КОМБИНИРОВАННЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ОРБИТРЕК

МОДЕЛЬ: **E350**

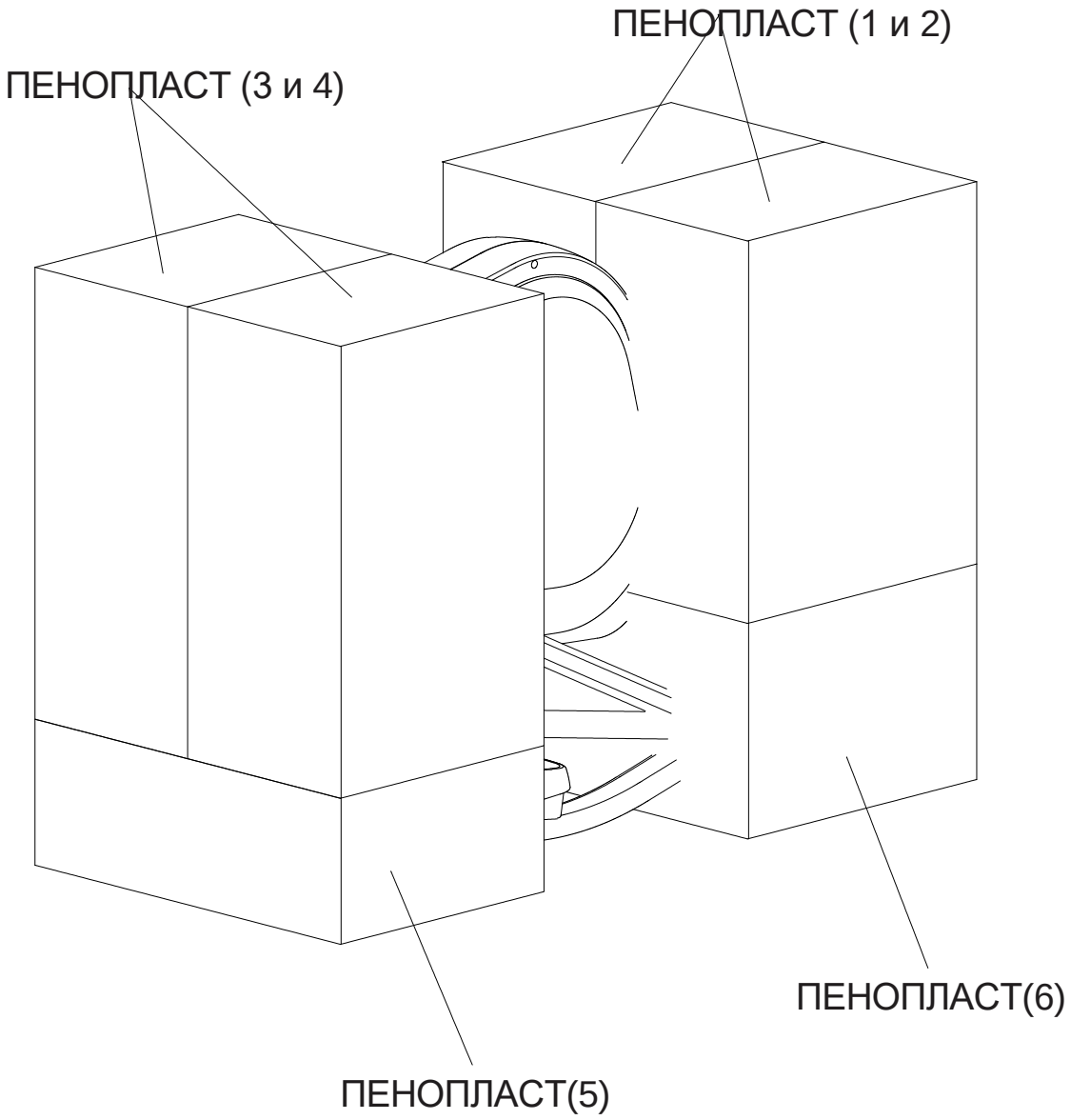
SPORTOP®

Руководство пользователя **РУССКИЙ**

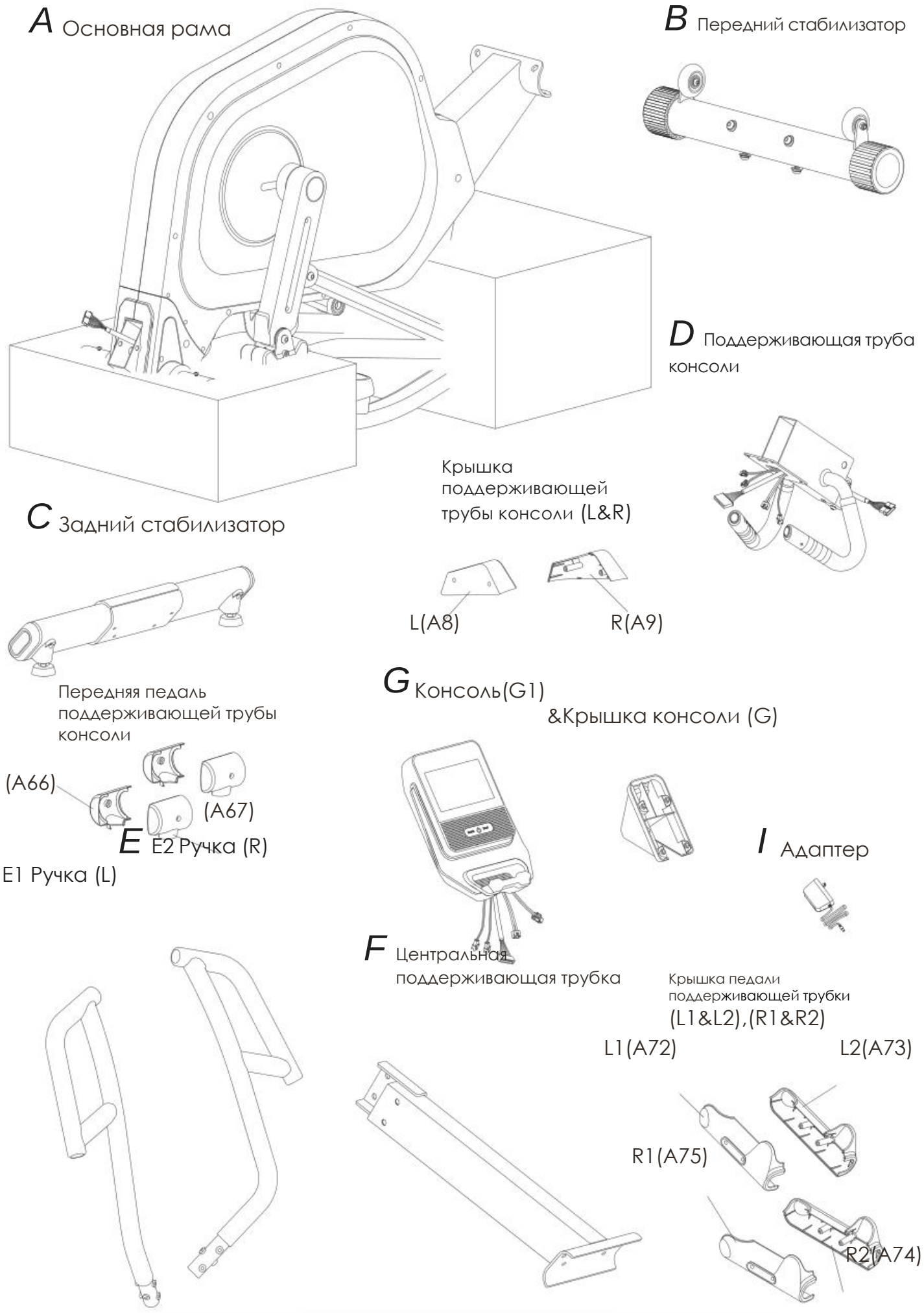
Внимание:

Будьте осторожны при распаковке:

Положите коробку на плоскую поверхность, чтобы ее можно было поднять. Извлеките рукоятки, передний стабилизатор, задний стабилизатор, центральную опорную трубу, консоль, сумку с оборудованием и руководство пользователя.
Удалите верхние части пенопласта № 1, № 2, № 3 и № 4, оставив основную раму (A) и нижние части пенопласта № 5 и № 6 внутри коробки, пока не будет дано указание снять их.

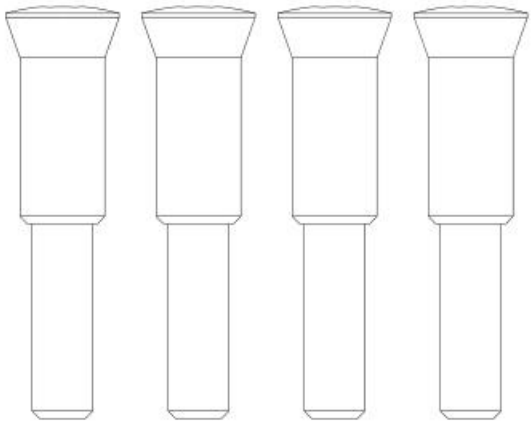


PARTS LIST

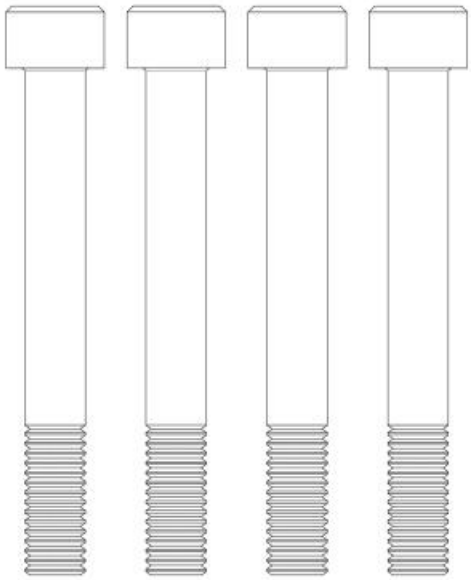

A Основная рама
B Передний стабилизатор
D Поддерживающая труба консоли
Крышка поддерживающей трубы консоли (L&R)
C Задний стабилизатор
L(A8)
R(A9)
Передняя педаль поддерживающей трубы консоли
G Консоль(G1)
&Крышка консоли (G)
(A66)
(A67)
E E2 Ручка (R)
E1 Ручка (L)
I Адаптер
F Центральная поддерживающая трубка
Крышка педали поддерживающей трубки
(L1&L2),(R1&R2)
L1(A72)
L2(A73)
R1(A75)
R2(A74)

PARTS LIST

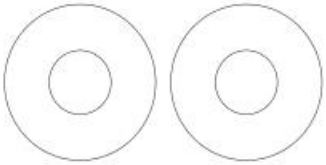
(F4) Винт M8



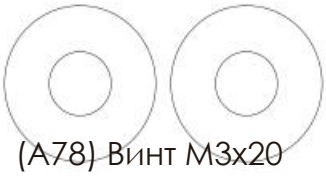
(F2) Винт M8x65

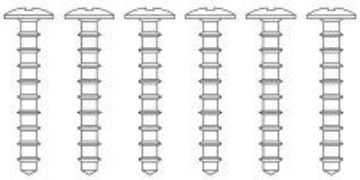


(F3) Шайба M8

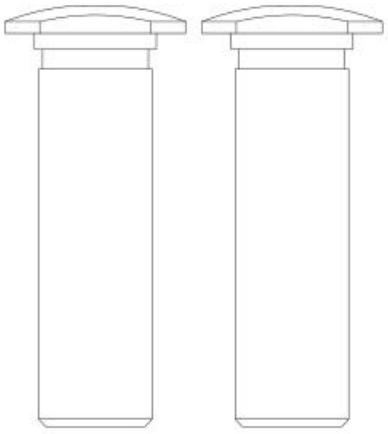


(A78) Винт M3x20





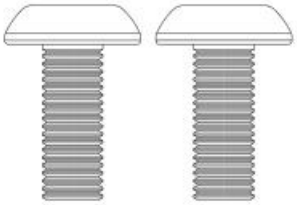
(A107) Болт Ø15x50.5



(A62) Мягкая шайба M8

(A61) Шайба M8

(A63) Винт M8x20



ИНСТРУМЕНТ

M6x2

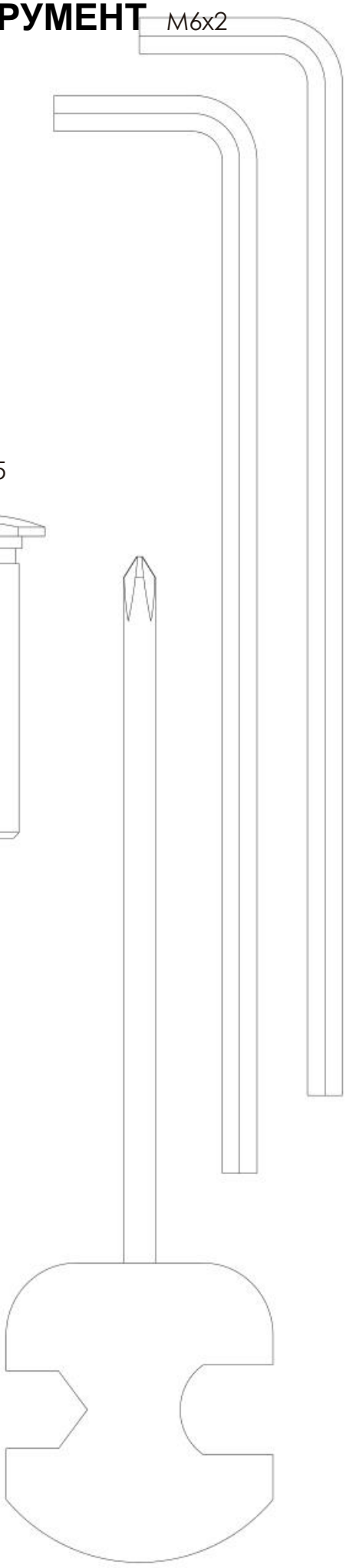
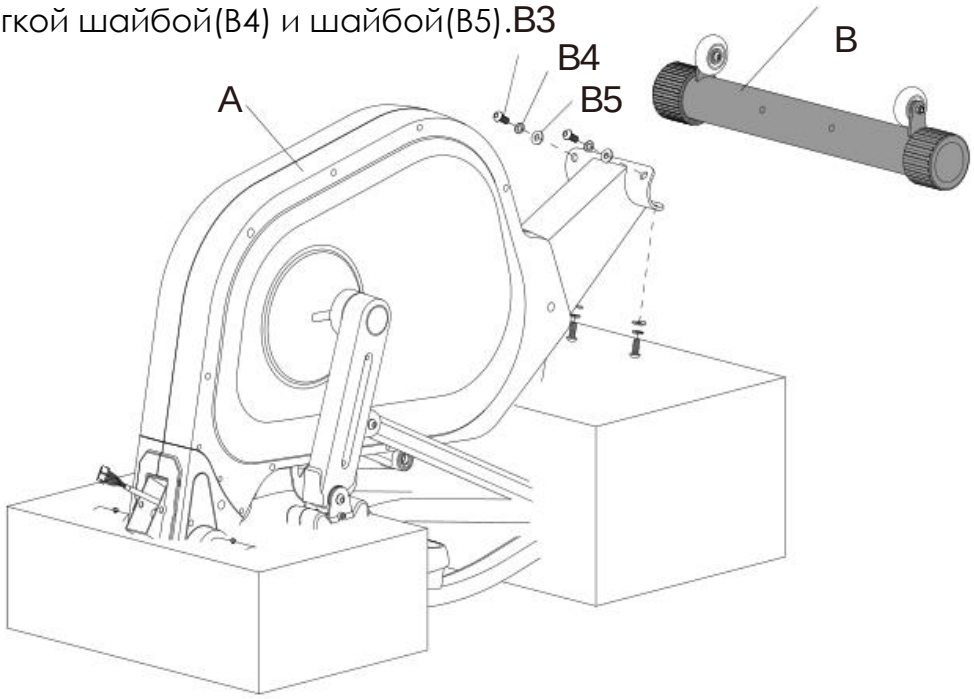


FIGURE 1

FIGURE 1 СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (B)

Шаг 1. Снимите четыре предварительно установленных винта (B3), мягкую шайбу (B4) и шайбу (B5) с переднего стабилизатора (B).

Шаг 2. Установите передний стабилизатор (B) на основную раму (A) и закрепите винтом(B3) и мягкой шайбой(B4) и шайбой(B5).



Используйте инструмент:6m/m

FIGURE 2

FIGURE 2 СБОРКА ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТРУБКИ КОНСОЛИ (D)

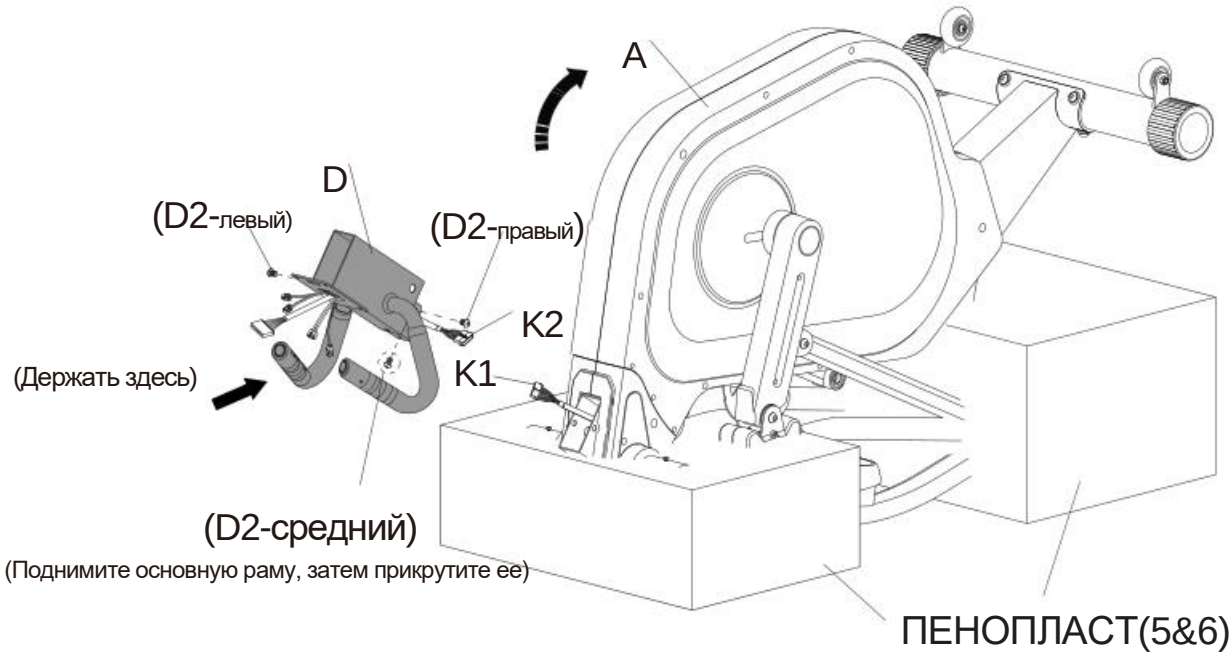
Шаг 1. Удалите три винта, предварительно установленные (D2) в поддерживающую трубку консоли (D).

Шаг 2. Подсоедините кабель консоли (K1&K2).

Шаг 3. Закрепите опорную трубку консоли (D) на основную раму (A) с помощью винта (D2-слева) и винта (D2-справа). Винт (средний D2) в комплект не входит.

Шаг 4. Возьмитесь двумя руками за небольшую ручку, для поднятия основной рамы (A). Закончите сборку используя винт (средний D2).

Шаг 5. Удалите нижние части пенопласта № 5 и № 6.



Используйте инструмент:6m/m

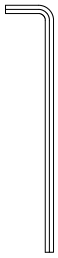
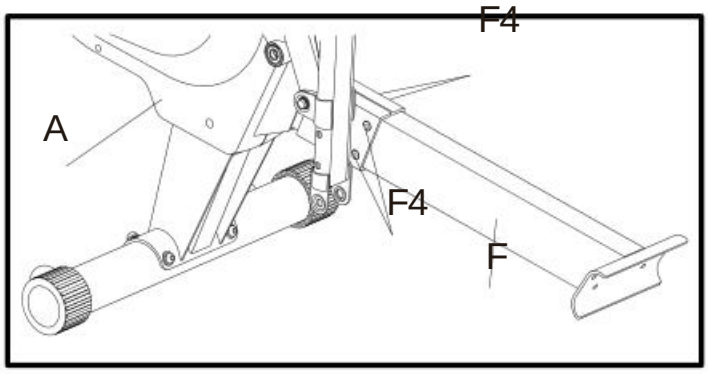


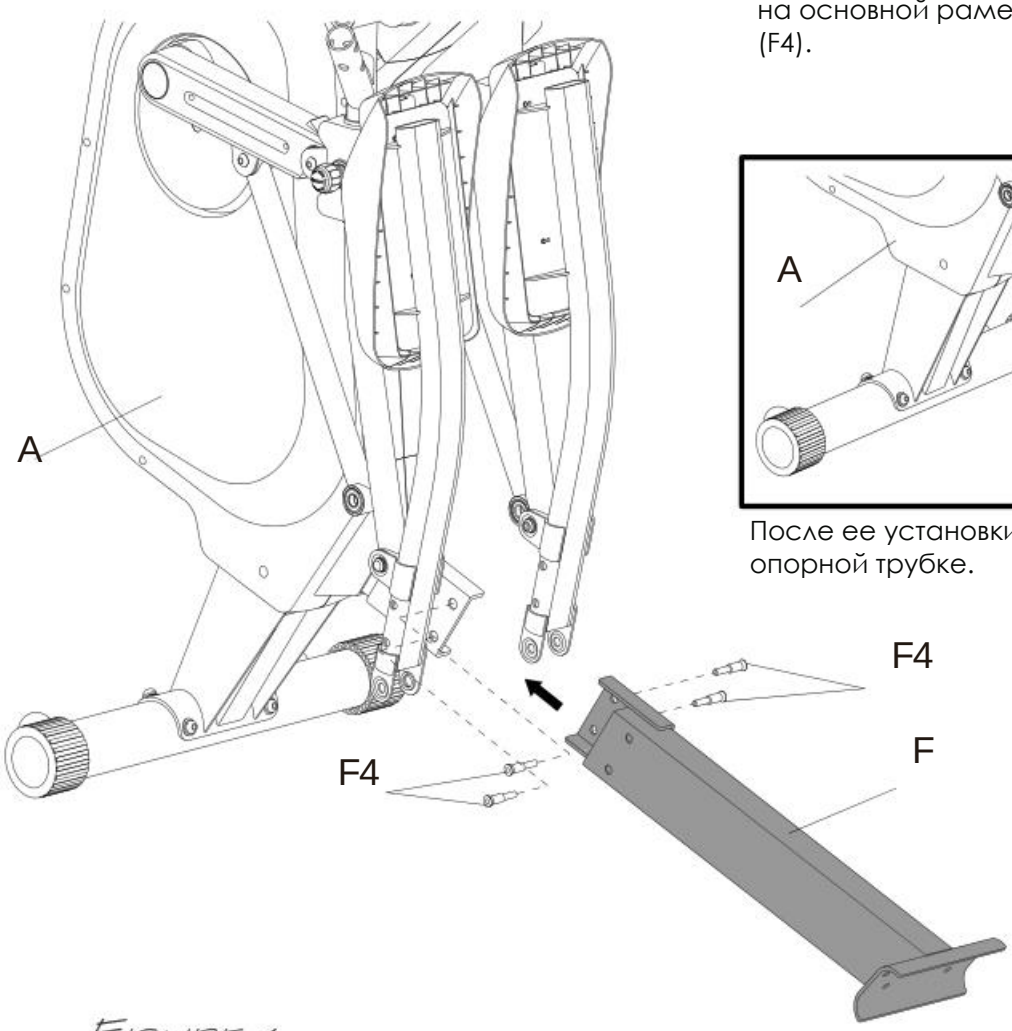
FIGURE 3

FIGURE 3 СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ(F)

Шаг 1. Установите центральную опорную трубу (F) на основной раме (A) с помощью четырех винтов (F4).



После ее установки, закрепите винты (F4) на центральной опорной трубке.



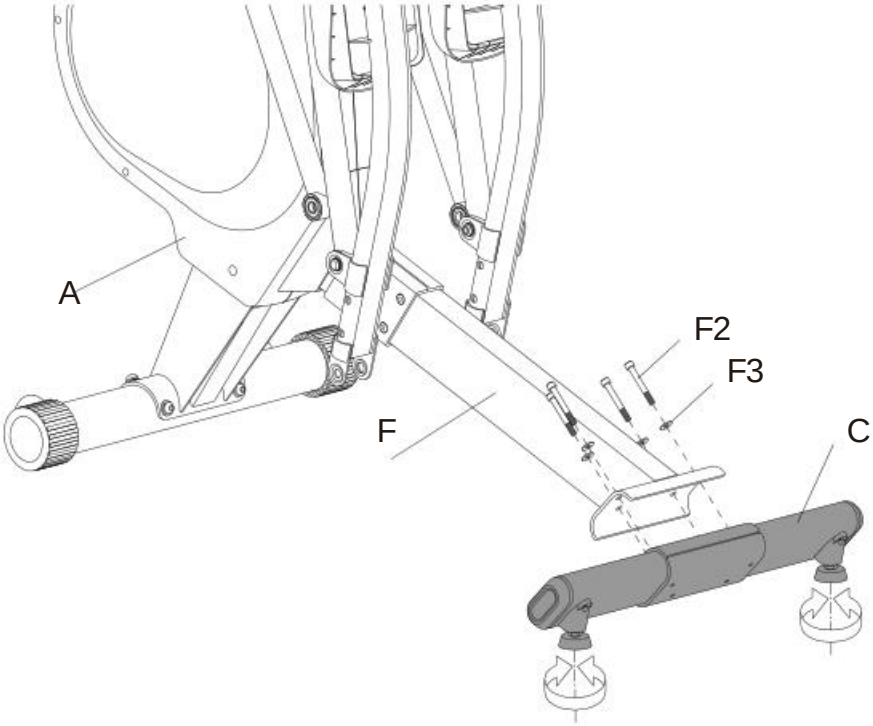
Используйте инструмент:6m/m

FIGURE 4

FIGURE 4 УСТАНОВКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (C)

Шаг 1. Установите задний стабилизатор (C) на центральную опорную трубу (F) с помощью четырех винтов (F2) и болтов (F3).

Шаг 2. Отрегулируйте ножки-стабилизаторы на нижнем заднем стабилизаторе (C), чтобы сбалансировать оборудование.



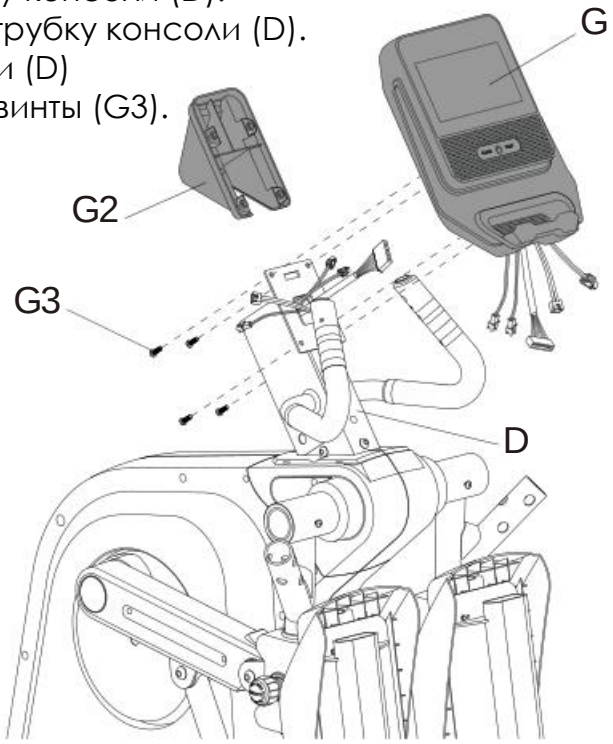
Используйте инструмент:6m/m

FIGURE 5

FIGURE 5

СБОРКА КОНСОЛИ И КРЫШКИ КОНСОЛИ

Шаг 1. Извлеките четыре винта (G3) из консоли (G).
Шаг 2. Подсоедините все кабеля.
Шаг 3. Установите консоль (G) на опорную трубку консоли (D).
Шаг 4. Вставьте крышку консоли (G2) в опорную трубку консоли (D).
Шаг 5. Затяните консоль, опорную трубку консоли (D) и крышку консоли (G2) вместе используя винты (G3).



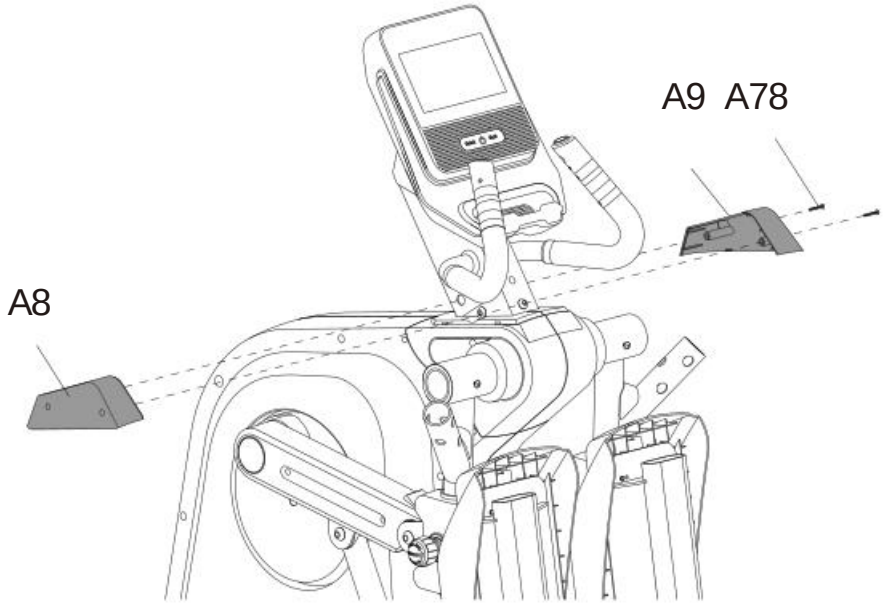
Используйте инструмент:

FIGURE 6

FIGURE 6

СБОРКА ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТРУБЫ КОНСОЛИ (L&R)

Шаг 1. Установите крышку поддерживающей трубы консоли-L (A8) и крышку поддерживающей трубы консоли -R (A9), а затем закрепите используя винты (A78).



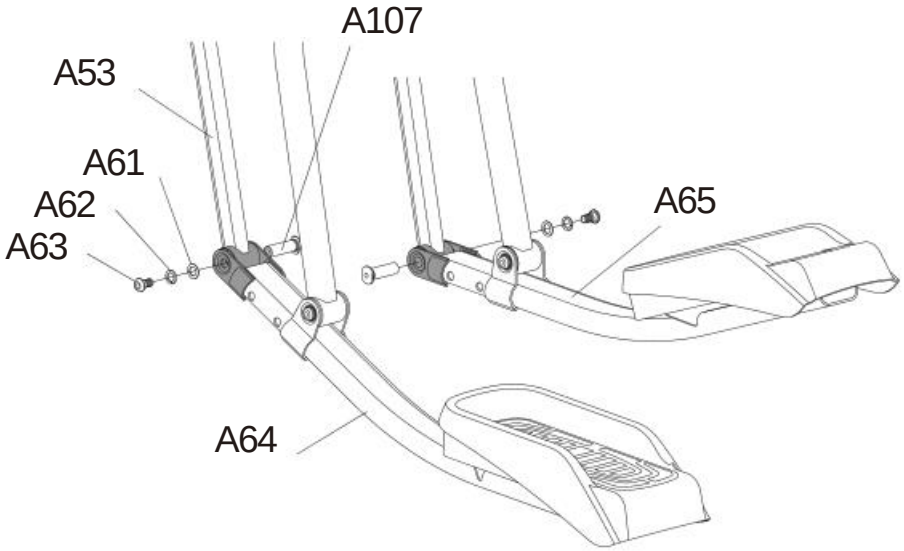
Используйте инструмент:

FIGURE 7

FIGURE 7 СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СОЕДИНИТЕЛЬНОГО ВАЛА(A53) и ПЕРЕДНЕЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТРУБКИ ПЕДАЛИ (A64&A65)

Шаг 1. Соедините передний соединительный вал (A53) и опорную трубку-L передней педали (A64), используя для этого болт (A107), винт (A63), пружинную шайбу (A62) и шайбу (A61).

** Повторите тот же шаг для правой стороны.



Используйте инструмент:6m/m

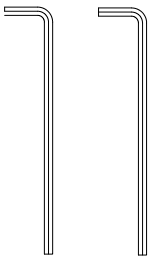
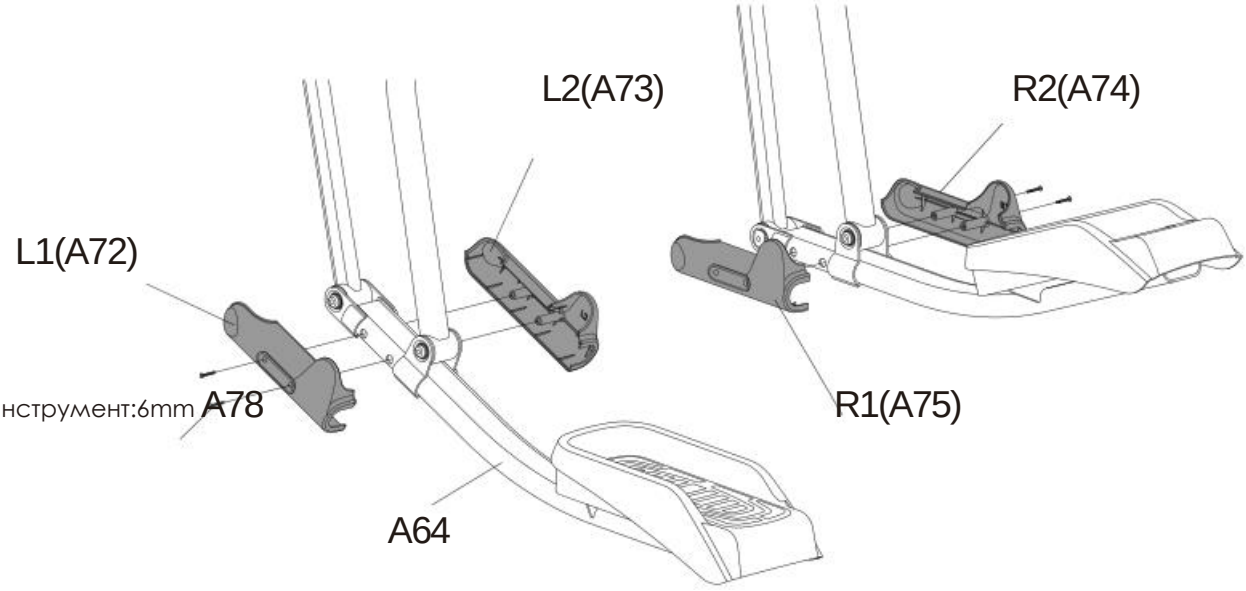


FIGURE 8

FIGURE 8 СБОРКА КРЫШКИ ТРУБКИ ПЕДАЛИ-(L&R)

Шаг 1. Установите крышку трубки педали L1 (A72) и крышку трубки педали L2 (A73) на опорную трубку передней педали L (A64), используя для сборки два винта (A78).
** Чтобы закончить сборку повторите этот же шаг для правой стороны.



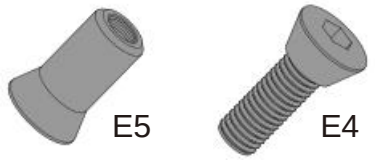
Используйте инструмент:6mm

FIGURE 9

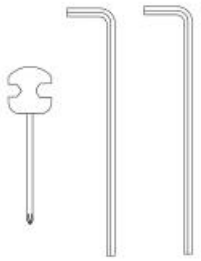
FIGURE 9 УСТАНОВКА РУКОЯТОК & КРЫШКИ ПЕРЕДНЕЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТРУБЫ ПЕДАЛИ

Шаг 1. Извлеките 6 шт. предварительно собранных винтов (E4 и E5) с ручки (E1).
Шаг 2. Удалите 2 предварительно собранных винта (A108) из основной рамы (A).
Шаг 3. Установите ручку (E1) на основную раму (A) с помощью винтов (E4 и E5).
Шаг 4. Закрепите крышку передней педали поддерживающей трубки (A66 & A67) на главную раму (A) двумя винтами (A108).

** Повторите тот же шаг на правой стороне.



Используйте инструмент:



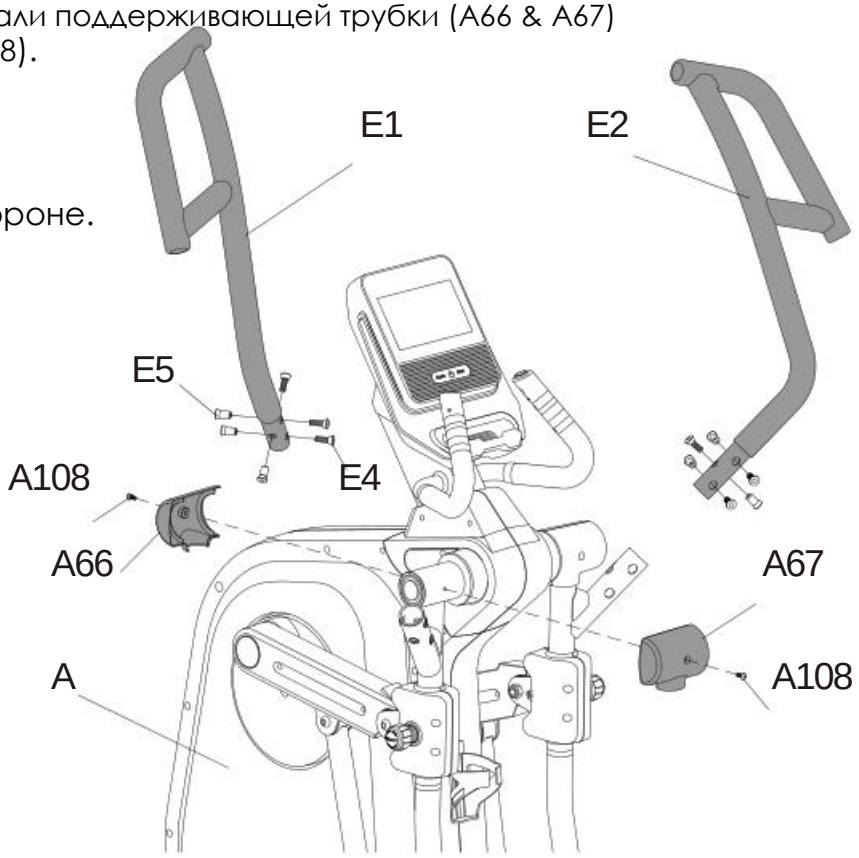


FIGURE 10

FIGURE 10 СБОРКА АДАПТЕРА

Вставьте адаптер в разъем на главной раме

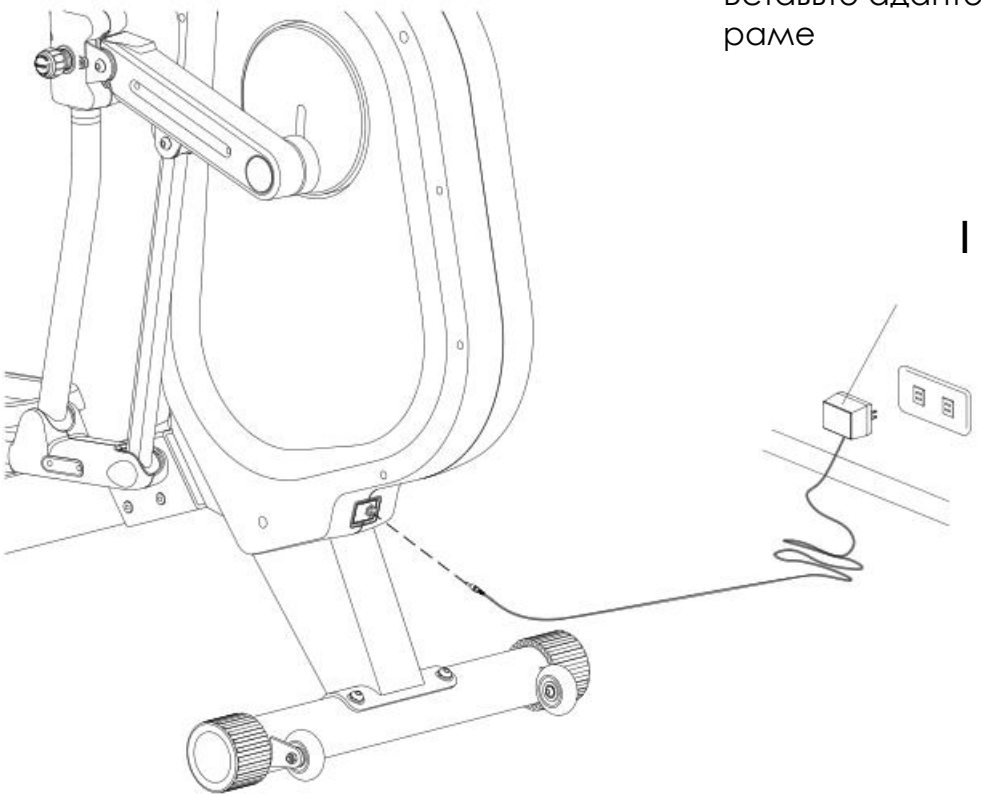


FIGURE 11

FIGURE 11 — КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ОБОРУДОВАНИЕ

Если вам необходимо транспортировать оборудование в другое место, поднимайте задний стабилизатор, до тех пор, пока передние транспортировочные колеса не коснутся земли. Теперь вы можете переместить оборудование в нужное место. После перемещения аккуратно установите тренажер на новое место и при необходимости для устойчивости отрегулируйте ножки -стабилизаторы на нижнем заднем стабилизаторе.

ВНИМАНИЕ: Никогда не пытайтесь поднять оборудование самостоятельно, при необходимости обратитесь за дополнительной помощью и никогда не пытайтесь поднять оборудование, если у вас есть какие-либо медицинские проблемы.

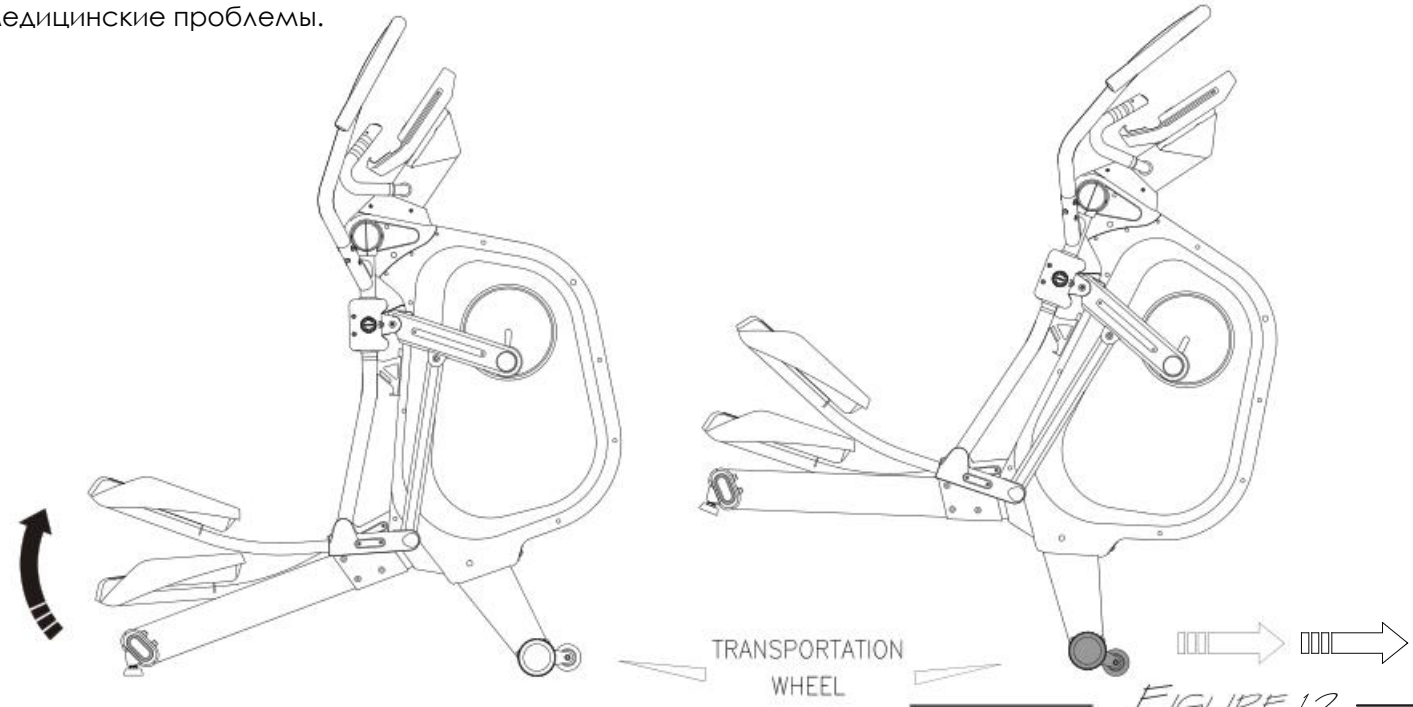


FIGURE 12

FIGURE 12 — КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЕМ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ

Когда консоль работает, вы можете отрегулировать нагрузку нажатием кнопок на маленьком руле: нажмите кнопку «+ LOAD» на правой стороне, чтобы увеличить сопротивление или нажмите кнопку «-LOAD» на левой стороне, чтобы уменьшить сопротивление.

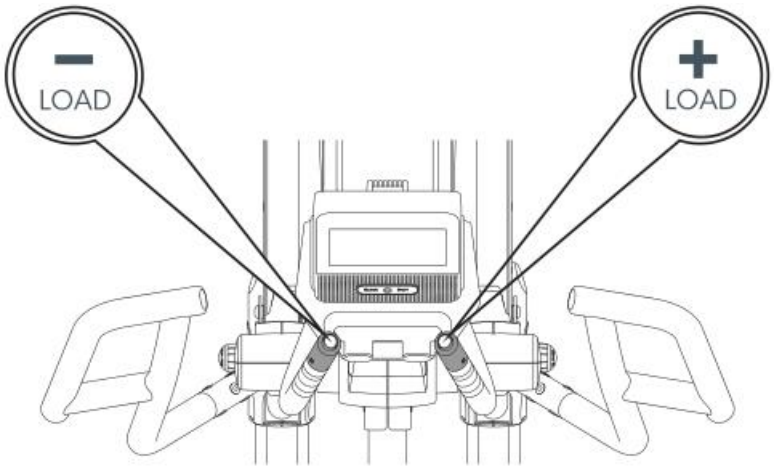


FIGURE 13

FIGURE 13

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ШАГ

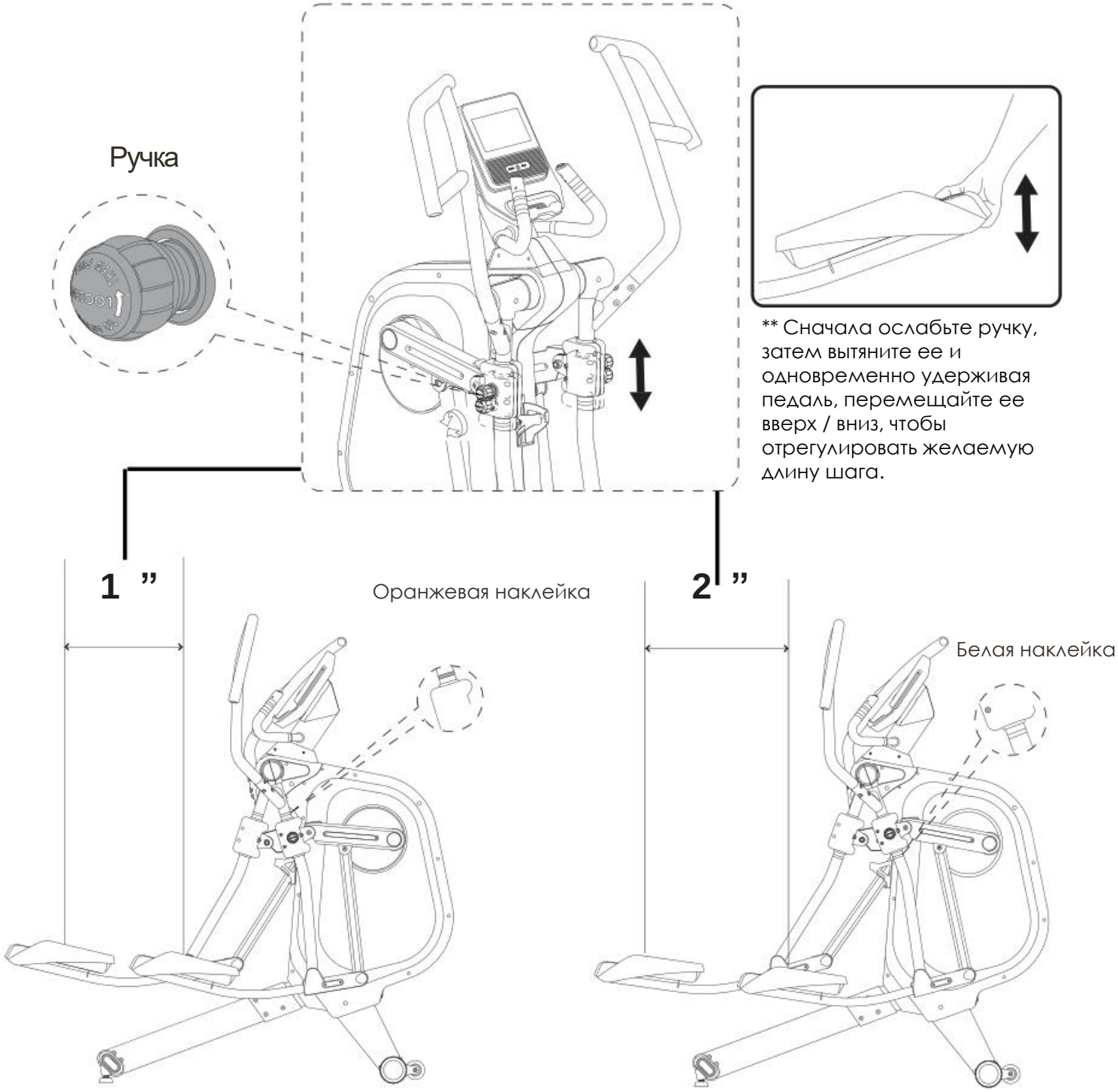
Шаг 1. На E350 есть 2 варианта выбора шага: 1 ", 2".
(Если вы выбираете 1», на передней педали опорной трубы найдите оранжевую наклейку, если вы выберите 2», на передней педали опорной трубы найдите белую наклейку.)

Шаг 2. Послабьте и вытяните ручку, чтобы отрегулировать длину шага по своему усмотрению

Шаг 3. После выбора длины шага плотно затяните ручку обратно.

Шаг 4. Таким же образом можно отрегулировать длину шага другой стороны.

ВНИМАНИЕ: Для вашей безопасности НИКОГДА не регулируйте длину шага, стоя на оборудовании. Всегда одинаково настраивайте правую и левую стороны. Неравномерная установка шага строго не рекомендуется.



A.TFT схема:

B.Описании функции

1. ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

(1) FACTORY SETTING /ЗАВОДСКИЕ НАСТРОЙКИ:
WIFI, volume/звук, brighten/яркость, metric switching/метрическое переключение

(2) MANUAL/РУЧНАЯ: Ручная настройка упражнений

(3) PROGRAM/ПРОГРАММА: Предустановленная программа упражнений

(4) КОНТРОЛЬ WATT: WATT корректировки программы упражнений

(5) H.R.C./СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ: Вы можете устанавливать 55%, 75% и 90% автоматической регулировки уровня контроля сердечного ритма

(6) RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ: Функциональный тест восстановления сердцебиения (F1 ~ F6)

(7) USER DATA /ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ДАННЫЕ: Настройки профиля (U0~U4). При U0 данные не сохраняются, при U1~U4 данные сохраняются (Name/Имя, age/возраст, height/рост, weight/вес, gender/пол)

(8) COMMUNITY /СООБЩЕСТВО: выбор мультимедийных функций

(9) Обнаружение проблемы отсоединения кабеля двигателя. Когда двигатель включен, он всегда определяет, отсоединен ли кабель двигателя и в случае необходимости передает информацию в плату управления. Если отключения нет, то все нормально. Если произойдет отключение, двигатель немедленно остановится, до полного решения проблемы.

(10) Через 4 минуты, не издавая звукового сигнала, консоль входит в режим SLEEP (режим энергосбережения).

(11) Если консоль вошла в режим SLEEP, вы можете «разбудить» консоль нажав кнопку QUICK START, чтобы продолжить работу.

(12) В режиме MULTIMEDIA консоль не переходит в режим SLEEP. Если же консоль не используется, пожалуйста, выйдите из режима MULTIMEDIA и вернитесь на домашнюю страницу.

2. Функциональные кнопки

(1)Кнопка QUICK START/БЫСТРЫЙ СТАРТ

a Когда консоль находится в режиме SLEEP, кнопка QUICK START может «разбудить» ее.

b Когда консоль находится в режиме ожидания, данная кнопка служит для быстрого запуска консоли.

(2) Работа TFT панели: Все операции выполняются на TFT-дисплее.

C Описание функций дисплея :

1.TIME/ВРЕМЯ:

(1) Диапазон отображения: 0:00~99:59

(2) Диапазон настройки: 0 ~ 99 (минут) (вводите значения сразу с помощью цифровой клавиатуры)

(3) Экран дисплея BAR: Число ячеек-10 (MAX=60 минут до полного заполнения ячейки).

Если настройки не введены, то 60 мин./10 ячеек =6 мин./1 ячейку

Если параметр введен, его установленное значение поделено на 10 ячеек.

(4) Если значение параметра отсутствует, тогда, по умолчанию, значение будет считаться в обратном направлении (от 99:59до 0:00)

(5) При установленных настройках, по умолчанию используется обратный отсчет, до 0:00 , затем консоль станет на паузу. Все рабочие значения при этом сохраняются.

2.SPEED/СКОРОСТЬ:

(1) Диапазон отображения :0.0~99.9(км/миль)

(2) Экран дисплея BAR: Число ячеек-10 (MAX=60 км до полного заполнения ячейки, каждая ячейка 60/10=6 км

(3) После сигнала в течение 3 ~ 4 секунд начнет отображаться значение.

(4) Если в течении 4~6 секунд нет сигнала, тогда значение вернется к 0.

3.RPM/ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ:

(1) Диапазон отображения :0~999

(2) Экран дисплея BAR: Число ячеек-10(MAX=120 оборотов до полного заполнения ячеек, каждая ячейка это 120/10=12 оборотов).

(3) После сигнала в течении 3~4 секунд начнет отображаться значение.

(4) Если в течении 4~6 секунд нет сигнала, тогда значение вернется к 0.

4.DISTANCE/РАССТОЯНИЕ:

(1) Диапазон отображения:0.0~60(км/миль)

(2) Диапазон настройки:0~99 (Введите значение сразу используя цифровую клавиатуру)

(3) Экран дисплея BAR: Число ячеек-10(MAX=10.0 км до полного заполнения ячейки)

Если параметра настройки нет тогда 10.0км / 10 ячеек =1.0км/яч.

Если параметр введен , его значение поделено на 10 ячеек.

(4) Когда значение параметра отсутствует, значение по умолчанию считается в обратном направлении (от 99,9 до 0,0)

(5) При установленных настройках, по умолчанию используется обратный отсчет, до 0:00 , затем консоль станет на паузу. Все рабочие значения при этом сохраняются.

5.CALORIES/КАЛОРИИ:

(1) Диапазон отображения: 0~999

(2) Диапазон настройки: 0~990 (Введите значение сразу используя цифровую клавиатуру)

(3) Экран дисплея BAR: Число ячеек-10 (MAX=150 Ккал до полного заполнения ячеек)

Если параметра настройки нет тогда 150 Ккал/10 ячеек =15 Ккал/яч.

Если параметр введен , его значение поделено на 10 ячеек.

6.PULSE/ПУЛЬС:

(1) Диапазон отображения:0~230

(2) Диапазон настройки:0 ~ 230 (введите значение сразу используя цифровую клавиатуру)

(3) Экран дисплея BAR: Число ячеек-10(MAX=120 до полного заполнения ячеек, каждая ячейка это 120/10=12/на ячейку)

(4) Если значение не установлено, дисплей отобразит зафиксированное значение.

(5) При наличии заданного значения в поле отображается текущее значение. Когда значение пульса превысит установленное значение, консоль подаст звуковой сигнал.

7.WATT/МОЩНОСТЬ:

(1) Диапазон отображения:0~999

(2) Диапазон настройки: не устанавливается.

(3) Экран дисплея: Число ячеек-10 (MAX=350 до полного заполнения ячеек, каждая ячейка это 350/10=35/ на 1 ячейку.

8.LOAD/НАГРУЗКА:

(1) Диапазон отображения:1~16

(2) Диапазон настройки1~16

(3) Экран дисплея: Количество ячеек-16 (MAX = 16 до полного заполнения ячейки)

9.USER/ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ:

(1) USER/Пользователи: U0~U4

(2) U0 не сохраняет значение

(3) В U1~U4 после настройки можно сохранить профиль

(4) Можно ввести и сохранить AGE HEIGHT WEIGHT USER NAME GENDER

AGE/Возраст: Диапазон настройки:1~99 (по умолчанию 25)

HEIGHT/Рост: Диапазон настройки:100~250 см (по умолчанию 160 см)

40~99 дюйма (по умолчанию 60 дюймов)

WEIGHT/Вес: Диапазон настройки:20~150KG (по умолчанию 50 кг)

40~350 фунтов (по умолчанию 100 фунтов)

USER NAME /Имя пользователя:

XXXXXXXXXX

GENDER/Пол: MALE /

FEMALE//муж/жен

D Инструкции

1. Включение

(1) Включенная консоль , через 35 секунд входит в режим STAND BY (рисунок1).

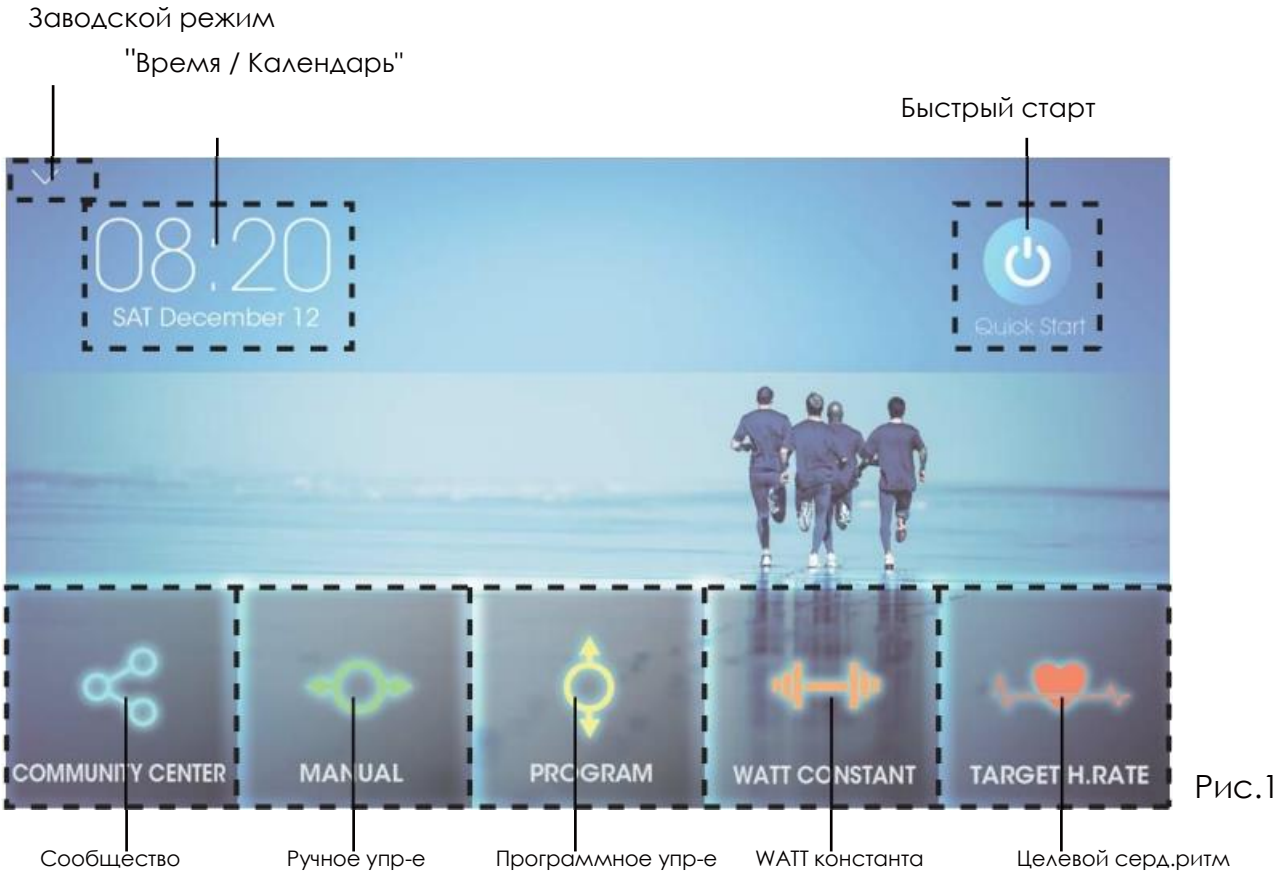


Рис.1

(2). В режиме STAND BY нажмите «Время / Календарь», чтобы установить время и календарь. Значение по умолчанию 2018/01/01.

(3). В режиме STAND BY, чтобы войти в функцию QUICK START/БЫСТРЙ СТАРТ нажмите кнопку QUICK START.

(4). В режиме STAND BY нажмите стрелку раскрывающегося списка, чтобы войти в заводской режим.

WIFI, громкость, яркость экрана, метрическое переключение (рисунок 2).

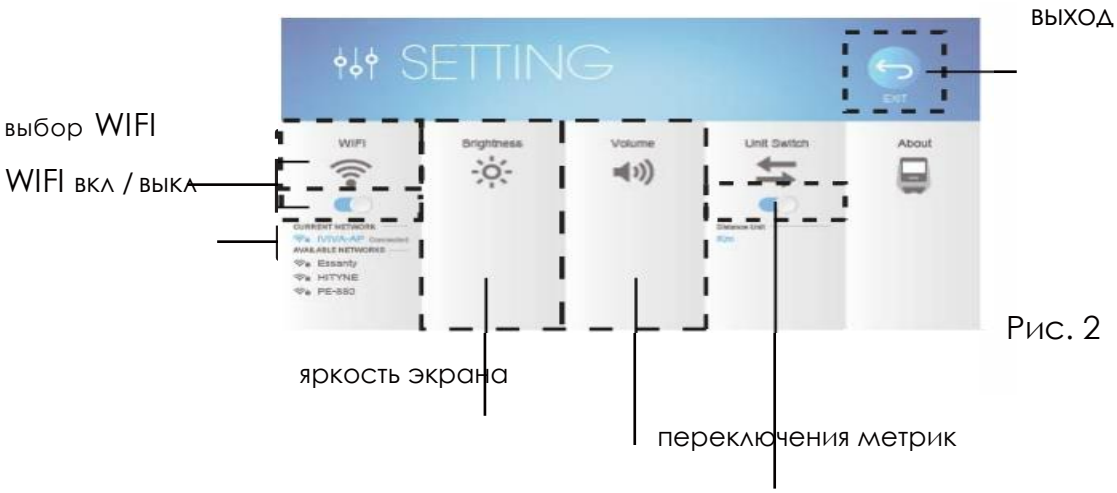


Рис. 2

(5). Выберите по порядку : COMMUNITY CENTER MAUNAL PROGRAM WATT CONSTANT TARGET H.RATE.

Настройте функцию.

2.Функция Quick start®/Быстрый старт

В режиме STAND BY нажмите QUICK START - консоль перейдет к движущемуся изображению. (рисунок 3).

Рис. 3

(1) Когда число оборотов >15, начнется подсчет SPEED/скорости,DISTAN/расстояния, RPM/оборотов,CALORIES/калорий

(2) Нажм ▲ UP или ▼ DOWN чтобы отрегулировать LOAD/нагрузку,. Изображение матрицы будет увеличиваться или уменьшаться, поле матрицы будет переключаться каждые 0,1 км / мл.

(3) Нажм ⏸ PAUSE , на ЖК дисплее отобразится слово PAUSE (рисунок 4), движение на консоли остановится, показатели SPEED и PRM вернуться к 0. Другие показатели сохранятся, а работа двигателя вернется к Нагрузке 1. Нажмите ▶ continue

Рис.4

(4) Во время тренировки нажм RECOVERY для входа в функцию. RECOVERY/ ВОССТА-НОВЛЕНИЕ, изображение и значения будут сохранены и будут находится в режиме паузы.

.

(5)Нажм HOME для возврата к главному меню.

3.Функция COMMUNITY CENTER/СООБЩЕСТВО

(1) В режиме STAND BY нажмите COMMUNITY CENTER для входа в данную функцию (рисунок 5).

Рис. 5

Рис. 6

(2)Выберите любое мультимедиа, чтобы активировать его (рисунок 6).

(3) После активации пользуйтесь стрелками «влево» и «вправо», На дисплее отобразится HOME / QUICK START / VOLUME / BACK. (рисунок 7)

(4) Если в течении 3 секунд не будет никакого движения по дисплею, яркость уменьшится до 50%. Вы можете скрыть панель функций нажав кнопку « ».

Рис.7

Рис.8

(5)После активации мультимедиа, сдвиньте стрелку в правую часть - слева направо, в окне будут отображаться SPEED LOAD DISTANCE TIME RPM WATT CALORIES PULSE в соответствии с текущим значением (рисунок 8). Если в течении 3 секунд не будет никакого движения, яркость дисплея уменьшится до 50%.

(6) Нажмите « »,чтобы скрыть панель функций.

(7)Нажмите QUICK START, каждый расчетный параметр начнет отсчет. Во время тренировки используйте кнопки UP или DOWN для регулировки нагрузки. Нажмите STOP и консоль войдет в режим паузы. Значения SPEED, RPM и WATT обнулятся, а остальные значения будут сохранены (рисунок12).

(8)Чтобы вернуться на домашнюю страницу нажмите HOME.

4.Функция MANUAL/РУЧНАЯ

(1)Для входа в эту функцию в режиме STAND BY нажмите MANUAL.

(2) Для переключения между пользователями нажимайте U0 ~ U4, вся информация о пользователе будет соответственно с выбором отображаться на дисплее.

(3)Заполните значения AGE/Возраст, HEIGHT/Рост, WEIGHT/Вес, а также выберите пол Male/Female//Муж/Жен, и введите свое имя.

(4)Ниже выберите TIME/Время, DISTAN/Расстояние, CALORIES/Калории, HEARD RATE/Сердечный ритм, чтобы ввести эти значения (рисунок 9).

(5)Во время заполнения нажмите [EXIT] для возврата в главное меню.

(6)Если данные TIME, DISTAN, CALORIES не занесены, нажмите [START], консоль сама начнет отсчет (рисунок 10).

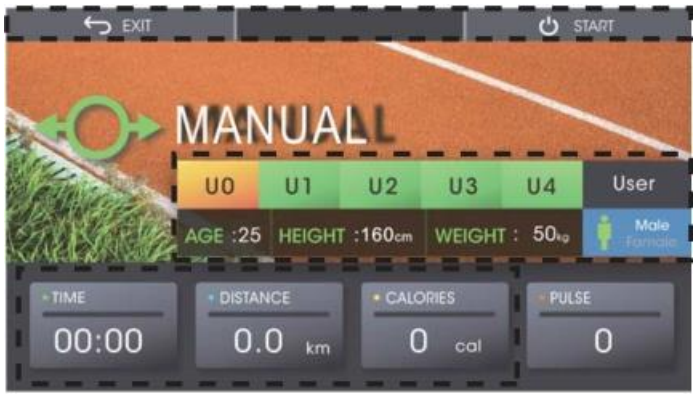


Рис. 9

Рис.10

(7) Если значения TIME,DISTAN,CALORIES есть, нажмите [START] - консоль начнет отсчет в обратном направлении. Когда одно из заданных значений достигнет 0, система отстановится и войдет в режим паузы.

Все показатели будут сохранены, двигатель вернется к Нагрузке 1, показатели SPEED и RPM вернуться к 0. Нажав кнопку [continion] консоль начнет обратный отсчет, а функция TIME вернется к исходному значению.

(8) Используйте кнопки [▲] или [▼] для изменения нагрузки, при этом изображение нагрузки будет меняться каждые пройденные 1 км/милю.

(9) Нажмите [pause],чтобы войти в режим паузы. На экране отобразится PAUSE. Далее нажмите кнопку [continion], чтобы возобновить активацию изображения на консоли (рисунок 11).

Рис.11

(10)Во время работы нажмите [RECOVERY] для входа в функцию ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Расчет значений будет приостановлен и сохранен, двигатель вернется к Нагрузке 1.

(11)Во время работы нажмите [HOME], чтобы вернуться на домашнюю страницу.

5.Функция PROGRAM/ПРОГРАММНАЯ

(1) Для входа в данную функцию в режиме STAND BY нажмите PROGRAM (рисунок12).

Рис.12

Рис.13

(2)Нажмите на изображение (12 ПРОГРАММ) и выберите режим тренировки.

(3)Нажимайте U0~U4 , чтобы выбрать пользователя, и установите свой профиль. Информация о пользователе будет отображаться в соответствии с пользователем.

(4) Нажмите TIME, чтобы установить время, выберите AGE HEIGHT WEIGHT, чтобы установить ваш возраст, рост, вес. Выберите MALE\FEMALE//Муж/Жен и нажмите USER, чтобы ввести свое имя.

(5)Во время ввода данных, чтобы вернуться на главное меню, вы можете нажать EXIT.

(6)Нажмите START, консоль отобразит картинку, а на дисплее будут отображены значения выбранной программы тренировки: LOAD PULSE WATT SPEED DISTANCE RPM CALORIES (рисунок 13).

(7) Во время ввода нажм START, начнется отсчет назад. Когда значение достигнет 0 –консоль станет в режим паузы (рисунок 14). Теперь нажмите CONTINUE, консоль начнет обратный отсчет, а функция TIME вернется к исходному значению.

Рис.14

(8)Во время работы нажмите UP или DOWN для выбора нагрузки. Дисплей будет отображать изменение показателей после прохода каждой 1км/мили . Вы можете задать время, по истечению которого дисплей будет менять экран с показателями.

(9)Во врем работы нажмите PAUSE . Изображение дисплея остановится, все значения будут сохранены, а работа двигателя перейдет к Нагрузке 1.

(10)Во время работы нажмите RECOVERY для входа в функцию RECOVERY/ ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Исходное видео и значения будут приостановлены и сохранены (двигатель вернется к Нагрузке 1).

(11) Если во время тренировки вы хотите вернуться в главное меню - нажмите HOME.

6.Функция WATT CONSTANT

(1)Для входа в эту функцию в режиме STAND BY нажмите WATT CONSTANT (рисунок15).

Рис. 15

Рис. 16

(2)Нажмите WATT и установите значение WATT (Значение по умолчанию :120W).

(3)Для переключения между пользователями нажимайте U0~U4, информация о пользователе будет соответственно отображаться на дисплее.

(4)Установите время, возраст, рост, вес, выберите Муж/Жен и в поле USER введите свое имя.

(5)Если во время установки вы хотите вернуться в главное меню, нажмите EXIT.

(6)Для начала работы нажмите START, консоль отобразит картинку SPEED, RPM, TIME, DISTAN, CALORIES, WATT, которая будет отображать показатели тренировки (рисунок 16).

(7) После нажатия START (если задано время), начнется отсчет назад. Когда показатель достигнет 0, консоль войдет в паузу. Нажмите CONTINUE, значение времени вернется к исходным данным, а все значения будут сохранены.

(8)Значения TARGET,WATT,CONSTANT,DATA будут отображены в связке с данными WATT. REAL,WATT,CONSTANT,DATA: отображают фактические значения WATT тренировки. LOAD,CONTROL,DATA,LOAD показывают целевое значение WATT,соответствующее нагрузке.

(9) Во время работы нажмите PAUSE, изображение дисплея остановится, все значения будут сохранены, а работа двигателя перейдет к Нагрузке 1(рисунок 17).

Рис. 17

(10) Во время работы нажмите RECOVERY, чтобы войти в функцию RECOVERY/ ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Исходная картинка и значения будут приостановлены , а работа двигателя вернется к Нагрузке 1.

(11) Во время тренировки нажмите HOME, чтобы вернуться к движущейся картинке STAND BY.

(12) Значение WATT будет отображаться в соответствии с текущей скоростью.

Слишком медленно: пожалуйста, увеличьте скорость. Фактическое значение мощности < Установленного значения мощности (1-25%)

Умеренно: придерживайтесь текущей скорости. Установите, чтобы значение мощности (1 + 25%) > фактического значения мощности > установленного значения мощности (1-25%)

Слишком быстро: пожалуйста, замедлите скорость. Фактическое значение > заданного значения (1 + 25%)

7.Функция TARGET H.RATE; ЦЕЛЕВОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА

(1) В режиме STAND BY нажмите TARGET H.RATE, чтобы войти в эту функцию (Рис. 18).
(2) Вы можете выбрать TAG 90% 75% 55%, чтобы установить целевое значение сердцебиения (рисунок 19).

Рис. 18

Рис. 19

3) Выбирайте U0 ~ U4 для переключения между пользователями, информация о пользователе будет отображаться ниже.
(4)Нажмите TIME чтобы установить время; выберите AGE/ВОЗРАСТ HEIGHT/РОСТ WEIGHT/ВЕС, чтобы установить возраст, рост и вес пользователя; выберитеMale/Female//Муж/Жен, и введите свое имя.
(5)Если во время настроек вам надо вернуться на домашнюю страницу нажмите EXIT.
(6)Чтобы начать тренировку нажмите START ;консоль отобразит движущуюся картинку. Значения SPEED RPM TIME DISTAN CALORIES WATT будут отображать показатели тренировки (рисунок 20).

Рис. 20

(7) Если время установлено, то после нажатия **START** начнется обратный отсчет. Когда отсчет дойдет до 0, расчет показателей будет приостановлен, все значения сохранены. Нажмите **▶ CONTINUE** , время

вернется к исходным настройкам, консоль продолжит обратный отсчет.

(8) TARGET HEART RATE DATA BPM отображают установленные значения в зависимости от возраста.
REAL HEART RATE DATA BPM отображают фактическое значение пульса.
LOAD CONTROL DATA LOAD отображают текущее значение.

(9) Если значение пульса не превышает установленного показателя, увеличьте значение до максимального уровня на единицу времени равной 30 секунд. Если сердцебиение превышает установленный показатель, немедленно уменьшите его на один уровень и уменьшайте его на1уровень каждые 15 секунд (пока показатель не будет = 1). Если значение пульса продолжает превышать за время равное 30 секундам, тогда консоль автоматически сделает паузу для обеспечения безопасности пользователя. Если пульс не определяется немедленно сбрасывайте каждый раз на один уровень ниже, пока не достигните = 1. Если через 30 секунд, пульс не обнаружится, консоль приостановит работу.

(10) Если после нажатия кнопки START нет входного сигнала сердцебиения, вы увидите подсказку Reminder: Когда вы видите данную подсказку это означает, что сигнал сердечного ритма не может быть обнаружен и вам следует крепче взяться за рукоятки или проверить работает ли нагрудный ремень.

(11) Если пульс не определяется, то через 30 секунд консоль остановится.

(12) Во время тренировки нажмите II PAUSE, чтобы остановить отображение экрана тренировки; все значения будут сохранены; работа двигателя вернется к Нагрузке 1.

(13) Во время тренировки нажмите RECOVERY, чтобы войти в восстановление, отобразится исходная картинка, а значения будут сохранены. Работа двигатель вернется к Нагрузке 1.

(14) Чтобы во время тренировки вернуться на домашнюю страницу нажмите кнопку HOME.

8.Функция RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ

(1) Во время тренировки нажмите кнопку RECOVERY, чтобы непосредственно войти в функцию восстановления, двигатель вернется к Нагрузке 1 (рисунок 21).

(2) Консоль начнет выполнять 60-секундный обратный отсчет, а значение результата отобразится через 60 секунд. (рисунок 22)

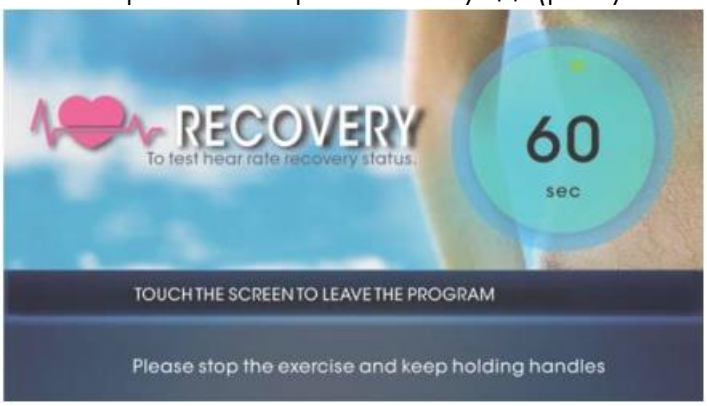


Рис. 21

Рис.22

3) Во время выполнения или по завершении выполнения нажмите любую позицию на экране, чтобы отключить функцию и вернуться к первоначальному экрану для паузы.

(4) При обратном отсчете до 0 на ЖК-дисплее отобразится RATE NUMBER (F1 ~ F6).

(5)Определения

F1	(Великолепно)
F2	(Замечательно)
F3	(Хорошо)
F4	(Нормально)
F5	(Ниже среднего)
F6	(Плохо)

E ПРИМЕЧАНИЕ :

1. Через 4 минуты без звукового сигнала консоль войдет в режим SLEEP (режим энергосбережения).

2. После входа консоли в режим, вы можете разбудить консоль, нажав QUICK START чтобы продолжить тренировку.

3. в режиме MULTIMEDIA консоль не переходит в режим SLEEP. Если консоль не используется, пожалуйста, выйдите из режима MULTIMEDIA и вернитесь на домашнюю страницу.