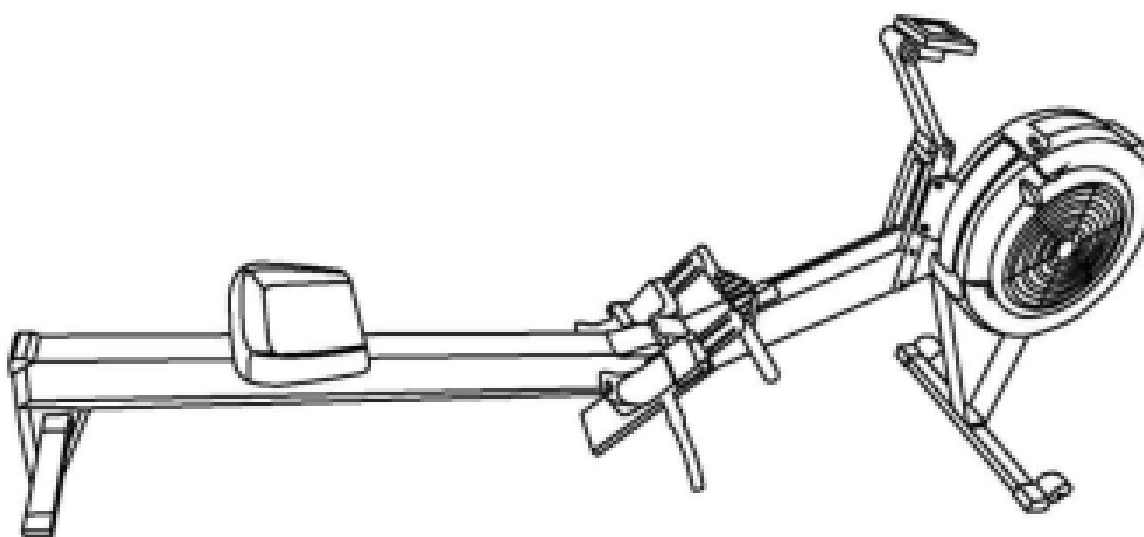


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР



Содержание

1. ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ	2
2. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОГРАММА ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ	2
3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И РАЗБОРКЕ	3
4. ТАБЛИЦА ОСНОВНЫХ ФУНКЦИЙ	6
5. ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ	9
6. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	10
7. КОМАНДЫ КЛАВИШ БЫСТРОГО ДОСТУПА.....	20
8. ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.....	21

1. ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Оповещение о безопасности

1.1.1. Использование поврежденного или изношенного гребного тренажера может привести к травмам пользователя. Если пользователь подозревает, что части тренажера уже находятся в таком состоянии, настоятельно рекомендуется немедленно заменить оригинальные детали гребного тренажера.

1.1.2. Для предотвращения возможных травм будьте осторожны при креплении секции монорельса к секции маховика и при работе с замком стойки.

1.1.3. Не ставьте гребной тренажер с воздушным сопротивлением вертикально, чтобы избежать его опрокидывания.

1.2. Инструкции для первого использования

1.2.1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что выполнение интенсивных упражнений безопасно;

1.2.2. Внимательно прочтите руководство по эксплуатации гребного тренажера. Неправильные операции, такие как крайний наклон спины или снятие сиденья, могут привести к травмам;

1.3. Введение

1.3.1. Начните тренировку. В первый день не тренируйтесь более пяти минут.

Приспосабливайте свое физическое состояние к новым упражнениям.

1.3.2. В течение первых двух недель постепенно увеличивайте время и интенсивность тренировок, и тренируйтесь как минимум один раз в неделю. Не тренируйтесь на полную мощность, пока не овладеете навыками; Как и в случае с другими физическими упражнениями, слишком быстрое увеличение объема и интенсивности тренировок или их неправильное использование повышают риск получения травм.

1.3.3. Скорость движения рук во время тренировки должна быть от 24 до 30 движений в минуту, начните тренироваться в течение 3-5 минут, затем сделайте перерыв, выполните растяжку и прогуляйтесь. Если чувствуете себя хорошо, сделайте четыре подхода; Этого достаточно для первого дня тренировок.

1.4. Настройки передачи маховика

Регулятор подобен передаче на велосипеде, он влияет на ощущение движения, но не прямо на сопротивление. После нескольких попыток вы найдете настройки регулятора, которые дадут вам лучшие результаты. Мы рекомендуем установить регулятор на уровне 3-5, чтобы добиться лучших аэробных нагрузок. Этот диапазон настроек наиболее похож на плавное и быстрое движение на воде. При более высоких настройках ощущается, как движение на более крупной, медленной лодке.

2. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОГРАММА ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

2.1. Каждые два дня.

Протрите рельс рукой, тряпкой или неабразивной тканью.

2.2. Каждые 50 часов использования или каждый месяц.

Вы можете смазать цепь одной ложкой чистого минерального масла, тройным маслом или моторным маслом 20W. Налейте масло на кухонное полотенце и протрите всю цепь. Удалите лишнее пролитое масло. Повторите при необходимости. Не используйте для очистки цепи никаких моющих средств или растворителей.

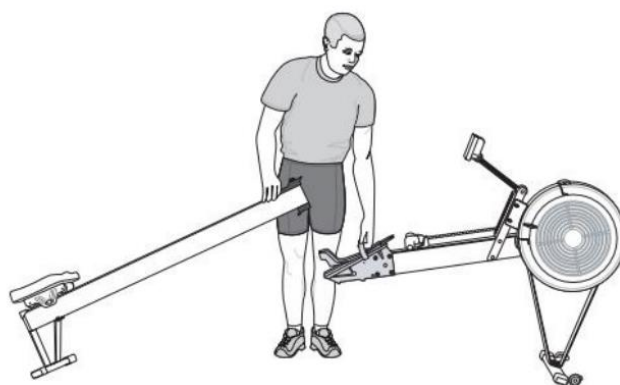
2.3. Каждые 250 часов использования или каждый месяц.

- 2.3.1. Проверьте ключевую планку на наличие заеданий. Если смазка не решает проблему, цепь следует заменить.
- 2.3.2. Осмотрите соединения цепи и рукоятки на износ. Если отверстия становятся длиннее или U-образные болты изношены на половину, следует полностью заменить всё соединение.
- 2.3.3. Проверьте затянуты ли винты, включая компонентные винты. При необходимости отвертите или затяните гайку на электронном соединителе рукоятки.
- 2.3.4. Используйте фонарик для проверки наличия пыли внутри маховика и при необходимости проведите пылесосом. Примечание: электронная управляющая консоль является запечатанным устройством и никогда не должна разбираться. Попытки разбора освобождают от гарантийных обязательств. Если возникли проблемы с этой частью, обратитесь к производителю.

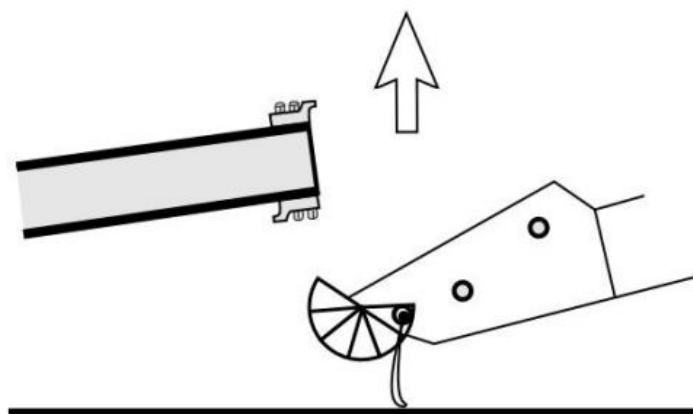
3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И РАЗБОРКЕ

3.1. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

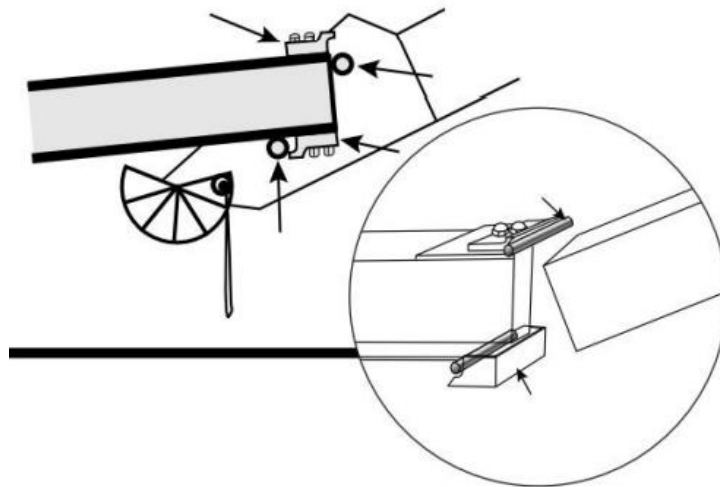
Разместите секции маховика и монорельса гребного тренажера одна за другой.



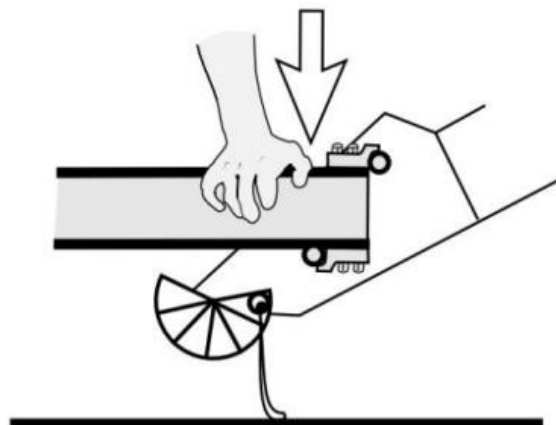
3.1.1. Используя одну из ножных лямок в качестве ручки, поднимите конец маховика до уровня подставки, пока он не начнёт катиться на колёсах. Поднимите конец монорельса до того же уровня.



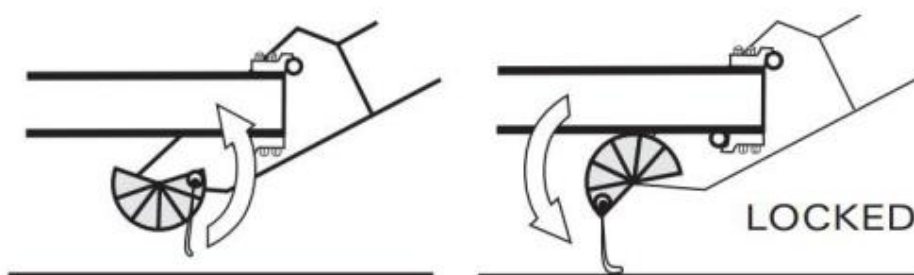
3.1.2. Соедините секции маховика и монорельса между ножными пластинами. Верхний подвес должен находиться над верхней трубкой болта, а нижний подвес должен захватывать нижнюю трубку болта.



3.1.3. Опустите обе части до тех пор, пока они не соединятся надёжно, и нажмите вниз, чтобы зафиксировать их в положении.

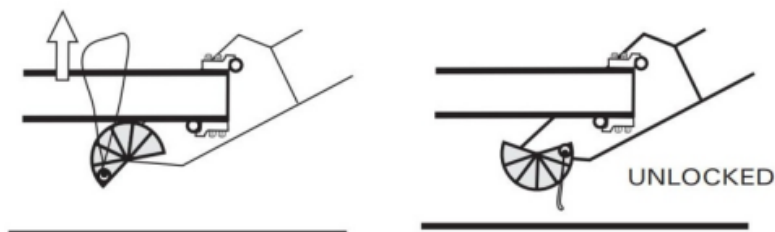


3.1.4. Поверните замок рамы и нажмите её в заблокированное положение ЗАБЛОКИРОВАНО

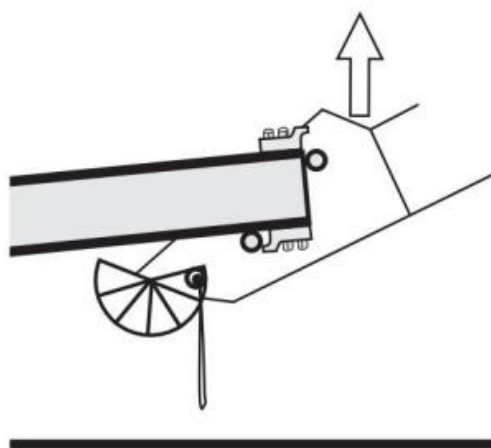


3.2. ИНСТРУКЦИЯ ПО РАЗБОРКЕ

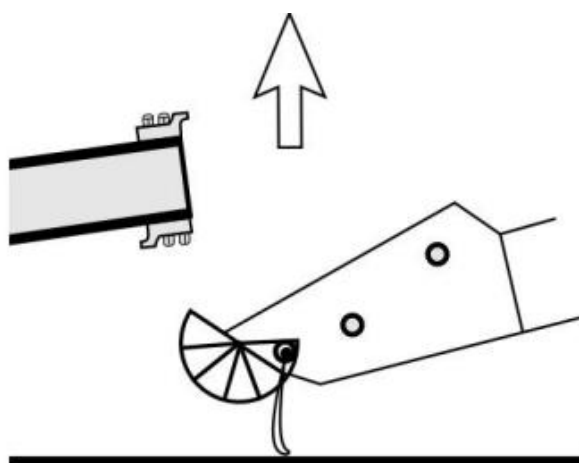
3.2.1. Освободите замок рамы из заблокированного положения, потянув за верёвку, разрешив замку повернуться в разблокированное положение.



3.2.2. Используя ножную ляжку, слегка поднимите монорельс одной рукой, чтобы разъединить.



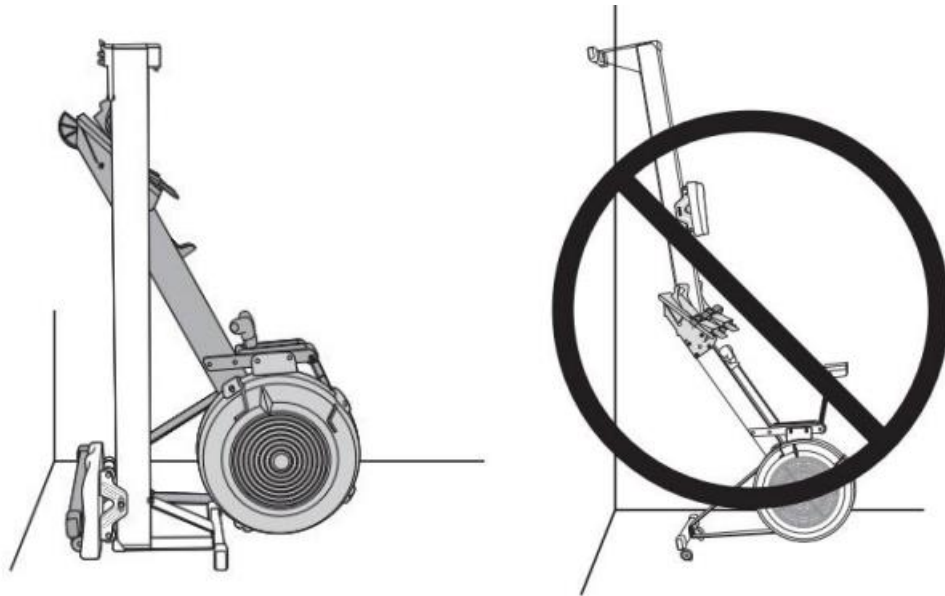
3.2.3. Другой рукой уберите монорельс.



3.3. Предостережение при хранении

Обе части могут быть поставлены вертикально, как показано здесь, для более компактного хранения.

Следует быть осторожным при установке маховика вертикально, так как равновесие может внезапно измениться.



4. ТАБЛИЦА ОСНОВНЫХ ФУНКЦИЙ

№	Название	Диапазон отображения	Установка	Память	Пере-	Описание
					загрузка	
1	TIME (ВРЕМЯ)	0:00-99:59	+/-1	Да	Да	1. Верхнее число автоматически считается без необходимости установки.
						2. При установке таймера обратного отсчета звучит сигнал, когда он достигает "0". Звуковой сигнал: "БИБИ" (4 раза).
						3. Если в течение 4 минут отсутствует входной сигнал, включается режим ожидания.
2	DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	0-9999	0-9990 +/-10К +/- 10М	Да	Да	1. Верхнее число автоматически считается без необходимости установки.
						2. При установке таймера обратного отсчета звучит сигнал, когда он достигает "0". Звуковой сигнал: "БИБИ" (4 раза).
						3. Если в течение 4 минут отсутствует входной сигнал, включается режим ожидания.

3	CALORIE (КАЛОРИИ)	0-9999	0-9990 (+/-10)	Да	Да	1. Верхнее число автоматически считается без необходимости установки.
						2. При установке таймера обратного отсчета звучит сигнал, когда он достигает "0". Звуковой сигнал: "БИБИ" (4 раза).
						3. Если в течение 4 минут отсутствует входной сигнал, включается режим ожидания.
4	SPM (Скорость)	0-999	Нет	Нет	Да	В состоянии "Старт":
						а. Данные отображаются после поступления сигнала сенсора в течение 3 секунд.
						б. Если в течение 4,6 секунд сигнал сенсора отсутствует, данные становятся "0".
						в. Дисплейное окно разделяется с WATT, поэтому они чередуются каждые 5 секунд.
5	STROKES (УДАРЫ)	0-9999	0-9990 (+/- 10)	Да	Да	Весловые удары (ROWING STROKES) делят дисплейное окно с общим количеством ударов (TOTAL STROKES), поэтому они чередуются каждые 5 секунд.
6	TOTAL STROKES (ВСЕГО УДАРОВ)	0-9999	Нет	Да	Нет	Для суммы УДАРОВ (STROKES)
7	WATT (БАТТ)	0-999	Нет	Нет	Нет	а. Данные отображаются после поступления сигнала сенсора в течение 3 секунд.
						б. Если в течение 4,6 секунд сигнал сенсора отсутствует, данные становятся "0".
						в. Окно отображения общего количества ударов в минуту (SPM)

						разделяется с другими данными, поэтому они чередуются каждые 5 секунд.
8	PULSE (ПУЛЬС)	P-30-230 BPM	(0-30)-230 (+/- 1 BPM)	Да	Да	<p>а. При поступлении сигнала пульса время отображения начального значения составляет 7.5 секунд (подсчитывается по первому импульсу).</p> <p>б. Если в течение 6 секунд не поступает сигнал пульса, данные становятся "0".</p> <p>с. При превышении установленного значения, значение окна пульса мигает раз в секунду или срабатывает сигнал "ПРЕВЫШЕНИЕ ПУЛЬСА" - два раза в секунду, сопровождаемый звуком "БИБИ" каждую секунду.</p>
9	Manual Program (РУЧНАЯ ПРОГРАММА)					Когда нет активного режима, автоматически запускается РЕЖИМ БЫСТРОГО СТАРТА, если обнаружен сигнал оборотов в минуту.
10	INTERVAL 20-10 (ИНТЕРВАЛ 20-10)					<p>Режим интервальных упражнений.</p> <p>Упражнения длительностью 20 секунд, перерыв 10 секунд.</p>
11	INTERVAL 10-20 (ИНТЕРВАЛ 10-20)					<p>Режим интервальных упражнений.</p> <p>Упражнения длительностью 10 секунд, перерыв 20 секунд.</p>
12	INTERVAL CUSTOM (НАСТРОЕННЫЙ ИНТЕРВАЛ)					<p>Режим интервальных упражнений.</p> <p>Пользователь устанавливает время упражнения и время отдыха.</p>

13	TARGET TIME (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ)					Пользователь устанавливает время упражнения.
14	TARGET DISTANCE (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ)					Пользователь устанавливает расстояние для упражнения.
15	TARGET CALORIES (ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ)					Пользователь устанавливает количество калорий для упражнения.
16	TARGET STROKES (ЦЕЛЕВЫЕ УДАРЫ)					Пользователь устанавливает количество весловых ударов для упражнения.
17	TARGET PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС)					Пользователь устанавливает пульс для упражнения.

5. ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ

5.1. ВКЛЮЧЕНИЕ

Включите ЖК-консоль на 2 секунды (рисунок 1). В то же время будет звучать длинный сигнал на 2 секунды, войдите в режим ожидания.



Figure 1

5.2. ВЫКЛЮЧЕНИЕ

5.2.1. Если в течение 4 минут не поступает сигнал, ЖК-консоль переходит в режим сна.

5.2.2. При поступлении сигнала или нажатии клавиши ЖК-консоль просыпается.

6. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

6.1. ВКЛЮЧЕНИЕ

6.1.1. После включения ЖК-КОНСОЛИ (или нажатия MODE / RESET в течение 3 секунд), после 2 секунд звукового сигнала ЖК-дисплей входит в режим ожидания через 2 секунды полного отображения.

6.2. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

После загрузки ЖК-КОНСОЛЬ входит в режим ожидания. MANUAL(ручной режим), INTERVAL(интервальный режим), TARGET(целевой режим), TIME(время), DISTANCE(расстояние), CALORIE(калории), PULSE(пульс), SPM(ударов в минуту), WATT(мощность), TOTAL STROKES(общее количество гребных движений) отображаются циклически в режиме SCAN(сканирование) на 1 секунду.

6.3. В режиме ожидания, спустя 4 минуты после того, как ни одна кнопка не была нажата, отсутствовал сигнал RPM или сигнал сердечного ритма, ЖК-КОНСОЛЬ входит в режим **СНА**.

6.4. MANUAL(ручной режим)

6.4.1. Если в режиме ожидания поступает сигнал RPM, ЖК-КОНСОЛЬ немедленно переходит к БЫСТРОМУ СТАРТУ(QUICKSTART), и одновременно раздается звуковой сигнал от сигнализатора в течение 1 секунды.

6.4.2. В режиме ожидания нажмите кнопку MODE, ЖК-КОНСОЛЬ отображает MANUAL(ручной режим), а затем снова нажмите кнопку MODE, звучит звуковой сигнал от сигнализатора в течение 1 секунды, активируется функция MANUAL(ручной режим), на ЖК-экране отображается MANUAL(ручной режим), TIME(время), DISTANCE(расстояние), CALORIES(калории), PULSE(пульс), SPM(ударов в минуту), WATT(мощность), TOTAL STROKES(общее количество гребных движений), и STOKES начинают отсчитываться в соответствии с рассчитанным значением, SPM и WATT переключаются на отображение каждые 5 секунд. Во время тренировки нажмите кнопку MODE, чтобы переключаться между SPM и WATT соответственно.

6.4.3. Когда ни одна кнопка не нажата, спустя 4 минуты отсутствия сигнала RPM, сигнала сердечного ритма, звучит звуковой сигнал от сигнализатора в течение 0.5 секунды для входа в режим ожидания.

6.4.4. Во время тренировки нажмите кнопку START/STOP, чтобы приостановить тренировку. ЖК-дисплей мигает "STOP", TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ), STROKES (ГРЕБКИ) и CALORIE (КАЛОРИИ) постоянно отображают текущее значение упражнения, а PULSE (ПУЛЬС) отображает мгновенное значение сердечного ритма.

6.4.5. Когда движение приостановлено и на ЖК-дисплее мигает "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), ЖК-консоль продолжит отображать изображение движения. Если вы нажмете клавишу RESET (СБРОС) в состоянии "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания. После 4 минут без нажатия

какой-либо кнопки или завершения упражнения, ЖК-консоль переходит на экран ожидания.

6.5. ИНТЕРВАЛ

В режиме ожидания нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), нажмите клавишу UP (ВВЕРХ), чтобы выбрать функцию INTERVAL (ИНТЕРВАЛ), ЖК-дисплей начнет мигать "INTERVAL" (ИНТЕРВАЛ), как показано на рисунках (2-5) ниже.



(Figure 2)



(Figure 3)



(Figure 4)



(Figure 5)

6.5.1. INTERVAL10/20

A. Когда на ЖК-дисплее мигает "INTERVAL" (ИНТЕРВАЛ), нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), на ЖК-дисплее начнет мигать 10/20, нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы запустить функцию 10/20.

B. Когда на ЖК-экране мигает "READY" (ГОТОВ), окно TIME (ВРЕМЯ) отображает обратный отсчет в течение 3 секунд, а звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды.

C. После 3 секунд готовности, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, на ЖК-дисплее появится "WORK01/08" (РАБОТА01/08), время начнет отсчитывать 10 секунд, а TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРОВ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) начнут отображаться в соответствии с вычисленным значением.

D. На ЖК-дисплее появится "REST01/08" (ОТДЫХ01/08), звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, а TIME (ВРЕМЯ) начнет отсчитывать 10 секунд. TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) начнут отображаться в соответствии с вычисленным значением. SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ) будут переключаться каждые 5 секунд, а на ЖК-дисплее начнет мигать "READY" (ГОТОВ) в последние 3 секунды.

E. Шаги C и D продолжают повторяться в цикле. Каждый цикл увеличивается на 1, пока

на ЖК-дисплее не появится "WORK08/08" (РАБОТА08/08). После перехода на экран завершения звучит звуковой сигнал в течение 0.5 секунды. Во время упражнения нажмите клавишу MODEM для переключения между отображением SPM (УДАРЫ В МИНУТУ) и WATT (МОЩНОСТЬ).

Ф. После упражнения на ЖК-дисплее мигает "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), TCALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ), STROKES (ГРЕБКИ) постоянно отображают завершенное значение движения, а PULSE (ПУЛЬС) отображает мгновенное значение сердечного ритма. В это время нажмите снова клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы снова выполнить функцию INTERVAL 10/20; Когда на ЖК-экране отображается экран завершения, нажмите клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль переходит в режим ожидания, звучит звуковой сигнал в течение 0.5 секунд; если вы не нажимаете никакую кнопку или не завершаете упражнение в течение 4 минут на экране завершения упражнения, ЖК-консоль переходит в режим ожидания, и звучит звуковой сигнал в течение 0.5 секунд.

Г. Во время упражнения нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), упражнение приостанавливается, на ЖК-дисплее мигает "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ), STROKES (ГРЕБКИ) отображают текущее значение упражнения, PULSE (ПУЛЬС) показывает мгновенное значение сердечного ритма, нажмите снова клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы ЖК-консоль продолжила отображать изображение движения. Если вы нажмете клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания. Если вы не нажмете никакую кнопку или не остановите упражнение в течение 4 минут в состоянии ОСТАНОВИТЬ, ЖК-консоль перейдет на экран ожидания.

Н. Когда выполняется функция WORK (РАБОТА), спустя 4 минуты, если ни одна кнопка не нажимается, сигнал RPM не поступает, сигнал сердечного ритма не поступает, звучит звуковой сигнал в течение 0.5 секунды, затем переходит в режим ожидания, ЖК-консоль переходит в режим сна.

6.5.2. ИНТЕРВАЛ20/10

А. Когда на ЖК-дисплее мигает "INTERVAL" (ИНТЕРВАЛ), нажмите клавишу MODE(РЕЖИМ), а затем клавишу UP/DOWN KEY (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы переключиться на функцию 20/10. На ЖК-дисплее будет мигать 20/10, нажмите клавишу START/STOP KEY (КЛАВИША СТАРТ/СТОП), чтобы начать функцию 20/10.

В. Когда на ЖК-экране мигает "READY" (ГОТОВ), окно TIME (ВРЕМЯ) отображает обратный отсчет в течение 3 секунд, а звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды.

С. После 3 секунд готовности, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, на ЖК-дисплее появится "WORK01/08" (РАБОТА01/08), время начнет отсчитывать 10 секунд, а TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В

МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) начнут отображаться в соответствии с вычисленным значением.

D. На ЖК-дисплее появится "REST01/08" (ОТДЫХ01/08), звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, и TIME (ВРЕМЯ) начнет отсчитывать 10 секунд. TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) начнут отображаться в соответствии с вычисленным значением. SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ) будут переключаться каждые 5 секунд, а на ЖК-дисплее начнет мигать "READY" (ГОТОВ) в последние 3 секунды.

E. Шаги C и D продолжают повторяться в цикле. Каждый цикл увеличивается на 1, пока на ЖК-дисплее не появится "WORK08/08" (РАБОТА08/08). После перехода на экран завершения звучит звуковой сигнал в течение 0.5 секунды. Во время упражнения нажмите клавишу MODEM для переключения между отображением SPM (УДАРЫ В МИНУТУ) и WATT (МОЩНОСТЬ).

F. После окончания упражнения на ЖК-дисплее мигает "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), TCALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) постоянно отображают завершенное значение движения, а PULSE (ПУЛЬС) отображает мгновенное значение сердечного ритма. В это время снова нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы выполнить функцию INTERVAL20/10 снова; Когда на ЖК-дисплее отображается экран окончания, нажмите клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль переходит в режим ожидания, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды; если вы не нажимаете ни одну кнопку или не завершаете упражнение в течение 4 минут на экране окончания упражнения, ЖК-консоль переходит в режим ожидания, а звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды.

G. Во время упражнения нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), упражнение приостанавливается, на ЖК-дисплее мигает "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ), STROKES (ГРЕБКИ) отображают текущее значение упражнения, а PULSE (ПУЛЬС) отображает мгновенное значение сердечного ритма; снова нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), ЖК-консоль продолжает отображать изображение движения. Если вы нажмете клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания. Если вы не нажимаете ни одну кнопку или не прекращаете упражнение в течение 4 минут в состоянии "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), ЖК-консоль переходит в режим ожидания.

H. Когда функция WORK (РАБОТА) выполняется, спустя 4 минуты без нажатия кнопок, без сигнала RPM, без сигнала сердечного ритма, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, а затем ЖК-консоль перейдет в режим ожидания, ЖК-консоль переходит в режим SNA.

6.5.3. INTERVAL CUSTOM (ИНТЕРВАЛ НАСТРОЙКИ)

А. На экране ЖК-дисплея, когда мигает INTERVAL (ИНТЕРВАЛ), нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), а затем нажмите кнопку UP (ВВЕРХ), чтобы переключиться на пользовательскую функцию движения. На ЖК-дисплее начнет мигать CUSTOM (НАСТРОЙКИ), нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), чтобы войти в режим настройки пользовательских параметров.

В. На ЖК-дисплее отобразится "SET ROUND" (УСТАНОВКА РАУНДА), окно ВРЕМЯ отображает мигающую "01", нажмите кнопку UP (ВВЕРХ), чтобы установить РАУНД, диапазон настройки РАУНДА составляет от 01 до 99 и может быть установлен циклически, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды после нажатия кнопки MODE (РЕЖИМ), и перейдет к следующей настройке параметров.

С. На ЖК-дисплее отобразится "SET WORK" (УСТАНОВКА РАБОТЫ), окно ВРЕМЯ отображает мигающие "0:05", нажмите кнопку SET, чтобы установить ВРЕМЯ РАБОТЫ (WORKTIME), диапазон настройки ВРЕМЕНИ РАБОТЫ составляет от 0:05 до 10:00 и может быть установлен циклически, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды после нажатия кнопки MODE (РЕЖИМ), и перейдет к следующей настройке параметров.

Д. На ЖК-дисплее отобразится "SET REST" (УСТАНОВКА ОТДЫХА), окно ВРЕМЯ отображает мигающие "0:05", нажмите кнопку SET, чтобы установить ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME), диапазон настройки ВРЕМЕНИ ОТДЫХА составляет от 0:05 до 100:00 и может быть установлен циклически, нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, чтобы перейти на экран спортивного интерфейса.

Е. На ЖК-дисплее отображается мигающее "READY" (ГОТОВ), окно ВРЕМЯ отображает обратный отсчет 3 секунды, и звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды.

Ф. Через 3 секунды после ГОТОВО, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, на ЖК-дисплее отобразится "WORK01/XX" (РАБОТА01/XX), начнет отсчет времени согласно установленному времени работы, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STOKES (ГРЕБКИ) начнут отображаться в соответствии с вычисленным значением. SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ) переключаются каждые 5 секунд.

Г. На ЖК-дисплее отображается "REST01/XX" (ОТДЫХ01/XX), звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, начнет отсчет времени в соответствии с установленным временем отдыха, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STOKES (ГРЕБКИ) начнут отображаться в соответствии с вычисленным значением. SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ) переключаются каждые 5 секунд, а в последние 3 секунды ЖК-дисплей начнет мигать "READY" (ГОТОВ).

Н. Шаги С и D продолжают повторяться в цикле. Каждый цикл увеличивает счетчик на

1, пока ЖК-дисплей не отобразит "WORKXX/XX" (РАБОТАХХ/ХХ), переходя к экрану завершения, и звуковой сигнал прозвучит на 0.5 секунды.

I. Когда упражнение закончится, на ЖК-дисплее будет отображаться мигающее "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) будут отображать значение упражнения, PULSE (ПУЛЬС) будет отображать мгновенное значение сердечного ритма, а затем нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы выполнить функцию INTERVALCUSTOM (НАСТРОЙКА ИНТЕРВАЛА) снова. Если вы нажмете клавишу RESET (СБРОС) в конце экрана упражнений, ЖК-консоль перейдет на экран ожидания, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды; если вы не нажимаете ни одну кнопку в конце экрана упражнений или 4 минуты после окончания упражнения, ЖК-консоль переходит на экран ожидания, звуковой сигнал будет продолжаться 0.5 секунды.

J. Во время упражнения, нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить упражнение, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) отображают значение упражнения, PULSE (ПУЛЬС) отображает мгновенное значение сердечного ритма, снова нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы выполнить функцию INTERVALCUSTOM (НАСТРОЙКА ИНТЕРВАЛА) один раз; если вы нажмете клавишу RESET (СБРОС) в конце экрана упражнений, ЖК-консоль перейдет на экран ожидания, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды; если вы не нажимаете ни одну клавишу в конце экрана упражнений или завершаете упражнение в течение 4 минут, ЖК-консоль переходит на экран ожидания, звуковой сигнал будет продолжаться 0.5 секунды.

K. В режиме WORK (РАБОТА), если не происходит ввода кнопки, сигнала RPM или сигнала сердечного ритма в течение 4 минут, звуковой сигнал переходит на 0.5 секунды в режим ожидания.

6.6. TARGET (ЦЕЛЬ)

В режиме ожидания нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), нажмите клавишу UP (ВВЕРХ), чтобы выбрать функцию TARGET (ЦЕЛЬ), на ЖК-дисплее начнет мигать TARGET (ЦЕЛЬ).

6.6.1. ЦЕЛЬ ВРЕМЕНИ:

A. На мигающем экране TARGET (ЦЕЛЬ) на ЖК-дисплее нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), а затем нажмите SET (УСТАНОВИТЬ), чтобы переключиться на выбор функции TARGET TIME (ВРЕМЯ ЦЕЛИ). На ЖК-дисплее отображается постоянный свет TARGET (ЦЕЛЬ), в окне TIME (ВРЕМЯ) мигает, нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), чтобы начать функцию установки TIME (ВРЕМЯ).

B. На ЖК-дисплее отображается "SET" (УСТАНОВИТЬ) постоянно, окно TIME (ВРЕМЯ) мигает на 0:00, нажмите UP (ВВЕРХ), чтобы установить целевое время, диапазон установки от 0:00 до 99:00, можно установить циклически, и после нажатия клавиши

START/STOP (СТАРТ/СТОП) будет слышен сигнал, инструмент издаст звук длительностью 0.5 секунды и войдет в режим спорта.

С. На ЖК-дисплее отображается "TARGET" (ЦЕЛЬ), "TIME" (ВРЕМЯ) взаимодействует в течение двух секунд, TIME (ВРЕМЯ) начинает обратный отсчет с установленным значением, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРОВ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) начинают отображаться в соответствии с вычисленным значением, SPM (УДАРОВ В МИНУТУ) и WATT (МОЩНОСТЬ) переключаются каждые 5 секунд.

D. Во время упражнения нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), упражнение приостанавливается, на ЖК-дисплее отображается STOP (ОСТАНОВИТЬ) мигающий, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) отображают текущее значение упражнения, PULSE (ПУЛЬС) отображает мгновенное значение сердечного ритма, а затем нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы ЖК-консоль продолжала отображать изображение движения. Если вы нажмете RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания. Если вы не нажимаете ни одну кнопку или не прекращаете упражнение в течение 4 минут в состоянии STOP (ОСТАНОВИТЬ), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания.

E. Когда упражнение заканчивается, на ЖК-дисплее мигает "STOP" (ОСТАНОВКА), а TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) отображают значения движения. В этот момент снова нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы снова выполнить функцию TARGET TIME (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ). На экране нажмите клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет в режим ожидания, и звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды; если вы не нажмете ни одну кнопку или не завершите упражнение в течение 4 минут на экране окончания упражнения, ЖК-консоль перейдет в режим ожидания, и звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды.

F. Во время упражнения, при отсутствии нажатия на клавиши, сигнала RPM и через 4 минуты после окончания сигнала сердцебиения, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, чтобы перейти в режим ожидания.

6.6.2. ЦЕЛЬ РАССТОЯНИЯ

A. Под непрерывно мигающим экраном TARGET (ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ) на ЖК-дисплее нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), а затем нажмите кнопку UP (ВВЕРХ), чтобы выбрать функцию DISTANCE (РАССТОЯНИЕ).

B. На ЖК-дисплее отображается "SET" (УСТАНОВКА), окно DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) мигает 0:00, установите целевое расстояние, диапазон установки от 0 до 9990, который можно устанавливать циклически. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы подтвердить выбор, и звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, после чего войдите в режим спорта.

С. На ЖК-экране появляется "TARGET" (ЦЕЛЕВОЕ) и "DISTANCE" (РАССТОЯНИЕ), взаимное отображение в течение двух секунд, DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) начинает отсчитывать время по установленному значению, а TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) начинают отображаться в соответствии с вычисленным значением, переключаясь каждые 5 секунд SPM и WATT.

D. Во время упражнения нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить упражнение, на ЖК-дисплее мигает STOP, а TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) отображают текущее значение упражнения, PULSE (ПУЛЬС) отображает мгновенное значение сердечного ритма, а затем снова нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы ЖК-консоль продолжила отображать изображение движения. Если вы нажмете клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет в режим ожидания. Если в состоянии STOP (ОСТАНОВКА) не будет нажата ни одна кнопка или упражнение завершится в течение 4 минут, ЖК-консоль перейдет в режим ожидания.

E. Когда упражнение завершено, на ЖК-дисплее мигает "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), а TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) отображают значение движения. В это время снова нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы выполнить функцию TARGET DISTANCE (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ). На экране нажмите клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания, и звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды; если вы не нажимаете ни одну кнопку или не завершаете упражнение в течение 4 минут на экране окончания упражнения, ЖК-консоль перейдет на экран ожидания, и звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды.

F. Во время упражнения при отсутствии нажатия на кнопку, сигнала оборотов в минуту и сигнала сердцебиения в течение 4 минут звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, чтобы перейти в режим ожидания.

6.6.3. TARGET CALORIES (ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ)

A. На мигающем экране TARGET (ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ) на ЖК-дисплее нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), а затем нажмите клавишу UP (ВВЕРХ), чтобы выбрать функцию TARGET DISTANCE (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ).

B. На ЖК-экране постоянно отображается "SET" (УСТАНОВИТЬ), а окно CALORIES (КАЛОРИИ) мигает 0. Нажмите UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы установить целевое значение CALORIES (КАЛОРИИ). Диапазон установки составляет от 0 до 9990.

Настройку можно циклически изменять. Звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды после нажатия клавиши START/STOP (СТАРТ/СТОП), и войдет в режим спорта.

C. На ЖК-экране отображается "TARGET" (ЦЕЛЬ), "CALORIES" (КАЛОРИИ), взаимодействие длится две секунды, CALORIES (КАЛОРИИ) начинают отсчитываться в

соответствии с установленным значением, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STOKES (ГРЕБКИ) начнут отображаться в соответствии с вычисленным значением, SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ) будут переключаться каждые 5 секунд.

D. Во время выполнения упражнения нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), упражнение приостанавливается, на ЖК-дисплее мигает STOP (ОСТАНОВИТЬ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STOKES (ГРЕБКИ) отображают текущее значение упражнения, PULSE (ПУЛЬС) отображает мгновенное значение сердечного ритма, затем снова нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), ЖК-консоль продолжит двигать изображение. Если вы нажмете клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания. Если в состоянии STOP (ОСТАНОВИТЬ) не нажимается ни одна кнопка или упражнение завершено в течение 4 минут, ЖК-консоль перейдет на экран ожидания.

E. По окончании упражнения на ЖК-дисплее отображается "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), и TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STOKES (ГРЕБКИ) начнут мигать, отображая значение упражнения. В этот момент снова нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы выполнить TARGET DISTANCE (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ). Нажмите клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания, и звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды. Если в течение 4 минут в экране завершения упражнения не нажата ни одна кнопка или упражнение завершено, ЖК-консоль перейдет на экран ожидания, и звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды.

F. Во время выполнения упражнения при отсутствии ввода с клавиатуры, отсутствия сигнала RPM и прекращения сигнала сердечного ритма в течение 4 минут, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, чтобы перейти в режим ожидания.

6.6.4. TARGET STROKES (ЦЕЛЕВОЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ).

A. На мигающем экране TARGET, отображаемом на ЖК-дисплее, нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), а затем нажмите UP (ВВЕРХ), чтобы выбрать функцию TARGET STROKES (ЦЕЛЕВОЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ).

B. На ЖК-дисплее постоянно горит надпись "SET", и окно STROKES мигает 0. Нажмите UP (ВВЕРХ), чтобы установить целевое количество STROKES. Диапазон установки от 0 до 9990. Установку можно циклически изменять. После подтверждения нажатием клавиши START/STOP (СТАРТ/СТОП), звуковой сигнал прозвучит в течение 0.5 секунды, и начнется режим тренировки.

C. На ЖК-экране отображается "TARGET", "STROKES" взаимодействует каждые две секунды, и STROKES начинает отсчитывать время в соответствии с установленным значением. TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ

КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) начинают отображаться в соответствии с вычисленным значением.

D. Во время тренировки нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), тренировка приостанавливается, на ЖК-дисплее мигает STOP (ОСТАНОВИТЬ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) показывают текущее значение тренировки, PULSE (ПУЛЬС) показывает мгновенное значение сердечного ритма. При нажатии клавиши START/STOP (СТАРТ/СТОП) снова ЖК-консоль продолжает отображать изображение тренировки. Если вы нажмете клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания. Если вы не нажмете ни одну кнопку или не завершите тренировку в течение 4 минут в состоянии STOP (ОСТАНОВИТЬ), ЖК-консоль перейдет в режим ожидания.

E. По завершении тренировки на ЖК-дисплее мигает "STOP" (ОСТАНОВИТЬ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) отображают завершенное значение тренировки, CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) показывают значение тренировки. В это время нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП) снова, чтобы выполнить функцию TARGET DISTANCE (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ) еще раз; Если в экране завершения тренировки нажать клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет в режим ожидания, звуковой сигнал прозвучит в течение 0.5 секунды; если в экране завершения тренировки не будет нажата ни одна кнопка или через 4 минуты после завершения тренировки ЖК-консоль перейдет в режим ожидания, Звуковой сигнал прозвучит в течение 0.5 секунды.

6.6.5. ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС

A. На мигающем экране TARGET, отображаемом на ЖК-дисплее, нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ), а затем нажмите UP (ВВЕРХ), чтобы выбрать функцию ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА.

B. На ЖК-дисплее появится "SET" (УСТАНОВИТЬ), окно PULSE (ПУЛЬС) отображает предварительно установленное значение 100 мигающим, нажмите UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы установить целевой пульс, диапазон установки составляет 30~230, можно устанавливать циклически, нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы подтвердить, звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, и тренажер войдет в режим спорта.

C. На ЖК-экране отображаются "TARGET" (ЦЕЛЬ), "PULSE" (ПУЛЬС) с двухсекундным интерактивным отображением, TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), SPM (УДАРОВ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) начинают отображаться в соответствии с вычисленным значением, SPM (УДАРЫ В МИНУТУ), WATT (МОЩНОСТЬ) отображаются с переключением каждые 5 секунд.

D. Во время упражнения, если фактическое значение сердечного ритма превышает предустановленное значение сердечного ритма, звуковой сигнал прозвучит на 1 секунду.

E. Во время упражнения нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), упражнение приостанавливается, на ЖК-дисплее мигает STOP (СТОП), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС), TOTAL STROKES (ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ) и STROKES (ГРЕБКИ) показывают текущее значение упражнения, PULSE (ПУЛЬС) показывает мгновенное значение сердечного ритма, снова нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), ЖК-консоль продолжает движение экрана. Если вы нажмете клавишу RESET (СБРОС), ЖК-консоль перейдет на экран ожидания. Если вы не нажмете ни одну кнопку или не остановите упражнение в состоянии STOP (СТОП) в течение 4 минут, ЖК-консоль перейдет на экран ожидания. Во время упражнения. Без ввода команды, без сигнала оборотов в минуту, через 4 минуты после прекращения сигнала сердечного ритма звуковой сигнал прозвучит 0.5 секунды, чтобы войти в режим ожидания.

7. КОМАНДЫ КЛАВИШ БЫСТРОГО ДОСТУПА

7.1. КЛАВИША UP (ВВЕРХ)

- A. Нажмите один раз, чтобы увеличить значение на одну единицу, удерживайте для быстрого увеличения настройки;
- B. Диапазон установки ВРЕМЕНИ: 0:00 - 99:00 (для функции INTERVAL при каждом регулировании увеличивается на 0:01, для функции ВРЕМЯ — на 1:00);
- C. Диапазон установки КАЛОРИЙ: 0 - 9990 (при каждом нажатии увеличивается на 10);
- D. Диапазон установки РАССТОЯНИЯ: 0 - 9990 (при каждом регулировании увеличивается на 10);
- E. Диапазон установки ГРЕБКОВ: 0 - 9990 (при каждом регулировании увеличивается на 10);
- F. Диапазон установки ПУЛЬСА: 30~230 (предустановленное значение 100, увеличивается на 1 при каждом регулировании);
- G. Нажмите и удерживайте клавишу MODE (РЕЖИМ) в режиме ожидания на протяжении 2 секунд, чтобы переключить единицы измерения РАССТОЯНИЯ (МЕТР или МИЛЯ).

7.2. КЛАВИША MODE (РЕЖИМ)

- A. В режиме выбора функций нажмите один раз для подтверждения выбранной функции;
- B. В режиме настроек нажмите один раз для подтверждения настройки;
- C. В режиме тренировки нажмите один раз для приостановки или запуска;
- D. При каждом нажатии клавиши будет звучать звуковой сигнал;

Е. Нажмите и удерживайте клавишу SET (УСТАНОВИТЬ) в режиме ожидания на протяжении 2 секунд, чтобы переключиться между метрической и имперской системами измерений.

7.3. КЛАВИША INTERVAL 20-10

Нажмите эту клавишу, чтобы непосредственно войти в режим интервальных упражнений 20-10.

7.4. КЛАВИША INTERVAL 10-20

Нажмите эту клавишу, чтобы непосредственно войти в режим интервальных упражнений 10-20.

7.5. КЛАВИША RESET (СБРОС)

А. В режиме выбора функций каждое нажатие вернет на предыдущий уровень функций;

В. В режиме настроек нажмите один раз, чтобы очистить текущее установленное значение;

С. В режиме паузы нажмите один раз, чтобы вернуться на экран ожидания;

Д. При каждом нажатии клавиши будет звучать звуковой сигнал;

Е. Нажмите и удерживайте клавишу RESET (СБРОС) на протяжении 3 секунд после включения питания, чтобы ЖК-консоль перешла в режим ожидания.

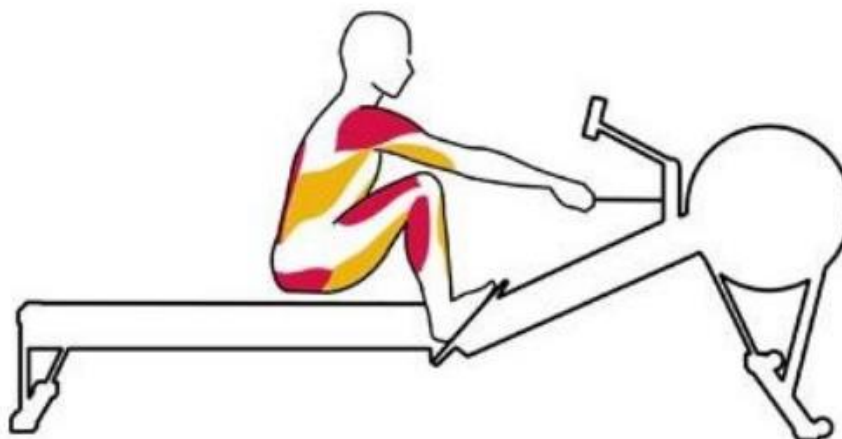
7.6. КЛАВИША RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

При наличии входа сигнала сердечного ритма нажмите эту клавишу, чтобы непосредственно войти в режим обратного отсчета восстановления сердечного ритма в течение 60 секунд. После обратного отсчета будет отображаться F1-F6.

8. ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

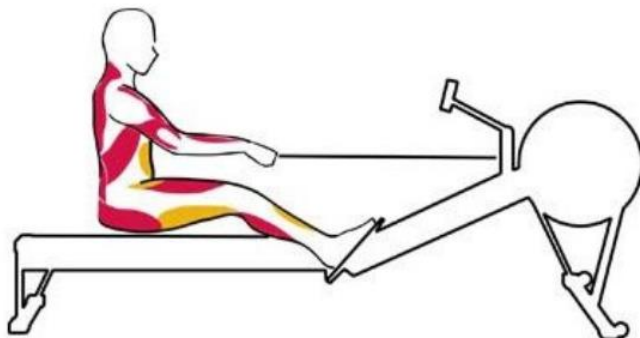
8.1. Захват

На захвате ваши ноги сжаты, а голени вертикальны. Ваши трехглавые мышцы рук работают, чтобы разогнать руки, а сгибательные мышцы пальцев и больших пальцев захватывают ручку. Ваши мышцы спины расслаблены, а мышцы пресса напрягают ваш торс вперед.



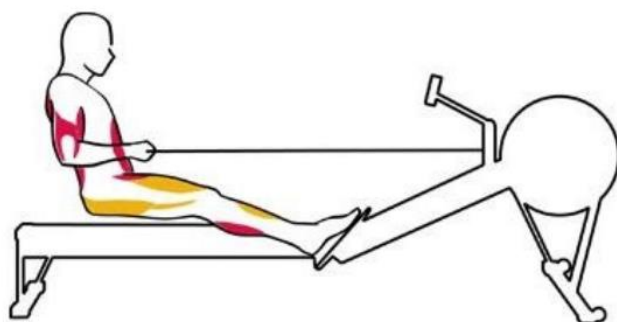
8.2. Движение

Вы начинаете движение с напряженными мышцами ног, и все мышцы плеч сокращаются. По мере продвижения вперед в последовательности движения, ваши бицепсы включаются, чтобы тянуть ручку к животу, ваши мышцы спины работают больше, когда вы отклоняете торс назад, и ваши ягодицы и бицепсы бедра сокращаются, чтобы разогнать таз. По мере завершения движения с подтягиванием рук, почти все мышцы верхней части тела активизируются.



8.3. Финиш

На финише мышцы пресса стабилизируют тело, а ягодицы и квадрицепсы сокращаются. Бицепсы и многие мышцы спины также сокращаются, чтобы помочь поддерживать торс в положении финиша и внутренне поворачивать верхние руки.



8.4. Восстановление

Трехглавые мышцы рук активизируются, чтобы отталкивать руки вперед и от тела. Брюшной пресс сгибает туловище вперед, а подколенные сухожилия и икры сокращаются, когда вы скользите вверх для захвата.

