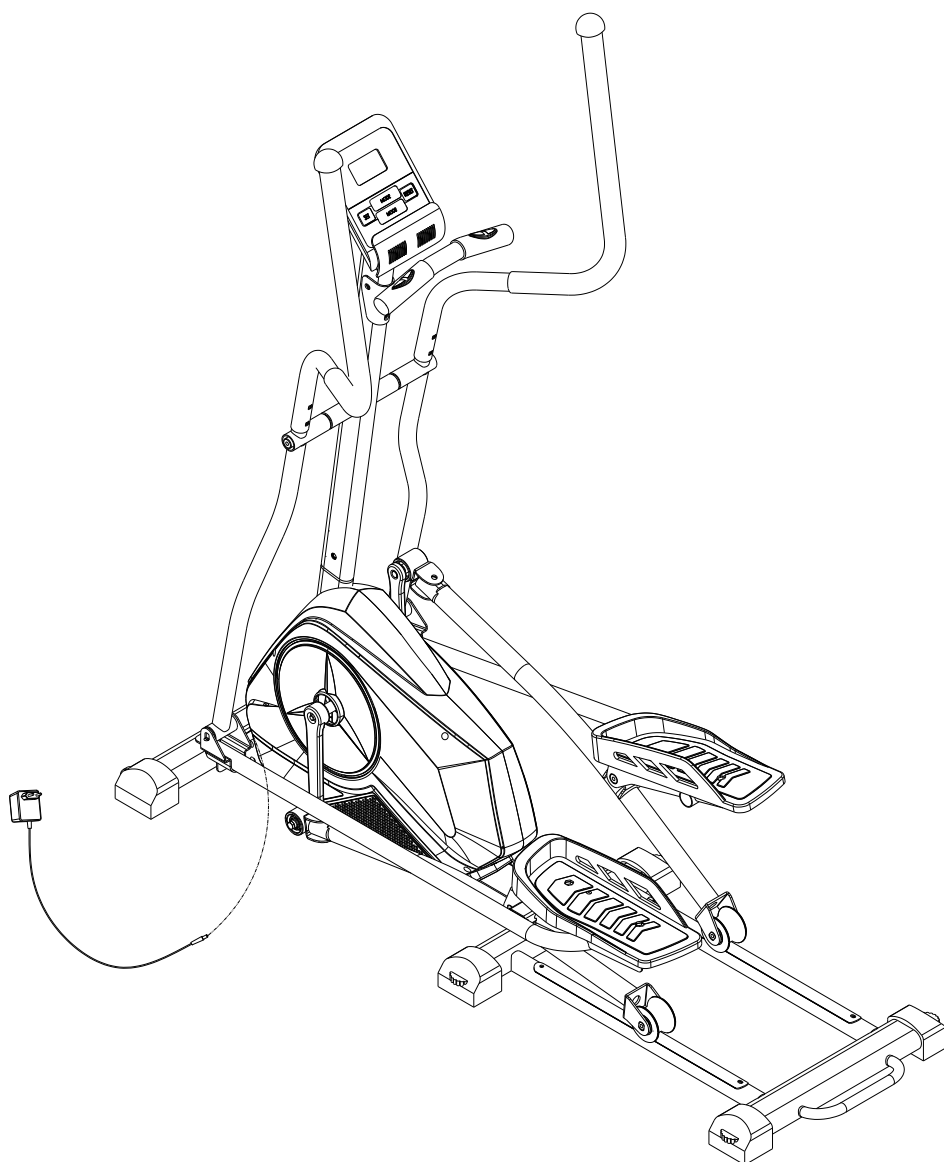




Эллиптический тренажер

Voyager X190

Инструкция пользователя



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	1-2
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	3-5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	6-14
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ	15-16
ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА	17-23

Уважаемый Покупатель, внимательно прочитайте эту инструкцию перед использованием тренажера.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажера

1. Внимательно прочитайте эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра! Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения только по назначению.
2. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете хотя бы один из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте к тренажёру малолетних детей и животных.
5. Тренажёр необходимо установить на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 метра свободного пространства.
7. Ваше здоровье может ухудшиться от неправильных или чрезмерных тренировок. Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий на тренажере. Он может определить максимальные значения, на которые Вы можете ориентироваться при своих тренировках. Этот тренажер не предназначен для лечебных целей.
8. Допускается эксплуатация тренажера только в исправном состоянии. Используйте только оригинальные запчасти для ремонта.
9. Тренажер предназначен для индивидуальной тренировки одного человека. Занятия двух и более человек на тренажере не допускаются.



10. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движения. Не используйте одежду, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
11. Если у вас есть чувство слабости, болезни или другие недомогания, пожалуйста, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом.
12. Люди с ограниченными физическими возможностями, а также дети, должны использовать тренажер только в присутствии взрослого человека, который может оказать помощь и дать совет.
13. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность от 5 до 80%).
14. Вес маховика – 22 кг (инерционный).
15. Максимальный вес пользователя 120 кг.

Гарантийный срок – 24 месяца

Официальный срок службы этого тренажера– 9 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

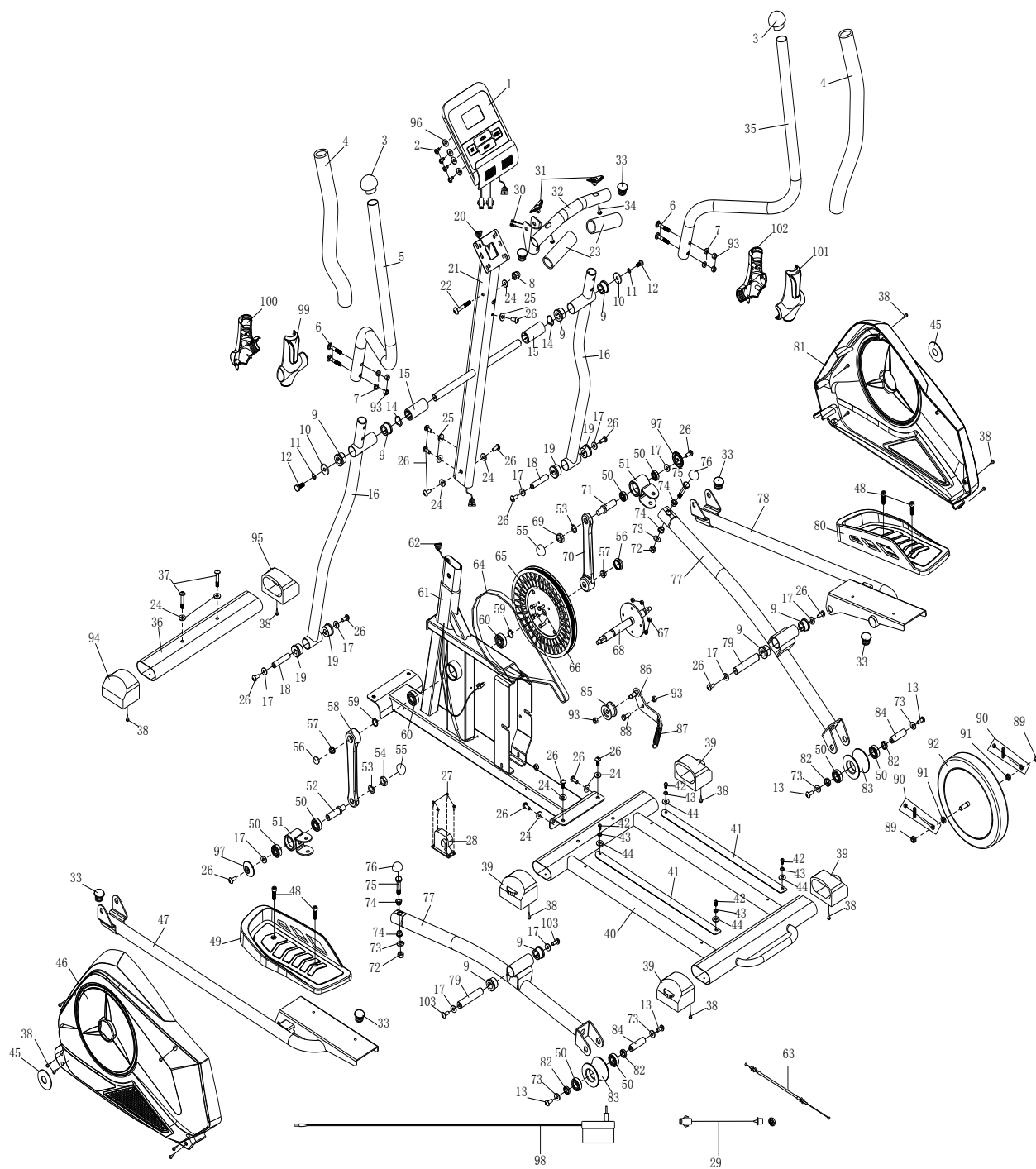
Производитель: DEQING SISTER SPORTS CO., LTD.

Адрес производства: No. 333 changhong middle road, Science & technology park of deqing county, Zhejiang, China

Импортер в Республике Беларусь: ООО Беленус, г. Минск ул. Алибегова 13/1-54,
Тел. (029) 7779333, e-mail: 2b2b@bk.ru



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:



Спецификация:

№	Наименование	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Винт М4*12	4
3	Заглушка	2
4	Мягкая накладка	2
5	Поручень (L)	1
6	Болт М8*40	4
7	Изогнутая шайба d8*Ф16*R30*1.5	4
8	Гайка М8	8
9	Втулка Ф32*Ф19*28	4
10	Шайба d8*Ф32*2	2
11	Пружинная шайба d8	4
12	Болт М8*20	2
13	Болт М10*16	4
14	Изогнутая шайба d19*Ф20*0.3	2
15	Втулка	2
16	Нижний поручень	2
17	Шайба d8*Ф20*2	14
18	Втулка Ф14*67*М8	2
19	Втулка Ф32*Ф14*20	4
20	Провод датчика	1
21	Опорная труба	1
22	Болт М8*45	1
23	Мягкая накладка	2
24	Шайба d8*Ф20*1.5	9
25	Изогнутая шайба d8*Ф20*1.5*R30	3
26	Болт М8*16	19
27	Болт ST4.2*16	4
28	Двигатель	1
29	Кабель питания	1
30	Провод датчика	2
31	Пульсометр	2
32	Неподвижный руль	1
33	Заглушка Ф32	6
34	Винт ST4.2*25	2
35	Поручень (R)	1
36	Передняя опора	1
37	Болт М8*50	2
38	Винт ST4.2*16	13
39	Компенсаторы неровности	4
40	Направляющая	1

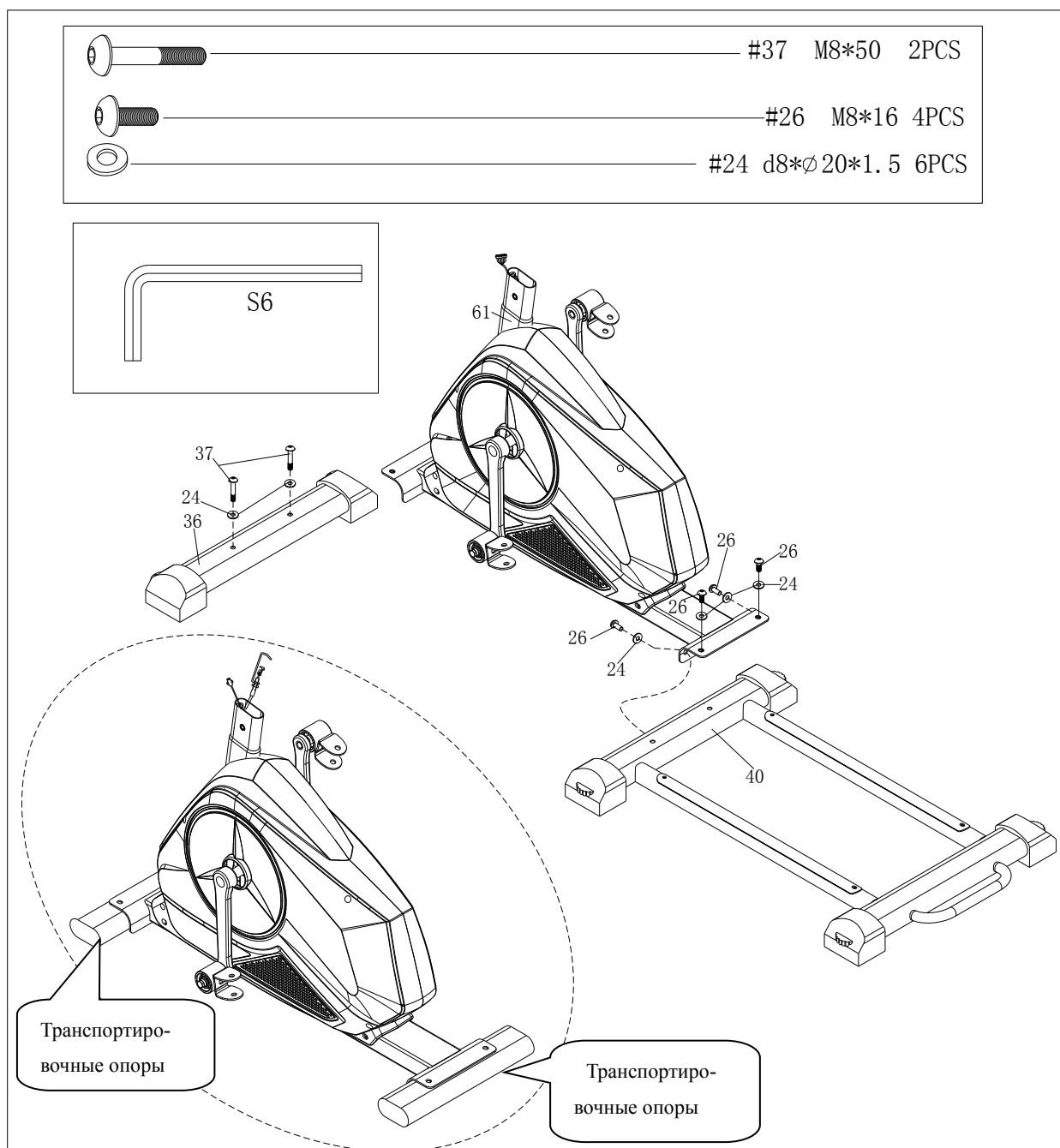
№	Наименование	Кол-во
41	Алюминиевая пластина	2
42	Винт М6*10	4
43	Пружинная шайба d6	4
44	Шайба d6*Ф16*1	4
45	Крышка	2
46	Защитный кожух (L)	1
47	Опора педали (L)	1
48	Болт М8*16	4
49	Педаль (L)	1
50	Подшипник 6003	8
51	U-образный кронштейн	2
52	Ось (L)	1
53	Пружинная шайба 1/2"	2
54	Нейлоновая гайка (L)	1
55	Заглушка S19	2
56	Заглушка	2
57	Фланцевая гайка М10*1.25	2
58	Шатун (L)	1
59	Пружина 20	2
60	Подшипник 6004	2
61	Основная рама	1
62	Провод датчика	1
63	Провод электрорегулировки	1
64	Ремень	1
65	Коленчатый вал	1
66	Болт М6*16	4
67	Нейлоновая гайка М6	4
68	Ось	1
69	Нейлоновая гайка (R) 1/2"	1
70	Шатун (R)	1
71	Ось (R)	1
72	Нейлоновая гайка М10	2
73	Шайба d10*Ф20*2	2
74	Втулка	4
75	Гайка М10*55	2
76	Заглушка S17	2
77	Опора педали (L/R)	2
78	Опора педали (R)	1
79	Втулка	2
80	Педаль (R)	1

81	Защитный кожух (R)	1
82	Втулка	4
83	Пластиковый ролик	2
84	Вал ролика	2
85	Пластиковое колесо	1
86	Кронштейн ремня	1
87	Натяжная пружина	1
88	Болт М8*20	1
89	Фланцевая гайка М10*1	2
90	Набор болтов	2
91	Гайка М10*1	2
92	Маховик	1
93	Нейлоновая гайка М8	2

94	Заглушка (L)	1
95	Заглушка (R)	1
96	Шайба d4*Ф12*1	4
97	Заглушка	2
98	Адаптер	1
99	Левая передняя накладка	1
100	Левая задняя накладка	1
101	Правая передняя накладка	1
102	Правая задняя накладка	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

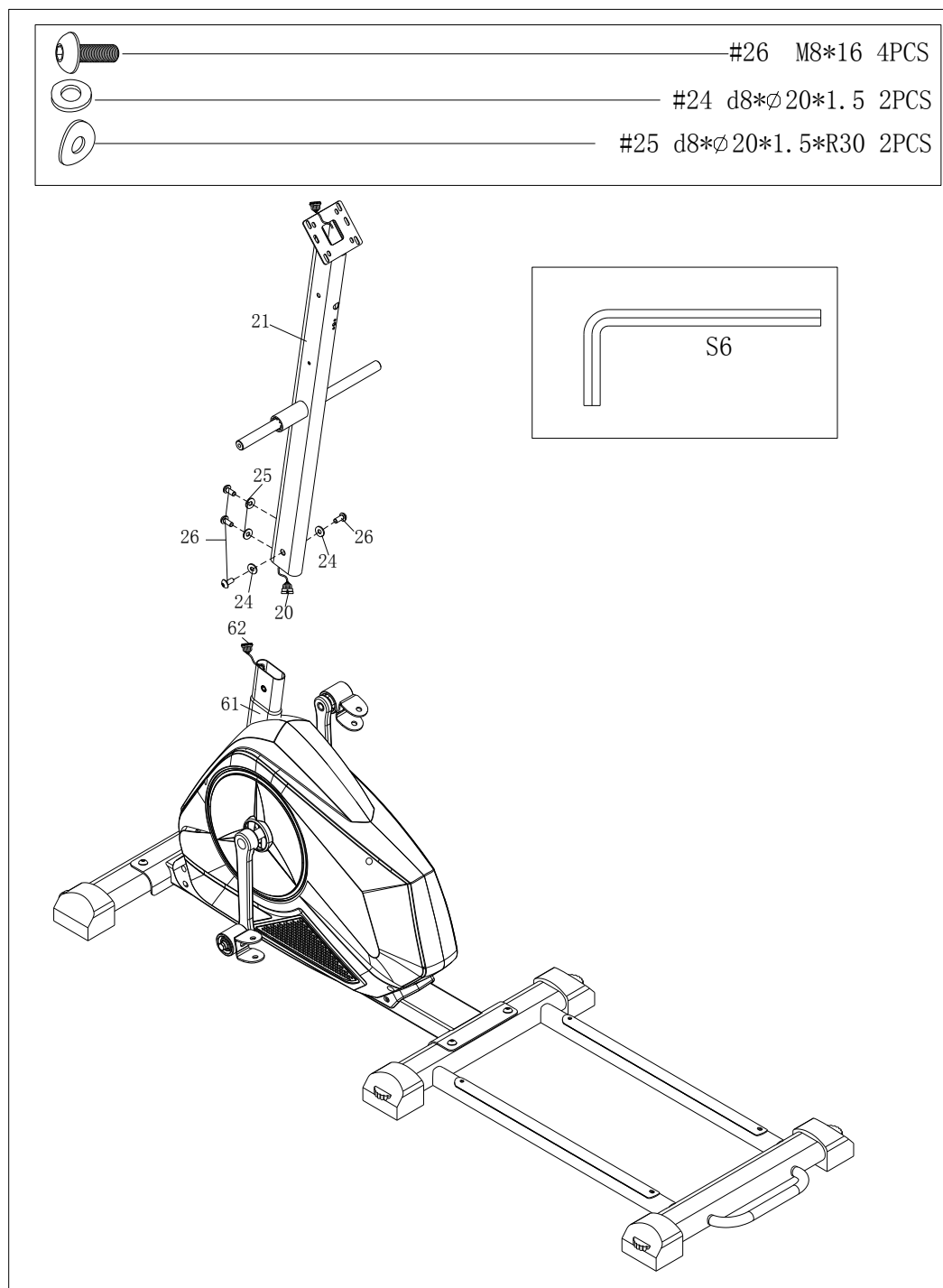
Шаг. 1:



А. Снимите две транспортировочные опоры с главной рамы (61).

Б. Прикрепите переднюю опору (36) и направляющую (40) к основной раме (61) с помощью болтов (37/26) и шайб (24).

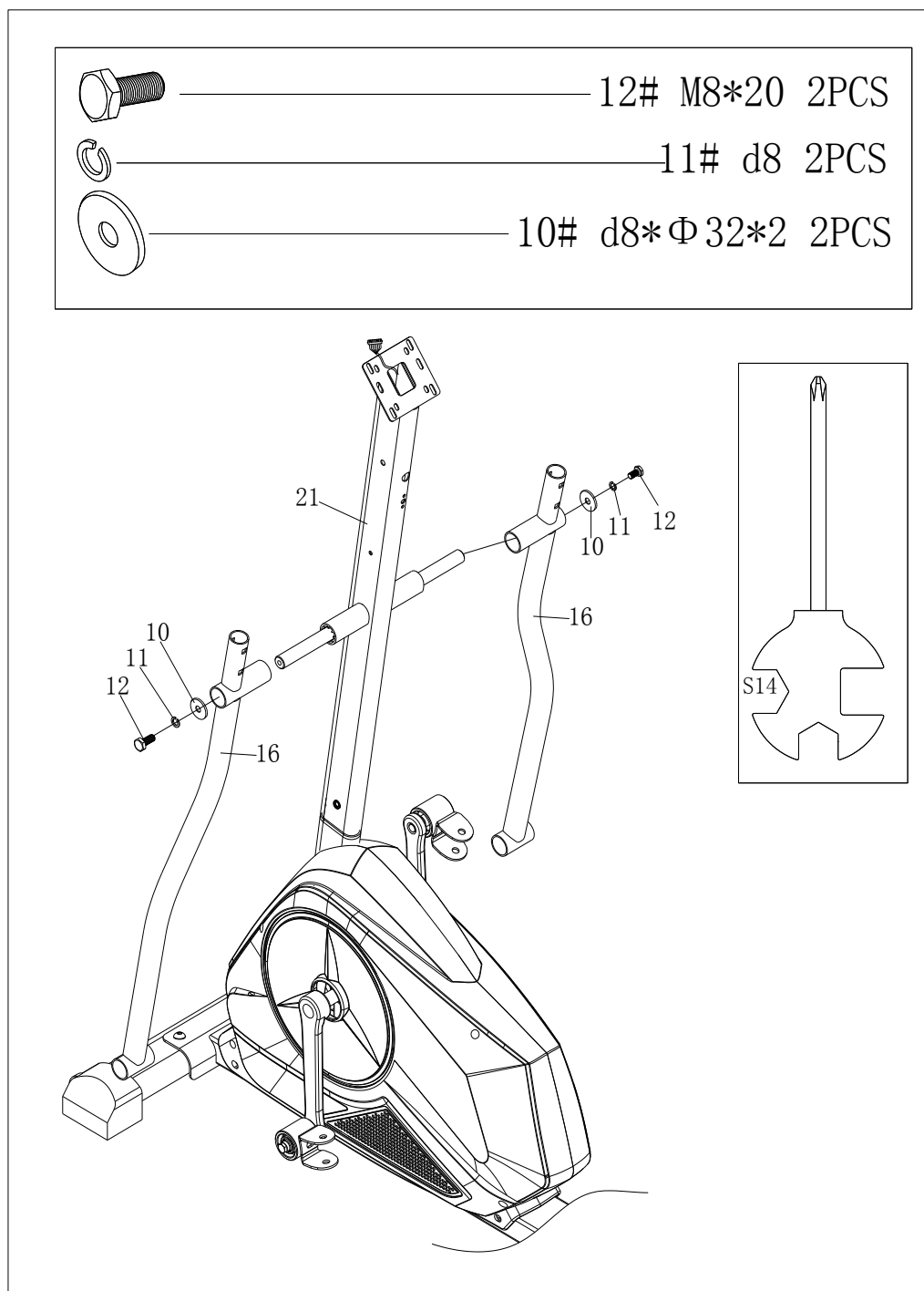
Шаг. 2:



А. Соедините провода датчика (62) и (20)

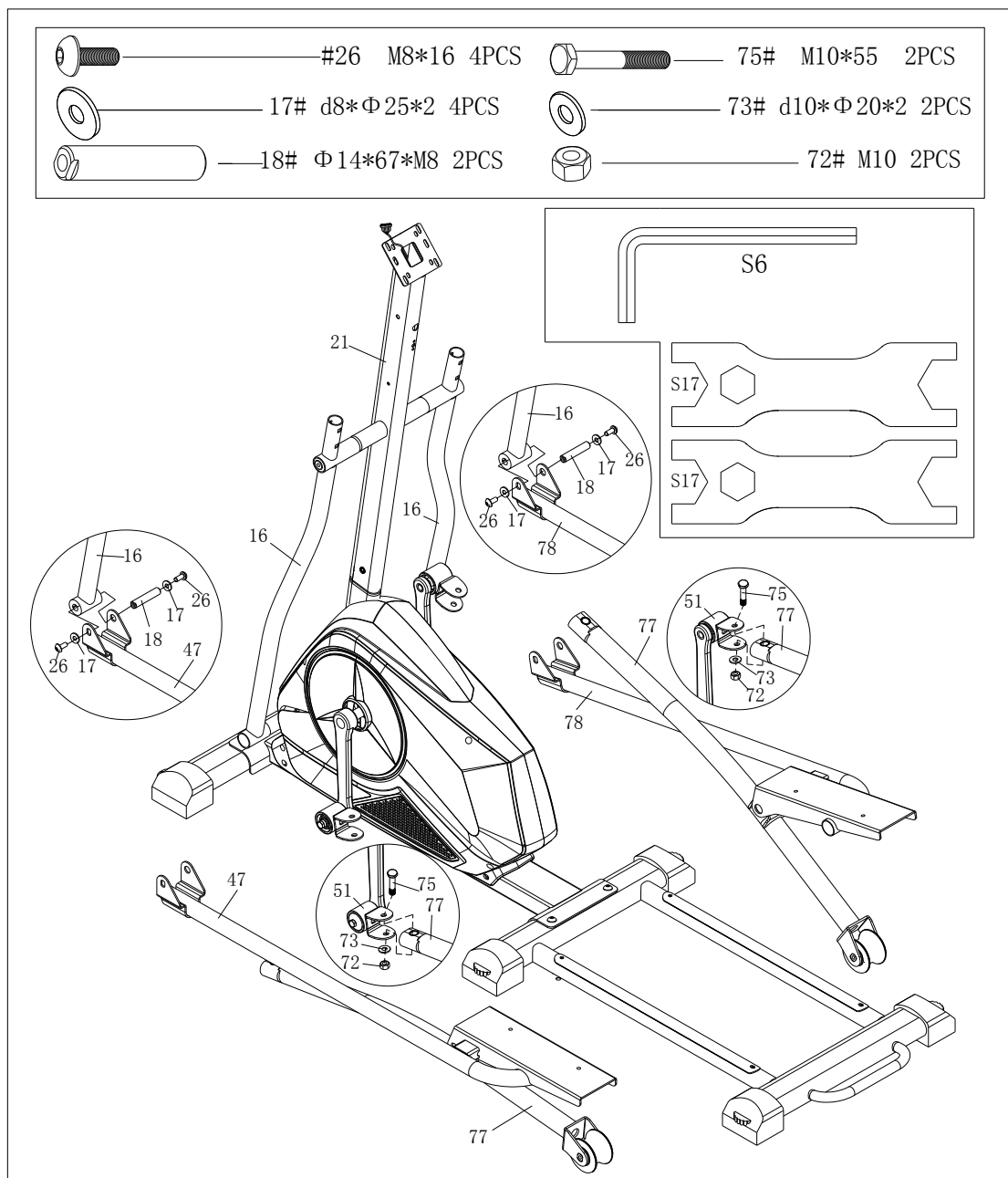
Б. Закрепите опорную трубу (21) к основной раме (61) с помощью болта (26), изогнутой шайбы (25) и шайба (24).

Шаг 3:



А. Прикрепите нижние поручни (16L / R) к опорной трубе (21) с помощью болта (12), пружинной шайбы (11) и шайбы (10).

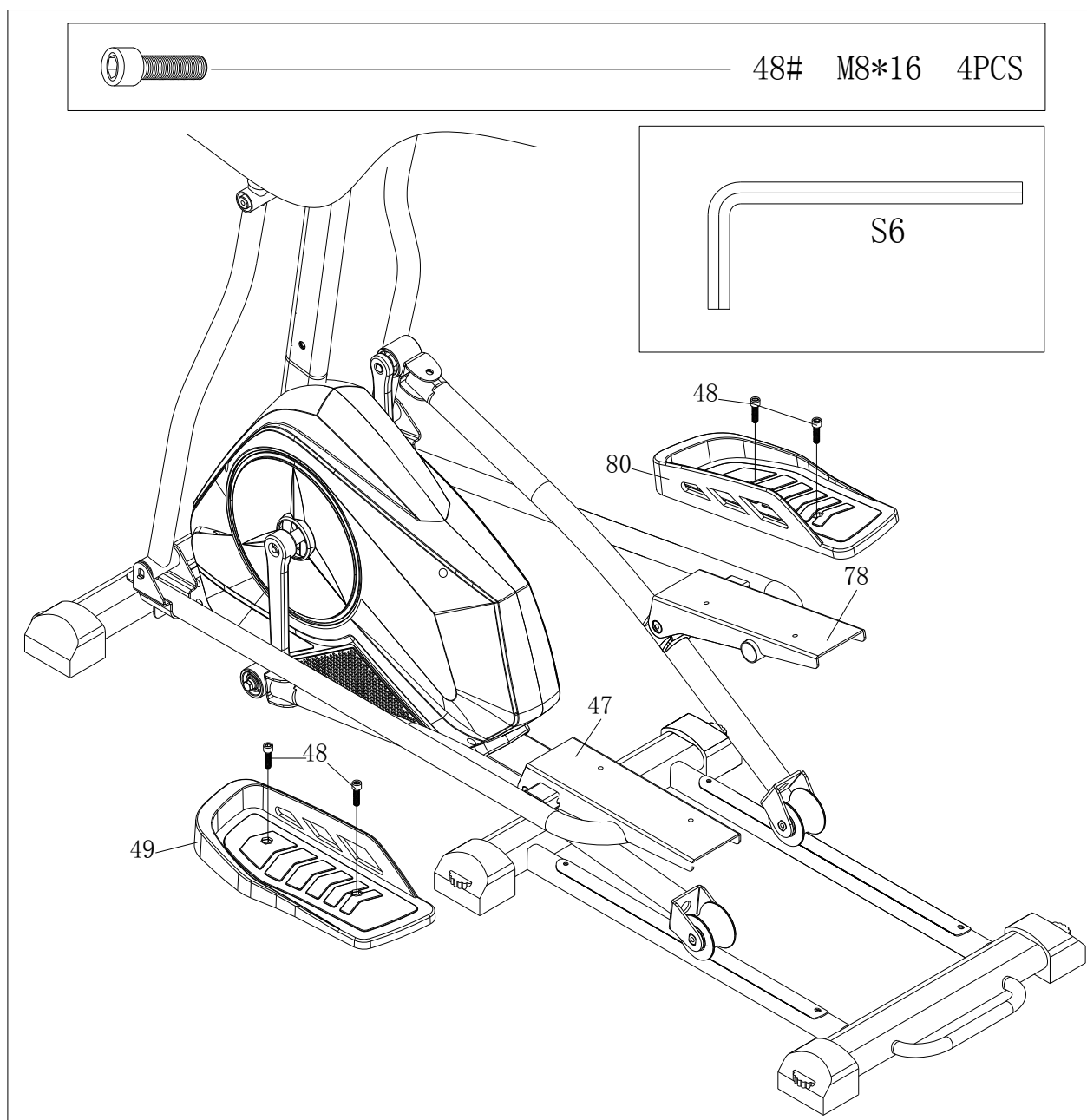
Шаг 4:



А. Пропустите втулки (18) через отверстие нижних поручней (16) и опоры педалей (47/78). Затем затяните и закрепите их с помощью шайб (17) и болтов с шестигранной головкой (26)

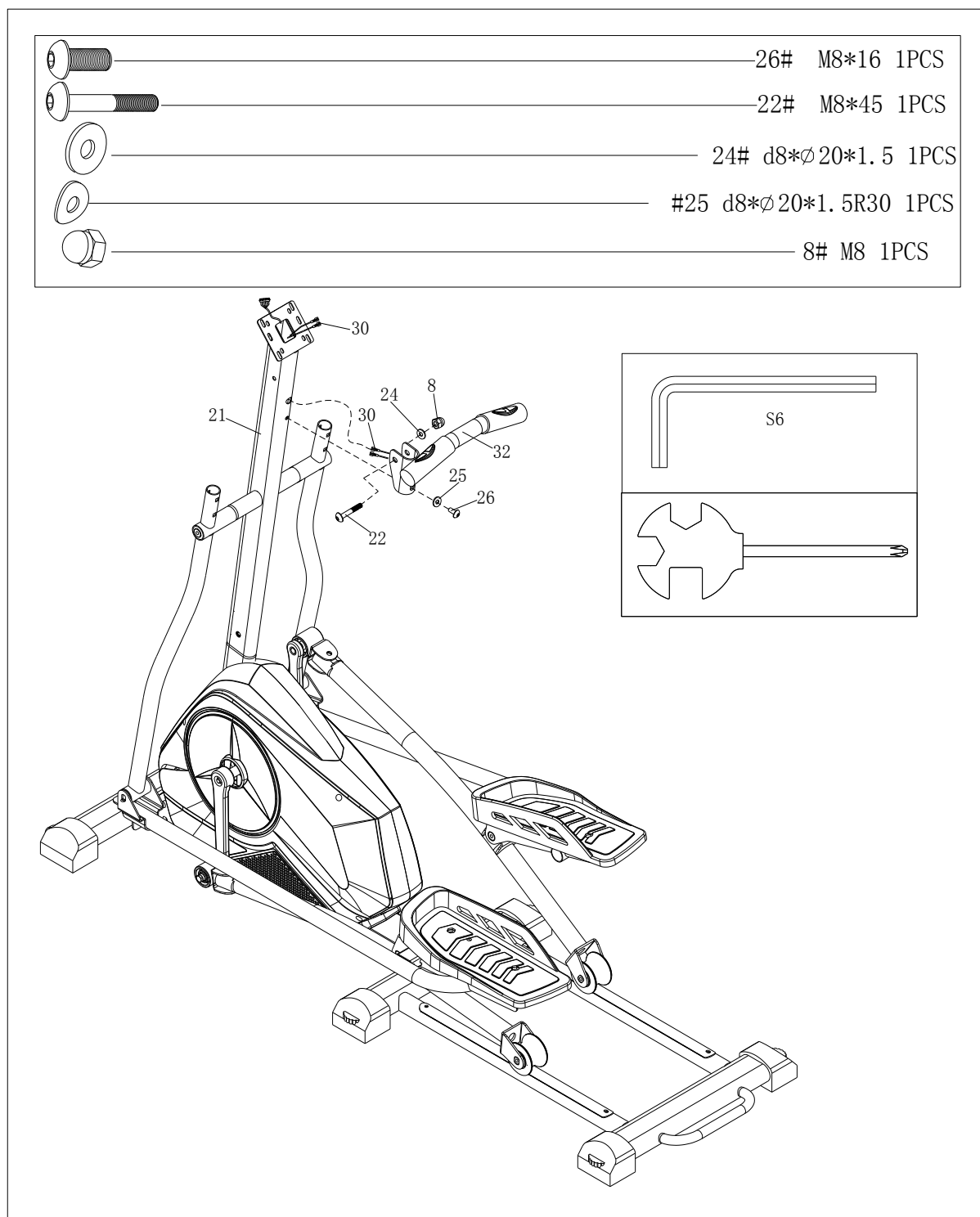
Б. Прикрепите опоры педалей (77) к U-образному кронштейну (51) с помощью болтов с шестигранной головкой (75), шайб (73) и нейлоновых гаек (72) с помощью гаечного ключа.

Шаг 5:



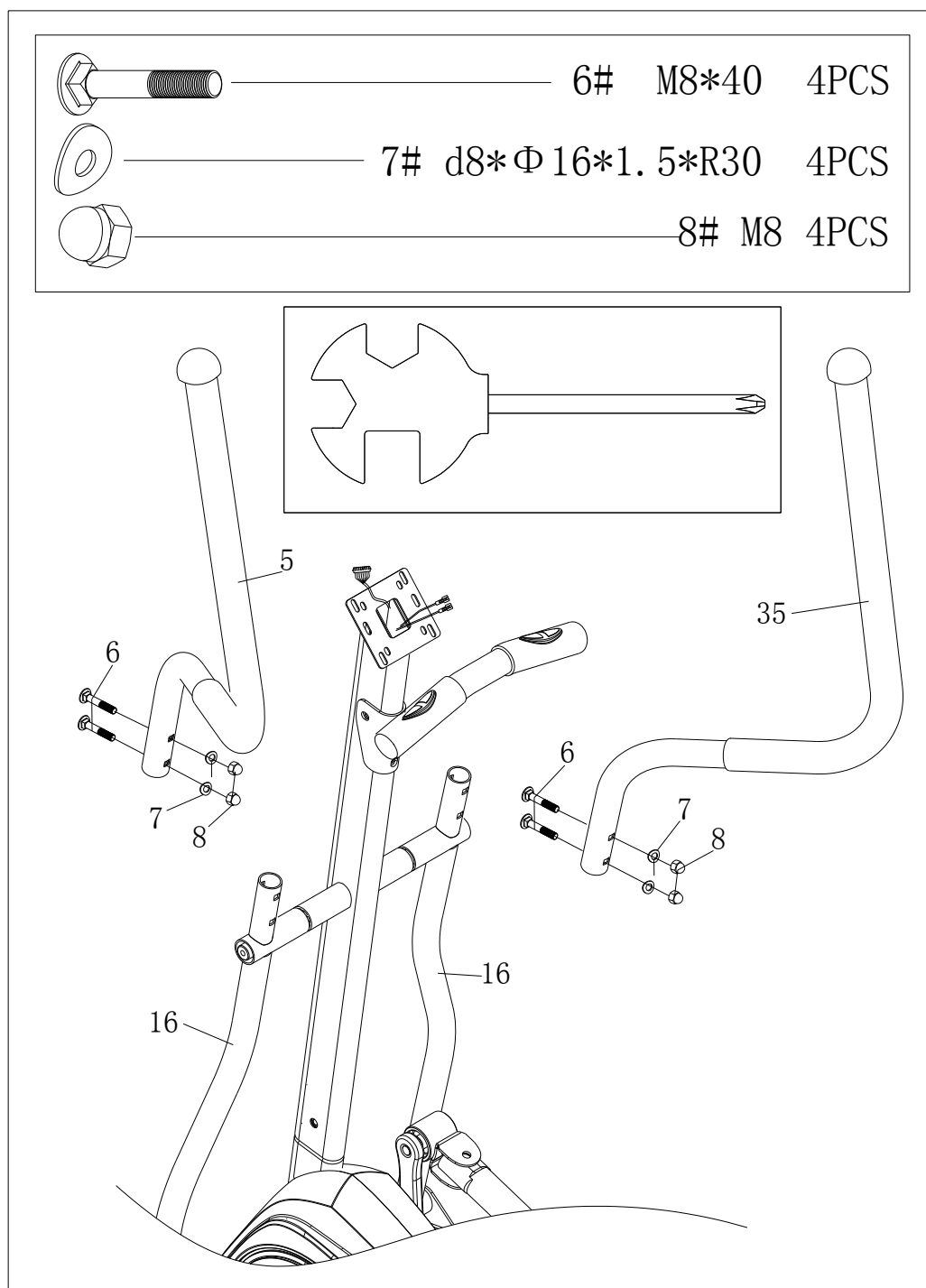
Установите педали (49/80) на опоры педалей (47/78) с помощью болтов (48).

Шаг 6:



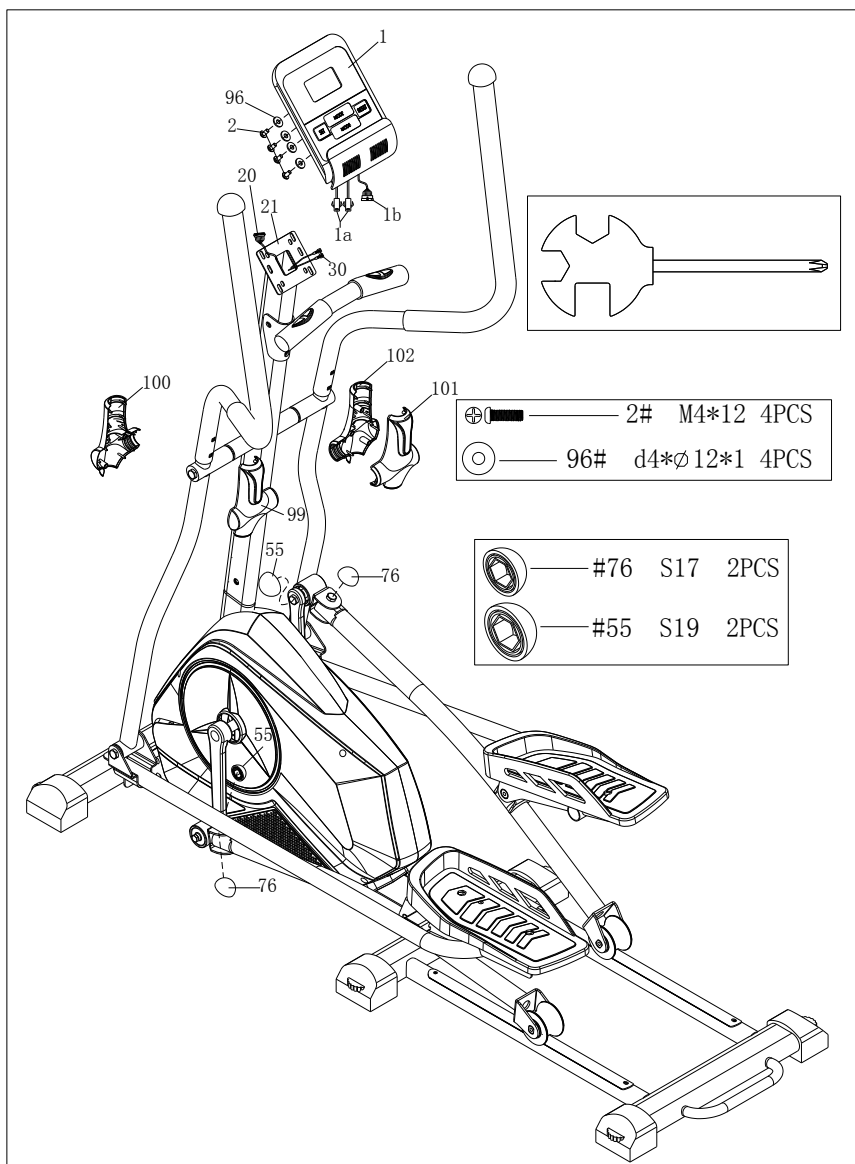
Прикрепите неподвижный руль (32) к опорной трубе (21) с помощью болтов (22/26), шайб (24), изогнутых шайб (25) и гаек (8) и пропустите провод датчика (30) через опорную трубу (21).

Шаг 7:



Прикрепите ручки (5/35) к нижним поручням (16L / R) с помощью болтов (8), изогнутых шайб (9) и гаек (8).

Шаг 8:

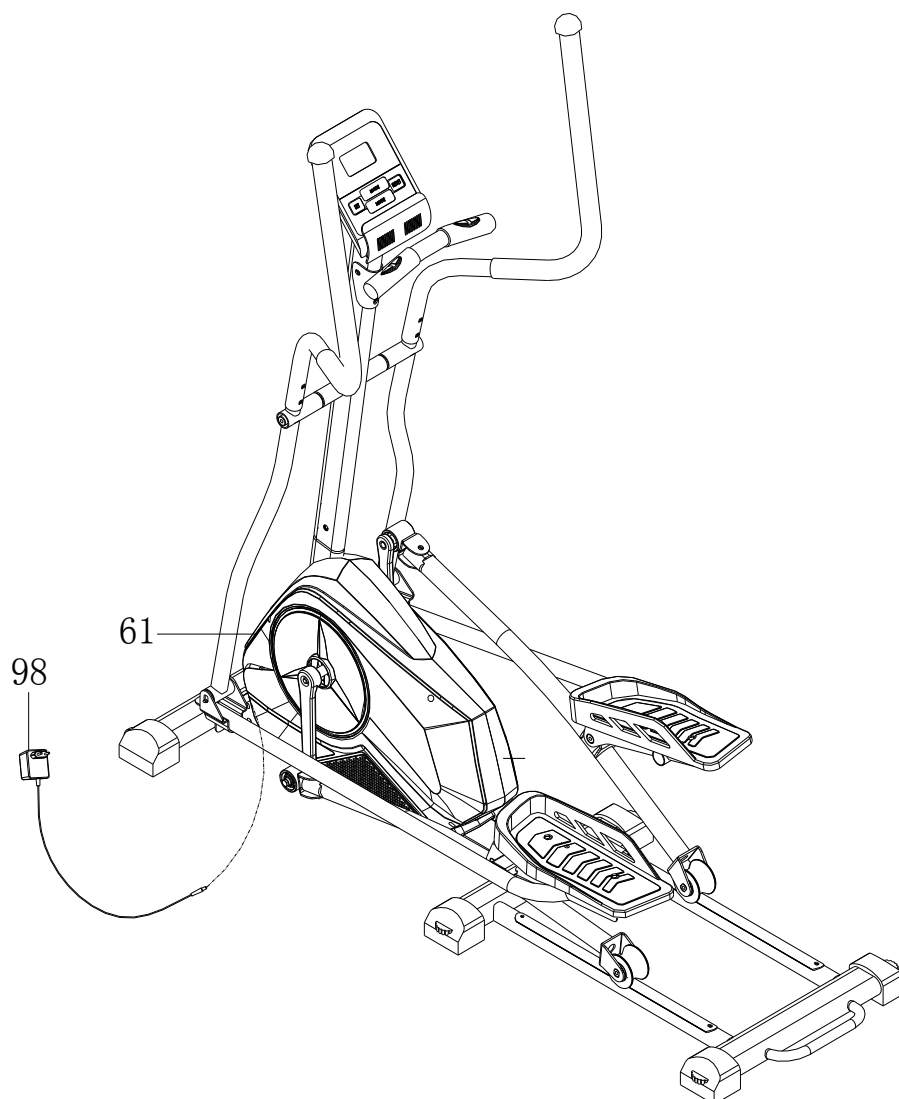


Вставьте заглушки (76/55) в соответствующие места. Соедините разъем компьютера (1a) с разъемом датчика (30). Подсоедините провод пульсометра (20) к разьему компьютера (1b). Прикрепите левую переднюю накладку (100) и левую заднюю накладку (99) к нижнему левому поручню (16L). Прикрепите правую переднюю накладку (102) и правую заднюю накладку (101) к нижнему правому поручню (16R). Закрепите компьютер (1) на опорной трубе (21) с помощью винтов (2) и шайб (96).

ВНИМАНИЕ: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ХОРОШО ЗАТЯНУЛИ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: Передняя опора оснащена транспортировочными роликами, что позволяет легко передвигать тренажер.

Шаг 9:



Вы можете использовать тренажер, подключив к нему адаптер (98).

Рекомендации по тренировкам

Использование нашего велотренажера поможет Вам улучшить физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с низкокалорийной диетой поможет сбросить лишний вес!

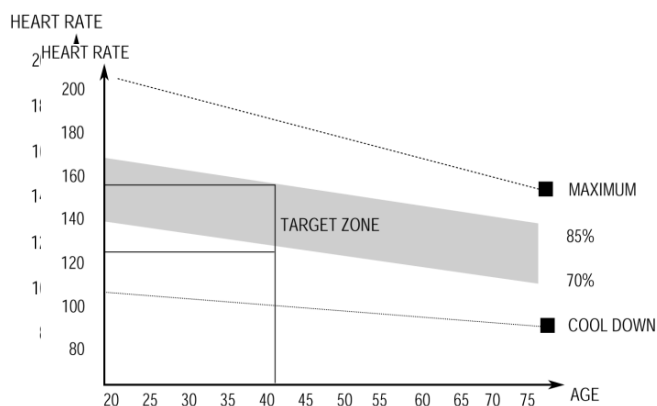
1. ЭТАП РАЗМИНКИ

На этом этапе Вы сможете размять свои мышцы и суставы, улучшить кровообращение всего организма. Это позволит снизить риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение должно быть проведено в течение примерно 30 секунд, не заставляйте свои мышцы сильно напрягаться - если будет больно, остановитесь!



2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На начальном этапе тренировки нужно приложить усилия. После регулярного использования, мышцы ног станут сильнее. Не задавайте быстрый темп. Темп работы должен быть равномерным, но при этом достаточным, чтобы увеличить ваше сердцебиение и удерживать его в эффективной зоне (TARGET ZONE), как показано на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя у большинства людей он составляет примерно 15-20 минут



3. ЭТАП РЕЛАКСАЦИИ

Этот этап необходим, чтобы позволить сердечно-сосудистой системе и мышцам успокоиться. Это повторение разминки, или можно просто снизить темп, продолжая тренировку, в очень спокойном темпе примерно 5 минут. Упражнения на растяжку теперь следует повторить снова без усилия и рывков.

Желательно тренироваться не менее трех раз в неделю, а если позволяет время, то равномерно в течение недели.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - укрепления мышц – Вы должны устанавливать сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы желаете увеличить мышечную массу, Вам необходимо несколько изменить тренировочную программу. Фазы разминки и релаксации могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. При этом следует снизить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне (TARGET ZONE).

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Важным фактором здесь является – сколько усилий Вы приложили. Чем тяжелее и дольше занятия, тем больше калорий сжигается.

Описание работы компьютера

Функции:

1. Программы. 21 программа организованы следующим образом:

A: 1 Ручная программа:

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
MANUAL		

B: 10 Предустановленные профили Программ (PROGRAM: P1-P10)

TIME		PULSE
0:00	P 1	P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 2	P
DIST. M		LEVEL
0.0		12
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 3	P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 4	P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 5	P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 6	P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 7	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 8	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 9	P
DIST. M		LEVEL
0.0		3
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P 10	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		



P1: ROLLING (холмы) P2: VALLEY (долина) P3: FATBURN (сжигание жира) P4: RAMP (скат)
P5: MOUNTAIN (горы)
P6: INTERVAL (интервалы) P7: CARDIO (кардио) P8: ENDURANCE (выносливость) P9: SLOPE (склон)
P10: RALLY (ралли)
C: 1 Программа Ватт контроль (WATT PRO: P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	6
			WATT PRO	

D: 4 Программы контроля пульса: (PULSE PRO: P17-P20) 55% H.R, 75% H.R, 95% H.R и программа целевого значения пульса

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	1
			PROGRAM	
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

E: 5 Установочные программы пользователя для пяти спортсменов (P11 ~ P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST.	0.0		LEVEL	1



В данных программах вы можете сами установить предельные значения: скорости (RPM), времени и Ватт. Значения калорий и расстояния можно вводить одновременно.

Компьютер выключится автоматически, если нет сигнала скорости и сигнала пульса в течение 4 минут. В то же время, он будет хранить ваши текущие данные упражнений и уровни сопротивления нагрузки до минимума. Как только вы нажмете любую кнопку или начнете движение, компьютер включится автоматически.

Значение клавиш

1. ENTER (ВВОД):

- В режиме "стоп" нажмите кнопку ENTER, чтобы войти в программу выбора и настройки значений, которые мигают в соответствующем окне.

A: когда вы выбираете программу, нажмите Enter, чтобы подтвердить то, что вам нравится.

B: при настройке нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение, которое вы хотите установить.

- В режиме тренировки нажмите ENTER, чтобы выбрать отображение скорости или оборотов в минуту, или переключитесь автоматически.

2. START/STOP (СТАРТ/СТОП):

- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы запустить или остановить программы.
- При любом режиме, нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер.

3. UP (ВВЕРХ):

- В режиме остановки и при мигающем символе нажмите UP, чтобы выбрать программу вверх. Если соответствующее значение окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение.
- В режиме запуска нажмите UP, чтобы увеличить нагрузку при тренировке.

4. DOWN (ВНИЗ):

- В режиме остановки и при мигающем символе нажмите DOWN, чтобы выбрать программу вниз. Если соответствующее значение окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение.
- В режиме запуска нажмите DOWN, чтобы уменьшить нагрузку при тренировке.

5. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):

- Сначала узнайте свой текущий пульс, приложив обе ладони к пульсометрам, нажмите RECOVERY, чтобы войти в тестирование восстановления пульса.
- Когда вы находитесь в режиме восстановления импульса, нажмите эту кнопку для выхода.



Операции

1. Включите компьютер.

Подключите один конец блока питания к источнику переменного тока, а другой-к компьютеру.

Компьютер издаст звуковой сигнал и перейдет в начальный режим.

2. Выбор программы и установка показателей:

- **Программа ручного выбора показаний и заранее предустановленные программы P1~P10**

A. Нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выбрать программу, которая вам нравится.

B. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбранной программы и введите значение в окно настройки времени.

C. Время будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить нужное время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

D. Расстояние будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

E. Калории будут мигать, а затем нажмите UP, DOWN, чтобы настроить желаемые калории, которые будут расходоваться. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

F. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

- **Программа Ватт контроль (WATT PRO: P16)**

A. Нажмите кнопки UP, DOWN, для того чтобы выбрать программу **Ватт контроль**.

B. Нажмите ENTER, для того чтобы подтвердить выбранную программу **Ватт контроль**, и войдите в окно установки времени.

C. Время будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить нужное время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

D. Расстояние будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

E. Калории будут мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить желаемые калории, которые будут расходоваться. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

F. Дисплей Watt будет мигать, после этого нажмите кнопку UP, DOWN, для того чтобы настроить значение Watt для данной тренировки. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

G. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: значение Watt определяется крутящим моментом и оборотами в минуту. В этой программе, значение Watt будет держать на постоянном значении. Это означает, что если вы крутите педали быстро, сопротивление нагрузки будет уменьшаться, а если вы крутите педали медленно, сопротивление нагрузки увеличится, чтобы обеспечить вам то же значение Watt.

- **Программы контроля пульса: 55% H. R, 75% H. R и 95% H. R(PULSE PRO: P17-P19)**

Максимальная частота сердечных сокращений зависит от разного возраста, и эта программа обеспечит вам здоровые тренировки в пределах максимальной частоты сердечных сокращений для вашего возраста.



- A. Нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выбрать программу контроля пульса.
- B. Нажмите ENTER для подтверждения программы контроля пульса и войдите в окно настройки

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

возраста.

- C. Время будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить нужное время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- D. Расстояние будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- E. Калории будут мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить необходимые количество калории, которые будут расходоваться. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- F. Возраст будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить возраст пользователя. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- G. Программа контроля пульса, покажет целевую частоту сердечных сокращений пользователя в соответствии с возрастом пользователя.
- H. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

- Программа целевого значения пульса: TARGET HEART RATE (PULSE PRO: P20)

Пользователь может установить любое целевое значение пульса для выполнения тренировки.

- A. Нажмите кнопку UP, DOWN, для того чтобы выбрать программу целевого значения пульса.
- B. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить свой выбор и выберите окно настройки времени.
- C. Дисплей времени будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить желаемое время для выполнения упражнения. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- D. Расстояние будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- E. Калории будут мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить необходимые количество калории, которые будут расходоваться. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- F. Целевой пульс будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить целевой пульс. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.
- G. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание: во время тренировки значение пульса пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа управления пульсом должна обеспечить ваш пульс в пределах заданного значения. Когда компьютер обнаружит, что ваш текущий пульс выше заданного, он автоматически снизит уровень сопротивления или вы можете замедлить скорость вращения педалей. Если ваш текущий пульс ниже заданной, то компьютер увеличит сопротивление, или вы можете ускорить вращение педалей.



- Установочные программы пользователя: CUSTOM1~CUSTOM5(P11-P15)

A. Нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы выбрать пользователя.

B. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить свой выбор, и войдите в окно настройки времени.

C. Дисплей времени будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить нужное время для выполнения упражнения. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

D. Расстояние будет мигать, а затем нажмите кнопку вверх, вниз, чтобы настроить нужное значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

E. Калории будут мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы настроить необходимые количество калорий, которые будут расходоваться. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

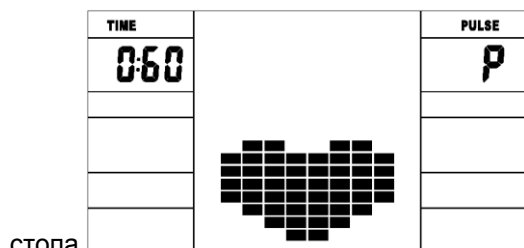
F. Первый уровень сопротивления будет мигать, а затем нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы установить желаемое сопротивление нагрузки. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем повторите вышеуказанные действия, чтобы установить сопротивление от 2 до 10.

G. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку.

Тест восстановления пульса заключается в сравнении частоты сердечных сокращений до и после тренировки. Это необходимо, чтобы определить вашу силу сердца с помощью измерения. Пожалуйста, сделайте тест, как показано ниже:

A. Приложите обе ваши ладони к пульсометрам для того чтобы измерить пульс, и через некоторое время компьютер покажет ваше настоящее значение пульса.

B. После того как пульс будет зафиксирован, уберите ваши ладони с пульсометров для того чтобы компьютер запомнил эти показания и компьютерная программа войдет состояние



C. Снова приложите обе ваши ладони к пульсометрам на 1 минуту, для того чтобы измерить пульс.

D. Отсчет времени будет производиться в обратном порядке с 60 секунд до 0 секунд.

E. Когда время достигает 0, на дисплее появляется результат теста со значением (F1-F6).

F1 - Отлично, F2 – Хорошо, F3 – не плохо, F4 - ниже среднего, F5 – не хорошо, F6 – плохо.

F. Если компьютер сначала не определит ваш текущий сердечный ритм, нажатие RECOVERY и войдите снова в тест восстановления пульса. Во время теста восстановления пульса нажмите кнопку RECOVERY, чтобы выйти из теста и вернуться в состояние остановки.

3. Измерение пульса.

Пожалуйста, положите обе ладони на контактные площадки пульсометров и компьютер покажет ваш текущий пульс в ударах в минуту (BPM) на ЖК-дисплее через 7~9 секунд. Во время измерения, значок сердца будет мигать.



Примечание: во время процесса измерения пульса, нельзя убирать ладонь с контакта пульсометра. Применяемые в велотренажере пульсометры не являются медицинским прибором и показывают приблизительные значения. Данные показания не могут рассматриваться в качестве основы для лечения.

Спецификация компьютера

Скорость, км/ч(м/ч): показывает текущую скорость. Диапазон: 0.0~99.9 км/ч(м/ч).

RPM: отображение текущих оборотов в минуту. Диапазон: 0~999.

Время: накопительное время тренировки, Диапазон: 0: 00 ~ 99минут 59секунд.

Заданный диапазон времени составляет 5: 00~99 минут 00секунд. Компьютер начнет отсчет от заданного времени до 0: 00 со средним временем для каждого уровня сопротивления. Когда он достигнет нуля, программа остановится и компьютерный издаст звуковой сигнал. Если вы не задали время, оно будет работать с одной минутой уменьшения каждого уровня сопротивления.

Расстояние: накопительное расстояние тренировки. Диапазон :0.0 ~ 99.9 ~ 999KM(миля).

Калории: накопительное значение сожженных калорий. Диапазон :0.0 ~ 99.9 ~ 999 Кк

Пульс: показывает значение пульса. Диапазон: 60~240BPM (ударов в минуту)

Уровень сопротивления: показывает уровень сопротивления. Диапазон: 1~24

Ватт: показывает нагрузку в ватт, интервал должен быть 10. Диапазон 30-350 ватт

■ Блок питания:

ВХОД: AC 230V

Выход: 8V 500mA

«При повреждении шнура питания его замену, во избежание опасности, должен производить изготовитель, сервисная служба или аналогичный квалифицированный персонал».

