

**Начало работы:** (После включения компьютера)

- |               |   |
|---------------|---|
| Шаг первый    | Поверните кнопку «MODE» по часовой или против часовой стрелки для того, чтобы выбрать режим тренировки: MANUAL (Ручной), PROGRAM (Программный) 12 программ, USER (Пользовательский), H.R.S. (Пульсозависимый) и WATT (Энергозатратный).   |
| Шаг второй    | Поверните кнопку «MODE» по часовой или против часовой стрелки для того, чтобы выбрать УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (от 1 до 16) в Ручном режиме, ПРОГРАММУ или ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.  |
| Шаг третий    | Поверните кнопку «MODE» по часовой или против часовой стрелки для того, чтобы задать данные. Нажмите кнопку «MODE» для ввода.<br>Доступные предустановленные данные:<br>TIME (ВРЕМЯ) – Диапазон от 00:00 до 99:00.<br>DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ – Диапазон от 0.00 до 99.90.<br>CALORIE/КАЛОРИИ – Диапазон от 0 до 990.<br>WATT – Диапазон от 10 до 350.<br>PULSE/ПУЛЬС – Диапазон от 30 до 240. (Недоступно в режиме целевого пульса) |
| Шаг четвертый | Нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки   |

## Функции:

TIME / ВРЕМЯ	<p><i>Подсчет</i> – Монитор начинает подсчитывать время от 00:00 до 99:59 во время тренировки.</p> <p><i>Обратный отсчет</i> – Монитор отсчитывает время от заданного до 00:00.</p>
SPEED / СКОРОСТЬ	<p>Отображает текущую скорость от 0.00 до 99.9 км или миль.</p>
DISTANCE / ДИСТАНЦИЯ	<p><i>Подсчет</i> - Монитор подсчитывает общую пройденную дистанцию от 0.00 до 99.9 км или миль.</p> <p><i>Обратный отсчет</i> – Монитор отсчитывает дистанцию от заданной до 00:00.</p>
CALORIES / КАЛОРИИ	<p><i>Подсчет</i> - Монитор подсчитывает общее количество потраченных калорий от 0 до 990 калорий.</p> <p><i>Обратный отсчет</i> – Монитор отсчитывает количество потраченных калорий от заданного до 0.</p> <p>Эти данные не могут быть использованы в медицинских целях или для назначения лечения.</p>
PULSE / ПУЛЬС	<p>Если Вы будете держать руки на сенсорах, дисплей начнет показывать пульс. Вы можете задавать максимальное значение пульса в Ручном, Программном или Пользовательском режимах. Так же Вы можете задать фиксированное значение пульса для тренировки.</p> <p><u>Сигнал</u> – Если Вы задали максимальное значение пульса, то при превышении его монитор подаст сигнал.</p> <p>Настройка нагрузки – Пожалуйста прочитайте параграф «Тренировка в пульсозависимом режиме (H.R.C.)» для полного понимания.</p>
RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ	<p>После занятия на тренажере продолжайте удерживать руки на сенсорах и нажмите кнопку «RECOVERY». Все отображаемые функции остановятся кроме ВРЕМЕНИ, которое начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00. Как только время достигнет 00:00, монитор покажет состояние восстановления Вашего пульса согласно шкале F1, F2, F3...F6. F1 – отличное состояние, F6 – неудовлетворительное. Вы можете продолжать тренироваться изо дня в день, чтобы улучшить это состояние.</p> <p>** Снова нажмите кнопку «RECOVERY» для выхода в главное меню.</p>
TEMPERATURE / ТЕМПЕРАТУРА	<p>Дисплей показывает температуру в комнате во время спящего режима.</p>

## **Кнопки:**

	MODE UP/DOWN	<i>Используется для:</i> 1. Выбора одной из функций (Время, Дистанция, Пульс, WATT) для настройки. 2. Входа в персональные данные и в настройку функций. Поворот кнопки «MODE» по часовой или против часовой стрелки для изменения значения.
	RESET	<i>Используется для:</i> 1. Сброса данных одной из функций (Время, Дистанция, Пульс, WATT). 2. Сброса настроек программ и выхода в начальное меню выбора режима MANUAL (Ручной), PROGRAM (Программный) 12 программ, USER (Пользовательский), H.R.C. (Пульсозависимый) на мигающем дисплее.
	START/STOP	Используется для начала или остановки тренировки.
	RECOVERY	Используется для включения функции восстановления.

## **Инструкция по работе на тренажере:**

### **Чтобы начать тренировку:**

#### **Тренировка в ручном режиме (MANUAL) –**

Как только вы нажмете кнопку «START/STOP» без предустановки функций и программ, монитор начнет работать в Ручном режиме.

#### **Тренировка без предустановки времени:**

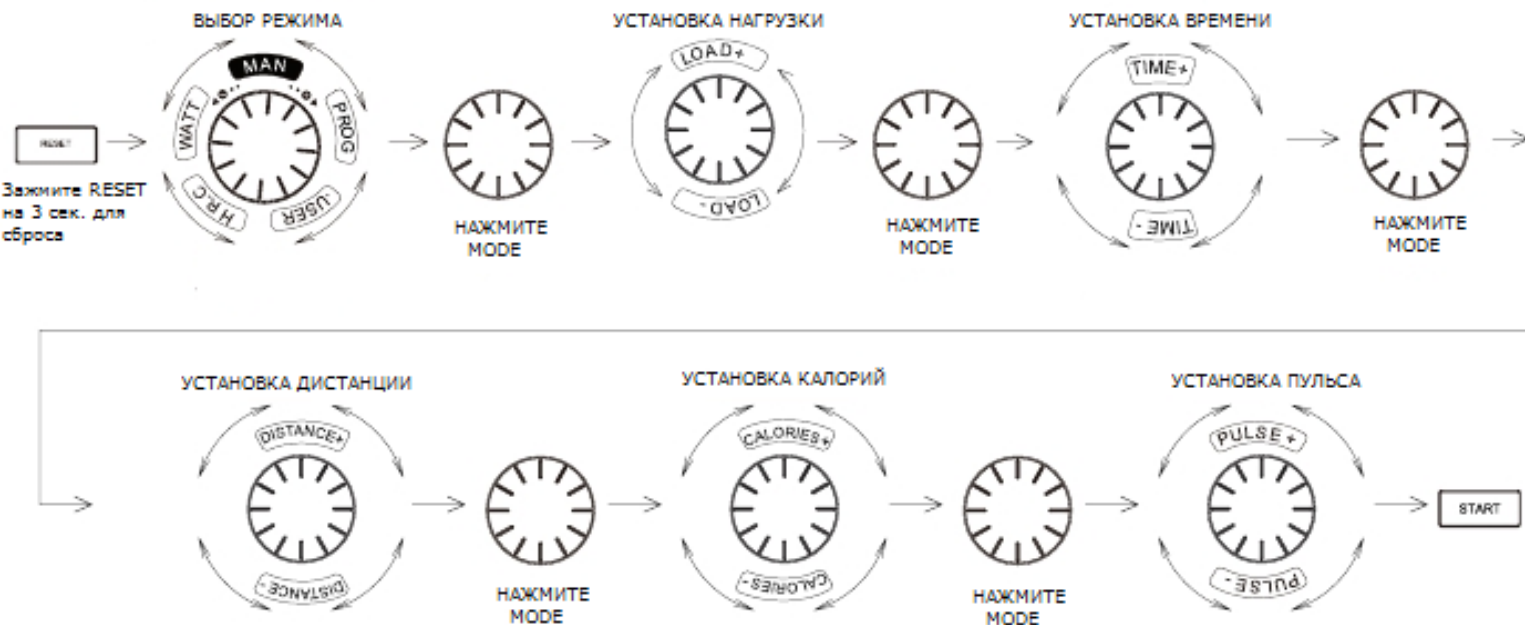
Каждый параметр программы переключается с частотой в 0.1 км или мили.

#### **Тренировка с предустановкой времени:**

Каждый параметр программы переключается с частотой ВРЕМЯ/20.

#### **Настройка уровня сложности:**

Во время тренировки в ручном режиме, вы можете настраивать уровень сложности от 1 до 16.



**Тренировка в программном режиме:**

Поверните кнопку «MODE» по часовой или против часовой стрелки для выбора программы из P1 – P12. После выбора нажмите кнопку «MODE» для ввода.

**Тренировка без предустановки времени:**

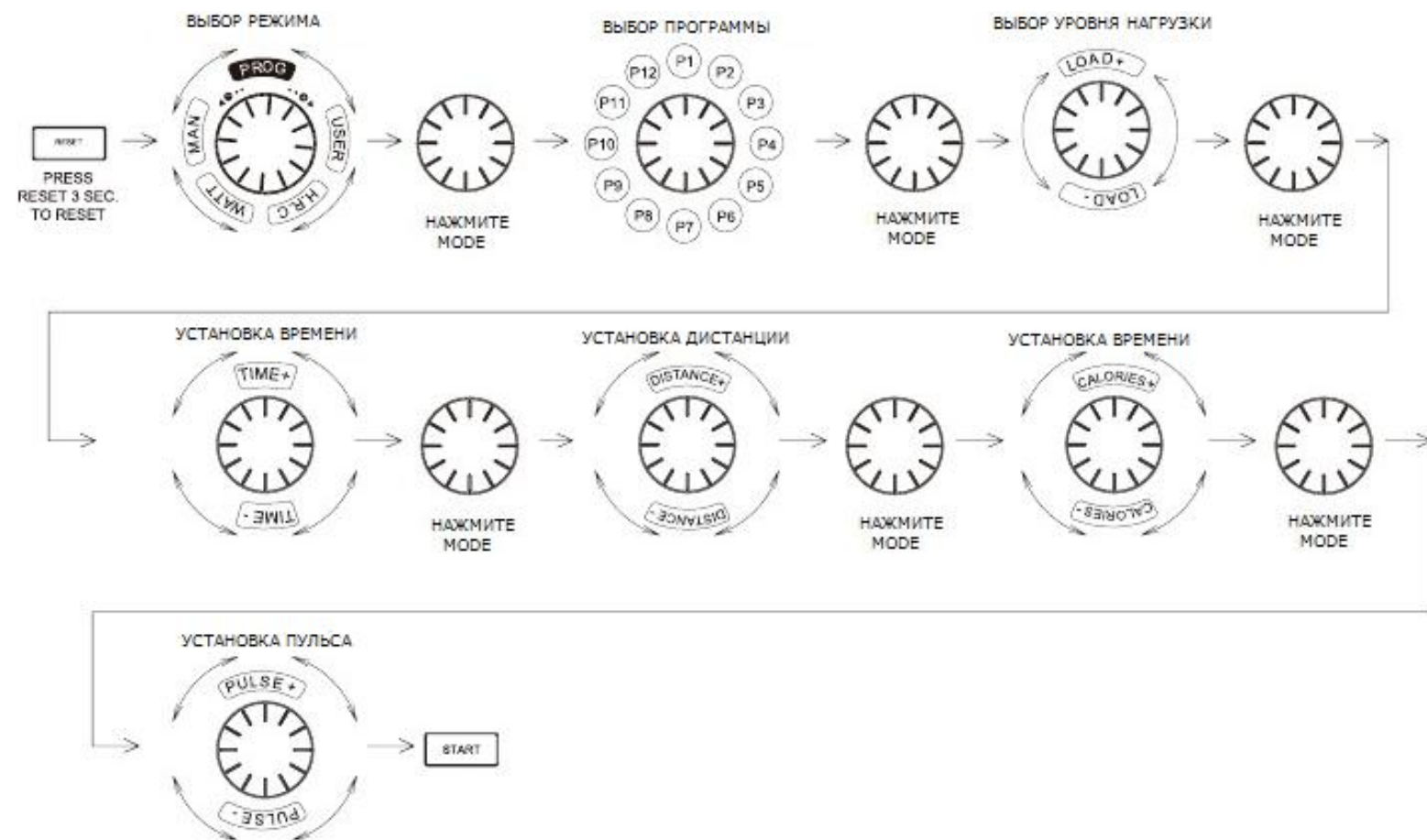
Каждый параметр программы переключается с частотой в 0.1 км или мили.

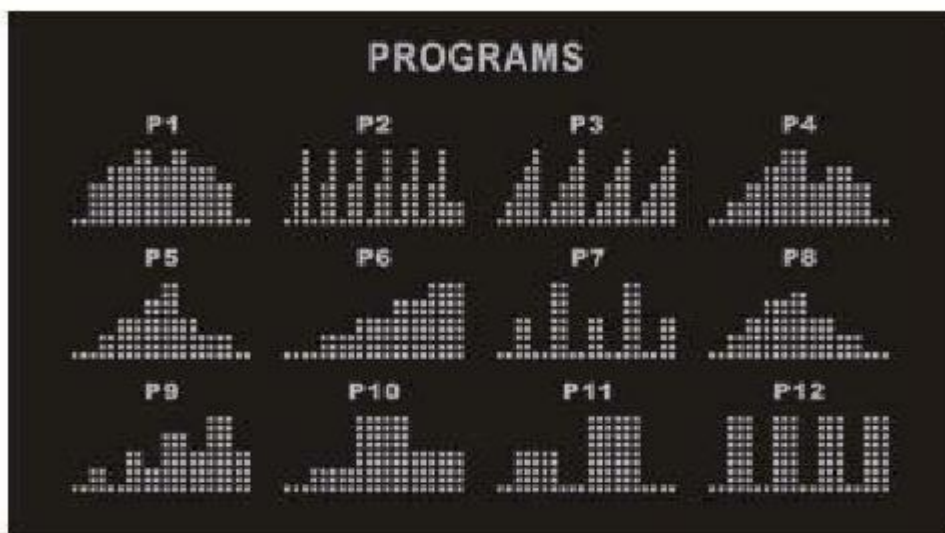
**Тренировка с предустановкой времени:**

Каждый параметр программы переключается с частотой ВРЕМЯ/20.

**Настройка уровня сложности:**

Во время тренировки в ручном режиме, вы можете настраивать уровень сложности от 1 до 16.





**Тренировка в пользовательском режиме (USER):**

Поверните кнопку «MODE» по часовой или против часовой стрелки для выбора пользовательской программы. После выбора нажмите кнопку «MODE» для сохранения режима. После сохранения зажмите кнопку «MODE» на 2 секунды, чтобы выйти в меню настроек.

Тренировка без предустановки времени:

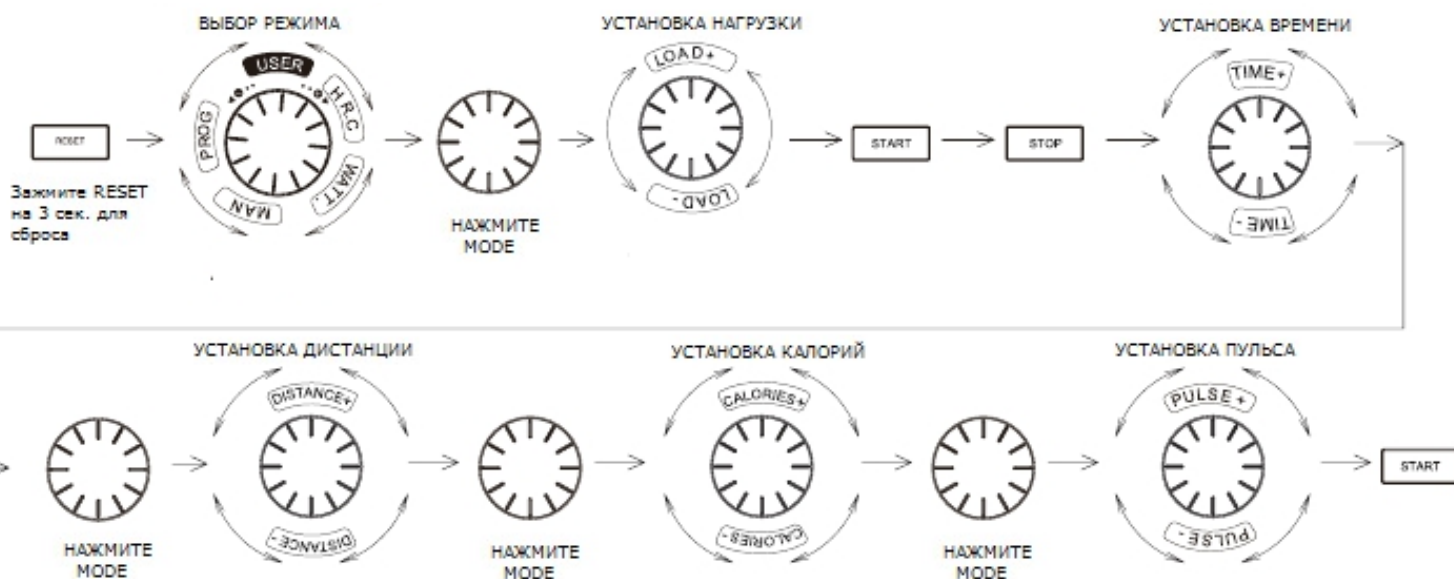
Каждый параметр программы переключается с частотой в 0.1 км или мили.

Тренировка с предустановкой времени:

Каждый параметр программы переключается с частотой ВРЕМЯ/20.

Настройка уровня сложности:

Во время тренировки в ручном режиме, вы можете настраивать уровень сложности от 1 до 16.



### **Тренировка в пульсозависимом режиме (H.R.C.):**

Уровень нагрузки будет автоматически настраиваться исходя от данных Вашего сердечного ритма. Если Ваш пульс ниже целевого, нагрузка будет автоматически увеличиваться на 1 уровень каждые 30 секунд пока не достигнет 16 уровня. Если Ваш пульс ниже целевого, нагрузка немедленно упадет на 1 уровень и продолжит уменьшаться на 1 уровень вниз каждые 15 секунд, пока не достигнет первого уровня. Если нагрузка упала до первого уровня, а пульс в течение 30 секунд будет выше или равен целевому, система немедленно остановится и подаст звуковой сигнал.

### **Выбор процента максимально допустимого значения пульса:**

Поверните кнопку «MODE» по часовой или против часовой стрелки для выбора процента максимально допустимого значения пульса, который рассчитывается исходя из введённого Вами возраста. Всего предусмотрено 3 фиксированных процентных уровня: 55%, 75%, 90%. Перед выбором подходящего Вам процента, пожалуйста проконсультируйтесь с врачом.

### **Выбор целевого значения пульса:**

Поверните кнопку «MODE» для выбора целевого пульса. После того как целевое значение установлено нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки. Уровень нагрузки будет зафиксирован на 1 уровне и будет самостоятельно подстраиваться под Ваш пульс.

ВЫБОР РЕЖИМА

RESET

Зажмите RESET на 3 сек. для сброса



НАЖМИТЕ MODE



НАЖМИТЕ MODE

ВЫБОР РЕЖИМА



НАЖМИТЕ MODE

УСТАНОВКА ПУЛЬСА



НАЖМИТЕ MODE

УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ



НАЖМИТЕ MODE

УСТАНОВКА ДИСТАНЦИИ



НАЖМИТЕ MODE

УСТАНОВКА КАЛОРИЙ



START

ВЫБОР РЕЖИМА

RESET

Зажмите RESET на 3 сек. для сброса



НАЖМИТЕ MODE



НАЖМИТЕ MODE

ВЫБОР РЕЖИМА



НАЖМИТЕ MODE

УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ



НАЖМИТЕ MODE

УСТАНОВКА ДИСТАНЦИИ



НАЖМИТЕ MODE

УСТАНОВКА КАЛОРИЙ



START




## **Тренировка в WATT режиме:**

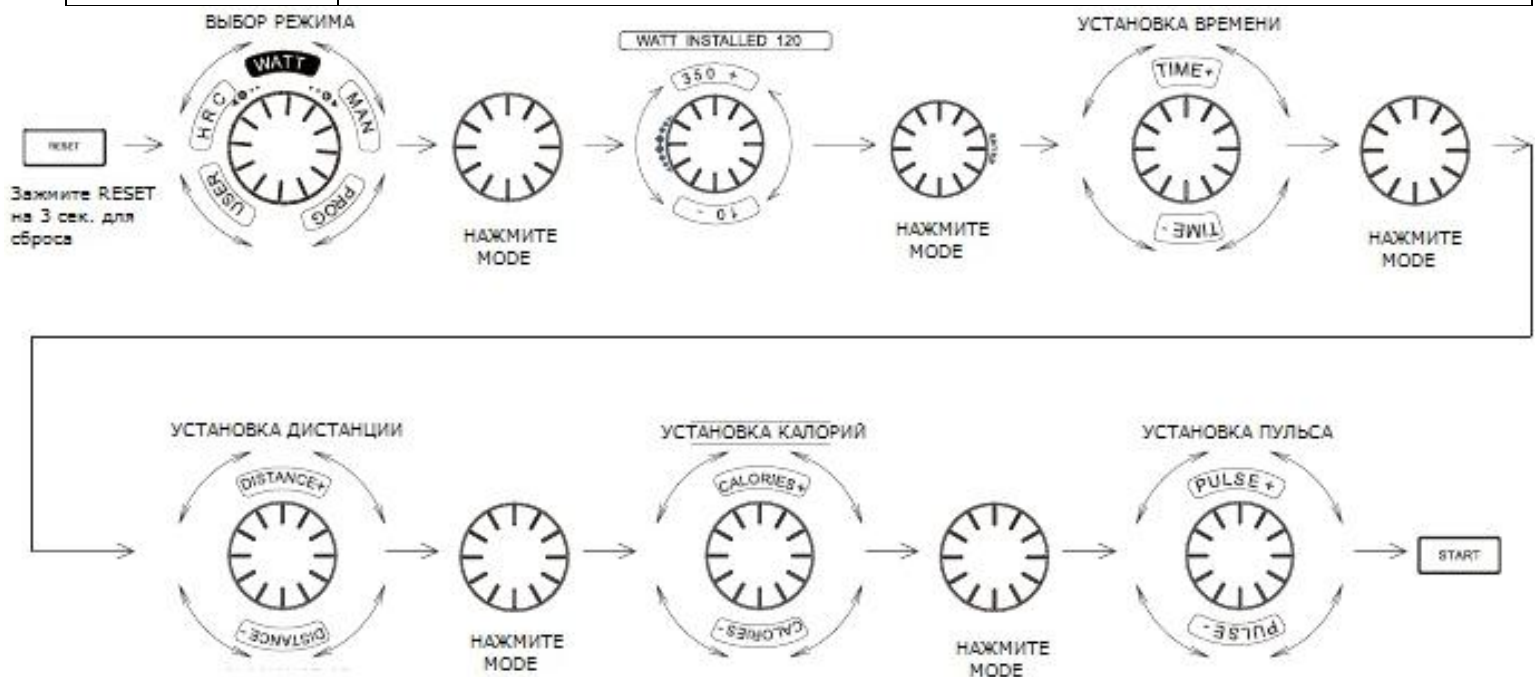
Предустановленное значение WATT – 120 должно мигать на экране в режима WATT.

Кнопками UP/DOWN/ENTER Вы можете выбрать целевое значение от 0 до 350.

В режиме WATT уровень нагрузки будет автоматически подстраиваться в зависимости от текущей скорости и данных WATT.

Дисплей будет отображать символы, которые помогут вам тренироваться.

	Вам следует уменьшить скорость тренировки.
	Вам следует увеличить скорость тренировки.
	Этот символ напоминает Вам, что текущее WATT не совпадает с указанным в спецификации. И Вам следует либо ускориться либо притормозить соответственно. <b>***</b> Когда WATT не совпадает с указанным в спецификации, монитор издаст тройной звуковой сигнал. Если Вы все равно продолжаете тренировку в этом режиме более одной минуты, монитор снова начнет издавать сигнал в течении 30 секунд и после этого остановится автоматически. Уровень нагрузки пустится до 1, а предустановленный WATT до 0





## **Чтобы остановить тренировку:**

### **Тренировка с предустановленными данными функций:**

Как только один из предустановленных параметров (Время, или Дистанция, или Пульс, или Калории) достигнут ноля, монитор издаст восьмикратный сигнал и немедленно остановится. Вы можете нажать кнопку «START/STOP», чтобы включить монитор, параметр который достиг ноля, начнет подсчитывать от 0 и далее, а другие продолжат обратный отсчет от предыдущего значения.

### **Остановка тренировки:**

Вы можете нажать кнопку «START/STOP» для остановки компьютера в любое время во время тренировки.

Сброс программы:

Вы можете нажать кнопку «RESET» чтобы сбросить Программу и выбрать тренировочный режим, уровень нагрузки в режиме СТОП. Если вы зажмете кнопку «RESET» больше чем на 2 секунды, все кнопки будут сброшены до 0.

## **Примичание:**

1. Если монитор не будет получать сигнал более 4 минут, он автоматически выключится, а введенные данные сохранятся. Для того, чтобы выйти из спящего режима нажмите любую кнопку.
2. Если показания монитора неправильные или показывают ошибку «E2», пожалуйста извлеките источник питания и подключите снова.