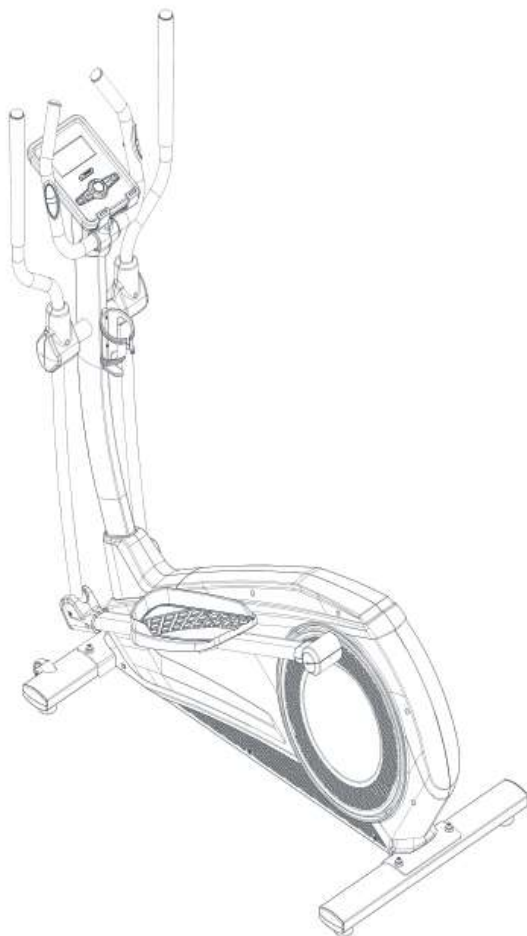


# Посібник користувача



Збережіть цей посібник для використання у майбутньому

Прочитайте та дотримуйтесь інструкцій у цьому посібнику користувача

Дякую!

Дякуємо за купівлю цього продукту. Продукт допоможе вам правильно тренувати м'язи та покращити фізичну форму - і все це в комфортній для Вас обстановці.

### Запобіжні заходи

УВАГА! Цей еліптичний тренажер розроблений та сконструйований так, щоб забезпечити максимальну безпеку. Проте при використанні тренажерів слід дотримуватися певних запобіжних заходів. Перед збиранням та використанням велотренажера прочитайте весь посібник та дотримуйтесь наступних заходів безпеки:

- Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі велотренажера були проінформовані про всі запобіжні заходи. Використовуйте велотренажер тільки так, як описано в цьому посібнику.
- Не дозволяйте дітям та домашнім тваринам наближатися до тренажера. ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ залишати їх без нагляду в кімнаті, де зберігається велотренажер.
- Регулярно перевіряйте та збирайте всі деталі. Негайно замініть деталі, якщо це необхідно.
- Встановіть велотренажер на рівну поверхню, залишивши вільний простір не менше 1 м з кожної сторони велотренажера. Щоб захистити підлогу або килим від пошкоджень, підкладіть під велотренажер килимок.
- Зберігайте велотренажер у приміщенні, далеко від вологи та пилу. Забезпечте вентиляцію місця використання. НЕ використовуйте його в місці, де душно та мало свіжого повітря.
- Не кладіть навколо велотренажера будь-які гострі предмети.
- Одягайте відповідний одяг під час тренування; не носіть вільний одяг, який може зачепитися за велотренажер. Завжди одягайте спортивне взуття для захисту ніг під час тренування.
- Не використовуйте цей продукт, якщо Ваша вага перевищує 150 кг. Будь ласка, оберіть іншу серію наших велотренажерів.
- Щоб уникнути травм, не кладіть руки на частини, що рухаються.
- Тримайте швидкість обертання педалей контрольованою.
- Якщо ви виявите, що велотренажер працює некоректно, негайно припиніть використання.
- Велотренажер одночасно може керувати не більше однієї людини.
- Якщо ви відчуваєте біль або запаморочення під час тренування, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря

## Примітки щодо безпеки

Якщо ви проходите лікування або у вас є наведені нижче симптоми, використовувати цей еліптичний тренажер можна лише після консультації з лікарем.

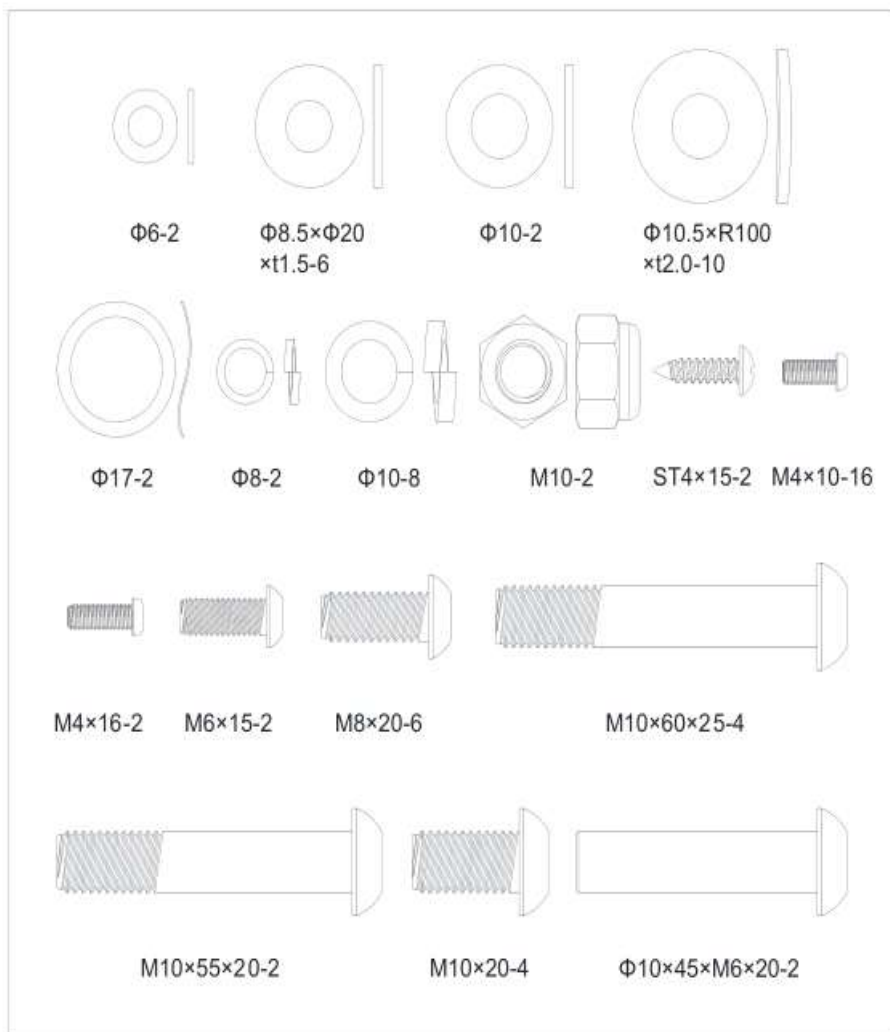
1. Біль або оніміння в ногах, руках, спині, грудях чи шиї.
2. У вас анаморфічний артрит, ревматизм чи подагра.
3. У вас остеопороз чи інші аномалії.
4. Маєте хронічне захворювання (хвороба серця, порушення кровотоку, гіпертонія).
5. Маєте проблеми з диханням.
6. У вас є саркоми.
7. У вас є тромби чи схожі симптоми.
8. Вболівайте на діабет.
9. Маєте травми шкіри.
10. Маєте аномальний вигин хребта.
11. Якщо ви вагітні.
12. Якщо відчуваєте слабкість чи нездужання.
13. Якщо крім перерахованих вище симптомів, відчуваєте ще якісь фізичні відхилення.

Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років або людей з існуючими проблемами зі здоров'ям. Щоб знизити ризик серйозної травми, перед використанням велотренажера прочитайте всі важливі запобіжні заходи та інструкції в цьому посібнику, а також усі попередження, зображені на велотренажері.

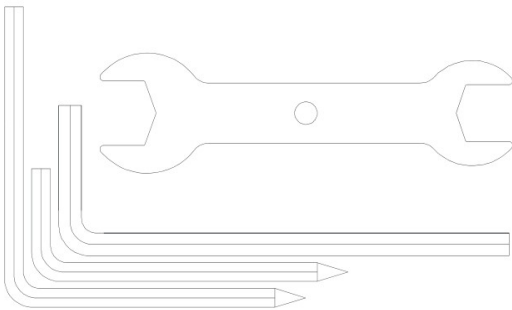
## Примітки до збирання

Відкрийте коробки:

Обов'язково перевірте всі деталі, що входять до коробки. Зверніться до таблиці апаратного забезпечення, щоб повністю підрахувати кількість деталей, що входять до комплекту для правильного складання. Якщо будь-яка частина відсутня, зверніться до дилера.



Номер	Назва	Опис	Кількість
26	Аллен - гвинт з половинним різьбленням	M10x60x25	4
27	Дротова шайба	Ф10	8
28	Вигнута шайба	Ф10.5xR100xt2.0	10
29	Аллен - гвинт з половинним різьбленням	M8x20	6
30	Дротова шайба	Ф8	2
31	Плоска шайба	Ф8. 5x Ф20xt1.5	6
32	Шестигранна гайка, що самоконтриться.	M10	2
33	Плоска шайба	Ф10	2
36	Гвинт Philips з напівкруглою головою	M4x16	2
37	Гвинт Philips з напівкруглою головою	M4x10	16
38	Порожнистий Аллен - гвинт	Ф10x45xM6x20	2
39	Плоска шайба	Ф6	2
40	Аллен - гвинт з повним різьбленням	M6x15	2
41	Саморіз Philips	ST4x15	2
102	Хвиляста пружинна шайба	Ф17	2
104	Гвинт з повним різьбленням під шестигранник	M10x20	4
105	Аллен - гвинт з половинним різьбленням	M10x55x20	2



Назва	Опис	Кількість
Г-подібний ключ	5x80x80S (з хрестом)	1
Г-подібний ключ	5x35x85S (з хрестом)	1
Г-подібний ключ	6x40x120	1
Гайковий ключ з відкритою позіхою	15#&17#	1

## ПІДГОТУЙТЕ СВОЇ ІНСТРУМЕНТИ

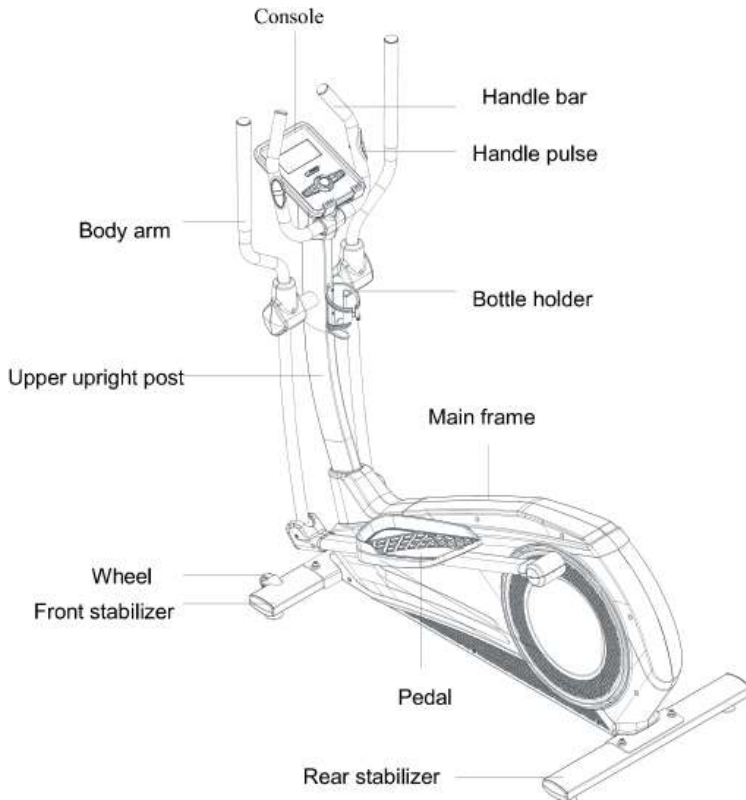
Перш ніж приступити до збирання, зберіть необхідні інструменти. Наявність всього обладнання під рукою заощадить час і зробить збирання швидкою та безпроблемною.

## ОЧИЩИТЬ СВОЮ РОБОЧУ ЗОНУ

Переконайтеся, що ви звільнили багато місця, якого достатньо для правильного збирання пристрою. Переконайтеся, що в місці збирання немає нічого, що може призвести до травм під час збирання. Після повного збирання пристрою переконайтеся, що навколо нього достатньо вільного простору для безперешкодної роботи.

**ПРИМІТКА.** Номер кожного кроку в інструкціях зі збирання вказує на те, що ви повинні зробити. Перед складання еліптичного тренажера уважно прочитайте та вивчіть усі інструкції

## Інструкція по продукту



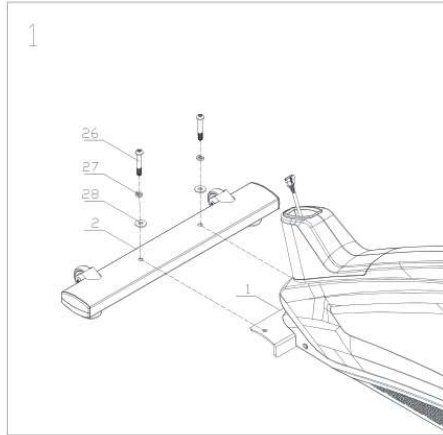
## Технічна інформація

РОЗМІР	Розгорнутий: 1620x720x1520мм
КІЛЬКІСТЬ ШВИДКОСТЕЙ	9
МАХОВИК	Двосторонній, Ф 280/9 кг
ФРАГМЕНТ ОПИТУВАННЯ	1-32
довжина кроку	420x200 мм

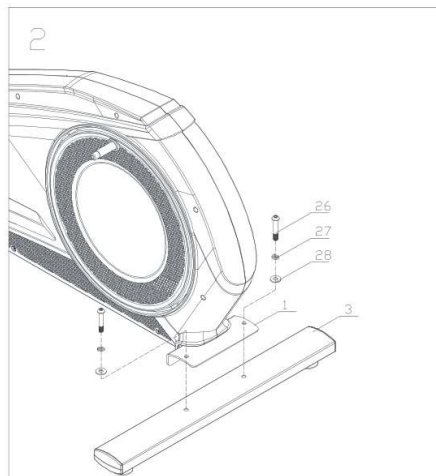
Ми залишаємо за собою право змінити продукт без попереджувального повідомлення.

# Посібник зі збирання

Крок 1: підключіть передній стабілізатор (2) до основної рами (1) за допомогою вигнутої шайби (28), пружинної шайби (27) та Аллен-гвинта з половинним різьбленням (26).



Крок 2: Приєднайте задній стабілізатор (3) до основної рами (1) за допомогою вигнутої шайби (28), пружинної шайби (27) та шестигранника з половинним різьбленням (26).





Крок 3:

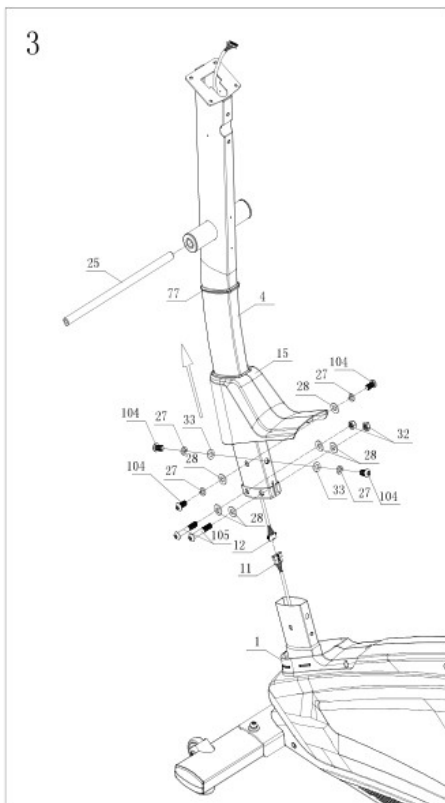
1. Прикріпіть декоративну планку вертикальної стійки (77) та до верхньої стійки (4). Зніміть кришку стійки (15) із основної рами (1). Потім прикріпіть до верхньої стійки (4).

2. Приєднайте кабель зв'язку двигуна (11) та кабель зв'язку консолі. (12)

3. Приєднайте верхню вертикальну стійку (4) до основної рами (1) за допомогою плоскої шайби (33), пружинної шайби (27), Аллен - гвинта з повним різьбленням (104) та плоскої шайби (28), пружинної шайби (27) , Аллен - гвинта з половинним різьбленням (104) і Аллен - гвинта з половинним різьбленням (105), вигнутою шайби (28) і гайки, що самоконтритується, з шестигранною головкою (32).

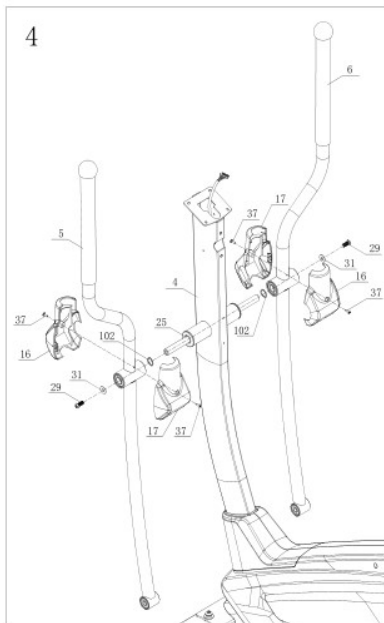
4. Приєднайте кришку стійки (15) та декоративну планку стійки (77) до основної рами (1). Потім встановіть вісь (25).

Порада: поки не затягуйте болт повністю. Переконайтеся, що всі гвинти знаходяться у шестигранному отворі.



#### Крок 4:

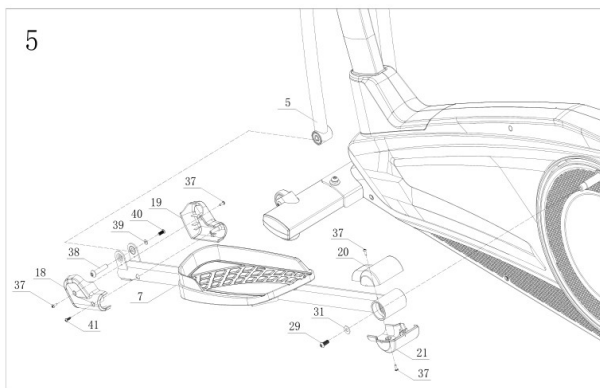
1. Встановіть хвилясті пружинні шайби (102) на ліву та праву вісь (25). Змастіть обидва кінці осі (25). Потім прикріпіть лівий основний важіль (5) та правий основний важіль (6) до лівої осі (25) та правої осі (25) за допомогою плоскої шайби (31) та шестигранного Аллен – гвинта з повним різьбленням (29).
2. Прикріпіть кришку важеля (16/17) до лівого важеля корпусу (5) за допомогою гвинта з напівкруглою головкою (37).
3. Повторіть останній крок, щоб прикріпити кришку (1,6 / 17) до правого важеля (6).



#### Крок 5:

1. Змастіть вісь головної рами (1). Приєднайте осьову втулку тримача лівої задньої педалі (7) до осі головної рами (1) за допомогою плоскої шайби (31) та шестигранника з повним різьбленням (29).
2. Змастіть порожнистий шестигранний гвинт (38). Приєднайте осьову втулку тримача лівої передньої педалі (7) до лівого важеля (5) за допомогою шестигранного полого Аллен-гвинта (38), плоскої шайби (39) та шестигранника з повним різьбленням (40).
3. Прикріпіть задню кришку утримувача педалі (20/21) до утримувача лівої педалі. (7) за допомогою гвинта Philips з напівкруглою головкою (37). Прикріпіть передню кришку утримувача педалі (18/19) до тримача лівої педалі (7) за допомогою гвинта з напівкруглою головкою (37) та Philips саморіза (41).

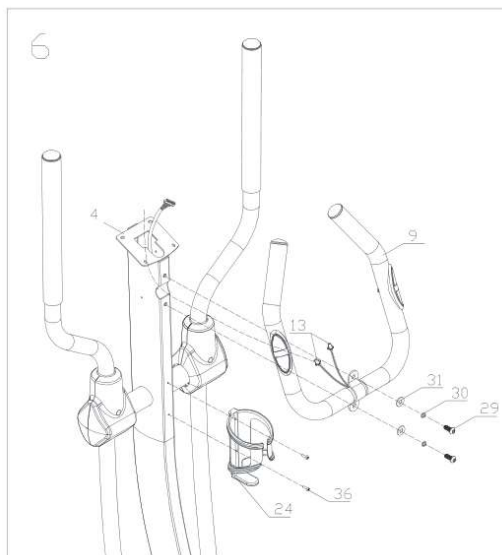
4. Так само закріпіть утримувач педалі (R) (8). Надягніть задню частину тримача педалі (R) (8) на вісь основної рами (1), використовуйте плоску шайбу (31), і гвинт з повним різьбленням з внутрішнім шестигранником (29), щоб зафіксувати його.



Крок 6:

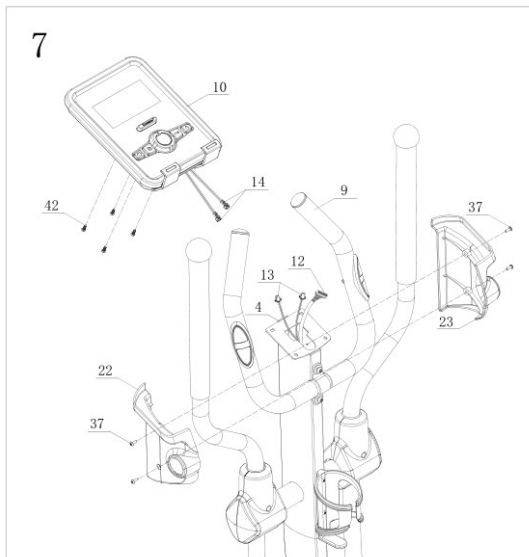
1. Через ручку дроту з'єднання (13), яка виходить з верхньої стійки (4), прикріпіть кермо (9) до стійки (4) за допомогою плоскої шайби (31), пружинної шайби (30) та гвинта з повним різьбленням під шестигранник (29)

2. Прикріпіть тримач для пляшок (24) до верхньої стійки (4) за допомогою гвинта з напівкруглою головкою (36).



Крок 7:

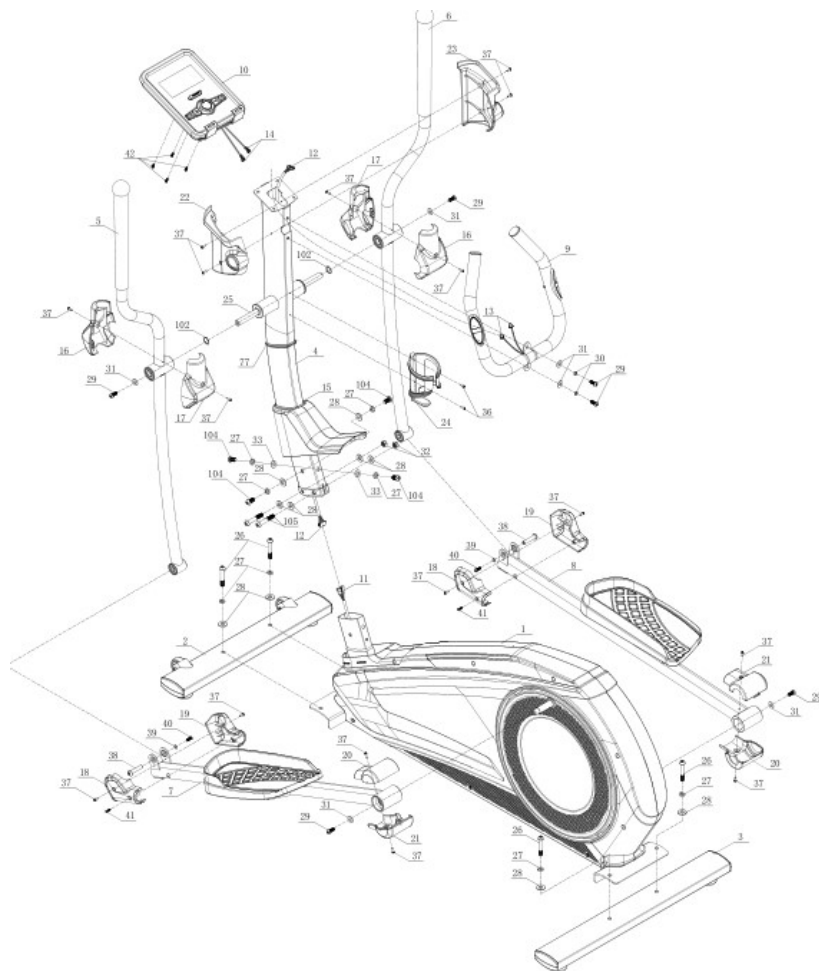
1. Під'єднайте кабель консолі (12) до інтерфейсу задньої консолі. З'єднайте провід зв'язку (13) з кінцем консолі (14).
2. Прикріпіть консоль (10) до верхньої стійки (4) за допомогою гвинта з напівкруглою головкою (42).
3. Прикріпіть їх до верхньої вертикальної стійки (4) гвинтом Philips з напівкруглою головкою (37) через ліву кришку керма (22) та праву кришку керма (23)



Поради щодо тренувань:

1. Користувач повинен повністю покласти ноги в педалі та відрегулювати опір магніту.
2. Оскільки машина забезпечена двома маховими колесами, вона має інерцію і, коли користувач вирішить зупинитися з високою швидкістю, необхідно буде мінімізувати опір і знизити швидкість, щоб не пошкодити ногу користувача.
3. Машина має бути поставлена на рівну поверхню, необхідно мати достатньо місця для тренування.

Мале креслення для складання

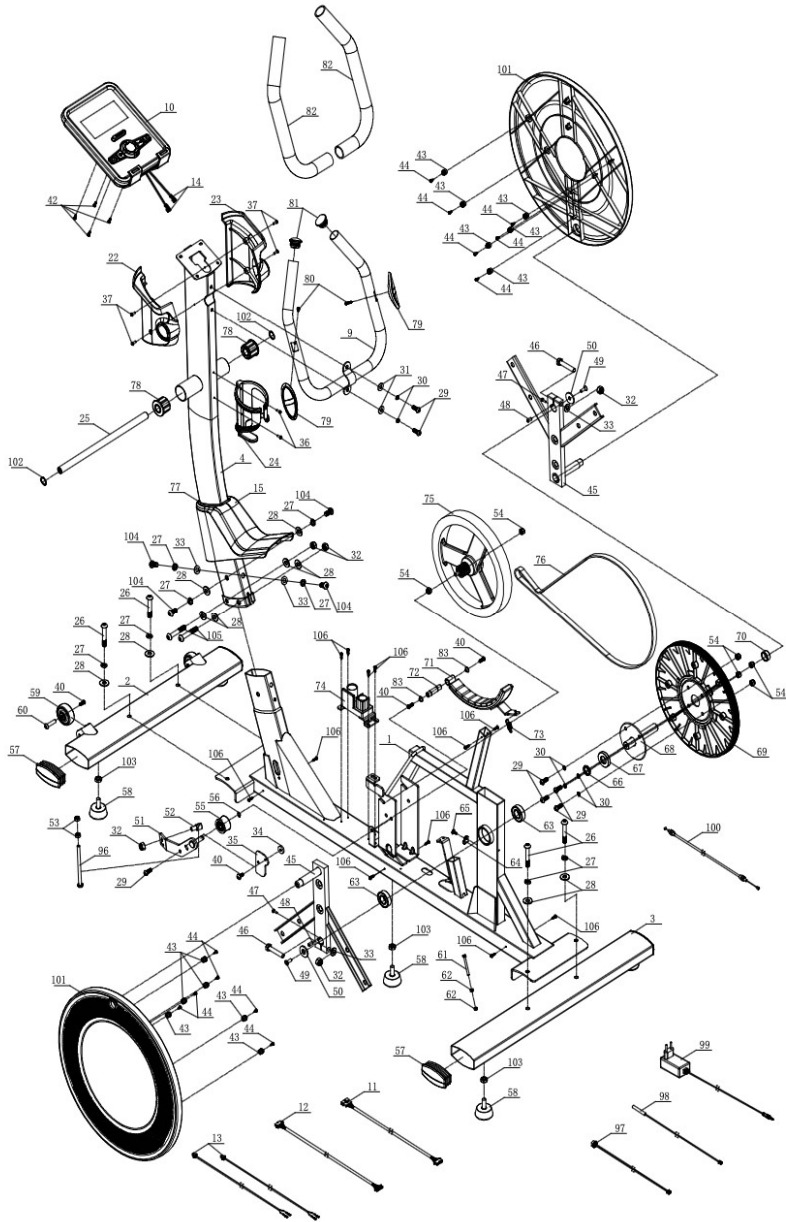


Список деталей

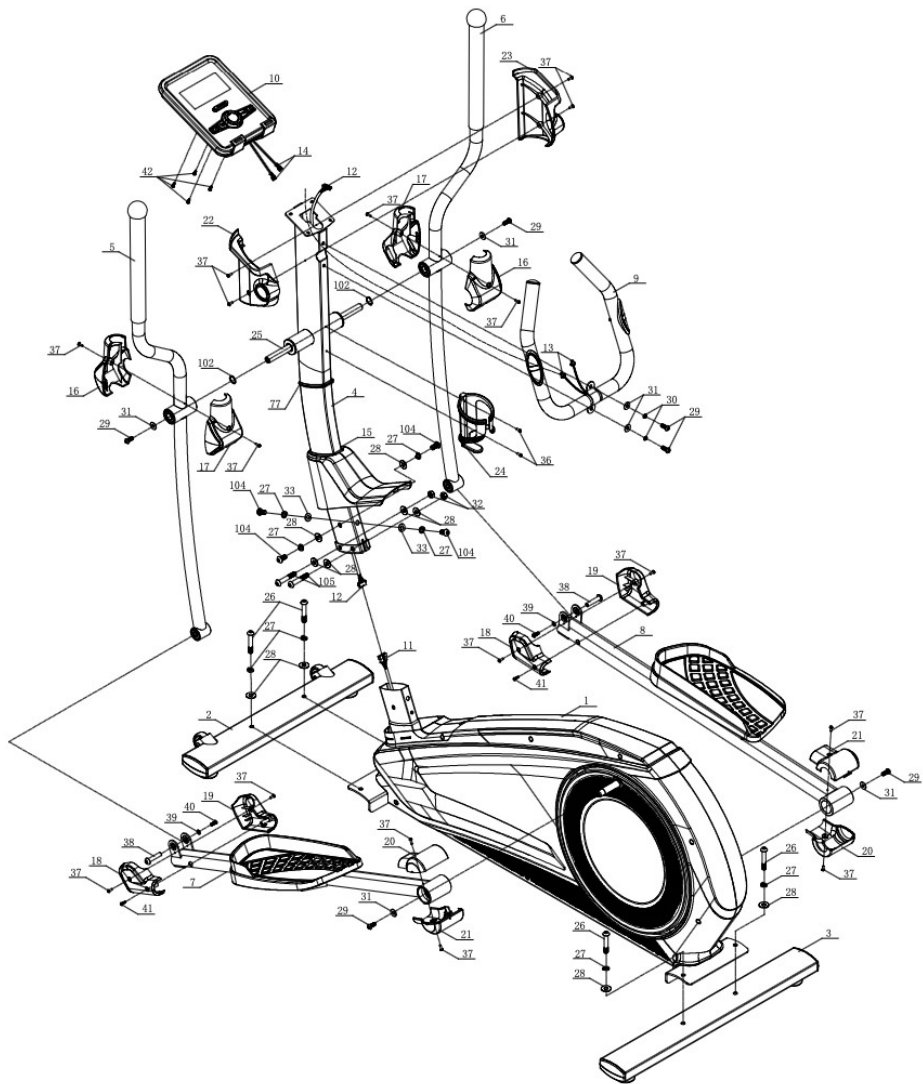
№	Назва	Опис	Кількіс СТВО
1	Основна рама		1
2	Передній стабілізатор		1
3	Задній стабілізатор		1
4	Верхня стійка		1
5	Плечо (L)		1
6	Плечо (R)		1
7	Тримач педалі (L)		1
8	Тримач педалі (R)		1
9	Кермо		1
10	Консоль		1
11	Провід моторного зв'язку		1
12	Консольне комунікаційне проведення		1
13	З'єднувальний провід		2
14	Початок консолі		2
15	Кришка стійки		1
16	Кришка на плече		2
17	Кришка на плече		2
18	Кришка опори передньої педалі		2
19	Кришка опори передньої педалі		2
20	Кришка опори задньої педалі		2
21	Кришка опори задньої педалі		2
22	Кришка керма (L)		1
23	Кришка керма (R)		1
24	Тримач для пляшок	Ф93x150	1
25	Ось	Ф17x339.5	1
26	Аллен - гвинт з половинним різьбленням	M10x60x25	4
27	Дротова шайба	Ф10	8
28	Вигнута шайба	Ф10.5xR100xt2.0	10
29	Аллен - гвинт з повним різьбленням	M8x2Q	6
30	Дротова шайба	Ф8	2
31	Плоска шайба	Ф8.5xФ20xt1.5	6

32	Шестигранна гайка, що самоконтрється.	M10	2
33	Плоска шайба	Ф10	2
36	Гвинт Philips з напівкруглою головкою	M4x16	2
37	Гвинт Philips з напівкруглою головкою	M4x10	16
38	Порожнистий Аллен - гвинт	Ф10x45xM6x20	2
39	Плоска шайба	Ф6	2
40	Аллен - гвинт з повним різьбленням	M6x15	2
41	Саморіз Philips	ST4x15	2
42	Philips гвинт з повною головкою	M5x10	4
102	Хвиляста пружинна шайба	Ф17	2
104	Гвинт з повним різьбленням під шестигранник	M10x20	4
105	Аллен - гвинт з половинним різьбленням (L)	M10x55x20	2
77	Декоративна смуга для вертикальної стійки		1

Повний креслення для збирання







Список запчастин

Номер	Назва	Опис	Кіль- во
1	Основна рама		1
2	Передній стабілізатор		1
3	Задній стабілізатор		1
4	Верхня стійка		1
5	Плечо (L)		1
6	Плечо (R)		1
7	Тримач педалі (L)		1
8	Тримач педалі (R)		1
9	Кермо		1
10	Консоль		1
11	Провід моторного зв'язку		1
12	Консольне комунікаційне проведення		1
13	З'єднувальний провід		2
14	Початок консолі		2
15	Кришка стійки		1
16	Чохол для плеча 2		2
17	Чохол для плеча 1		2
18	Кришка опори передньої педалі 1		2
19	Кришка опори передньої педалі 2		2
20	Кришка опори задньої педалі 1		2
21	Кришка опори задньої педалі 2		2
22	Кришка керма (L)		1
23	Кришка керма (R)		1
24	Тримач для пляшок	Ф93x150	1
25	Ось	Ф17x339.5	1
26	Аллен - гвинт з половинним різьбленням	M10x60x25	4
27	Дротова шайба	Ф10	8
28	Вигнута шайба	Ф10.5xR100xt2.0	10
29	Аллен - гвинт з повним різьбленням	M8x20	11
30	Дротова шайба	Ф8	6
31	Плоска шайба	Ф8.5xФ20xt1.5	6

32	Гайка шестигранна, що самоконтряться.	M10	5
33	Плоска шайба	Ф10	4
34	Табличка з обмеженим простором 1		1
35	Табличка з обмеженим простором 2		1
36	Гвинт Philips з напівкруглою головкою	M4x16	2
37	Гвинт Philips з напівкруглою головкою	M4x10	16
38	Аллен - гвинт порожнистий	Ф10x45xM6x20	2
39	Плоска шайба	Ф6	2
40	Аллен - гвинт з повним різьбленням	M6x15	7
41	Саморіз Philips	ST4x15	2
42	Гвинт Philips з повною головкою	M5x10	4
43	Пластикова пряжка диска	Ф12.4x13	12
44	Кінцевий саморіз Philips	ST4x10	12
45	Кривошипне залізо		2
46	Гвинт із шестигранною головкою	M10x55x20	2
47	Гвинт із шестигранною головкою	M4x12	2
48	Плоский ключ	5x5x15	2
49	Гвинт з повним різьбленням під шестигранник	M6x15	2
50	Плоска шайба	Ф8x Ф30xт3.0	2
51	Фіксований натяжний шкіф		1
52	Проміжний сполучний вал	Ф15x30	1
53	Шестигранна гайка	M8	2
54	Шестигранна стопорна гайка	M8	6
55	Натяжний ролик	Ф38x22	1
56	Вал стопорного кільця	Ф10	1
57	Торцева кришка	45x90xт1.5	4
58	Подушечки для ніг		5
59	Колеса		2
60	Аллен - гвинт порожнистий	Ф8x33xM6x15	2
61	Гвинт із шестигранною головкою з повним різьбленням	M5x60	1
62	Шестигранна гайка	M5	2
63	Радіальний шарикопідшипник	6004-2RS	2
64	Фіксований магнітний індуктор		1

65	Саморіз Philips із головкою під шайбу	ST4x12	1
66	Втулка осі кривошипа 1		1
67	Втулка осі кривошипа 3		1
68	Кривошипна вісь	Ф20x115	1
69	Ремінний шків	Ф308x22	1
70	Втулка осі колінчастого валу 2		1
71	Набір фіксованих магнітів		1
72	Фіксована вісь із магнітним управлінням	Ф12x50	1
73	Пружина розтягування гальма		1
74	Магнітний двигун		1
75	Подвійний маховик	Ф280/9KG	1
76	Ремінь двигуна	540PJ6	1
77	Декоративна планка для стійки		1
78	Пластикове покриття	Ф42.5x30	2
79	Обробник пульсу		2
80	Саморіз Philips	ST4x20	2
81	Заглушка труби	Ф28xt1.5	2
82	Піна для зчеплення	Ф32xt3.0x480	2
83	Стопорне кільце для валу	Ф12	2
84	Педаль (L)	406x187x74	1
85	Педаль (R)	406x187x74	1
86	Аллен - гвинт з повним різьбленням	M6x12	8
87	Радіальний шарикопідшипник	6003-2RS	4
88	Радіальний шарикопідшипник	6200-2RS	4
89	Піна для зчеплення	Ф36xt3.0x720	2
90	Заглушка труби	Ф32xt1.5	2
91	Кришка двигуна (L)		1
92	Кришка двигуна (R)		1
93	Саморіз Philips	ST4x25	5
94	Стопорне кільце для отворів	Ф40	2
95	Самовстановлюючий шарикопідшипник	2203-2RS	2
96	Гвинт із шестигранною головкою з повним різьбленням	M8x120	1

97	Провід силового зв'язку		1
98	Магнітний датчик		1
99	Зарядний пристрій		1
100	Гальмівна лінія		1
101	Диск		2
102	Хвиляста пружинна шайба	Ф17	2
103	Шестигранна гайка	M10	5
104	Гвинт з повним різьбленням під шестигранник	M10x20	4
105	Аллен - гвинт з половинним різьбленням (L)	M10x55x20	2
106	Гвинт Philips з повною головкою	ST4x16	12

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЮ:

ПУНКТ	ОПИС
ЧАС	Діапазон відображення 0:00 – 99:59; Діапазон налаштування 0: 00 - 99:00
ШВИДКІСТЬ	Діапазон 0,0-99,9 км/год.
ВІДСТАНЬ	Діапазон відображення 0,0 – 99,99; Діапазон налаштування 0,0-99,90
КАЛОРІЇ	Діапазон відображення 0 – 9999кал.; Діапазон налаштування 0-9990кал.
ПУЛЬС	Діапазон відображення П-30-230; Діапазон налаштування 0-30-230
Про/хв	Діапазон 0-999
ВАТ	Діапазон відображення: 0-999; Діапазон налаштування 10 - 350

УПРАВЛІННЯ:

ПУНКТ	ОПИС
Вгору(+)	Вибрати функцію або збільшити рівень опору
Вниз(-)	Вибрати функцію або зменшити рівень опору
Enter	У режимі СТОП натисніть цю кнопку, щоб підтвердити налаштування або вибір
Reset	Утримуйте 2 секунди, комп'ютер перезавантажитьс'я і запуститься з налаштувань користувача Повернення до головного меню під час попереднього налаштування значення тренування або в режимі зупинки
Старт/Стоп	Почати чи зупинити тренування.
Recovery	Перевірити статус відновлення пульсу.
Body fat	Перевірити % жиру в організмі та ІМТ

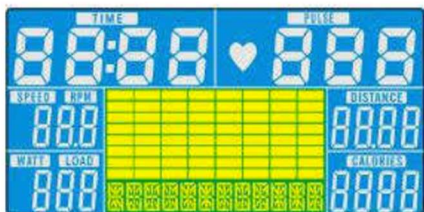
## РОБОТА ПРИСТРОЇ:

Увімкніть його

Підключіть блок живлення, комп'ютер увімкнеться з довгим звуковим сигналом і відобразить усі сегменти на дисплеї протягом 2 секунд (малюнок 1). Увійдіть у режим вибору користувача (Малюнок 2) та налаштування особистих даних (Вік, Підлога, Зростання, Вага).

Якщо 4 хвилини не користуватися тренажером, він перейде в режим енергозбереження.

Натискання будь-якої клавіші може увімкнути консоль.



Малюнок 1



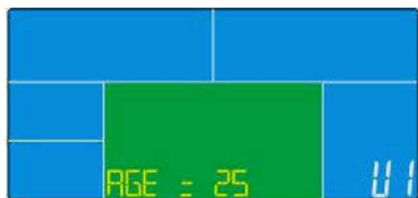
Малюнок 2

### Налаштування особистих даних

Після вибору користувача з U1-U4 натисніть клавішу ENTER для підтвердження.

Натисніть ВВЕРХ (+) або ВНИЗ (-), щоб встановити ПОЛ, ВІК (Мал. 3), ЗРОСТАННЯ, ВАГА та підтвердіть натисканням ENTER. Усі дані будуть збережені як профіль користувача.

Після налаштування консоль переходить у головне меню та відображається як на Малюнку 4. На цій сторінці користувач може розпочати тренування безпосередньо, натиснувши кнопку СТАРТ/СТОП.



Малюнок 3



Малюнок 4

### Вибір тренувань

На головній сторінці блимає перша програма MANUAL (Малюнок 5). Користувач може натиснути ВВЕРХ (+) або Вниз (-), щоб вибрати: ВРУЧНУ -> ПРОГРАМА-> ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА -> ПУЛЬС -> ВАТ, натисніть ENTER для підтвердження.

### Ручний режим

1. Натисніть ВВЕРХ (+) або Вниз (-), щоб вибрати програму тренування, виберіть «Вручну» (Мал. 4) і натисніть кнопку ENTER для підтвердження.
2. Натисніть ВВЕРХ (+) або Вниз (-), щоб встановити значення ЧАСУ / ВІДСТАННЯ / КАЛОРИЙ / ПУЛЬСА і натисніть ENTER для підтвердження.
3. Натисніть кнопки СТАРТ/СТОП, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач може натискати ВВЕРХ та ВНИЗ для регулювання рівня навантаження від 1 до 16.
4. Натисніть кнопки START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

### Програмний режим

1. Натисніть Вгору (+) або Вниз (-), щоб вибрати програму тренування, виберіть Програму (Малюнок 5) і натисніть кнопку ENTER для підтвердження.
2. Натисніть ВВЕРХ (+) або Вниз (-), щоб вибрати програму від P01 до P12, профіль програми буде відображатися по черзі.
3. Натисніть Вгору (+) або Вниз (-), щоб встановити час тренування.
4. Натисніть кнопки СТАРТ/СТОП, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач може натискати ВВЕРХ (+) або Вниз (-) для регулювання рівня навантаження від 1 до 16.
5. Натисніть кнопки СТАРТ/СТОП, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 5



Малюнок 6

### Режим програми користувача

1. Натисніть ВВЕРХ (+) або Вниз (-), щоб вибрати програму тренування, виберіть програму користувача (рисунк 6) і натисніть кнопку ENTER для підтвердження.
2. Натисніть ВВЕРХ (+) або Вниз (-), щоб встановити рівень навантаження від 1 до 16 кожного стовпця, і натисніть ENTER, щоб перейти до наступного. (Усього стовпець = 20)



3. Утримуйте кнопку ENTER, щоб завершити налаштування або вийти з неї.
4. Натисніть Вгору (+) або Вниз (-), щоб встановити час тренування.
5. Натисніть кнопку СТАРТ/СТОП, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач може натискати ВВЕРХ (+) або ВНИЗ (-) для регулювання рівня навантаження від 1 до 16.
6. Натисніть кнопку СТАРТ/СТОП, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

### Режим HRC

1. Натисніть ВВЕРХ (+) або ВНИЗ (-), щоб вибрати програму тренування, виберіть HRC (Мал. 7) та натисніть кнопку ENTER для підтвердження.
  2. Натисніть ВВЕРХ (+) або ВНИЗ (-), щоб вибрати: HRC 55 (рисунок 8), HRC 75, HRC 90 або TAG (TARGET HR) (за замовчуванням: 100, рисунок 9) та підтвердіть натисканням ENTER.
  3. При виборі HRC 55, HRC75, HRC 90 консоль відобразить задане цільове значення відповідно до віку користувача. Натисніть Вгору (+) або Вниз (-) і ВВЕДЕННЯ, щоб встановити час тренування.
  4. При виборі TAG HR, встановлене значення 100 блимає, як на Рисунок 9. Натисніть ВВЕРХ (+) або ВНИЗ (-), щоб відрегулювати значення від 30 до 230, та підтвердіть натисканням ENTER. Попередньо встановіть ЧАС тренування, натискаючи кнопки ВВЕРХ (+) та ВНИЗ (-).
- Натисніть кнопку СТАРТ/СТОП, щоб розпочати або зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 7



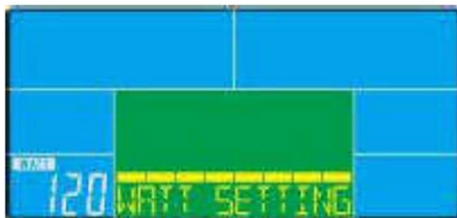
Малюнок 8



Малюнок 9

## Режим WATT

1. Натисніть ВВЕРХ (+) або Вниз (-), щоб вибрати програму тренування, виберіть ВАТ (Малюнок 10) і натисніть ENTER для підтвердження.
2. Натисніть ВВЕРХ (+) або Вниз (-), щоб встановити цільове значення ВАТ. (за замовчуванням: 120)
3. Натисніть Вгору (+) або Вниз (-), щоб встановити час тренування.
4. Натисніть кнопку СТАРТ/СТОП, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач може натискати ВВЕРХ (+) або Вниз (-), щоб відрегулювати рівень ВАТ від 10 до 350.
5. Натисніть кнопку СТАРТ/СТОП, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 10

## Режим тілесного жиру

1. Під час тренування натисніть СТАРТ/СТОП, щоб зупинити тренування, натисніть кнопку BODY FAT, щоб розпочати вимір.

(Малюнок 11)

2. Тримайте за ручки, через 8 секунд комп'ютер покаже ІМТ, %-жиру та символ жиру.
3. Натисніть кнопку BODY FAT ще раз, щоб повернутися до головного меню.
4. Код помилки:

\* Дисплей консолі Е-1 (Рис.12): користувач неправильно тримає ручки.

\* Дисплей консолі Е-1 (Рис.13): %-жиру перевищує діапазон налаштування (5,0% - 50,0%)



Малюнок 11



Малюнок 12



Малюнок 13

ПРИКЛАД

ІМТ (Індекс маси тіла) інтегрований

Масштаб ІМТ	Малий	Малий/Середній	Середній	Середній/Високий
Діапазон	<20	20-24	24.1-26.5	> 26.5

BODY FAT

Символ	-	+	▲	◆
ЖИР%	Малий	Малий/Середній	Середній	Середній/Високий
Чоловік	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Жінка	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Відновлення (перепочинок)

Коли на комп'ютері з'явиться пульс (беріться за ручки), натисніть кнопку RECOVERY.

Відображення всіх функцій припиниться, за винятком того, що «Час» розпочне зворотній відлік з 00:60 до 00:00 (Малюнок 14). Коли час звернувся до 0, на екрані з'явиться стан відновлення вашого пульсу за допомогою FX (де X = від 1 до 6, малюнок 15.). F1 – найкраще, F6 – гірше (див. Таблицю нижче).

(Натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися до основного дисплея.)

4. Під час ВІДНОВЛЕННЯ користувач може натиснути кнопку RECOVERY, щоб повернутися до головного меню. Без введення пульсу не можна натискати кнопку RECOVERY.



Малюнок 14



Малюнок 15

1.0	Чудово
1.0<F<2.0	Відмінно
2.0<F<2.9	Добре
3.0<F<3.9	Непогано
4.0<F<5.9	нижче середнього
6.0	Погано

#### ЗАУВАЖЕННЯ:

1. Для цього комп'ютера потрібен адаптер 9, 1300 мА.
2. Коли користувач перестане крутити педалі, після 4 хвилин комп'ютер перейде в режим енергозбереження, всі налаштування та дані вправ будуть зберігатися до тих пір, поки користувач не почне вправу знову.
3. Якщо комп'ютер працює ненормально, вимкніть адаптер і знову підключіть його.

Загальні поради щодо фітнесу

Починайте програму вправ повільно, тобто одну вправу кожні 2 дні. Збільшуйте кількість тренувань тиждень за тижнем. Почніть з коротких періодів у вправі, потім постійно збільшуйте їх. Починайте з вправ повільно і не ставте собі нездійсненних цілей. Крім цих вправ, виконуйте інші види вправ, такі як біг підтюпцем, плавання, танці та/або їзда на велосипеді.

Завжди ретельно розминайтеся перед тренуванням. Для цього виконайте щонайменше п'ять хвилин вправ на розтяжку або гімнастичних вправ, щоб уникнути розтягування м'язів та травм.

Регулярно перевіряйте пульс. Якщо ви не маєте приладу для вимірювання пульсу, запитайте свого терапевта, як можна ефективно виміряти частоту серцевих скорочень. Визначте свій власний частотний діапазон вправ, щоб досягти оптимального успіху в тренуваннях. Враховуйте як свій вік, і рівень фізичної підготовки. Таблиця на сторінці 16 дасть точку відліку для визначення оптимального пульсу при тренуванні.

Переконайтеся, що ви дихаєте регулярно та спокійно під час тренувань.

Намагайтеся пити достатньо під час тренування. Це гарантує, що потреба вашого тіла у рідині буде задоволена. Врахуйте, що кількість пиття, що рекомендується, 2-3 літри на день сильно збільшується через фізичні навантаження. Рідина, яку ви п'єте, має бути кімнатної температури.

При виконанні вправ на пристрої завжди одягайте легкий та зручний одяг, а також спортивне взуття. Не носіть вільний одяг, який може розірватись або застрягти у пристрої під час тренування.

Вправи призначені для особистого тренування.

Вправи на розминку/розтяжку

Тренування починається з вправ, що розігрівають, і закінчується вправами на охолодження і розслаблення. Ці вправи, що розігрівають, готують ваше тіло до наступних навантажень. Період охолодження/розслаблення після тренування гарантує, що ви не зазнаєте жодних м'язових проблем. Нижче ви знайдете інструкції з вправ на розтяжку для розігріву та охолодження. Зверніть увагу на такі вправи:

### ВПРАВА ДЛЯ ШИЇ

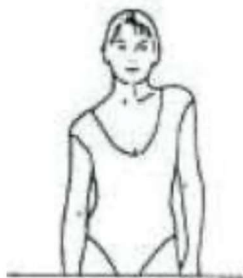
Нахиліть голову вправо і відчуйте напругу в шиї. Повільно опустіть голову до грудей півколом, а потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуєте комфортну напругу у шиї. Ви можете повторювати цю вправу кілька разів.



1

### ВПРАВА ДЛЯ ПЛЕЧОВОЇ ОБЛАСТІ

По черзі піднімайте ліве та праве плече або одночасно піднімайте обидва плечі.



2

### ВПРАВА НА РОЗТЯЖКУ РУК

Поперемінно витягуйте ліву та праву руку до стелі. Відчуйте напругу у лівому та правому боці. Повторіть цю вправу кілька разів.



3

#### ВПРАВА ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ БІДРА

Підтримайте себе, поклавши руку на стіну, потім нахилитесь за спину і підніміть праву чи ліву ногу якомога ближче до сидниць. Відчуйте комфортну напругу у верхній частині передньої частини стегна. По можливості зберігайте це положення протягом 30 секунд і повторіть цю вправу двічі для кожної ноги.



4

#### ВПРАВА ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГИ

Сядьте на підлогу та поставте ступні так, щоб коліна дивилися назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Тепер обережно притисніть коліна вниз. По можливості зберігайте це положення протягом 30-40 секунд.



5

#### ВПРАВА НА РОЗТЯЖКУ

Повільно нахиліть тулуб уперед і постарайтеся торкнутися ніг руками. Дотягніся до пальців ніг якомога глибше. По можливості зберігайте це положення протягом 20-30 секунд.



6

### ВПРАВА ДЛЯ КОЛІН

Сядьте на підлогу і витягніть праву ногу. Зігніть ліву ногу і поставте ступню на праве стегно. Тепер спробуйте дотягнутися до правої ноги правою рукою. По можливості зберігайте це положення протягом 30-40 секунд.



### ВПРАВА ДЛЯ ГОЛЕНИ

Покладіть обидві руки на стіну та підтримуйте вагу всього тіла. Потім відведіть ліву ногу назад і чергуйте її правою ногою. Це розтягує задню частину ноги. По можливості зберігайте це положення протягом 30-40 секунд.

