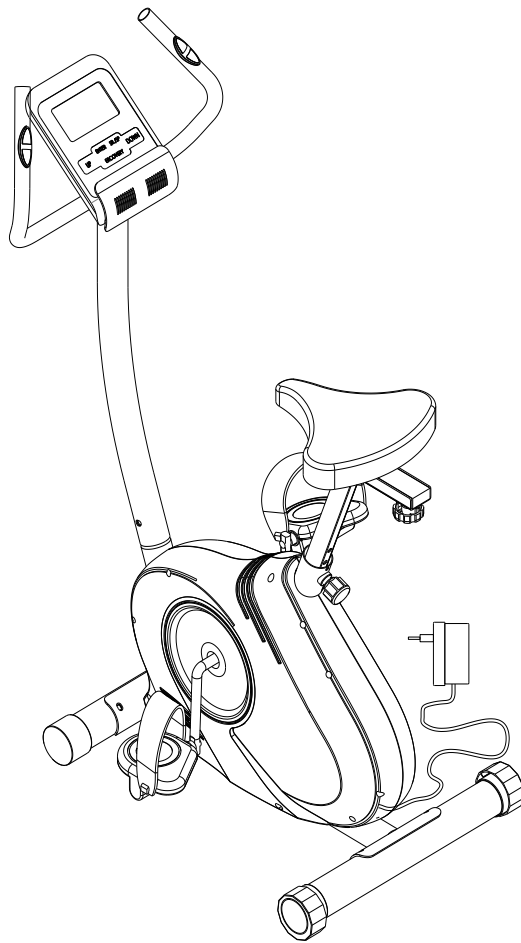


# МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## ESOFIT

### E-506BP



<b>ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ</b>	<b>2-3</b>
<b>СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ</b>	<b>4-5</b>
<b>ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ</b>	<b>5-6</b>
<b>ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ</b>	<b>7-8</b>
<b>ІНСТРУКЦІЇ З КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ</b>	<b>9-10</b>

Шановний клієнт!

Будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник перед тим, як використовувати тренажер.

## **ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

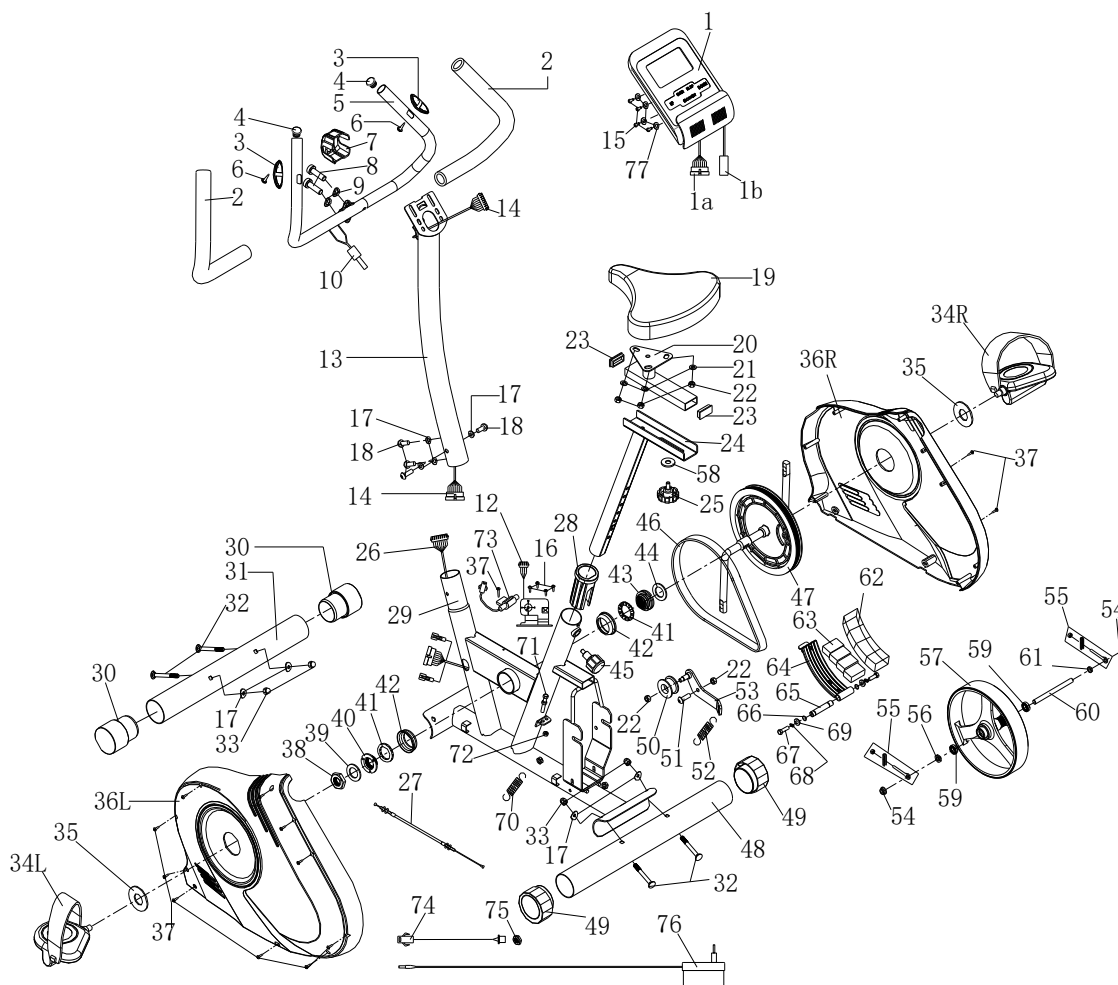
Перш ніж збирати та користуватись тренажером, прийміть до уваги такі застереження.

1. Збирайте тренажер точно так як описано в посібнику.
2. Перевірте всі шурупи, гайки та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
3. Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте його якнайдалі від вологи та води.
4. Покладіть під тренажер відповідну базу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці збирання, щоб уникнути бруду тощо.
5. Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера.
6. Не використовуйте агресивні очищуючі засоби для миття тренажера, використовуйте тільки ті деталі, що йдуть у комплекті, чи ваші особисті, що підходять, для збирання тренажера чи ремонтування будь-яких з його частин. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
7. Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Проконсультуйтеся з лікарем перш ніж розпочати програму тренувань. Він може визначити максимальні налаштування (пульс, ватти, тривалість тренування тощо), до яких ви можете тренуватись та отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не призначений для

використання в терапевтичних цілях.

- 8、 Тренуйтеся тільки якщо тренажер в належному робочому стані. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для ремонту.
- 9、 Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз.
- 10、 Одягайте спортивний одяг та взуття, яке підходить для заняття фітнесом на тренажері. Ваше спортивне взуття повинно підходити для тренажера.
- 11、 Якщо ви відчуваєте запаморочення, вам зле чи відсуваєте інші симптоми, будь-ласка, припиняйте тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
- 12、 Люди, такі як діти, особи з обмеженими здібностями не повинні користуватись тренажером без нагляду іншої особи, яка може допомогти чи дати пораду.
- 13、 Напруга тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки. Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору. Зменшуйте опір повертаючи регулятор до положення 1. Збільшуйте опір повертаючи регулятор до положення 8.
- 14、 Максимальна вага користувача - 110 кг.
- 15、 Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте підходящий метод підняття та/чи звертайтеся по допомогу.

# СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



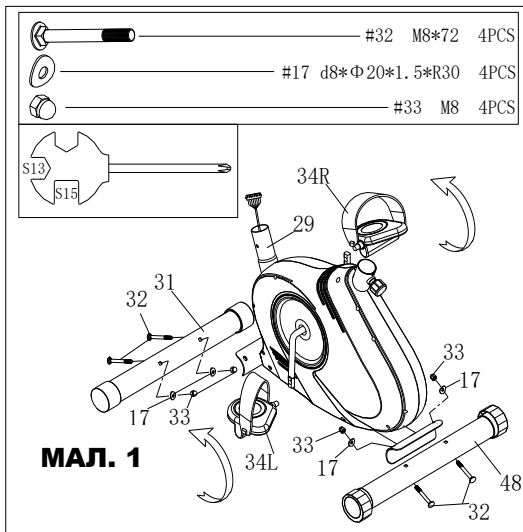
№	Назва	Кіл-ть	№	Назва	Кіл-ть
1	Комп'ютер	1	42	Лівий корпус втулки	2
2	Пінопласт	2	43	Гайка	1
3	Ручка вимірювання пульсу (ø 25)	2	44	Шайба	1
4	Кінцева заглушка (ø 25)	2	45	Пружинний регулятор	1
5	Кермо	1	46	Ремінь	1
6	Шуруп st4.2x19	2	47	Колесо кривошипа	1
7	Кожух керма	1	48	Задній стабілізатор	1
8	Гвинт m8x30	2	49	Кінцева заглушка (ø 60)	2
9	Пружинна шайба	2	50	Пластмасове колесо	1
10	Дріт датчика	2	51	Гвинт m10x1.0	1
11	Гвинт m5x15	1	52	Пружина натягнення	1
12	Мотор	1	53	Кронштейн ременя	1
13	Опорна труба	1	54	Гайка m10x1.0	2
14	Середній дріт	1	55	Гвинт	2
15	Гвинт m4x12	4	56	Гайка m10x1.0	2
16	Шуруп M5*10	4	57	Махове колесо	1
17	Дугоподібна шайба	8	58	Шайба d8xø20x2	1
18	Гвинт	4	59	Підшипник	2
19	Сидіння	1	60	Вісь	1
20	Кронштейн сидіння	1	61	Шестигранна гайка	1
21	Шайба d8x ø 16x1.5	3	62	Пластмасова решітка	1
22	Нейлонова гайка	5	63	Магніт	4
23	Заглушка j40x20	2	64	магнітна дошка	1
24	Сійка сидіння	1	65	Вісь	1
25	Регулятор m8x15	1	66	Затискна пружина d12	2
26	Дріт датчика	1	67	Гвинт M6*16	2
27	Дріт опору	1	68	Пружинна шайба d6	2
28	Пластмасова вставка	1	69	Шайба d6*ø16x1.5	2
29	Основна рама	1	70	Пружина натягнення	1
30	Задня кінцева заглушка	2	71	Гвинт m6*36	1
31	Передній стабілізатор	1	72	Гайка m6	2
32	Вагонний гвинт m8x72	4	73	Дріт датчика	1
33	Ковпачкова гайка m8	4	74	Дріт живлення	1
34	Педаль	2	75	Гайка M12*1	1
35	Кожух кривошипа	2	76	Адаптер	1
36	Кожух ланцюга	2	77	Шайба d4*ø12x1.0	4
37	Шуруп st4.2x19	13			
38	Гайка	1			
39	Шайба	1			
40	Шайба II	1			
41	Підшипниковий шарик	2			

# ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

## 1. ПІДГОТОВКА:

- А. Перед збиранням, переконайтесь, що навколо тренажера достатньо місця.
- В. Використовуйте для збирання інструменти, що йдуть в комплекті.
- С. Перед збиранням, будь-ласка, перевірте чи всі необхідні частини є у наявності (тут ви знайдете малюнок з усіма окремими частинами (позначенні номерами), з яких складається цей тренажер.

## 2. ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ:

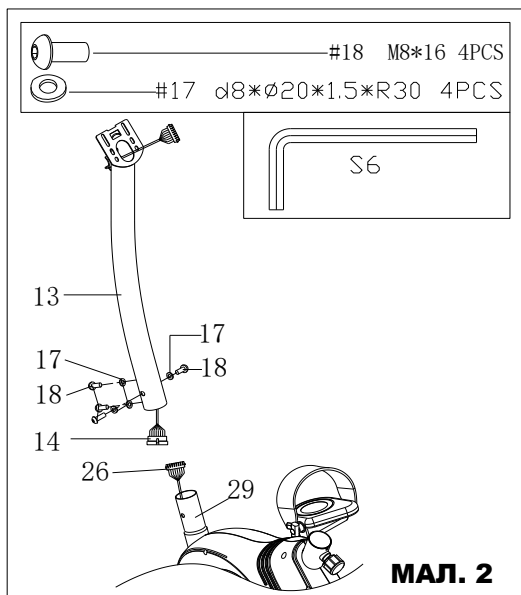


### МАЛ. 1:

Зафіксуйте передній стабілізатор (31) та задній стабілізатор (48) на головній рамі (29) вагонним гвинтом (32) та ковпачковою гайкою (33) і дугоподібною шайбою (17). Прикріпіть педаль (34 л/п) до плеча кривошипа як на мал. 1.

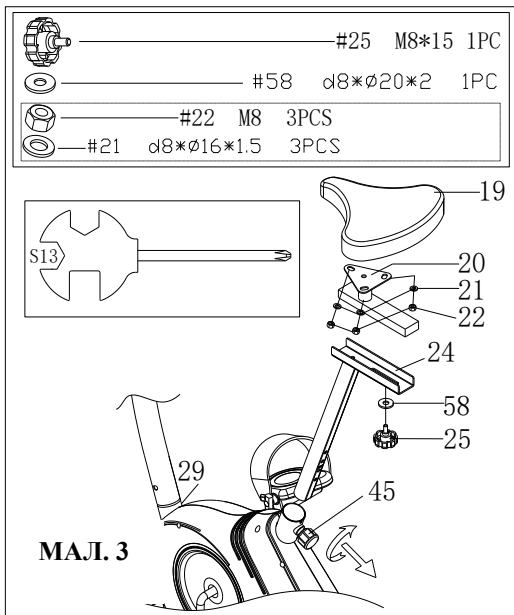
УВАГА! Переконайтесь, що права педаль (34 п), помічена (п), приєднана до правого плеча кривошипу та закручена за годинниковою стрілкою.

Переконайтесь, що ліва педаль (34 л), помічена (л), приєднана до лівого плеча кривошипу та закручена проти годинникової стрілки.



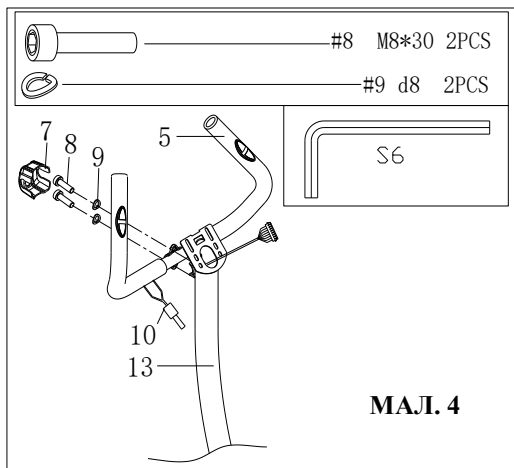
### МАЛ. 2

Спочатку з'єднайте дрід датчика (14&26) як на мал. 2, та встановіть опорну трубу (13) на основну раму (29) гвинтом (18) та дугоподібною шайбою (17).



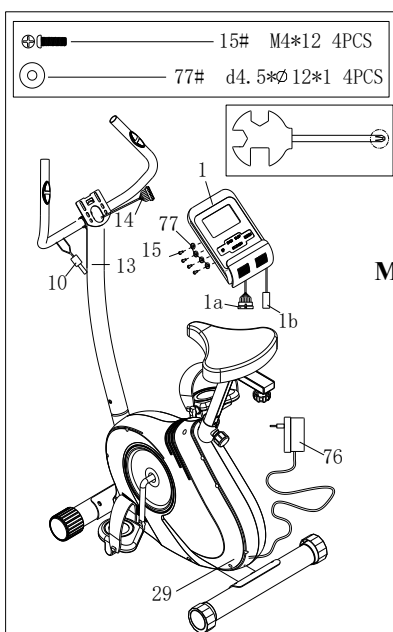
### МАЛ. 3

Зафіксуйте сидіння (19) на кронштейні сидіння (20) шайбою (21) та нейловою гайкою (22), потім закрутіть сидіння (19). Вставте стійку сидіння в вертикальну трубу сидіння (59) і закріпіть регулятором (25) та шайбою (58). Вставте вертикальну стійку сидіння (59) в головну раму (29) та вирівняйте отвори. Закріпіть сидіння в такому положенні регулятором (45). Правильна висота сидіння налаштовується коли тренажер зібраний.



### МАЛ. 4

Приєднайте кермо (5) до опірної труби (13) гвинтом (8) та шайбою (9) та натягніть пластмасовий кожух керма.



### МАЛ. 5

З'єднайте датчик як показано на мал. 5. Приєднайте комп'ютер (1) до опірної труби (13) шурупами (15) та шайбою (77), а також дротом (10).

Вставте перемичку в основну раму (29). Тренажер можна використовувати після увімкнення в адаптер (76). Будь-ласка вимикайте адаптер (76) якщо не використовуєте тренажер.



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ! ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ВИ ДОБРЕ ЗАКРУТИЛИ ВСІ ГВИНТИ  
ТА ГАЙКИ ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧИНАТИ ТРЕНУВАННЯ.**

**ПРИМІТКА: КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА - РУХОМА,  
ТОМУ ВАМ ЛЕГКО ПЕРЕСУВАТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР, А КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА  
ЗАДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА НАЛАШТОВУЄ РІВЕНЬ.**

## ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

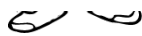
Використання цього тренажера надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою контролювання калорій, допоможе вам скинути вагу.

### 1. РОЗМИНКА

Цей етап дозволяє крові краще циркулювати тілом та краще працювати м'язам. Він також знижує ризик спазмів та травмування м'язів. Рекомендується робити декілька вправ на розтягнення як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не робіть надмірних розтягнень, якщо є біль - припиніть.



РОЗТЯГУВАННЯ ЗОВНІШНІХ М'ЯЗІВ  
СТЕГОН ТА БІЧНИХ М'ЯЗІВ



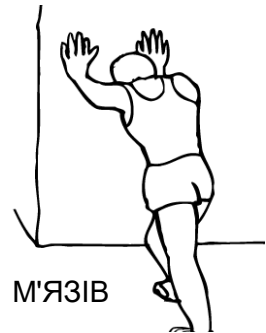
НАХИЛИ ВПЕРЕД  
СТЕГОН



АННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ

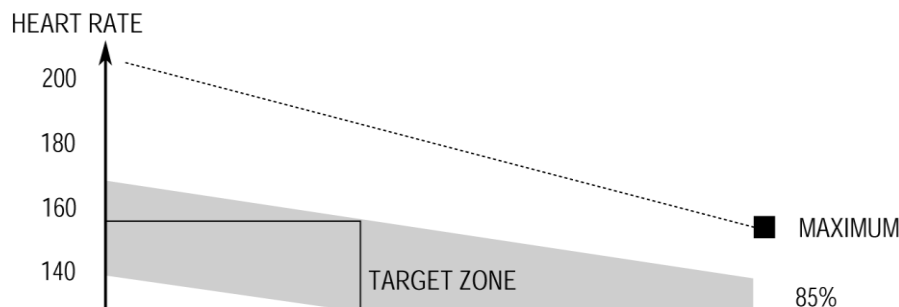


РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА  
АХІЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ



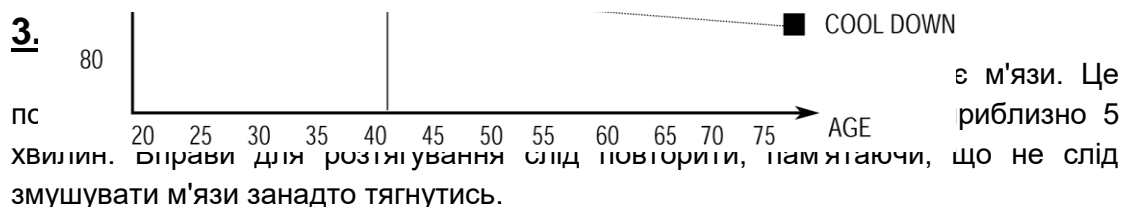
## 2. ВПРАВИ

Це стадія на якій ви найбільше прикладаєте зусиль. При регулярному використанні ваші ноги стануть сильніші. Важливо зберігати постійний темп протягом тренування. Темп вашого тренування повинен бути достатнім, щоб прискорити серцебиття до цільової зони як вказано нижче.



Цей етап повинен займати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей починають з 15-20 хв.

### 3.



Поступово як ваш фізичний стан буде покращуватись, ви зможете довше та краще тренуватись. Рекомендується тренуватись щонайменше 3 рази на тиждень та, якщо, можливо рівномірно, розподілити протягом тижня.

## ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на велотренажері, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на наші м'язи ніг і може означати, що ви не можете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися в звичайному темпі як підчас розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно збільшити опір, щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Ви може зменшити швидкість, щоб тримати темп серцебиття в цільовій зоні.

## ВТРАТА ВАГИ

Важливим фактором є кількість докладених зусиль. Чим більше та довше ви тренуєтесь тим більше калорій ви спалюєте. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

## ВИКОРИСТАННЯ

Регулятор натягнення дозволяє налаштовувати опір педалей. Якщо опір високий педалі крутити важче, якщо низький - легше. Для кращого результату налаштовуйте опір під час тренування.

# ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА

## ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

### Function:

#### 1. ПРОГРАМИ: 21 програма:

##### A: 1 Ручна програма

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
MANUAL		

##### B: 10 Попередньо встановлені програми (ПРОГРАМИ: P1-P10)

TIME	P1	PULSE
0:00	P1	P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P2	PULSE
0:00	P2	P
DIST. M		LEVEL
0.0		12
PROGRAM		

TIME	P3	PULSE
0:00	P3	P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P4	PULSE
0:00	P4	P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P5	PULSE
0:00	P5	P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P6	PULSE
0:00	P6	P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P7	PULSE
0:00	P7	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	P8	PULSE
0:00	P8	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	3
PROGRAM				

TIME	0:00	P10	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				

P1: ПРОБІЖКА P2: ДОЛИНА P3: СПАЛЕННЯ ЖИРУ P4: СХИЛИ P5: ГОРИ  
P6: ІНТЕРВАЛ P7:КАРДІО P8: ВИТРИВАЛІСТЬ P9: НАХИЛ P10: РАЛЛІ

**C: 1 Програма контролю ватів (WATT PRO : P16)**

TIME	0:00	P16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM			WATT PRO	

**D: 4 Програма контролю серцебиття: (PULSE PRO: P17-P20)**

55% серцебиття, 75% серцебиття, 95% серцебиття та цільове серцебиття

TIME	0:00	P17	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM			PULSE PRO	

TIME	0:00	P18	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM			PULSE PRO	

TIME	0:00	P19	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM			PULSE PRO	

TIME	0:00	P20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM			PULSE PRO	

**E. 5 Програми для самостійного налаштування від CUSTOM1 до CUSTOM5 (P 11 ~ P15 )**

TIME	0:00	P11	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P12	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	00	U 3	LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	00	U 4	LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	00	U 5	LEVEL	1

1. Запис інформації про користувача для 5 програм для самостійного налаштування.
2. Одночасне відображення швидкості (обертів за хвилину), часу та ватів, калорій та дистанції.
3. Комп'ютер автоматично вимикається, якщо не відбувається жодної дії, він не отримує сигналу про швидкість чи пульс протягом 4 хвилин. В той самий час, він зберігає інформацію про поточну вправу та зменшує навантажувальний опір до мінімуму. Натиснувши на будь-яку кнопку, комп'ютер автоматично увімкнеться.

#### Buttons:

##### 1. ENTER :

- В режимі зупинки, натисніть кнопку «ENTER» щоб увійти в програму вибору та налаштування значень, які блимають у відповідних віконцях.

**A:** Коли ви обираєте програму, натисніть «Enter», щоб підтвердити ваш вибір.

**B:** Коли ви в режимі налаштування, натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення, які ви хочете попередньо налаштувати.

В режимі початку роботи, натисніть кнопку «ENTER», щоб обрати відображення швидкості чи обертів за хвилину, чи автоматичне перемикавання.

##### 2. START/STOP:

- Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати чи зупинити програми.

- У будь-якому режимі, утримуйте цю кнопку протягом 2 секунд, щоб перезапустити комп'ютер.

### **3. UP:**

В режимі зупинки та блимання точкового матричного знаку, натисніть цю кнопку, щоб обрати наступну програму. Якщо значення відповідного віконця блимає, натисніть цю кнопку щоб збільшити значення.

- В режимі початку тренування натисніть цю кнопку щоб збільшити опір.

### **4. DOWN:**

В режимі зупинки та блимання точкового матричного знаку, натисніть цю кнопку, щоб обрати попередню програму. Якщо значення відповідного віконця блимає, натисніть цю кнопку щоб зменшити значення.

В режимі початку тренування натисніть цю кнопку щоб зменшити опір.

### **5. RECOVERY:**

● Спочатку перевіряє вашу поточну швидкість серцебиття та показує результат. Натисніть цю кнопку щоб увійти в режим аналізу відновлення пульсу.

- Коли ви знаходитесь в режимі відновлення пульсу, натисніть цю кнопку щоб вийти.

**ПРИМІТКА:** Натискання чи повертання кнопок «UP», «DOWN» залежить від моделі.

② Рекомендується класти палець так, щоб покривати відмічену область, щоб обрати функції у випадку неправильної дії.

## **Operation**

### **1. Увімкніть комп'ютер.**

Вставте один кінець адаптера в електричне джерело живлення

АС та вставте інший кінець в комп'ютер.

Комп'ютер видасть сигнал та увійде в початковий режим.

### **2. Вибір програми та налаштування значень.**

- Ручна програма та попередньо встановленні програми P1~

P10

- A. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб обрати програму.**
- B. Натискайте кнопку «ENTER», щоб підтвердити обрану програму та перейти до віконця налаштування часу.**
- C. Час буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN» щоб налаштувати бажаний час. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**
- D. Дистанція буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN» щоб налаштувати бажане значення відстані. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**
- E. Калорії будуть блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN» щоб налаштувати бажане значення калорій для спалювання. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**
- F. Натисніть «START»/«STOP», щоб почати тренування.**

**• Програма контролю ватів (WATT PRO:P16)**

- A. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб обрати програму контролю ватів.**
- B. Натискайте кнопку «ENTER» щоб підтвердити обрану програму контролю ватів та перейти до віконця налаштування часу.**
- C. Час буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажаний час. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**



**D. Дистанція буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN» щоб налаштувати бажане значення відстані. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**E. Калорії будуть блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажане значення калорій для спалювання. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**F. Вати будуть блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN» щоб налаштувати вати для тренування. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**G. Натисніть «START»/«STOP», щоб почати тренування.**

**ПРИМІТКА:** Значення ватів визначається обертами та обертами за хвилину. В цій програмі, значення ватів зберігає постійне значення. Це означає, що якщо ви швидко крутите педелі, навантажувальний опір буде зменшуватись і якщо ви повільно крутите педалі, навантажувальний опір збільшуватиметься, щоб забезпечити однакове значення ватів.

**● ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ ШВИДКОСТІ СЕРЦЕБИТТЯ (HRC): 55%серцебиття, 75% серцебиття та 95% серцебиття (PULSE PRO: P17-P19)**

**Максимальна швидкість серцебиття залежить від віку і ця програма забезпечує виконання вправ в рамках максимальної**

швидкості серцебиття.

**A. Натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб обрати програму контролю швидкості серцебиття (HRC).**

**B. Натискайте кнопку «ENTER», щоб підтвердити програму контролю швидкості серцебиття та перейти до віконця налаштування віку.**

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

**C. Час буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажаний час. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**D. Дистанція буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажане значення відстані. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**E. Калорії будуть блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажане значення калорій для спалювання. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**F. Вік буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажаний вік. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**G. Коли програма цільової швидкості серцебиття блимає,**

дисплей показує цільову швидкість серцебиття відповідно до віку користувача.

**Н. Натисніть «START»/«STOP», щоб почати тренування.**

**• ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ ШВИДКОСТІ СЕРЦЕБИТТЯ (HRC): ЦІЛЬОВЕ СЕРЦЕБИТТЯ (PULSE PRO: P20)**

Користувач може становити будь-яку цільову швидкість серцебиття для виконання вправи.

**А. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб обрати програму цільової швидкості серцебиття.**

**В. Натискайте кнопку «ENTER», щоб підтвердити вибір та перейти до віконця налаштування часу.**

**С. Час буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажаний час для виконання вправи. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**Д. Дистанція буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажане значення відстані. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**Е. Калорії будуть блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажане значення калорій для спалювання. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**Ф. Цільова швидкість серцебиття буде блимати, натисніть**

кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати цільову швидкість серцебиття. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.

**Г. Натисніть «START»/«STOP» щоб почати тренування.**

**ПРИМІТКА:** Під час тренування, значення серцебиття користувача залежить від рівня опору та швидкості. Програма контролю швидкості серцебиття забезпечує, щоб ваша швидкість серцебиття не виходила за межі встановленого значення. Коли комп'ютер визначає, що ваша швидкість серцебиття вища за встановлену, він автоматично зменшує рівень опору та ви зменшуєте швидкість виконання вправи. Якщо ваша поточна швидкість серцебиття нижча за встановлену, він збільшить опір та ви збільшите швидкість.

- Програма користувача: CUSTOM1~CUSTOM5(P11-P15)

**А. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб обрати програму користувача.**

**В. Натискайте кнопку «ENTER» щоб підтвердити вибір та перейти до віконця налаштування часу.**

**С. Час буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажаний час для виконання вправи. Натисніть**

**кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**D. Дистанція буде блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажане значення відстані. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

**E. Калорії будуть блимати, натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажане значення калорій для спалювання. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити значення.**

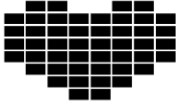
**F. Перший рівень опору буде блимати, та натисніть кнопку «UP», «DOWN», щоб налаштувати бажаний навантажувальний опір. Натисніть кнопку «ENTER», щоб підтвердити. Повторіть цю ж дію щоб налаштувати опір від 2 до 10.**

**G. Натисніть «START»/«STOP» щоб почати тренування.**

**Перевірка відновлення серцебиття порівнює вашу швидкість серцебиття до та після тренування. Її ціль визначити силу вашого серця шляхом вимірювання. Будь-ласка, виконуйте перевірку таким чином:**

**A. Обома руками візьміться за датчик пульсу чи за допомогою безконтактного поясного передавача (якщо такий є), щоб перевірити пульс, на дисплеї з'явиться ваша поточна швидкість серцебиття.**

**B. Натисніть кнопку «RECOVERY», щоб увійти в режим відновлення пульсу і комп'ютер увійде в режим зупинки.**

TIME		PULSE
0:60		P
		

**C. Періодично перевіряйте пульс.**

**D. Час відраховуватиметься у зворотному напрямку від 60 секунд до 0.**

**E. Коли час досягне 0, результат перевірки (F1-F6) з'явиться на дисплеї.**

**F1=Відмінно F2=Добре F3=Достатньо F4=Нижче середнього  
F5= Погано F6= Зовсім погано**

**F. Якщо комп'ютер не визначає вашу поточну швидкість серцебиття, натискання на кнопку «RECOVERY» не дозволить увійти в режим перевірки відновлення пульсу. Перебуваючи в режимі перевірки відновлення пульсу, натисніть кнопку «RECOVERY», щоб вийти з режиму перевірки і повернутись до режиму зупинки.**

#### **4. Вимірювання пульсу**

**Будь-ласка, покладіть ваші долоні на контактні подушечки і комп'ютер покаже на екрані через 3-4 секунди поточну швидкість серце биття в ударах за хвилину (уд/хв). Підчас**

вимірювання, зображення серця буде блимати, симуючи ЕКГ.

**Примітка:** Під час вимірювання пульсу, через стискання контактів, результат може бути дещо вище ніж на початку, потім він повертається в норму. Отриманні значення не можуть розглядатись як підґрунтя для медичного лікування.

**ПРИМІТКА:** Якщо комп'ютер також оснащений безконтактним вимірювачем серцебиття через поясний передавач та функцією вимірювання пульсу через руки, надається перевага вимірюванню через руки.

#### Specifications

**Швидкість, км/год:** показує поточну швидкість. Діапазон: 0.0~99.9 КМ/ГОД.

**RPM:** показує поточну швидкість обертання за хвилину. Діапазон: 0~999.

**ЧАС:** загальний час тренування. Діапазон: 0:00~99M59S.

Діапазон встановлення часу: 5:00 ~ 99 хв. Комп'ютер почне зворотній відлік від встановленого часу до 0:00 з середнім часом для кожного рівня опору. Коли він досягає нуля, програма зупиняється і комп'ютер показує попередження. Якщо ви не встановили час, програма буде застосовувати одну хвилину на

**кожен рівень опору.**

**DIST:** відстань, подолана під час тренування. Діапазон: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 км (милі), встановлений діапазон: 1.0 ~ 99,0 ~ 999. Коли дистанція досягає 0, програма зупиняється і дисплей показує попередження.

**КАЛОРИЇ:** загальна кількість калорій, спалених протягом тренування. Діапазон: 0,0 ~ 99,9 ~ 999, встановлений діапазон калорій: 0.0 ~ 90.0 ~ 990. Коли калорії досягають 0, програма зупиняється і комп'ютер показує попередження.

**ПУЛЬС:** показує значення серцебиття під час тренування.

Діапазон: 60 ~ 240 уд/хв.

**Рівень опору:** показує рівень опору. Діапазон: 1 ~ 16.

**ВАТИ:** показує вати тренування, інтервал повинен бути 10, між 30-350.

■ **ВХІДНИЙ СИГНАЛ АДАПТЕРА:**

АС 230V

**ВИХІДНИЙ СИГНАЛ АДАПТЕРА: 8VDC 500 мА**