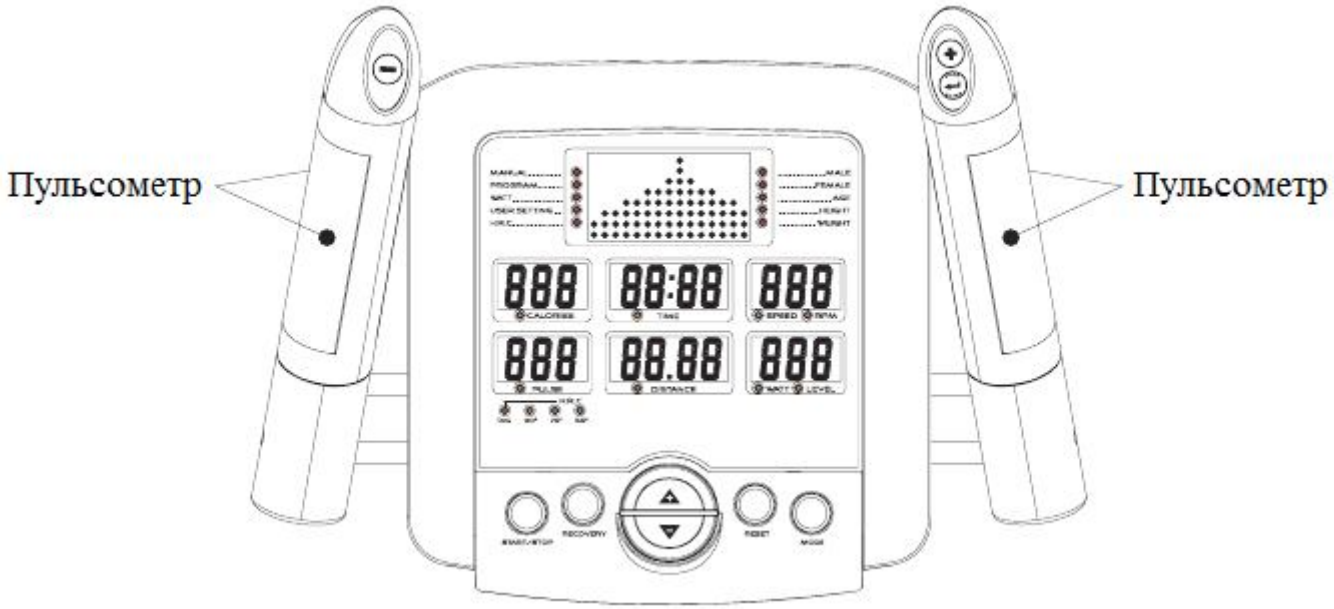


Кнопки:

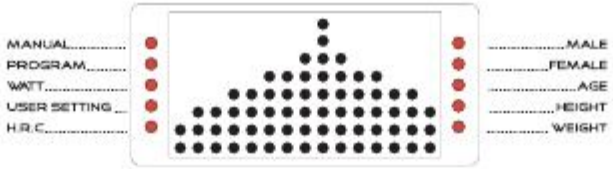
START/STOP	START/STOP (Старт/Стоп) Используется для начала и окончания упражнения.
RECOVERY	RECOVERY (Восстановление) Используется для запуска фитнес-теста.
	UP/DOWN (Вверх/Вниз) Во время ввода настроек используется для увеличения и уменьшения значения параметров.
RESET	RESET (Сброс) Нажатие этой кнопки возвращает компьютер в предыдущее меню.
MODE	MODE (Ввод) Используется для подтверждения сделанных изменений и перехода к следующему параметру.

** Дополнительные кнопки на рукоятках имеют такие же функции, как и аналогичные на консоли.

Общая информация:

1. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку, чтобы включить консоль.
2. Если к консоли не поступает сигнал в течении 4 минут, дисплей переходит в спящий режим и показывает температуру в помещении. Чтобы выйти из спящего режима, начните крутить педали или нажмите любую кнопку.
3. Чтобы перезагрузить консоль, нажмите и удерживайте кнопку MODE или кнопку RESET.
4. Чтобы начать тренировку без ввода каких-либо данных («Быстрый старт»), нажмите кнопку START/STOP сразу после включения консоли. Уровень нагрузки можно регулировать кнопками UP/DOWN.

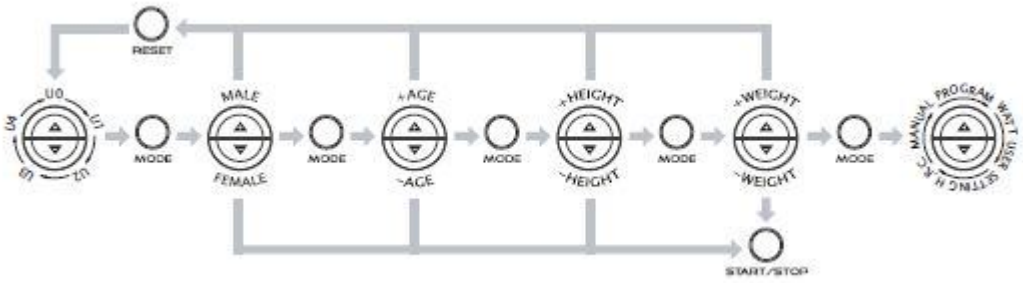
Примечание: ни один из показателей консоли не может быть использован в медицинских целях.



MANUAL - Ручная программа PROGRAM - Предустановленная программа WATT - Программа Ватт-контроля USER SETTING - Пользовательская программа H.R.C. - Пульсозависимая программа	MALE/FEMALE (Муж/Жен) - выберите свой пол с помощью кнопок UP/DOWN. AGE (Возраст) - введите Ваш возраст (от 10 до 99). Значение по умолчанию - 25. HEIGHT (Рост) - введите Ваш рост (от 100 до 200 см). Значение по умолчанию - 160. WEIGHT (Вес) - введите Ваш вес (от 20 до 150 кг). Значение по умолчанию - 50.
	CALORIES (Калории) Если Вы не вводили количество калорий, которое желаете сжечь во время тренировки, то их количество подсчитывается от 0 до 999. Если значение было установлено, то количество потраченных калорий будет считаться от введенного значения до ноля по убыванию. Устанавливая желаемое количество калорий, используйте UP/DOWN. Шаг изменений - 10 калорий (от 0 до 990).
	TIME (Время) Если желаемая продолжительность тренировки не установлена, время подсчитывается от 00:00 до 99:59. Если установлена - то время считается в обратном направлении от введенного числа до 00:00. Для установки желаемой продолжительности тренировки нажимайте UP/DOWN. Шаг изменения - 1 мин (от 00:00 до 99:00).
	SPEED (Скорость) Отображается актуальная скорость от 0.0 до 99.9 км/ч. RPM (Обороты в минуту) Отображает актуальную скорость в оборотах в минуту от 0 до 999.
	PULSE (Пульс) Устанавливая целевое значение пульса, используйте кнопки UP/DOWN. Шаг изменения - 1 удар в минуту (от 30 до 240). H.R.C. (Контроль частоты сердцебиения) Выбирая максимально допустимое значение пульса, используйте кнопки UP/DOWN. Предусмотрены четыре пульсозависимые программы - поддержка 55%, 75%, 90% или 100% (TAG HRC) от введенного значения пульса.
	DISTANCE (Расстояние) Если желаемая дистанция не установлена, расстояние подсчитывается от 0.00 до 99.99. Если установлена - то расстояние подсчитывается от введенного значения до 0.00. Выбирая желаемую дистанцию, используйте кнопки UP/DOWN. Шаг изменения - 0.5км (от 0.00 до 99.50 км)
	WATT (Ватт) Выбирая желаемое количество Ватт, используйте кнопки UP/DOWN. Шаг изменения - 5 Ватт (от 10 до 350). LEVEL (Уровень) Выбирая желаемый уровень нагрузки (от 1 до 16), используйте кнопки UP/DOWN. Значение по умолчанию - 1.

Управление консолью:

Когда консоль запущена впервые, Вам будет необходимо выбрать один из четырех пользовательских профилей (U1-U4). Каждый профиль позволяет сохранить следующую информацию о пользователе: пол, возраст, рост и вес. Сперва выберите номер профиля, который Вы будете редактировать (U1-U4). Подтвердите сделанный выбор кнопкой MODE. Следующий шаг – ввод пола. Используйте для этого кнопки UP/DOWN, для подтверждения нажмите MODE. Затем Вам необходимо ввести возраст, рост и вес таким же образом. По окончанию ввода консоль запомнит введенные данные до тех пор, пока консоль не будет перезагружена.



Программы:

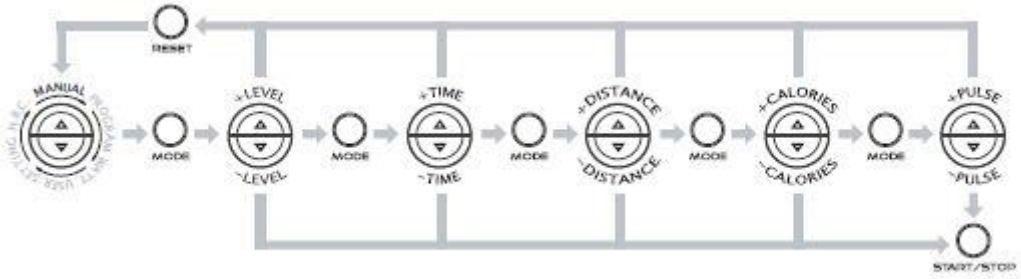
После того, как профиль пользователя создан или выбран из существующих, необходимо выбрать режим тренировки: ручной, предустановленный, Ватт-контроль, пользовательский и пульсозависимый.

Ручная программа (MANUAL):

После выбора профиля пользователя нажимайте кнопки UP/DOWN, пока рядом с пунктом MANUAL не засветится красная лампочка. Ручная программа позволяет регулировать нагрузку вручную во время тренировки.

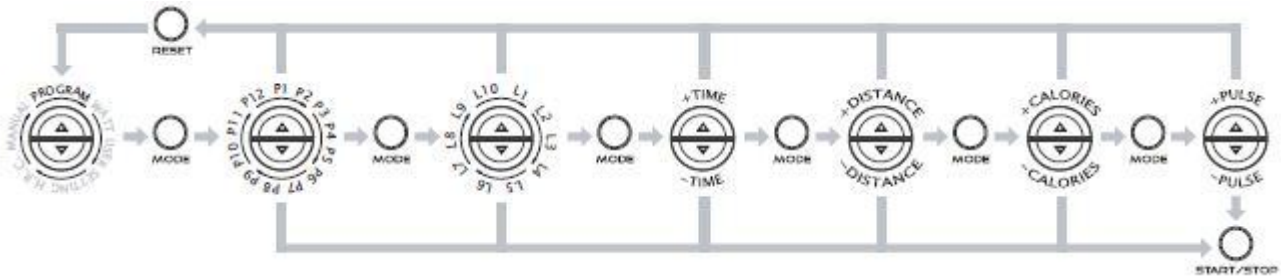
По умолчанию установлен первый (самый легкий) уровень нагрузки. Вы можете установить желаемые продолжительность, расстояние, калории, Ватты и пульс. Также Вы можете пропустить эти настройки и начать тренировку сразу, нажав START/STOP.

Значения вводимых параметров изменяются с помощью кнопок UP/DOWN, чтобы сохранить сделанные изменения и перейти к следующему параметру, нажмите MODE. Нагрузка во время тренировки регулируется с помощью кнопок UP/DOWN.

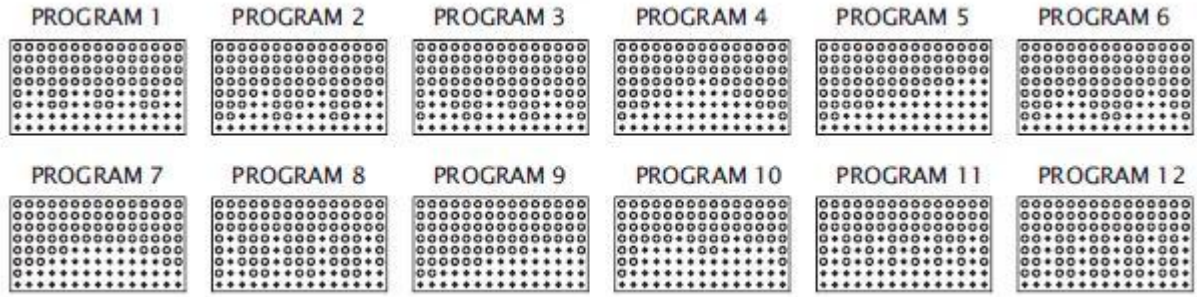


Предустановленные программы (PROGRAMS):

После выбора профиля пользователя, Вы можете начать тренировку по одной из 12 предустановленных программ. Нажимайте кнопки UP/DOWN, пока возле пункта PROGRAM не загорится красная лампочка. Нажмите MODE, чтобы подтвердить вход в меню предустановленных программ. Выберите одну из двенадцати предустановленных программ с помощью кнопок UP/DOWN. Нажмите MODE, чтобы подтвердить Ваш выбор. Затем установите желаемый уровень нагрузки (L1-L10) с помощью кнопок UP/DOWN. Нажмите MODE, чтобы сохранить сделанные изменения и перейти к следующему параметру. Таким же образом установите желаемые значения дистанции, калорий и пульса. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку. Вы можете менять уровень нагрузки во время упражнения, нажимая кнопки UP/DOWN.

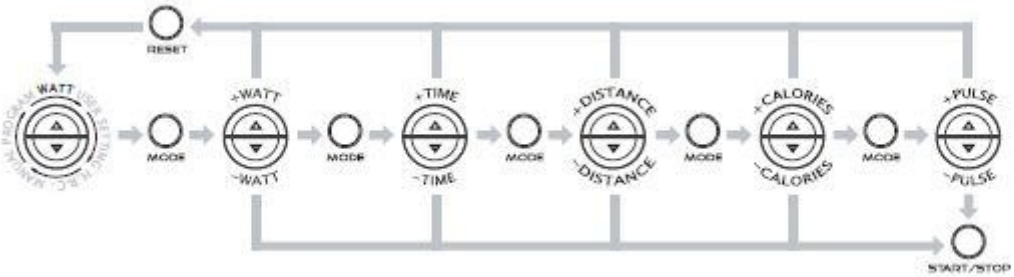


Профили предустановленных программ:



Программа Ватт-контроля (WATT):

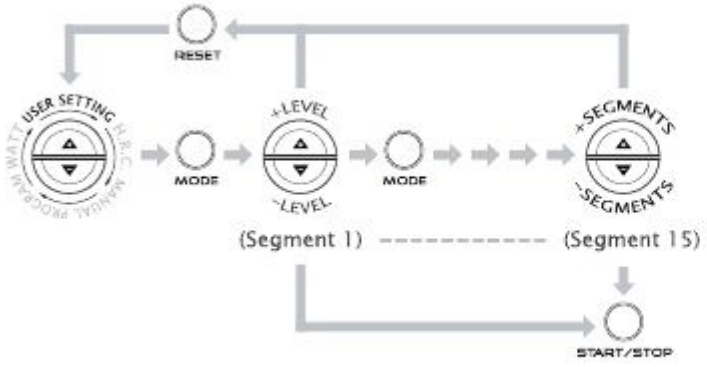
Ватт – это единица измерения мощности, производимой пользователем, которая зависит от показателей нагрузки и скорости. После выбора профиля пользователя нажимайте кнопки UP/DOWN, пока возле пункта Watt не загорится красная лампочка. Программа Ватт-контроля позволяет регулировать количество Ватт во время тренировки. Вы можете установить желаемое время, расстояние, калории и пульс. Также Вы можете сразу начать упражнение, нажав START/STOP. Установите желаемые значения параметров, нажимая UP/DOWN и MODE для сохранения сделанных изменений. Для начала тренировки нажмите START/STOP. Во время тренировки Вы можете изменять значение Ватт, нажимая кнопки UP/DOWN.

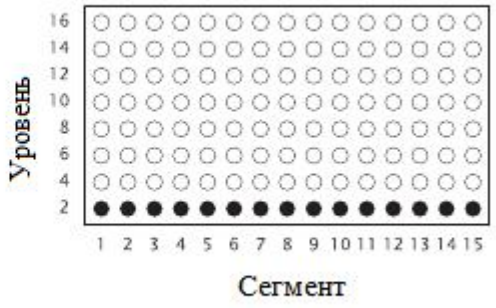


Пользовательская программа (USER SETTING):

После выбора профиля пользователя Вы можете создать собственную программу, установив разные уровни нагрузки для каждого из 15 сегментов. После установки консоль сохранит программу в памяти.

Выберите пользовательскую программу (нажимая UP/DOWN, пока возле пункта USER SETTING не загорится красная лампочка). Нажмите MODE, чтобы подтвердить вход в пользовательскую программу. Затем установите уровень нагрузки для первого сегмента программы с помощью кнопок UP/DOWN. Нажатие кнопки MODE сохранит сделанные изменения и переведет Вас к выбору нагрузки для следующего сегмента. Когда все 15 сегментов будут установлены, Вы можете приступить к упражнению, нажав START/STOP.



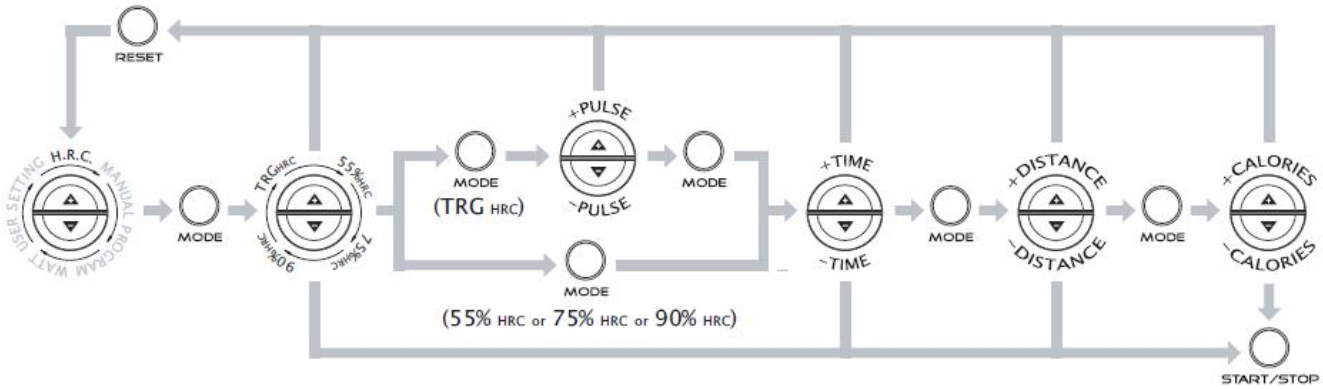


Пульсозависимая программа (H.R.C.):

Пульсозависимые программы автоматически регулируют уровень нагрузки так, чтобы Ваш пульс не выходил за пределы определенного Вами значения в зависимости от типа выбранной Вами пульсозависимой программы. Расчет базируется на данных о Вашем возрасте, поэтому обратите внимание, чтобы он был введен правильно в пользовательском профиле.

После выбора профиля пользователя нажимайте UP/DOWN, пока рядом с пунктом H.R.C. не загорится красная лампочка. Нажмите MODE, чтобы подтвердить вход в меню пользовательских программ. Выберите необходимую пульсозависимую программу (55% - «Потеря веса», 75% - «Кардио», 90% - «Спорт», TRG HRC – целевая, пользователь сам определяет необходимый процент от максимального значения пульса). Нажмите MODE, чтобы подтвердить сделанный выбор.

Если Вы выбрали целевую программу (TRG), выберите необходимое значение с помощью кнопок UP/DOWN. Сохраните сделанные изменения с помощью MODE. Установите параметры тренировки: время, расстояние и калории. Начните тренировку, нажав START/STOP.



Внимание! Важные рекомендации и требования!

- Для этого тренажера необходима отдельная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!

- Учитывая низкое качество электросетей Украины необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключающее резкие перепады напряжения и электропомехи. Для этого следует применять специальные электростабилизирующие устройства.

- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается не регулярная и не продолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя приближенном к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенном к максимальному.

- **Не используйте** тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть и на двигателе или генераторе основного привода.
- **Исключите** попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.
- **Категорически** запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера, в течение 2х суток после того как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- **Запрещается** использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны.
- **Избегайте** установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- **Не устанавливайте** тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.
- **Обеспечьте** своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

Внимание!

Не соблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.