КОМБІНОВАНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ОРБІТРЕК

МОДЕЛЬ: **E350**

SPORTOP®

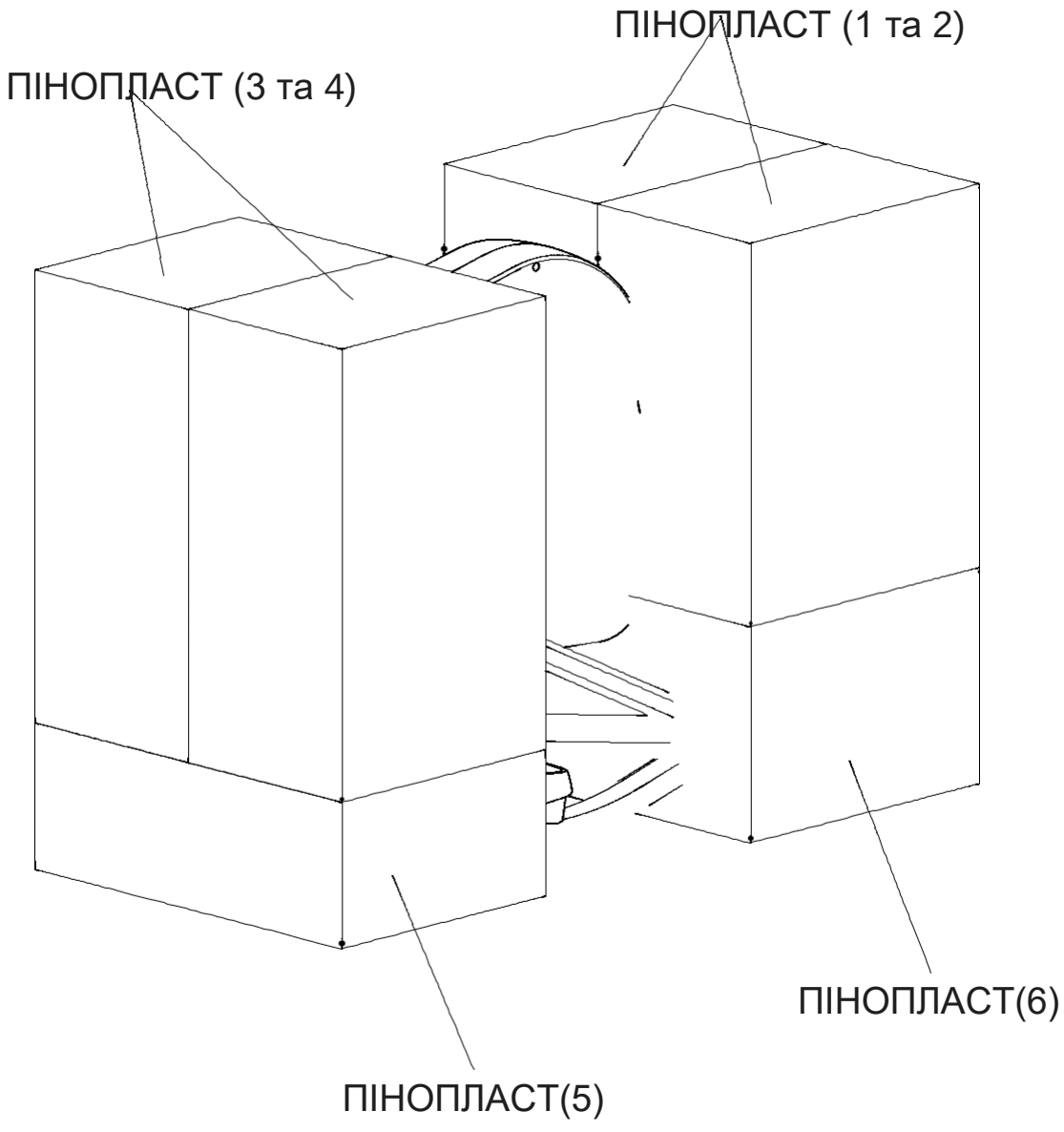
Керівництво користувача **УКРАЇНСЬКА**

Увага:

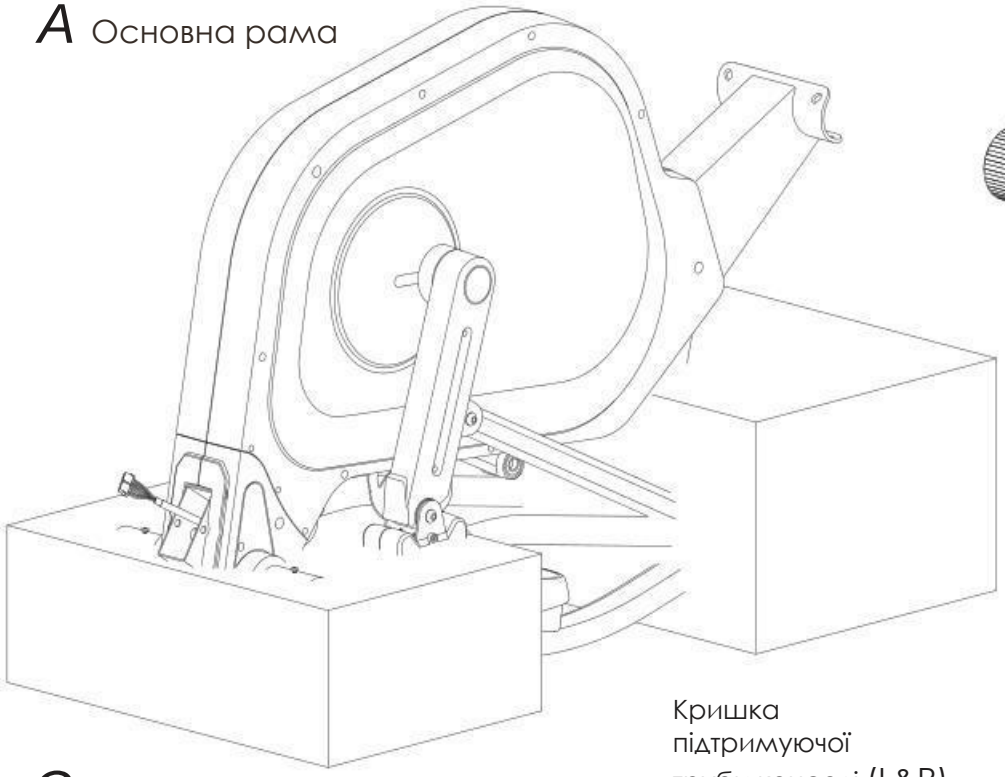
Будьте обережні при розпакуванні:

Покладіть коробку на плоску поверхню, щоб її можна було підняти. Вийміть рукоятки, передній стабілізатор, задній стабілізатор, центральну опорну трубу, консоль, сумку з устаткуванням та керівництво користувача.

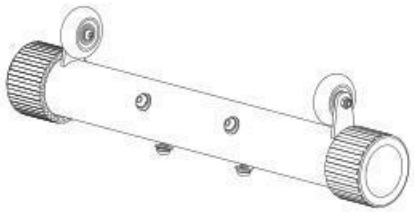
Видаліть верхні частини пінопласту № 1, № 2, № 3 та № 4, залишивши основну раму (A) та нижні частини пінопласту № 5 , № 6 всередині коробки, поки не буде дано вказівку зняти їх.



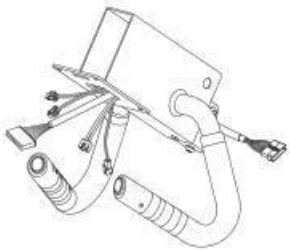
A Основна рама



B Передній стабілізатор



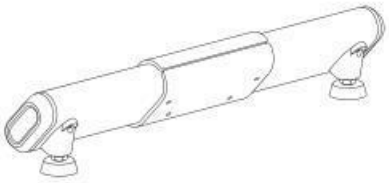
D Підтримуюча труба консолі



Кришка підтримуючої труби консолі (L&R)

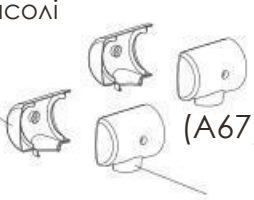
L(A8) R(A9)

C Задній стабілізатор



Передня педаль підтримуючої труби консолі

(A66)



(A67)

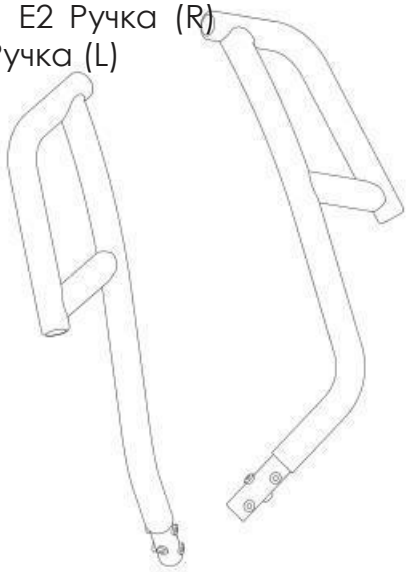
G Консоль(G1) &Кришка консолі (G)

I Адаптер

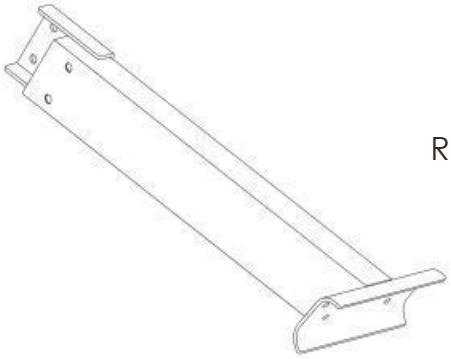
E

E2 Ручка (R)

E1 Ручка (L)

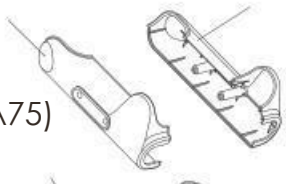


F Центральна підтримуюча трубка

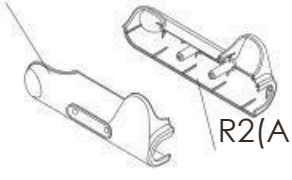


Кришка педалі підтримуючої трубки (L1&L2),(R1&R2)

L1(A72) L2(A73)

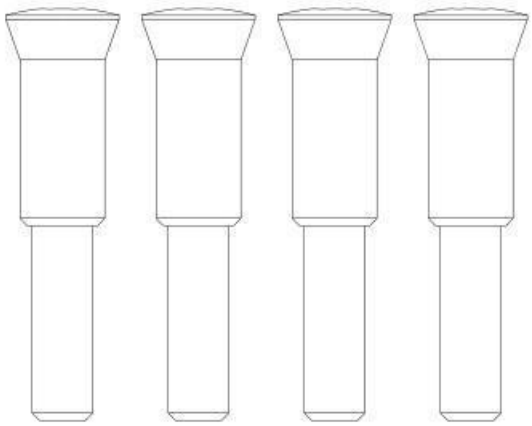


R1(A75)

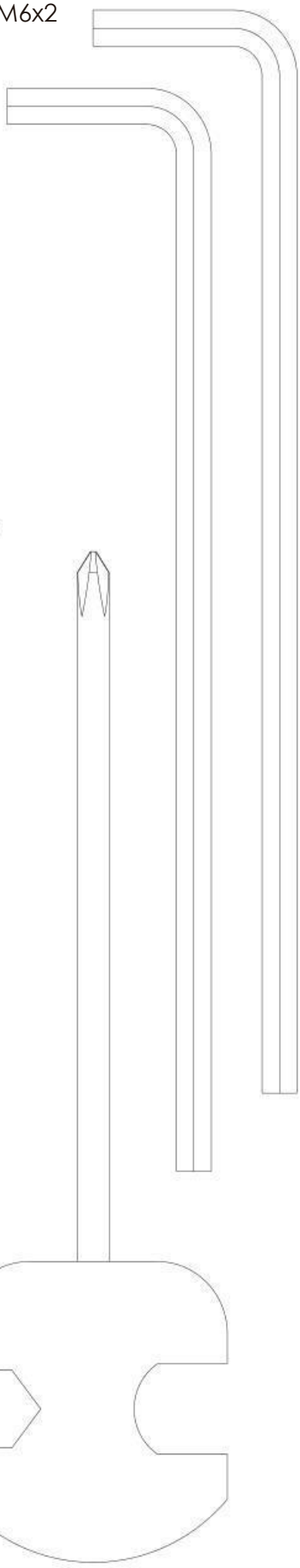


R2(A74)

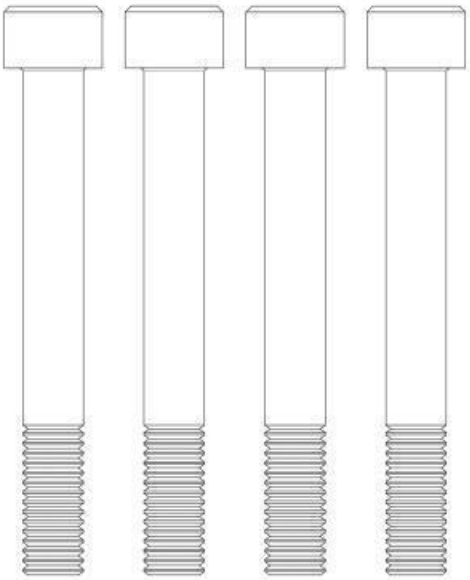
(F4) Гвинт M8



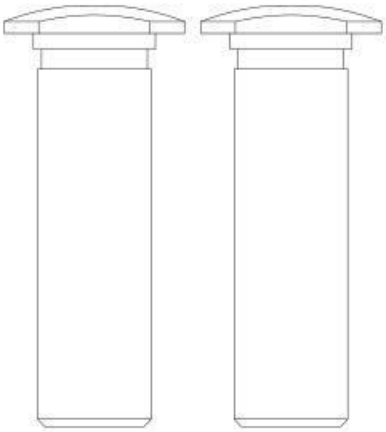
ІНСТРУМЕНТ M6x2



(F2) Гвинт M8x65

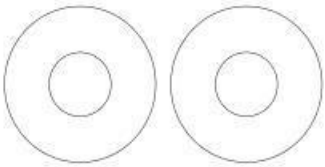


(A107) Болт Ø15x50.5

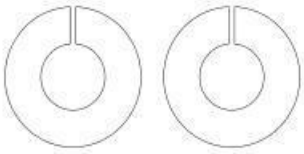


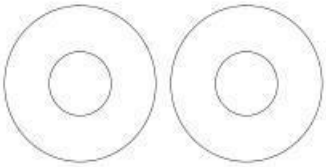
(F3) Шайба M8

(A62) M`яка шайба M8

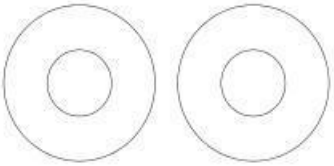


(A61) Шайба M8

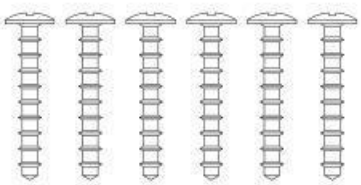




(A78) Гвинт M3x20



(A63) Гвинт M8x20



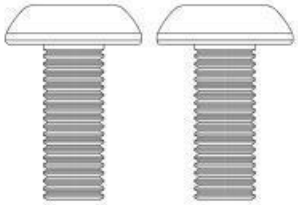
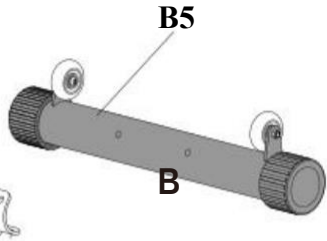


FIGURE 1

СКЛАДАННЯ ПЕРЕДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА (B)

Крок1. Приберіть 4 попередньо встановленні гвинти (B3), м`яку шайбу (B4) та шайбу (B5) з переднього стабілізатора (B).

Крок 2. Встановіть передній стабілізатор (B) на основну раму (A) та затягніть гвинтом(B3), м`якою шайбою(B4), та шайбою(B5).

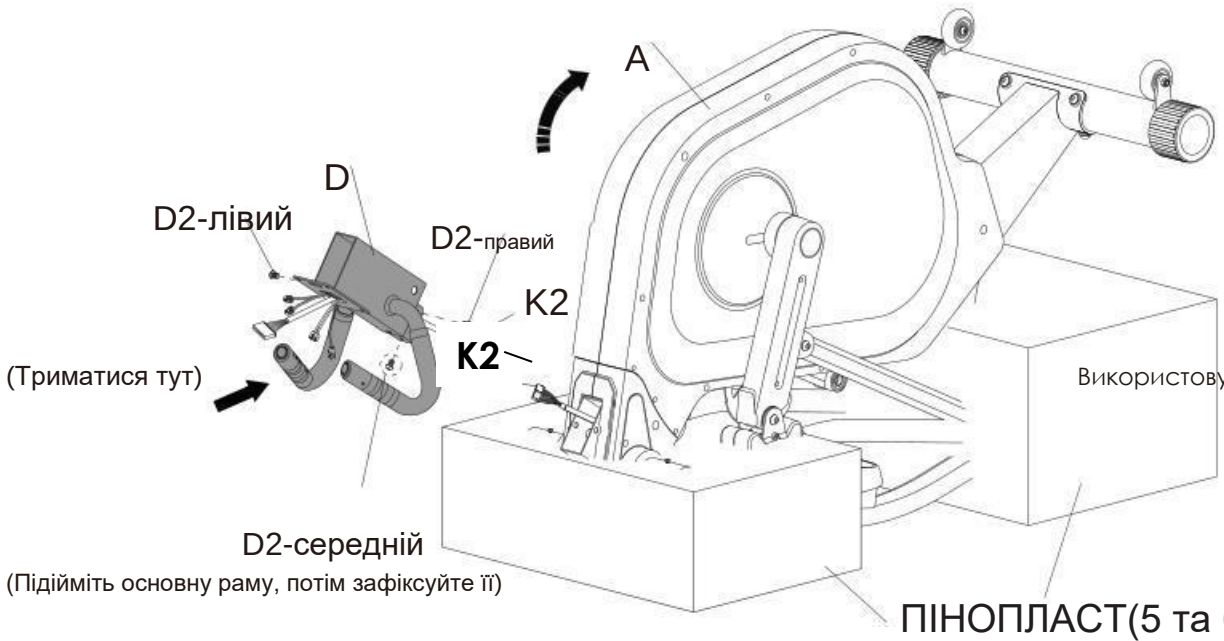


Використовуйте інструмент:6m/m

FIGURE 2

СКЛАДАННЯ ТРУБКИ КОНСОЛІ (D)

Крок 1. Видаліть три гвинти, попередньо встановлені (D2) в підтримуючу трубку консолі (D).
Крок 2. Підключіть кабель консолі (K1 & K2).
Крок 3. Закріпіть опорну трубку консолі (D) на основну раму (A) за допомогою гвинта (D2-ліворуч) і гвинта (D2-праворуч). Гвинт (середній D2) в комплект не входить.
Крок 4. Візьміться двома руками за невелику ручку, для підняття основної рами (A). Закінчить складання використовуючи гвинт (середній D2).
Крок 5. Видаліть нижні частини пінопласту № 5 та № 6.



Використовуйте інструмент:6m/m

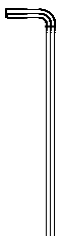
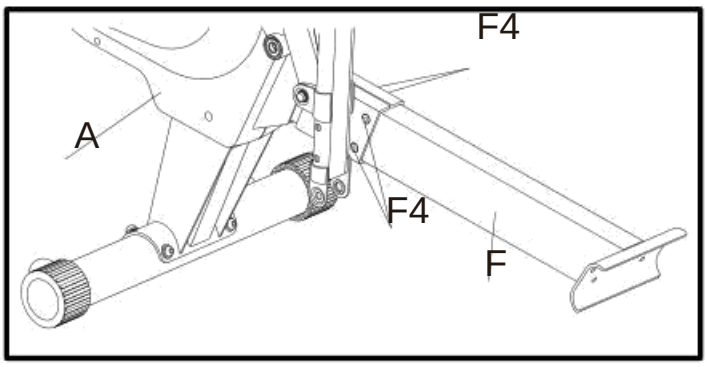


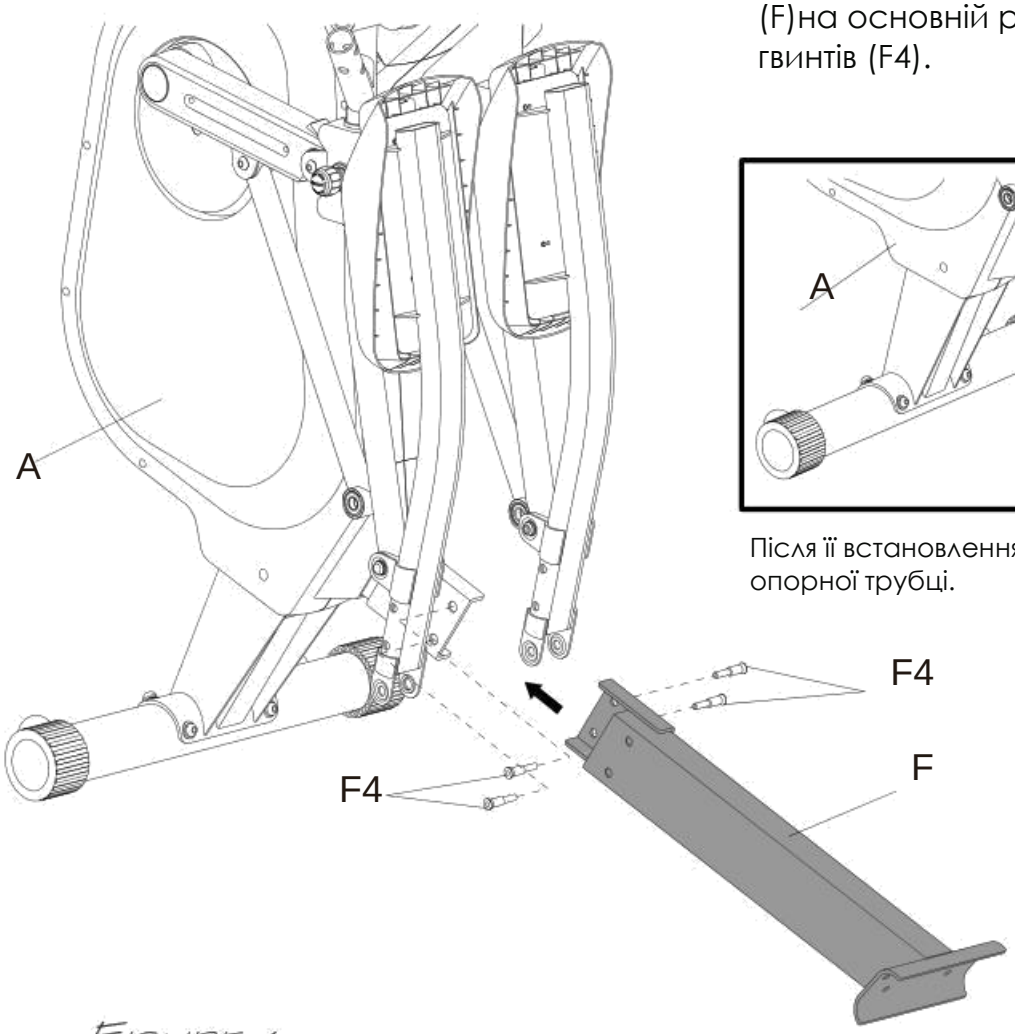
FIGURE 3

FIGURE 3 __ СКЛАДАННЯ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ОПОРНОЇ ТРУБИ(F)

Крок 1. Встановіть центральну опорну трубу (F)на основній рамі (A) за допомогою 4 гвинтів (F4).



Після її встановлення, закріпіть гвинти (F4) на центральній опорної трубці.



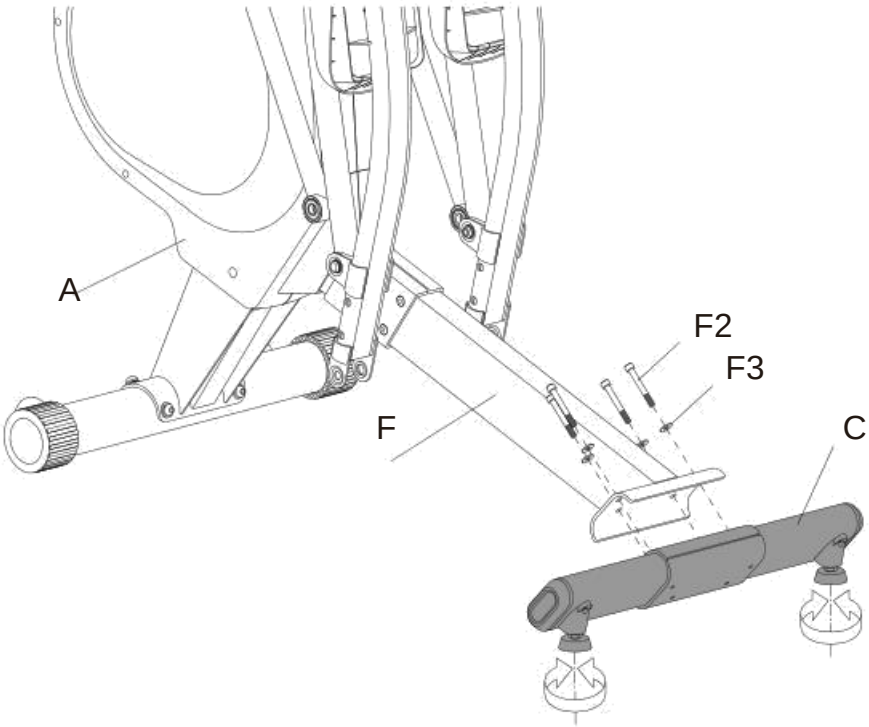
Використовуйте інструмент:6m/m

FIGURE 4

FIGURE 4 ___ ВСТАНОВЛЕННЯ ЗАДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА (C)

Крок 1. Встановіть задній стабілізатор (C) на центральну опорну трубу (F) за допомогою чотирьох гвинтів (F2) та болтів (F3).

Крок 2. Відрегулюйте ніжки-стабілізатори на нижньому задньому стабілізаторі (C), щоб збалансувати обладнання.

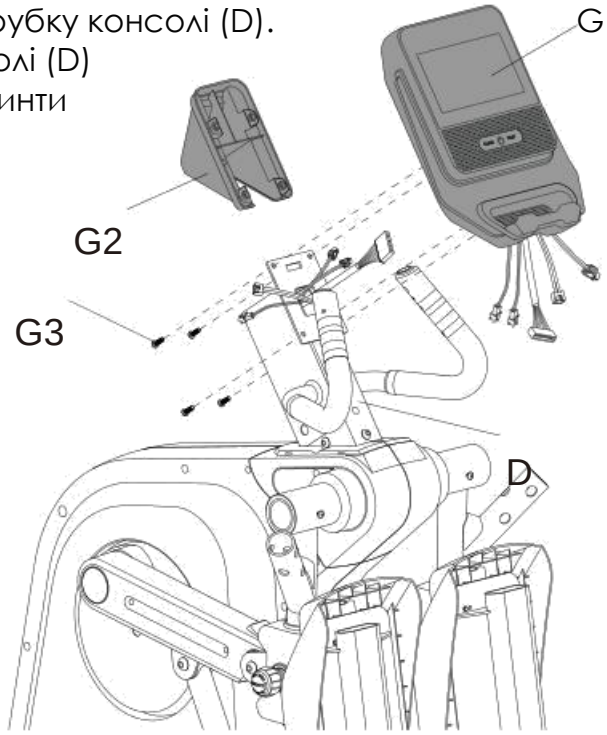


Використовуйте інструмент:6m/m

FIGURE 5

СКЛАДАННЯ КОНСОЛІ ТА КРИШКИ КОНСОЛІ

Крок 1. Вийміть чотири гвинти (G3) з консолі (G).
Крок 2. Під`єднайте усі кабелі.
Крок 3. Встановіть консоль (G) на опорну трубку консолі (D).
Крок 4. Вставте кришку консолі (G2) на опорну трубку консолі (D).
Крок 5. Зафіксуйте консоль, опорну трубку консолі (D) та кришку консолі (G2) разом використовуючи гвинти (G3).

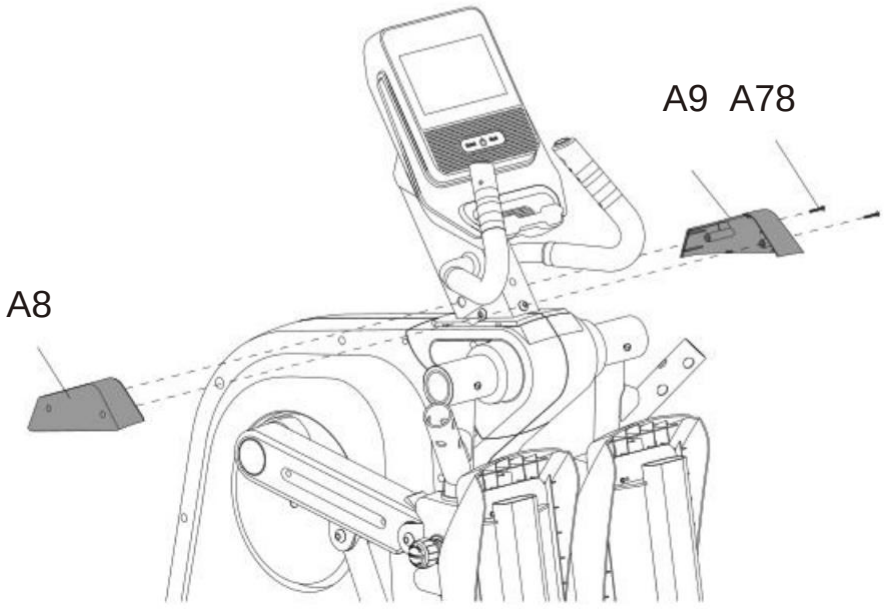


Використовуйте інструмент:

FIGURE 6

СКЛАДАННЯ ПІДТРИМУЮЧОЇ ТРУБИ КОНСОЛІ (L&R)

Крок 1. Встановіть кришку підтримуючої труби консолі-L (A8) та кришку підтримуючої труби консолі -R (A9), а потім закріпіть їх використовуючи гвинти (A78).

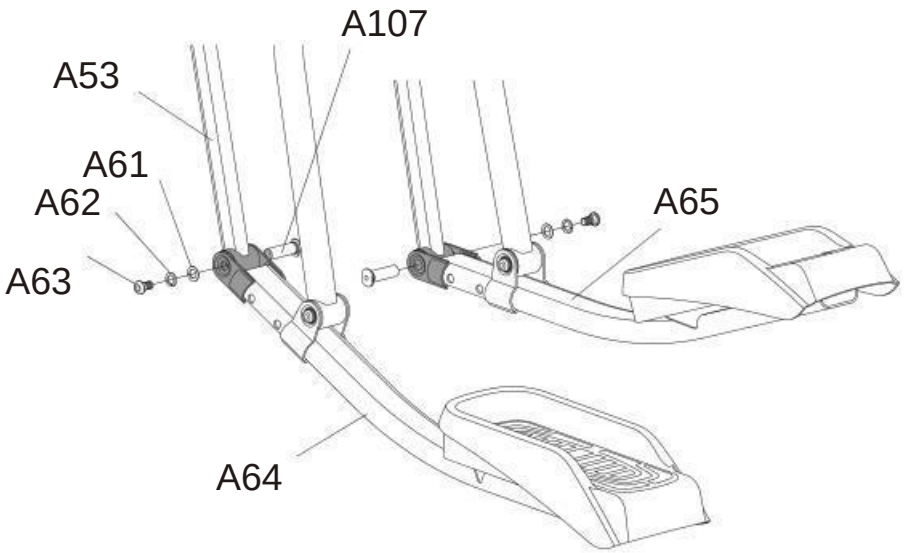


Використовуйте інструмент:

FIGURE 7 СКЛАДАННЯ ПЕРЕДНЬОГО З`ЄДНУВАЛЬНОГО ВАЛУ(A53) та ПЕРЕДНЬОЇ ПІДТРИМУЮЧОЇ ТРУБКИ ПЕДАЛІ (A64&A65)

Крок 1. З`єднайте передній з`єднувальний вал (A53) та опорну трубку-L передньої педалі (A64), використовуюя для цього болт (A107), гвинт (A63), пружинну шайбу (A62) та шайбу (A61).

** Повторіть той самий крок для правого боку.



Використовуйте інструмент 6 m/m:

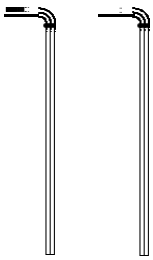
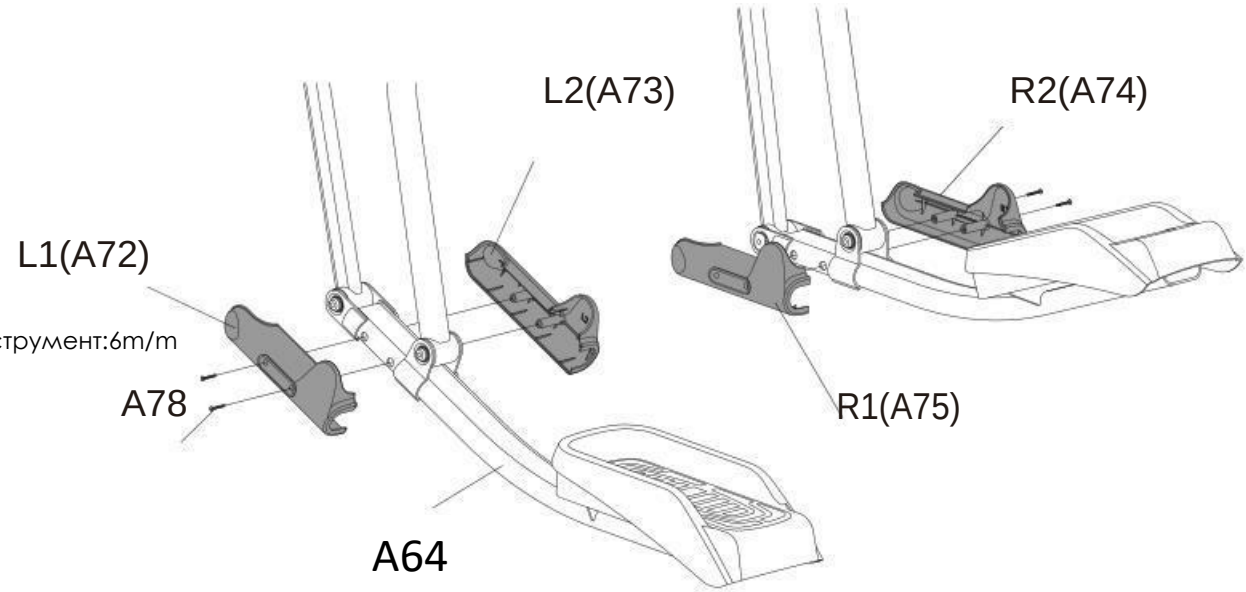


FIGURE 8 СКЛАДАННЯ КРИШКИ ТРУБКИ ПЕДАЛІ-(L&R)

Крок 1. Встановіть кришку трубки педалі L1 (A72) та кришку трубки педалі L2 (A73) на опорну трубку передньої педалі L (A64) використовуючи для складання два гвинти (A78).

** Щоб закінчити складання повторіть цей крок для правого боку.



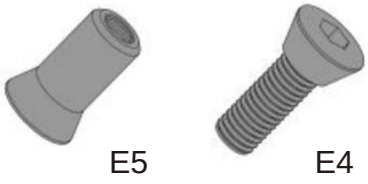
Використовуйе інструмент:6m/m

FIGURE 9

FIGURE 9 ВСТАНОВЛЕННЯ РУКОЯТОК та КРИШКИ ПЕРЕДНЬОЇ ПІДТРИМУЮЧОЇ ТРУБИ ПЕДАЛІ

Крок 1. Приберіть 6 шт. попередньо зібраних гвинтів (E4 та E5) з ручки (E1).
Крок 2. Приберіть 2 попередньо зібраних гвинта (A108) з основної рами (A).
Крок 3. Встановіть ручку (E1) на основну раму (A) за допомогою гвинтів (E4 та E5).
Крок 4. Закріпіть кришку передньої педалі підтримуючої трубки (A66 та A67) на головну раму (A) двома гвинтами (A108).

** Повторіть той самий крок на правому боці.



Використовуйте інструмент:

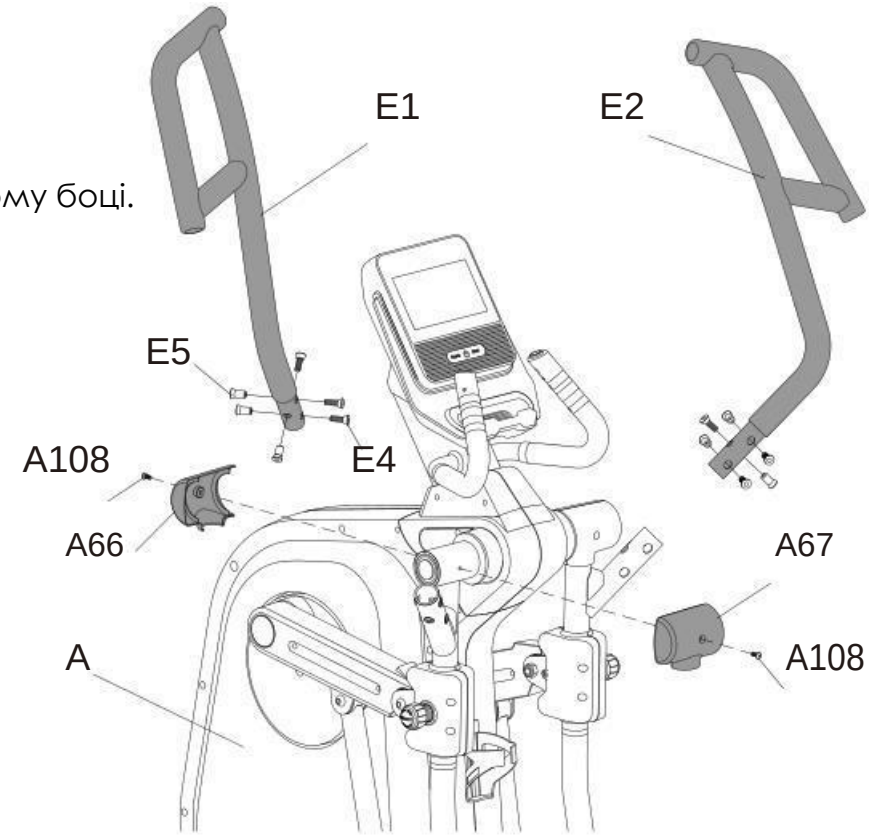


FIGURE 10

FIGURE 10 СКЛАДАННЯ АДАПТЕРА

Вставте адаптер в роз`єм на головній рамі.

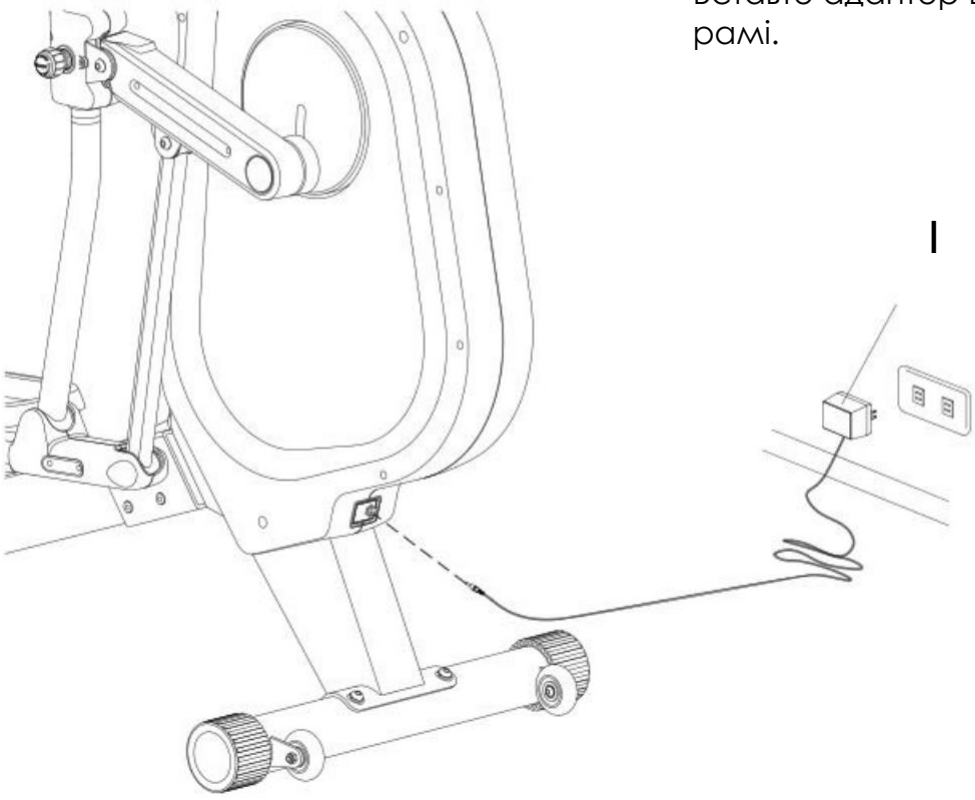


FIGURE 11 ___ ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ ОБЛАДНАННЯ

Якщо вам необхідно перемістити обладнання в інше місце, підіймайте задній стабілізатор, до тих пір, поки передні транспортувальні колеса не торкнуться землі. Тепер ви можете перемістити обладнання в потрібне місце. Після переміщення акуратно встановіть тренажер на нове місце та при необхідності, для стійкості, відрегулюйте ніжки -стабілізатори на нижньому задньому стабілізаторі.

УВАГА: Ніколи не намагайтеся підняти обладнання самостійно, при необхідності зверніться за додатковою допомогою, ніколи не намагайтеся підняти обладнання, якщо у вас є будь-які медичні проблеми.

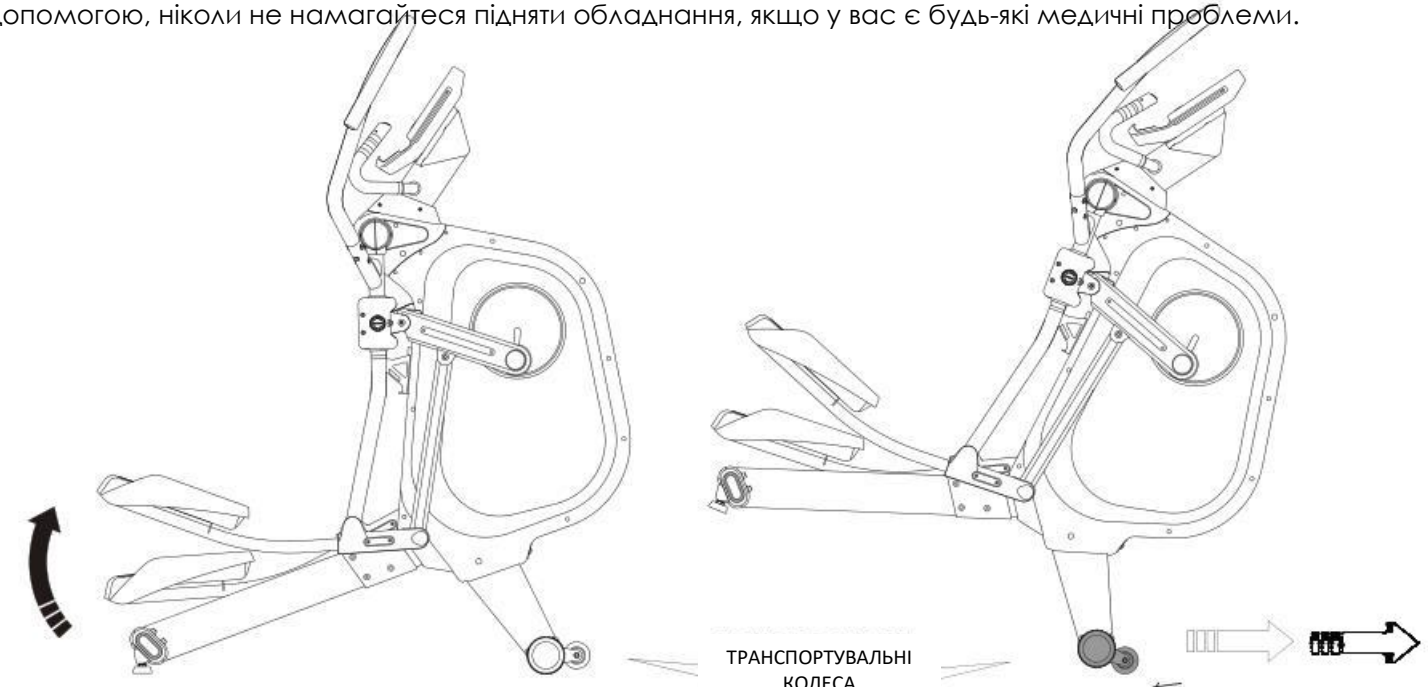


FIGURE 1

FIGURE 12 — ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПЕРЕМИКАЧЕМ ДЛЯ РЕГУЛЮВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ

Коли консоль працює, ви можете відрегулювати навантаження натисканням кнопок на маленькому кермі: натисніть кнопку «+ LOAD» на правій стороні, щоб збільшити опір або натисніть кнопку «-LOAD» на лівій стороні, щоб зменшити опір.

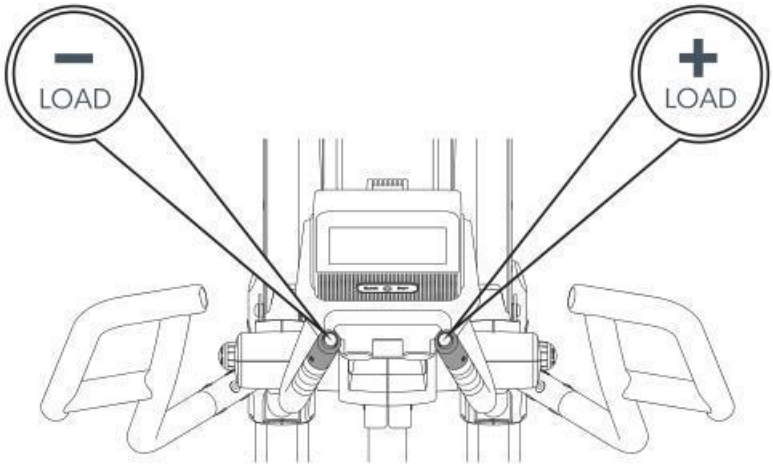
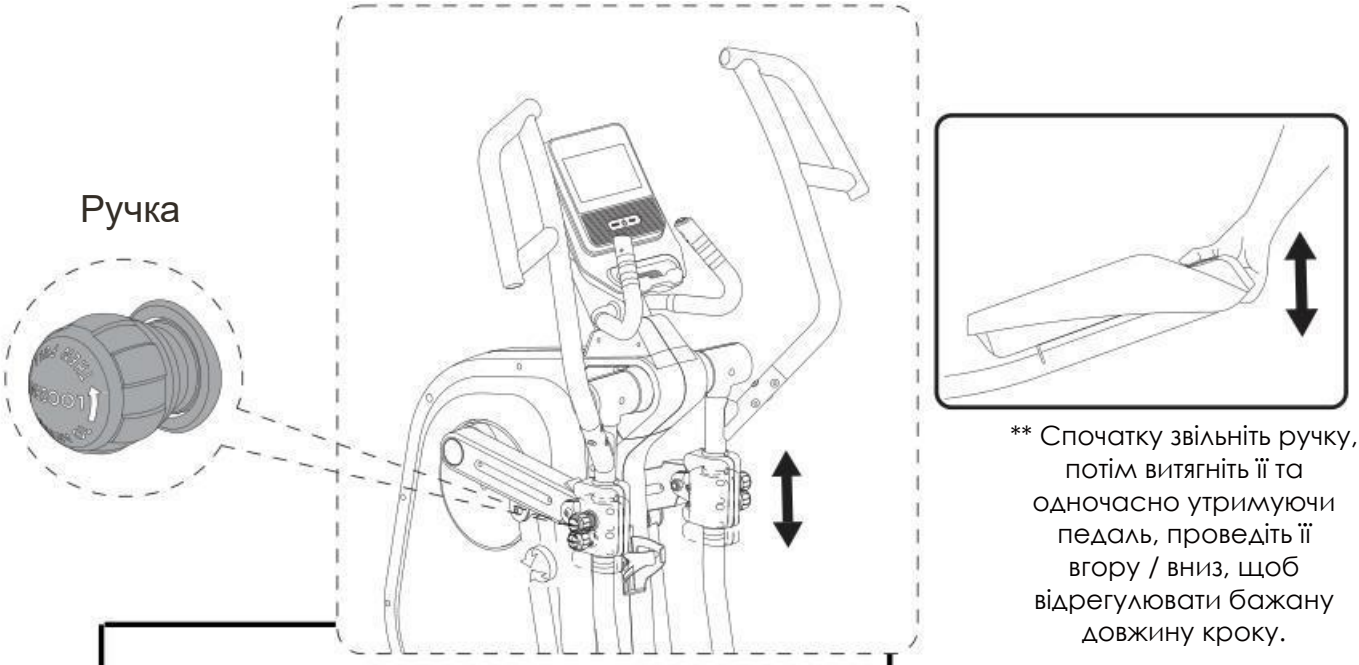


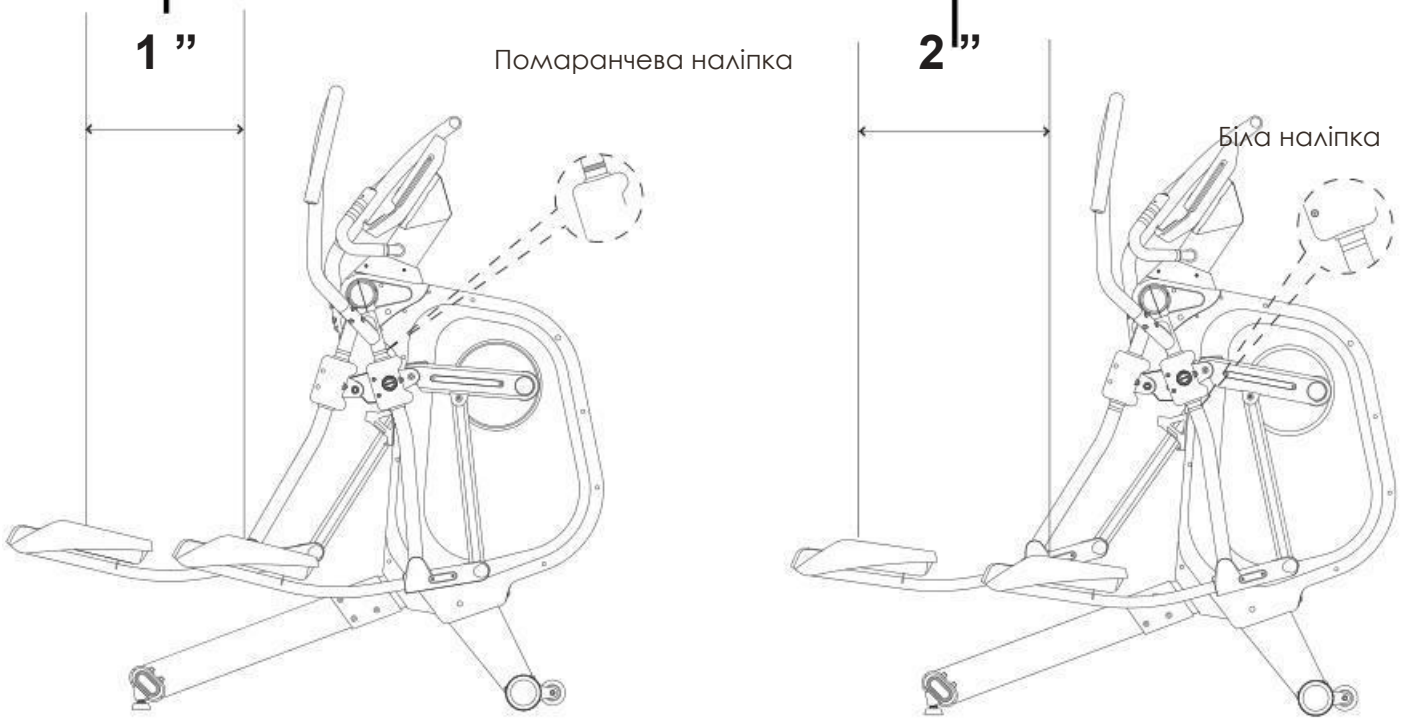
FIGURE 13

ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ КРОК

Крок 1. На E350 є 2 варіанти вибору кроку: 1 '', 2''
(Якщо ви обираєте 1 », на передній педалі опорної труби знайдіть помаранчеву наліпку, якщо ви оберете 2», на передній педалі опорної труби знайдіть білу наліпкуу).
Крок 2. Послабьте та витягніть ручку, щоб відрегулювати довжину кроку на свій розсуд.
Крок 3. Після вибору довжини кроку щільно затягніть ручку назад.
Крок 4. Таким же чином можна відрегулювати довжину кроку з іншого боку.

УВАГА: Для вашої безпеки НІКОЛИ не регулюйте довжину кроку, стоячи на обладнанні. Завжди однаково налаштовуйте праву та ліву сторони. Нерівномірне встановка кроку строго не рекомендується.





A.TFT схема:

B.Опис функцій

1. ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

(1) FACTORY SETTING / ЗАВОДСЬКІ НАЛАШТУВАННЯ:
WIFI, volume / звук, brighten / яскравість, metric switching / метричне перемикання
(2) MANUAL / РУЧНАЯ: Ручне регулювання
(3) PROGRAM / ПРОГРАМА: Попередньо встановленна програма вправ
(4) КОНТРОЛЬ WATT: Коригування навантаження тренування
(5)H.R.C./СЕРЦЕВИЙ РИТМ: Ви можете встановлювати 55%, 75% та 90% автоматичного регулювання рівня контролю серцевого ритму
(6) RECOVERY / ВІДНОВЛЕННЯ: Функціональний тест відновлення серцебиття (F1 ~ F6)
(7)USER DATA / ДАНІ КОРИСТУВАЧА: Налаштування профілю (U0 ~ U4). При U0 дані не зберігаються, при U1 ~ U4 дані зберігаються (Name / Ім'я, age / вік, height / зріст, weight / вага, gender / стать)
(8) COMMUNITY / СПІЛЬНОТА: вибір мультимедійних функцій
(9) Виявлення проблеми від'єднання кабелю двигуна. Коли двигун включений, він завжди визначає, чи від'єднаний кабель двигуна, і в разі необхідності передає інформацію на плату керування. Якщо відключення немає, то все гаразд. Якщо збій в електропостачанні, двигун негайно зупиниться, до повного вирішення проблеми.
(10) Через 4 хвилини, не видаючи звукового сигналу, консоль увійде в режим SLEEP (режим енергозбереження).
(11)Якщо консоль увійшла у режим SLEEP, ви можете «розбудити» консоль натиснувши кнопку QUICK START, щоб продовжити роботу.
(12)В режимі MULTIMEDIA консоль не переходить у режим SLEEP. Якщо консоль не використовується, будь ласка, вийдіть з режиму MULTIMEDIA та поверніться на домашню сторінку.

2. Функціональні кнопки

(1)Кнопка QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ

a Коли консоль знаходиться в режимі SLEEP, кнопка QUICK START може «розбудити» її.

b Коли консоль знаходиться в режимі очікування, дана кнопка служить для швидкого запуску консолі.

(2) Робота панелей TFT: усі операції виконуються на TFT-дисплеї.

C Опис функцій дисплея :

1.TIME/ЧАС:

(1) Діапазон відбивання: 0:00~99:59

(2) Діапазон налашутвання: 0 ~ 99 (хвилин) (вводьте значення за допомогою цифрової клавіатури)

(3) Екран дисплея BAR: Кількість ячейок-10 (МАКС. = 60 хвилин до повного заповнення ячейки). Якщо налаштування не введені, то 60 хв. / 10 ячейок = 6 хв. / 1 ячейку

Якщо параметр введено, його встановлене значення розподілене на 10 ячейок.

(4) Якщо значення параметрів відсутні, тоді, за замовчуванням значення буде враховуватися в обов'язковому порядку (з 99: 59до 0:00)

(5) Якщо налаштування задані, за замовчуванням використовується обратний відлік до 0:00, після чого консоль стане на паузу. Усі робочі значення при цьому зберігаються.

2.SPEED/ШВИДКІСТЬ:

(1) Діапазон відбивання :0.0~99.9(км/миль)

(2) Екран дисплея BAR: Кількість ячейок-10 (MAX=60 км до повного заподнення ячейки, кожна ячейка 60/10=6 км

(3) Після сигналу, протягом 3 ~ 4 секунд почне відбиватися значення.

(4) Якщо протягом 4~6 секунд немає сигналу, тоді значення повернеться до 0.

3.RPM/КІЛЬКІСТЬ ОБЕРТІВ ЗА ХВИЛИНУ:

(1) Діапазон відбивання :0~999

(2) Екран дисплея BAR: Кількість ячейок -10(MAX=120 оборотів до полного заповнення ячейок, кодна ячейка це 120/10=12 обортів).

(3) Після сигналу, протягом 3~4 секунд почне відбиватися значення.

(5) Якщо протягом 4~6 секунд немає сигналу, тоді значення повернеться до 0.

4.DISTANCE/ВІДСТАНЬ:

(1) Діапазон відбивання:0.0~60(км/миль)

(2) Діапазон налаштування:0~99 (вводьте значення за допомогою цифрової клавіатури)

(3) Екран дисплея BAR: Кількість ячейок -10(MAX=10.0 км до повного заповнення ячейок) Якщо параметра налаштування немає тоді 10.0км / 10 ячейок =1.0км/яч.

Якщо параметр введено , його значеня розподілено на 10 ячейок.

(4) Коли значення параметру вудсутнє, значення за замовчуванням відліковується в обратному напрямку (від 99,9 до 0,0)

(5) При встановлених налаштуваннях за замовчуванням використовується зворотній відлік, до 0:00 , потім консоль стає на паузу. Усі робочі значення при цьому зберігаються.

5.CALORIES/КАЛОРІЇ:

(1) Діапазон відбивання: 0~999

(2) Діапазон налаштування: 0~990 (вводьте значення за допомогою цифрової клавіатури)

(3) Екран дисплея BAR: Кількість ячейок -10 (MAX=150 Ккал до повного заповнення ячейок)

Якщо налаштування параметру немає тоді 150 Ккал/10 ячейок =15 Ккал/яч.

Якщо параметр введено , його значення розподілено на 10 ячейок.

6.PULSE/ПУЛЬС:

(1) Діапазон відбивання: 0~230.

(2) Діапазон налаштування: 0 ~ 230 (вводьте значення за допомогою цифрової клавіатури).

(3) Екран дисплея BAR: Кількість ячейок -10(MAX=120 до повного заповнення ячейок, кожна ячейка це 120/10=12/на ячейку).

(4) Якщо значення не встановлено, дисплей відбиє зафіксовано значення.

(5) При наявності заданого значення буде відбиватися поточне значення. Коли значення пульсу буде вище ніж задане значення, консоль подасть звуковий сигнал.

7.WATT/ПОТУЖНІСТЬ:

(1) Діапазон відбивання: 0~999

(2) Діапазон налаштування: не встановлюється.

(3) Екран дисплея: Кількість ячейок-10 (MAX=350 до повного заповнення ячейок, кожна ячейка це 350/10=35/ на 1 ячейку.

8.LOAD/НАВАНТАЖЕННЯ:

(1) Діапазон відбивання:1~16

(2) Діапазон налаштування ~16

(3) Екран дисплея: Кількість ячейок -16 (MAX = 16 до повного заповнення ячейок)

9.USER/КОРИСТУВАЧ:

(1) USER/Користувачі: U0~U4

(2) U0 не зберігає значення

(3) В U1~U4 після налаштування можна зберегти профіль

(4) Можна ввести та зберегти AGE HEIGHT WEIGHT USER NAME GENDER

AGE/Вік: Діапазон налаштування:1~99 (за замовчуванням 25)

HEIGHT/Зріст: Діапазон налаштування:100~250 см (за замовчуванням 160 см)

40~99 дюйма (за замовчуванням 60 дюймов)

WEIGHT/Вага: Діапазон налаштування:20~150KG (за замовчуванням 50 кг)

40~350 фунтов (за замовчуванням 100 фунтов)

USER NAME /Ім`я користувача:

XXXXXXXXXX

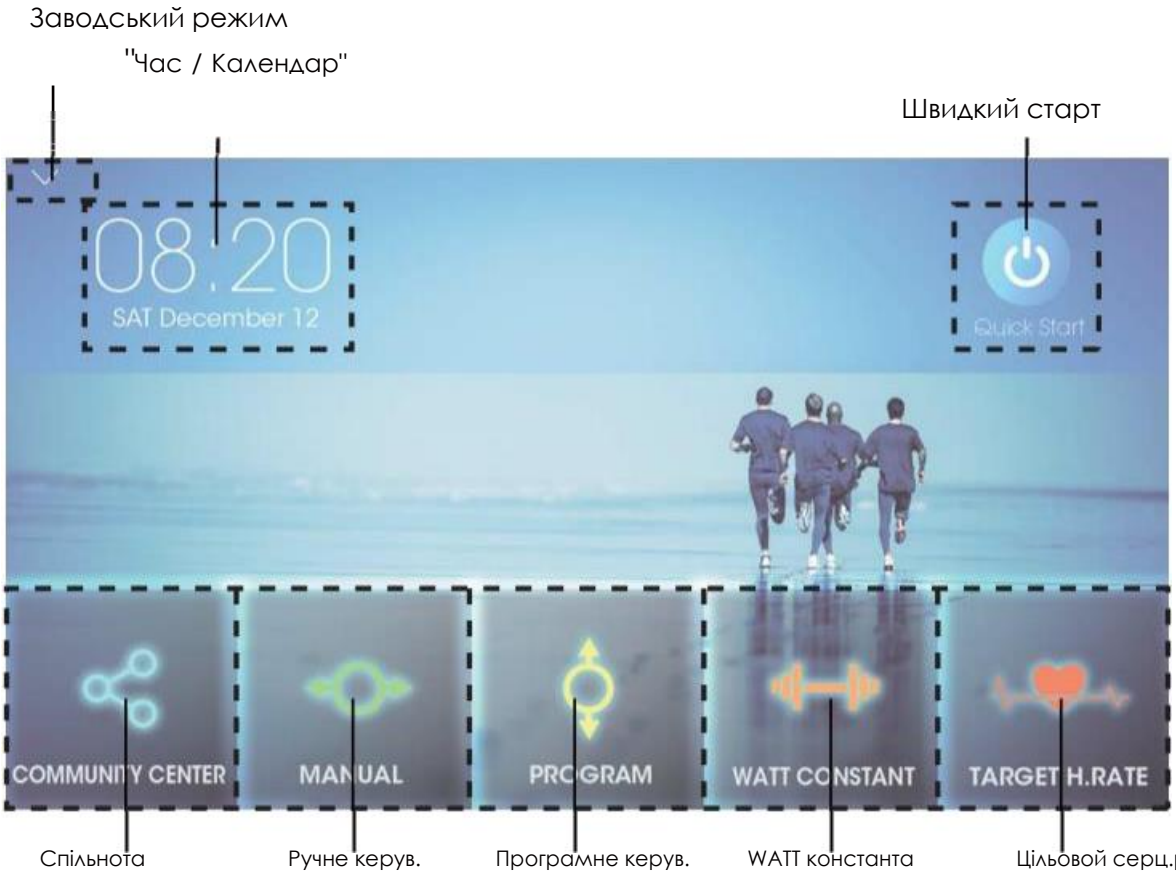
GENDER/Стать: MALE /

FEMALE//чоловік/жінка

D Інструкції

1. Включеня:

(1)Включена консоль через 35 секунд входить в режим STAND BY (малюнок1).



Мал.1

(2). У режимі STAND BY натисніть «Час / Календар», щоб встановити час та календар. Значення за замовчуванням 2018/01/01.

(3). У режимі STAND BY, щоб увійти в функцію QUICK START / Швидкий старт натисніть кнопку QUICK START.

(4). У режимі STAND BY натісніть стрілку списку, що розкривається, щоб увійти в заводській режим.

WIFI, гучніть, яскравість екрану, перемикання метричний даних (малюнок 2).

Мал. 2

(5). Оберіть один за одним: COMMUNITY CENTER MAUNAL PROGRAM WATT CONSTANT TARGET H.RATE. Налаштуйте функцію.

2.Функція Quick start

У режимі STAND BY натисніть QUICK START - консоль перейде до рухомого зображення (малюнок 3).

Мал. 3

(1) Коли число обертів > 15, почнеться підрахунок SPEED / швидкості, DISTAN / відстані, RPM / обертів, CALORIES / калорій

(2)Натисніть △чи ▽і щоб відрегулювати LOAD/навантаження. Зображення матриці буде Збільшуватися чи зменьшуватися, поле матриці буде перемикатися кожні 0,1 км / мл.

(3)Натисніть **II,** РК-дисплей відбиє слово PAUSE (малюнок 4), рух на дисплеї зупиниться, показники SPEED та PRM повернуться до 0. Інші показники збережуться, а робота двигуна повернеться до Навантаження 1. Натисніть ⟩CONTINUE.

Мал.4

(4) Під час тренування натисніть RECOVRY для входу в функцію. Зображення та показники RECOVERY/ВІДНОВЛЕННЯ будуть збережені та будуть знаходитися в режимі паузи.

(5) Натисніть△ HOME , щоб повернутися до головного меню.

♡

3.Функція COMMUNITY CENTER .

(1) В режимі STAND BY натисніть COMMUNITY CENTER для входу в цю функцію (малюнок 5).

Мал. 5

Мал. 6

(2) Оберіть будь-який мультимедіа, щоб активувати його (малюнок 6).
(3) Після активації користуйтеся стрілками «вліво» та «вправо», на дисплеї відбиється HOME / QUICK START / VOLUME / BACK (Малюнок 7).
(4) Якщо протягом 3 секунд не буде ніякого руху по дисплею, яскравість зменшиться до 50%. Ви можете приховати панель функцій натиснувши кнопку «».

Мал.7

Мал.8

(5) Після активації мультимедіа, посуньте стрілку в праву частину зліва направо, у вікні будуть відбиватися SPEED LOAD DISTANCE TIME RPM WATT CALORIES PULSE відповідно до поточного значення (малюнок 8). Якщо протягом 3 секунд не буде ніякого руху, яскравість дисплея зменшиться до 50%.

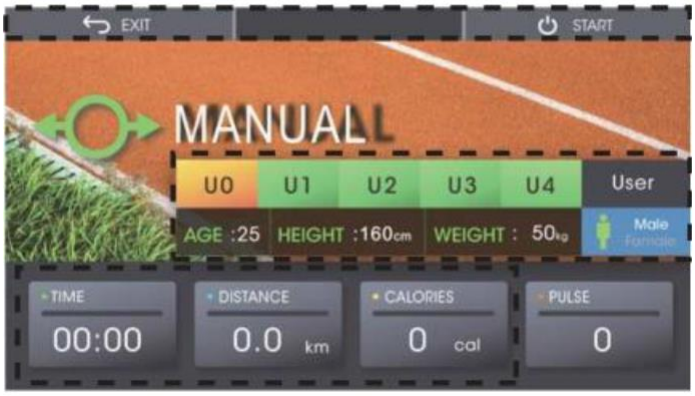
(6) Натисніть «», щоб приховати панель функцій.
(7) Натисніть QUICK START, кожен розрахунковий параметр почне відлік. Під час тренування використовуйте кнопки UP або DOWN для регулювання навантаження. Натисніть STOP і консоль увійде в режим паузи. Значення SPEED, RPM та WATT обнуляться, а інші значення будуть збережені (малюнок12).
(8) Щоб повернутися на домашню сторінку натисніть HOME.

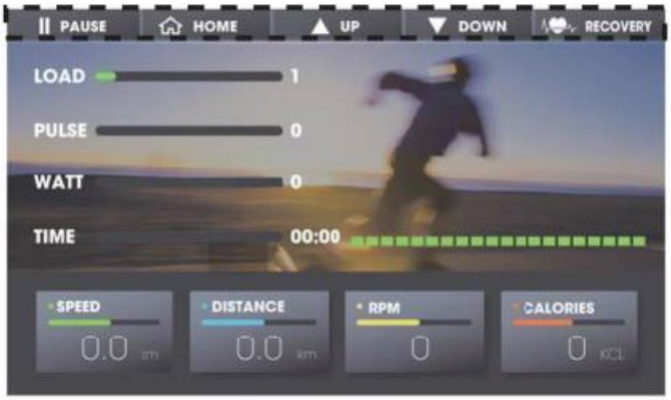
4.Функція MANUAL •

(1) Для входу в цю функцію в режимі STAND BY натисніть MANUAL.

(2) Для перемикання між користувачами натискайте U0 ~ U4, вся інформація про користувача буде відповідно з вибором відображатися на дисплеї.
(3) Заповніть значення AGE / Вік, HEIGHT / Зріст, WEIGHT / Вага, а також оберіть підлогу Male / Female // Чоловік / Жінка, та введіть своє ім'я.
(4) Нижче оберіть та введіть значення TIME / Час, DISTAN / Відстань, CALORIES / Калорії, HEARD RATE / Серцевий ритм (малюнок 9).

(5) Під час заповнення натискайте EXIT для повернення до головного меню.
(6) Якщо дані TIME, DISTAN, CALORIES не внесені, натисніть START, консоль сама почне відлік.(малюнок 10).





Мал. 9 Мал10

(7) Якщо значення TIME, DISTAN,CALORIES введені, натисніть START – консоль почне зворотній відлік. Коли один з ладанних параметрів дійде 0, система зупиниться та увійде у режим паузи.
Усі показники будуть збережені, двигун повернеться до Навантаження 1, показники SPEED та PRM повернуться до 0. Натиснувши кнопку ∑ CONTINION, консоль почне зворотній відлік,а функцію TIME повернеться до вихідного значення.
(8) Використовуйте кнопки Δ або ∇ для зміни навантаження, при цьому зображення навантаження буде змінюватися кожні 1км/милю, що пройдений.
(9) Натисніть **II,** щоб увійти в режим паузи. На екрані відбиється PAUSE. Далі натисніть кнопку ∑ CONTINION, щоб відновити активацію зображення на консолі (малюнок 11).

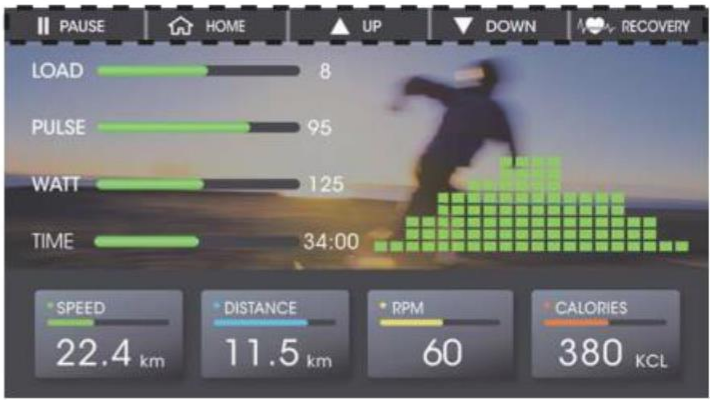
Мал.11

(10)Під час роботи натисніть **RECOVERY** для входу в функцію ВІДНОВЛЕННЯ. Розрахунок показників буде зупинено та збережено, двигун повернеться до Навантаження 1.
(11) Під час роботи натисніть **HOME** , щоб повернутися до головної сторінки.

5.Функція PROGRAM ·

(1) Для входа в цю функцію в режимі STAND BY натисніть PROGRAM (малюнок12).

Мал.12



Мал.13

(2)Натисніть на зображення (12 ПРОГРАМ) та оберіть режим тренування.

(3)Натискайте U0~U4 , щоб обрати користувача та встановіть свій профіль.

Інформація про користувача буде відбиватися у відповідності до обраного профіля.

(4) Натисніть TIME, щоб встановити час, оберіть AGE HEIGHT WEIGHT, щоб встановити свій вік,зріст, вагу. Оберіть MALE\FEMALE//Чоловік/Жінка та натисніть USER, для того щоб ввести своє ім.`я.

(5) Якщо під час введення даний треба повернутися до головного меню натисніть EXIT.

(6)Натисніть START, консоль відбиє картинку, а на дисплеї будуть відображені показники Обраної програми тренування: LOAD PULSE WATT SPEED DISTANCE RPM CALORIES (малюнок 13).

(7)Після того як дані були введені натисніть START , почнеться зворотній відлік. Коли значення досягне 0, консоль перейде у режим паузи (малюнок 14). Тепер натисніть ∑ CONTINION, консоль почне зворотній відлік, а функція TIME повернеться до початкового значення.

Мал.14

(8)Під час роботи натисніть △ UP або ▽ DOWN, щоб обрати навантаження. Дисплей буде відбивати зміну показника після кожного пройденого 1 км/милю. Ви також можете задати час, по закінченню якого дисплей буде змінювати екран з показниками.

(9) Під час роботи натисніть **II** PAUSE. Зображення дисплея зупинеться . Усі значення будуть збережені, а робота двигуна перейде до Навантаження 1.

(10) Під час роботи настиніть ♡ RECOVERY для входа в функцію відновлення. Зображення та значення будуть призупинені та збережені (двигун повернеться до Навантаження 1).

(11) Якщо під час тренування ви бажаєте повернутися до головного меню – натисніть HOME.

6.Функція WATT CONSTANT ·

(1)Для входа в цю функцію в режимі STAND BY натисніть WATT CONSTANT (малюнок 15).

Мал. 15

Мал. 16

(2) Натисніть WATT та встановіть значення WATT (Значення за замовчуванням: 120W).

(3) Для перемикання між користувачами натискайте U0 ~ U4, інформація про користувача буде відповідно відображатися на дисплеї.

(4) Встановіть час, вік, зріст, вагу, оберіть Чоловік або Жінка та в полі USER введіть своє ім'я.

(5) Якщо під час введення даних ви хочете повернутися до головного меню, натисніть EXIT.

(6) Щоб розпочати тренування натисніть START, консоль відбиє зображення SPEED, RPM, TIME, DISTAN, CALORIES, WATT, яке відображатиметься показниками тренування (малюнок 16).

(7)Після натискання START (якщо час заданий) почнеться зворотній відлік. Коли показник досягне 0, консоль перейде у режим паузи. Натисніть ∑ CONTINION, показник часу повернеться до вихідного значення, а усі показники будуть збережені.

(8) Значення TARGET, WATT, CONSTANT, DATA будуть відображені в зв'язці з даними WATT REAL, WATT, CONSTANT, DATA: відображають фактичні значення WATT тренування.

LOAD, CONTROL, DATA, LOAD показують цільове значення WATT, що відповідне навантаженню.

(9) Під час роботи натисніть **II** PAUSE. Зображення дисплея зупиняться, усі значення будуть збережені, а робота двигуна перейде до Навантаження 1 (малюнок 17).

Мал. 17

(10) Під час роботи настиніть ♡ RECOVERY для входа в функцію відновлення. Зображення та значення будуть призупинені та збережені , робота двигуна повернеться до Навантаження 1.

(11) Під час тренування натисніть HOME, щоб повернутися до рухливого зображення STAND BY.

(12) Значення WATT буде відбиватисяя відповідно до поточної швидкості.

Якщо занадто повільно: будь ласка, збільшіть швидкість. Фактичне значення потужності < Встановленого значення потужності (1-25%)

Помірно: дотримуйтеся поточної швидкості. Встановіть так, щоб значення потужності (1 + 25%)> фактичного значення потужності > встановленого значення потужності (1-25%)

Занадто швидко: будь ласка, сповільніть швидкість. Фактичне значення > заданого значення (1 + 25%).

7.Функція TARGET H.RATE :

(1) В режимі STAND BY натисніть TARGET H.RATE, щоб увійти в цю функцію (малюнок 18).
(2) Ви можете обрати TAG 90% 75% 55%, щоб встановити цільове значення серцебиття (малюнок 19).

Мал. 18

Мал. 19

3) Обирайте U0 ~ U4 для перемикання між користувачами, інформація про користувача буде відбиватися нижче.

(4) Натисніть TIME щоб встановити час; оберіть AGE / ВІК HEIGHT / ЗРІСТ WEIGHT / ВАГА, щоб встановити вік, зріст та вагу користувача; оберіте Male / Female // Чоловік / Жінка, та введіть своє ім'я.

(5) Якщо під час налаштування вам треба повернутися на домашню сторінку натисніть EXIT.

(6) Щоб розпочати тренування натисніть START; консоль відбиє рухому картинку. Значення SPEED RPM TIME DISTAN CALORIES WATT будуть відбивати показники тренування (малюнок 20).

(7) Якщо час встановлений, то після натискання START розпочнеться зворотній відлік. Коли відлік дійде до 0, розрахунок показників буде припинено, усі значення збережені. Натисніть ∑ CONTINION, час повернеться до початкового значення, а консоль продовжить зворотній відлік.
(8) TARGET, HEART RATE, DATA, BPM відбивають встановлені значення у відповідності до віку. REAL HEART RATE, DATA, BPM відбивають фактичне значення пульсу. LOAD, CONTROL, DATA LOAD відбивають поточне значення.
(9)Якщо значення пульсу не перевищує встановленого показника, збільште значення до максимального рівня на одиницю часу, що дорівнює 30 секунд. Якщо серцебиття перевищує встановлений показник, негайно зменшіть його на один рівень та зменшуйте його на 1 рівень кожні 15 секунд (поки показник не буде = 1). Якщо значення пульсу продовжує перевищувати за час, що складає 30 секунд, тоді консоль автоматично зробить паузу для забезпечення безпеки користувача. Якщо пульс не визначається негайно скидайте кожен раз на один рівень нижче, поки не досягнете = 1. Якщо через 30 секунд, пульс не виявиться, консоль зупинить роботу.

(10)Якщо після натискання кнопки START немає вхідного сигналу серцебиття, ви побачите підказку Reminder: коли ви бачите цю підказку це означає, що сигнал серцевого ритму не може бути виявлений і вам слід міцніше схопитися за рукоятки або перевірити чи працює нагрудний ремінь. Якщо пульс не визначається, то через 30 секунд консоль зупиниться.
(11)Під час тренування натисніть PAUSE, щоб зупинити відбивання на екрані показників тренування; всі значення будуть збережені; робота двигуна повернеться до навантаження 1.
(12) Під час тренування натисніть RECOVERY, щоб увійти у RECOVERY, відбиється вихідна картинка, а значення будуть збережені. Робота двигуна повернеться до Навантаження 1.
(13) Щоб під час тренування повернутися до головного меню натисніть кнопку HOME.

8.Функція RECOVERY

(1)Під час тренування натисніть кнопку RECOVERY, щоб безпосередньо увійти в функцію відновлення, двигун повернеться до Навантаження 1 (малюнок 21).
(2)Консоль почне виконувати 60-секундний зворотний відлік, а значення результату відбиється через 60 секунд (малюнок 22) .

Мал. 21

Мал.22

(3)Під час виконання відновлення або після завершення виконання відновлення натисніть будь-яку позицію на екрані, щоб відключити функцію та повернутися до початкового екрану для паузи.
(4)Коли відлік дійде до 0 на РК-дисплеї відбиється RATE NUMBER (F1 ~ F6).

Визначення

F1	(Відмінно)
F2	(Чудово)
F3	(Добре)
F4	(Норма)
F5	(Нижче середнього)
F6	(Погано)

ПРИМІТКА :

(1)Через 4 хвилини без звукового сигналу консоль увійде в режим SLEEP (режим енергозбереження).
(2)Після входу консолі в режим енергозбереження ви можете розбудити консоль, натиснувши QUICK START, щоб продовжити тренування.
(3)В режимі MULTIMEDIA консоль не переходить в режим SLEEP. Якщо консоль НЕ використовується, будь ласка, вийдіть з режиму MULTIMEDIA та поверніться до головного меню.