

SE160 ОРБІТРЕК



ОРБІТРЕК КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА

**БУДЬ ЛАСКА, ПРОЧИТАЙТЕ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРШ НІЖ
РОЗПОЧАТИ КОРИСТУВАННЯ.**

Інструкції щодо безпеки

УВАГА – Прочитайте усі інструкції перед початком використання обладнання

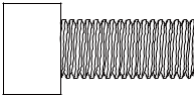
- Не розміщуйте обладнання на м'яких ворсових та вовняних покриттях. Це може стати причиною пошкодження як килимового покриття, так і тренажера.
- Не допускайте дітей до тренажера. Устаткування містить багато небезпечних відкритих місць та точок, які можуть завдати шкоди.
- Тримайте Ваші руки подалі від будь-яких рухомих частин тренажера.
- Ніколи не використовуйте обладнання, якщо пошкоджено шнур або роз'єм живлення. Якщо обладнання не працює належним чином, зверніться до Вашого торгового посередника (сервісного представника).
- Розташуйте електричний шнур далеко від поверхонь, що нагріваються.
- Не експлуатуйте обладнання, якщо в приміщенні використовують аерозолі, що розпоршуються, або застосовують будь-яку газову суміш з високою концентрацією кисню. Іскри з двигуна можуть призвести до займання насиченого газами середовища.
- Не допускайте потрапляння сторонніх предметів до отворів тренажера.
- Не використовуйте обладнання на відкритому повітрі.
- Щоб вимкнути тренажер, переведіть усі функції в положення «OFF» (Вимкнення), а потім витягніть вилку з розетки.
- Використовуйте тренажер виключно для цілей, зазначених у цій інструкції.
- Датчики пульсу не є медичним обладнанням. Тому будь-які фактори, включаючи рухи користувача можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Датчики пульсу є лише допоміжним інструментом під час тренувань, щоб допомогти визначити тенденції частоти серцевих скорочень загалом.
- Використовуйте підходяще для тренувань взуття. Взуття на високих підборах, туфлі, босоніжки не призначене для використання під час занять на Вашому орбітреку. Також забороняється займатися босими ногами. Для того, щоб ноги не втомлювалися, рекомендується використання якісного тренувального взуття.

ЗБЕРІГАЙТЕ ДАНУ ІНСТРУКЦІЮ – ДУМАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ!

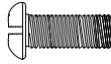
УВАГА!! Будь ласка, будьте обережні під час розпакування картонної упаковки.

Список виробів для складання

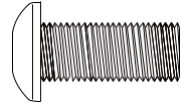
КРОК 1.



#102- 5/16" × 3/4" Болт
(5 шт.)



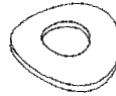
#53- M5 × 12 mm Гвинт
(4 шт.)



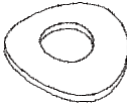
#43- 5/16" × 3/4" Болт
(4 шт.)



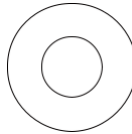
#46- 5/16" × 1.5T
Гроверна шайба (5 шт.)



#45- 5/16" Вигнута
шайба (1шт.)



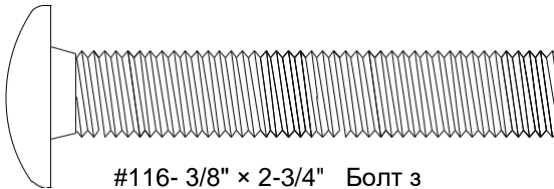
#117- 3/8" Вигнута
шайба (4 шт.)



#44- 5/16" × 18 × 1.5T
Плоска шайба (4 шт.)

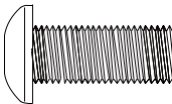


#119- 3/8" × 7T
Ковпачковая гайка (4 шт.)



#116- 3/8" × 2-3/4" Болт з
квадратним підголівком (4 шт.)

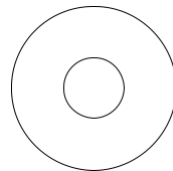
КРОК 2.



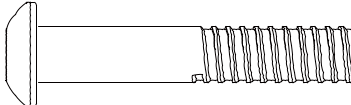
#43- 5/16" × 3/4" Болт
(1шт.)



#55- 5/16"
Контргайка (2 шт.)



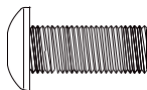
#30- 5/16" × 23 × 1.5T
Плоска шайба
(1шт.)



#56- 5/16" × 1-3/4" Болт
(2 шт.)

Список виробів для складання

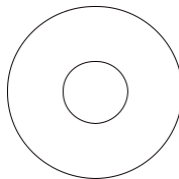
КРОК 3.



#43- 5/16" × 3/4" Болт
(1шт.)



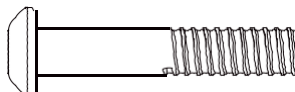
#55- 5/16"
Контргайка (2 шт.)



#30- 5/16" × 23 × 1.5T
Плоская шайба (1 шт.)



#52- 5 × 12mm
Саморез по металлу (4 шт.)

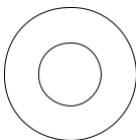


#56- 5/16" × 1-3/4" Болт
(2 шт.)

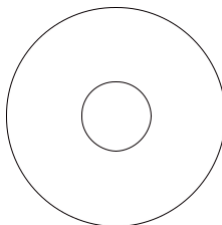
ШАГ 4.



#46- 5/16" × 1.5T
Гроверная шайба
(2шт.)



#44- 5/16" × 18 × 1.5T
Плоская шайба (2 шт.)



#127- 3/8" × 30 × 2T
Плоская шайба (1шт.)



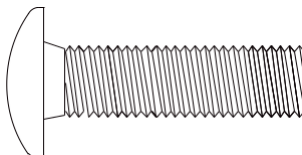
#52- 5 × 12mm
Саморез по металлу
(2 шт.)



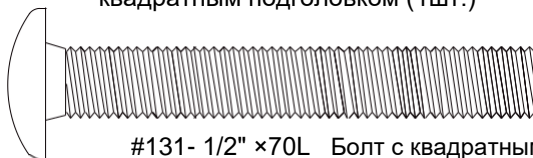
#132- 1/2"
Контргайка (2 шт.)



#98- 5/16" × 1" Болт
(2 шт.)



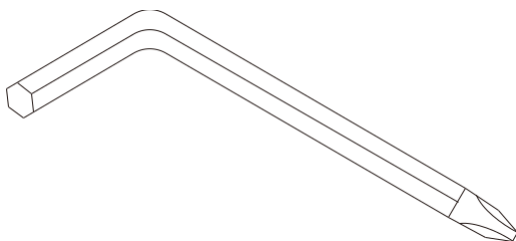
#126- 3/8" × 1-1/2" Болт с
квадратным подголовком (1шт.)



#131- 1/2" × 70L Болт с квадратным
подголовком (2 шт.)

Список виробів для складання

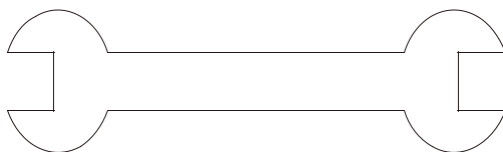
ІНСТРУМЕНТИ



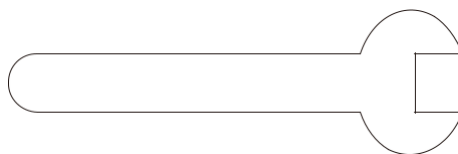
#68. Комбінований ключ-викрутка (2 шт.)



#103. L Шестигранний ключ (1 шт.)



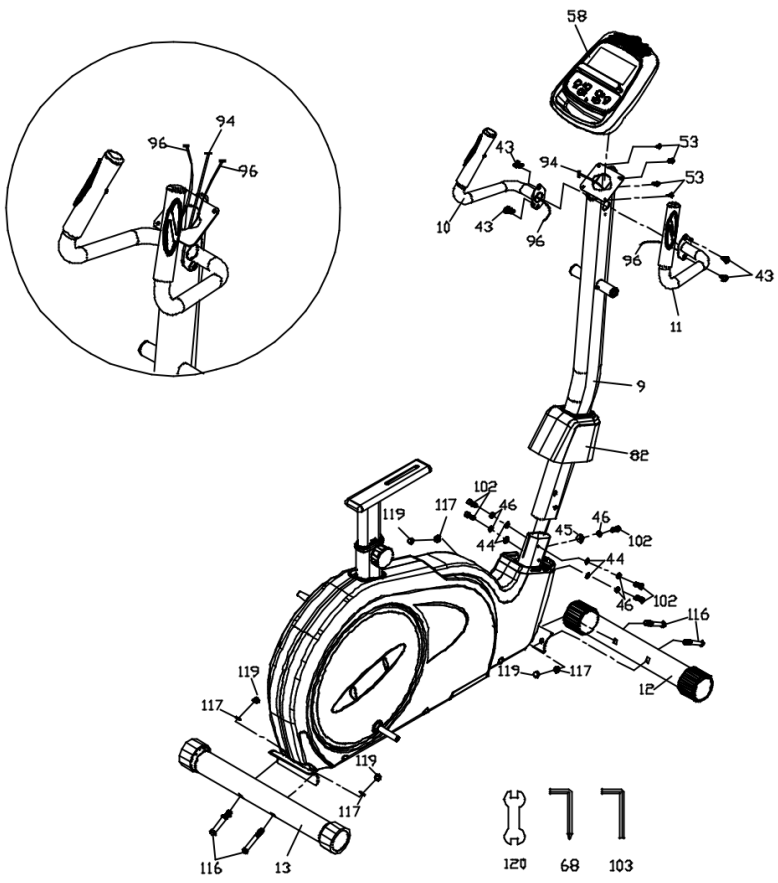
#120. 13/14m/m Гайковий ключ
(1шт.)



#133. 19m/m Гайковий ключ (1шт.)

КРОК 1

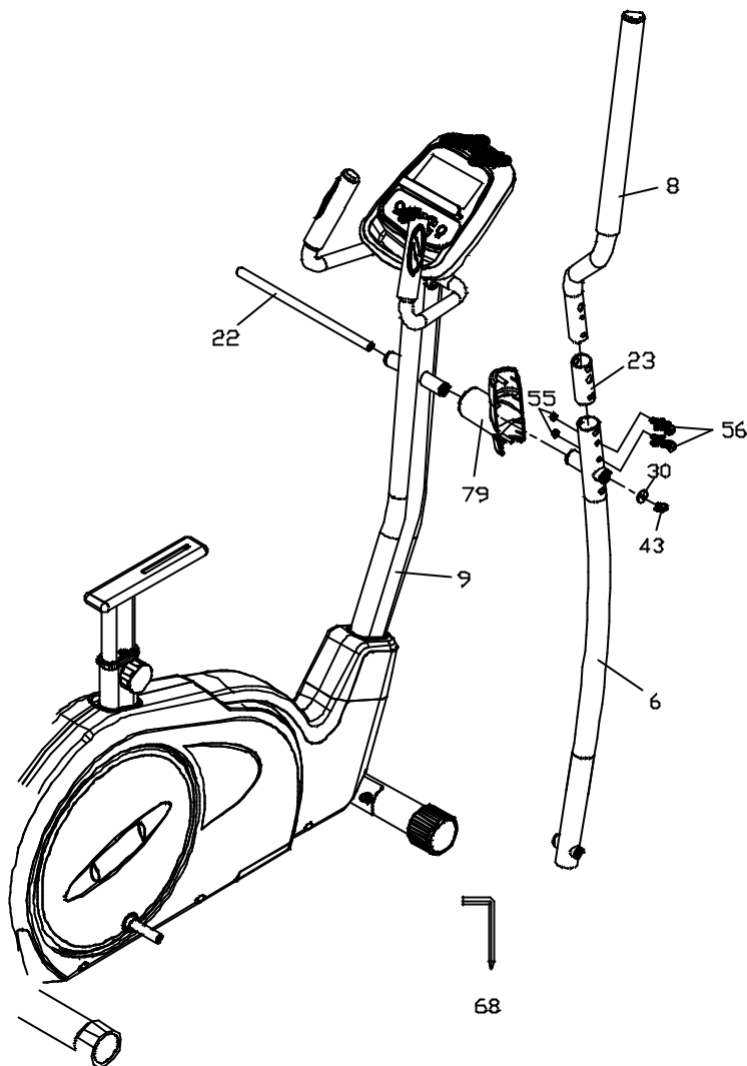
1. Встановіть консольну стійку (9) та надягніть на неї кожух консольної стійки. (82). Перед тим як одягнути кожух, переконайтеся, що він розташований правильно (як показано на зображенні нижче). Пропустіть пучок дротів (94) через нижній отвір консольної стійки та виведіть через верхній отвір. Встановіть консольну стійку на основну раму тренажера з обережністю, щоб не прищемити дроти і не пошкодити стійку.
2. Закріпіть консольну стійку на основній рамі п'ятьма болтами 5/16" (102), чотирма плоскими шайбами 5/16" × 18 (44), п'ятьма гроверними шайбами 5/16" (46) та однією вигнутою шайбою 5/16" (45). Затягніть болти шестигранним ключем (103). Зафіксуйте кляцанням кожух консольної стійки (82) біля основи на основному корпусі велотренажера.
3. Пропустіть кабелі датчиків пульсу (96) від стаціонарних поручнів (10,11) через консольну стійку (9), як показано на зображенні нижче. Закріпіть обидва поручні на консольній стійці чотирма болтами 5/16" (43), використовуючи комбіновану ключ-викрутку (68) .
4. Підключіть дроти (94 та 96) до відповідних гнізд на задній частині консолі (58). Закріпіть консоль (58) на консольній стійці (9) за допомогою чотирьох гвинтів M5 × 12L (53). Використовуйте для закріплення комбіновану ключ-викрутку (68).
5. Приєднайте передній стабілізатор (12) і задній стабілізатор (13) чотирма болтами з квадратним підголовком 3/8" × 2-3/4"(116), чотирма вигнутими шайбами 3/8" (117), чотирма гайками 1/8"× 7T (119). Ретельно затягніть за допомогою гайкового ключа 13/14m/m (120).



КРОК 2

1. Вставте втулку (23) у верхню частину правого рухомого поручня (8) та приєднайте до нього нижню частину лівого рухомого поручня (6). Закріпіть кріплення двома болтами 5/16" (56) та двома контргайками 5/16" (55), використовуючи комбіновану ключ-викрутку (68).

2. Просуньте вісь рухомих поручнів (22) через втулку консольної стійки, накладку рухомих поручнів (79) та нижню частину рухомого поручня (6). Закріпіть кріплення вісі рухомих поручнів (22) болтом 5/16" (43) та плоскою шайбою 5/16" × 23 (30), використовуючи комбіновану ключ-викрутку (68).

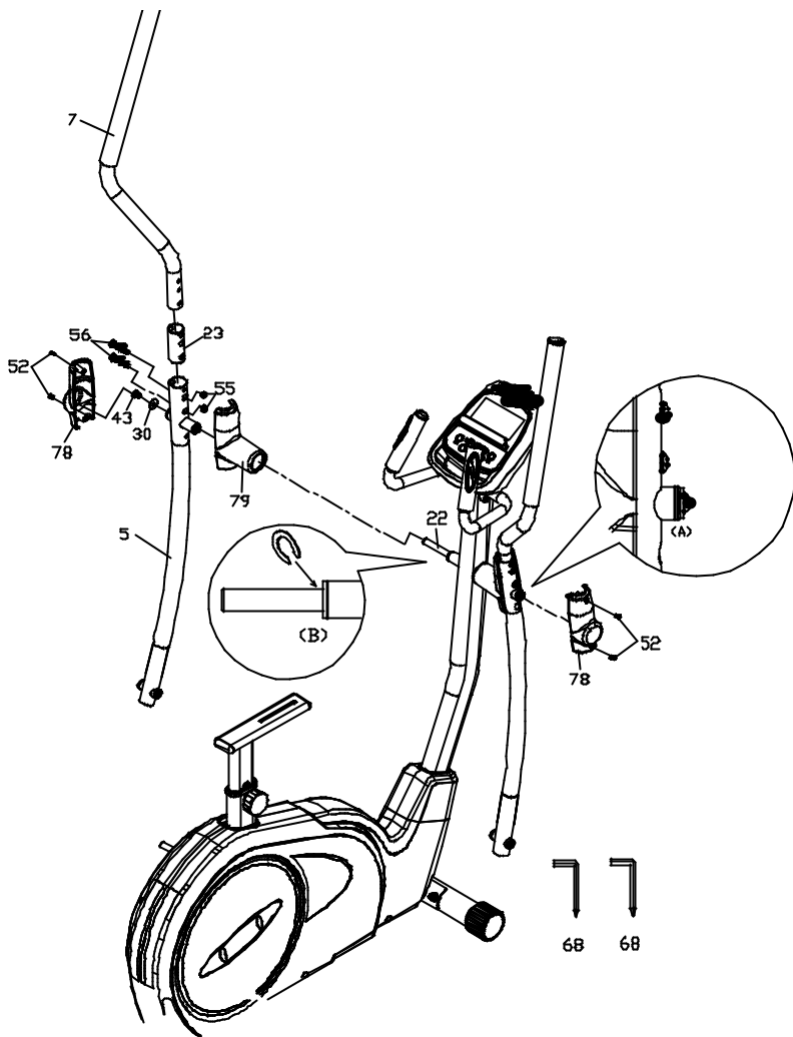


КРОК 3

1. Вставте втулку (23) у верхню частину лівого рухомого поручня (7) та приєднайте до нього нижню частину лівого рухомого поручня (5). Закріпіть кріплення двома болтами 5/16" (56) та двома контргайками 5/16" (55), затягніть їх за допомогою комбінованої ключа-викрутки (68).

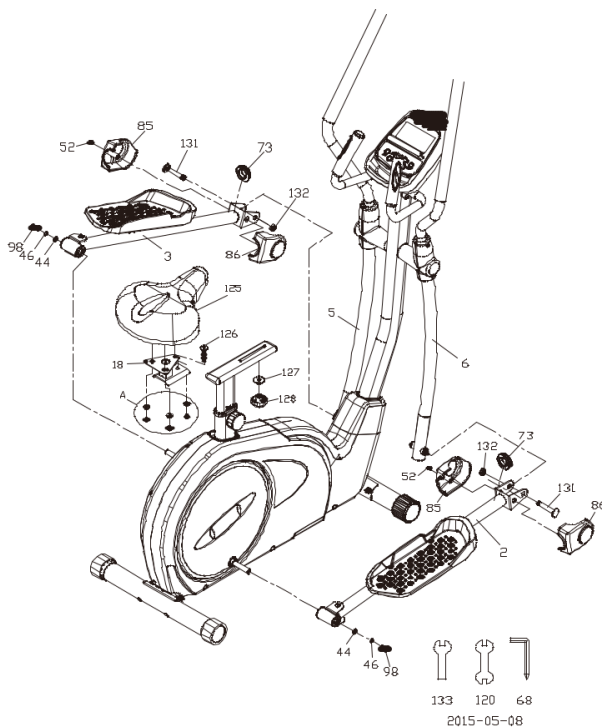
2. Прикріпіть до внутрішньої частини накладки на поручень (79) нижню частину правого рухомого поручня, а потім приєднайте кріплення до вісі (22). Закріпіть кріплення на вісі рухомих поручнів (22) за допомогою болта 5/16" (43) та плоскої шайби 5/16" × 23 (30), використовуючи комбіновану ключ-викрутку (68).

3. Якщо в зоні А є паз (проріз), будь ласка, встановіть стопорне кільце в зоні В. Використовуйте комбіновану ключ-викрутку (68) для того, щоб розкрутити болт 5/16" (43), плоску шайбу 5/16" × 23 (30) та розібрати нижню частину лівого рухомого поручня (5) разом з накладкою на поручень В (79) для того, щоб встановити стопорне кільце в зоні В. Потім дотримуйтесь інструкцій у Кроці 2 для встановлення накладки на поручень В (79) та нижній частини лівого рухомого поручня (5). На закінчення надіньте дві накладки на рухомі поручні А (78) і зафіксуйте їх саморізом по металу 5 × 12mm (52) за допомогою комбінованого ключа (68).



КРОК 4

1. Візьміть правий педальний важіль (2) і встановіть його на вісь у великому колесі, що обертається, в задній частині тренажера. Використовуйте комбіновану ключ-викрутку для закріплення болта 5/16" (98), гроверної шайби 5/16" (46) та плоскої шайби 5/16" (44).
2. Візьміть один болт із квадратним підголовком 1/2" × 70L (131) просуньте його у правий педальний важіль і нижню частину правого рухомого поручня (R) (6) та ретельно закріпіть контргайкою 1/2" × 8T (132) за допомогою гайкового ключа 19м/м (133).
3. Встановіть накладки (L , R) (85, 86) та стулку (73) на правий педальний важіль (2). Закріпіть кріплення саморізом по металу 5×12L (52) за допомогою комбінованої ключ-викрутки (68).
4. Виконайте вказівки, зазначені вище в 1-3 пунктах з лівим педальним важелем.
5. Від'єднайте гайку M8 x 7T та плоску шайбу Ø8 × Ø20 × 1.5T під сидінням (125). Закріпіть пластину (18) під сидінням за допомогою трьох гайок M8 x 7T та трьох шайб Ø8 × Ø20 × 1.5T, скориставшись гайковим ключем 13/14м/м (120).
6. Візьміть болт 3/8" × 1-1/2" (126), пропустіть його через прикріплену до сидіння (125) пластину, що рухається, до стійки сидіння (14), зафіксуйте кріплення за допомогою однієї плоскої шайби 3/8" (127) та регулюючого фіксатора (128).





Основні функції

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

2. Начало програми вимірювання жиру.

3. Якщо утримувати кнопку натиснутою протягом 3 секунд, консоль скине усі налаштування тренування 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. Підвищує рівень опору під час тренувань

ENTER: Натисніть , щоб ввести підтвердження необхідного значення або програми тренування.

RECOVERY: Натисніть клавішу, щоб запустити програму відновлення. Працює лише, коли комп'ютер приймає значення частоти серцевих скорочень. Recovery (Відновлення) є показник спортивної підготовки. Після однієї хвилини виміру, 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 перемикання між режимами: RPM – SPEED (ШВИДКІСТЬ), ODO (ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ) – DIST (ВІДСТАНЬ), WATT – CALORIES (КАЛОРІЇ).

Вибір тренування

Після увімкнення використовуйте кнопку UP (ВВЕРХ) або DOWN (Вниз) для вибору програми тренування, а потім натисніть ENTER. Існує 7 основних програм для тренування:

Manual (Ручний режим), Pre-programs (попередньо встановленні програми), Watt Program (Ватт-програма), Body Fat Program (спалювання жиру), Target Heart Rate program (пульсозалежна програма), 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 задавати 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 кілометр):** Відображає загальну дистанцію від 0.0 до 999.9 км або миль.
6. **CAL (КАЛОРІЇ):** Відображає витрати калорій від 0 до 9999. Або користувач сам може встановити необхідну кількість калорій для спалювання.
7. **WATT (ВАТ):** Відображає поточне значення Ват.
8. **HEART RATE (ПУЛЬС):** Відображає кількість серцевих скорочень на хвилину.
9. **TARGET. H.R:** Користувач може налаштувати індивідуальну зону серцевого ритму.
10. **PROGRAM (ПРОГРАМА):** На вибір надаються 24 різні програми для тренування.
11. **LEVEL (РІВЕНЬ):** Програма має 24 рівні складності та по 8 смуг у кожному стовпці. Кожен стовпець відповідає 1 хвилині тренування (якщо не змінювався стандартний час тренування), а кожна смуга становить 3 рівні навантаження.
12. **Music playing (Музика):** У верхній частині монітора розташований аудіовхід. Користувач може підключити свій пристрій, увімкнути МРЗ, він програватиме музику.

Параметри тренування:

**TIME (ЧАС) / DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) / CALORIES (КАЛОРІЇ) / AGE (ВІК)
/ WATT (ВАТ) / 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 та User Program), Ви також можете задати кілька параметрів тренування для досягнення бажаних результатів.

Примітка: Деякі параметри неможливо встановити у певних програмах тренування.

Параметри Час і 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, щоб ввести значення.

Миготливий командний рядок перейде на інший параметр. Продовжуйте використовувати кнопки UP та DOWN. Натисніть кнопку START/STOP для того, щоб розпочати тренування.

Більше про параметри тренування

| Параметри | Діапазон значень | За замовчуванням | Зменшення / збільшення | Опис |
|-----------|------------------|------------------|------------------------|---|
| Час | 0:00~ 99:00 | 00:00 | ± 1:00 | <ol style="list-style-type: none">1. Коли на дисплеї відображається 0:00, значення часу зростатиме.2. Коли на дисплеї відображається 1:00-99:00, значення часу зменшуватиметься до 0. |
| Дистанція | 0.00~999.0 | 0.00 | ±1.0 | <ol style="list-style-type: none">1. Коли на дисплеї відображається 0, значення дистанції буде збільшуватися.2. Коли на дисплеї відображається 1.0~999.0, значення дистанції буде зменшуватися до 0. |
| Калорії | 0~9995 | 0.0 | ±5 | <ol style="list-style-type: none">1. Коли на дисплеї відображається 0, значення калорій буде збільшуватися.2. Коли на дисплеї відображається 5~9995, значення калорій буде зменшуватися до 0. |

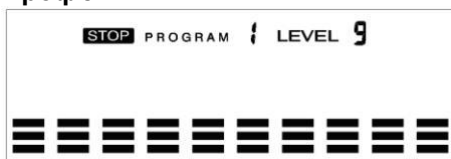
| | | | | |
|--------------|--------|-----|----|---|
| Ватт | 40~250 | 100 | ±5 | Користувач може задати параметр Ватт тільки в програмі Ватт-контроль. |
| Вік | 10~99 | 30 | ±1 | Програма Target HR буде засновуватися на віці. Коли частота пульсу перевищує Target HR(цільовий пульс), значення пульсу буде блимати. |
| Пульс | 60~220 | 90 | ±1 | Налаштування параметрів для Програми контролю серцевого ритму |

Налаштування програми

Ручний режим (P1)

Manual (P1)

Профіль



Виберіть “Manual”, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз), а потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр “Time” блиматиме, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER KEY, щоб зберегти задане значення та переходьте до наступного параметра, який Ви бажаєте задати.

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

Продовжуйте змінювати бажані параметри, а потім натисніть кнопку START/STOP для початку тренування.

Примітка: Коли один із параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал і тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування.

Попередньо встановлення програми (P2~P13)

Pre-programs (P2~P13)

Профіль



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 12 LEVEL 9



HILL

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 13 LEVEL 6



FARTLEK

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

Встановлення параметрів для попередньо встановлених програм

Виберіть одну з попередньо встановлених програм, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз), а потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" блиматиме, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та переходьте до наступного параметра, який Ви бажаєте задати. Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START/STOP для початку тренування.

Тренування з використанням будь-якої з попередньо встановлених програм

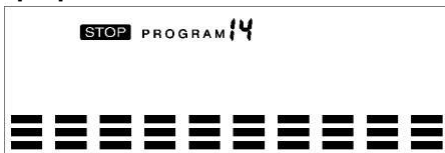
Користувач у процесі тренування за попередньо встановленою програмою може регулювати рівень опору за допомогою кнопок UP (Вгору) або DOWN (Вниз).

Примітка: Коли один із параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал і тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування.

Програма Ватт-контроля (P14)

Watt control program(P14)

Профіль



Встановлення параметрів для програми Watt control

Виберіть “Watt control program”, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз), а потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр “Time” блиматиме, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та переходьте до наступного параметра, який Ви бажаєте задати.

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

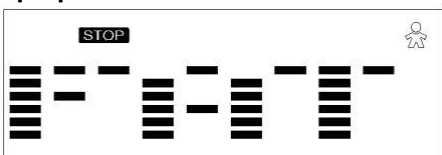
Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START/STOP для початку тренування.

Примітка: Коли один із параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал і тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування. Комп'ютер регулюватиме опір навантаження автоматично залежно від швидкості, щоб підтримувати постійне значення Ватт. Користувач може використовувати клавішу UP (Вгору) або DOWN (ВНИЗ), щоб відрегулювати значення Ват у 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.

Рядок "Male" ("Чоловік") буде блимати, і користувач може задати бажане значення статі, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейдіть до наступного параметра.

Параметр зросту "175" почне блимати, і користувач може задати бажане значення зросту, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейдіть до наступного параметра. Параметр ваги "75" почне блимати, і користувач може встановити своє значення ваги, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейдіть до наступного параметра.

Параметр віку "30" почне блимати, і користувач може встановити значення, віку використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти заданий параметр.

Натисніть клавішу START/STOP, щоб розпочати вимірювання. Будь ласка, розмістіть свої руки на датчиках пульсу.

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

Примітка: 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%.

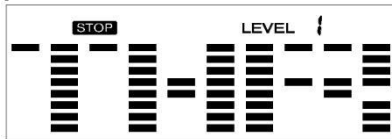
BMR: Базальний метаболізм

BMI: Індекс маси тіла

Натисніть кнопку START/STOP щоб повернутися до головного меню.

Програма, що залежить від пульсу TARGET HEART RATE Program

Профіль



Введення параметрів 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" блиматиме, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER, щоб

зберегти задане значення та переходьте до наступного параметра, який Ви хочете задати.

**** (Якщо користувач настраює цільовий параметр під час тренування, наступний параметр Дистанція не може бути змінено)**

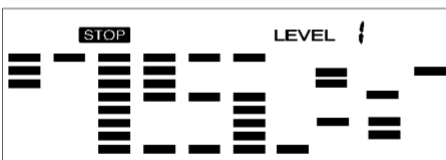
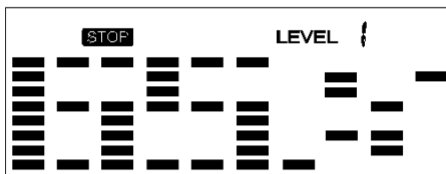
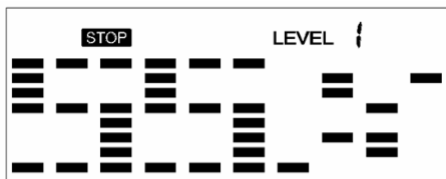
Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START/STOP для початку тренування.

Примітка: Якщо Ваш пульс вище або нижче (± 5) встановлених цільових показників програми TARGET H.R, комп'ютер регулюватиме опір навантаження автоматично, він перевірятиме це приблизно кожні 10 сек. Якщо сигнал частоти серцевих скорочень зникає, то комп'ютер підтримуватиме постійний опір навантаження протягом 60 сек., після чого він зменшуватиме опір навантаження на рівень кожні 10 сек.

Коли один із параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал і тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування.

Програма контролю серцевого ритму HEART RATE CONTROL Program

Профіль



Є 4 секції цільового пульсу:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% от (220-BIK)

HRC - 65% TARGET H.R= 65% от (220-BIK)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% от (220-ВІК)
HRC - 85% TARGET H.R= 85% от (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” блиматиме, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та переходьте до наступного параметра, який Ви бажаєте задати.

**** (Якщо користувач настраює цільовий параметр під час тренування, наступний параметр Дистанція не може бути змінено)**

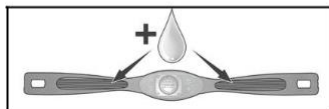
Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START/STOP для початку тренування.

Примітка: Якщо Ваш пульс вище або нижче (± 5) встановлених цільових показників H.R, комп'ютер регулюватиме опір навантаження автоматично, він перевірятиме це приблизно кожні 10 сек. Якщо сигнал частоти серцевих скорочень зникає, то комп'ютер підтримуватиме постійний опір навантаження протягом 60 сек., після чого він зменшуватиме опір навантаження на рівень кожні 10 сек.

Коли один із параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал і тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування.

Використання датчика пульсу (Продається окремо)

1. Прикріпіть передавач еластичним ремінцем за допомогою застібок.
2. Відрегулюйте ремінь якомога щільніше, але не дуже щільно, щоб займатися.
3. Розташуйте передавач по центру грудної клітки логотипом назовні (деякі люди повинні розташувати передавач зліва від грудей). Відрегулюйте зручне положення передавача та остаточно закріпіть його на тілі.
4. Розташуйте передавач безпосередньо під грудним м'язом.
5. Піт є найкращим провідником при вимірюванні електричних сигналів серцебиття кожну хвилину. Тим не менш, можна використовувати звичайну воду для попереднього змочування електродів (2 ребристі овальні області на звороті ременя та обидві сторони передавача). Також рекомендується одягати передавач з ременем 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»



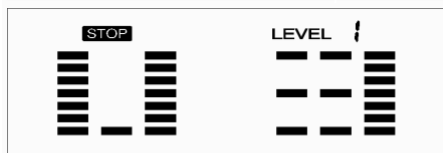
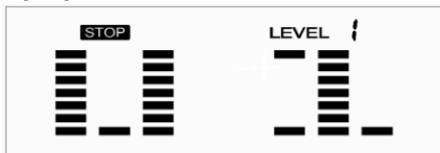
цей час зменшується. Також слід зазначити, що носіння одягу поверх передавача не впливає на продуктивність.

6. Ваше тренування має відбуватися в межах досяжності (відстань між передавачем/приймачем) – для отримання стійкого сигналу. Довжина діапазону може дещо змінюватися, але в цілому слід знаходитись досить близько до консолі для підтримання хорошого, сильного, надійного прийому сигналу. Носіння передавача на голому тілі гарантує Вам нормальну роботу. Передавач також можна одягати на сорочку. У такому разі змочіть ту область на сорочці водою.

Програма користувача

User Program

Профіль



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

Вибір параметрів для програми користувача

Вибір параметрів програми контролю серцевого ритму

Виберіть користувача за допомогою кнопок UP (Вгору) або DOWN (Вниз), а потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" блиматиме, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (Вгору) або DOWN (Вниз). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та переходьте до наступного параметра, який Ви бажаєте задати.

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

Продовжуйте змінювати бажані параметри.

Після вибору бажаних параметрів на екрані почне блимати 1 рівень (level 1), за допомогою кнопок UP (Вгору) або DOWN (Вниз) відрегулюйте рівень і натисніть ENTER. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один із параметрів досягне нуля, ви почуєте звуковий сигнал і тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START, щоб продовжити тренування.