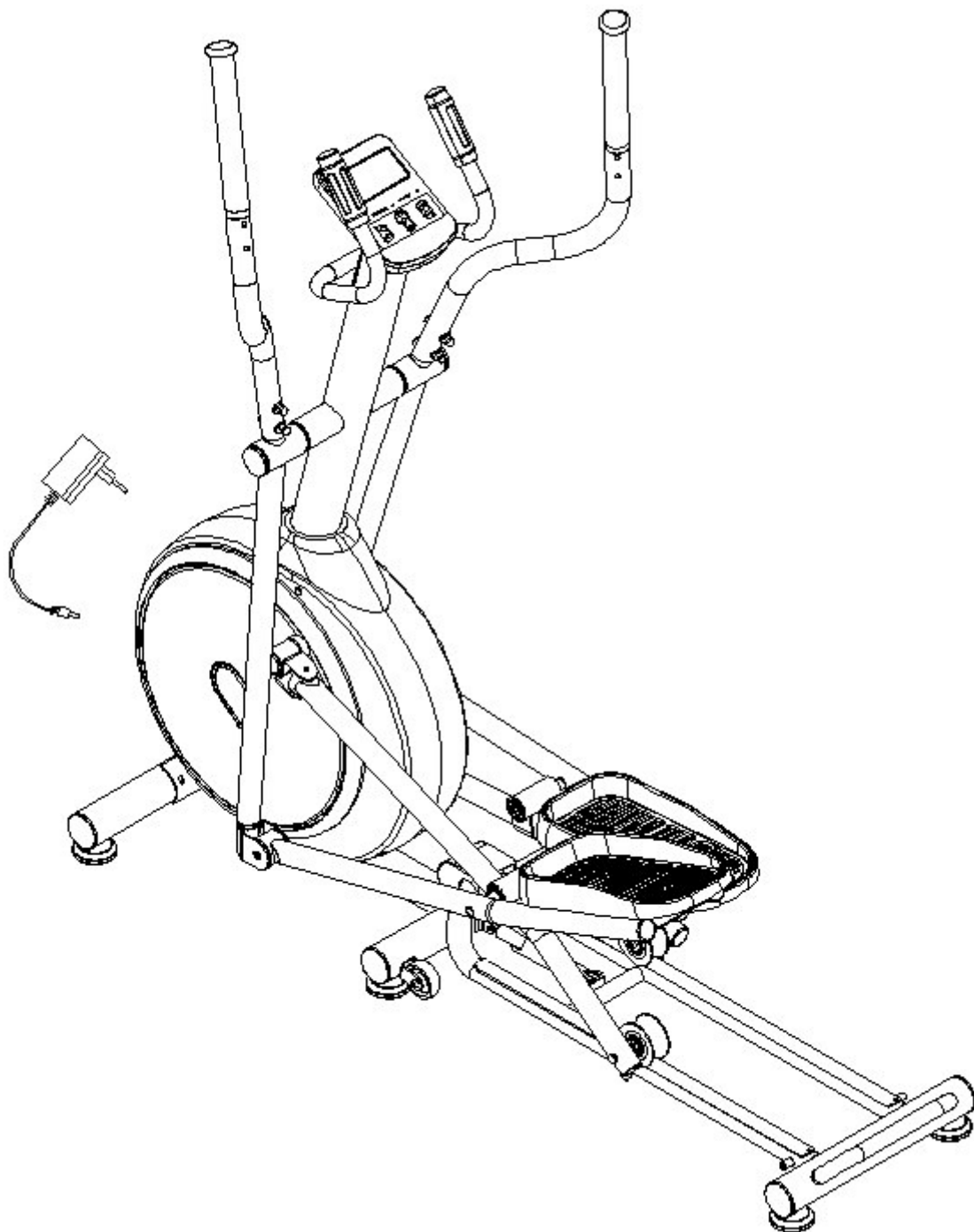


Орбітрек FitLogic СТ1902ТР

Інструкція



ВАЖЛИВО!

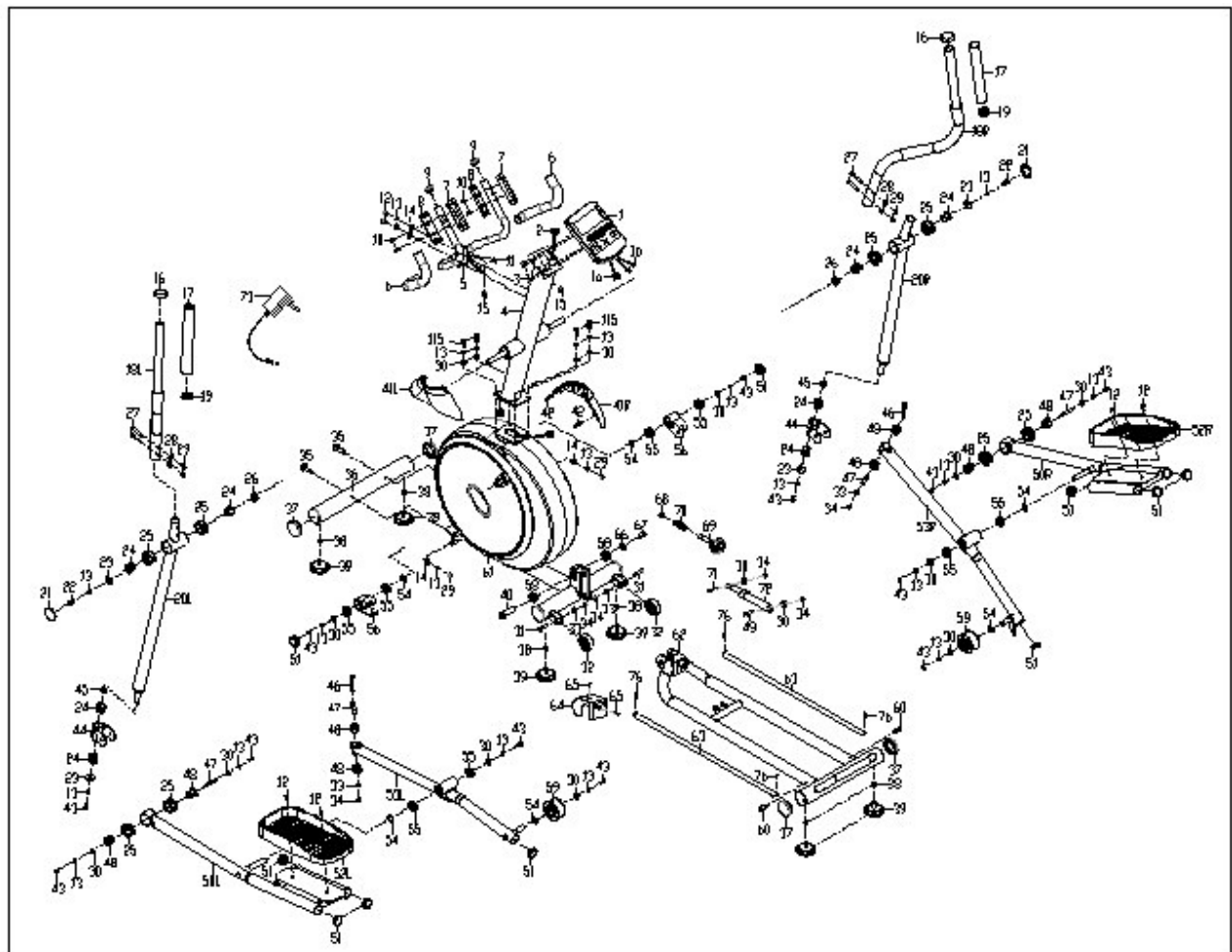
Будь ласка, зберігайте посібник користувача для отримання інструкцій з технічного обслуговування та налаштування.

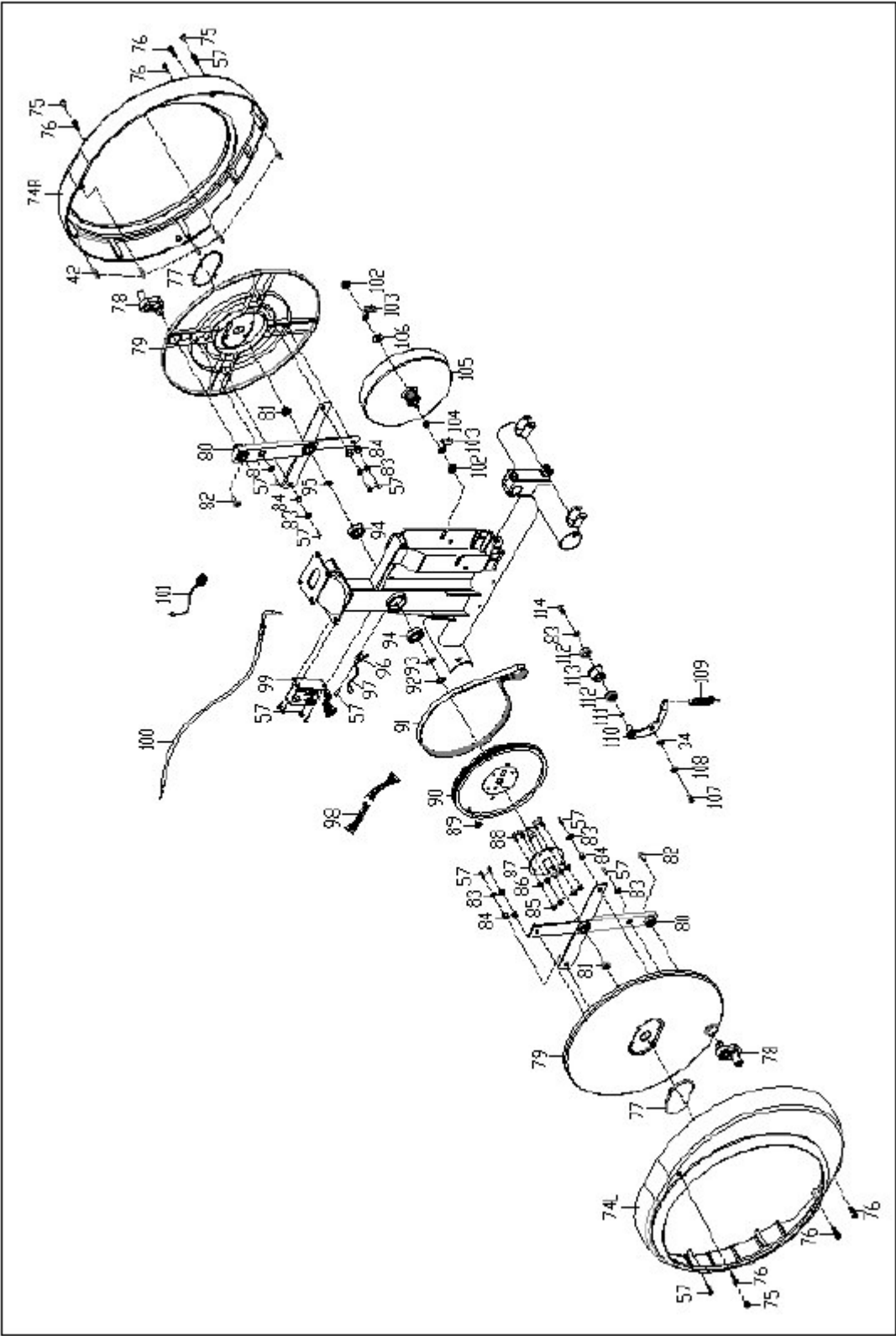
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ

Дякуємо, що обрали наш продукт. Для забезпечення вашої безпеки та здоров'я, будь ласка, використовуйте це обладнання належним чином. Важливо прочитати цей посібник повністю перед тим, як збирати та використовувати обладнання. Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто лише за умови правильного монтажу, обслуговування та використання обладнання. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі обладнання були проінформовані про всі попередження та застереження.

1. Перед початком будь-якої програми тренувань слід проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас якісь медичні або фізичні захворювання, які можуть поставити під загрозу ваше здоров'я та безпеку або завадити належному використанню тренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину.
2. Прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення, нудоту або запаморочення. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати програму тренувань.
3. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Пристрій призначений для використання тільки дорослими.
4. Використовуйте тренажер на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Для забезпечення безпеки навколо обладнання повинно бути щонайменше 2 фути (60 см) вільного простору.
5. Перед використанням обладнання переконайтеся, що всі гайки та болти надійно затягнуті. Безпека обладнання може бути забезпечена тільки в тому випадку, якщо воно регулярно перевіряється на наявність пошкоджень та/або зносу.
6. Завжди використовуйте обладнання за призначенням. Якщо ви виявили дефектні компоненти під час збирання або перевірки тренажера, або якщо ви почули незвичні звуки, що виходять від тренажера під час тренування, негайно припиніть використання тренажера і не використовуйте його до усунення несправності.
7. Під час використання тренажера носіть відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може заплутатися в обладнанні.
8. Не кладіть пальці або предмети в рухомі частини пристрою.
9. Максимальна допустима вага цього пристрою - 120 кг.
10. Обладнання не призначене для терапевтичного використання.
11. Щоб уникнути тілесних ушкоджень та/або пошкодження виробу або майна, необхідно правильно його піднімати та переміщати.
12. Ваш виріб призначений для використання в прохолодних, сухих умовах. Слід уникати зберігання в екстремально холодних, гарячих або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних з цим проблем.
13. Це обладнання призначене лише для використання в приміщенні та вдома, воно не призначене для комерційного використання!

РОЗГОРНУТА ДІАГРАМА





Перелік деталей

№.	Опис	Qty
1	Комп'ютер	1
2	Магістральний провід 1	1
3	Поперечний гвинт з головкою піддону M5*10	6
4	стійка керма	1
5	Середній кермо	1
6	Пінопласт на керміФ23 * 3 * 350	2
7	Імпульс верхньої ручки	2
8	Імпульс нижньої ручки	2
9	Кришка торцева	2
10	Саморіз з хрестоподібною головкою ST3*25	4
11	Ручка імпульсний дріт	2
12	Болт з внутрішнім шестигранником M8*20*S5	6
13	Пружинна шайба d8	22
14	Крива шайба d8*Ф20*2*R30	4
15	Тримач дроту Ф12	2
16	Торцева кришка Ф32	2
17	Пінопласт на кермо Ф30*3*270	2
18L/R	Ліве / праве кермо	2
19	Алюмінієве кільце Ф37.5*ф32.5*12	2
20L/R	Зворотно-поступальна планка	2
21	Заглушка Ф50*5	2
22	Болт з шестигранником M8*16*S14	2
23	Шайба d8*Ф32*2	4
24	Втулка вала 4 Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	8
25	Втулка вала Ф50 * Ф28 * 20	8
26	Гумова прокладка Ф30 *Ф20 *10	2
27	Внутрішній шестигранний болт головки блоку циліндрів M8*45*S6*ф12	4
28	Крива шайба d8*Ф20*2*R19	4
29	Накидна гайка M8*H16*S13	6

№.	Опис	Qty
30	Шайба d8*Ф20*2	16
31	Внутрішній болт з шестигранною головкою M8*42*15*S5	2
32	Транспортне колесоф62*25.5*ф8.5	2
33	Шайба d8*Ф16*1.5	4
34	Нейлонова гайка M8*H7.5*S13	7
35	Болт з квадратною шийкою M8*73*20*H5	2
36	Передній стабілізатор	1
37	Заглушка Ф60.5*17	4
38	Шестигранна гайка M8	6
39	Гумова прокладка для ніг ф52*18*M8*25	6
40	Вал	1
41L/R	Кришка стійки керма	2
42	З'єднувальна планка	7
43	Болт з внутрішнім шестигранником M8*16*S5	12
44	Поршневе з'єднання	2
45	Гофрована шайба d19*Ф25*0.3	2
46	Болт з внутрішнім шестигранником M8*60*20*S13	2
47	Розпірка Ф14*Ф8.2*45.2	4
48	Втулка вала 3 Ф32*3.3*Ф28*16*Ф14	8
49	Внутрішній болт з шестигранною головкою M8*30*S5	2
50L/R	Ліва та права труба опори педалі	1
51	Заглушкаф38*17	10
52L/R	Педаль 380*185*49	1
53L/R	Ліва та права тяга	1
54	Гофрована шайба d17*Ф22*0.3	6
55	Підшипник 6003	8
56	Шарнірне з'єднання	2
57	Поперечний саморіз ST4.2*16*Ф8 з головкою піддон ST4.2*16*Ф8	10
58	Металеві шини Ф32*4*Ф28*11*Ф19.1	2

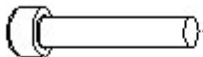
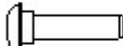
59	Колесо Ф70*45	2
60	Обмежувальний вал ф12*30	2
61	Основна рама	1
62	Напрямна рейка	1
63	Алюмінієва напрямна рейка	2
64	Відкидна кришка	1
65	Саморіз з хрестоподібною головкою ST4*19	2
66	Шайба d10*Ф25*2	1
67	Болт із внутрішнім шестигранником M10*20*S6	1
68	Стопорне кільце для вала D16	1
69	Ручка	1
70	Пружина ф1.2*ф18.8*46*N8	1
71	Болт з внутрішнім шестигранником M8*50*20*S5	1
72	Пружина	1
73	Адаптер	1
74L/R	Кришка для ланцюга	2
75	Заглушка для отвору	3
76	Саморіз з хрестоподібною головкою ST4.2*16*Ф8	10
77	Кришка для отворів	2
78	Малий кривошип	2
79	Кругла тарілка	2
80	Кривошип	2
81	Гайка фланцева M10*1.25*H7.5*S14	2
82	Гайка фланцева M8*20	2
83	Шайба d6*Ф16*1.5	9
84	Прокладкаф15*ф12*8	6
85	Нейлонова гайка M6*H6*S10	4
86	Пружинна шайба d6	4
87	Середній вал	1
88	Шестигранний болт M6*16*S10	4
89	Пластиковий занурювальний круглий магніт	1
90	Ремінне колесоф260	1
91	Ремінь	1
113	Вільне колесо	1

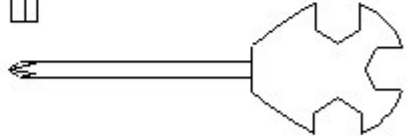
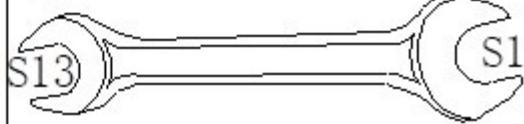
92	Розпірка Ф25*Ф20.2*4	1
93	Гофрована шайба d20	1
94	Підшипник 6004	2
95	Стопорне кільце для вала d20	1
96	гніздо датчика	1
97	Датчик	1
98	Подовжувач 2	1
99	Двигун	1
100	Провід опору	1
101	Кабель живлення	1
102	Фланцева гайка M10*1*H8*S15	2
103	Болт регулювання ланцюга	2
104	Шестигранна тонка гайка M10*1*H5*S17	1
105	Маховик	1
106	Шайба d10*Ф20*2	1
107	Болт з плоским буртиком M8*12*Ф10*5*S12	1
108	Шайба d12 * ф17 * 0.5	1
109	ПружинаФ3.2*Ф20.2*60	1
110	Рама інерційного колеса	1
111	Гофрована шайба d12	1
100	Дріт опору	1
101	Кабель живлення	1
102	Фланцева гайка M10*1*H8*S15	2
103	Болт регулювання ланцюга	2
104	Шестигранна тонка гайка M10*1*H5*S17	1
105	Маховик	1
106	Шайба d10*Ф20*2	1
107	Болт з плоским буртиком M8*12*Ф10*5*S12	1
108	Шайба d12 * ф17 * 0.5	1
109	ПружинаФ3.2*Ф20.2*60	1
110	Рама інерційного колеса	1
111	Рифлена шайба d12	1
112	Підшипник 6001	2
A	Шестигранний ключ S5	1

114	Болт шестигранный М6*12*S10	1
115	Болт з шестигранною головкою М8*25*S13	4

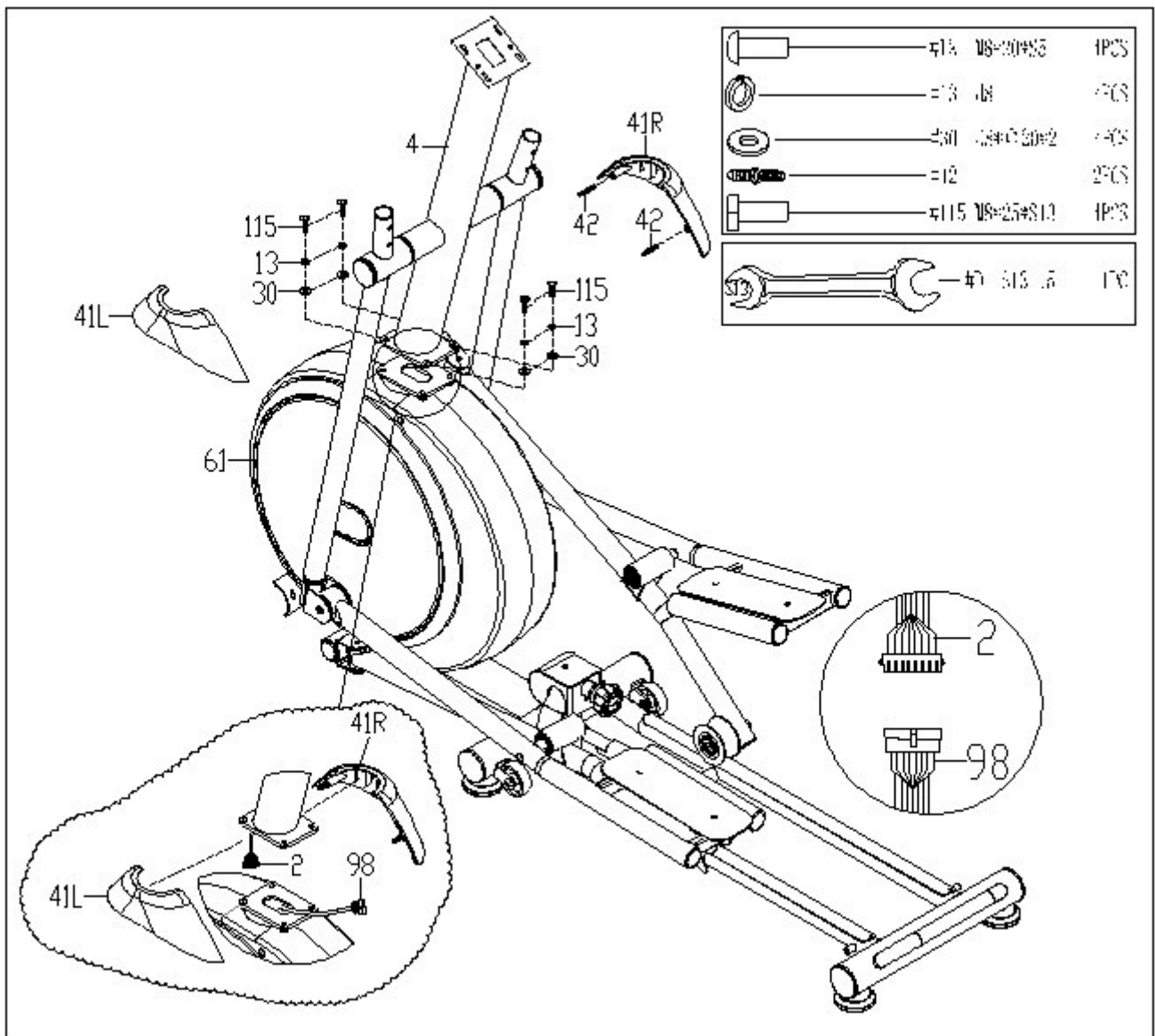
В	Хрестовий торцевий ключ S13-14-15	1
С	Ключ шестигранный S6	1
D	хрестовий торцевий ключ S13-S15	1

Апаратне забезпечення :

	#3	M5*10	4PCS
	#12	M8*20*S5	6PCS
	#13	d8	8PCS
	#14	d8*Φ20*2*R30	4PCS
	#27	M8*45*S6	4PCS
	#28	d8*Φ20*2*R19	4PCS
	#29	M8*H16*S13	6PCS
	#30	d8*Φ20*2	4PCS
	#35	M8*73*20*H5	2PCS
	#42		2PCS
	#116	M8*25*S13	4PCS

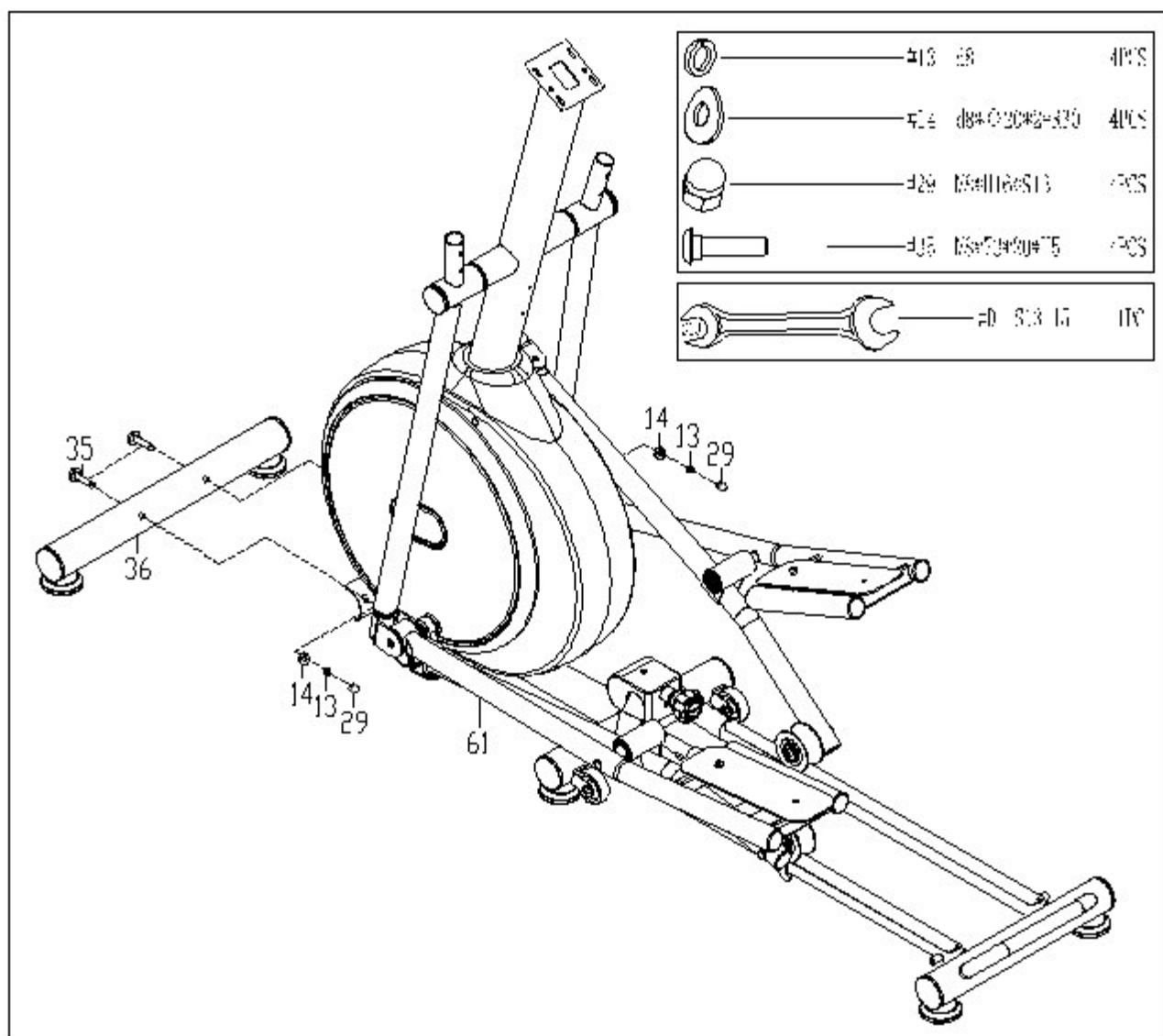
	#A	S5	1PC
	#B	S13-14-15	1PC
	#C	S6	1PC
	#D	S13-15	1PC

Крок 1 :



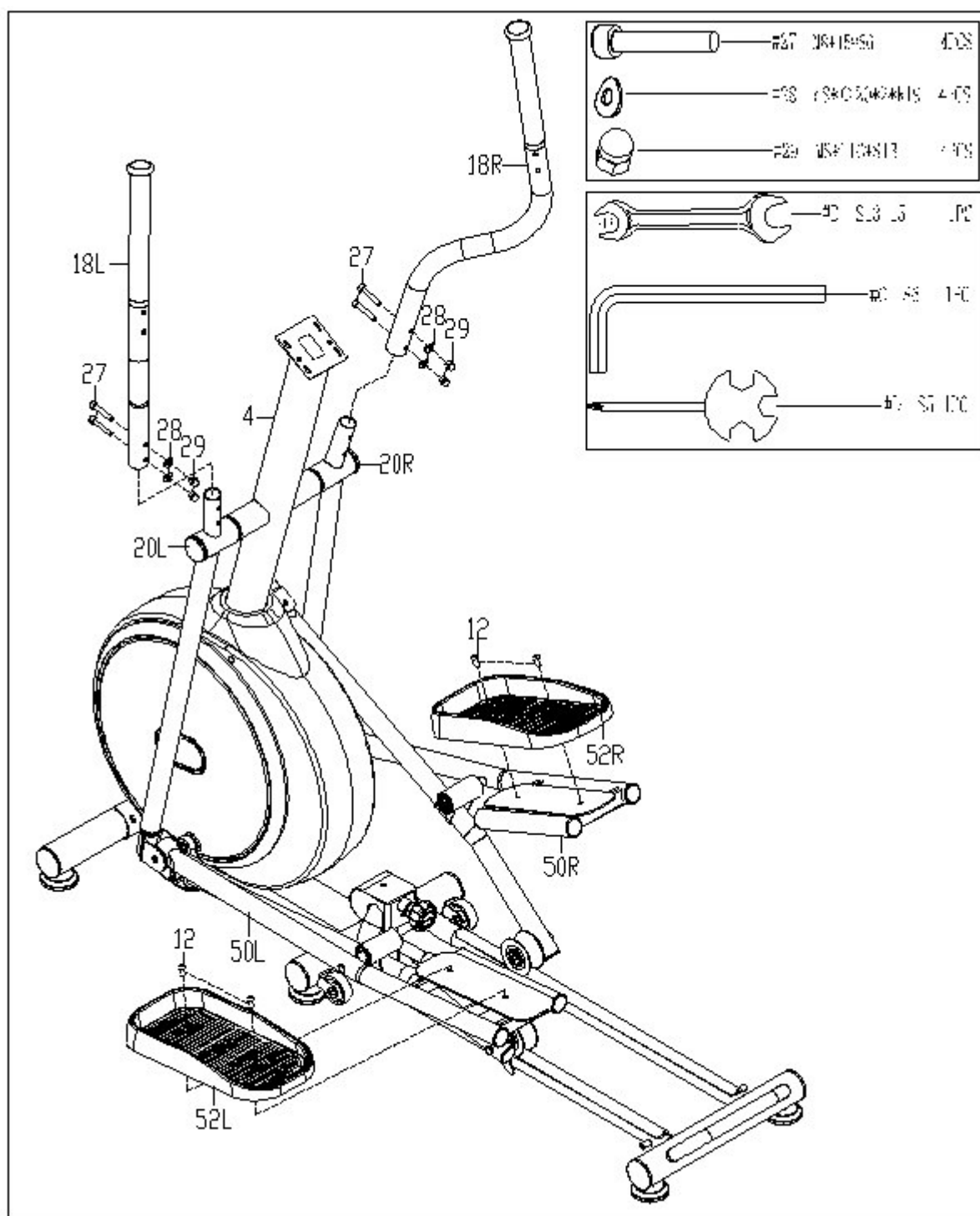
1. Спочатку з'єднайте подовжувач 1 (2) з подовжувачем 2 (98)
2. Закріпіть винос керма (4) на основній рамі (61) за допомогою шестигранного болта (115), пружинної шайби (13), шайби (30) за допомогою гайкового ключа (D).
3. Приєднайте кришку стійки керма (41L/R) за допомогою пластикової з'єднувальної планки (42). Закріпіть кришку стійки керма (41L/R) на винос керма (4).

Крок 2 :



1. Спочатку вийміть болт з квадратною шийкою (35), пружинну шайбу (13), дугоподібну шайбу (14) і накидну гайку (29) з основної рами (61), а потім зніміть трубку для паперу.
2. Закріпіть передній стабілізатор (36) на корпусі (61) за допомогою болта з квадратною шийкою (35), пружинної шайби (13), дугоподібної шайби (14) і накидної гайки (29) хрестоподібним ріжковим ключем (D).

Крок 3 :

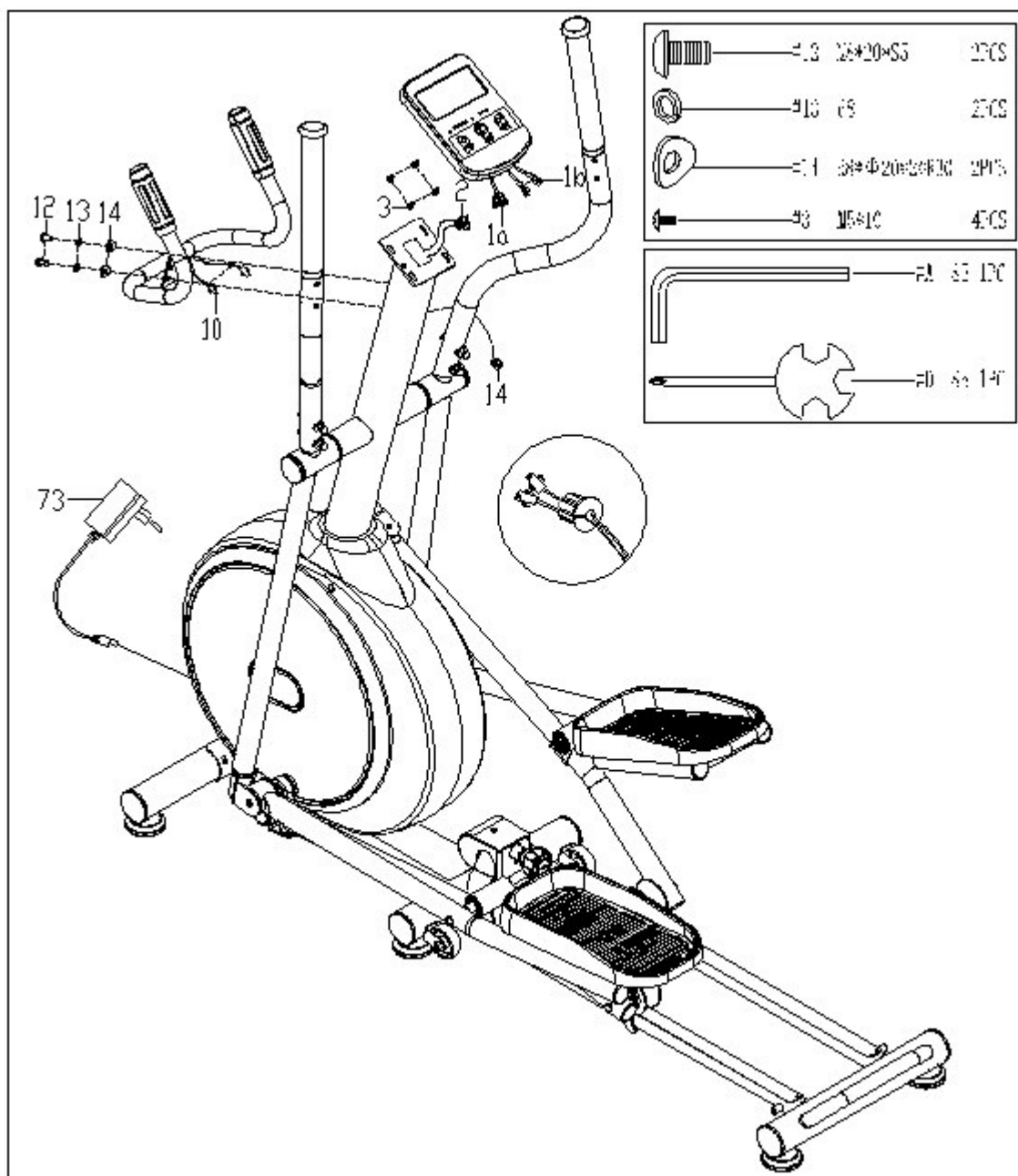


1. Закріпіть кермо (18L/R) на зворотно-поступальному штанзі (20L/R) окремо за допомогою внутрішнього шестигранного болта з циліндричною головкою (27), дугоподібної шайби (28) та накидної гайки (29) за допомогою розвідного ключа (D) та шестигранного ключа

(C).

2. Спочатку викрутіть внутрішній болт із шестигранною головкою (12) з опорної труби педалі (50L/R) за допомогою шестигранного ключа (A), а потім закріпіть педаль (52L/R) на опорній трубі педалі (50L/R) за допомогою внутрішнього болта із шестигранною головкою (12), який викрутили..

Крок 4 :

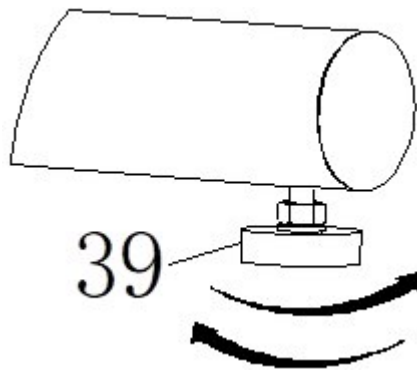


1. Зніміть внутрішній болт з шестигранною головкою (12), пружинну шайбу (13) і дугоподібну шайбу (14) зі стійки керма (4). Закріпіть середню ручку (5) на стійці керма (4) за допомогою внутрішнього болта з шестигранною головкою (12), пружинної шайби (13) і дугоподібної шайби (14).
2. Витягніть дрід імпульсу ручки (11) зі стійки керма (4) і з'єднайте його з дротом дисплея (1b), вставте тримач дроту (15) в отвір, одночасно з'єднайте подовжувач 1(2) з дротом дисплея (1a).
3. Закріпіть дисплей (1) на стійці керма (4) за допомогою гвинта з хрестовою головкою (3) за допомогою гайкового ключа Cross Solid (В) .
4. Під час використання машини підключіть адаптер (73) до отвору живлення на основній рамі (61).

Збірка завершена!

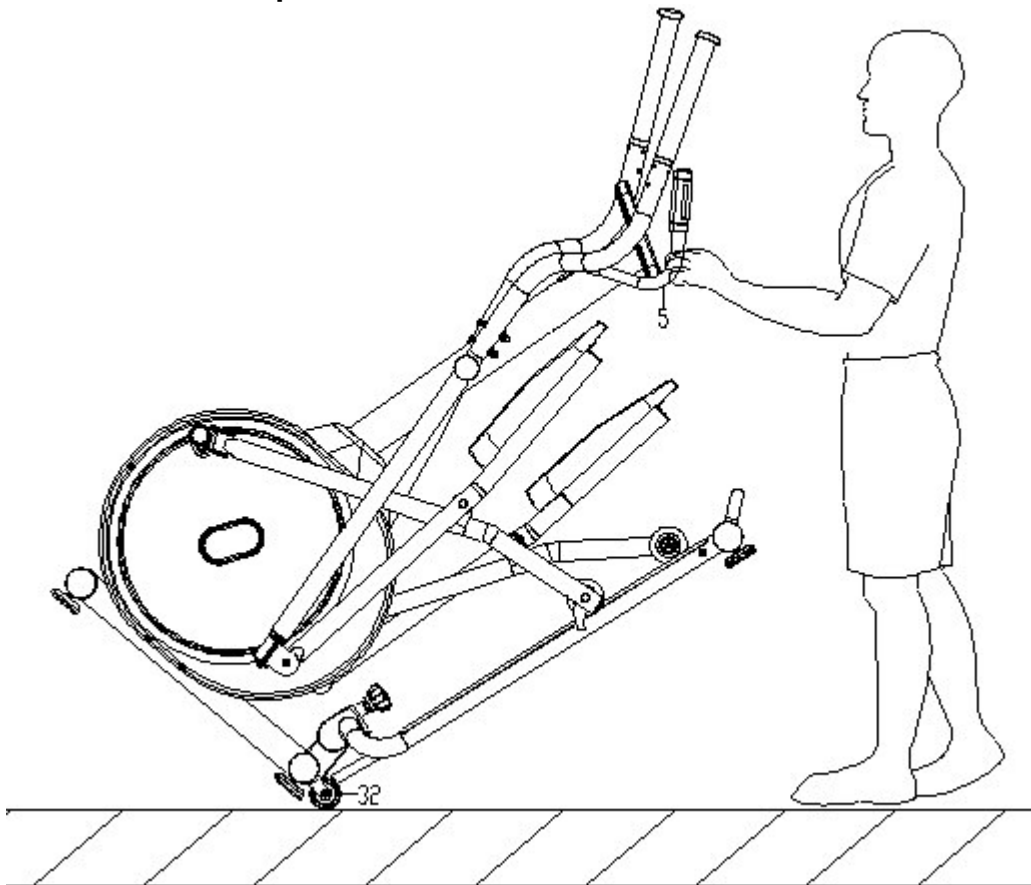
ПОСІБНИК З РЕГУЛЮВАННЯ

1. РЕГУЛЮВАННЯ БАЛАНСУ



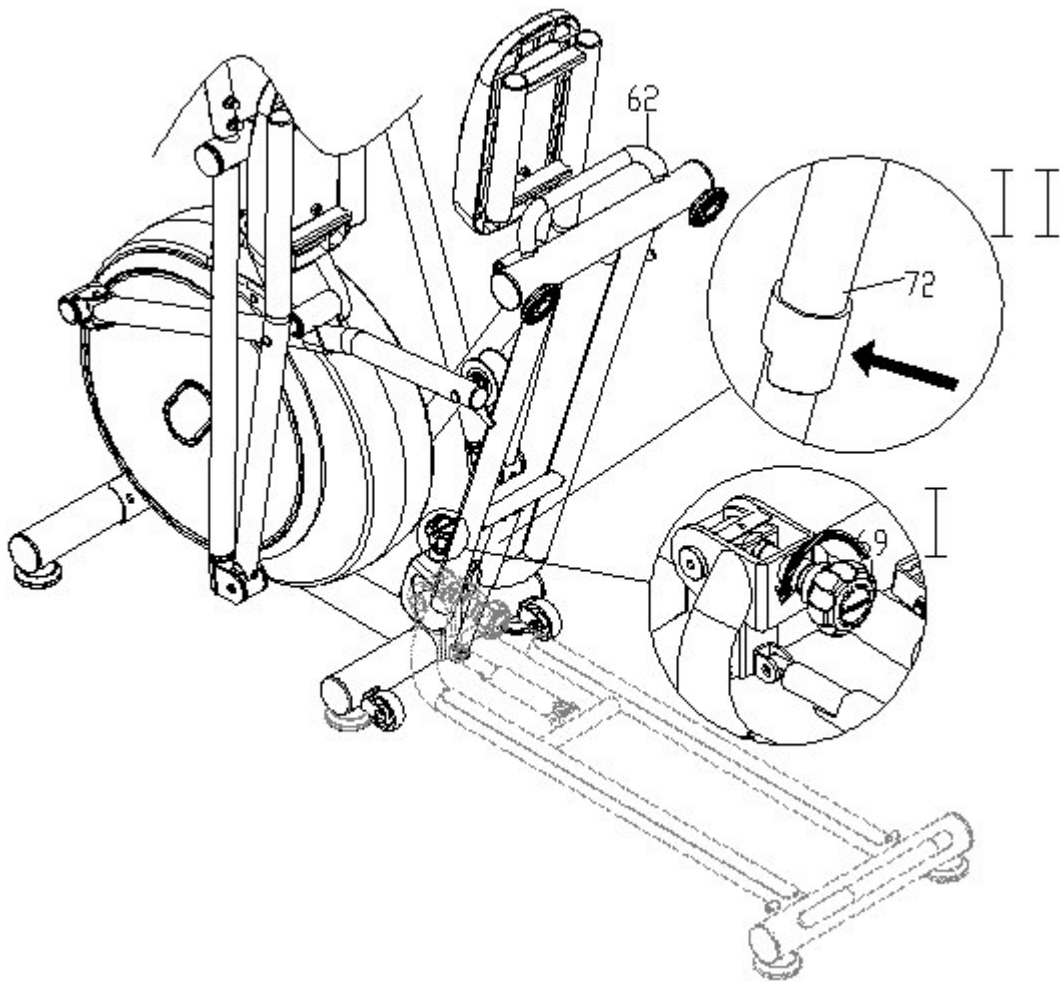
Якщо виріб стоїть на нерівній поверхні, відрегулюйте обидві підставки для ніг (39) відповідно до наведеної вище інструкції.

2. ПЕРЕМІЩЕННЯ МАШИНИ



Щоб зрушити велосипед з місця, **натискайте на кермо(5), доки транспортувальні колеса(32) на передній нижній трубі не торкнуться землі. Коли колеса стоять на землі, ви можете легко транспортувати велосипед до потрібного місця.**

3. ПЕРЕМІЩЕННЯ МАШИНИ



1. Коли цей продукт не використовується, рейку можна повернути, щоб не займати місце. Операція полягає в наступному:

Послабте ручку (69) проти годинникової стрілки, а потім потягніть ручку (62) вгору, доки пружина повністю не розтягнеться й автоматично не зафіксується, а напрямна рейка не зафіксується. Складання завершено. Малюнок I.

2. При використанні цього продукту. Операція така:

Натисніть на напрямну (62) і утримуйте її, відкриваючи пружину (72). Малюнок II. Відпустіть напрямну (62) і повертайте, доки вона не торкнеться землі, поверніть ручку (69) за годинниковою стрілкою, затягніть ручку регулювання (69) і використовуйте її.

Посібник для початківців

Вправа на розтяжку

Незалежно від того, як ви займаєтеся спортом, спочатку зробить розтяжку, теплі м'язи легко розтягуються, тому розігрівайтеся протягом 5-10 хвилин, потім ми пропонуємо наступну вправу на розтяжку, п'ять разів. 10 разів на кожен раз або довше повторюйте ці вправи після занять спортом.

1.Дотик до пальців ніг

Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, коли ви тягнетеся до пальців ніг, тягніться вниз так далеко, як тільки можете, і затримайтеся на 15 рахунків. Потім розслабтеся, повторіть 3 рази (фото 1).

2.Розтягнення підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши праву ногу. Покладіть підшву лівої ноги на внутрішню частину правого стегна. Тягніться до носка якомога далі. Затримайтеся на 15 підрахунків. Розслабтеся і повторіть, витягнувши ліву ногу, потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги... (фото 2)

3.Литкове-ахіллове розтягнення

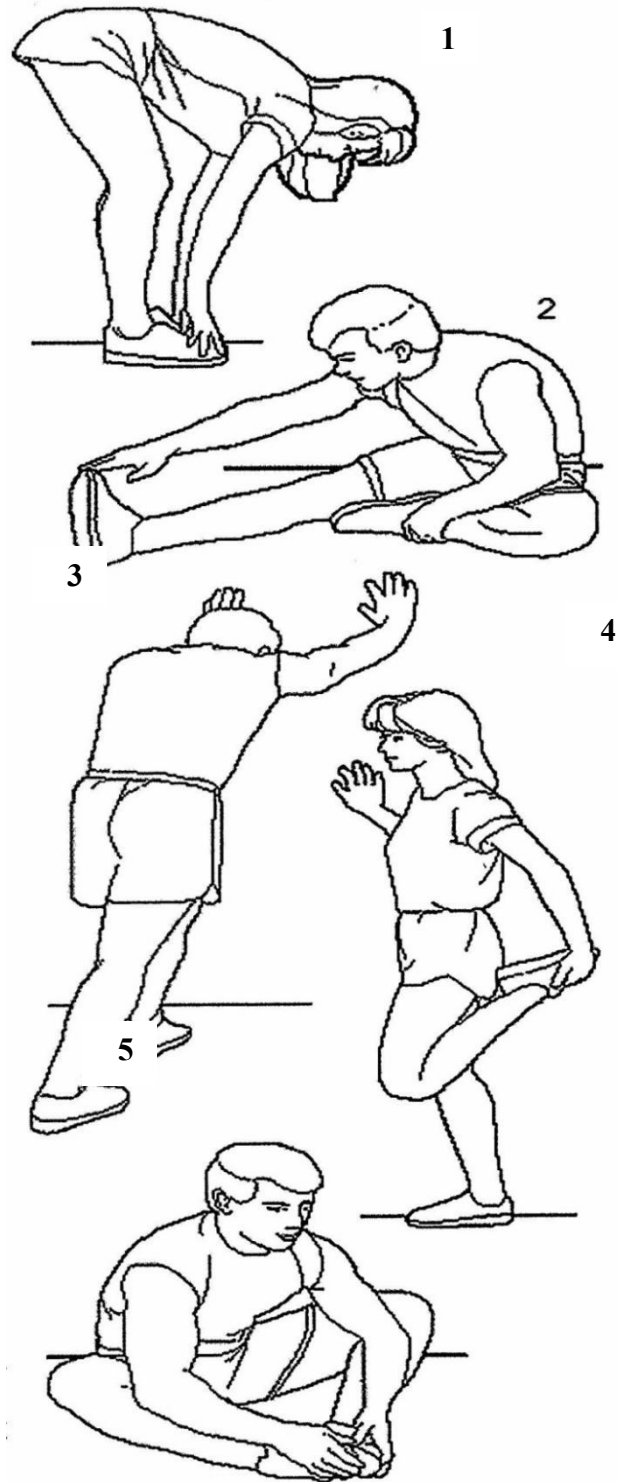
Притуліться до стіни, поставивши ліву ногу перед правою і витягнувши руки вперед, Тримайте праву ногу прямо, а ліву ногу на підлозі, потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни, Затримайтеся, потім повторіть з іншого боку на 15 підрахунків. Потім розслабтеся і повторіть по 3 рази для кожної ноги (фото 3)

4.Розтягнення чотириголового м'яза

Упершись однією рукою в стіну для рівноваги, потягніться за собою і витягніть праву ногу вгору. піднесіть п'яту якомога ближче до сидниці. затримайтеся на 10-15 секунд, розслабтеся. повторіть три рази для кожної ноги (фото 4).

5.Внутрішня розтяжка стегна

Сядьте так, щоб підшви ніг були разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 підрахунків, потім розслабтеся і повторіть 3 рази. (фото 5).

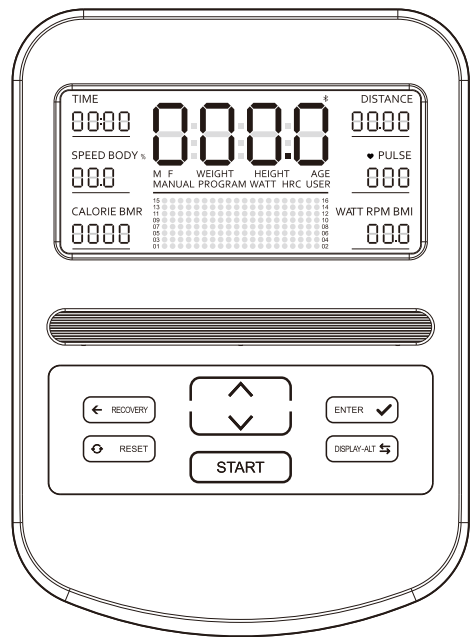


УК-УВ1901 Посібник з експлуатації

Дякуємо за придбання нашого продукту. Для найкращої роботи з пристроєм ми рекомендуємо вам уважно

прочитати цей посібник.

Опис інструментального вікна



ТЕМА	ОПИС	ДІАПАЗОН
ЧАС	Поточний час виконання вправи	0 хв: 00 с ~ 99 хв: 5 s
ШВИДКІСТЬ	Швидкість руху під час вправи	0.0 ~ 99.9 км/год (миль/год)
ВІДСТАНЬ	Поточна дистанція для вправи	0,00 ~ 999,0 км (миль)
КАЛОРІЇ	Поточна кількість спалених калорій під час вправи	0.0 ~ 9999 ккал
ПУЛЬС	Частота серцевих скорочень під час вправи	40 ~ 240 bpm
ОБ/ХВ	Швидкість обертання	0 ~ 999 об/хв
ВАТТ	Потужність	0 ~ 899 w

- У стані тренування - режим відображення головного вікна:
 - Режим сканування: кожні 6 секунд буде відображатися в наступному порядку:
ЧАС → ВІДСТАНЬ → ШВИДКІСТЬ → ПУЛЬС → КАЛОРІЇ → ВАТТ
 - Натисніть кнопку  вибрати та зафіксувати певну функцію для відображення у головному вікні.
- У стані тренування маленькі віконця ліворуч і праворуч відображаються наступним чином:
Натисніть кнопку  щоб переключити відображення RPM → WATT.
- 16-рівневий дисплей регулювання опору.

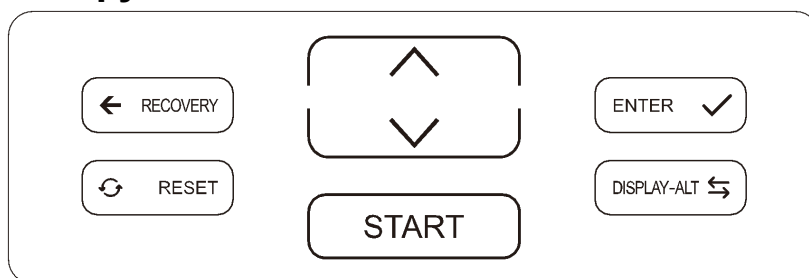
Опис функцій приладу

ITEM	DESCRIPTION	NOTES
ІНСТРУКЦІЯ	(ПРОГРАМА 1) Тренувальний режим з 1 ручним налаштуванням програми еквіваленту опору	
ПРОГРАМА	(ПРОГРАМА 2 ~ 11) Режим тренування з 10 автоматичним налаштуванням програм еквіваленту опору	
ЖИР ТІЛА	(ПРОГРАМА 12) Вимірювання відсотка жиру в організмі, індексу маси тіла та основного метаболізму	
ВАТТ	(ПРОГРАМА 13) Режим вправ з еквівалентом опору руху, що контролюється індивідуальним значенням ват	

H.R.C.	(ПРОГРАМА 14 ~ 17) Режим тренування еквіваленту опору руху, керований частотою серцебиття, з яких 65%, 75% та 85% - це самостійно визначені значення частоти серцебиття	
ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА	(ПРОГРАМА 18 ~ 21) Режим вправ з еквівалентом опору руху, визначений користувачем	
ЗВЕРНЕННЯ	Тест на здатність до відновлення серцевого ритму	
BLUETOOTH ТА ДОДАТОК	Підтримка програми через управління Bluetooth	Необов'язково
БЕЗДРОТОВИЙ ПУЛЬС	Підтримка стандартного бездротового нагрудного кардіопередатчика 5.3 KHZ	Необов'язково

Примітки: Необов'язково - користувачі можуть вибрати, чи потрібна їм ця функція для продукту

Опис основних функцій

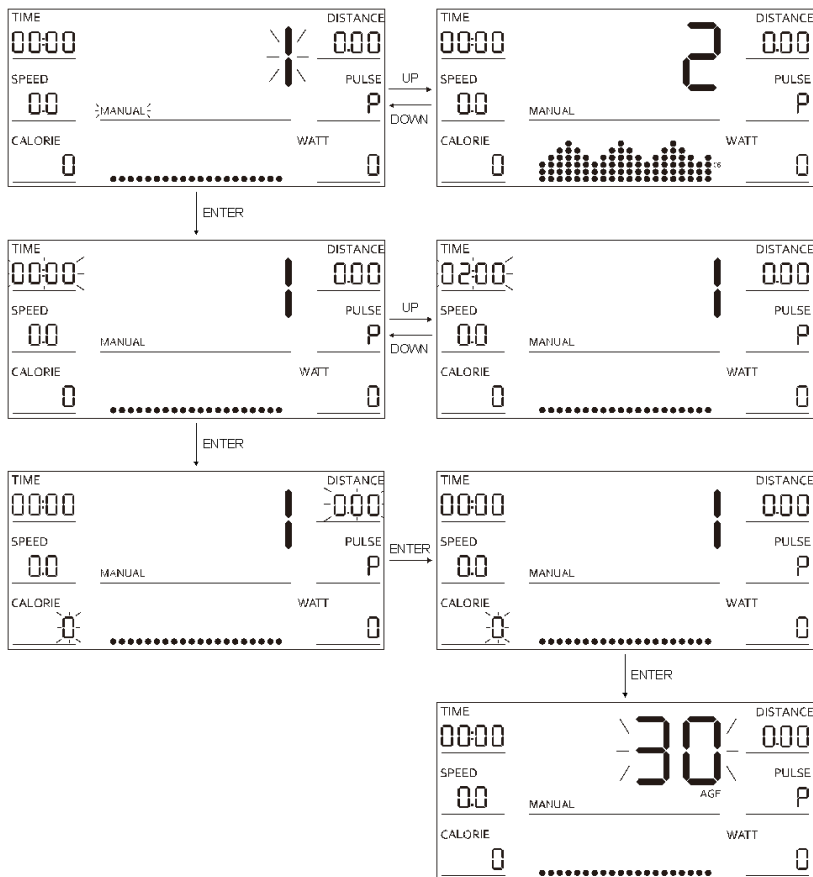


ITEM	DESCRIPTION
Λ	Виберіть функціональний режим у бік збільшення, налаштуйте у бік збільшення під час налаштування та збільшуйте значення РІВНЯ під час тренування
∇	Виберіть функціональний режим у бік зменшення, відрегулюйте значення у бік зменшення під час налаштування та зменшіть значення РІВНЯ під час тренування
RESET	Повернення до ПРОГРАМИ 1 у будь-якому режимі (за винятком U1-U4, WATT, індивідуальних значень пульсу); решта параметрів очищуються
ST./SP.	Початок або зупинка тренування
RECOVERY	Перевірте здатність відновлювати серцебиття
ENTER	Під час тренування перемикайте індикацію RPM/WATT Під час відсутності тренувань перемикає кожного елемента налаштувань
DISPLAY-ALT	Виберіть і зафіксуйте певну функцію для відображення в головному вікні

Одиниці виміру параметрів

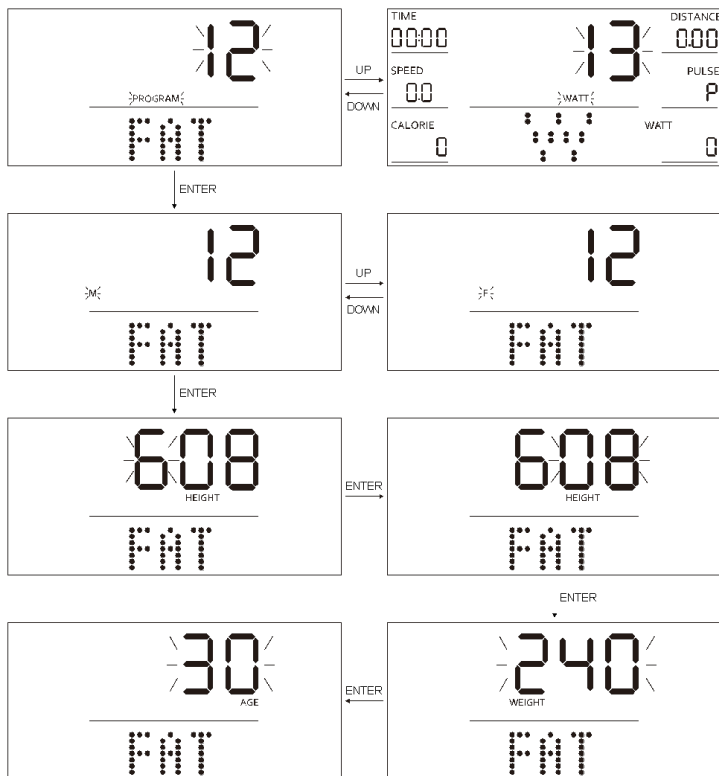
ЗРІСТ	ВАГА	ПУЛЬС	КАЛОРИЯ	ВІДСТАНЬ	ОБ/ХВ	BATT
см (футів)	кг (фунтів)	ударів за хвилину	ккал	m	обертів за хвилину	w0

ПОСІБНИК (ПРОГРАМА 1)

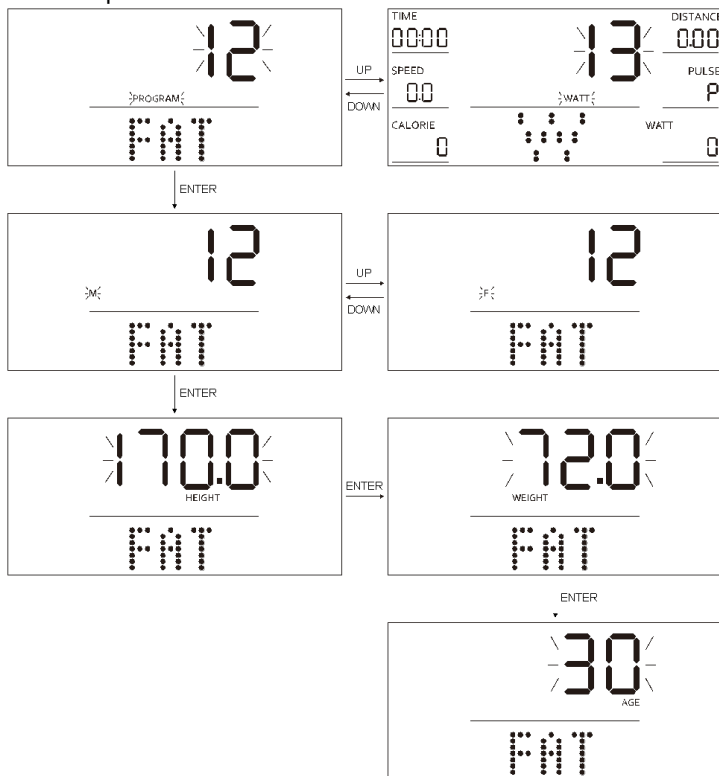


1. Натисніть кнопку  щоб почати вправу, або натисніть кнопку  щоб увійти в режим налаштування.
2. У встановленому стані натисніть кнопку  щоб послідовно вибрати задані елементи, і вибрані елементи (час, відстань, калорії, вік) будуть блимати.
3. Натисніть кнопку  або  щоб збільшити або зменшити значення, і натисніть клавішу  для вибору наступного пункту.
4. Після завершення всіх налаштувань він автоматично вийде з встановленого стану, або ви можете безпосередньо натиснути кнопку  щоб почати зі встановленого стану.
5. У стані тренування значення опору буде регулюватися автоматично відповідно до встановленої програми, або ви можете скористатися кнопкою  або  клавішу для збільшення або зменшення значення.
6. Якщо встановлено час, відстань або калорії, у стані тренування цей пункт відображається у вигляді зворотного відліку. Коли зворотний відлік досягне 0, вправу буде автоматично зупинено зі звуковим сигналом "DI DI".
7. У стані тренування натисніть кнопку  клавіша для зупинки роботи пристрою.

ПРОГРАМА (ПРОГРАМА 2-11)



• Метрична система



1. Натисніть кнопку  щоб увійти в режим налаштування.
2. У встановленому стані послідовність налаштування така: стать → зріст → вага → вік. Натисніть кнопку  або  клавішу, щоб налаштувати.
3. Після натискання кнопки  для запуску тесту протягом 8 секунд, вимірювач відображає BMI-індекс маси тіла, FAT% - відсоток жиру в організмі, а BMR - основна швидкість метаболізму.
4. Перед тестуванням натисніть на датчик частоти серцевих скорочень і утримуйте нормальну частоту серцевих скорочень на безперервному дисплеї.
5. Тест слід проводити, коли тіло розслаблене, а серцебиття спокійне.

6. ІМТ (індекс маси тіла)

Стать/вік	Худий	Нормальний	Трохи товстий.	Товстий	Ожиріння
Чоловік ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Чоловік > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Жінка ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Жінка > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

ЖИР (відсоток жиру в організмі)

Стать	Низький	Середній	Середній/Високий	Високий
Чоловік	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Жінка	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

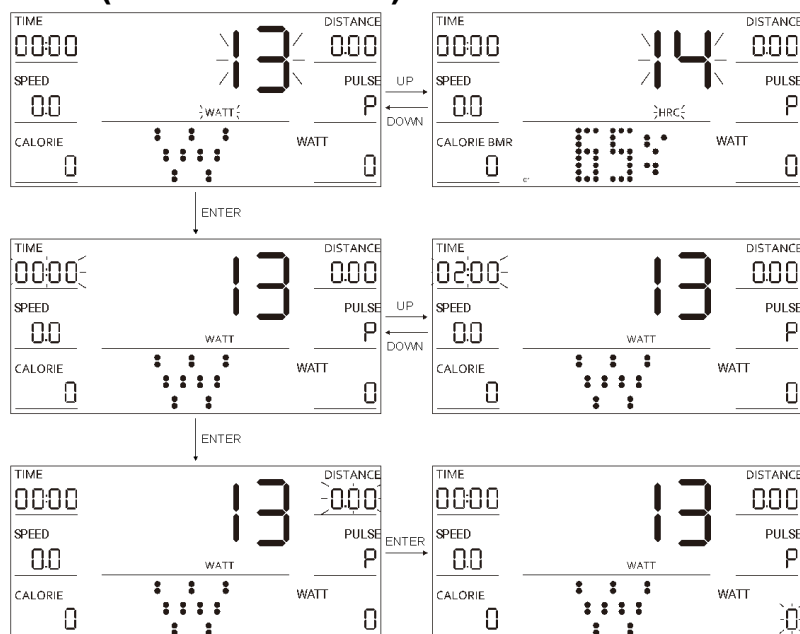
BMR (основний метаболізм, який є середньою кількістю калорій, що споживаються для підтримання базового статусу виживання на щоденній основі)

Референтне значення: 1300 ± 100 (22-40 років)

ТИП ТІЛА (комбінована фігура)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Надзвичайно худий	Худий	Відносно худий	Нижче норми	Нормальний	Вище норми	Надмірна вага	Ожиріння	Сильне ожиріння

ВАТ (ПРОГРАМА 13)

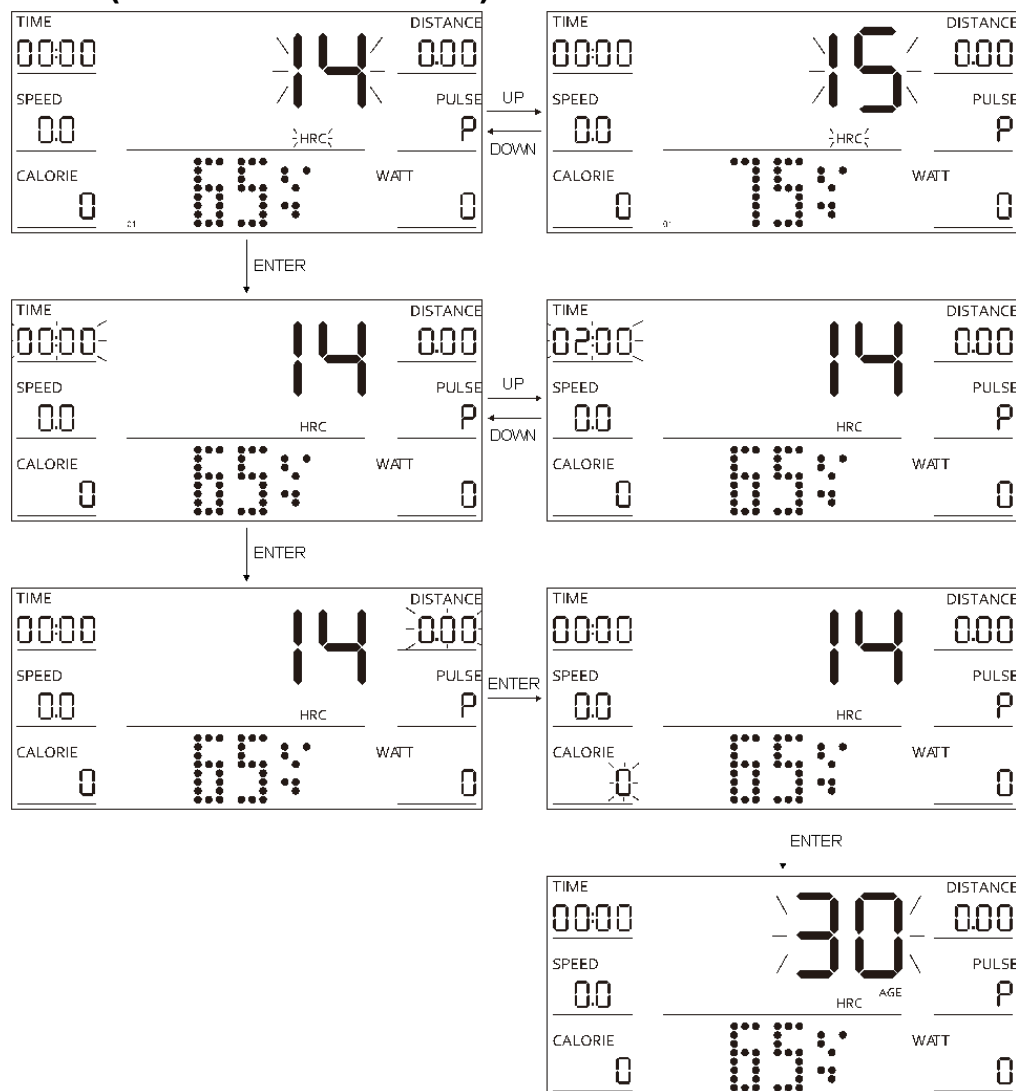


1. Натисніть кнопку для входу в режим налаштування.
2. У встановленому стані послідовність налаштування така: час → відстань → ват. Натисніть кнопку або щоб налаштувати, натисніть клавішу для переходу до наступного елемента налаштувань, і натисніть кнопку для початку вправи. Опір під час тренування автоматично регулюється відповідно до встановленого значення ват.
3. Якщо встановлено час і відстань, у стані тренування цей пункт відображається у вигляді зворотного відліку. Коли зворотний відлік досягне 0, вправу буде автоматично зупинено зі звуковим сигналом "DI DI".

4. У стані тренування натисніть кнопку  для зупинки роботи пристрою.

Примітки: Значення потужності визначається крутним моментом і швидкістю обертання. У цій програмі значення ват залишається постійним. Це означає, що якщо ви швидко крутите педалі, опір навантаження зменшуватиметься; якщо ви повільно крутите педалі, опір навантаження збільшуватиметься, щоб забезпечити постійне значення ват.

HRC (ПРОГРАМА 14 - 17)



1. Натисніть кнопку  або  щоб вибрати режим цільового пульсу.

2. ПРОГРАМА 14 - 16:

1) Натисніть кнопку  для входу в режим налаштування.

2) У встановленому стані послідовність налаштування така: time → distance → calories → age. The standard heart rate value is automatically set according to age. 65%, 75%, and 85% indicate that the target heart rate value is 65%, 75%, and 85% of the standard heart rate value respectively.

3) Натисніть кнопку  або  клавіша для регулювання.

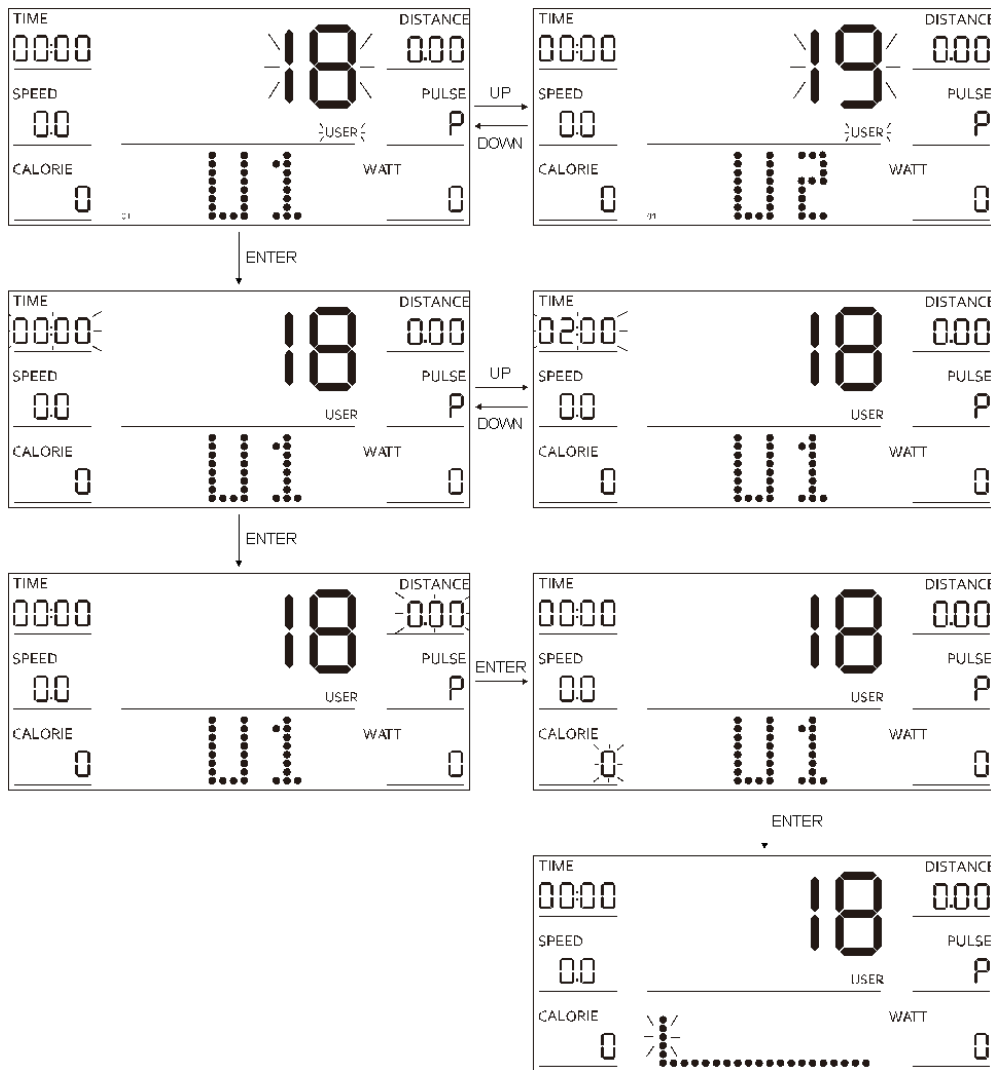
3. Натисніть кнопку  щоб почати тренування, а опір автоматично регулюється відповідно до цільового значення частоти серцевих скорочень у стані тренування.

4. Якщо встановлено час, відстань або калорії, у стані тренування цей пункт відображається у вигляді зворотного відліку. Коли зворотний відлік досягне 0, вправо буде автоматично зупинено зі звуковим сигналом "DI DI".

5. У стані тренування натисніть кнопку  для зупинки роботи пристрою.

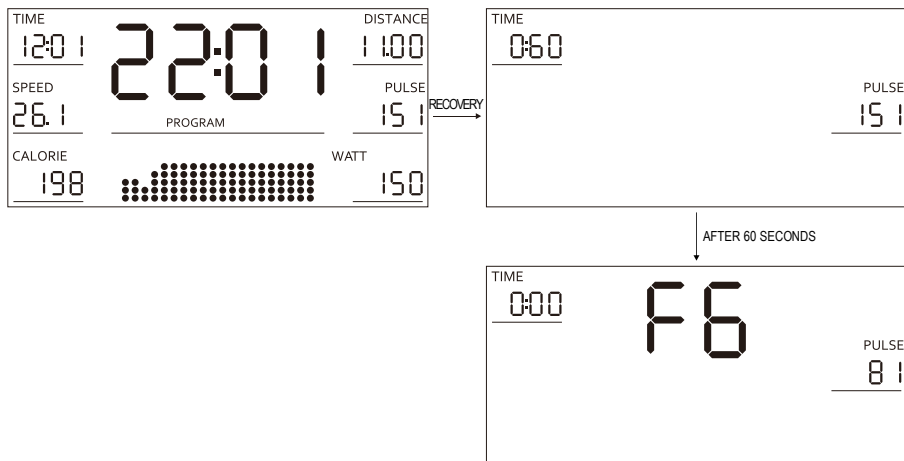
Примітки: під час тренування для кращого використання функції HRC рекомендується, щоб пристрій був оснащений бездротовим приймачем пульсу, а користувачі носили бездротовий нагрудний ремінь. Якщо вимірювач не визначає частоту серцебиття, опір не змінюється автоматично, але тренування все одно можна продовжувати.

ПРОГРАМА ДЛЯ КОРИСТУВАЧІВ (ПРОГРАМА 18 - 21)



1. Натисніть кнопку або для вибору режиму U1 - U4.
2. Натисніть кнопку щоб почати вправу, або натисніть клавішу щоб увійти в режим налаштування.
3. У встановленому стані послідовність налаштування така: час → відстань → калорії → вік → значення опору кожного стовпчика.
4. Натисніть кнопку або щоб збільшити або зменшити значення, і натисніть клавішу щоб вибрати наступний пункт.
5. Натисніть кнопку для початку тренування, опір автоматично регулюється відповідно до заданої програми під час виконання вправи, яку також можна відрегулювати, натиснувши кнопку або кнопку.
6. Якщо встановлено час, відстань або калорії, у стані тренування цей пункт відображається у вигляді зворотного відліку. Коли зворотний відлік досягне 0, вправу буде автоматично зупинено зі звуковим сигналом "DI DI".
7. У стані тренування натисніть кнопку для зупинки роботи пристрою.

ВІДНОВЛЕННЯ



1. Коли на пульсометрі відобразиться значення частоти серцебиття під час тренування, натисніть кнопку  та слідкуйте за серцебиттям.
2. TIME відображає "0: 60" (секунд), відлік починається на 60 секунд, і система починає тестування.
3. Коли на дисплеї ЧАС відраховується час до "0:00", у головному вікні вимірювача з'являються кнопки F1 ~ F6, що вказують на рівень здатності до відновлення серцебиття.
4. Рекомендується тестувати значення частоти серцевих скорочень в межах діапазону аеробного значення частоти серцевих скорочень під час тренування, щоб не вплинути на результат тесту, якщо значення буде занадто високим або занадто низьким.

F1 = 1.0	Оптимум
1.0 < F2 < 2.0	Добре
2.0 < F3 < 2.9	Відносно добре
3.0 < F4 < 3.9	Нормальний
4.0 < F5 < 5.9	Відносно низький
F6 = 6.0	Низький

Bluetooth APP Необов'язково

1. Увімкніть Bluetooth на мобільному телефоні, запустіть додаток FitShow і натисніть "Пошук пристрою".
2. Виберіть пристрій і натисніть "Підключити". У цей час на екрані дисплея лічильника з'явиться піктограма Bluetooth .
3. Введіть, щоб вибрати режим вправ зі сценою. За замовчуванням режим сцени відсутній.
4. Натисніть кнопку "Старт", щоб почати вправу.
5. Ви можете вибрати "Керування" і дозволити додатку керувати вашим пристроєм, а також знайти всю інформацію в додатку.
6. Натисніть кнопку "Стоп", щоб завершити вправу і завантажити інформацію.

Примітки: якщо після підключення до додатку стався збій, будь ласка, **перепідключіться або натисніть клавішу RESET на лічильнику, щоб відновити і перепідключитися.**

Одягніть нагрудний ремінь необов'язково

Цей виріб сумісний зі стандартним натільним датчиком частоти серцебиття 5,3 кГц. Під час тренування показники пульсу з'являються на дисплеї, коли ви носите нагрудний ремінь. Для отримання точних показників нагрудний ремінь повинен безпосередньо контактувати зі шкірою. Після того, як ви надягнете нагрудний ремінь, поверніться обличчям до консолі дисплея щонайменше на 15 секунд. Це дозволить приймачу в консолі розпізнати сигнал від нагрудного датчика.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

1. Обережно змочіть зворотний бік ремінця водопровідною водою (Diagram A).
Важливо: Не використовуйте деіонізовану воду. У ній немає необхідних мінералів і солей для проведення електричних імпульсів.
2. Відрегулюйте ремінець і закріпіть його на грудях. Ремінець має бути щільно прилягаючим, але не обмежуючим (Diagram B).
3. Переконайтеся, що нагрудний ремінь розташований правильною стороною догори, лежить горизонтально на грудях і знаходиться по центру посередині грудей. (Diagram C).

Коли ці кроки будуть виконані, ви будете готові переглянути свій пульс.

Опис коду помилки

Код помилки	Можливі причини	Перевірте	Рішення
E1	Двигун не працює належним чином	Штекер електропроводки двигуна правильно вставлений у клему чи ні	Підключіть штекер або замініть двигун
	Несправність кабелю всередині машини	Перевірте кабель на наявність дефектів	Замініть кабель
	Вимірювач не має відповідного керуючого сигналу на виході на двигун		Замініть електронний лічильник
E2	Після запуску тесту в режимі тестування жирового прошарку датчик пульсу не утримується рукою в найкоротші терміни		Будь ласка, утримуйте датчик пульсу рукою протягом 3 секунд після початку тесту
	Вимірювач не може відобразити значення пульсу	Чи відображається значення пульсу в інших режимах	Якщо значення пульсу не відображається в інших режимах, замініть вимірювач; якщо значення все ще не відображається, замініть з'єднувальний кабель пульсометра

Примітки:

1. Цей лічильник повинен бути оснащений адаптером живлення 9В/1А. Якщо індикація лічильника не відповідає нормі, витягніть штепсельну вилку з розетки і вставте її знову.
2. Якщо не виконувати жодних дій, виріб перейде в режим очікування через п'ять хвилин.