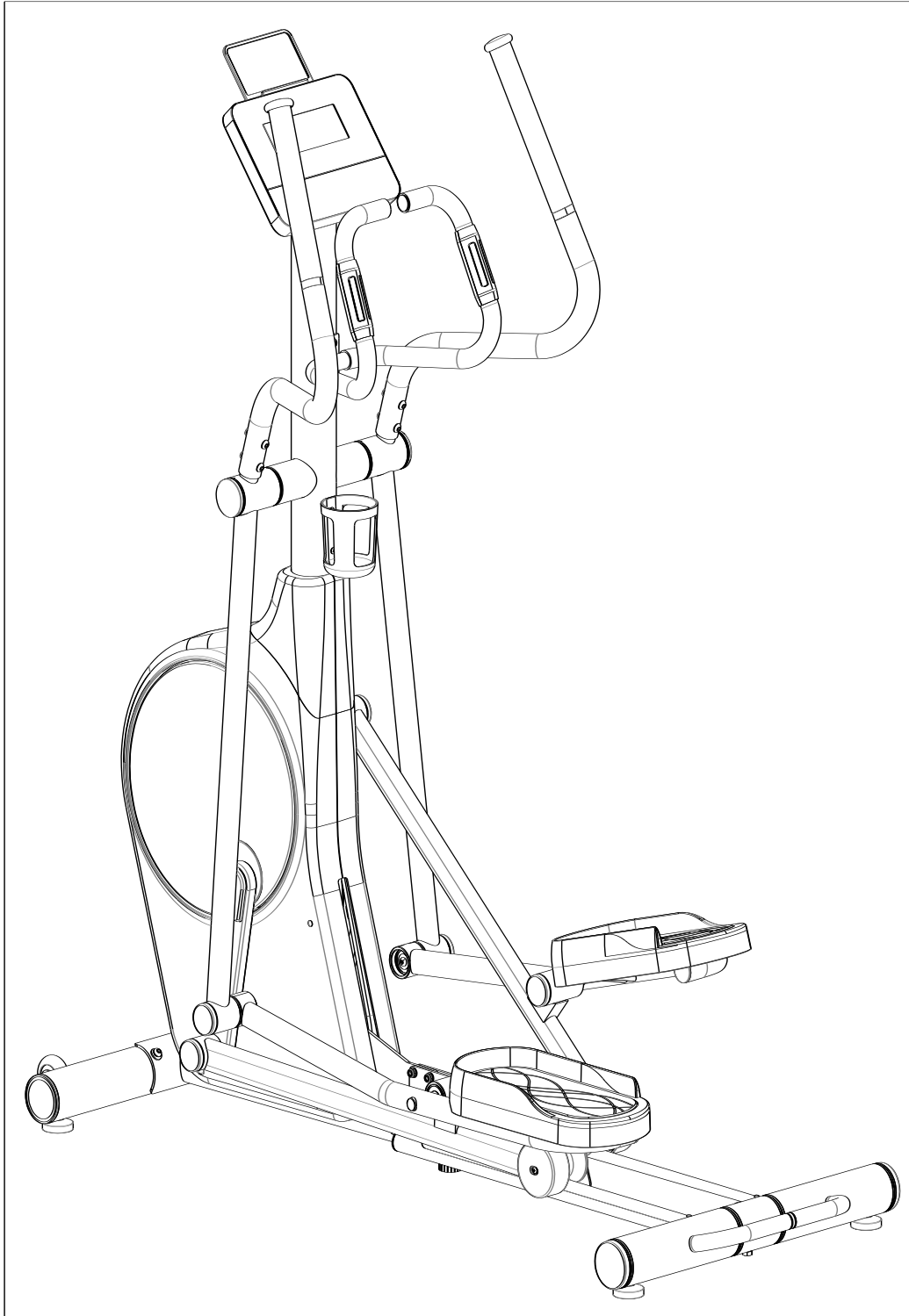


ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Орбітрек FitLogic CT2101TAS



ВАЖЛИВО! Будь ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед використанням виробу. Збережіть цей посібник для подальшого використання. Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від зображених на малюнках і можуть бути змінені без попереднього сповіщення.

ЗМІСТ

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	2
СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ	4
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	6
КОМПЛЕКТ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ЗБИРАННЯ	8
ЗБИРАННЯ	9
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА	13
ВСТАНОВЛЕННЯ У СТАБІЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ	13
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ	14
Посібник з експлуатації дисплея	18

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Обережно

Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, перед використанням пристрою ознайомтеся з наступними важливими попередженнями.

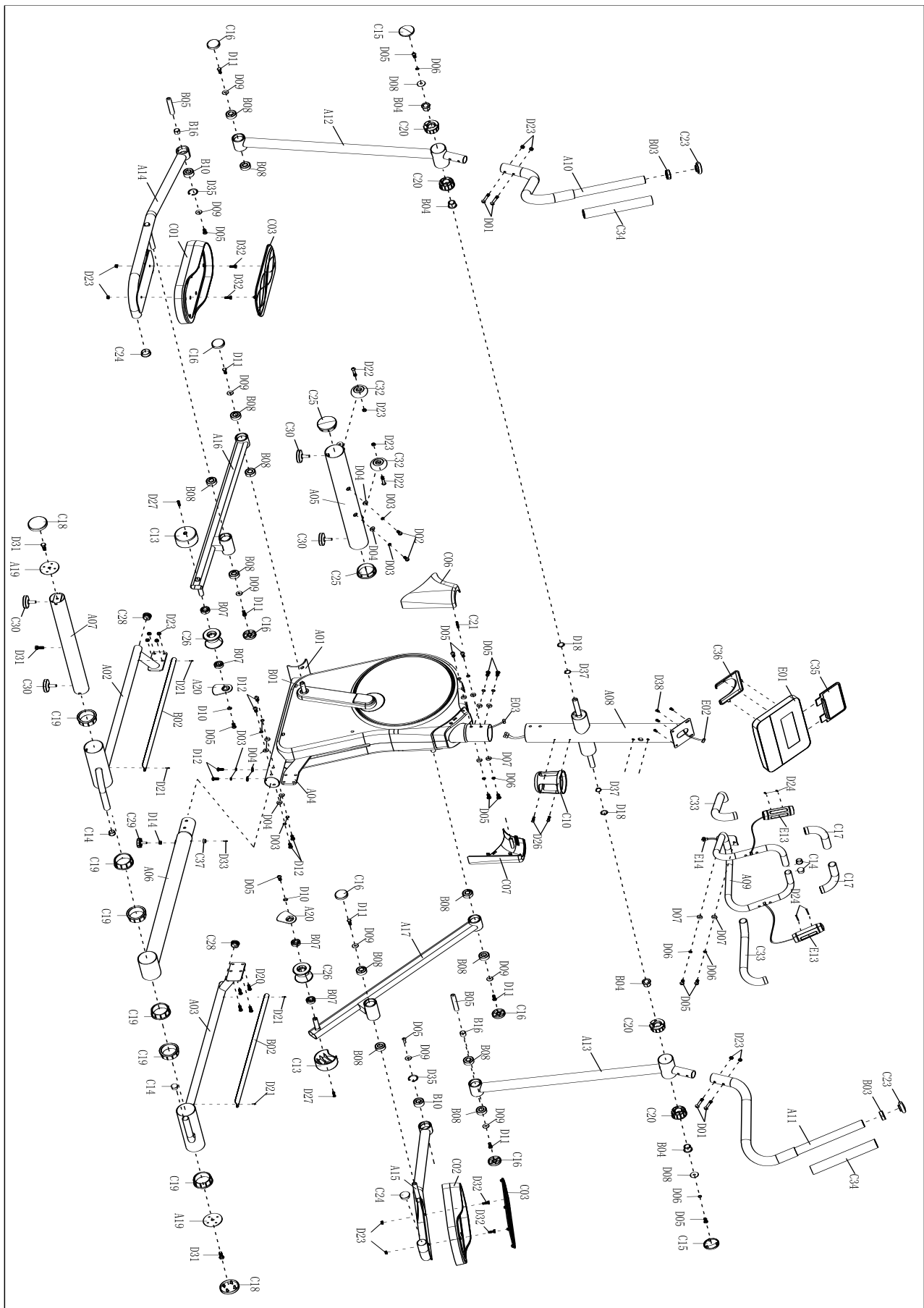
1. Перед початком виконання будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь фізичні вади або медичні застереження, що можуть становити ризик для вашого здоров'я і безпеки або перешкоджати належному використанню тренажеру. Якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, попереднє консультування з лікарем дуже важливе.
2. Уважно прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, відчуття запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати виконувати програму вправ.

Загальні заходи безпеки

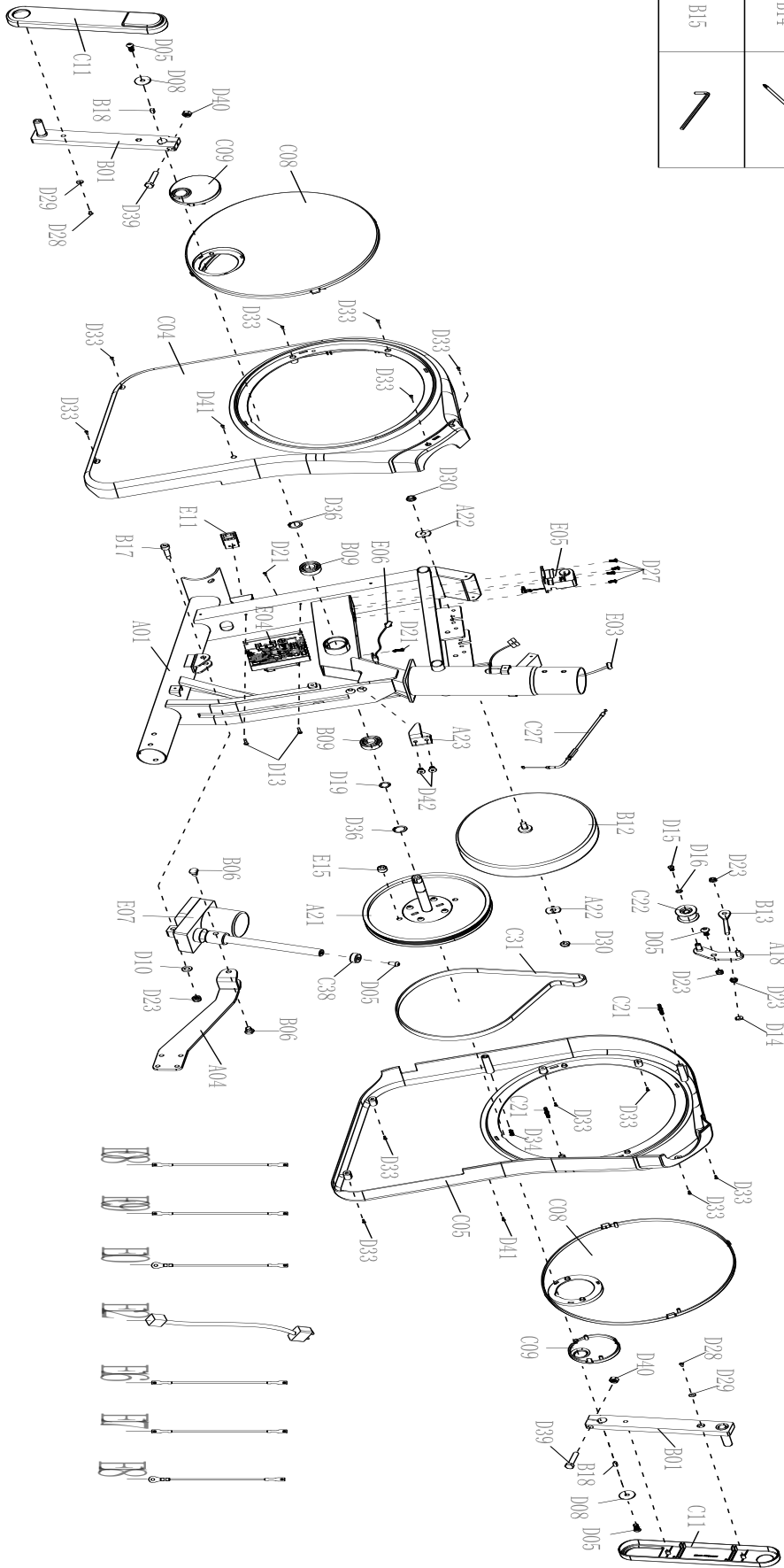
1. Використовуйте тренажер тільки таким чином, як описано в цьому посібнику з експлуатації.
2. Перед використанням тренажеру переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті.
3. Використовуйте тренажер, якщо його встановлено на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом.
4. Перш ніж розпочати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів від тренажера.
5. Після того, як тренажер буде зібрано належним чином, перед початком тренування ознайомтеся з нашими рекомендаціями щодо розігрівання, що наведені в кінці цього посібника.
6. Тренування на тренажері проводьте лише тоді, коли він справний і працює належним чином. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для проведення будь-яких необхідних ремонтних робіт.
7. Тримайте тренажер подалі від впливу надмірної вологості та пилу.
8. На цьому тренажері в один і той самий час може тренуватися лише одна людина.
9. Під час занять на тренажері одягайте відповідний одяг. Уникайте вдягання вільного одягу, який може зачепитися за тренажер, або одягу, який може обмежувати вільний рух або перешкоджати йому.
10. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
11. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Тренажер призначено для використання тільки дорослими.
12. Максимальна вага користувача не повинна перевищувати 125 кг.
13. Всі рухомі аксесуари потребують щотижневого обслуговування. Щоразу перевіряйте їх перед використанням. Якщо щось зламано або розхитано, будь ласка, негайно полагодьте це. Продовжувати користуватися тренажером можна тільки після того, як всі пошкоджені деталі буде полагоджено.
14. Даний тренажер відповідає вимогам стандарту EN957, частина 9, що дозволяє його використання в домашніх умовах.
15. Щоб встановити тренажер, будь ласка, візьміться за поручень і станьте на опорні ніжки.
16. Щоб скласти тренажер, візьміться за поручень і зійдіть з опорних ніжок. Збережіть цей посібник для подальшого використання.
17. Забороняється підпускати дітей близько до даного пристрою або наближатися до нього. Рухомі частини та інші елементи тренажеру можуть становити для дітей небезпеку.
18. Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж розпочинати будь-яку програму вправ. Припиніть тренування, якщо відчуваєте біль або стиснення в грудях, задишку або запаморочення. Перш ніж знову користуватися тренажером, проконсультуйтеся з лікарем. Використовуйте показники, що розраховуються або вимірюються за допомогою пристрою та виводяться на дисплей, лише для довідки.

19. Залишайте відстань не менше 0,6 м з кожного боку тренажеру. Це рекомендована безпечна відстань для доступу та проходів навколо пристрою, а також для його аварійного демонтажу. Не допускайте сторонніх осіб до цієї зони під час роботи пристрою.
20. Тримайте педалі чистими та сухими
21. Вправи на цьому тренажері вимагають координації і рівноваги. Обов'язково враховуйте, що під час тренувань можуть відбуватися зміни швидкості і рівня опору, і будьте уважні, щоб уникнути втрати рівноваги і можливого травмування.
22. Не можна залишати підключений до мережі тренажер без нагляду. Виймайте вилку з розетки, коли не користуєтеся пристроєм, а також перед тим, як встановлювати або демонтувати деталі.
23. Відображувана частота серцевих скорочень є приблизною і її слід використовувати лише для довідки.

СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ



B14	
B15	

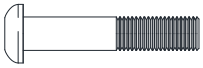
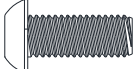
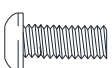
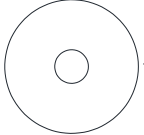
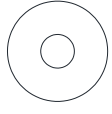
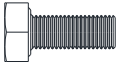
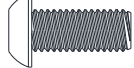
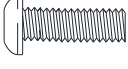


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
A01	Основна рама	1	C01	Ліва педаль	1
A02	Напрямна рейка, ліва	1	C02	Права педаль	1
A03	Напрямна рейка, права	1	C03	Прокладка педалі	2
A04	Рама регулювання нахилу	1	C04	Ліва кришка ланцюга	1
A05	Передній стабілізатор	1	C05	Права кришка ланцюга	1
A06	Задній стабілізатор	1	C06	Кришка стійки поручня, ліва	1
A07	Поворотна трубка	1	C07	Кришка стійки поручня, права	1
A08	Стійка кріплення дисплею	1	C08	Округла пластина	2
A09	Середній поручень	1	C09	Торцева заглушка округлої пластини	2
A10	Поручень, лівий	1	C10	Тримач для пляшки	1
A11	Поручень, правий	1	C11	Кришка шатуна педалі	2
A12	Зворотно-поступальний стрижень, лівий	1	C12	Торцева заглушка для кришки шатуна педалі	2
A13	Зворотно-поступальний стрижень, правий	1	C13	Кришка рухомого колеса	2
A 14	Кронштейн лівої педалі	1	C14	Торцева заглушка для трубки Ф25	4
A15	Кронштейн правої педалі	1	C15	Торцева кришка	2
A16	Ковзна трубка, ліва	1	C16	Торцева заглушка для шатуна педалі	6
A17	Ковзна трубка, права	1	C17	Пінова накладка	2
A18	Рама інерційного колеса	1	C18	Торцева заглушка заднього стабілізатора	2
A19	Шайба	2	C19	Обертальна втулка	6
A20	Відбивна перегородка ковзного колеса	2	C20	Втулка вала	4
A21	Колесо ремінної передачі	1	C21	Пластиковий болт	3
A22	Шайба	2	C22	Компресійне колесо	1
A23	U-подібний гвинт-обмежувач	1	C23	Торцева кришка з напівкруглою головкою	2
B01	Шатун	2	C24	Торцева кришка для трубки Ф38	2
B02	Алюмінієвий лист	2	C25	Торцева кришка для трубки Ф76	2
B03	Алюмінієве кільце	2	C26	Ролик	2
B04	Металева втулка	4	C27	Двигун	1
B05	Вал	2	C28	Торцева кришка для трубки Ф32	2
B06	Нестандартний болт	4	C29	Ніжка М8	1
B07	Підшипник 6003	2	C30	Ніжка М10	4
B08	Підшипник 6203	12	C31	Ремінь	1
B09	Підшипник 6204	2	C32	Транспортувальне колесо	2
B10	Підшипник 2203	2	C33	Пінова накладка	2
B11	Болт з буртиком	1	C34	Пінова накладка	2
B12	Маховик	1	C35	Тримач під iPad	1
B13	Регульований болт	1	C36	Задня декоративна кришка дисплея	1
B14	Гайковий ключ S13-14-15	1	C37	Прокладка	1
B15	Шестигранний ключ S6	2	C38	Заглушка для гвинта	1
B16	Втулка	2	D01	Болт з шестигранною торцевою головкою М8	4
B17	Болт з буртиком з шестигранною циліндричною головкою	1	D02	Болт з шестигранною торцевою головкою М10	2

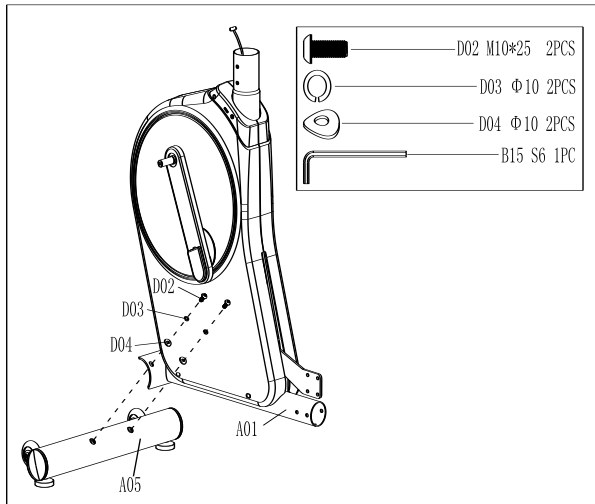
B18	Ключ	2		D03	Шайба D35	8
D05	Болт з шестигранною торцевою головкою M8	18		D33	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	13
D06	Пружинна шайба Ф8	10		D34	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	1
D04	Хвиляста шайба D10	8		D35	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	2
D07	Хвиляста шайба D8	8		D36	Стопорне кільце для вала Ф40	2
D08	Велика шайба D8	4		D37	Стопорне кільце для вала Ф20	2
D09	Велика шайба D8	8		D38	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M5	4
D10	Шайба Ф8	3		D39	Шестигранний болт M10*45	2
D11	Шестигранна гайка	6		D40	Гайка M10	2
D12	Болт з шестигранною торцевою головкою M8*20	6		D41	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	2
D13	Гофрована шайба Ф20	2		D42	Болт з внутрішнім шестигранником із потайною головкою M8*12	2
D14	Шестигранна гайка M8	2		E01	Дисплей	1
D15	болт із конічною головкою і хрестовим шліцом M6*10	1		E02	Верхній дріт	1
D16	Шайба Ф6	2		E03	Нижній дріт	1
D17	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M4*16	2		E04	Панель керування	1
D18	Хвиляста шайба	1		E05	Двигун	1
D19	Хвиляста шайба	4		E06	Датчик	1
D20	Болт з шестигранною торцевою головкою M8	6		E07	Двигун регулювання нахилу	1
D21	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST4.2	6		E08	Одножильний дріт змінного струму	1
D22	Болт з шестигранною торцевою головкою M8	2		E09	Одножильний дріт змінного струму	1
D23	Стопорна гайка	18		E10	Заземлюючий провід	1
D24	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST2.9	4		E11	Перемикач живлення	1
D25	Фланцева гайка M10	2		E12	Кабель живлення	1
D26	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M5	2		E13	Пульсометр на поручні	2
D27	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M5	6		E14	Дріт пульсометру	1
D28	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST4.2	2		E15	Круглий магніт	1
D29	Велика шайба Ф5	2		E16	Одножильний дріт змінного струму	1
D30	Фланцева гайка M10	2		E17	Одножильний дріт змінного струму	1
D31	Болт з шестигранною головкою M10*25	3		E18	Заземлюючий провід	1
D32	Болт з шестигранною головкою M8*35	4				

КОМПЛЕКТ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ЗБИРАННЯ

	D01 M8*45 4PCS
	D02 M10*25 2PCS
	D03 $\Phi 10$ 8PCS
	D04 $\Phi 10$ 8PCS
	D05 M8*20 18PCS
	D06 $\phi 8$ 10PCS
	D07 $\phi 8$ 8PCS
	D08 $\phi 32*\phi 8*1.5$ 4PCS
	D09 $\varnothing 24*\varnothing 8*1.5$ 8PCS
	D11 M8*20 6PCS
	D12 M10*20 6PCS
	D18 $\phi 25*\phi 19*0.3$ 2PCS
	D20 M8*25 4PCS
	D23 M8 8PCS
	D26 M5*12 2PCS
	B14 S=13-14-18 1PC
	B15 S6 1PC

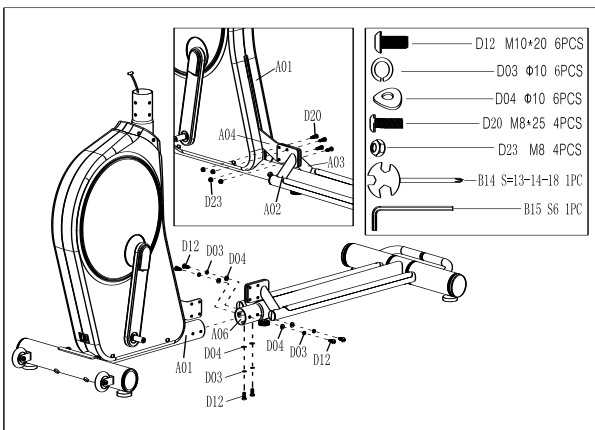
ЗБИРАННЯ

Крок 1



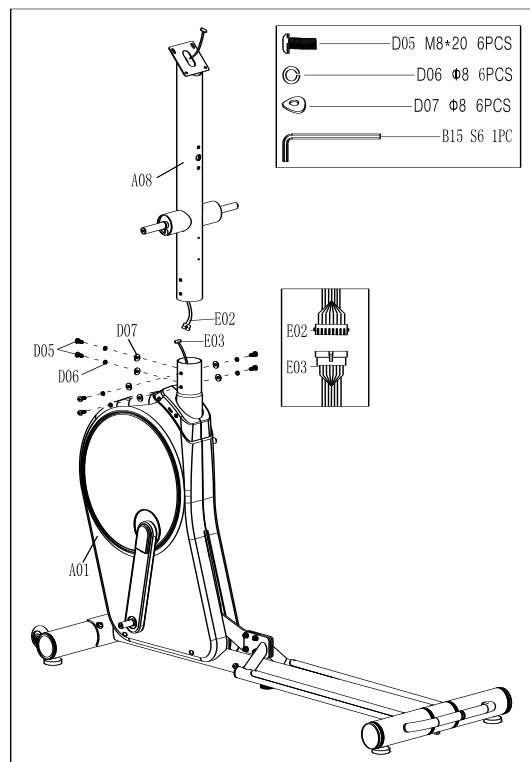
1. Закріпіть передній стабілізатор (A05) на основній рамі (A01)

Крок 2



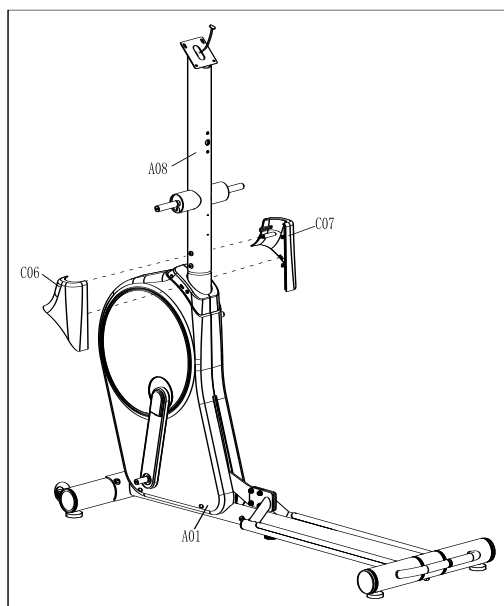
1. Спочатку, вставте (A06) до основної рами (A01),
 2. А потім закріпіть (A06) на (A01) болтом з шестигранним шліцом (D12), шайбою (D03) та пружинною шайбою (D04).
- Примітка:** Обов'язково вставте його до кінця.
3. Помістіть блок рами регулювання нахилу (A04) до центру металевого листа лівої/правої направляючої рейки (A02/A03), як показано на малюнку; блок рами регулювання нахилу (A04) зафіксуйте на лівій/правій направляючій рейці (A02/A03) за гвинта з циліндричною головкою і шестигранним шліцом (D20) і контргайки (D23).
- Примітка:** Перед затягуванням переконайтеся, що кожен болт повністю вкручено у основу раму.

Крок 3



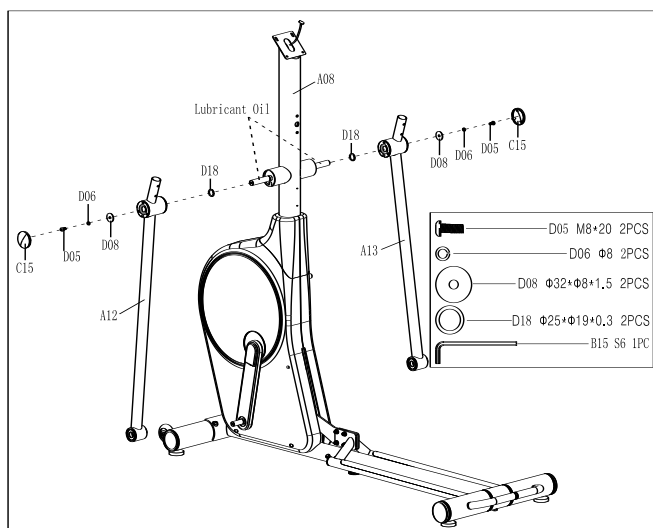
1. Спочатку підключіть дроти (E02) та (E03);
 2. Закріпіть стійку поручня (A05) на основній рамі (A01)
- Примітка:** Перед затягуванням переконайтеся, що кожен болт повністю вкручено у основу раму.

Крок 4



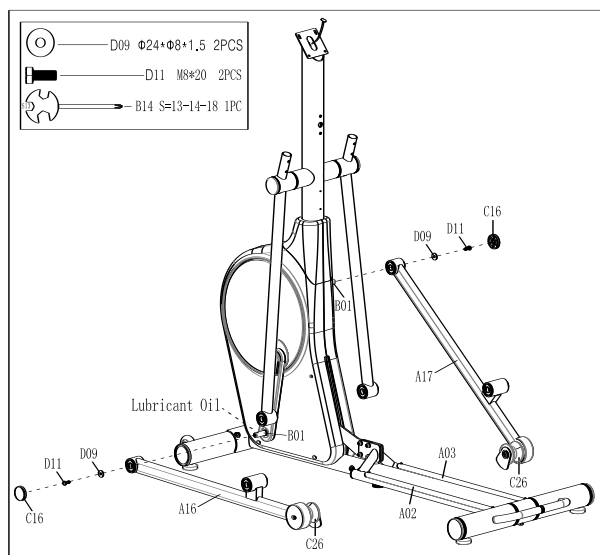
1. Закріпіть кришку стійки поручня (C06 і 07).

Крок 5



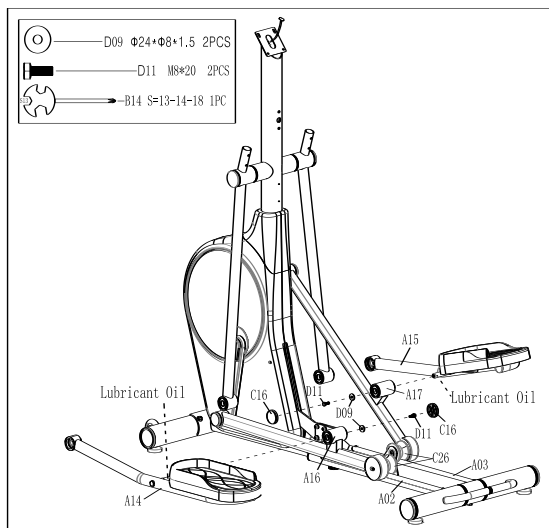
1. Закріпіть зворотно-поступальний стрижень (A12 і 13) на стійці поручня (A08);
2. Вставте торцеву заглушку (C15).

Крок 6



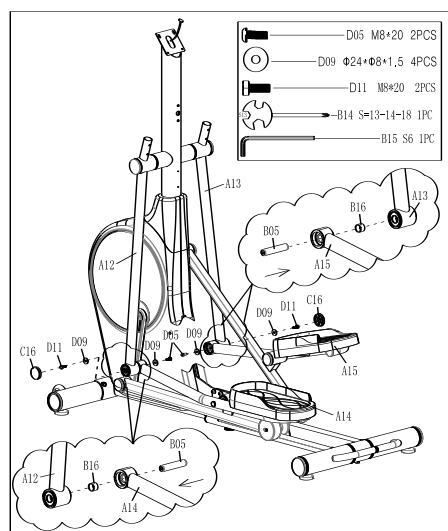
1. Змастіть вал шатуна педалі (B01);
2. Закріпіть ковну трубку (A16 і 17) на шатуні педалі (B01);
3. Встановіть торцеву заглушку шатуна педалі (C16) до болта з шестигранною головкою (D11).

Крок 7



1. Змастіть кронштейн лівої педалі (A12/A13);
2. Вставте кронштейн педалі (A14) у ковзну трубку (A16), а потім надіньте рухоме колесо (C28) на направляючу рейку (A02). Нарешті, закріпіть кронштейн лівої педалі (A15) на лівій ковзній трубці (A17) за допомогою болта з шестигранною головкою (D11) і великої шайби (D09).
3. Встановіть торцеву заглушку (C16) до болта з шестигранною головкою (D11).
4. Повторіть описані вище кроки, щоб закріпити кронштейн правої педалі (A15).

Крок 8

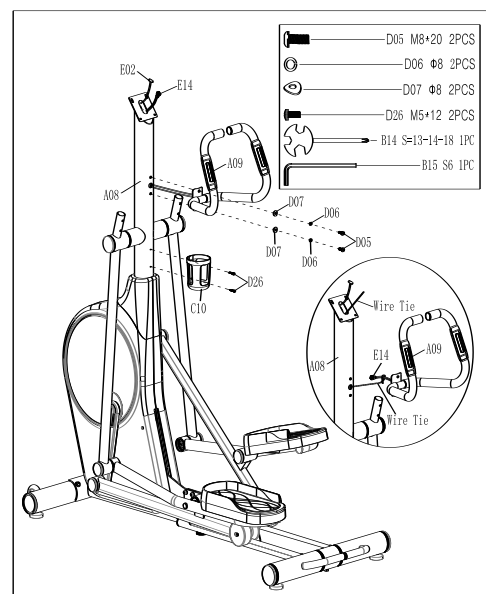


1. Послідовно вставте вал (B05) у кронштейн лівої педалі (A11), втулку (B16) та лівий зворотно-поступальний стрижень (A12).
2. З'єднайте кронштейн лівої педалі (A11) зі зворотно-поступальним стрижнем (A12) за допомогою болта з шестигранною головкою (D11), великої шайби (D09) і болта шестиграним шліцом (D05).

Примітка: Будь ласка, закріпіть болт з шестиграним шліцом (D05), як показано на малюнку зліва.

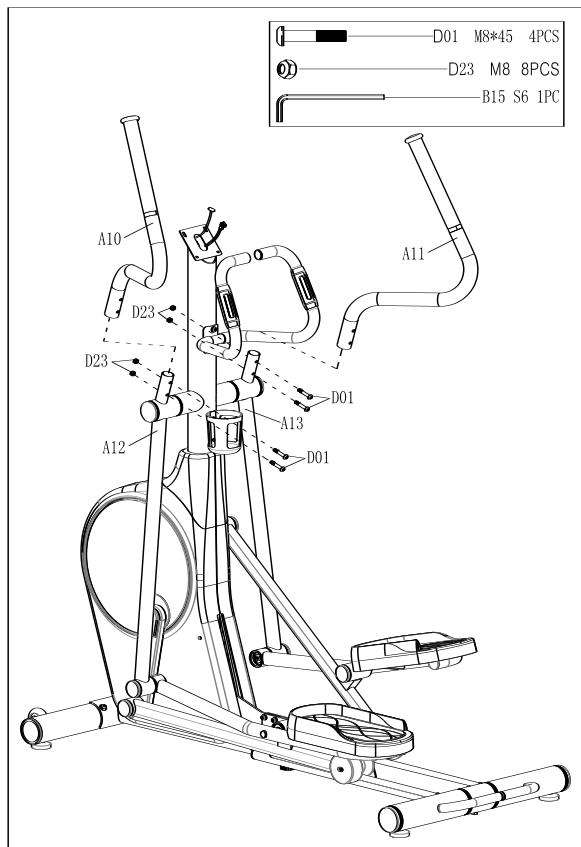
3. Вставте торцеву заглушку (C18) до болта з шестиграним шліцом (D11).
4. Повторіть описані вище дії, щоб закріпити кронштейн правої

Крок 9



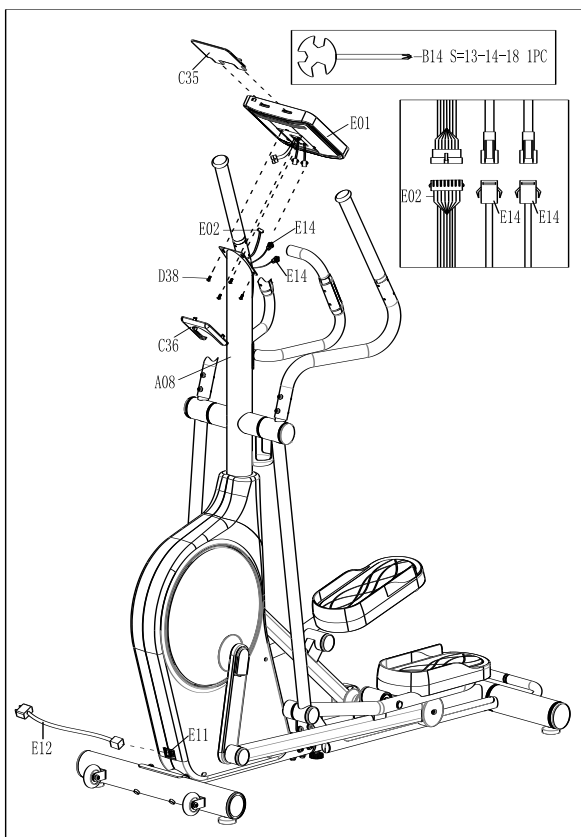
1. Витягніть дрід з отвору в стійці поручня (A08);
2. Закріпіть середній поручень (A09) на стійці поручня (A08);
3. Закріпіть тримач для пляшки (A10) на стійці поручня (A08);

Крок 10



1. Вставте лівий поручень (A10) у лівий зворотно-поступальний стрижень (A12);
2. Закріпіть лівий поручень (A10) на лівому зворотно-поступальному стрижні (A12);
3. Повторіть описані вище кроки, щоб закріпити правий поручень (A09).

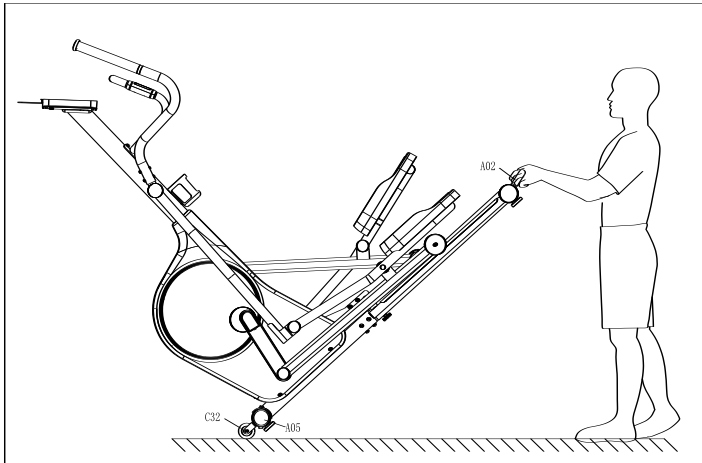
Крок 11



1. Підключіть дроти (E02) та (E14) до дисплея (E01);
2. Закріпіть дисплей (E01) на стійці дисплею (A08);
3. Встановіть задню кришку дисплея (C36) до дисплея (E01);
4. Вставте тримач для iPad (C35) до дисплею (E01).
5. Підключіть кабель живлення (E12) до гнізда пристрою.

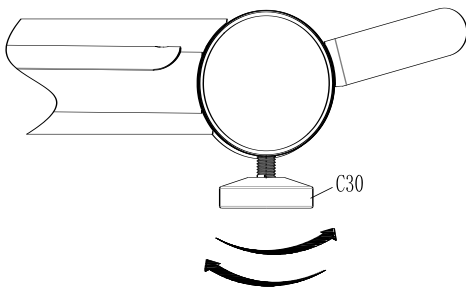
Примітка: Після завершення збирання, будь ласка, перевірте, чи надійно закріплені всі болти.

ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА



Через розмір та вагу даного еліптичного тренажеру (орбітрека), для його переміщення потрібно дві людини. Передній стабілізатор (A05) даного типу еліптичних тренажерів оснащено рухомими колесами (C32). Взявшись за ручку блоку напрямної рейки (A02) і піднявши основну раму так, щоб колеса (C32) торкнулися землі, ви можете переміщати пристрій у потрібне вам місце.

ВСТАНОВЛЕННЯ У СТАБІЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ



Якщо орбітрек злегка трясеться під час використання або внаслідок наявності нерівностей поверхні, покрутіть одну або дві ніжки (C32) під задньою трубкою для ніг вліво і вправо, щоб відрегулювати висоту рами, як показано на малюнку, доки вібрація не зникне.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ

Обмеження щодо використання

Наступні рекомендації допоможуть вам скласти план тренувань. Пам'ятайте, що правильне харчування і повноцінний відпочинок необхідні для досягнення успішних результатів. Якщо ви розпочинаєте програму фізичних вправ, проконсультуйтеся з лікарем, якщо:

- У вас діагностовано проблеми з серцем, високий кров'яний тиск або будь-яке інше захворювання.
- Ви не займалися спортом більше року.
- Вам більше 35 років, і в даний час ви не займаєтеся спортом.
- Ви вагітні.
- Ви хворієте на цукровий діабет.
- Ви страждаєте від болю в грудях, відчуваєте запаморочення або втрачаєте свідомість.
- Ви відновлюєтеся після травми або хвороби.

Цільовий серцевий ритм (ЦСР)

	ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ
ВІК	Мін-макс (уд/хв)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примітка: Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.

Поради щодо тренувань

- Завжди виконуйте вправи на розтяжку як до, так і після тренування. Див. сторінку 9.
- Починайте повільно; занадто швидке навантаження може призвести до травмування.
- Якщо у вас щось болить або ви втомилися, дайте собі кілька додаткових днів на відновлення.
- Почніть з двох-трьох 15-хвилинних занять на тиждень та одного дня відпочинку між тренуваннями.

- Розігрійтеся протягом 5 або 10 хвилин за допомогою плавних рухів, таких як ходьба або махи руками по колу, а потім розтягніть м'язи, які будуть задіяні під час тренування. Тренажер в основному спрямований на тренування стегнових та литкових м'язів.
- Збільшуйте темп і опір до дещо більших, ніж комфортні, і виконуйте тренування так довго, як зможете. Можливо, ви зможете виконувати вправи лише кілька хвилин за раз, але це швидко зміниться, якщо ви будете займатися регулярно.
- Завершуйте кожне тренування 5-хвилинним розслабленням, встановивши опір на більш низький рівень. Потім слід розтягнути ті м'язи, з якими ви щойно працювали, щоб запобігти травмуванню та виникненню спазмів.
- Збільшуйте час тренування на кілька хвилин щотижня, поки не зможете працювати безперервно протягом 30 хвилин за сеанс.
- Не турбуйтеся про відстань або темп. Перші кілька тижнів зосередьтеся на витривалості та зміцненні організму.

Наскільки важкими повинні бути тренування?

1. Під час тренувань ви повинні намагатися залишатися в зоні показників цільового серцевого ритму (ЦСР).
2. Таблиця ЦСР допоможе вам визначити ЦСР для вашого віку. Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.
3. Завжди слідкуйте за тим, як ви себе почуваєте під час тренування. Якщо ви відчуваєте головокружіння або легке запаморочення, негайно зупиніться і відпочиньте. Якщо ви не пітнієте, прискорте темп!

Рекомендації щодо розтягування

Поради щодо розтягування перед тренуванням

- Почніть з поступових вправ на розробку рухливості всіх суглобів, тобто просто обертайте зап'ястя, згинайте руки і рухайте плечима. Це дозволить природному мастилу організму (синовіальній рідині) забезпечити захист поверхні кісток у цих суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує приплив крові до тіла, що, в свою чергу, робить м'язи більш еластичними.
- Почніть з ніг, а потім просувайтеся вгору по тілу.
- Кожну вправу на розтягування слід виконувати щонайменше 10 секунд (працюючи до 20-30 секунд) і, як правило, повторювати 2-3 рази.
- Не розтягуйтеся до появи відчуття болю. Якщо відчуваєте біль, розслабтеся.
- Не підстрибуйте. Розтягування повинно бути поступовою і розслабленою.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягуйтеся після тренування, щоб запобігти перенапрузі у м'язах. Розтягуйтеся щонайменше тричі на тиждень, щоб зберігати гнучкість.

Розтягування м'язів стегна

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву кісточку лівою рукою, притягнувши стопу ззаду впритул до стегна.
- Тримайте спину прямою, а коліна разом. При необхідності використовуйте стіну для втримання рівноваги.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування підколінного сухожилля

- Тримайте передню ногу прямою, руки на зігнутій нозі (стегні). Штовхайте вниз і від себе, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Тримайте коліна розчепіреними, а спину прямою.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування ікроножних м'язів

- Встаньте, поставивши рівно задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування внутрішньої частини стегна

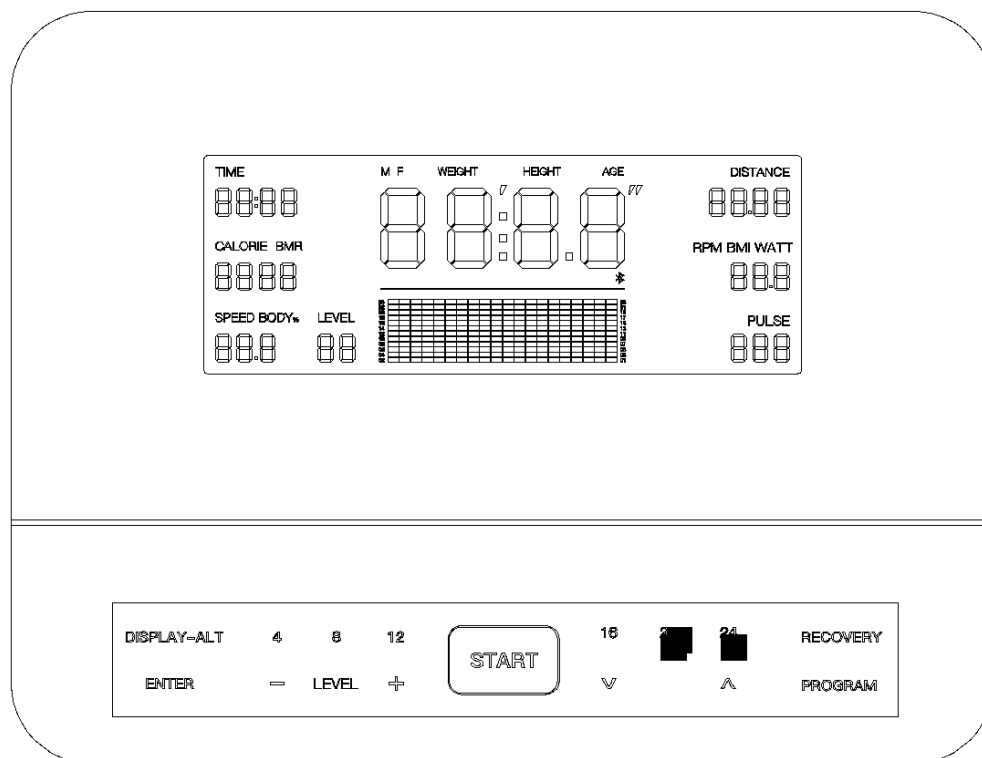
- Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги до області паху якомога ближче до себе.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.



Примітка: під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.

Посібник з експлуатації дисплея

Опис інструментального вікна



Категорія	Опис	Діапазон
ЧАС	Поточний час для вправи	0 хв: 00 с ~ 99 хв: 59 с
ШВИДКІСТЬ	Швидкість руху під час вправи	0.0 ~ 99.9 км/год (миля/год)
ВІДСТАНЬ	Поточна дистанція для вправи	0,00 ~ 99,99 км (миля)
КАЛОРІЇ	Поточна кількість спалених калорій під час вправи	0.0 ~ 9999 ккал
ПУЛЬС	Частота серцевих скорочень під час вправи	40 ~ 240 об/хв
ОБ/ХВ	Швидкість обертання	0 ~ 199 об/хв
ВАТТ	Потужність	0 ~ 899 w
ІМТ/ОГК/ОБ'ЄМ ТІЛА%	індекс маси тіла / основний обмін речовин / жировий прошарок	
РІВЕНЬ	опір	1-32
ВНУТРІШНІЙ	нахил	0-15 (за бажанням)

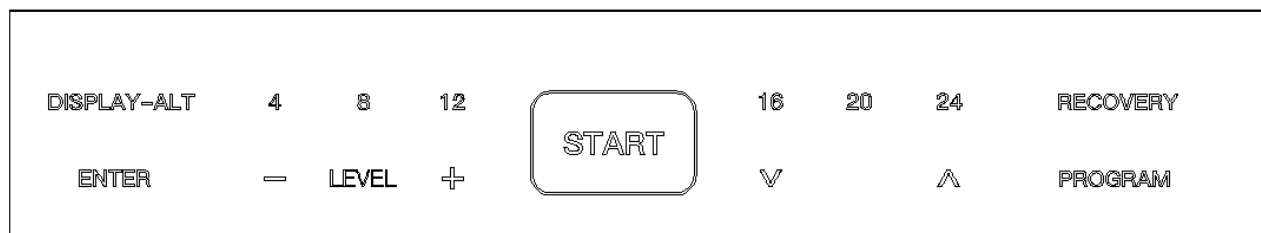
- У стані тренування - режим відображення головного вікна:
 - Режим сканування: кожні 6 секунд будуть відображатися дані у наступному порядку:
ЧАС → ВІДСТАНЬ → ШВИДКІСТЬ → ПУЛЬС → КАЛОРІЇ → ВАТТ
 - Натисніть клавішу "Display-ALT", щоб вибрати та зафіксувати певну функцію для відображення в головному вікні.
- Під час тренування натисніть клавішу "ENTER", щоб перемикнути відображення RPM → WATT.

Опис функцій приладу

РУЧНА	(ПРОГРАМА 1) Режим тренування з 1 ручним налаштуванням програми еквівалента опору	Примітка
ПРОГРАМА	(ПРОГРАМА 2 ~ 11) Режим тренування з 10 програмами з автоматичним регулюванням еквівалента опору	
BODYFAT	(ПРОГРАМА 12) Визначте відсоток жиру в організмі, індекс маси тіла та основний обмін речовин	
BATT	(ПРОГРАМА 13) Режим тренування еквівалента опору руху, керований індивідуальним значенням ват	
H.R.C	(ПРОГРАМА 14 ~ 17) Режим тренування еквівалента опору руху, що контролюється частотою серцебиття, з яких 65%, 75% та 85% - це самостійно визначені значення частоти серцебиття	
ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА	(ПРОГРАМА 18 ~ 21) Режим тренування еквівалента опору руху, визначений користувачем	
APP	Підтримка додатка KINOMAP / ZWIFT	Необов'язково
INCLINE	Режим тренування з нахилом	Додатково

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

Опис основних функцій



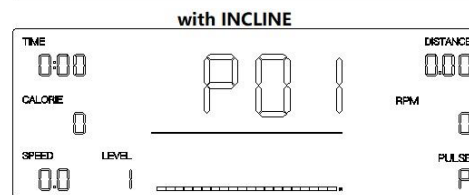
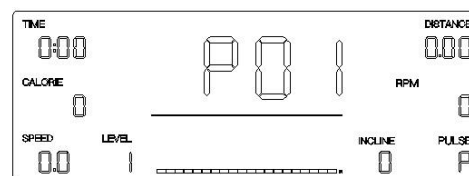
— —	+	Під час налаштування зменшуйте, а під час тренування зменшуйте значення РІВНЯ
+		Під час налаштування збільшуйте значення РІВНЯ, а під час тренування - зменшуйте
ПРОГРАМА		Виберіть функціональний режим вгору
ВІДНОВЛЕННЯ		Перевірте здатність до відновлення серцебиття
СТАРТ		Початок або зупинка вправи
Дисплей-ALT	^	Виберіть і зафіксуйте певну функцію для відображення в головному вікні
^ ВГОРУ		Вибір функціонального режиму вгору, v Під час тренування нахиліться вгору. (якщо є нахил)
v ВНИЗ		Вибір функціонального режиму вниз, Нахиліться вниз під час тренування. (якщо є нахил)

Одиниці виміру параметрів

ВИСОТА	ВЕС	ПУЛЬС	CAL	ДИСТАНЦІЯ	BATT
cm(Ft 'In)	кг (фунтів)	BPM	Ккал	км(мл)	W

ПОСІБНИК (ПРОГРАМА 1)

- Натисніть клавішу "START", щоб розпочати тренування, або натисніть клавішу "ENTER", щоб увійти в режим налаштувань.
- У встановленому стані натисніть клавішу "ENTER" для послідовного вибору параметрів, при цьому вибрані параметри (час, відстань, калорії, вік) будуть блимати.
- Натисніть клавішу "+" або "-", щоб збільшити або зменшити значення, і натисніть клавішу "ENTER", щоб вибрати наступний елемент.
- Після завершення всіх налаштувань тренажер автоматично вийде з встановленого стану, або ви можете безпосередньо натиснути клавішу "START", щоб розпочати тренування у встановленому стані.
- У стані тренування ви можете використовувати клавіші "+" або "-" для збільшення або зменшення опору.
- У стані тренування ви можете використовувати клавіші "UP" або "DOWN", щоб збільшити або зменшити нахил. (Необов'язково)
- Якщо встановлено час, відстань або калорії, у стані тренування цей пункт відображається у вигляді зворотного



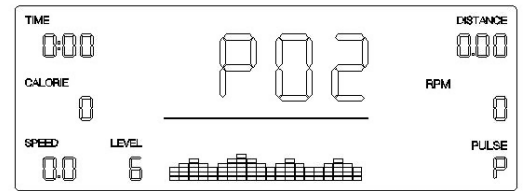
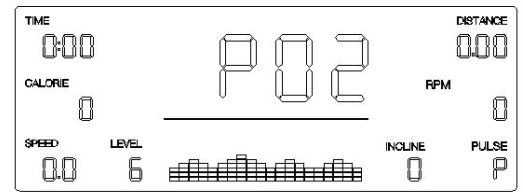
without INCLINE

відліку. Коли зворотний відлік досягне 0, вправо буде автоматично зупинено зі звуковим сигналом "DI DI".

8. Під час виконання вправи натисніть клавішу "START", щоб зупинити роботу пристрою.

ПРОГРАМА (ПРОГРАМА 2-11)

1. Натисніть клавішу "ПРОГРАМА" або "ВГОРУ" чи "ВНИЗ", щоб вибрати режим програми.
2. Натисніть клавішу "START", щоб почати вправу, або натисніть клавішу "ENTER", щоб увійти в режим налаштувань.
3. У встановленому стані натисніть клавішу "ENTER" для послідовного вибору встановлених елементів, і вибрані елементи (час, відстань, калорії, вік) почнуть блимати.
4. Натисніть клавішу "+" або "-", щоб збільшити або зменшити значення, і натисніть клавішу "ENTER", щоб вибрати наступний елемент.
5. Після завершення всіх налаштувань програма автоматично вийде зі встановленого стану, або ви можете безпосередньо натиснути клавішу "START", щоб почати зі встановленого стану.
6. У стані тренування значення опору буде відрегульовано автоматично відповідно до встановленої програми, або ви можете скористатися клавішами "+" або "-" для збільшення або зменшення опору.
7. У стані тренування ви можете використовувати клавіші "ВГОРУ" або "ВНИЗ", щоб збільшити або зменшити нахил. (Необов'язково)
8. 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".
9. У стані тренування натисніть клавішу "START", щоб зупинити роботу пристрою.

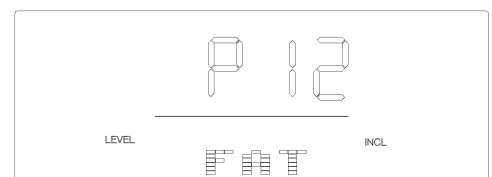


Лист значень опору :

P02	6	8	10	8	6	8	10	8	6	8	6	8	10	8	6	8	10	8	6	8
P03	10	10	8	6	4	2	4	6	8	10	10	10	8	6	4	2	4	6	8	10
P04	2	4	6	8	8	8	8	6	4	2	2	4	6	8	8	8	8	6	4	2
P05	2	4	6	8	10	12	14	14	12	10	2	4	6	8	10	12	14	14	12	10
P06	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12
P07	2	2	2	6	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	12	14	14	14	16	16
P08	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	4	4
P09	8	8	14	14	8	8	14	14	8	8	14	14	8	8	14	14	8	8	14	14
P10	2	4	6	8	10	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	10	8	6	4	2
P11	10	8	6	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8	8	10	12	12

ЖИРОВІ ВІДКЛАДЕННЯ (ПРОГРАМА 12)

1. Натисніть клавішу "ENTER", щоб увійти в режим налаштування.
2. У встановленому стані послідовність налаштувань така: стать → зріст (Ft 'In) → вага → вік. Натисніть клавішу "+" або "-" для коригування.
3. Після натискання клавіші "START" для запуску тесту протягом 10 секунд, вимірювач відображає BMI - індекс маси тіла, FAT% - відсоток жиру в організмі та BMR - базову 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 пульс спокійний.



IMT (індекс маси тіла)

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/Високий	Середній/Високий	Середній/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)

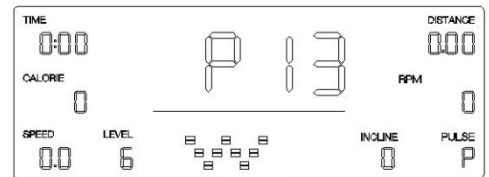
Референтне значення: 1300 ± 100 (22-40 років)

ТИП ТІЛА (комбінована фігура)

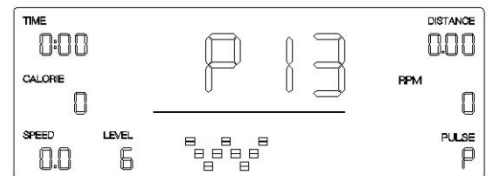
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Надзвичайно худий	худий	Відносно худий	Нижче норми	Нормальний	Вище норми	Надмірна вага	Ожиріння	Сильне ожиріння

ВАТ (ПРОГРАМА 13)

- Натисніть клавішу "ENTER", щоб увійти в режим налаштування.
- У встановленому стані послідовність налаштувань така: час → відстань → потужність. Натисніть клавішу "+" або "-" для налаштування, натисніть клавішу "ENTER" для переходу до наступного параметра.
- Натисніть клавішу "START", щоб розпочати тренування. Опір під час тренування автоматично регулюється відповідно до встановленого значення ват.
- Під час тренування ви можете збільшити або зменшити нахил за допомогою клавіш "<26>"ВГОРУ"<27>" або "ВНИЗ". <28> (Необов'язково)
- Якщо встановлено час і відстань, у стані тренування цей пункт відображається у вигляді зворотного відліку. Коли зворотний відлік досягне 0, вправа автоматично завершиться зі звуковим сигналом "DI DI".
- Під час виконання вправи натисніть клавішу "START", щоб зупинити роботу пристрою.



with INCLINE

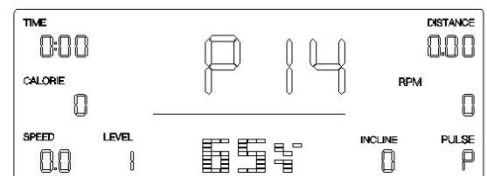


without INCLINE

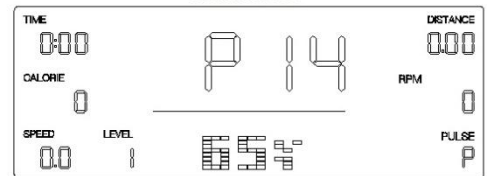
Примітки: Значення потужності визначається крутним моментом і швидкістю обертання. У цій програмі значення ват залишається постійним. Це означає, що якщо ви швидко крутите педалі, опір навантаження зменшуватиметься, а якщо повільно, опір навантаження збільшуватиметься, щоб забезпечити постійне значення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

HRC (ПРОГРАМА 14 - 17)

- Натисніть клавішу "ПРОГРАМА" або "ВГОРУ"/"ВНИЗ", щоб вибрати цільовий режим частоти серцевих скорочень.
- ПРОГРАМА 14 - 16:
 - Натисніть клавішу "ENTER", щоб увійти в режим налаштування.
 - У встановленому стані послідовність налаштувань така: час → відстань → калорії → вік. Стандартне значення частоти серцебиття автоматично встановлюється відповідно до віку. 65%, 75% і 85% означають, що цільове значення частоти серцевих скорочень становить 65%, 75% і 85% від стандартного значення частоти серцевих скорочень відповідно.
 - Натисніть клавішу "+" або "-", щоб відрегулювати.
- ПРОГРАМА 17:
 - Натисніть клавішу "ENTER", щоб увійти в режим налаштування.
 - У встановленому стані послідовність налаштувань така: час → дистанція → калорії → цільовий пульс.
 - Натисніть клавішу "+" або "-", щоб налаштувати.
- Натисніть клавішу "START", щоб розпочати тренування, і опір автоматично регулюється відповідно до цільового значення частоти серцевих скорочень у стані тренування.
- У стані тренування ви можете використовувати клавіші "ВГОРУ" або "ВНИЗ", щоб збільшити або зменшити нахил. (Необов'язково)
- Якщо встановлено час, відстань або калорії, у стані тренування цей пункт відображається у вигляді зворотного



with INCLINE



without INCLINE

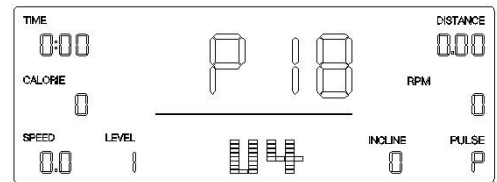
відліку. Коли зворотний відлік досягне 0, вправу буде автоматично зупинено зі звуковим сигналом "DI DI".

- У стані тренування натисніть клавішу "START", щоб зупинити роботу пристрою.

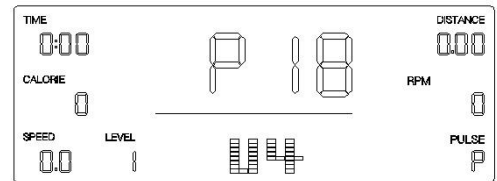
Примітки: під час тренування для кращого використання функції HRC рекомендується, щоб пристрій був оснащений бездротовим приймачем пульсу, а користувачі носили бездротовий нагрудний ремінь. Якщо вимірювач не визначає частоту серцебиття, опір не змінюється автоматично, але тренування все одно можна продовжувати.

Користувацькі програми (Програми 18 - 21)

- Натисніть клавішу "ПРОГРАМА" або "ВГОРУ" чи "ВНИЗ", щоб вибрати режим програми.
- Натисніть клавішу "START", щоб розпочати вправу, або натисніть клавішу "ENTER", щоб увійти в режим налаштування.
- У встановленому стані послідовність налаштувань така: час → відстань → калорії → вік → значення опору кожного стовпчика.
- Натисніть клавішу "+" або "-", щоб збільшити або зменшити значення, і натисніть клавішу "ENTER", щоб вибрати наступний елемент.
- Після завершення всіх виборів програма автоматично вийде з встановленого стану, або ви можете безпосередньо натиснути клавішу "СТАРТ", щоб почати з встановленого стану.
- У стані тренування значення опору буде регулюватися автоматично відповідно до встановленої програми, або ви можете використовувати клавіші "+" або "-" для збільшення або зменшення.
- У стані тренування ви можете використовувати клавіші "ВГОРУ" або "ВНИЗ", щоб збільшити або зменшити нахил. (Необов'язково)
- 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"..
- У стані тренування натисніть клавішу "START", щоб зупинити роботу пристрою.



with INCLINE



without INCLINE

ВІДНОВЛЕННЯ

- Коли вимірювач відображає значення серцебиття під час тренування, натисніть клавішу "RECOVERY" і продовжуйте моніторинг серцебиття.
- TIME відображає "0: 60" (секунд), зворотний відлік починається на 60 секунд, і система починає тестування.
- Коли дисплей TIME відраховує час до "0:00", головне вікно вимірювача відображає F1 ~ F6, що вказує на рівень здатності до відновлення серцебиття.
- 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	Оптимально
1.0 < F2 < 2.0	Добре.
2.0 < F3 < 2.9	Відносно добре
3.0 < F4 < 3.9	Нормально
4.0 < F5 < 5.9	Відносно слабке
F6=6.0	Слабке.

APP (необов'язково)

Будь ласка, дотримуйтесь інструкцій щодо роботи з APP.

Носіть 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 (діаграма А).
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 прилягати, але не обмежувати (діаграма В).
 3. Переконайтеся, що нагрудний ремінь знаходиться правильною стороною догори, лежить горизонтально на грудях і знаходиться по центру посередині грудей (схема С).
- 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	Приєднайте штекер або замініть двигун
	Несправність кабелю всередині машини	Перевірте кабель на наявність дефектів	Замініть кабель
	Лічильник не має відповідного виходу сигналу керування на двигун		Замініть електронний лічильник
E2	Після запуску тесту в режимі визначення вмісту жиру в організмі датчик частоти серцевих скорочень не утримується рукою якнайшвидше		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 одно не відображається, замініть з'єднувальний кабель пульсометра

Примітки:

1. Якщо на дисплеї лічильника з'являються нестандартні показники, витягніть штепсельну вилку з розетки і вставте її в розетку знову.
2. Якщо не виконувати жодних дій, виріб перейде в режим очікування через п'ять хвилин.