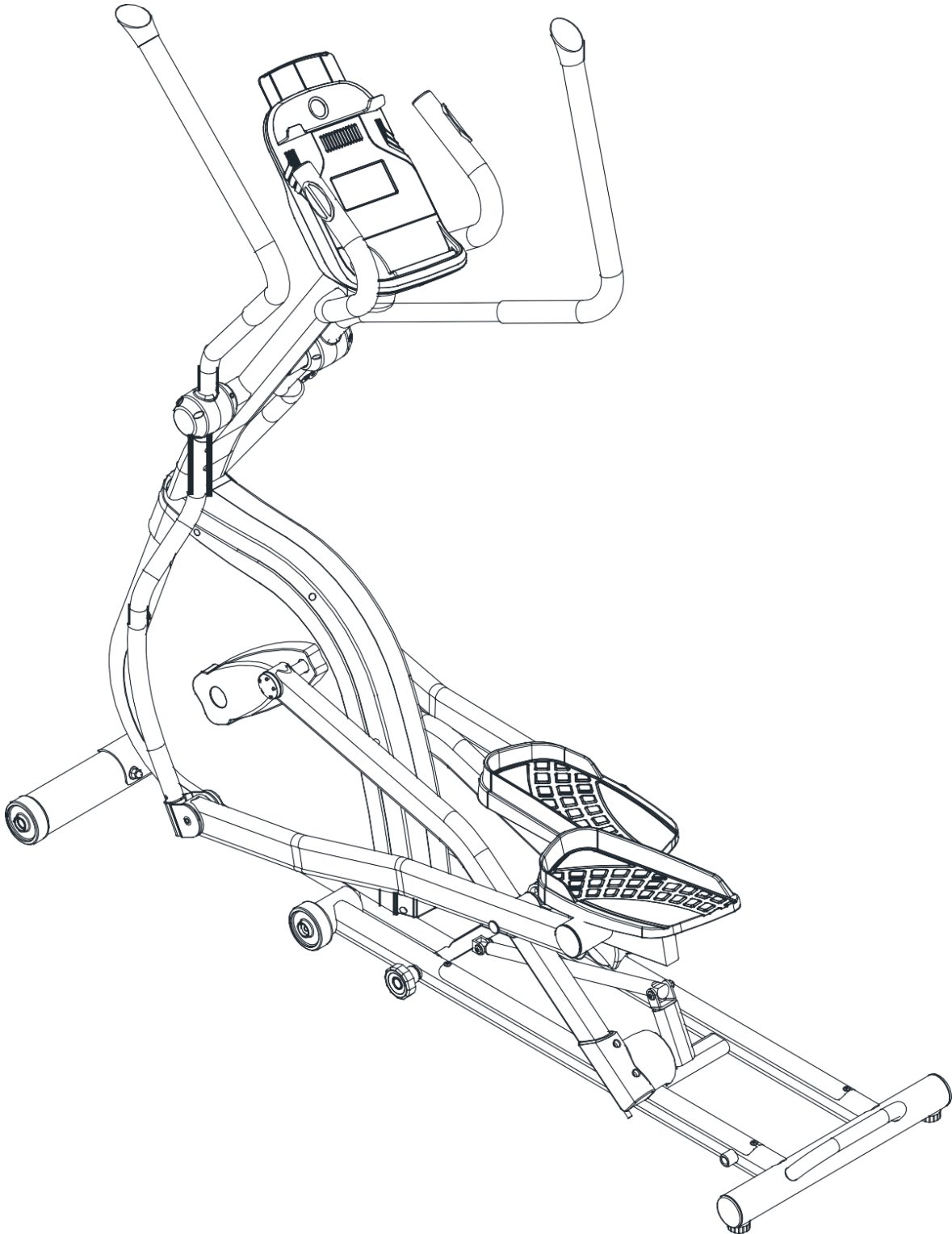


# ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

Еліптичний тренажер  
модель ET-742P2

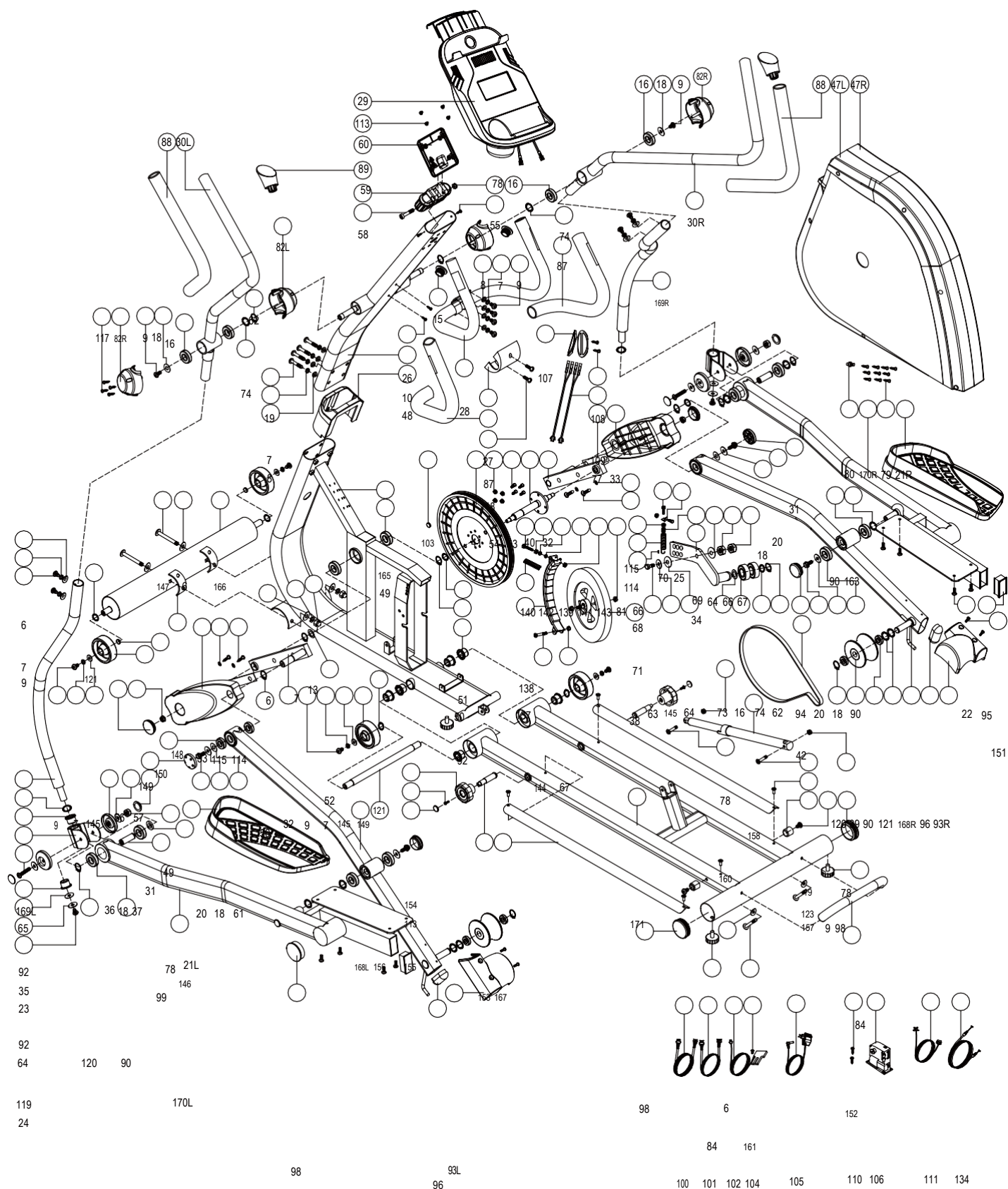




- Щоб забезпечити найкращу безпеку, регулярно перевіряйте тренажер на пошкодження та зношеність деталей.
- Якщо ви дозволяєте використання цього тренажера іншій особі, переконайтеся, що ця людина ознайомлена зі змістом та інструкціями в цьому посібнику.
- Одночасно тільки одна особа може використовувати 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.
- Переконайтеся, що всі регульовані деталі налаштовані належним чином, і визначне відмічене максимальне регульовальне положення, наприклад, опору сидла відповідно.
- Не займайтеся відразу після їжі!

# Схема



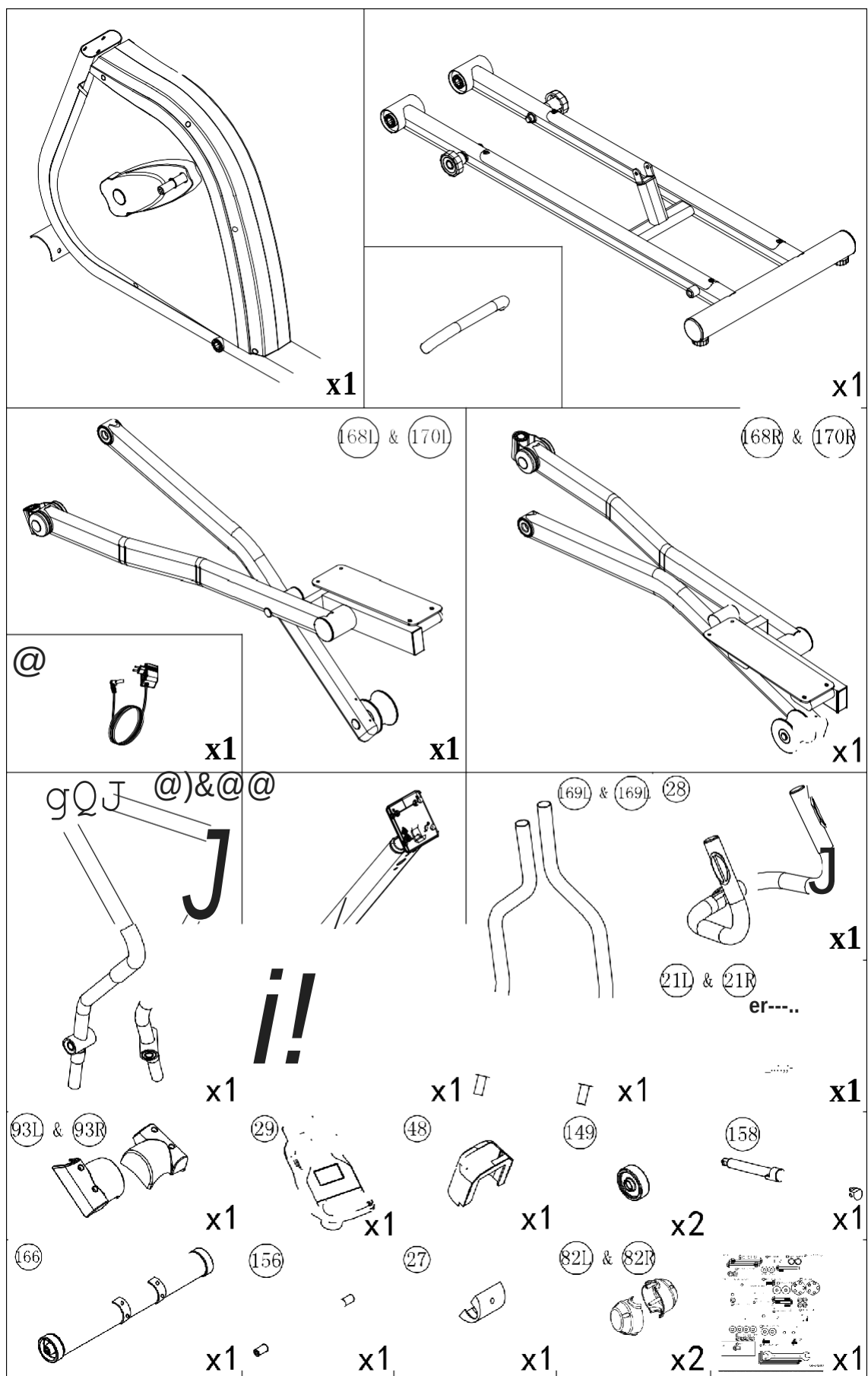
## Список деталей

| №   | 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  | Стіяка поручня                     | 1    | 92  | Розпірна втулка                         | 8    |
| 13  | Заглушка гайки M8x1.25x15L         | 2    | 93L | Кришка колеса (ліва)<br>143.1*113.3*65  | 1    |
| 15  | Грибовидна заглушка D1 1/4"*29L    | 2    | 93R | Кришка колеса (права)<br>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<br>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  | Фіксуєча 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 SM-52117M                | 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<br>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 | С-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 PJ6                                | 1 | 137  | Магнітна фіксуєча плата                 | 1 |
| 44  | Елемент ковзання в зборі                   | 2 | 138  | Прокладка D1.2*55L                      | 1 |
| 47L | Ліва кришка ланцюга<br>698.8*597*71.9      | 1 | 139  | Плоска шайба D14*D6.5*0.8T              | 1 |
| 47R | Права кришка ланцюга<br>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<br>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<br>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<br>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<br>M8*1.25*8T      | 2 | 161  | Болт M8*1.25*75                         | 2 |
| 68  | Прокладка D3*D19*67L                       | 1 | 162  | Пластикова плоска шайба<br>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 |

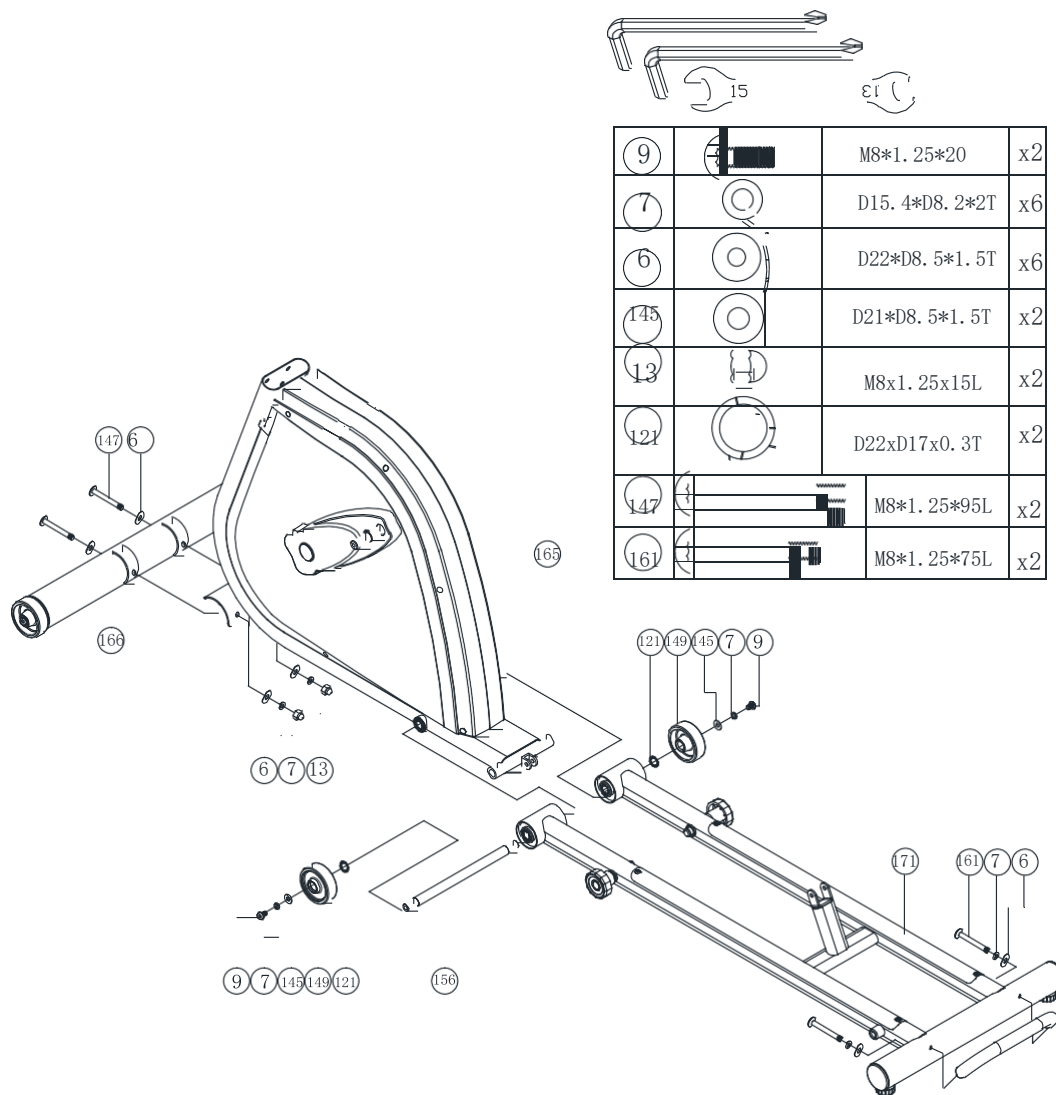
|     |                                            |    |      |                         |   |
|-----|--------------------------------------------|----|------|-------------------------|---|
|     |                                            |    |      | ручки                   |   |
| 79  | Гвинт ST4.2x1.4x20L                        | 10 | 170L | Лівий кронштейн педалі  | 1 |
| 80  | Шпилька D6*26.5*7.7                        | 1  | 170R | Правий кронштейн педалі | 1 |
| 81  | Гайка проти послаблення<br>3/8"-26UNFx6.5T | 2  | 171  | Основа ковзання в зборі | 2 |
| 82L | Верхня кришка (ліва) 80*50*87              | 2  |      | Шестикутний ключ M6     | 2 |
| 82R | Верхня кришка (права) 80*55*87             | 2  |      | Гайковий ключ           | 1 |
| 84  | Кругле колесо регулювання<br>D38*M10*1.5   | 3  |      |                         |   |

# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ (ЗМІСТ ПАКУВАННЯ)





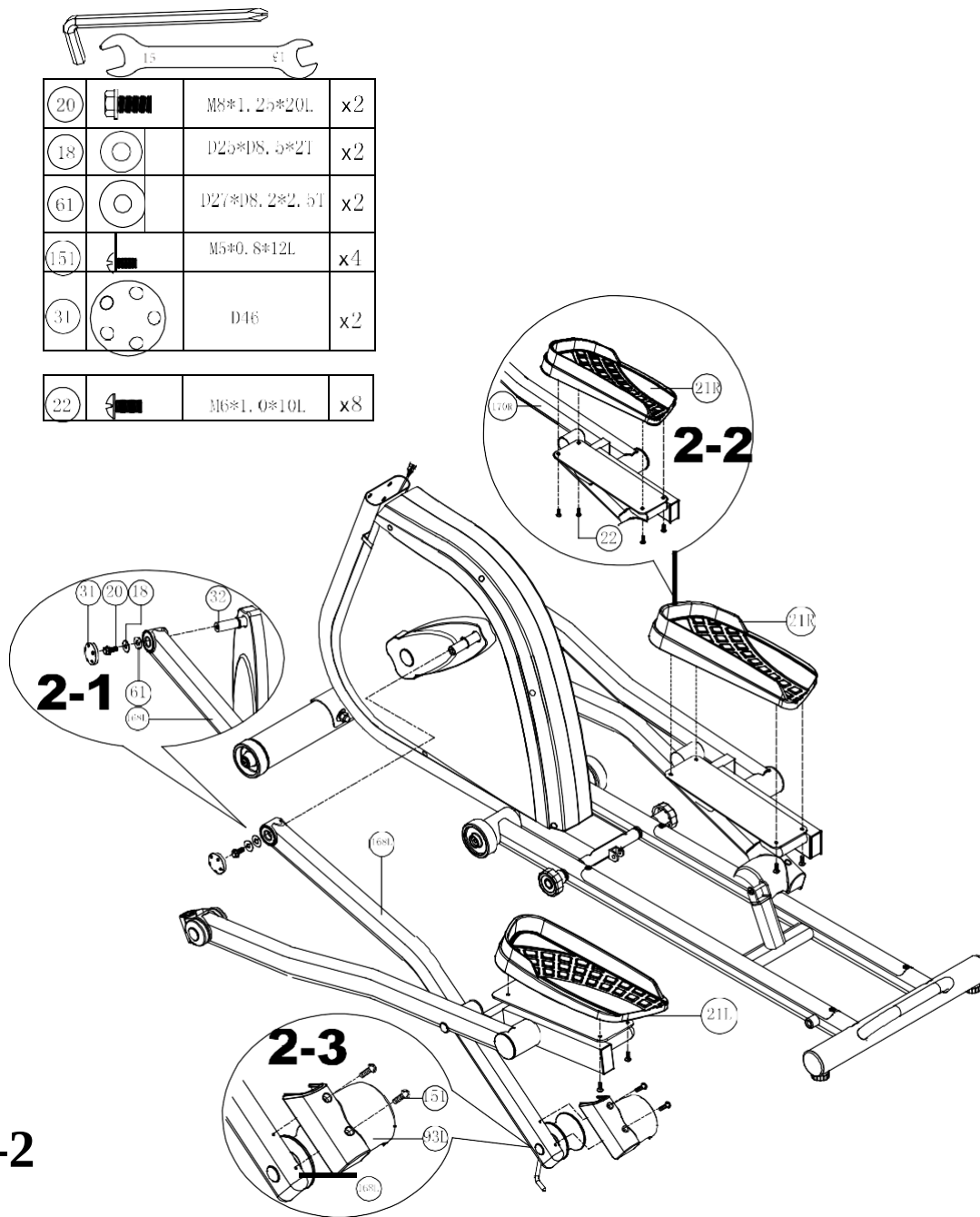
## КРОК 1



## 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).

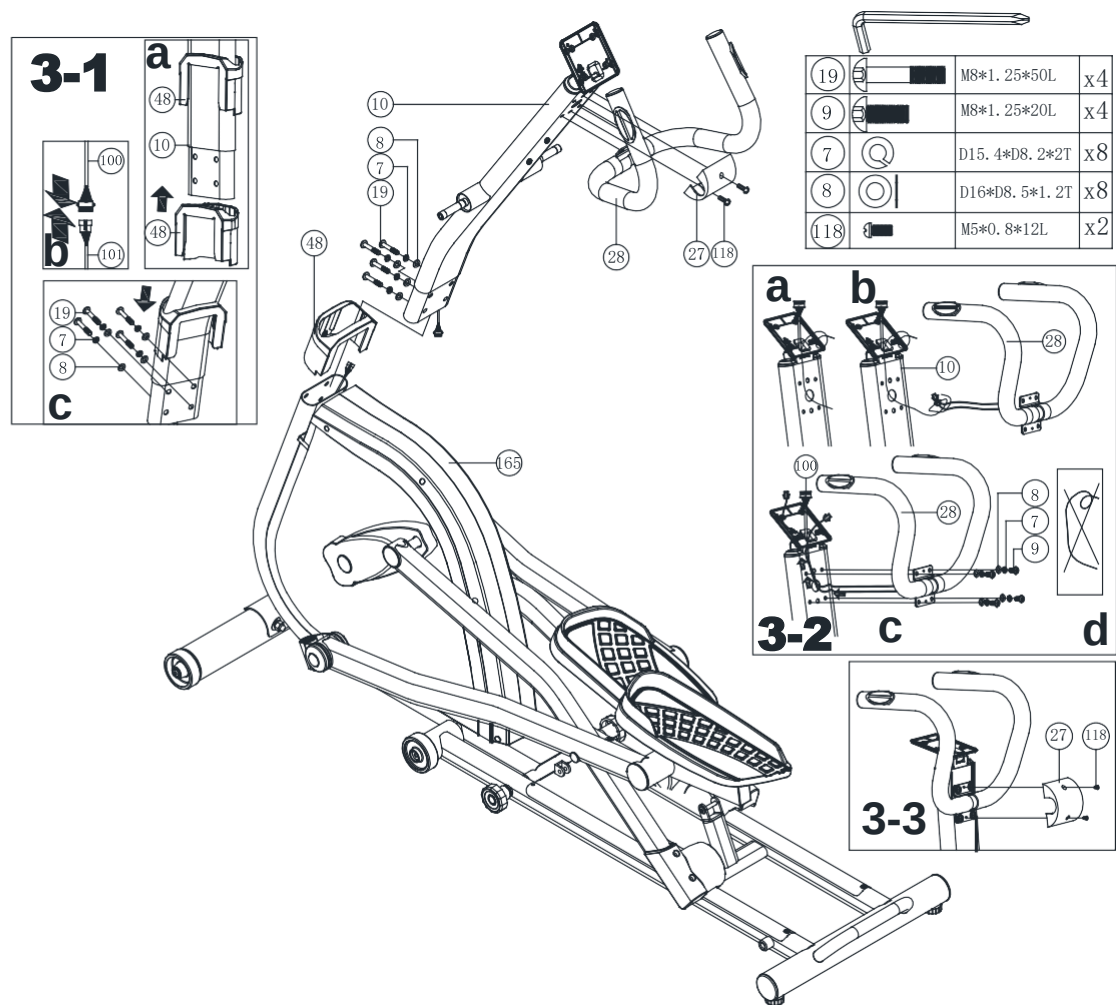
## КРОК 2



## 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

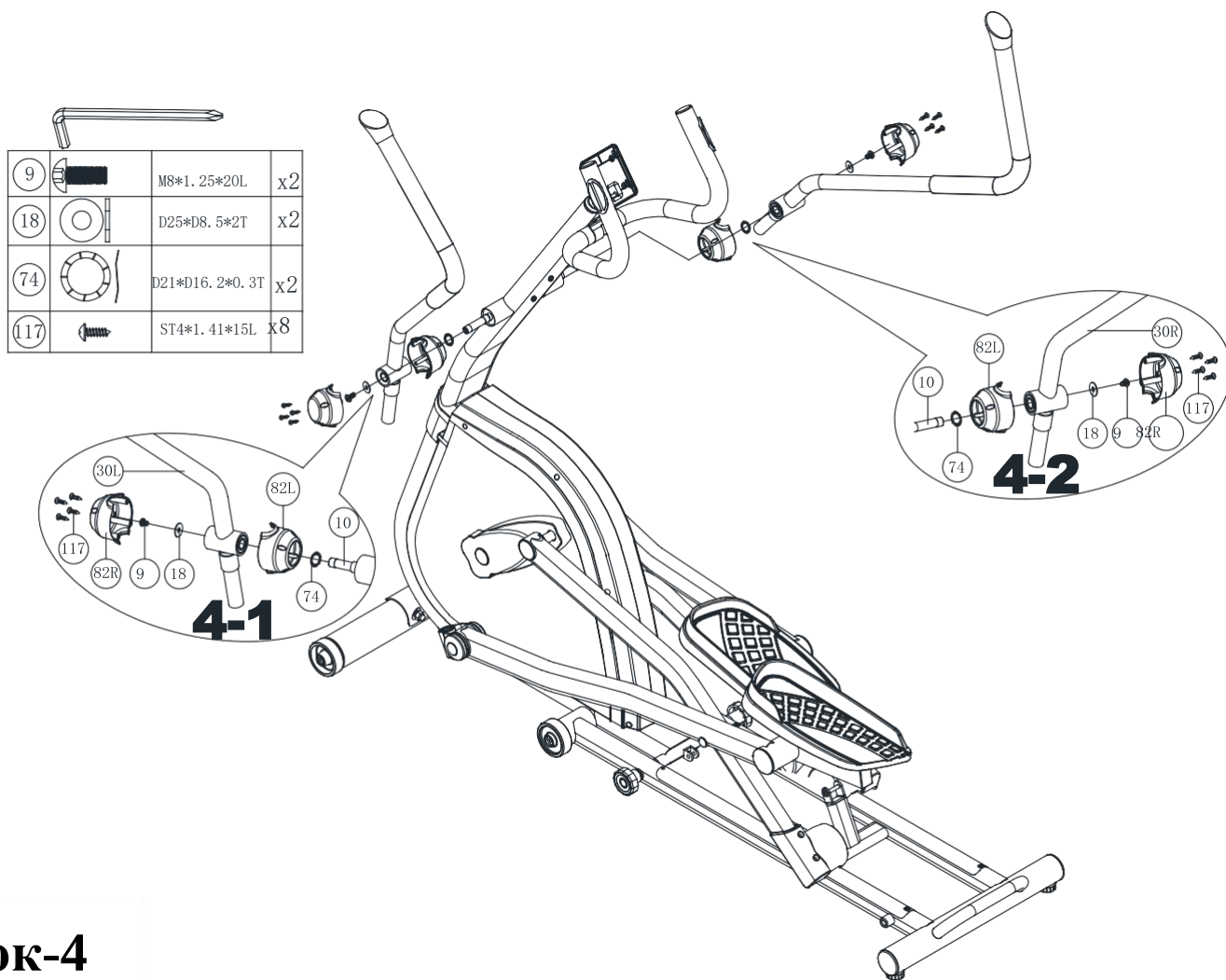


## Крок-3

Складання на цьому кроці повинно відбуватися двома людьми.

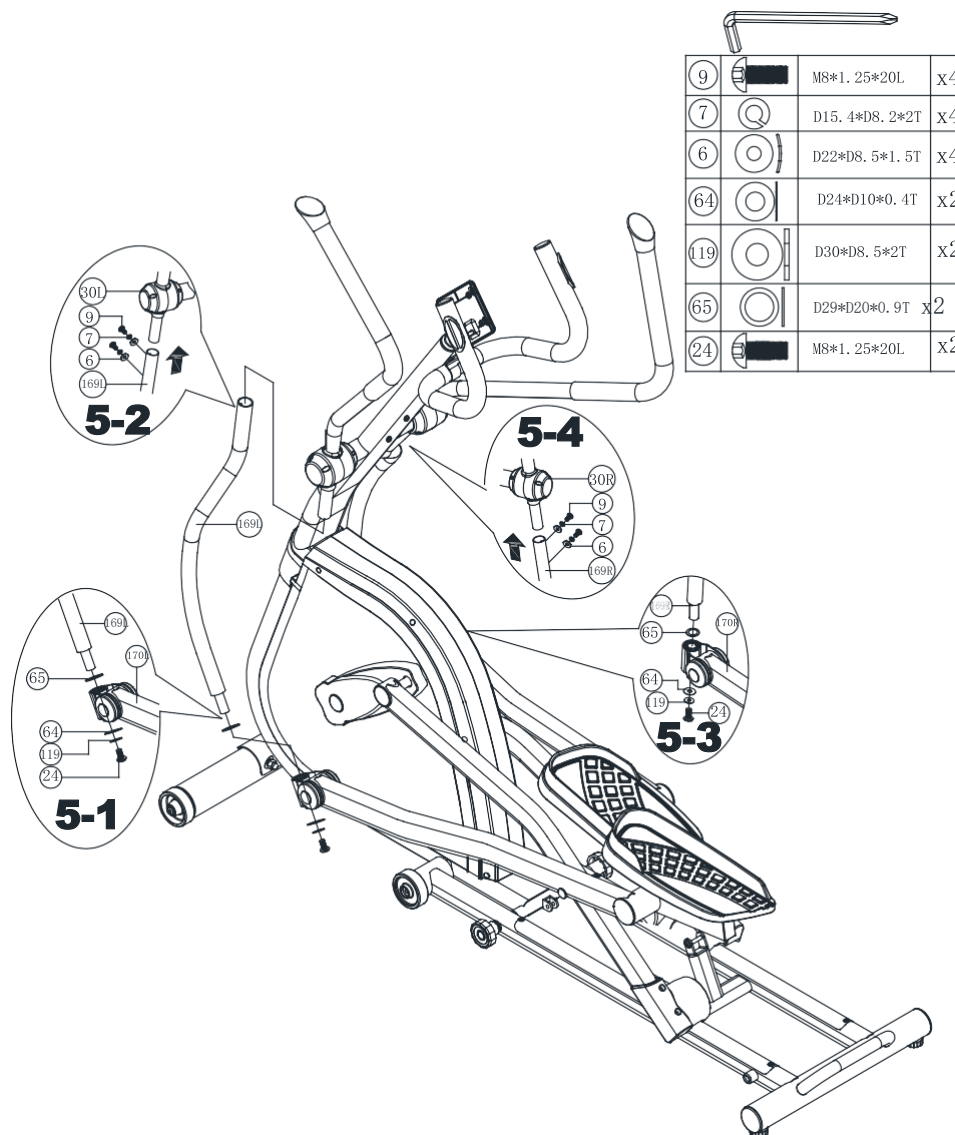
- 1) Спочатку підійміть верхню кришку (48) як показано на малюнку (3-1a), а потім підключіть кабель комп'ютера (100 & 101), як показано на малюнку (3-1b).
- 2) Встановіть стійку поручня (10) на головну раму та затягніть її 4 плоскими шайбами (8), 4 м'якими шайбами (7), 4 болтами (19). Встановіть верхню кришку (48) та закріпіть її на головній рамі, як показано на малюнку (3-1c).
- 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

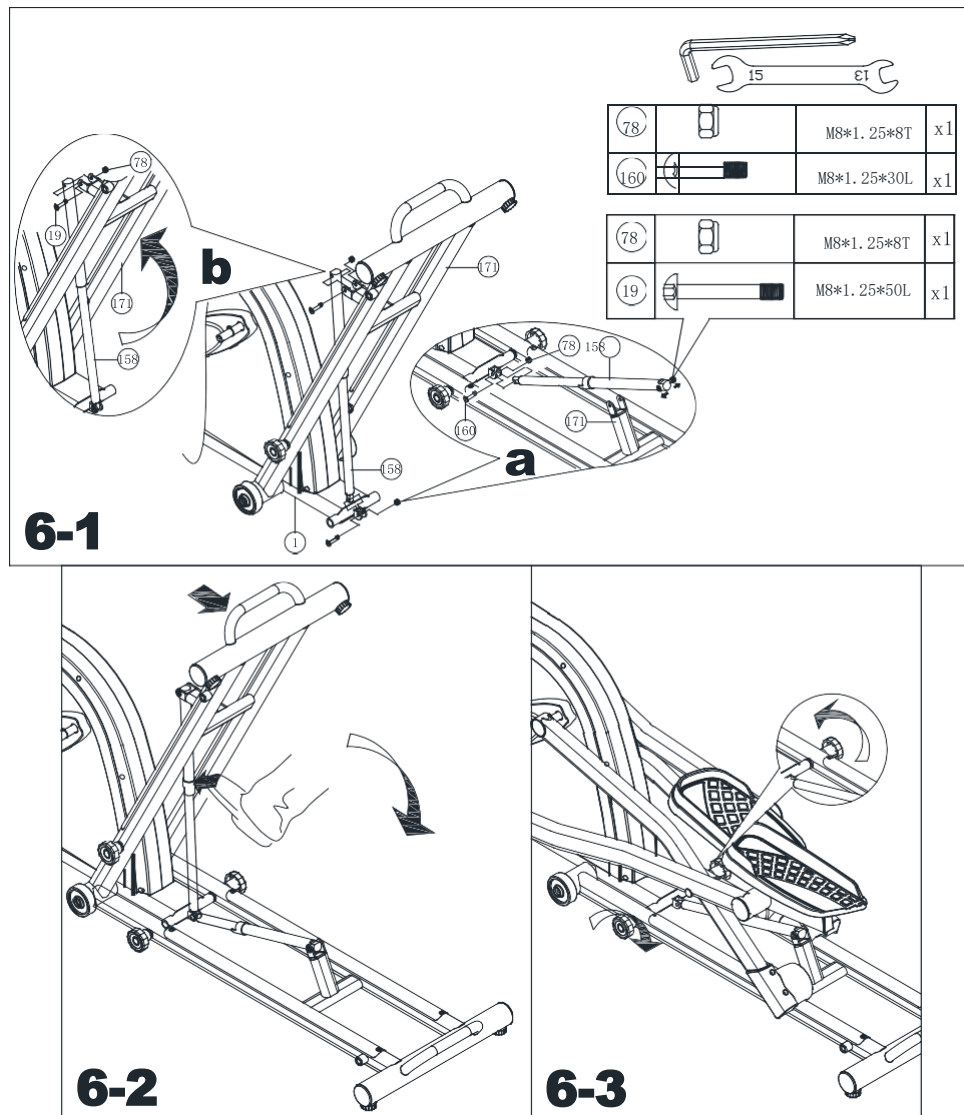
- 1) Встановіть ліву рухливу ручку (30L) на стійку поручня (10) та закріпіть кришки (82L та 82R), 1 болтом (9), 1 плоскою шайбою (18), 4 гвинтами (117) та 1 хвилястою шайбою (74), як показано на малюнку 4-1.
- 2) Встановіть праву рухливу ручку (30R) на стійку поручня (10) і закріпіть кришки (82L та 82R),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



## Крок-5

- 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

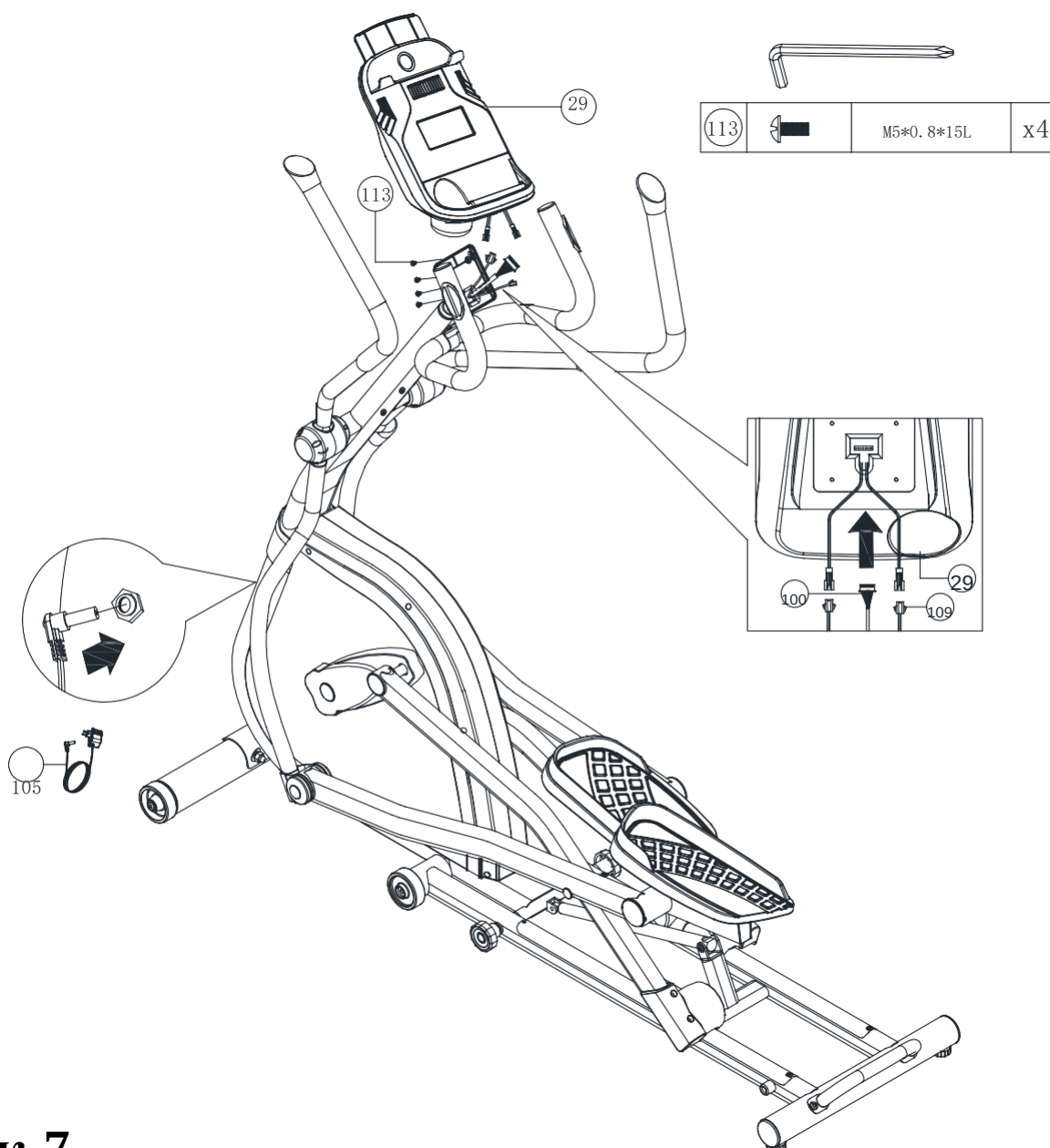


## Крок-6

- 1) Встановіть пневматичну пружину в зборі (158) на головну раму скориставшись 1 болтом (160), 1 гайкою проти послаблення (78), як показано на малюнку 6-1a, 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 6-1b.
- 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

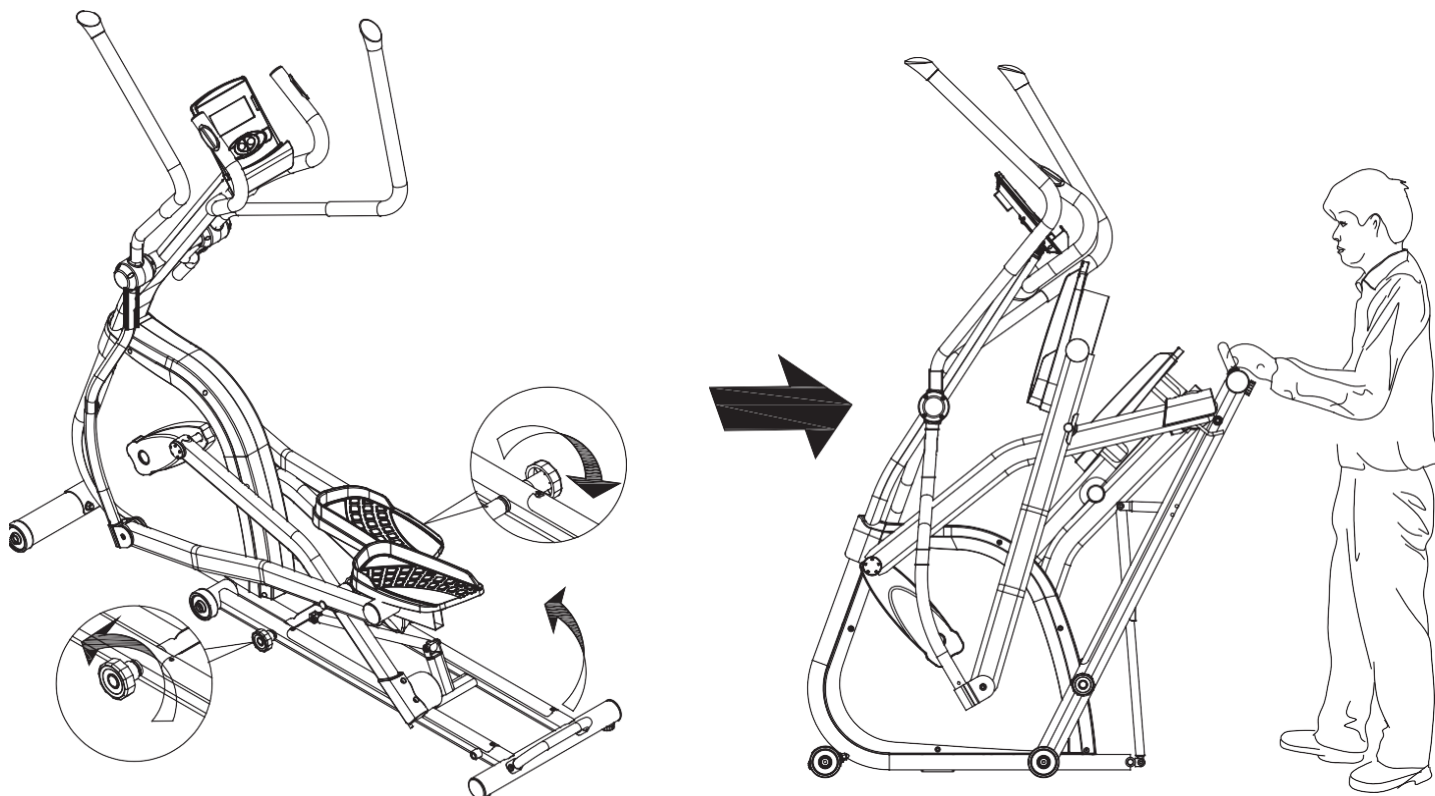


## Крок-7

- 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.





## ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ ДЛЯ SM(SE)52117

### ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

| НАЗВА                                      | ОПИС                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Up (+)<br/>(Енкодер)</b>                | · Налаштування значення параметрів у бік збільшення, наприклад, вибір функції, LEVEL/WATT/TIME тощо.                                                                               |
| <b>Down (-)<br/>(Енкодер)</b>              | · Налаштування значення параметрів у бік зменшення, наприклад, вибір функції, LEVEL/WATT/TIME тощо.                                                                                |
| <b>Enter (або<br/>ENTER)<br/>(Енкодер)</b> | · Підтвердження налаштування або вибір.<br>Перемикає відображення функцій під час тренування.                                                                                      |
| <b>Reset</b>                               | · Натисніть і утримуйте протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться.<br>· Повернення до головного меню під час попередньо встановленого значення тренування або режиму зупинки. |
| <b>Start/ Stop</b>                         | · Початок або призупинення тренування.                                                                                                                                             |
| <b>Recovery</b>                            | · Перевірка стану відновлення серцевого ритму.                                                                                                                                     |
| <b>FAT</b>                                 | · Перевірка рівня жирових відкладень в організмі.                                                                                                                                  |

### ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

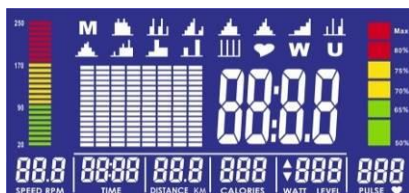
| НАЗВА                                                                | ОПИС                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| · <b>SPEED/ШВИДКІСТЬ</b>                                             | · Відображається поточна робоча швидкість<br>· Діапазон відображення: 0,0 ~ 99,9.                    |
| · <b>RPM/Обертів за хв.</b>                                          | · Відображається поточне значення показника оборотів в хвилину.<br>· Діапазон відображення: 0 ~ 999. |
| · <b>TIME/ЧАС</b>                                                    | · Відображається поточний час.<br>· Діапазон відображення: 0:00 ~ 99:59                              |
| · <b>DISTANCE/ВІДСТАНЬ</b>                                           | · Відображається поточна пройдена дистанція.<br>· Діапазон відображення: 0,0 ~ 99,9.                 |
| · <b>CALORIES/КАЛОРІЇ</b>                                            | · Відображається поточний рівень спалених калорій.<br>· Діапазон відображення: 0 ~ 999.              |
| · <b>WATT/ПОТУЖНІСТЬ</b>                                             | · Відображається потужність, розвинена під час тренування<br>Діапазон відображення: 0 ~ 999.         |
| · <b>PULSE/ПУЛЬС</b>                                                 | · Відображається значення частоти серцебиття користувача<br>· Діапазон відображення: 0-30 ~ 230.     |
| · <b>MANUAL/РУЧНИЙ РЕЖИМ</b>                                         | · Тренування в ручному режимі.                                                                       |
| · <b>PROGRAM/ПРОГРАМА</b>                                            | · 10 програм на вибір                                                                                |
| · <b>Calories Program/<br/>Програма "Калорії"</b>                    | · 3 програми режиму "Калорії" на вибір                                                               |
| · <b>INTERVAL Program/<br/>Програма "Інтервальне<br/>тренування"</b> | · 3 програми режиму "Інтервальне тренування" на вибір                                                |
| · <b>H.R.C/ЧСС</b>                                                   | · Режим тренування з попередньо встановленою цільовою частотою серцебиття                            |
| · <b>WATTS/ПОТУЖНІСТЬ</b>                                            | · Режим налаштування потужності з 3-х програм режиму "Потужність".                                   |
| · <b>USER/КОРИСТУВАЧ</b>                                             | · 10 варіантів програм на вибір для налаштування користувачем.                                       |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • <b>U1~U4</b>                     | • Налаштування особистої інформації:<br>SEX (СТАТЬ): MAN/WOMAN (ЧОЛОВІК/ЖІНКА)<br>AGE (ВІК): 1 ~ 99 (за замовчуванням 25)<br>HEIGHT (ЗРІСТ): 100 ~ 200 (за замовчуванням 160 см)<br>WEIGHT (ВАГА): 20 ~ 150 (за замовчуванням 50 кг) |
| • <b>Memory Mode/Режим пам'яті</b> | • Записуються значення TIME/DISTANCE/CALORIES (ЧАС/ВІДСТАНЬ/КАЛОРИЇ), також їх можна використовувати у режимах MANUAL/WATT/PROGARM/HRC (РУЧНИЙ/ПОТУЖНІСТЬ/ПРОГРАМА/ЧСС). Загалом можна записати 4 набори даних                       |
| • <b>Challenge Training/Челенж</b> | • Три різних режими інтенсивності на вибір.                                                                                                                                                                                          |
| • <b>Діапазон навантаження</b>     | • 1~45                                                                                                                                                                                                                               |

### ПРИНЦИП РОБОТИ:

Увімкніть живлення

1. Після увімкнення живлення (або тривалого натискання клавіші RESET на 2 секунди) на РК-дисплеї на 2 секунди з'являться всі сегменти (мал. 1).



Мал. 1

2. На РК-дисплеї відображається діаметр колеса &KM(К) & EU протягом 1 секунди (мал. 2), і навантаження повертається до рівня =1.



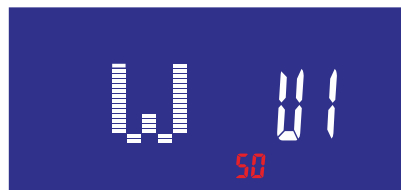
Мал. 2

### ВИБІР ФУНКЦІЇ

Увійдіть до вкладки User Settings (вибравши функцію Body Fat) і введіть особисті дані U1~U4, щоб вибрати будь-який варіант (мал. 3). Після налаштування показників Sex (Стать), Age (Вік), Height (Зріст) та Weight (Вага) (мал. 4), ви потрапите на екран налаштувань тренування - Settings (мал. 5).

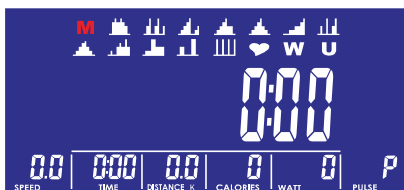


Мал. 3

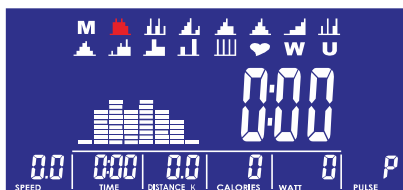


Мал. 4

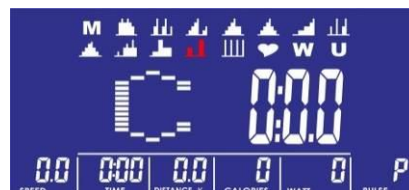
Увійдіть в режим налаштування тренування, на РК-дисплеї відобразиться M (Manual - Ручний режим). У цей час натисніть кнопку UP (+) або DOWN (-), щоб увійти в режим MANUAL (мал. 5) → PROGRAM (мал. 6, 10 варіантів програм на вибір) → INTERVAL PROGRAM (мал. 8) → H.R.C. (мал. 9) → WATT (мал. 10) → USER PROGRAM (мал. 11) → CHALLENGE TRAINING (мал. 12) Натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти до цього режиму.



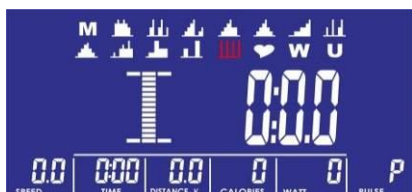
Мал. 5



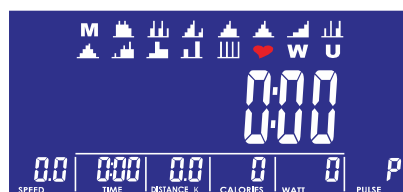
Мал. 6



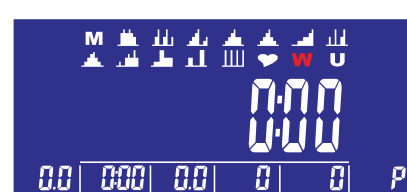
Мал. 7



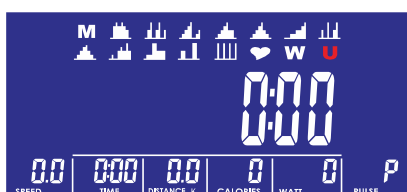
Мал. 8



Мал. 9



Мал. 10



Мал. 11



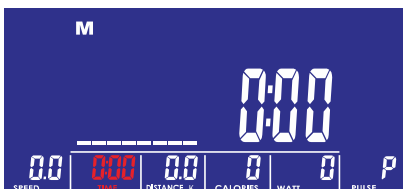
Мал. 12

### РЕЖИМ MANUAL/РУЧНИЙ :

1. Натисніть START в головному меню, щоб розпочати тренування в ручному режимі.
2. Натисніть UP(+) або DOWN(-), виберіть режим MANUAL (M), натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб перейти в цей режим.
3. За допомогою кнопок UP(+) або DOWN(-), виберіть LEVEL/РІВЕНЬ (мал. 13), на РК-дисплеї відобразиться рівень і значення. Функція циркуляції не працює, коли встановлено значення для LEVEL. Після підтвердження натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити вибір.
4. Щоб налаштувати значення за замовчуванням (наприклад, TIME (ЧАС), DISTANCE (ВІДСТАНЬ), CALORIES (КАЛОРИЇ), PULSURE (ПУЛЬС) і т.д.), при виборі параметрів TIME (мал. 14), DISTANCE ( мал. 15), CALORIES (мал. 16), PULSURE (мал. 17), натисніть UP (+) або DOWN (-), щоб налаштувати встановлене значення кожної функції, вони мають функцію циркуляції. (РК-дисплей відображає значення функції).
5. Натисніть клавішу START, щоб почати тренування (мал. 18), параметри RPM BAR, PULSE BAR змінюватимуться відповідно до відображених значень і відображатиметься значення рівня - Level, якщо протягом 3 секунд не натиснути кнопку UP (+) або DOWN (-), відображення значення WATT (ПОТУЖНІСТЬ) відновиться. Натисніть клавішу STOP, щоб призупинити тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



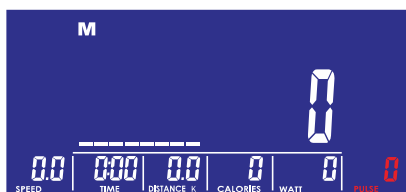
Мал. 13



Мал. 14



Мал. 15



Мал. 16



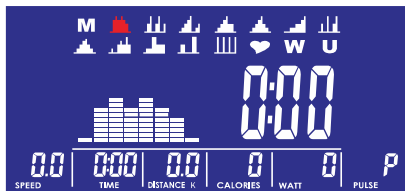
Мал. 17



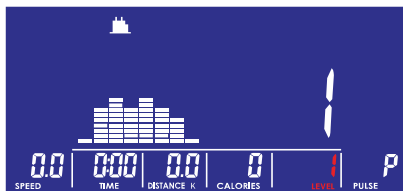
Мал. 18

## РЕЖИМ PROGRAM/ПРОГРАМА :

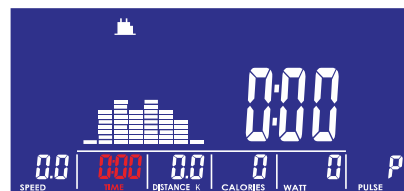
1. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати одну з програм режиму PROGRAM - P01, P02, P03, P04....., P10 (Будь ласка, зверніться до Примітки 1 для вибору з 10-ти варіантів програм цього режиму), РК-дисплей відображає відповідний програмний режим і він почне блимати (мал. 19).



Мал. 19



Мал. 20



Мал. 21

2. Натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити введення після вибору програми. Значення відобразиться і почне блимати у вікні LEVEL (РІВЕНЬ), очікуючи на встановлення. Значення за замовчуванням це 1 (відобразитиметься 1).
3. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб відрегулювати рівень (LEVEL). Рівень, відрегульований за допомогою РК-дисплея вгору/вниз, одразу ж відобразиться на графіку (мал. 20), і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити його.
4. Натисніть клавішу ENTER (або MODE), потім натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (мал. 21).
5. Натисніть клавішу START для запуску після налаштування.
6. У режимі START ви можете регулювати рівень і відобразитиметься значення параметра LEVEL. Якщо не натискати кнопку UP (+) або DOWN (-) протягом 3 секунд, відображення значення WATT відновиться. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.

## Режим Calories Program/Програма "Калорії" :

1. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати програму Calories (Калорії), і натисніть клавішу ENTER (або MODE), для входу.
2. Натисніть UP (+) або DOWN (-), щоб вибрати цільове значення CAL (300 кал, 600 кал, 900 кал). Якщо ви вибрали 300 кал в якості цільового параметру (мал. 22~23), тим часом натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити цільове значення калорій, натисніть START, щоб увійти в цей режим. Вам не потрібно встановлювати час (TIME) в цьому режимі. Щоразу, коли цільовий показник калорій (CAL) у рядку добігає кінця, починається наступний ряд цільових показників калорій (10 калорій на клітинку), а показник рівню (LEVEL) автоматично коригується відповідно до цільового значення RPM/CAL (об/хв/кал).
3. Зупиніть тренування, коли буде досягнуто цільове значення Cal, або натисніть STOP на середині тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.
4. Зверніться до Примітки 2 щодо графіків програми Calories.



Мал. 22



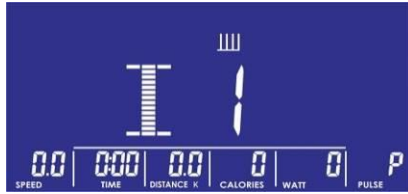
Мал. 23

## Режим INTERVAL Program/Програма "Інтервальне тренування" :

1. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати програму Interval (Інтервальне тренування), і натисніть клавішу ENTER (або MODE), для входу.
2. Натисніть кнопку UP(+) або DOWN(-), I1 (Програма "Інтервальне тренування" 1, мал. 24), I2 (Програма "Інтервальне тренування" 2) та I3 (Програма "Інтервальне тренування" 3) відобразитимуться циклічно. Після сканування I1 натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти в цей режим, і на екрані з'явиться графік програми (мал. 25). Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (попередньо встановлено 20 хвилин), і натисніть клавішу START, щоб розпочати тренування. Візьмемо для прикладу програму I1, це означає зміну інтервалу між 20/10 секундами. Коли до кінця зворотного відліку залишиться 2 секунди, звуковий сигнал БІ-БІ протягом 2-х секунд означає готовність до перемикавання, і тренування припиниться,

коли завершиться все тренування. Або натисніть кнопку STOP на середині тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.

3. Будь ласка, зверніться до Примітки 3 для отримання інформації про графіки та час програми інтервального тренування.



Мал. 24

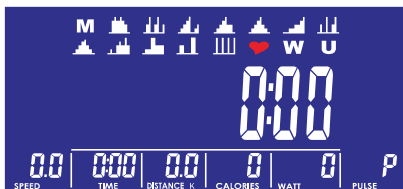


Мал. 25

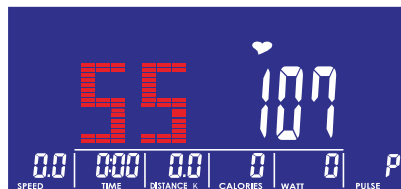
### РЕЖИМ HRC/ЧСС :

1. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати показник частоти серцевих скорочень (H), і натисніть клавішу ENTER (або MODE), для входу (мал. 26).
2. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати 55%, 75%, 90%, одне з цільових значень (мал. 27~30), індикатор буде блимати під час вибору, а у вікні Pulse відобразиться значення за замовчуванням, засноване з урахуванням віку.  
Наприклад, виберіть цільове значення Target (TA). Якщо це вибрано, у вікні відображатиметься значення 100 та блиматиме.
3. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб налаштувати цільове значення (30~230) за допомогою функції циркуляції.
4. Натисніть клавішу ENTER (або MODE), потім натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (мал. 31).
5. Після налаштування натисніть клавішу START, щоб розпочати тренування, і рівень (Level) буде автоматично регулюватися відповідно до зміни серцебиття. Натисніть клавішу STOP, щоб призупинити тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме).

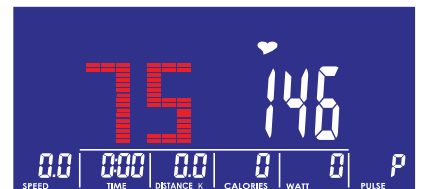
Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



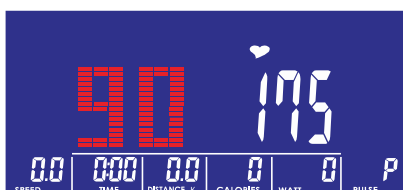
Мал. 26



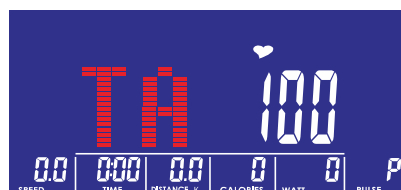
Мал. 27



Мал. 28



Мал. 29



Мал. 30



Мал. 31

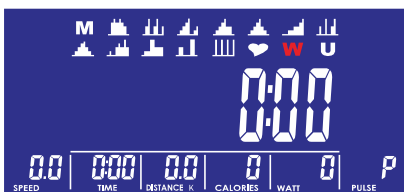
### РЕЖИМ WATT/ПОТУЖНІСТЬ :

1. Натисніть кнопку UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати показник потужності тренування (W) і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти (мал. 32).  
Сюди входять програма WC (Watt Constant - Задане значення потужності) і 3 варіанти WATT-програми, які можна обрати. (відображається в циклах WC, W1, W2, W3).
2. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати показник WC (Watt Constant) (мал. 33) і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти.  
А. На РК-дисплеї відображається значення WATT і блимає в очікуванні подальшого налаштування (за замовчуванням = 120) (мал. 34). Користувач натискає UP (+) або DOWN (-), щоб встановити значення

потужності тренування WATT.

Після налаштування натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити вибір.

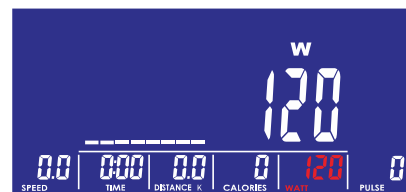
- B. Після натискання клавіші ENTER (або MODE) натискайте UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (мал. 35).
- C. Після налаштування натисніть клавішу START, щоб розпочати тренування.
- D. Після запуску ви можете налаштувати значення параметру WATT відповідно до потреб користувача, рівень автоматично регулюється за допомогою параметру WATT.
- E. Після натискання кнопки START значення WATT можна встановити натисканням кнопки UP (+) або DOWN (-); Натисніть кнопку STOP, щоб розпочати тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме).  
Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



Мал. 32



Мал. 33



Мал. 34



Мал. 35

3. Натисніть UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати W1 (Програма WATT 1, мал. 36. Існує 3 графіки від W1 до W3, для ознайомлення з якими, будь ласка, зверніться до Примітки 4), натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти.

- A. Відобразиться графік роботи програми Watt (мал. 37). Користувач натискає UP(+) або DOWN(-), щоб встановити значення часу (за замовчуванням 20:00).
- B. Після встановлення часу натисніть клавішу START, щоб запустити програму, навантаження (LOAD) буде автоматично регулюватися за допомогою параметрів WATT/RPM, зупиніть тренування, коли спливе час зворотного відліку, або натисніть кнопку STOP на середині тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме), натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



Мал. 36

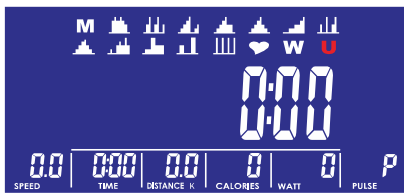


Мал. 37

#### РЕЖИМ USER/КОРИСТУВАЧА :

- 1. Натисніть кнопку UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати програму користувача (U - User Program) і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти (мал. 38).
- 2. Вибравши програму користувача, користувач за допомогою кнопок UP (+) або DOWN (-) встановлює програму, при налаштуванні програми дисплей буде блимати (мал. 39). Після налаштування натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити, при цьому значення блимати припинить, і перейти до наступної програми, можна встановити повну шкалу графіка програми з восьми сегментів, після всіх налаштувань довго натискайте клавішу ENTER (або MODE), щоб завершити настройки, а не встановити відповідно до останніх завантажених даних.
- 3. Після налаштування ви можете натиснути кнопку UP(+) або DOWN(-), щоб встановити час (мал. 40).





Мал. 38



Мал. 39



Мал. 40

4. У режимі START ви можете регулювати значення рівня (LEVEL) і відображатиметься рівень і значення. Якщо не натиснути кнопку UP (+) або DOWN (-) протягом 3 секунд, відображення значення WATT відновиться. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.

#### РЕЖИМ CHALLENGE TRAINING/ЧЕЛЕНЖ:

1. Натисніть кнопку UP(+) або DOWN(-), щоб вибрати тренування в режимі "Челенж" (Challenge Training) і натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб увійти (мал. 41).
2. Користувач може натиснути UP (+) або DOWN (-), щоб вибрати силу супротивника (мал.42~4 ; 60/90/120 RPM/об/хв), після підтвердження натисніть клавішу ENTER (або MODE), щоб підтвердити вибір.
3. Після підтвердження сили супротивника, встановить значення відстані (DISTANCE) за допомогою клавіш UP(+) або DOWN(-). (Якщо є встановлене значення, просто підставте його, мал. 45).
4. У режимі запуску (мал. 46) також можна налаштувати рівень (LEVEL), щоб відобразились рівень та його значення. Якщо не натиснути кнопку UP (+) або DOWN (-) протягом 3 секунд, відображення значення WATT відновиться. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити тренування під час тренування, і всі значення будуть збережені (на сигнал PULSE це не впливатиме). Або коли користувач/комп'ютер виконає ціль першим, консоль завершить тренування, тоді натисніть клавішу RESET, щоб повернутися до режиму тренування.



Мал. 41



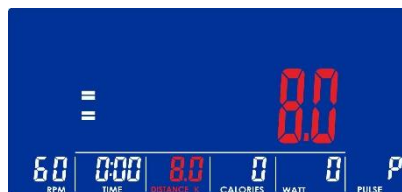
Мал. 42



Мал. 43



Мал. 44



Мал. 45



Мал. 46

#### РЕЖИМ RECOVERY/ВІДНОВЛЕННЯ :

Коли буде отримано сигнал пульсу, а його значення відображено, натисніть клавішу RECOVERY для виконання програми, і на РК-дисплеї з'являться лише вікно часу та пульс (мал. 47). Зворотний відлік часу починається з 0: 60, а у вікні Pulse відображається фактичне значення пульсу. Коли час добігає до 0:00, на РК-дисплеї відображається значення FX (мал. 48). Під час перевірки або після перевірки ви можете натиснути клавішу RECOVERY, щоб повернутися до попереднього кадру.



Мал. 47



Мал. 48

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1.0             | ЧУДОВЕ        |
| $1.0 < F < 2.0$ | ВІДМІННЕ      |
| $2.0 < F < 2.9$ | ДОБРЕ         |
| $3.0 < F < 3.9$ | ДОСТАТНЄ      |
| $4.0 < F < 5.9$ | НИЖЧЕ СЕРЕДН. |
| 6.0             | ПОГАНЕ        |

ПОРІВНЯЛЬНА ТАБЛИЦЯ РІВНІВ ВІДНОВЛЕННЯ

Функція BODY FAT може виконувати вимірювання жирових відкладень за умови натискання клавіші BODY FAT в режимі STOP, після виведення на екран значення UX протягом 2 секунд (мал. 49) і виведення кадру проведення перевірки (мал. 43), після виявлення пульсу на руці, запускається обробка інформації (мал. 50), через 8 секунд відобразиться IMT (жирові відкладення у %) та символ FAT (мал. 51~54).



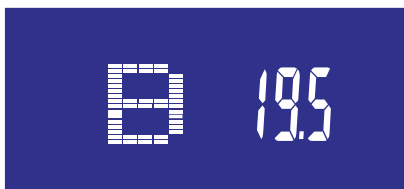
Мал. 49



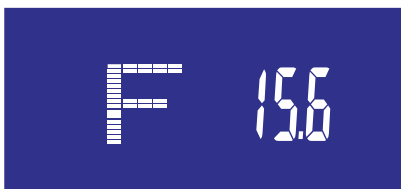
Мал. 50



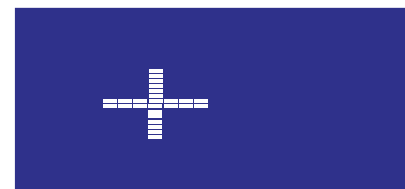
Мал. 51



Мал. 52

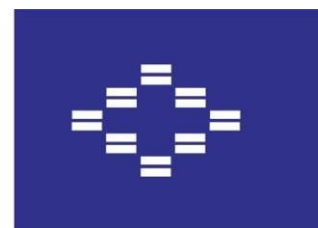
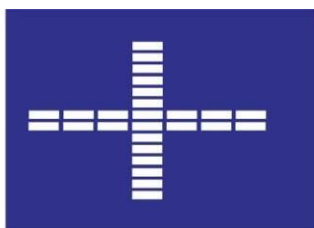
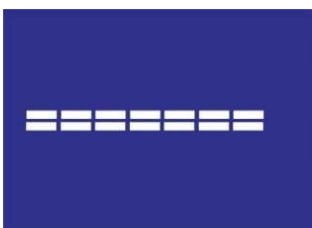


Мал. 53



Мал. 54

Порівняльна таблиця символів ожиріння:



#### ІНШЕ:

Якщо клавіші та педалі не будуть натискатися або сигнал пульсу не буде надходити більше чотирьох хвилин, консоль перейде у режим очікування.

На РК-дисплеї нічого не відображається, зачекайте коли він відгукнеться на сигнал педалі або клавіші, щоб увімкнулась консоль.



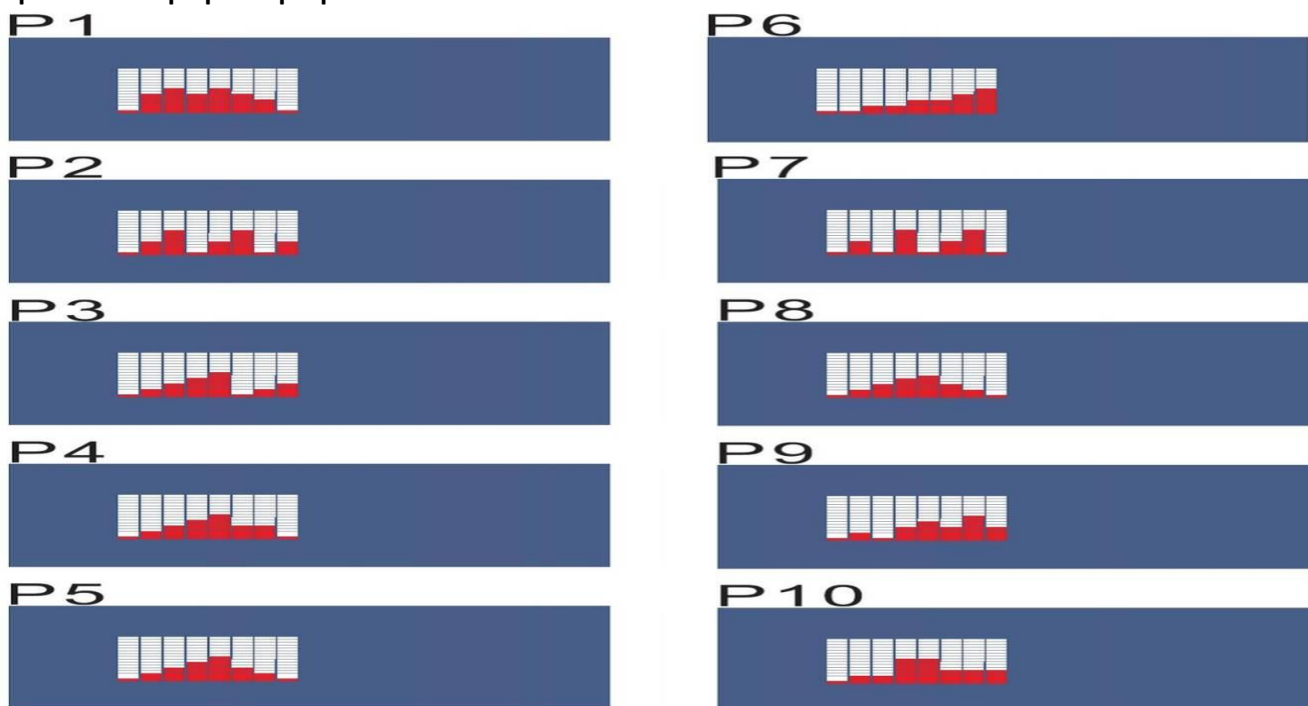
## Застосунок

### iConsole+Тренування



1. Ця консоль може бути підключена до застосунку у смарт-пристрою через Bluetooth.
2. Після підключення консолі до смарт-пристрою через Bluetooth, на екрані консолі нічого відобразитися не буде.

#### Примітка 1: Графіки програм



#### Примітка 2: Графіки програми Calories/Калорії

С1 (ціль 300 ККАЛ)

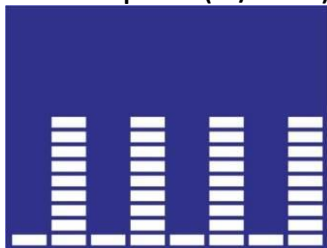
С2 (ціль 600 ККАЛ)

С3 (ціль 900 ККАЛ)

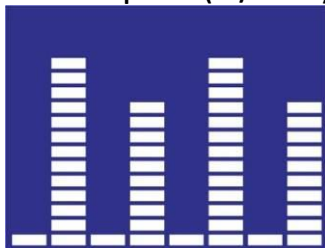


#### Примітка 3 : Графіки програми INTERVAL/ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

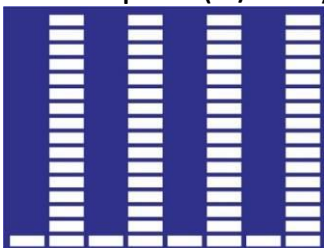
**I1 Час інтервалів (20/10 сек)**



**I2 Час інтервалів (30/15 сек)**



**I3 Час інтервалів (40/20 сек)**

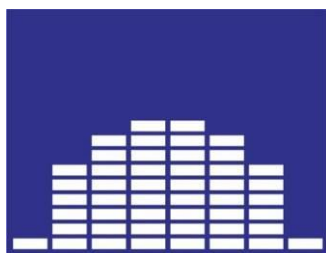


**Примітка 4 : Графіки програми WATT/ПОТРУЖНІСТЬ**

**W1**



**W2**



**W3**





### ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

| НАЙМЕНУВАННЯ                                       | ОПИС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TIME<br/>(ЧАС)</b>                              | Відлік часу - Без попередньо встановленого цільового значення, час буде відраховуватися від 00:00 до максимального значення 99:59 з кроком в 1 хвилину. Зворотний відлік - У разі тренування з попередньо встановленим параметром "Time" (Час), час буде відраховуватися від попередньо встановленого значення до 00:00. Крок для попередньо встановленого збільшення або зменшення значення становить 1 хвилину в діапазоні від 00:00 до 99:00. |
| <b>SPEED<br/>(ШВИДКІСТЬ)</b>                       | Відображається поточна швидкість під час тренування. Максимальна швидкість - 99,9 км/год (КМ/Н) або миль/год (МЛ/Н).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>RPM<br/>(ОБЕРТІВ ЗА ХВ.)</b>                    | Відображається кількість оборотів за хвилину. Діапазон відображення: 0~15~999.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>DISTANCE<br/>(ВІДСТАНЬ)</b>                     | Накопичується загальна відстань від 0.00 до 99,99 км або миль. Користувач може попередньо встановити дані заданої відстані за допомогою кнопок UP/DOWN. Крок для попередньо встановленого збільшення або зменшення значення становить 0,1 км або миль в діапазоні від 0,00 до 99,90.                                                                                                                                                             |
| <b>CALORIES<br/>(КАЛОРІЇ)</b>                      | Відстежується витрата калорій під час тренування від 0 до максимальних 9999 калорій.<br>(Ці дані є приблизними для порівняння різних сеансів тренувань і не можуть бути використані в лікувальних цілях).                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>PULSE<br/>(ПУЛЬС)</b>                           | Користувач може встановити цільове значення пульсу в діапазоні від 0-30 до 230; а зумер консолі подаватиме звуковий сигнал, якщо під час тренування фактичне значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) перевищить цільове значення.                                                                                                                                                                                                              |
| <b>WATTS<br/>(ПОТУЖНІСТЬ)</b>                      | Відображається поточна потужність тренування за заданого навантаження. Діапазон відображення: 0~999.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>MANUAL<br/>(РУЧНИЙ РЕЖИМ)</b>                   | Тренування в ручному режимі.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>PROGRAM<br/>(ПРОГРАМА)</b>                      | 12 програм на вибір.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>USER PROGRAM<br/>(ПРОГРАМА<br/>КОРИСТУВАЧА)</b> | Користувач створює власний профіль рівня опору.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>H.R.C<br/>(ЧСС)</b>                             | Режим тренування з попередньо встановленою цільовою частотою серцебиття.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>WATT PROGRAM<br/>(ПРОГРАМА<br/>ПОТУЖНОСТІ)</b>  | Режим тренувань з постійним значенням параметру "WATT" (ПОТУЖНІСТЬ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

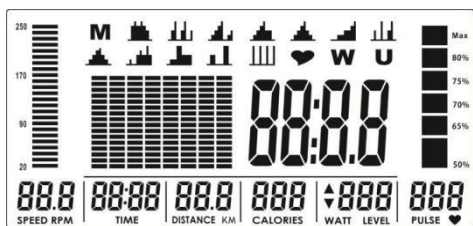
## **ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ**

| НАЙМЕНУВАННЯ        | ОПИС                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Up</b>           | Збільшення рівня опору<br>Налаштування параметру.                                                                                                                                                                  |
| <b>Down</b>         | Зменшення рівня опору<br>Налаштування параметру.                                                                                                                                                                   |
| <b>Mode / Enter</b> | Підтвердження налаштування параметру або вибору режиму.                                                                                                                                                            |
| <b>Reset</b>        | Натисніть і утримуйте протягом 2 секунд, консоль перезавантажиться запуститься з користувацьких налаштувань. Повернення до головного меню під час попередньо встановленого значення тренування або режиму зупинки. |
| <b>Start/ Stop</b>  | Початок або призупинення тренування.                                                                                                                                                                               |
| <b>Recovery</b>     | Перевірка стану відновлення серцевого ритму.                                                                                                                                                                       |
| <b>Body fat</b>     | У режимі зупинки натисніть її для вимірювання рівня жирових відкладень в організмі.                                                                                                                                |

## ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ

### УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

Підключіть джерело живлення, консоль увімкнеться і відображатиме всі сегменти на РК-дисплеї протягом 2 секунд (мал. 1).

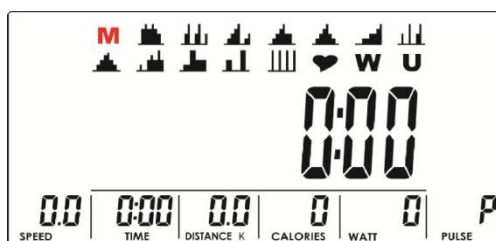


Малюнок 1

Потім перейдіть до налаштування даних користувача. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть функцію U1~U4, потім встановіть значення для параметрів SEX (СТАТЬ), AGE (ВІК), HEIGHT (ЗРІСТ, мал. 2), WEIGHT (ВАГА) і підтвердіть вибір натисканням клавіші MODE/ENTER. Після завершення налаштування профілю даних користувача, консоль переходить до відображення головного меню (мал. 3).



Малюнок 2



Малюнок 3

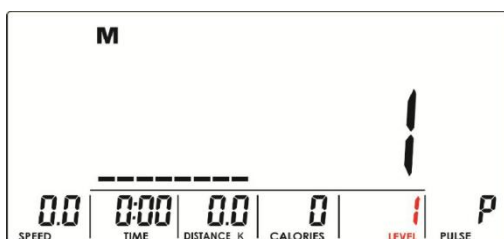
### ВИБІР ТРЕНУВАННЯ

За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть режим тренування: М (Ручний) → Р (Програма 1-12) → ♥ (ЧСС) → W (Потужність) → U (Користувач), натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.

#### Режим "Manual" (Ручний)

Натисніть START у головному меню, щоб розпочати тренування безпосередньо в ручному режимі.

1. За допомогою клавіш UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть М та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN налаштуйте рівень навантаження (мал. 4), попередньо встановлене значення 1.
3. За допомогою кнопок UP або DOWN встановіть значення параметрів TIME (мал. 5), DISTANCE (мал. 6), CALORIES (мал. 7), PULSE (мал. 8) і натисніть MODE / ENTER, щоб підтвердити.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач також може регулювати рівень навантаження за допомогою кнопок UP або DOWN. Рівень навантаження відображатиметься у вікні WATT, без можливості регулювання протягом 3 секунд, після чого воно переключиться на відображення потужності тренування (мал. 9).
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



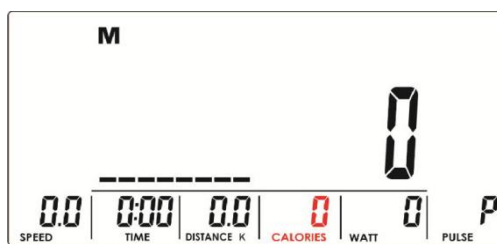
Малюнок 4



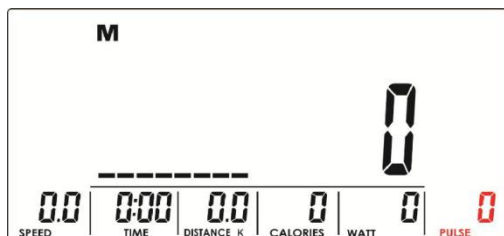
Малюнок 5



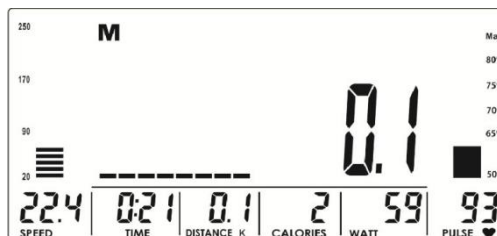
Малюнок 6



Малюнок 7



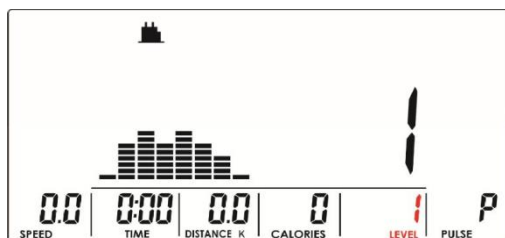
Малюнок 8



Малюнок 9

### Режим "Program" (Програма)

1. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть P01, P02, P03, ... P12 та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN налаштуйте рівень навантаження (мал. 10), попередньо встановлене значення 1.
3. Скористайтеся кнопками UP або DOWN, щоб встановити час - параметр TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач також може регулювати рівень навантаження за допомогою кнопок UP або DOWN.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 10

### Режим "H.R.C" (ЧСС)

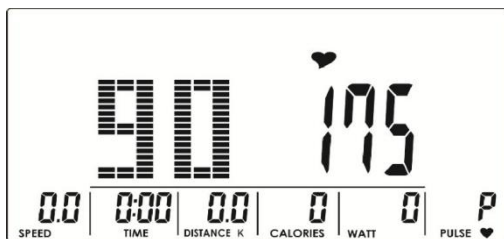
1. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть ♥(ЧСС) та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. Використовуйте кнопки UP або DOWN, щоб обрати значення 55% (мал. 11), 75% (мал. 12), 90% (мал. 13) або TAG (TARGET H.R. - цільове значення ЧСС, за замовчуванням: 100, мал. 14). Вибравши TAG, використовуйте кнопки UP або DOWN, щоб встановити значення в діапазоні 30~230.
3. Скористайтеся кнопками UP або DOWN, щоб встановити час тренування - параметр TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати або призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



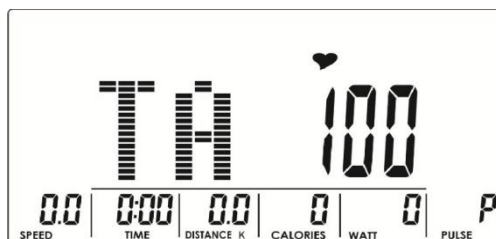
Малюнок 11



Малюнок 12



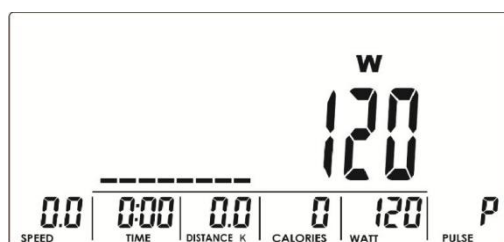
Малюнок 13



Малюнок 14

### **Режим "Watt" (Потужність)**

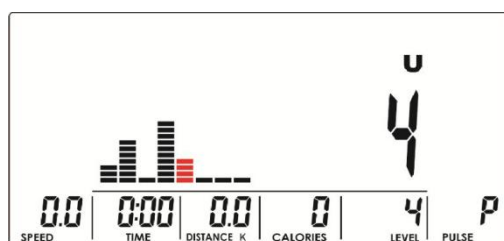
1. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть W та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб встановити потужність тренування - параметр WATT. (за замовчуванням: 120, мал. 15)
3. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб встановити час - параметр TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування система автоматично регулює рівень навантаження на основі рівня підготовки користувача. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб встановити рівень потужності тренування - параметр Watt.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 15

### **Режим "User Program" (Програма користувача)**

1. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть U та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб створити профіль користувача (мал. 16). Всього є 8 стовпчиків, користувач може налаштувати рівень навантаження для кожного стовпчика. Користувач може утримувати кнопку MODE/ENTER 2 секунди, щоб вийти з цього режиму під час налаштування.
3. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб встановити час - параметр TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач також може регулювати рівень навантаження за допомогою кнопок UP або DOWN.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 16

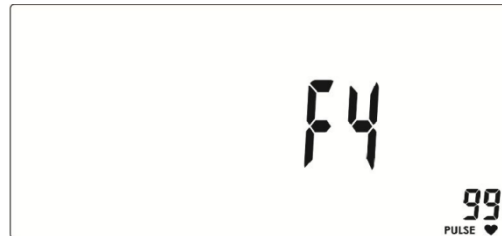


### **Функція "RECOVERY" (ВІДНОВЛЕННЯ)**

Після тренування протягом певного часу тримайтеся за поручні або одягніть нагрудний ремінь і натисніть кнопку RECOVERY. Відображення всіх функцій дисплею припиниться, за винятком того, що параметр "TIME" почне зворотний відлік часу з 00:60 до 00:00 (мал. 17). На екрані відображатиметься стан відновлення вашого серцевого ритму за допомогою індикації значень від F1, F2 до F6 (мал. 18). F1 - найкраща ситуація, а F6 - найгірша. Користувач може продовжувати тренування, щоб покращити стан відновлення серцевого ритму. (Натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися до головного екрану.)



Малюнок 17



Малюнок 18

### **Функція "BODY FAT" (ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ)**

1. У режимі призупинення тренування натисніть кнопку BODY FAT, щоб розпочати вимірювання рівня жирових відкладень в організмі.
2. На консолі відобразиться індикація UX (мал. 19) і розпочнеться вимірювання (мал. 20–21).
3. Під час вимірювання користувачі повинні триматися обома руками за поручні. Коли консоль виявить пульс, на РК-дисплеї на 8 секунд з'явиться індикація "= = =" (мал. 22), доки консоль не завершить вимірювання.
4. На РК-дисплеї відобразяться значення параметрів BMI (індекс маси тіла, мал. 23), BODY FAT (рівень жирових відкладень, малюнок 24) та символ рекомендацій щодо рівня жирових відкладень в організмі (мал. 25).
5. Повідомлення про помилку:
  - \*На РК-дисплеї відображається "----" або ж "-----" – це означає, що ви неправильно тримаєтесь за поручні.
  - \*E-1– вхідний сигнал частоти серцевих скорочень не виявлено.
  - \*E-4 – Виникає, коли показник FAT% (відсоток жиру) та BMI (IMT) нижче 5 або перевищує 50.



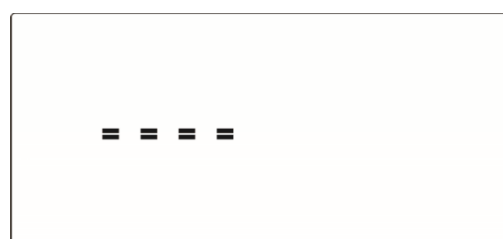
Малюнок 19



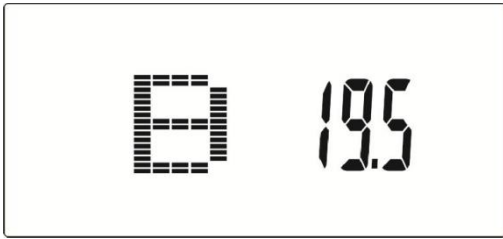
Малюнок 20



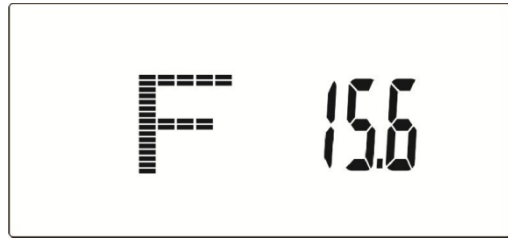
Малюнок 21



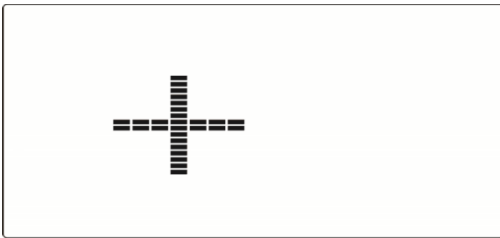
Малюнок 22



Малюнок 23



Малюнок 24



Малюнок 25

## **ЗАСТОСУНОК**

### **iConsole+ Training**



1. Ця консоль може бути підключена до застосунку у смарт-пристрою через Bluetooth.
2. Після підключення консолі до смарт-пристрою через Bluetooth, на екрані консолі нічого відображатися не буде.

#### **Майте на увазі:**

1. Якщо протягом 4-х хвилин не буде виявлено рух педалей або не буде отримано дані щодо частоти пульсу, консоль перейде в режим енергозбереження. Натисканням будь-якої кнопки можна знов активувати консоль.
2. Якщо консоль працює некоректно, від'єднайте адаптер і підключіть його знову.

#### **ПРИМІТКА 1: Графіки програм тренування**

