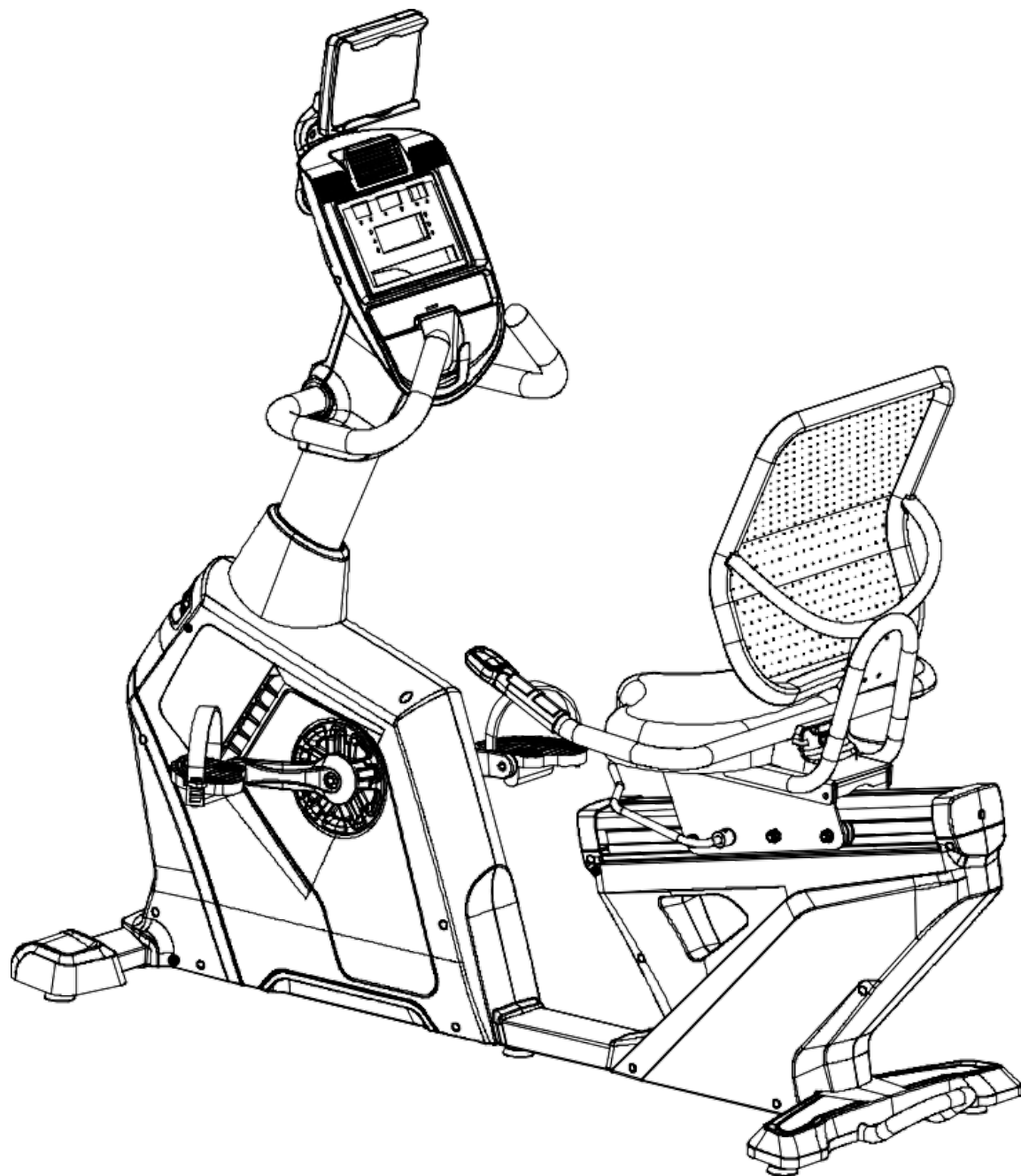


# Руководство пользователя



Сохраните это руководство пользователя для использования в будущем.  
Прочтите и следуйте всем инструкциям, содержащимся в этом руководстве  
пользователя.

## Спасибо

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

## Меры предосторожности

**ВНИМАНИЕ:** Этот велотренажер был разработан и изготовлен для обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее, при использовании тренажеров следует соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием велотренажера полностью прочтите руководство. Также следует соблюдать следующие меры безопасности:

- Этот прибор может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они находятся под присмотром или проинструктированы о безопасном использовании прибора и осознают опасности. вовлеченный.
- Дети не должны играть с прибором. Дети не должны выполнять очистку и техническое обслуживание без присмотра.
- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи велотренажера были должным образом проинформированы обо всех мерах предосторожности. Используйте велотренажер только так, как описано в данном руководстве.
- Держите детей и домашних животных подальше от этого оборудования. НЕ оставляйте их без присмотра в помещении, где хранится велотренажер.
- Регулярно проверяйте и собирайте все детали. Немедленно замените неисправные компоненты и/или не используйте оборудование до ремонта. Уровень безопасности оборудования можно поддерживать только при условии его регулярного осмотра на наличие повреждений и износа.
- Установите велотренажер на ровную поверхность, оставив зазор не менее 1,0 м с каждой стороны велотренажера. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, подложите под велотренажер коврик.
- Держите велотренажер в помещении, вдали от влаги и пыли. Обеспечьте вентиляцию места использования. НЕ используйте его в безвоздушном месте.
- Не кладите острые предметы вокруг велотренажера.
- Носите соответствующую одежду во время тренировки; не носите свободную одежду, которая может зацепиться за велотренажер. Всегда носите спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
- Не кладите руки на движущиеся части во избежание травм. Держите скорость вращения педалей контролируемым образом. Велотренажер — это тренировочное оборудование, не зависящее от скорости, его также можно регулировать другими способами, кроме скорости.
- Если вы обнаружите, что ваш велотренажер работает ненормально, не используйте его.
- Одновременно на велотренажере должно тренироваться не более одного человека.
- **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.

## **Уведомление о безопасности**

Когда вы лечитесь или у вас есть следующие симптомы, только после консультации врача, вы можете использовать этот велотренажер.

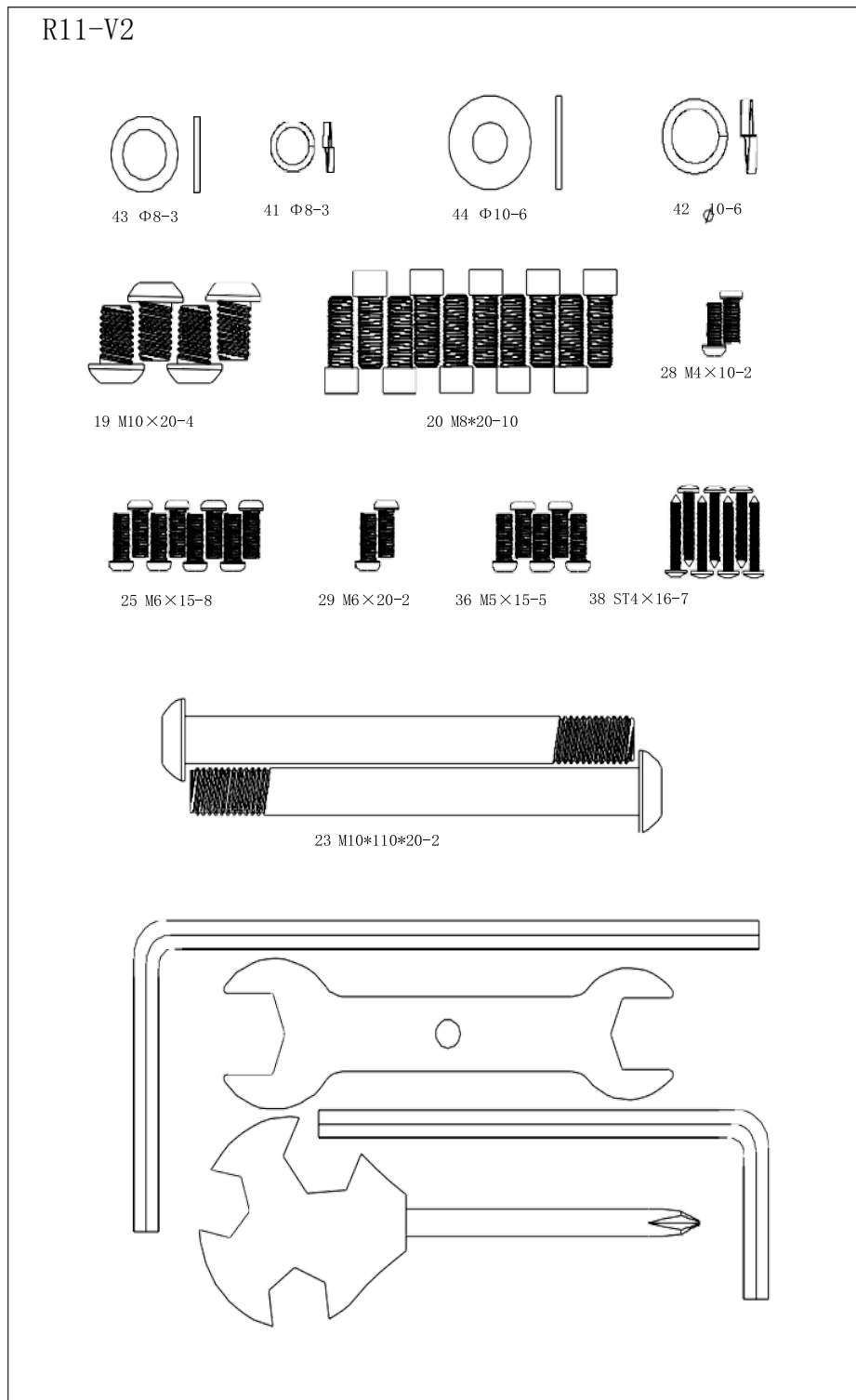
1. Боль в боках, ногах, шеи, руках.
2. Артрит, ревматизм и подагра.
3. Остеопороз и другие отклонения.
4. Хронические заболевания (заболевания сердца, кроветворения, гипертония).
5. Затруднение дыхания.
6. Саркомы.
7. Наличие тромба или других проблем со здоровьем.
8. Диабет или другие вызванные диабетом проблемы со здоровьем.
9. Кожные травмы.
10. Гиперпирексия, вызванная болезнью (температура 38 и выше).
11. Искривление позвоночника.
12. Беременность или менструация.
13. Ощущение физической ненормальности.
14. Неудовлетворительное состояние вашего тела.
15. Кроме общих симптомов, ощущение других физических отклонений, которые могут быть вызваны несчастным случае.

**Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с существующими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед использованием велотренажера прочтите все важные меры предосторожности и инструкции, а также все предупреждения относительно вашего велотренажера.**

## Примечания перед сборкой

### Откройте коробки:

Убедитесь в наличии всех деталей, входящих в комплект поставки. Проверьте в таблице аппаратных средств полный подсчет количества деталей, включенных для правильной сборки. Если какие-либо детали отсутствуют, свяжитесь с дилером.



NO.	НАЗВАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
19	Allen-винт с полной резьбой	M10×20	4
20	Цилиндрический Allen-винт с полной резьбой	M8x20	10
23	Allen-винт с половинной резьбой	M10x110x20	2
25	Allen-винт с полной резьбой	M6×15	4
28	Philips-винт с полукруглой головкой	M4×10	2
29	Allen-винт с полной резьбой	M6×30 Black	4
36	Phillips-болт с полной резьбой	M5×15	5
38	Phillips-саморез	ST4×16	7
41	Плоская шайба	Ф8	3
42	Плоская шайба	Ф10	6
43	Пружинная шайба	Ф8	3
44	Пружинная шайба	Ф10	6
	L-образный ключ	6×66×140	1
	L-образный ключ	5×40×110	1
	Крестовый ключ с открытым зевом	14×17×75	1
	Гаечный ключ с открытым зевом	t4.0×110x32	1

### **СОБЕРИТЕ ИНСТРУМЕНТЫ**

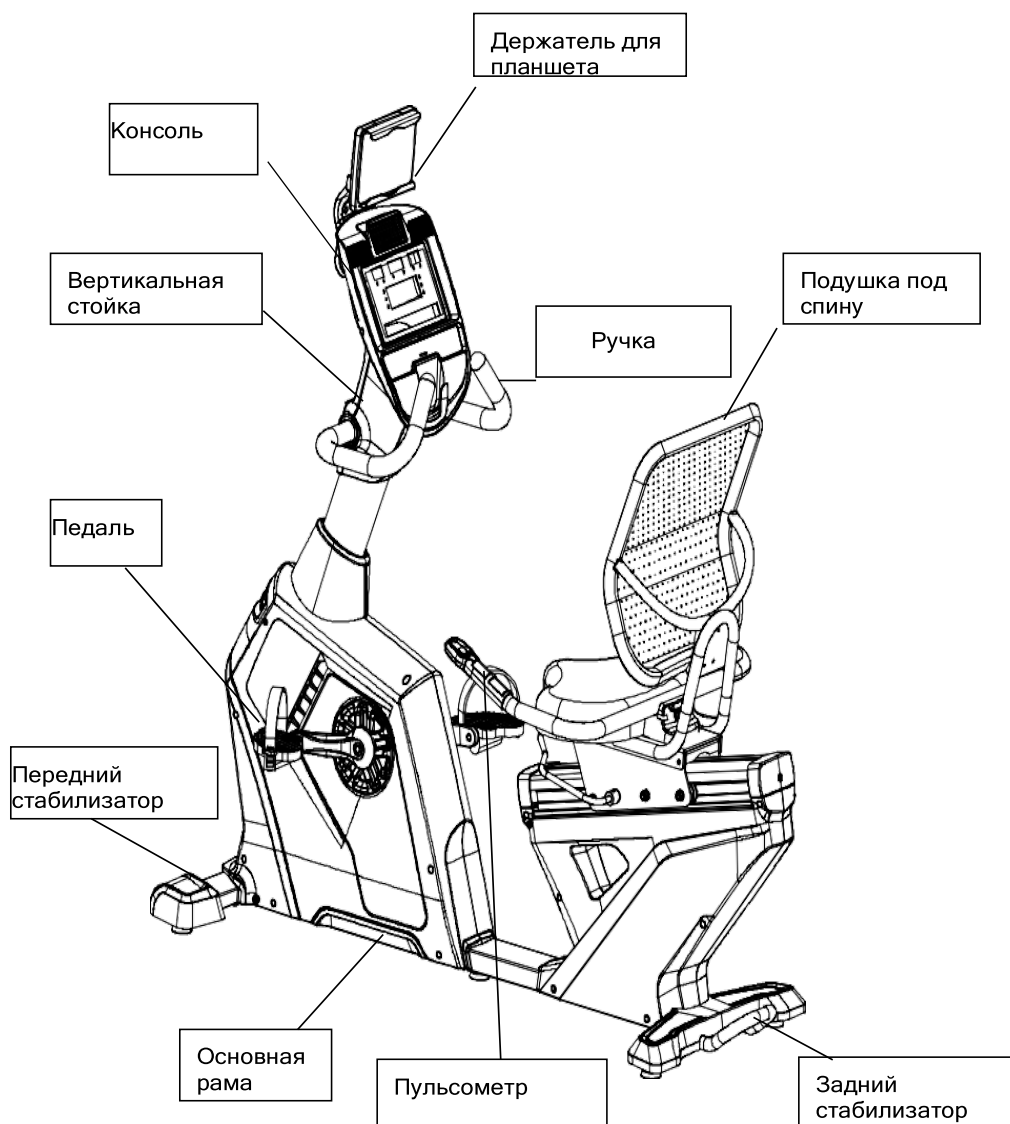
Перед началом сборки вашего устройства соберите необходимые инструменты. Имея все необходимое под рукой, вы сэкономите время и сделаете сборку быстрой и легкой.

### **ОЧИСТИТЕ СВОЮ РАБОЧУЮ ЗОНУ**

Убедитесь, что вы освободили достаточно места для правильной сборки устройства. Убедитесь, что в пространстве нет ничего, что может привести к травме во время сборки. После того, как устройство будет полностью собрано, убедитесь, что вокруг устройства имеется достаточно свободного пространства для беспрепятственной работы.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждый номер шага в инструкции по сборке говорит вам, что вы будете делать. Внимательно прочтите и усвойте все инструкции перед сборкой беговой дорожки.

## Инструкция по продукту



## Техническая информация

ТИП	OMA-R11-V2
РАЗМЕР	1615×730×1565
СКОРОСТЬ	308:30
МАХОВОЕ КОЛЕСО	Φ245/15кг
УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ	0-20

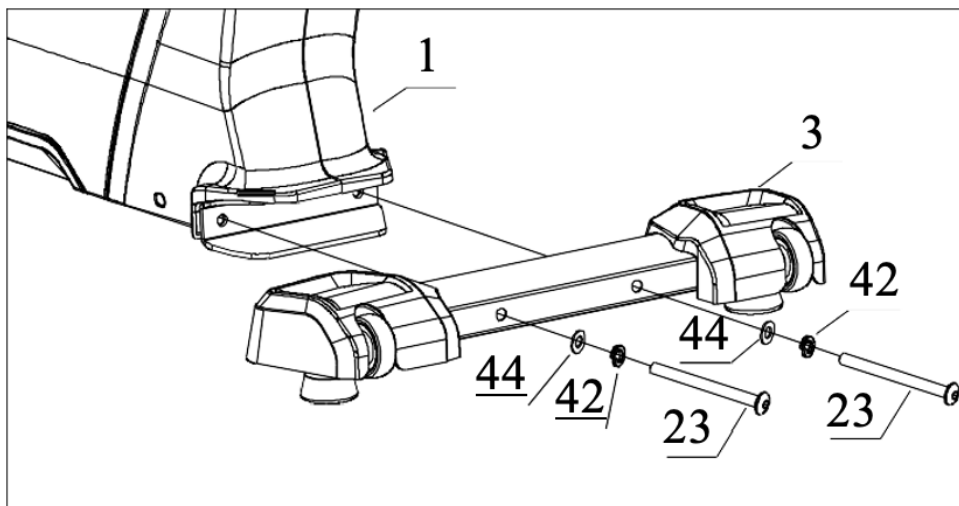
**\* МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

## РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

### ЭТАПЫ СБОРКИ

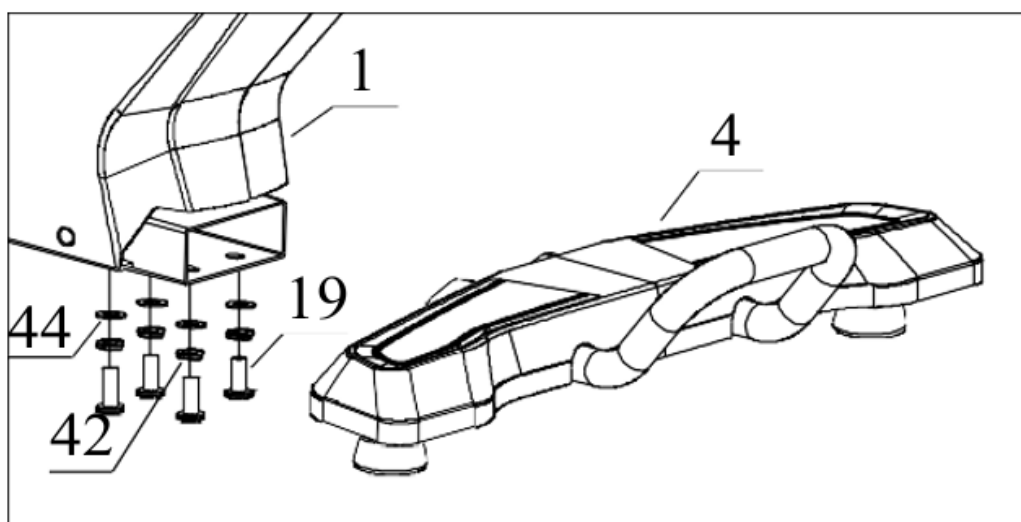
#### Шаг 1

1. Прикрепите передний стабилизатор (3) к основной раме (1), зафиксировав плоской шайбой (44), пружинной шайбой (42) и Allen-винт с половинной резьбой (23).



#### Шаг 2

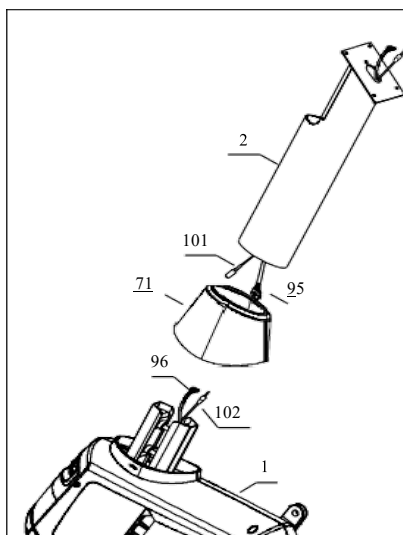
2. Прикрепите задний стабилизатор (4) к основной раме (1) с помощью плоской шайбы (44), пружинной шайбы (42) и Allen-винта с полной резьбой (19).



### Шаг 3

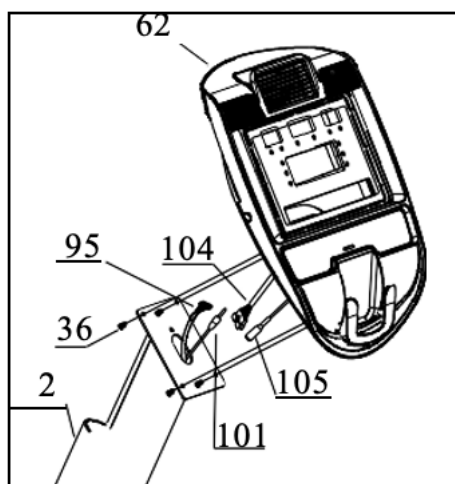
Сначала поместите накладку (71) на крепеж для консоли (2) и подключите линии связи (96) (101) крепежа (2) и основной рамы (1) до (95) (102). Затем вставьте крепеж (2) в основную раму (1) и зафиксируйте его крепежным болтом с внутренним шестигранником с плоским концом предварительно установленным на основной раме с помощью L-образного ключа.

Примечание. Два винта крепежа должны быть затянуты по очереди, пока он не будет закреплен.



### Шаг 4

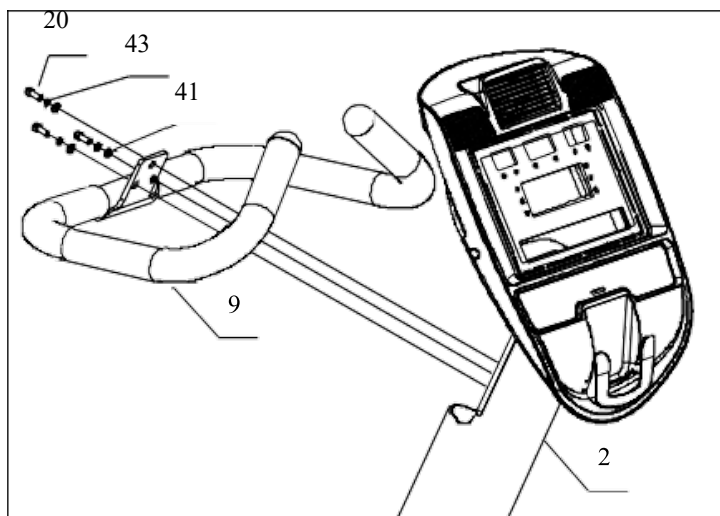
1. Соедините провод связи (95) (104) с проводом ручки (101) (105);
2. Установите консоль (62) на вертикальную стойку (2) и закрепите Phillips-винтом с полной резьбой с полукруглой головкой и крестообразным винтом (36).





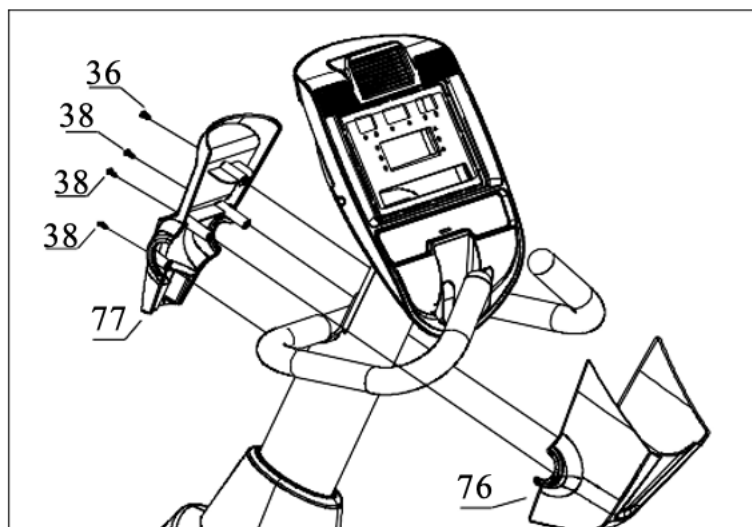
## Шаг 5

1. Прикрепите ручку (9) к вертикальной стойке (2) с помощью плоской шайбы (41), пружинной шайбы (43) и Allen-винта с шестигранной головкой с половинной резьбой (20).



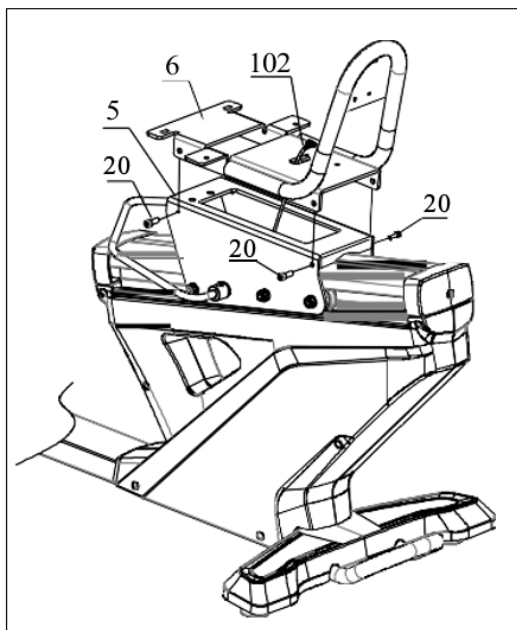
## Шаг 6

1. Прикрепите крышку руля (77) (76) к вертикальной стойке (2) с помощью Phillips-самореза (38) и Allen-винта с полной резьбой (36)



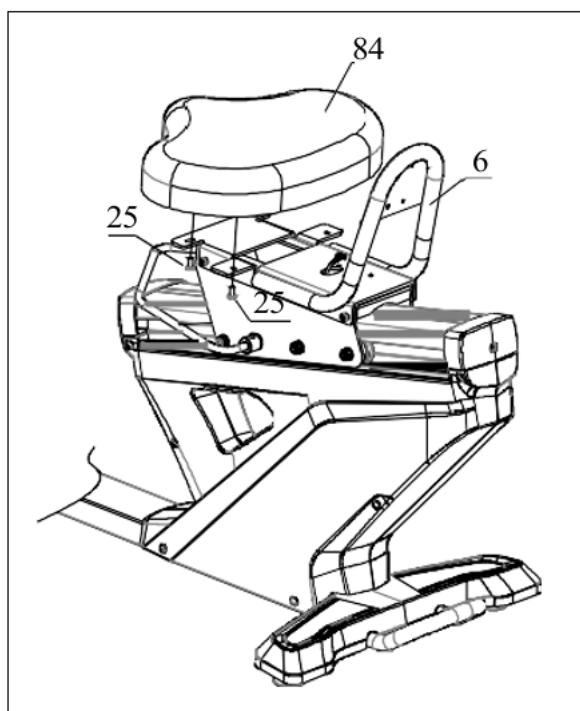
## Шаг 7

1. Соберите крепление подушки под спину (6). Сначала проведите линию связи сердцебиения (102) через крепление подушки (6), затем установите подушку под спину (6) на подвижное сиденья (5). Зафиксируйте болтом с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником (20) как показано.



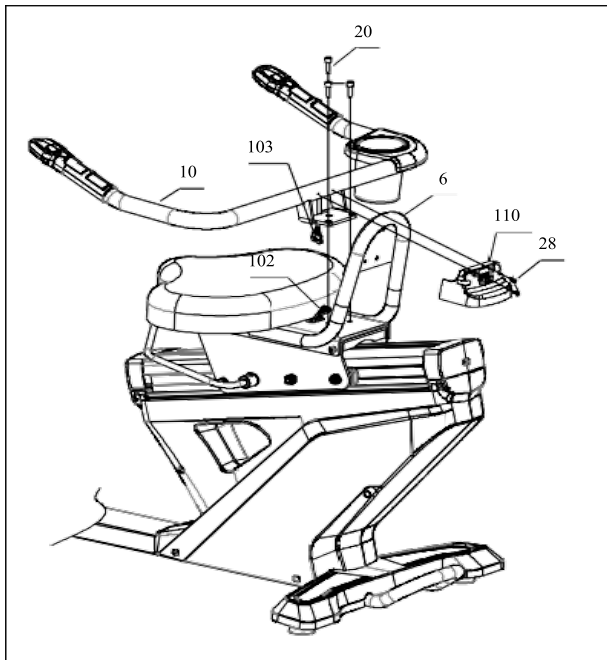
## Шаг 8

1. Установите подушку сиденья (84) на крепеж подушки (6) и зафиксируйте ее полнорезьбовым болтом с большой плоской головкой и внутренним шестигранником (25).



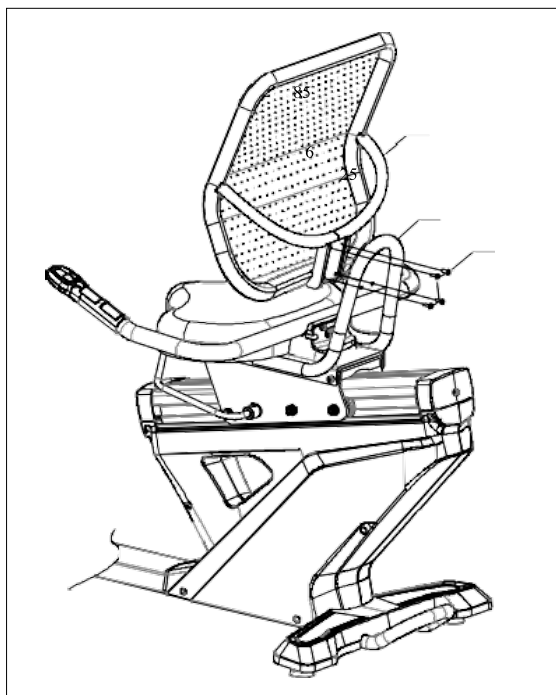
## Шаг 9

1. Подсоедините провод, отвечающий за измерение сердцебиения (102) (103).
2. Подсоединив провод, установите комплект пульсовой трубки (10) на крепежный комплект подушки сиденья (6) и зафиксируйте его полнорезьбовым болтом с шестигранной головкой (20).
3. Соберите крышку пульсовой трубки и зафиксируйте ее полнорезьбовым болтом с крестообразными пазами (28).



## Шаг 10

Установите подушку под спинку (85) на крепление (6) и зафиксируйте ее с помощью большого болта с плоской головкой с внутренним шестигранником (25).

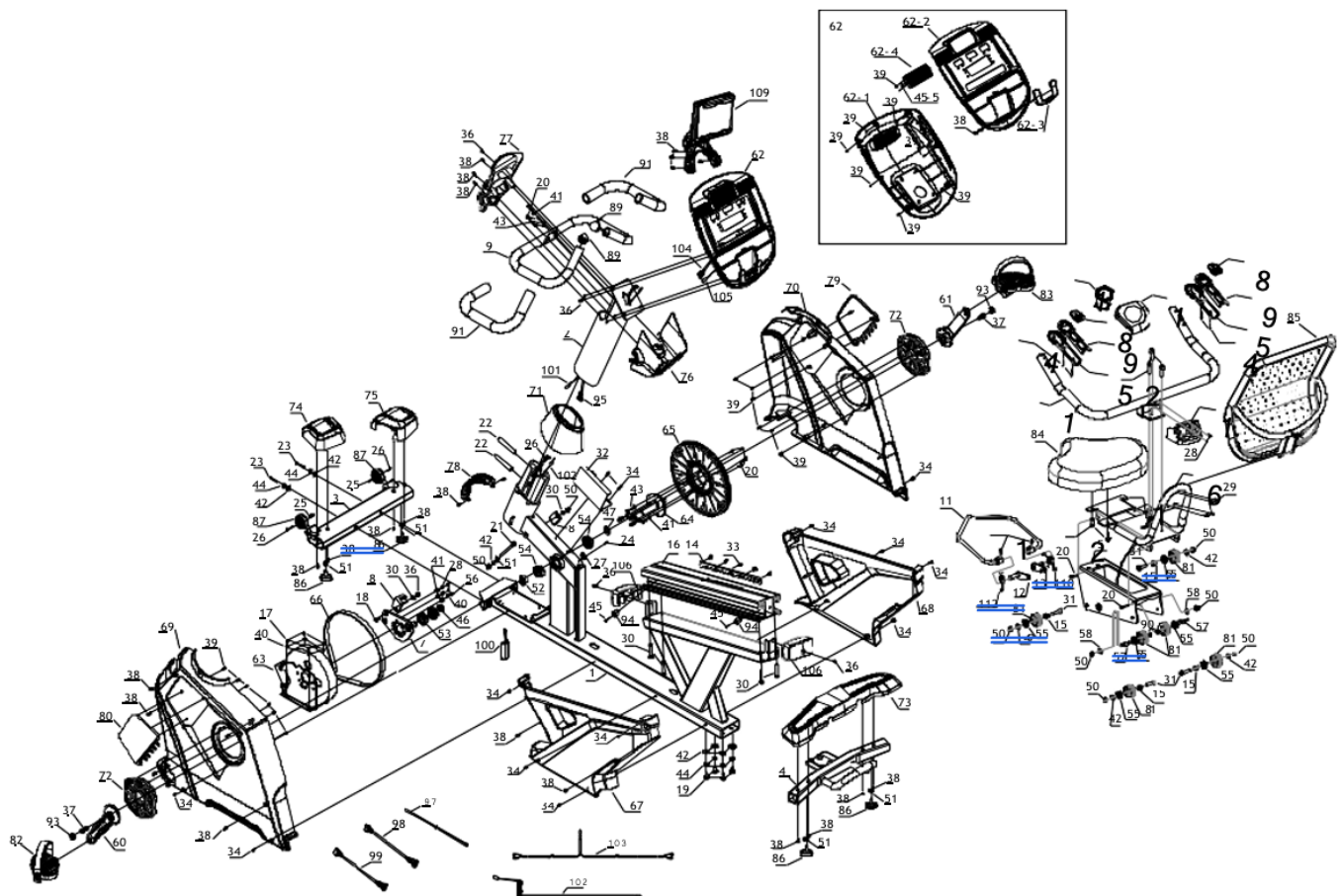


## Шаг 11

1. Установите левую (82) и правую (83) педали на основную раму.
2. Соберите держатель для планшета (109) и крепеж для электронных часов (62), зафиксируйте его саморезом (38) с большой плоской головкой с крестообразным пазом.



## Чертеж для сборки



## Чертеж в разобранном виде -- Список деталей

NO	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама	Площадь поверхности: 0.924 м <sup>2</sup>	1
2	Вертикальная стойка	Площадь поверхности: 0.596 м <sup>2</sup>	1
3	Передний стабилизатор	Площадь поверхности: 0.132 м <sup>2</sup>	1
4	Задний стабилизатор	Площадь поверхности: 0.160 м <sup>2</sup>	1
5	Крепёж седла	Площадь поверхности: 0.13 м <sup>2</sup>	1
6	Подушка под спину	Площадь поверхности: 0.238 м <sup>2</sup>	1
7	Ременное колесо	Площадь поверхности: 0.028 м <sup>2</sup>	2
8	Отрегулированный винт	Площадь поверхности: 0.001 м <sup>2</sup>	3
9	Ручка	Площадь поверхности: 0.214 м <sup>2</sup>	1

10	Пульсометр	Площадь поверхности: 0.154 м²	1
11	Регулятор тормоза	Площадь поверхности: 0.034 м²	1
12	Набор подвижных сидений (L)	Площадь поверхности: 0.006 м²	1
13	Набор подвижных сидений (R)	Площадь поверхности: 0.007 м²	1
14	Подвижное сидение	Площадь поверхности: 0.023 м²	1
15	Зазор кожуха	Ф16 х Ф10 х 14 (синее цинкование)	4
16	Алюминиевые рельсы	R11-V2/673×118×82.5	1
17	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M6×10	4
18	Allen-винт с потайной головкой и полной резьбой	M10×25	1
19	Allen-винт с полной резьбой	M10×20	4
20	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M8×20	14
21	Allen-винт с половинной резьбой с внутренним шестигранником	M10×130×35	1
22	Allen-винт с полной резьбой без головки	M12×70	2
23	Allen-винт с половинной резьбой	M10×110×20	2
24	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M8×15	2
25	Allen-винт с полной резьбой	M6×15	6
26	Полый Allen-винт	Ф8×33×M6×15	2
27	Фиксированное магнитное сиденье	B11	1
28	Полнозубый болт с дисковой головкой с крестообразными пазами	M4×10 (черный)	2
29	Allen-винт с половинной резьбой	M6×30 (черный)	4
30	Allen-болт с половинной резьбой	M8×45×20 (8.8 оценка)	4
31	Болт с шестигранной головкой с полной резьбой	M10×40×20 (черный/ жидкость для предотвращения падения)	4
32	Контроллер	B11	1
33	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M6×10	5
34	Philips-винт с полной резьбой	M5×15	12
35	Philips-винт с потайной головкой и полной резьбой	M5×20	3
36	Philips-винт с полной резьбой с плоской головкой	M5×15	7
37	Винт с полной резьбой с шестигранной головкой	5/16-18UNC-1"	2
38	Philips-саморез	ST4×16	24
39	Philips-саморез	ST4×10	23
40	Плоская шайба	Ф6	7
41	Плоская шайба	Ф8	7
42	Плоская шайба	Ф10	12
43	Пружинная шайба	Ф8	7
44	Пружинная шайба	Ф10	6

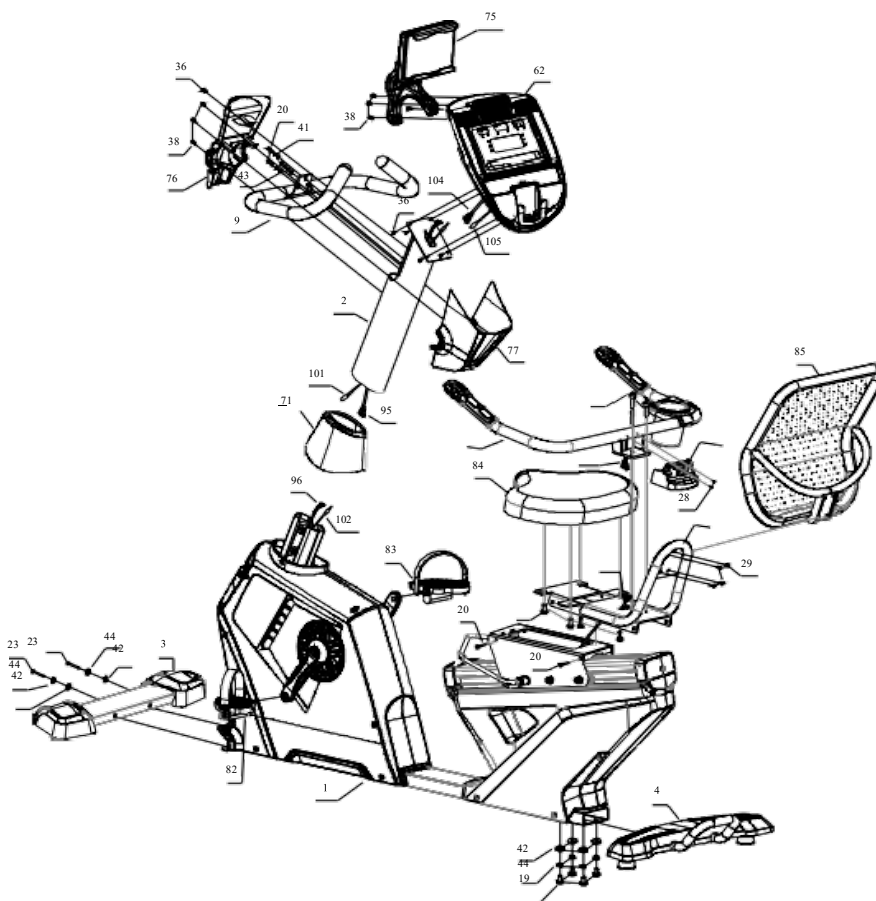
45	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M6×20	4
46	Стопорное кольцо для вала	Φ20	1
47	Стопорное кольцо для вала	Φ25	1
48	Philips-винт с полной резьбой с плоской головкой	ST3×25	4
49	Шестигранная стопорная гайка	M8	4
50	Шестигранная стопорная гайка	M10	8
51	Шестигранная гайка	M10	5
52	Шестигранная гайка	M24×P1.5	1
53	Радиальный шарикоподшипник (JingYe)	6004ZZ	2
54	Радиальный шарикоподшипник (JingYe)	6005ZZ	2
55	Радиальный шарикоподшипник (TPI)	6001ZZ	6
56	Ременной набор	Φ13×Φ8.5×8.4	3
57	Эксцентрикковый вал	Φ15×45	2
58	Пластина регулировки шкива	t4.0×21×2 (синее цинкование)	2
59	Держатель	6920EA/192×59×19	2
60	Кривошипная ножка (L)	B11/228.3×78.5×51	1
61	Кривошипная ножка (R)	B11/228.3×78.5×51	1
62	Набор консолей	LED/ handle HRC/ MP3/ USB	1
63	Генераторная установка	Мощность: 50-400 Вт / напряжение: 690 об / мин > 85 В / однонаправленное производство электроэнергии /	1
64	Ременный шкив. Комплект осей	Φ108×192	1
65	Комплект ременных шкивов (8500-49)	Φ308.9×22.2	1
66	Ремень двигателя	480PJ8	1
67	Чехол седла (L)	R11/734×500×69.5	1
68	Чехол седла (R)	R11/734×500×69.5	1
69	Внешняя крышка (L)	R11/738×649×95.5	1
70	Внешняя крышка (R)	R11/738×649×95.5	1
71	Фиксирующая крышка	R11/208×128.5×143	1
72	Крышка кривошипа	B11/Φ174×16	2
73	Крышка заднего стабилизатора	B11/591×154.5×50	1
74	Передний стабилизатор (L)	B11/151.5×154.5×66.2	1
75	Передний стабилизатор (R)	B11/151.5×154.5×66.2	1
76	Передняя крышка руля	B11/289×168.5×144	1
77	Задняя крышка руля	B11/312×168.5×88.7	1
78	Внешняя задняя крышка	B11/135×71×79.2	1

79	Крышка (R)	B11/164.4×230.5×30.8	1
80	Крышка (L)	B11/164.4×230.5×30.8	1
81	Колесо	R11-V2/Φ47×17	6
82	Педаль (L) (8020-21)	8020/JD-36A	1
83	Педаль (R) (8020-22)	8020/JD-36A	1
84	Седло (8010-22)	ST-169 подушка	1
85	Подушка под спину (8010-23)	SB-R7.4	1
86	Подушка под ступни (8200-76)	Φ49×10.5×M10×22	4
87	Колесо (8500-56)	Φ54.5×23.5	2
88	Ключ ручки	59°44.5*13.5(186С красный)	2
89	Заглушка круглой трубки	φ32×t1.5	2
90	Стопорное кольцо для вала	Φ10 (черное покрытие )	2
91	Пена сцепление	Φ29×t3.0×530	2
92	Пульсометр	192×59×19	2
93	Крышка кривошипа		2
94	Комплект подушек седла	Φ20×20	4
95	Проводка вертикальной стойки	B11/L-800mm	1
96	Проводка основной рамы	B11/L-800mm	1
97	Магнитный датчик	B11/L-800/2PIN	1
98	Тормозной трос	XH-2P/L-600mm	1
99	Магнитный провод	XH-3P/L-600mm	1
100	Батарея		1
101	Ручная проводка вертикальной стойки	R11/L-800mm	1
102	Ручка импульсного провода-2	R11/L-2400mm	1
103	Ручка импульсного провода -4	R11/L-900mm	1
104	Консольный провод		1
105	Импульсный провод ручки консоли		1
106	Заглушка для алюминиевых рельсов	R11/143.3×71×45	2
107	Держатель для бутылки	R11/147*147*34.3	1
108	Бутылка	1950CA/Φ100×118	1
109	Держатель для планшета		1
110	Крышка импульсного провода	R11-V2/127×65×85	1
111	Торсионная пружина 1	Φ20×Φ3.5×3 оборотов (синее цинкование)	1
112	Торсионная пружина 2	Φ20×Φ3.5×3 оборотов (blue zinc plating)	1
113	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M6×15(8.8/черный)	2



Console Set			
62-1	Крышка консоли (внизу)		1
62-3	Держатель для смартфона		1
62-5	Зажим		2
62-2	Крышка консоли (верхняя)		1
62-4	Отверстие для выпуска воздуха		1

## Получертеж для сборки



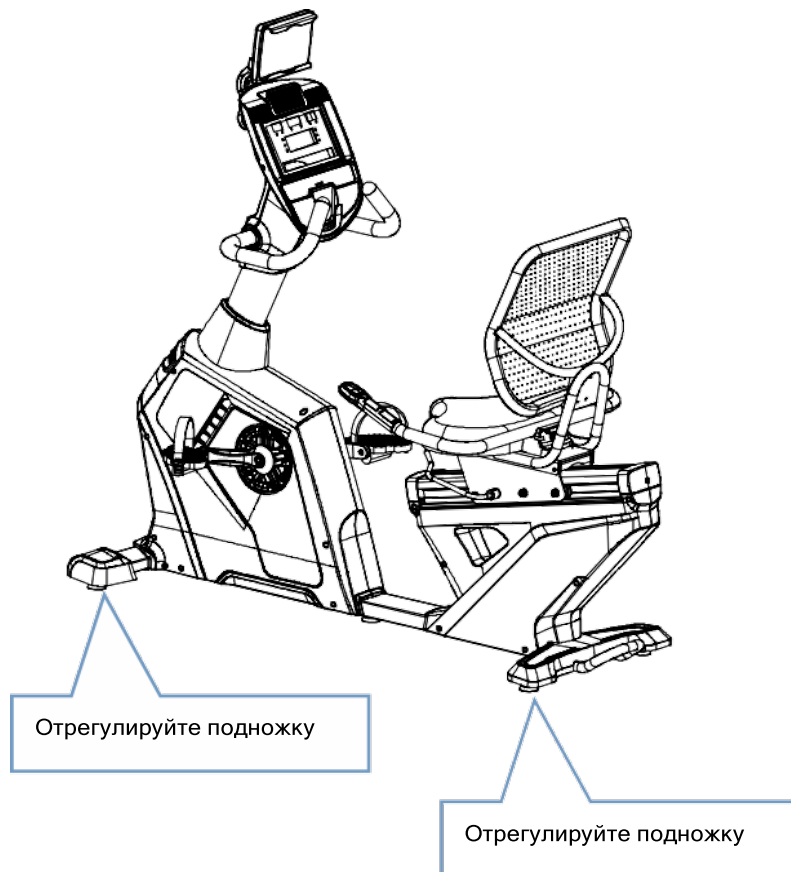
## Список деталей сборки

NO	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Вертикальная стойка		1
3	Передний стабилизатор		1
4	Задний стабилизатор		1
6	Зафиксированное сидение		1
9	Ручка (руль)		1
10	Пульсометр		1

19	Allen-винт с полной резьбой	M10×20 (черный/ жидкость для предотвращения падения)	4
20	Allen-винт с полной резьбой с внутренним шестигранником	M8×20	10
23	Allen-винт с половинной резьбой	M10×110×20 (черный/ жидкость для предотвращения падения)	2
25	Allen-винт с полной резьбой	M6×15 (черный/ жидкость для предотвращения падения)	4
28	Болт с полной резьбой с крестообразным шлицем	M4×10	2
29	Allen-болт с половинной резьбой	M6×30(Black)	4
36	Болт с полной резьбой с крестообразным шлицем	M5×15	5
38	Саморез с крестообразным шлицем	ST4×16	7
41	Плоская шайба	Ф8	3
42	Плоская шайба	Ф10	6
43	Проволочная шайба	Ф8	3
44	Проволочная шайба	Ф10	6
62	Набор консолей	Светодиодный дисплей /12 программ/с функцией измерения жира/рука HRC/MP3/USB	1
71	Фиксирующая крышка	R11/208×128.5×143	1
76	Передняя крышка руля	B11/289×168.5×144	1
77	Задняя крышка руля	B11/312×168.5×88.7	1
82	Педаль (R)	JD-36A(9/16 R)	1
83	Педаль (L)	JD-36A(9/16 L)	1
84	Сидение	ST-169 подушка	1
85	Подушка под спину	SB-R7.4	1
95	Проводка вертикальной стойки	B11/L-800mm	1
96	Проводка основной рамы	B11/L-800mm	1
101	Рукоятка вертикальной стойки	R11/L-800mm	1
102	Ручка импульсного провода-2	R11/L-2400mm/3.5 аудио /с 200mm проводка	1
103	Ручка импульсного провода -4	R11/L-900mm/2PIN*2+3.5 audio	1
104	Консольный провод		1
105	Импульсный провод ручки консоли		1
109	Держатель для планшета		1
110	Крышка импульсного провода	R11-V2/127x65x85	1

## Инструкция по использованию

1. Упражнение --- сядьте на подушку сиденья, возьмитесь руками за руль, начните выполнять упражнение после того, как наступите на педали.
2. Отрегулируйте подножку: если велосипед нестабилен, отрегулируйте подножку.



## Поверхность диаграммы машины



### Функция кнопки:

START /STOP	НАЧАТЬ или ОСТАНОВИТЬ тренировку
RESET	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нажмите для возврата в главное меню, когда система находится в состоянии STOP.</li> <li>2. Нажмите RESET в течение 5 секунд, чтобы перезагрузить систему.</li> <li>3. Нажмите, чтобы вернуться к предыдущему при настройке данных.</li> </ol>
MODE	<p>Нажмите, чтобы установить или изменить данные.          Нажмите, чтобы переключить отображение данных тренировки в режиме тренировки.</p>
RESISTANCE +/-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нажмите для увеличения или уменьшения значения, нажмите для быстрого увеличения.</li> <li>2. В режиме тренировки нажимайте каждый раз для увеличения или уменьшения на 1 единицу.</li> </ol>
Program	Выберите программу в режиме ожидания.

RECOVERY	Тест восстановления сердечного ритма.
BMI	ИМТ (Индекс массы тела) тест
START key (на руле)	Начать
STOP key (на руле)	Остановиться
RESISTANCE +/- key (на руле)	1. Регулировка сопротивления. Нажмите и удерживайте дольше 1 секунды, затем непрерывно прибавляйте/отбавляйте; 2. При нажатии кнопки в движении сопротивление увеличивается или уменьшается на 1.
Fan	Нажмите ее один раз, чтобы запустить вентилятор, и нажмите еще раз, чтобы выключить.

#### Функция отображения:

TIME	Диапазон отображения 0:00 ~ 99:99 минут; Диапазон настройки 0:00~99:00 минут
DISTANCE	Диапазон отображения 0,0 ~ 99,99км ; Диапазон настройки 0,0~99,99 км
CALORIES	Диапазон отображения 0 ~ 999 кал.; Диапазон настройки 0~999 кал.
SPEED	Диапазон 0,0~99,9 км/ч/миль/ч
RESISTANCE LEVEL	Диапазон 1~20
PULSE	Диапазон отображения 40 ~ 220
WEIGHT	Диапазон настройки 30-150 кг, по умолчанию 70 кг для метрической системы; Диапазон настройки 40~400 фунтов, по умолчанию 155 фунтов для британской системы.
AGE	Диапазон настройки 10~99
RPM	(об/мин) Диапазон 0~999

## 1. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Компьютер включится с длинным звуковым сигналом и отобразит все сегменты на светодиоде через 2 секунды, окно скорости покажет диаметр колеса [78]. Окно ВРЕМЕНИ отобразит общее время, окно РАССТОЯНИЕ отобразит общее расстояние, затем перейдет в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ через 3 секунды.

## 2. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

1.1 В режиме IDLE нажмите START/STOP, чтобы войти в режим быстрого запуска, консоль запишет данные тренировки.

1.2 Если вы не хотите входить в режим быстрого запуска, пользователь может выбрать другой режим обучения, нажав кнопку PROGRAM. Пожалуйста, обратитесь к шагу 3, как показано ниже.

## 3. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы выбрать один из MANUAL, PROGRAM/USER PROGRAM/HRC, нажмите MODE, чтобы войти в настройку.

3.1 Если пользователь хочет выбрать РУЧНОЙ режим, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы перейти в РУЧНОЙ РЕЖИМ (в окне RPM отображается P00). Нажмите «Старт», чтобы запустить РУЧНОЙ режим, или нажмите «РЕЖИМ» и «СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-», чтобы войти в настройку ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЕННАЯ РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИЯ. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль запишет данные тренировки.

3.2 Если пользователь хочет выбрать режим PROGRAM, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы войти в РЕЖИМ ПРОГРАММЫ (отображение окна RPM P01-P12). Выберите один из ПРОГРАММНЫХ РЕЖИМОВ, затем нажмите СТАРТ, чтобы начать тренировку, или нажмите РЕЖИМ и СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы войти в настройку ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль запишет данные тренировки.

3.3 Если пользователь хочет выбрать РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы войти в РЕЖИМ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (отображение окна RPM U01-U04). Выберите один из РЕЖИМОВ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ, затем нажмите СТАРТ, чтобы начать тренировку, или нажмите РЕЖИМ и СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы войти в настройку ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль запишет данные тренировки.

3.4 Если пользователь хочет выбрать РЕЖИМ HRC, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы войти в РЕЖИМ HRC (отображение окна RPM H01-H03). Выберите один из РЕЖИМОВ ЧСС, затем нажмите СТАРТ, чтобы начать тренировку, или нажмите РЕЖИМ и СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы войти в настройки ВОЗРАСТА, ВЕСА, ВРЕМЕНИ, ЧСС. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль запишет данные тренировки.

### 3.5 РЕЖИМ ЖИРА

3.5.1 В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите BODY FAT, чтобы перейти в BODY FAT MODE (в окне MW отобразится BODY FAT). Нажмите РЕЖИМ и СОПРОТИВЛЕНИЕ +/- для входа в настройки ВОЗРАСТ, ВЕС, РОСТ. Нажмите MODE, чтобы начать тестирование BODY FAT.

3.5.2 При тестировании ТЕЛА ЖИРА положите обе руки на рукоятку пульса. Консоль получит данные о частоте сердечных сокращений через 10 секунд, а затем через 25 секунд начнет тестирование BODY FAT, другие функции отображаться не будут. В окне ВРЕМЯ будет отображаться 0:10, затем начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне MW отобразится ТЕСТИРОВАНИЕ. Если консоль получает ввод частоты сердечных сокращений в течение 10 секунд, затем начните тестирование BODY FAT через 25 секунд, в окне TIME отобразится 0:25, затем начнется обратный отсчет, в окне PULSE отобразится частота сердечных сокращений, в окне MW отобразится BODY FAT.

3.5.3 После обратного отсчета в окне ВРЕМЯ в окне DM отображается процент жира в организме за 10 секунд. Нажмите BODY FAT, чтобы вернуться в предыдущий режим, прежде чем BODY FAT прозвучит 2 звуковых сигнала.

### 3.6 РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

3.6.1 В ЛЮБОМ РЕЖИМЕ нажмите RECOVERY, чтобы войти в РЕЖИМ RECOVERY. Консоль получит данные о частоте сердечных сокращений через 10 секунд, затем через 60 секунд запустится РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, другие функции отображаться не будут. В окне ВРЕМЯ будет отображаться 0:10, затем начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне MW отобразится ТЕСТИРОВАНИЕ. Если консоль получает ввод частоты сердечных сокращений через 10 секунд, то начните обратный отсчет через 60 секунд. Окно ВРЕМЕНИ покажет 0:60, затем начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне MW отобразится ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

3.6.2 После обратного отсчета окна TIME окно DM показывает FX (X=1-6), окно MW показывает через 10 секунд (рисунок 1). Нажмите RECOVERY, чтобы вернуться в предыдущий режим, прежде чем BODY FAT прозвучит 2 звуковых сигнала.

F1 <sup>Ⓢ</sup>	EXCELLENT <sup>Ⓢ</sup>
F2 <sup>Ⓢ</sup>	VERY GOOD <sup>Ⓢ</sup>
F3 <sup>Ⓢ</sup>	GOOD <sup>Ⓢ</sup>
F4 <sup>Ⓢ</sup>	SATISFACTORY <sup>Ⓢ</sup>
F5 <sup>Ⓢ</sup>	POOR <sup>Ⓢ</sup>
F6 <sup>Ⓢ</sup>	VERY POOR <sup>Ⓢ</sup>

3.6.3 Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ для сброса в РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

# Общие советы по фитнесу

## 1. Разминка

Не задерживайте дыхание перед разминкой на 5-10 минут перед каждой разминкой.

## 2. Дышите

Обычно, когда вы готовитесь восстановить дыхание, вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Дыхание и движения должны быть скоординированы.

## 3. Частота

Одна и та же часть мышцы должна отдыхать 48 часов, то есть эту же часть можно тренировать только через день.

## 4. Загрузка

В соответствии с индивидуальным физическим состоянием определите количество тренировок. В соответствии с принципом асимптотической нагрузки для практики, после первых тренировок болезненность мышц является нормальным явлением, если вы продолжаете практиковаться, болезненность может быть устранена.

## 5. Расслабьтесь

Выполняйте 5-минутные упражнения после каждого упражнения, особенно растяжку и расслабление мышц стопы, чтобы избежать долговременного уплотнения мышц.

## 6. Диета

Чтобы защитить пищеварительную систему, тренировка должна быть не менее чем за полчаса до еды. Не пейте много воды, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце, почки.

## Упражнения на растяжку

Независимо от того, как быстро вы ходите, лучше всего сначала сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растянуть, поэтому сделайте 5-10-минутную разминку. Затем остановитесь и сделайте растяжку следующим образом: 5 раз, каждый шаг по 10 секунд и более; сделайте это же снова после тренировки.

### 1. Потянитесь вниз

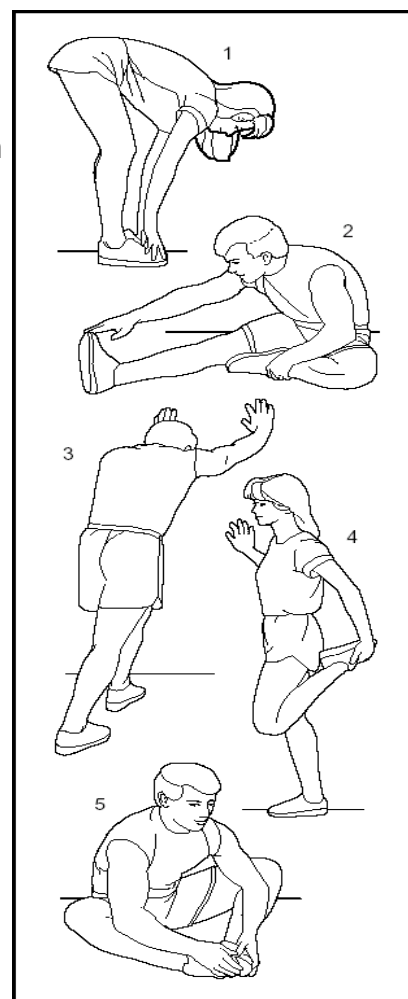
Колени слегка согнуты, корпус медленно прогибается вперед, пусть спина и плечи расслабятся, а руки стараются коснуться пальцев ног. Выполняйте его в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (как показано на рисунке 1).

### 2. Растяжение сухожилий

Сядьте на подушку и выпрямите одну ногу. Положите другую ногу так, чтобы она плотно прилегала к внутренней стороне прямой ноги. Попробуйте коснуться пальцев ног руками. Выполняйте его в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (как показано на рисунке 2).

### 3. Растяжка икры и пятки

Держитесь за стену или дерево обеими руками и одной ногой сзади. Держите задние ноги вертикально и пятками на земле, наклоняясь в сторону стены или дерева. Выполняйте его в





течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (как показано на рисунке 3).

#### 4. Растяжка четырехглавой мышцы

Возьмитесь за баланс левой рукой или за стол, затем вытяните правую руку назад, возьмитесь за правую лодыжку и медленно тяните ее к бедрам, пока не почувствуете, что мышцы передней части бедер напряжены. Держите его в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (как показано на рисунке 4).

#### 5. Портняжная мышца (мышца внутри бедра) растягивается

Подошвы ног вместе, а колени тянутся к полу (упражнение бабочка). Возьмите стопы обеими руками и потяните их в направлении паха. Выполняйте это упражнение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза. (Как показано на рисунке 5).