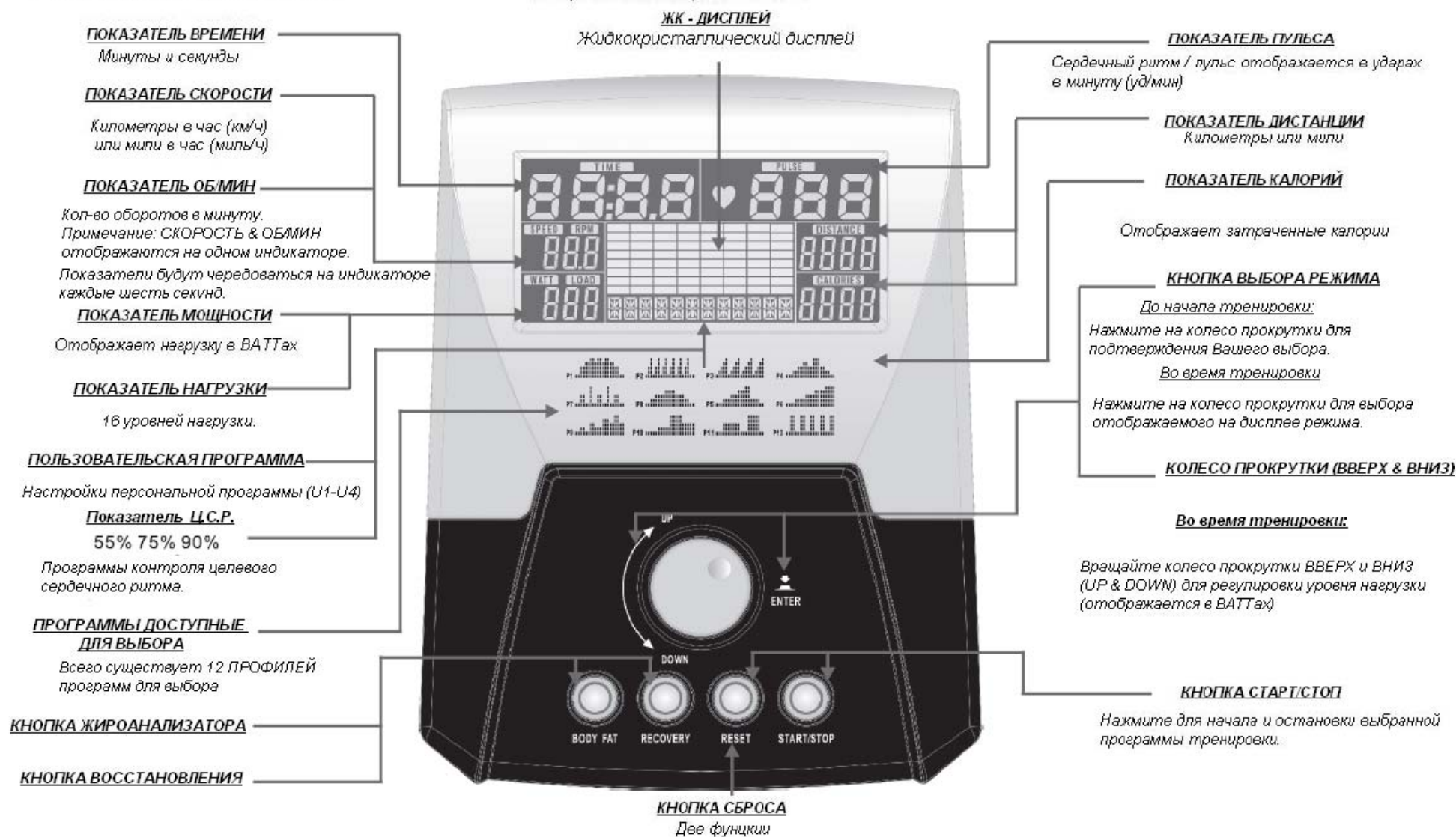


Инструкция к компьютеру

Function Identification



1) Чтобы вернуться в ГЛАВНОЕ МЕНЮ, сначала нажмите кнопку СТОП (STOP), а затем кнопку СБРОС (RESET).

2) Нажмите и удерживайте кнопку сброса, чтобы восстановить действие компьютера. Это необходимо, если компьютер завис. Если это не помогло, то перезагрузите компьютер - отключите питание на 15 секунд, отсоединив адаптер переменного тока.

Инструкция к компьютеру

СООБЩЕНИЯ О ВОЗМОЖНЫХ ОШИБКАХ:

Если устройство обнаружит ошибку, то будет отображаться текст "E2". Если указанные действия не решат проблему, то обратитесь за помощью к продавцу.

ПРОБЛЕМА: Отсутствие питания.

РЕШЕНИЕ: Повторно подключите все кабельные вилки, обратитесь к инструкции по сборке.

ПРОБЛЕМА: Программная ошибка.

РЕШЕНИЕ: Перезагрузка компьютера. Отключите питание примерно на 15 секунд, отключив адаптер включения.

ФУНКЦИИ МОЩНОСТИ:

АДАПТЕР: Как только Ваш тренажер полностью собран и установлен, воткните вилку в розетку. Устройство должно автоматически включиться и все сегменты ЖК дисплея загорятся. При возникновении каких-либо проблем, пожалуйста, обратитесь к руководству СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКЕ.

АВТОВКЛЮЧЕНИЕ: Устройство автоматически включается, когда используется тренажер, или когда нажата какая-либо кнопка.

АВТОВЫКЛЮЧЕНИЕ: Устройство автоматически выключится, если тренажер не используется примерно 4 минуты, после чего устройство перейдет в РЕЖИМ ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ (24ч), ДАТЫ и ТЕМПЕРАТУРЫ.

ЖИРОАНАЛИЗАТОР:

- 1: В режиме ожидания, нажмите кнопку ЖИРОАНАЛИЗАТОР для запуска измерений
- 2: Выбранный пользователь (U1-U4) будет мигать в течении 2 сек до запуска измерений.
- 3: Во время измерения, необходимо обеими руками плотно держать датчики жиросканализатора, пока компьютер не закончит измерение. Во время этого, в течении 8 секунд на компьютере будут появляться символы "—" "—"

Основные функции:

Кнопка СБРОСА ВСЕХ ДАННЫХ: Чтобы перезапустить компьютер, но сохранить введенные данные, такие как Время, Дата, Заданные параметры и Профиль Пользователя.

Кнопка СБРОСА: Для возврата устройства в Главное Меню.

Кнопка ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Чтобы активировать ПРОГРАММУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, которая автоматически оценивает Вашу физическую форму сразу же после тренировки.

Кнопки СТАРТ/СТОП: Для запуска и остановки выбранной программы тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для повтора автоматического сканирования нажмите кнопку СТОП и затем нажмите кнопку СТАРТ еще раз.

Кнопка РЕЖИМА: Для подтверждения выбора или переключения дисплея.

Кнопки ВВЕРХ&ВНИЗ: Две функции.

1. Перед тренировкой – Выберите одну из доступных функций. Нажмите и удерживайте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для ускорения движения.

2. Во время тренировки – Регулировка уровня сопротивления или значения мощности.

ФУНКЦИИ ЭКРАНА:

- Отображение времени: минуты и секунды.
- Отображение скорости: километры в час (km/h) или мили в час (mph).
- Отображение ОБМИН : оборотов в минуту.

Примечание: СКОРОСТЬ & ОБМИН отображаются на одном индикаторе. Их показатели будут чередоваться на индикаторе каждые шесть секунд.

- Отображение пройденной дистанции: километры или мили

User Personal Data Setting (U1~U4)

- Отображение ДИСТАНЦИИ: километры или мили.
- Отображение КАЛОРИЙ: Измеряется в килокалориях. Также килограммкалориях и пищевых калориях.
- Отображение ПУЛЬСА: Сердечный ритм / пульс отображается в ударах в минуту (уд/мин)
- Отображение МОЩНОСТИ: ватты (Вт).

Перед началом работы (включение, полный сброс)

При первом включении компьютера (или после нажатия кнопки СБРОС) ЖК-дисплей начнет мигать, и предложит ввести исходные данные для профиля пользователя.

Персональные настройки пользователя (U1-U4)

- 1: Когда на дисплее мигает U1, нажмите клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ что бы выбрать пользователя от 1 до 4.
- 2: Введите свои персональные данные (ВОЗРАСТ, ВЕС, РОСТ, ПОЛ.) Нажмите кнопку MODE для подтверждения ввода.
- 3: Включите ручной режим и введите свои собственные данные упражнения (в т.ч. уровень, время, расстояние, калории, пульс. Устройство сохранит эти данные и будет воспроизводить их каждый раз, когда данный режим будет выбран.
- 4: Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.
- 5: Нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться к настройке в главном меню.

Главное меню

- 1: Когда на дисплее мигает U1, нажмите клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ что бы выбрать пользователя от 1 до 4.
 - 2: Введите свои персональные данные (ВОЗРАСТ, ВЕС, РОСТ, ПОЛ.) Нажмите кнопку MODE для подтверждения ввода.
 - 3: Включите ручной режим и введите свои собственные данные упражнения (в т.ч. уровень, время, расстояние, калории, пульс. Устройство сохранит эти данные и будет воспроизводить их каждый раз, когда данный режим будет выбран.
 - 4: Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.
 - 5: Нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться к настройке в главном меню.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы захотите вернуться в ГЛАВНОЕ МЕНЮ, нажмите кнопку СБРОС, если вернуться не удалось, нажмите и удерживайте её.

Ручная настройка (быстрый старт)

Программа ручной настройки это простая программа, в которой уровень сопротивления нарузки = 1.

До и во время тренировки Вы можете настроить уровень сопротивления, нажав кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ.

- 1) Из Главного Меню, используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора РЕЖИМА ПРОГРАММЫ. Подтвердите свой выбор, нажав клавишу ВВОД.
- 2) Нажмите кнопку Старт, чтобы начать тренировку.

Сигнал тревоги

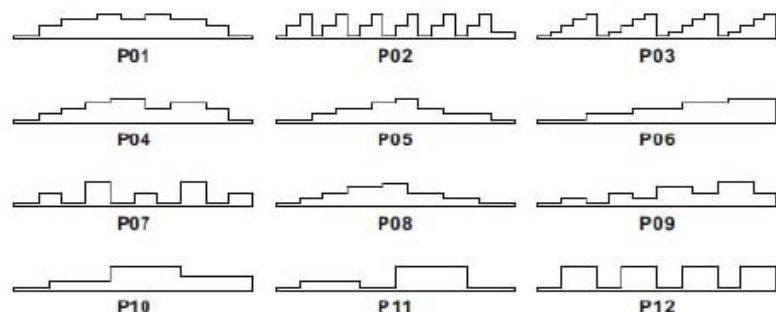
Работает автоматически. Сигнал тревоги будет подан в случае превышения установленных показателей.

Инструкция к компьютеру

Предустановленные программы

Устройство автоматически будет регулировать уровень сопротивления в соответствии с заданной ПРОГРАММОЙ. Во время тренировки вы можете регулировать уровень сопротивления вручную нажатием кнопки ВВЕРХ & ВНИЗ.

Есть 12 предустановленных ПРОГРАММ для выбора, как показано на диаграммах ниже:



1) Из главного меню, используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора ПРОФИЛЯ ПРОГРАММЫ. Подтвердите ваш выбор, нажав кнопку ВВОД.

2) Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора из 12 ПРОФИЛЕЙ ПРОГРАММЫ. Через две секунды устройство автоматически отобразит Программу. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора.

Чтобы немедленно начать тренировку, нажмите кнопку СТАРТ.

3) Для выбора значений нажмите кнопку ВВОД. Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ, чтобы выбрать значения. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор. Затем нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Программы заданные пользователем

Устройство автоматически регулирует уровень сопротивления в соответствии с заданной Вами ПРОГРАММОЙ. Во время тренировки вы можете вручную настроить уровни сопротивления, нажав кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ.

1) Из главного меню, используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. Подтвердите ваш выбор, нажав кнопку выбора РЕЖИМА.

2) Существует 20 колонок, в каждом по 16 уровней сопротивления для выбора. Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора вашего уровня сопротивления. Нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения выбора.

* Чтобы немедленно начать тренировки, нажмите кнопку СТАРТ.

3) Для выбора значений, нажмите кнопку выбора ВВОД. Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора значений. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора. Затем нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

55% 75% 90% Программы Контроля Сердечного Ритма

Программы %ПКСР (%Н.Р.С.) предназначены для поддержания Вашего пульса на постоянном уровне, который Вы выбрали. Каждые 30 секунд, устройство будет проверять Ваш пульс, сравнивать с тем значением, которое вы выбрали и автоматически настраивать уровень сопротивления.

ПРИМЕЧАНИЕ: во время тренировки Вы не сможете регулировать уровень сопротивления.

Для выбора частоты пульса, являющимся оптимальным для вас, смотрите РАСЧЕТ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА на следующей странице.

Наряду с увеличением частоты сердечных сокращений, важной частью упражнений является то, чтобы ваш пульс не был слишком высоким. В целях безопасности мы рекомендуем Вам начать тренировки на 55% Н.Р.С. и увеличивать % Н.Р.С. по мере роста уровня Вашей тренированности

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуемая максимальная скорость пульса равна 220 ударов в минуту минус ваш возраст.

1) Из главного меню, используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора ПКСР. Подтвердите ваш выбор, нажав кнопку ВВОД.

2) Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора и введения вашего возраста и устройство автоматически рассчитает ваш уровень пульса 55% 75% 90%. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора.

3) Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора одной из ПРОГРАММ. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора.

* Чтобы немедленно начать тренировки, нажмите кнопку СТАРТ.

4) Для выбора значений, нажмите кнопку ВВОД. Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора значений. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора. Затем нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Целевая программа Контроля Сердечного Ритма

Программы Target Н.Р.С. предназначены для поддержания Вашего пульса на постоянном уровне, который Вы выбрали. Каждые 30 секунд, устройство будет проверять Ваш пульс, сравнивать с тем значением, которое вы выбрали и автоматически настраивать уровень сопротивления.

ПРИМЕЧАНИЕ: во время тренировки Вы не сможете регулировать уровень сопротивления.

Для выбора частоты пульса, являющимся оптимальным для вас, смотрите РАСЧЕТ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА на следующей странице.

Наряду с увеличением частоты сердечных сокращений, важной частью упражнений является то, чтобы ваш пульс не был слишком высоким. В целях безопасности мы рекомендуем Вам начать тренировки на 55% Н.Р.С. и увеличивать % Н.Р.С. по мере роста уровня Вашей тренированности

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуемая максимальная скорость пульса равна 220 ударов в минуту минус ваш возраст.

1) Из главного меню, используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора ПРОГРАММЫ. Подтвердите ваш выбор, нажав кнопку ВВОД.

2) Если Ваш возраст не важен, пропустите этот раздел, нажав кнопку ВВОД.

3) Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора ПРОГРАММЫ. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора.

4) Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для ввода желаемого ПУЛЬСА (уд./мин.). Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора.

* Чтобы немедленно начать тренировки, нажмите кнопку СТАРТ

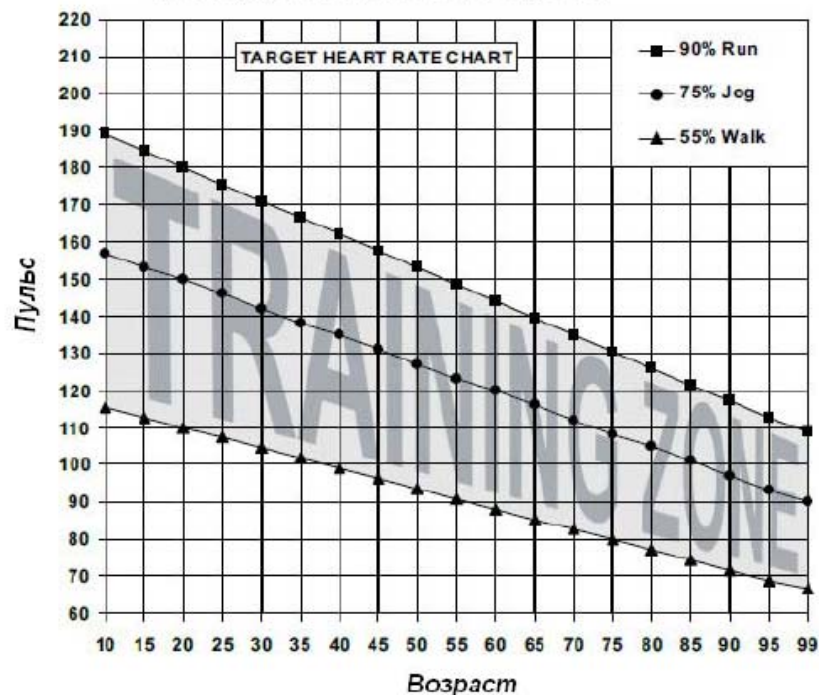
5) Для выбора значений, нажмите кнопку ВВОД. Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора значений. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора. Затем нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Инструкция к компьютеру

Расчет частоты сердечного ритма

Для достижения эффективных результатов, Ваш оптимальный диапазон частоты сердечного ритма (ЧСР) должен находиться в тренировочной зоне. Вычислить оптимальную ЧСР для Вашего возраста можно с помощью диаграммы, приведенной ниже. В зависимости от Ваших целей можно выбрать одну из тренировочных (зональных) зон: "сжигание жира" - 55% от максимального ЧСР; тренировка сердечно-сосудистой системы - 75%; тренировка выносливости - 90%. Мы также рекомендуем, вне зависимости от Вашего уровня подготовки, начинать тренировки с 55% ЧСР и увеличивать нагрузку только с течением времени.

Таблица расчета частоты пульса:



Переработка.

Пожалуйста, утилизируйте устройство после использования.



Программа контроля мощности

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ предназначена для поддержания выбранной выходной мощности на постоянном уровне. Во время тренировки вы можете настроить значение мощности, нажав кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ.

1) Из левого меню, используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ. Подтвердите ваш выбор, нажав кнопку ВВОД.

2) Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора и значения желаемой мощности. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора.

Чтобы немедленно начать тренировки, нажмите кнопку СТАРТ.

3) Для выбора значений, нажмите кнопку ВВОД. Используйте кнопку ВВЕРХ & ВНИЗ для выбора значений. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения выбора. Затем нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Программа восстановления

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ предназначена для оценки вашей физической формы сразу после тренировки. УБЕДИТЕСЬ, что устройство получает данные пульса либо через датчик на запястьях, либо с помощью нагрудного кардиодатчика.

1) Сразу же после завершения тренировки нажмите кнопку СТОП, затем кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Устройство проанализирует ваш уровень пульса в течение одной минуты и отобразит результат следующим образом:

F1=ПРЕВОСХОДНО! F2=ХОРОШО! F3=СРЕДНЕ! F4=СЛАБО! F5=ПЛОХО! F6=ОЧЕНЬ ПЛОХО!!

Значения ВРЕМЯ - РАССТОЯНИЕ - КАЛОРИИ - ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ - ВАТТЫ

ВРЕМЯ - РАССТОЯНИЕ - КАЛОРИИ

— Эти значения не являются обязательными. Если Вы не выбрали ни одного из этих дополнительных значений, то устройство будет отсчитывать с нуля. Если вы выберете один или несколько из этих дополнительных значений, то устройство будет вести обратный отсчет от выбранного значения. Устройство остановится и подаст звуковой сигнал один раз, как только будет достигнуто ПЕРВОЕ значение. Нажмите кнопку СТОП, чтобы остановить сигнал.

ВРЕМЯ: 1:00-99:00 (шаг измерения 1 минута)

РАССТОЯНИЕ: 0,1-99,9 км или миль (шаг 0,1)

КАЛОРИИ: 10-990 (шаг 10)

ВАТТЫ: 10-350 (с шагом 5 Вт, относится только к ПРОГРАММЕ КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ).

УРОВЕНЬ ПУЛЬСА: 30-240 ударов в минуту

Нагрудный кардиодатчик

Ваше устройство снабжено приемником сигнала от нагрудного кардиодатчика, который использует международный стандарт частоты - 5 кГц. Сердечный ритм будет регистрироваться на устройстве только в том случае, если Вы используете совместимые нагрудные кардиодатчики. Если Вы не уверены, что Ваш кардиодатчик совместим, обратитесь к продавцу для проверки.

Кардиодатчики на запястьях

Для достоверных показаний кардиодатчики на запястьях необходимо плотно обхватывать двумя руками. Неполный контакт с датчиками может привести к неправильным показаниям. Желательно, чтобы руки были слегка влажными.