

**Сохраните это руководство для использования в будущем**

**Прочтите и следуйте всем инструкциям в этом руководстве пользователя**

## 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.
- 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 невентилируемом 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. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете боль или падаете в обморок во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу

### **Примечания о безопасности**

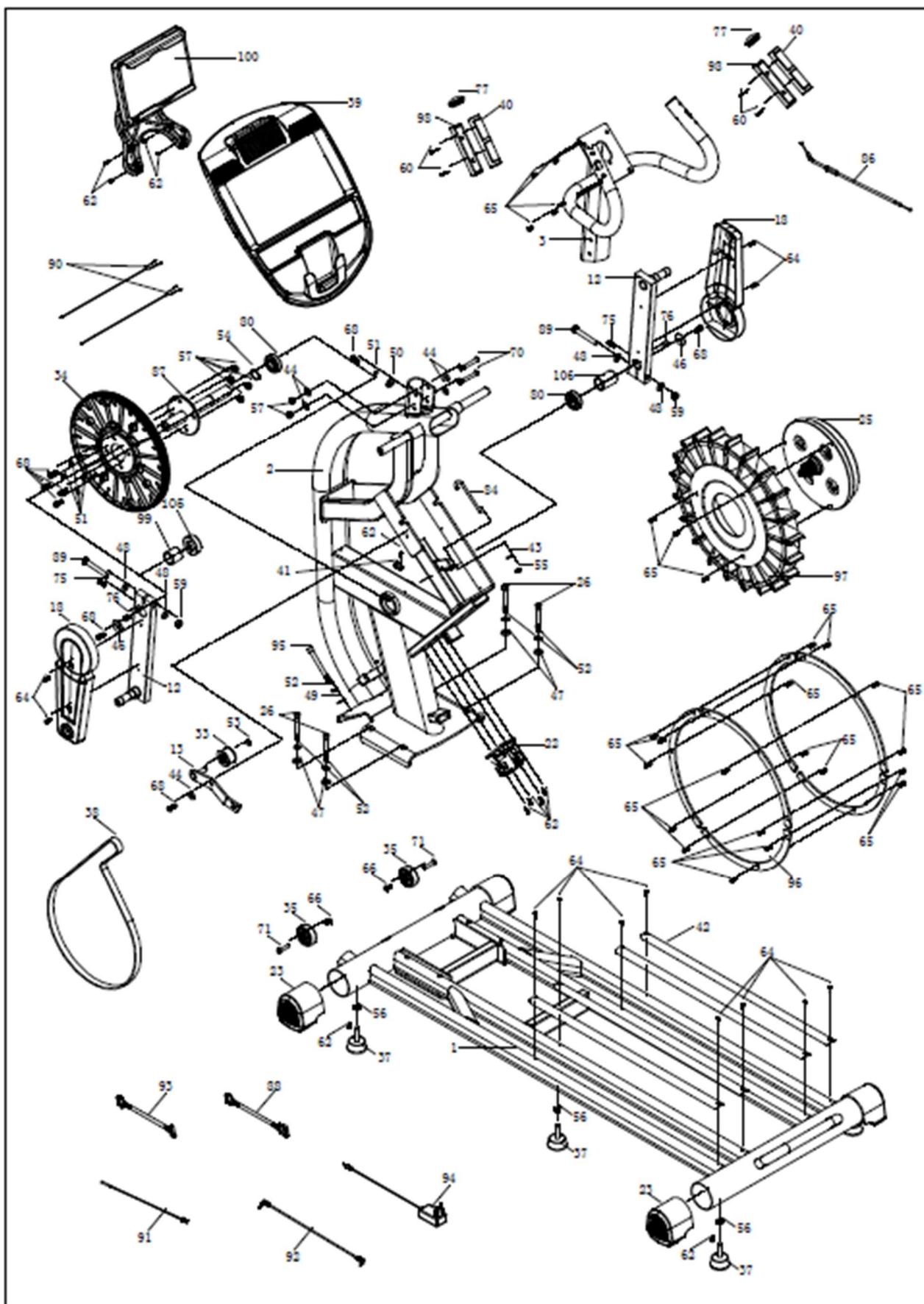
Если вы проходите лечение или у вас есть указанные ниже симптомы, использовать этот эллиптический тренажер можно только после консультации с врачом.

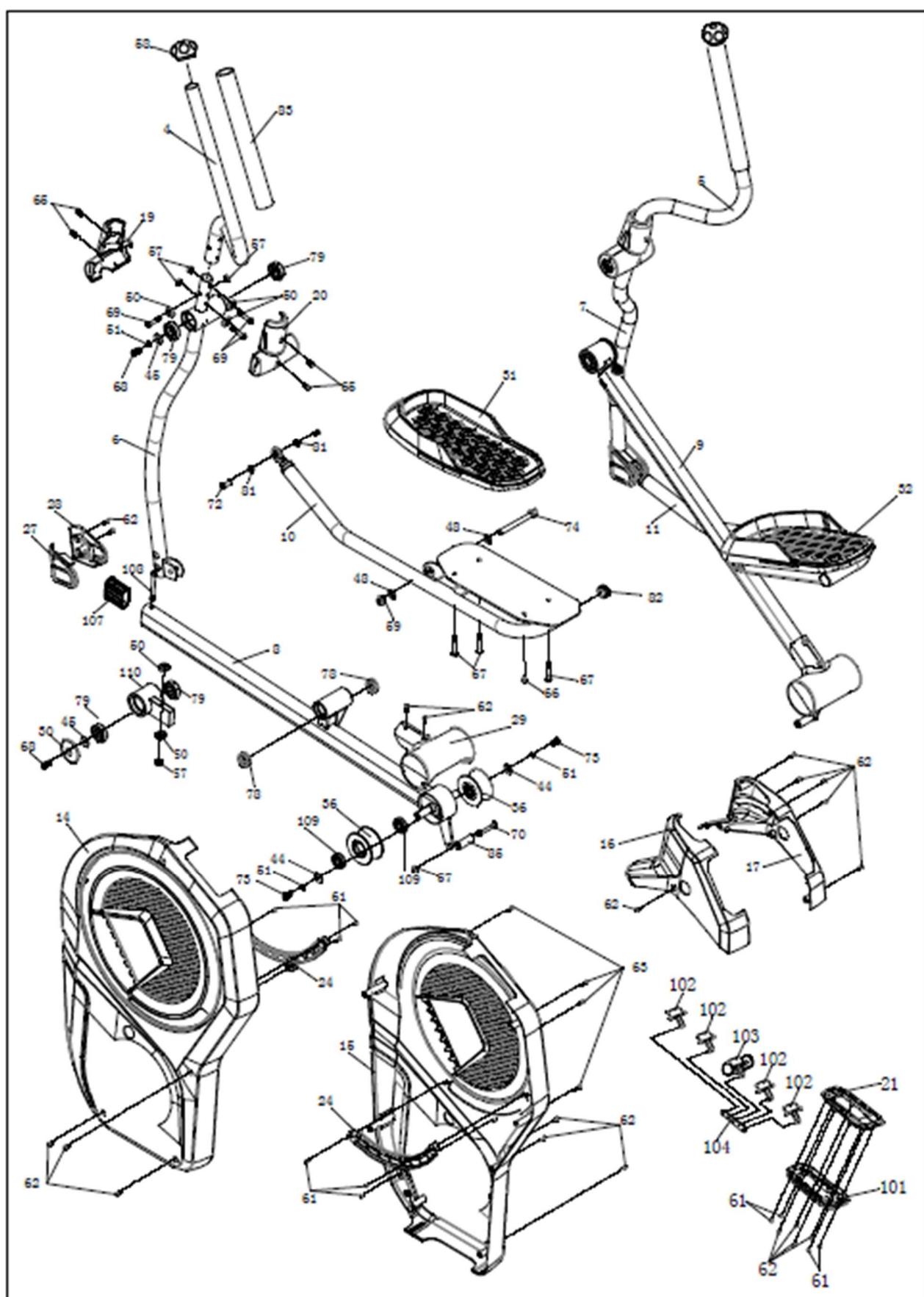
1. Пожалуйста, не используйте тренажер если сейчас или раньше у вас болели талия, ноги, руки или шея. Также не стоит использовать тренажер если вы чувствуете онемение.
2. Имеете анаморфный артрит, ревматизм или подагру.
3. Имеют остеопороз и другие аномалии.
4. Имеете поверхностные системные препятствия (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 выше 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.**

ЧЕРТЕЖ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ





## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ:

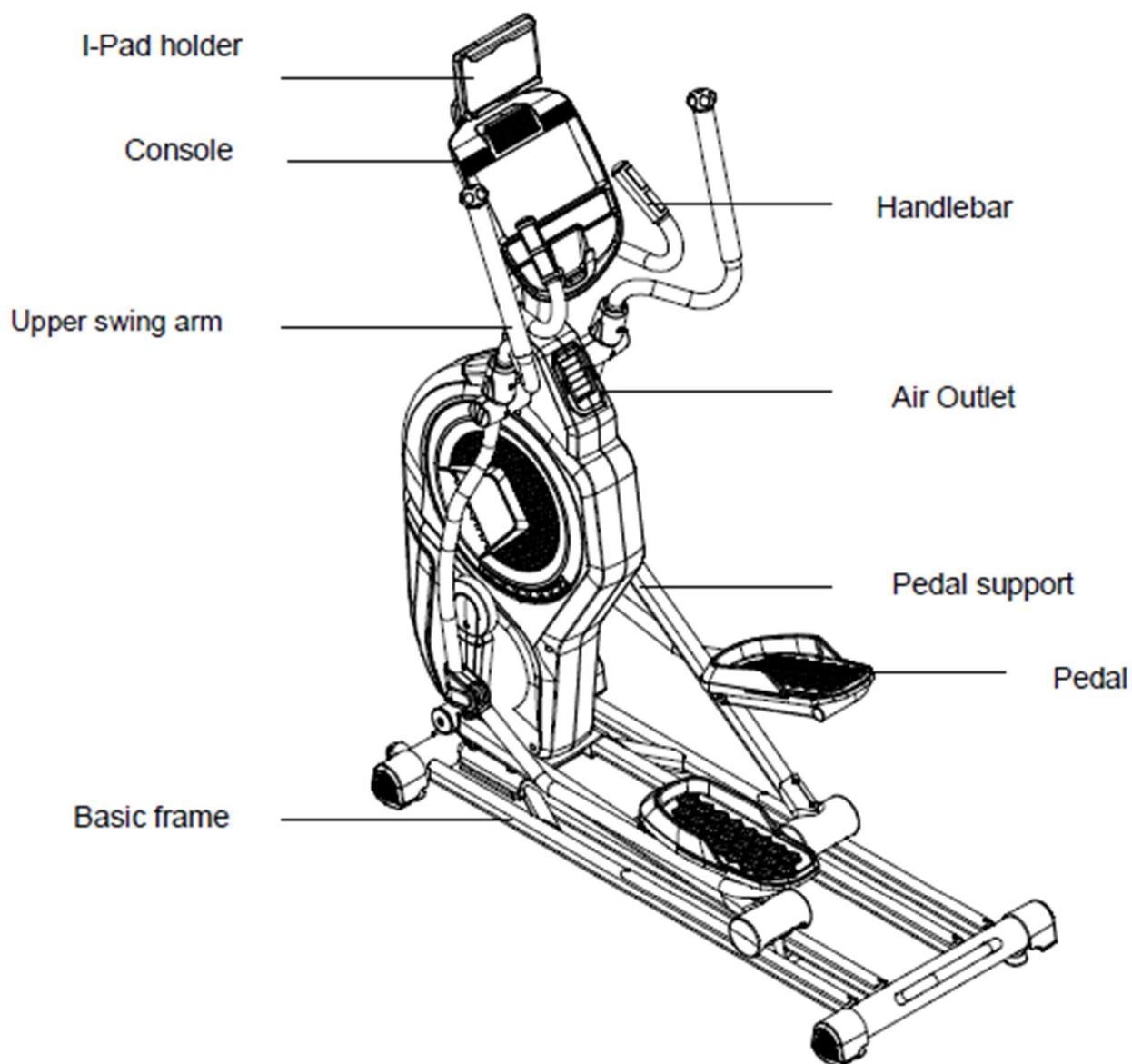
№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1	34	Переключающий ремень		1
2	Главная рама		1	35	Колесо		2
3	Консольная фиксирующая рама		1	36	Шкив		4
4	Верхний левый кронштейн		1	37	Подставка для ног		5
5	Верхний правый кронштейн		1	38	Ремень двигателя		1
6	Нижний левый кронштейн		1	39	Консоль		1
7	Нижний правый кронштейн		1	40	Крышка верхней панели		2
8	Левая группа педалей		1	41	Крепление магнитного датчика		1
9	Правая группа педалей		1	42	Слайдер алюминиевого рельса	670×29.5×11.2	4
10	Левая pedalная связка		1	43	Плоская шайба	Ф6×Ф20×t2.0	1
11	Правая pedalная связка		1	44	Плоская шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	9
12	Шатун		2	45	Плоская шайба	Ф8.2×Ф25×t2.0	4
13	Крепление натяжного колеса		1	46	Плоская шайба	Ф32×Ф8.5×t2.0	2
14	Левая накладка наружная		1	47	Плоская шайба	Ф10×Ф22×2.0	4
15	Правая накладка наружная		1	48	Плоская шайба	Ф12.5×Ф22×t2.0	8
16	Левая верхняя крышка		1	49	Гнутая шайба	Ф10.5×R100×t2.0	2
17	Правая верхняя крышка		1	50	Гнутая шайба	Ф8.5×R25×2.0	11
18	Крышка шатуна		2	51	Упругая шайба	Ф8	11
19	Крышка рулевого колеса 1		2	52	Упругая шайба	Ф10	6
20	Крышка рулевого колеса 2		2	53	Упругая шайба	Ф10	1
21	Крышка воздушного выхода		1	54	Упругая шайба	Ф25	1
22	Магнитный контролирующий двигатель		1	55	Винт шестигранный с потайной головкой	M6	1
23	Заглушка стабилизатора		4	56	Гайка шестигранная	M10	5
24	Декоративная полоса наклейки снаружи		2	57	Гайка самоконтрящаяся шестигранная	M8	16
25	Внутренний магнитный маховик		1	58	Заглушка трубы	Ф32×t2.0	2
26	Болт цилиндрической головки с половинной резьбой	M10×70×20	4	59	Гайка самоконтрящаяся шестигранная	M12	4
27	Крышка нижнего кронштейна слева		2	60	Винт крестообразный саморез со сверлом	ST3×30	4
28	Крышка нижнего кронштейна справа		2	61	Винт крестообразный саморез со сверлом	ST4×10	10
29	Крышка колеса		2	62	Винт крестообразный саморез	ST4×16	35
30	Крышка винта шатуна		2	63	Винт крестообразный саморез	ST4×20	4
31	Левая педаль		1	64	Винт крестообразный полной резьбой	M5×10	8
32	Правая педаль		1	65	Винт крестообразный полной резьбой	M5×15	33
33	Натяжное колесо		1	66	Винт с внутренним шестигранником полной резьбой	M6×12	4

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
67	Винт с половинной резьбой	M6×50×20	6	93	Провод питания и связи	L-400мм	1
68	Винт с полной резьбой	M8×20	12	94	Адаптер питания		1
69	Винт с половинной резьбой	M8×40×20	6	95	Винт с половинной резьбой головки	M10×90×20	2
70	Винт с половинной резьбой	M8×60×20	4	96	Набор грузов для маховика		6
71	Винт полый	Ф8×33×M6×15	2	97	Маховик	Ф450×62	1
72	Винт полый	Ф9.4×23.5-M6/M6×12	2	98	Заглушка для нижней крышки пульсометра		2
73	Винт с полной резьбой головки	M8×15	4	99	Крышка шатуна 1	Ф30.5×29.1	1
74	Ось педали	Ф17×105×M12<15	2	100	Держатель I-Pad		1
75	Винт с полной резьбой	M6×20	2	101	Нижняя крышка воздуховода		1
76	Плоский ключ	8×10×18	2	102	Петля		4
77	Круглая крышка	BLF82/Ф39×Ф30×27.5	2	103	Петля для скользящего колеса		1
78	Подшипник шариковый с глубокой канавкой	6201-ZZ	4	104	Пластина для крепления петли		1
79	Подшипник шариковый с глубокой канавкой	6004-ZZ	8	105	Крышка шатуна 3	Ф45×14.3	1
80	Подшипник шариковый с глубокой канавкой	6005-ZZ	2	106	Крышка шатуна 2	Ф30.5×43.3	1
81	Втулка	E12 /Ф16×Ф12×6.3	4	107	Втулка для поддержки педали		2
82	Заглушка для трубы	Ф32×1.5	2	108	Винт полый	M8×75	2
83	Пена	Ф30×t3.0×350	2	109	Подшипник шариковый с глубокой канавкой	R10-ZZ	8
84	Крюк	103×Ф26×M6×50	1	110	Набор втулок для поддержки педали		2
85	Стопор ролика колеса	Ф17×Ф8.5×47	2				
86	Тормозной провод	L-450×Ф5×Ф1.2×M5	1				
87	Группа шатунов	Ф25×220	1				
88	Провод связи	L-1300мм	1				
89	Винт с половинной резьбой	M12×75×20	2				
90	Провод связи пульсометра	L-650мм	2				
91	Магнитный датчик	L-300мм	1				
92	Провод связи МРЗ	L-400мм	1				

## Список деталей для сборки

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1	44	Плоская шайба	Ф8.5хФ20×t1.5	9
2	Главная рама		1	45	Плоская шайба	Ф8.2×Ф25×t2.0	4
3	Консольная фиксирующая рама		1	47	Плоская шайба	Ф10×Ф22×2.0	4
4	Верхний левый кронштейн		1	49	Гнутая шайба	Ф10.5×R100×t2.0	2
5	Верхний правый кронштейн		1	50	Гнутая шайба	Ф8.5×R25×2.0	7
6	Нижний левый кронштейн		1	51	Упругая шайба	Ф8	3
7	Нижний правый кронштейн		1	52	Упругая шайба	ф10	6
8	Левая группа педалей		1	57	Гайка самоконтрящаяся шестигранная	M8	10
9	Правая группа педалей		1	62	Винт крестообразный саморез	ST4×16	10
10	Левая pedalная связка		1	65	Винт крестообразный полной резьбой	M5×15	12
11	Правая pedalная связка		1	68	Винт с полной резьбой	M8×20	5
16	Левая верхняя крышка		1	69	Винт с половинной резьбой	M8×40×20	6
17	Правая верхняя крышка		1	70	Винт с половинной резьбой	M8×60×20	4
19	Крышка рулевого колеса 1		2	72	Винт полый	Ф9.4×23.5-M6/M6×12	2
20	Крышка рулевого колеса 2		2	85	Стопор ролика колеса	Ф17×Ф8.5×47	2
21	Крышка воздушного выхода		1	88	Провод связи	L-1300мм	1
26	Болт цилиндрической головки с половинной резьбой	M10×70×20	4	90	Провод связи пульсометра	L-650мм	2
27	Крышка нижнего кронштейна слева		2	95	Винт с половинной резьбой головки	M10×90×20	2
28	Крышка нижнего кронштейна справа		2	100	Держатель I-Pad		1
30	Крышка винта шатуна		2	62	Винт крестообразный саморез	ST4×16	4
39	Консоль		1				

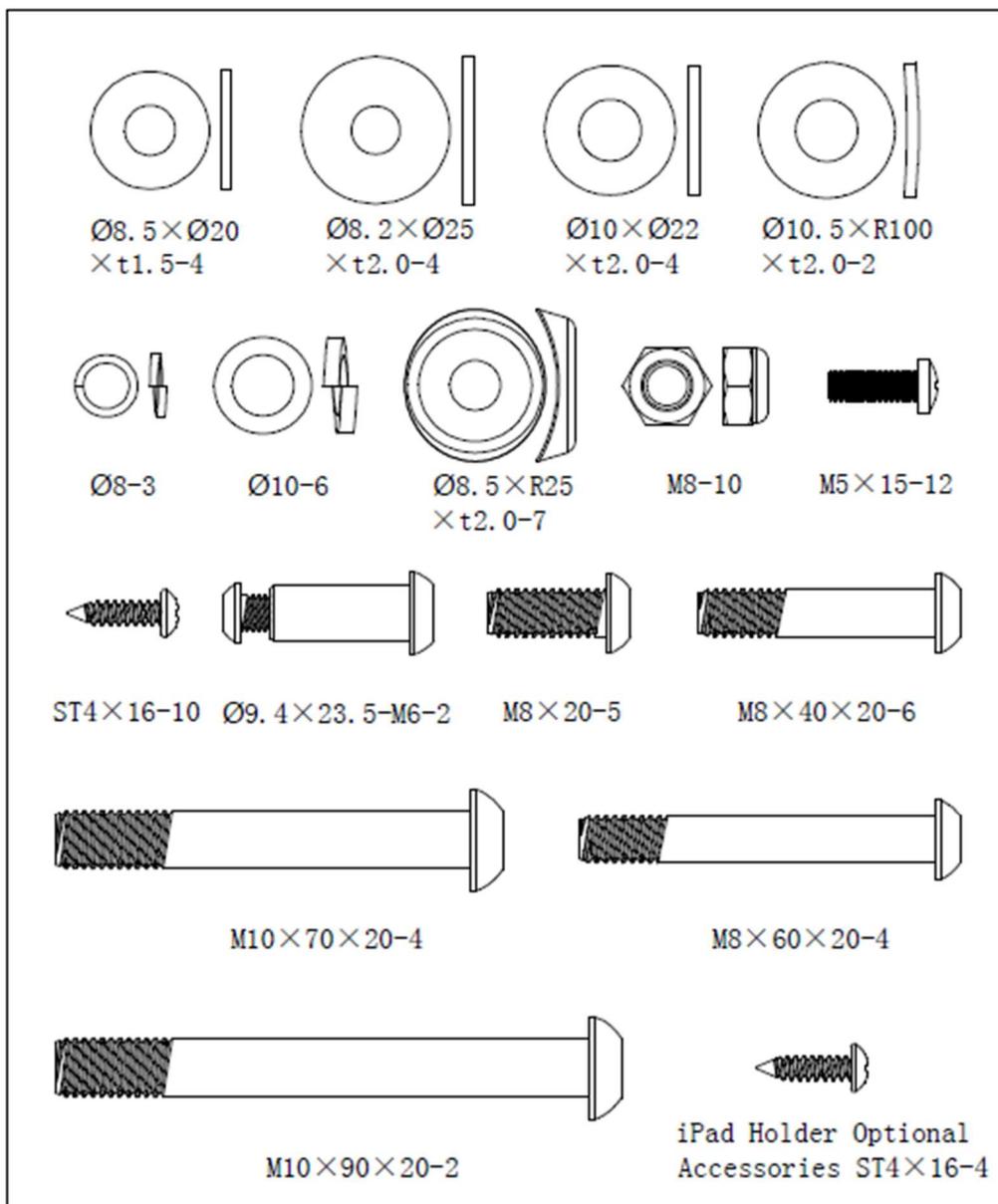
## Производственная инструкция



## Технические параметры

Размеры	unfold: 1620×650×1850mm
Соотношение скорости	12
Маховик	Inside magnet, two-way, Ф450/8kg
Стадии сопротивления	1-24
Длина шага	520×240

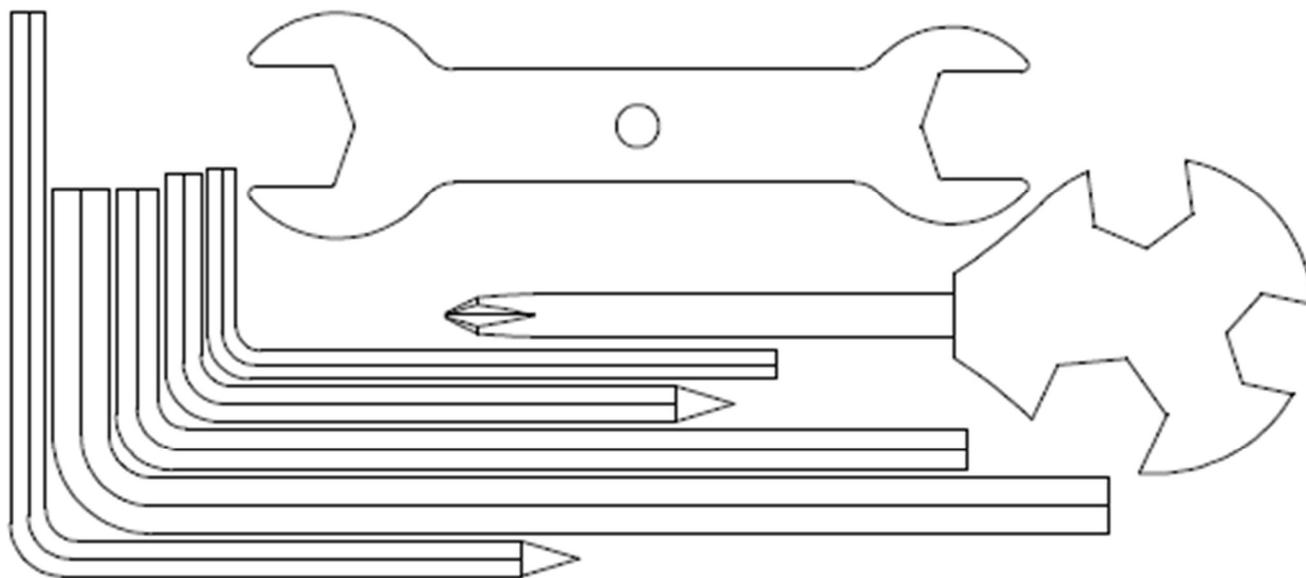
\*МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.



### Список комплектующих

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
26	Болт цилиндрической головки с половинной резьбой	M10×70×20	4	62	Винт крестообразный саморез	ST4×16	10
44	Плоская шайба	Ф8.5хФ20×t1.5	4	65	Винт крестообразный полной резьбой	M5×15	12
45	Плоская шайба	Ф8.2×Ф25×t2.0	4	68	Винт с полной резьбой	M8×20	5
47	Плоская шайба	Ф10×Ф22×2.0	4	69	Винт с половинной резьбой	M8×40×20	6
49	Гнутая шайба	Ф10.5×R100×t2.0	2	70	Винт с половинной резьбой	M8×60×20	4
50	Гнутая шайба	Ф8.5×R25×2.0	7	72	Винт полый	Ф9.4×23.5-M6/M6×12	2

51	Упругая шайба	Ф8	3	95	Винт с половинной резьбой головки	M10×90×20	2
52	Упругая шайба	ф10	6	62	Винт крестообразный саморез	ST4×16	4
57	Гайка самоконтрящаяся шестигранная	M8	10				



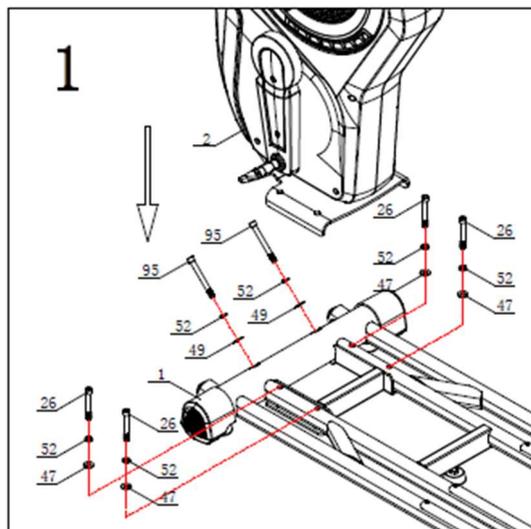
### Список инструментов

Описание	Спецификация	К-во
L ключ	4×30×80	1
L ключ	5×80×80S	1
L ключ	5×35×85S	1
L ключ	6×40×120	1
Крестовой ключ с открытым ключом	14×17×75	1
Гаечный ключ с открытым зевом	15#&17#	1

## Инструкция по сборке

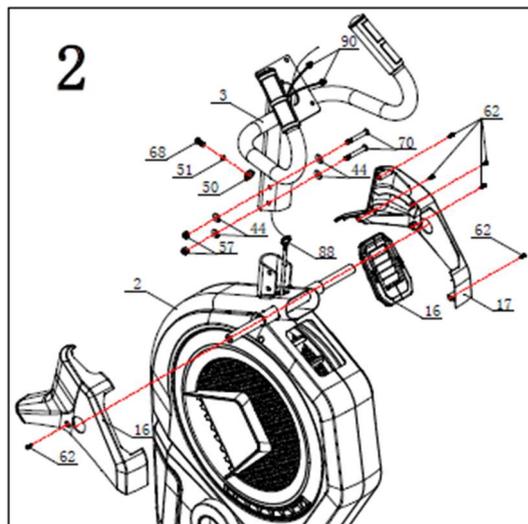
### Шаг 1:

1. Поместите главную раму (2) на основную раму (1), закрепите 2 винтами с половинной резьбой головки (95), 2 упругими шайбами (52), 2 изогнутыми шайбами (49) и 4 болтами цилиндрической головки с половинной резьбой (26), 4 упругих шайбы (52), 4 плоских шайбы (47).



### Шаг 2:

1. Вытяните провод связи (88) из консольной фиксирующей рамы (3).
2. Соберите фиксирующую группу консоли (3) на главной раме (2), закрепите с помощью 1 гнутой шайбы (50), 1 упругой шайбы (51), 1 болта с полукруглой головкой с шестигранной головкой (68) и 4 плоскими шайбами (44), 2 шестигранными самоконтрастящимися гайками (57), 2 болтами с шестигранной головкой и половинной резьбой (70).
3. Прикрепите левую верхнюю крышку (16), правую верхнюю крышку (17) и крышку воздушного выхода (21), закрепите 6 шт. саморезами (62).

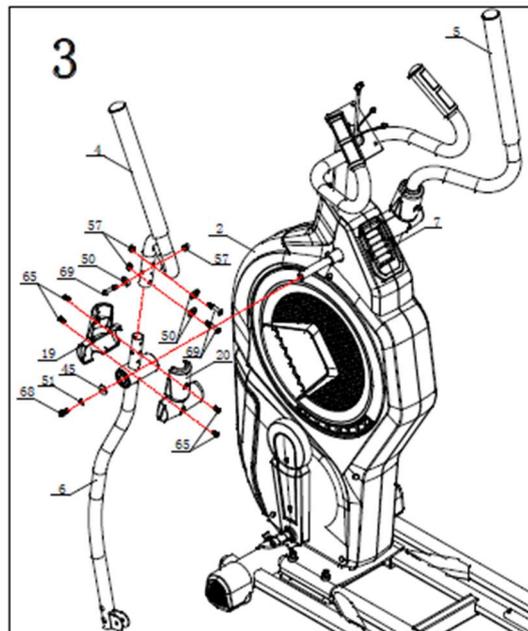


Внимание: после подключения провода связи вставьте все провода в вертикальную стойку, чтобы избежать зажима проводов.

Сначала вставьте все болты и шайбы в отверстия рамы, а затем закрепите их.

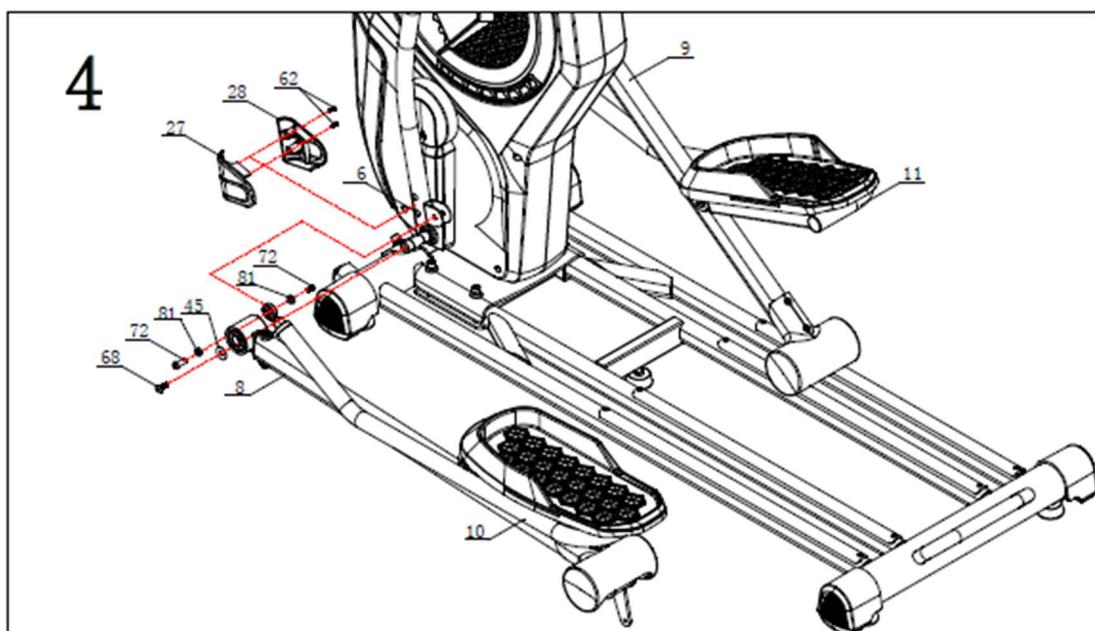
### Шаг 3:

1. Добавьте немного масла на ось основной рамы. Соберите нижний левый кронштейн (6) на основном корпусе, закрепите 1 болтом с упавшей полукруглой головкой и полной резьбой (68), 1 упругой шайбой (51) и 1 плоской шайбой (45).
2. Установите верхний левый кронштейн (4) на нижний левый кронштейн (6), закрепите 3 болтами с полукруглой и шестигранной головкой (69), 3 гнутыми шайбами (50) и 3 шестигранными самоконтрящимися гайками (57).
3. Закрепите крышку рулевого колеса 1 (19) и крышку рулевого колеса 2 (20) в месте соединения верхнего и нижнего крыльев с помощью 4 шт. крестообразных винта с полной резьбой (65)
4. Соберите правую сторону так же, как описано выше.



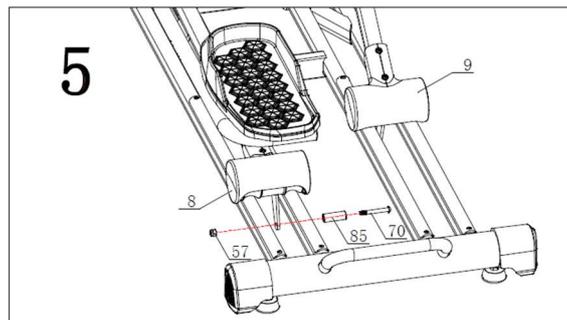
### Шаг 4:

1. Добавьте немного масла на ось основной рамы. Поместите левую группу педалей (8) на направляющую, закрепите левую группу педалей (8) с помощью 1 плоской шайбы (45), 1 крышкой винта шатуна (30) и 1 болта с полукруглой и шестигранной головкой (68) на оси.
2. Нанесите немного смазки на ось полого винта (72). Соедините левую pedalную связку (10) с нижним левым кронштейном (6), закрепите 1 шт. полым винтом с внутренним шестигранником (72).
3. Прикрепите левую нижнюю крышку кронштейна (27) и правую нижнюю крышку кронштейна (28) к нижнему левому кронштейну (6), закрепите 2 шт. саморезами (62).
4. Соберите правую сторону так же, как описано выше.



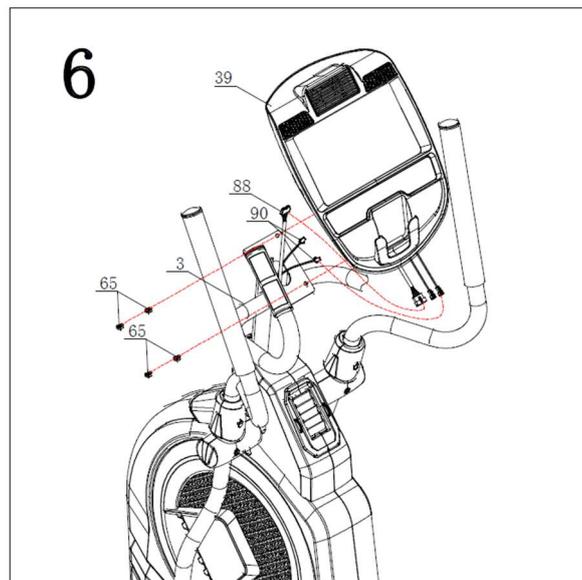
### Шаг 5:

1. Установите стопор роликового колеса (85) на левую группу педалей (8) с помощью болта с полукруглой и шестигранной головкой (70) и шестигранной самоконтрящейся гайки (57).
2. Соберите правую сторону так же, как описано выше.
3. Добавьте немного масла на направляющую.



### Шаг 6:

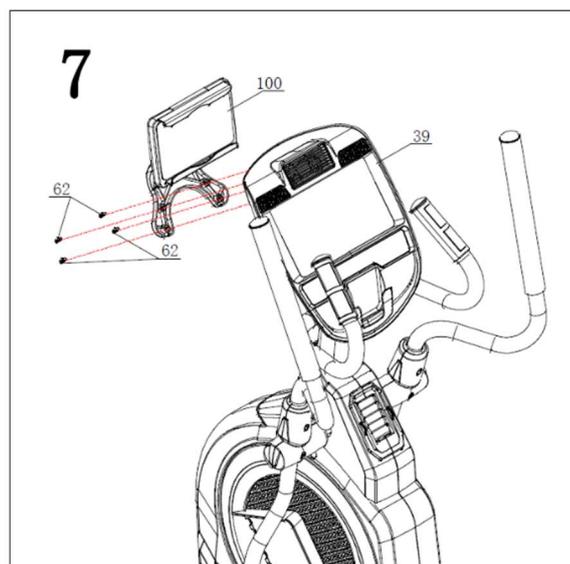
1. Соедините провод связи (88) и провод связи пульсометра (90) с проводом связи консоли.
2. Соберите консоль (39) на фиксирующей раме консоли (3), закрепите 4 шт. винт крестообразный с полной резьбой (65).



### Шаг 7:

1. Прикрепите держатель I-pad (100) к консоли (39) с помощью 4 шт. винт крестообразный саморез (62).

Внимание: если вы покупаете держатель I-pad, этот шаг необходим. В противном случае вы можете пропустить этот шаг.



## Разминка/упражнения на растяжку

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

Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

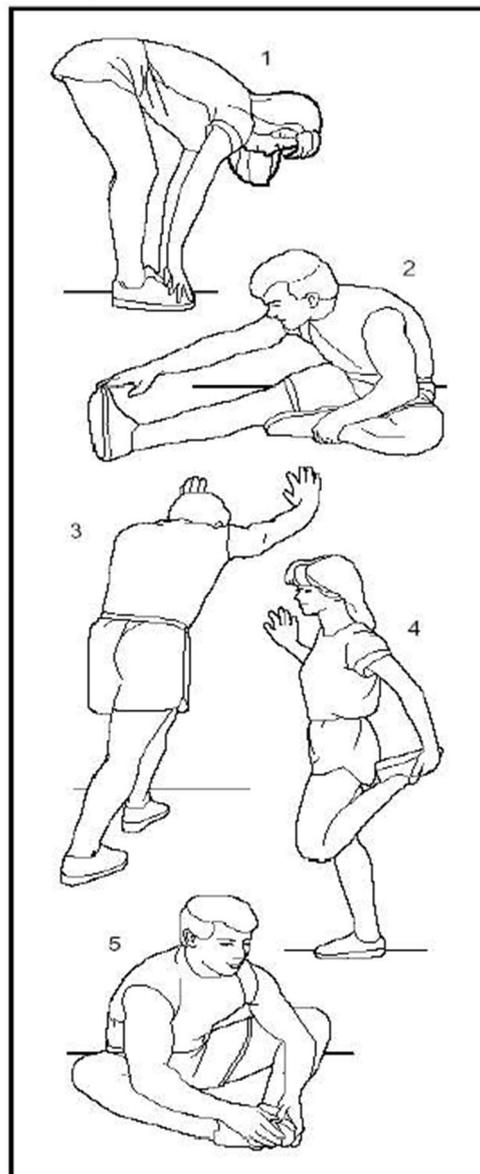
**1) Нисходящая растяжка** Корпус медленно наклоняется вперед так, чтобы спина и плечи были расслаблены. Делайте так, чтобы руки максимально касались пальцев ног. Поддерживайте 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 1).

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

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

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

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



## Инструкция по работе с консолью

Схема:



### ФУНКЦИИ КНОПОК:

RECOVERY	Для проверки состояния восстановления сердечного ритма.
MODE	В режиме STOP нажмите эту кнопку, чтобы выбрать функцию или подтвердить все установки.
PROGRAM	Для выбора тренировочной программы.
BODY FAT	Для измерения процента жира в организме (5,0%~ 50%) и индекса массы тела (0~50).
+	Для увеличения уровня сопротивления, выбора программы или увеличения значения функции.
-	Для уменьшения уровня сопротивления, выбора программы или уменьшения значения функции.
RESET	В режиме STOP или в режиме настроек нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в главное меню. Удерживайте эту кнопку нажатой в течение 2 секунд, чтобы перезагрузить консоль и перейти к режиму настройки профиля пользователя.
START/STOP	Для начала или остановки тренировки. Когда пользователь останавливает тренировку, нажимая кнопку START/STOP, компьютер сохраняет все установки.
FAN (optional)	При включении питания или во время тренировки пользователь может нажать кнопку FAN для запуска функции FAN, или нажать ее снова, чтобы выключить.

## ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

TIME	-Count up – без заданной цели, время будет считаться от 0:00. -Count down – с заданной целью, время будет отсчитываться от заданного значения до 0, затем система остановится со звуковым сигналом 8 секунд с 4 звуками в секунду. -Диапазон отображения: 0:00~99:59; Диапазон установки: 0:00~99:00
SPEED	- В режиме START, с входным сигналом датчика, на экране отображается скорость тренировки в течение 3 секунд; без входного сигнала датчика в течение 4,6 секунд, значение SPEED будет равно 0. -Диапазон отображения: 0.0 ~ максимально 99.9 KM/H или ML/H. - Значения SPEED и RPM будут отображаться поочередно каждые 6 секунд.
RPM	- В режиме START, с входным сигналом датчика, на экране отображается количество оборотов в минуту в течение 3 секунд; без входного сигнала датчика в течение 4,6 секунд, значение RPM будет равно 0. -Диапазон отображения: 0 ~ максимально 999. -Значения SPEED и RPM будут отображаться поочередно каждые 6 секунд.
CALORIES	-Count up – без заданной цели, калории будут считаться от 0.0 -Count down с заданной целью, калории будут отсчитываться от заданного значения до 0, затем система остановится со звуковым сигналом 8 секунд с 4 звуками в секунду - Диапазон отображения: 0~999CAL; Диапазон установки: 0~990CAL
DISTANCE	-Count up – без заданной цели, расстояние будет считаться от 0.0 -Count down – заданной целью, расстояние будет отсчитываться от заданного значения до 0, затем система остановится со звуковым сигналом 8 секунд с 4 звуками в секунду - Диапазон отображения: 0.0~99.9km(ml); Диапазон установки: 0.0~99.0km (ml)
PULSE	- С входным сигналом пульсометра, пульс будет отображаться в течение 7,5 секунд; без входного сигнала пульсометра, окно PULSE отображает 0 в течение 6 секунд. - Если пульс превышает заданное значение, консоль напомнит сигналом «Би-би» - Диапазон отображения: P-30~230; Диапазон установки: 0-30~230
WATT	- Отображение энергопотребления во время тренировки. С входным сигналом датчика, на экране будет отображаться значение WATT в течение 3 секунд; без входного сигнала, окно WATT отображает 0 в течение 4,6 секунд. - Диапазон отображения: 0~999.
MANUAL	- Ручная настройка уровня нагрузки тренировки
PROGRAM	- Самостоятельный выбор уровня нагрузки для тренировки; 12 предустановленных профилей для выбора (P1~P12)
USER	- Пользователь создает собственный профиль уровня сопротивления для тренировки.
H.R.C.	- Режим тренировки с целевым пульсом. - Четыре режима для выбора: 55%, 75%, 90%, TAG
WATT CONSTANT	- Режим тренировки с постоянной мощностью (WATT)

## ПОРЯДОК РАБОТЫ:

### 1. Включите питание.

Подключите питание (нажмите клавишу RESET на 2 секунды), звуковой сигнал на 1 секунду и светодиод будет полностью отображаться в течение 2 секунд (Рисунок 1), затем на среднем дисплее отобразится диаметр колеса и KM (или ML), а в окне CALORIE появится "E" (или "A") (Рисунок 2). Затем перейдите в режим настройки пользователя.

### 2. Настройка профиля пользователя

2-1 Система по умолчанию относит пользователя к группе U1 (Рисунок 3). Нажмите кнопки UP или DOWN, чтобы выбрать U1~U4, затем нажмите кнопку MODE для подтверждения. Нажмите кнопки "+" или "-", чтобы установить ПОЛ (Рисунок 4), ВОЗРАСТ (Рисунок 5), РОСТ (Рисунок 6), ВЕС (Рисунок 7), и подтвердите, нажав кнопку MODE. Когда настройка завершена, система перейдет на страницу выбора функции (Рисунок 8).

2-2 ПОЛ - Женский/Мужской; ВОЗРАСТ – 1-99 (значение по умолчанию - последнее введенное значение); РОСТ – 100-200 см (значение по умолчанию - последнее введенное значение); ВЕС - 20~150 кг (значение по умолчанию - последнее введенное значение).



Drawing 1



Drawing 2



Drawing 3



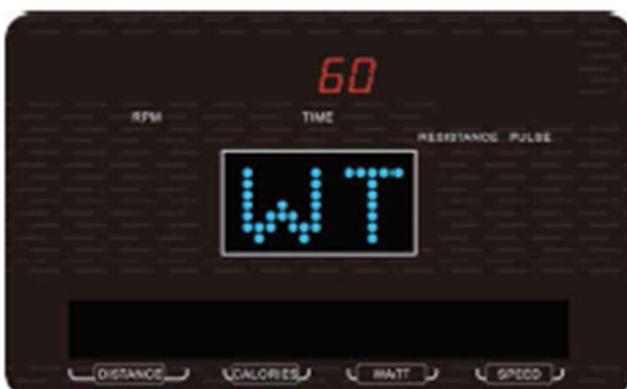
Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6



Drawing 7



Drawing 8

### 3. Выключение питания

Если в течение 4 минут не поступает сигнал об оборотах в минуту (RPM), светодиод и консоль переходят в режим ожидания (SLEEPING mode).

Без прекращения подачи питания пользователь может нажать любую кнопку или начать крутить педали, чтобы пробудить систему.

### 4. Выбор режима тренировки

После настройки ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ДАННЫХ пользователь попадает в главное меню, где может нажать кнопку "P" (PROGRAM) или "+" / "-" для выбора: MANUAL -> PROGRAM -> USER -> H.R.C. -> WATT (Рисунки 9-13), светодиод загорается в центральном окне, затем нажмите кнопку MODE для подтверждения.

В главном меню пользователь также может нажать кнопку START/STOP, чтобы сразу перейти в режим ручной тренировки.



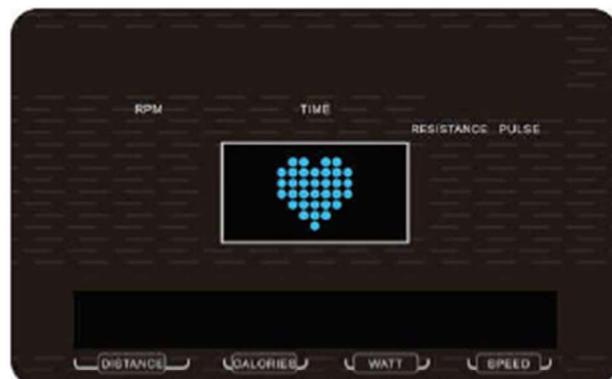
Drawing 9



Drawing 10



Drawing 11



Drawing 12



Drawing 13

#### 4.1 Режим ручной тренировки

В главном меню нажмите кнопку "P" (PROGRAM) или кнопку "+" / "-" для выбора режима MANUAL, затем нажмите кнопку MODE, чтобы войти в режим MANUAL.

Перед началом тренировки пользователь должен настроить следующие значения:

**TIME:** мигает (Рисунок 14). Пользователь может нажать кнопку "+" или "-" для установки желаемого времени тренировки от 00:00 до 99:00. Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки.

**DISTANCE:** мигает (Рисунок 15). Пользователь может нажать кнопку "+" или "-" для установки желаемого расстояния от 0.0 до 99.0. Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки.

**CALORIES:** мигает (Рисунок 16). Пользователь может нажать кнопку "+" или "-" для установки желаемого количества калорий от 0 до 990 с шагом 10. Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки.

**PULSE:** мигает (Рисунок 17). Пользователь может нажать кнопку "+" или "-" для установки желаемого пульса от 0–30 до 230. Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки. Консоль будет измерять пульс пользователя, поэтому пожалуйста, правильно держите сенсор на рукоятке или правильно наденьте пульсометр на грудь перед началом тренировки.

Во время настройки индикаторы TIME / DISTANCE / CALORIES будут гореть и значение будет мигать с частотой 1 Гц для настройки. Нажмите кнопку "+" или "-", чтобы изменить значение. При удержании кнопки "+" или "-", значение будет продолжать увеличиваться/уменьшаться. При начале тренировки светодиод PULSE загорится и отобразит значение пульса; если нет сигнала пульса, окно PULSE будет отображать "P".

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки пользователь может регулировать уровень сопротивления, нажимая кнопки "+" или "-". При изменении уровня сопротивления окно RESISTANCE будет отображать значение LEVEL в течение 2 секунд, затем отобразит значение пульса.

Синий столбец начнет мигать по очереди и переключится на следующий каждый заданный промежуток времени, разделенный на 16. Когда предустановленные целевые данные счетчика достигают 0, монитор автоматически останавливается.

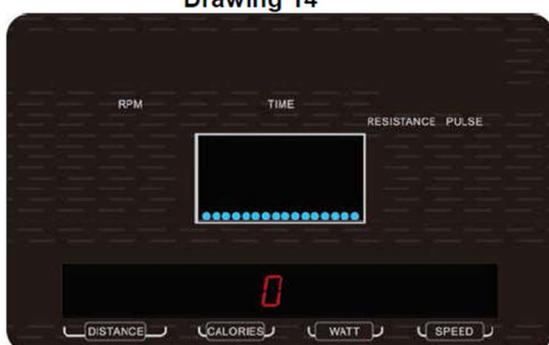
Пользователь также может нажать кнопку START/STOP, чтобы остановить тренировку. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.



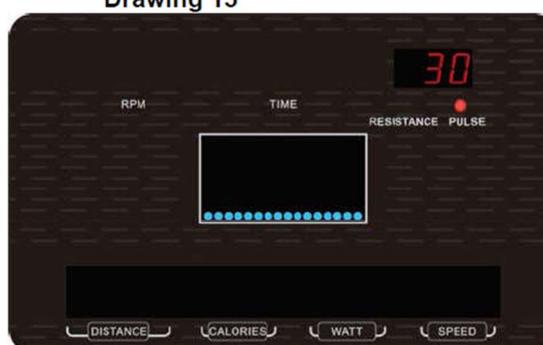
Drawing 14



Drawing 15



Drawing 16



Drawing 17

## 4.2 Режим программы

Нажмите кнопку RESET, чтобы перейти в главное меню. Нажмите кнопку "+" или "-" и затем кнопку MODE, чтобы войти в режим программы. В режиме программы доступно 12 профилей программ (P1~P12) (Рисунки 18-29) для выбора. Нажмите кнопку "+" или "-" для выбора желаемого профиля и нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить выбор. Перед началом тренировки пользователь должен настроить следующие значения:

TIME: мигает (Рисунок 30). Пользователь может нажать кнопку "+" или "-" для установки желаемого времени тренировки от 00:00 до 99:00 (Рисунок 31).

DISTANCE: мигает. Пользователь может нажать кнопку "+" или "-" для установки желаемого расстояния от 0.0 до 99.0. Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки.

CALORIES: мигает. Пользователь может нажать кнопку "+" или "-" для установки желаемого количества калорий от 0 до 990 с шагом 10. Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки.

PULSE: мигает. Пользователь может нажать кнопку "+" или "-" для установки желаемого пульса от 0-30 до 230. Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления, нажимая кнопки "+" или "-". При изменении уровня сопротивления большое окно светодиода будет отображать значение LEVEL в течение 2 секунд, затем отобразит значение пульса.

Когда предустановленные целевые данные счетчика достигают 0, монитор автоматически остановится.

Пользователь также может нажать кнопку START/STOP, чтобы остановить тренировку. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Drawing 18



Drawing 19



Drawing 20



Drawing 21



Drawing 22



Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25



Drawing 26



Drawing 27



Drawing 28



Drawing 29



**Drawing 30**



**Drawing 31**

#### 4.3 Режим пользователя (программа)

Нажмите кнопку RESET, чтобы перейти в главное меню. Нажмите кнопку "+" или "-", а затем кнопку MODE, чтобы войти в пользовательскую программу. В этом режиме пользователь может создать свой собственный профиль. Первая синяя точка профиля начнет мигать, затем нажмите кнопку "+" или "-" для настройки уровня сопротивления каждой точки столбца (Рисунок 32), нажмите MODE, чтобы подтвердить. Завершенный профиль программы должен иметь 16 столбцов для настройки (значение по умолчанию = 1). Чтобы закончить или выйти из настройки, удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд.

Затем настройте следующие значения:

TIME: мигает (Рисунок 33). Вы можете нажать кнопку UP или DOWN, чтобы установить желаемое время тренировки от 00:00 до 99:00.

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления, нажимая кнопки "+" или "-".

Когда предустановленные целевые данные счетчика достигают 0, монитор автоматически остановится. Вы можете нажать кнопку START/STOP, чтобы снова начать тренировку. Остальные предустановленные данные будут продолжать отсчитываться от предыдущих данных. В режиме STOP пользователь может нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.



**Drawing 32**



**Drawing 33**

#### 4.4 Режим H.R.C.

Нажмите кнопку RESET, чтобы перейти в главное меню. Нажмите кнопку "+" или "-", а затем кнопку MODE, чтобы войти в режим H.R.C. В режиме H.R.C. нажмите кнопку "+" или "-", чтобы выбрать: 55%, 75%, 90% или TAG. Светодиод будет мигать. Пользователь может выбрать разные целевые значения сердечного ритма, предустановленное значение, рассчитанное системой на основе возраста пользователя, будет отображаться в окне PULSE (Рисунки 34-37). Нажмите MODE, чтобы подтвердить. Если пользователь выбирает H.R.C. TAG,

на экране будет отображаться предустановленное значение 100, нажмите кнопки "+" или "-", чтобы настроить желаемый пульс от 30 до 230.

Нажмите кнопку MODE, чтобы войти. Затем настройте следующие значения:

TIME: мигает. Вы можете нажать кнопку "+" или "-", чтобы установить желаемое время тренировки от 00:00 до 99:00 (Рисунок 38).

Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки уровень сопротивления будет автоматически регулироваться в соответствии с вашим текущим пульсом. Если не обнаружен сигнал пульса, центральный светодиод будет напоминать об этом (Рисунок 39).

Нажмите STOP, чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.

H.R.C. 55% - Программа для снижения веса; H.R.C. 75% - Программа для поддержания здоровья; H.R.C. 90% - Программа для спорта.



**Drawing 34**



**Drawing 35**



**Drawing 36**



**Drawing 37**



**Drawing 38**



**Drawing 39**

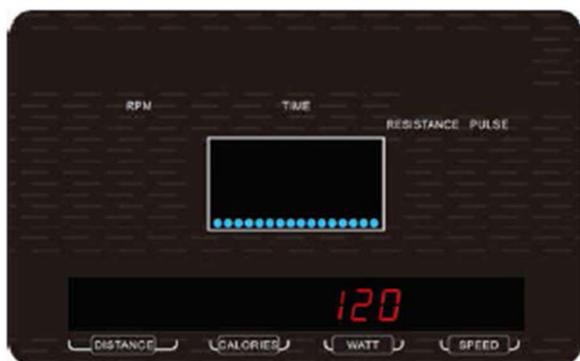
#### 4.5 Режим управления мощностью (WATT)

Когда пользователь находится в любом режиме, нажмите кнопку START/STOP, а затем кнопку RESET, чтобы перейти в главное меню. Нажмите кнопку "+" или "-", а затем кнопку MODE, чтобы войти в режим постоянной мощности WATT. При входе в режим WATT предустановленное значение 120 мигает (Рисунок 40).

Пользователь может настроить значение мощности WATT, нажимая кнопку "+" или "-", от 10 до 350 с шагом 5 Вт, а затем нажать кнопку MODE для подтверждения. Затем настройте следующие значения:

TIME: мигает. Вы можете нажать кнопку "+" или "-", чтобы установить желаемое время тренировки от 00:00 до 99:00 (Рисунок 41). Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Система будет автоматически регулировать уровень мощности WATT в соответствии с предустановленными данными о желаемой мощности, текущей частотой вращения и скоростью тренировки. Если скорость тренировки быстрая, уровень сопротивления будет снижен. В противном случае он будет увеличен. При остановке тренировки пользователь может нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Drawing 40



Drawing 41

#### 5. Режим восстановления (RECOVERY)

Если на консоль не поступает сигнал пульса, нажатие кнопки RECOVERY не будет действительным.

Когда на экране появляется значение пульса, нажмите кнопку RECOVERY, чтобы начать тест. Удерживайте обе руки на рукоятках (или наденьте пульсометр на грудь). Все функции отображения останутся, за исключением отсчета времени "TIME", который начнет обратный отсчет с 00:60 по секундам (Рисунок 42), и индикатор PULSE будет гореть.

Сопротивление системы будет снижено до уровня 1.

Когда время отсчитывает до 00:00, на экране будет отображаться статус восстановления сердечного ритма с помощью "FX" (X = 1...6) (Рисунок 43). F1 - лучший результат, F6 - самый плохой.

Нажмите кнопку RECOVERY снова, чтобы вернуться к предыдущему состоянию тренировки.

Если пользователь нажимает кнопку RECOVERY до того, как время истечет до 00:00, режим восстановления будет отключен, и консоль вернется в главное меню.



Drawing 42



Drawing 43

## 6. Режим измерения процента жира в теле (BODY FAT)

В режиме STOP нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать измерение процента жира в теле. Система начнет измерение. Во время измерения пользователь должен удерживать обе руки на рукоятках. Экран будет отображать значения как на Рисунках 44-46, пока консоль не закончит измерение. После измерения на экране будет отображаться процент жира в теле, ИМТ (индекс массы тела) и рекомендации по жиру (Рисунки 47-48).

Нажмите кнопку BODY FAT снова, чтобы вернуться к предыдущему состоянию тренировки.

Отображение кодов ошибок во время измерения:

E-1 - пользователь неправильно держит рукоятки (Рисунок 49)

E-4 - Процент жира в теле превышает установленный диапазон (5,0%–50%) (Рисунок 50).



Drawing 44



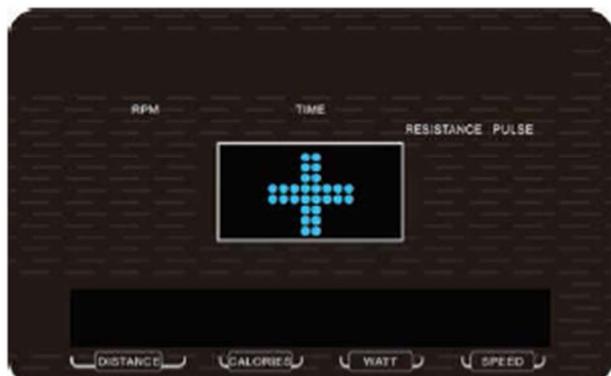
Drawing 45



Drawing 46



Drawing 47



Drawing 48



**Drawing 49**



**Drawing 50**

**Примечание:**

1. Когда пользователь нажимает кнопку RESET на 2 секунды для ПОЛНОГО СБРОСА, консоль переходит в режим START, звучит сигнал длительностью 1 секунда, все светодиоды отображаются в течение 2 секунд, затем переходят в режим настройки. Уровень сопротивления составляет 1.
2. Эта система оснащена функцией напоминания сигналом:
  - 1 короткий сигнал - действительная кнопка
  - 2 коротких сигнала - недопустимая кнопка или пульс превышает целевое значение
  - 3 коротких сигнала в секунду - превышение предельного значения для режима WATT
  - 4 коротких сигнала - значение функции считает до 0
  - 6 коротких сигналов - режим H.R.C. и WATT заставляют систему остановиться

**Дополнительные функции (опционально):**

- 1.Зарядное устройство USB - Консоль может предоставлять USB-порт для зарядки мобильных устройств или планшетов.
- 2.Плеер MP3 - Консоль оснащена динамиком, пользователь может подключить ее к мобильному устройству для функции MP3.
- 3.Вентилятор - Консоль оснащена вентилятором, пользователь может включать или выключать его.