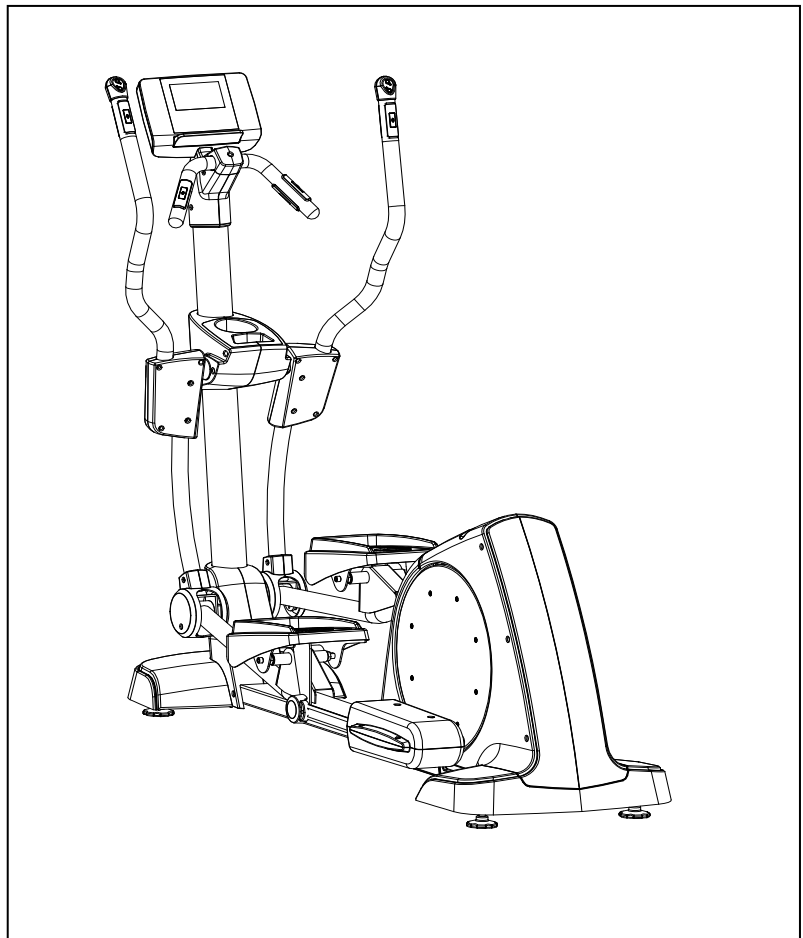


ИНСТРУКЦИЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР DYNAMIC PE2.0



Будь здоров, Будь в форме

01 Сборка

Собрать велотренажер несложно.
Все необходимое вы найдете в коробке.

02 Как пользоваться тренажером

Уделите время для ознакомления с инструкцией - это облегчит вам пользование тренажером.

01 Сборка

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Данный тренажер разработан и изготовлен таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее, при его использовании необходимо соблюдать меры безопасности. Перед сборкой и использованием тренажера внимательно прочтите инструкцию. Кроме того, обратите внимание на следующее:

1. Перед тем, как начать пользоваться тренажером, полностью прочтите инструкцию.
2. Владелец обязан следить за тем, чтобы все, кто пользуется данным тренажером, были проинформированы о мерах безопасности. Используйте тренажер только по назначению, как указано в инструкции.
3. Тренажер следует использовать в помещении, устанавливая на ровной поверхности, беречь от влаги и пыли. Чтобы защитить пол от царапин, подстелите под тренажер коврик.
4. Регулярно проверяйте, хорошо ли закручены болты и гайки. Изношенные детали следует немедленно заменить.
5. Не подпускайте детей к тренажеру. Не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер.
6. Для тренировок надевайте соответствующую одежду. Не надевайте слишком свободную одежду, так как она может зацепиться за тренажер.
7. Если во время тренировки вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прервите тренировку и отдохните.
8. Пульсовой датчик не является медицинским прибором. Многие факторы, включая движение человека, могут повлиять на точность показаний сердечного ритма. Пульсовой датчик предназначен только как вспомогательное устройство для определения приблизительного значения сердечного ритма.

Перед сборкой:

ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ

Убедитесь в наличии всех деталей. Сверьтесь со списком.

ПРИГОТОВЬТЕ ИНСТРУМЕНТЫ

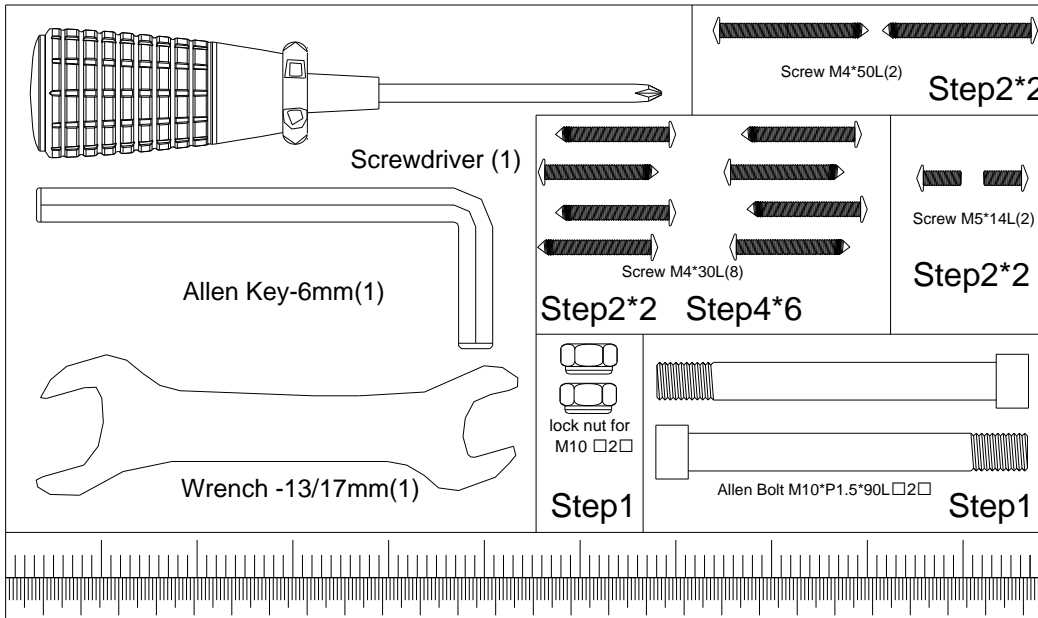
Перед сборкой подготовьте необходимые инструменты. Имея все инструменты под рукой, вы соберете тренажер легче и быстрее.

ВЫБЕРИТЕ ПРОСТОРНОЕ МЕСТО ДЛЯ СБОРКИ

Выберите место, достаточно просторное для сборки. Уберите все посторонние предметы. После завершения сборки, найдите достаточно просторное место для установки и использования тренажера.

Список прилагаемых деталей и инструментов

DYNAMIC PE2.0



	1		1
			1
	1		1
	1		2
	1		2
	1		2
			2
	1		1
	1		1

01 Сборка

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

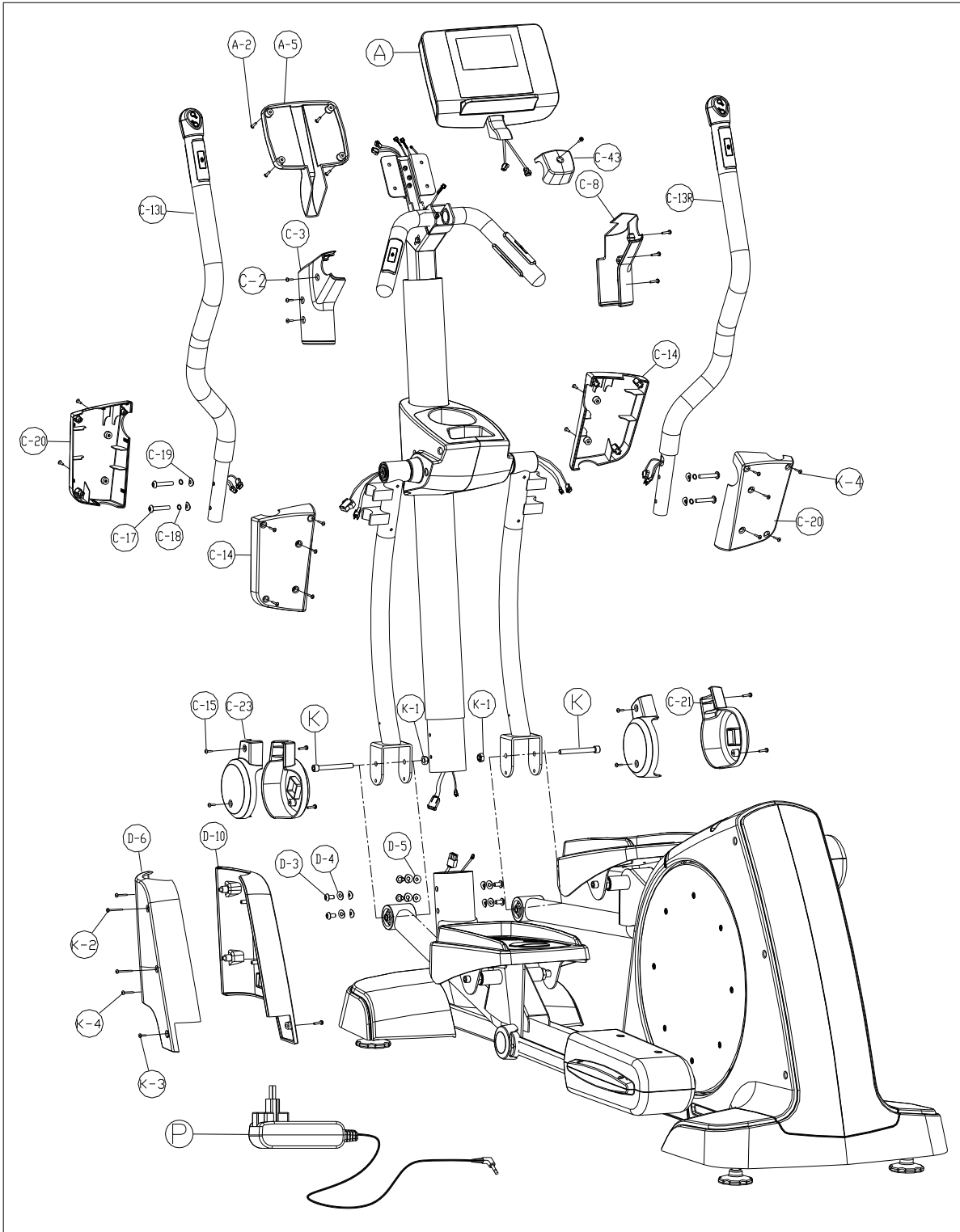
№	ОПИСАНИЕ	Кол-во	
A	КОМПЬЮТЕР	1	шт.
A-1	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
A-2	ШУРУП М5хР0.8х10L	10	шт.
A-3	КРОНШТЕЙН КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
A-4	ПЛАСТИНА КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
A-5	НИЖНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
A-6	БОЛТ М6хР1.0х16L(5m/m)	1	шт.
B	ПЕРЕДНЯЯ РУКОЯТКА	1	комплект
B-1~B-4	ПУЛЬСОВОЙ ДАТЧИК ПЕРЕДНЕЙ РУКОЯТКИ	2	комплект
B-5	ШУРУП М3х20L	4	шт.
B-6	КАБЕЛЬ ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА ПЕРЕДНЕЙ РУКОЯТКИ 700L	2	шт.
C	СТОЙКА РУКОЯТКИ	1	комплект
C-1	ВЕРХНИЙ ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ	1	шт.
C-2	ШУРУП М5х14L	11	шт.
C-3	КОЖУХ СТОЙКИ ПЕРЕДНЕЙ РУКОЯТКИ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
C-4	БОЛТ М7хР1.0х22L	4	шт.
C-5	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ПРОВОДА	4	шт.
C-6	ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
C-7	ШУРУП М4х30L	4	шт.
C-8	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
C-9	ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
C-10L	НИЖНЯЯ РУКОЯТКА (ЛЕВАЯ)	1	шт.
C-10R	НИЖНЯЯ РУКОЯТКА (ПРАВАЯ)	1	шт.
C-11	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА	4	шт.
C-12	ОТКРЫТОЕ КОЛЬЦО	4	шт.
C-13L	ВЕРХНЯЯ РУКОЯТКА (ЛЕВАЯ)	1	шт.
C-13R	ВЕРХНЯЯ РУКОЯТКА (ПРАВАЯ)	1	шт.
C-14	ПЕРЕДНИЙ КОЖУХ ВЕРХНЕЙ РУКОЯТКИ	2	шт.
C-15	ШУРУП М5х14L	12	шт.
C-16	МЯГКОЕ ПОКРЫТИЕ РУКОЯТКИ	2	шт.
C-17	ШУРУП М8хР1.25х45L(6m/m)	4	шт.
C-18	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА	4	шт.
C-19	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА	4	шт.
C-20	ЗАДНИЙ КОЖУХ ВЕРХНЕЙ РУКОЯТКИ	2	шт.
C-21	ПРАВЫЙ КОЖУХ НИЖНЕЙ РУКОЯТКИ	2	шт.
C-22	ПЛАСТИКОВАЯ ШАЙБА	2	шт.
C-23	ЛЕВЫЙ КОЖУХ НИЖНЕЙ РУКОЯТКИ	2	шт.
C-24	ШУРУП М3х20L	4	шт.
C-25~C-28	ПУЛЬСОВОЙ ДАТЧИК НА ВЕРХНЕЙ РУКОЯТКЕ	2	комплект
C-29	ШУРУП М3х16L	6	шт.
C-30	ВНЕШНИЙ КЛЮЧ (НИЖНИЙ)	2	шт.
C-31	ВНЕШНИЙ КЛЮЧ (ВЕРХНИЙ)	2	шт.
C-32	ПРОВОД (900L 4P) ВНЕШНЕГО КЛЮЧА	1	шт.
C-33	ПРОВОД ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА (800L)	2	шт.
C-34	ПРОВОД (1050L 4P) ВНЕШНЕГО КЛЮЧА	1	шт.
C-35	ПРОВОД ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА (1050L+1050L 4P)	1	шт.
C-36	ПРОВОД (980L 4P) ВНЕШНЕГО КЛЮЧА	1	шт.

C-37	ПРОВОД (900L 4P) ВНЕШНЕГО КЛЮЧА	1	шт.
C-38	ПРОВОД (1400L 5P) КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
C-39	ВЕРХНИЙ ПРОВОД С ДВУХШТЫРЬКОВЫМ СОЕДИНИТЕЛЕМ 400L, 2P	1	шт.
C-40	ШУРУП М7Хр1.0х16L	3	шт.
C-41	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	3	шт.
C-42	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА	3	шт.
C-43	КОЖУХ СТОЙКИ ПЕРЕДНЕЙ РУКОЯТКИ (ПЕРЕДНИЙ)	1	шт.
D	ОСНОВНАЯ РАМА	1	шт.
D-1	ПРОВОД (2550L) КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
D-2	ПРОВОД (4P+250 750L 1015 AWG26) АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-3	БОЛТ М8*Р1.25*16L(6m/m)	6	шт.
D-4	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА	6	шт.
D-5	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА	6	шт.
D-6	КОЖУХ РУКОЯТКИ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
D-7	ШУРУП М5х14L	8	шт.
D-8	КОЖУХ ЦЕПИ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
D-9	ШУРУП М4х30L	3	шт.
D-10	КОЖУХ РУКОЯТКИ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
D-11	ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	1	шт.
D-12	ШУРУП М5Хр0.8х12L	2	шт.
D-13	БОЛЬШОЙ БЛОК	1	шт.
D-14	РЕМЕНЬ	1	шт.
D-15	ШУРУП М8Хр1.25х12Lх5t	3	шт.
D-16	КОЖУХ ЦЕПИ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
D-17	ОТКРЫТОЕ КОЛЬЦО	1	шт.
D-18	ПОДШИПНИК 6204RS ОСНОВНОЙ РАМЫ	2	шт.
D-19	ОСЬ	1	шт.
D-20	ДИСК	2	шт.
D-21	ДИСК	2	шт.
D-22	ШУРУП М5х14L	16	шт.
D-23	ГАЙКА М10хР1.25х10Т ДЛЯ ДИСКА	2	шт.
D-24	ШУРУП М4х50L	3	шт.
D-25	ШУРУП М4х10L	3	шт.
D-26	ОТСЕК ДЛЯ АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-27	ВЕРХНИЙ КОЖУХ ОТСЕКА ДЛЯ АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-28	АККУМУЛЯТОР	1	шт.
D-29	НИЖНИЙ КОЖУХ ОТСЕКА ДЛЯ АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-30	БЛОК ДАТЧИКА	1	шт.
E	РЫЧАГ ПЕДАЛИ	2	шт.
E-1	ГАЙКА М17 РЫЧАГА ПЕДАЛИ	8	шт.
E-2	ПОДШИПНИК 6203RS РЫЧАГА ПЕДАЛИ	4	шт.
E-3	ВТУЛКА Ø24*20L РЫЧАГА ПЕДАЛИ	2	шт.
E-4L	КРОНШТЕЙН ЛЕВОЙ ПЕДАЛИ	1	шт.
E-4R	КРОНШТЕЙН ПРАВОЙ ПЕДАЛИ	1	шт.
E-5	ПЕДАЛЬ	2	шт.
E-6	НАКЛАДКА ПЕДАЛИ	2	шт.
E-7	ШУРУП М5хР0.8х20L	1	шт.
E-8	ВЕРХНИЙ БОКОВОЙ КОЖУХ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
E-9	ВТУЛКА Ø21*135L	2	шт.
E-10	ОСЬ ПЕДАЛИ	2	шт.
E-11	БОЛТ М10хР1.5х20L	4	шт.
E-12	ПОДШИПНИК 6803RS	8	шт.
E-13	НИЖНИЙ БОКОВОЙ КОЖУХ (ПРАВЫЙ)	1	шт.

E-14	ПОДШИПНИК 6004RS	2	шт.
E-15	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ УЗЕЛ	2	шт.
E-16	ПОДШИПНИК 6203RS	2	шт.
E-17	МАЛЫЙ КОЛЕНЧАТЫЙ РЫЧАГ	2	шт.
E-18	ШАЙБА M10xP1.25x10T	2	шт.
E-19	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА	4	шт.
E-20	ШАЙБА M17	2	шт.
E-21	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø17.5xØ25x0.3t	2	шт.
E-22	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M10	2	шт.
E-23	ПОДШИПНИК 6002RS	2	шт.
E-24	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 9/16*9t-20	2	шт.
E-25	БОКОВОЙ КОЖУХ БОКОВОГО КОЛЕНЧАТОГО РЫЧАГА	2	шт.
E-26	БОКОВОЙ КОЛЕНЧАТЫЙ РЫЧАГ	2	шт.
E-27	ПОДШИПНИК 1201 БОКОВОГО КОЛЕНЧАТОГО РЫЧАГА	2	шт.
E-28	ГАЙКА M10 БОКОВОГО КОЛЕНЧАТОГО РЫЧАГА	4	шт.
E-29	ОТКРЫТОЕ КОЛЬЦО	2	шт.
E-30	НИЖНИЙ БОКОВОЙ КОЖУХ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
E-31	ШУРУП M4x30L	4	шт.
E-32	ШУРУП M5x14L	9	шт.
E-33	БОКОВОЙ КОЖУХ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
F	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	шт.
F-1	КОЖУХ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	1	шт.
F-2	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	шт.
F-3	ГАЙКА M16*P1.5*12.5T	4	шт.
F-4	ЗАДНЯЯ РЕГУЛИРУЕМАЯ ЗАГЛУШКА	4	шт.
F-5	БОЛТ M8xP1.25x60L	8	шт.
F-6	КОЖУХ ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	1	шт.
F-7	РОЛИК ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	2	шт.
F-8	БОЛТ M8xP1.25x40L	2	шт.
F-9	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8xØ16x1t	2	шт.
F-10	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8*8t	2	шт.
F-11	ШУРУП M4x16	8	шт.
G	МАХОВОЕ КОЛЕСО	1	шт.
G-1	ОТКРЫТОЕ КОЛЬЦО	2	шт.
G-2	КАТУШКА ГЕНЕРАТОРА	1	шт.
G-3	ПОДШИПНИК 6003RS	2	шт.
G-4	ПРАВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ	1	шт.
G-5	ОСЬ МАХОВОГО КОЛЕСА	1	шт.
G-6	МАЛЫЙ БЛОК	1	шт.
G-7	АЛЮМИНИЕВАЯ ОПОРА ДЛЯ МАХОВОГО КОЛЕСА	1	шт.
G-8	БОЛТ M10xP1.5x20L	4	шт.
G-9	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА	4	шт.
G-10	ГАЙКА M5	6	шт.
G-11	ШУРУП M5xP0.8x80L	3	шт.
G-12	ЭЛЕКТРОМАГНИТ	1	шт.
H	ОСЬ НЕПРИВОДНОГО КОЛЕСА	1	шт.
H-1	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø17.5xØ25x1t	2	шт.
H-2	НЕПРИВОДНОЕ КОЛЕСО С ПОДШИПНИКОМ 6003RS	1	комплект
H-3	FLAT WASHER Ø10xØ18x1t	1	шт.
H-4	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8*8t	1	шт.
H-5	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8xØ16x1t	2	шт.
H-6	ШУРУП M8xP1.25x25Lx3t	1	шт.
H-7	БОЛТ M8xP1.25x110L	1	шт.

К	БОЛТ M10xP1.5x90L	2	ШТ.
К-1	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M10	2	ШТ.
К-2	ШУРУП M4x50L	2	ШТ.
К-3	ШУРУП M5x14L	2	ШТ.
К-4	ШУРУП M4x30L	8	ШТ.
Р	АДАПТЕР	1	ШТ.

Схема для сборки



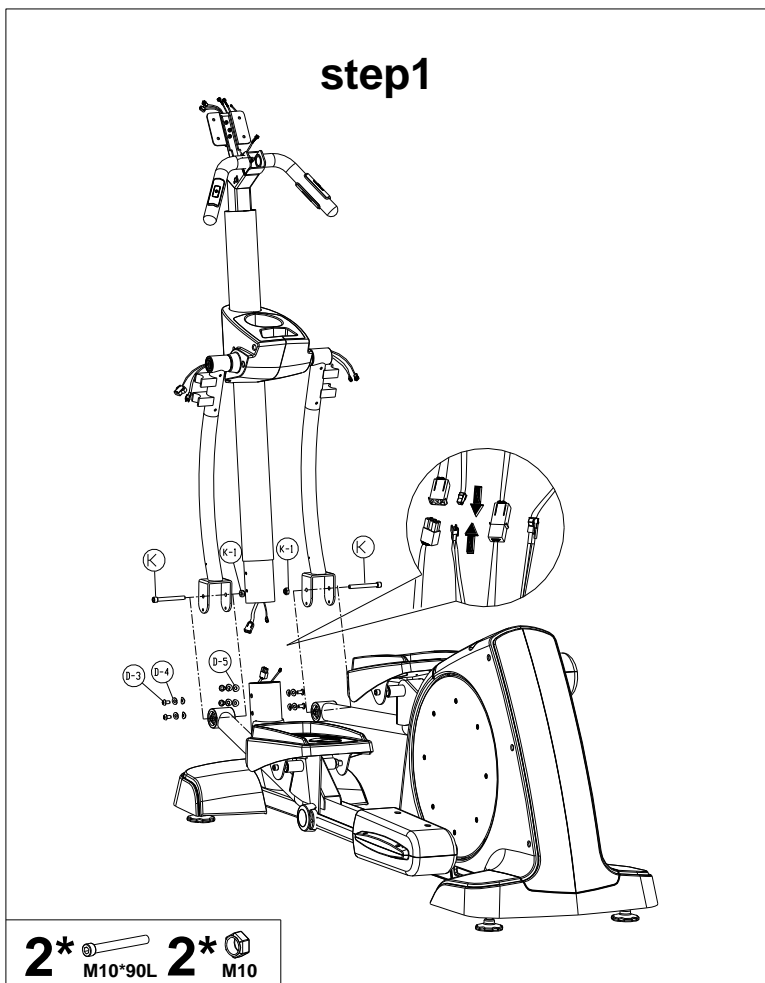
ШАГ 1

Установка стойки рукоятки и рычага педали

Выкрутите один верхний шуруп М5 (С-5) из стойки рукоятки (С) с помощью отвертки и установите держатель для бутылки (С-4). Затем снова закрутите верхний шуруп и плотно закрутите другой шуруп.

Снимите шурупы (С-32) и шайбы (С-31/С-33) со стойки рукоятки. Соедините верхний и нижний провода компьютера (С-38/Д-1), (Д-2 & С-39). Затем установите стойку рукоятки на основной раме (Д-3) и закрепите с помощью шурупов, шайб (Д-5) и пружинных шайб (Д-4).

Соедините нижние рукоятки (правую и левую) (Д-10L/Д-10R) с рычагом педали (Е) и закрепите с помощью болта с 6-гранной головкой (К), четырех плоских шайб и двух нейлоновых гаек (К-1).

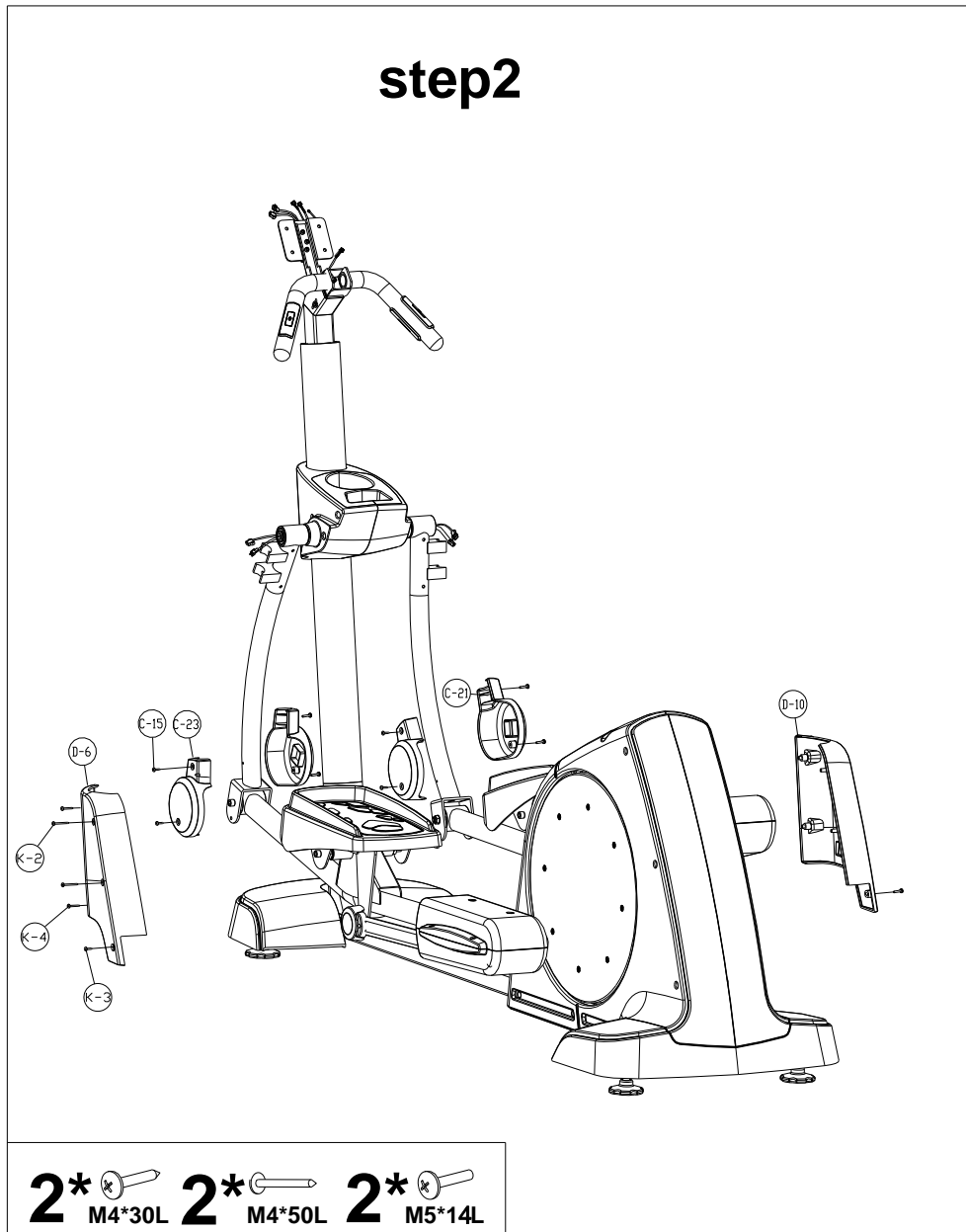


ШАГ 2

Установка кожухов

Снимите кожух (D-6 / D-10) с основной рамы, открутив шурупы (K-2 / K-4).

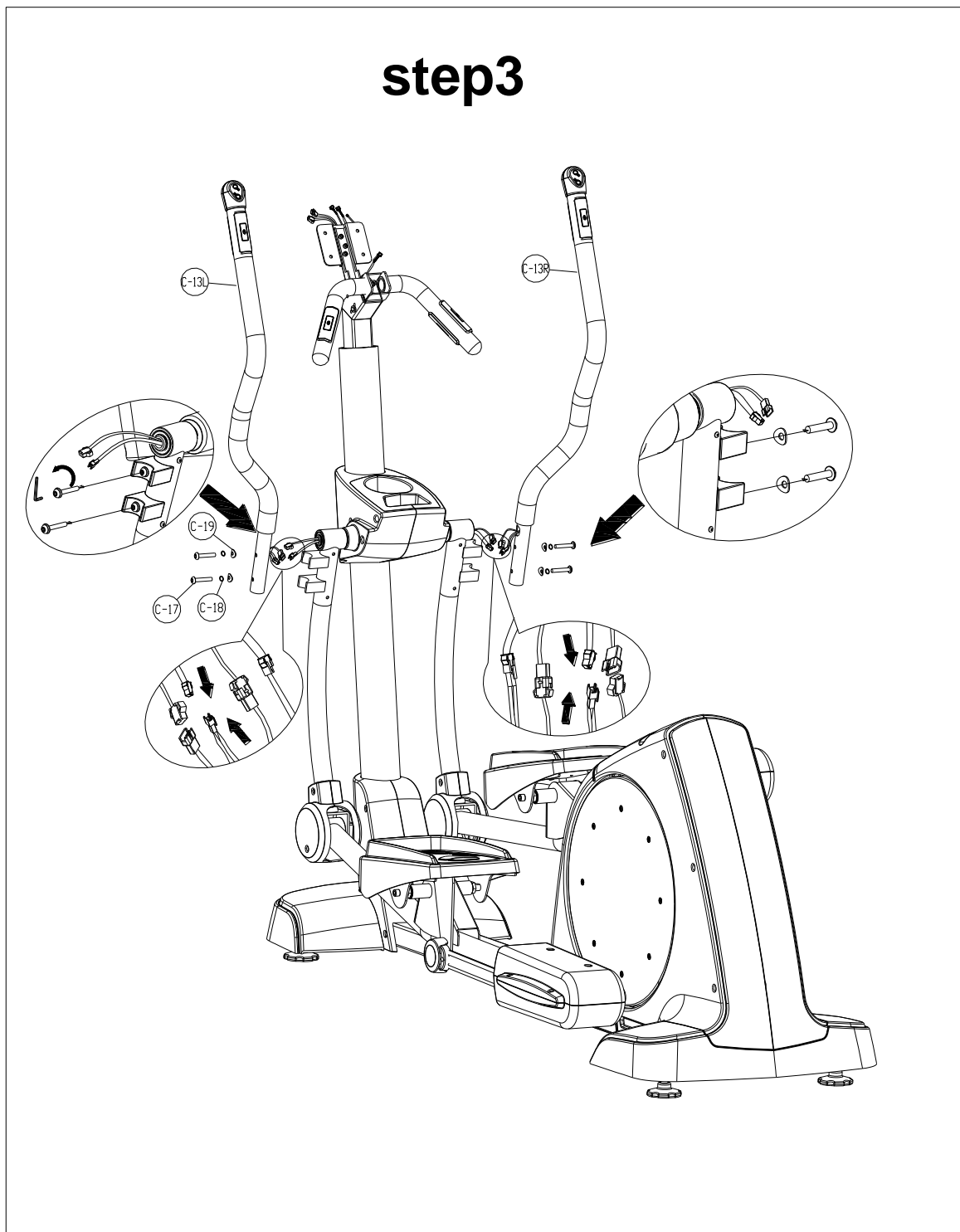
Выкрутите шурупы (C-15) из левой и правой рукоятки (внизу). Соедините левый и правый нижние кожухи рукоятки (C-23/C-21) с левой и правой нижними рукоятками (C-28L / C-28R) с помощью шурупов (C-15).



ШАГ 3

Установка рукояток

Выкрутите шурупы (C-17) и изогнутые шайбы (C-19) из верхних левой и правой рукояток (C-13 L/R) вниз. Подсоедините левый провод (C-32 & C-34) и провод пульсового датчика (C-33 & C-35). Подсоедините правый провод (C-36 & C-37). Закрепите шурупами (C-17), пружинными шайбами (C-18) и изогнутыми шайбами (C-19).

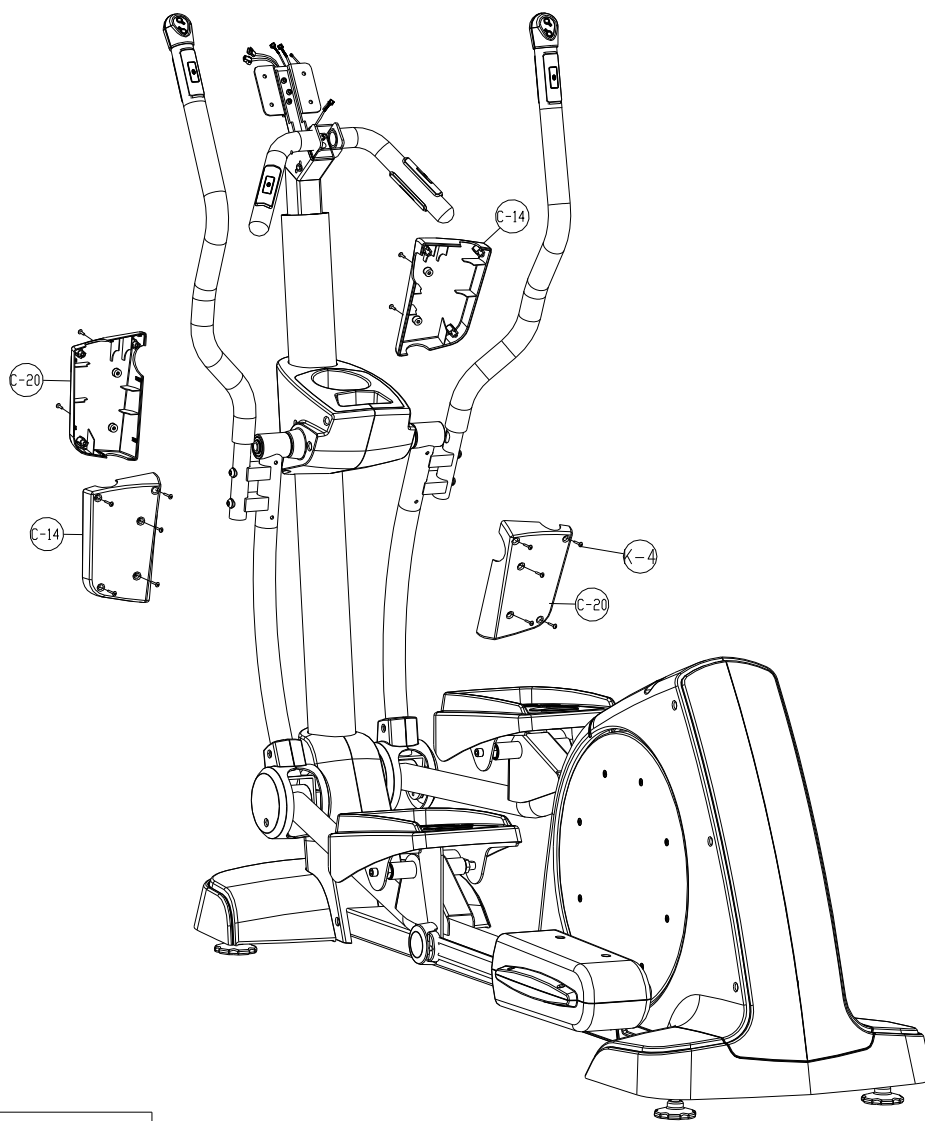


ШАГ 4

Установка кожуха рукоятки

Выкрутите 8 шурупов М5 (К-4) из рукоятки. Установите передний и задний кожухи рукояток (С-14 / С-20) на рукоятки с помощью шурупов М5 (К-4).

step4

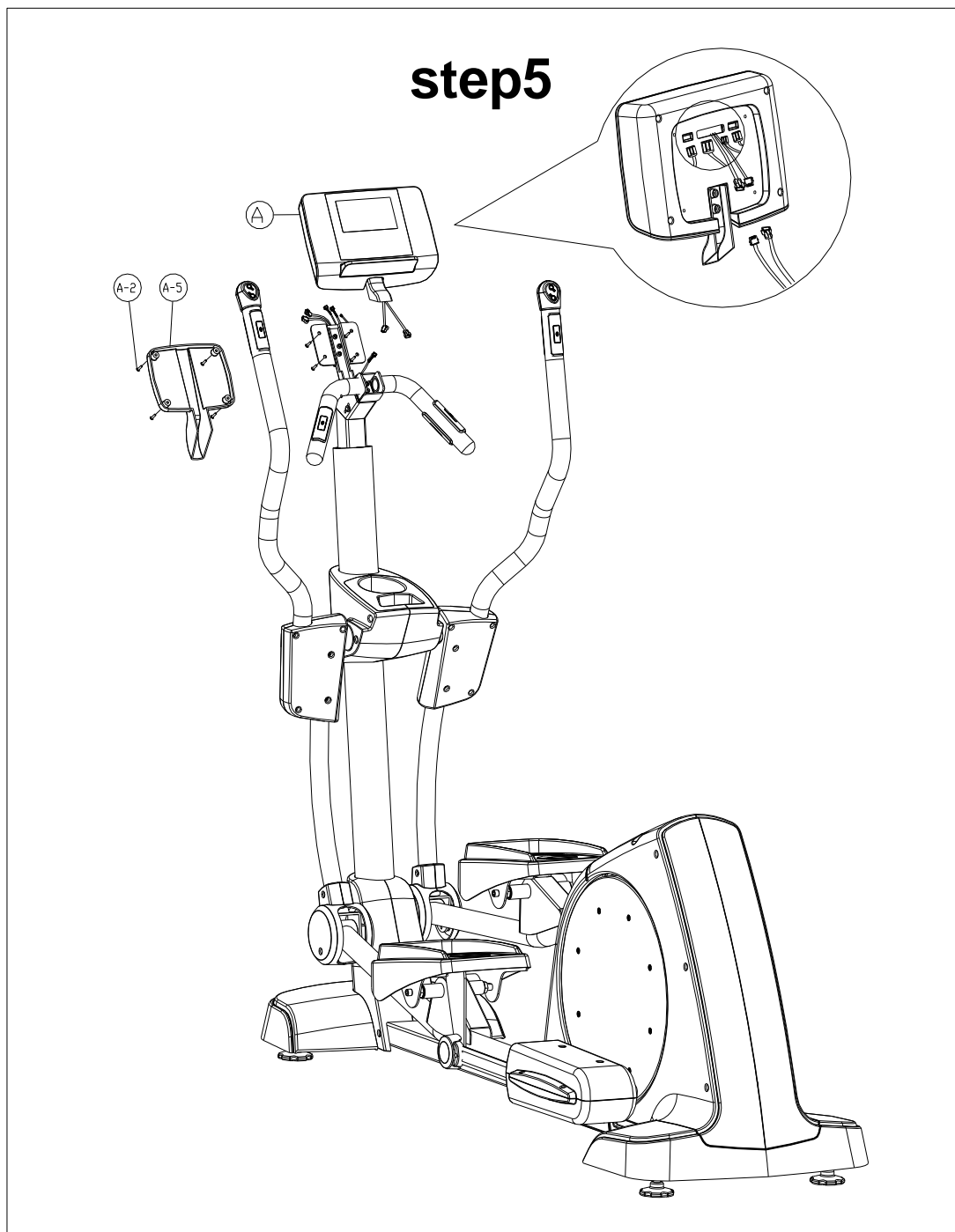


6*  M4*30L

ШАГ 5

Установка компьютера

Снимите четыре шурупа (A-2) с регулируемого кронштейна компьютера (A-4). Снимите заднюю крышку компьютера (A-5). Установите компьютер (A) на регулируемый кронштейн (A-4). Пропустите шесть проводов через заднюю крышку компьютера. Подключите провода к компьютеру. Затем снова прикрутите заднюю крышку компьютера, как показано на рисунке.




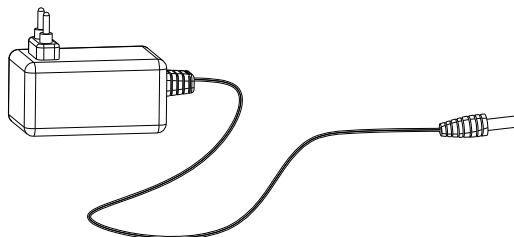
Готово!

Теперь ваш тренажер готов к использованию. Теперь ознакомьтесь с инструкцией по пользованию компьютером.

Внимание:

1. На кожухе цепи обозначено гнездо для подключения кабеля зарядки. После сборки тренажера, подключите его к зарядному устройству и заряжайте в течение 8 часов. После этого тренажер готов к использованию.

BATTERY RECHARGING
DC 6V 1A 



2. Если не вращать педали для зарядки аккумулятора в течение продолжительного периода, или редко использовать тренажер, заряда аккумулятора не хватит хранения данных в памяти компьютера. При этом:

Экран компьютера будет включаться при вращении педалей. Но по окончании вращения, компьютер автоматически будет отключаться. Это означает, что необходимо снова зарядить аккумулятор.

3. Необязательно каждый раз использовать зарядное устройство. Аккумулятор будет подзаряжаться сам, если крутить педали по крайней мере 30 минут каждый день.
4. В целях безопасности следите, чтобы зарядка длилась не более 8 часов, и старайтесь не разряжать аккумулятор.

ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ SR8260-07

【ОТОБРАЖЕНИЕ ФУНКЦИЙ НА ДИСПЛЕЕ】

TIME: Прямой отсчет времени: - от 00:00 до 99:59 с шагом 1 секунда.

Обратный отсчет времени - от установленного времени до 00:00. Время можно устанавливать от 1:00 до 99:00 с шагом 1 минута.

SPEED: Показывает текущую скорость с 0,0 до 99,9 км или миль.

RPM: Показывает количество оборотов в минуту.

DISTANCE: Прямой отсчет расстояния - от 0,00 до 99,90 км или миль с шагом 0,1 км.

Обратный отсчет расстояния - от установленного времени до 00:00. Расстояние можно задавать от 0,00 до 99,90 с шагом 0,1 км (или миль).

CALORIES: Прямой отсчет калорий - компьютер отсчитывает потребленные калории с 0 до 990 кал. с шагом 1 кал.

Обратный отсчет калорий - с установленного значения до 0. Количество калорий можно задавать от 0 до 990 кал. с шагом 10 кал.

PULSE: Компьютер имеет функцию измерения пульса. Во время измерения следует держаться руками за рукоятки.

♥ : Когда компьютер получает сигнал о сердечном ритме, символ мигает.

WATT: текущая мощность.

【КНОПКИ:】

MODE: Подтверждение ввода данных и вход в режим тренировки.

UP: Выбор режима тренировки и увеличение значений функций.

DOWN: Выбор режима тренировки и уменьшение значений функций.

START/STOP: Начало или остановка тренировки.

RECOVERY: Спустя некоторое время после начала тренировки, нажмите кнопку RECOVERY и продолжайте держать руки на сенсорах пульсометра. Компьютер приостановит выполнение всех функций, кроме функции Time. Начнется обратный отсчет времени с 00:60 до 00:00. На экране отобразится ваш уровень восстановления сердечного ритма: F1, F2....to F6. F1 является наилучшим результатом, F6 - наихудшим. Занимаясь регулярно, вы сможете улучшить данный показатель.

(Нажмите RECOVERY снова, чтобы вернуться к начальному экрану)

(Если сигнал о сердечном ритме не поступил на компьютер, функция RECOVERY не сработает)

RESET: В режиме ожидания - возврат в главное меню; сброс всех установленных значений.

BODY FAT: Функция измерения телесного жира.

【КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМПЬЮТЕРОМ:】

А. ВКЛЮЧЕНИЕ

Начните крутить педали. При достижении 15 об./мин. монитор включится, отобразятся все сегменты и прозвучит звуковой сигнал в течение 2 секунд. В течение нескольких секунд будет отображаться диаметр колес 78" (Рис. 1).



Рис. 1

【РЕЖИМЫ РАБОТЫ】

Пользовательский режим (USER) - ввод данных (U1 – U4):

1-1 U1 мигает, с помощью кнопок UP и DOWN выберите программу user 1, user 2 и user 4.

1-2 Введите персональные данные (возраст (AGE), вес (WEIGHT), рост (HEIGHT), пол (SEX)). Затем нажмите MODE для подтверждения ввода данных.

1-3 Компьютер войдет в ручной режим (MANUAL), и пользователь сможет установить свои данные для тренировки по одной из программ «user» (время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIES) и пульс (PULSE)). Компьютер запомнит эти данные, и они будут загружаться каждый раз при выборе данной пользовательской программы.

1-4 Для начала тренировки нажмите кнопку START.

1-5 Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.

Можно выбрать одну из следующих программ: MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT. Для выбора желаемой программы воспользуйтесь кнопками UP и DOWN; затем нажмите START для быстрого старта (QUICK START) в ручном режиме (MANUAL).

РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL)

Выбрав ручной режим (MANUAL), нажмите UP или DOWN для увеличения или уменьшения уровня (от 1 до 16) и нажмите MODE для подтверждения. Уровни можно настраивать во время тренировки (Рис. 2).

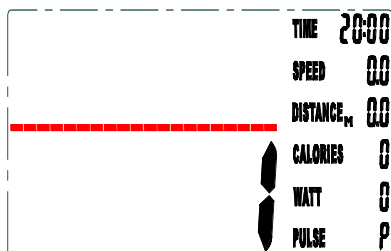


Рис. 2

ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (PROGRAM)

Выбрав программный режим (PROGRAM), с помощью кнопок UP и DOWN выберите одну из программ: с P1 по P12, нажмите MODE для подтверждения и входа в выбранную программу. Уровни можно настраивать во время тренировки с помощью кнопок UP и DOWN (Рис. 3).

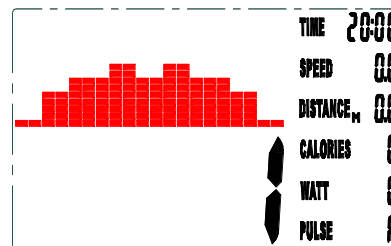


Рис. 3

РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (H.R.C.)

Выбрав режим измерения сердечного ритма (H.R.C.), с помощью кнопок UP и DOWN выберите одно из значений: 55%, 75%, 90% и TARGET. Нажмите MODE для подтверждения.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ (USER)

После входа в пользовательский режим (USER), первая колонка начнет мигать. Нажмите UP, DOWN и затем MODE для создания своего собственного профиля (колонки 1 - 20). Для завершения установки собственного профиля, нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд (Рис. 4). Каждый пользователь может создать свой профиль.

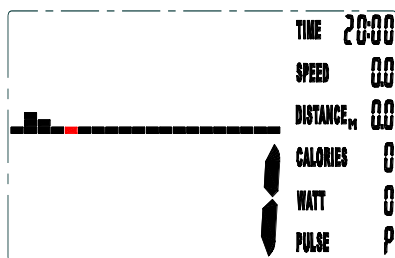


Рис. 4

РЕЖИМ «ВАТТЫ» (WATT)

Изначально установленное значение 120 мигает на экране. Для установки значения в пределах от 10 до 350 воспользуйтесь кнопками UP и DOWN. Нажмите MODE для подтверждения.

ИЗМЕРЕНИЕ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА (BODY FAT)

В режиме ожидания нажмите кнопку BODY FAT. На экране отобразится UX (номер пользователя), затем «---»«---» в течение 8 секунд. В течение 8 секунд пользователю необходимо крепко взяться руками за рукоятки, иначе на экране высветится сообщение об ошибке «E1».

После измерения на экране отобразится количество телесного жира в процентах индекса массы тела.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ, АМЕРИКИ И АВСТРАЛИИ:

ПОЛ	ЖИР%	НИЗКИЙ	НИЗ./СРЕД.	СРЕДНИЙ	СРЕД./ВЫСОКИЙ
МУЖ.		<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕН.		<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ АЗИИ

ПОЛ	ЖИР%	НИЗКИЙ	НИЗ./СРЕД.	СРЕДНИЙ	СРЕД./ВЫСОКИЙ
МУЖ.		<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
ЖЕН.		<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Через 90 секунд после остановки педалей компьютер отключится. Чтобы включить его снова, нажмите любую кнопку.
2. Начните крутить педали. При достижении 15 об./мин. монитор включится.
3. В течение 90 секунд, можно нажать кнопку RECOVERY, чтобы проверить уровень восстановления сердечного ритма.
4. Для зарядки аккумулятора необходимо крутить педали на скорости минимум 35 об./мин. в течение 30 минут.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью ваших тренировок, и начинать вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию крови и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах. Мы рекомендуем следующие упражнения:



1. ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.



5. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Согнувшись в талии, медленно наклонитесь вперед, расслабляя спину и плечи. Старайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте такое положение в течение 15 секунд.



2. ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое



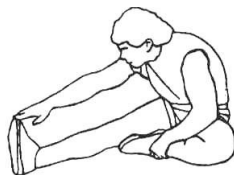
6. РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.



3. БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.



7. РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу. Прижмите левую ступню к внутренней части правого бедра. Потянитесь к носку правой ступни. Удерживайте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь, затем повторите то же упражнение с левой ногой.



4. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.



8. РАСТЯЖКА ИКР

Обопритесь о стену руками, левую ногу выставите вперед. Правая нога прямая, левая ступня прижата к полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра двигаются к стене. Задержитесь в таком положении, затем повторите с другой ногой.