

Орбітрек FITLOGIC E15

Дякуємо

Дякуємо, що придбали цей продукт. Виріб допоможе вам правильно тренувати м'язи та покращити свою фізичну форму - і все це у звичному середовищі.

Запобіжні заходи

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Цей еліптичний тренажер був розроблений і сконструйований для забезпечення максимальної безпеки. Тим не менш, при використанні тренажера слід дотримуватися певних запобіжних заходів. Перед складанням і використанням еліптичного тренажера прочитайте весь посібник. Також слід дотримуватися наступних заходів безпеки:

Цим приладом можуть користуватися діти віком від 8 років і старше, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями або з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони перебувають під наглядом або проінструктовані щодо безпечного використання приладу і розуміють пов'язані з цим небезпеки.

Діти не повинні гратися з приладом. Чищення та обслуговування приладу не повинні виконуватися дітьми без нагляду дорослих.

Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі еліптичного тренажера були належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи. Використовуйте орбітрек лише так, як описано в цьому посібнику.

Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від цього тренажера. Не залишайте їх без нагляду в приміщенні, де зберігається велосипед.

Перевірте та зберіть всі деталі належним чином. Закріпіть усі гвинти та болти. Негайно замініть дефектні компоненти та/або виведіть тренажер з експлуатації до ремонту. Рівень безпеки тренажера можна підтримувати лише за умови його регулярного огляду на наявність пошкоджень і зносу.

Встановіть еліптичний тренажер на рівній поверхні, залишаючи принаймні 1,0 м вільного простору з кожного боку від еліптичного тренажера. Щоб захистити підлогу або килим від пошкоджень, покладіть під еліптичне полотно килимок.

Зберігайте еліптичний тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Підтримуйте вентиляцію в приміщенні. НЕ використовуйте його в безповітряному місці.

Не кладіть гострі предмети навколо орбітрека.

Під час тренування одягайте відповідний одяг; не носіть вільний одяг, який може зачепитися за еліптичний тренажер. Завжди носіть спортивне взуття для захисту ніг під час тренування.

Не кладіть руки на рухомі частини, щоб уникнути травм.

Тримайте швидкість обертання педалей під контролем. <53> <54> Еліптичний тренажер - це незалежне від швидкості тренувальне обладнання, його також можна регулювати іншими способами, крім швидкості. І рух кожної педалі пов'язаний безпосередньо

Якщо ви помітили, що ваш еліптичний тренажер працює ненормально, не використовуйте його негайно.

Одночасно на орбітреку може займатися не більше однієї людини.

УВАГА! Системи моніторингу частоти серцевих скорочень можуть бути неточними. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо під час тренування ви відчуваєте біль або втрачаєте свідомість, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.

Увага!

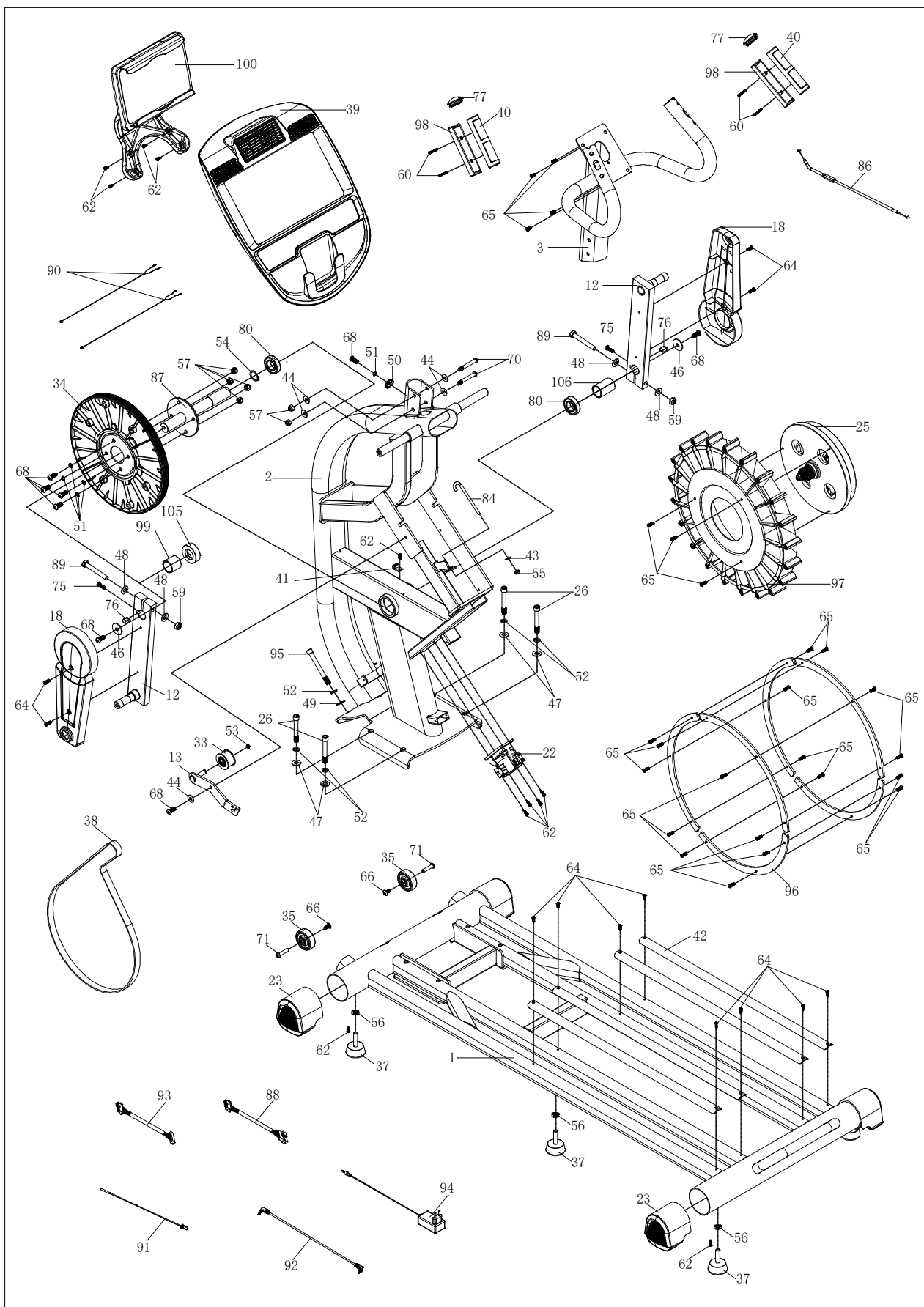
Якщо ви перебуваєте на лікуванні або маєте наведені нижче симптоми, перед використанням цього еліптичного тренажера, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем.

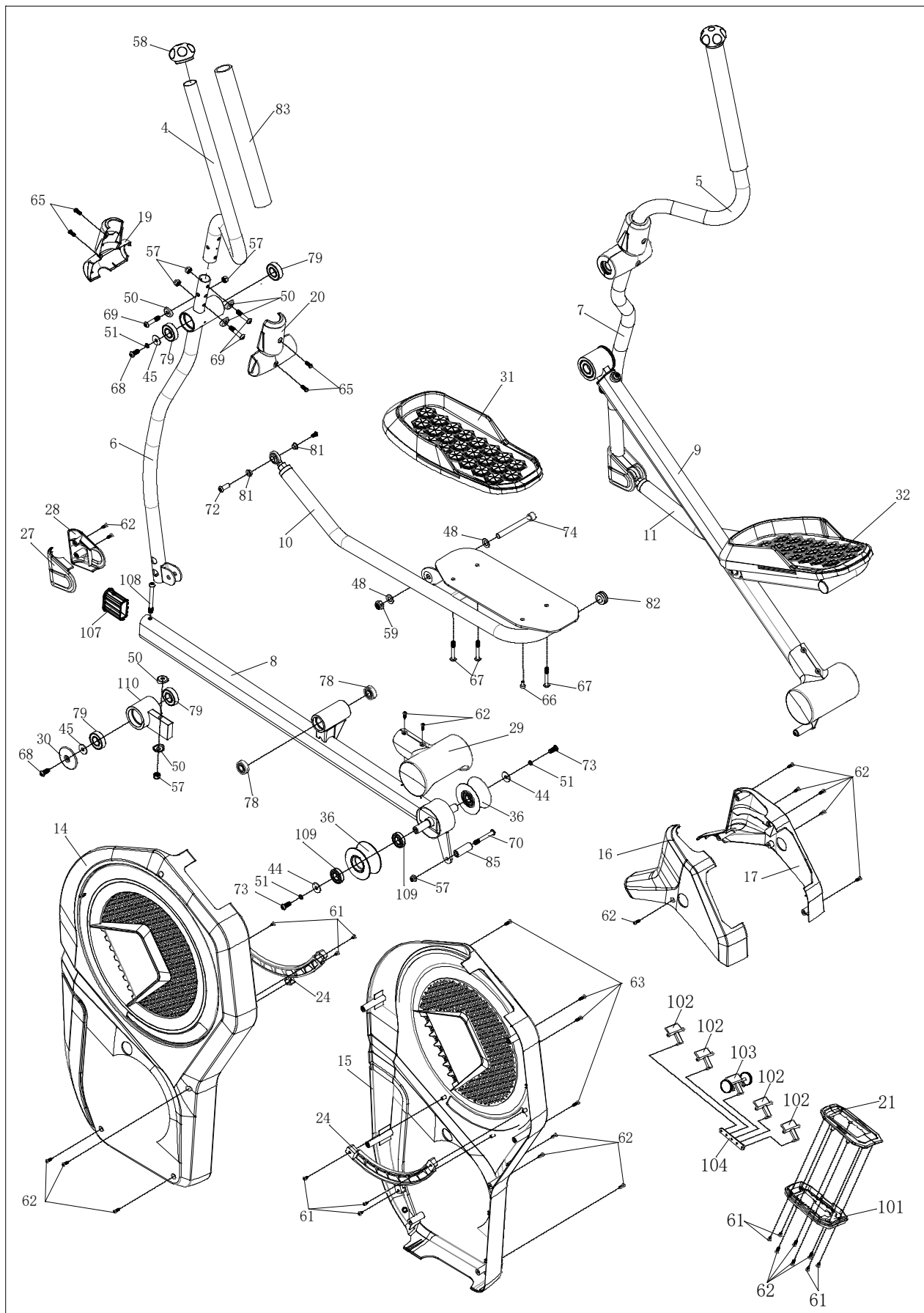
Якщо у вас болить попереk або раніше боліли ноги, талія, шия, ноги, талія, шия і руки оніміли,

будь ласка, не використовуйте тренажер.
Мають анаморфний артрит, ревматизм та подагру.
Остеопороз та інші патології.
Обструкція перфузійної системи (хвороба серця, обструкція крові, гіпертонія).
Мати перешкоду для дихання.
За допомогою апарату для регулювання пульсу людини або вставити в тіло апарат.
Мати саркоми.
Тромб або інші симптоми.
Діабет або відчуття перешкоди, спричинене діабетом.
Травми шкіри.
Гіперпірексія, спричинена хворим (38 °C або понад 38 °C).
Аномалія хребта або викривлення хребта.
Вагітність або катаменія.
Відчуваєте фізичне нездужання, потребуєте одужання.
Стан тіла не дуже добрий.
Мета - зцілення.
Окрім верхніх симптомів, відчуваєте інші фізичні відхилення.
----Може бути причиною нещасного випадку або поганого стану організму.

Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років, вагітних жінок або осіб з уже існуючими проблемами зі здоров'ям. Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, перед використанням еліптичного тренажера ознайомтеся з усіма важливими застереженнями та інструкціями в цьому посібнику, а також з усіма попередженнями на орбітреку.

КРЕСЛЕННЯ В РОЗГОРНУТОМУ ВИГЛЯДІ :





РОЗГОРНУТИЙ СПИСОК ДЕТАЛЕЙ :

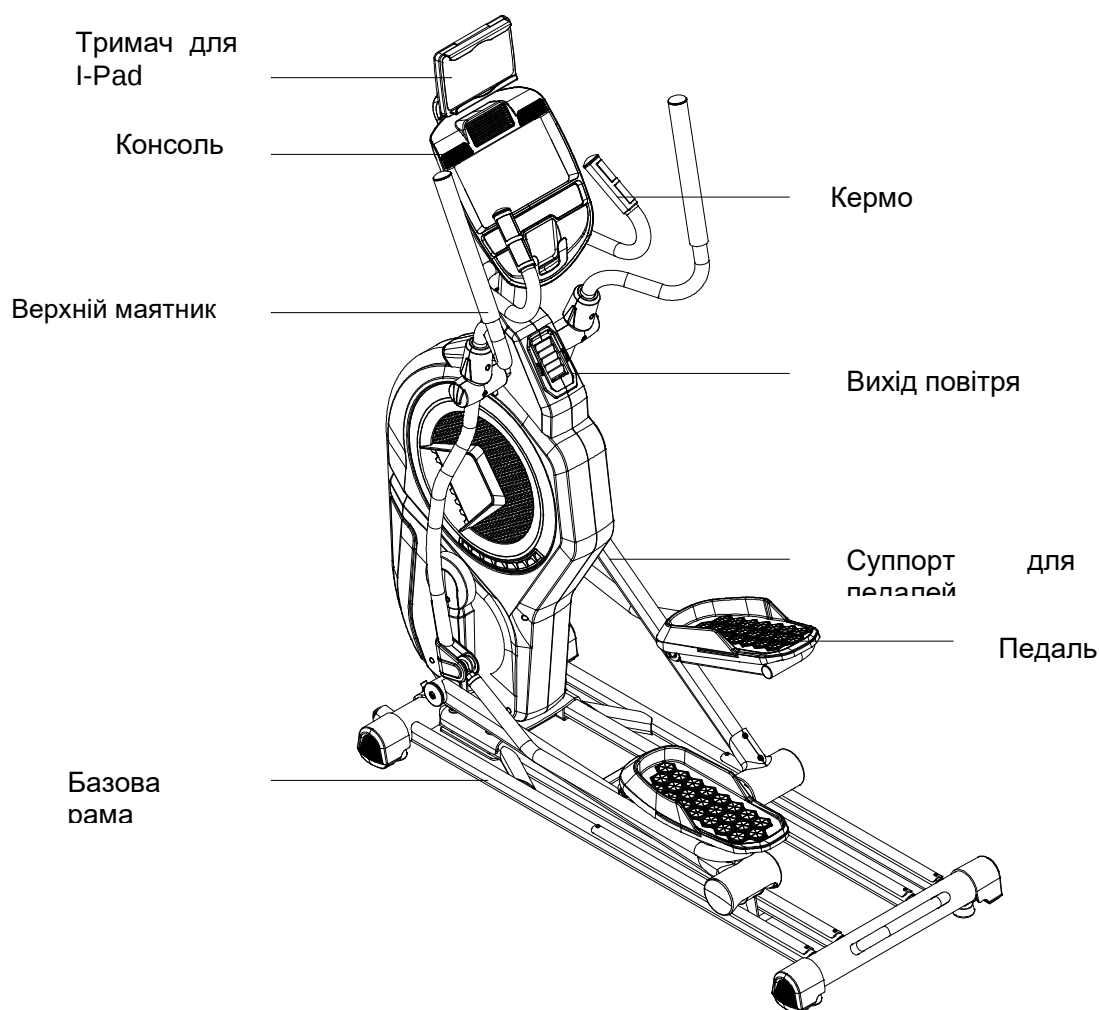
No.	Опис	Специфікація	Qty	No.	Опис	Специфікація	Qty
1	Основна рамка		1	34	Ремінний шків		1
2	Основна рама		1	35	Колесо		2
3	Рама кріплення консолі		1	36	Шків		4
4	Верхній поворотний кронштейн - лівий		1	37	Підставка для ніг		5
5	Верхній поворотний кронштейн правий		1	38	Ремінь двигуна		1
6	Нижній поворотний кронштейн - лівий		1	39	Консоль		1
7	Нижній поворотний кронштейн правий		1	40	Верхня кришка ручного імпульсу		2
8	Р група петель ліва		1	41	Фіксатор магнітного датчика		1
9	Ргрупа педалей права		1	42	Алюмінієвий лист для розсувної рейки	670×29.5×11.2	4
10	Ніжка з'єднання педалей ліва		1	43	Шайба плоска	Φ6×Φ20×t2.0	1
11	Нога для підключення педалей правая		1	44	Шайба плоска	Φ8.5×Φ20×t1.5	11
12	Шатун		2	45	Шайба плоска	Φ8.2×Φ25×t2.0	4
13	Фіксатор натяжного колеса		1	46	Шайба плоска	Φ32×Φ8.5×t2.0	2
14	Зовнішня кришка ліворуч		1	47	Шайба плоска	Φ10×Φ22×2.0	8
15	Зовнішня обкладинка праворуч		1	48	Плоска шайба	Φ12.5×Φ22×t2.0	4
16	Верхня обкладинка зліва		1	49	Вигнута шайба	Φ10.5×R100×t2.0	2
17	Верхня кришка права		1	50	Вигнута шайба	Φ8.5×R25×t2.0	7
18	Кришка кривошипа		2	51	Пружинна шайба	Φ8	11
19	Кришка керма 1		2	52	Шайба пружинна	Φ10	6
20	Кришка керма 2		2	53	Шайба пружинна	Φ10	1
21	Кришка вентиляційного отвору		1	54	Пружинна шайба	Φ25	1
22	Магнітний двигун управління		1	55	Гайка шестигранна	M6	1
23	Кришка трубки		4	56	Гайка шестигранна	M10	5
24	Зовнішня декоративна планка кришки		2	57	Гайка шестигранна [552] самоблокувальна	M8	16
25	Внутрішній магнітний маховик		1	58	Заглушка для труб	Φ32×t2.0	2
26	Болт із шестигранною головкою циліндра з половинною різьбою	M10×70×20	4	59	Шестигранна гайка самозатискна гайка	M12	4

27	Кришка нижнього підколінного важеля ліва		2	60	Саморіз Philips C.K.S.	ST3×30	4
28	Кришка нижнього підкрильника праворуч		2	61	Саморіз Philips C.K.S.	ST4×10	10
29	Кожух колеса		2	62	Саморіз Philips C.K.S.	ST4×16	35
30	Кришка гвинта колінчастої осі		2	63	Саморіз Philips C.K.S.	ST4×20	4
31	Педаль ліва		1	64	Болт із внутрішньою різьбою Philips C.K.S.	M5×10	8
32	Педаль правая		1	65	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	M5×15	33
33	Натяжне колесо		1	66	Болт із внутрішнім шестигранником тарілчастого типу	M6×12	4

No.	Опис	Специфікація	Qty	No.	Опис	Специфікація	Qty
67	Болт з внутрішньою шестигранною головкою	M6×50×20	6	90	Лінія зв'язку по імпульсу руки	L-650mm	2
68	Болт з внутрішнім шестигранником	M8×20	12	91	Магнітний датчик	2Р гніздовий роз'єм L-300мм	1
69	Болт з внутрішнім шестигранником	M8×40×20	6	92	Лінія зв'язку MP3	L-400mm	1
70	Болт з внутрішнім шестигранником	M8×60×20	4	93	Силовa лінія зв'язку	L-400mm	1
71	Порожнистий болт з внутрішнім шестигранником	Φ8×33×M6×15	2	94	Адаптер живлення		1
72	Порожнистий гвинт з внутрішнім шестигранником	Φ9.4×23.5-M6/M6×12	2	95	Болт з внутрішнім шестигранником під головку циліндра	M10×90×20	2
73	Болт з внутрішнім шестигранником і повною різьбою	M8×15	4	96	Махове колесо ваговий стек		6
74	Вісь педалі	Φ17×105×M12×15	2	97	Маховик	Φ450×62	1
75	Болт з внутрішнім шестигранником	M6×20	2	98	Нижня кришка ручного імпульсу		2
76	Плоский ключ	8×10×18	2	99	Втулка кривошипа	Φ30.5×29.1	1
77	Ковпачок для трубки	BLF82/Φ39×Φ30×27.5	4	100	Тримач I-pad		1

78	Кульковий радіальний підшипник	6201-ZZ	4	101	Нижня кришка вентиляційного отвору		1
79	Кульковий радіальний підшипник	6004-ZZ	8	102	Шарнір		4
80	Кульковий радіальний підшипник	6005-ZZ	2	103	Шарнір для розсувних коліс		1
81	втулка	E12 /Φ16×Φ12×6.3	4	104	Фіксатор шарніра		1
82	Ковпачок для трубки	Φ32×t1.5	2	105	Кришка кривошипа 3	Φ45×14.3	1
83	Пінопласт	Φ30×t3.0×350	2	106	Кришка кривошипа 2	Φ30.5×43.5	1
84	Гачок	103×Φ26×M6×50	1	107	Кришка підніжки		2
85	Обмежувач положення рулонного колеса	Φ17×Φ8.5×47	2	108	Гвинт із внутрішнім шестигранником	M8×75	2
86	Гальмівна магістраль	L-450×Φ5×Φ1.2×M5	1	109	Кульковий радіальний підшипник	R10-ZZ	8
87	Кривошипно- шатунна група	Φ25×220	1	110	Комплект кришок для підніжок		2
88	Лінія зв'язку	L-1300mm	1				
89	Болт з внутрішнім шестигранником	M12×75×20	2				

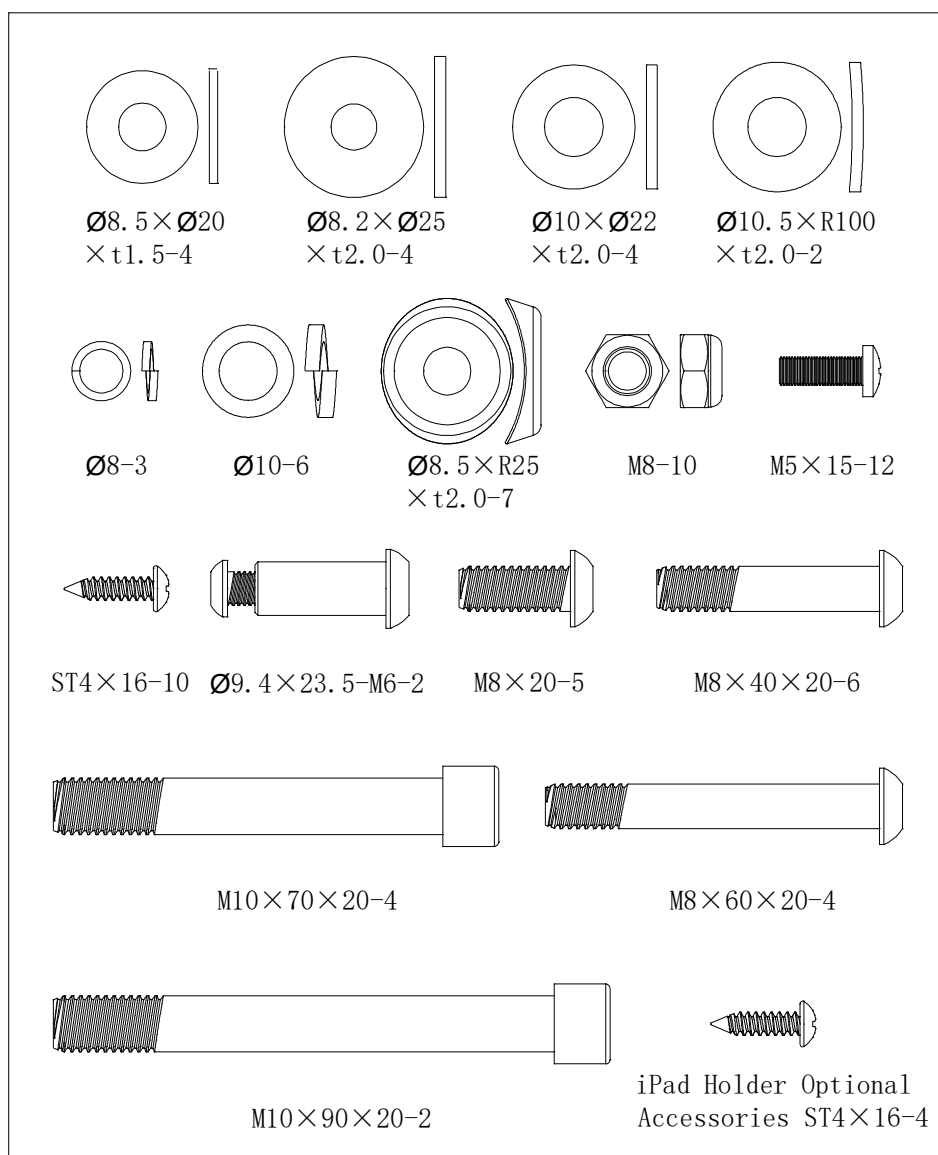
Інструкція продукту



Технічна специфікація :

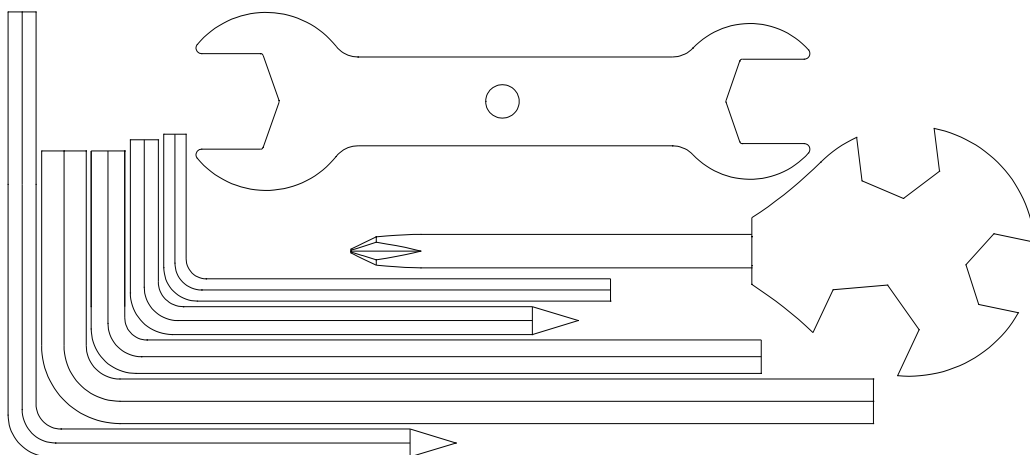
Вимір:	Unfold : 1620×650×1850mm (63.78*25.59*72.83 inch)
Передаточне число:	11
Маховик:	Inside magnet, two-way, 15kg
Рівень опору:	1-24
Довжина кроку:	520×240 (20.47* 9.45 inch)

МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ПРОДУКТУ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.



No.	Опис	Специфікація	Qty	No.	Опис	Специфікація
26	Болт з внутрішнім шестигранником під головку циліндра	M10 $\times$ 70 $\times$ 20	4	62	Саморіз Philips C.K.S.	ST4 $\times$ 16
44	Шайба плоска	$\varnothing 8.5 \times \varnothing 20 \times t1.5$	4	65	Болт із внутрішнім шестигранником Philips C.K.S.	M5 $\times$ 15
45	Шайба плоска	$\varnothing 8.2 \times \varnothing 25 \times t2.0$	4	68	Болт із внутрішнім шестигранником	M8 $\times$ 20
47	Плоска шайба	$\varnothing 10 \times \varnothing 22 \times t2.0$	4	69	Болт з внутрішнім шестигранником і половиною різьбою	M8 $\times$ 40 $\times$ 20
49	Вигнута шайба	$\varnothing 10.5 \times R100 \times t2.0$	2	70	Болт із внутрішнім шестигранником	M8 $\times$ 60 $\times$ 20
50	Плоска шайба	$\varnothing 8.5 \times R25 \times t2.0$	7	72	Гвинт з внутрішнім шестигранником	$\varnothing 9.4 \times 23.5-M6/M6 \times 12$
51	Пружинна шайба	$\varnothing 8$	3	95	Болт із внутрішнім шестигранником і напівкруглою головкою	M10 $\times$ 90 $\times$ 20
52	Пружинна шайба	$\varnothing 10$	6	62	Саморіз Philips C.K.S.	ST4 $\times$ 16(optional)
57	Шестигранна самозатискна гайка	M8	10			

ПЕРЕЛІК АПАРАТНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ :



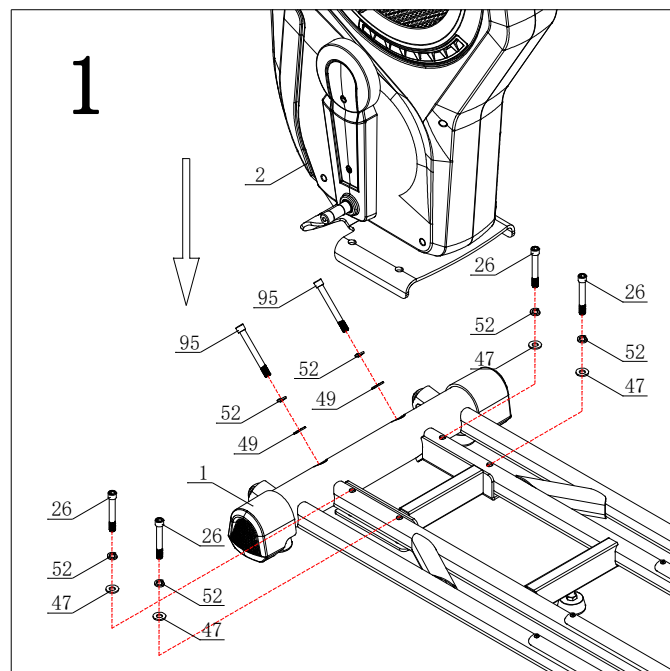
Перелік інструментів :

Опис	Специфікація	Qty
L-подібний ключ	4×30×80	1
L-подібний ключ	5×80×80S	1
L-подібний ключ	5×35×85S	1
L-подібний ключ	6×40×120	1
Г-подібний ключ	8×45×145	1
Хрестоподібний ключ	14×17×75	1
Торцевий ключ з відкритим кінцем	15#&17#	1

Інструкція з монтажу

Крок 1 :

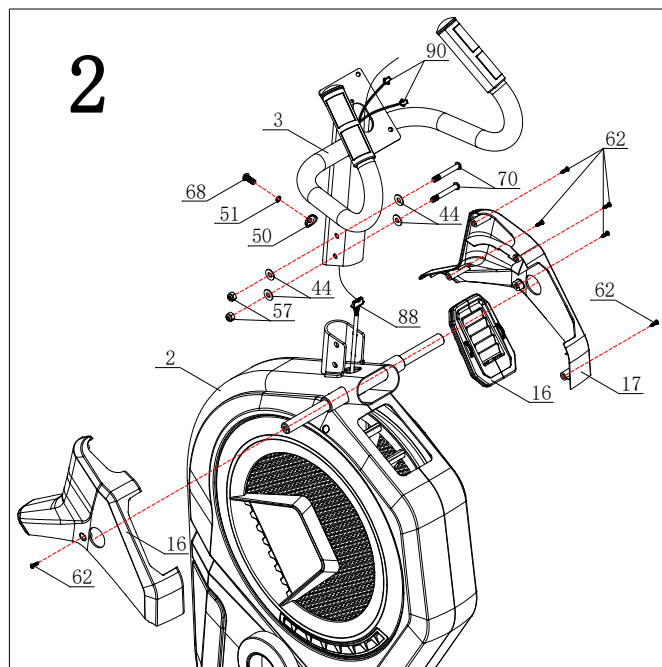
Встановіть основну раму (2) на основну раму (1), зафіксуйте її 2 дугоподібними шайбами (49), 2 пружними шайбами (52), 2 болтами з внутрішнім шестигранником (95) і 4 плоскими шайбами (47), пружними шайбами (52) і болтами з внутрішнім шестигранником (26) з половинним зубом.



Крок 2:

Витягніть лінію зв'язку (88) з отвору групи кріплення консолі (3). Зберіть групу кріплення консолі (3) на основній рамі (2), закріпіть 1 шт. вигнутої шайби (50), 1 шт. пружинної шайби (51), 1 шт. болта з внутрішнім шестигранником (68), 4 шт. плоскої шайби (44), 2 шт. шестигранної самоблокувальної гайки (57), 2 шт. болта з напівкруглою головкою (70). Встановіть ліву верхню кришку (16), праву верхню кришку (17) і кришку вентиляційного отвору (21), закріпіть 6 шт. саморізів Philips C.K.S. (62).

Увага! Після підключення лінії зв'язку лінії, вставте всі лінії у вертикальну стійку, щоб уникнути затиснути лінії. Будь ласка, спочатку надіньте всі болти та шайби на отвори рами, а потім закріпіть їх.

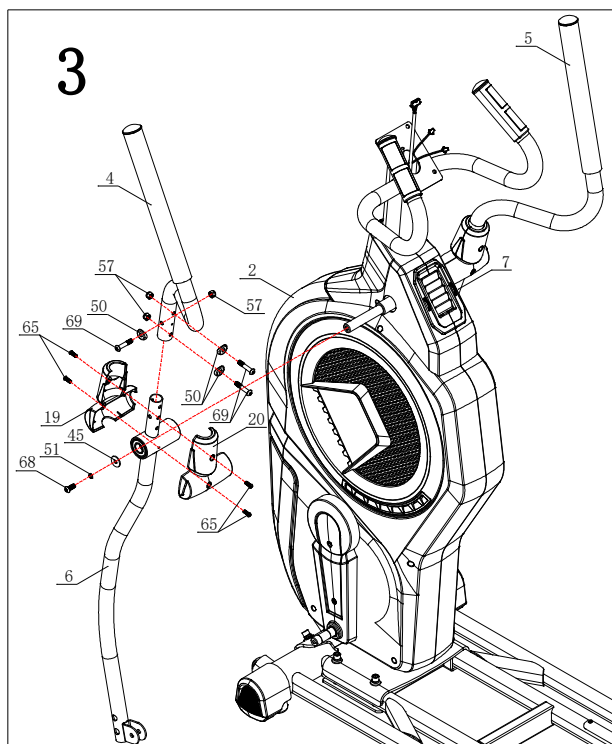


Step 3:

Нанесіть трохи мастила на вісь основної рами. Встановіть нижній поворотний кронштейн (6) на основний корпус, закріпіть його за допомогою 1 шт. шестигранного болта з внутрішнім шестигранником (68), 1 шт. пружинної шайби (51) та 1 шт. плоскої шайби (45). Встановіть верхній поворотний кронштейн (4) на нижній поворотний кронштейн (6), закріпіть його 3-ма болтами з внутрішнім шестигранником (69), 3-ма вигнутими шайбами (50) та 3-ма шестигранними самоконтрящимися гайками (57).

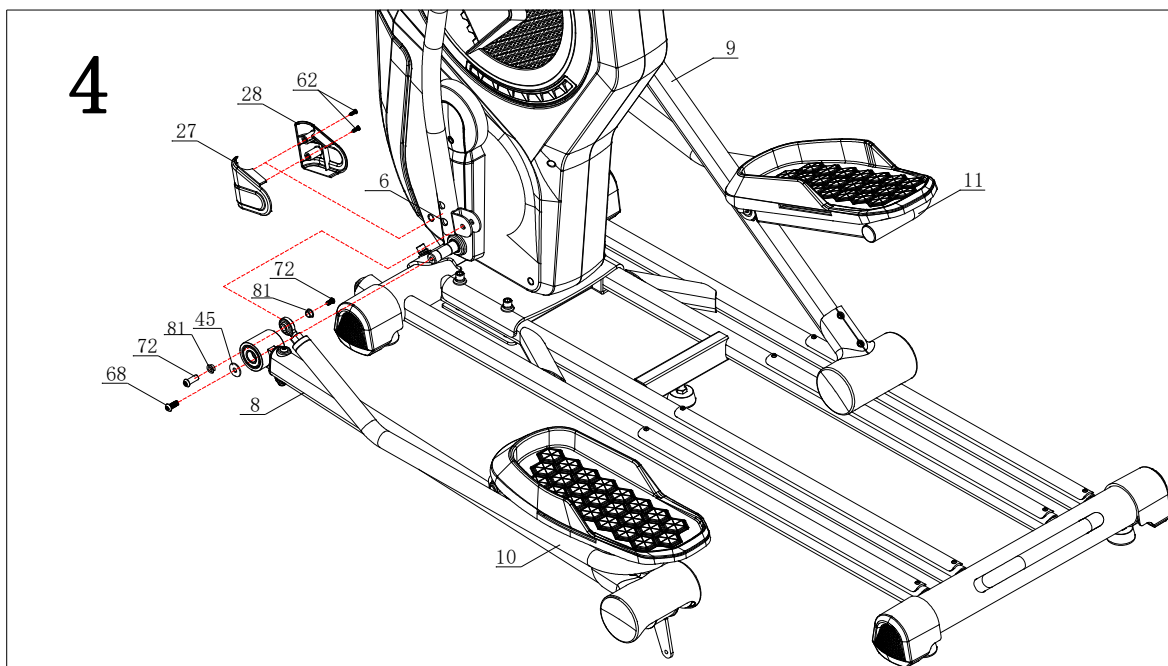
Закріпіть кришку керма 1 (19) та кришку керма (20) на з'єднанні верхнього/нижнього важеля крила за допомогою 4-х болтів з внутрішнім шестигранником Philips C.K.S. (65).

Зберіть праву сторону так само, як описано вище.



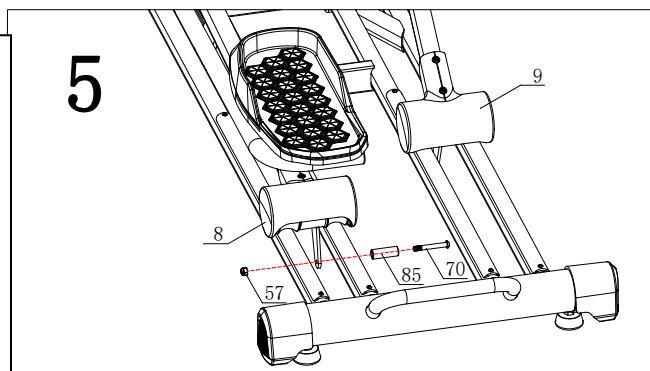
Крок 4 :

1. Нанесіть трохи мастила на вісь основної рами. Встановіть ліву педальну групу (8) на доріжку, закріпіть ліву педальну групу (8) за допомогою 1 шт. плоскої шайби (45), 1 шт. кришки гвинта кривошипної осі (30) та 1 шт. болта з внутрішнім шестигранником (68) з повною різьбою на осі.
2. Нанесіть мастило на вісь шестигранного гвинта з внутрішнім шестигранником (72). З'єднайте ліву з'єднувальну ніжку педалі (10) з нижнім кронштейном (6), закріпіть за допомогою 1 шт. гвинта з внутрішнім шестигранником (72).
3. Встановіть ліву нижню кришку поворотного важеля (27) та праву нижню кришку поворотного важеля (28) на лівий поворотний важель (6), закріпіть 2 шт. гвинтами-саморізами Philips C.K.S. (62).
4. Зберіть праву частину так само, як описано вище.



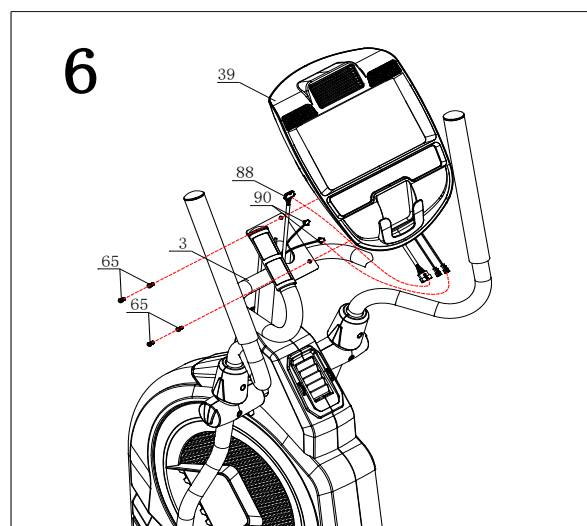
Крок 5 :

Встановіть обмежувач положення ролика (85) на ліву педальну групу (8) за допомогою болта з внутрішнім шестигранником (70) і шестигранної самоконтрящейся гайки (57). Зберіть праву сторону так само, як описано вище.
Змастіть направляючі ковзання.



Step 6 :

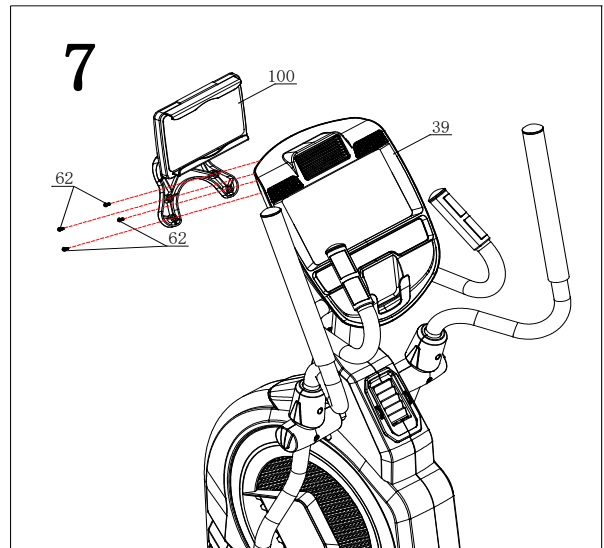
З'єднайте лінію зв'язку (88), лінію ручного імпульсного зв'язку (90) з лінією зв'язку консолі.
Встановіть консоль (39) на фіксуючу раму консолі (3), закріпіть її 4-ма болтами з внутрішньою різьбою Philips C.K.S. (65).



Крок 7 :

Прикріпіть тримач I-pad (100) до консолі (39) за допомогою 4-х саморізів Philips C.K.S. (62).

Увага! Якщо ви придбали тримач I-pad, цей крок є обов'язковим. В іншому випадку ви можете пропустити цей крок.

**Розминка / вправи на розтяжку**

Успішне тренування починається з розігрівуючих вправ і закінчується вправами на охолодження та розслаблення. Ці розігрівуючі вправи готують ваше тіло до подальших навантажень. Період охолодження/розслаблення після тренування гарантує, що у вас не виникне жодних м'язових проблем. Нижче ви знайдете інструкції вправ на розтяжку для розминки та охолодження.

Будь ласка, зверніть увагу на наступні моменти:

1. ДОТИК ДО ПАЛЬЦІВ

Повільно нахиліть тулуб вперед і спробуйте торкнутися руками стоп. Потягніться вниз якомога далі до пальців ніг. За можливості затримайтеся в такому положенні на 10-15 секунд.

2. ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН

Сядьте на підлогу і витягніть праву ногу. Зігніть ліву ногу і покладіть стопу на праве верхнє стегно. Тепер спробуйте дотягнутися правою рукою до правої ноги. Тримайте.

3. ВПРАВИ ДЛЯ ЛИТОК / АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

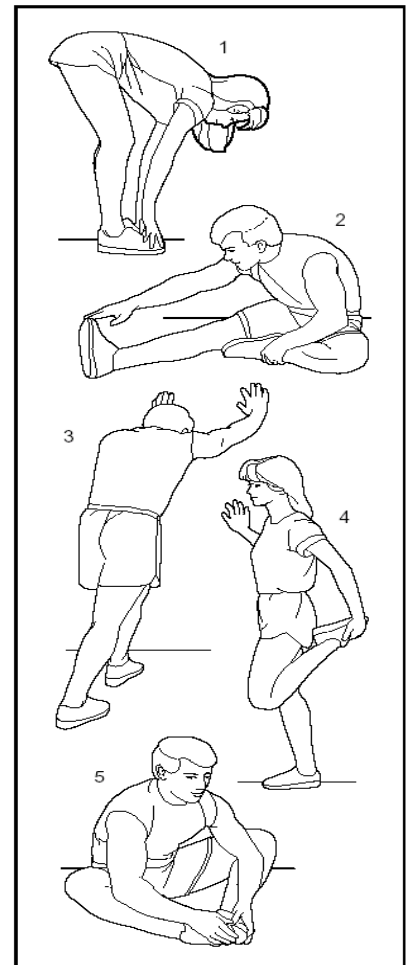
Покладіть обидві руки на стіну і перенесіть вагу всього тіла. Потім відведіть ліву ногу назад і чергуйте її з правою. Це розтягує задню частину ноги. Утримуйте цю позицію протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.

4. ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Опираючись рукою на стіну, простягніть руку ззаду і підніміть праву або ліву ногу якомога ближче до сидниці. Відчуйте комфортне напруження в передній верхній частині стегна. Затримайтеся в такому положенні на 30 секунд, якщо це можливо, і повторіть вправу 2 рази для кожної ноги.

5. ЗБОКУ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу і поставте ноги так, щоб коліна були спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Тепер обережно притисніть коліна донизу. За можливості затримайтеся в такому



положенні на 30-40 секунд

Інструкція з експлуатації консолі

Схематичне зображення:



ФУНКЦІЇ КНОПОК

ВІДНОВЛЕННЯ	-Перевірити стан відновлення серцевого ритму.
РЕЖИМ	-У режимі STOP натисніть цю кнопку, щоб вибрати функцію або підтвердити всі значення налаштувань.
ПРОГРАМА	-Для вибору програми тренування.
ВІДСОТОК ЖИРУ	-Перевірити відсоток жиру в організмі (5,0%~50%) та індекс маси тіла (0~50).
+	-Щоб підвищити рівень опору, виберіть програму або збільште значення функції.
-	-Щоб зменшити рівень опору, виберіть програму або зменшіть значення функції.
ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ	-У режимі STOP або режимі налаштувань натисніть її, щоб повернутися в головне меню. -Утримуйте цю клавішу натиснутою протягом 2 секунд, консоль перезавантажиться і перейде у режим налаштування профілю користувача. режиму налаштування профілю.

СТАРТ/СТОП	-Початок або зупинка тренування. Коли користувач зупиняє тренування натисканням клавіші START/STOP, комп'ютер залишаться всі значення налаштувань.
ВЕНТИЛЯТОР (не обов'язково)	-При увімкненні або під час тренування користувач може натиснути кнопку FAN, щоб запустити функцію вентилятора. щоб запустити функцію вентилятора, натисніть її ще раз, щоб закрити.

ФУНКЦІЯ ВІДОБРАЖЕННЯ

ЧАС	-Відлік часу - без попередньо встановленої цілі, час буде відраховуватися від 0:00. -Зворотний відлік - із заданою метою, час буде відлічуватися від заданої цілі до 0, після чого система зупиниться. І системна сигналізація 8s з 4 звуковими сигналами в кожну секунду. -Діапазон відображення: 0:00~99:59; Діапазон налаштування: 0:00~99:00
ШВИДКІСТЬ	-У режимі СТАРТ, з датчиком, на екрані відображається швидкість тренування за 3 секунди; Без входу з датчика протягом 4,6 с, значення SPEED дорівнює 0. -Діапазон відображення: 0,0 ~ максимум 99,9 км/год або 62,1 мл/год. -Значення ШВИДКІСТЬ та ОБОРОТИ відображатимуться по черзі кожні 6 секунд.
ОБ/ХВ	-У режимі СТАРТ, з датчиком, на екрані відображається тренувальне обертання за хвилину за 3 секунди; без датчика за 4,6 секунди, значення обертів дорівнює 0. -Діапазон відображення: 0 ~ максимум 999. -Значення швидкості та обертів будуть відображатися по черзі кожні 6 секунд.
КАЛОРІЇ	-Відлік вгору - без попередньо встановленої цілі, калорії будуть відраховуватися від 0.0. -Зворотний відлік - з попередньо встановленою метою, калорії будуть відраховуватися від попередньо встановленої мети до 0, після чого система зупиняється. І системна сигналізація 8s з 4 звуковими сигналами в кожну секунду. -Діапазон відображення: 0~999CAL ; Діапазон налаштування: 0~990CAL
ДИСТАНЦІЯ	-Відлік вгору - без попередньо встановленої цілі, відстань відраховується від 0.0. -Зворотний відлік - із заданою метою, відстань буде відраховуватися від заданої до 0, потім система зупиниться. І системна сигналізація 8 с з 4 звуками в кожну секунду. -Діапазон відображення: 0.0~99.9km (62.1miles); -Діапазон налаштування: 0.0~99.0km (61.5miles)
ІМПУЛЬС	-При введенні імпульсного сигналу він відображатиме частоту серцебиття користувача через 7,5 с; без імпульсу вхідний сигнал, у вікні PULSE відобразиться 0 через 6 секунд. -Імпульс перевищує встановлене цільове значення, консоль нагадає про це звуковим сигналом Bi-bi. -Діапазон відображення: P-30~230; Діапазон налаштування: 0-30~230

ВАТТ	-Відображення енергоспоживання під час тренування. За наявності вхідного сигналу від датчика відображатиметься значення WATT через 3 секунди; без вхідного сигналу вікно WATT відображає 0 через 4,6 секунди. -Діапазон відображення: 0~999.
ІНСТРУКЦІЯ	-Ручне регулювання рівня навантаження під час тренування.
ПРОГРАМА	-Самостійний вибір рівня навантаження для тренування; 12 попередньо встановлених профілів для вибору (P1~P12).
КОРИСТУВАЧ	-Користувач може створити власний профіль рівня опору для тренування.
Н.Р.С.	-Цільовий режим тренування HR. -Чотири режими на вибір: 55%, 75%, 90%, МІТКА.
ПОСТІЙНА НАПРУГА	-Постійний режим тренування.

ПОРЯДОК РОБОТИ:

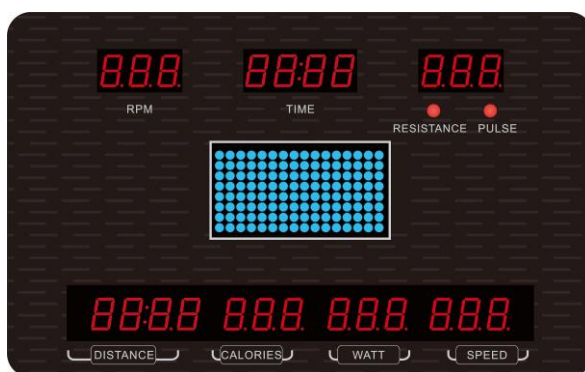
1.Увімкнути

Підключіть живлення (натиснути клавішу RESET на 2 секунди), звуковий сигнал протягом 1 секунди і світлодіод буде повністю відображатися 2 секунди (**Малюнок 1**), потім відобразить діаметр колеса і КМ (або МИЛІ) в середньому вікні та "Е" (або "А") у розділі Калорійність (**Малюнок 2**). Потім перейдіть до режиму налаштувань користувача.

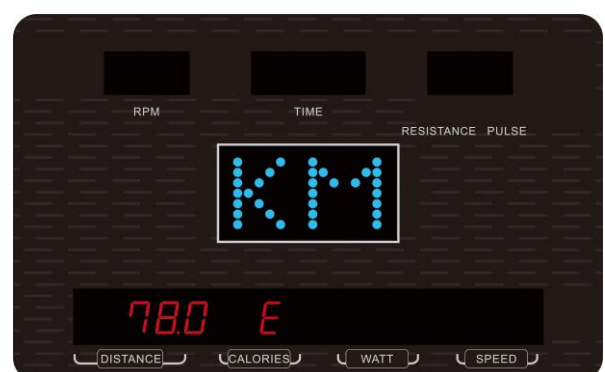
2.Налаштування профілю користувача

2-1 Група користувачів за замовчуванням - U1(**Малюнок 3**), натисніть UP або DOWN, щоб вибрати U1~U4, натисніть Кнопка MODE для підтвердження. Кнопками "+" або "-" встановіть Стать (**Малюнок 4**), Вік (**Малюнок 5**), Зріст (**Малюнок 6**), Вагу (**Малюнок 7**) і підтвердіть, натиснувши MODE. Після завершення налаштування система перейде на сторінку вибору функцій (**Малюнок 8**).

2-2 Стать - Жінка/Чоловік; Вік - 1~99 (значення за замовчуванням - останнє введене значення); ЗРІСТ - 100~200CM або 39.37~78.74in (значення за замовчуванням - останнє введене значення); ВАГА - 20~150KG (44.1~330.7lbs) (значення за замовчуванням - останнє введене значення).



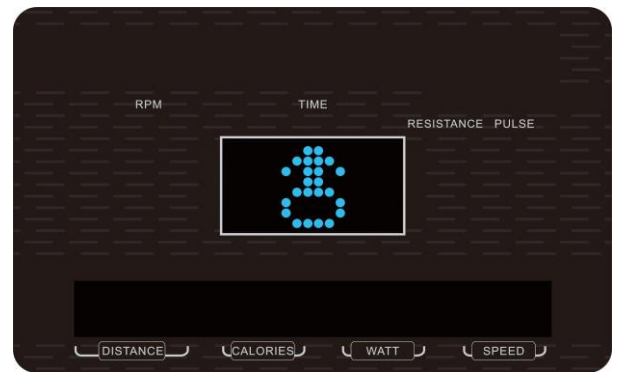
Малюнок 1



Малюнок 2



Малюнок 3



Малюнок 4



Малюнок 5



Малюнок 6



Малюнок 7



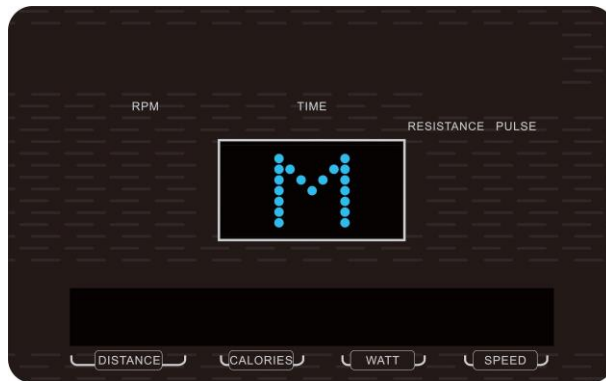
Малюнок 8

3. Вимкнути живлення.

Якщо протягом 4 хвилин на вхід не надходить сигнал про кількість обертів, світлодіод і консоль переходять у сплячий режим. Не вимикаючи живлення, користувач може натиснути будь-яку клавішу або почати крутити педалі, щоб розбудити його.

Вибір режиму тренування

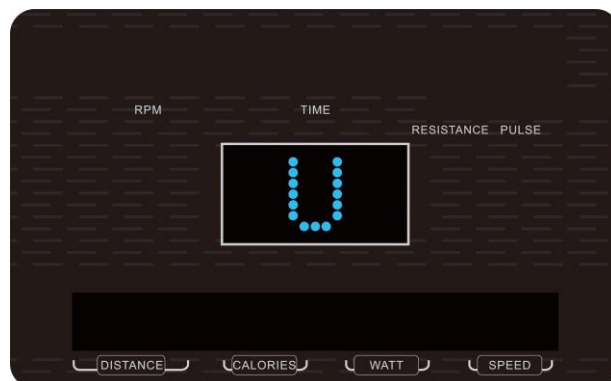
Після налаштування ДАНИХ КОРИСТУВАЧА, перейшовши до головного меню, користувач може натиснути "P"(ПРОГРАМА) або "+/-" до вибрати: MANUAL -> PROGRAM -> USER -> H.R.C. -> WATT (Малюнок 9-13), Світлодіод світиться в центральному вікні, натисніть MODE для підтвердження. У головному меню користувач також може натиснути START/STOP, щоб безпосередньо перейти в режим ручного тренування.



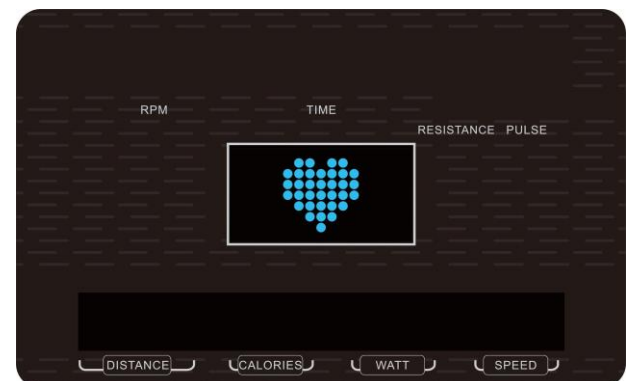
Малюнок 9



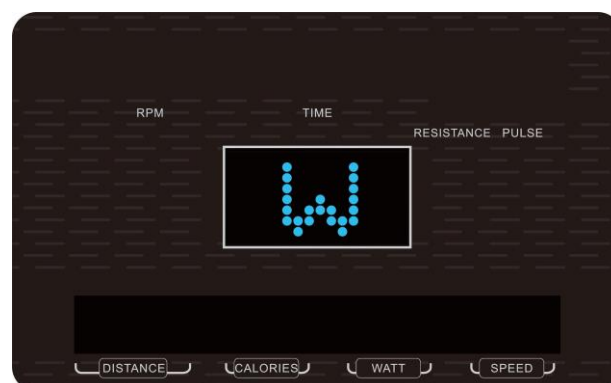
Малюнок 10



Малюнок 11



Малюнок 12



Малюнок 13

4-1 Ручний режим

У головному меню натисніть "P" (ПРОГРАМА) або клавішами "+" / "-" виберіть РУЧНИЙ, натисніть MODE, щоб увійти в РУЧНИЙ режим. Перед початком тренування користувачеві необхідно відрегулювати наступні значення:

ЧАС : блимає (Малюнок 14). Користувач може натиснути кнопку "+" або "-", щоб встановити цільове тренування час від 00:00 до 99:00. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.

ВІДСТАНЬ: блимає (Малюнок 15). Користувач може натиснути кнопку "+" або "-", щоб встановити цільову відстань від 0.0~99.0. (0.0~61.5 миль). Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.

КАЛОРІЇ: блимає (Малюнок 16). Користувач може натиснути кнопку "+" або "-", щоб встановити цільову кількість калорій від 0 до 990, крок збільшення/зменшення становить 10. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.

PULSE: блимає (Малюнок 17). Користувач може натиснути кнопку "+" або "-", щоб встановити цільовий імпульс в діапазоні 0-30~230. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування. Консоль визначить частоту серцевих скорочень користувача, будь ласка, правильно тримайте датчик на руці або нагрудний ремінь, коли починаєте тренування.

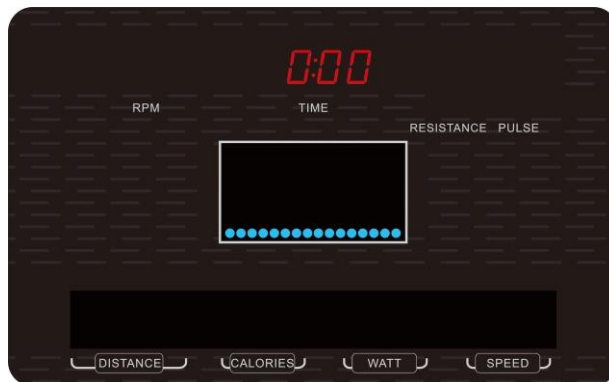
Під час налаштування загоряється індикатор ЧАС/ВІДСТАНЬ/КАЛОРІЇ, а значення блимає з частотою 1 Гц. Натисніть "+" або "-", щоб налаштувати значення. Продовжуйте натискати на кнопку

"+" або "-", значення буде продовжуватиме збільшуватися/зменшуватися. На початку тренування загориться індикатор PULSE, який показуватиме значення пульсу. Якщо пульс відсутній, у вікні PULSE відображатиметься "P".

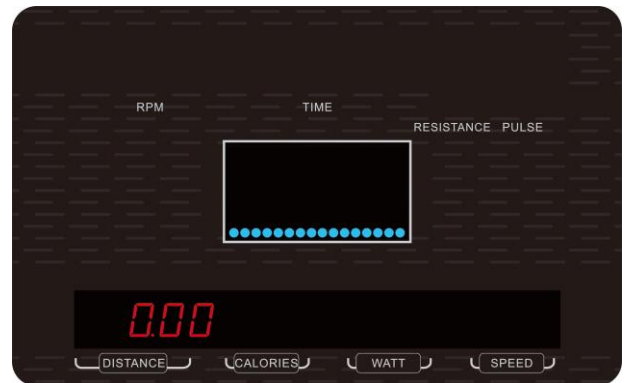
Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач може регулювати рівень опору за допомогою кнопок "+" або "-". Під час налаштування рівня опору у вікні RESISTANCE протягом 2 секунд відображатиметься значення LEVEL, а потім - значення PULSE.

Синій стовпчик починає блимати один за одним і перемикається на наступний через заданий час, поділений на 16. Після того, як відлік встановлених цільових даних добіжить до 0, монітор автоматично зупиниться.

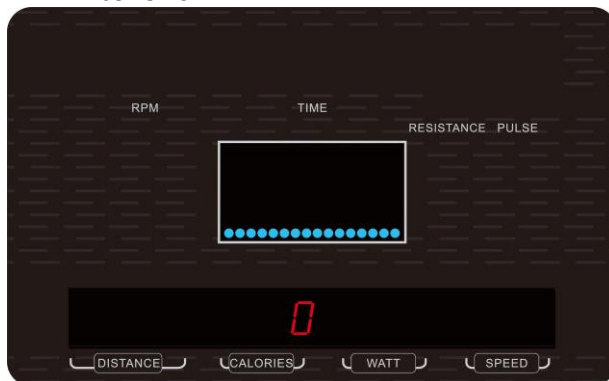
Користувач може також натиснути кнопку START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



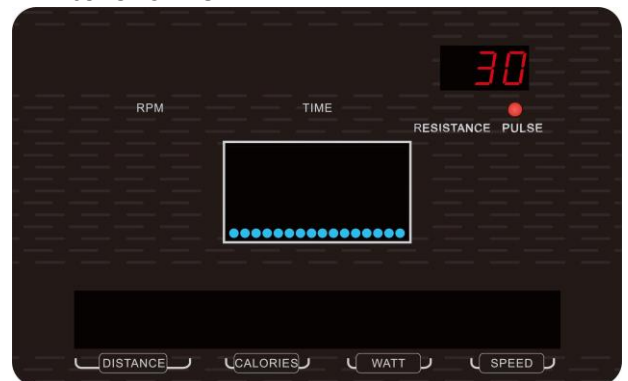
Малюнок 14



Малюнок 15



Малюнок 16



Малюнок 17

4-2 Програмний режим

Натисніть клавішу RESET, щоб перейти до головного меню. Натисніть клавішу "+" або "-" і натисніть MODE, щоб увійти в режим PROGRAM. У режимі програмування доступні 12 програмних профілів (P1~P12) (Малюнок 18~29) для вибору. Кнопками "+" або "-" виберіть один з профілів, якому ви надаєте перевагу, і натисніть MODE для підтвердження.

Перед початком тренування користувачеві необхідно відрегулювати наступне значення:

ЧАС : блимає (Малюнок 30). Користувач може натиснути клавішу "+" або "-", щоб встановити цільовий час тренування від 00:00 до 99:00. (Малюнок 31).

ВІДСТАНЬ: блимає. Користувач може натиснути кнопку "+" або "-", щоб встановити відстань до цілі в діапазоні 0.0~99.0. або 0.0~61.5 миль. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.

КАЛОРІЇ: блимає. Користувач може натиснути кнопку "+" або "-", щоб встановити цільову кількість калорій від 0 до 990, крок збільшення/зменшення становить 10. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування.

PULSE : блимає. Користувач може натиснути кнопку "+" або "-", щоб встановити цільовий імпульс в діапазоні 0-30~230. Натисніть MODE, щоб підтвердити налаштування. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

У режимі тренування користувач також може регулювати рівень опору, натискаючи кнопки "+" або "-". Під час регулювання рівня опору, велике світлодіодне вікно показуватиме значення LEVEL протягом 2 секунд, а потім відобразить значення PULSE значення. Після того, як задані цільові дані добіжать до 0, монітор автоматично вимкнеться. Користувач може також натиснути кнопку START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 18



Малюнок 19



Малюнок 20



Малюнок 21



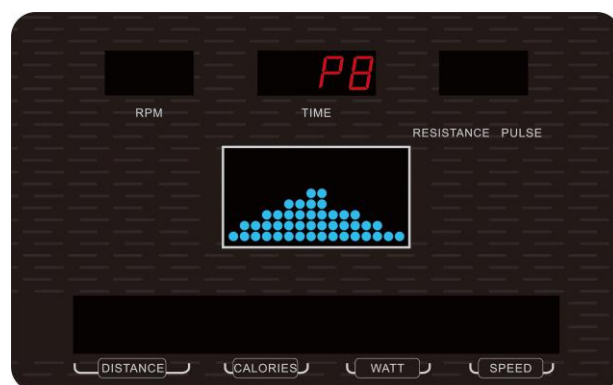
Малюнок 22



Малюнок 23



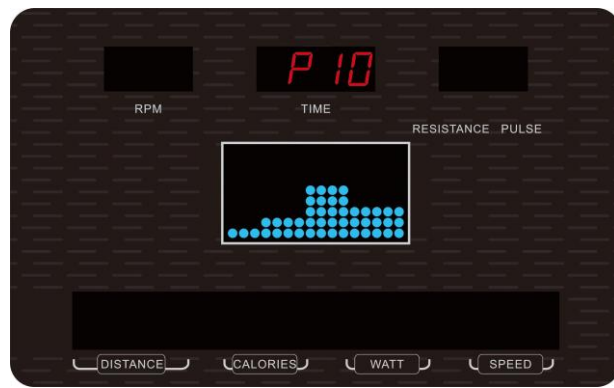
Малюнок 24



Малюнок 25



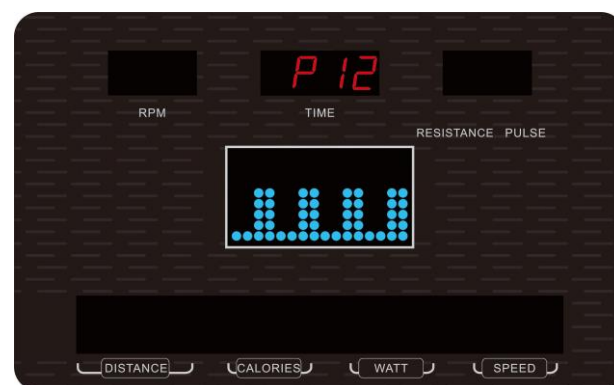
Малюнок 26



Малюнок 27



Малюнок 28



Малюнок 29



Малюнок 30



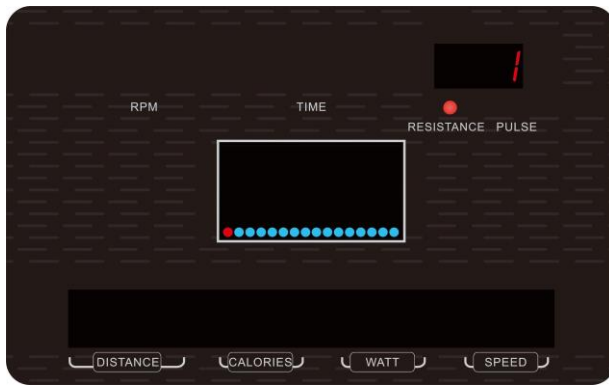
Малюнок 31

4-3 Користувачький (програмний) режим

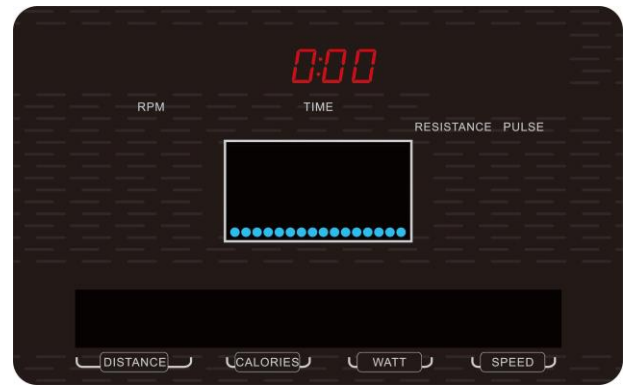
Натисніть клавішу RESET, щоб перейти до головного меню. Натисніть клавішу "+" або "-" і натисніть MODE для входу в програму USER. У цьому режимі користувач може створити власний профіль. Перша синя точка профілю почне блимати, потім натисніть кнопку "+" або "-", щоб відрегулювати рівень опору кожної точки стовпчика (**Малюнок 32**), натисніть MODE для підтвердження. Повний профіль програми матиме 16 стовпчиків для налаштування (значення за замовчуванням = 1). Для завершення або виходу з налаштування утримуйте кнопку MODE протягом 2 секунд.

Потім налаштуйте наступне значення:

ЧАС : блимає (**Малюнок 33**). Ви можете натиснути UP або DOWN для встановлення цільового часу тренування від 00:00 до 99:00. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування. У режимі тренування користувач також може регулювати рівень опору, натискаючи кнопки "+" або "-". Після того, як задані цільові дані дорахуються до 0, монітор автоматично вимкнеться. Ви можете натиснути START/STOP щоб розпочати тренування знову. Інші попередньо встановлені дані будуть продовжувати відлік від попередніх даних. Під час STOP режиму, користувач може натиснути кнопку RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 32



Малюнок 33

4-4 H.R.C. режим

Натисніть клавішу RESET, щоб перейти до головного меню. Натисніть кнопку "+" або "-" і натисніть MODE, щоб увійти в H.R.C. режим. У режимі H.R.C. натисніть кнопку "+" або "-", щоб вибрати: 55%, 75%, 90% або TAG. Світлодіод буде блимати. Користувач може обрати інший профіль, у вікні PULSE відобразиться попередньо встановлена система значень, самостійно розрахована на основі введених користувачем даних AGE (**Малюнок 34~37**). Натисніть MODE для підтвердження. Якщо користувач вибрав H.R.C TAG, на екрані з'явиться попередньо встановлене значення 100, натисніть "+" або "-", щоб налаштувати цільовий імпульс від 30 до 230. Натисніть кнопку MODE, щоб увійти.

Потім налаштуйте наступне значення:

TIME : блимає. Ви можете натиснути кнопку "+" або "-", щоб встановити цільовий час тренування від 00:00 до 99:00. (**Малюнок 38**).

Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Під час тренування рівень опору буде автоматично регулюватися відповідно до поточної частоти серцебиття. Якщо **не виявлено імпульсного сигналу**, центральний світлодіод нагадає про це, як на **Малюнку 39**.

Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити тренування, натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.

※H.R.C 55% - дієтична програма; H.R.C 75% - програма здоров'я; H.R.C 90% - спортивна програма



Малюнок 34



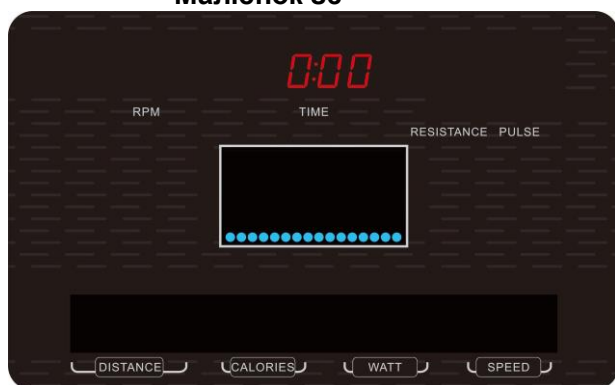
Drawing 35



Малюнок 36



Малюнок 37



Малюнок 38

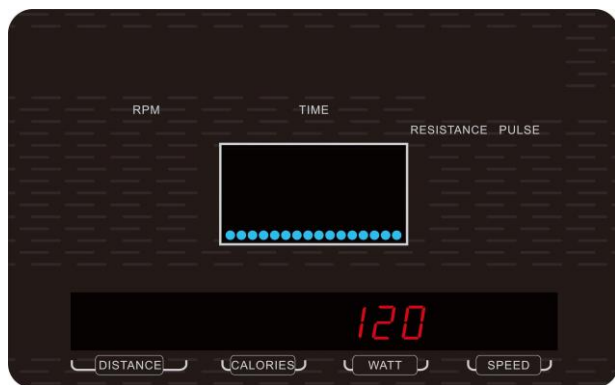


Малюнок 39

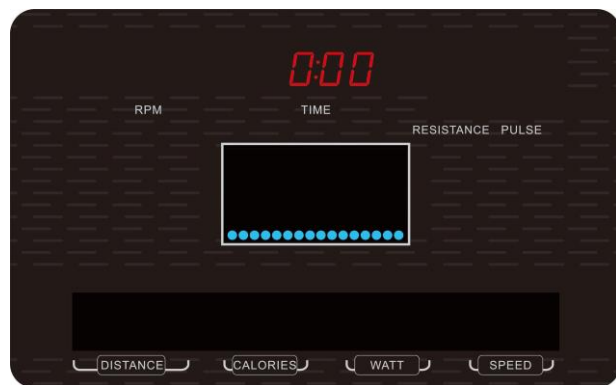
4-5 Режим керування WATT

Перебуваючи в будь-якому режимі, натисніть кнопку START/STOP, а потім натисніть RESET, щоб перейти в головне меню. Натисніть кнопку "+" або "-" і натисніть MODE, щоб увійти в режим постійного тренування WATT. При вході в режим WATT блимає попередньо встановлене значення 120 (Малюнок 40). Користувач може налаштувати значення WATT, натискаючи кнопки "+" або "-" в діапазоні 10~350 з кроком 5 Вт, і натиснути MODE для підтвердження. Потім відрегулюйте наступне значення:

ЧАС: блимає. Ви можете натиснути кнопку "+" або "-", щоб встановити цільовий час тренування від 00:00 до 99:00. (Малюнок 41) Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Система автоматично регулює рівень WATT відповідно до попередньо встановленого цільового значення ват, поточних обертів та швидкості тренування. Якщо швидкість тренування висока, рівень опору буде зменшуватися. В іншому випадку, він буде збільшуватися. Після завершення тренування користувач може натиснути кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 40



Малюнок 41

5. Режим ВІДНОВЛЕННЯ

Якщо на вхід консолі не надходить імпульсний сигнал, натискання кнопки RECOVERY не має сенсу. Коли на екрані з'явиться значення пульсу, натисніть кнопку RECOVERY, щоб почати тест. Тримайте обидві руки на ручках (або носіть нагрудний ремінь). Всі функції дисплея зупиняться, окрім "ЧАСУ", який почне відлік з 00:60 по секундах. (Малюнок 42) і індикатор PULSE світиться. Опір системи зменшиться до рівня 1.

Поки ЧАС відраховується до 00:00, на екрані відображатиметься стан відновлення пульсу з "FX" (X=1,...6)(Малюнок 43). F1 - найкращий, F6 - найгірший.

Натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися до попереднього стану тренування. Якщо користувач натисне RECOVERY до того, як відлік часу завершиться до 00:00, режим RECOVERY буде вимкнено, і консоль перейде до головного меню.



Малюнок 42



Малюнок 43

6. Режим BODY FAT

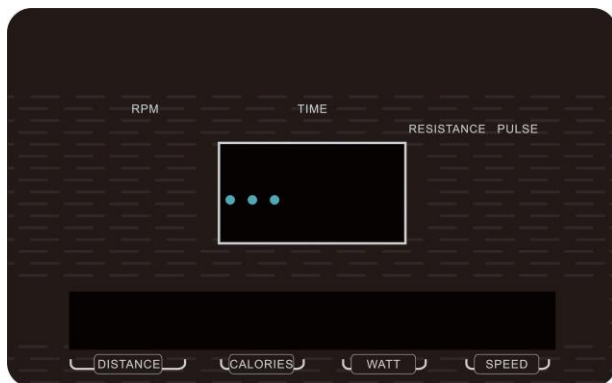
У режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання жиру в організмі. Система почне вимірювання. Під час вимірювання користувач повинен тримати обидві руки на ручці. На екрані відображатиметься наступне Малюнок 44~46 доки консоль не завершить вимірювання. Після вимірювання на екрані з'явиться інформація про відсоток жиру в організмі, IMT (індекс маси тіла) та рекомендації щодо вмісту жиру в організмі (Малюнок 47~48).

Натисніть кнопку BODY FAT ще раз, щоб повернутися до попереднього стану тренування.

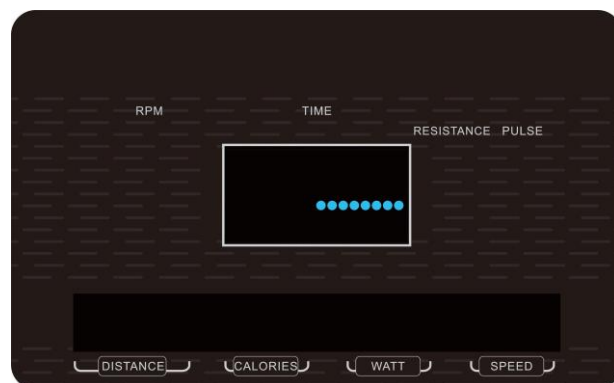
※Відображення коду помилки під час вимірювання:

Е-1--- користувач неправильно тримає ручки (Drawing 49)

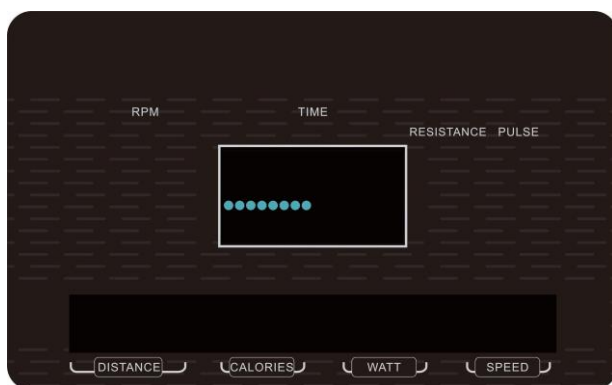
Е-4--- Жир в організмі у % перевищує діапазон налаштувань (5.0%~ 50%).(Малюнок 50)



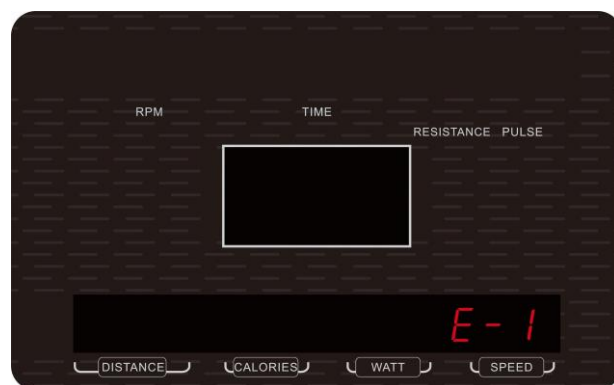
Малюнок 44



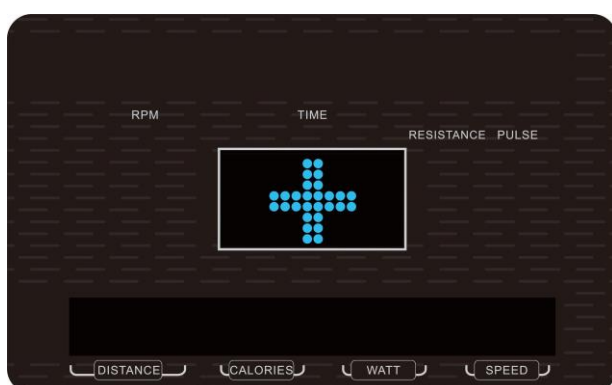
Малюнок 45



Малюнок 46



Малюнок 47



Малюнок 48



Малюнок 49



Малюнок 50

ПРИМІТКА:

Коли користувач натискає кнопку RESET протягом 2 секунд для повного скидання, консоль переходить в режим START, звуковий сигнал 1 с, всі світлодіодні індикатори протягом 2 с, потім перейдуть до режиму налаштування. Рівень навантаження - 1.

2. Ця система побудована з нагадуванням ALARM:

- 1 короткий звуковий сигнал - правильна кнопка;
- 2 коротких звукових сигнали - невірна кнопка або імпульс перевищує Цільове значення;
- 3 коротких звукових сигнали в секунду - WATT перевищує задане значення;
- 4 коротких звукових сигнали - значення функції відраховується до 0;
- 6 коротких звукових сигналів - система управління H.R.C. & WATT змушує систему зупинитися.

Інші функції (необов'язково):

- USB-зарядний пристрій - консоль може мати USB-порт для заряджання мобільних телефонів або планшетів.
- MP3-плеєр - консоль оснащена динаміком, користувач може підключити її до мобільного пристрою для використання функції MP3 функцію MP3.
- Вентилятор - консоль оснащена вентилятором, користувач може відкрити або закрити вентилятор.