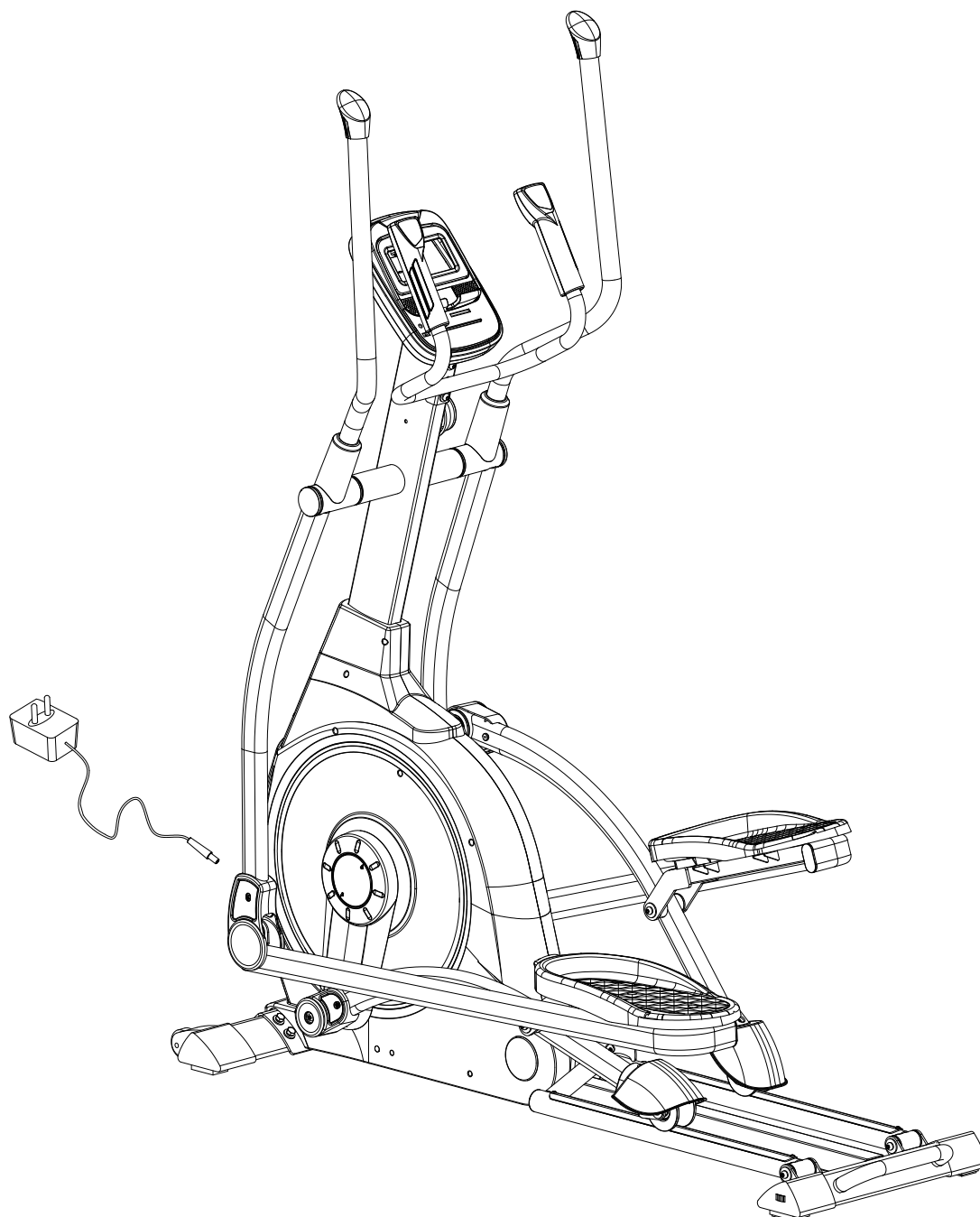

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



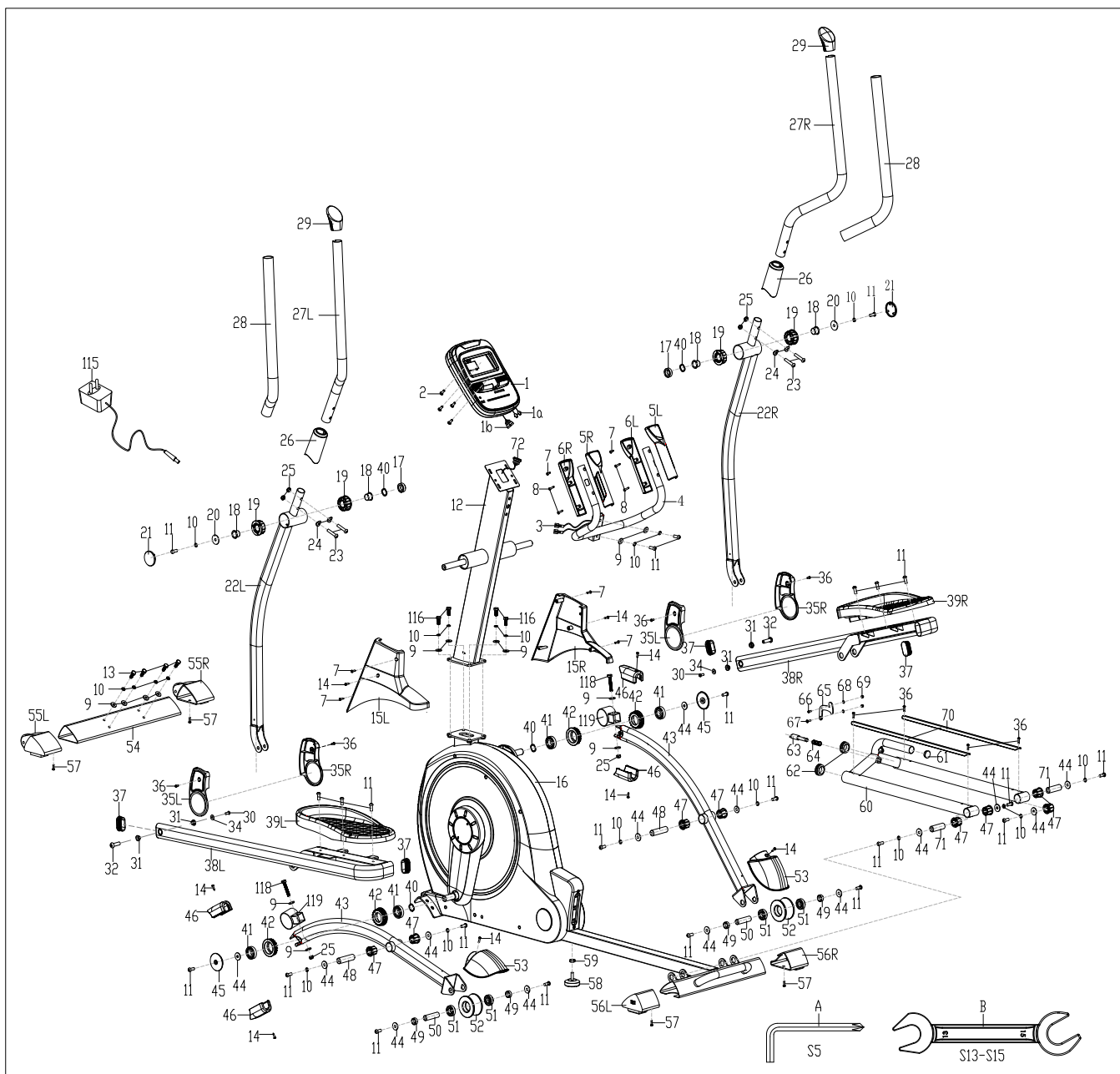
ВАЖНО! Пожалуйста, сохраните руководство пользователя для инструкций по обслуживанию и регулировке.

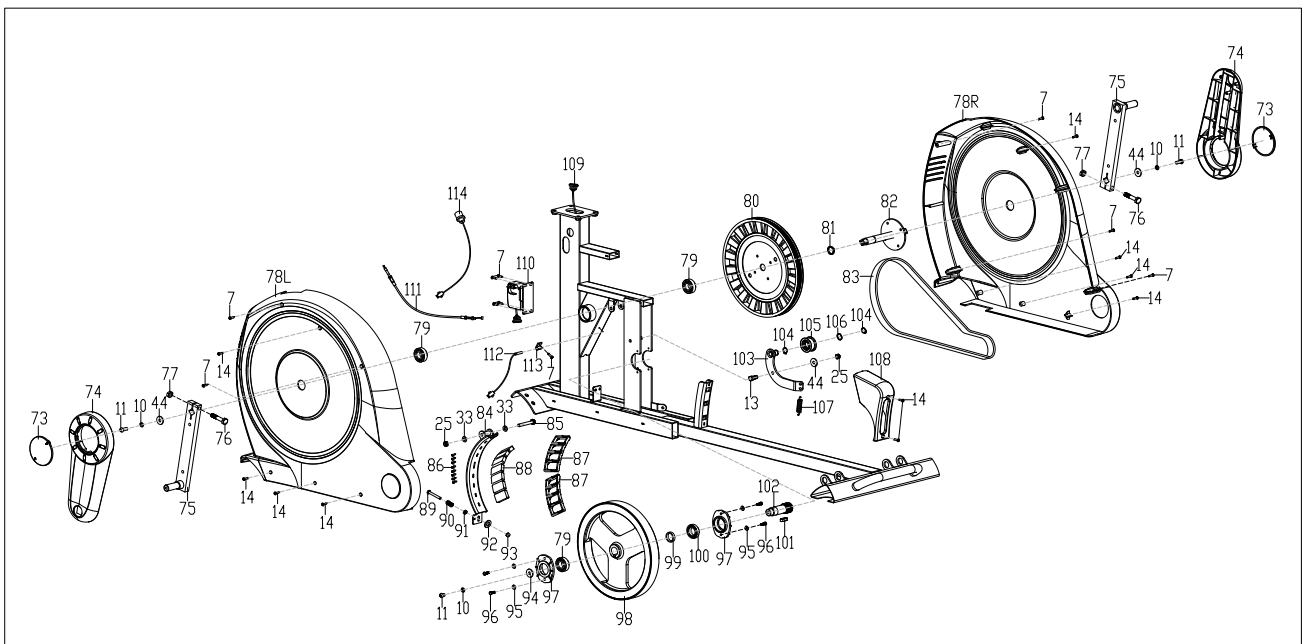
Важная информация о безопасности

Мы благодарим вас за выбор нашего продукта. Для обеспечения вашей безопасности и здоровья, пожалуйста, используйте это оборудование правильно. Очень важно прочитать весь этот мануал перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование можно достичь только при правильной сборке, обслуживании и использовании оборудования. Ваша обязанность - убедиться, что все пользователи оборудования проинформированы о всех предупреждениях и мерах предосторожности.

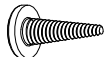


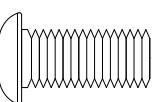
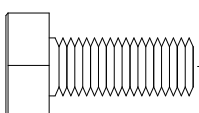

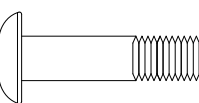
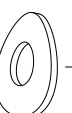

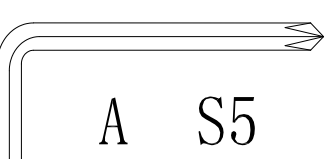
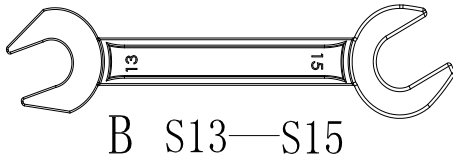
1. Перед началом любой программы упражнений вы должны проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что у вас нет медицинских или физических состояний, которые могли бы поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или предотвратить правильное использование оборудования. Совет врача необходим, если вы принимаете медикаменты, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
2. Будьте внимательны к сигналам вашего организма. Неправильные или избыточные нагрузки могут навредить вашему здоровью. Прекратите упражнения, если у вас возникли следующие симптомы: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышка, головокружение, слабость или тошнота. Если у вас возникли такие симптомы, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед продолжением упражнений.
3. Держите детей и домашних животных вдали от оборудования. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.
4. Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для вашего пола или ковра. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты перед использованием оборудования. Безопасность оборудования можно поддерживать только при регулярной проверке на наличие повреждений и износа.
6. Всегда используйте оборудование согласно указаниям. Если вы обнаружите дефектные компоненты при сборке или проверке оборудования, или услышите необычные шумы во время занятий, немедленно прекратите использование оборудования и не используйте его до устранения проблемы.
7. Носите подходящую одежду при использовании оборудования. Избегайте ношения свободной одежды, которая может запутаться в оборудовании.
8. Не вставляйте пальцы или предметы в движущиеся части оборудования.
9. Максимальная весовая нагрузка на это оборудование составляет 130 кг.
10. Оборудование не предназначено для терапевтического использования.
11. Для избежания телесных повреждений и/или повреждений продукта или имущества требуется правильное поднятие и перемещение.
12. Ваш продукт предназначен для использования в прохладных, сухих условиях. Избегайте хранения в экстремально холодных, жарких или влажных местах, так как это может привести к коррозии и другим связанным проблемам.
13. Это оборудование предназначено только для использования внутри помещений и дома, оно не предназначено для коммерческого использования!

СХЕМА В РАЗБОРЕ





КОМПЛЕКТ ДЕТАЛЕЙ

	#7 ST4. 2*19 4PCS
	#9 d8*Φ 20*2 6PCS
	#10 d8 6PCS
	#11 M8*20*S5 8PCS
	#116 M8*25*S13 4PCS
	#14 ST4. 2*16 2PCS
	#23 M8*40*15*S5 4PCS
	#24 d8*Φ 20*2*R16 4PCS
	#25 M8*H7. 5*S13 4PCS
	A S5
	B S13—S15

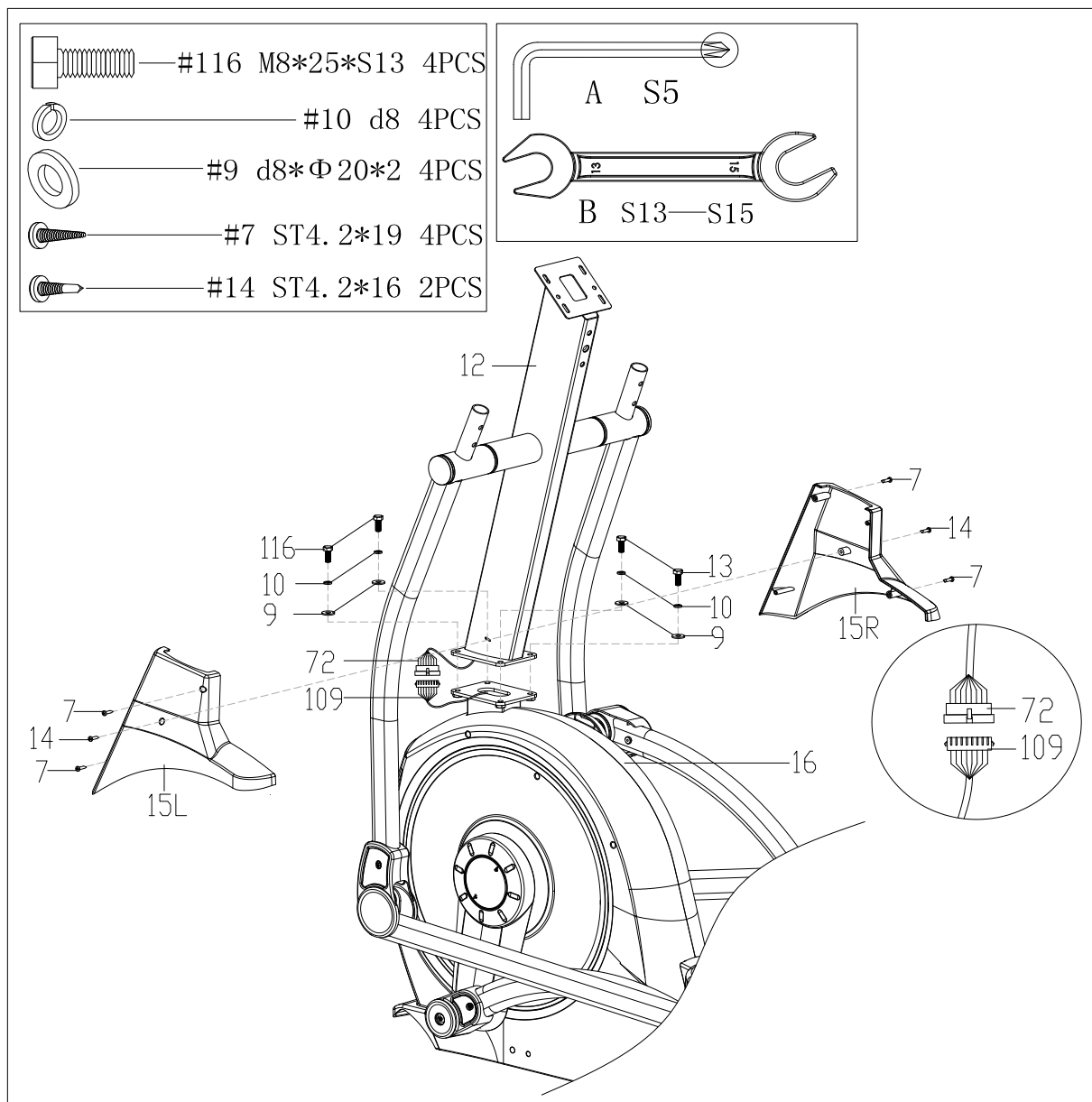
Список запчастей

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Компьютер	1	30	Болт М6*15*S5	2
2	Болт М5*10	4	31	Втулка ф18*ф10,1*6,5	4
3	Рукоятка для пульса	2	32	Болт М10*34*М6*15*S6	2
4	Средняя перекладина	1	33	Шайба d8*Ф16*1,5	2
5L/5R	Верхняя рукоятка для пульса (Л/П)	2	34	Шайба d6*Ф16*1,5	2
6L/6R	Нижняя рукоятка для пульса (Л/П)	2	35L/R	Крышка поворотной оси Л/П	4
7	Винт ST4.2*19	16	36	Винт ST4*13	8
8	Винт ST4.2*25	4	37	Торцевая заглушка ПТ25*50	4
9	Шайба d8*Ф20*2	14	38L/R	Рычаг педали левый/правый	2
10	Пружинная шайба d8	23	39L/R	Педаль	2
11	Болт М8*20*S5	27	40	Шайба волнистая d19*Ф25*0,3	4
12	Стойка рукоятки	1	41	Подшипник Р12	4
13	Болт М8*20*S13	5	42	Втулка Ф60*16,6Ф41,18*13,11	4
14	Винт ST4.2*16	18	43	Связь	2
15L/R	Крышка поста рукоятки	2	44	Шайба d8*Ф25*2	17
16	Главная рама	1	45	Крышка ф60*7,5	2
17	Прокладка Ф30*Ф20*10	2	46	Крышка 88*47*36	4
18	Втулка Ф27*1*Ф19.216	4	47	Втулка Ф32*3,3*Ф28*20,5*Ф19,1	8
19	Втулка Ф50*Ф21*20	4	48	Вал	2
20	Шайба d8*Ф32*2	2	49	Прокладка ф22*ф17,1*8,8	4
21	Заглушка	2	50	Вал для транспортного колеса	2
22L/R	Ползучая планка (Л/П)	2	51	Подшипник6003	4
23	Болт М8*40*15*S5	4	52	Транспортировочное колесо Ф70*45	2
24	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4	53	Колпак колеса	2
25	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	8	54	Передний стабилизатор	1
26	Крышка рукоятки	2	55L/R	Торцевая крышка Л/П	2
27L/R	Рукоятка (Л/П)	2	56L/R	Торцевая крышка Л/П	2
28	Пенный грип	2	57	Винт ST4.2*16*ф10.5	4
29	Заглушка	2	58	Резиновая подставка для ног	1
59	Гайка М8*Н5.5*S14	1	89	Болт М6*65*S10	1
60	Направляющая рейка	1	90	Натяжная пружина	1
61	Заглушка круглая Ф25*16	1	93	Нейлоновая гайка М6*Н6*S10	1
62	Заглушка круглая Ф38	2	94	Шайба d8*Ф28*2	1
63	Ручка	1	95	Шайба d5*Ф13*1	4
64	Пружина	1	96	Болт М5*16	4
65	Поворотная планка	1	97	Держатель подшипника	2
66	Болт М4*12*ф8	1	98	Маховик	1

67	Болт М4*12*ф8	1	99	Прокладка Ф30*Ф25*6,5	1
68	Шайба d4*Ф9*1	2	100	Подшипник61905	1
69	Гайка-колпачок М4*Н7*С7	2	101	Плоский ключ 8*7*25	1
70	Алюминиевая направляющая рейка	2	102	Ось маховика	1
71	Вал	2	103	Натяжной стержень	1
72	Провод 1	1	104	С-образный зажим d15	2
73	Крышка кривошипа	2	105	Промежуточное колесо	1
74	Передняя крышка кривошипа	2	106	Волнистая шайба Ф15*Ф19*0,3	1
75	Кривошип	2	107	Натяжная пружина	1
76	Болт М10*50*20*С17	2	108	Крышка	1
77	Гайка М10*Н7*С17	2	109	Магистральный провод 2	1
78L/R	Крышка цепи	2	110	Мотор	1
79	Подшипник 6004	3	111	Кабель контроля сопротивления	1
80	Плита для ремня	1	112	Датчик	1
81	Прокладка Ф25*Ф20.2*4	1	113	Держатель датчика	1
82	Ось	1	114	Адаптер магистрального провода	1
83	Ремень	1	115	Адаптер	1
84	Магнитная пластина	1	116	Болт М8*25*С13	4
85	Болт М8*55*13*С14	1	117	-	0
86	Винт ST3.0*10	8	118	Болт М8*50*С13	2
87	Магнитная локационная сетка	2	119	Разъем	2
88	Магнит	7	А	Ключ S5	1
91	Гайка М6*Н5*С10	1	В	Ключ S13-15	1
92	Шайба ф6*ф18*2	1			

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:

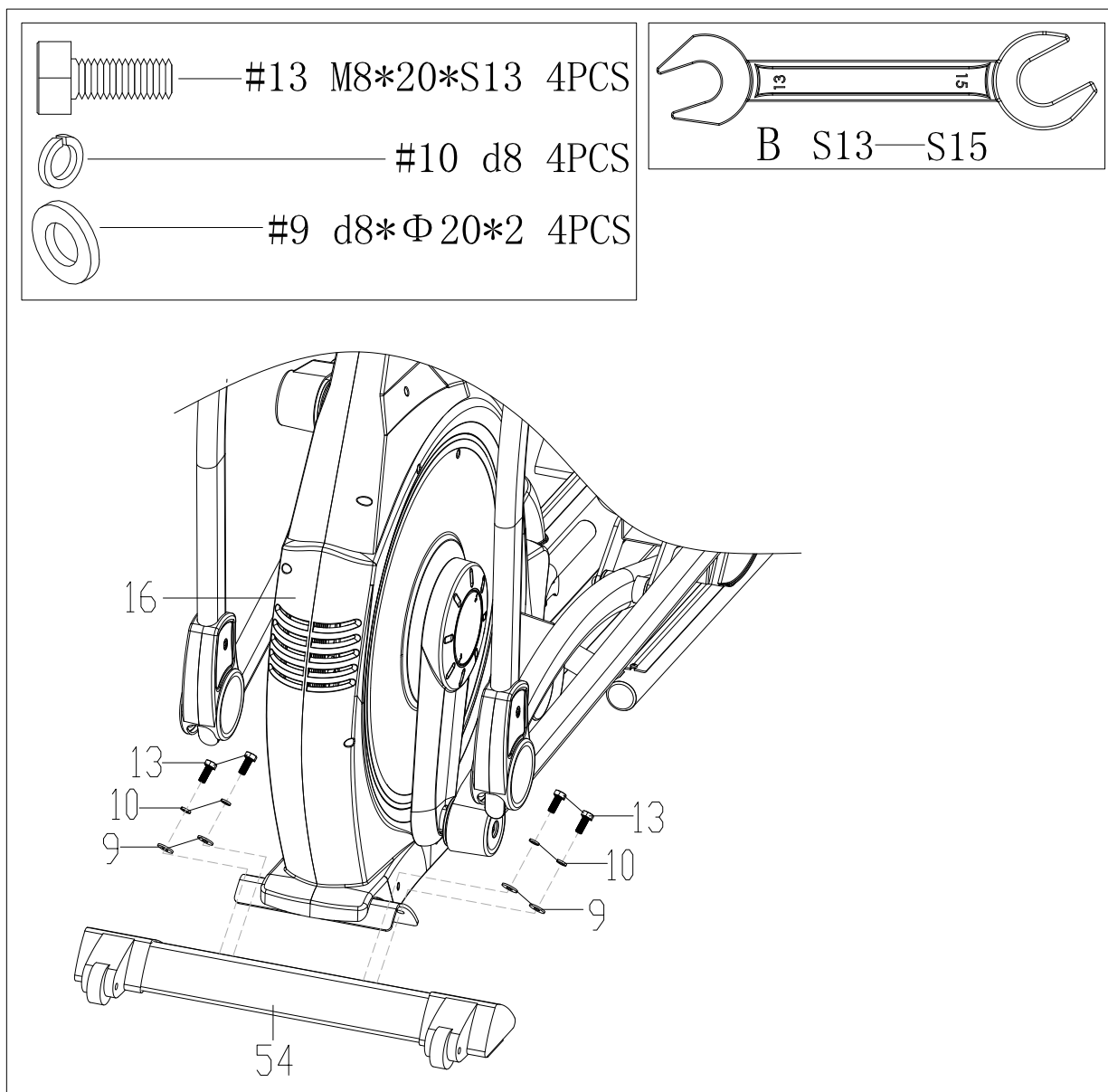


а. Подсоедините провод 1 (72) к стойке рукоятки (12) и провод 2 (109) к главной раме (16), затем уберите провода внутрь главной рамы (16).

б. Закрепите стойку рукоятки (12) на главной раме (16) с помощью болтов (116), пружинных шайб (10) и шайб (9) с использованием гаечного ключа (В).

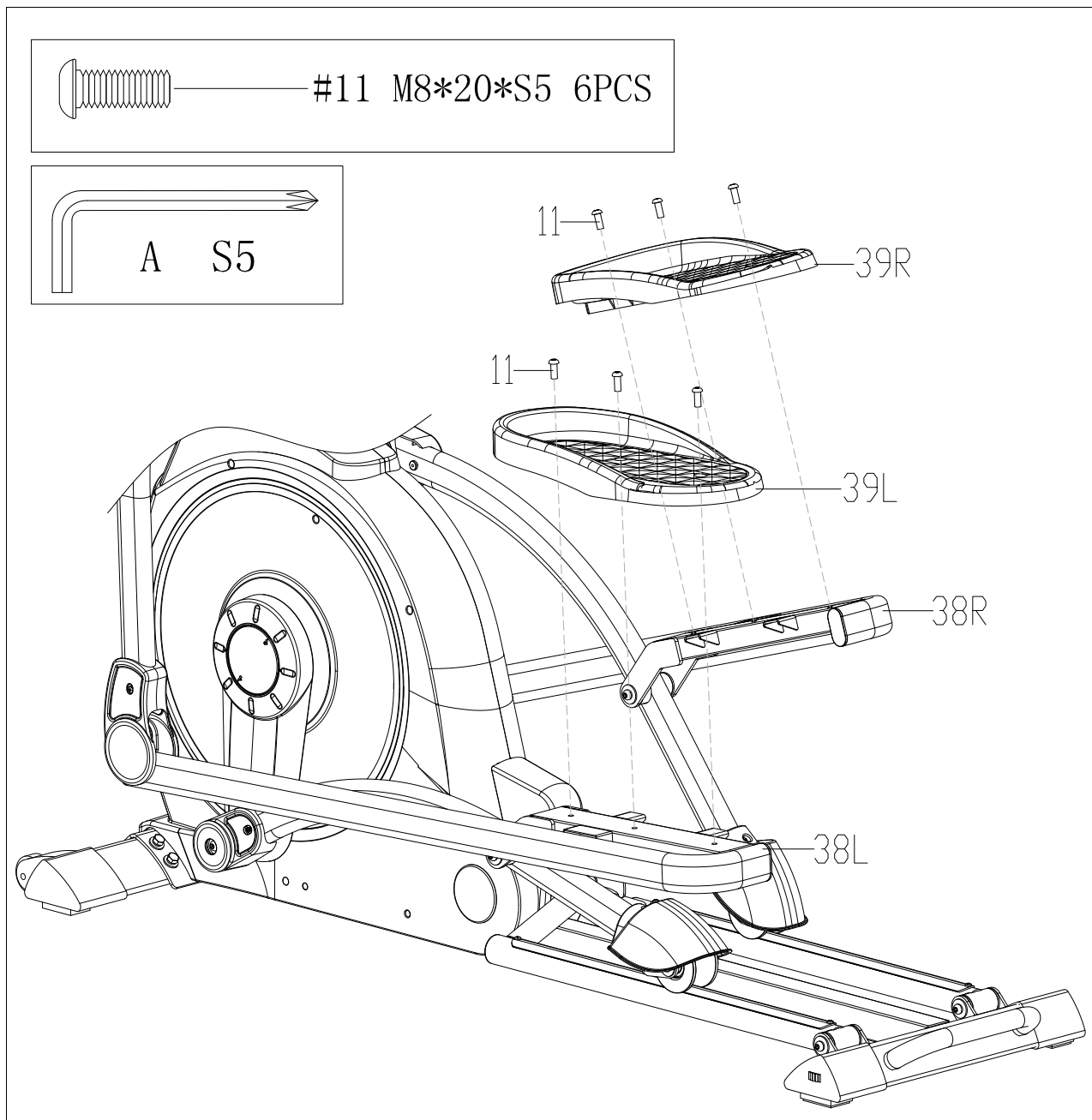
с. Закрепите накладки на стойке рукоятки (15L/R) с помощью винтов (7), затем закрепите их на стойке рукоятки (12) с помощью винтов (14) с использованием гаечного ключа (А).

ШАГ 2:



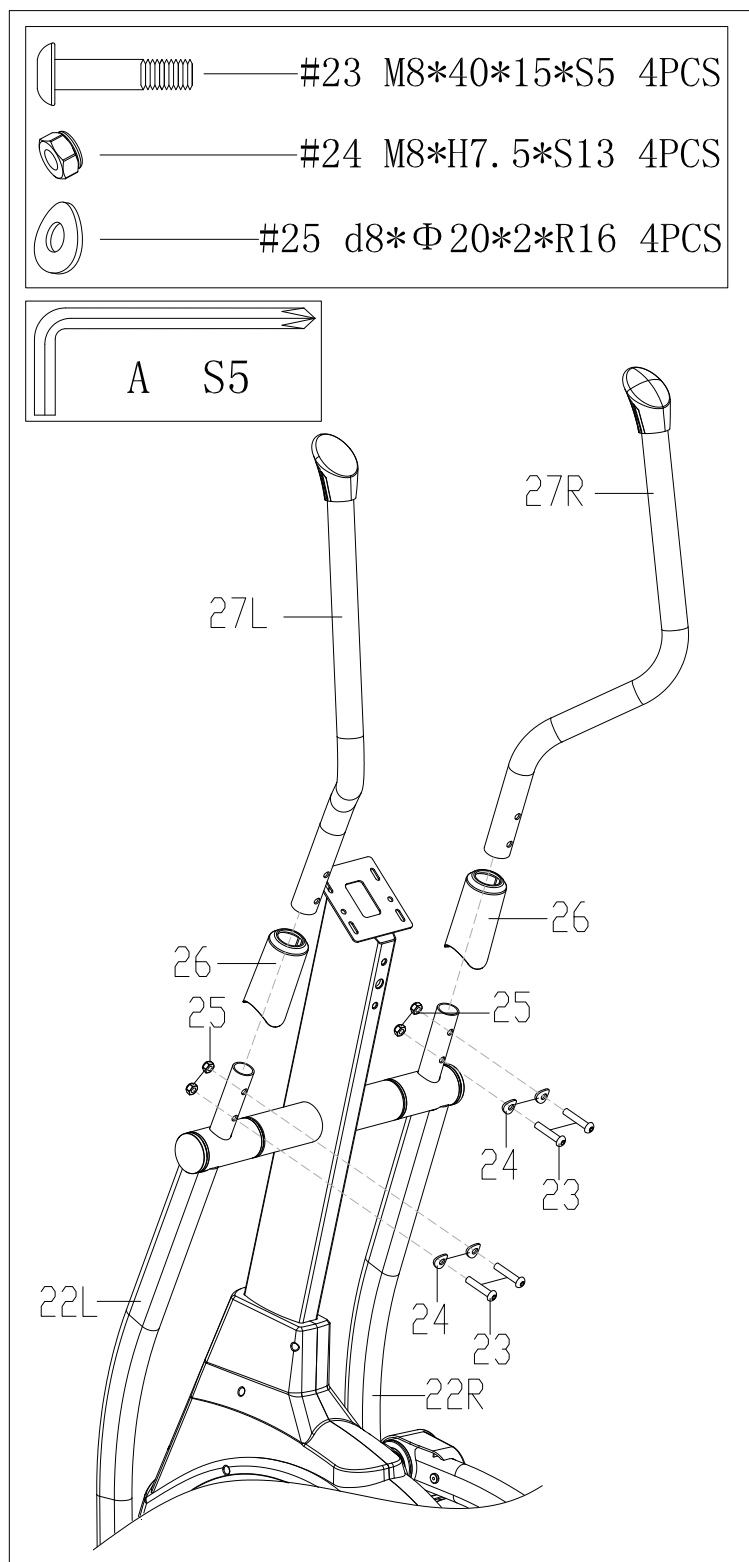
а. Снимите болты (13), пружинные шайбы (10) и шайбы (9) с главной рамы (16), затем прикрепите передний стабилизатор (54) к главной раме (16) с помощью болтов (13), пружинных шайб (10) и шайб (9) с использованием гаечного ключа (В).

ШАГ 3:



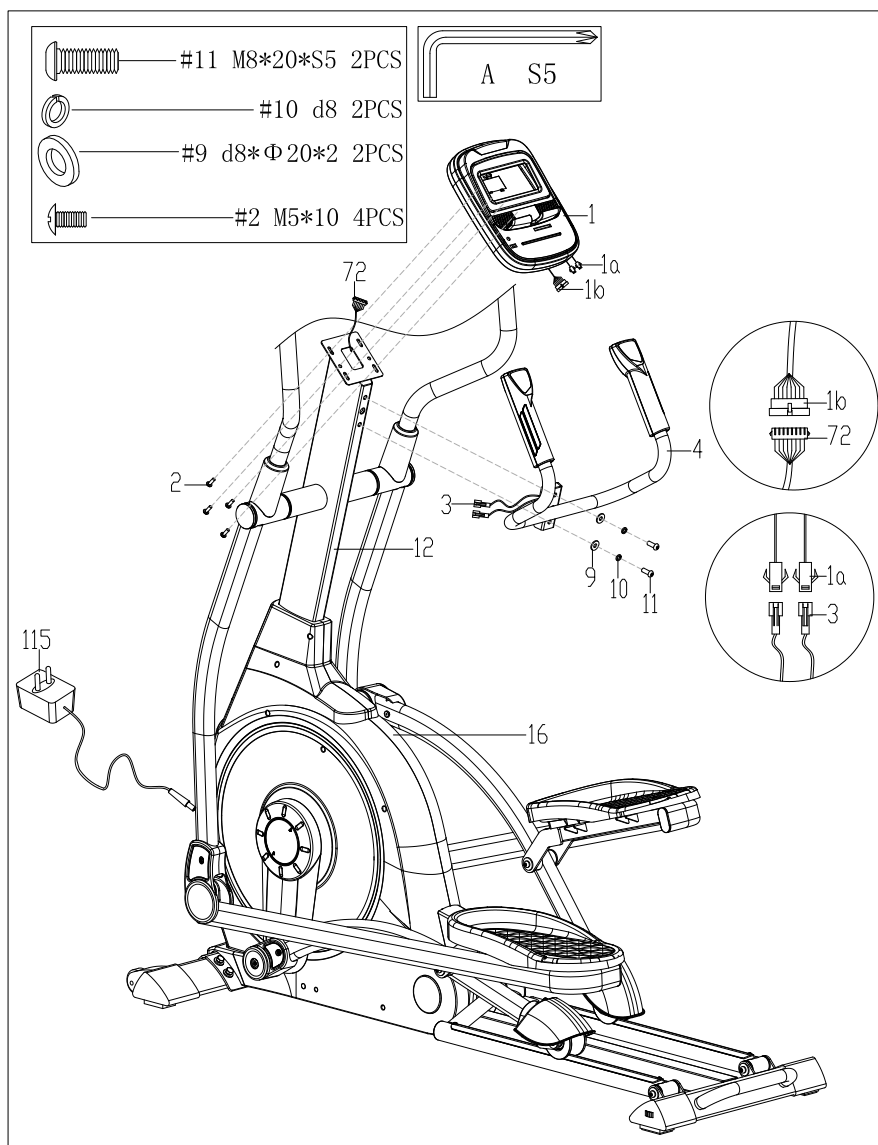
а. Прикрепите педаль (39L/R) к рычагу педали (38L/R) с помощью болтов (11) с использованием гаечного ключа (А).

ШАГ 4:



- Установите крышки рукоятки (26) на рукоятки (27L/R),
- Прикрепите рукоятки (27L/R) к ползучей планке (22L/R) с помощью болтов (23), дуговых шайб (24) и нейлоновых гаек (25) с использованием гаечного ключа (A).

ШАГ 5:



а. Протяните провод рукоятки (3) через отверстие стойки рукоятки (12) к средней перекладине (4). Затем закрепите стойку рукоятки (12) с помощью болтов (11), пружинных шайб (10) и шайб (9) с использованием гаечного ключа (А).

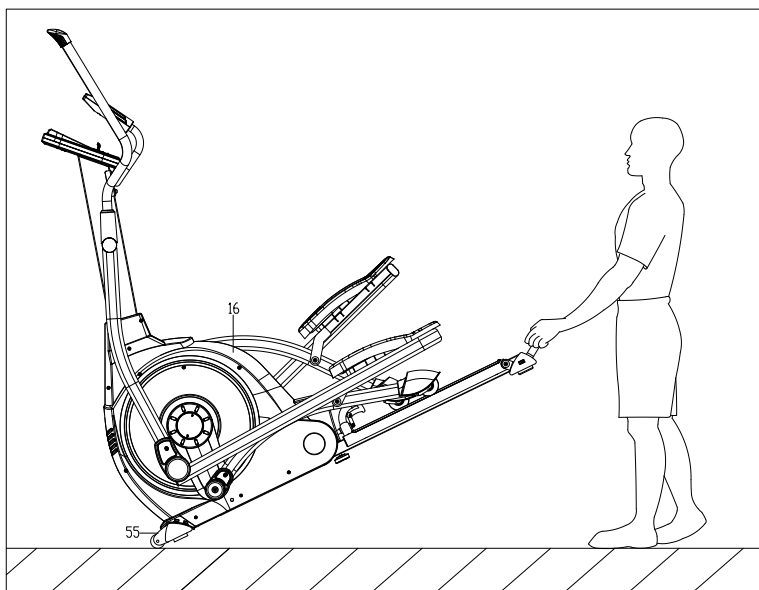
б. Подсоедините провод компьютера (1а) к проводу рукоятки (3) и провод компьютера (1б) к проводу трубки 1 (72). Прикрепите компьютер (1) к стойке рукоятки (12) с помощью болтов (2) с использованием гаечного ключа (А).

с. Вставьте адаптерный провод (115) в разъем на главной раме (16), затем вставьте адаптер в розетку. Когда тренажер не используется, пожалуйста, уберите адаптерный провод (115) для следующего использования.

Сборка завершена!

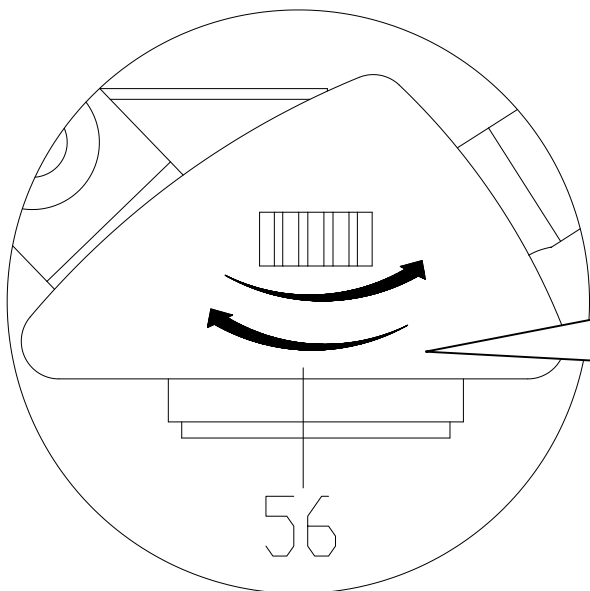
РУКОВОДСТВО ПО РЕГУЛИРОВКЕ

1. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Для перемещения тренажера поднимите заднюю стойку до тех пор, пока транспортные колеса (55) на передней нижней трубе не коснутся земли. Когда колеса касаются земли, вы сможете легко перемещать его в желаемое место.

2. РЕГУЛИРОВКА БАЛАНСА



Когда этот продукт установлен на неровной поверхности, пожалуйста, выполните регулировку обеих ножек на концевой крышке (56), следуя инструкции на изображении

Разминка/упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим требованиям, предъявляемым к нему. Период охлаждения / релаксации после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по растяжке для разминки и для охлаждения и расслабления.

Пожалуйста, обратите внимание на следующие упражнения:

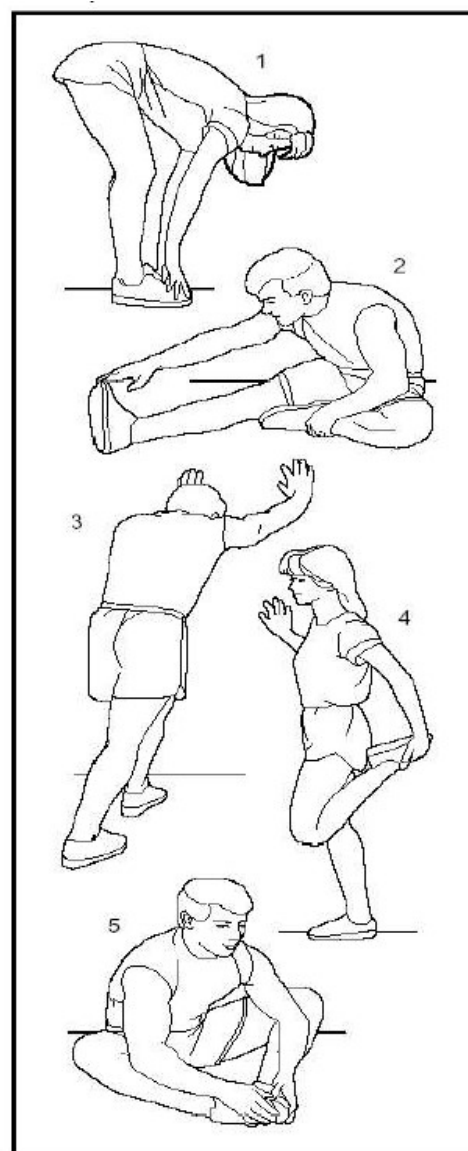
1) Нисходящая растяжка. Корпус медленно наклоняется вперед так, чтобы спина и плечи были расслаблены. Делайте так, чтобы руки максимально касались пальцев ног. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 1).

2) Растяжка голени. Поставьте одну ногу прямо, другую ногу внутрь. Постарайтесь коснуться пальцев ног, насколько это возможно. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для каждой ноги повторить 3 раза (см. рисунок 2).

3) Растяжение голени и заживление сухожилий. Две руки упираются в стену, одна нога стоит в стойке, а другая упирается в пол. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

4) Растягивание мышц. Держитесь правой рукой за стену или трос, удерживайте равновесие, затем левой рукой тянитесь назад, чтобы захватить левую лодыжку, и медленно тянете к бедрам, пока вы не почувствуете, как напрягаются передние мышцы бедра. Потяните около 10 ~ 15 секунд, затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

5) Растяжка портняжной мышцы (мышцы внутренней поверхности бедра). Состыкуйте подошвы и стопы, колени смотрят наружу. Захватите ноги в направлении паха и медленно тяните. Поддерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 5)



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ЭЛЕМЕНТ	Описание
ВРЕМЯ	Прямой подсчет: заранее заданной цели нет. Время будет вести отсчет от 00:00 до максимум 99:59 с каждым шагом в 1 минуту.
	Обратный отсчет — если вы тренируетесь с заранее заданным временем, время будет вести обратный отсчет от заданного значения до 00:00.
	Каждое предустановленное увеличение или уменьшение составляет 1 минуту между 00:00 и 99:00.
СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость — 99,9 км/ч или мл/ч.
об/мин	Отображает обороты в минуту. Диапазон отображения 0–15–999
РАССТОЯНИЕ	Накапливает общее расстояние от 0,00 до 99,99 км или ML. Пользователь может предварительно установить данные целевого расстояния с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ.
	Каждое предустановленное приращение или декремент составляет 0,1 км или ML в диапазоне от 0,00 до 99,90.
КАЛОРИИ	Подсчитывает расход калорий во время тренировки от 0 до максимум 9999 калорий.
	(Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения различных сеансов упражнений, которые нельзя использовать в медицинском лечении.)
ПУЛЬС	Пользователь может установить целевой пульс от 0–30 до 230; Когда во время тренировки фактическая частота пульса превысит целевое значение, компьютер подаст звуковой сигнал.
ВАТТ	Отображение текущей мощности тренировки. Диапазон отображения 0~999.
РУЧНАЯ	Тренировка в ручном режиме.
ПРОГРАММА	12 ПРОГРАММ на выбор.
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА	Пользователь создает профиль уровня сопротивления.
Н.Р.С.	Целевой режим обучения HR.
ПРОГРАММА ВАТТ	Режим постоянной тренировки WATT.

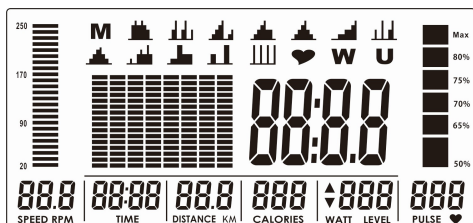
ФУНКЦИИ КНОПОК

ЭЛЕМЕНТ	ОПИСАНИЕ
Вверх	Увеличить уровень сопротивления
	Выбор настроек.
Вниз	Снизить уровень сопротивления
	Выбор настроек.
Режим/Ввод	Подтвердите настройку или выбор.
Перезагрузить	Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд, компьютер перезагрузится и начнет работу с пользовательскими настройками.
	Возврат в главное меню во время предварительно установленного значения тренировки или режима остановки.
Старт/Стоп	Начать или остановить тренировку.
Восстановление	Проверьте состояние восстановления сердечного ритма.
Телесный жир	В режиме остановки нажмите ее для измерения содержания жира в организме.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

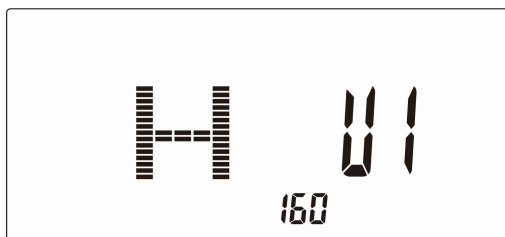
ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите источник питания, компьютер включится и отобразит все сегменты на ЖК-экране в течение 2 секунд (Drawing 1).

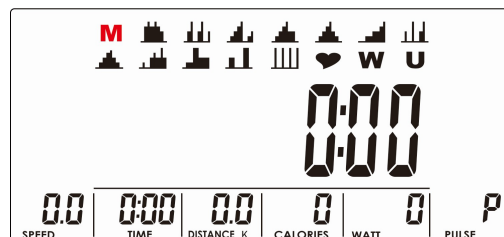


Drawing 1

Затем перейдите к настройке пользовательских данных (User data setting). Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder) для выбора U1~U4, затем установите SEX (ПОЛ), AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ) (Drawing 2), WEIGHT (ВЕС) и подтвердите, нажав клавишу MODE / ENTER. После завершения создания профиля пользовательских данных консоль вернется в главное меню (Drawing 3).



Drawing 2



Drawing 3

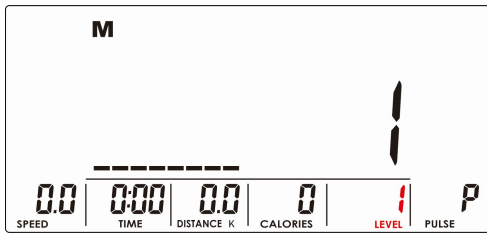
ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ (WORKOUT SELECTION)

Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы выбрать режим тренировки: M (Manual) → P (Program 1-12) → H.R.C (Heart Rate Control) → W (WATTS) → U (User), затем нажмите кнопку MODE / ENTER для выбора.

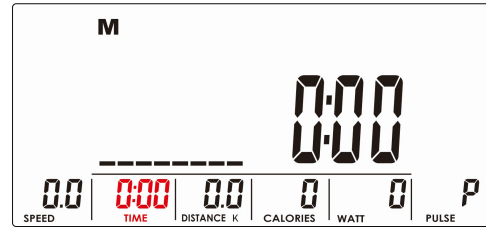
Ручной Режим (Manual Mode)

Для начала тренировки в ручном режиме, нажмите кнопку START (СТАРТ) в главном меню.

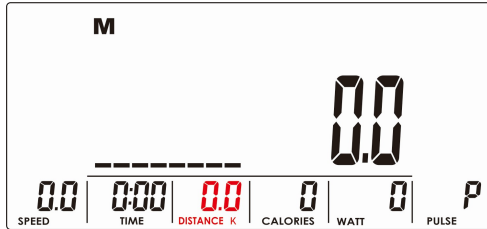
1. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы выбрать программу тренировки, выберите M и нажмите кнопку MODE / ENTER для выбора.
2. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы настроить уровень нагрузки (Drawing 4), предустановленное значение 1.
3. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы установить TIME (ВРЕМЯ) (Drawing 5), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) (Drawing 6), CALORIES (КАЛОРИИ) (Drawing 7), PULSE (ПУЛЬС) (Drawing 8), и нажмите кнопку MODE / ENTER для подтверждения.
4. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Во время тренировки пользователь также может регулировать уровень нагрузки, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder). Уровень нагрузки отображается в окне WATT (МОЩНОСТЬ) (Drawing 9), и если не производить регулировку в течение 3 секунд, отобразится WATT.
5. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите RESET (СБРОС) для возврата в главное меню.



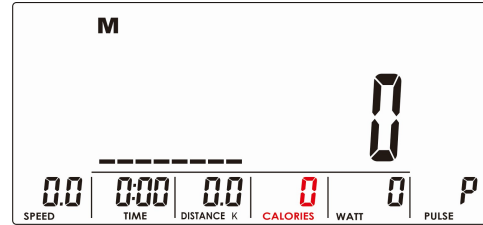
Drawing 4



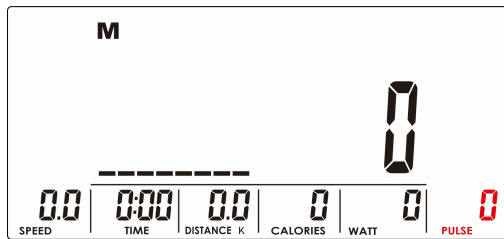
Drawing 5



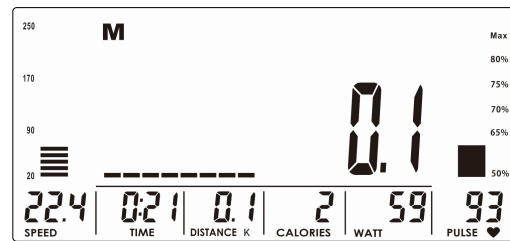
Drawing 6



Drawing 7



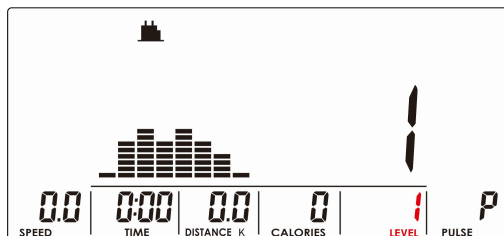
Drawing 8



Drawing 9


Режим Программы (Program Mode)

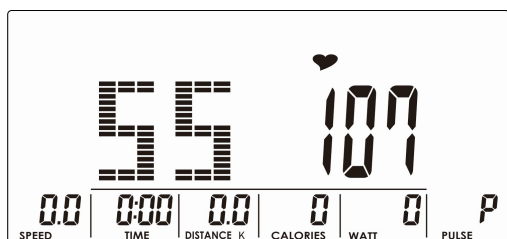
1. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите P01, P02, P03,... P12, и нажмите кнопку MODE / ENTER для выбора.
2. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы настроить уровень нагрузки (Drawing 10), предварительно заданное значение 1.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы установить ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Во время тренировки пользователь также может регулировать уровень нагрузки, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder).
5. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



Drawing 10

Режим по контролю пульса (H.R.C Mode)

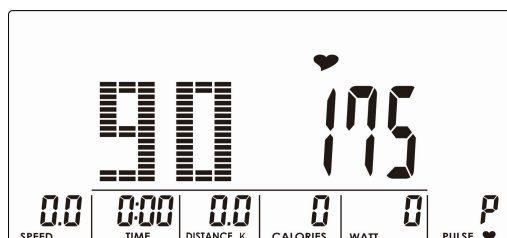
1. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите  (H.R.C) и нажмите кнопку MODE / ENTER для выбора.
2. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы выбрать 55% (Drawing 11), 75% (Drawing 12), 90% (Drawing 13) или TAG (TARGET H.R., по умолчанию: 100) (Drawing 14). При выборе TAG, используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы установить значение от 30 до 230.
3. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы установить время тренировки.
4. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать или остановить тренировку. Нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



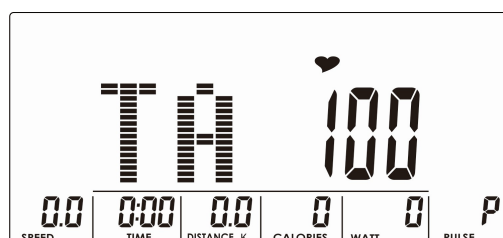
Drawing 11



Drawing 12



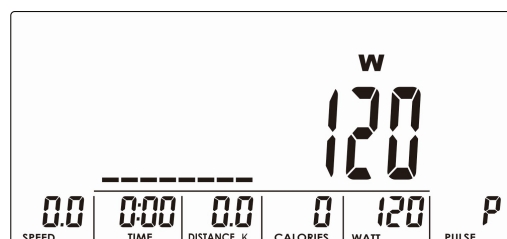
Drawing 13



Drawing 14

Режим по мощности (Watt Mode)

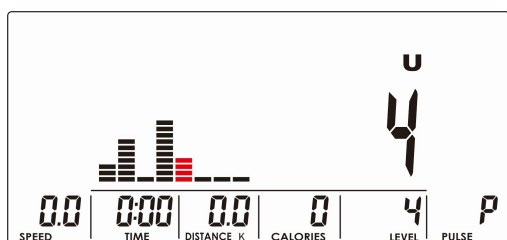
1. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите W и нажмите кнопку MODE / ENTER для выбора.
2. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы установить цель по мощности в Ваттах (по умолчанию: 120) (Drawing 15).
3. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы установить время тренировки.
4. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Во время тренировки система будет автоматически регулировать уровень нагрузки в зависимости от статуса тренировки пользователя. Пользователь также может использовать кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы регулировать уровень Ватт.
5. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



Drawing 15

Режим пользовательской программы (User Program Mode)

1. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите U и нажмите кнопку MODE / ENTER для выбора.
2. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы создать профиль пользователя (Drawing 16). Всего 8 столбцов, пользователь может настроить уровень нагрузки для каждого столбца. Пользователь может удерживать кнопку MODE / ENTER в течение 2 секунд, чтобы выйти из настроек.
3. Используйте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder), чтобы установить время тренировки.
4. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Во время тренировки пользователь также может регулировать уровень нагрузки, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) (Encoder).
5. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



Drawing 16

Восстановление (RECOVERY)

После тренировки в течение некоторого времени удерживайтесь за рукоятки или наденьте датчик на грудь и нажмите клавишу RECOVERY. Вся информация на дисплее остановится, за исключением "ВРЕМЕНИ," которое начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (Drawing 17). Экран отобразит статус восстановления вашего пульса, обозначенный как F1, F2... F6 (Drawing 18). F1 - это лучший результат, а F6 - наихудший. Пользователь может продолжать тренировку, чтобы улучшить свой статус восстановления пульса. (Для возврата на главный экран нажмите клавишу RECOVERY снова.)



Drawing 17



Drawing 18

ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРА В ТЕЛЕ (BODY FAT)

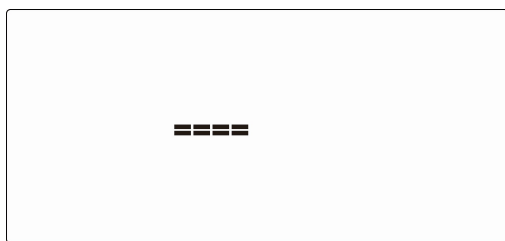
1. В режиме СТОП нажмите клавишу BODY FAT, чтобы начать измерение жира.
2. Консоль отобразит UХ (Drawing 19) и начнет измерение (Drawing 20~21).
3. Во время измерения пользователи должны удерживать обе руки на рукоятках. Когда консоль обнаружит пульс, ЖК-экран отобразит (Drawing 22) в течение 8 секунд, пока компьютер не закончит измерение.
4. На ЖК-экране отобразятся BMI (Drawing 23), FAT % (Drawing 24) и символ рекомендации по содержанию жира в организме (Drawing 25).
5. Сообщения об ошибке:
 - * ЖК-экран отображает "----" или "----" – означает, что рукоятки не удерживаются корректно.
 - * E-1 – Не обнаружен сигнал пульса.
 - * E-4 – Возникает, когда показатели FAT% и BMI ниже 5 или превышают 50.



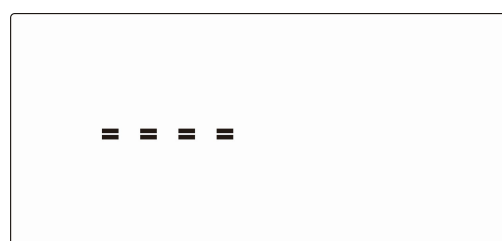
Drawing 19



Drawing 20



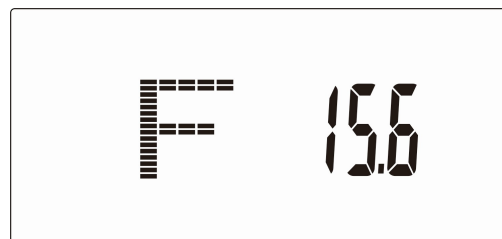
Drawing 21



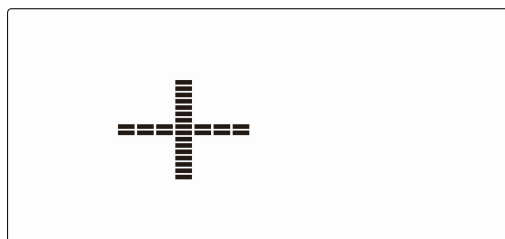
Drawing 22



Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. Доступны 2 QR-кода. Один для глобального использования, а другой для Китая.
2. Пользователь может отсканировать QR-код, чтобы скачать приложение для тренировок i-Console+ на планшет или мобильное устройство. Затем включите Bluetooth на планшете, найдите устройство консоли и подключитесь.

iConsole Global



iConsole China



Примечания:

1. После 4 минут без педалирования или ввода пульса, консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажмите любую клавишу, чтобы активировать консоль.
2. Если компьютер работает ненормально, отключите адаптер и подключите его снова.