

SE205 Elliptical



ОРБІТРЕК ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Інструкції з безпеки

УВАГА– Прочитайте всі інструкції перед використанням обладнання.

- Не розміщуйте обладнання на м'яких ворсових та вовняних покриттях. Це може стати причиною ушкодження, як килимового покриття, так і тренажера.
- Не дозволяйте дітям підходити до тренажору. Обладнання містить багато небезпечних відкритих місць та точок, які можуть завдати шкоди.
- Тримайте Ваші руки подалі від будь-яких частин тренажера, які рухаються.
- Ніколи не використовуйте обладнання, якщо пошкоджені шнур або роз'єм електроживлення. Якщо обладнання не працює належним чином, зверніться до Вашого торгового посередника (сервісного представника).
- Розташовуйте електричний шнур подалі від поверхонь, що нагріваються.
- Не використовуйте обладнання, якщо в приміщенні використовують аерозоль, що розпорошується або застосовують будь-яку газову суміш з високою концентрацією кисню. Іскри з двигуна можуть стати причиною пожежі середовища, що насичене газами.
- Не допускайте попадання сторонніх предметів у отвори тренажера.
- Не використовуйте обладнання на відкритому повітрі.
- Для відключення тренажера переведіть всі функції в положення «OFF» (ВИМК), потім вийміть вилку з розетки.
- Використовуйте тренажер виключно в цілях, зазначених у цій інструкції.
- Датчики пульсу не є медичним обладнанням. Тому будь-які чинники, включаючи рухи користувача, можуть вплинути на точність виміру частоти серцевих скорочень. Датчики пульсу є лише допоміжним інструментом при тренуваннях, щоб допомогти визначити тенденції частоти серцевих скорочень в цілому.

- Використовуйте відповідне для тренувань взуття. Взуття на високих підборах, туфлі, босоніжки не призначені для використання під час занять на Вашому орбітреці. Також забороняється займатися босоніж. Для того щоб ноги не втомлювалися, рекомендується використовувати якісне тренувальне взуття.

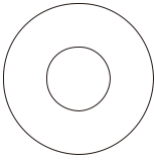
ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ - ДУМАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ!

УВАГА!! Будь ласка, будьте обережні при розпакуванні картонної упаковки.

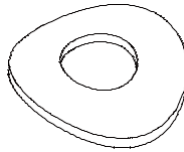
SE205-43_1405A

Список виробів для збірки

КРОК 1.



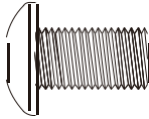
#104-1 $\text{Ø } 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$
Плоска шайба
(2 шт.)



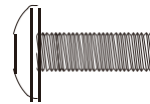
#112. $3/8" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Хвиляста шайба
(2 шт.)



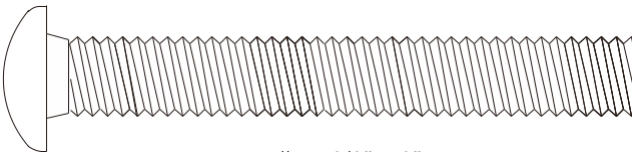
#96. $3/8"$
Ковпачкова
гайка (2 шт.)



#80-1 $5/16" \times 15\text{m/m}$
Болт з шестигранним
пазом (2 шт.)

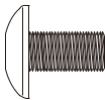


#82. $\text{M}5 \times 15\text{m/m}$
Гвинт (4 шт.)



#77. $3/8" \times 3"$
Болт(2 шт.)

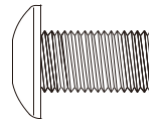
КРОК 2.



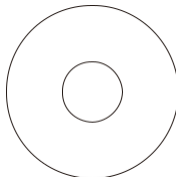
#84. $\text{M}5 \times 10\text{m/m}$
Гвинт (4 шт.)



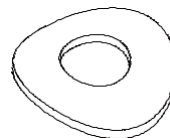
#111. $5/16" \times 1.5\text{T}$
Пружинна шайба
(6 шт.)



#80. $5/16" \times 15\text{m/m}$
Болт з шестигранним пазом
(6 шт.)



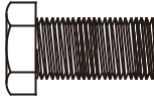
#105. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Плоска шайба
(4 шт.)



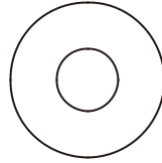
#113. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Хвиляста
шайба
(2 шт.)

Список виробів для збірки

КРОК 3.

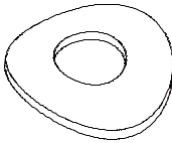


#74. 5/16" × 15m/m
Болт
(2 шт.)



#102. Ø 8.7 × 20 × 1.5T
Плоска шайба
(2 шт.)

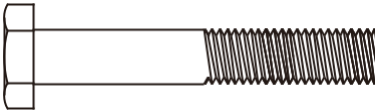
КРОК 4.



#113. 5/16" × 23 × 1.5T
Хвиляста шайба
(4 шт.)



#91. 5/16" × 7T
Контргайка
(6 шт.)



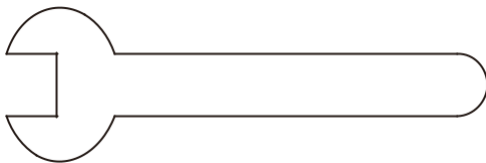
#76. 5/16" × 1-3/4"
Болт
(6 шт.)



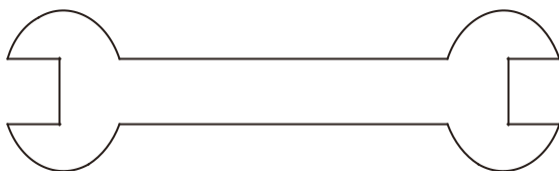
#87. Ø3.5 × 12m/m
Саморіз по металу
(8 шт.)

Список виробів для збірки

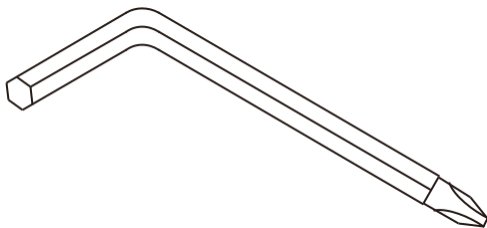
ІНСТРУМЕНТИ



#116. 12 mm Ключ (1 шт.)



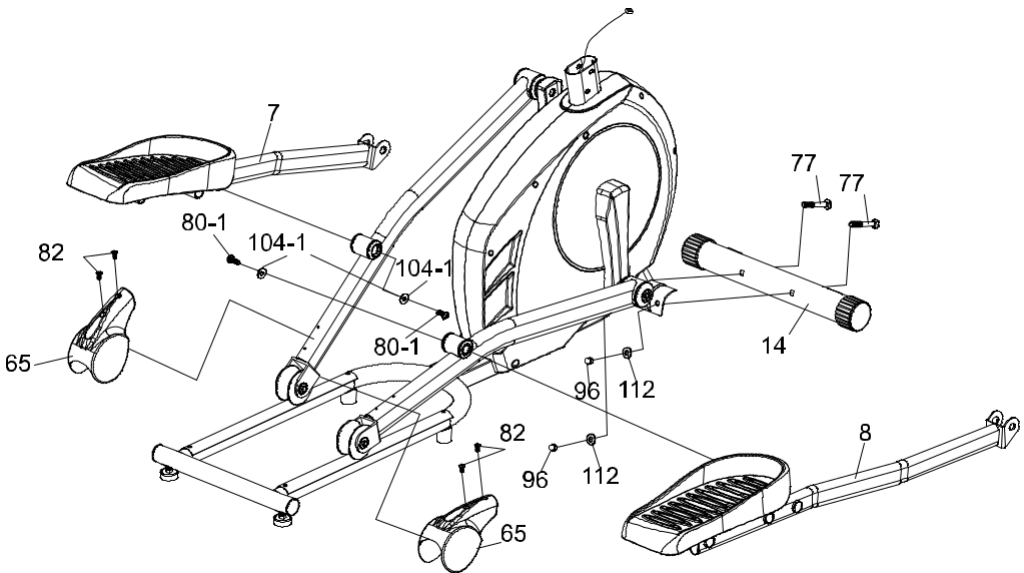
#115. 13 & 14 mm Ключ (1 шт.)



#118. Комбінований ключ-викрутка 5 mm (1 шт.)

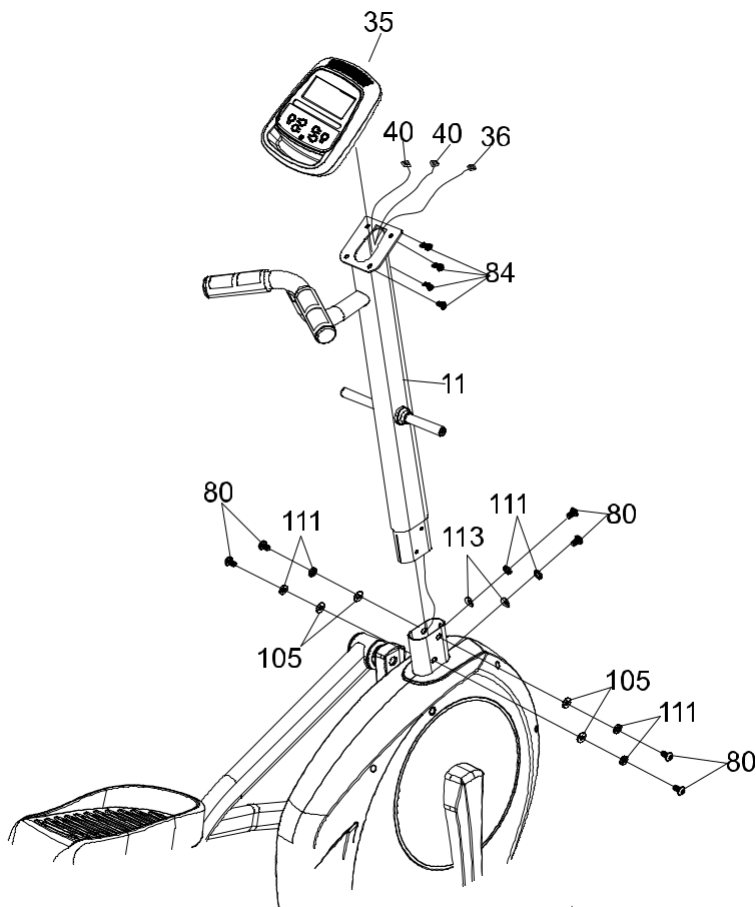
КРОК 1 Встановлення переднього стабілізатора та педалей

1. Встановіть передній стабілізатор (14) з транспортувальними колесами в передню частину тренажера поруч з нижньої пластиною основної рами. Щоб закріпити стабілізатор використайте два болти (77), дві хвилясті шайби (112), дві ковпачкові гайки (96) та ключ (115).
2. Встановіть кожухи (65) на ролики лівого та правого важеля (5) за допомогою чотирьох гвинтів (82) використовуючи комбінований ключ-викрутку (118).
3. Встановіть вісь лівого важеля педалей (7) у втулку важеля шатуна (5 та закріпіть за допомогою болта (80-1) та плоскої шайби (104-1) використовуючи комбінований ключ-викрутку (118). Повторіть дію з правого боку для важеля педалі (8) та важеля шатуна (5).



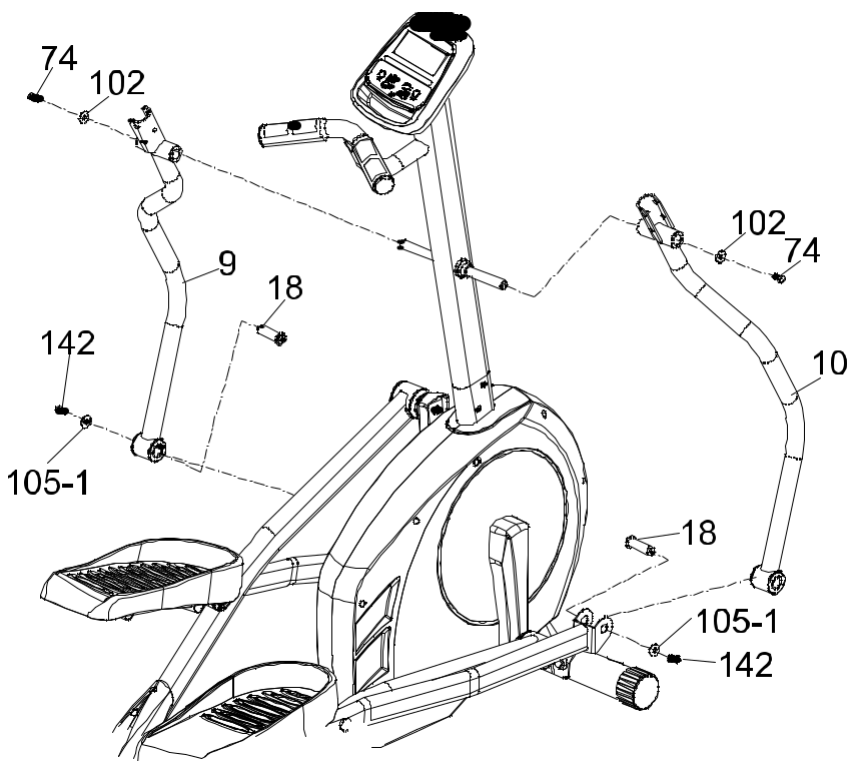
КРОК 2 Збірка консольної стійки

1. За допомогою кабельної стяжки пропустіть кабелі (40 -2 шт. та 36) через консольну стійку (11) та витягніть з роз'єму в кронштейні для консолі, встановіть стійку на основну раму тренажера. Закріпіть за допомогою шести болтів (80), шести пружинних шайб (111), чотирьох плоских шайб (105) та двох хвилястих шайб (113), скориставшись комбінованим ключем-викруткою (118).
2. Видаліть кабельну стяжку на комп'ютерному кабелі (36) та пропустіть кабелі (40 – 2 шт. і 36) до роз'ємів в задній частині консолі (35). Закріпіть консоль на стійці (35) за допомогою чотирьох гвинтів (84) використовуючи комбінований ключ-викрутку (118). Приділіть особливу увагу правильності підключення та переконайтеся, що кабелі не були пошкоджені.



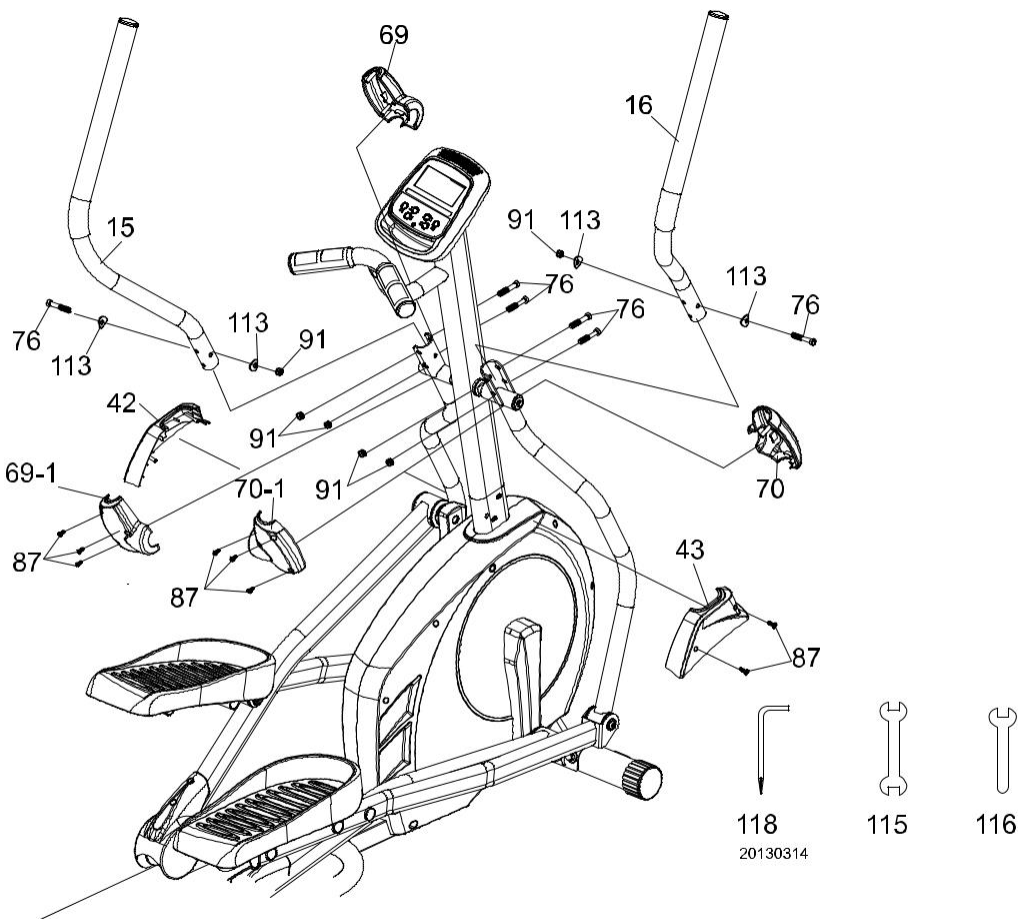
КРОК 3 Встановлення нижніх частин рухомих поручнів

1. Встановіть ліву нижню частину рухомого поручня (9) на ліву вісь розташовану на консольній стойці (11) та нижню праву частину (10) на вісь правої сторони стойки (11). Закріпіть за допомогою двох болтів (74) та двох плоских шайб (102) за допомогою ключа (116).
2. Вийміть вісь важелів педалей (18). З'єднайте важелі педалей (7 та 8) з нижніми частинами поручня (9 та 10) віссі (18) та закріпіть за допомогою гайкового ключа (116).



КРОК 4 Встановлення верхньої частини рухомих поручнів

1. Встановіть ліву верхню частину рухомого поручня (15) в нижню ліву частину, повторіть ті ж дії з правою частиною поручня (16), закріпіть їх за допомогою шести болтів (76), чотирьох хвилястих шайб (113) та шести контргайок (91), скориставшись гайковим ключем (116) та (115).
2. Встановіть передню (69) та задню (69~1) накладки на лівий рухливий поручень. Закріпіть їх разом, використовуючи по три саморізи по металу (87) та комбінований ключ-викрутку (118). Повторіть операцію з правого боку.
3. З'єднайте лівий (42) та правий (43) кожух консольної стійки за допомогою двох саморізів по металу (87), використовуючи комбінований ключ-викрутку(118).



Консоль керування



Основні функції

START/STOP: 1. Початок, пауза та завершення тренування.

2. Початок програми виміру жиру.

3. Якщо утримувати клавішу натиснутою, протягом 3 секунд, консоль виконає функцію повної ануляції всіх налаштувань протягом тренувань до нуля.

DOWN: Зменшує значення обраного параметра тренування: TIME (ЧАС), DISTANCE (ВІДСТАНЬ) і т.п.

За допомогою цієї функції зменшується рівень опору під час тренувань.

UP : Збільшує значення вибраного параметра тренування. Збільшує рівень опору під час тренувань.

ENTER: Натисніть для введення підтвердження необхідного значення або програми тренування.

RECOVERY: Натисніть клавішу для запуску програми відновлення. Працює тільки, коли комп'ютер приймає значення частоти серцевих скорочень.

Відновлення є показником спортивної підготовки. Після однієї хвилини вимірювання відразу після тренування на екрані з'являться бали від 1 до 6. 1 бал - високий рівень підготовки, 6 балів - дуже низький рівень підготовки.

MODE: Натискання кнопки використовується в процесі тренування для переходу між режимами: RPM - SPEED (ШВИДКІСТЬ), ODO (ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ) -

DIST (ВІДСТАНЬ), WATT – CALORIES (КАЛОРІЇ).

Вибір тренування

Після включення використовуйте кнопку UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ) для вибору програми тренування, потім натисніть ENTER. Існує 7 основних програм для тренування:

Manual (Ручний режим) Pre-programs (попередньо встановлені програми), Watt Program (Програма Навантаження), Body Fat Program (Спалювання жиру), Target Heart Rate program (Програма цільового серцевого ритму), Heart Rate Control program (Програма контролю серцевого ритму) та User Program (Програма користувача).

Функції:

1. **SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Дисплей відображає поточну швидкість. Максимальна швидкість 99.9 км / год або миль / год.
2. **RPM:** Дисплей відображає поточні оберти за хвилину.
3. **TIME(ЧАС):** Відображає час тренування від 00: 00 до 99: 59. Або користувач може поставити бажаний час тренування.
4. **DIST (ДИСТАНЦІЯ):** Відображає дистанцію тренування від 0.00 до 999.9 км. Або користувач сам встановлює бажану дистанцію.
5. **ODO (ЗАГАЛЬНИЙ КІЛОМЕТРАЖ):** Відображає загальну дистанцію від 0.0 до 999.9 км або миль.
6. **CAL(КАЛОРІЇ):** Відображає витрату калорій від 0 до 9999. Або користувач сам може встановити необхідну кількість калорій для спалювання.
7. **WATT (BAT):** Відображає поточні значення Ват.
8. **HEART RATE (ПУЛЬС):** Відображає поточну кількість серцевих скорочень на хвилину.
9. **TARGET .H. R.:** Користувач може налаштувати індивідуальну зону серцевого ритму.
10. **PROGRAM (ПРОГРАМА):** На вибір надаються 24 різних програм для тренування.
11. **LEVEL (РІВЕНЬ):** Програма має 24 рівні складності по 8 смуг в кожному стовпці. Кожен стовець відповідає 1 хвилині тренування (якщо не змінювався стандартний час тренування), а кожна смуга представляє по 3 рівня навантаження.
12. **Music playing (МУЗИКА):** У верхній частині монітора розташований аудіовхід. Користувач може підключити свій пристрій, включити МРЗ, він буде програвати музику.

Параметри тренування:

**TIME (ЧАС) / DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) / CALORIES (КАЛОРІЇ) / AGE (ВІК)
/ WATT (BAT) / TARGET HEART RATE (ПУЛЬС)**

Вибір параметрів тренування

Після вибору бажаної програми тренування (Manual, Pre - set Programs, Watt Program, Body Fat, Target Heart Rate, Heart Rate Control і User Program), ви також можете задати декілька параметрів тренування для досягнення бажаних результатів.

Примітка: Деякі параметри неможливо встановити в певних програмах тренування.

Параметри Час та Дистанція не можуть задаватися одночасно в одній програмі .

Після вибору програми тренування натисніть кнопку ENTER, після чого на екрані з'явиться параметр TIME (ЧАС). Ви можете налаштувати бажане значення часу, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть ENTER KEY для введення значення.

Миготливий командний рядок перейде на інший параметр.

Продовжуйте використати кнопки UP та DOWN KEY. Натисніть кнопку START/STOP для того, щоб почати тренування.

Більше про параметри тренування

Параметри	Діапазон значень	За замовчунням	Зменшення чи збільшення	Опис
Час	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	<p>1. Коли на дисплеї відображається 0:00, значення часу буде зростати.</p> <p>2. Коли на дисплеї відображається 1: 00-99: 00, значення часу буде зменшуватися до 0.</p>
Дистанція	0.00~999.0	0.00	±1.0	<p>1. Коли на дисплеї відображається 0, значення дистанції буде зростати.</p> <p>2. Коли на дисплеї відображається 1.0 ~ 999.0, значення дистанції буде зменшуватися до 0.</p>
Калорії	0~9995	0.0	±5	<p>1. Коли на дисплеї відображається 0, значення калорій буде зростати.</p> <p>2. Коли на дисплеї відображається 5 ~ 9995, значення калорій буде зменшуватися до 0.</p>
Ват	40~250	100	±5	Користувач може задати параметр Ватт тільки в програмі Ватт-контроль.
				Програма Target HR буде

Вік	10~99	30	±1	ґрунтуватися на віці. Коли частота пульсу перевищує Target HR, значення пульсу буде блимати.
Пульс	60~220	90	±1	Налаштування параметрів для програми контролю серцевого ритму

Налаштування програми Ручний режим (P1) Manual (P1) Профіль



Оберіть програму "Manual" використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER..

1-й параметр "Time" буде блимати, користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER KEY, щоб зберегти задане значення та можна переходити до наступного параметру, який Ви хочете поставити.

**** (Якщо користувач налаштовує цільовий параметр часу тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Попередньовстановлені програми (P2~P13)

Pre-programs (P2~P13)

Профіль

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



ROLLING

STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



FAT BURN

STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STEPS

STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



INTERVALS

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



CLIMBING

STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



VALLEY

STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



RAMP

STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



OBSTACLE

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



PLATEAU

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



OFF ROAD

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



Тренажер має 12 встановлених програми: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL та FARTLEK. Всі програмні профілі мають 24 рівня навантаження (опору).

Введення параметрів для попередньо встановлених програм

Оберіть одну з попередньо встановлених програм, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, та користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER KEY, щоб зберегти введені значення та переходите до наступного параметру, який Ви хочете поставити. Продовжіть змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Тренування з використанням будь-якої з попередньо встановлених програм

Користувач в процесі тренування за допомогою попередньо встановленої програми може регулювати рівень опору за допомогою кнопок UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ).

Примітка: Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Програма Ват-контроля (P14) Watt control program(P14) Профіль



Введення параметрів для Watt control program

Виберіть програму "Watt control program" використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER KEY, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру, який ви хочете ввести.

**** (Якщо користувач налаштує цільовий параметр часу тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

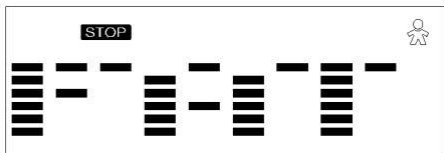
Примітка: Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Комп'ютер буде регулювати опір навантаження автоматично в залежності від швидкості, щоб підтримувати постійне значення Ватт. Користувач може використовувати клавішу UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), щоб відрегулювати значення навантаження в процесі тренування.

Програма спалювання жиру

BODY FAT PROGRAM

Профіль



Введення інформації в програмі Body Fat

Оберіть програму "BODY FAT Program" використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

Буде блимати рядок "Male", користувач може задати бажане значення статі, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру.

Тепер почне блимати параметр зросту "175", користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру.

Потім буде блимати значення "75", користувач може задати значення ваги,

використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру.

Буде блимати параметр віку "30", користувач може задати значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти заданий параметр.

Натисніть START / STOP, щоб розпочати вимірювання. Будь ласка, розмістіть свої долоні на датчики пульсу.

Після 15 секунд на дисплеї з'явиться значення Body Fat% (Процентний вміст жиру в організмі), BMR (Базальний метаболізм), BMI (Індекс маси тіла) та BODY TYPE (Тип статури).

Типи статури:

Є 9 можливих типів статури відповідно до розрахованого FAT% (процентного вмісту жиру в організмі). Тип 1. від 5% до 9%. Тип 2. від 10% до 14%. Тип 3. від 15% до 19%. Тип 4. від 20% до 24%. Тип 5. від 25% до 29%. Тип 6. від 30% до 34%. Тип 7. від 35% до 39%. Тип 8. від 40% до 44%. Тип 9. від 45% до 50%.

BMR: Базальний метаболізм

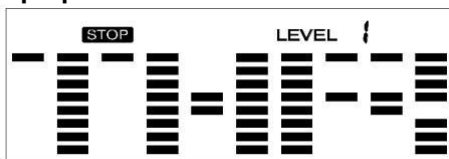
BMI: Індекс маси тіла

Натисніть кнопку START / STOP для повернення до головного меню.

Програма цільового серцевого ритму

TARGET HEART RATE Program

Профіль



Введення установок для програми TARGET H.R

Оберіть програму "TARGET H.R.", використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру для введення.

**** (Якщо користувач налаштовує цільовий параметр часу тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

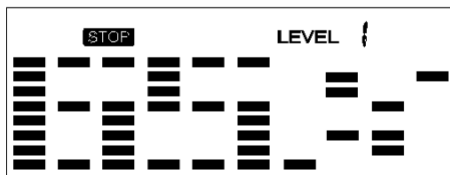
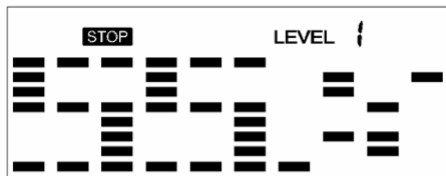
Примітка: Якщо Ваш пульс вище або нижче (± 5) встановлених цільових показників програми TARGET H.R, комп'ютер буде регулювати опір навантаження автоматично, та буде перевіряти це приблизно кожні 10 сек. Якщо сигнал частоти серцевих скорочень зникає, то комп'ютер

буде підтримувати постійний опір навантаження протягом 60 сек., після чого він буде зменшувати опір навантаження на рівень кожні 10 сек.

Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Програма контролю серцевого ритму HEART RATE CONTROL Program

Профіль



Є 4 секції цільового пульсу:

HRC - 55% TARGET H.R = 55% від (220-ВІК)

HRC - 65% TARGET H.R = 65% від (220-ВІК)

HRC - 75% TARGET H.R = 75% від (220-ВІК)

HRC - 85% TARGET H.R = 85% від (220-ВІК)

Вибір параметрів для програми контролю серцевого ритму

Оберіть програму "Heart Rate Control Program", використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру, який ви хочете поставити.

**** (Якщо користувач налаштовує цільовий параметр часу тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

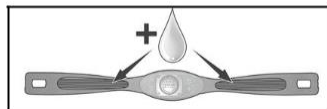
Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо Ваш пульс вище або нижче (± 5) встановлених цільових показників Н.Р., комп'ютер буде регулювати опір навантаження автоматично, він буде перевіряти приблизно кожні 10 сек. Якщо сигнал частоти серцевих скорочень зникає, то комп'ютер буде підтримувати постійний опір навантаження протягом 60 сек., Після чого він буде зменшувати опір навантаження на рівень кожні 10 сек.

Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Використання передавача пульсу (Продається окремо)

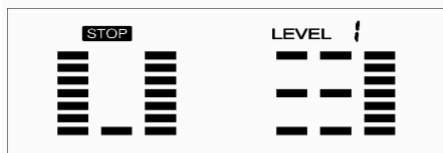
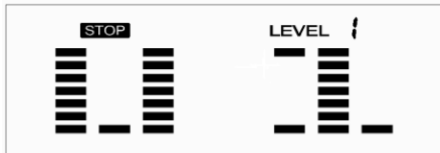
1. Прикріпіть передавач з еластичним ремінцем за допомогою застібок.
2. Відрегулюйте ремінь якомога щільніше, але не дуже щільно, щоб була змога займатися.
3. Розмістіть передавач по центру грудної клітини логотипом назовні (деякі люди повинні розташувати передавач зліва від грудей). Налаштуйте зручне положення передавача та остаточно закріпіть його на тілі..
4. Розмістіть передавач безпосередньо під грудним м'язом.
5. Пот є найкращим провідником при вимірюванні електричних сигналів серцебиття кожну хвилину. Проте, можна використовувати звичайну воду для попереднього змочування електродів (2 ребристі овальні області на зворотному боці ремня та обидві сторони передавача). Також рекомендується одягати передавач за допомогою ремня за кілька хвилин до початку тренування. Через фізіологічні особливості організму деяким користувачам може знадобитися більше часу для досягнення сильного, стійкого сигналу на початку тренування. Після «розігріву» цей час зменшується. Так само слід зазначити, що носіння одягу поверх передавача не впливає на продуктивність.
6. Ваше тренування повинно відбуватися в межах досяжності (відстань між передавачем / приймачем) для отримання стійкого сигналу. Довжина діапазону може дещо змінюватися, але в цілому слід перебувати досить близько до консолі для підтримки хорошого, сильного, надійного прийому сигналу. Носіння передавача на голому тілі гарантує вам нормальну роботу. Передавач також можна одягати на сорочку. В такому випадку змочіть цю область на сорочці водою.



Програма користувача

User Program

Профіль



Тренажер може зберігати в пам'яті 4 програми тренувань, задані користувачем.

Вибір параметрів для програми користувача

Вибір параметрів для програми контролю серцевого ритму

Виберіть користувача, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER KEY, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру, який Ви хочете поставити.

**** (Якщо користувач налаштовує цільовий параметр час тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

Продовжуйте змінювати бажані параметри.

Після завершення вибору бажаних параметрів на екрані почне блимати 1 рівень (level 1), використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ) відрегулюйте рівень та натисніть ENTER. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.