

RE500

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

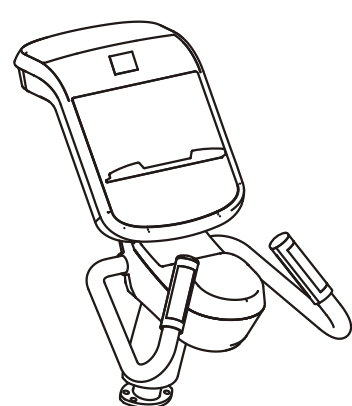


Увага!

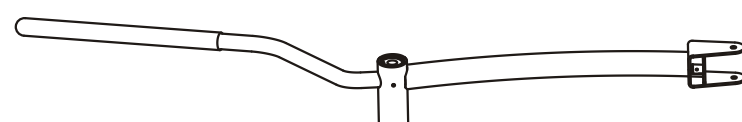
Не встановлюйте тренажер на поверхні, які не є рівними та міцними. Це може призвести до пошкодження тренажера та травмування користувача. Перед встановленням тренажера перевірте, чи є поверхня рівною та міцною. Якщо поверхня не є рівною, встановіть тренажер на підставку або ковзання.



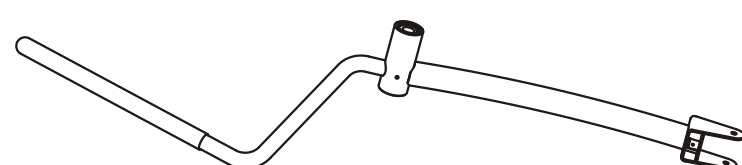
Перелік частин комплекту



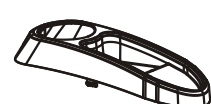
Консоль



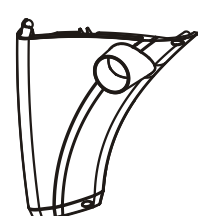
Права рукоятка



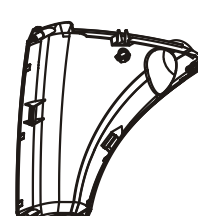
Ліва рукоятка



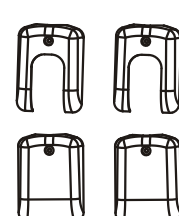
Передня верхня кришка



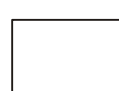
Ліва верхня кришка



Права верхня кришка



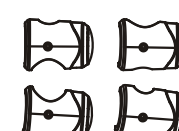
Задня та передня кришка



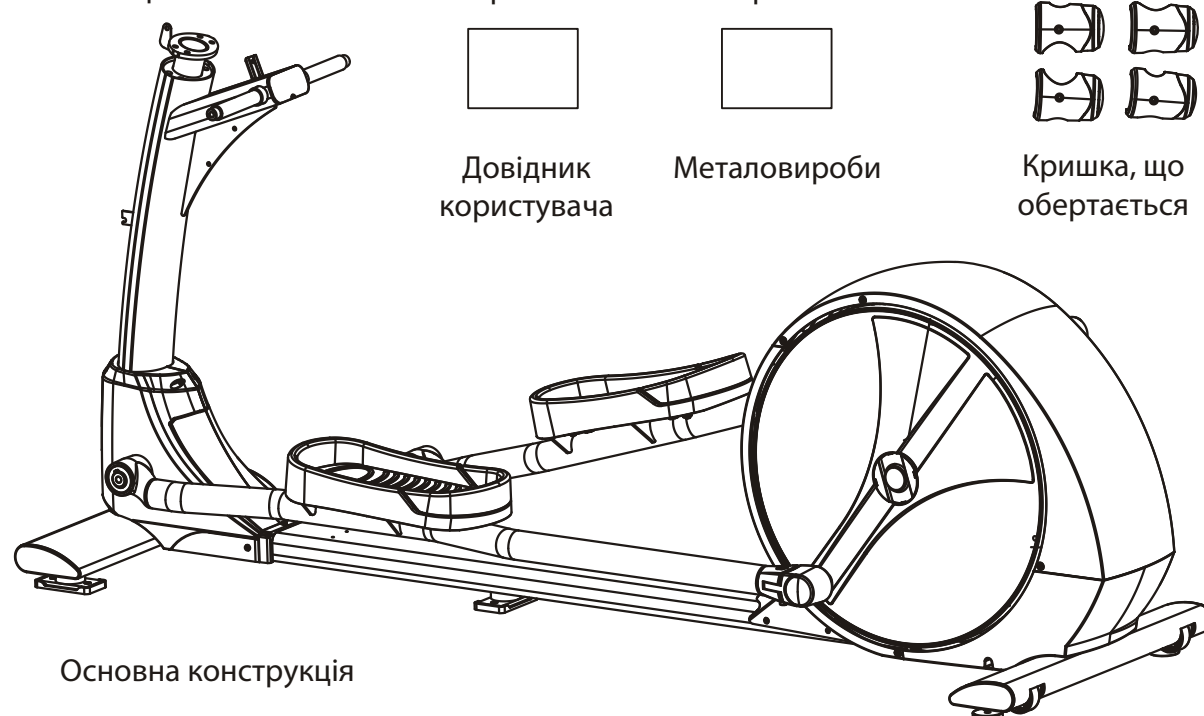
Довідник користувача



Металовироби

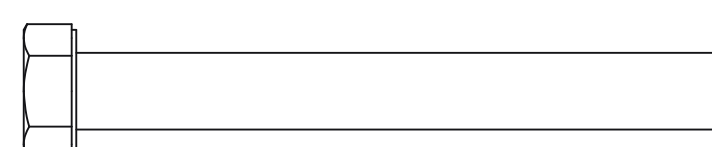


Кришка, що обертається

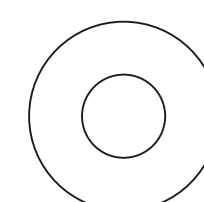


Основна конструкція

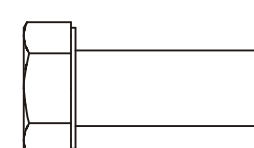
Перелік металовиробів



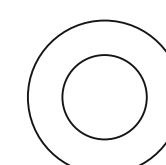
Два болти із шестигранною головкою M10*85 (№14)



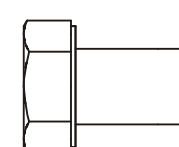
Дві шайби Ø11*Ø25*2 (№20)



Чотири болти із шестигранною головкою M10*25 (№15)



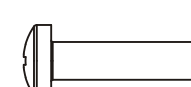
Чотири шайби Ø10*Ø20*2 (№21)



Два болти із шестигранною головкою M10*15 (№16)



Чотири пружинних шайби Ø10 (№22)



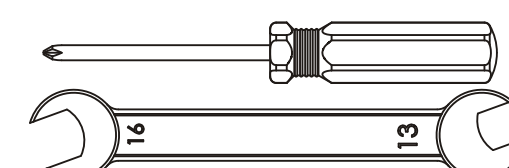
Чотири гвинти Філіпс із закругленою головкою M5*20 (№17)



Дві гайки з нейлоновим фіксатором M10 (№19)



Дев'ять гвинтів Філіпс із закругленою головкою M5*15 (№18)

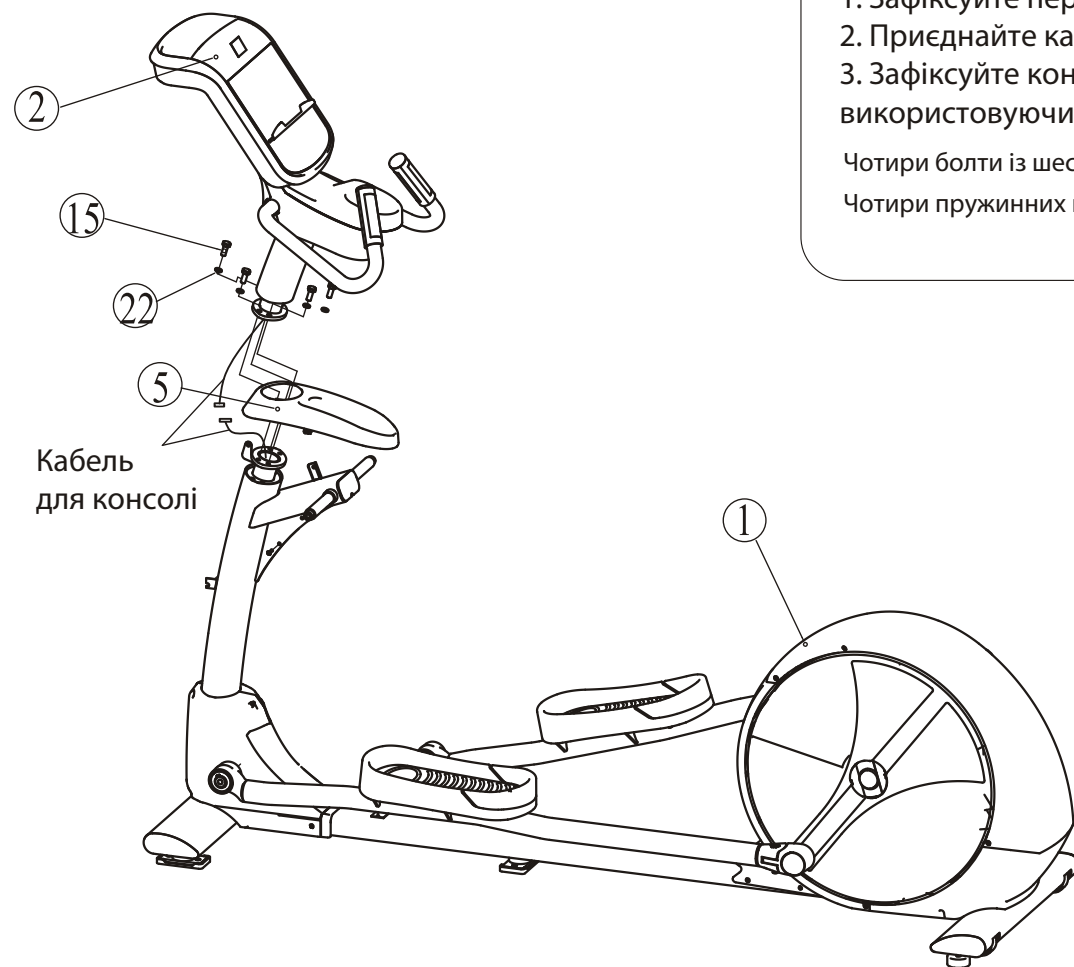


Один двосторонній гайковий ключ
Одна викрутка

Крок 1

1. Зафіксуйте передню верхню кришку на консолі (№2).
2. Приєднайте кабель для консолі.
3. Зафіксуйте консоль (№2) на основній конструкції (№1), використовуючи:

Чотири болти із шестигранною головкою M10*25 (№15)
Чотири пружинних шайби Ø10 (№22)



Кабель
для консолі

Крок 2

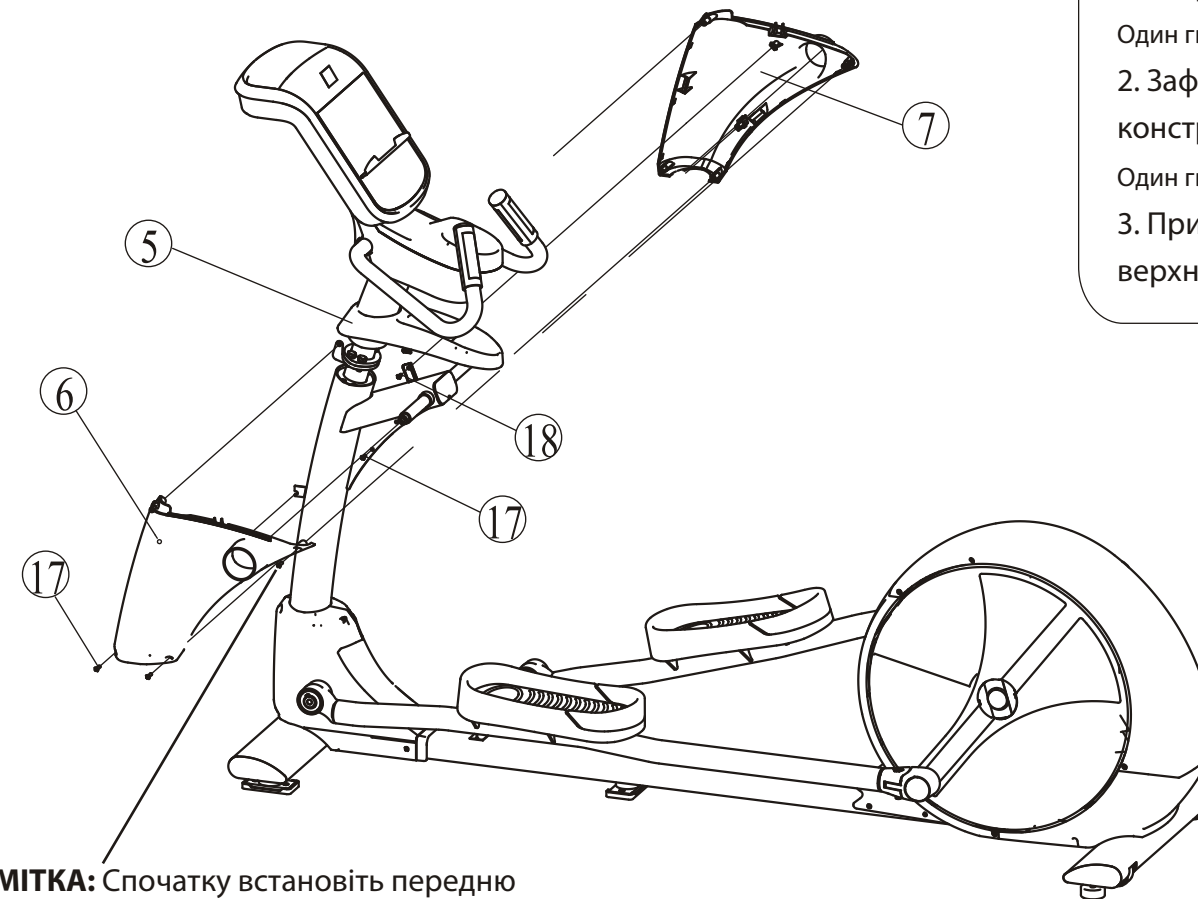
1. Зафіксуйте праву верхню кришку (№7) на основній конструкції, використовуючи:

Один гвинт Філіпс із закругленою головкою M5*15 (№18)

2. Зафіксуйте ліву верхню кришку (№6) на основній конструкції, використовуючи:

Один гвинт Філіпс із закругленою головкою M5*20 (№17)

3. Прикріпіть передню верхню кришку (№5) до правої верхньої кришки (№7) та лівої верхньої кришки (№6).



ПРИМІТКА: Спочатку встановіть передню верхню кришку (№5), а потім зафіксуйте гвинт.

Крок 4

1. Прикріпіть ліву кришку 1, що обертається, (№8) та ліву кришку 2, що обертається, (№9) до кронштейну лівої рукоятки, використовуючи:

Два гвинти Філіпс із закругленою головкою M5*15 (№18)

2. Прикріпіть одну передню кришку (№12) та одну задню кришку (№13) до кронштейну лівої рукоятки, використовуючи:

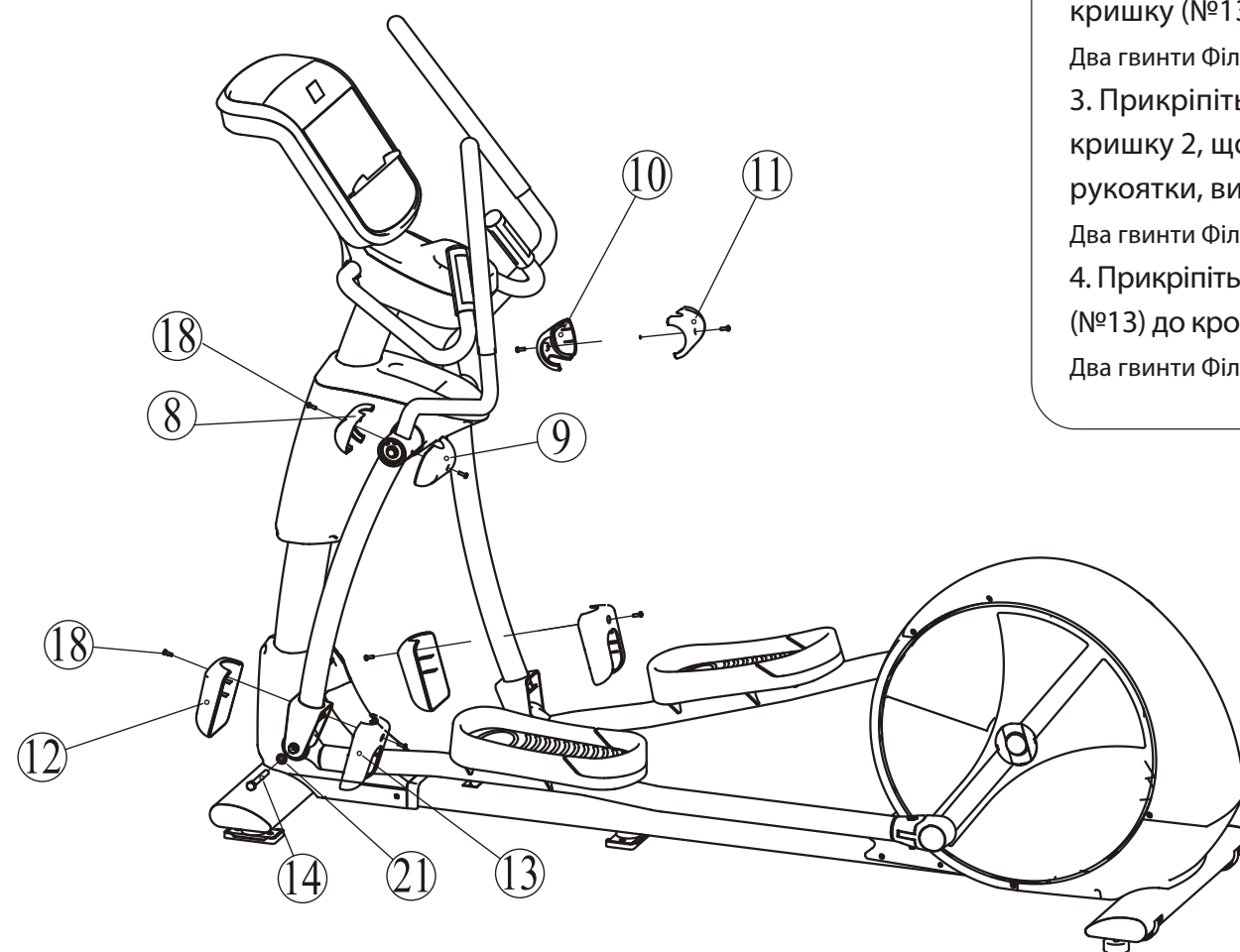
Два гвинти Філіпс із закругленою головкою M5*15 (№18)

3. Прикріпіть праву кришку 1, що обертається, (№10) та праву кришку 2, що обертається, (№11) до кронштейну правої рукоятки, використовуючи:

Два гвинти Філіпс із закругленою головкою M5*15 (№18)

4. Прикріпіть одну передню кришку (№12) та одну задню кришку (№13) до кронштейну правої рукоятки, використовуючи:

Два гвинти Філіпс із закругленою головкою M5*15 (№18)



Крок 3

1. Зафіксуйте кронштейн лівої рукоятки (№3) на основній конструкції, використовуючи:

Один болт із шестигранною головкою M10*15 (№16)

Один болт із шестигранною головкою M10*85 (№14)

Дві шайби Ф10*Ф20*2 (№21)

Один гайку з нейлоновим вкладишем M10 (№19)

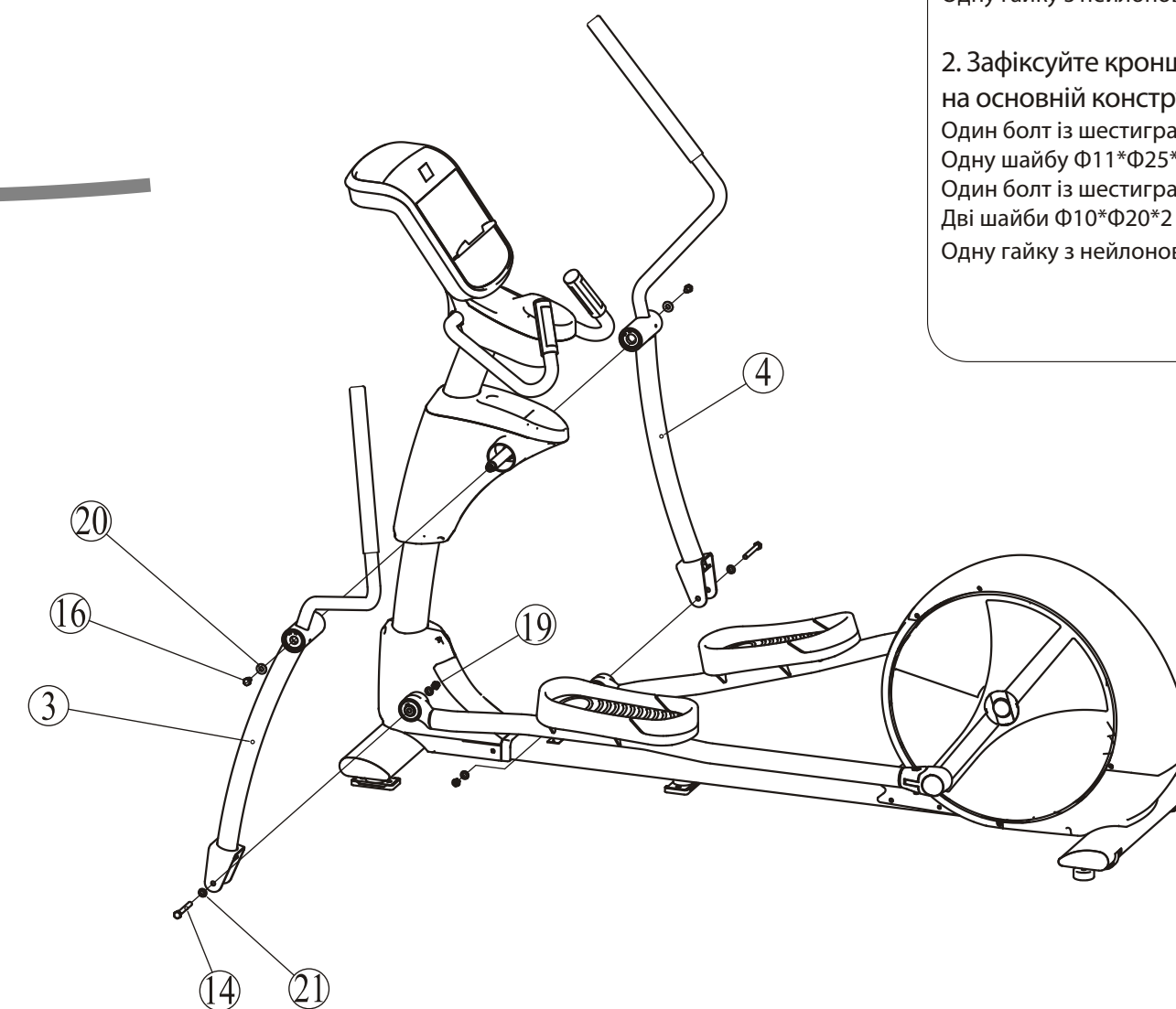
2. Зафіксуйте кронштейн правої рукоятки (№4) на основній конструкції, використовуючи:

Один болт із шестигранною головкою M10*15 (№16)

Один болт із шестигранною головкою M10*85 (№14)

Дві шайби Ф10*Ф20*2 (№21)

Один гайку з нейлоновим вкладишем M10 (№19)



RE500

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



Увага!

Ознайомтесь з усіма
застереженнями
та інструкціями даного
довідника перед
використанням тренажера
13U

УВАГА!

Ознайомтесь з усіма застереженнями та інструкціями даного довідника перед використанням тренажера.

Зміст

Важлива інформація з техніки безпеки	3
Вправи для розминки	4
Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей	5
Використання та технічне обслуговування	19
Функції консолі	20
Керівництво з усунення несправностей	27

Важливі інструкції з техніки безпеки

Застереження

Безпека тренажера може бути забезпечена лише за умови регулярної перевірки на ушкодження та зношування. Дивіться розділ «Профілактичний ремонт» для більш детальної інформації.

Застереження

1. Зона навколо тренажера має бути вільною від будь-яких перешкод, в тому числі стін та меблів. Забезпечте простір у щонайменш один метр позаду тренажера.
2. Не використовуйте механізм на вулиці, біля басейнів або в зонах підвищеної вологості.
3. Не дозволяйте іншим особам будь-яким способом чинити перешкоди користувачу або обладнанню під час тренування.
4. Уважно контролюйте процес використання механізму дітьми та особами з обмеженими можливостями.

Застереження

1. Завжди дотримуйтесь інструкцій на консолі для належного функціонування.
2. Не проникайте всередину тренажера або під нього та не нахиляйте механізм на бік під час роботи.
3. Ніколи не вставляйте предмети в отвори тренажера. Якщо предмет потрапляє всередину тренажера, обережно дістаньте його після завершення роботи тренажера. Якщо предмет не вдається дістати, повідомте про це у відділ роботи з клієнтами.
4. Ніколи не розташовуйте ємності, наповнені рідиною, на поверхню механізму, за винятком додаткового кошику або тримача для пляшки з водою. Ємності мають бути закриті кришками.
5. Вдягайте взуття з гумовою підошвою або підошвою для доріг підвищеної прохідності. Не слід вдягати взуття на підборах, шкіряне взуття, тапочки або бутси-шипівки. Переконайтеся, що підошва не забита гострими елементами (частинками).
6. Не користуйтеся тренажером без взуття.
7. Тримайте подалі від рухомих частин вільний край одягу, шнурки взуття та рушники.
8. Поводьтеся особливо обережно при сходженні на тренажер та завершенні роботи з ним.
9. Ніколи не ставайте спиною до консолі.

Збережіть дані інструкції для подальшого використання.

Вправи для розминки

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ВПРАВ

УВАГА! Перед початком цієї або іншої тренувальної програми, Вам слід проконсультуватися у свого терапевта. Це є особливо важливим для осіб старше 35 років або осіб з вже існуючими проблемами зі здоров'ям.

Розминка готує тіло до вправ, збільшує циркуляцію крові, забезпечує більше кисню для м'язів та підвищує температуру тіла. Починайте кожне з заняття з 5-10 хвилин розтяжки та легких розминочних вправ. На малюнках на цій сторінці зображено декілька форм базової розтяжки, які Ви можете виконувати перед тренуванням. Для забезпечення ефективної розминки здійснюйте три підходи кожної вправи.

НАХИЛИ ВПЕРЕД

Станьте, трохи згинаючи ноги в колінах, та повільно нахиліться донизу. Розслабте м'язи спини та плеч та намагайтеся торкнутися пальців на ногах, наскільки це є можливим. Порахуйте до 15, потім відпочиньте. Ця вправа допоможе розтягнути м'язи задньої поверхні стегна, колін та м'язи спини.

РОЗТЯЖКА ДЛЯ М'ЯЗІВ ЗАДНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА

Сядьте з витягнутою вперед ногою. Ступню іншої ноги притуліть до внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Намагайтеся торкнутися пальців на ногах, наскільки це є можливим. Порахуйте до 15, потім відпочиньте. Ця вправа допоможе розтягнути м'язи задньої поверхні стегна, нижні м'язи спини та паху.

РОЗТЯЖКА ЛИТКИ/АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

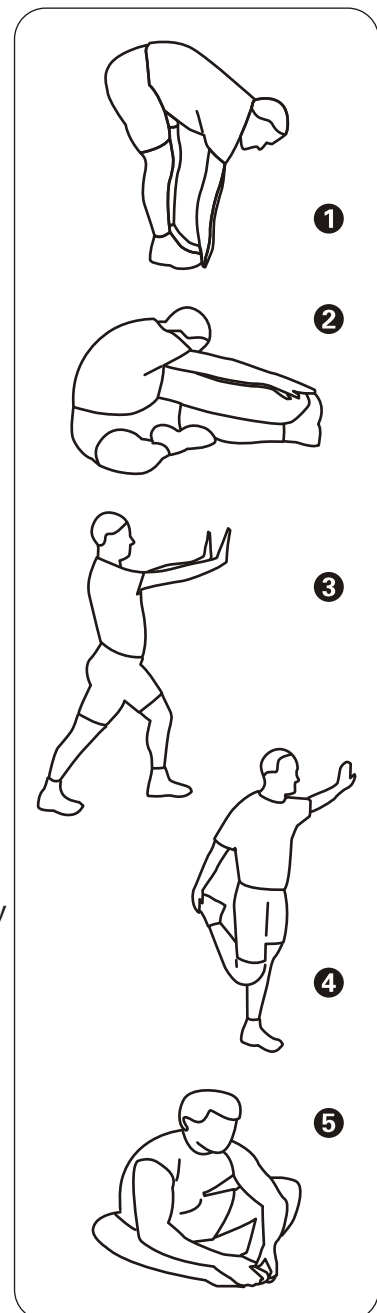
Поставте одну ногу вперед, нахиліться вперед та притуліть долоні до стіни. Тримайте прямо ногу, що знаходиться позаду та не відривайте її від підлоги. Зігніть ногу, що знаходиться спереду, нахиліться вперед та рухайте ваші стегна в напрямку стіни. Порахуйте до 15, потім відпочиньте. Для подальшої розтяжки ахіллового сухожилля зігніть також ногу, що знаходиться позаду. Ця вправа допоможе розтягнути Ваші литки, ахілові сухожилля та щиколотки.

РОЗТЯЖКА КВАДРИЦЕПСУ

Притуліться однією долонею до стелі для балансу, станьте у початкове положення та візьміться іншою рукою за щиколотку зігнутої ноги позаду себе. Намагайтеся якомога ближче підтягнути п'ятку до сидниці. Порахуйте до 15, потім відпочиньте. Ця вправа допоможе розтягнути Ваші квадрицепси та м'язи стегон.

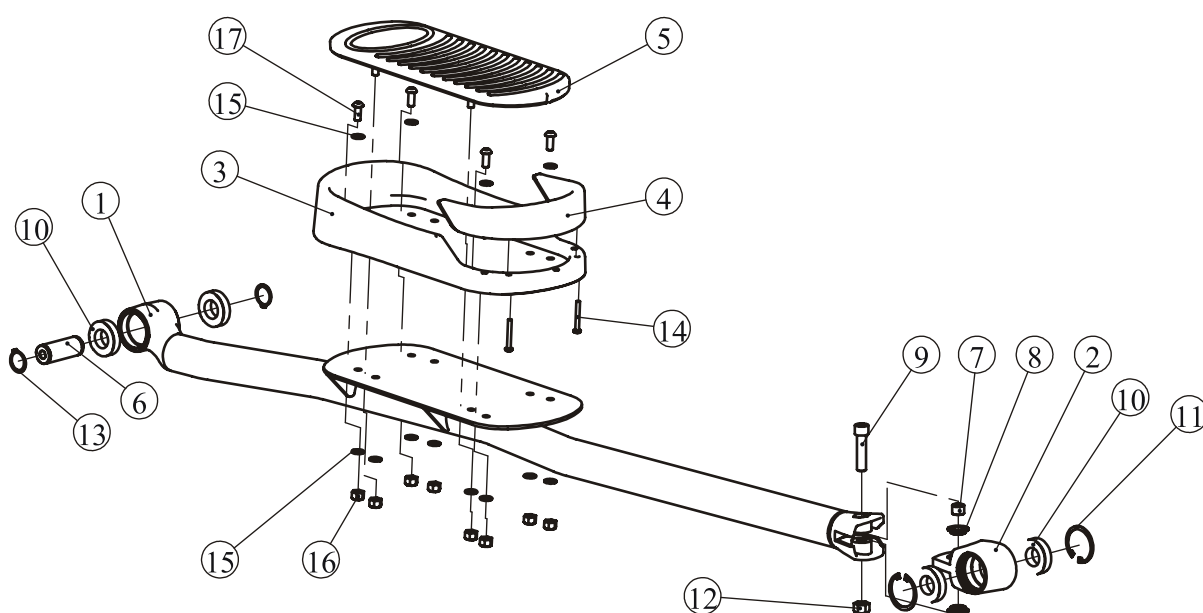
РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГОН

Сядьте, зводячи разом підшви ніг та спрямовуючи коліна назовні. Тягніть підшви в напрямку зони паху. Порахуйте до 15, потім відпочиньте. Ця вправа допоможе розтягнути Ваші квадрицепси та м'язи стегон.



Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

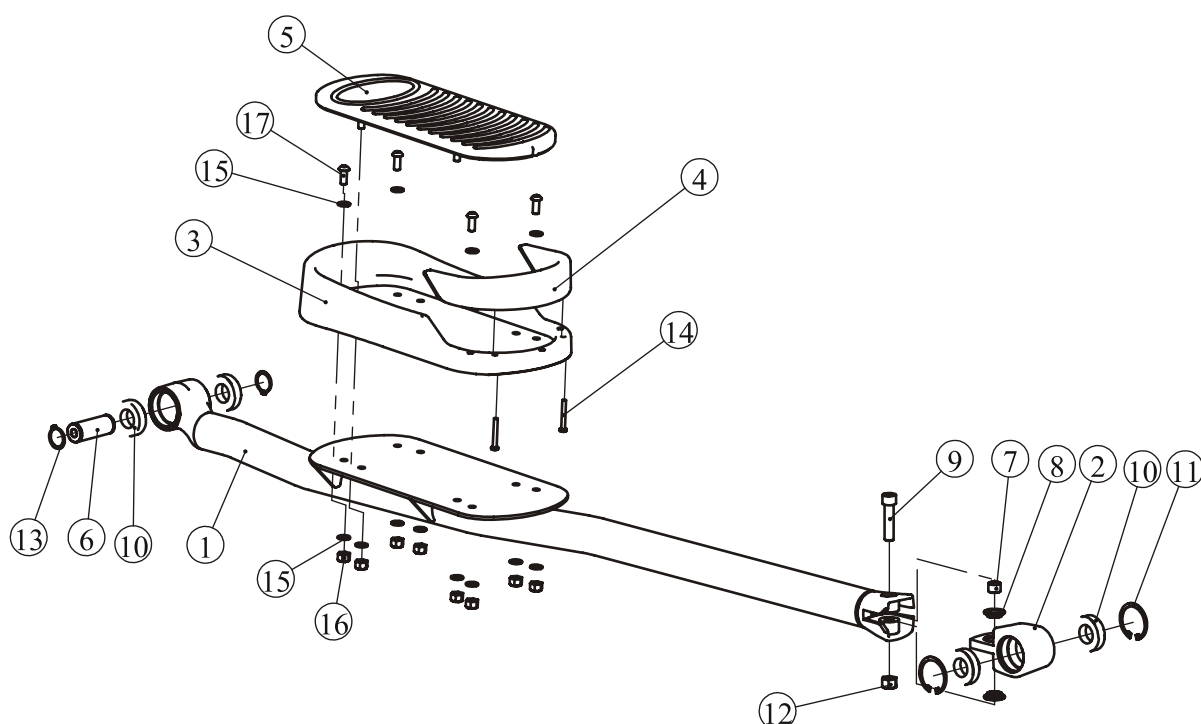
Встановлення кронштейну лівої педалі



№	Опис	К-сть.	№	Опис	К-сть.
1	Кронштейн лівої педалі	1	10	Підшипник 6005	4
2	Корпус підшипника	1	11	Внутрішні фіксуючі кільця Ø47	2
3	Педаль	1	12	Гайка з нейлоновим фіксатором M12	1
4	Тримач для педалі	1	13	Зовнішнє фіксуюче кільце Ø25	2
5	Частина педалі	1	14	Гвинт Філіпс із закругленою головкою M5*40	2
6	Вісь для кронштейну педалі	1	15	Шайба Ø9*Ф16*1.6	12
7	Вкладиш Ø16*11.5	1	16	Гайка з нейлоновим фіксатором M8	8
8	Пластиковий вкладиш	2	17	Гвинт із напівкруглою головкою M8*20	4
9	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M12*50	1			

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

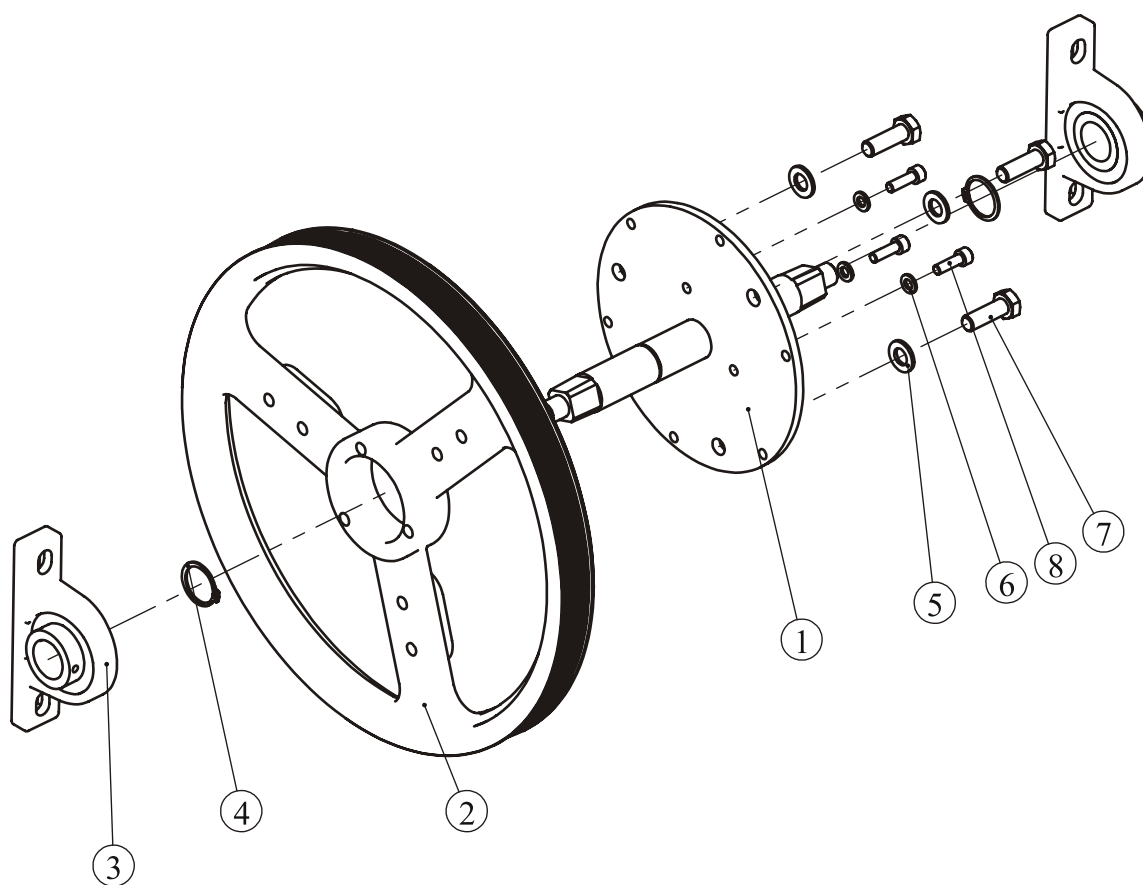
Встановлення кронштейну правої педалі



№	Опис	К-сть.	№	Опис	К-сть.
1	Кронштейн правої педалі	1	10	Підшипник 6005	4
2	Корпус підшипника	1	11	Внутрішні фіксуючі кільця Ø47	2
3	Педаль	1	12	Гайка з нейлоновим фіксатором M12	1
4	Тримач для педалі	1	13	Зовнішнє фіксуюче кільце Ø25	2
5	Частина педалі	1	14	Гвинт Філіпс із закругленою головкою M5*40	2
6	Вісь для кронштейну педалі	1	15	Шайба Ø9*Ф16*1.6	12
7	Вкладиш Ø16*11.5	1	16	Гайка з нейлоновим фіксатором M8	8
8	Пластиковий вкладиш	2	17	Гвинт із напівкруглою головкою M8*20	4
9	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M12*50	1			

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

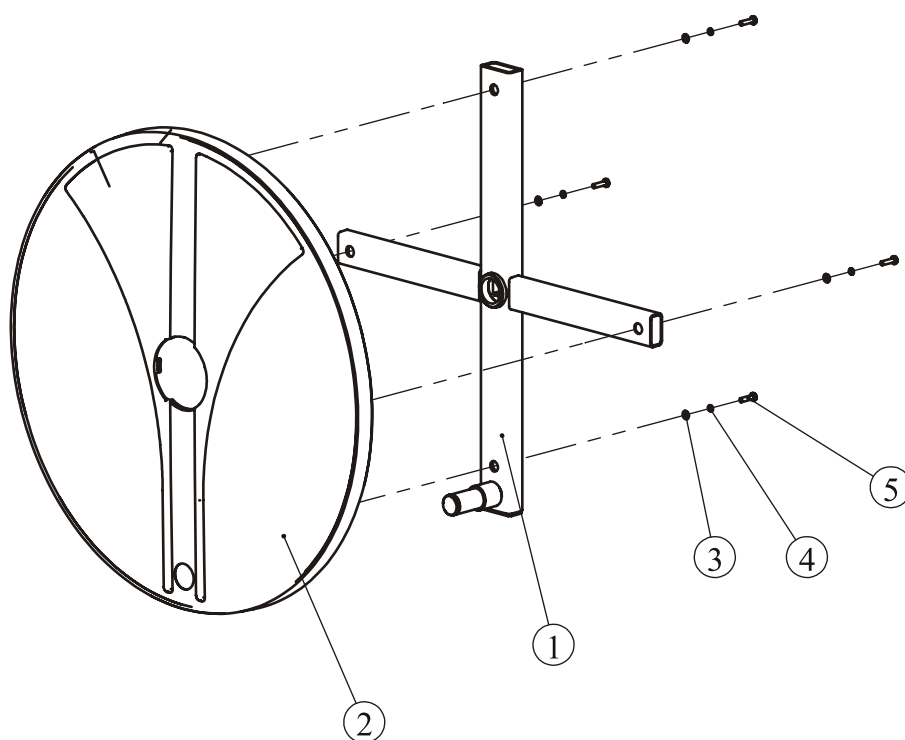
Встановлення вісі (валу)



№	Опис	К-сть.
1	Вісь	1
2	Ремінний шків	1
3	Опорний підшипник	2
4	Зовнішнє фіксуюче кільце Ø25	2
5	Шайба Ø11*Ф20*2	3
6	Шайба Ø6.6*Ф12*1.6	3
7	Болт із шестигранною головою М10*30	3
8	Гвинт з головою із заглибленням «під ключ» М6*20	3

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

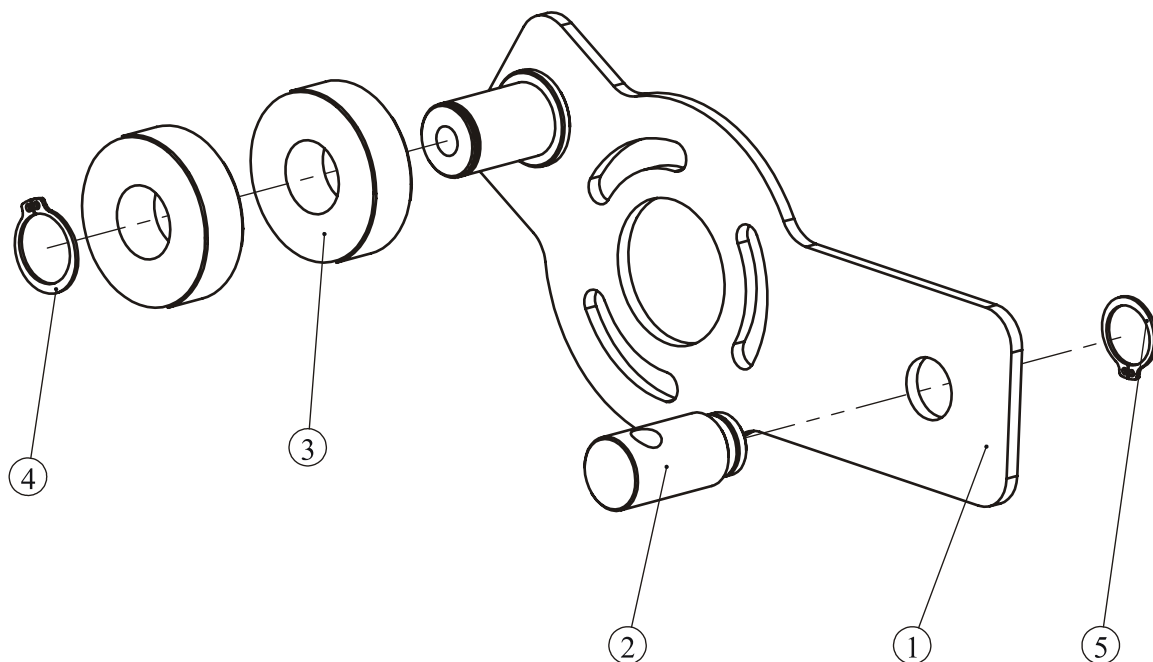
Встановлення хрестоподібного кронштейну



№	Опис	К-сть.
1	Хрестоподібний кронштейн	1
2	Диск-кришка	1
3	Шайба Ø5.3*Ø10*1	4
4	Пружинна шайба Ø5	4
5	Гвинт Філіпс із закругленою головкою М5*20	4

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

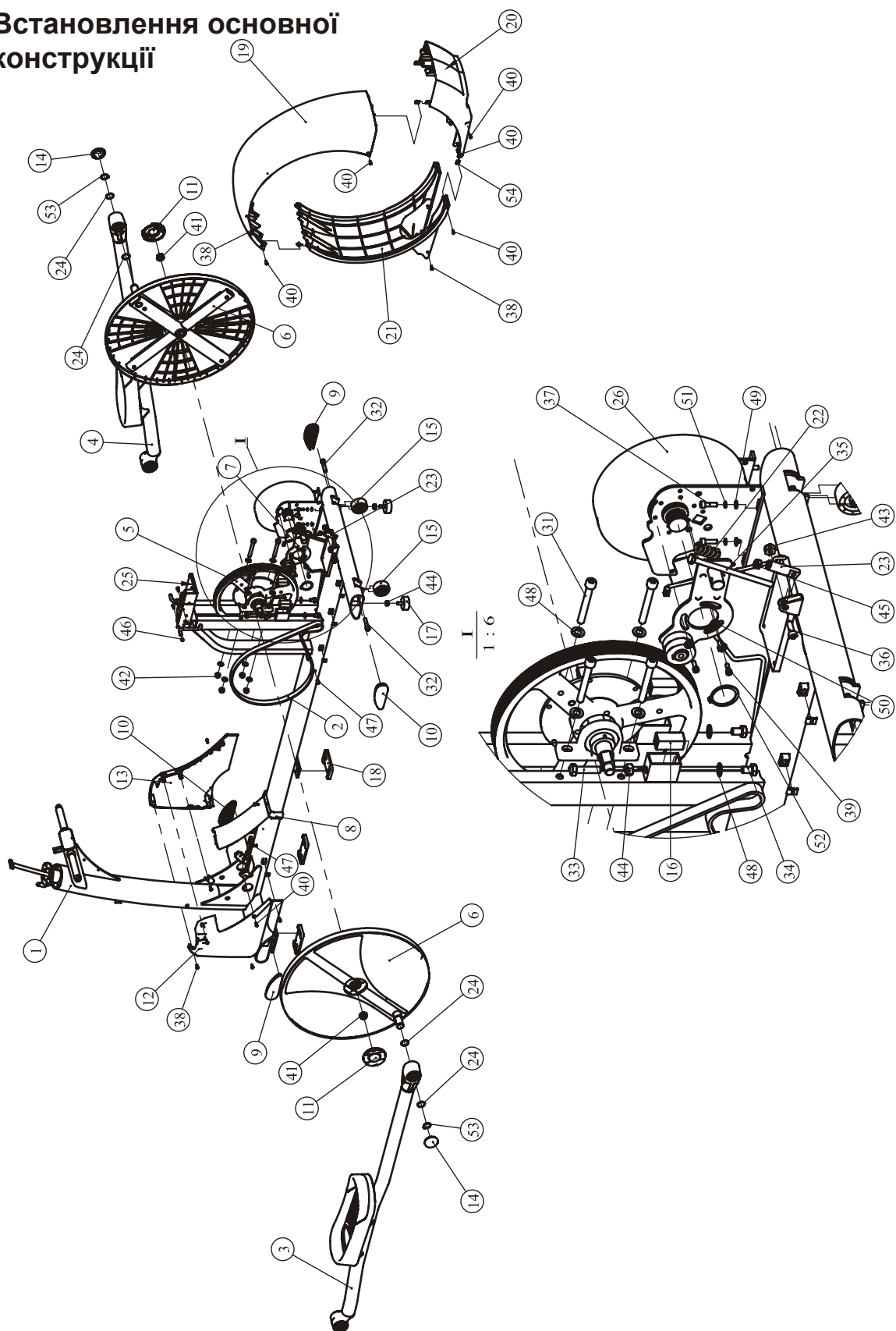
Встановлення натяжного пристрою



№	Опис	К-сть.
1	Натяжний пристрій	1
2	Самовстановлювальна вісь	1
3	Підшипник 6204	2
4	Зовнішнє фіксуюче кільце Ø20	1
5	Зовнішнє фіксуюче кільце Ø17	1

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

Встановлення основної конструкції



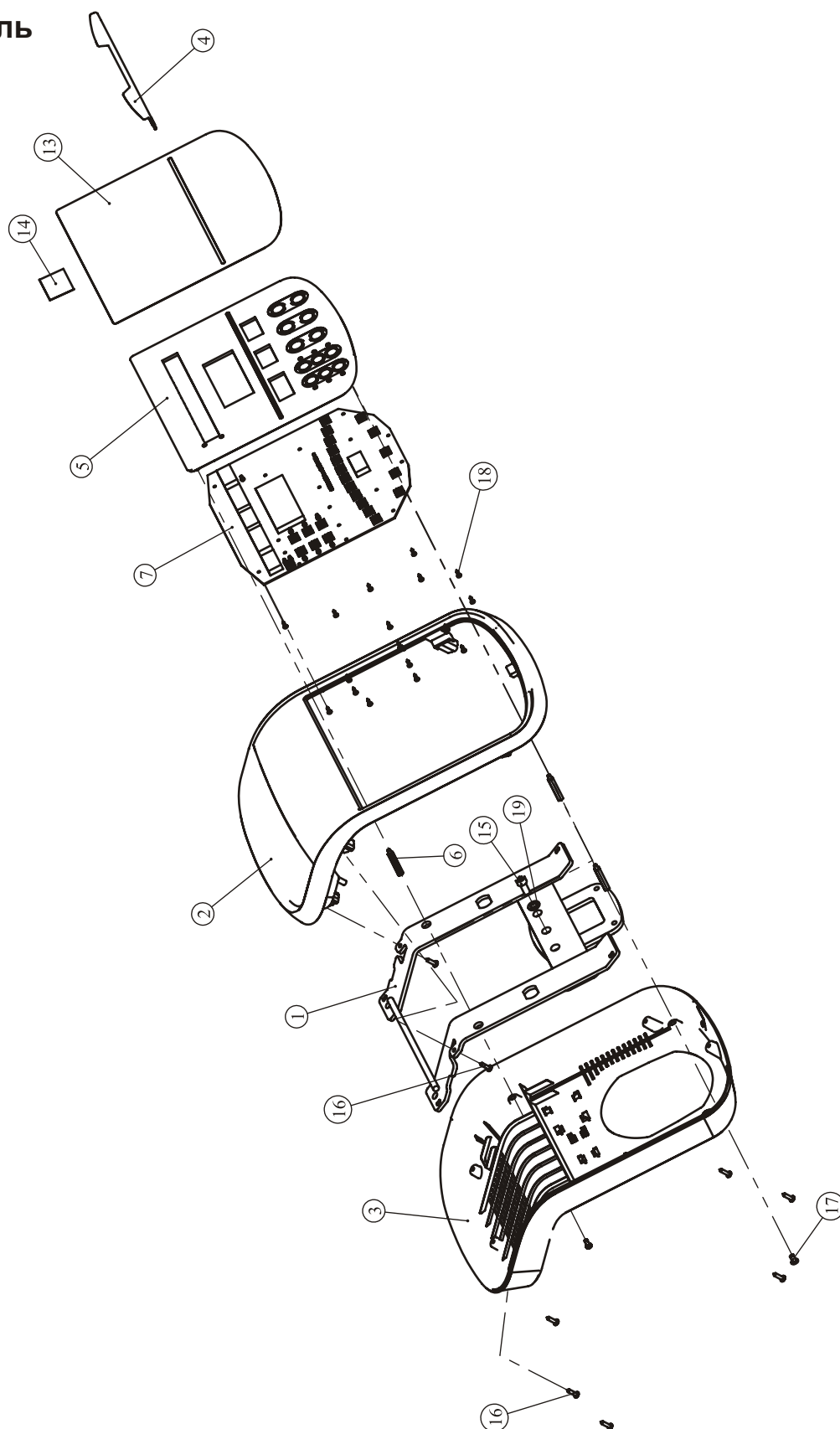
Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

Встановлення основної конструкції

№	Опис	К-сть.	№	Опис	К-сть.
1	Основна конструкція	1	29	Резистивний кабель	1
2	Полікліновий ремінь	1	30	Нижній кабель консолі	1
3	Встановлення кронштейну лівої педалі	1	31	Магнітний шнур	1
4	Встановлення кронштейну правої педалі	1	32	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M10*80	4
5	Встановлення вісі (валу)	1	33	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M10*50	2
6	Встановлення хрестоподібного кронштейну	2	34	Болт із шестигранною головкою M10*40	2
7	Встановлення натяжного пристрою	1	35	Болт із шестигранною головкою M10*15	2
8	Нижня кришка	1	36	Болт із шестигранною головкою M8*150	1
9	Заглушка №1	2	37	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M8*25	1
10	Заглушка №2	2	38	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M6*20	4
11	Маленька кришка-диск	2	39	Гвинт Філіпс із закругленою головкою M5*15	11
12	Ліва передня нижня кришка	1	40	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M5*15	3
13	Права передня нижня кришка	1	41	Гвинт Філіпс із закругленою головкою самонарізний ST4.2*16	16
14	Заглушка	2	42	Гайка з фланцем M14*1.5	2
15	Колесо	2	43	Гайка з нейлоновим фіксатором M10	4
16	Квадратна гайка	2	44	Гайка з нейлоновим фіксатором M8	1
17	Регулятор	2	45	Шестигранна гайка M10	4
18	Опора	3	46	Шестигранна гайка M8	1
19	Середня задня кришка 1	1	47	Шестигранна гайка M5	2
20	Середня задня кришка 2	1	48	Заклепувальна гайка M5	3
21	Середня задня кришка 3	1	49	Шайба Ø11*Ø20*2	10
22	Натяжна пружина	1	50	Шайба Ø6.6*Ø12*1.6	4
23	Гайка затягування	1	51	З'єднувальний з шиною елемент	3
25	Хвиляста шайба	4	52	Пружинна шайба Ø6	4
26	Регулятор	1	54	Зовнішнє фіксуюче кільце Ø40	1
27	Гальмівний механізм	1	55	Зовнішнє фіксуюче кільце Ø25	2
28	Контрольний кабель	1	56	Гвинтовий зажим	16

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

Консоль



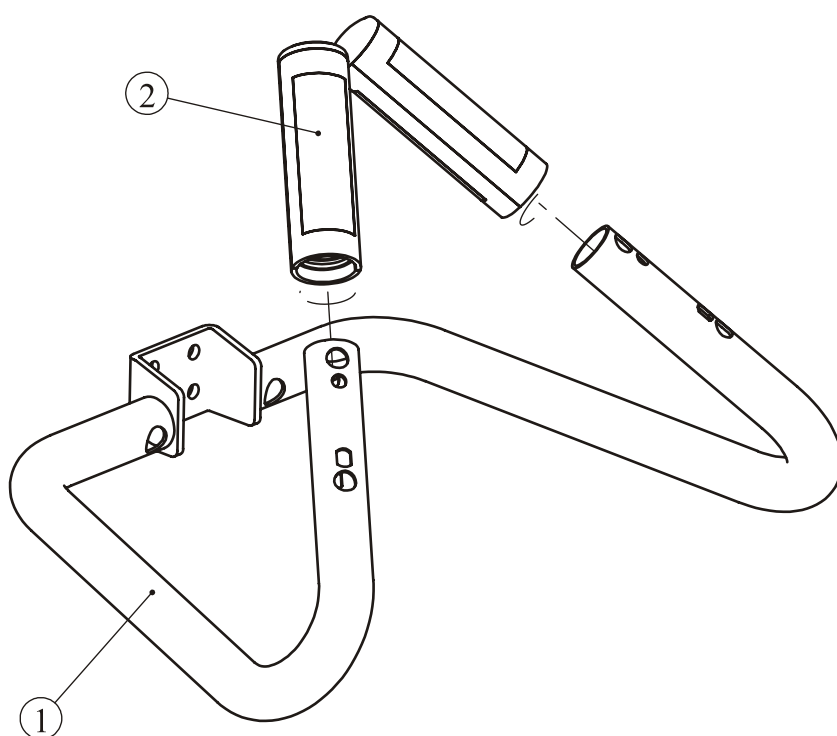
Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

Консоль

№	Опис	К-сть.
1	Кронштейн консолі	1
2	Верхня кришка консолі	1
3	Нижня кришка консолі	1
4	Підставка під консоль	1
5	Конструкція монтажної схеми	1
6	Опорний тримач	4
7	Блок управління програмою	1
8	Вимірювач пульсу БУП	1
9	Безпроводний приймач	1
10	Кабель з'єднання пристрою вимірювання пульсу та консолі	1
11	Магнітний шнур	2
12	Магнітний шнур	3
13	Верхня накладка консолі	1
14	Логотип	1
15	Гвинт з напівкруглою головкою	1
16	Гвинт Філіпс із закругленою головкою самонарізний ST4.2*16	8
17	Гвинт Філіпс із закругленою головкою М4*10	4
18	Гвинт Філіпс із закругленою головкою самонарізний ST2.9*9,5	17
19	Шайба Ø9*Ø16*1.6	1

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

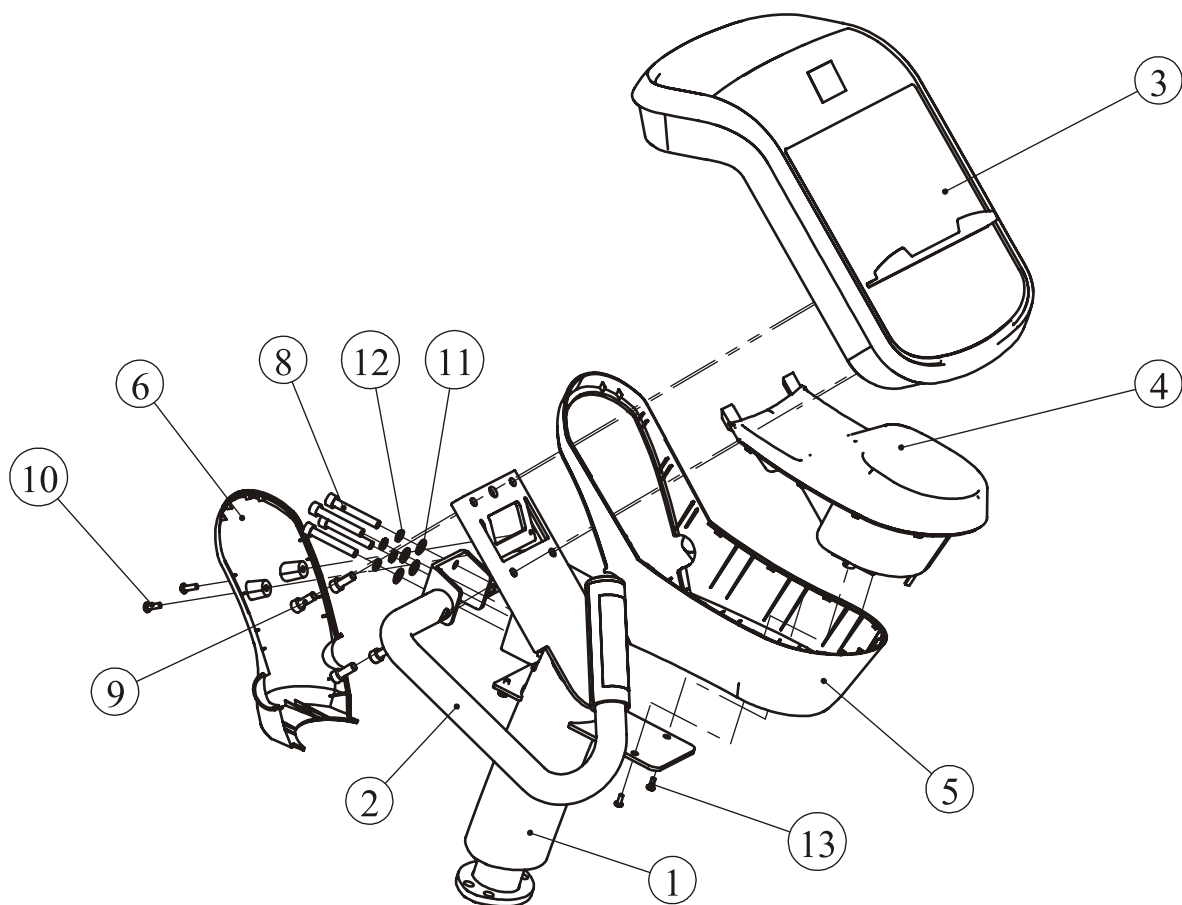
Встановлення кронштейну рукоятки



№	Опис	К-сть.
1	Кронштейн рукоятки	1
2	Пластина для вимірювання пульсу	2
3	Кабель пристрою для вимірювання пульсу	1

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

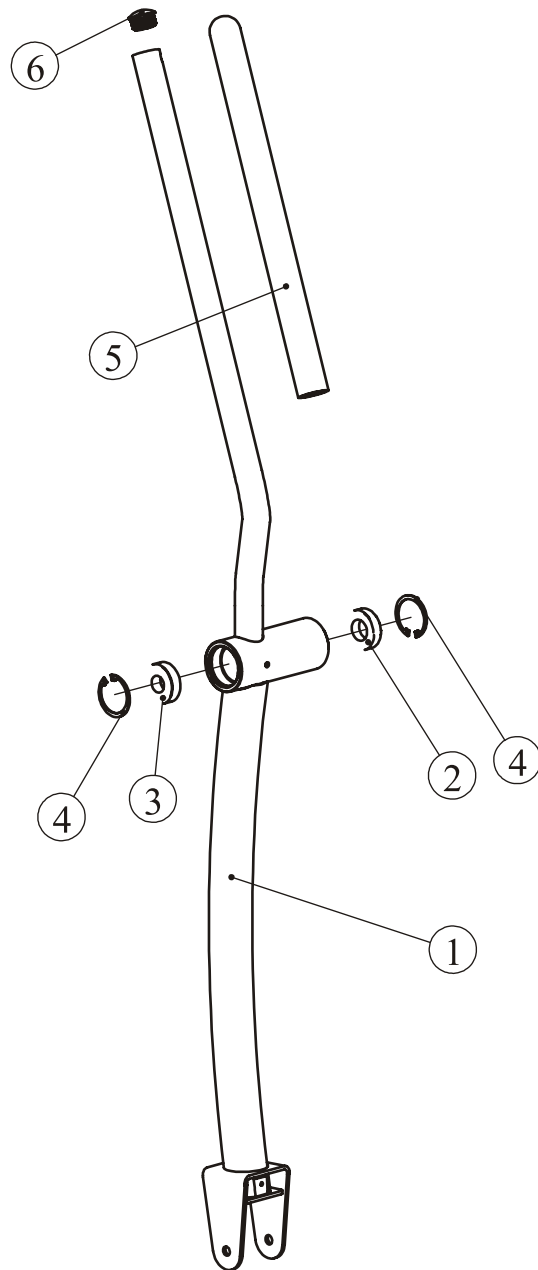
Встановлення консолі



№	Опис	К-сть.	№	Опис	К-сть.
1	Стійка	1	8	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M8*55	4
2	Встановлення кронштейну рукоятки	1	9	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M8*20	4
3	Консоль	1	10	Гвинт Філіпс із закругленою головкою M5*15	4
4	Тримач для пляшки з водою	1	11	Шайба Ø9*Ø16*1.6	8
5	Кронштейн тримача для пляшки з водою	1	12	Пружинна шайба	4
6	Кришка тримача для пляшки з водою	1	13	Гвинт з головкою із заглибленням «під ключ» M4*10	2
7	Верхній кабель консолі	1			

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

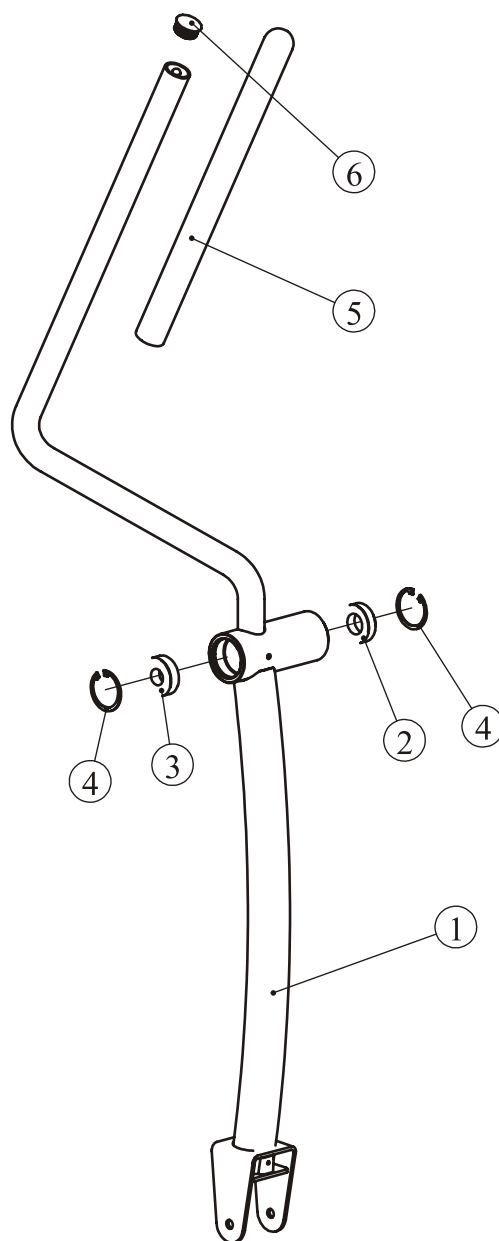
Встановлення кронштейну лівої рукоятки



№	Опис	К-сть.
1	Кронштейн лівої рукоятки	1
2	Затискач	1
3	Заглушка	1
4	Підшипник 6005	1
5	Підшипник 6204	1
6	Внутрішні фіксуючі кільця Ø47	2

Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

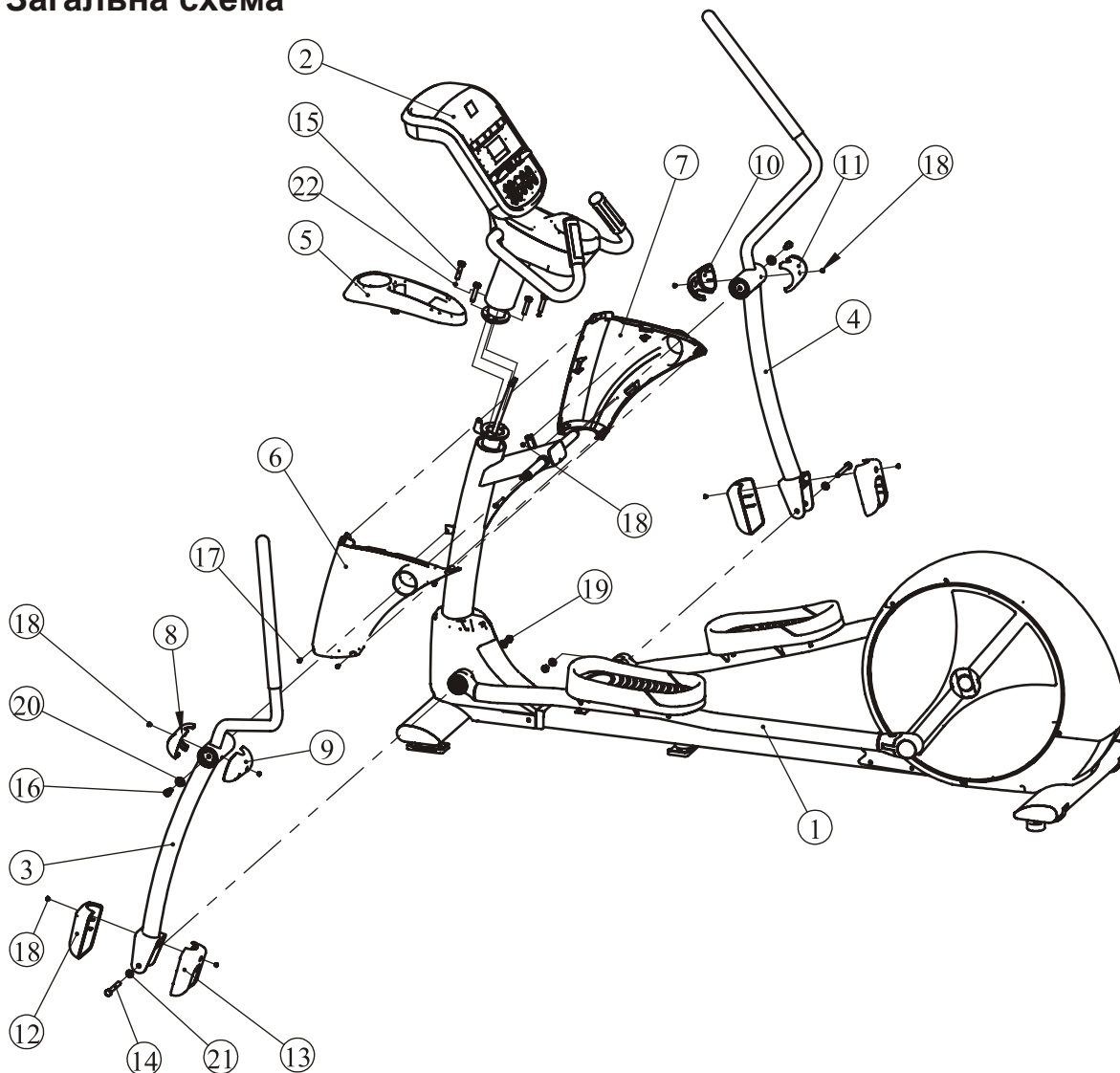
Встановлення кронштейну правої рукоятки



№	Опис	К-сть.
1	Кронштейн правої рукоятки	1
2	Затискач	1
3	Заглушка	1
4	Підшипник 6005	1
5	Підшипник 6204	1
6	Внутрішні фіксуючі кільця Ø47	2

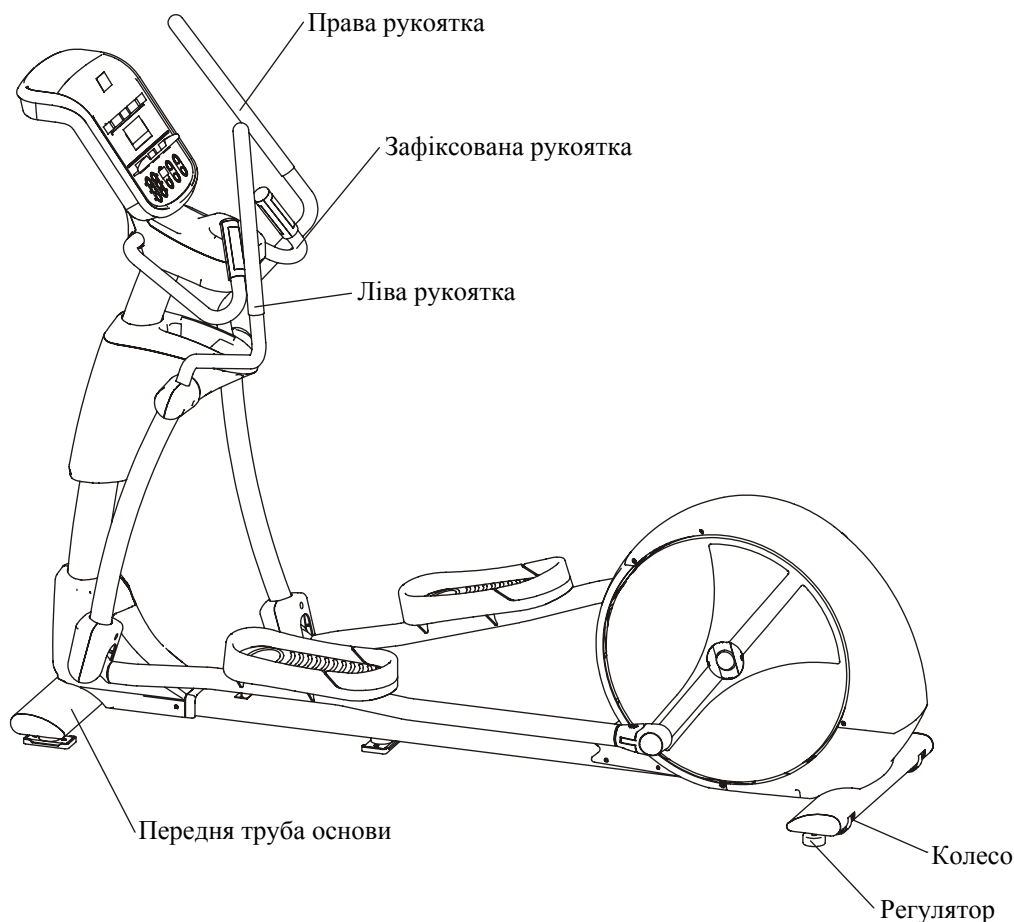
Зображення тренажера в розібраному стані та список деталей

Загальна схема



№	Опис	К-сть.	№	Опис	К-сть.
1	Встановлення основної конструкції	1	12	Передня кришка	2
2	Встановлення консолі	1	13	Задня кришка	2
3	Встановлення кронштейну лівої рукоятки	1	14	Болт із шестигранною головкою M10*85	2
4	Встановлення кронштейну правої рукоятки	1	15	Болт із шестигранною головкою M10*25	4
5	Передня верхня кришка	1	16	Болт із шестигранною головкою M10*15	2
6	Ліва верхня кришка	1	17	Гвинт Філіпс із закругленою головкою M5*20	4
7	Права верхня кришка	1	18	Гвинт Філіпс із закругленою головкою M5*15	9
8	Ліва кришка, що обертається 1	1	19	Гайка з нейлоновим фіксатором M10	2
9	Ліва кришка, що обертається 2	1	20	Шайба Ø11*Ø25*2	2
10	Права кришка, що обертається 1	1	21	Шайба Ø11*Ø20*2	4
11	Права кришка, що обертається 2	1	22	Пружинна шайба	4

Використання та технічне обслуговування



Інструкція

1. Для пересування тренажера Ви можете взяти його за передню трубу основи та підняти догори. Тепер Ви можете його переміщати.
2. Перед використанням тренажера Вам слід впевнитись, що він стійко стоїть на землі. Застосовуючи регулятор, жорстко зафіксуйте тренажер.
3. Тренажер працює в автономному режимі (не потрібне підключення до мережі).
4. Максимальна вага користувача – 160 кг.

Технічне обслуговування

1. Підкручуйте педалі кожні 3 місяці.
2. Якщо болти та гвинти час від часу слабшають, вчасно підкручуйте їх.

Функції консолі

DISTANCE

WATT

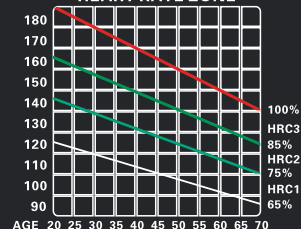
CALORIES

♥ HEART RATE

CAUTION:

Before beginning any fitness program, consult a physician for a thorough physical examination. Seek the advice from your physician to learn the target heart rate appropriate for your fitness level. Do not allow children or those unfamiliar with its operation on or near this equipment. Read the product owner's manual or consult a qualified instructor before operating this equipment.

HEART RATE ZONE



TIME

RESISTANCE

RPM



MANUAL



CARDIO



TARGET

ENTER



FATBURN



HEART RATE



QUICK
START

STOP
Hold to Reset



RANDOM



ADVANCED



Функції консолі

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

1. ВІКНО ВІДСТАНЬ (DISTANCE WINDOW)

Вказує кількість кілометрів або миль, діапазон 0,01---999.

2. ВІКНО ВТ (WATT WINDOW)

Вказує поточну потужність користувача (Вт).

3. ВІКНО КАЛОРІЙ (CALORIES WINDOW)

Вказує кількість спалених калорій для людини 70 кг при вказаній швидкості, нахилу і часу.

4. ВІКНО ЧАСТОТА СЕРЦЕБИТТЯ (HEART RATE WINDOW)

Вказує на поточну частоту серцебиття користувача.



5. ВІКНО ЧАС (TIME WINDOW)

Вказує час з моменту старту у хвилинах та секундах (0-99 хвилин, 0-59 секунд).



TIME

6. ВІКНО НАВАНТАЖЕННЯ (RESISTANCE WINDOW)

Вказує навантаження тренування L1-L20 на 1 збільшення.



RESISTANCE

7. ВІКНО RPM (RPM WINDOW)

Вказує швидкість крутіння педалей в обертах за хвилину.



RPM

8. СВІТЛОДІЮДНИЙ ДИСПЛЕЙ (DOT MATRIX)

8.1 Після включення консолі, на дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ АБО ОБЕРІТЬ ПРОГРАМУ ДЛЯ СТАРТУ».

8.2 Відображає введену величину.

8.3 Вказує криву тренування при Виборі програми.



КНОПКИ КОНСОЛІ

1. ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START)

Кнопка для початку поточної програми.



2. СТОП (STOP)

Натисніть один раз, дані навантаження обнуляються, інші вікні залишаються незмінними.

При утриманні протягом 3 секунд, консоль перезавантажується.



Функції консолі

3. + та –

3.1 Ці кнопки використовуються для регулювання сили роботи тренажера під час тренування.

3.2 Ці кнопки також використовуються для налаштування значень при налаштуванні Вашого тренування.



4. ЗАВДАННЯ (TARGET)

Ця кнопка використовується для перемикання програм (режим відліку часу, відліку калорій, відліку дистанції).



5. ВВЕСТИ (ENTER)

Використовується для введення інформації користувача.



6. РУЧНИЙ РЕЖИМ (MANUAL ONE TOUCH)

Ця кнопка використовується для вибору тренування в «ручному режимі».

7. РЕЖИМ ВТРАТИ КАЛОРІЙ (FAT BURN ONE TOUCH)

Ця кнопка використовується для вибору тренування в «режимі втрати калорій».

8. ДОВІЛЬНИЙ РЕЖИМ (RANDOM ONE TOUCH)

Ця кнопка використовується для вибору тренування в «довільному режимі».



9. РЕЖИМ КАРДІО (CARDIO ONE TOUCH)

Ця кнопка використовується для вибору тренування в «режимі кардіо»

10. РЕЖИМ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ (HEART RATE ONE TOUCH)

Ця кнопка використовується для вибору тренування в «режимі частоти серцебиття».

11. РОЗШИРЕНИЙ РЕЖИМ (ADVANCED ONE TOUCH)

Ця кнопка використовується для вибору тренування в «розширеному режимі».

РОБОТА КОНСОЛІ

1. ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START)

1.1 Почніть крутити педалі.

1.2 Після включення консолі, на дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ АБО ОБЕРІТЬ ПРОГРАМУ ДЛЯ СТАРТУ».

1.3 Натисніть кнопку ШВИДКИЙ СТАРТ через режим Швидкий старт.

1.4 Натисніть кнопку СТОП для зупинки поточної програми.

2. ВИБІР ПРОГРАМИ (PROGRAM MODE)

Після включення консолі, на дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ АБО ОБЕРІТЬ ПРОГРАМУ ДЛЯ СТАРТУ».

Функції консолі

2.1 В ручному режимі:

- 2.1.1 На дисплеї з'являється напис: «РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА: ВВЕДІТЬ ВАГУ», на дисплеї вказано «70».
- 2.1.2 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.
- 2.1.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) для підтвердження.
- 2.1.4 На дисплеї з'являється напис: «ВВЕДІТЬ ЧАС», на дисплеї вказано «20».
- 2.1.5 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.
- 2.1.6 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.
- 2.1.7 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

2.2 В режимі кардіо:

- 2.2.1 На дисплеї з'являється напис: «РЕЖИМ КАРДІО: ВВЕДІТЬ ВАГУ», на дисплеї вказано «70».
- 2.2.2 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.
- 2.2.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) для підтвердження.
- 2.2.4 На дисплеї з'являється напис: «ВВЕДІТЬ ЧАС», на дисплеї вказано «20».
- 2.2.5 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.
- 2.2.6 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.
- 2.2.7 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

2.3 В режимі втрати калорій:

- 2.3.1 На дисплеї з'являється напис: «РЕЖИМ ВТРАТИ КАЛОРІЙ: ВВЕДІТЬ ВАГУ», на дисплеї вказано «70».
- 2.3.2 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.
- 2.3.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) для підтвердження.
- 2.3.4 На дисплеї з'являється напис: «ВВЕДІТЬ ЧАС», на дисплеї вказано «20».
- 2.3.5 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.
- 2.3.6 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.
- 2.3.7 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

2.4 В режимі частоти серцебиття:

На дисплеї з'являється напис: В РЕЖИМІ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ 1 = 65% HR (ЧС-ЧАСТОТА СЕРЦЕБИТТЯ), 2 = 75% HR, 3 = 85% HR, використовуйте кнопки навантаження.

- 2.4.1 Якщо вибрано значення 1
 - 2.4.1.1 На дисплеї з'являється напис 65% HR: «ВВЕДІТЬ ВАГУ», на дисплеї вказано «70».
 - 2.4.1.2 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.
 - 2.4.1.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) для підтвердження.

Функції консолі

2.4.1.4 На дисплеї з'являється напис: «ВВЕДІТЬ ЧАС», на дисплеї вказано «20».

2.4.1.5 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.4.1.6 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) для підтвердження.

2.4.1.7 На дисплеї з'являється напис: «ВВЕДІТЬ ВІК», на дисплеї вказано «40». 2.4.1.8

Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.4.1.9 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.

2.4.1.10 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

2.4.2 Якщо вибрано значення 2

2.4.2.1 На дисплеї з'являється напис 75% HR: «ВВЕДІТЬ ВАГУ».

2.4.2.2 Так само, як описано вище.

2.4.3 Якщо вибрано значення 3

2.4.3.1 На дисплеї з'являється напис 85% HR: «ВВЕДІТЬ ВАГУ».

2.4.3.2 Так само, як описано вище.

2.5 В довільному режимі:

2.5.1 На дисплеї з'являється напис: «ДОВІЛЬНИЙ РЕЖИМ: ВВЕДІТЬ ВАГУ», на дисплеї вказано «70».

2.5.2 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.5.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) для підтвердження.

2.5.4 На дисплеї з'являється напис: «ВВЕДІТЬ ЧАС», на дисплеї вказано «20».

2.5.5 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.5.6 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.

2.5.7 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

2.6 В розширеному режимі:

На дисплеї з'являється напис: В РОЗШИРЕНОМУ РЕЖИМІ 1 = ПОДІЇ 2 = ВТРАТА КАЛОРІЙ 3 = ВГОРУ», використовуйте кнопки навантаження.

2.6.1 Якщо вибрано значення 1, на дисплеї з'являється напис: «1 = 2 км ПІШКИ 2 = 5 км ПІШКИ 5 = ОБРАНА ВІДСТАНЬ».

2.6.1.1 Якщо вибрано значення 1, на дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

2.6.1.2 Якщо вибрано значення 2, на дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

2.6.1.3 Якщо вибрано значення 3, на дисплеї з'являється напис: «ОБРАНА ВІДСТАНЬ: ВВЕДІТЬ ВІДСТАНЬ», на дисплеї вказано «2 км».

2.6.1.3.1 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.6.1.3.2 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.

2.6.1.3.3 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

Функції консолі

2.6.2 Якщо вибрано значення 2, на дисплеї з'являється напис: «РЕЖИМ ВТРАТИ КАЛОРІЙ: ВВЕДІТЬ МАКСИМАЛЬНИЙ навантаження».

2.6.2.1 На дисплеї вказано «10».

2.6.2.2 Використовуйте кнопки навантаження або кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.6.2.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.

2.6.3 Якщо вибрано значення 3, на дисплеї з'являється напис: «РЕЖИМ ВГОРУ: ВВЕДІТЬ ВАГУ».

2.6.3.1 На дисплеї вказано «70».

2.6.3.2 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.6.3.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) для підтвердження.

2.6.3.4 На дисплеї з'являється напис: «ВВЕДІТЬ ЧАС», на дисплеї вказано «20».

2.6.3.5 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.6.3.6 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICKSTART) для підтвердження.

2.6.3.7 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

2.7 В режимі Мета:

На дисплеї з'являється напис: В РЕЖИМІ МЕТА 1 = ЦІЛЬОВА ВТРАТА КАЛОРІЙ 2 = ЦІЛЬОВА ДИСТАНЦІЯ», використовуйте кнопки навантаження.

2.7.1 Якщо вибрано значення 1:

2.7.1.1 На дисплеї з'являється напис: ЦІЛЬОВА ВТРАТА КАЛОРІЙ: ВВЕДІТЬ КАЛОРІЇ, на дисплеї вказано «100».

2.7.1.2 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.7.1.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) для підтвердження.

2.7.1.4 На дисплеї з'являється напис: ВВЕДІТЬ ВАГУ, на дисплеї вказано «70».

2.7.1.5 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.7.1.6 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.

2.7.1.7 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

2.7.2 Якщо вибрано значення 2:

2.7.2.1 На дисплеї з'являється напис: ЦІЛЬОВА ДИСТАНЦІЯ: ВВЕДІТЬ ДИСТАНЦІЮ, на дисплеї вказано «5 км».

2.7.2.2 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.7.2.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.

2.7.2.4 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

Функції консолі

2.7.3 Якщо вибрано значення 3:

2.7.3.1 На дисплеї з'являється напис: ЦІЛЬОВИЙ ЧАС: ВВЕДІТЬ ЧАС, на дисплеї вказано «30».

2.7.3.2 Використовуйте кнопки налаштування навантаження: «+» або «-», для регулювання значення за замовчуванням.

2.7.3.3 Натисніть кнопку ВВЕСТИ (ENTER) або ШВИДКИЙ СТАРТ (QUICK START) для підтвердження.

2.7.3.4 На дисплеї з'являється напис: «ПОЧНІТЬ КРУТИТИ ПЕДАЛІ».

Керівництво з усунення несправностей

Технічна несправність	Причини та усунення
1. Спадає пояс, або не знаходиться по центру заднього ролика	а. Налаштуйте натяжну пружину
	б. Врегулюйте натяжну дошку
	в. Замініть пояс
	г. Викличте сервісне обслуговування
2. Шум	а. Перевірте гібридне з'єднання
	б. Перевірте кріплення болтів та підшипників
	в. Перевірте двигун
	г. Викличте сервісне обслуговування
3. Консоль вимкнено	а. Перевірте чи всі кабелі вільні та не натягнуті
	б. Замініть консоль Блоку управління програмою
	в. Замініть контролер
	г. Замініть гібридне з'єднання
	д. Викличте сервісне обслуговування
4. Мале навантаження або відсутність навантаження	а. Перевірте чи всі пояси вільні та не натягнуті
	б. Перевірте чи всі кабелі вільні та не натягнуті
	в. Замініть консоль Блоку управління програмою
	г. Замініть контролер
	д. Замініть гібридне з'єднання
	е. Викличте сервісне обслуговування
5. Нестійкість педалі	а. Затягніть педаль гайковим ключем
	б. Замініть педаль
	в. Замініть колінчатий важіль
	г. Викличте сервісне обслуговування
6. Відсутній відлік часу на консолі	а. Замініть консоль Блоку управління програмою
	б. Викличте сервісне обслуговування

