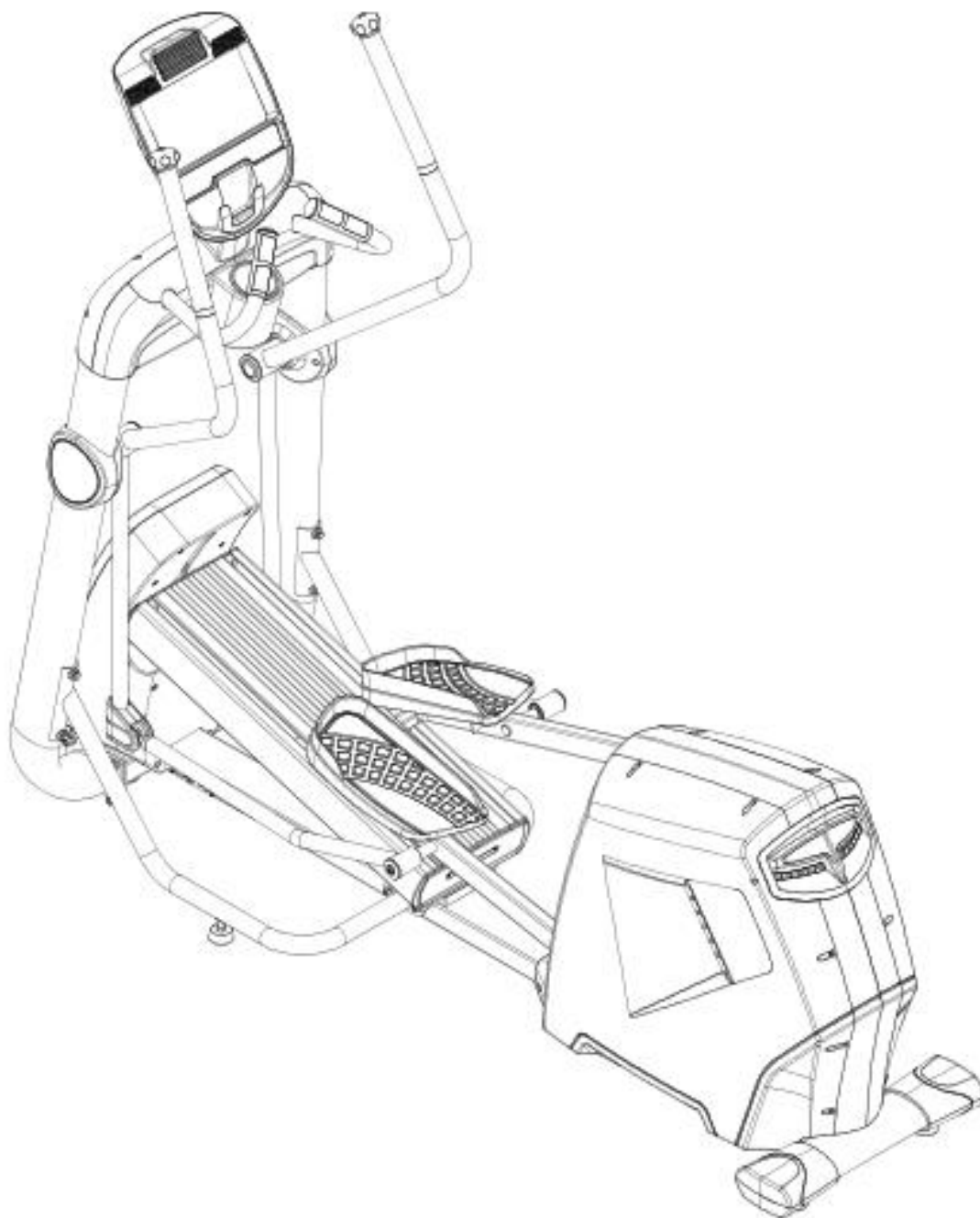


Руководство пользователя



Сохраните это руководство для использования в будущем

Прочтите и следуйте всем инструкциям в этом руководстве пользователя

Версия А

Спасибо!

Спасибо за покупку этого продукта. Продукт поможет вам правильно тренировать мышцы и улучшить свою физическую форму — и все это в привычной обстановке.

Меры предосторожности

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Этот эллиптический тренажер был спроектирован и изготовлен для обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее, при использовании тренажеров следует соблюдать определенные меры предосторожности. Прочитайте всю инструкцию перед сборкой и использованием эллиптического тренажера. Также следует соблюдать следующие меры предосторожности:

- Этот прибор может использоваться детьми в возрасте 8 лет и старше, а также лицами со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также людьми с отсутствием опыта и знаний, если они находятся под присмотром и ознакомились с инструкцией о том, как безопасно использовать прибор и понимать опасности, связанные с ним.
- Дети не должны играть с прибором. Уборка и уход за тренажером не должны производиться детьми без присмотра.
- Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен специальным шнуром или сборкой, доступной у производителя или его сервисного агента.
- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи эллиптического тренажера были адекватно проинформированы обо всех мерах предосторожности. Используйте эллиптические тренажеры только так, как описано в этом руководстве.
- Держите детей и домашних животных подальше от этого оборудования в любое время. НЕ оставляйте их без присмотра в комнате, где хранится этот эллиптический тренажер.
- Регулярно проверяйте и собирайте все детали. Немедленно замените дефектные компоненты и/или не пользуйтесь оборудованием до ремонта. Уровень безопасности оборудования может поддерживаться только в том случае, если оно регулярно проверяется на предмет повреждений и износа.
- Поместите эллиптический тренажер на ровную поверхность, с зазором не менее 1,0 м с каждой стороны эллиптического тренажера. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, поместите коврик под эллиптический тренажер.
- Храните эллиптический тренажер в помещении, вдали от влаги и пыли. Поддерживайте вентиляцию воздуха в месте использования. НЕ используйте его в неветилируемом месте.
- Не ставьте острые вещи вокруг эллиптического тренажера.
- Носите соответствующую одежду во время тренировки; не носите свободную одежду, которая может зацепиться за эллиптический тренажер. Всегда носите спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
- Не кладите руки на движущиеся части, чтобы предотвратить травмы.
- Соблюдайте контроль над скоростью педалирования. Эллиптический тренажер — это независимое от скорости тренировочное оборудование, его также можно регулировать другими средствами, кроме скорости. И движение каждой ножной педали связано напрямую
- Если вы обнаружите, что ваш эллиптический тренажер работает ненормально, немедленно перестаньте его использовать.
- Только один человек должен управлять эллиптическим тренажером.

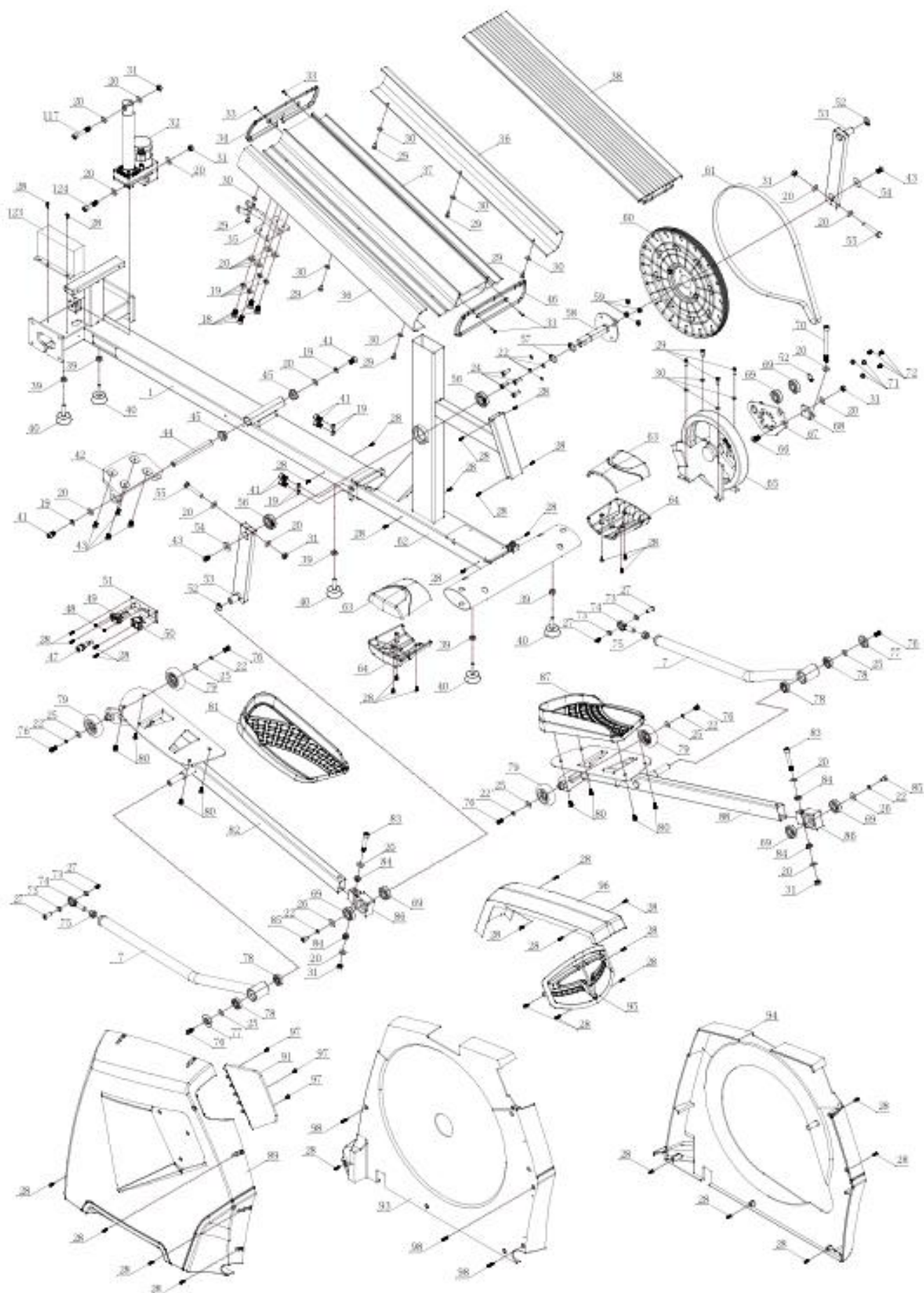
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерные физические упражнения могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или падаете в обморок во время тренировки, немедленно прекратите тренировки и обратитесь к врачу.

Примечания о безопасности

Если вы проходите лечение или у вас есть указанные ниже симптомы, использовать этот эллиптический тренажер можно только после консультации с врачом.

1. Пожалуйста, не используйте тренажер если сейчас или раньше у вас болели талия, ноги, руки или шея. Также не стоит использовать тренажер если вы чувствуете онемение.
 2. Имеете анаморфный артрит, ревматизм или подагру.
 3. Имеют остеопороз и другие аномалии.
 4. Имеете поверхностные системные препятствия (болезни сердца, кровяное препятствие, гипертония).
 5. Имеете затруднение дыхания.
 6. Имеете саркомы.
 7. Имеете тромбы или другие симптомы.
 8. Имеете диабет
 9. Имеете травмы кожи.
 10. Гиперпирексия , вызванная болезнью (38 'C или свыше 38 C).
 11. Аномальное сгибание позвоночника.
 12. Если вы беременны
 13. Чувствуете физическую ненормальность, нуждаетесь в выздоровлении.
 14. Состояние организма не очень хорошее.
 15. Цель состоит в том, чтобы исцелить.
 16. Кроме вышеперечисленных симптомов, ощущаются и другие физические отклонения.
- Которые возможно появились из-за несчастного случая или плохого состояния организма.

Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед использованием тренажера прочтите все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения, изображенные на эллиптическом тренажере.

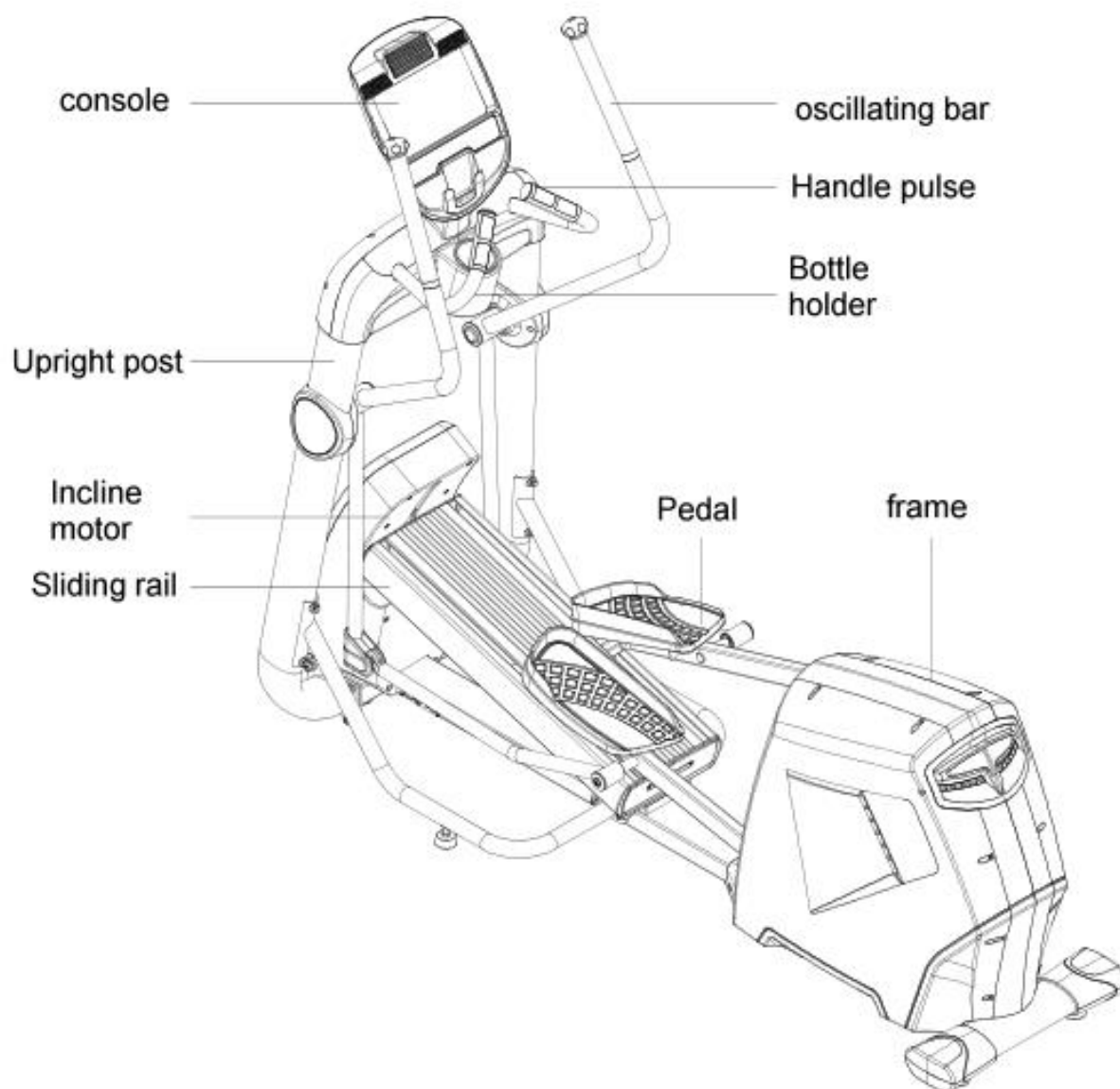


№	Описание	Спецификац ия	Кол- во	№	Описание	Специфика ция	Кол- во
1	Передняя основная рама		1	38	Верхняя алюминиевая крышка дорожки		1
2	Вертикальная стойка		1	39	Шестигранная гайка	M10	7
3	Передняя левая опорная труба		1	40	Feet pad		7
4	Передняя правая опорная труба		1	41	полнорезьбовой Аллен винт	M10x15	6
5	Левая колеблющаяся стойка		1	42	Сиденье из алюминия		1
6	Правая колеблющаяся стойка		1	43	полнорезьбовой Аллен винт	M8x20	6
7	Боковая стойка		2	44	Вращающаяся ось	Φ16x170.4	1
8	Консоль		1	45	Порошковый набор	Φ32xΦ16x12.7	2
9	держатель для iPad	(optional)	1	46	Задняя алюминиевая крышка дорожки		1
10	Провод связи	L-2100mm	1	47	Место для предохранителя	6A	1
11	Провод связи	L-500mm	1	48	Саморез Philips	ST3x10	2
12	Ручка импульсного провода	L-900mm	2	49	Шнур питания		1
13	Ручка импульсного провода консоли		2	50	выключатель		1
14	Компьютерный провод		1	51	Фиксированная часть компьютера		1
15	Крышка крыла (3)	Φ56x16.5	2	52	Круг для вала	Φ20	3
16	Нижний кожух крыла - левый	96x91x26	2	53	Кривошипный блок		2
17	Нижний кожух крыла - правый	96x91x29	2	54	Плоская шайба	Φ8xΦ30xt3.0	2
18	Болт с полной резьбой	M10x20	12	55	Аллен винт с половинной резьбой	M10x65x20	2
19	Проволочная шайба	Φ10	18	56	Радиальный шарикоподшипник	6005-ZZ	2
20	Плоская шайба	Φ10xΦ22x2.0	28	57	Круг для вала	Φ25	2
21	Полнорезьбовой Аллен - винт	M8x20	4	58	Коленчатая ось		1
22	Проволочная шайба	Φ8	22	59	Шестигранная гайка	M8	4
23	Дугообразная шайба	Φ8.5xR25xt2.0	4	60	Ременный шкив	Φ385x22	1
24	Болты с полной резьбой	M8x20	10	61	Ремень двигателя	560PJ8	1
25	Плоская шайба	Φ8.5xΦ20xt1.5	16	62	Задняя основная рама		1
26	Плоская шайба	Φ8.2xΦ25xt2.0	4	63	Верхняя крышка для приклеивания к трубе		2
27	Винт D9,4X23,5-M6	Φ9.4x23.5-M6	2	64	Нижняя крышка для приклеивания к трубке		2
28	Саморез Philips	ST4x16	54	65	маховик ЭМС		1
29	Болт с полной резьбой M6 X 15	M6x15	13	66	полнорезьбовой Аллен винт	M10x25	1
30	Плоская шайба	Φ6	13	67	Ролик ремня		1
31	Шестигранная стопорная гайка	M10	7	68	Соединительная часть для регулировочного штифта		1
32	Двигатель наклона		1	69	Радиальный шарикоподшипник	6004-ZZ	10
33	Philips винт с полной головкой	M4x15	4	70	Аллен винт с половинной резьбой	M10x125x25	1

34	Передняя алюминиевая крышка дорожки		1	71	Шайба	Ф13хФ8.5х8.4	3
35	Соединительная часть для наклона		1	72	Винт Philips с полной головкой	M5x15	3
36	Боковая крышка для алюминиевой рейки		2	73	Втулка	Ф16хФ12х6.3	4
37	Алюминиевый рельс		1	74	Шарнирный подшипник	SA12-TK	2

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
75	Шестигранная гайка	M12xP1.75	2	101	Крепежный набор для компьютера		1
76	Полнорезьбовой Аллен винт	M8x20	6	102	Верхний крепежный комплект для компьютера		1
77	Винтовая крышка	Ф42х4.6	2	103	Круглая крышка	Ф39хФ30х27,5	2
78	Радиальный шарикоподшипник	6003-ZZ	4	104	Крышка импульсной ручки (нижняя)		2
79	Ролик	Ф76х24	4	105	Крышка импульсной ручки (верхняя)		2
80	Полнорезьбовой Аллен винт	M6x12	4	106	Саморез Philips	ST3x30	4
81	Левая педаль		1	107	Крышка вертикальной стойки (2)		1
82	Левая педальная группа		1	108	Крышка вертикальной стойки (3)		1
83	Аллен винт с половинной резьбой	M10x65x15	2	109	Держатель для бутылок		1
84	Набор шайб	Ф20хФ10х8	4	110	Стопорное кольцо для отверстий	Ф42	4
85	Полнорезьбовой Аллен винт	M8x15	8	111	Деталь сцепления	Ф30хt3.0х320	2
86	Регулировочный кронштейн		2	112	рукав	Ф38хФ32.2х1,5	2
87	Правая педаль		1	113	Заглушка с шаровой головкой		2
88	Правая педальная группа		1	114	Крышка крыла (1)		2
89	Левая внешняя крышка		1	115	Крышка крыла (2)		2
90	Правая внешняя крышка		1	116	Блок магнитной индукции		1
91	Левая декоративная крышка		1	117	Аллен винт с половинной резьбой	M10x60x20	1
92	Правая декоративная крышка		1	118	Тормозная магистраль	L-2200mm	1
93	Левая фиксированная крышка		1	119	Магнитный датчик	L-2200mm	1
94	Правая фиксированная крышка		1	120	Силовой провод	L-450mm(black)	1
95	Задняя декоративная крышка		1	121	Силовой провод	L-450mm(red)	1
96	Верхняя декоративная крышка		1	122	Шнур питания		1
97	Саморез Philips	ST4x12	7	123	контроллер		1
98	Саморез Philips	ST4x25	13	124	Аллен винт с половинной резьбой	M10x45x20	1
99	Винт Philips с полной головкой	M5x15	4	125	Передняя крышка для наклона		1
100	Крышка вертикальной стойки (1)		1	126	Задняя крышка для наклона		1

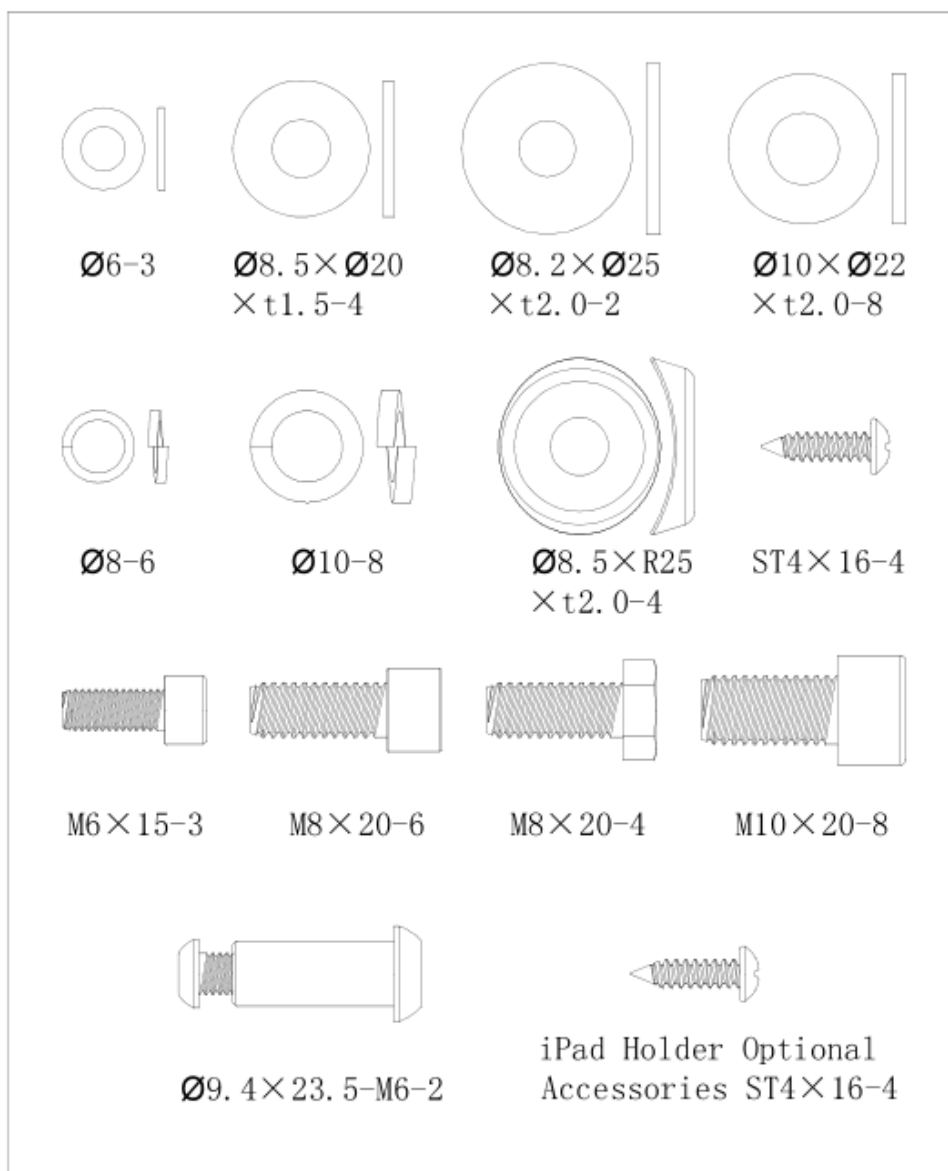
Инструкция по продукту



Технические параметры

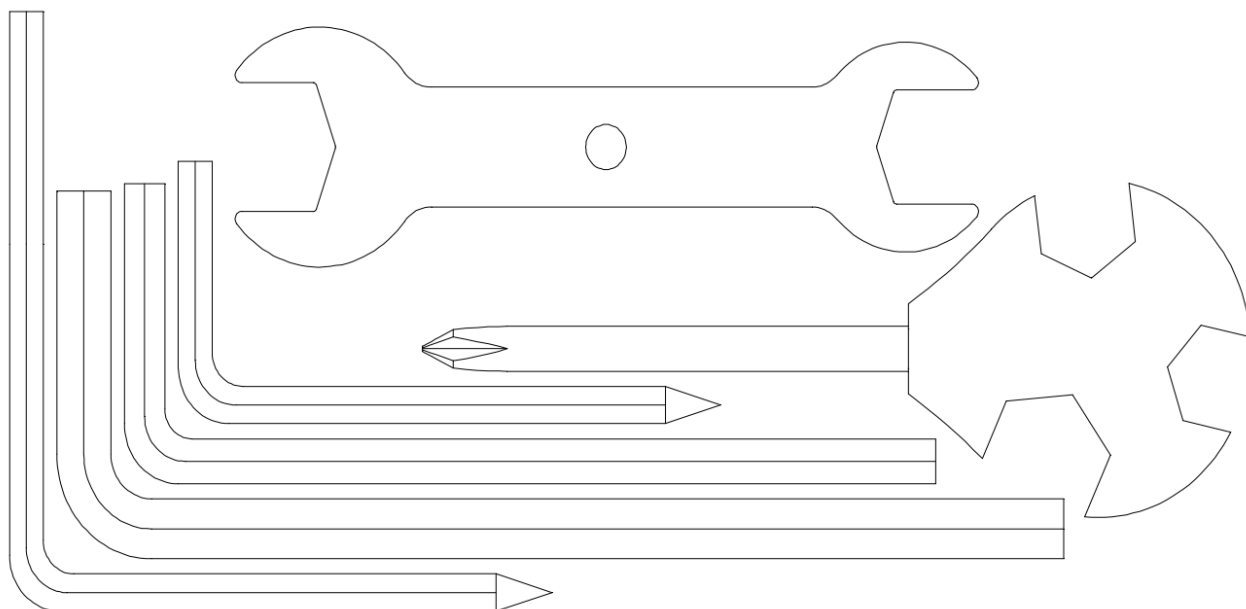
Размеры	unfold: 2150x770x900mm
Максимальная нагрузка	150KG
Соотношение	12.5
Маховик	EMS (two-way), 0265/12kg
Стадии сопротивления	1-20
Длина шага	500x220

***МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**



Список аппаратных комплектов

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
18	Болт с полной резьбой	M10x20	8	25	Плоская шайба	$\varnothing 8.5 \times \varnothing 20 \times t 1.5$	4
19	Проволочная шайба	$\varnothing 10$	8	26	Плоская шайба	$\varnothing 8.2 \times \varnothing 25 \times t 2.0$	2
20	Плоская шайба	$\varnothing 10 \times \varnothing 22 \times t 2.0$	8	27	Винт D9,4x23,5-M6	$\varnothing 9,4 \times 23,5-M6$	2
21	Полнорезьбовой Аллен-винт	M8x20	4	28	Саморез Philips	ST4x16	4
22	Проволочная шайба	$\varnothing 8$	6	29	Болты с внутренним шестигранником M6x15	M6x15	3
23	Дугообразная шайба	$\varnothing 8.5 \times R25 \times t 2.0$	4	30	Плоская шайба	$\varnothing 6$	3
24	Болт с полной резьбой	M8x20	6	28	Саморез Philips	ST4x16(optional)	4



Список наборов инструментов:

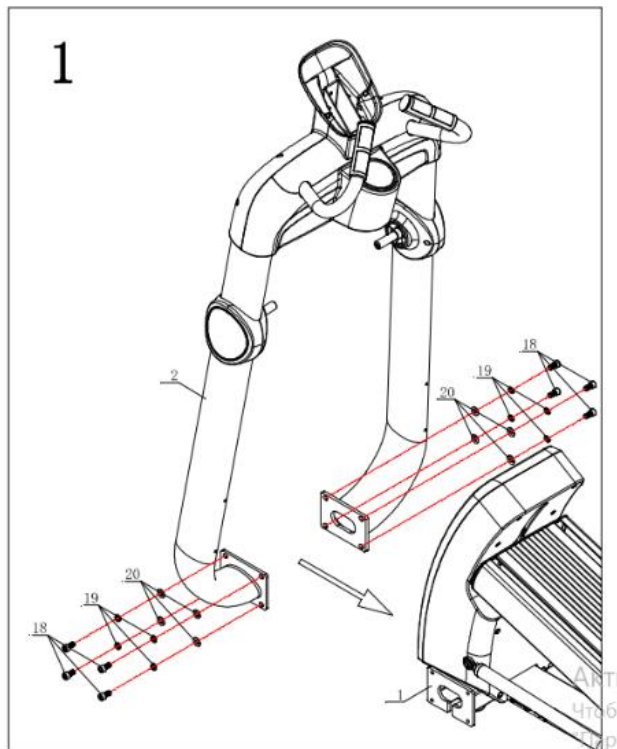
Описание	Спецификация	Кол - во
L-образный ключ	5x80x80S	1
L-образный ключ	5x35x85S	1
L-образный ключ	6x40x120	1
L-образный ключ	4x30x80	1
Крестовой открытый ключ	14x17x75	1
Открытый ключ	15#&17#	1

Руководство по сборке

Шаг 1:

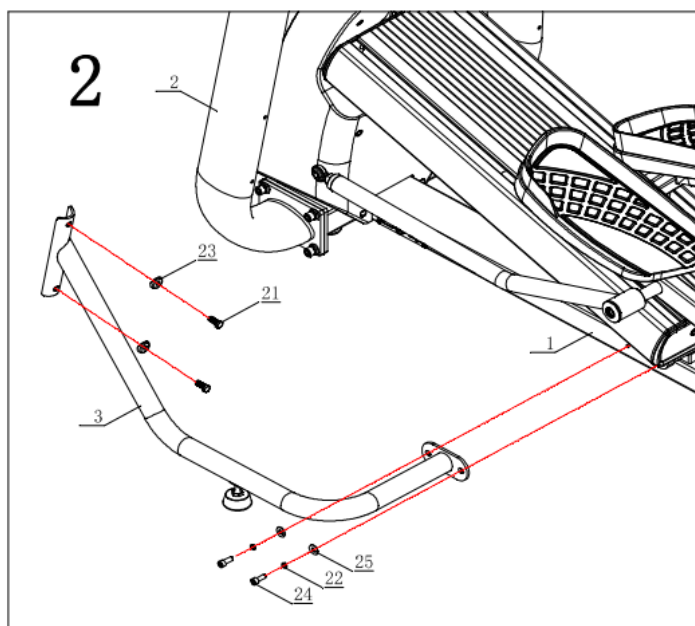
1. Прикрепите вертикальную стойку (2) к передней основной раме (1) с помощью 2 плоских шайб (20), пружинных шайб (19) и полнорезьбового Аллен винта (18) с обеих сторон. Не затягивайте туго.

Внимание: позаботьтесь о проводе связи



Шаг 2:

1. Прикрепите переднюю левую опорную трубу (3) к передней основной раме (1) и вертикальной стойке (2) с помощью двух дугообразных шайб (23) Аллен винта с полной резьбой (21) 2 шт. плоских шайб (25) пружинной шайбы (22) и болта с полной резьбой (24). Не затягивайте туго.



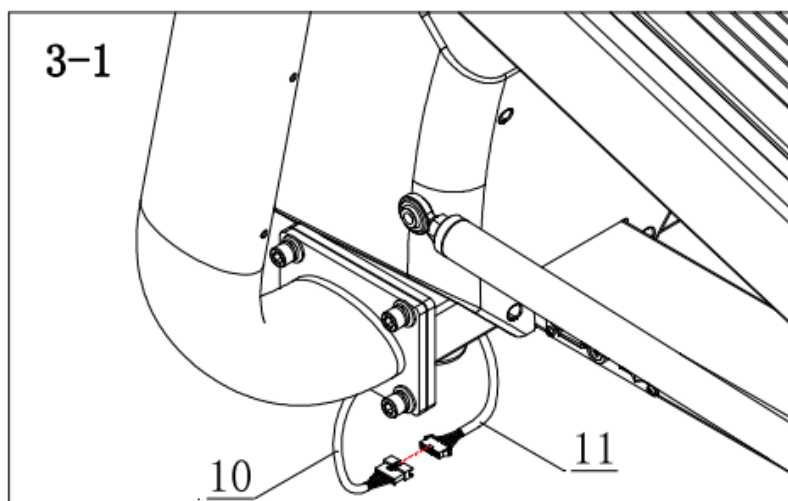
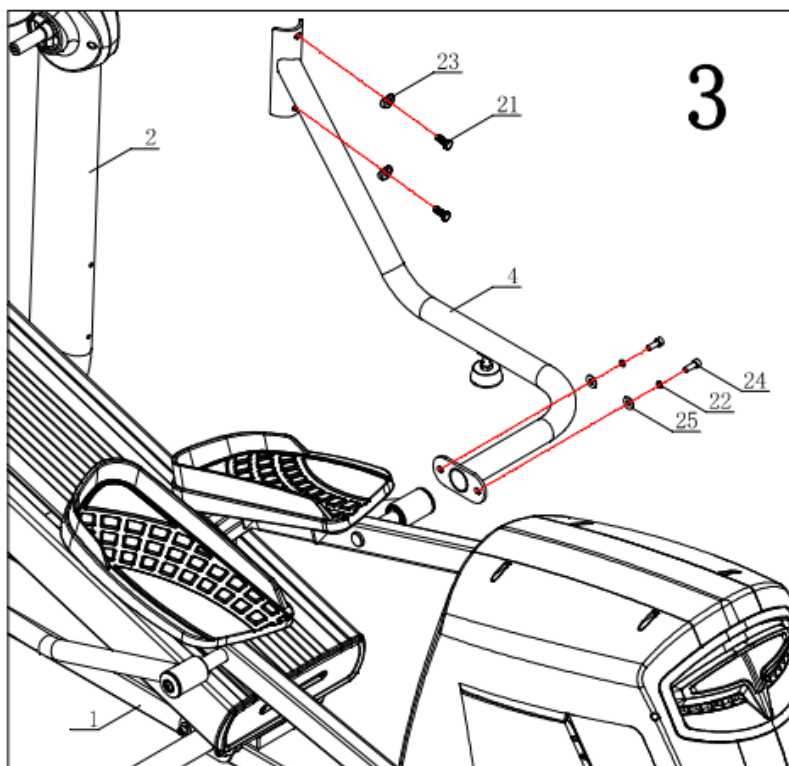
Шаг 3:

1. Прикрепите переднюю правую опорную трубу (4) к передней основной раме (1) и вертикальной стойке (2) с помощью 2 дугообразных шайб (23) Аллен винта с полной резьбой (21) 2 шт. плоских шайб(25), пружинной шайбы (22) и болта с полной резьбой (24), Не затягивайте туго.

2. Хорошо затяните все винты в предыдущих шагах.

3. Поднимите основную раму и подсоедините провода связи (10) и (11) и поместите их внутрь передней основной рамы (1).

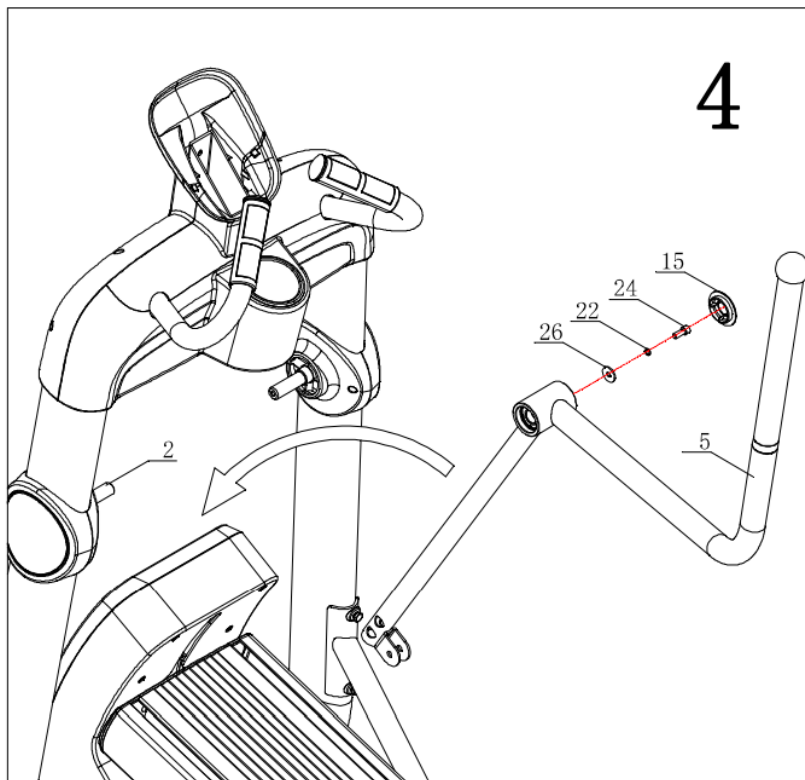
Внимание: для этого требуется как минимум 2 человека, вы должны постоянно поднимать основную раму, чтобы избежать давления рамы на корпус при подключении проводов.



Шаг 4:

1. Добавьте немного смазочного масла на ось вертикальной стойки (2). Прикрепите левый качающийся стержень (5) к левому валу вертикальной стойки (2) с помощью одной плоской шайбы (26), пружинной шайбы (22), винта с полной резьбой (24) и хорошо зафиксируйте.

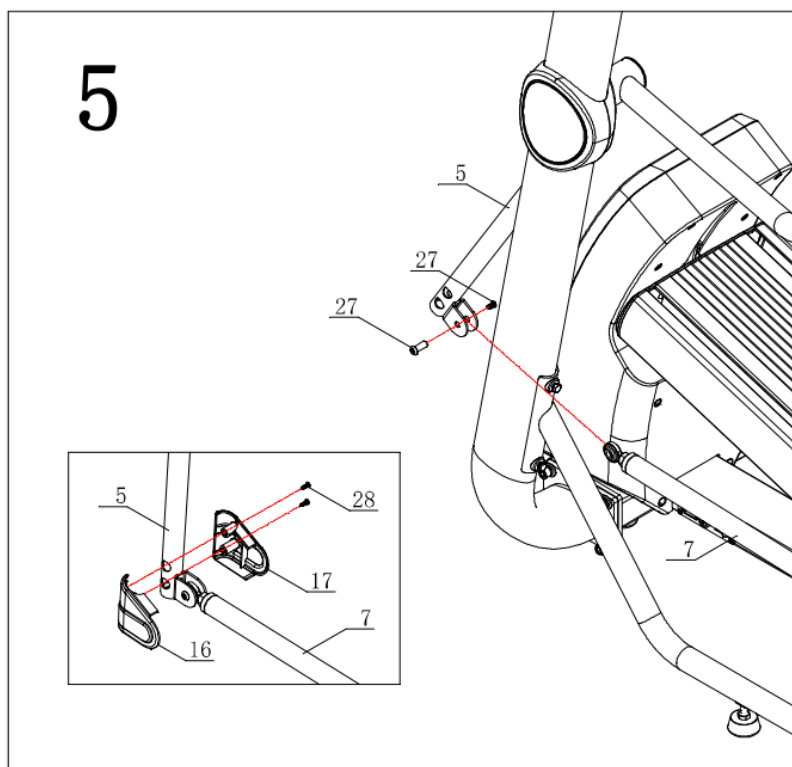
2. Накройте левый качающийся стержень (5) крышкой качающегося стержня-3 (15).



Шаг 5:

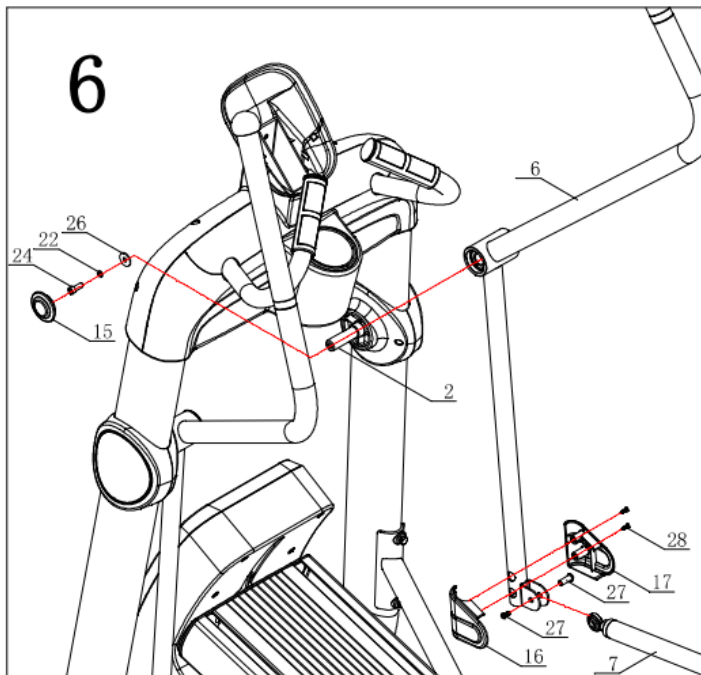
1. Добавьте немного смазочного масла на винт D9,4×23,5-M6 (27). Прикрепите боковую тягу (7) к левому качающемуся стержню (5) с помощью одной шт. Аллен винта с полый резьбой (27) и хорошо зафиксируйте.

2. Накройте левый качающийся стержень (5) кожухом качающегося стержня-1 (16) и кожухом качающегося стержня-2 (17), а затем хорошо зафиксируйте 2 шт. саморезами Philips (28).



Шаг 6:

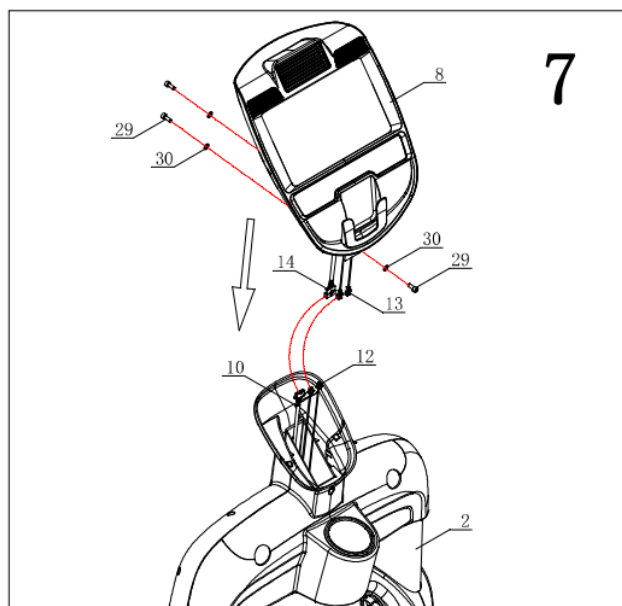
1. Повторите шаги 4 и 5, чтобы прикрепить правый качающийся стержень (6) к вертикальной стойке (2).



Шаг 7:

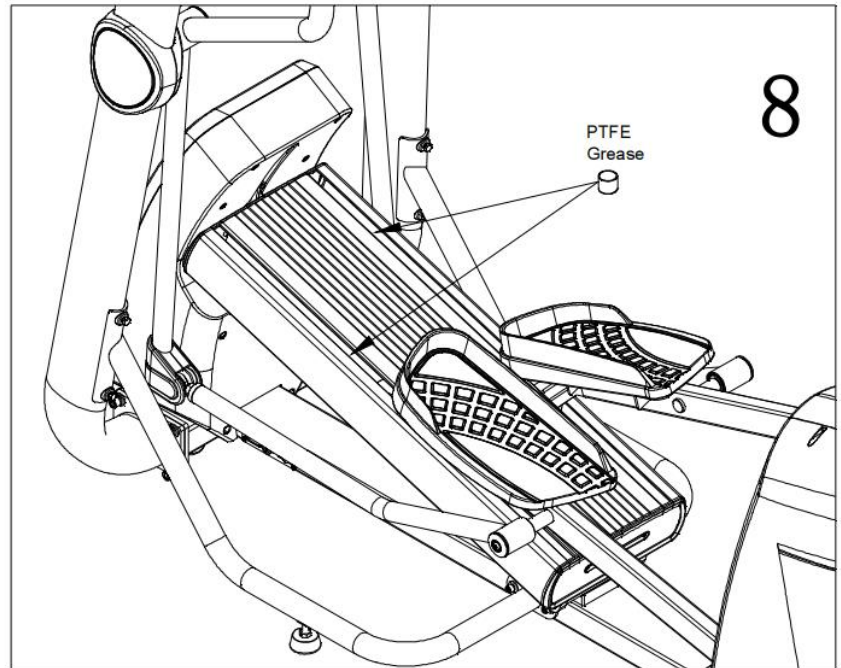
1. Подсоедините компьютерный провод (14), провод связи (10), провод пульса (13) и (12).

2. Установите и зафиксируйте консоль (8) на вертикальной стойке (2) с помощью 3 плоских шайб (30) и винтов (29).



Шаг 8:

**Добавьте немного смазочного масла
в рейку.**



Список материалов для сборки:

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Передняя основная рама		1	17	Крышка нижнего качающегося стержня -R	96x91x29	2
2	Вертикальная стойка		1	18	Болт с полной резьбой	M10x20	8
3	Передняя левая опорная труба		1	19	Проволочная шайба	Ф10	8
4	Передняя правая опорная труба		1	20	Плоская шайба	Ф10xФ22x2.0	8
5	Левая колеблющаяся стойка		1	21	Полнорезьбовой Аллен - винт	M8x20	4
6	Правая колеблющаяся стойка		1	22	Проволочная шайба	Ф8	6
7	Боковая стойка		2	23	Дугообразная шайба	Ф8.5xR25xt2.0	4
8	Консоль		1	24	Болт с полной резьбой	M8x20	6
9	держатель для iPad	(optional)	1	25	Плоская шайба	Ф8.5xФ20xt1.5	4
10	Провод связи	L-2100mm	1	26	Плоская шайба	Ф8.2xФ25xt2.0	2
11	Провод связи	L-500mm	1	27	Аллен винт с поллой резьбой	Ф9.4x23.5-M6	2
12	Ручка импульсного провода	L-900mm	2	28	Саморез Philips	ST4x16	4
13	Провод		2	29	Полнорезьбовой Аллен винт	M6x15	3
14	Компьютерный провод		1	30	Плоская шайба	Ф6	3
15	Крышка качающегося стержня (3)	Ф56x16.5	2	28	Саморез Philips	ST4x16 (optional)	4
16	Крышка нижнего качающегося стержня -L	96x91x26	2				

РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ

Ключевые функции

START/STOP	Нажмите чтобы начать или остановить упражнение.
RESET	1/ Нажмите эту кнопку в режиме «ПАУЗА», чтобы вернуться в режим «IDLE». 2/ Длительное нажатие этой клавиши в течение 5 секунд может перезагрузить компьютер; 3/ Нажмите эту кнопку во время настройки параметров, чтобы вернуться к предыдущему элементу.
MODE	1/Нажмите эту клавишу, чтобы установить или изменить значение; 2/ Вы можете нажать эту клавишу для ручного переключения информации об упражнении во время тренировки.
RESISTANCE +/-	1/Нажатие этой клавиши может увеличить/уменьшить значение сопротивления, если нажмите эту клавишу в течение 1 секунды. оно будет постоянно увеличиваться или уменьшаться. 2/ Один щелчок RESISTANCE +/- увеличит или уменьшит один уровень сопротивления во время тренировки.
INCLINE +/-	1/ Нажатие этой клавиши может увеличить/уменьшить значение наклона, если удерживать эту клавишу более 1 секунды. он будет постоянно увеличиваться или уменьшаться. 2/ Однократное нажатие INCLINE +/- увеличит или уменьшит наклон на один уровень во время тренировки.
PROGRAM	При нажатии этой клавиши в режиме «IDLE» вы можете выбрать любой желаемый режим;
RECOVERY	Проверьте состояние восстановления сердечного ритма;
BODY FAT	Измерение жира в организме.

Отображение данных тренировки

ВРЕМЯ	Диапазон отображения: 0:00 - 99:99; Диапазон настройки: 0:00–99:99 мин;
РАССТОЯНИЕ	Диапазон отображения: 0–9999; Диапазон настройки: 0–9999 км;
КАЛОРИИ	Диапазон отображения: 0–999; Диапазон настройки: 0–999 кал;
СКОРОСТЬ	0,0–99,9 км/ч/миль/ч
УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ	1 -20
НАКЛОН	1- 15
ПУЛЬС	Диапазон отображения: 40-220
МАССА	1/ Диапазон настройки в метрической системе: 30-150 кг, значение по умолчанию: 70 кг; 2/Диапазон настройки в британской системе: 40-400 фунтов; значение по умолчанию: 155 фунтов
ВЫСОТА	Диапазон настройки: 90-210 см
ВОЗРАСТ	Диапазон настройки: 10-99 лет
об/мин	0-999

ПРОГРАММА РАБОТЫ

Вставьте вилку адаптера в розетку и подключите питание, включите питание, на первом экране загрузки будет один длинный звук «бииии», все значки, которые будут использоваться, будут отображаться в течение 2 секунд одновременно, окно ВРЕМЯ покажет общее количество часов, а окно РАССТОЯНИЕ покажет общее количество миль. Подождя 3 секунды, система определит, находится ли наклон в самом низком положении, если нет, он автоматически вернется в положение 0%, и MW покажет «ИНИЦИАЛИЗАЦИЯ»; если он уже находится в самом низком положении, система войдет в режим «IDLE MODE».

IDLE MODE

А: Вы можете напрямую войти в «РЕЖИМ БЫСТРОГО СТАРТА», в этом режиме, просто нажмите кнопку «СТАРТ/СТОП», пользователь может выполнить упражнение соответствующим образом, и компьютер запишет данные упражнения.

В: Если вы не хотите входить в «РЕЖИМ БЫСТРОГО ЗАПУСКА», вы можете выбрать нужные программы в соответствии со следующим «ВЫБОРОМ ПРОГРАММЫ».

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Находясь в IDLE MODE, вы можете нажать кнопку «ПРОГРАММА», чтобы выбрать любую из следующих программ: ВРУЧНУЮ, ПРОГРАММА, ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, HRC, и нажать кнопку «РЕЖИМ» для установки.

а: Если пользователь хочет выбрать «ВРУЧНУЮ», сначала нажмите «RESET», чтобы вернуться в режим «IDLE», затем нажмите «PROGRAM» один раз в режиме «IDLE», таким образом, вы войдете в «MANUAL MODE». В окне RPM отобразится название программы «P001», вы можете нажать кнопку «СТАРТ», чтобы запустить «РУЧНОЙ РЕЖИМ», или нажать кнопку «РЕЖИМ», чтобы установить возраст, нажать кнопку СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы изменить значение, а затем нажмите клавишу «MODE», чтобы установить вес/время/расстояние/калории по очереди, после того, как все настройки выполнены, нажмите клавишу «START/STOP», компьютер начнет записывать данные упражнения.

б: Если пользователь хочет выбрать «ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ». сначала нажмите «RESET», чтобы вернуться в режим «IDLE». затем нажмите кнопку «ПРОГРАММА», чтобы выбрать ПРОГРАММУ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (всего существует 4 режима ПРОГРАММЫ). В окне RPM отобразится соответствующее имя программы «U01-U04», вы можете выбрать любую ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКУЮ ПРОГРАММУ непосредственно для запуска или нажать кнопку «MODE», чтобы установить возраст, нажмите кнопку RESISTANCE +/-, чтобы изменить значение, а затем нажмите «MODE». , чтобы установить вес/время/расстояние/калории по очереди, после того, как все настройки выполнены, нажмите кнопку «СТАРТ/СТОП», компьютер начнет записывать данные упражнения.

Уровень сопротивления можно регулировать в диапазоне от 1 до 20, нажмите кнопку «СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-», чтобы изменить значение, после настройки вы можете нажать кнопку «РЕЖИМ», чтобы перейти к следующему, вам нужно установить от 1 до 24 по очереди.

Наклон можно регулировать в диапазоне от 1 до 15, нажмите кнопку «НАКЛОН +/-», чтобы изменить значение, после настройки вы можете нажать кнопку «РЕЖИМ», чтобы войти в следующее, вам нужно установить от 1 до 24 по очереди.

с: Если пользователь хочет выбрать «HRC», сначала нажмите «RESET», чтобы вернуться в режим «IDLE», затем нажмите кнопку «PROGRAM», чтобы выбрать HRC (всего существует 3 режима HRC). В окне RPM отобразится соответствующее имя программы «H01-H03», вы можете выбрать любую программу HRC напрямую или нажать кнопку «MODE», чтобы установить возраст, нажмите кнопку RESISTANCE +/-, чтобы изменить значение, а затем нажмите «MODE», чтобы установить вес/время/расстояние/калории по очереди, после того, как все настройки выполнены, нажмите кнопку "СТАРТ/СТОП", компьютер начнет записывать данные упражнения.

d: Режим проверки Body Fat

Нажмите кнопку «BODY FAT», чтобы войти в режим Body Fat в режиме «IDLE», в окне MW появится «BODY FAT». Нажмите кнопку «MODE», чтобы установить пол, нажмите кнопку RESISTANCE +/-, чтобы изменить значение, а затем нажмите кнопку «MODE», чтобы установить возраст/вес/рост по очереди, после того, как все настройки выполнены, нажмите кнопку «MODE», чтобы начать тест body fat, сначала будет 10 секунд обнаружения сердцебиения, если сердцебиение обнаружено в течение 10 секунд, он будет выполнять тест body fat в течение 25 секунд.

Во время тестирования пользователь должен удерживать рукоятки обеими руками, все остальные функции отображаться не будут. Последние 10 секунд будут отсчитываться в окне ВРЕМЯ и отображать 0:10, в окне ПУЛЬС будет отображаться значение сердцебиения, в окне MW будет отображаться «ТЕСТИРОВАНИЕ». Если сердцебиение обнаружено в течение 10 секунд, оно войдет в 25-секундный обратный отсчет, в окне ВРЕМЕНИ отобразится 0:25 и начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС будет показано значение сердцебиения, в окне MW отобразится «BODY FAT».

После завершения обратного отсчета DM покажет процентное содержание body fat, через 10 секунд или нажав кнопку «BODY FAT», вы вернетесь в состояние перед входом в BODY FAT с 2 звуками БИИИ.

РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Нажмите кнопку «ВОССТАНОВЛЕНИЕ» в состоянии «ПУСК/ПАУЗА/КОНЕЦ», чтобы войти в «РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ», сначала будет 10 секунд обнаружения сердцебиения, если сердцебиение обнаружено в течение 10 секунд, будет выполняться ВОССТАНОВЛЕНИЕ частоты сердечных сокращений в течение 60 секунд. Все остальные функции не будут отображаться. Последние 10 секунд будут отсчитываться в окне ВРЕМЯ и отображать 0:10, в окне ПУЛЬС будет отображаться значение сердцебиения, в окне MW будет отображаться «ТЕСТИРОВАНИЕ». Если сердцебиение обнаружено в течение 10 секунд, начнется обратный отсчет 60 секунд, в окне ПУЛЬС будет показано значение сердцебиения, в окне MW отобразится «ВОССТАНОВЛЕНИЕ».

После завершения обратного отсчета DM покажет FX (X=1-6), окно MW покажет соответствующий символ подсказки (см. таблицу ниже), через 10 секунд или после нажатия клавиши «ВОССТАНОВЛЕНИЕ», система вернется в состояние, предшествующее входу в ВОССТАНОВЛЕНИЕ с 2 звуками БИИ.

F1	Превосходно
F2	Очень хорошо
F3	Хорошо
F4	Удовлетворительно
F5	Плохо
F6	Очень плохо

Вы можете нажать «ВОССТАНОВЛЕНИЕ» для сброса в «РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ».

Примечание:

В IDLE MODE, ВЫКЛЮЧЕННОМ ДИСПЛЕЕ, БЕЗ ВВОДА ОБОРОТОВ и без нажатия какой-либо клавиши в течение 5 минут плата управления перейдет в режим энергосбережения.

Если на консоли появилась ненормальная ошибка, отсоедините вилку адаптера или выключите питание.

Общие советы по фитнесу

Начинайте программу упражнений медленно, то есть одно упражнение каждые 2 дня. Увеличивайте количество тренировок неделя за неделей. Начните с коротких периодов в упражнении, а затем постоянно увеличивайте их. Начинать с упражнений медленно и не ставьте перед собой невыполнимых целей. Помимо этих упражнений, выполняйте другие виды упражнений, такие как бег трусцой, плавание, танцы и / или езда на велосипеде.

Всегда тщательно разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполните не менее пяти минут упражнений на растяжку или гимнастических упражнений, чтобы избежать растяжения мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса, спросите своего терапевта, как можно эффективно измерить частоту сердечных сокращений. Определите свой личный частотный диапазон упражнений, чтобы добиться оптимального успеха в тренировках. Учитывайте как свой возраст, так и уровень физической подготовки. Таблица на странице 16 даст вам точку отсчета для определения оптимального пульса при тренировке.

Убедитесь, что вы дышите регулярно и спокойно во время тренировок.

Старайтесь пить достаточно во время тренировки. Это гарантирует, что потребность вашего тела в жидкости будет удовлетворена. Учтите, что рекомендуемое количество питья 2-3 литра в день сильно увеличивается из-за физических нагрузок. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

При выполнении упражнений на устройстве всегда надевайте легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не носите свободную одежду, которая может порваться или застрять в устройстве во время тренировки.

Упражнения предназначены для личной тренировки.

Упражнения на разминку / растяжку

Тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения подготавливают ваше тело к последующим нагрузкам. Период охлаждения / расслабления после тренировки гарантирует, что вы не испытаете никаких мышечных проблем. Ниже вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разогрева и охлаждения. Обратите внимание на следующие упражнения:

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ШЕИ

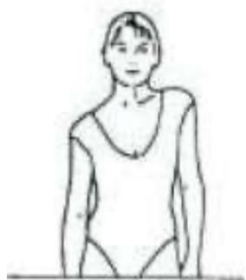
Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову к груди полукругом, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Вы можете повторять это упражнение поочередно несколько раз.



1

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОЙ ОБЛАСТИ

Поочередно поднимайте левое и правое плечо или одновременно поднимайте оба плеча.



2

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ РУК

Попеременно вытягивайте левую и правую руку к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



3

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Поддержите себя, положив руку на стену, затем наклонитесь за спину и поднимите правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части передней части бедра. По возможности сохраняйте это положение в течение 30 секунд и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

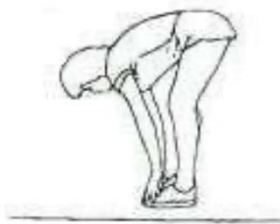
Сядьте на пол и поставьте ступни так, чтобы колени смотрели наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижмите колени вниз. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



5

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ

Медленно наклоните туловище вперед и постарайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног как можно глубже. По возможности сохраняйте это положение в течение 20-30 секунд.



6

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

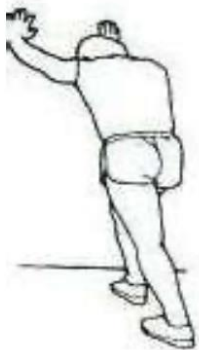
Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и поставьте ступню на правое бедро. Теперь попробуйте дотянуться до правой ноги правой рукой. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



7

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛЕНИ

Положите обе руки на стену и поддерживайте вес всего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



8