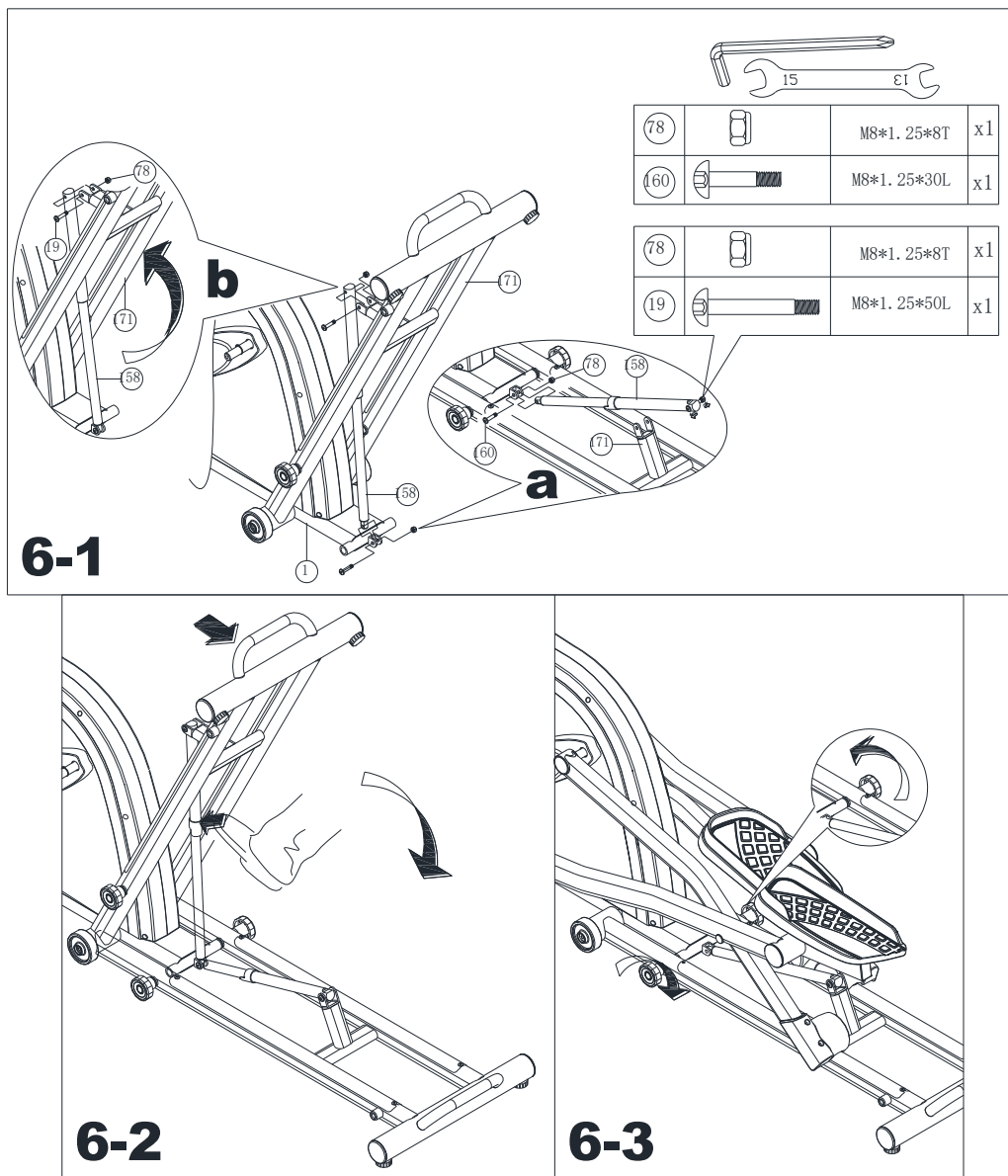
9		M8*1.25*20L	x2
18		D25*8.5*2T	x2
74		D21*D16.2*0.3T	x2
117		ST4*15	x8



Крок-5

1. Встановіть ліву і праву ручку в зборі (30L та 30R) до стійки руля (10) за допомогою гвинтів (117), правої верхньої кришки (82R), болтів (9), плоских шайб (18), лівої верхньої кришки (82L) і шайб (74).

КРОК 6



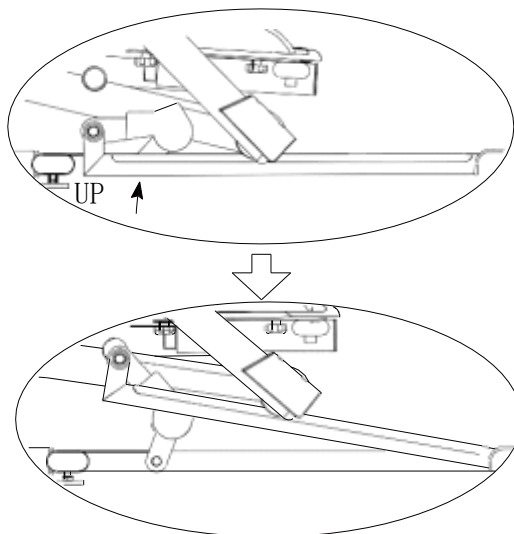
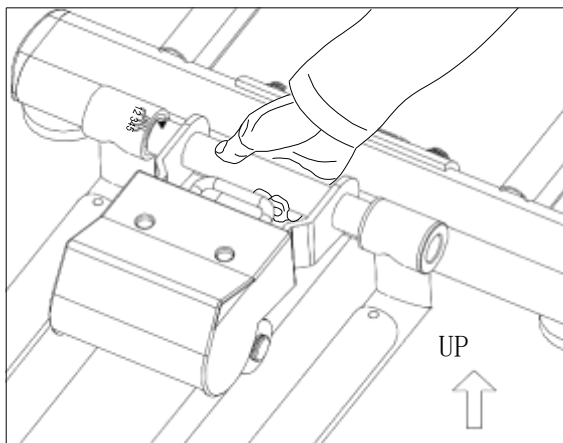
Крок-6

1. Встановіть один кінець пневматичної ресори (158) на головну раму скориставшись 1 болтом (160), 1 гайкою (78), як показано на малюнку 6-1а, а потім підійміть елемент ковзання (171) та з'єднайте його з другим кінцем пневматичної ресори (158) скориставшись 1 болтом (19), 1 гайкою (78), котрі попередньо вже змонтовані в пневматичну ресору в зборі (158), як показано на малюнку 6-1б.
2. Як показує стрілка, прокрутіть пружинний пневматичний вузол та опустіть елемент ковзання (171), як показано на малюнку 6-2.
3. Після встановлення елемента ковзання щільно зафіксуйте його ручкою, як показано на малюнку 6-3.

Регулювання нахилу:

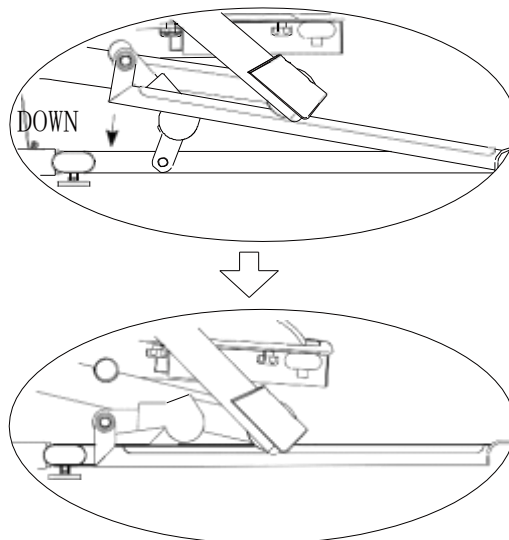
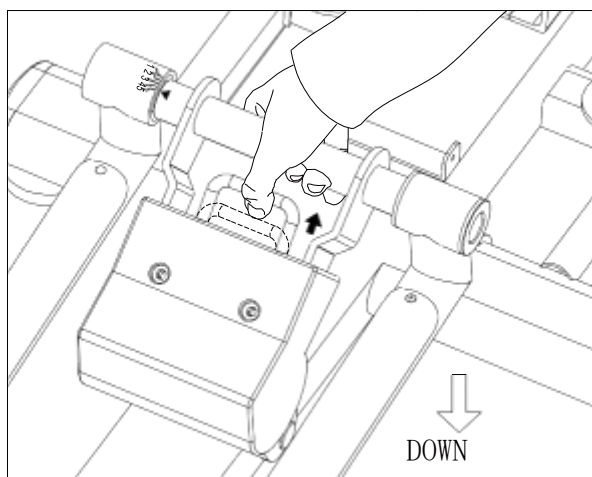
- (A) Візьміться за поворотну трубку і підійміть її до відповідного горизонтального положення.

A



- (B) Тримайте поворотну трубку, витягніть ручку для перенесення та відрегулюйте положення на нижньому рівні.

B



**ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ**

НАЗВА	ОПИС
TIME/ЧАС	Підрахунок часу: без встановленого значення показника, час триватиме від 00:00 до максимуму 99:59 з кожним кроком 1 хвилину. Зворотний відлік часу: якщо ви тренуєтесь із заданим часом, час відлічується від попередньо встановленого до 00:00. Кожен заданий приріст або зменшення становить 1 хвилину між 00:00 та 99:00.
SPEED/ШВИДКІСТЬ	Відображує поточну швидкість тренувань. Максимальна швидкість - 99,9 км/год або миль/год.
RPM/Оберти за хв	Показує обертання за хвилину. Діапазон відображення 0 ~ 15 ~ 999
DISTANCE/ВІДСТАНЬ	Накопичує загальну відстань від 0,00 до 99,99 км або миль. Користувач може задати дані цільової відстані за допомогою кнопки UP/DOWN. Кожен заданий приріст або зменшення становить 0,1 км або миля від 0,00 до 99,90.
CALORIES/КАЛОРІЇ	Накопичує споживання калорій під час тренувань від 0 до максимальних 9999 калорій. (Ці дані - приблизний показник для порівняння різних форм тренування, які не можна використовувати як медичний показник.)
PULSE /ПУЛЬС	Користувач може встановити цільовий пульс від 0 - 30 до 230; а комп'ютер подаватиме звуковий сигнал, коли фактичний пульс буде перевищувати цільове значення під час тренування.
WATTS /НАВАНТАЖЕННЯ	Відображує поточне навантаження під час тренування. Діапазон відображення 0 ~ 999.
MANUAL	Ручний режим тренування
BEGINNER	4 ПРОГРАМИ на вибір для початківців.
ADVANCE	4 ПРОГРАМИ на вибір для користувачів просуненого рівня
SPORTY	4 ПРОГРАМИ на вибір в режимі Спорт.
CARDIO	Режим тренування з цільовим серцевим ритмом.
WATT PROGRAM	Режим тренування с постійним навантаженням.

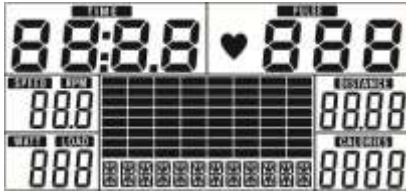
ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

НАЗВА	ОПИС
Up (Encoder)	Підвищити рівень опору Вибір налаштування.
Down (Encoder)	Зниження рівня опору Вибір налаштування.
Mode / Enter	Підтверджує налаштування чи вибір.
Reset	Натисніть цю кнопку і потримайте її 2 секунди, комп'ютер перезавантажиться і запуститься з налаштувань користувача. Повернення до головного меню під час заданого значення тренування або для режиму зупинки.
Start/ Stop	Початок або зупинка тренування.
Recovery	Перевірка стану відновлення серцебиття.
Body fat	У режимі зупинки натисніть цю кнопку для вимірювання жирової маси тіла

ПРИНЦИП РОБОТИ:

ВКЛЮЧЕННЯ

Увімкніть джерело живлення, комп'ютер увімкнеться та відобразить всі сегменти на LCD-дисплеї протягом 2 секунд (малюнок1).



Малюнок 1

ВИБІР ТРЕНУВАННЯ

За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) оберіть тренування Manua (малюнок 2) → Beginner(малюнок 3) → Advance (малюнок 4) → Sporty(малюнок 5) → Cardio(малюнок 6) → Watt(малюнок 7).



Малюнок 2



Малюнок 3



Малюнок 4



Малюнок 5



Малюнок 6



Малюнок 7

Режим Manual//Ручний

Щоб почати тренування в ручному режимі Manual натисніть кнопку START у головному меню.

1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань Manual і натисніть MODE / ENTER для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час (малюнок 8), DISTANCE/Відстань (малюнок 9), CALORIES/калорії (малюнок 10), PULSE/Пульс (малюнок 11) та натисніть MODE / ENTER для підтвердження введених даних.
3. Натисніть кнопку START / STOP для початку тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження. Екран показника рівня навантаження у вікні WATT, через 3 секунди без будь-якого регулювання перейде на відображення WATT (малюнок 12).
4. Натисніть кнопку START / STOP, щоб призупинити тренування. Для повернення до головного меню натисніть RESET.menu.



Малюнок 8



Малюнок 9



Малюнок 10



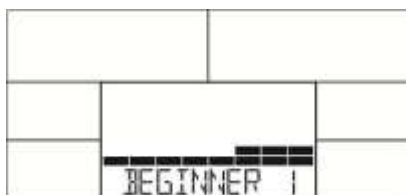
Малюнок 11



Малюнок 12

Режим Beginner//Початківець

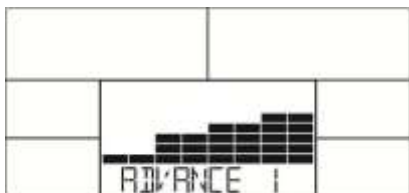
1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань Beginner та натисніть MODE / ENTER, для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть одну із програм Beginner від 1 до 4 (малюнок 13) та натисніть MODE / ENTER, щоб увійти.
3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час.
4. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження.
5. Натисніть кнопку START / STOP, щоб призупинити тренування. Використовуйте RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 13

Режим Advance//Просунутий рівень

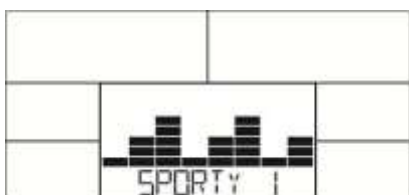
1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань Advance та натисніть MODE / ENTER для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть одну із програм Advance від 1 до 4 (малюнок 14) та натисніть MODE / ENTER, щоб увійти.
3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час.
4. Натисніть клавішу START / STOP, щоб розпочати тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження.
5. Натисніть кнопку START / STOP, щоб призупинити тренування. Використовуйте RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 14

Режим Sporty//Спорт

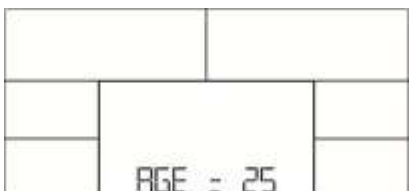
1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань Sporty і натисніть MODE / ENTER, для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть одну із програм Sporty від 1 до 4 (малюнок 15) та натисніть MODE / ENTER, щоб увійти.
3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час.
4. Натисніть клавішу START / STOP, щоб розпочати тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження.
5. Натисніть кнопку START / STOP, щоб призупинити тренування. Використовуйте RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 15

Режим Cardio//Кардіо

1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань H.R.C. і натисніть MODE / ENTER, для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть AGE/Вік (малюнок 16).
3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть 55% (малюнок 17), 75%, 90% або свій показник TAG (Цільового серцевого ритму). За замовчуванням це 100.
4. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть час тренування
5. Натисніть клавішу START / STOP, щоб розпочати або зупинити тренування. Використовуйте кнопку RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 16



Малюнок 17

Режим Watt//Навантаження

1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) оберіть програму тренувань WATT і натисніть MODE / ENTER для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть ціль WATT. За замовчуванням це 120, (малюнок 18).

3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час.
4. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження.
5. Щоб зупинити тренування натисніть кнопку START / STOP. Використовуйте кнопку RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 18

RECOVERY//ВІДНОВЛЕННЯ

Після закінчення тренування протягом певного періоду тримайтеся руками за датчики на поручнях або одягніть нагрудний ремінь і натисніть кнопку RECOVERY. Відображення всіх функцій припиниться, за винятком того, що "TIME" починає відлік часу з 00:60 до 00:00 (малюнок 19). На екрані відображатиметься стан відновлення серцевого ритму за допомогою F1, F2.... до F6. F1 найкращий, F6 – найгірший показники (малюнок 20). Користувач може продовжувати заняття для поліпшення стану відновлення серцебиття. (Щоб повернутися до основного екрану дисплея знову натисніть кнопку RECOVERY).



Малюнок 19



Малюнок 20

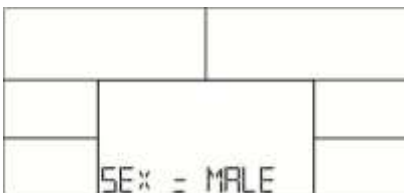
BODY FAT// ЖИРОВА МАСА ТІЛА

1. У режимі зупинки натисніть клавішу BODY FAT, щоб почати вимірювання жирову масу тіла.
2. Консоль нагадає ввести користувачеві GENDER/Стать (малюнок 21), AGE/Вік, HEIGHT/Зріс, WIGHT/Вагу, а потім почне вимірювання.
3. Під час вимірювання користувач повинен триматися руками за поручні. На дисплеї протягом 8 секунд відображатиметься "=" (малюнок 22), поки комп'ютер не закінчить вимірювання.
4. Потім протягом 30 секунд екран відображатиме показник BODY FAT, це відсоток жиру в тілі (малюнок 23), та показник BMI – індекс маси тіла (малюнок 24).
5. Повідомлення про помилку:

*LCD дисплей відбиває " = = " " " = =" (малюнок 25) – означає, що ви нещільно тримаєте поручень або не вдягли нагрудний ремінь..

*E-1 – Не знайдено вхідного сигналу серцевого ритму.

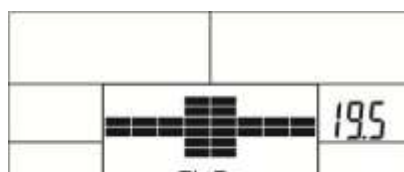
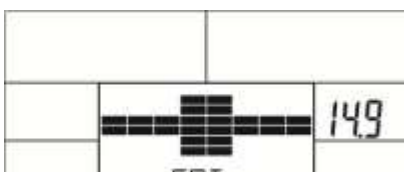
*E-4 – Відбивається коди один з показників FAT% або BMI нижче 5 або перевищує 50 (малюнок 26).



Малюнок 21



Малюнок 22



Drawing 23

Малюнок 23



Малюнок 25

Drawing 24

Малюнок 24



Малюнок 26

Зауваження:

1. Через 4 хвилини без дії тренажера або будь-якої роботи з натискання кнопок консоль перейде в режим енергозбереження. Натискання будь-якої кнопки може розбудити консоль.
2. Якщо комп'ютер працює некоректно, вимкніть адаптер та підключіть його знову.