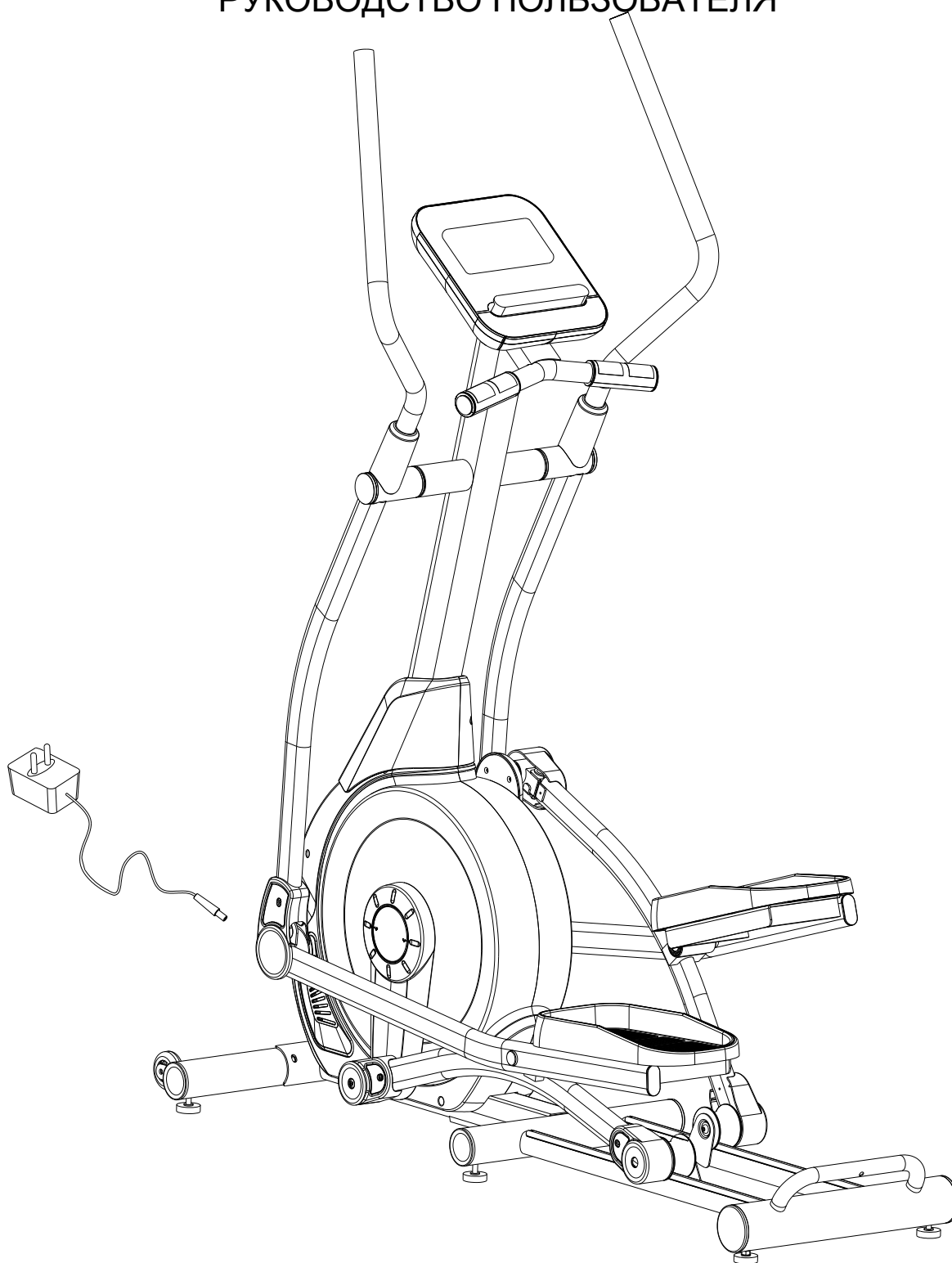


EVERYFIT

Эллиптический тренажер 41801ENP9

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.

Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

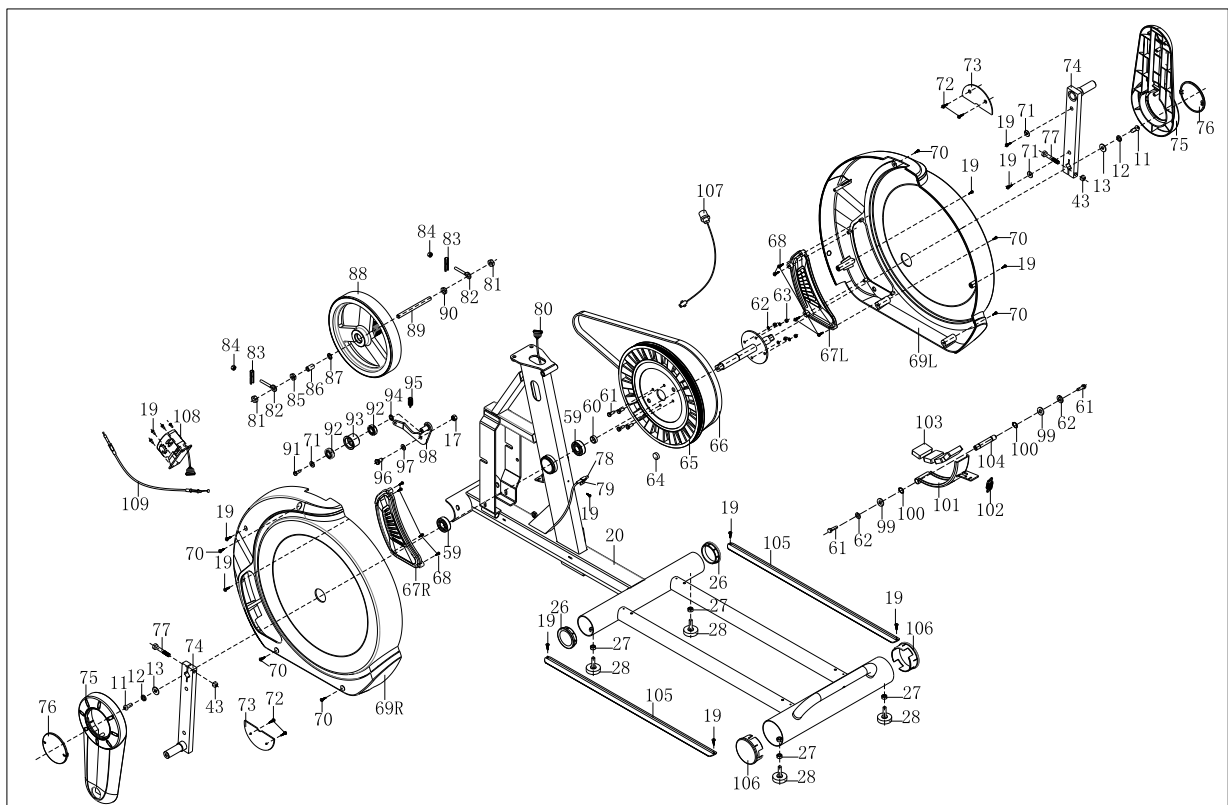
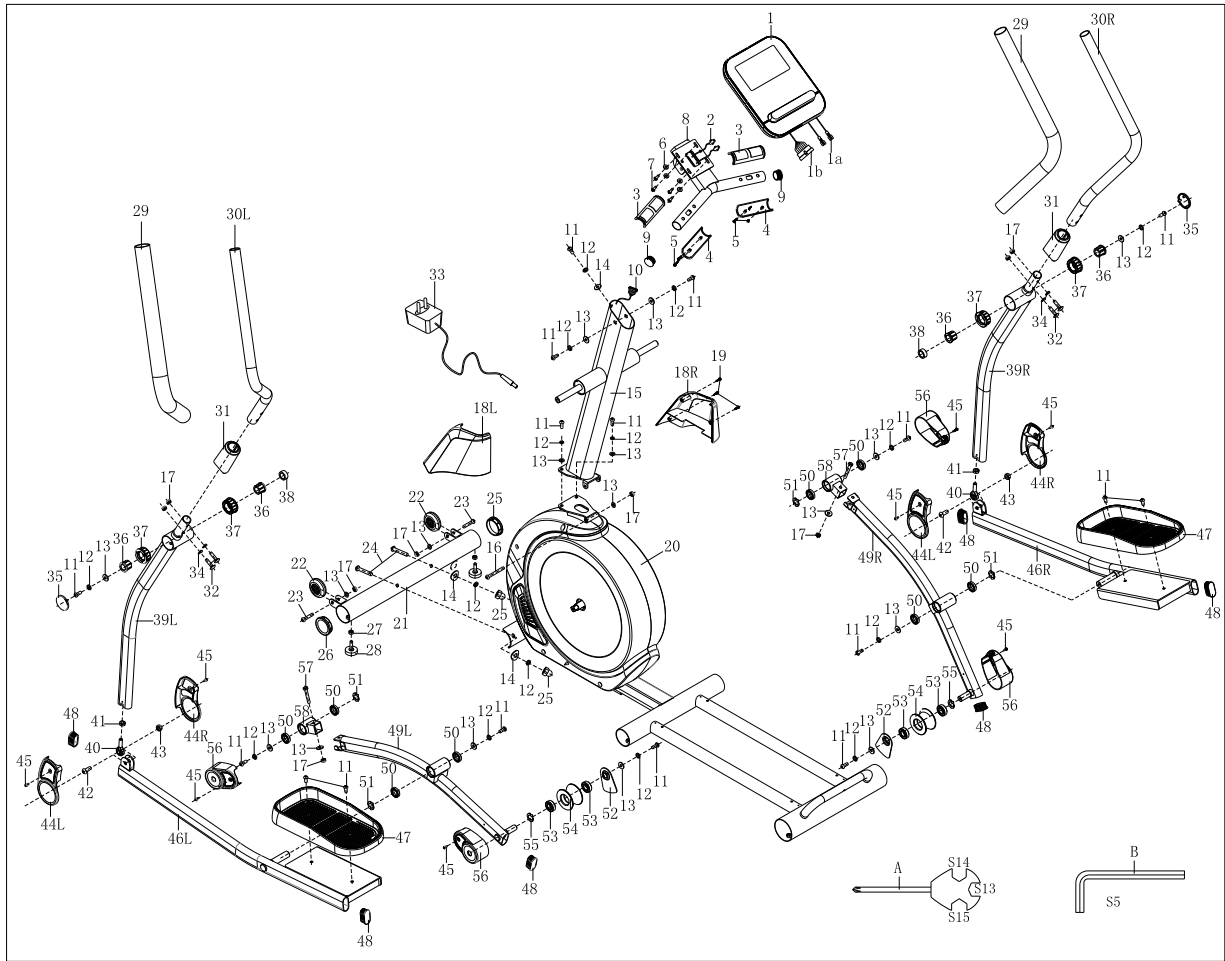
Технические характеристики данного тренажера могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

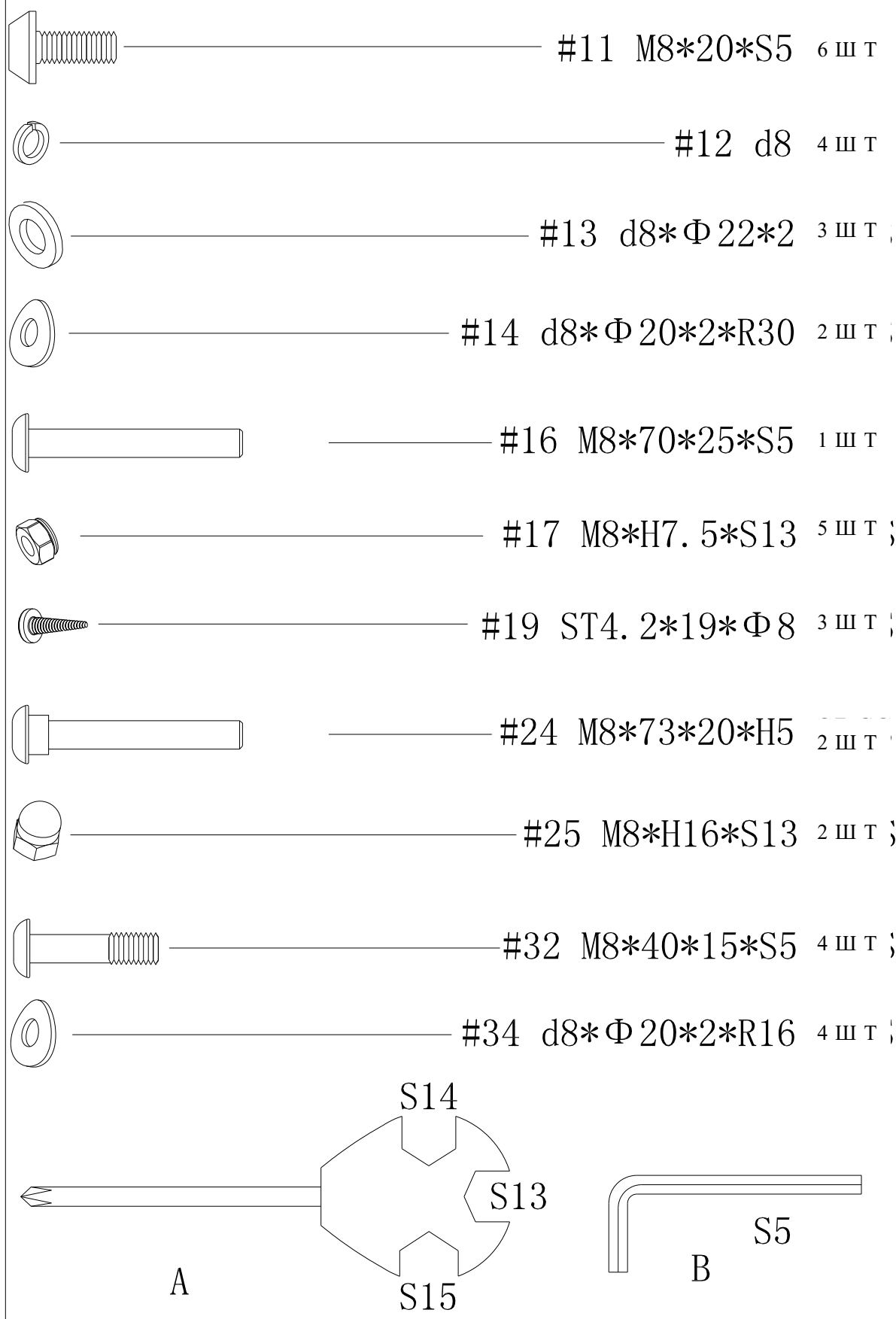
Мы благодарим Вас за выбор нашего продукта. Для Вашей же безопасности, пожалуйста, используйте тренажер согласно инструкциям. Внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед сборкой и использованием тренажера. Безопасное и эффективное использование возможно только в том случае, если процесс сборки, обслуживание и использование тренажера осуществляется должным образом. Вы несете ответственность за то, чтобы все, кто будет использовать тренажер, были проинформированы о мерах предосторожности.

1. Перед началом упражнений обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы понять, есть ли у Вас какие-либо медицинские противопоказания для использования данного тренажера. Это особенно важно, если Вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина.
2. Прислушивайтесь к своему телу. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может навредить вашему здоровью. Прекратите упражнения, если Вы испытываете какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или чувство тошноты. В этом случае проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать занятия на тренажере.
3. Держите тренажер вдали от детей и домашних животных. Он предназначен только для использования взрослыми.
4. Используйте тренажер на твердой ровной поверхности. Для безопасного использования обеспечьте 60 см свободного пространства вокруг тренажера.
5. Перед использованием убедитесь, что все болты и гайки надежно закручены. Безопасность может быть обеспечена только в том случае, если тренажер регулярно проверяется на наличие повреждений и/или износа.
6. Всегда используйте тренажер согласно инструкции. При обнаружении каких-либо дефектов во время сборки или проверки тренажера или появлению необычного шума во время тренировки, немедленно прекратите использование устройства до тех пор, пока проблема не будет устранена.
7. Используйте подходящую одежду и обувь; не надевайте одежду, которая может зацепиться за какую-либо часть тренажера.
8. Не помещайте пальцы или предметы в движущиеся части тренажера.
9. Максимальный вес, который выдерживает тренажер, 130 кг.
10. Данный тренажер не подходит для терапевтического применения.
11. Чтобы избежать телесных повреждений и/или повреждения тренажера или имущества, тренажер следует поднимать и переносить согласно инструкции.
12. Используйте тренажер в прохладном сухом месте. Избегайте слишком высокой или низкой температуры и влажных помещений, так как это может привести к коррозии и другим, связанным с ней, проблемам.
13. Данный тренажер следует использовать только для тренировок в помещении; он не предназначен для коммерческого использования.

РАЗВЕРНУТОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ



ЗАПЧАСТИ



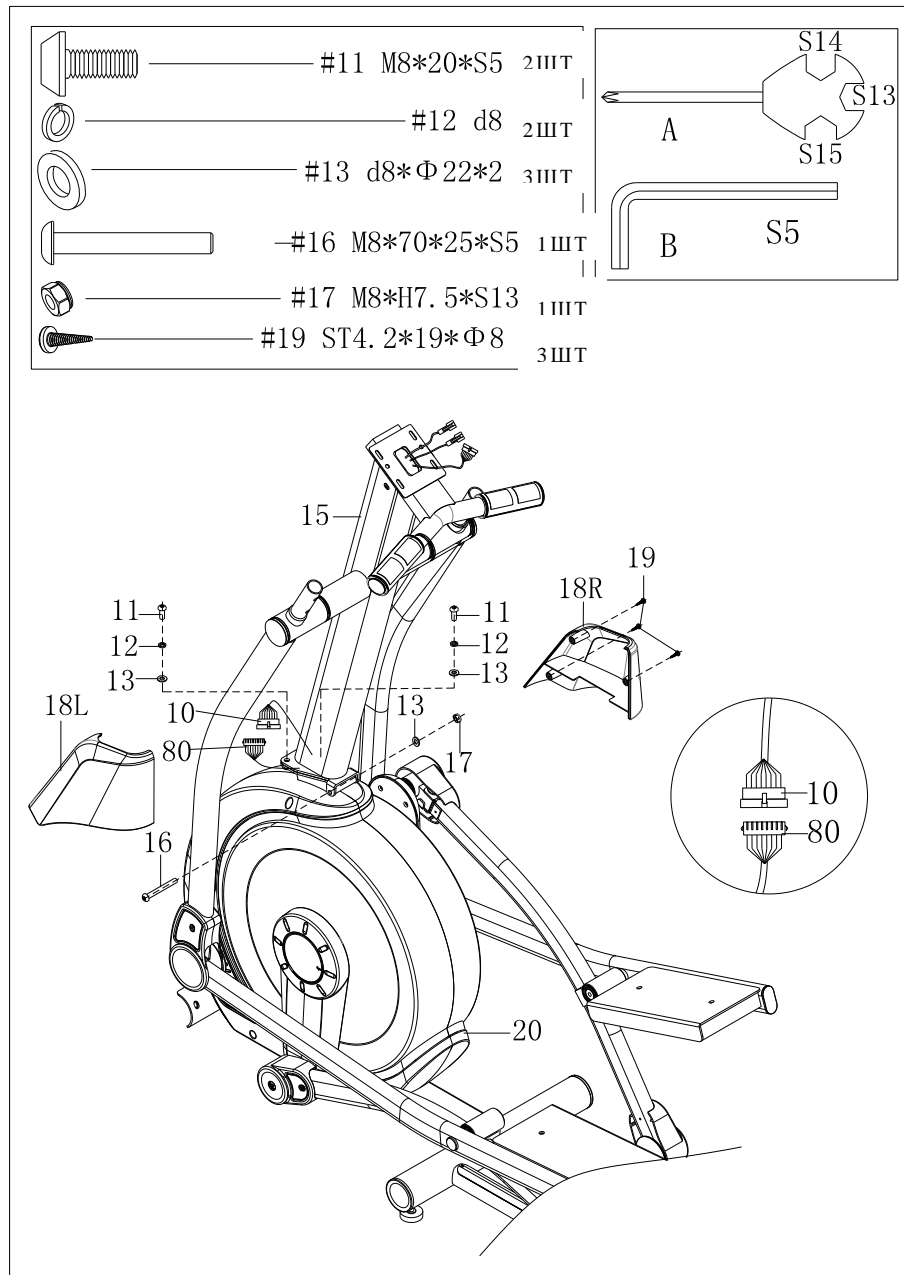
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	НАИМЕНОВАНИЕ	К-во	№.	НАИМЕНОВАНИЕ	К-во
1	Компьютер	1	34	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4
2	Провод датчика пульса	1	35	Кожух руля	2
3	Датчик пульса 1	2	36	Прокладка Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	4
4	Датчик пульса 2	2	37	Прокладка Ф50*Ф28*20	4
5	Болт ST3*25*Ф5.6	4	38	Резиновая прокладка Ф30*Ф20*10	2
6	Шайба d4	4	39 L/R	Трапеция L/R	2
7	Винты М4	4	40	Направляющая	2
8	Центральный руль	1	41	Шестигранная гайка М10*Н7*С17	2
9	Торцевая крышка ф25*16	2	42	Болт М10*30*С6	2
10	Провод 1	1	43	Нейлоновая гайка М10*Н9.5*С17	4
11	Болт М8*20*С5	19	44 L/R	Кожух трапеции L/R	4
12	Пружинная шайба d8	17	45	Болт М4*10*Ф8	8
13	Шайба d8*Ф22*2	19	46 L/R	L/R Соединитель рычага педали	2
14	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	3	47	Педаль	2
15	Соединитель стойки руля	1	48	Торцевая крышка РТ25*50	6
16	Болт М8*70*25*С5	1	49 L/R	Рычаг педали L/R	2
17	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*С13	12	50	Направляющая 6804-ZZ	8
18L/R	Кожух соединителя стойки руля	2	51	Волнистая шайба d17*Ф22*0.3	4
19	Болт ST4.2*19*Ф8	20	52	Противоскользкая пластина	2
20	Основная рама	1	53	Направляющая 6003-ZZ	4
21	Передний стабилизатор	1	54	Транспортировочные колесики Ф70*45	2
22	Транспорт. колесики ф62*25.5*ф8.5	2	55	Волнистая шайба d21*Ф27*0.3	2
23	Болт М8*42*15*С5	2	56	Кожух	4
24	Болт М8*73*20*Н5	2	57	Шестигранный болт М8*50	2
25	Гайка М8*Н16*С13	2	58	Коннектор рычага педали	2
26	Торцевая крышка Ф60.5*17	4	59	Направляющая 6004-ZZ	2
27	Шестигранная гайка М8*Н5.5*С14	6	60	Прокладка Ф25*Ф20.2*4	1
28	Регулируемые подкладки под ножки	6	61	Шестигранный болт М6*16	6
29	Пенные грипсы	2	62	Пружинная шайба d6	6
30 L/R	L/R Руль	2	63	Нейлоновая гайка М6*Н6*С10	4
31	Кожух руля	2	64	Магнит	1
32	Болт М8*40*15*С5	4	65	Поясная пластина	1

№.	НАИМЕНОВАНИЕ	К-во	№.	НАИМЕНОВАНИЕ	К-во
33	Адаптер	1	66	Ремень	1
67 L/R	Кожух L/R	2	90	Конусная шестигранная тонкая Гайка М10*1*Н5*S17	1
68	Болт ST4*10*Ф6	8	91	Шестигранный болт М6*10*S10	1
69 L/R	Кожух цепи	2	92	Направляющая 6001-2RS	2
70	Болт ST4.2*16*Ф8	6	93	Натяжной шкив	1
71	Шайба d6*Ф16*1.5	5	94	Волнистая шайба d12*Ф15.5*0.3	1
72	Болт ST4*13*Ф8	4	95	Натяжная пружина Ф3.2*φ20.4*60 N7	1
73	Маленький кожух на кожухе кривошипа	2	96	Болт М8*12*Ф10*5.5*S5	1
74	Кривошип	2	97	Шайба d12*Ф17*0.5	1
75	Кожух кривошипа	2	98	Направляющий стержень	1
76	Закрытый кожух на кожухе кривошипа	2	99	Шайба d6*Ф12*1.2	2
77	Шестигранный болт М10*50*20*S17	2	100	Шайба d12	2
78	Датчики	1	101	Соединитель магнитной доски	1
79	Держатель датчиков	1	102	Натяжная пружина	1
80	Провод 2	1	103	Магнит	8
81	Шестигранная гайка М10	2	104	Вал магнитной пластины	1
82	Болт М6*40	2	105	Алюминиевый лист	2
83	U-образное гнездо цепи	2	106	Торцевая крышка Ф76	2
84	Шестигранная гайка М6*Н5*S10	2	107	Провод питания	1
85	Шестигранная тонкая гайка М10*1*Н5*S17	1	108	Двигатель	1
86	Прокладка Ф15*Ф10.2*9	1	109	Линия электронапряжения	1
87	Волнистая шайба d10*Ф13.5*0.3	1			
88	Маховик	1	А	Гаечный ключ S13-14-15	1
89	Вал маховика	1	В	Накидной ключ S5	1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:

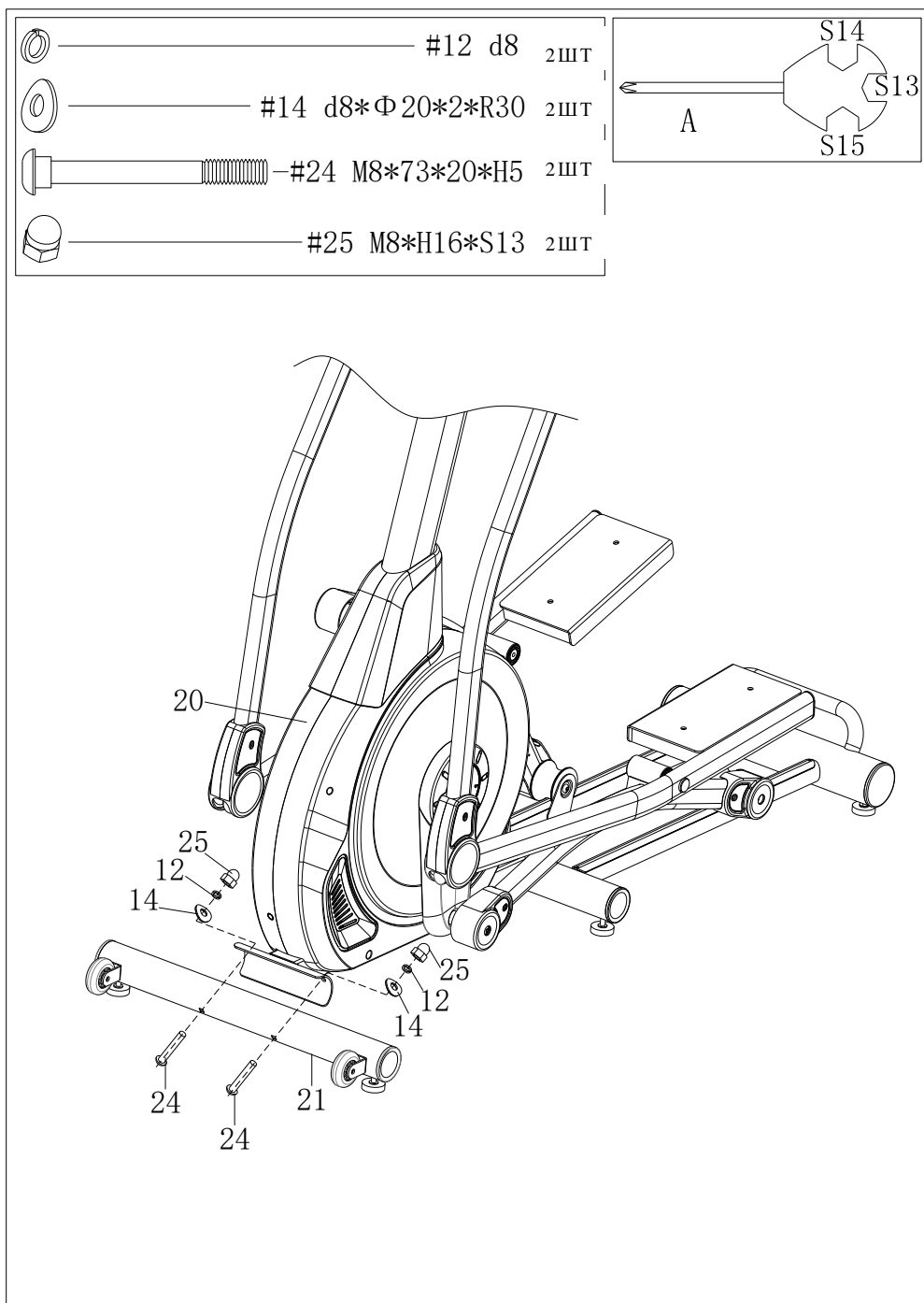


А. Подсоедините провод 1 (10) к соединителю стойки руля (15), а провод 2 (80) к основной раме (20), а затем вставьте их в стойку руля(15).

В. Просуньте болт (16) в отверстие на соединителе стойки руля (15) и основной раме (20), а затем с помощью гаечного ключа (В) закрепите соединитель стойки руля (15) и основную раму (20) болтом (16), шайбой (13) и нейлоновой гайкой (17).

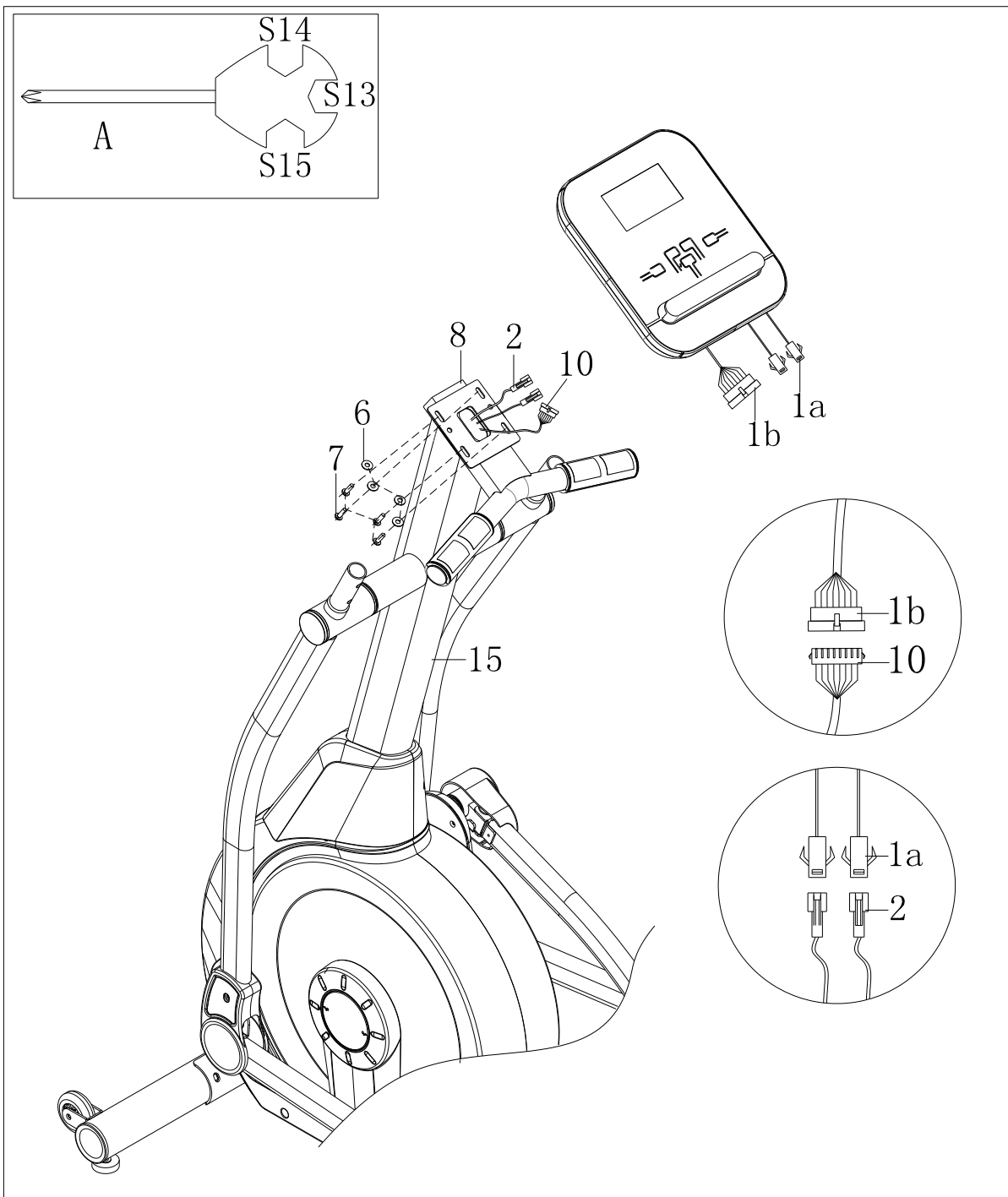
С. С помощью гаечного ключа (А) болтами (19) закрепите кожух L/R передней трубки (18 L/R) на соединителе стойки руля (15) и основной раме (20).

ШАГ 2:



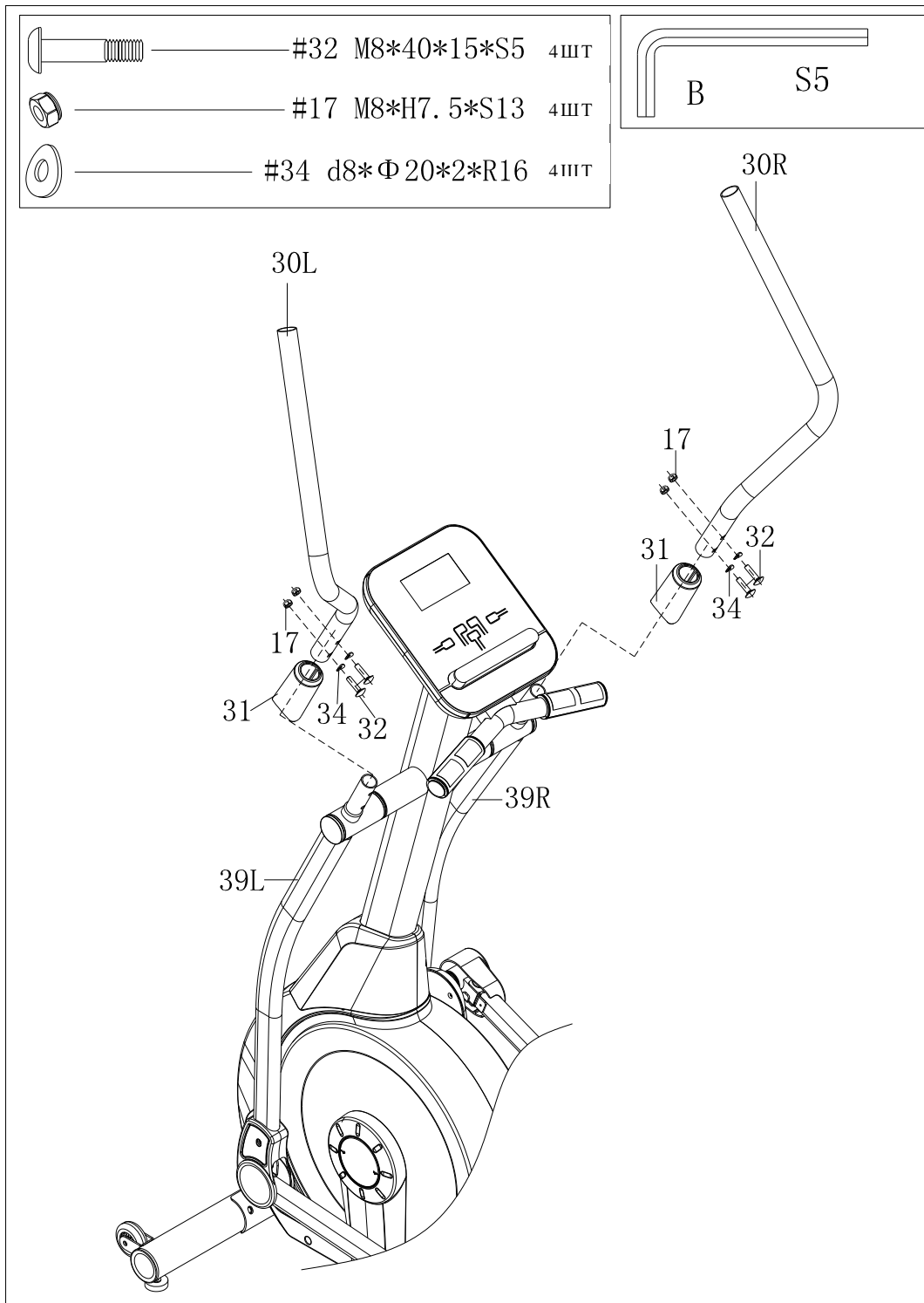
С помощью гаечного ключа (А) болтами (24), дугвыми шайбами (14), пружинными шайбами (12) и гайками (25) закрепите передний стабилизатор (21) на основной раме (20).

ШАГ 3:



Соедините провод компьютера (1a) и провод датчика пульса (2); соедините провод компьютера (1b) и провод 1 (10). Открутите винты (7) и шайбы (6) из компьютера (1), затем, с помощью гаечного ключа (А) закрепите компьютер (1) на центральном руле (8).

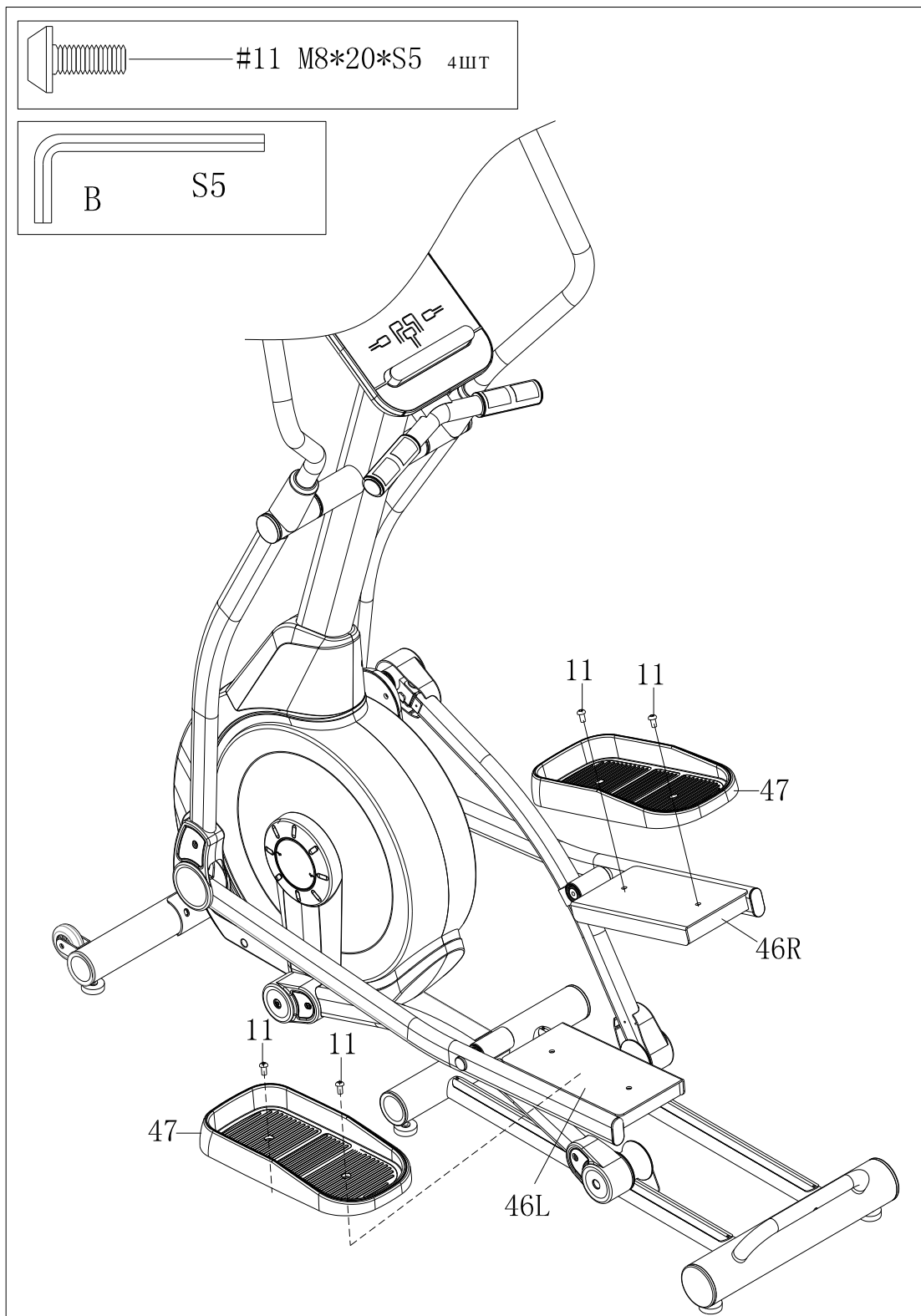
ШАГ4:



А. Закрепите кожух руля (31) на руле L/R(30L/R).

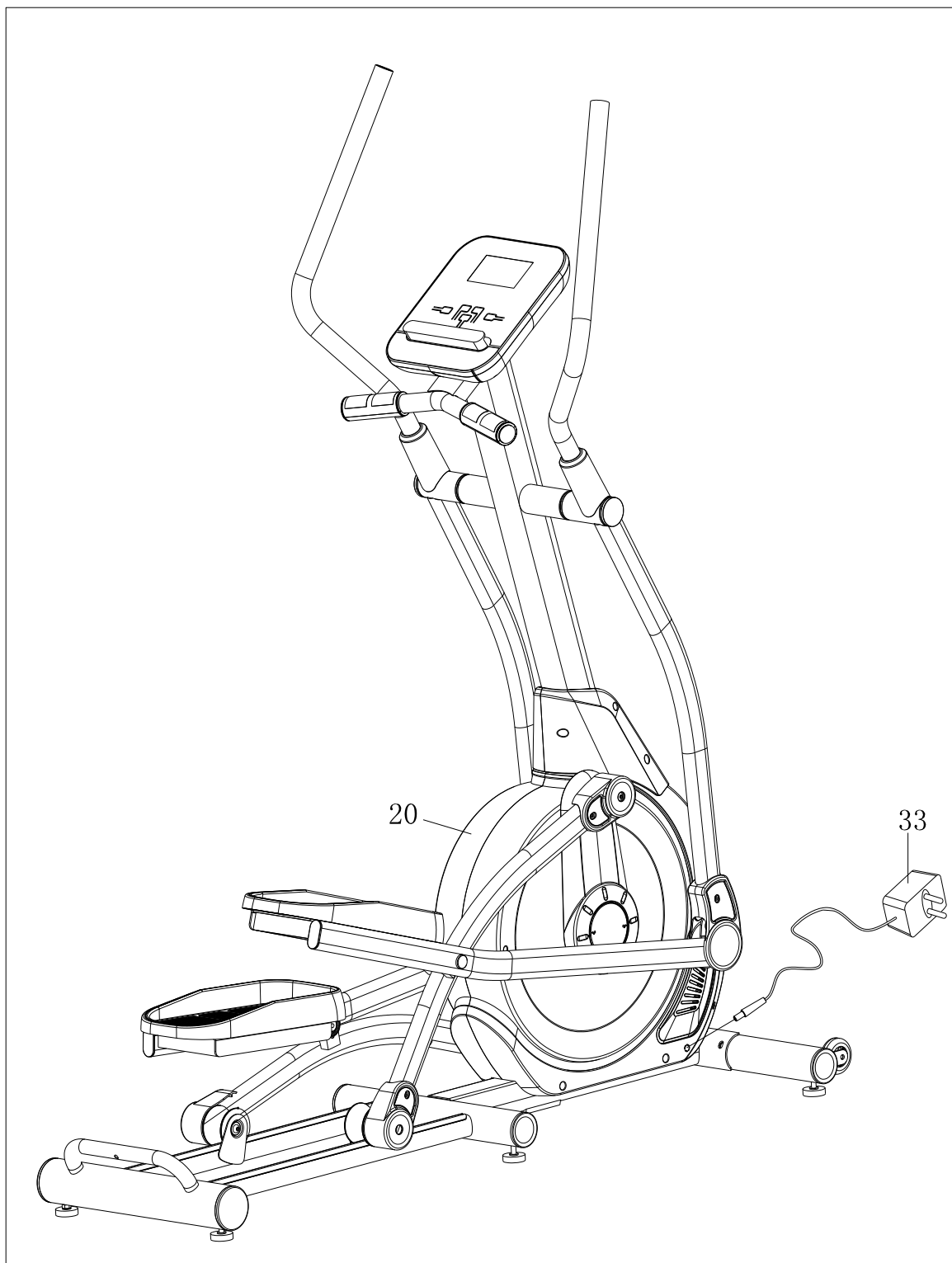
В. С помощью гаечного ключа (В) прикрепите руль L/R (30L/R) к трапеции L/R (39L/R) болтами (32), дуговыми шайбами (34) и нейлоновыми гайками (17).

ШАГ 5:



С помощью гаечного ключа (В) закрепите L/R педаль (47L/R) на L/R соединителе рычага педали (46L/R) 4-мя болтами (11).

ШАГ 6:

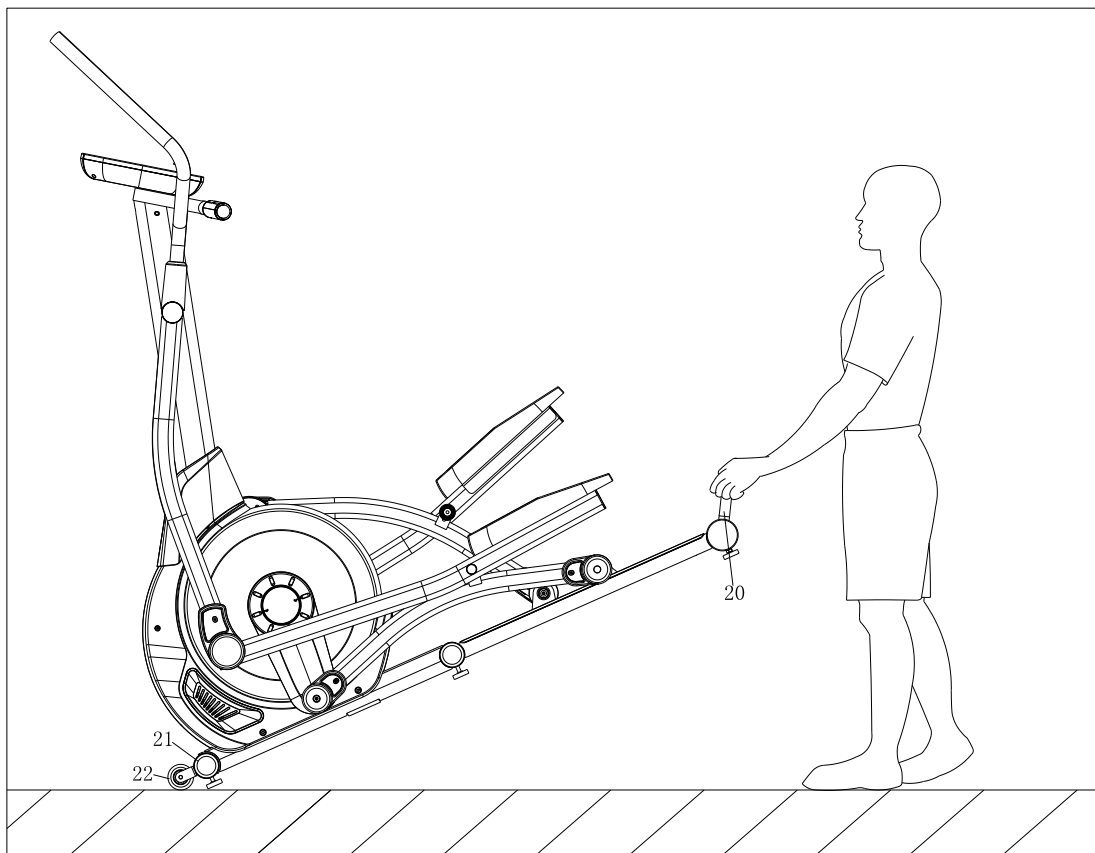


При использовании данного устройства, пожалуйста, вставьте линию адаптера (33) в отверстие питания на передней панели основной рамы (20), а затем подключите адаптер (33) к розетке.

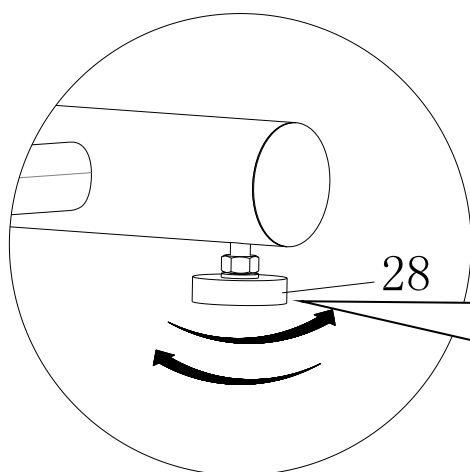
Внимание: отключите источник питания, если тренажер не используется долгое время.

ПЕРЕНОС ТРЕНАЖЕРА НА ДРУГОЕ МЕСТО

Для переноса тренажера на другое место поднимайте задний руль основной рамы (20) до тех пор, пока транспортировочные колесики (22) на переднем стабилизаторе (21) не коснутся пола. Затем Вы с легкостью сможете переместить тренажер.



РЕГУЛИРОВКА РАВНОВЕСИЯ:



Если устройство стоит на неровной поверхности, отрегулируйте подкладки под ножки (28), как показано на картинке.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МОТОРИЗОВАННОГО КОМПЬЮТЕРА

Функции:

1. Программы: 21 программа

А: 1 Ручная программа

TIME	0:00	COUNT	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	6
MANUAL					

В: Профиль 10 предустановленных программ (ПРОГРАММЫ: P1-P10)

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

КАТАНИЕ

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

НИЗИНА

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

СЖИГАНИЕ ЖИРА

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

СПУСК

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

ПОДЪЕМ В ГОРУ

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

ИНТЕРВАЛ

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

КАРДИО

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

ВЫНОСЛИВОСТЬ

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

СКЛОН

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

РАЛЛИ

D: 4 Программа контроля ЧСС: 55% ЧСС, 75%ЧСС, 95%ЧСС и целевое значение ЧСС (ПРОГРАММЫ ПУЛЬСА: P17-P20)

TIME 0:00	P 17	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	55%	PULSE PRO

TIME 0:00	P 18	PULSE P
DIST. KM 00		LEVEL 1
	75%	PULSE PRO

TIME 0:00	P 19	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	95%	PULSE PRO

TIME 0:00	P 20	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	Heart Rate	PULSE PRO

E: 5 1 Пользовательские программы: НАТCPOЙКА 1 - 5 (P11 ~ P15)

TIME 0:00	P 11	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	U 1	

TIME 0:00	P 12	PULSE P
DIST. M 00		LEVEL 1
	U 2	

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

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

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

2. Запись данных пользователя 5 пользовательских программ.

3. Одновременное отображение СКОРОСТИ (ОБ/МИН), ВРЕМЕНИ и ЭНЕРГИИ, КАЛЛ. И РАССТОЯНИЯ.

4. Если в течение 4 минут не будет произведено никаких действий, компьютер автоматически выключится. В то же время, в нем сохраняются данные о Ваших текущих упражнениях, а нагрузочное сопротивление будет сведено к минимуму. Как только Вы нажмете любую кнопку или продолжите использовать тренажер, компьютер включится автоматически.

Кнопки:

В режиме "стоп" нажмите кнопку ВВОДА (ENTER), чтобы войти в выбор программ и настройку значений.

А: После выбора программы нажмите ВВОД для подтверждения действия.

В: В настройках нажмите ВВОД для подтверждения введенного значения.

Во время режима запуска нажмите ВВОД, чтобы выбрать отображение скорости, ОБ/МИН или автоматическое переключение.

1. СТАРТ/СТОП:

- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы запустить или остановить программу.
- В любом режиме удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы перезагрузить компьютер.

2. ВВЕРХ:

- В режиме остановки и мигания точечных символов нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу выше. Если соответствующее значение окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение.
- В режиме запуска нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление.

3. ВНИЗ:

- В режиме остановки и мигания точечных символов нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу ниже. Если соответствующее значение окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение.
- В режиме запуска нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить сопротивление.

4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ:

- Сначала проверьте свою текущую частоту сердечных сокращений и введите свое значение ЧСС, затем нажмите эту кнопку, чтобы войти в тест восстановления пульса.
- В режиме восстановления пульса нажмите эту кнопку, чтобы выйти.

Работа тренажера:

1. Включите компьютер

Подключите один конец адаптера к источнику переменного тока, а другой - к компьютеру. Компьютер издаст звуковой сигнал и перейдет в начальный режим.

2. Выбор программы и настройка значений

- Ручная программа и предустановленная программа P1~P10
 - A. Нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы выбрать нужную программу.
 - B. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить выбор программы и перейти к настройке времени.
 - C. Когда значение времени замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы настроить желаемое время. Нажмите ВВОД для подтверждения действия.
 - D. Когда значение расстояния замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить нужное значение расстояния. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
 - E. После того, как значение калорий замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить желаемое значение сжигаемых калорий. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
 - F. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнения.

- Программа контроля энергии (WATT PRO:P16)
 - A. Нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы выбрать нужную программу контроля энергии.
 - B. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить выбор программы контроля энергии и перейти к настройке времени.
 - C. Когда значение времени замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы настроить желаемое время. Нажмите ВВОД для подтверждения действия.
 - D. Когда значение расстояния замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить нужное значение расстояния. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
 - E. После того, как значение калорий замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить желаемое значение сжигаемых калорий. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
 - F. Когда значение энергии замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить значение энергии. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
 - G. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнения.

Примечание: значение энергии определяется ВРАЩЕНИЕМ и ОБ/МИН. В этой программе значение энергии будет оставаться постоянным. То есть, если крутить педали быстро, то нагрузочное сопротивление будет уменьшаться, и наоборот, если крутить педали медленно – оно будет увеличиваться, чтобы значение энергии оставалось прежним.

- ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧСС: 55% ЧСС, 75% ЧСС и 95% ЧСС (PULSE PRO: P17-P19)

Значение максимальной частоты сердечных сокращений зависит от возраста, и данная программа обеспечит пользователю тренировку в пределах максимальной частоты сердечных сокращений

- A. Нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы выбрать понравившуюся программу контроля ЧСС.

- В. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить выбор программы контроля ЧСС и перейти к настройке возраста.
- С. Когда значение времени замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы настроить желаемое время. Нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Д. Когда значение расстояния замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить нужное значение расстояния. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Е. После того, как значение калорий замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить желаемое значение сжигаемых калорий. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Ф. Когда замигает ВОЗРАСТ, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить возраст пользователя. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Г. Когда замигает программа контроля целевой ЧСС, на экране отобразится целевое значение ЧСС для данного пользователя согласно его возрасту.
- Н. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнения.

- ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧСС: ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (PULSE PRO: P20)

Пользователь может установить любое значение целевой ЧСС.

- А. Нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы выбрать программу ЦЕЛЕВОЙ ЧСС.
- В. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор и перейти к настройке времени.
- С. Когда значение времени замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы настроить желаемое время. Нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Д. Когда значение расстояния замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить нужное значение расстояния. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Е. После того, как значение калорий замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить желаемое значение сжигаемых калорий. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Ф. Когда замигает целевая ЧСС, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы настроить свою целевую ЧСС. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Г. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнения.

ПРИМЕЧАНИЕ: во время тренировки значение частоты сердечных сокращений пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля ЧСС следит за тем, чтобы ЧСС пользователя оставалась в пределах установленного значения ЧСС. В случае, если ЧСС пользователя становится выше заданного значения, уровень сопротивления автоматически понизится, или же пользователь может немного замедлиться. Если же ЧСС пользователя ниже заданного значения, уровень сопротивления увеличится, или же пользователь может ускориться.

- Пользовательские программы: НАСТРОЙКА1~НАСТРОЙКА 5(P11-P15)

- А. Нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы выбрать пользователя.
- В. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор и перейти к настройке времени.
- С. Когда значение времени замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы настроить желаемое время. Нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Д. Когда значение расстояния замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить нужное значение расстояния. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
- Е. После того, как значение калорий замигает, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить желаемое значение сжигаемых калорий. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.

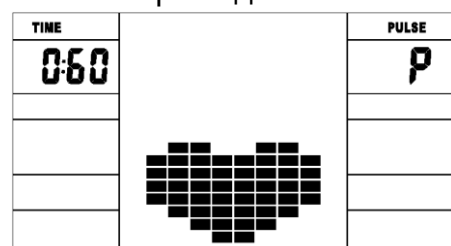
Ф. Когда замигает первый уровень сопротивления, нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить желаемое значение нагрузочного сопротивления. Затем нажмите ВВОД для подтверждения действия. Затем повторите описанную выше процедуру, чтобы установить значение сопротивления от 2 до 10.

Г. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнения.

• Тест на восстановление пульса заключается в сравнении частоты сердечных сокращений до и после тренировки с целью определения выносливости сердца. Пожалуйста, проведите тест, как показано ниже:

А. Обеими руками держите датчики пульса или используйте беспроводной пульсометр (если это применимо), а затем компьютер отобразит Ваше текущее значение пульса.

В. Нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ для входа в тест на восстановление пульса, и компьютер войдет в состояние остановки.



С. Продолжайте обнаруживать пульс.

Д. Начнется обратный отсчет с 60 до 0.

Е. Когда обратный отсчет закончится, на экране отобразится результат теста (F1-F6).

F1=Отлично F2=Хорошо F3=Нормально F4=Ниже среднего F5= Не очень F6= Плохо

Ф. Если компьютеру не удастся обнаружить пульс, при нажатии кнопки ВОССТАНОВЛЕНИЕ, система не войдет в тест восстановления пульса. В ходе теста нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы выйти.

3. Измерение пульса

Пожалуйста, поместите обе ладони на контактные датчики, а спустя 3-4 секунды на экране компьютера отобразится Ваша текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту (УД/МИН). Во время измерения пульса значок сердца с линией пульса будет мигать.

Примечание: во время измерения пульса, из-за заклинивания контакта, значение пульса в начале может быть неустойчивым, но спустя какое-то время, оно придет в норму. Полученные измерения не являются медицинским заключением и могут использоваться только в справочных целях.

Примечание: если компьютер также оснащен нагрудным пульсометром и функцией ручного пульса, то предпочтительнее измерять пульс на руке.

Обозначения:

СКОРОСТЬ КМ/Ч (М/Ч): отображает Вашу текущую скорость. Диапазон: 0.0~99.9 КМ/Ч (М/Ч).

ОБ/МИН: показывает количество оборотов в минуту. Диапазон: 0~999.

ВРЕМЯ: показывает время тренировки, диапазон: 0:00~99M59C.

Предустановленный диапазон времени составляет 5:00~99M00C. Компьютер начнет обратный отсчет от установленного значения времени до 0:00 со средним временем для каждого уровня сопротивления. Когда обратный отсчет закончится, программа остановится и компьютер издаст предупреждающий звуковой сигнал. Если время не будет установлено, с каждым уровнем сопротивления оно будет уменьшаться на одну минуту.

РАССТ: показывает тренировочное расстояние. Диапазон : 0.0 ~ 99.9 ~ 999KM(МИЛЯ). Предустановленный диапазон расстояния:1.0 ~ 99.0 ~ 999. Когда обратный отсчет закончится, программа остановится и компьютер издаст предупреждающий звуковой сигнал.

КАЛОРИИ: показывает количество сжигаемых калорий. Диапазон : 0.0 ~ 99.9 ~ 999. Предустановленный диапазон:10.0~90.0~990. Когда количество калорий достигнет 0, программа остановится и компьютер издаст предупреждающий звуковой сигнал.

ПУЛЬС: показывает значение ЧСС во время упражнений.

Диапазон: 60~240УД/МИН (удары в минуту)

1. Если компьютер оснащен беспроводным приемником пульса , пожалуйста, используйте беспроводную импульсную съемку.

2. Если одновременно используется беспроводное и обычное измерение пульса, то компьютер отобразит результат обычного измерения пульса.

Красочный экран: компьютер уходит в спящий режим, когда экран затухает.

УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ: Диапазон:1~16

ЭНЕРГИЯ: интервал должен быть 10, между 30-350

■ АДАПТЕР

ВХОД: AC 230-240V ИЛИ 220V ИЛИ 110V ИЛИ 100-240 V

ВЫХОД: 6VDC 1000mA ИЛИ 8VDC 500MA ИЛИ 9VDC 1000

РУКОВОДСТВО ПО БЫСТРОМУ СТАРТУ

Упражнения на растяжку

Перед началом любой тренировки желательно сделать упражнения на растяжку. Чтобы мышцы хорошо тянулись, их нужно разогреть. Сделайте разминку продолжительностью 5-10 минут, а затем выполните следующие упражнения на растяжку. Каждое упражнения по пять раз, 10 или больше повторений. Повторите упражнения после окончания тренировки.

1. Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться. Коснитесь руками пальцев ног и, оставаясь в таком положении, досчитайте до 15. Немного отдохните, повторите упражнение 3 раза. (Рисунок 1)

2. Растяжка подколенного сухожилия

Вытяните правую ногу. Упритесь левой стопой в правое бедро. Потянитесь к пальцам правой стопы. Досчитайте до 15. Немного отдохните, а затем повторите упражнение с левой ногой. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. (Рисунок 2)

3. Растяжка голени/ахиллова сухожилия

Прислонитесь к стене, поставив левую ногу перед правой и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую - на полу; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедра в сторону стены. Досчитайте до 15 и затем повторите с другой стороной. Немного отдохните, затем повторите упражнение 3 раза. (Рисунок 3)

4. Растяжка четырехглавой мышцы

Упершись одной рукой в стену для равновесия, потяните правую ногу назад, вытянув стопу вверх. Поставьте пятку как можно ближе к ягодицам. Досчитайте до 10-15 и повторите то же самое с левой ногой. Повторите упражнение 3 раза для каждой стопы. (Рисунок 4)

5. Растяжка внутренней стороны бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног соприкасались, а колени смотрели наружу. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно наклоняйте колени к полу. Досчитайте до 15. Затем немного отдохните и проделайте упражнение 3 раза. (Рисунок 5)

