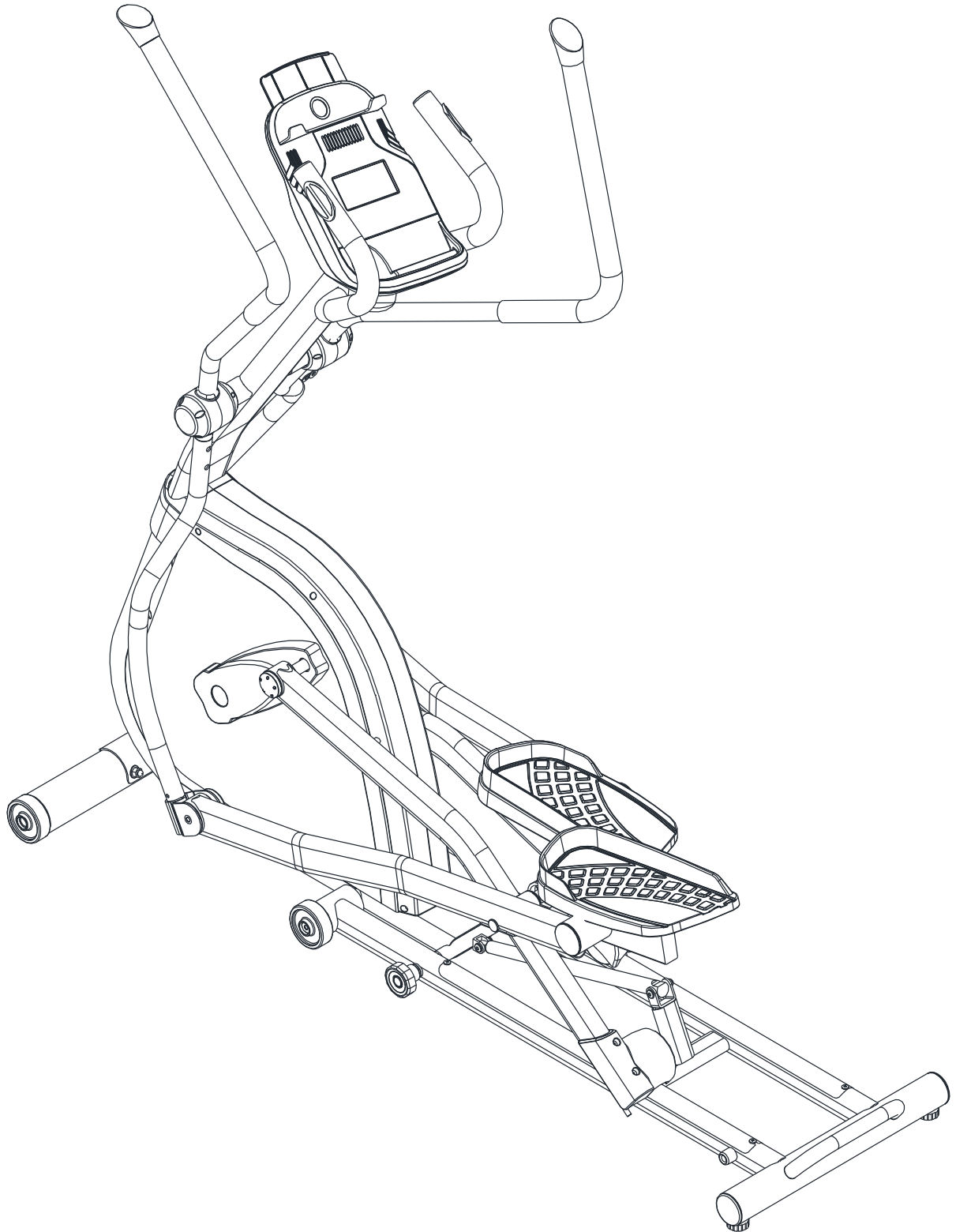


ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

Еліптичний тренажер
модель ET-742P2





Щоб забезпечити найкращу безпеку, регулярно перевіряйте тренажер на пошкодження та зношеність деталей.

• Якщо ви дозволяєте використання цього тренажера іншій особі, переконайтеся, що ця людина ознайомена зі змістом та інструкціями в цьому посібнику.

• Одночасно тільки одна особа може використовувати обладнання.

• Перед початком використання регулярно перевіряйте, що всі гвинти, болти та інші з'єднання належним чином затягнуті та міцно закріплені.

• Перш ніж приступити до тренування, приберіть навколо тренажера усі предмети з гострими кінцями.

• Використовуйте той режим тренування, котрий вам бездоганно підходить.

• Будь-яка зламана, зношена або несправна деталь повинна бути негайно замінена, а тренажер більше не повинен використовуватися, поки не буде належним чином відремонтований.

• Батьки та інші наглядові особи повинні усвідомлювати свою відповідальність через можливі ситуації, до котрих даний тренажер не призначений, або які можуть виникнути через природний ігровий інстинкт дітей та їх інтерес до експериментів.

• Якщо ви дозволяєте дітям користуватися цим тренажером, обов'язково враховуйте та оцінюйте їх психічний та фізичний стан та розвиток, і перш за все їх темперамент. Діти повинні використовувати тренажер тільки під наглядом дорослих та бути проінструктовані щодо правильного та коректного використання тренажера. Тренажер - це не іграшка.

• Переконайтеся, що навколо тренажера є достатньо вільного місця.

• Щоб уникнути можливих нещасних випадків, не дозволяйте дітям підходити до тренажера без

нагляду, оскільки вони можуть через природний ігровий інстинкт та інтерес до експериментів скористатися їм таким чином, як це не призначено.

• Зауважте, що неправильне та надмірне тренування може завдати шкоди вашому здоров'ю.

• Зверніть увагу, що важелі та інші механізми регулювання не виступають у зону руху під час тренування.

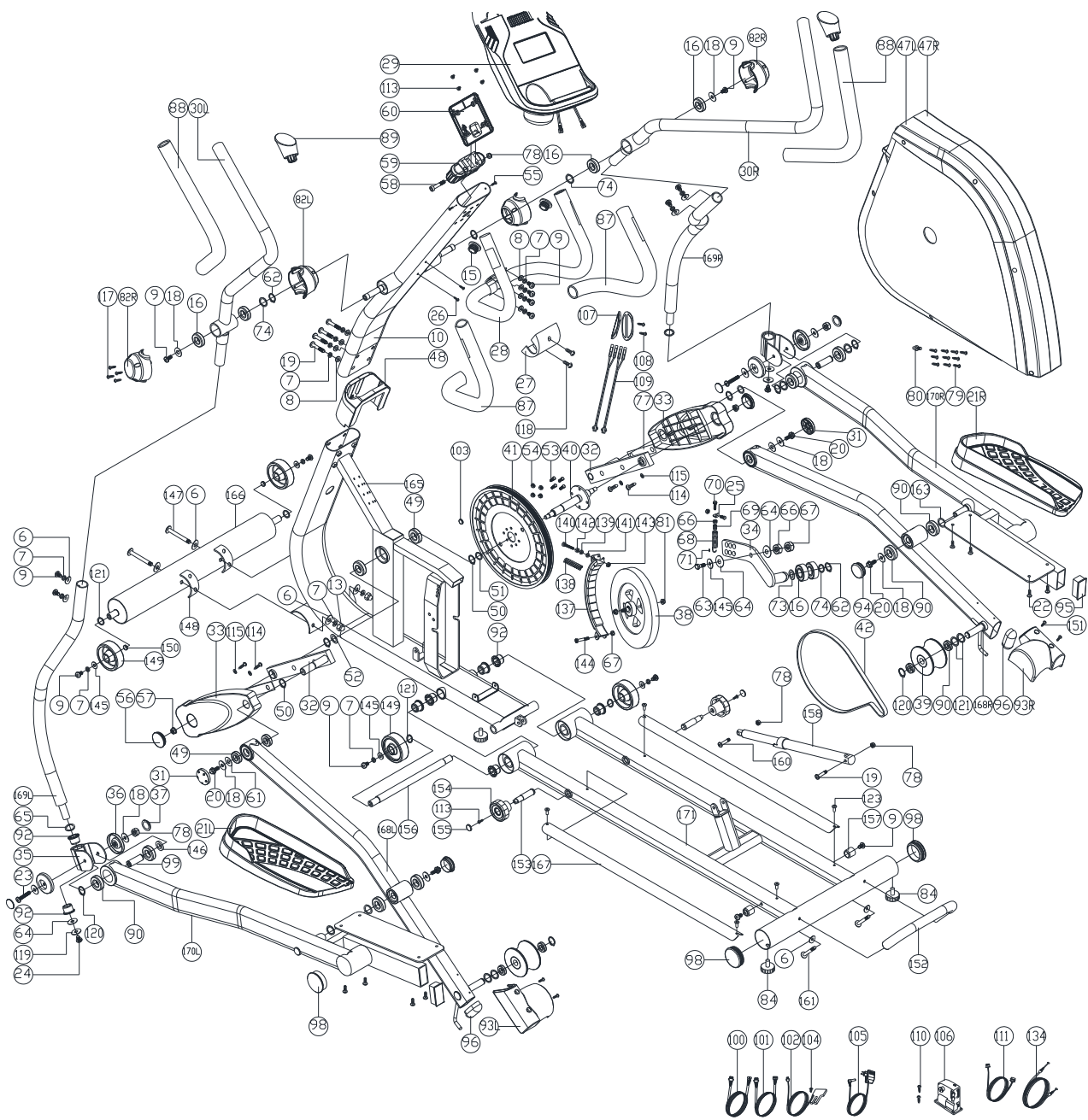
• Встановлюючи тренажер, будь ласка, переконайтеся, що він стоїть стійко і що можливі нерівності підлоги виправлено.

• Завжди носіть відповідний одяг та взуття, які підходять для тренування на тренажері. Одяг повинен бути таким, щоб він не потрапив у жодну частину тренажера під час занять (наприклад не бути довгим). Не забудьте надіти відповідне взуття, яке підходить для тренувань, Воно повинно міцно підтримувати ноги і бути забезпеченим нековзкою підошвою.

• Перш ніж розпочати будь-яку програму вправ обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Він може дати вам належні підказки та поради щодо індивідуальної інтенсивності для вас, а також загалом щодо ваших тренувань та розумних харчових звичок.

- Складіть тренажер відповідно до інструкцій та використовуйте лише ті деталі, які надані з тренажером та призначені для цього. Перед складанням переконайтесь, що зміст упаковки повний, звернувшись до переліку деталей складання та інструкцій з експлуатації.
- Встановлюйте тренажер тільки у сухому місці на рівній поверхні. Завжди захищайте тренажер від впливу вологи. Якщо ви хочете захистити поверхню розташування обладнання, особливо від точок тиску, забруднення тощо, рекомендується під тренажер підкласти відповідний нековзний килимок.
- Головне правило полягає в тому, що тренажери та тренувальні пристрої - це не іграшки. Тому ними слід користуватися лише належним чином проінформованим або проінструктованим особам.
- У разі запаморочення, нудоти, болю в грудях або будь-яких інших поганих фізичних симптомах негайно припиніть тренування. У разі сумнівів негайно зверніться до лікаря.
- Діти, інваліди та люди з обмеженими можливостями повинні тренуватися лише під наглядом та у присутності іншої людини, яка може дати підтримку та корисні вказівки.
- Слідкуйте, щоб будь-яка частина вашого тіла та/або частина тіла іншої особи не знаходились поруч із рухомими частинами тренажера під час його роботи.
- Переконайтесь, що всі регульовані деталі налаштовані належним чином, і визначне відмічене максимальне регульовальне положення, наприклад, опору сидла відповідно.
- Не займайтеся відразу після їжі!

Схема



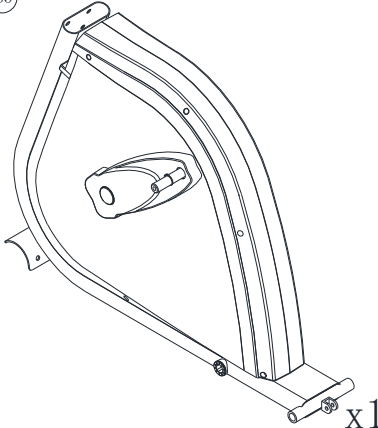
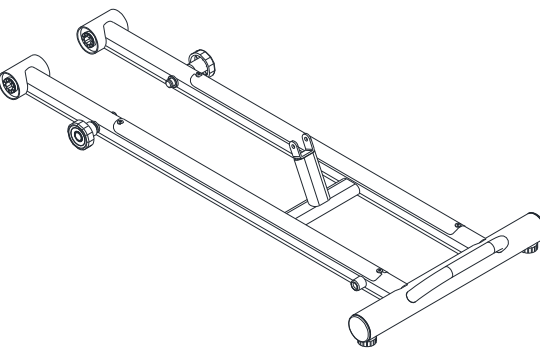
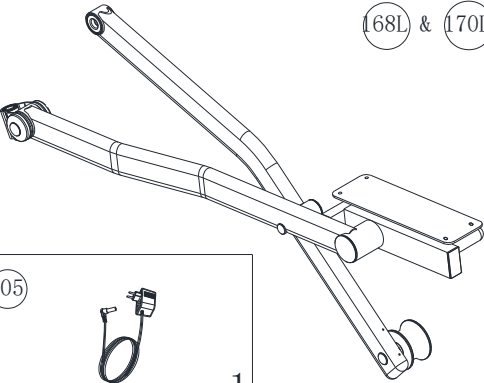
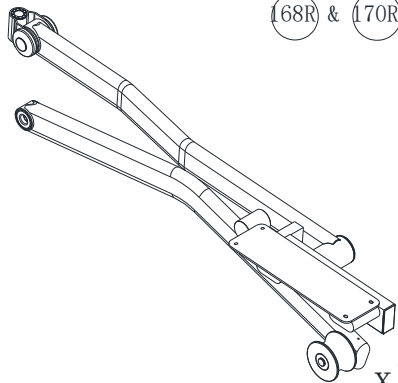

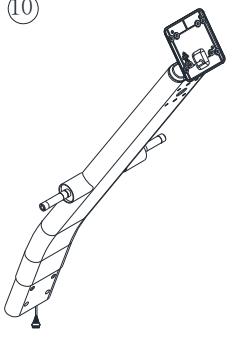
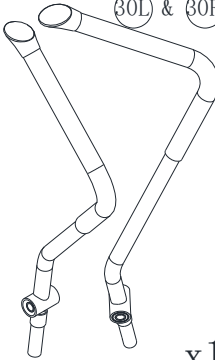
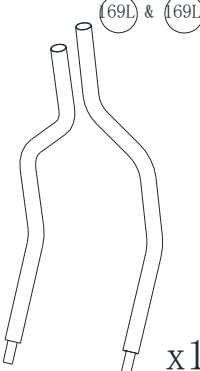
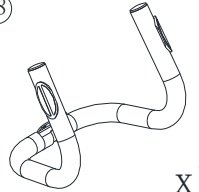

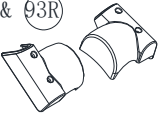



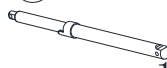
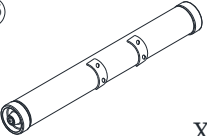



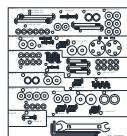
Список деталей

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
6	Хвиляста шайба D22xD8.5x1.5T	10	87	Накладка D30x3Tx530L	2
7	М`яка шайба D15.4xD8.2x2T	16	88	Накладка D30x3Tx680L	2
8	Плоска шайба D16*D8.5*1.2T	8	89	Заглушка поручня 95.8*50.8	2
9	Болт M8x1.25x20L	16	90	Підшипник #6003ZZ	12
10	Стійка поручня	1	92	Розпірна втулка	8
13	Заглушка гайки M8x1.25x15L	2	93L	Кришка колеса (ліва) 143.1*113.3*65	1
15	Грибовидна заглушка D1 1/4"*29L	2	93R	Кришка колеса (права) 143.1*113.3*65	1
16	Підшипник #99502	6	94	Кругла заглушка D45*15	2
18	Плоска шайба D25*D8.5*1.2T	10	95	Квадратна заглушка 30*70*17L	4
19	Болт M8x1.25x50L	5	96	Овальна заглушка 30*70*10.5	2
20	Болт M8*1.25*20L	4	98	Кругла заглушка D60*14	2
21L	Ліва педаль 399.6*183.6*69.7	1	99	Коротка вісь D17*48L	2
21R	Права педаль 399.6*183.6*69.7	1	100	Правий комп`ютерний кабель1050L	1
22	Болт M6*1*15L	8	101	Нижній комп`ютерний кабель 450L	1
23	Гвинт M8*1.25*75L	2	102	Сенсорний кабель 200L	1
24	Болт M8*1.25*20L	2	103	Круглий магніт S10042	1
25	Фіксуюча плата 30*27*4T	1	104	Болт M5*0.8*10L	1
26	Болт M5*0.8*15L	2	105	Адаптер:9V,1A	1
27	Захисна кришка 100*81*40.8	1	106	Двигун	1
28	Поручень в зборі	1	107	Пульсометр PE18	2
29	Комп`ютер V31942	1	108	Гвинт ST4x25L	2
30L	Ліва ручка в зборі	1	109	Імпульсний кабель 700L	2
30R	Права ручка в зборі	1	110	Гвинт ST4.2x1.4x15L	2
31	Кришка вісі D46*14.8	2	111	Кабель напруги 550L	1
32	Кривошип в зборі	2	113	Болт M5*0.8*15L	6
33	Кришка кривошипу 339*102.6*29.9	2	114	Гвинт ST4*1.41*15L	4
34	Колесо фіксації	1	115	Плоска шайба D15*D5.2*1.0T	4
35	Універсальне з`єднання	2	117	Гвинт ST4*1.41*15L	8
36	Кришка вісі D60*13.5L	4	118	Болт M5*0.8*12L	2
37	Бічна кришка D29.1*13L	4	119	Плоска шайба D30*D8.5*2T	2
38	Маховик	1	120	C-кільце S-17(1T)	4
39	Колесо D87.2*55L	2	121	Хвиляста шайба D22xD17x0.3T	8
40	Колінчастий міст в зборі	1	123	Болт M6*1*15L	4

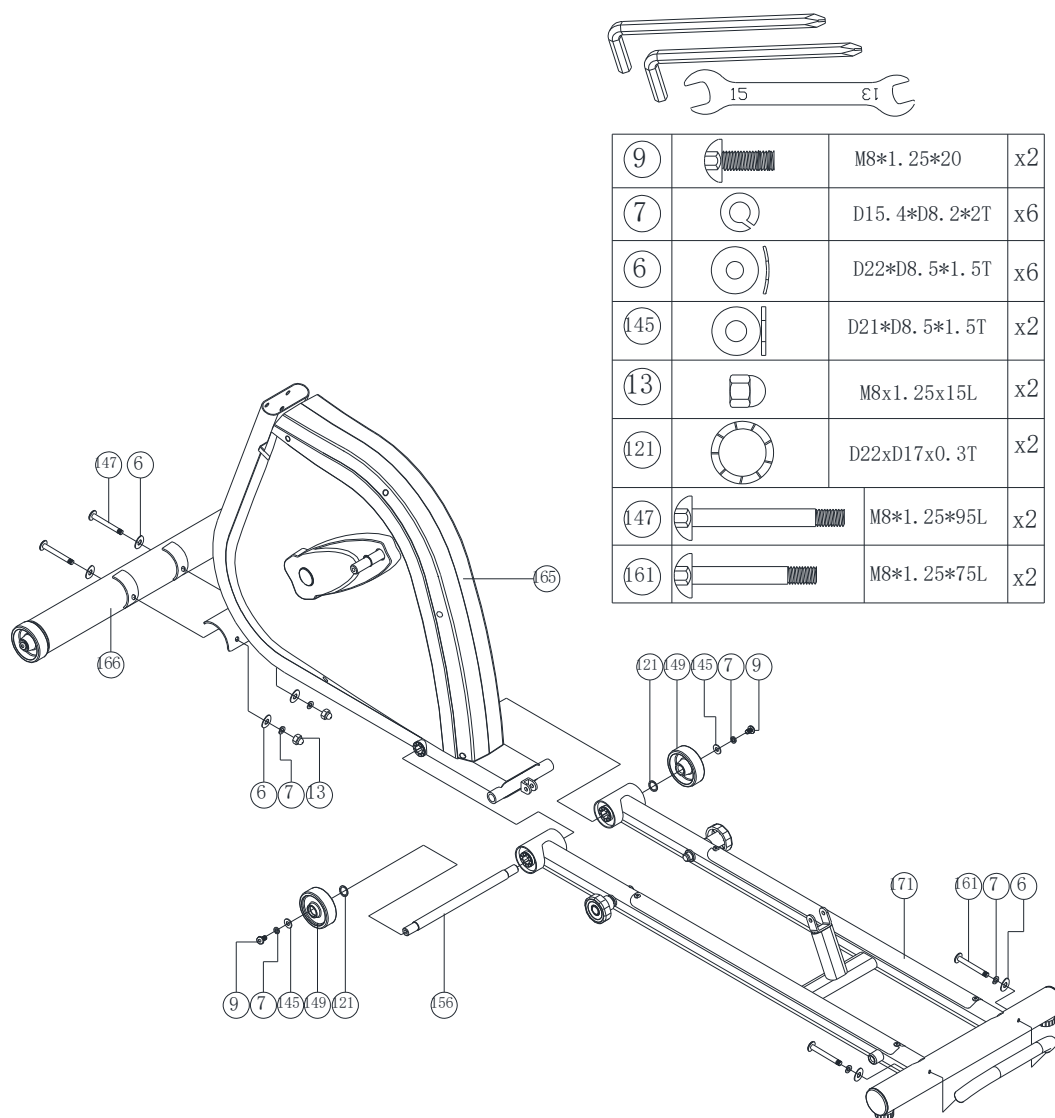
41	Пас колеса D305x19.5	1	134	Кабель напруги D1.5*130L	1
42	Пас 460 RJ6	1	137	Магнітна фіксуєча плата	1
44	Елемент ковзання в зборі	2	138	Прокладка D1.2*55L	1
47L	Ліва кришка ланцюга 698.8*597*71.9	1	139	Плоска шайба D14*D6.5*0.8T	1
47R	Права кришка ланцюга 698.8*597*67.5	1	140	Болт M6*65L	1
48	Верхня кришка 137.1*121*73.4	1	141	Нейлонова шайба D6*D19*1.5T	1
49	Підшипник #6004ZZ	6	142	Гайка M6*1*6T	1
50	C- кільце D22.5*D18.5*1.2T	4	143	Гайка проти послаблення M6*1*6T	1
51	Хвиляста шайба D27*D20.3*0.5T	1	144	Болт M8*52L	1
52	Плоска шайба D26*D21*1.5T	1	145	Плоска шайба D21*D8.5*1.5T	5
53	Болт M6x1.0x15L	5	146	Розпірне кільце D21*D17.1*5T	2
54	Гайка проти послаблення M6x1.0x6T	5	147	Болт M8*1.25*95L	2
55	Гвинт ST4.2x1.4x15L	2	148	Прокладка 20*90*1.7T	2
56	Бічна кришка D36x14	2	149	Колесо D82*35L	2
57	Контргайка M10*1.25*7T	2	150	Розпірне кільце D22.5*D17.2*6.4T	2
58	Гвинт M8*1.25*45L	1	151	Болт M5*0.8*12L	4
59	Основа комп'ютера 120*40*70	1	152	Поручень в зборі	1
60	Основа фіксації комп'ютера 120*110*2.5T	1	153	Фіксуєчий болт D17.5*70L	2
61	Прокладка D27*D8.2*2.5T	2	154	Ручка D61*46	2
62	C- кільце S-16(1T)	3	155	Кругла заглушка 6/8"x17	2
63	Болт M8*1.25*30L	1	156	З'єднувач вісі D19*297L	1
64	Пластикова плоска шайба D10*D24*0.4T	4	157	Прокладка D24*D8*22	2
65	Пластикова плоска шайба	2	158	Пневматична пружина	1
66	Гайка M8*1.25*6T	2	160	Болт M8*1.25*30	1
67	Гайка проти послаблення M8*1.25*8T	2	161	Болт M8*1.25*75	2
68	Прокладка D3*D19*67L	1	162	Пластикова плоска шайба D27*D18*1.0T	2
69	Фіксуєча гайка D15*13L	1	165	Головна рама	1
70	Болт M8*1.25*50L	1	166	Передній стабілізатор	1
71	Пластикова кришка D3*30L	1	167	Балка ковзання R19.1*756*1.5T	2
73	Плоска шайба D24*D16*1.5T	1	168L	Ліва опорна трубка педалі	1
74	Хвиляста шайба D21xD16.2x0.3T	3	168R	Права опорна трубка педалі	1
77	Амортизатор	2	169L	Опорна трубка лівої рухомої ручки	1
78	Гайка проти послаблення	5	169R	Опорна трубка правої рухомої	1

				ручки	
79	Гвинт ST4.2x1.4x20L	10	170L	Лівий кронштейн педалі	1
80	Шпилька D6*26.5*7.7	1	170R	Правий кронштейн педалі	1
81	Гайка проти послаблення 3/8"-26UNFx6.5T	2	171	Основа ковзання в зборі	2
82L	Верхня кришка (ліва) 80*50*87	2		Шестикутний ключ М6	2
82R	Верхня кришка (права) 80*55*87	2		Гайковий ключ	1
84	Кругле колесо регулювання D38*M10*1.5	3			

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ (ЗМІСТ ПАКУВАННЯ)

 <p>165</p> <p>x1</p>	 <p>171</p> <p>x1</p>
 <p>168L & 170L</p> <p>x1</p>	 <p>168R & 170R</p> <p>x1</p>
 <p>105</p> <p>x1</p>	 <p>10</p> <p>x1</p>
 <p>30L & 30R</p> <p>x1</p>	 <p>69L & 69R</p> <p>x1</p>
 <p>28</p> <p>x1</p>	 <p>21L & 21R</p> <p>x1</p>
 <p>93L & 93R</p> <p>x1</p>	 <p>29</p> <p>x1</p>
 <p>48</p> <p>x1</p>	 <p>149</p> <p>x2</p>
 <p>158</p> <p>x1</p>	
 <p>166</p> <p>x1</p>	 <p>156</p> <p>x1</p>
 <p>27</p> <p>x1</p>	 <p>82L & 82R</p> <p>x2</p>
 <p>82</p> <p>x1</p>	

КРОК 1



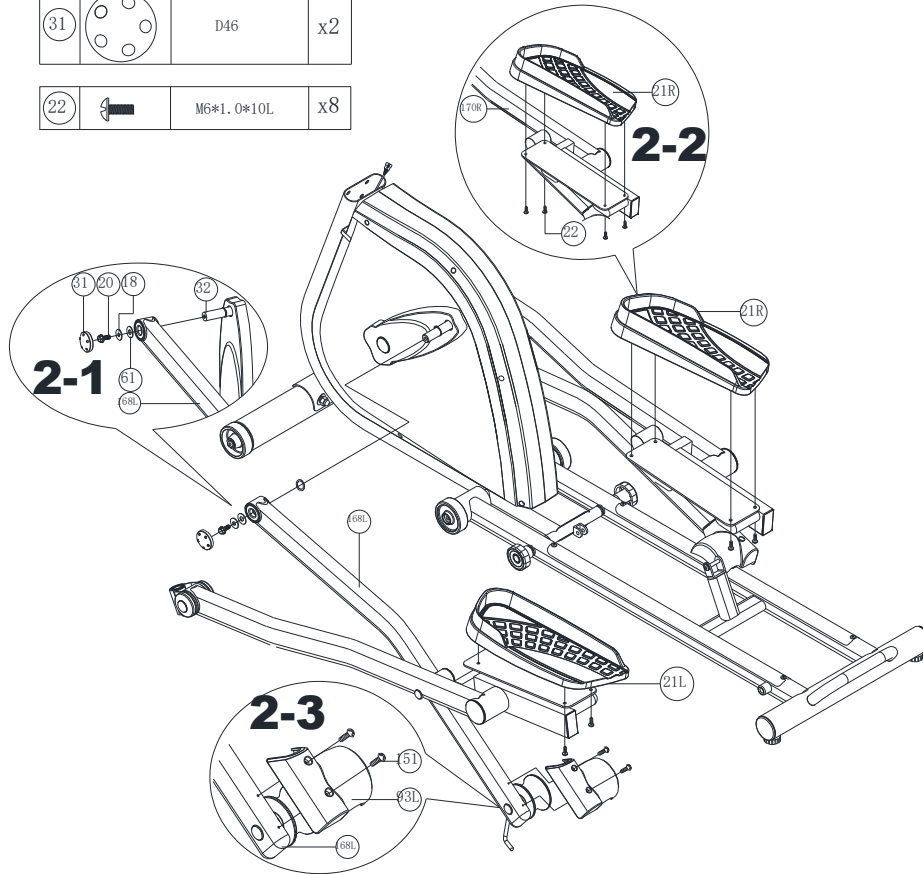
Крок-1

- 1) Встановіть основу для ковзання (171) на головну раму (165) застосувавши з'єднувач вісі (156), 2 хвилясті шайби (121), 2 колеса (149), 2 плоскі шайби (145), 2 м'які шайби (7) та 2 болти (9).
- 2) Встановіть поручень в зборі (161) на опору для ковзання (171) використовуючи 2 м'які шайби (7) та 2 хвилясті шайби (6).
- 3) Встановіть передній стабілізатор (166) до головної рами (165) і закріпіть його 2 болтами (147), 4 хвилястими шайбами (6), 2 м'якими шайбами (7) та 2 заглушками для гайок (13).

КРОК 2



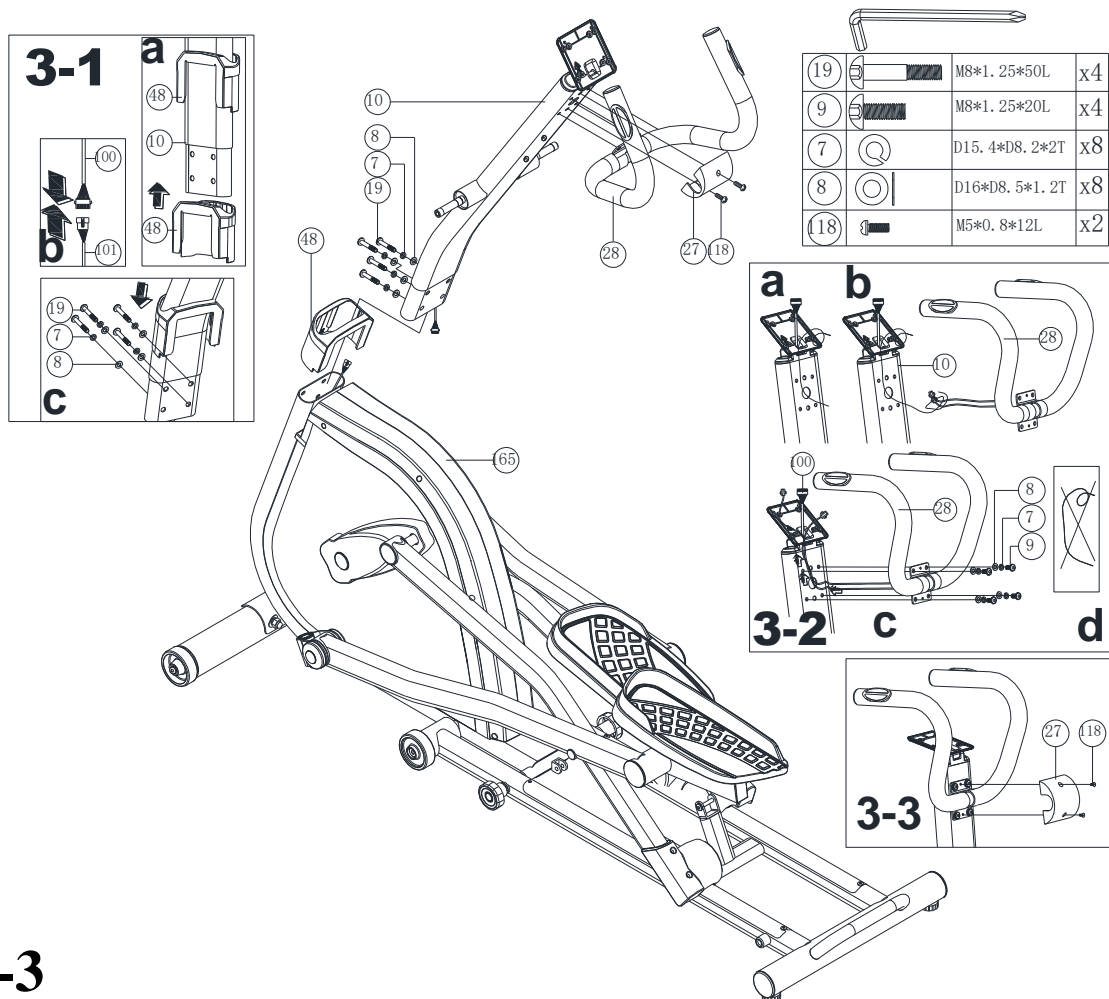
20		M8*1.25*20L	x2
18		D25*D8.5*2T	x2
61		D27*D8.2*2.5T	x2
151		M5*0.8*12L	x4
31		D46	x2
22		M6*1.0*10L	x8



Крок-2

- 1) Встановіть опорну трубку педалі (168L та 168R) до кривошипа в зборі (32) скориставшись 1 прокладкою (61), 1 плоскою шайбою (18), 1 болтом (20) та одягніть кришку вісі (31) для кожної зі сторін, як показано на малюнку (2-1).
- 2) Встановіть педаль (21L та 21R) на кронштейн педалі (170L та 170R) скориставшись 4 болтами (22) для кожної із сторін, як показано на малюнку (2-2).
- 3) Встановіть кришку колеса (93L та 93R) на опорну трубу педалі (168L та 168R) скориставшись 2 болтами (151) для кожної із сторін, як показано на малюнку (2-3).

КРОК 3

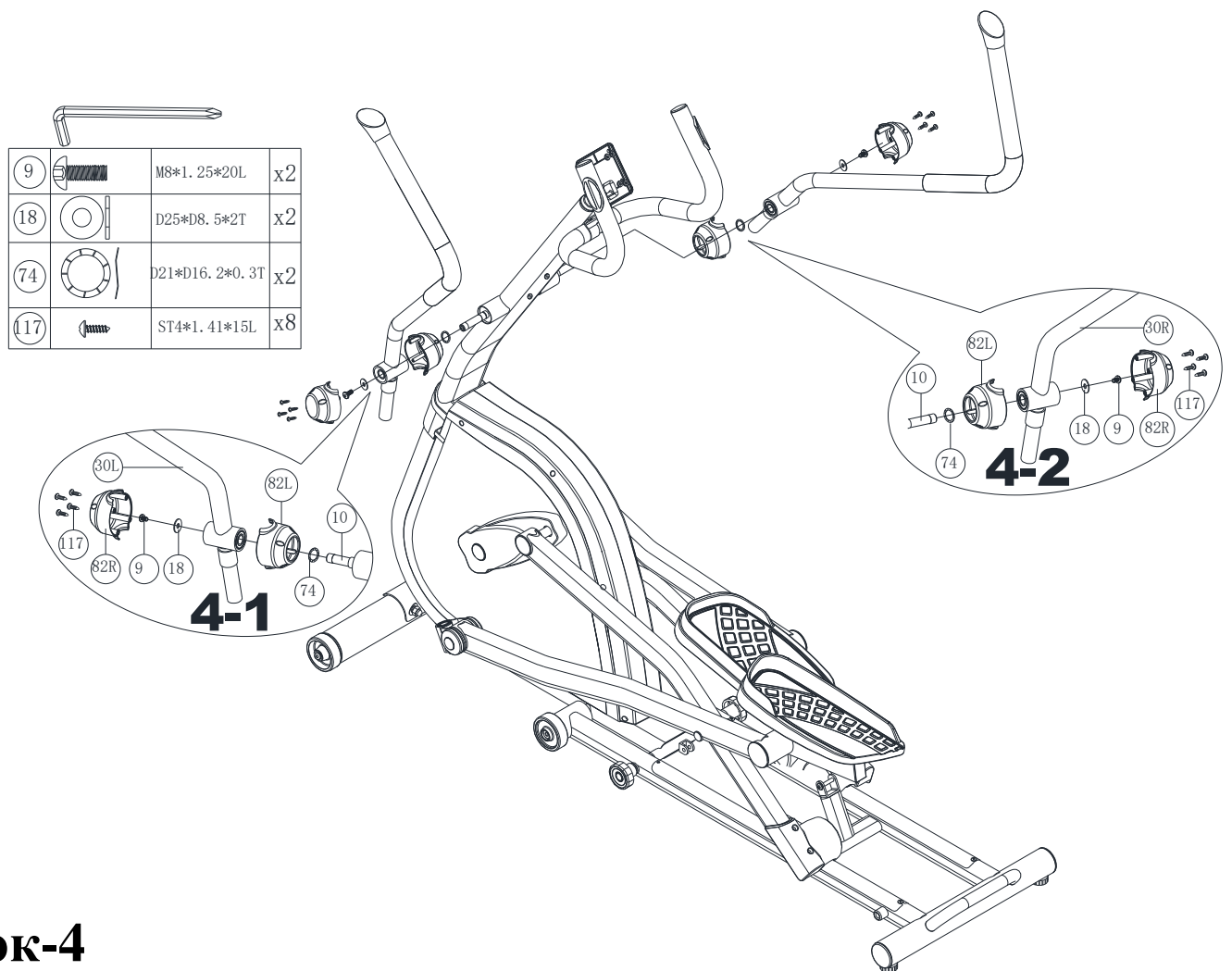


Крок-3

Складання на цьому кроці повинно відбуватися двома людьми.

- 1) Спочатку підійміть верхню кришку (48) як показано на малюнку (3-1а), а потім підключіть кабель комп'ютера (100 & 101), як показано на малюнку (3-1б).
- 2) Встановіть стійку поручня (10) на головну раму та затягніть її 4 плоскими шайбами (8), 4 м'якими шайбами (7), 4 болтами (19). Встановіть верхню кришку (48) та закріпіть її на головній рамі, як показано на малюнку (3-1с).
- 3) Встановіть поручень в зборі (28) до стійки поручня (10) скориставшись 4 плоскими шайбами (8), 4 м'якими шайбами (7), 4 болтами (9), як показано на малюнку (3-2).
- 4) Встановіть захисну кришку (27) скориставшись 2 болтами (118), як показано на малюнку (3-3).

КРОК 4

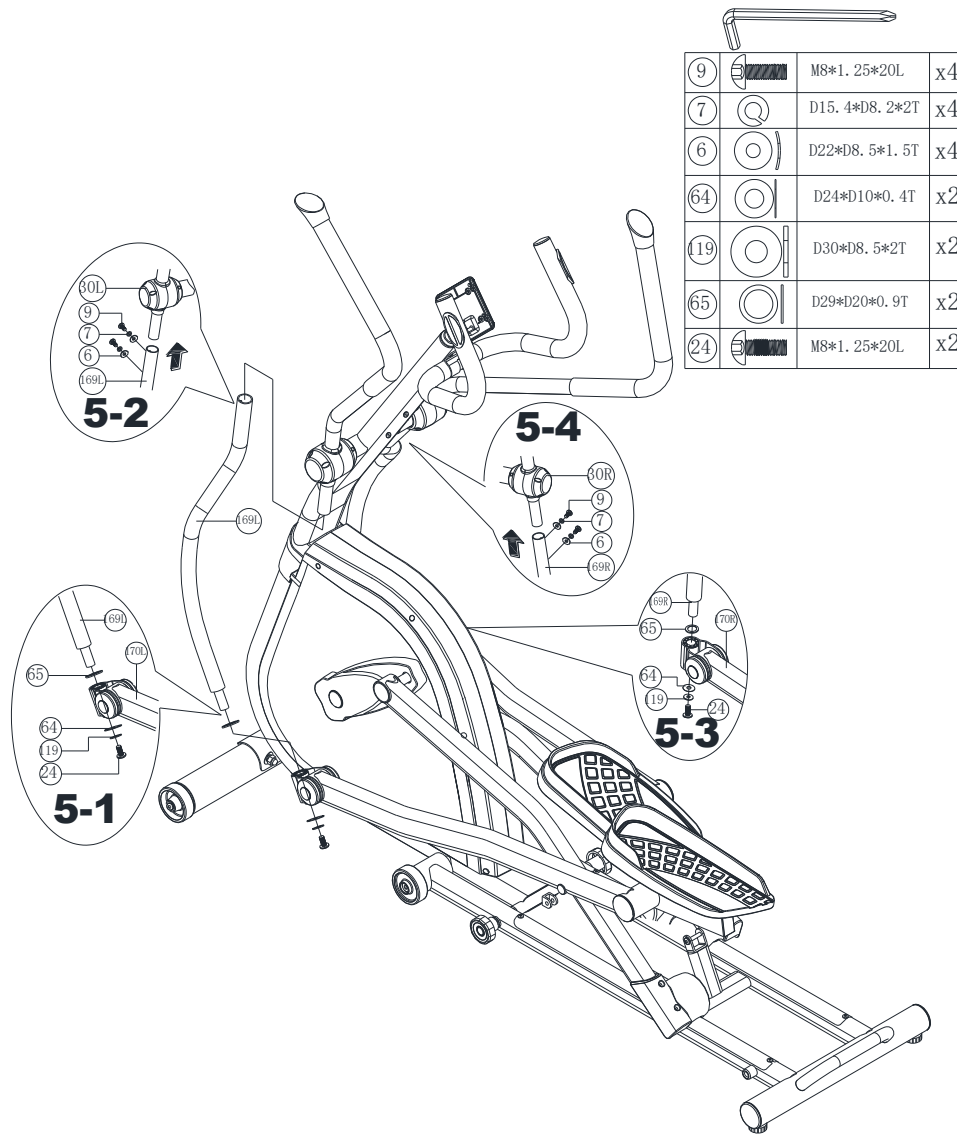


Крок-4

1) Встановіть ліву рухливу ручку (30L) на стійку поручня (10) та закріпіть кришки (82L та 82R), 1 болтом (9), 1 плоскою шайбою (18), 4 гвинтами (117) та 1 хвилястою шайбою (74), як показано на малюнку 4-1.

2) Встановіть праву рухливу ручку (30R) на стійку поручня (10) і закріпіть кришки (82L та 82R), 1 болтом (9), 1 плоскою шайбою (18), 4 гвинтами (117) та 1 хвилястою шайбою (74), як показано на малюнку 4-2.

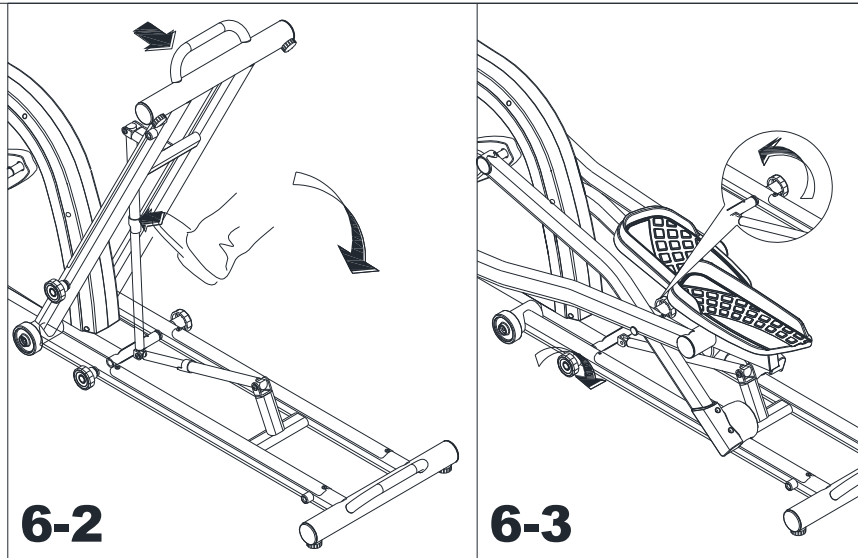
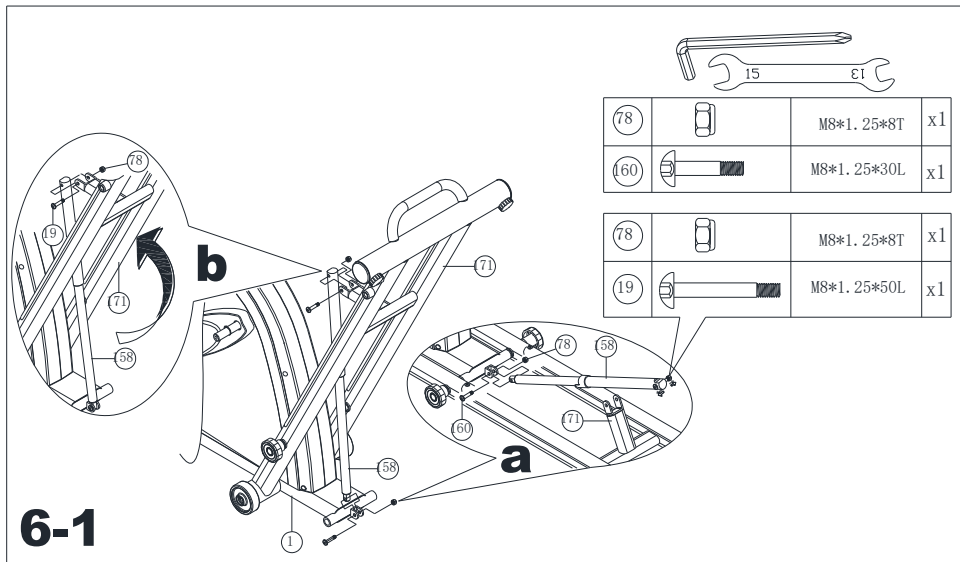
КРОК 5



Крок-5

- 1) Встановіть ліву та праву опорні трубки для рухливих ручок (169L та 169R) на кронштейни педалі (170L та 170R) використавши по 1 пластиковій плоскій шайбі (64) та (65), по 1 плоскій шайбі (119) та по 1 болту (24) для кожної зі сторін, як показано на малюнку (5-1 та 5-3).
- 2) Закріпіть праву та ліву рухомі ручки (30L та 30R) до опорних трубок (169L та 169R) використавши 2 хвилясті шайби (6), 2 м'які шайби (7) та 2 болти (9) для кожної зі сторін, як показано на малюнку (5-2 & 5-4).

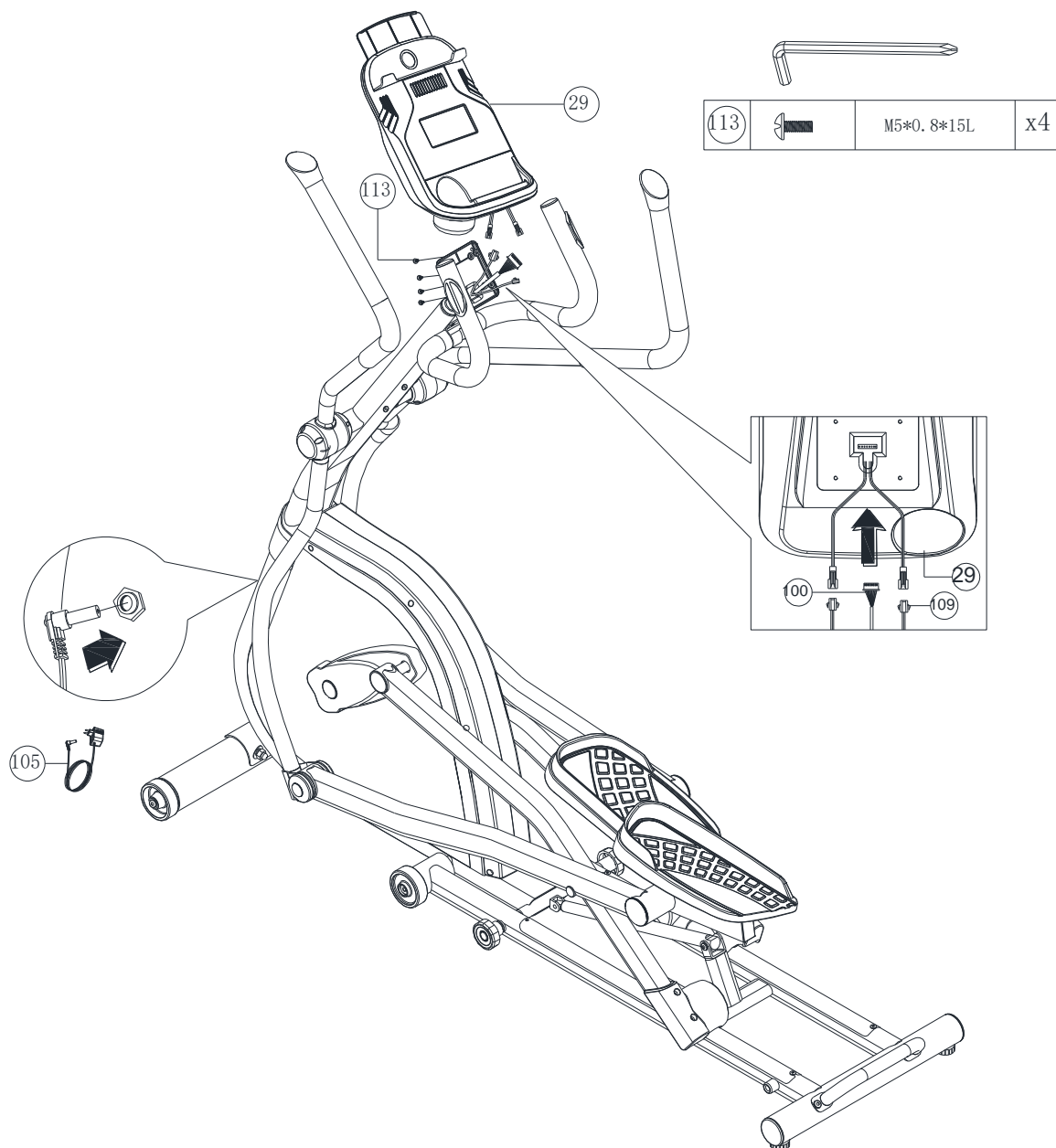
КРОК 6



Крок-6

- 1) Встановіть пневматичну пружину в зборі (158) на головну раму скориставшись 1 болтом (160), 1 гайкою проти послаблення (78), як показано на малюнку 6-1а, а потім підійміть основу ковзання (171) та встановіть другий кінець пневматичної пружини(158) до основи ковзання використавши 1 болт (19), 1 контргайку (78), котрі попередньо вже встановлені на пневматичній пружині в зборі (158), як показано на малюнку 6-1б.
- 2) Як показує стрілка прокрутіть пневматичну пружину в зборі та опустіть основу ковзання (171), як показано на малюнку 6-2.
- 3) Після встановлення основи ковзання щільно зафіксуйте її ручкою, як показано на малюнку 6-3.

КРОК 7

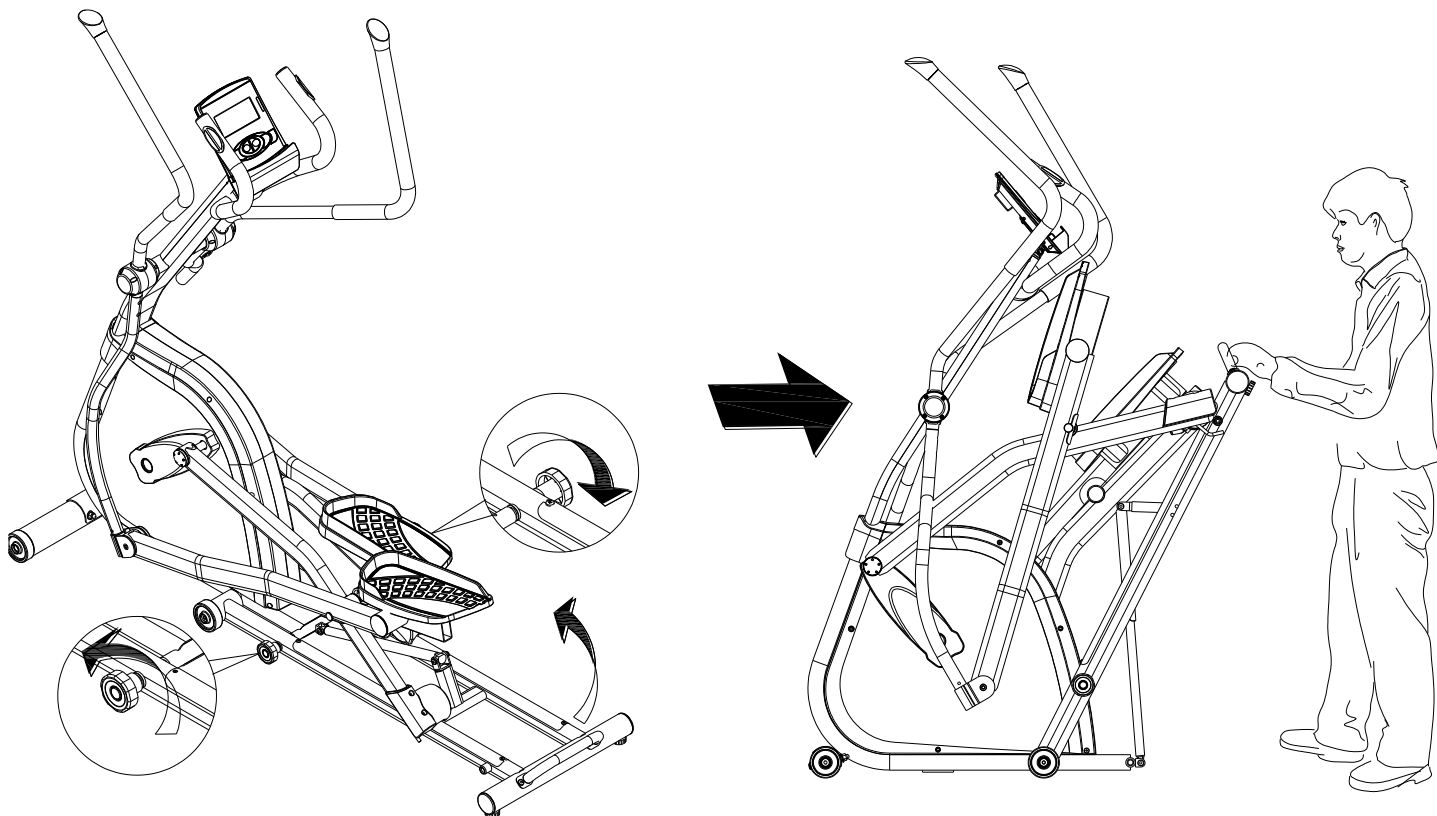


Крок-7

- 1) З'єднайте верхній та нижній комп'ютерний кабель (100) та імпульсний кабель (109) з комп'ютером (29), та закріпіть комп'ютер (29) до фіксуючої основи комп'ютера (60) скориставшись 4 болтами (113).
- 2) Під'єднайте адаптер (105) до входу для адаптера на передній панелі тренажера.

Транспортування:

Спочатку розпустіть дві ручки, а потім підніміть і складіть основу ковзання.





ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

НАЗВА	ОПИС
TIME/ЧАС	<p>Підрахунок часу: без встановленого значення показника, час триватиме від 00:00 до максимуму 99:59 з кожним кроком 1 хвилину.</p> <p>Зворотний відлік часу: якщо ви тренуєтесь із заданим часом, час відлічується від попередньо встановленого до 00:00.</p> <p>Кожен заданий приріст або зменшення становить 1 хвилину між 00:00 та 99:00.</p>
SPEED/ШВИДКІСТЬ	Відображує поточну швидкість тренувань. Максимальна швидкість - 99,9 км/год або миль/год.
RPM/ Оберти за хвилину	Показує обертання за хвилину. Діапазон відображення 0 ~ 15 ~ 999
DISTANCE/ ВІДСТАНЬ	<p>Накопичує загальну відстань від 0,00 до 99,99 км або миль. Користувач може задати дані цільової відстані за допомогою кнопки UP/DOWN.</p> <p>Кожен заданий приріст або зменшення становить 0,1 км або миля від 0,00 до 99,90.</p>
CALORIES/ КАЛОРІЇ	<p>Накопичує споживання калорій під час тренувань від 0 до максимальних 9999 калорій.</p> <p>(Ці дані - приблизний показник для порівняння різних форм тренування, які не можна використовувати як медичний показник.)</p>
PULSE/ПУЛЬС	Користувач може встановити цільовий пульс від 0 - 30 до 230; а комп'ютер подаватиме звуковий сигнал, коли фактичний пульс буде перевищувати цільове значення під час тренування.
WATTS/НАВАНТАЖЕННЯ	Відображує поточне навантаження під час тренування. Діапазон відображення 0 ~ 999.
MANUAL	Ручний режим тренування.
BEGINNER	4 ПРОГРАММИ для Початківців на вибір.
ADVANCE	4 ПРОГРАМИ для Просунутого рівня на вибір.
SPORTY	4 ПРОГРОМИ Спорт на вибір
CARDIO	Режим тренування з цільовим серцевим ритмом.
WATT PROGRAM	Режим тренування з постійним навантаженням.

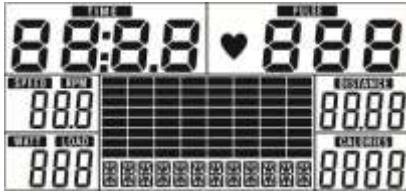
ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

НАЗВА	ОПИС
Up (Encoder)	Підвищити рівень опору Вибір налаштування.
Down (Encoder)	Зниження рівня опору Вибір налаштування.
Mode / Enter	Підтверджує налаштування чи вибір.
Reset	Натисніть цю кнопку і потримайте її 2 секунди, комп'ютер перезавантажиться і запуститься з налаштувань користувача. Повернення до головного меню під час заданого значення тренування або для режиму зупинки.
Start/ Stop	Починає або зупиняє тренування.
Recovery	Перевірка стану відновлення серцебиття.
Body fat	У режимі зупинки натисніть цю кнопку для вимірювання жирової маси тіла.

УПРАВЛІННЯ:

ВКЛЮЧЕННЯ

Увімкніть джерело живлення, комп'ютер увімкнеться та відобразить всі сегменти на LCD-дисплеї протягом 2 секунд (малюнок1).



Малюнок 1

ВИБІР ТРЕНУВАННЯ

За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) оберіть тренування Manual (малюнок 2) → Beginner (малюнок 3) → Advance (малюнок 4) → Sporty (малюнок 5) → Cardio (малюнок 6) → Watt (малюнок 7).



Малюнок 2



Малюнок 3



Малюнок 4



Малюнок 5



Малюнок 6



Малюнок 7

Режим Manual // Ручний

Щоб почати тренування в ручному режимі Manual натисніть кнопку START у головному меню.

1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань Manual і натисніть MODE / ENTER для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час (малюнок 8), DISTANCE/Відстань (малюнок 9), CALORIES/калорії (малюнок 10), PULSE/Пульс (малюнок 11) та натисніть MODE / ENTER для підтвердження введених даних.
3. Натисніть кнопку START / STOP для початку тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження. Екран показника рівня навантаження у вікні WATT, через 3 секунди без будь-якого регулювання перейде на відображення WATT (малюнок 12).
4. Натисніть кнопку START / STOP, щоб призупинити тренування. Для повернення до головного меню натисніть RESET.menu.



Малюнок 8



Малюнок 9



Малюнок 10



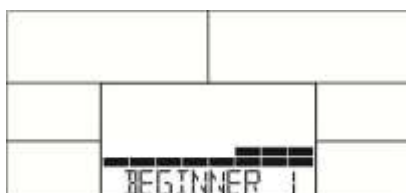
Малюнок 11



Малюнок 12

Режим Beginner // Початківець

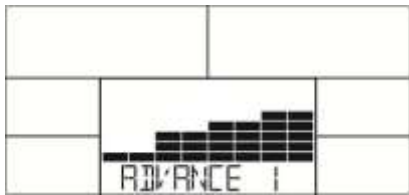
1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань Beginner та натисніть MODE / ENTER, для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть одну із програм Beginner від 1 до 4 (малюнок 13) та натисніть MODE / ENTER, щоб увійти.
3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час.
4. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження.
5. Натисніть кнопку START / STOP, щоб призупинити тренування. Використовуйте RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 13

Режим Advance // Просунутий рівень

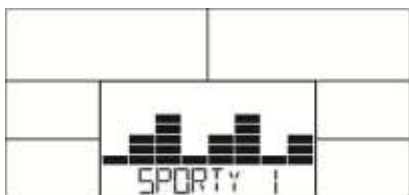
1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань Advance та натисніть MODE / ENTER для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть одну із програм Advance від 1 до 4 (малюнок 14) та натисніть MODE / ENTER, щоб увійти.
3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час.
4. Натисніть клавішу START / STOP, щоб розпочати тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження.
5. Натисніть кнопку START / STOP, щоб призупинити тренування. Використовуйте RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 14

Режим Sporty // Спорт

1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань Sporty і натисніть MODE / ENTER, для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть одну із програм Sporty від 1 до 4 (малюнок 15) та натисніть MODE / ENTER, щоб увійти.
3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час.
4. Натисніть клавішу START / STOP, щоб розпочати тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження.
5. Натисніть кнопку START / STOP, щоб призупинити тренування. Використовуйте RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 15

Режим Cardio // Кардіо

1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть програму тренувань H.R.C. і натисніть MODE / ENTER, для входу.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть AGE/Вік (малюнок 16).
3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) виберіть 55% (малюнок 17), 75%, 90% або свій показник TAG (Цільового серцевого ритму). За замовчуванням це 100.
4. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть час тренування
5. Натисніть клавішу START / STOP, щоб розпочати або зупинити тренування. Використовуйте кнопку RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 16



Малюнок 17

Режим Watt // Навантаження

1. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) оберіть програму тренувань WATT і натисніть MODE / ENTER для входу.

2. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть ціль WATT. (За замовчуванням це 120, малюнок 18).
3. За допомогою кнопок UP або DOWN (Encoder) встановіть TIME/Час.
4. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування. Використовуйте UP або DOWN (Encoder) для регулювання рівня навантаження.
5. Щоб зупинити тренування натисніть кнопку START / STOP. Використовуйте кнопку RESET для повернення до головного меню.



Малюнок 18

RECOVERY // ВІДНОВЛЕННЯ

Після закінчення тренування протягом певного періоду тримайтеся руками за датчики на поручнях або одягніть нагрудний ремінь і натисніть кнопку RECOVERY. Відображення всіх функцій припиниться, за винятком того, що "TIME" починає відлік часу з 00:60 до 00:00 (малюнок 19). На екрані відобразиться стан відновлення серцевого ритму за допомогою F1, F2.... до F6. F1 найкращий, F6 – найгірший показники (малюнок 20). Користувач може продовжувати заняття для поліпшення стану відновлення серцебиття. (Щоб повернутися до основного екрану дисплея знову натисніть кнопку RECOVERY).



Малюнок 19



Малюнок 20

BODY FAT// ЖИРОВА МАСА ТІЛА

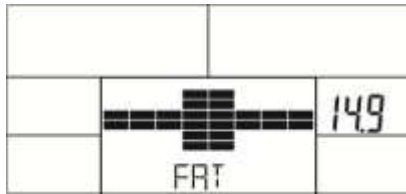
1. У режимі зупинки натисніть клавішу BODY FAT, щоб почати вимірювання жирову масу тіла.
2. Консоль нагадає ввести користувачеві GENDER/Стать (малюнок 21), AGE/Вік, HEIGHT/Зріс, WIGHT/Вагу, а потім почне вимірювання.
3. Під час вимірювання користувач повинен триматися руками за поручні. На дисплеї протягом 8 секунд відобразиться "=" " = " (малюнок 22), поки комп'ютер не закінчить вимірювання.
4. Потім протягом 30 секунд екран відобразить показник BODY FAT, це відсоток жиру в тілі (малюнок 23), та показник BMI – індекс маси тіла (малюнок 24).
5. Повідомлення про помилку:
 - *LCD дисплей відбиває " = = " " " = =" (малюнок 25) – означає, що ви нещільно тримаєте поручень або не вдягли нагрудний ремінь..
 - *E-1 – Не знайдено вхідного сигналу серцевого ритму.
 - *E-4 – Відбивається коди один з показників FAT% або BMI нижче 5 або перевищує 50 (малюнок 26).



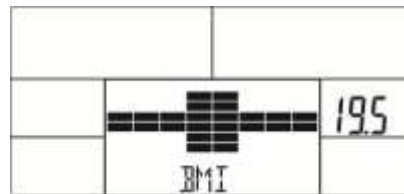
Малюнок 21



Малюнок 22



Малюнок 23



Малюнок 24



Малюнок 25



Малюнок 26

Примітка:

1. Через 4 хвилини без дії тренажера або будь-якої роботи з натискання кнопок консоль перейде в режим енергозбереження. Натискання будь-якої кнопки може розбудити консоль.
2. Якщо комп'ютер працює некоректно, вимкніть адаптер та підключіть його знову.