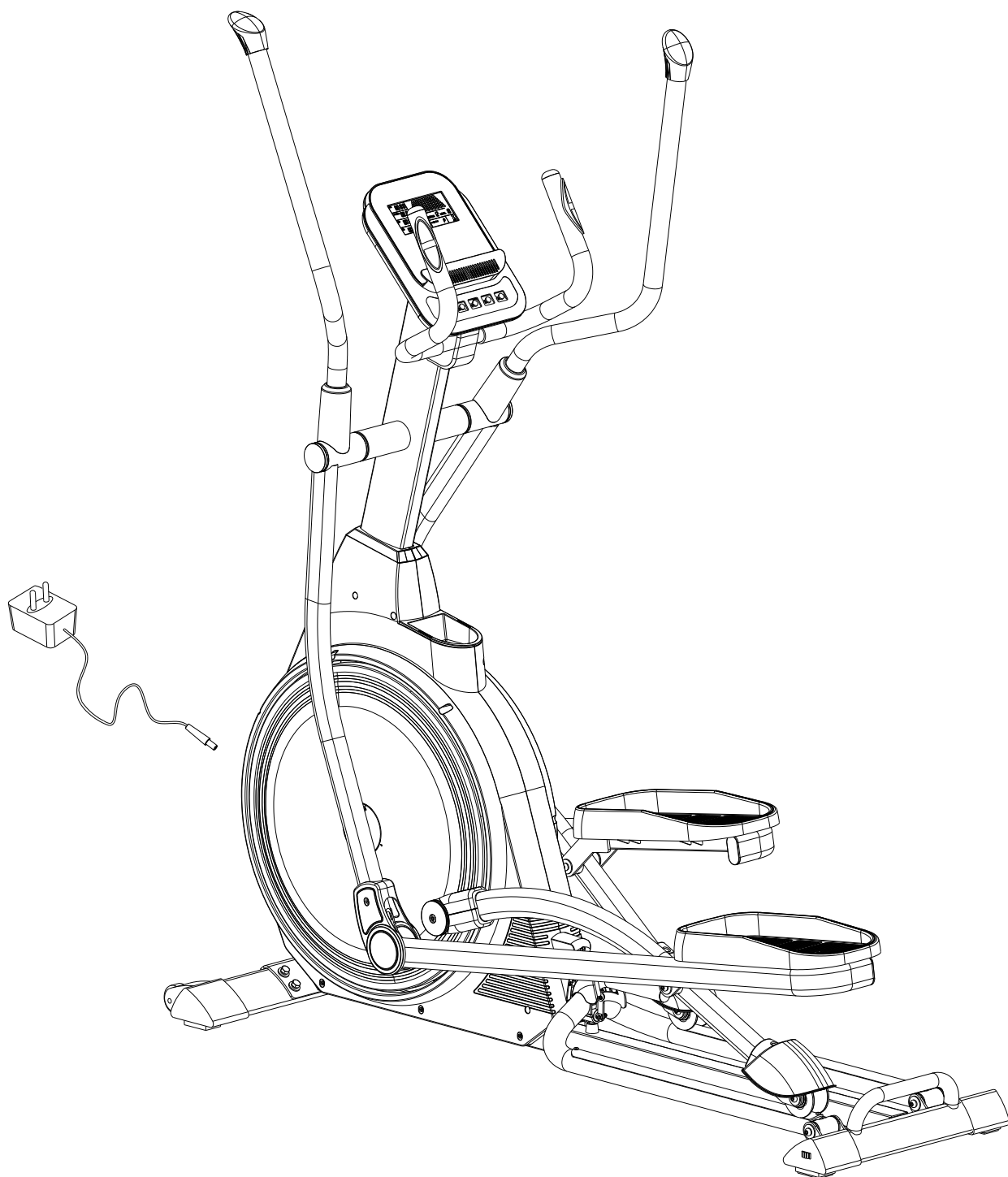

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО!

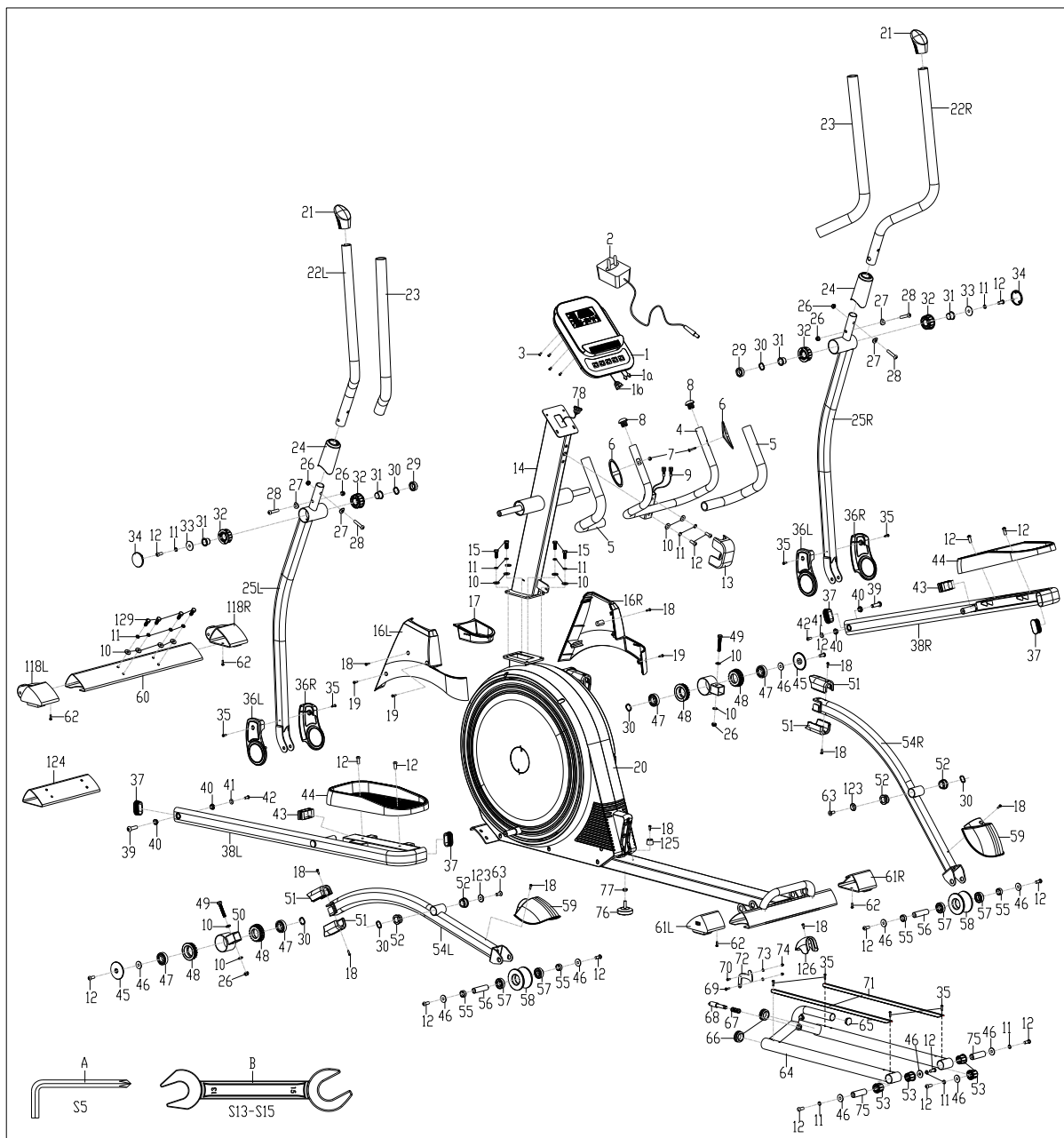
Збережіть цей посібник для отримання інструкцій з технічного обслуговування та налаштування.

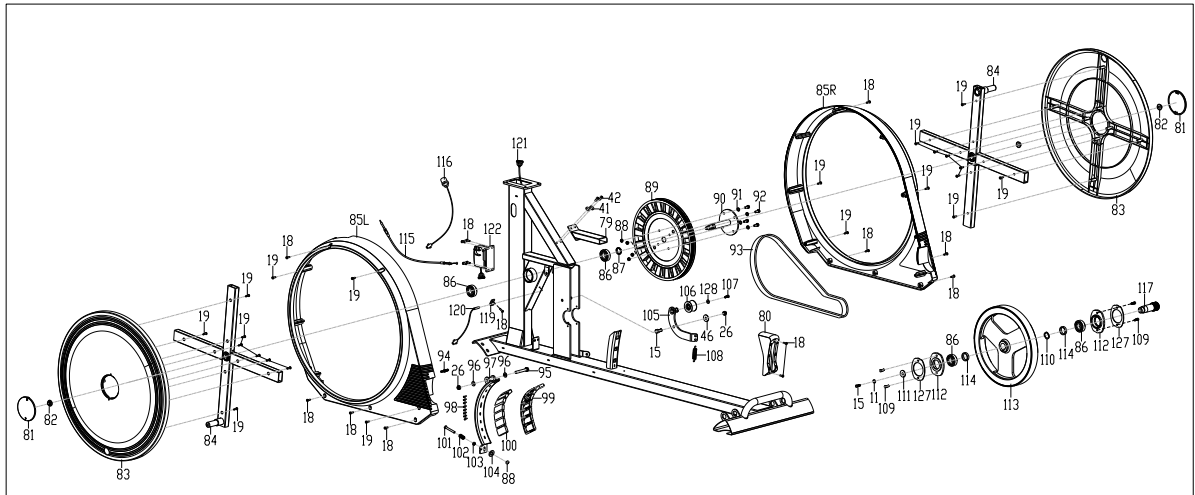
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Дякуємо, що обрали наш продукт. Для забезпечення вашої безпеки та здоров'я, будь ласка, використовуйте це обладнання правильно. Важливо прочитати цей посібник повністю перед збиранням та використанням обладнання. Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто лише за умови правильного збирання, обслуговування та використання обладнання. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі обладнання були поінформовані про всі попередження та заходи безпеки.

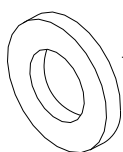
1. Перед початком будь-якої програми тренувань вам слід проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас будь-які медичні або фізичні стани, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або перешкоджати правильному використанню обладнання. Порада вашого лікаря є важливою, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
2. Слідкуйте за сигналами свого тіла. Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишка, запаморочення, нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед продовженням програми тренувань.
3. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від обладнання. Обладнання призначене лише для дорослих.
4. Використовуйте обладнання на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Для забезпечення безпеки навколо обладнання має бути щонайменше 2 фути (60 см) вільного простору.
5. Перед використанням обладнання переконайтеся, що всі гайки та болти надійно затягнуті. Безпека обладнання може бути забезпечена лише за умови регулярної перевірки на наявність пошкоджень та/або зносу.
6. Завжди використовуйте обладнання відповідно до інструкцій. Якщо ви виявите будь-які дефектні компоненти під час збирання або перевірки обладнання, або якщо ви почуєте будь-які незвичні шуми від обладнання під час тренування, негайно припиніть використання обладнання та не використовуйте його до усунення проблеми.
7. Під час використання обладнання носіть відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може заплутатися в обладнанні.
8. Не вставляйте пальці або предмети в рухомі частини обладнання.
9. Максимальна вантажопідйомність цього пристрою становить 135 кг.
10. Обладнання не призначене для терапевтичного використання.
11. Щоб уникнути тілесних ушкоджень та/або пошкодження виробу чи майна, потрібне правильне підняття та переміщення.
12. Ваш виріб призначений для використання в прохолодних, сухих умовах. Слід уникати зберігання в надзвичайно холодних, жарких або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних проблем.
13. Це обладнання призначене лише для використання в приміщенні та вдома, воно не призначене для комерційного використання!

СХЕМА В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ





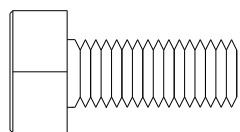
КОМПЛЕКТ КРІПЛЕНЬ



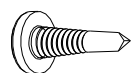
#10 d8*Φ 20*2 4PCS



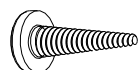
#11 d8 4PCS



#15 M8*20*S13 4PCS



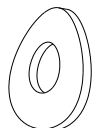
#18 ST4. 2*16 2PCS



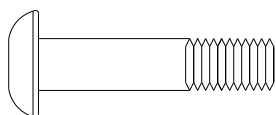
#19 ST4. 2*19 3PCS



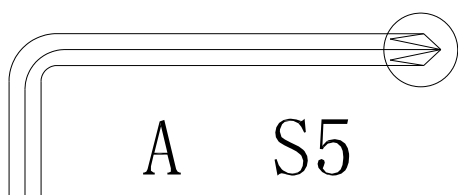
#26 M8*H7. 5*S13 4PCS



#27 d8*Φ 20*2*R16 4PCS



#28 M8*40*15*S5 4PCS



A S5



B S13—S15

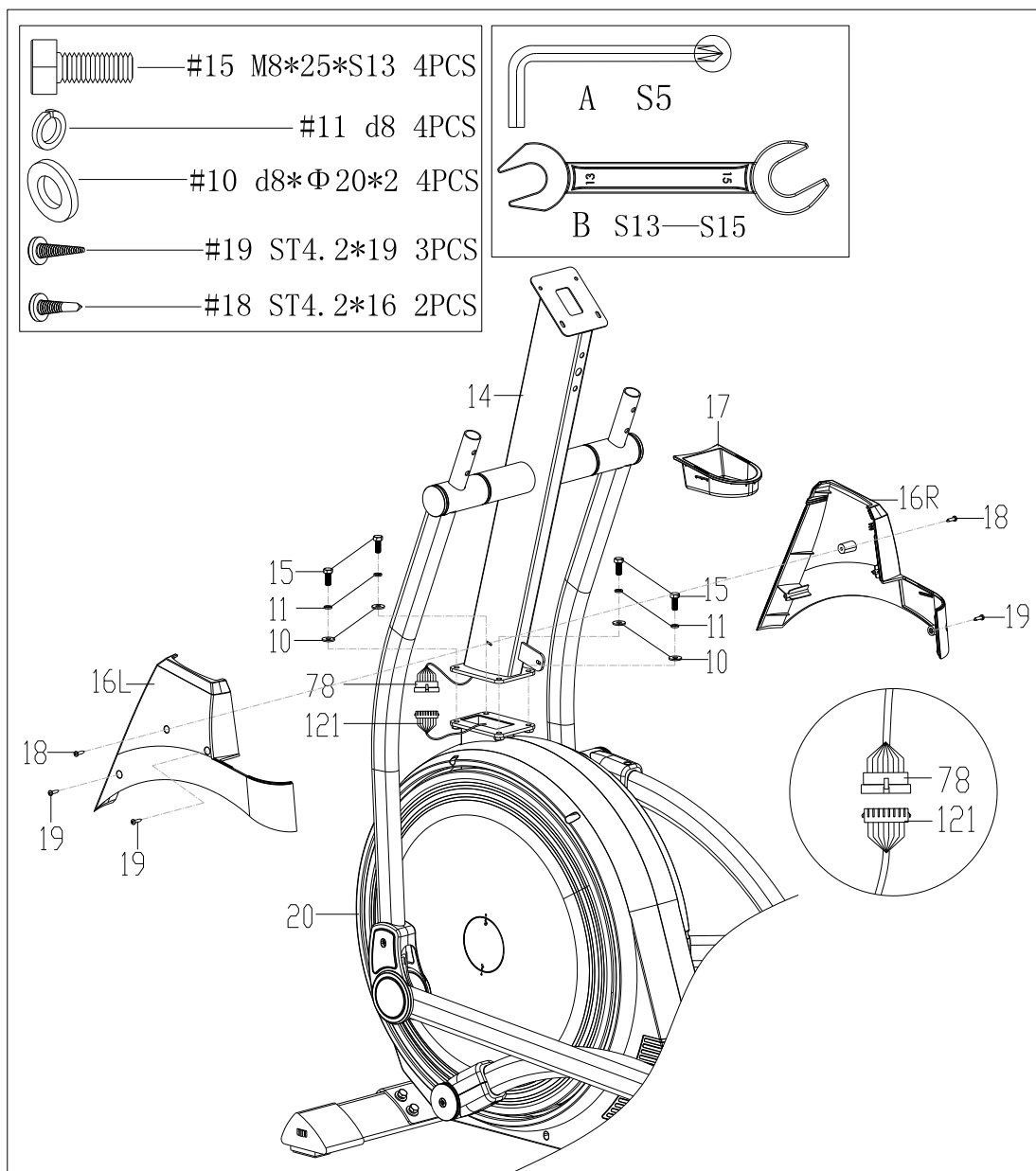
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Опис	К-сть		№.	Опис	К-сть
1	Комп'ютер	1		33	Шайба d8*Ф32*2	2
2	Адаптер	1		34	Накладка керма	2
3	Болт М5	4		35	Гвинт ST4.2*13	8
4	Середнє кермо	1		36Л/П	Кожух важеля Л/П	2
5	Пінна рукоятка	2		37	Заглушка РТ25*50	4
6	Пластина датчика пульсу на ручці	2		38Л/П	З'єднувальний важіль Л/П	1
7	Гвинт ST4.2*19	2		39	Болт Ф10*34*М6*15*S6	2
8	Заглушка ф25*26	2		40	Втулка Ф18*1.5*Ф14.6*5*Ф10.1	4
9	Дріт пульсометра на руків'ї	2		41	Шайба d6*Ф16*1.5	4
10	Шайба d8*Ф20*2	14		42	Болт М6*15*S5	4
11	Пружинна шайба d8	17		43	Заглушка J60*30*15	2
12	Болт М8*20*S5	11		44	Педаль	2
13	Кришка	1		45	Кришка	2
14	Стійка керма	1		46	Шайба d8*Ф25*2	11
15	Болт М8*25*S13	6		47	Підшипник R12	4
16Л/П	Кожух стійки керма	1		48	Втулка Ф60*16.6Ф41.18*13.11	4
17	Опора	1		49	Болт М8*50*20*S14	2
18	Гвинт ST4.2*16	25		50	З'єднувач	2
19	Гвинт ST4.2*19	25		51	Кришка	4
20	Основна рама	1		52	Вал	2
21	Торцева заглушка	2		53	Втулка Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	4
22Л/П	Кермо Л/П	1		54Л/П	З'єднувальний важіль	1
23	Пінна рукоятка	2		55	Проставка ф22*ф17.1*8.8	4
24	Накладка керма	2		56	Вісь для транспортувального колеса	2
25Л/П	Рухомий важіль Л/П	1		57	Підшипник 6003	4
26	Нейлонова гайка М8*Н7.5*S13	8		58	Ролик	2
27	Дугова шайба d8*Ф20*2*R16	4		59	Кожух колеса	2
28	Болт М8*40*15*S5	4		60	Передній стабілізатор	1
29	Проставка Ф30*Ф20*9	2		61Л/П	Заглушка Л/П	1
30	Хвиляста шайба d19*Ф25*0.3	6		62	Гвинт ST4.2*16	2
31	Втулка Ф27*1*Ф19.2*16	4		63	Болт М8*20*S5	2
32	Втулка Ф50*Ф21*20	4		64	Направляюча	1

№.	Опис	К-сть		№.	Опис	К-сть
65	Кришка	1		99	Магнітна сітка позиціонування	2
66	Кругла кришка Ф38	2		100	Магніт	7
67	Пружина	1		101	Болт М6*65*S10	1
68	Ручка регулювання	1		102	Пружина	1
69	Болт М4*12*ф8	1		103	Гайка М6*Н5*S10	1
70	Болт М4*16*ф8	1		104	Шайба ф6*ф18*2	1
71	Алюмінієва пластина	2		105	Натяжний стрижень	1
72	Ручка регулювання нахилу	1		106	Натяжний ролик	1
73	Шайба d4*Ф9*1	2		107	Болт М6*12*S10	1
74	Ковпачкова гайка М4*Н7*S7	2		108	Пружина	1
75	Вісь направляючої	2		109	Болт М5*16	4
76	Підніжка	1		110	Шайба d5*Ф13*1	4
77	Гайка М8*Н5.5*S14	1		111	Шайба d8*Ф28*2	1
78	Магістральний кабель 1	1		112	Тримач підшипника	2
79	Фіксована трубка для кожуха	1		113	Маховик	1
80	Кожух нахилу	1		114	Проставка Ф30*Ф25*6.5	1
81	Кришка шатуна	2		115	Трос регулювання опору	1
82	Гайка М10*1.25*Н7.5*S14	2		116	Магістральний кабель адаптера	1
83	Поворотний стіл	2		117	Вісь маховика	1
84	Шатун	2		118Л/П	Заглушка Л/П	1
85Л/П	Кожух ланцюга	1		119	Тримач датчика	1
86	Підшипник 6004	3		120	Датчик	1
87	Проставка Ф25*Ф20.2*4	1		121	Магістральний кабель 2	1
88	Нейлонова гайка М6*Н6*S10	5		122	Двигун	1
89	Пластина ремня	1		123	Шайба d8*Ф25*5	2
90	Вал	1		124	Пакувальна трубка	1
91	Пружинна шайба d6	4		125	Амортизаційна подушка	1
92	Болт М6*16*S5	4		126	Регульований кожух	1
93	Ремінь	1		127	Пластина тримача підшипника	2
94	Пластиковий з'єднувач	1		128	Шайба d6*Ф13*1.5	1
95	Болт М8*55*13*S14	1		129	Болт М8*25*S13	4
96	Шайба d8*Ф16*1.5	2				
97	Магнітна пластина	1		А	Ключ S5	1
98	Гвинт ST3.0*10	8		В	Гайковий ключ S13-15	1

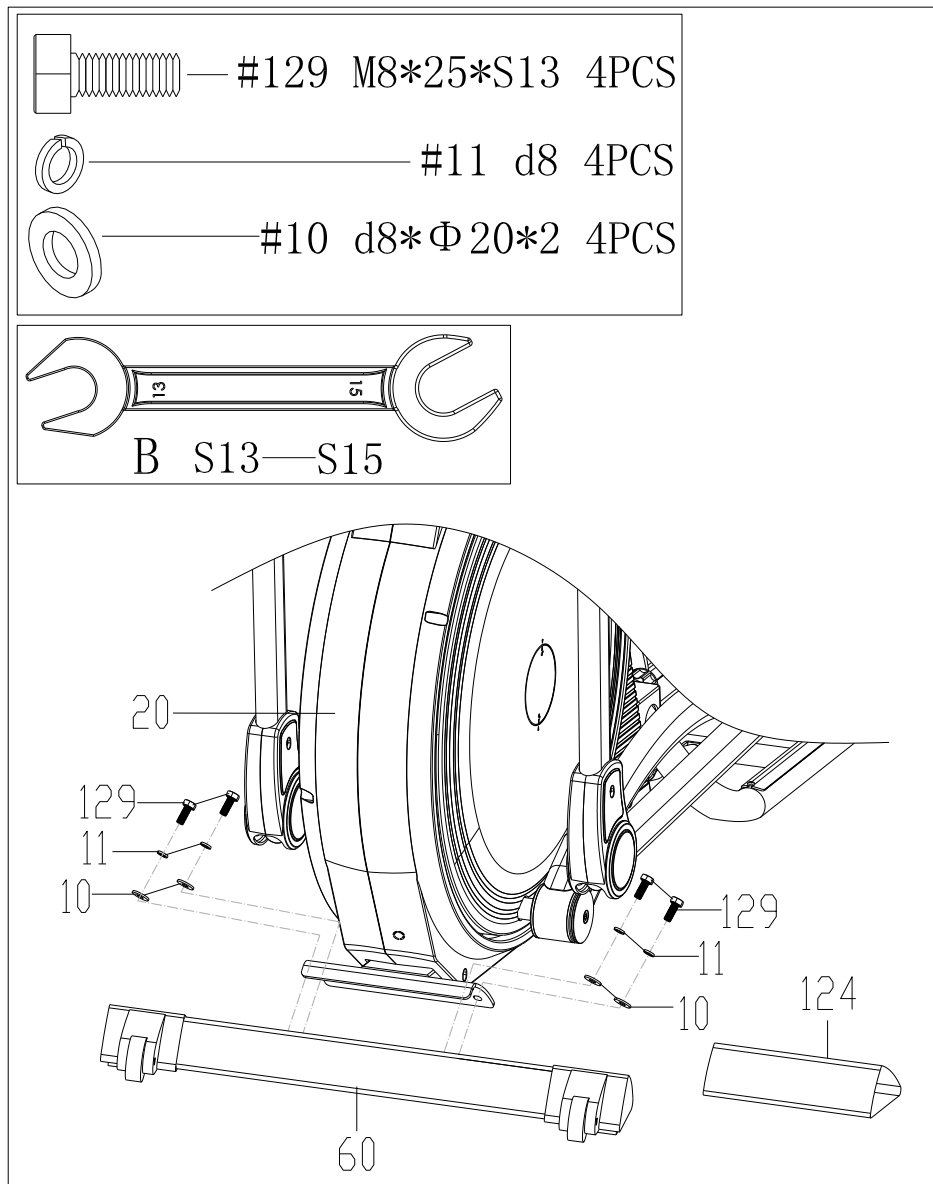
ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

КРОК 1:



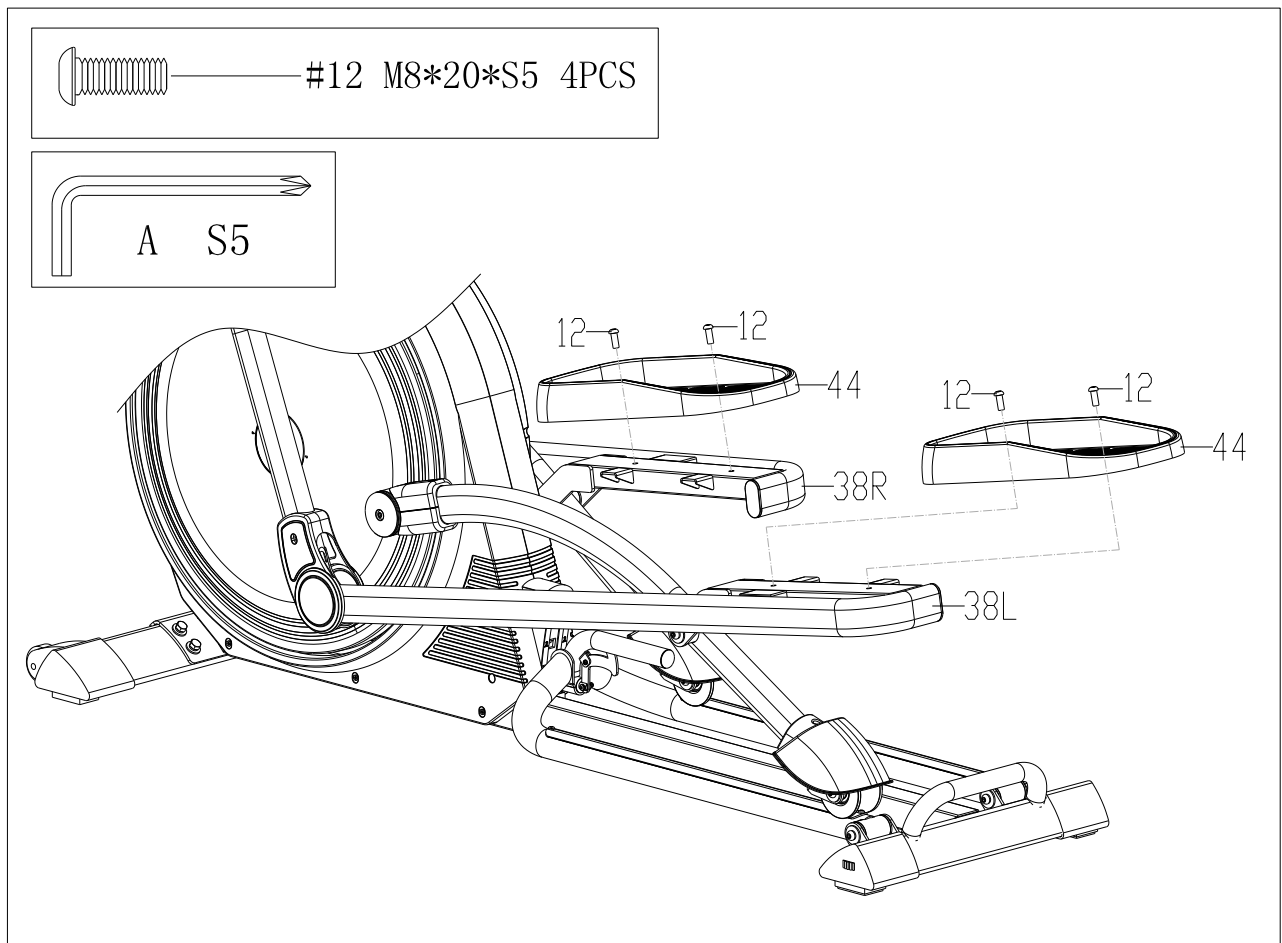
- Надійшло з'єднайте магістральний кабель 1 (78) на стійці керма (14) з магістральним кабелем 2 (121) на основній рамі (20), потім прокладіть кабелі всередині основної рами (20).
- Закріпіть стійку керма (14) на основній рамі (20) за допомогою болтів (15), пружинних шайб (11) та шайб (10), використовуючи гайковий ключ (В).
- Закріпіть кожухи стійки керма (16Л/П) гвинтами (19), потім закріпіть їх на стійці керма (14) гвинтами (18) за допомогою ключа (А).

КРОК 2:



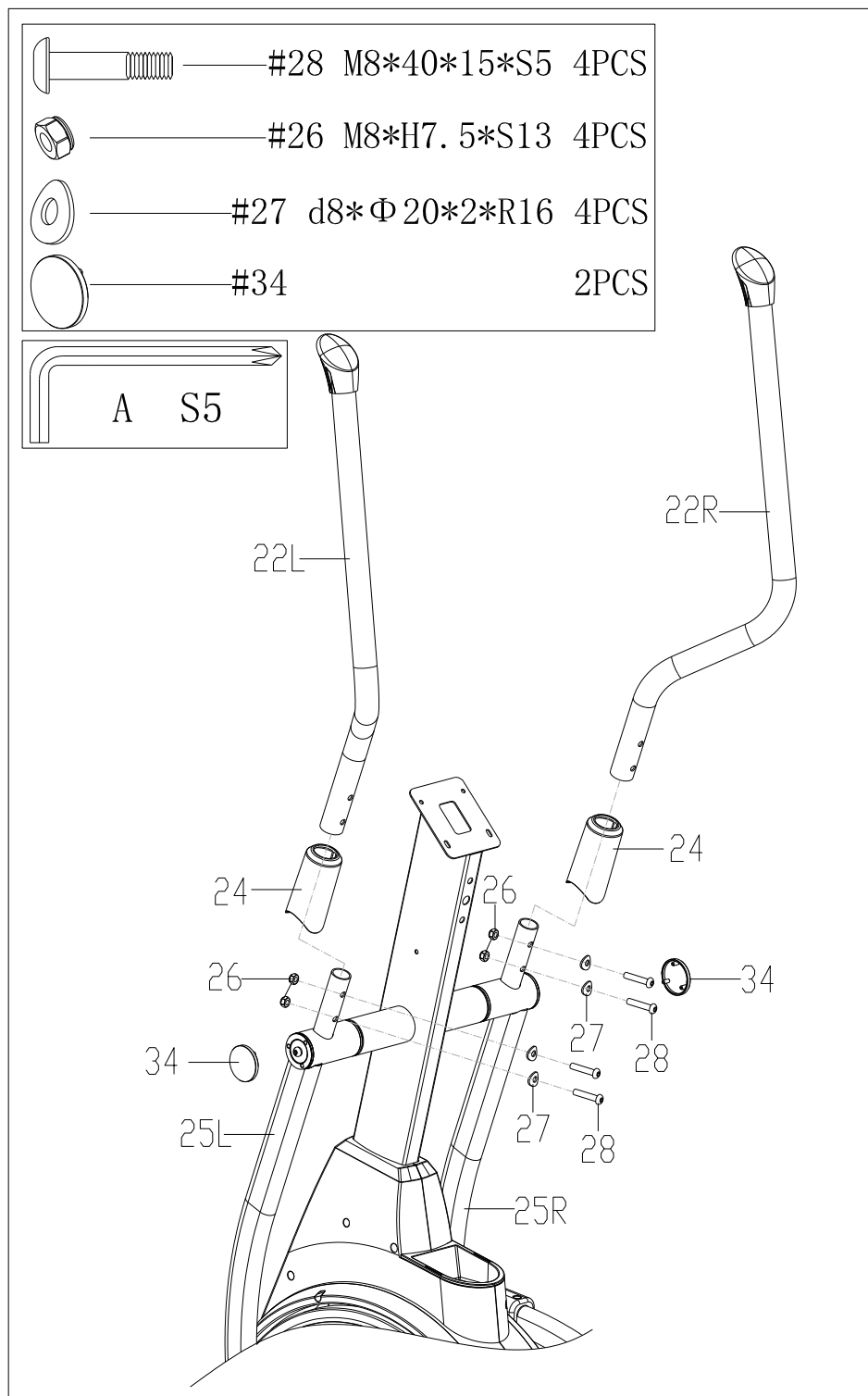
Викрутіть болти (129), пружинні шайби (11) та шайби (10) з переднього стабілізатора (60) за допомогою гайкового ключа (В), потім прикріпіть передній стабілізатор (60) до основної рами (20) за допомогою болтів (129), пружинних шайб (11) та шайб (10), використовуючи гайковий ключ (В).

КРОК 3:



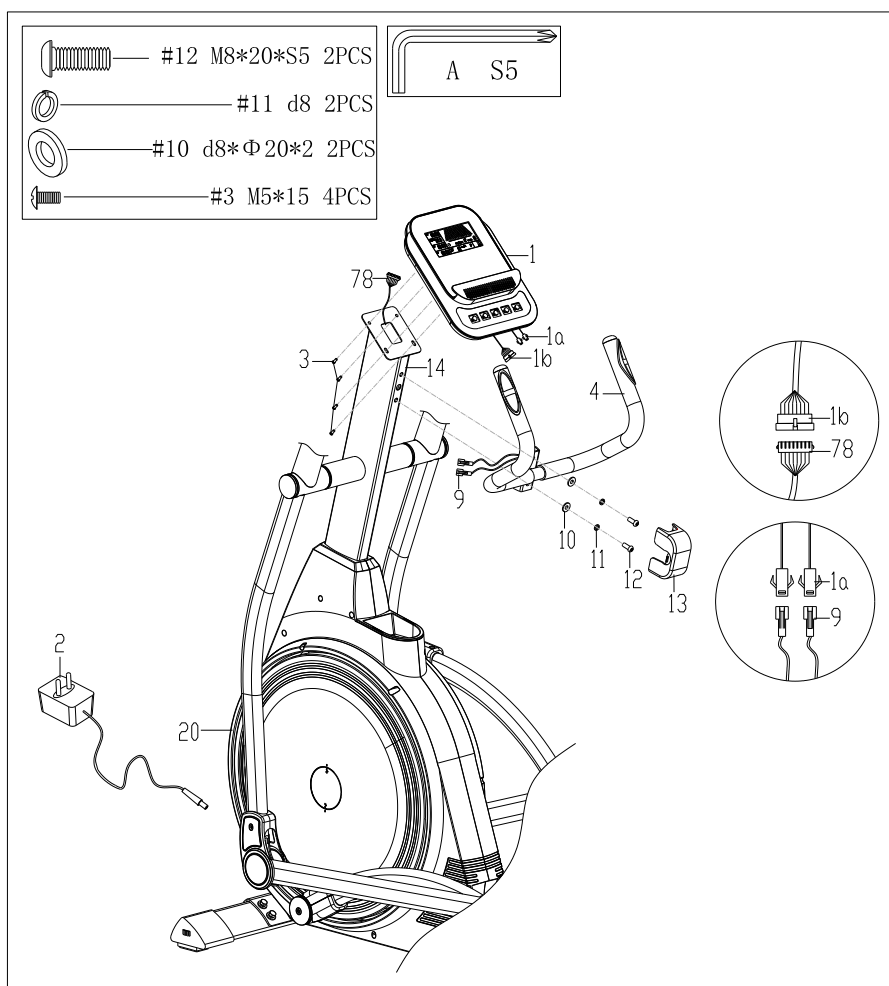
Викрутіть болти (12) зі з'єднувального важеля (38Л/П) за допомогою ключа (А), потім прикріпіть педаль (44) до з'єднувального важеля (38Л/П) за допомогою болтів (12), використовуючи ключ (А).

КРОК 4:



- Вставте кожухи керма (24) в кермо (22Л/П),
- Прикріпіть кермо (22Л/П) до рухомого важеля (25Л/П) за допомогою болтів (28), дугових шайб (27) та нейлонової гайки (26), використовуючи ключ (А).
- Прикріпіть кожухи (34) з обох боків рухомого важеля Л/П (25Л/П).

КРОК 5:



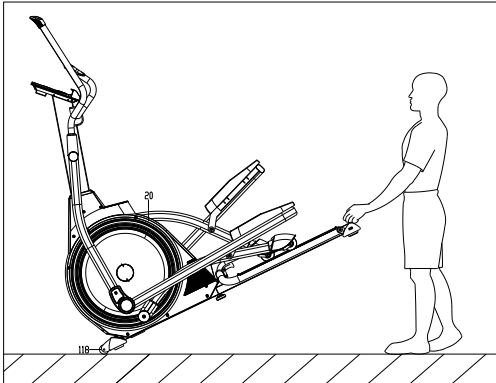
- Викрутіть болти (12), пружинну шайбу (11) та шайби (10) зі стійки керма (14) за допомогою гайкового ключа (A).
- Протягніть кабель датчика пульсу на ручці (9) через отвір у стійці керма (14).
- Закріпіть середнє кермо (4) на стійці керма (14) за допомогою болтів (12), пружинної шайби (11) та шайб (10) зі стійки керма (14), використовуючи гайковий ключ (A).
- Надійно з'єднайте кабель комп'ютера (1a) з кабелем датчика пульсу на ручці (9), а кабель комп'ютера (1b) — з магістральним кабелем 1 (78).
- Викрутіть болти (3) із задньої частини комп'ютера (1) за допомогою гайкового ключа (A), потім прикріпіть комп'ютер (1) до стійки керма (14) за допомогою болтів (3), використовуючи гайковий ключ (A).
- Вставте кабель адаптера (2) в роз'єм живлення на основній рамі (20), потім підключіть адаптер до розетки.

Увага: відключайте джерело живлення, якщо не використовуєте тренажер протягом тривалого часу.

Збирання завершено!

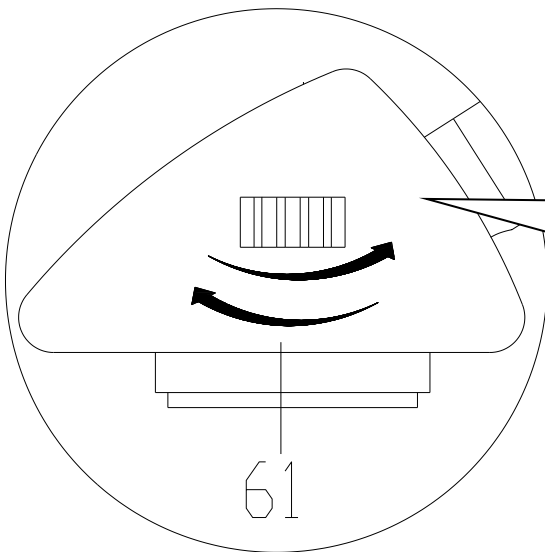
ПОСІБНИК З НАЛАШТУВАННЯ

1. ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА



Щоб перемістити тренажер, штовхайте кермо, доки транспортувальні колеса (118) на основній рамі (20) не торкнуться землі. Коли колеса на землі, ви можете легко транспортувати тренажер у потрібне місце.

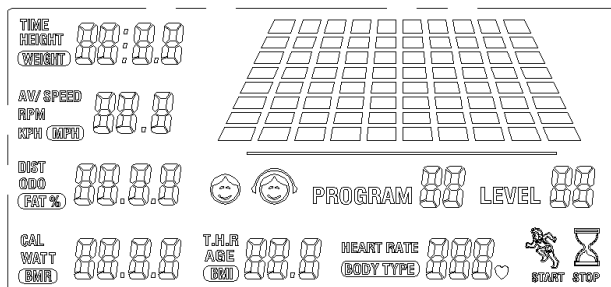
2. РЕГУЛЮВАННЯ БАЛАНСУ



Якщо цей виріб стоїть на нерівній поверхні, будь ласка, відрегулюйте обидві підніжки на заглушці (61) відповідно до малюнка в інструкції.

ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА ТРЕНУВАНЬ

ІНФОРМАЦІЯ НА ДИСПЛЕЇ



1. ЧАС, ШВИДКІСТЬ, КАЛОРІЇ, ВІДСТАНЬ, ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ, оберти за хвилину (ОБ/ХВ), Одометр (ОДО), Ват (ВАТ);
2. У робочому стані: відображатиметься ШВИДКІСТЬ/ ВІДСТАНЬ/ КАЛОРІЇ, або натисніть клавішу «MODE», щоб переключити дисплей на ОБ/ХВ/ ОДО/ ВАТ;
3. Рівень опору: 16;

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЧАС - TIME	. 00XB:00C ~ 99XB:59C
ШВИДКІСТЬ - SPEED	. 0,0 ~ 99,9 км/год
ВІДСТАНЬ - DISTANCE	. 0,0 ~ 999,9 км/год
КАЛОРІЇ - CALORIES	. 0,0 ~ 9999 ккал
ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ – HEART RATE	. 40-240 ударів за хвилину (уд/хв)
Оберти за хвилину - RPM	. 0 ~ 9999 ОБ/ХВ
ВАТ - WATT	. 0-572 ВАТ

ОПИС ФУНКЦІЙ

РУЧНИЙ РЕЖИМ - MANUAL	.Рівень опору регулюється вручну;
ПРОГРАМА - PROGRAM	. Режим руху з автоматичним регулюванням за попередньо встановленим значенням;
КОРИСТУВАЧ - USER	. Режим руху зі значенням опору, визначеним користувачем;
ВАТ - WATT	. Режим руху, керований цільовою потужністю у ватах;
Контроль частоти серцевих скорочень (H.R.C)	. Режим руху, керований цільовим значенням пульсу, 60%, 75%, 85%, визначений користувачем;
ВІДНОВЛЕННЯ - RECOVERY	. Рівень відновлення серцевого ритму;
ВМІСТ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ – BODY FAT	. Відсоток жиру в організмі, індекс маси тіла та рівень основного обміну речовин;
Бездротовий пульсометр (опціонально)	. Приймач бездротового пульсометра;

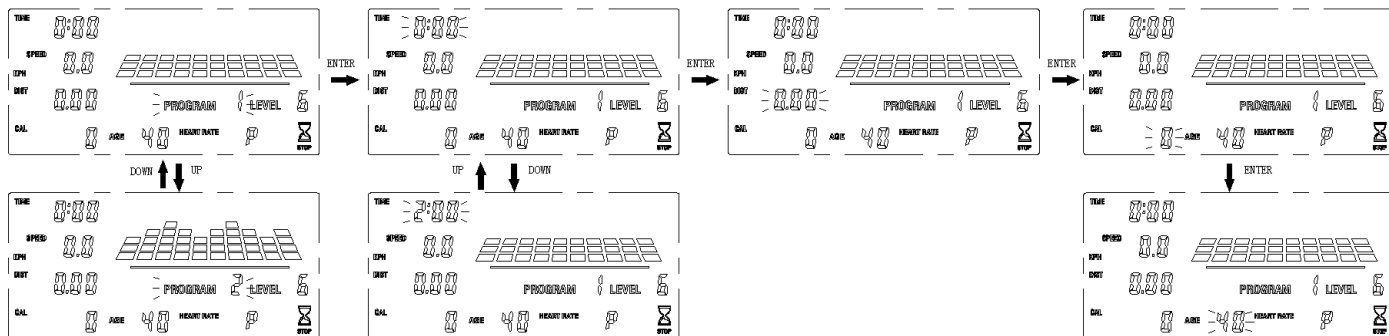
ФУНКЦІЇ КНОПОК

UP	.Вибір програми вгору; .Регулювання вгору в режимі налаштування; .Збільшення рівня опору в стані руху;
DOWN	.Вибір програми вниз; .Регулювання вниз в режимі налаштування; .Зменшення рівня опору в стані руху;
ST/SP	. ST/SP або зупинка руху.
RECOVERY	. Для перевірки рівня відновлення серцевого ритму.
ENTER	.Для вибору елементів, які потрібно налаштувати, в стані зупинки;
MODE	.Для перемикання дисплея між ШВИДКІСТЬ/ ВІДСТАНЬ/ КАЛОРІЇ або ОБ/ХВ/ ОДО/ ВАТ у робочому стані;

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАННЯ

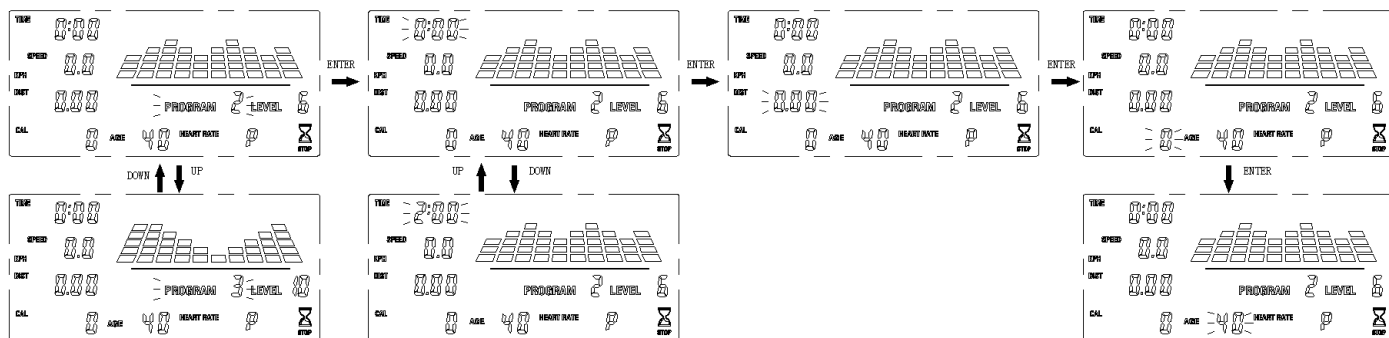
ЗРІСТ	ВАГА	КМ/ГОД	Оберти за хвилину	ВІДСТ	КАЛІ	ВАТ	ПУЛЬС
СМ	КГ	КМ/ГОД	об/хв	КМ	С	W	УД/ХВ

РУЧНИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАМА 1)



1. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб розпочати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
2. У режимі налаштування натискайте клавішу «ENTER», щоб вибрати параметри для налаштування (ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ВІК) у відповідному миготливому вікні;
3. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
4. Автоматичний вихід зі стану налаштування після завершення всіх операцій, або натисніть клавішу «СТ/СП» у стані налаштувань, щоб безпосередньо запустити/зупинити.
5. Рівень опору можна вільно регулювати під час руху за допомогою клавіш «UP» або «DOWN»;
6. Якщо встановлено значення для часу, дистанції, калорій або будь-якого з цих параметрів, відповідне значення відлічуватиметься у зворотному порядку під час руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «ДІ-ДІ», голосове сповіщення;
7. Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;
8. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому стані;
9. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;

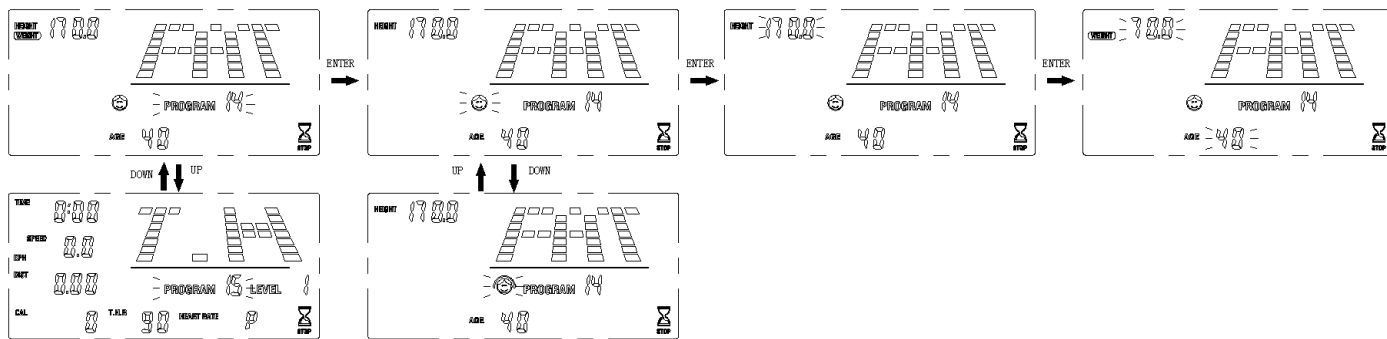
РЕЖИМ ПРОГРАМИ (ПРОГРАМИ 2-13)



1. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN», щоб вибрати потрібну функцію;
2. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб розпочати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
3. У режимі налаштування натискайте клавішу «ENTER», щоб вибрати параметри для налаштування (ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ВІК) у відповідному миготливому вікні;
4. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
5. Автоматичний вихід зі стану налаштування після завершення всіх операцій, або натисніть клавішу «СТ/СП» у стані налаштувань, щоб почати безпосередньо.
6. Рівень опору може регулюватися автоматично під час руху відповідно до програми, або натисніть «UP» «DOWN» для ручного регулювання;
7. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому стані;

- Якщо встановлено значення для часу, дистанції, калорій або будь-якого з цих параметрів, відповідне значення відлічуватиметься у зворотному порядку під час руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «ДІ-ДІ», голосове сповіщення;
- Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;
- Натисніть клавішу «ST/SP», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;

РІВЕНЬ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ (ПРОГРАМА 14)



- Натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування;
- У стані налаштування натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для СТАТЬ→ЗРІСТ→ВАГА→ВІК;
- Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз, і натисніть клавішу «ENTER», щоб перейти до наступного пункту;
- ♂: значок позначає чоловіка. Цей значок позначає жінку: ♀;
- Натисніть клавішу «СТ/СП», щоб почати тест, і тримайте датчик пульсу. Через 10 секунд на дисплеї відобразиться рівень жиру у вашому організмі.
- Ви повинні тримати тіло розслабленим, а серцевий ритм спокійним.
- Індекс маси тіла (I.M.T.)

Недостатня вага	Здорова вага	Невелика надмірна вага	Надмірна вага	Ожиріння	Чоловік/ ≤ 30
Чоловік/ ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Чоловік/ > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Жінка/ ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Жінка/ > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

РІВЕНЬ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ

Стать	Низький	Середній	Трохи високий	Високий
Чоловік	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Жінка	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Рівень основного обміну (P.O.O.)

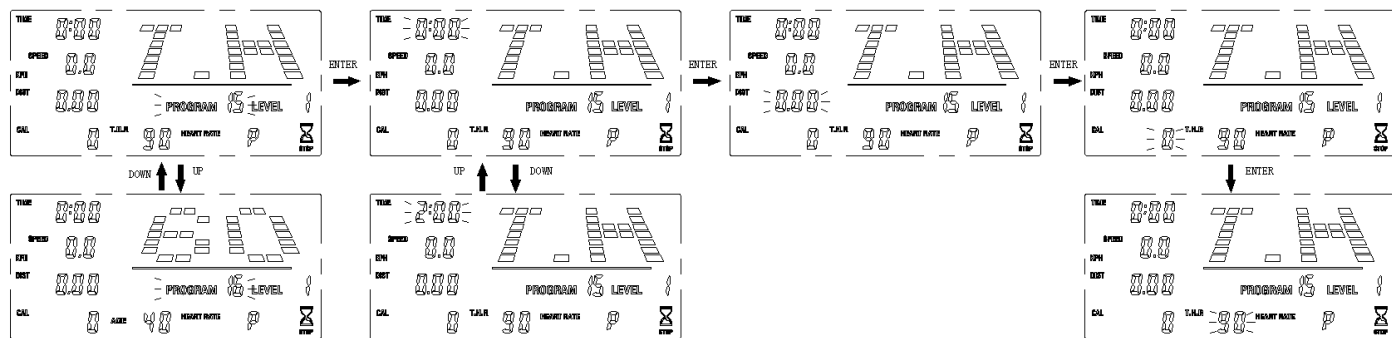
Середня кількість калорій, що спалюються за день для базового виживання

Довідка: 1300±100 (вік 22-40)

ТИП ТІЛОБУДОВИ

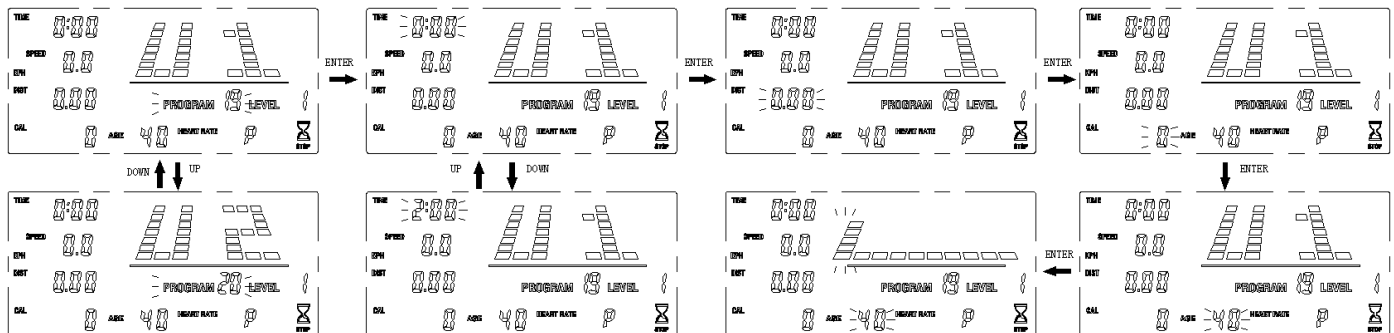
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Худорлявий	Тонкий	Трохи тонкий	Стрункий	Здорова Вага	Невелика надмірна вага	Надмірна вага	Ожиріння	Сильне Ожиріння

РЕЖИМ H.R.C (ПРОГРАМИ 15-18)



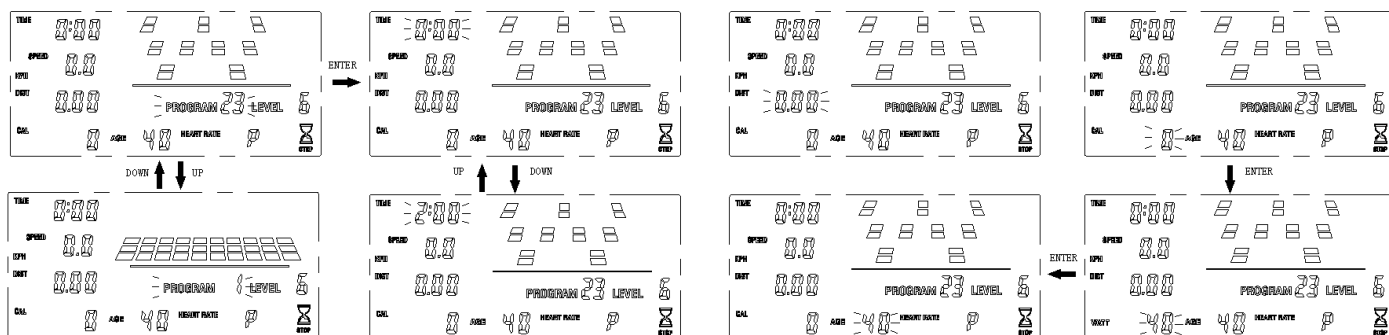
1. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN», щоб вибрати потрібну функцію;
2. Натисніть клавішу «START», щоб почати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
3. ПРОГРАМА 15: натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для ЧАС→ВІДСТАНЬ→КАЛОРІЇ→Цільова частота серцевих скорочень (Ц.Ч.С.);
4. ПРОГРАМИ 16-18: 60%, 75% та 85% від максимальної частоти серцевих скорочень були обрані як цільова частота серцевих скорочень. Натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для ЧАС→ВІДСТАНЬ→КАЛОРІЇ→ВІК;
5. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
6. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб почати;
7. Рівень опору може регулюватися автоматично під час руху відповідно до цільового значення Ц.Ч.С., або натисніть «UP» «DOWN» для ручного регулювання;
8. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому стані;
9. Якщо встановлено значення для часу, дистанції, калорій або будь-якого з цих параметрів, відповідне значення відлічуватиметься у зворотному порядку під час руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «ДІ-ДІ», голосове сповіщення;
10. Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;
11. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;
12. ПРИМІТКА: під час тренування ви повинні тримати датчик пульсу;

РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА (ПРОГРАМИ 19-22)



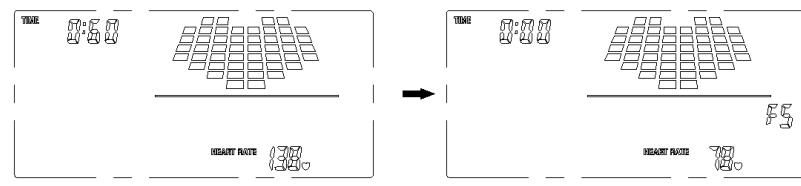
1. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN», щоб вибрати потрібну функцію U1-U4 ;
2. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб розпочати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
3. У стані налаштування натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для ЧАС→ВІДСТАНЬ→КАЛОРІЇ→ВІК →Значення опору;
4. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
5. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб почати;
6. Рівень опору може регулюватися автоматично під час руху, або натисніть «UP» «DOWN» для ручного регулювання;
7. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому стані;
8. Якщо встановлено значення для часу, дистанції, калорій або будь-якого з цих параметрів, відповідне значення відлічуватиметься у зворотному порядку під час руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «ДІ-ДІ», голосове сповіщення;
9. Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;
10. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;

РЕЖИМ ВАТ (ПРОГРАМА 23)



1. Натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування;
2. У стані налаштування натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для ЧАС→ВІДСТАНЬ→BAT;
3. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
4. Натисніть клавішу «START», щоб почати;
5. Рівень опору може регулюватися автоматично під час руху відповідно до цільового значення BAT, або натисніть «UP» «DOWN» для ручного регулювання;
6. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому стані;
7. Якщо встановлено час, відстань або будь-який з цих параметрів, відповідне значення буде відраховуватися у зворотному порядку в стані руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «ДІ-ДІ», голосове сповіщення;
8. Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;
9. Натисніть клавішу «START», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;

РЕЖИМ ВІДНОВЛЕННЯ



У стані тренування спочатку виміряйте свій пульс, як зазначено вище. Потім натисніть клавішу «RECOVERY», щоб увійти у функцію відновлення пульсу. На дисплеї відобразиться 1-хвилинний зворотний відлік, а також ваш пульс. Тримайте датчик пульсу, доки відлік не дійде до нуля. Потім з'явиться ваш рівень відновлення пульсу від F1 до F6, тобто від найшвидшого відновлення до найповільнішого. Найшвидше відновлення F1 показує найкращий результат;

F1=1,0	НАЙКРАЩИЙ СТАН
1,0 < F2 < 2,0	ДОБРЕ
2,0 < F3 < 2,9	ХОРОШЕ
3,0 < F4 < 3,9	ЗВИЧАЙНИЙ
4,0 < F5 < 5,9	Відносно поганий
F6=6,0	ПОГАНИЙ

БЕЗДРОВОТОВИЙ ПУЛЬСОМЕТР (Опціонально)

Підтримує стандартний нагрудний датчик серцевого ритму 5,3 кГц;

Примітка:

1. Цей монітор використовує адаптер живлення 9В/1А.
2. Якщо монітор працює ненормально, будь ласка, витягніть вилку живлення та вставте її знову.

Короткий посібник з розтяжки

Вправи на розтяжку

Незалежно від того, яким спортом ви займаєтеся, спочатку зробіть розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому розігрійтеся протягом 5-10 хвилин. Потім ми пропонуємо наступні вправи на розтяжку, п'ять разів по 10 рахунків або довше. Повторіть ці вправи після занять спортом.

1. Нахил до пальців ніг

Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися, коли ви тягнетеся до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче і затримайтеся на 15 рахунків. Потім розслабтеся, повторіть 3 рази. (Малюнок 1)

2. Розтяжка задньої поверхні стегна

Сядьте, витягнувши праву ногу. Притисніть підшву лівої стопи до внутрішньої поверхні правого стегна. Тягніться до пальця ноги якомога далі. Затримайтеся на 15 рахунків. Розслабтеся, а потім повторіть, витягнувши ліву ногу. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги. . (Малюнок 2)

3. Розтяжка литкового м'яза та ахіллового сухожилля

Спершись на стіну, поставте ліву ногу попереду правої, а руки витягніть уперед,

Тримайте праву ногу прямою, а ліву стопу на підлозі, потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Затримайтеся, потім повторіть з іншого боку на 15 рахунків . Потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги (Малюнок 3)

4. Розтяжка квадрицепса

Одноєю рукою спершись на стіну для рівноваги, потягніться назад і підтягніть праву ногу вгору. Підтягніть п'яту якомога ближче до сидниці. затримайтеся на 10-15 рахунків, розслабтеся. Повторіть тричі для кожної ноги. (Малюнок 4).

5. Розтяжка внутрішньої поверхні стегна

Сядьте, з'єднавши підшви стоп, коліна спрямовані назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. Акуратно натискайте колінами до підлоги. Затримайтеся на 15 рахунків. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази.

(Малюнок 5).

