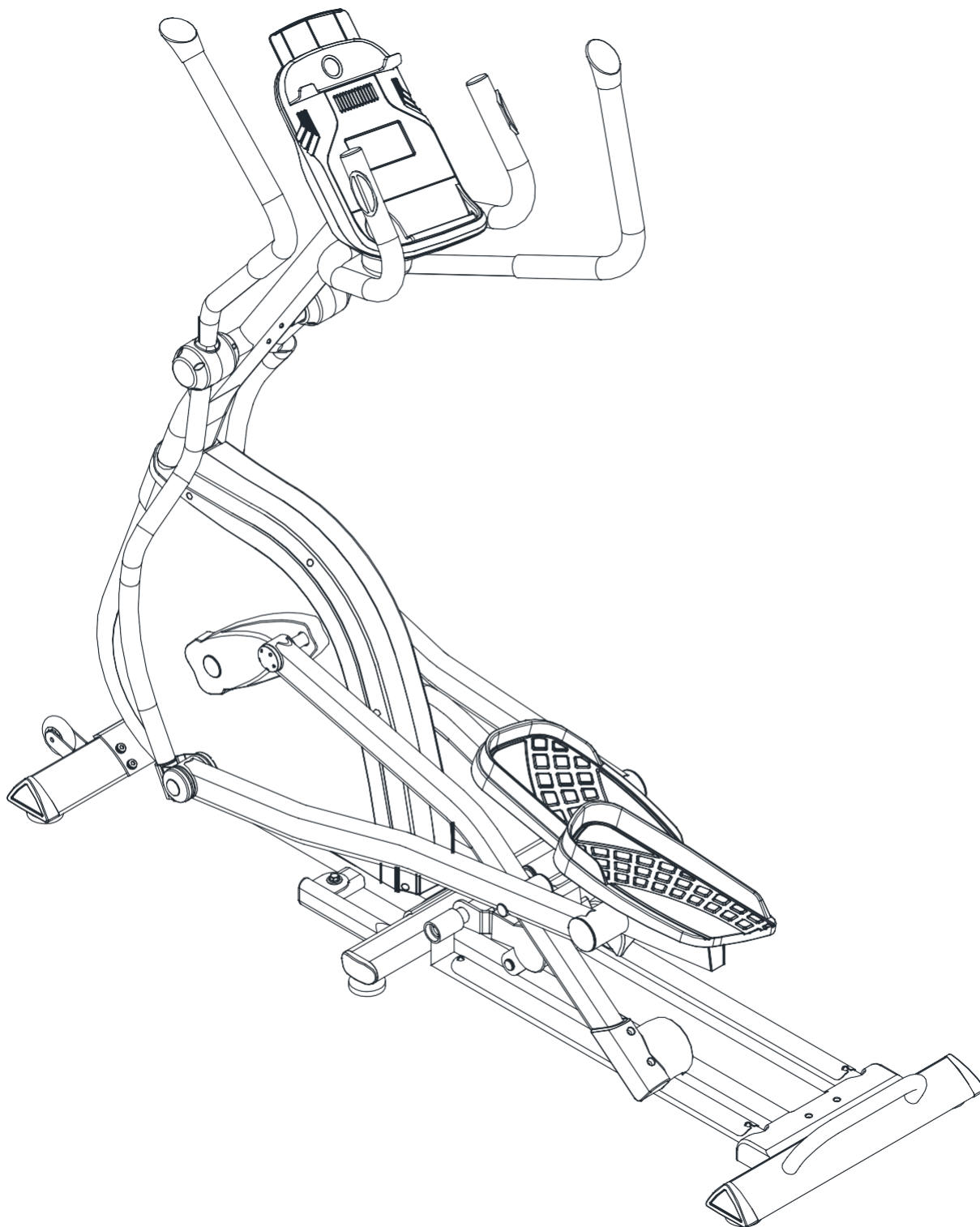


ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

Еліптичний тренажер
Модель ET-742F2

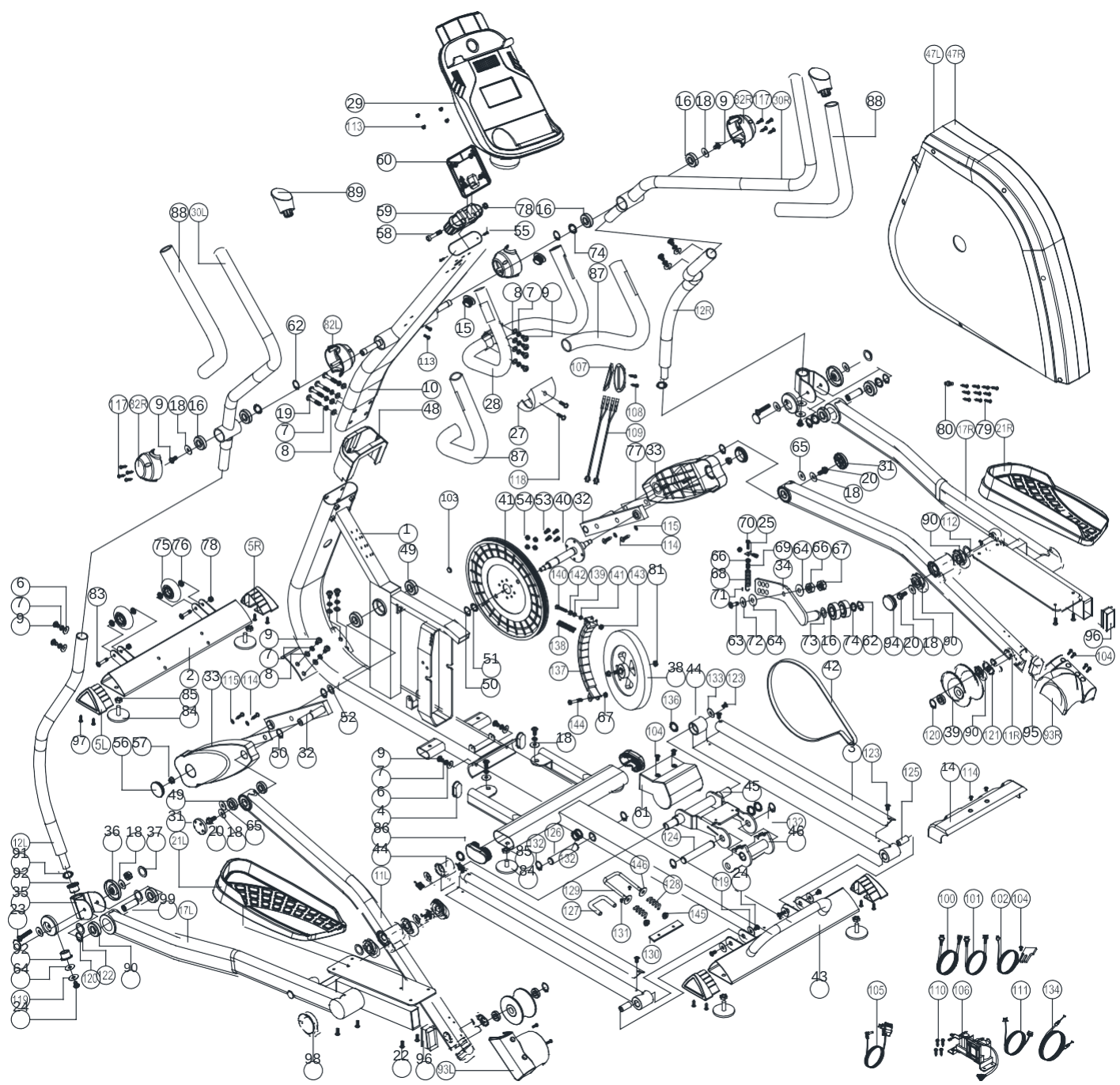




- Щоб забезпечити найкращу безпеку, регулярно перевіряйте тренажер на пошкодження та зношеність деталей.
- Якщо ви дозволяєте використання цього тренажера іншій особі, переконайтеся, що ця людина ознайомлена зі змістом та інструкціями в цьому посібнику.
- Одночасно тільки одна особа може використовувати 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 загалом 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.
 - Переконайтесь, що всі регулювані деталі налаштовані належним чином, і відзначте відмічене максимальне регульовальне положення, наприклад, опору сидла відповідно.
- Не займайтеся відразу після їжі!

Схема

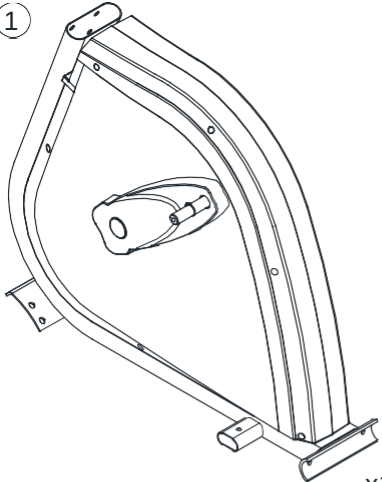
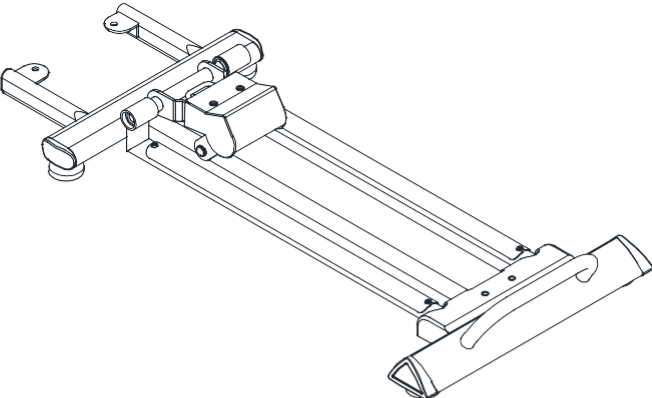
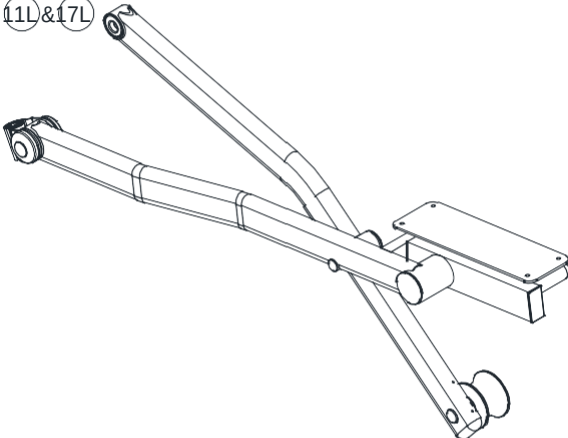
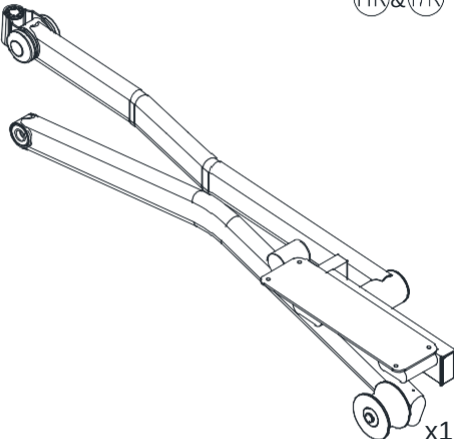
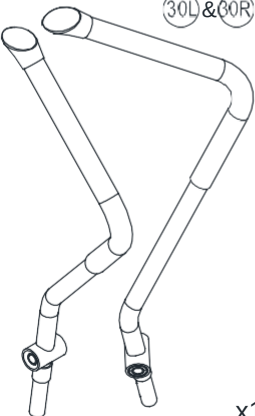
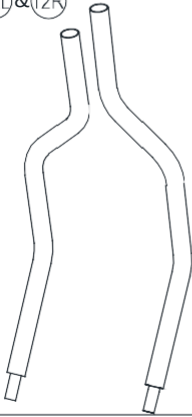
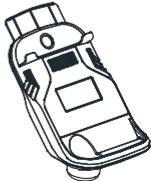
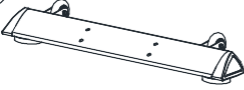


Список запчастин

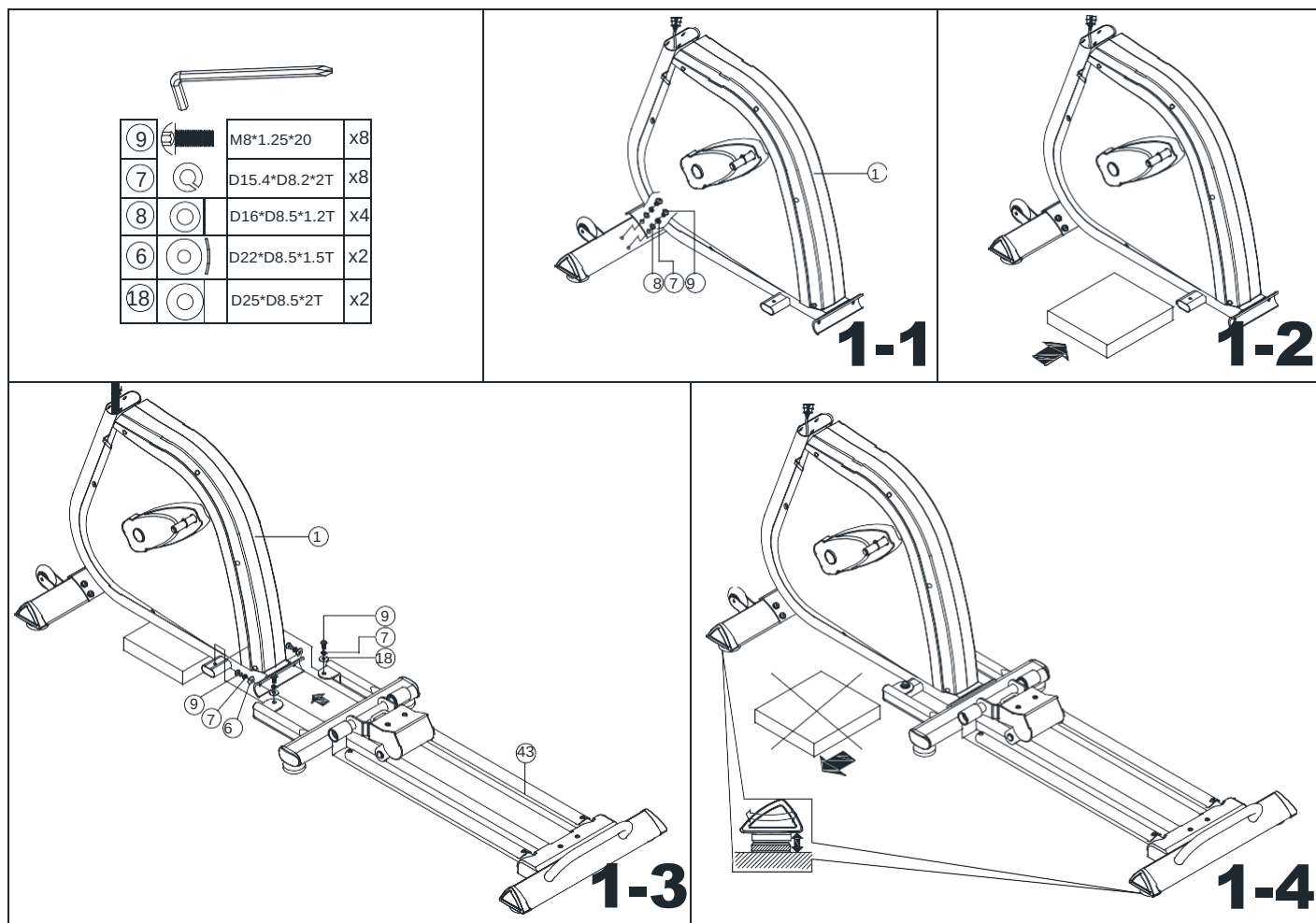
№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Головна рама	1	73	Плоска шайба D24*D16*1.5T	1
2	Передній стабілізатор	1	74	Хвиляста шайба D21xD16.2x0.3T	3
3	Розсувна балка	2	75	Колесо	2
4	Овальна заглушка	2	76	Втулка	4
5R	Ліва трикутнікова заглушка	2	77	Прокладка 20*90*1.7T	2
5L	Права трикутнікова заглушка	2	78	Гайка проти послаблення M8*1.25*8T	5
6	Дугова шайба D22xD8.5x1.5T	6	79	Гвинт ST4.2x1.4x20L	10
7	Пружинна шайба D15.4xD8.2x2T	20	80	Штифт D6*26.5*7.7	1
8	Плоска шайба D16*D8.5*1.2T	12	81	Контргайка 3/8"-26UNFx6.5T	2
9	Болт M8x1.25x20L	18	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	12	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	4	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	6	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'ютера 1050L	1
28	Поручень	1	101	Нижній кабель комп'ютера 450L	1
29	Комп'ютер SM-52117M	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	Болт M5*0.8*10L	6
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	5	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	4	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
30L&30R 10  x1	12L&12R 28  x1
93L&93R 29  x1	48 21L&21R  x1
2  x1	82L&82R 105 27  x1
105 27  x1	105 27  x1
105 27  x1	105 27  x1

КРОК 1



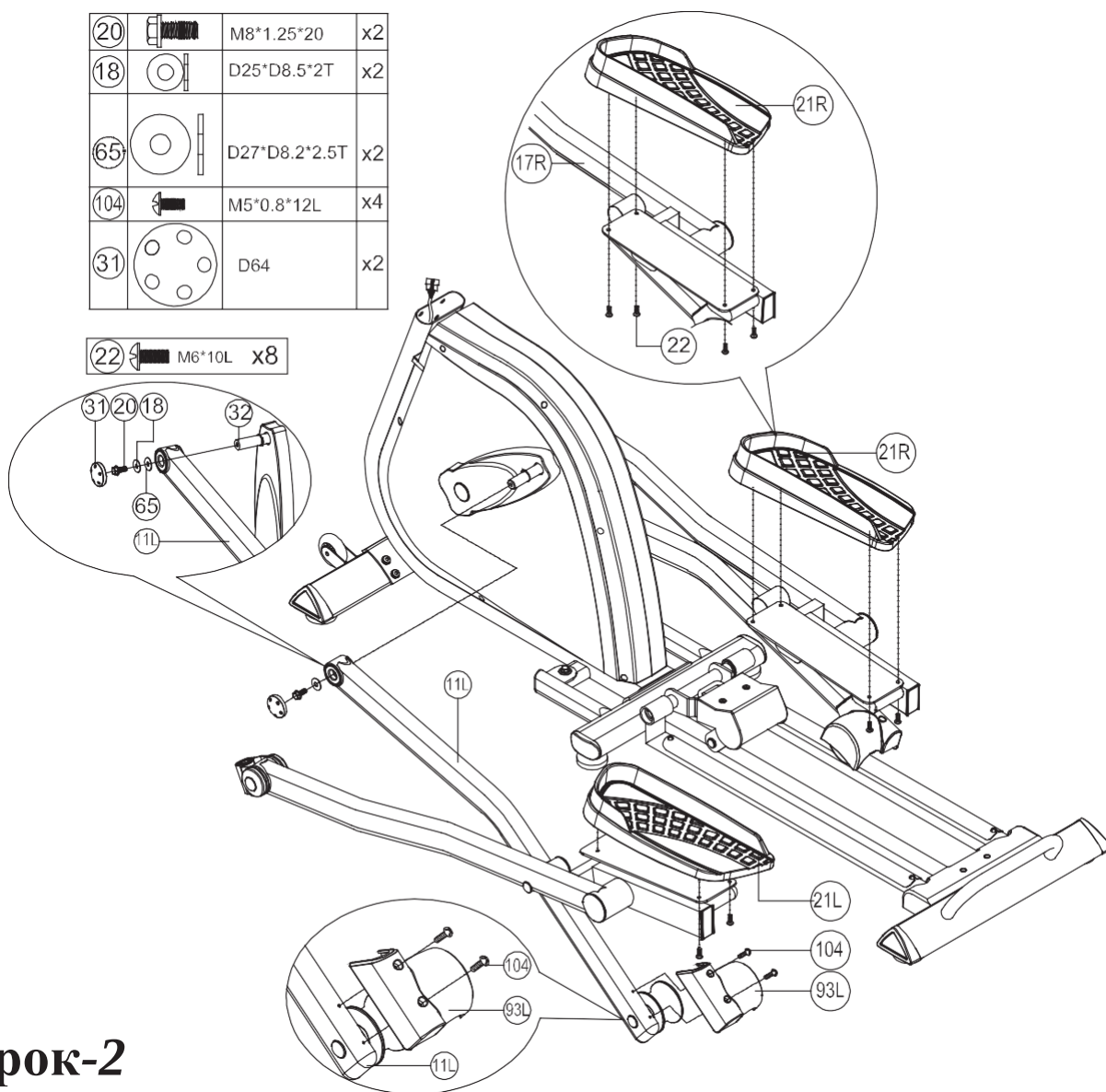
1. Встановіть передній стабілізатор (2) на головну раму (1) за допомогою плоских шайб(8), пружинних шайб(7) та болтів (9) як показано на малюнку 1-1.
2. Вийміть полістирол з коробки і помістіть його під раму для полегшення складання, як показано на малюнку 1-2.
3. Встановіть задній стабілізатор (43)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

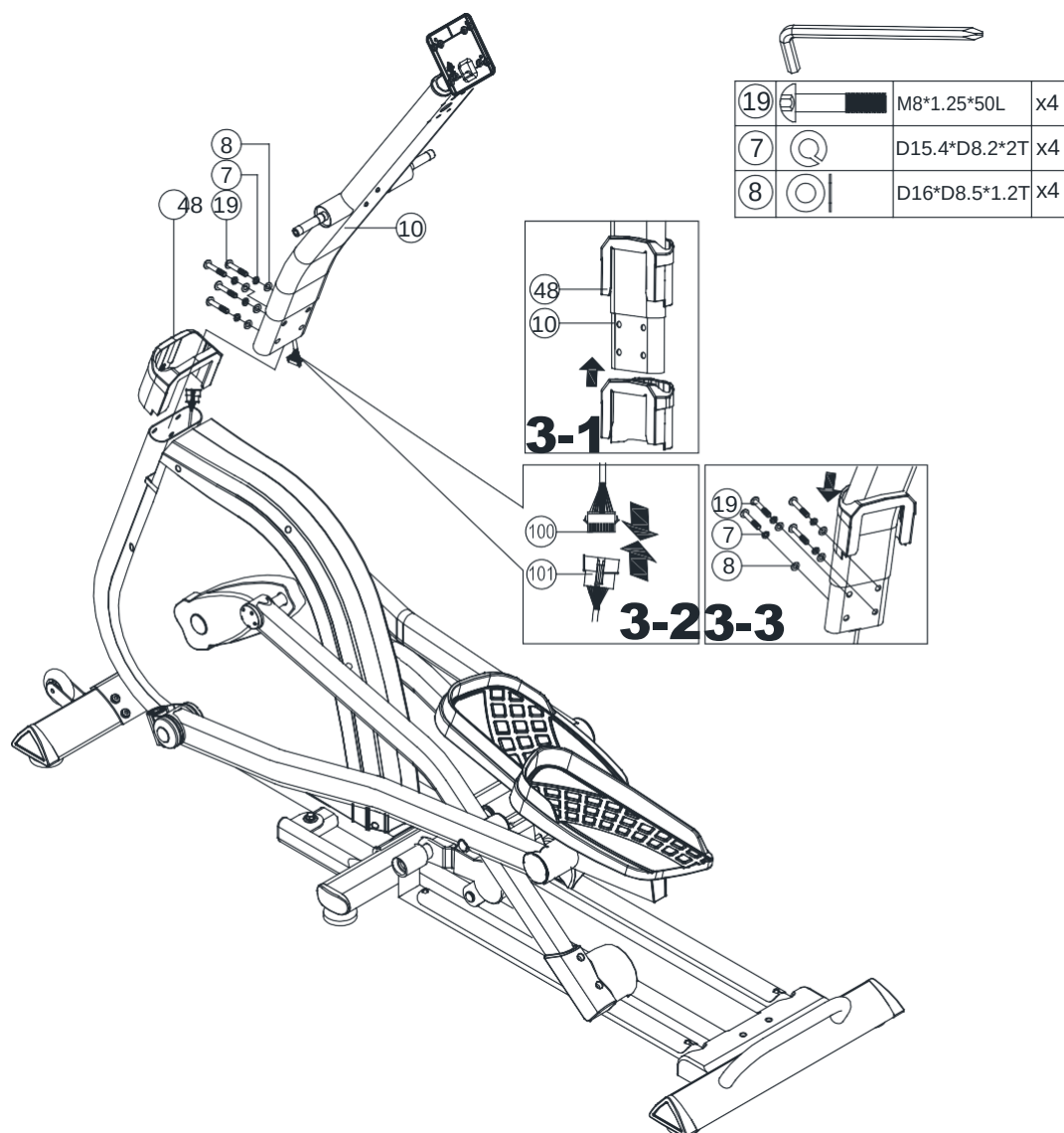
(22) M6*10L x8



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).

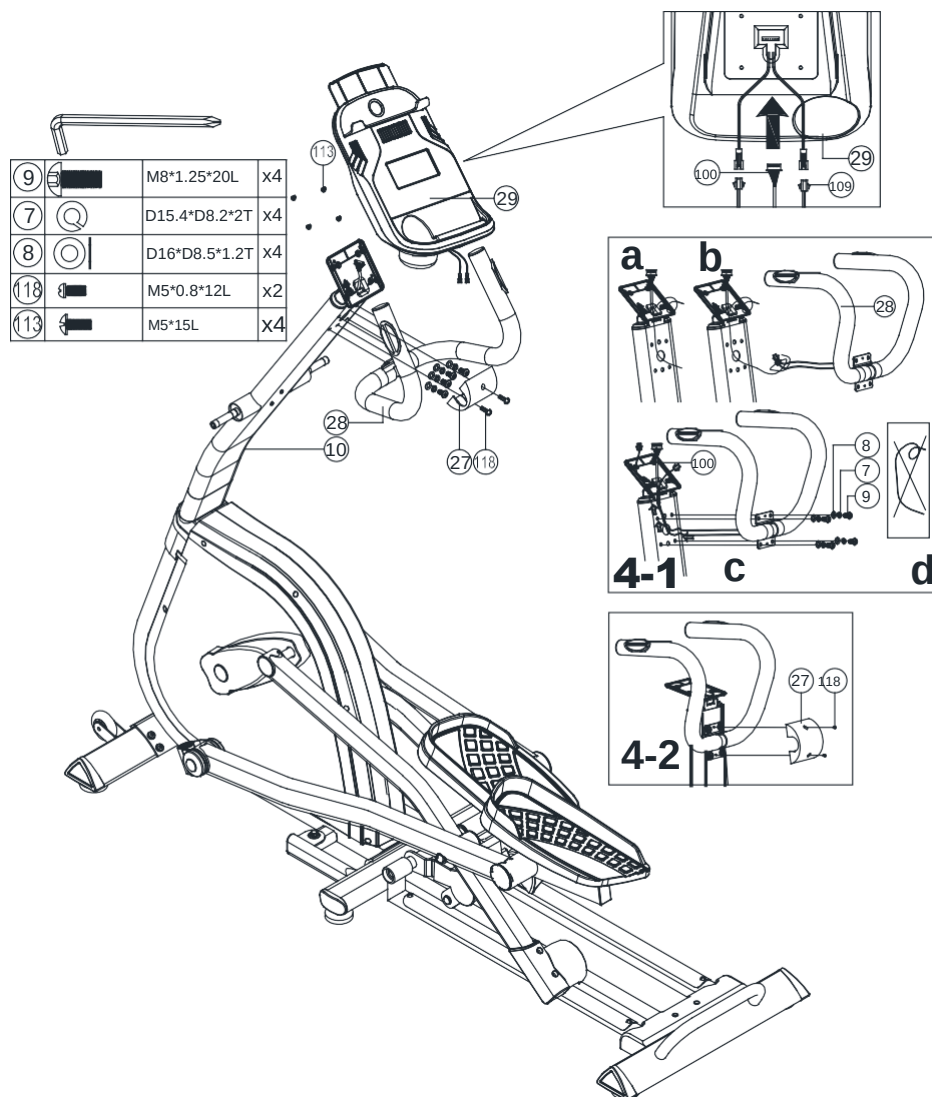
КРОК 3



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.

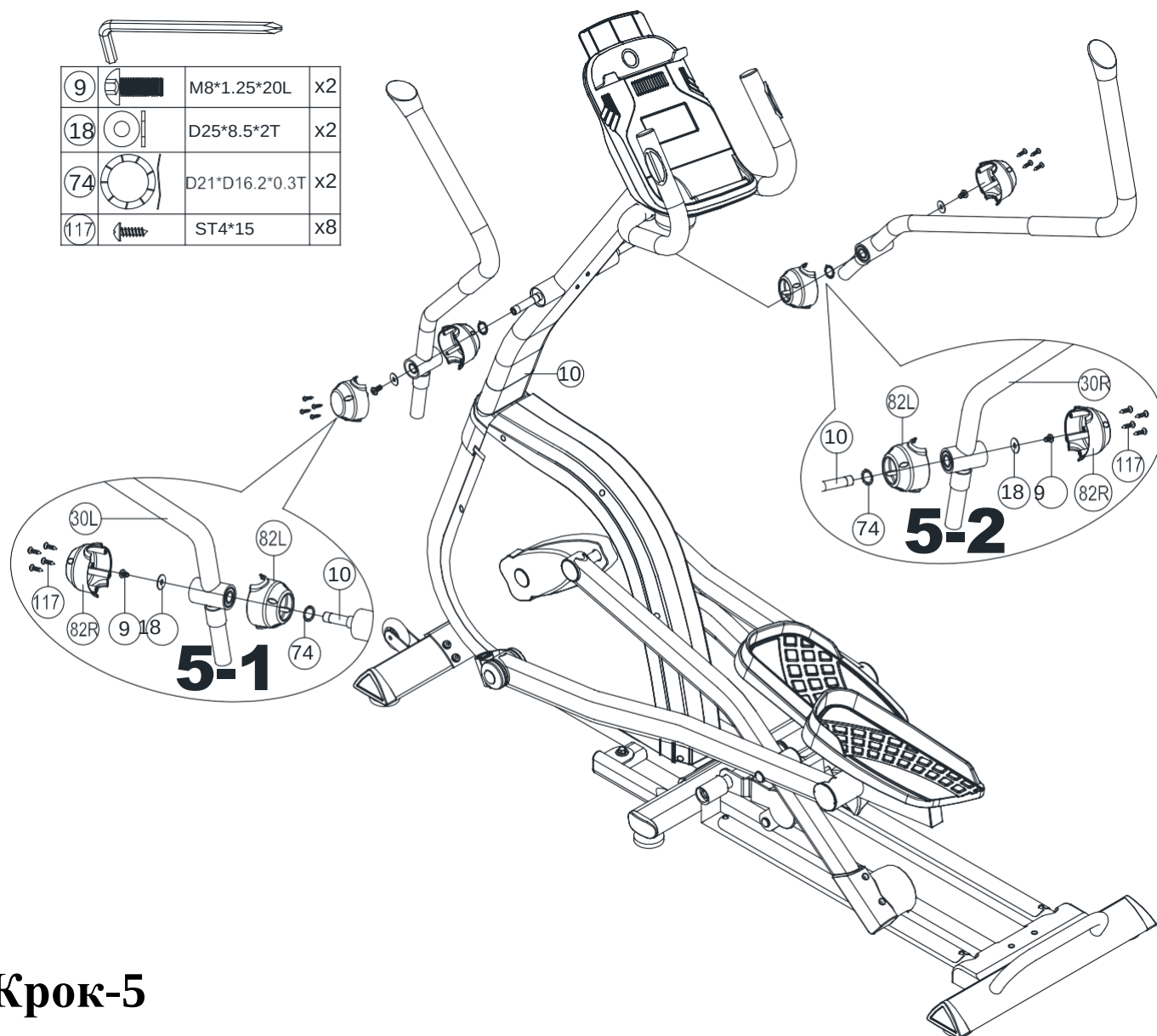
КРОК 4



Крок-4

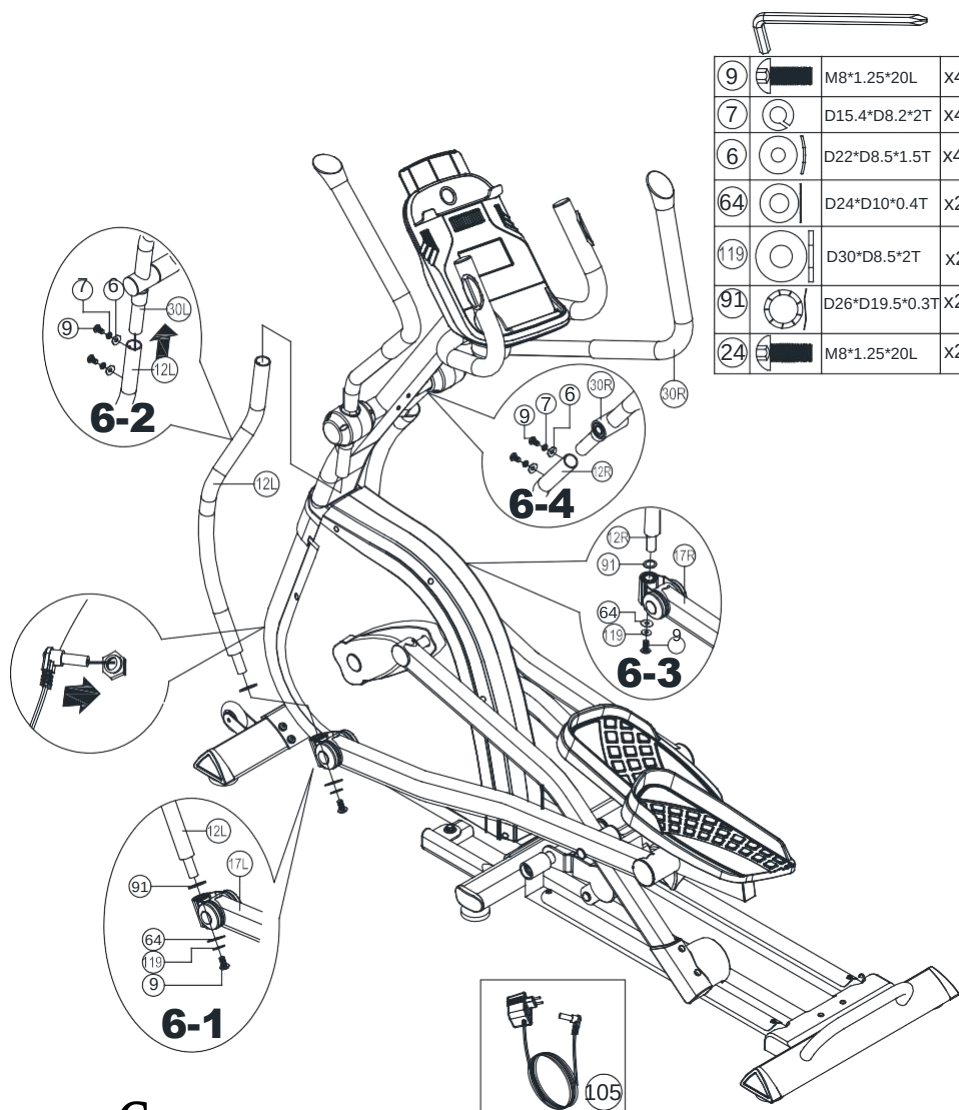
1. Під'єднайте верхній кабель комп'ютера (100) до штекера від комп'ютера (29), як показано на малюнку 4-1.
2. Пропустіть дві інші маленькі штепсельні вилки через отвір на трубці (10), а потім з'єднайте їх з імпульсними кабелями від поручня (28), як показано на малюнку 4-2.
3. Встановіть поручень (28) 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



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).



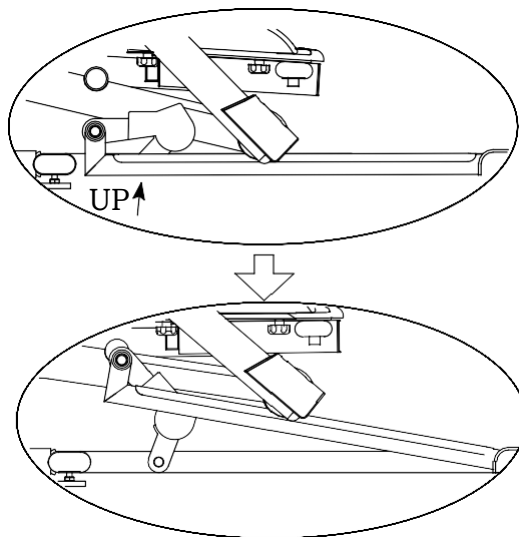
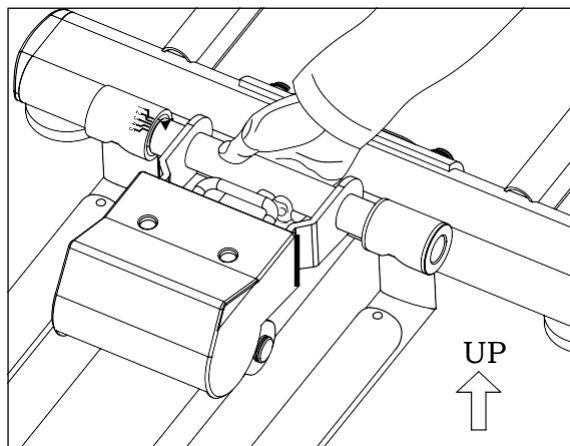
Крок-6

1. Будь ласка, виконайте крок 6 відповідно до наступних послідовностей.
2. Вставте опорну трубку лівої рухомої ручки (12 L) до вузла лівої педалі (17 L) з'єднавши хвилястою шайбою (91), пластикою шайбою (64), плоскою шайбою (119) та болтом (9), як показано на малюнку 6-1.
3. Вставте вузол лівого руля (30 L) до опорної труби лівої рухомої ручки (12 L) з'єднавши шайбою (6), пружинною шайбою (7) та шестигранним болтом (9), як показано на малюнку 6-2.
4. Вставте опорну трубу правої рухомої ручки (12R) до вузла правої педалі (17R) з'єднавши хвилястою шайбою (91), пластикою шайбою (64), плоскою шайбою (119) та шестигранним болтом (9), як показано на малюнку 6-3.
5. Вставте вузол правого руля (30R) до опорної труби правої рухомої ручки (12R) з'єднавши хвилястою шайбою (6), пружинною шайбою (7) та шестигранним болтом (9), як показано на малюнку 6-4.
6. Вставте адаптер, а потім увімкніть обладнан

Регулювання нахилу:

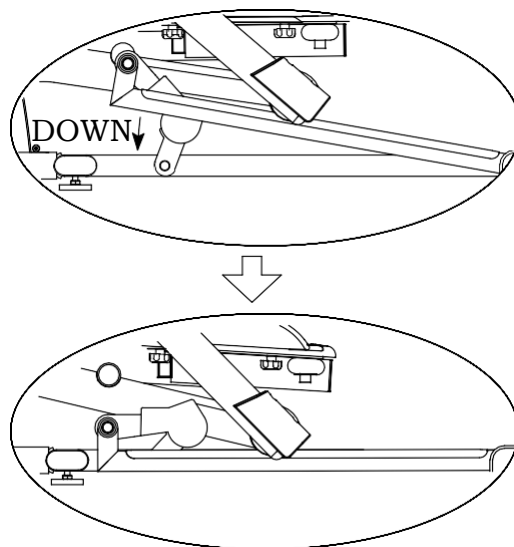
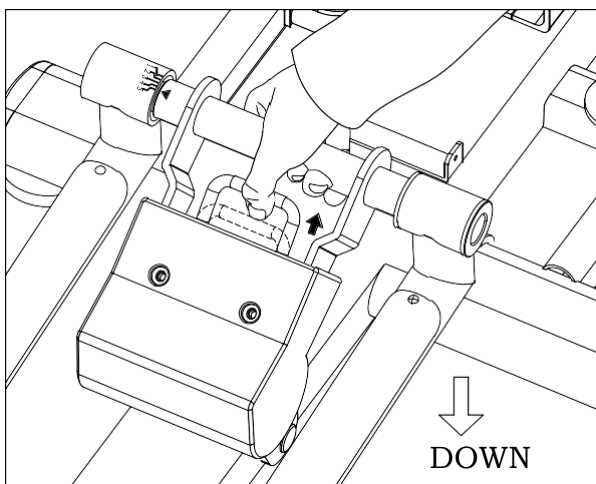
(A) Візьміться за поворотну трубку і підійміть її до відповідного горизонтального положення.

A



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

B



ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ ДЛЯ SM(SE)52117

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

НАЗВА	ОПИС
Up (+) (Енкодер)	· Налаштування значення параметрів у бік збільшення, наприклад, вибір функції, LEVEL/WATT/TIME тощо.
Down (-) (Енкодер)	· Налаштування значення параметрів у бік зменшення, наприклад, вибір функції, LEVEL/WATT/TIME тощо.
Enter (або ENTER) (Енкодер)	· Підтвердження налаштування або вибір. Перемикає відображення функцій під час тренування.
Reset	· Натисніть і утримуйте протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться. · Повернення до головного меню під час попередньо встановленого значення тренування або режиму зупинки.
Start/ Stop	· Початок або призупинення тренування.
Recovery	· Перевірка стану відновлення серцевого ритму.
FAT	· Перевірка рівня жирових відкладень в організмі.

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

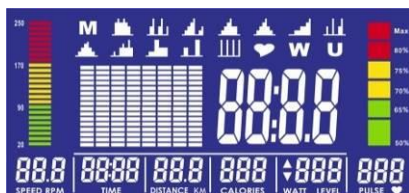
НАЗВА	ОПИС
· SPEED/ШВИДКІСТЬ	· Відображається поточна робоча швидкість · Діапазон відображення: 0,0 ~ 99,9.
· RPM/Обертів за хв.	· Відображається поточне значення показника оборотів в хвилину. · Діапазон відображення: 0 ~ 999.
· TIME/ЧАС	· Відображається поточний час. · Діапазон відображення: 0:00 ~ 99:59
· DISTANCE/ВІДСТАНЬ	· Відображається поточна пройдена дистанція. · Діапазон відображення: 0,0 ~ 99,9.
· CALORIES/КАЛОРІЇ	· Відображається поточний рівень спалених калорій. · Діапазон відображення: 0 ~ 999.
· WATT/ПОТУЖНІСТЬ	· Відображається потужність, розвинена під час тренування Діапазон відображення: 0 ~ 999.
· PULSE/ПУЛЬС	· Відображається значення частоти серцебиття користувача · Діапазон відображення: 0-30 ~ 230.
· MANUAL/РУЧНИЙ РЕЖИМ	· Тренування в ручному режимі.
· PROGRAM/ПРОГРАМА	· 10 програм на вибір
· Calories Program/ Програма "Калорії"	· 3 програми режиму "Калорії" на вибір
· INTERVAL Program/ Програма "Інтервальне тренування"	· 3 програми режиму "Інтервальне тренування" на вибір
· H.R.C/ЧСС	· Режим тренування з попередньо встановленою цільовою частотою серцебиття
· WATTS/ПОТУЖНІСТЬ	· Режим налаштування потужності з 3-х програм режиму "Потужність".
· USER/КОРИСТУВАЧ	· 10 варіантів програм на вибір для налаштування користувачем.

· U1~U4	· Налаштування особистої інформації: SEX (СТАТЬ): MAN/WOMAN (ЧОЛОВІК/ЖІНКА) AGE (ВІК): 1 ~ 99 (за замовчуванням 25) HEIGHT (ЗРІСТ): 100 ~ 200 (за замовчуванням 160 см) WEIGHT (ВАГА): 20 ~ 150 (за замовчуванням 50 кг)
· Memory Mode/Режим пам'яті	· Записуються значення TIME/DISTANCE/CALORIES (ЧАС/ВІДСТАНЬ/КАЛОРІЇ), також їх можна використовувати у режимах MANUAL/WATT/PROGARM/HRC (РУЧНИЙ/ПОТУЖНІСТЬ/ПРОГРАМА/ЧСС). Загалом можна записати 4 набори даних
· Challenge Training/Челенж	· Три різних режими інтенсивності на вибір.
· Діапазон навантаження	· 1~45

ПРИНЦИП РОБОТИ:

Увімкніть живлення

1. Після увімкнення живлення (або тривалого натискання клавіші RESET на 2 секунди) на РК-дисплеї на 2 секунди з'являться всі сегменти (мал. 1).



Мал. 1

2. На РК-дисплеї відображається діаметр колеса &KM(К) & EU протягом 1 секунди (мал. 2), і навантаження повертається до рівня =1.



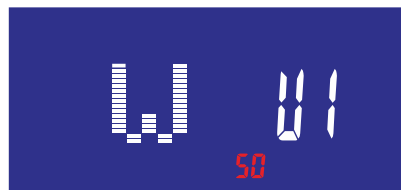
Мал. 2

ВИБІР ФУНКЦІЇ

Увійдіть до вкладки User Settings (вибравши функцію Body Fat) і введіть особисті дані U1~U4, щоб вибрати будь-який варіант (мал. 3). Після налаштування показників Sex (Стать), Age (Вік), Height (Зріст) та Weight (Вага) (мал. 4), ви потрапите на екран налаштувань тренування - Settings (мал. 5).

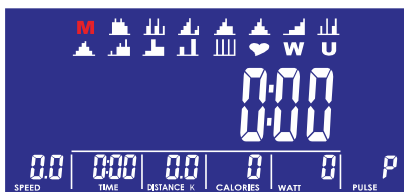


Мал. 3

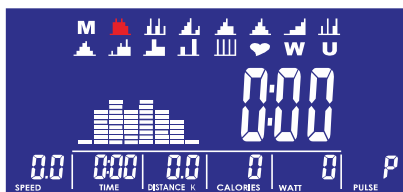


Мал. 4

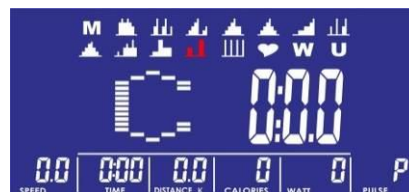
Увійдіть в режим налаштування тренування, на РК-дисплеї відобразиться M (Manual - Ручний режим). У цей час натисніть кнопку UP (+) або DOWN (-), щоб увійти в режим MANUAL (мал. 5) → PROGRAM (мал. 6, 10 варіантів програм на вибір) → INTERVAL PROGRAM (мал. 8) → H.R.C. (мал. 9) → WATT (мал. 10) → USER PROGRAM (мал. 11) → CHALLENGE TRAINING (мал. 12) Натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти до цього режиму.



Мал. 5



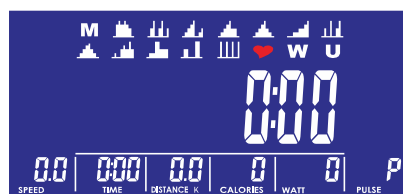
Мал. 6



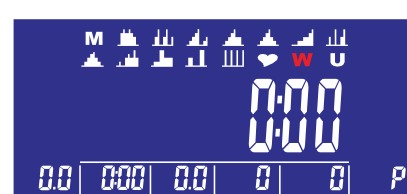
Мал. 7



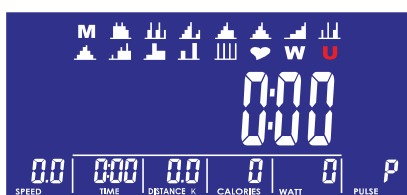
Мал. 8



Мал. 9



Мал. 10



Мал. 11



Мал. 12

РЕЖИМ MANUAL/РУЧНИЙ :

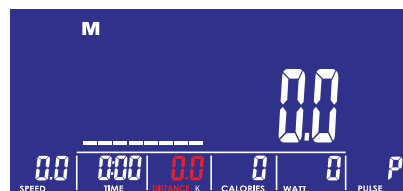
1. Натисніть START в головному меню, щоб розпочати тренування в ручному режимі.
2. Натисніть UP(+) або DOWN(-), виберіть режим MANUAL (M), натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб перейти в цей режим.
3. За допомогою кнопок UP(+) або DOWN(-), виберіть LEVEL/РІВЕНЬ (мал. 13), на РК-дисплеї відобразиться рівень і значення. Функція циркуляції не працює, коли встановлено значення для LEVEL. Після підтвердження натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити вибір.
4. Щоб налаштувати значення за замовчуванням (наприклад, TIME (ЧАС), DISTANCE (ВІДСТАНЬ), CALORIES (КАЛОРИЇ), PULSURE (ПУЛЬС) і т.д.), при виборі параметрів TIME (мал. 14), DISTANCE (мал. 15), CALORIES (мал. 16), PULSURE (мал. 17), натисніть UP (+) або DOWN (-), щоб налаштувати встановлене значення кожної функції, вони мають функцію циркуляції. (РК-дисплей відображає значення функції).
5. Натисніть клавішу START, щоб почати тренування (мал. 18), параметри RPM BAR, PULSE BAR змінюватимуться відповідно до відображених значень і відображатиметься значення рівня - Level, якщо протягом 3 секунд не натиснути кнопку UP (+) або DOWN (-), відображення значення WATT (ПОТУЖНІСТЬ) відновиться. Натисніть клавішу STOP, щоб призупинити тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



Мал. 13



Мал. 14



Мал. 15



Мал. 16



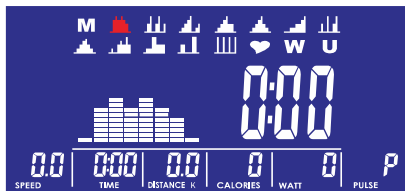
Мал. 17



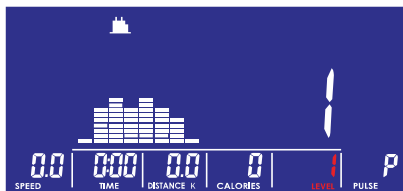
Мал. 18

РЕЖИМ PROGRAM/ПРОГРАМА :

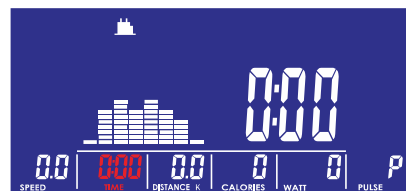
1. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати одну з програм режиму PROGRAM - P01, P02, P03, P04....., P10 (Будь ласка, зверніться до Примітки 1 для вибору з 10-ти варіантів програм цього режиму), РК-дисплей відображає відповідний програмний режим і він почне блимати (мал. 19).



Мал. 19



Мал. 20



Мал. 21

2. Натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити введення після вибору програми. Значення відобразиться і почне блимати у вікні LEVEL (РІВЕНЬ), очікуючи на встановлення. Значення за замовчуванням це 1 (відображатиметься 1).
3. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб відрегулювати рівень (LEVEL). Рівень, відрегульований за допомогою РК-дисплея вгору/вниз, одразу ж відобразиться на графіку (мал. 20), і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити його.
4. Натисніть клавішу ENTER (або MODE), потім натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (мал. 21).
5. Натисніть клавішу START для запуску після налаштування.
6. У режимі START ви можете регулювати рівень і відображатиметься значення параметра LEVEL. Якщо не натискати кнопку UP (+) або DOWN (-) протягом 3 секунд, відображення значення WATT відновиться. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.

Режим Calories Program/Програма "Калорії" :

1. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати програму Calories (Калорії), і натисніть клавішу ENTER (або MODE), для входу.
2. Натисніть UP (+) або DOWN (-), щоб вибрати цільове значення CAL (300 кал, 600 кал, 900 кал). Якщо ви вибрали 300 кал в якості цільового параметру (мал. 22~23), тим часом натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити цільове значення калорій, натисніть START, щоб увійти в цей режим. Вам не потрібно встановлювати час (TIME) в цьому режимі. Щоразу, коли цільовий показник калорій (CAL) у рядку добігає кінця, починається наступний ряд цільових показників калорій (10 калорій на клітинку), а показник рівню (LEVEL) автоматично коригується відповідно до цільового значення RPM/CAL (об/хв/кал).
3. Зупиніть тренування, коли буде досягнуто цільове значення Cal, або натисніть STOP на середині тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.
4. Зверніться до Примітки 2 щодо графіків програми Calories.



Мал. 22



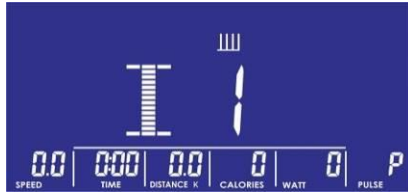
Мал. 23

Режим INTERVAL Program/Програма "Інтервальне тренування" :

1. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати програму Interval (Інтервальне тренування), і натисніть клавішу ENTER (або MODE), для входу.
2. Натисніть кнопку UP(+) або DOWN(-), I1 (Програма "Інтервальне тренування" 1, мал. 24), I2 (Програма "Інтервальне тренування" 2) та I3 (Програма "Інтервальне тренування" 3) відображатимуться циклічно. Після сканування I1 натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти в цей режим, і на екрані з'явиться графік програми (мал. 25). Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (попередньо встановлено 20 хвилин), і натисніть клавішу START, щоб розпочати тренування. Візьмемо для прикладу програму I1, це означає зміну інтервалу між 20/10 секундами. Коли до кінця зворотного відліку залишиться 2 секунди, звуковий сигнал Бі-Бі протягом 2-х секунд означає готовність до перемикавання, і тренування припиниться,

коли завершиться все тренування. Або натисніть кнопку STOP на середині тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.

3. Будь ласка, зверніться до Примітки 3 для отримання інформації про графіки та час програми інтервального тренування.



Мал. 24

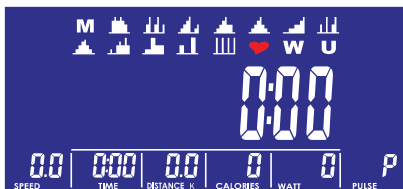


Мал. 25

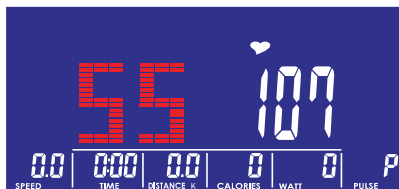
РЕЖИМ HRC/ЧСС :

1. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати показник частоти серцевих скорочень (H), і натисніть клавішу ENTER (або MODE), для входу (мал. 26).
2. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати 55%, 75%, 90%, одне з цільових значень (мал. 27~30), індикатор буде блимати під час вибору, а у вікні Pulse відобразиться значення за замовчуванням, засноване з урахуванням віку.
Наприклад, виберіть цільове значення Target (TA). Якщо це вибрано, у вікні відображатиметься значення 100 та блиматиме.
3. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб налаштувати цільове значення (30~230) за допомогою функції циркуляції.
4. Натисніть клавішу ENTER (або MODE), потім натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (мал. 31).
5. Після налаштування натисніть клавішу START, щоб розпочати тренування, і рівень (Level) буде автоматично регулюватися відповідно до зміни серцебиття. Натисніть клавішу STOP, щоб призупинити тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме).

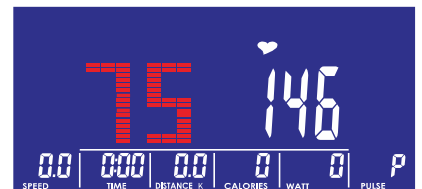
Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



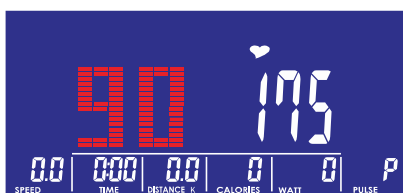
Мал. 26



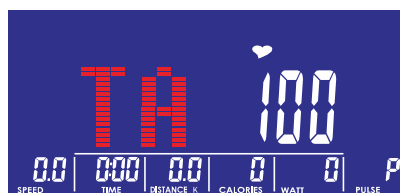
Мал. 27



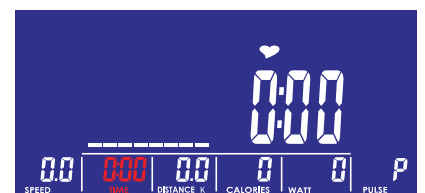
Мал. 28



Мал. 29



Мал. 30



Мал. 31

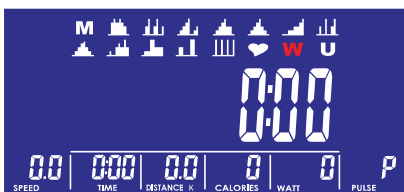
РЕЖИМ WATT/ПОТУЖНІСТЬ :

1. Натисніть кнопку UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати показник потужності тренування (W) і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти (мал. 32).
Сюди входять програма WC (Watt Constant - Задане значення потужності) і 3 варіанти WATT-програми, які можна обрати. (відображається в циклах WC, W1, W2, W3).
2. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати показник WC (Watt Constant) (мал. 33) і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти.
А. На РК-дисплеї відображається значення WATT і блимає в очікуванні подальшого налаштування (за замовчуванням = 120) (мал. 34). Користувач натискає UP (+) або DOWN (-), щоб встановити значення

потужності тренування WATT.

Після налаштування натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити вибір.

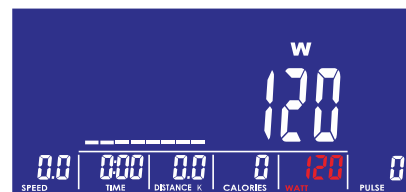
- B. Після натискання клавіші ENTER (або MODE) натискайте UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (мал. 35).
 - C. Після налаштування натисніть клавішу START, щоб розпочати тренування.
 - D. Після запуску ви можете налаштувати значення параметру WATT відповідно до потреб користувача, рівень автоматично регулюється за допомогою параметру WATT.
 - E. Після натискання кнопки START значення WATT можна встановити натисканням кнопки UP (+) або DOWN (-); Натисніть кнопку STOP, щоб розпочати тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме).
- Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



Мал. 32



Мал. 33



Мал. 34



Мал. 35

3. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати W1 (Програма WATT 1, мал. 36. Існує 3 графіки від W1 до W3, для ознайомлення з якими, будь ласка, зверніться до Примітки 4), натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти.

- A. Відобразиться графік роботи програми Watt (мал. 37). Користувач натискає UP(+) або DOWN(-), щоб встановити значення часу (за замовчуванням 20:00).
- B. Після встановлення часу натисніть клавішу START, щоб запустити програму, навантаження (LOAD) буде автоматично регулюватися за допомогою параметрів WATT/RPM, зупиніть тренування, коли спливе час зворотного відліку, або натисніть кнопку STOP на середині тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме), натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



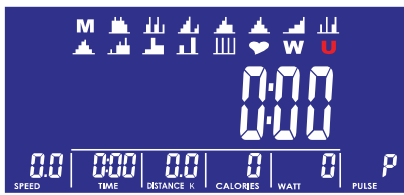
Мал. 36



Мал. 37

РЕЖИМ USER/КОРИСТУВАЧА :

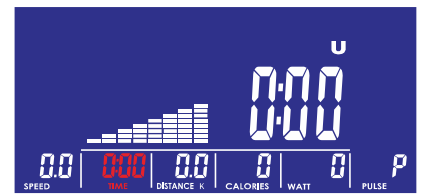
- 1. Натисніть кнопку UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати програму користувача (U - User Program) і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти (мал. 38).
- 2. Вибравши програму користувача, користувач за допомогою кнопок UP (+) або DOWN (-) встановлює програму, при налаштуванні програми дисплей буде блимати (мал. 39). Після налаштування натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити, при цьому значення блимати припинить, і перейти до наступної програми, можна встановити повну шкалу графіка програми з восьми сегментів, після всіх налаштувань довго натискайте клавішу ENTER (або MODE), щоб завершити настройки, а не встановити відповідно до останніх завантажених даних.
- 3. Після налаштування ви можете натиснути кнопку UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (мал. 40).



Мал. 38



Мал. 39



Мал. 40

4. У режимі START ви можете регулювати значення рівня (LEVEL) і відображатиметься рівень і значення. Якщо не натиснути кнопку UP (+) або DOWN (-) протягом 3 секунд, відображення значення WATT відновиться. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.

РЕЖИМ CHALLENGE TRAINING/ЧЕЛЕНЖ:

1. Натисніть кнопку UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати тренування в режимі "Челенж" (Challenge Training) і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти (мал. 41).
2. Користувач може натиснути UP (+) або DOWN (-), щоб вибрати силу супротивника (мал.42~4 ; 60/90/120 RPM/об/хв), після підтвердження натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити вибір.
3. Після підтвердження сили супротивника, встановіть значення відстані (DISTANCE) за допомогою клавіш UP(+) або DOWN(-). (Якщо є встановлене значення, просто підставте його, мал. 45).
4. У режимі запуску (мал. 46) також можна налаштувати рівень (LEVEL), щоб відобразились рівень та його значення. Якщо не натиснути кнопку UP (+) або DOWN (-) протягом 3 секунд, відображення значення WATT відновиться. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Або коли користувач/комп'ютер виконає ціль першим, консоль завершить тренування, тоді натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



Мал. 41



Мал. 42



Мал. 43



Мал. 44



Мал. 45



Мал. 46

РЕЖИМ RECOVERY/ВІДНОВЛЕННЯ :

Коли буде отримано сигнал пульсу, а його значення відображено, натисніть клавішу RECOVERY для виконання програми, і на РК-дисплеї з'являться лише вікно часу та пульс (мал. 47). Зворотний відлік часу починається з 0: 60, а у вікні Pulse відображається фактичне значення пульсу. Коли час добігає до 0:00, на РК-дисплеї відображається значення FX (мал. 48). Під час перевірки або після перевірки ви можете натиснути клавішу RECOVERY, щоб повернутися до попереднього кадру.



Мал. 47



Мал. 48

1.0	ЧУДОВЕ
$1.0 < F < 2.0$	ВІДМІННЕ
$2.0 < F < 2.9$	ДОБРЕ
$3.0 < F < 3.9$	ДОСТАТНЄ
$4.0 < F < 5.9$	НИЖЧЕ СЕРЕДН.
6.0	ПОГАНЕ

ПОРІВНЯЛЬНА ТАБЛИЦЯ РІВНІВ ВІДНОВЛЕННЯ

Функція BODY FAT може виконувати вимірювання жирових відкладень за умови натискання клавіші BODY FAT в режимі STOP, після виведення на екран значення UX протягом 2 секунд (мал. 49) і виведення кадру проведення перевірки (мал. 43), після виявлення пульсу на руці, запускається обробка інформації (мал. 50), через 8 секунд відобразиться IMT (жирові відкладення у %) та символ FAT (мал. 51~54).



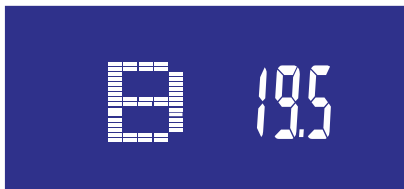
Мал. 49



Мал. 50



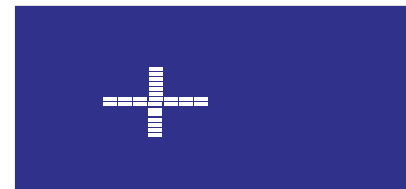
Мал. 51



Мал. 52

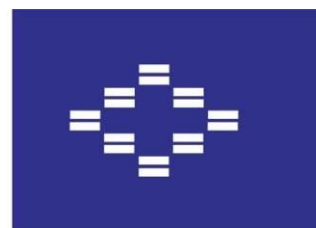
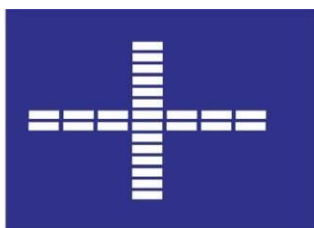
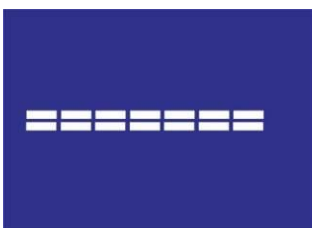


Мал. 53



Мал. 54

Порівняльна таблиця символів ожиріння:



ІНШЕ:

Якщо клавіші та педалі не будуть натискатися або сигнал пульсу не буде надходити більше чотирьох хвилин, консоль перейде у режим очікування.

На РК-дисплеї нічого не відображається, зачекайте коли він відгукнеться на сигнал педалі або клавіші, щоб увімкнулась консоль.

Застосунок

iConsole+Тренування



1. Ця консоль може бути підключена до застосунку у смарт-пристрою через Bluetooth.
2. Після підключення консолі до смарт-пристрою через Bluetooth, на екрані консолі нічого відобразитися не буде.

Примітка 1: Графіки програм

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



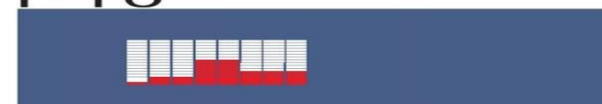
P8



P9



P10

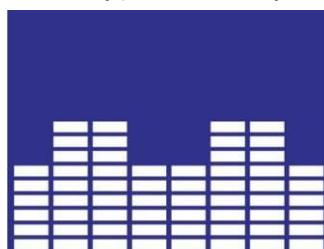


Примітка 2: Графіки програми Calories/Калорії

C1 (ціль 300 ККАЛ)



C2 (ціль 600 ККАЛ)



C3 (ціль 900 ККАЛ)

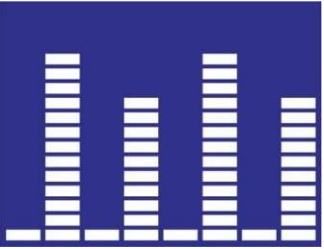


Примітка 3 : Графіки програми INTERVAL/ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

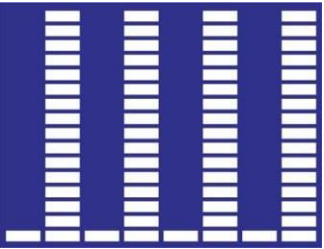
I1 Час інтервалів (20/10 сек)



I2 Час інтервалів (30/15 сек)



I3 Час інтервалів (40/20 сек)



Примітка 4 : Графіки програми WATT/ПОТРУЖНІСТЬ

W1



W2



W3

