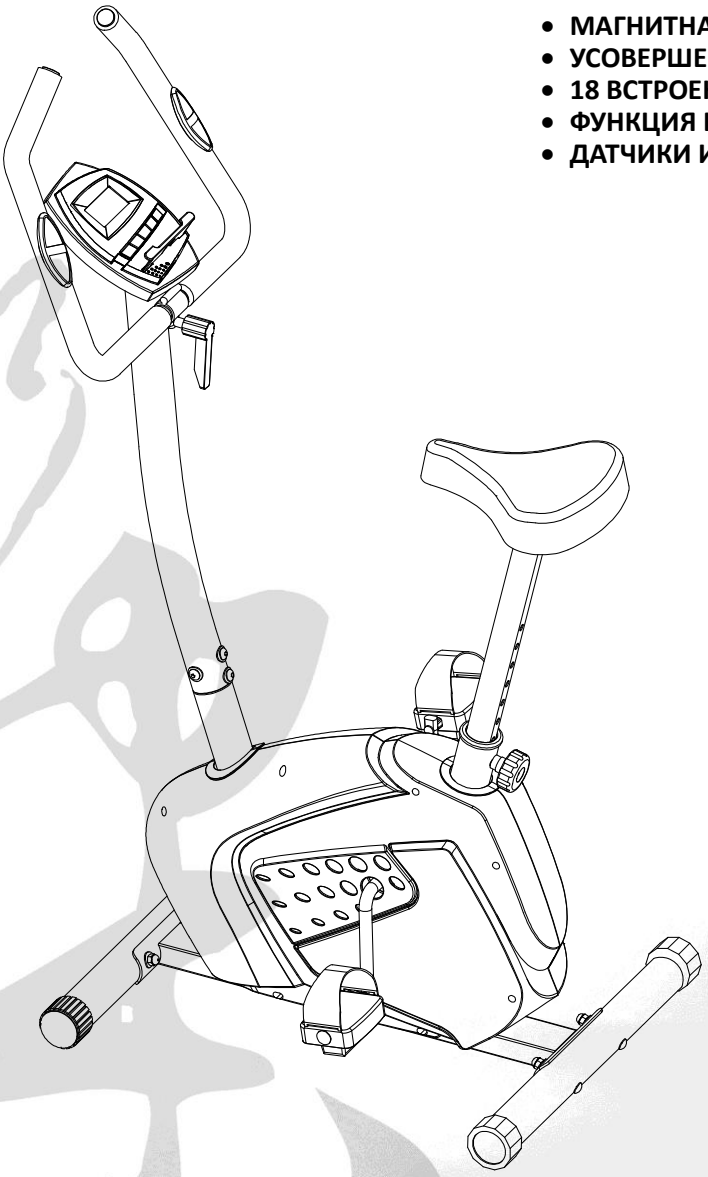
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР ПРОГРАММИРУЕМЫЙ МАГНИТНЫЙ

BODY SCULPTURE
SINCE 1965

BC-1720 G



- **МАГНИТНАЯ СИТЕМА НАГРУЗКИ С ЭЛЕКТРОПРИВОДОМ**
- **УСОВЕРШЕНСТВОВАННЫЙ КОМПЬЮТЕР**
- **18 ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ**
- **ФУНКЦИЯ BODY FAT**
- **ДАТЧИКИ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА НА РУКОЯТКАХ**

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОГРАММИРУЕМЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

IN SHAPE IN CONTROL

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ…….2

СХЕМА СБОРКИ……4

КОМПЛЕКТАЦИЯ……..5

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ…….6

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ……...9

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ…….10

КОМПЬЮТЕР. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ…….11

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ…….……14

ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ……...14

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ…….16

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ВЫБОР СОВРЕМЕННОГО ТРЕНАЖЕРА, КОТОРЫЙ СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРЕСНЫЙ ДИЗАЙН, А ТАКЖЕ ОБЛАДАЕТ РЯДОМ ПРЕИМУЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧАТ БЕЗОПАСНУЮ И ЭФФЕКТИВНУЮ ТРЕНИРОВКУ.

ВНИМАНИЕ!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ РУКОВОДСТВО В ЦЕЛЯХ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
СОХРАНИТЕ ЕГО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ВАЖНО!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ ПРИ НАЛИЧИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ГИПЕРТОНИИ, САХАРНОГО ДИАБЕТА, ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, В СЛУЧАЕ КУРЕНИЯ И ИНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ТАК ЖЕ ЕСЛИ ВАМ БОЛЕЕ 35 ЛЕТ И/ИЛИ ВЫ ИМЕЕТЕ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Меры предосторожности

1. Внимательно изучите данное руководство перед сборкой и использованием тренажера.
2. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
3. Перед использованием убедитесь, что все основные крепёжные узлы изделия надежно зафиксированы. Все подвижные части (педали, руль, седло и.т.д.) требуют еженедельного обслуживания. Проверяйте их перед каждым использованием.
4. Если вы обнаружите во время сборки или проверки какие-нибудь повреждения, не используйте тренажёр до полного устранения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите необычный шум.
5. Данный тренажер соответствует требованиям стандарта EN957 для класса оборудования H.C., подлежащего использованию в домашних / бытовых условиях, в закрытом помещении и не предназначен для использования в коммерческих целях и на открытом воздухе.
6. Тренажер не предназначен для терапевтического использования.
7. Если тренажер неисправен, прекратите занятия до полного устранения неисправностей. При необходимости обратитесь в специализированный сервисный центр. Продолжить использование тренажёра можно только после того, как он снова будет полностью исправен.
8. Тренажёр предназначен для использования взрослыми людьми.
9. Не допускается использование тренажера детьми и домашними животными. Во время работы велотренажера дети и домашние животные должны находиться на безопасном расстоянии.
10. Для занятий используйте удобную, не стесняющую движений одежду. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
11. Во избежание травм спины не поднимайте и не перемещайте тренажер самостоятельно. Используйте специальные подъемные механизмы, либо помощь других людей.
12. Если тренажер подключен к внешнему источнику питания, убедитесь в исправном состоянии шнура питания и вилки. Шнур питания должен находиться на безопасном расстоянии от горячих поверхностей и предметов.
13. Эксплуатация тренажера запрещается в случае повреждения шнура или разъема электропитания и в случае ненадлежащего его функционирования.

14. Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Протирайте тренажер влажной тканью для удаления пыли и пота.
15. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.
16. **Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Производитель/ поставщик не берут на себя ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях (спортзалах, фитнесс клубах и т.п.) и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера.**

17. Максимальный вес пользователя – 120 кг.

Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить Вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинское обследование.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ

Тренажер должен быть установлен в сухом отапливаемом помещении. Высокая влажность в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера и аннулированию гарантии.
Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой горизонтальной поверхности; на защитном покрытии для пола. Вокруг тренажёра должно быть как минимум 0.5м. свободного пространства.
Изделие должно размещаться в хорошо вентилируемом помещении. Не устанавливайте изделие в помещениях, где распылялись спреи или аэрозоли и в местах с повышенным содержанием кислорода. Это может оказывать влияние на состав вдыхаемого воздуха и привести к несчастному случаю во время тренировки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ

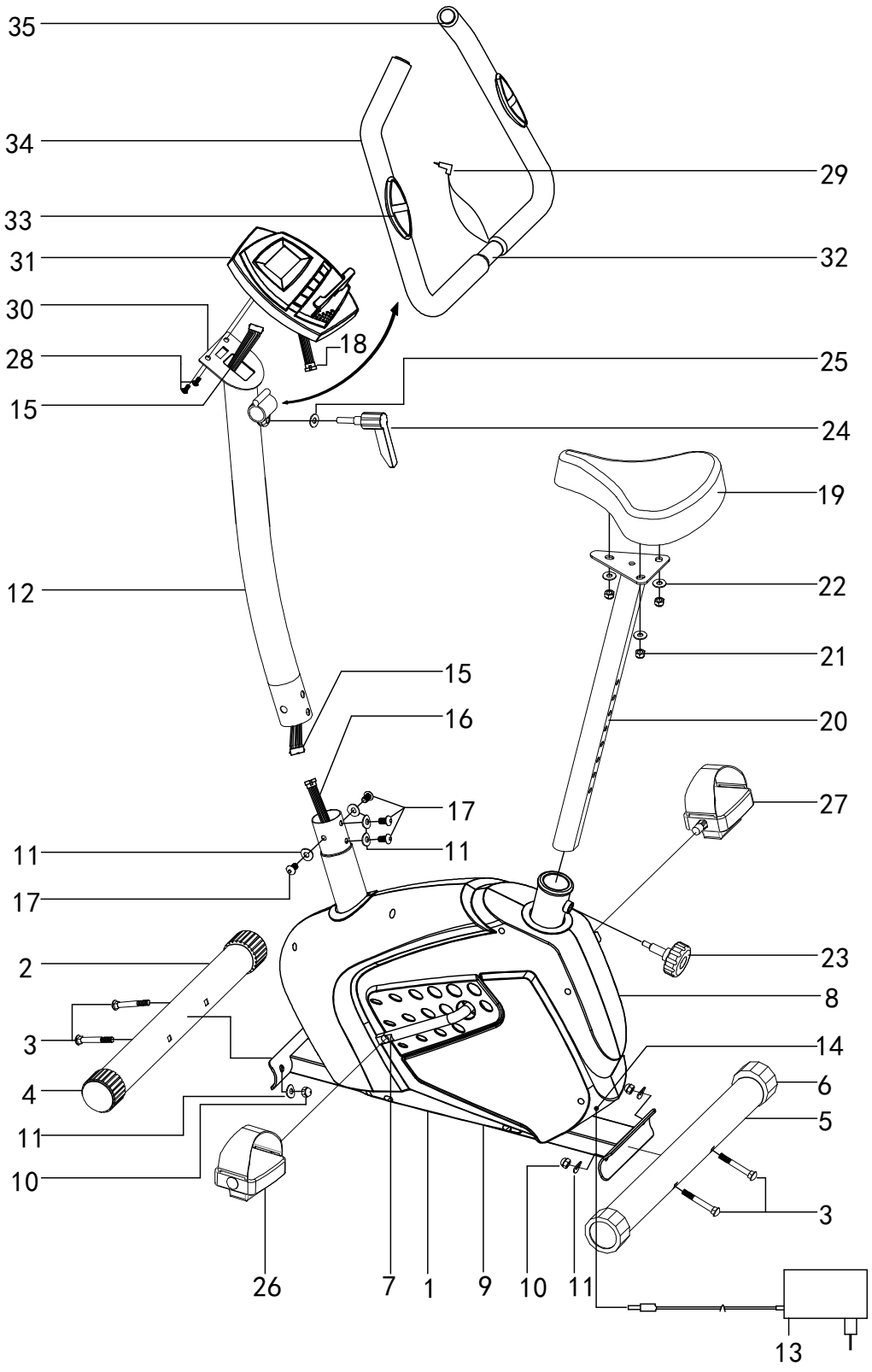
Тренажер рекомендуется хранить и использовать в сухих отапливаемых помещениях. Высокая влажность, присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера. Если тренажер хранился или транспортировался при низких/отрицательных температурах и/или в условиях повышенной влажности (более 75%), необходимо перед эксплуатацией выдержать не менее 4х часов. Далее можно приступать к эксплуатации тренажера.

УЧИТЫВАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЗДЕЛИЯ.

Обращайтесь в службу клиентской поддержки по телефону: 01274-693888
или по электронной почте: support@hi-markgroup.co.uk

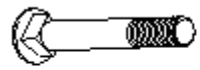
** Услуга доступна только для граждан Соединенного Королевства.*

СХЕМА СБОРКИ



КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1.	Основная рама	1	19.	Седло	1
2.	Передний стабилизатор	1	20.	Стойка седла	1
3.	Болт (M8*60)	4	21.	Стопорная гайка (M8)	3
4.	Заглушка	2	22.	Шайба (Ø8)	3
5.	Задний стабилизатор	1	23.	Фиксатор	1
6.	Заглушка заднего стабилизатора	2	24.	Фиксатор руля (M8)	1
7.	Шатун (L-левый + R-правый)	1	25.	Шайба (Ø8* Ø16)	1
8.	Кожух (правый)	1	26.	Педаль (левая)	1
9.	Кожух (левый)	1	27.	Педаль (правая)	1
10.	Колпачковая гайка (M8)	4	28.	Винт (M5x10)	2
11.	Гнутая шайба (Ø8)	8	29.	Соединитель кабеля пульса (на некоторых моделях)	1
12.	Передняя стойка	1	30.	Основание компьютера	1
13.	Адаптер	1	31.	Компьютер	1
14.	Гнездо	1	32.	Руль	1
15.	Верхний кабель сенсора	1	33.	Сенсор пульса (на некоторых моделях)	2
16.	Нижний кабель сенсора	1	34.	Поролоновый поручень	2
17.	Болт (M8*15)	4	35.	Заглушка	2
18.	Кабель сенсора компьютера	1			

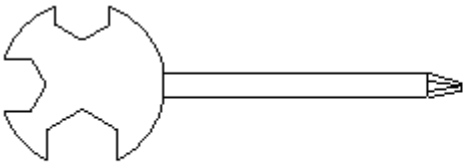


№3 Болт (M8*60)

№10 Колпачковая гайка (M8)

№10 Изогнутая шайба (Ø8)

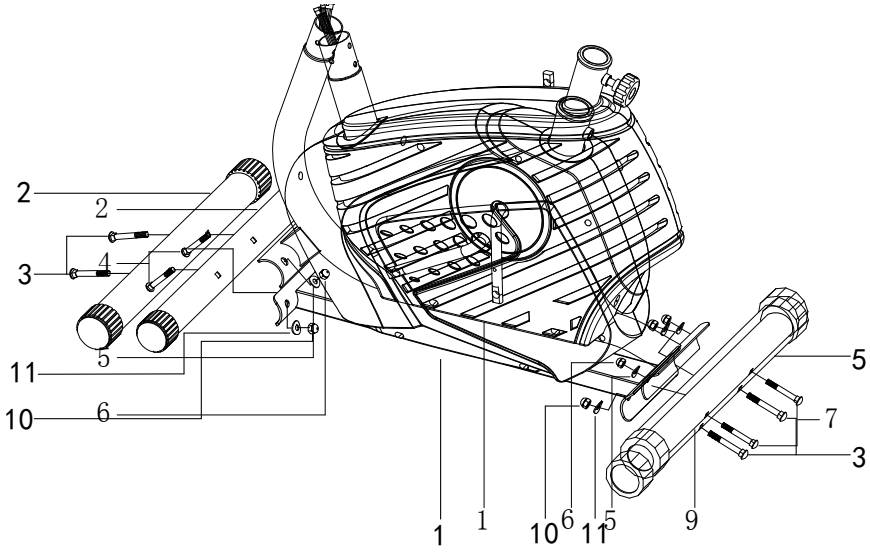
№17 Болт (M8*15)



МУЛЬТИФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КЛЮЧ *1ШТ.

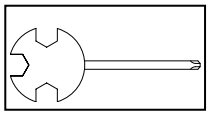
ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ - 1ШТ.

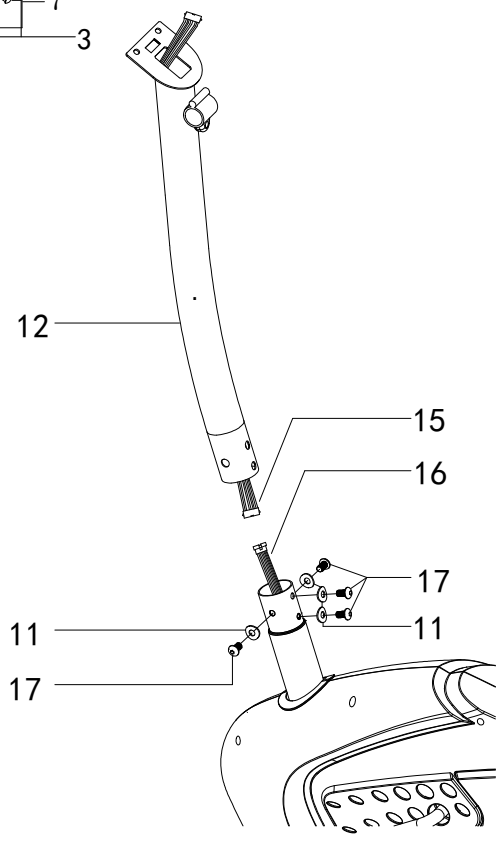
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1

Прикрепите передний (2) и задний стабилизаторы (5) к основной раме (1), с помощью 4-х комплектов колпачковых гаек M8 (10), Ø8 гнутых шайб (11) и болтов M8 x 60 мм (3).

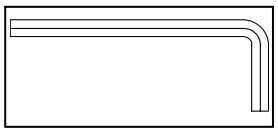


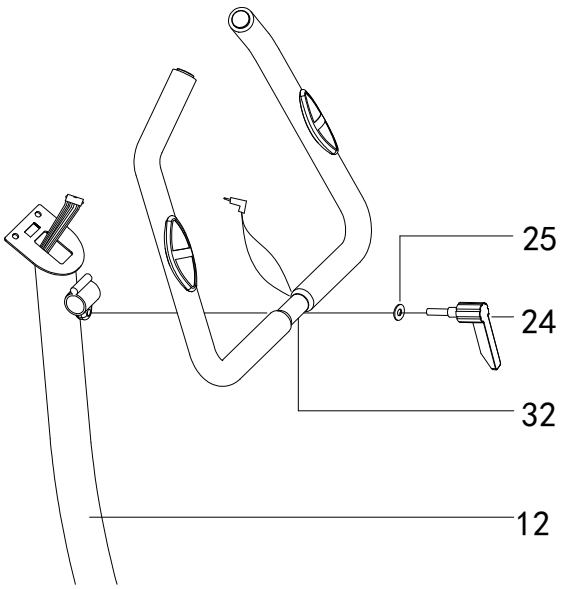


ШАГ 2

Возьмите переднюю стойку (12) и соедините между собой верхний (15) и нижний кабели сенсора (16). **(см. изображение)**

Вставьте переднюю стойку (12) в основание главной рамы, зафиксируйте с помощью 4-х комплектов болтов M8 X 15мм (17) и гнутых шайб Ø8 (11).



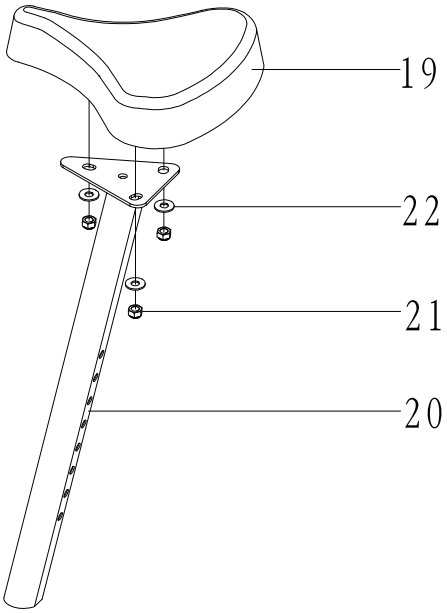


ШАГ 3

Зафиксируйте руль (32) на передней стойке (12), используя шайбу Ø8 (25) и фиксатор (24),

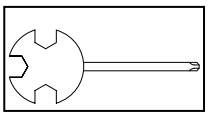
Установка руля

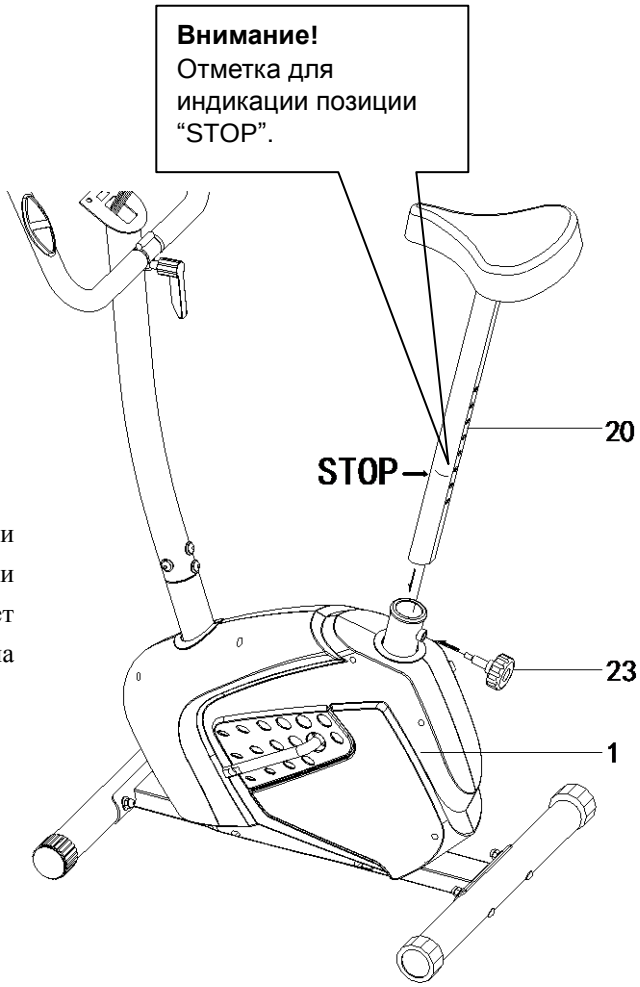
Чтобы установить руль необходимо сначала открутить против часовой стрелки фиксатор (24). Установите руль (32) в нужное положение затем прочно закрепите его фиксатором (26), вращая его по часовой стрелке.



ШАГ 4

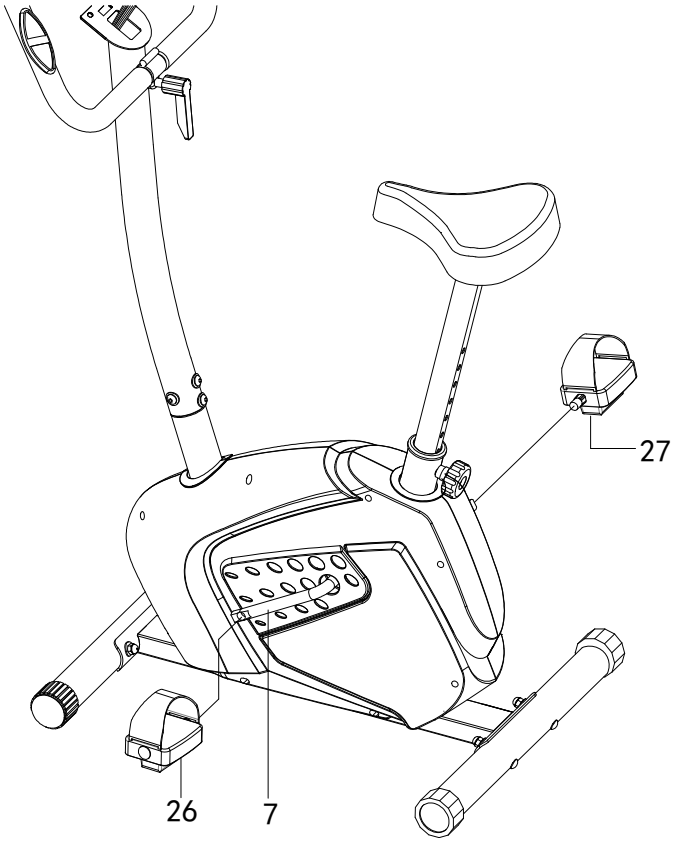
Зафиксируйте седло (19) на основании (20), используя по 3 шайбы Ø8 (22) и гайки M8 (21), имеющиеся под седлом.





ШАГ 5

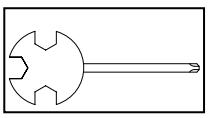
Вставьте стойку седла (20) в основную раму и совместите отверстия (Отрегулировать высоту стойки седла можно только после того, как тренажер будет полностью собран) Зафиксируйте стойку седла фиксатором (23).

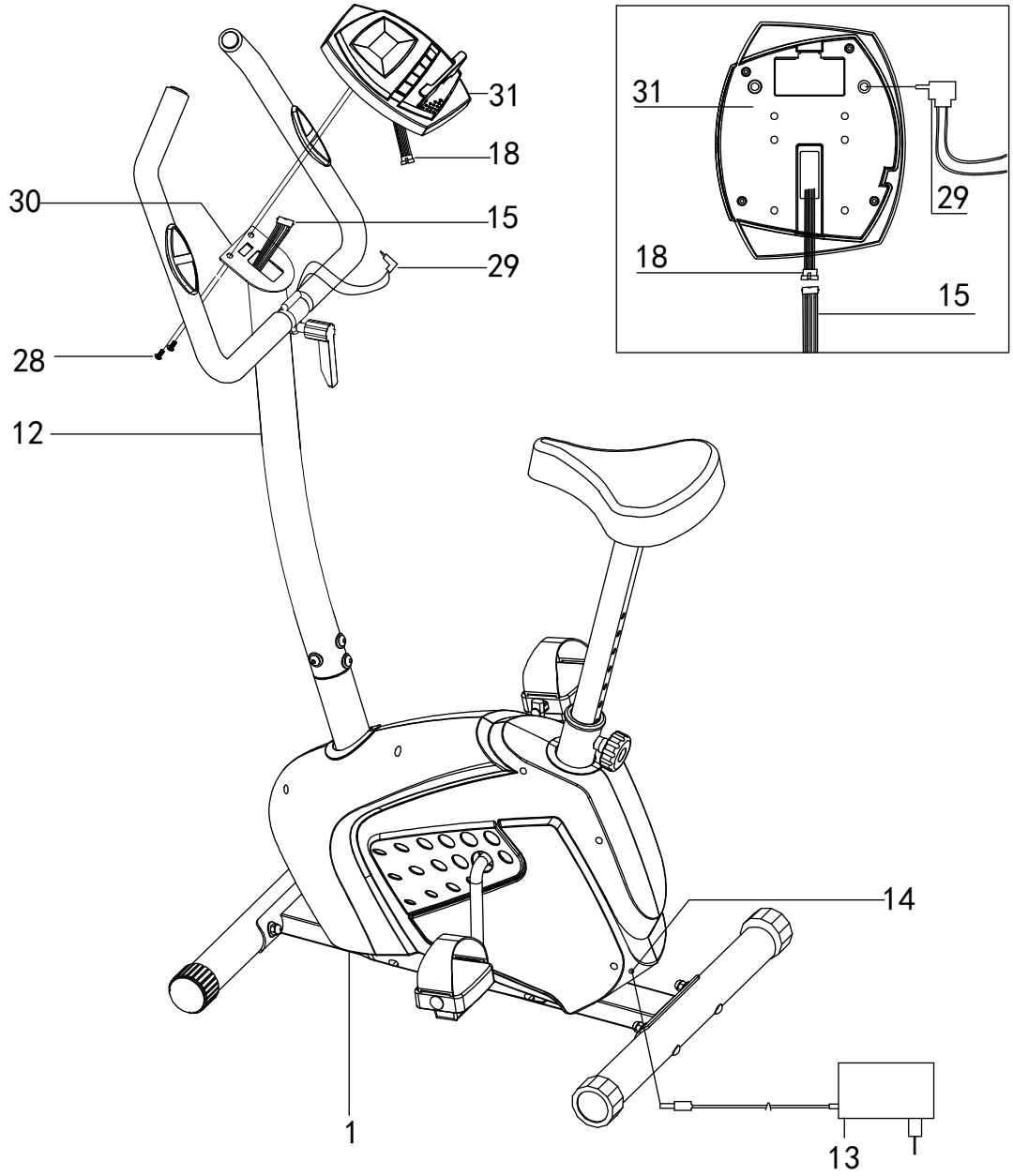


ШАГ 6

Педали (26 и 27) промаркированы, "L" – левая, а "R" -правая.

Прикрутите их к соответствующим шатунам (7). Правую педаль (27) нужно прикручивать по часовой стрелке, а левую (26) против часовой.

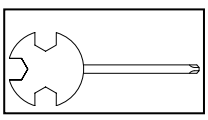




ШАГ 7

Соедините верхний кабель сенсора (15), с кабелем сенсора компьютера (18), затем вставьте компьютер (31) в основание (30) зафиксируйте 2-мя винтами M5 (28).

Если Ваш компьютер оснащен функцией HANDPULSE (имеется на некоторых моделях); то подключите соединитель (29) к компьютеру (31)



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (контроль потребления калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мышц и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, прекратите занятия.

Наклоны вперед

растяжение внутренней поверхности бедра

растяжение задней поверхности бедра

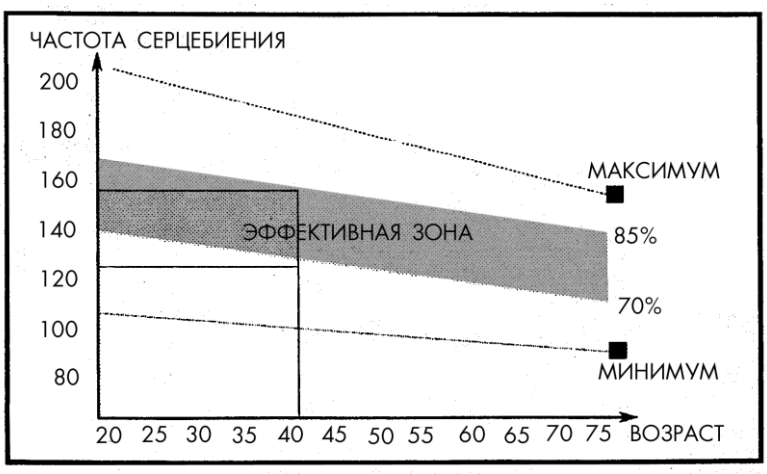
Наклоны в сторону

растяжение передней поверхности бедра

2. Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но с равномерной скоростью. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечнососудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и напряженные тренировки. Рекомендуется тренироваться минимум три раза в неделю и, по возможности распределять тренировки равномерно в течение недели.

Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта – укрепить и накачать мышцы – необходимо устанавливать высокое сопротивление с помощью регулятора нагрузки. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с б**о**льшим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку но, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренировок: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.

Меры безопасности

1 Прежде чем приступить к использованию тренажера убедитесь, что все детали надежно зафиксированы, все гайки и болты надежно затянуты.

2 Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

3 Во время занятий на вас должна быть удобная, не стесняющая движений спортивная одежда.

4 Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.

5 Тренироваться можно начинать не ранее, чем через 2 часа после приема пищи. После тренировки рекомендуется отказаться от приема пищи в течение часа.

6. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, дрожь, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. Прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинское обследование.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ

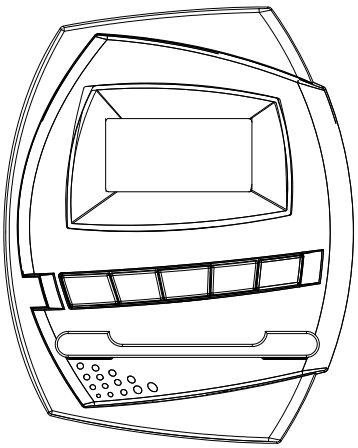
Выберите место в непосредственной близости от розетки для установки тренажера. Убедитесь в исправном состоянии шнура питания адаптера и вилки. Адаптер должен быть подключен к розетке, установленной в соответствии с правилами безопасности.

Технические характеристики адаптера:
Напряжение -220-240 В.
Частота -50/60 Гц.
Выходное напряжение -9 В, 1.0А.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОРАЖЕНИЮ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ. ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В НОМИНАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЦЕПИ 220-240 ВОЛЬТ. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СОМНЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРАВИЛЬНОСТИ ПОДКЛЮЧЕНИЯ УСТРОЙСТВА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ ЭЛЕКТРИКОМ.

Для снижения риска поражения электрическим током всегда отсоединяйте тренажер от электрической сети после его использования. Это особенно важно, если вы не собираетесь использовать тренажер в течение длительного времени.
Никогда не вставляйте вилку и не отключайте тренажер мокрыми руками.
Шнур питания должен находиться на безопасном расстоянии от горячих поверхностей и предметов.
Не допускайте запутывания шнура
Отключайте тренажер от электросети, прежде чем приступать к любому обслуживанию, очистке или визуальному осмотру.

КОМПЬЮТЕР. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВКЛЮЧЕНИЕ
При включении компьютера издает звуковой сигнал, включается подсветка монитора. После этого компьютер переходит в ручной режим - MANUAL PROGRAM.

Имеются 6 основных режимов тренировки:
MANUAL (РУЧНОЙ) 、PRESET PROGRAM (ВСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА)、BODYFAT PROGRAM (ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ)、T.H.R PROGRAM (РЕЖИМ С ЦЕЛЕВЫМ ЗНАЧЕНИЕМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)、HRC PROGRAM (РЕЖИМ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)、USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА)

ВНИМАНИЕ
Если Вы не занимаетесь на тренажере более 4-х минут, монитор переходит в спящий режим. Чтобы включить монитор, покрутите педали или нажмите любую клавишу компьютера.

ПАУЗА
Чтобы сделать перерыв в тренировке, нажмите клавишу ST/SP. Для продолжения тренировки снова нажмите на ST/SP.

Назначение клавиш
ENTER (ВВОД):
1. Для подтверждения выбранного режима тренировки.
2. Для подтверждения значения функции в режиме настроек.

UP (ВВЕРХ):
1. Для выбора режима тренировки.
2. Для увеличения значения функции в режиме настроек.
3. Для увеличения уровня нагрузки в режиме тренировки.

DOWN (ВНИЗ):
1. Для выбора режима тренировки.
2. Для уменьшения значения функции в режиме настроек.
3. Для уменьшения уровня нагрузки в режиме тренировки.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):
Клавиша предназначена для проверки статуса восстановления сердечного ритма. Проверка длится 60 секунд, при этом пользователь должен держаться все 60 секунд за датчик пульса, после чего на экран будет выведено значение от F1 до F6, где F1 – является лучшим показателем, а F6 - худшим.

ST (СТАРТ) /SP (СТОП) :
1. Для начала тренировки в выбранном режиме.
2. Для прерывания тренировки.
3. Для запуска измерения в режиме BODYFAT.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:
После того, как пользователь выбрал режим тренировки, он может задать некоторые параметры для достижения желаемых результатов

TIME -ВРЕМЯ
DISTANCE- РАССТОЯНИЕ
CALORIES - КАЛОРИИ
AGE -ВОЗРАСТ

Внимание: не во всех программах можно задать все эти параметры

Область	Настраиваемый диапазон	По умолчанию	Погрешность	Описание
Время	10:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. При показателе 0:00, компьютер будет считать время тренировки. 2. Можно задать время тренировки для обратного отчета от 10:00 до 99:00.
Расстояние	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. При показателе 0 компьютер будет считать пройденное расстояние. 2.Можно задать расстояние для обратного отчета от 1.0 до 999.0.
Калории	10~9990	0	±10	1. При показателе 0.0, компьютер будет считать потраченные за время тренировки калории. 2. Можно задать количество калорий для обратного отчета от 10 до 9990.
Возраст	10~99	30	±1	Заданное значение пульса зависит от возраста в следующих программах: MANUAL PROGRAM 、 HRC PROGRAM 、 PRESET PROGRAM、USER PROGRAM.
ЧСС	60~220	90	±1	Если уровень сердечного ритма превысит заданное значение, показатель сердечного ритма на мониторе будет мигать.

Параметры тренировки

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Настройка параметров для работы в ручном режиме (MANUAL PROGRAM)
С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите ручной режим (MANUAL PROGRAM), нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время、расстояние、калории 、возраст и т.д. Значение выбранной функции будет мигать, настройте его под свои параметры с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующей функции. Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП) для начала тренировки.

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:
Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

ВСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА
В компьютер встроены 12 программ.

Настройка параметров для работы со встроенной программой PRESET PROGRAM.
С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите PRESET PROGRAM (ВСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА), нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время、расстояние、калории 、возраст и т.д. Значение выбранной функции будет мигать, настройте его под свои параметры с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру. Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП) для начала тренировки.

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:
Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

BODYFAT PROGRAM (ТЕСТ НА ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ)

Настройка персональных параметров для работы BODYFAT PROGRAM
С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите BODYFAT PROGRAM, нажмите на ENTER (ВВОД) для входа в режим настройки персональных параметров возраст、пол、рост、вес и т.д. Значение выбранного параметра будет мигать, настройте его с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП) для начала тестирования.

T.H.R PROGRAM (ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)
С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите T.H.R PROGRAM **(**РЕЖИМ С ЗАДАННЫМ ЗНАЧЕНИЕМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА), нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время、расстояние、калории 、T.H.R (целевой показатель сердечного ритма). Значение выбранного параметра будет мигать, настройте его с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП), приложите ладони к датчикам и начните тренировку. Компьютер будет регулировать уровень нагрузки автоматически в зависимости от сердечного ритма Пользователя.

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:
Каждые 20 секунд компьютер будет увеличивать уровень нагрузки, если текущий показатель сердечного ритма будет меньше заданного. Если текущий показатель сердечного ритма будет превышать заданный - то каждые 20 секунд компьютер будет уменьшать уровень нагрузки.

Внимание:
Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

Формула расчета HRC PROGRAM (РЕЖИМ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)
65% TARGET H.R (целевое значение сердечного ритма) = 65% от (220-ВОЗРАСТ)
85% TARGET H.R (целевое значение сердечного ритма) = 85% от (220-ВОЗРАСТ)

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ДЛЯ РЕЖИМА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (HRC PROGRAM)
С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выберите HRC PROGRAM (65% или 85%) нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время、расстояние、калории 、возраст и т.д. Значение выбранного параметра будет мигать, настройте его с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Завершив настройку всех параметров, нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП), приложите ладони к датчикам и начните тренировку. Компьютер будет регулировать уровень нагрузки автоматически в зависимости от сердечного ритма Пользователя.

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:

Каждые 20 секунд компьютер будет увеличивать уровень нагрузки, если текущий показатель сердечного ритма будет меньше заданного. Если текущий показатель сердечного ритма будет превышать заданный - то каждые 20 секунд компьютер будет уменьшать уровень нагрузки.

ВНИМАНИЕ:
Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА)
Данный режим позволяет задать создать собственную программу тренировки.

Настройка параметров пользовательской программы
Выберите одну из пользовательских программ USER PROGRAM (U1 или U2), нажмите на ENTER (ВВОД) и задайте значения время、расстояние、калории 、возраст и т.д. Значение выбранного параметра будет мигать, настройте его с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ), нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру.
Завершив настройку всех параметров, нажмите на ENTER (ВВОД), будет мигать 1-й профиль, с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) задайте уровень нагрузки и нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения и перехода к следующему параметру. Аналогичным образом настройте все 10 профилей. Для перехода к тренировке нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

Уровень нагрузки во время тренировки можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

Внимание:
Компьютер подаст звуковой сигнал, как только заданный показатель тренировки для обратного отсчета достигнет 0, монитор автоматически отключится. Для продолжения тренировки нажмите на ST(СТАРТ)/SP(СТОП).

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

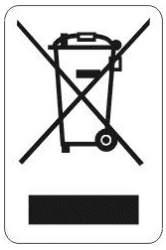
Прежде чем приступить к использованию тренажера, всегда проверяйте крепежные узлы соединений, надежно ли затянуты все гайки и болты.

Если Вы заметите какие-либо неполадки в работе компьютера:

- перезагрузите его,
- проверьте соединение нижнего кабель сенсора с верхним, подключение верхнего кабеля сенсора к компьютеру.
- если все подключено, но компьютер не работает, проверьте исправность адаптера и правильность его подключения к компьютеру.

ВНИМАНИЕ! Чрезмерные нагрузки могут нанести вред Вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание. Показатели сердечного ритма не могут использоваться в медицинских целях и являются справочными.

ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Данное изделие представляет собой электронное оборудование и не подлежит утилизации с бытовыми отходами.
В целях защиты окружающей среды изделие подлежит утилизации по истечении срока службы в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
Ознакомьтесь с местной системой раздельного сбора электрических и электронных товаров и обратитесь в специализированные организации, занимающиеся вывозом и утилизацией таких отходов.