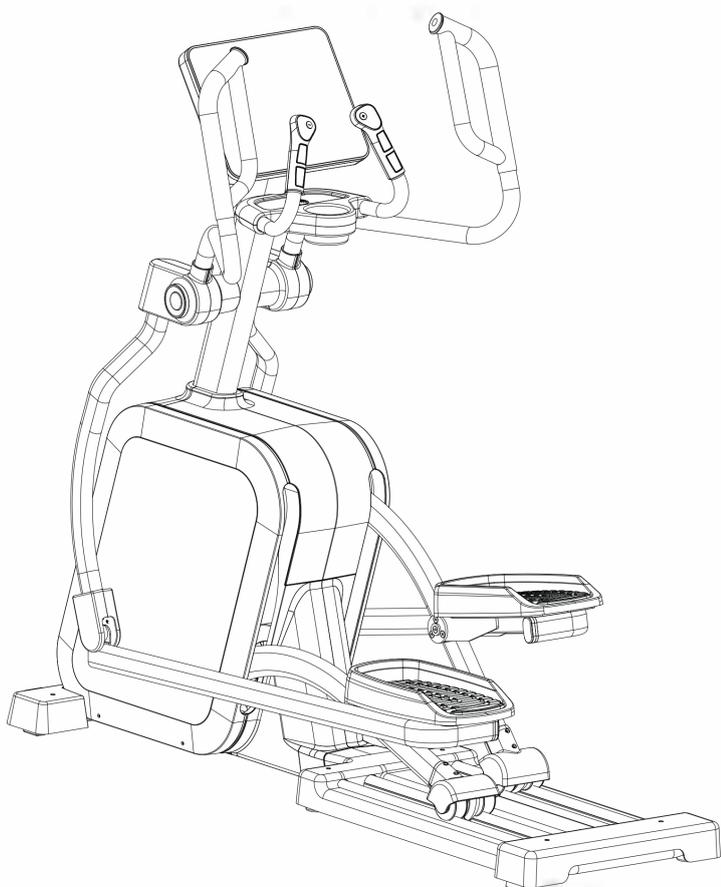


UNIX FIT

**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР E-1600 GENERATE PRO (LED)



ВАЖНО

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.



Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!**

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

UNIX Fit заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



UNIXFIT.RU

СОДЕРЖАНИЕ

Правила техники безопасности

Описание изделия

Список деталей

Руководство по монтажу и установке

Руководство по техническому обслуживанию

Электронная консоль

Рекомендации к растяжке

Как улучшить результат тренировок

Обслуживание и устранение неисправностей

Рекомендации по обращению

Руководство по уходу

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор нашего продукта. Во избежание травм рекомендуем перед использованием эллиптического тренажера ознакомиться со всеми важными мерами предосторожности и инструкциями, указанными в данном руководстве пользователя, а также со всеми предупреждениями, отмеченными на эллиптическом тренажере:

- Тренажер соответствует стандартам, предъявляемым к фитнес-продуктам для немедицинского использования.
- Прибор представляет собой фитнес-оборудование класса SB с электрическим контроллером скорости, поэтому его нельзя использовать без контроля со стороны системы.
- Храните эллиптический тренажер в помещении, вдали от высоких температур, влаги, пыли и воды.
- Данное изделие имеет 32 режима интенсивности нагрузки. Если вы прекратите управлять педалями, данное устройство автоматически прекратит работу.
- Перед использованием внимательно ознакомьтесь с руководством пользователя к данному тренажеру.
- Для выполнения упражнений установите устройство на твердой и ровной поверхности.
- Не забирайтесь на другие детали (кроме педалей) ногами.
- Обеспечьте достаточное пространство (не менее 1 м) вокруг тренажера.
- Неправильное использование или нарушение правил техники безопасности может привести к травмам.
- Во время тренировок не допускается препятствовать работе механических частей.
- Регулярно проверяйте состояние винтовых и гаечных соединений.
- Дети, соответствующие нормам умственного и физического развития, могут использовать данное изделие под соответствующим присмотром.
- Запрещается использовать данное изделие в качестве игрушки или игрового устройства.
- Инструкции по установке, использованию и обучению будут предоставлены вместе с заказанными деталями.
- Владелец тренажера должен проинформировать других пользователей о мерах предосторожности.
- Данное изделие предназначено только для использования внутри помещений, поэтому его запрещается использовать на открытых площадках.
- Запрещается перемещать тренажер в одиночку.
- Для разборки тренажера выполняйте процедуры в обратной последовательности сборки, указанной в руководстве.
- Используйте данный продукт в строгом соответствии с настоящим руководством.
- Запрещается закрывать глаза во время использования данного изделия.
- Тренировка: данное изделие подходит для тренировки нижних и верхних конечностей, а также тела.
- Ограждайте детей от пользования тренажером в случае отсутствия присмотра со стороны взрослых.

Примечание: перед использованием тренажера, рекомендуется обратиться к врачу. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или имеете какие-либо хронические проблемы со здоровьем. Ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности перед использованием данного изделия.

Для упаковки используются экологически чистые материалы, пригодные для вторичной переработки:

- Внешняя упаковка выполнена из картона.
- Для внутренней защитной упаковки используется бумага и пенопласт.
- Полиэтиленовая пленка и упаковочного пакет.
- Для усиления упаковки используется полипропиленовая лента.

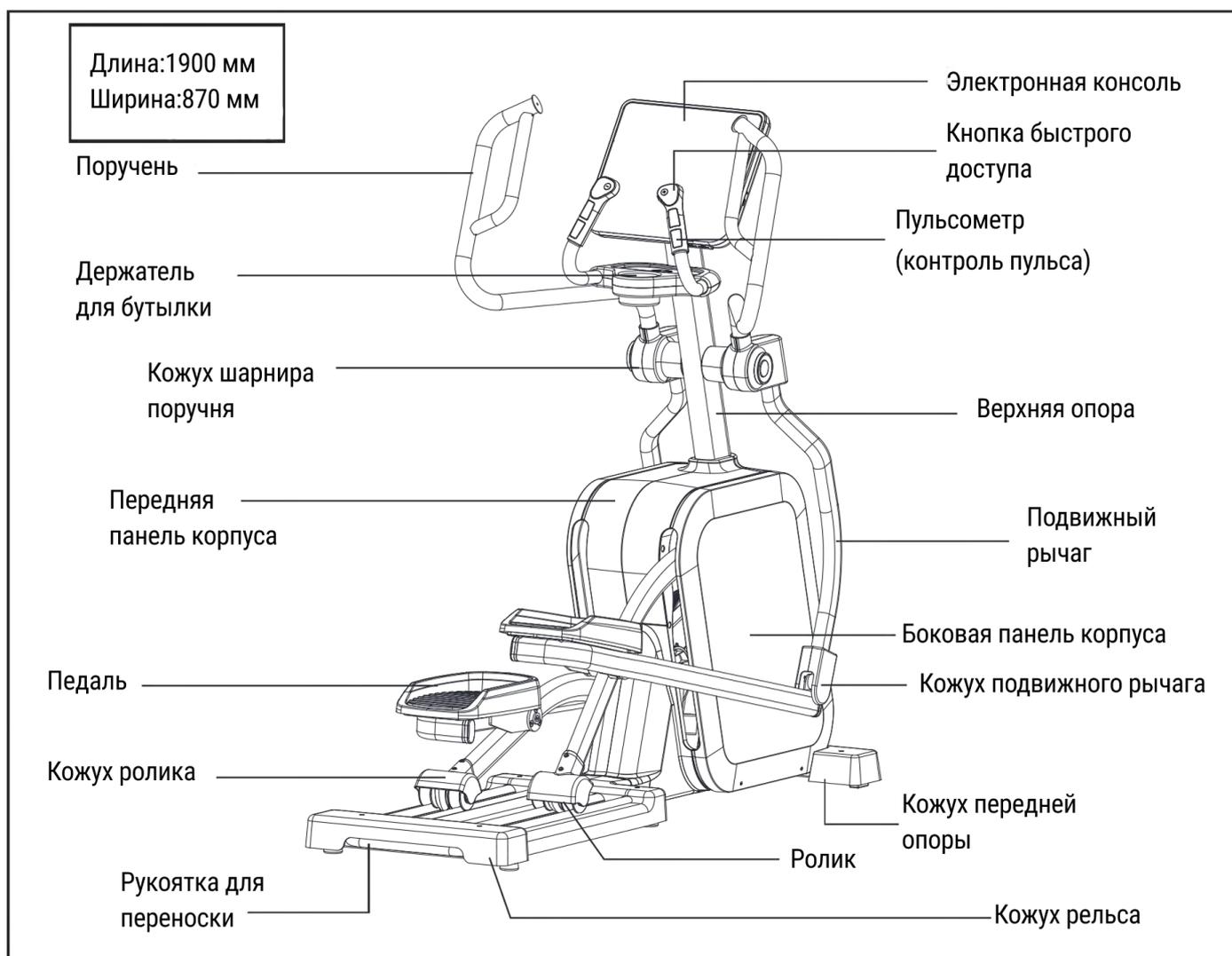
Примечание: данный тренажер представляет собой самогенерирующую систему, источник питания может быть использован только во время работы машины.

ОПИСАНИЕ ИЗДЕЛИЯ

Уважаемый клиент:

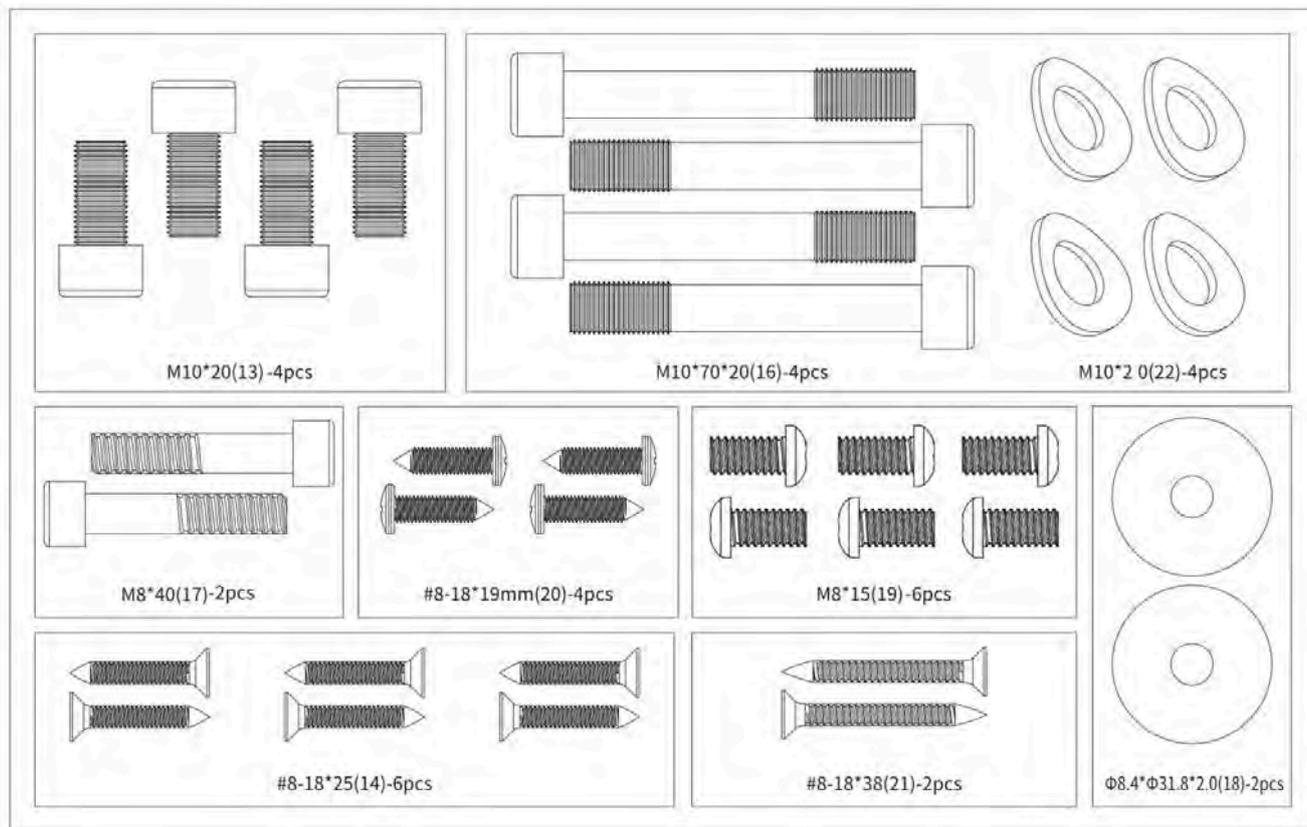
Перед сборкой тренажера, ознакомьтесь, с приведенным ниже перечнем деталей, для упорядочения их комплектации. В комплекте имеются все виды крепежа. Далее вы сможете собрать станок, выполнив следующие действия.

*Шестигранный ключ (поставляется в качестве запасной части).



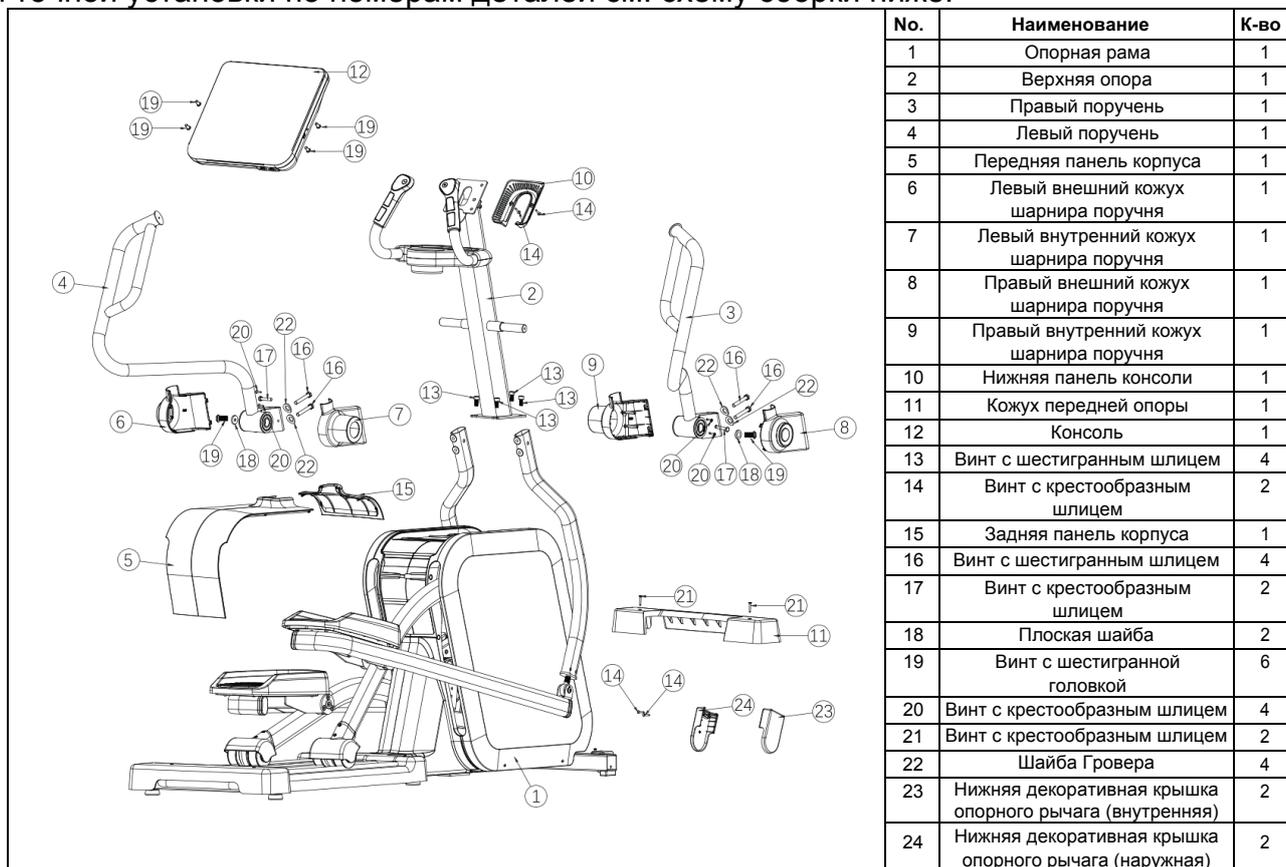
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

На этой странице приведены схемы деталей (отверток, шайб, гаек и т.д.), чтобы Вы могли различать их названия, характеристики и количество при установке (некоторые детали предварительно зафиксированы; см. шаги по установке).



УСТАНОВКА

Для точной установки по номерам деталей см. схему сборки ниже.



ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ

Установка:

Некоторые детали предварительно собраны для облегчения установки. Перед установкой рекомендуется ознакомиться с данным руководством и следовать его указаниям в процессе установки.

Проверьте наличие деталей в полученной комплектации.

(1) Извлеките детали из пакетов и положите их на поверхность пола.

(2) Обеспечьте достаточное пространство (не менее 1,5 м) вокруг тренажера для выполнения упражнений.

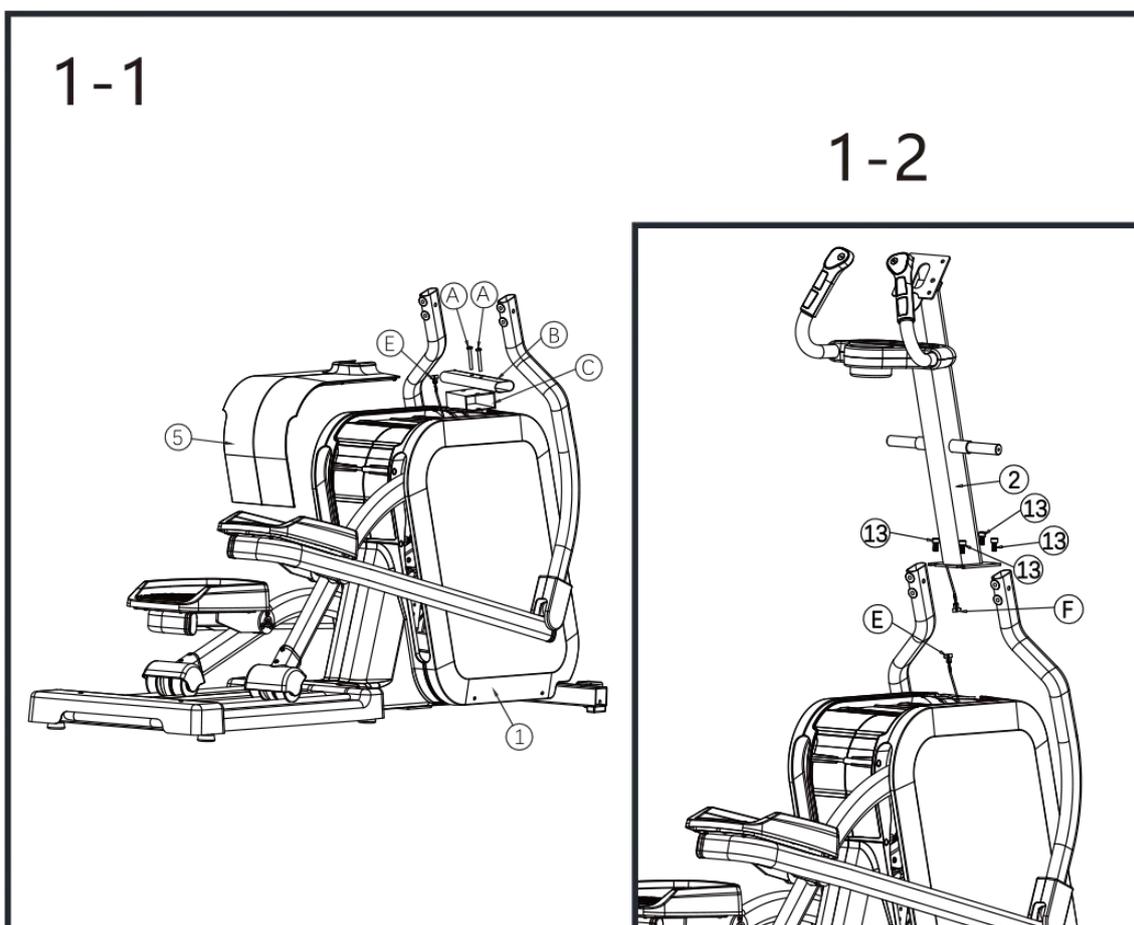
Шаг 1:

Установка верхней опоры в сборе:

Удалите и выбросьте упаковочные трубки (B) и (C) и 2 винта (A) опорной рамы (1). В последующей установке они больше не используются.

Как показано на рис. (1-1), демонтируйте передний кожух корпуса (5) с основания в сборе (1) и отложите его для последующей установки.

Как показано на рисунке (1-2), один человек держит верхнюю опору (2) рядом с монтажным листом опорной рамы (1), а другой подсоединяет сигнальные кабели (F) и (E) в самой опоре. Вставьте штекеры сигнальных кабелей в отверстия колонны (внимание: запрещается вставлять их вниз). Сдвиньте монтажный лист верхней опоры (2) относительно листа опорной рамы (1) до совмещения отверстий. Примечание: не прижимайте сигнальные кабели. Вверните четыре винта с внутренним шестигранником M10*20 (13) через монтажный лист колонны и затяните их.



Шаг 2:

Установка левого и правого поручней в сборе:

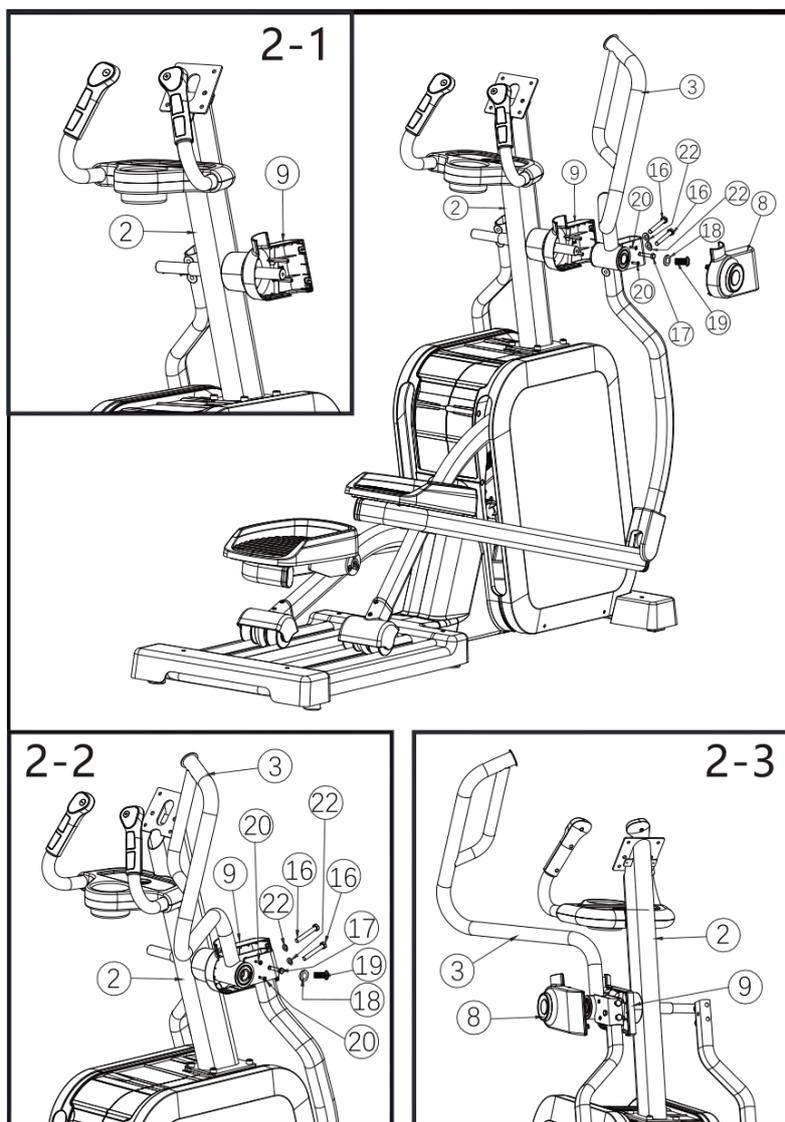
Подготовьте правый поручень в сборе (3), правый внутренний кожух опорного рычага (9), правый внешний кожух опорного рычага (8), одну плоскую шайбу (18), две шайбы Гровера (22), один винт с шестигранной головкой М8*15 мм (19), два винта с крестообразным шлицем #8-18*19 мм (20), один винт М8*40 мм с шестигранным шлицем (17) и два винта М10*70 мм с шестигранным шлицем (16).

Как показано на рис. (2-1), вставьте правый внутренний кожух шарнира поручня на правую ось верхней опоры в сборе (2).

Как показано на рис. (2-2), вставьте правый поручень в сборе (3) в соответствующий кожух шарнира (2) (оставьте зазор, равный толщине подшипника). Медленно поднимите нижнюю поворотную штангу (G) до совмещения трех отверстий под винты. Установите два винта М10*70 мм с шестигранным шлицем (16), две шайбы Гровера (22) и один винт М8*40 мм с шестигранным шлицем (17) в резьбовые отверстия (не затягивая). Затем установите всю конструкцию правого поручня на место и поочередно затяните два винта с крестообразным шлицем #8-18*19 мм (20), одну плоскую шайбу (18) и один винт М8*15 мм с шестигранной головкой (19). Наконец, затяните три винта с шестигранным шлицем.

Как показано на рис. (2-3), совместите правый внешний кожух шарнира поручня (8) с правым внутренним кожухом (9) и подгоните их рукой, пока зажимы полностью не выровняются.

Аналогично установите левый поручень в сборе.



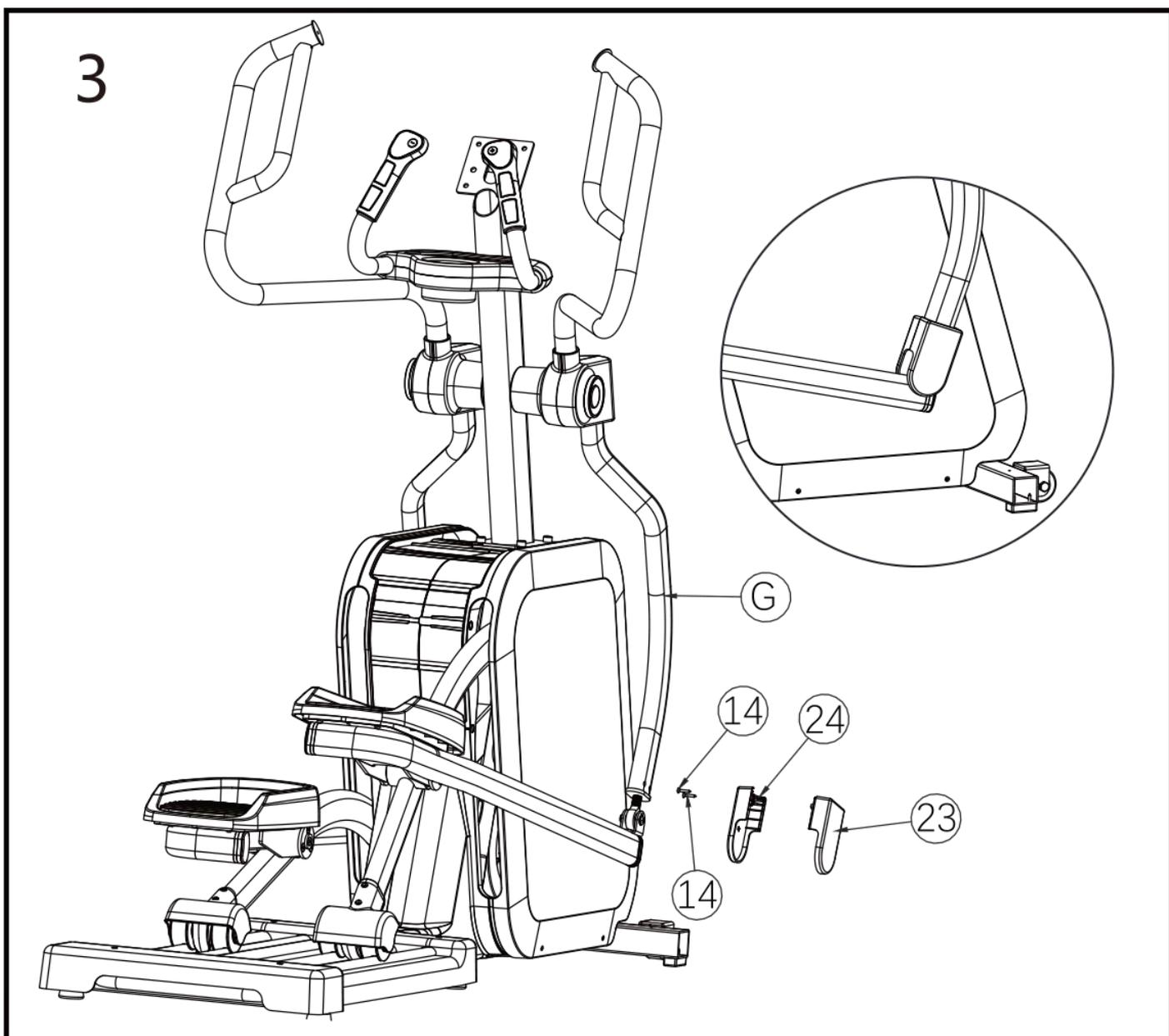
Шаг 3:

Установка нижней декоративной крышки опорного рычага:

Возьмите внутреннюю часть (с двумя отверстиями для винтов) и внешнюю часть (23) двух нижних декоративных крышек рычага соответственно.

Как показано на рис. (3): Сначала установите внутреннюю часть (24) нижней декоративной наклейки опорного рычага, совместите внутреннюю часть (24) нижней декоративной наклейки опорного рычага с двумя отверстиями узла поворотной штанги (G) и приложите ее плоскостью к поверхности трубчатой опоры, затем скрепите наружную часть (23) нижней декоративной наклейки опорного рычага и окончательно зафиксируйте ее двумя винтами с крестообразным шлицем № 8-18 * 25 (14).

Аналогичным образом установите и левую сторону.



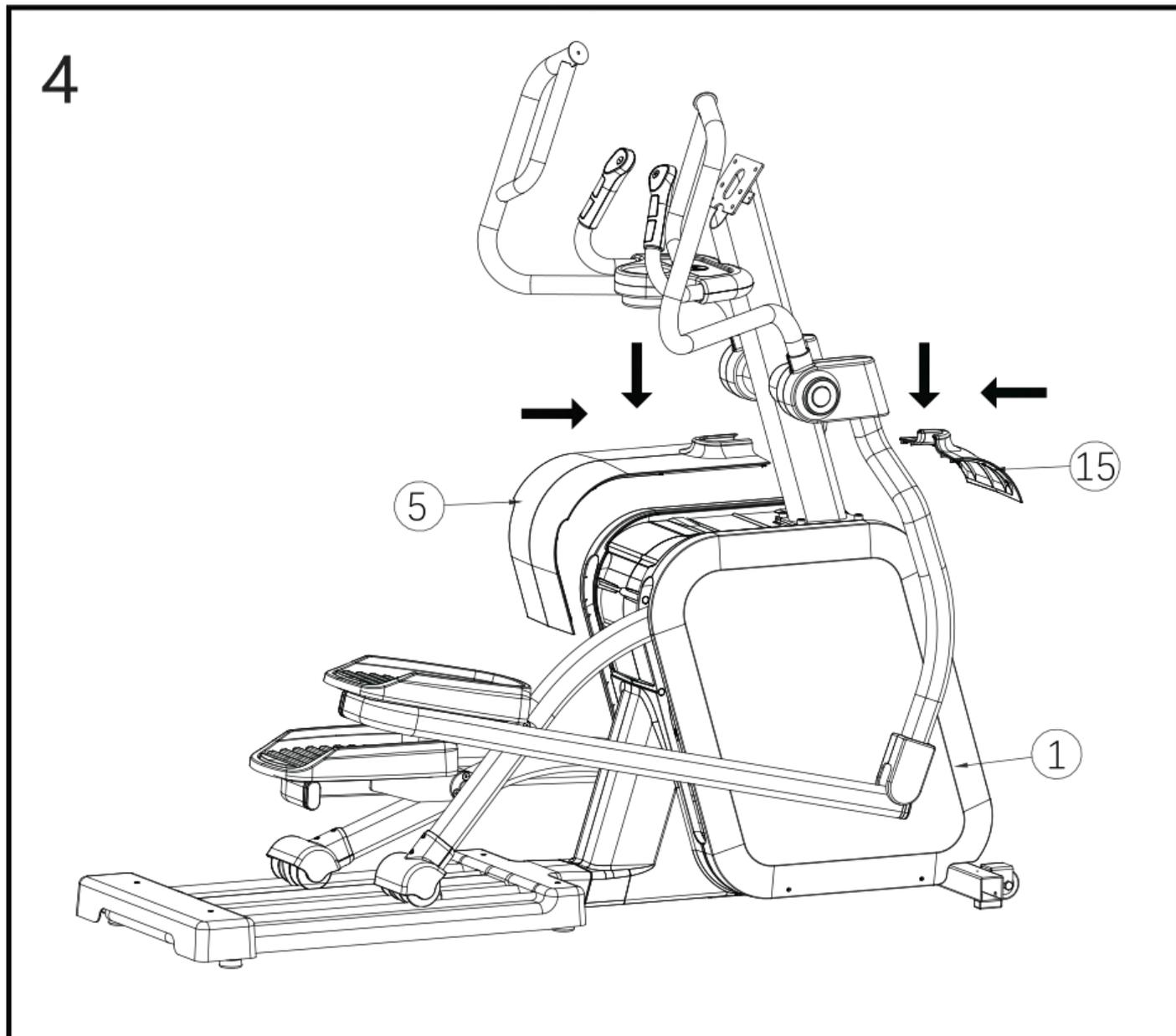
Шаг 4:

Установка передней и задней панелей корпуса.

Найдите переднюю и заднюю панели корпуса (5) и (15) соответственно.

Как показано на рис. (4): установите заднюю панель (15), сначала совместите ее с левой и правой планками зажимов корпуса в сборе (1), нажмите вниз для выравнивания и нажмите вперед для затягивания зажимов.

Затем установите переднюю крышку корпуса опорной рамы (5), совместите переднюю панель корпуса (5) с положением планок зажима левой и правой крышек рамы в сборе (1), нажмите вниз и продвиньте зажим вперед, пока левая и правая панели и задняя крышка корпуса не сравняются.



Шаг 5:

Установка консоли в сборе:

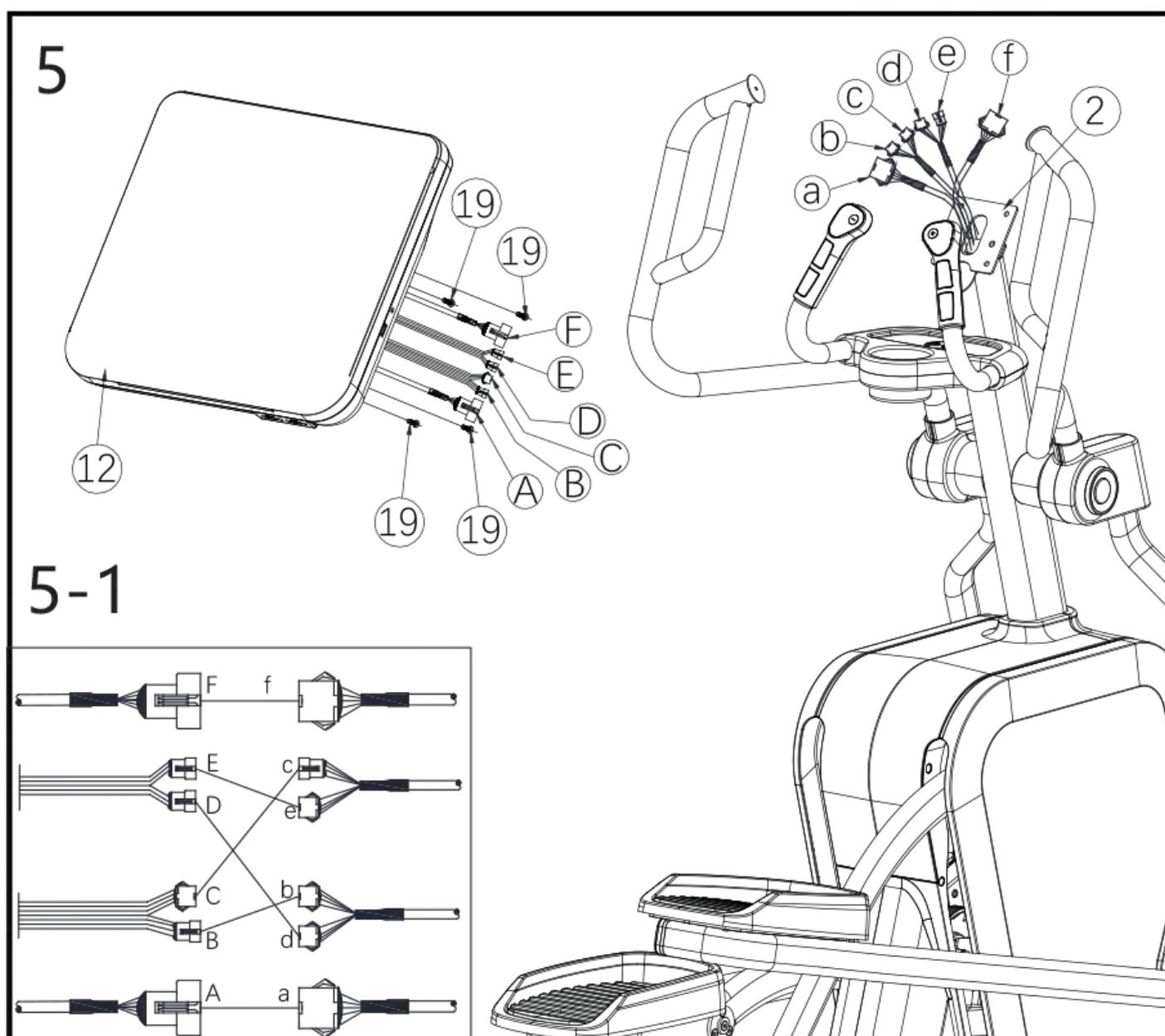
Подготовьте консоль в сборе (12).

Как показано на рисунке (5), поместите консоль в сборе рядом с верхней опорой в сборе (2). Подключите кабели связи (A) к (a), затем подключите кабели датчиков пульса (B) к (b), (C) к (c), (D) к (d), (E) к (e) (подробнее см. рис. 5-1).

Примечание: подходящие клеммы могут быть легко подключены. Никогда не подключайте неподходящие клеммы с усилием.

Вставьте клеммы в отверстия верхнего листа верхней стойки в сборе (2), чтобы избежать давления на сигнальные кабели.

Положите консоль в сборе (12) на монтажный лист верхней опоры (2) и совместите отверстия. Закрепите его четырьмя винтами с шестигранной головкой M8*15 (19) и плотно затяните.



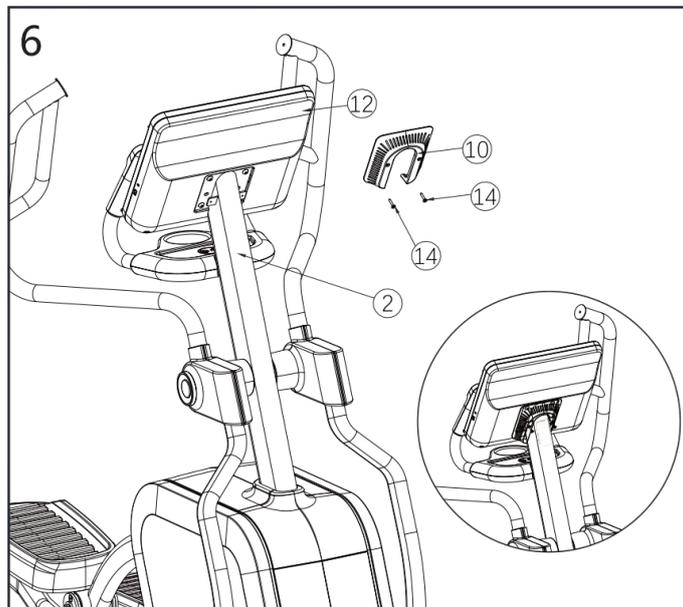
Шаг 6:

Установка нижней панели электронной консоли:

Подготовьте нижнюю крышку электронной консоли (10).

Как показано на рисунке (6), возьмите два винта с крестообразным шлицем #8-18*25 (14).

Зажмите нижнюю крышку электронной консоли (10) на верхней опоре (2) так, чтобы ее отверстия совпали с отверстиями монтажной пластины. Закрепите ее двумя винтами с крестообразным шлицем #8-18*25 (14).



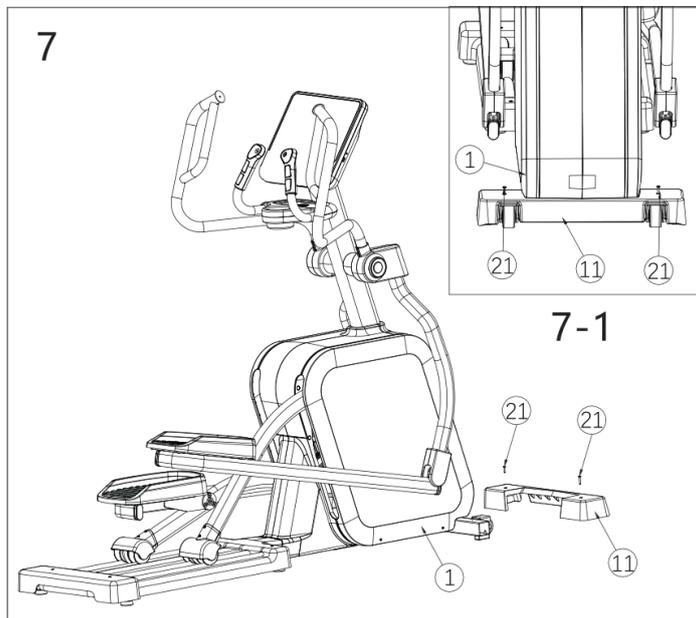
Шаг 7:

Установка крышки передней нижней трубы:

Подготовьте кожух передней опоры (11) и два винта #8-18*38 с крестообразным шлицем (21).

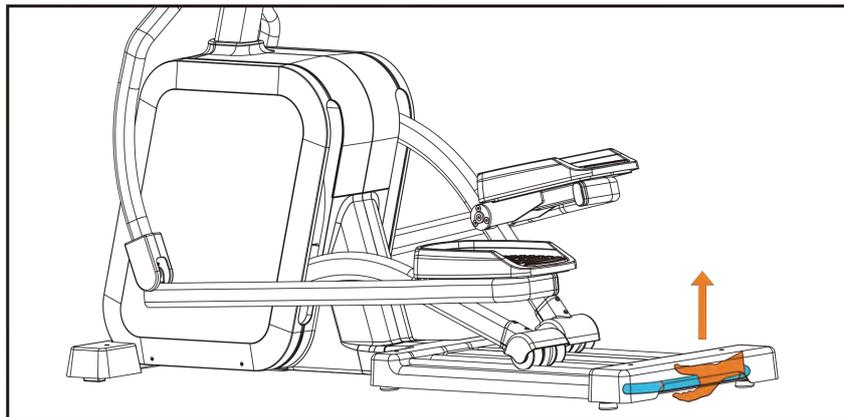
Как показано на рисунке (7), совместите кожух передней опоры с самой передней корпуса в сборе (1), выдвиньте его вперед и затем закрепите на месте.

Как показано на рисунке (7-1), затяните два винта #8-18*38 с крестообразным шлицем (21) в резьбовые отверстия передней крышки нижней трубы (11).



РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Советы по обращению: поднимите трубку, указанную на рисунке.



Использование бутылки с маслом:

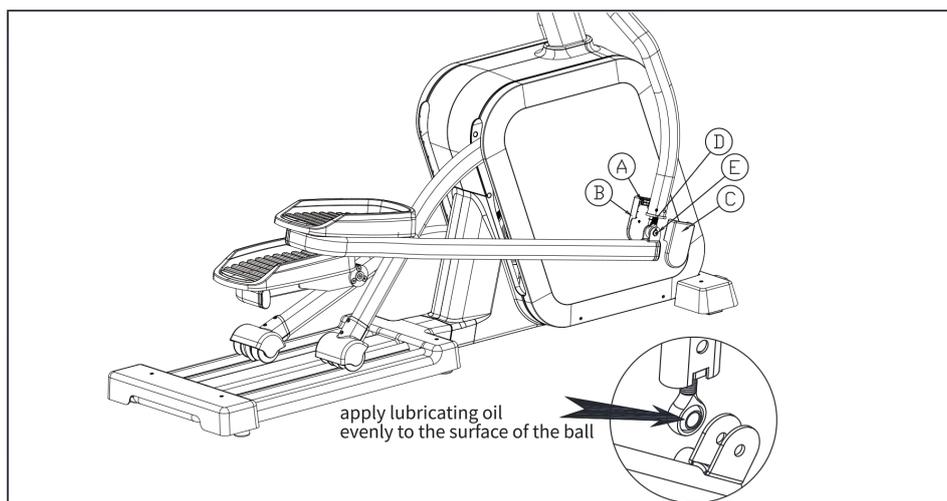
После установки рельсы и ролики эллиптического тренажера необходимо смазать силиконовым маслом. Во время работы между роликами и рельсами может скапливаться пыль, что приводит к небольшому перемещению материала во время работы эллиптической машины. Поэтому необходимо регулярно чистить ролики и наносить смазочное силиконовое масло. Мы рекомендуем регулярные проверки роликов, предпочтительно ежедневную очистку роликов и рельсов. Рекомендуется добавлять смазочное силиконовое масло в ролики и на рельсы по следующему графику (только для справки):

*Легкие пользователи (менее 3 часов в неделю) каждые 2 месяца;

*Средние пользователи (3–6 часов в неделю) каждый 1 месяц;

*Активные пользователи (более 6 часов в неделю) каждые полмесяца.

Мы предлагаем вам приобрести смазочное масло у местного дистрибьютора или напрямую связаться с нашей компанией. Если в карданном шарнире и сердечнике соединительного вала слышен посторонний звук, необходимо сначала снять нижние накладки (B) и (C) опорного рычага, отложить их в сторону вместе с верхними винтами (A), затем снимите винты и гайки (D) на карданном шарнире, отложите их в сторону (E) и равномерно нанесите небольшое количество масла на поверхность сердечника соединительного вала и сферическую поверхность карданного шарнира. Затем закрепите карданный шарнир в U-образной пластине, зафиксируйте его винтами (D) и гайками (E) и, наконец, зафиксируйте нижние накладки (B) и (C) несущего рычага двумя винтами (A). Левая и правая стороны смазываются одинаково.



Меры предосторожности:

- 1) Эллиптический тренажер не оборудован свободным маховиком и не имеет подсказки «немедленно остановиться»;
- 2) Инструкции о том, как становиться на эллиптический тренажер и сходить с него: установите ножные педали в самую нижнюю точку, чтобы встать и сойти с эллиптического тренажера;
- 3) Обслуживание:
 - Регулярно проверяйте износ или повреждение оборудования;
 - При повреждении оборудования его следует немедленно остановить до ремонта;
 - Обратите особое внимание на детали, подверженные износу.

ЭЛЕКТРОННАЯ КОНСОЛЬ



ИСХОДНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1. При включении устройства на начальном экране загрузки раздается один длинный звуковой сигнал. Одновременно дисплей (DM) отображает все активные графические элементы в течение 2 секунд. Окно ВРЕМЯ показывает [Общее количество часов], окно ДИСТАНЦИЯ показывает [Общий пробег]. Затем дисплей переключается на показ даты версии прошивки на 4 секунды.

Взаимодействие с пользователем: Во время 4-секундного показа данных прошивки нажатие кнопки СТАРТ начинает работу тренажера. Если никакая кнопка не нажата, устройство автоматически переходит в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ через 4 секунды.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

1. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ (IDLE MODE)

1.1 На дисплее отображается сообщение 'WELCOME', в то время как все остальные окна с данными отображают '0'.*

1.2 В неактивном режиме система переходит в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ, если ни одна кнопка не нажимается в течение 20 секунд.*

2. РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ (EXERCISE MODE)

2.1 Во время режима тренировки система автоматически переключается между отображением УРОВНЯ (LEVEL) и ПУЛЬСА (PULSE) каждые 10 секунд и подсвечивает соответствующие индикаторы.

2.3 Пользователь может вручную переключать информацию о тренировке, нажимая кнопку СМЕНЫ ДИСПЛЕЯ (CHANGE DISPLAY): СКОРОСТЬ/ДИСТАНЦИЯ/ВАТТ/УРОВЕНЬ → ОБОРОТЫ/КАЛОРИИ/ВРЕМЯ/ПУЛЬС → СКАН → СКОРОСТЬ/ДИСТАНЦИЯ/ВАТТ/УРОВЕНЬ.

3. РЕЖИМ ПАУЗЫ (PAUSE MODE)

3.1 Во время тренировки однократное нажатие кнопки ПАУЗА/СТОП (PAUSE/STOP) переводит в РЕЖИМ ПАУЗЫ, где все отсчеты с данными тренировки останавливаются, на дисплее отображается 'PAUSE', а УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ сбрасывается на УРОВЕНЬ 1. Повторное нажатие кнопки ПАУЗА/СТОП возобновляет тренировку, и УРОВЕНЬ возвращается к своему значению, которое было до паузы.

3.2 Нажатие кнопки ПАУЗА/СТОП в РЕЖИМЕ ПАУЗЫ переводит систему в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ (END MODE).

3.3 В РЕЖИМЕ ПАУЗЫ, если ни одна кнопка не нажата и сигнал оборотов (RPM) отсутствует в течение 20 секунд, система автоматически возвращается в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

4. РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ (END MODE)

4.1 Когда отсчет времени завершается, электронный таймер издает 3 звуковых сигнала, на дисплее DM отображается 'END', УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ сбрасывается на УРОВЕНЬ 1, и нажатие кнопки ПАУЗА/СТОП возвращает систему обратно в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

4.2 В РЕЖИМЕ ЗАВЕРШЕНИЯ, если ни одна кнопка не нажата в течение 20 секунд, система автоматически возвращается в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

5. Детекция пульса через рукоятки

5.1. Система может автоматически определять пульс пользователя, когда обе руки держатся за датчики пульса на рукоятках в режиме ожидания, тренировки или паузы.

6. Беспроводной пульсометр / Детекция пульса по Bluetooth

6.1. Система может определять пульс пользователя, когда во время тренировки надет нагрудный ремень.

7. Sports Show Bluetooth

7.1. Для подключения к ZWIFT, KINOMAP. При разрыве соединения Bluetooth электронные часы издадут звук "BI".

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ

1. **Общее время наработки:** Диапазон расчета — от 00:00 (часы:минуты) до 9999 (часов). Когда накопленное время превышает 99:59, происходит автоматический перенос на 100 часов (подсчет только часов). При превышении 9999 часов счетчик сбрасывается на ноль и начинается заново. Время накапливается каждые 2 минуты во время работы и продолжает накапливаться во время паузы или остановки (включая ручную остановку).

2. **Общий пробег:** Диапазон расчета — 00.00 ~ 9999 КМ/МИЛЬ. Когда накопленное значение превышает 9999, оно сбрасывается до нуля и начинается заново.

3. Система накапливает и записывает общий пробег каждые 2 минуты во время работы и продолжает накапливать даже во время паузы или остановки (включая ручную остановку).

ОТОБРАЖЕНИЕ СТАТУСА ТРЕНИРОВКИ

1. ВРЕМЯ (TIME)

1.1 Диапазон отображения: от 00:00 до 99:59 (минуты:секунды), с пересчетом при переполнении.

1.2 В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажатие кнопки СТАРТ/СТОП запускает БЫСТРЫЙ СТАРТ, при этом таймер отсчитывает время вверх от 0:00.

1.3 Для других РЕЖИМОВ ПРОГРАММЫ: если установленное время равно 0:00, таймер отсчитывает вверх от 0:00; если установленное время больше 0:00, таймер отсчитывает вниз от установленного значения.

1.4 РЕЖИМ РУЧНОЙ, Программы P1~P12, Программы H1~H3: Значение по умолчанию — 16:00, диапазон настройки: 0:00~10:00~99:00.

1.5 Программы U1~U4: Окно ВРЕМЯ отображает сохраненное значение, значение по умолчанию — 0:00, диапазон настройки от 0:00 до 10:00~99:00.

1.6 Дисплей состоит из 16 линий. При отсчете вверх от 0:00 линия переключается каждые 60 секунд; при отсчете вниз от установленного значения линия переключается с интервалом, равным установленному времени, деленному на 16.

2. ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)

2.1 Диапазон отображения: 0.00 до 99.99 (КМ). Когда накопленное значение превышает 99.99, оно сбрасывается до 0.00 и начинается отсчет заново.

2.2 В РУЧНОМ РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИЯ предустановлена на 5.0 (КМ), диапазон настройки от 0.0 до 99.0 (КМ).

3. КАЛОРИИ (CALORIE)

3.1 Диапазон отображения: от 0 до 999 (ККАЛ). Когда накопленное значение превышает 999, оно сбрасывается до 0 и начинается отсчет заново.

3.2 Все расчеты изначально выполняются в единицах МИЛЬ, а затем конвертируются в единицы КМ для отображения.

3.3 Формула расчета: $\text{ККАЛ/ЧАС} = (11 + (12.256 * \text{СКОРОСТЬ}) + (1.37 * \text{СКОРОСТЬ} * \text{УРОВЕНЬ})) + (\text{ВЕС_В_ФУНТАХ} / 2.2) * 1.5$

3.4 В РУЧНОМ РЕЖИМЕ КАЛОРИИ предустановлены на 200 (ККАЛ), диапазон настройки от 0 до 10 до 999 (ККАЛ).

4. СКОРОСТЬ (SPEED)

Диапазон отображения: 0.0~99.9 КМ/Ч.

6. ПУЛЬС (PULSE)

6.1 Диапазон отображения: 40~220. Если пульс не обнаружен во время тренировки, в окне ПУЛЬС отображается [0].

5. ВАТТЫ (WATT)

7.1 Таблица соответствия оборотов (RPM) и уровня сопротивления (LEVEL) мощности в ваттах.

6. ВЕС (WEIGHT)

8.1 Метрический диапазон настройки: 30 ~ 150 КГ, значение по умолчанию: 70 КГ.

7. ВОЗРАСТ (AGE)

9.1 Диапазон настройки: от 10 до 99 лет, значение по умолчанию: 30 лет.

8. ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЯ (THR)

10.1 Формула: $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * \% * \%$, где * % * представляет значение ПРОЦЕНТА. 10.2 HRC1 (Целевой пульс 60%): Значение пульса по умолчанию — 114 ударов в минуту, рассчитанное на основе формулы с предустановленным возрастом.

10.3 HRC2 (Целевой пульс 70%): Значение пульса по умолчанию — 133 удара в минуту, рассчитанное на основе формулы с предустановленным возрастом.

10.4 HRC3 (Целевой пульс 80%): Значение пульса по умолчанию — 152 удара в минуту, рассчитанное на основе формулы с предустановленным возрастом.

ОТОБРАЖЕНИЕ СТАТУСА ТРЕНИРОВКИ

1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

1.1. Во время ТРЕНИРОВКИ, ПАУЗЫ или состояния ЗАВЕРШЕНИЯ нажмите эту кнопку, чтобы активировать функцию ВОССТАНОВЛЕНИЯ; нажмите еще раз, чтобы выйти из режима.

2. СМЕНА ДИСПЛЕЯ (CHANGE DISPLAY)

2.1. Во время ТРЕНИРОВКИ, ПАУЗЫ или состояния ЗАВЕРШЕНИЯ нажатие этой кнопки переключает отображение окон: СКОРОСТЬ/ДИСТАНЦИЯ/ВАТТ/УРОВЕНЬ → ОБОРОТЫ/КАЛОРИИ/ВРЕМЯ/ПУЛЬС → СКАН → СКОРОСТЬ/ДИСТАНЦИЯ/ВАТТ/УРОВЕНЬ.

3. СТАРТ (START)

3.1. Нажатие кнопки СТАРТ запускает программу, регулирует сопротивление в соответствии с выбранным РЕЖИМОМ ПРОГРАММЫ и начинает накопление данных.

3.2. Нажатие кнопки СТАРТ в РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ запускает БЫСТРЫЙ СТАРТ.

3.3. Если кнопка СТАРТ нажата во время настройки параметров без нажатия кнопки ВВОД (ENTER), данные все равно будут приняты.

4. ПАУЗА/СТОП (PAUSE/STOP)

4.1. Однократное нажатие этой кнопки во время тренировки переключает в РЕЖИМ ПАУЗЫ.

4.2. Нажатие этой кнопки во время тренировки или в РЕЖИМЕ ПАУЗЫ переключает в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

5. ПРОГРАММА (PROGRAM)

5.1. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажатие этой кнопки позволяет выбрать РЕЖИМЫ ПРОГРАММЫ, включая P00-P12, U01-U04 и H01-H03. На дисплее DM отображается ПРОФИЛЬ программы, а в окне RPM отображается соответствующее название программы (например, "PXX", "UXX", "HXX").

6. ВВОД (ENTER)

6.1. Нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим настройки или изменения параметров. Если во время настройки нажать клавишу СТАРТ без нажатия клавиши ВВОД, данные все равно будут приняты.

7. КЛАВИШИ УРОВЕНЬ +/- (КНОПКИ НА ПОДЛОКОТНИКАХ)

7.1. Эта клавиша функционирует как клавиша увеличения/уменьшения значения при настройке. Нажатие и удержание более 1 секунды позволяет производить непрерывную регулировку.

7.2. Во время тренировки каждое нажатие увеличивает или уменьшает УРОВЕНЬ на 1 единицу.

8. КЛАВИША БЫСТРОГО ДОСТУПА К СОПРОТИВЛЕНИЮ

8.1. Эта клавиша служит для быстрого доступа к уровню сопротивления, позволяя пользователю быстро устанавливать уровни сопротивления 6, 12, 20, 30 во время тренировки.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START)

1.1 Когда пользователь нажимает клавишу СТАРТ в РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ, время начинает отсчитываться вверх от 0:00. Все остальные данные (например, дистанция, калории) также обнуляются, а уровень сопротивления по умолчанию устанавливается на 1.

2. РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL)

2.1 В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать РУЧНОЙ РЕЖИМ. На дисплее DM отображается предустановленный ПРОФИЛЬ, а в окне RPM отображается название программы "P00". Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в режим настройки, или нажмите клавишу СТАРТ напрямую, чтобы начать без изменений (используя предустановленные значения). Также можно нажать и удерживать клавишу ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

2.2 Нажмите клавишу ВВОД для изменения возраста. На дисплее DM отображается "AGE", а в окне УРОВЕНЬ мигает цифра "30". Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения. Нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке.

2.3 Нажмите клавишу ВВОД для изменения веса. На дисплее DM отображается "WEIG", а в окне УРОВЕНЬ мигает цифра "70". Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения. Нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите РЕЖИМ (MODE), чтобы перейти к следующей настройке.

2.4 Нажмите клавишу ВВОД для выбора изменения времени. На дисплее DM отображается "TIME", а в окне ВРЕМЯ мигает "16:00" (указание на настройку времени). Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки времени. Нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке.

2.5 Нажмите клавишу ВВОД для выбора изменения дистанции. На дисплее DM отображается "DIST", а в окне ДИСТАНЦИЯ мигает "5:0" (указание на настройку дистанции). Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки дистанции. Нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке.

2.6 Нажмите клавишу ВВОД для выбора изменения калорий. На дисплее DM отображается "CAL", а в окне КАЛОРИИ мигает "200" (указание на настройку калорий). Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения калорий. Нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД для завершения редактирования и выхода из режима настройки.

2.7 В настоящее время редактирование завершено. Вы можете нажать клавишу СТАРТ, чтобы начать программу, или нажать клавишу ВВОД, чтобы вернуться к первому пункту для изменения.

2.8 Параметры времени, дистанции и калорий могут быть установлены одновременно. Программа завершается, когда завершается любой из отсчетов (ВРЕМЯ/ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ). Если параметр не установлен для обратного отсчета, его данные будут отсчитываться вверх во время тренировки.

РАБОТА ПРОГРАММЫ:

2.9 Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать программу. Встроенная программа состоит из 16 сегментов, время упражнения для каждого сегмента рассчитывается как установленное время, разделенное на 16. При переходе между сегментами подается один звуковой сигнал "В!".

2.10 На дисплее DM отображается ПРОФИЛЬ текущего УРОВНЯ. Нажимайте клавиши УРОВЕНЬ +/- или клавишу быстрого доступа к сопротивлению для регулировки УРОВНЯ, что будет применено к текущему сегменту и всем последующим сегментам.

2.11 Во время тренировки окно DATA автоматически циклически переключает данные о тренировке каждые 10 секунд, при этом загорается соответствующий индикатор.

2.12 Если во время тренировки в течение 20 секунд не обнаружено ввода оборотов (RPM), программа завершается и возвращается в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

2.13 Во время тренировки однократное нажатие клавиши ПАУЗА/СТОП переводит в РЕЖИМ ПАУЗЫ, где на дисплее DM отображается "PAUSE", а сопротивление возвращается к минимальному уровню. Нажмите СТАРТ, чтобы возобновить тренировку, или нажмите и удерживайте ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд, чтобы войти в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ. Нажмите и удерживайте ПАУЗА/СТОП еще 3 секунды, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

2.14 Когда таймер ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА достигает нуля, зуммер издает три коротких звуковых сигнала, указывая на завершение программы. Сопротивление возвращается к минимальному уровню, и нажатие и удержание клавиши ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд возвращает в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

3. Предустановленные программы (Preset Program)

Существует 12 предустановленных программ.

3.1 Нажмите клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать РЕЖИМ ПРОГРАММЫ, где на дисплее DM отображается предустановленный ПРОФИЛЬ, а в окне RPM отображается название программы "PXX". Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в режим настройки, или нажмите СТАРТ напрямую, чтобы начать без изменений (используя предустановленные значения), или нажмите и удерживайте клавишу ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

3.2 Нажмите клавишу ВВОД для изменения возраста. На дисплее DM отображается "AGE", а в окне УРОВЕНЬ мигает цифра "30". Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения, затем нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке.

3.3 Нажмите клавишу ВВОД для изменения веса. На дисплее DM отображается "WEIG", а в окне УРОВЕНЬ мигает цифра "70". Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения, затем нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите РЕЖИМ (MODE), чтобы перейти к следующей настройке.

3.4 Нажмите клавишу ВВОД для выбора изменения времени. На дисплее DM отображается "TIME", а в окне ВРЕМЯ мигает "16:00" (указание на настройку времени). Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки времени, затем нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД для завершения редактирования.

3.5 После завершения настроек нажмите СТАРТ, чтобы начать программу, или нажмите ВВОД, чтобы вернуться к первому пункту для изменения.

3.6 Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать программу. Встроенная программа состоит из 16 сегментов, продолжительность каждого сегмента рассчитывается как общее время, разделенное на 16. При переходе между сегментами подается один звуковой сигнал "B1".

3.7 На дисплее DM отображается ПРОФИЛЬ текущего УРОВНЯ. Нажимайте клавиши УРОВЕНЬ +/- или клавишу быстрого доступа к сопротивлению для регулировки УРОВНЯ, что будет применено к текущему сегменту.

3.8 Во время тренировки окно DATA автоматически циклически переключает данные о тренировке каждые 10 секунд, при этом загорается соответствующий индикатор.

3.9 Если во время тренировки в течение 20 секунд не обнаружено ввода оборотов (RPM), программа завершается и возвращается в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

3.10 Во время тренировки однократное нажатие клавиши ПАУЗА/СТОП переводит в РЕЖИМ ПАУЗЫ, где на дисплее DM отображается "PAUSE", а сопротивление возвращается к минимальному уровню. Нажмите СТАРТ, чтобы возобновить тренировку, или нажмите и удерживайте ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд, чтобы войти в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ, затем нажмите и удерживайте еще 3 секунды, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

3.11 Когда таймер ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА достигает нуля, зуммер издает три коротких звуковых сигнала, указывая на завершение программы. Сопротивление возвращается к минимальному уровню, и нажатие и удержание клавиши ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд возвращает в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

4. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (USER)

4.1 Существует 4 пользовательских программы. Нажмите клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ, где на дисплее DM отображается ПРОФИЛЬ, а в окне RPM отображается название программы "UXX". Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в режим настройки, или нажмите СТАРТ напрямую, чтобы начать без изменений (используя предустановленные значения), или нажмите и удерживайте клавишу ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ. 4.2 Нажмите клавишу ВВОД для изменения возраста. На дисплее DM отображается "AGE", а в окне УРОВЕНЬ мигает цифра "30". Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения, затем нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке.

4.3 Нажмите клавишу ВВОД для изменения веса. На дисплее DM отображается "WEIG", а в окне УРОВЕНЬ мигает цифра "70". Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения, затем нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке.

4.4 Нажмите клавишу ВВОД для выбора изменения времени. Окно ВРЕМЯ мигает "0:00" (указание на настройку времени). Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки времени, затем нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке.

4.5 Нажмите клавишу ВВОД для изменения значения УРОВНЯ. Окно УРОВЕНЬ мигает "1" (начальное значение). Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- или клавишу быстрого доступа к сопротивлению для регулировки сопротивления для каждого из 16 сегментов. После подтверждения настройки каждого сегмента нажатием клавиши ВВОД, нажмите СТАРТ, чтобы начать программу, или нажмите ВВОД, чтобы вернуться к первому сегменту для дальнейших корректировок.

4.6 Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать программу. Встроенная программа состоит из 16 сегментов, продолжительность каждого сегмента рассчитывается как общее установленное время, разделенное на 16. При переходе между сегментами подается один звуковой сигнал "BI".

4.7 На дисплее DM отображается ПРОФИЛЬ текущего УРОВНЯ. Нажимайте клавиши УРОВЕНЬ +/- или клавишу быстрого доступа к сопротивлению для регулировки УРОВНЯ, что будет применено к текущему сегменту.

4.8 Во время тренировки окно DATA автоматически циклически переключает данные о тренировке каждые 10 секунд, при этом загорается соответствующий индикатор.

4.9 Если во время тренировки в течение 20 секунд не обнаружено ввода оборотов (RPM), программа завершается и возвращается в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

4.10 Во время тренировки однократное нажатие клавиши ПАУЗА/СТОП переводит в РЕЖИМ ПАУЗЫ, где на дисплее DM отображается "PAUSE", а сопротивление возвращается к минимальному уровню. Нажмите СТАРТ, чтобы возобновить тренировку, или нажмите и удерживайте ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд, чтобы войти в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ, затем нажмите и удерживайте еще 3 секунды, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

4.11 Когда таймер ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА достигает нуля, зуммер издает три коротких звуковых сигнала, указывая на завершение программы. Сопротивление возвращается к минимальному уровню, и нажатие и удержание клавиши ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд возвращает в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

5. HRC (Контроль частоты сердечных сокращений)

5.1 Существует 3 программы HRC. Целевые частоты сердечных сокращений рассчитываются следующим образом: $HRC1 = (220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 60\%$, $HRC2 = (220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 70\%$, $HRC3 = (220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 80\%$.

5.2 Нажмите клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать РЕЖИМ HRC. На дисплее DM отображается ПРОФИЛЬ в форме сердца, а в окне RPM отображается название программы "НХХ". Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в режим настройки, или нажмите СТАРТ напрямую, чтобы начать без изменений (используя предустановленные значения), или нажмите и удерживайте клавишу ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

5.3 Нажмите клавишу ВВОД для изменения возраста. На дисплее DM отображается "AGE", а в окне УРОВЕНЬ мигает цифра "30". Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения, затем нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке.

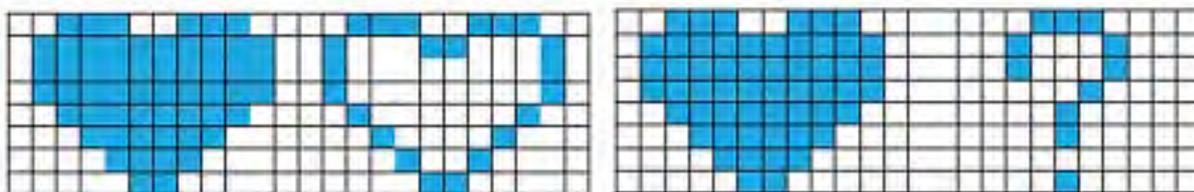
5.4 Нажмите клавишу ВВОД для изменения веса. На дисплее DM отображается "WEIG", а в окне УРОВЕНЬ мигает цифра "70". Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения, затем нажмите СТАРТ для подтверждения и запуска программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке.

5.5 Нажмите клавишу ВВОД для выбора изменения времени. На дисплее DM отображается "TIME", а в окне ВРЕМЯ мигает "16:00" (указание на настройку времени). Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки времени, затем нажмите СТАРТ или СТОП для подтверждения и запуска программы.

5.6 Нажмите клавишу ВВОД для изменения значения THR (целевая частота сердечных сокращений). На дисплее DM отображается "THR", а в окне ПУЛЬС мигает "114". Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки значения в диапазоне от THR-5 до THR+5, затем нажмите СТАРТ, чтобы начать программу, или нажмите ВВОД, чтобы вернуться к первой настройке.

РАБОТА ПРОГРАММЫ:

5.7 Режим HRC может быть запущен даже без сигнала сердцебиения. На дисплее DM мигает "*"?" для указания на отсутствие сигнала сердцебиения. Если в течение 15 секунд не будет обнаружен сигнал сердцебиения, УРОВЕНЬ будет уменьшаться на 1 каждые 10 секунд до достижения минимального уровня, после чего программа завершится и перейдет в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ.



5.8 Программа начинается с предустановленного значения на минимальном УРОВЕНЕ. Во время работы нажимайте клавиши УРОВЕНЬ +/- для регулировки целевой частоты сердечных сокращений.

5.9 Метод оценки

5.9.1 Во время тренировки программа сравнивает фактическую частоту сердечных сокращений с целевой. Если фактическая частота меньше или равна целевой минус 25 (факт < цель - 25), УРОВЕНЬ увеличивается на 3 каждые 30 секунд до достижения максимального УРОВНЯ.

5.9.2 Во время тренировки, если фактическая частота больше целевой минус 25, но меньше или равна целевой минус 15 (цель - 25 < факт < цель - 15), УРОВЕНЬ увеличивается на 2 каждые 30 секунд до достижения максимального УРОВНЯ.

5.9.3 Во время тренировки, если фактическая частота больше целевой минус 15, но меньше или равна целевой минус 5 (цель - 15 < факт < цель - 5), УРОВЕНЬ увеличивается на 1 каждые 30 секунд до достижения максимального УРОВНЯ.

5.9.4 Во время тренировки, если фактическая частота больше целевой минус 5, но меньше целевой плюс 5 (цель - 5 < факт < цель + 5), УРОВЕНЬ остается неизменным.

5.9.5 Во время тренировки, если фактическая частота сердечных сокращений больше или равна целевой плюс 5, но меньше целевой плюс 15 (цель + 5 ≤ факт < цель + 15), УРОВЕНЬ уменьшается на 1 каждые 30 секунд до достижения минимального УРОВНЯ.

5.9.6 Во время тренировки, если фактическая частота сердечных сокращений больше или равна целевой плюс 15 (факт ≥ цель + 15), УРОВЕНЬ уменьшается на 2 каждые 30 секунд до достижения минимального УРОВНЯ.

5.9.7 Если во время тренировки не обнаружен сигнал сердцебиения, на дисплее DM мигает * ▼ ?*. Если в течение 15 секунд не получен сигнал сердцебиения, УРОВЕНЬ уменьшается на 1 каждые 10 секунд до достижения минимального УРОВНЯ, после чего программа завершается и переходит в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ.

5.10 Во время тренировки окно DATA автоматически циклически переключает данные о тренировке каждые 10 секунд, при этом загорается соответствующий индикатор.

5.11 Если во время тренировки в течение 20 секунд не обнаружено ввода оборотов (RPM), программа завершается и возвращается в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

5.12 Во время тренировки однократное нажатие клавиши ПАУЗА/СТОП переводит в РЕЖИМ ПАУЗЫ, где на дисплее DM отображается "PAUSE", а сопротивление возвращается к минимальному уровню. Нажмите СТАРТ, чтобы возобновить тренировку, или нажмите и удерживайте ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд, чтобы войти в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ, затем нажмите и удерживайте еще 3 секунды, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

5.13 Когда таймер ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА достигает нуля, зуммер издает три коротких звуковых сигнала, указывая на завершение программы. Сопротивление возвращается к минимальному уровню, и нажатие и удержание клавиши ПАУЗА/СТОП в течение 3 секунд возвращает в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

6. ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ (CONSTANT WATT)

6.1 Нажимайте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ и +/- для выбора режима постоянной мощности. На дисплее DM отобразится название программы "watt". Нажмите клавишу ВВОД, чтобы войти в режим его настройки, нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать программу без изменений, или нажмите и удерживайте клавишу СТОП в течение 3 секунд, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

6.2 Нажмите клавишу ВВОД для изменения возраста. На дисплее DM отображается [age], в окне УРОВЕНЬ отображается [30], цифры мигают. Нажимайте клавиши УРОВЕНЬ +/- для изменения значения. По завершении изменения нажмите клавишу СТАРТ для подтверждения и выполнения программы или нажмите ВВОД, чтобы перейти к следующему пункту настройки.

6.3 Нажмите клавишу ВВОД для изменения веса. На дисплее DM отображается "weig", а в окне УРОВЕНЬ мигает "70". Нажимайте клавиши УРОВЕНЬ +/- для изменения значения. Нажмите клавишу СТАРТ для подтверждения завершения изменения и выполнения программы или нажмите клавишу ВВОД, чтобы перейти к следующему пункту настройки.

6.4 Нажмите ВВОД для выбора изменения времени. На дисплее DM отображается "time", окно ВРЕМЯ мигает, показывая 16:00 (указание на настройку времени). Используйте клавиши УРОВЕНЬ +/- для изменения времени. По завершении изменения нажмите клавишу СТАРТ для подтверждения и выполнения программы или нажмите ВВОД для завершения редактирования настроек.

6.5 Нажмите клавишу ВВОД для изменения целевой мощности. В окне ВАТТ будет мигать [125]. Нажимайте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ и +/- для изменения значения (каждый раз увеличивается/уменьшается на 1), диапазон настройки 20~350 и так далее. Затем нажмите клавишу СТАРТ для выполнения режима тренировки или нажмите и удерживайте клавишу СТОП в течение трех секунд, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

6.6 Эта функция целевой мощности представляет собой фиксированное значение ватт для целевого движения. Движение будет определять уровень нагрузки на основе целевого значения мощности и оборотов (RPM), сверяясь с таблицей мощности.

6.7 В состоянии движения окно данных будет автоматически циклически отображать данные о движении каждые 5 секунд. Вы можете нажать ВВОД, чтобы переключиться на отображение данных о движении. На дисплее DM отображается профиль уровня. Вы можете нажимать ВВЕРХ/ВНИЗ и +/- для регулировки мощности. Окно ВАТТ переключится на отображение целевой мощности [xx] на 3 секунды, а затем вернется к экрану отображения уровня.

6.8 Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы войти в режим паузы во время движения. Спротивление возвращается к минимальному. Вы можете нажать клавишу СТАРТ/СТОП, чтобы начать снова, или нажать клавишу СТОП еще раз, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

6.9 Когда выбранное целевое время отсчитано до нуля, зуммер издает три коротких звуковых сигнала, указывая на завершение программы.

7.1 Когда во время тренировки, в состоянии ПАУЗЫ/СТОПА или после тренировки нажата клавиша ВОССТАНОВЛЕНИЯ, система сначала входит в 10-секундную фазу детекции пульса. На дисплее MW отображается "TESTING", индикатор ПУЛЬС загорается, окно ПУЛЬС показывает текущий фактический пульс пользователя, а окно ВРЕМЯ отсчитывает вниз от 0:10. Если в течение 10 секунд не получен сигнал сердцебиения, в окне ПУЛЬС отображается 0, и система возвращается в предыдущее состояние до входа в режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

7.2 Если в течение 10 секунд обнаружен сигнал сердцебиения, система входит в 1-минутный режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Окно ВРЕМЯ отсчитывает вниз от 0:60, а на дисплее MW отображается "RECOVERY".

7.3 Если во время 1-минутного отсчета ВОССТАНОВЛЕНИЯ не нажимаются никакие клавиши и стабильный сигнал сердцебиения непрерывно принимается, по завершении отсчета на дисплее DM отображается "FX" (где X=1-6), а на дисплее MW отображается соответствующая текстовая строка. Через 10 секунд система возвращается в предыдущее состояние до входа в режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

7.4 Если в течение 1-минутного отсчета ВОССТАНОВЛЕНИЯ в течение 6 секунд не обнаружен сигнал сердцебиения, в окне ПУЛЬС отображается 0, результат не отображается, и система напрямую возвращается в предыдущее состояние до входа в режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ, сопровождаемое двумя звуковыми сигналами "ВІ".

7.5 P0 = значение пульса сразу после нажатия клавиши ВОССТАНОВЛЕНИЯ; P1 = значение пульса в конце отсчета времени. Результат теста ВОССТАНОВЛЕНИЯ определяется разницей ($P = P0 - P1$).

7.6 Таблица соответствия результатов теста ВОССТАНОВЛЕНИЯ ($P = P0 - P1$)

P\geq50	F1	ОТЛИЧНО (EXCELLENT)
P\geq40	F2	ОЧЕНЬ ХОРОШО (VERY GOOD)
P\geq30	F3	ХОРОШО (GOOD)
P\geq20	F4	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (SATISFACTORY)
P\geq10	F5	ПЛОХО (POOR)
P < 10	F6	ОЧЕНЬ ПЛОХО (VERY POOR)

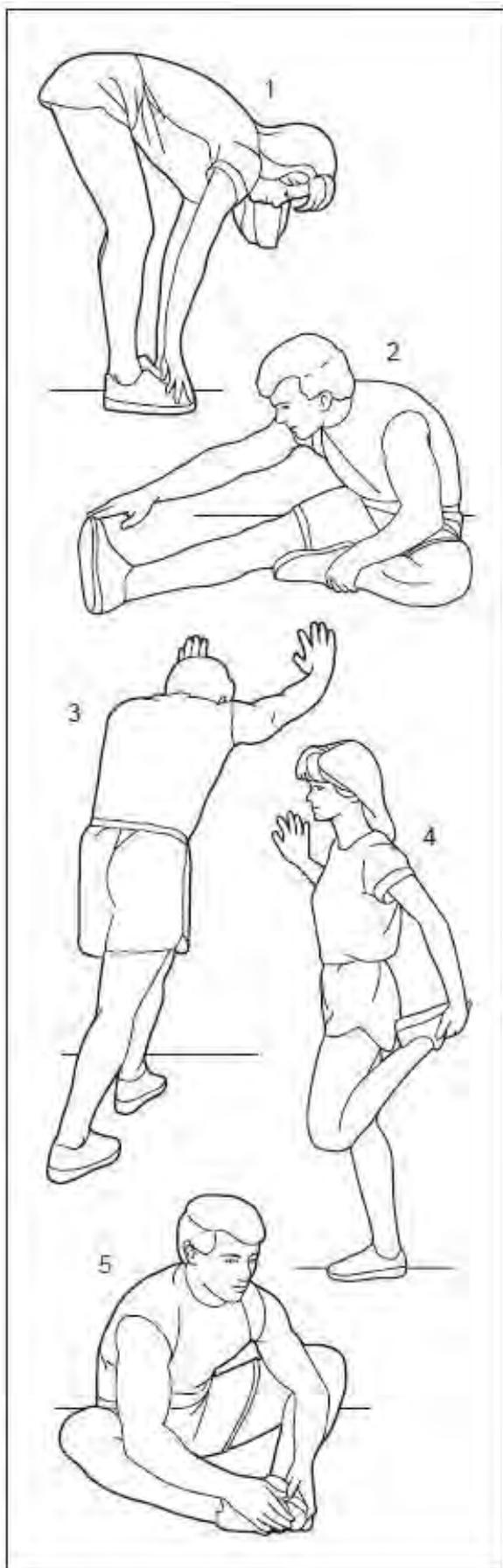
8. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ (APP CONNECTION)

8.1 Это устройство поддерживает Kinomap, Sports Show и Zwift. Пользователи могут найти и загрузить приложения из Google Play Store или Apple App Store на свои планшеты или смартфоны.

8.2 Откройте соединение Bluetooth на своем смартфоне или планшете и запустите ПРИЛОЖЕНИЕ. При подключении устройство автоматически перейдет в режим тренировки. Во время тренировки окно ПРОФИЛЬ УРОВНЯ отображает текущий статус уровня, в то время как другие окна закрыты. Если соединение Bluetooth прервется, устройство завершит сеанс тренировки и включится (возможно, имеется в виду "останется включенным" или "возобновит стандартный режим").

8.3 Соединение Bluetooth может быть установлено в любом состоянии устройства.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАСТЯЖКЕ



1. РАСТЯЖКА ПРИ КОСНОВЕНИИ К ПАЛЬЦАМ НОГ

Колени слегка согнуть, корпус медленно наклонить вперед. Расслабьте спину и плечи, двумя руками постарайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 счетов, затем расслабьтесь. Выполнить упражнение три раза.

Растяжка: подколенные сухожилия, задняя часть колен и спина.

2. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Сядьте, вытянув одну ногу прямо. Подтяните стопу противоположной ноги к себе и прижмите ее к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Потянитесь к пальцам ног как можно дальше. Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: подколенные сухожилия, нижняя часть спины и пах.

3. РАСТЯЖКА ИКР/АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Поставив одну ногу перед другой, потянитесь вперед и упритесь руками в стену. Держите заднюю ногу прямо, а заднюю ступню ровно на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и направьте бедра к стене. Задержитесь на 10-15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните также заднюю ногу.

Растяжка: икры, ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Упираясь одной рукой о стену для равновесия, потянитесь другой рукой назад и возьмитесь за ногу. Поднесите пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

Растяжка: квадрицепсы и мышцы бедра.

5. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

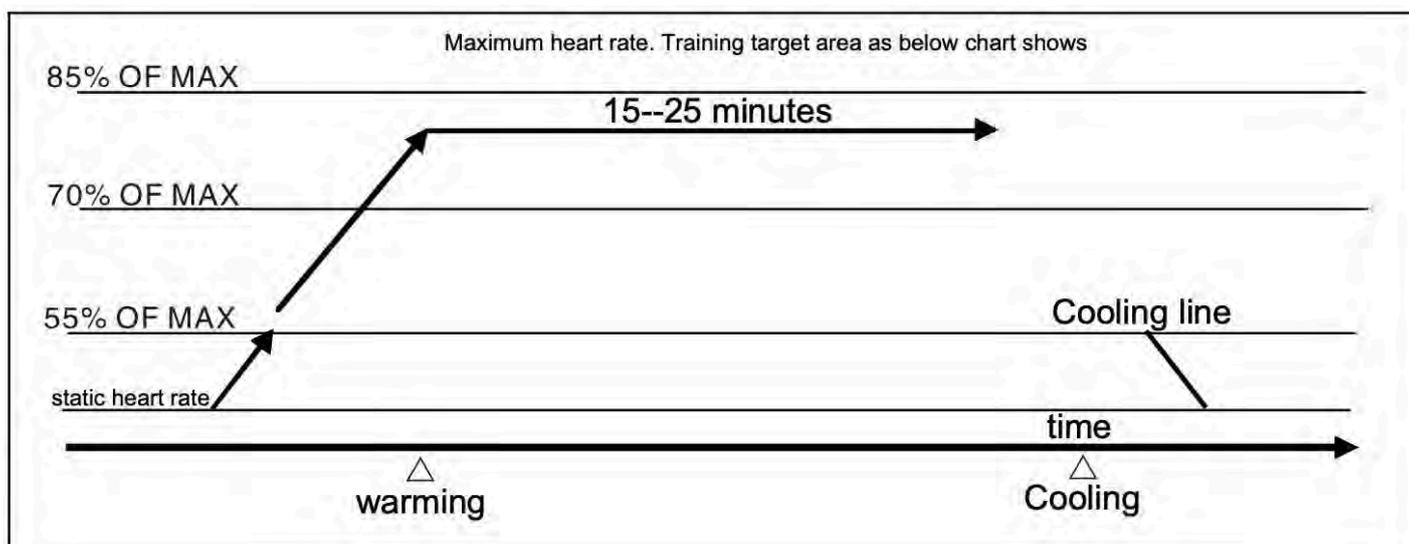
Сядьте, ступни ног вместе, колени наружу. Подтяните ноги к области паха как можно дальше. Задержитесь на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Растяжка: квадрицепсы и мышцы бедра.

КАК УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВОК

Как и мышечные нагрузки, аэробные тренировки также требуют большего притока крови и более высокой частоты сердечных сокращений, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. О частоте сердечных сокращений обычно судят по показателям пульса. Если показания вашего пульса ниже максимального целевого уровня тренировки, это будет безопасно и эффективно: от 87% до 72% от максимальной частоты пульса называется целевой областью тренировки. Цель тренировки следует постепенно улучшать с помощью программ тренировок. Минимум 3-4 раза в неделю по 15-20 минут.

Внимание: не пытайтесь тренироваться сверх целевой частоты пульса, только постепенно; прежде чем приступить к какой-либо программе упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35-40 лет или людей с уже имеющимися проблемами со здоровьем. Помните, что вам потребуется несколько минут на разминку и восстановление (рис. ниже).



ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

1. Регулярно проверяйте надежность фиксации болтов и гаек, блокировку регулировочных ручек, гибкость вращающихся частей, а также наличие износа или повреждений деталей. Если детали находятся в хорошем состоянии, можно гарантировать безопасность эксплуатации тренажера.
2. В случае обнаружения изношенных или поврежденных деталей их следует немедленно демонтировать и заменить.
3. Содержите оборудование в чистоте, но не применяйте вещества, содержащие кислоты, щелочи или органические растворители.

Поиск и устранение неисправностей:

Неисправность	Причина	Метод решения	Примечания
Шатающаяся рама	1. Неровности поверхности или наличие посторонних предметов. 2. Регулировочная ножка не отрегулирована на одинаковую высоту.	1. Удаление посторонних предметов. 2. Отрегулируйте регулировочную ножку на переднем и заднем стабилизаторе.	Пользователь
Неустойчивость рулевой стойки	Винт не затянут	Затяните винт	Пользователь
Шум вращающихся частей	Проблема с зазором между деталями	Отрегулировать боковые щитки	Сервисный центр
Недостаточность вращения	1. Увеличение интервала между магнитом и маховиком. 2. Повреждение триммера.	1. Снимите боковые щитки и отрегулируйте их. 2. Замените.	Сервисный центр

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЩЕНИЮ

1. Убедитесь, что шнур питания изделия отсоединен (при наличии);
2. Поскольку тренажер имеет большой вес, рекомендуется перемещать его вдвоем или большим числом лиц.
3. Изделие рекомендуется ставить и использовать в сухом месте при комнатной температуре, избегая длительного нахождения в местах, где возможно воздействие солнечных лучей и дождя.

РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ

Очистка:

Тренажер допускается чистить мягкой тканью с мягким моющим средством. Не используйте абразивные вещества или растворители для пластиковых деталей. Вытирайте пот с тренажера после каждого использования.

Еженедельно проверяйте затяжку всех монтажных болтов и педалей на тренажере.

Тренируйтесь

вместе с

UNIX **FIT**

