E 872 Еліптичний тренажер

Зміст

1. ВСТУП
2. ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ....2
3. ПЕРЕЛІК ЧАСТИН 4
4. МОНТАЖ ТРЕНАЖЕРА
КРОК 1 Монтаж основної рами…….....6
КРОК 2 Монтаж рухомих частин 7
КРОК 3 Встановлення опорної трубки…….....8
КРОК 4 Встановлення нерухомого керма....9
КРОК 5 Встановлення заглушки та накладки 10
КРОК 6 Встановлення підставки для ніг (педалі) 11
КРОК 7 Переміщення тренажеру 12
КРОК 8 Виставлення тренажеру за рівнем 13
КРОК 9 Підключення кабелю заземлення 14
КРОК 10 Остерігайтеся рухомих частин 15

5. ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E872
Особливості дисплею…….....16
Огляд дисплею…….....17
Вікнадисплею…….....18
Клавіші дисплею…….....19
Екрани дисплею……...…….....19

6. ВИБІР РЕЖИМІВ ТРЕНУВАНЬ
Швидкий початок роботи....21
Налаштування програм тренувань....22
Програми тренувань....23
Зміна режимів тренувань 38
Режим економічний та енергозберігаючий....41
Інші примітки щодо експлуатації 41
Встановлення параметрів користувача....42

7. ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДОБРАЖЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ (ПУЛЬСУ)
«Контакт» серцевого ритму....43

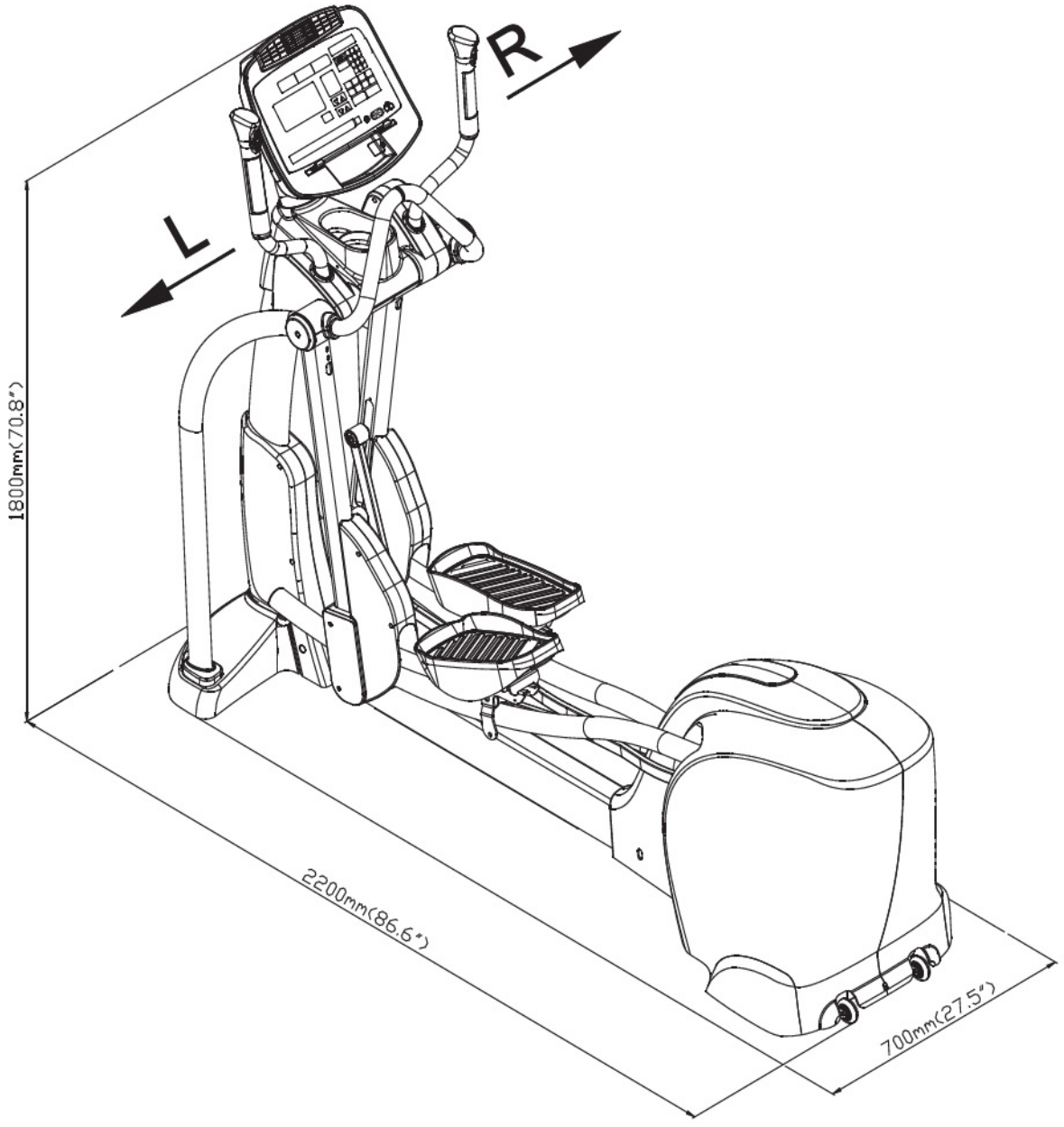
8. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ
Інтенсивність тренування 44
Тривалість тренування....45
Частота тренування 45

9. ОБСЛУГОВУВАННЯ
Змащення мастилом....46
Повідомлення про помилки....48
Чищення деталей....49
Графік (режим) обслуговування....50
Перелік завдань техобслуговування....51
Однорічний журнал обслуговування 52

Вступ

Вітаємо Вас з придбанням одного з найкращих виробів на сучасному ринку тренажерного обладнання – еліптичного тренажера SPORTSART E872. Виготовлений з високоякісних матеріалів та створений для багаторічної безвідмовної праці, тренажер Sports Art E872 стане невід'ємною частиною Вашої фітнес зали.

Ми рекомендуємо Вам ознайомитися з посібником користувача перед монтажем та використанням тренажера. Розуміння правильного монтажу та експлуатації цього виробу допоможе гарантувати, що тренажер буде виконувати завдання безпечно й успішно.



2. ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Ваш SportsArt еліптичний тренажер був розроблений з гарантуванням повної безпеки . Однак, вживайте запобіжні заходи, коли використовуєте тренажер.

Будь-ласка, прочитайте інструкцію з експлуатації перед монтажем та використанням тренажеру. Крім того, зверніть увагу на наступні запобіжні заходи:

- Будь-ласка , уважно прочитайте інструкцію і встановіть тренажер відповідно до інструкцій.

- Проводьте монтаж та використовуйте даний тренажер на твердій, рівній поверхні, не використовуйте його на вулиці або поруч з водою.

- Не дозволяйте дітям знаходитися на або поруч з тренажером.
- Перевіряйте еліптичний тренажер перед кожним використанням. Переконайтеся, що всі частини зібрані, і всі кріплення затягнуті. НЕ використовуйте тренажер у розібраному стані.

- Тримайте руки подалі від рухомих частин.

- Вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте вільний одяг. Не користуйтесь взуттям зі шкіряними підошвами або високими підборами. Зачісуйте довге волосся назад. Не ставайте на тренажер босоніж.

- Будьте обережні при монтажі і демонтажі пристрою.

- Еліптичний тренажер не може зупинитися негайно, якщо будь-який об'єкт перешкоджає нормальному руху.

- Не використовуйте деталі, які не рекомендовані виробником. Такі деталі можуть призвести до травм або викликати збій.

- Необхідний ретельний контроль, коли тренажер використовується поруч з дітьми, інвалідами, або людьми з обмеженими можливостями.

- Використовуйте цей тренажер тільки за прямим призначенням, описаним в даному посібнику.
Ніколи не використовуйте тренажер, якщо він був пошкоджений. Якщо тренажер не працює належним чином, зверніться до офіційного дилера.

- Тримайте всі місця вентиляції повітря відкритими.
- Ніколи не вставляйте предмети в будь-які отвори.

- Не працюйте в тих місцях, де використовуються аерозолі (спреї) або де постачається чистий кисень .

- Найбільша вага користувача для даного тренажера становить 227 кг (500 фунтів)
Відзначимо, що при рівні опору 20, даний тренажер відповідає стандартам для користувачів з вагою до 150 кг (330 фунтів).

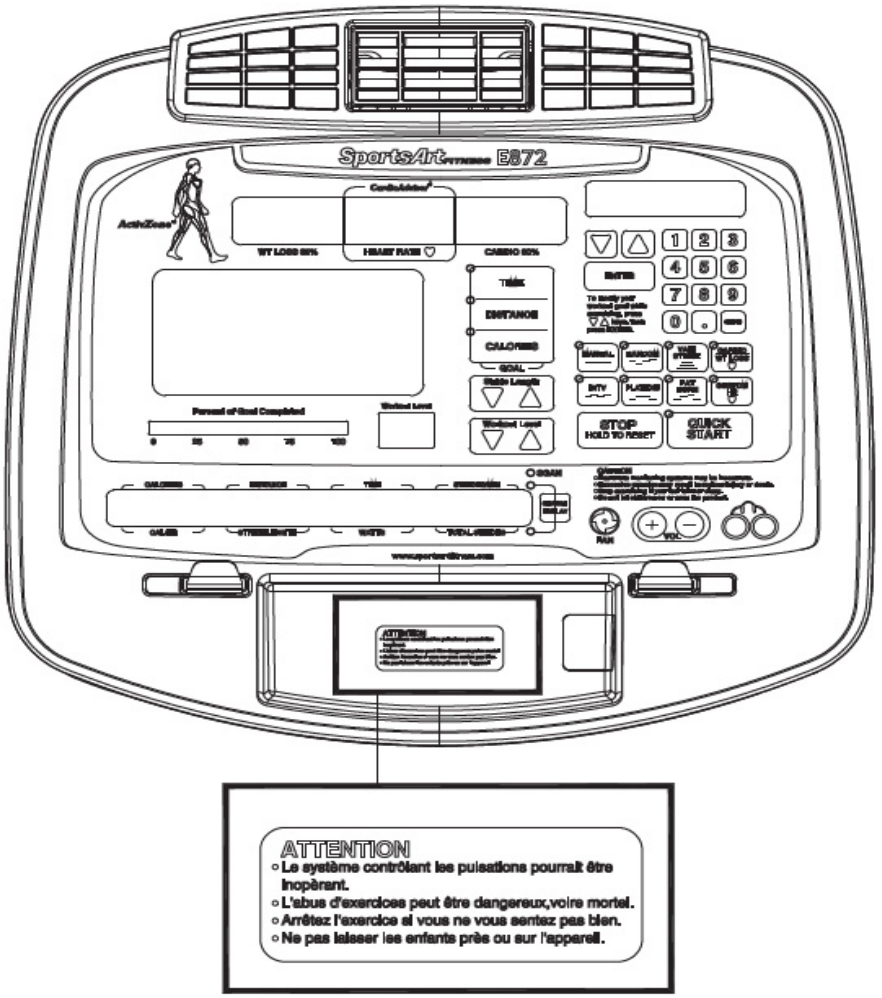
УВАГА
Якщо ви відчуваєте біль або погано почуваєте себе, припиніть тренування і негайно зверніться до лікаря. Тренуйтеся в межах рекомендованого рівня фізичного навантаження; не виснажуйте себе тренуваннями.
Перед початком будь-якої програми вправ, ви повинні проконсультуватися з лікарем. Рекомендується пройти повний медичний огляд.

Не наступайте на найвищу підніжку в першу чергу. Тримаючись за опори для стабільності, ставайте на найнижчу підніжку.

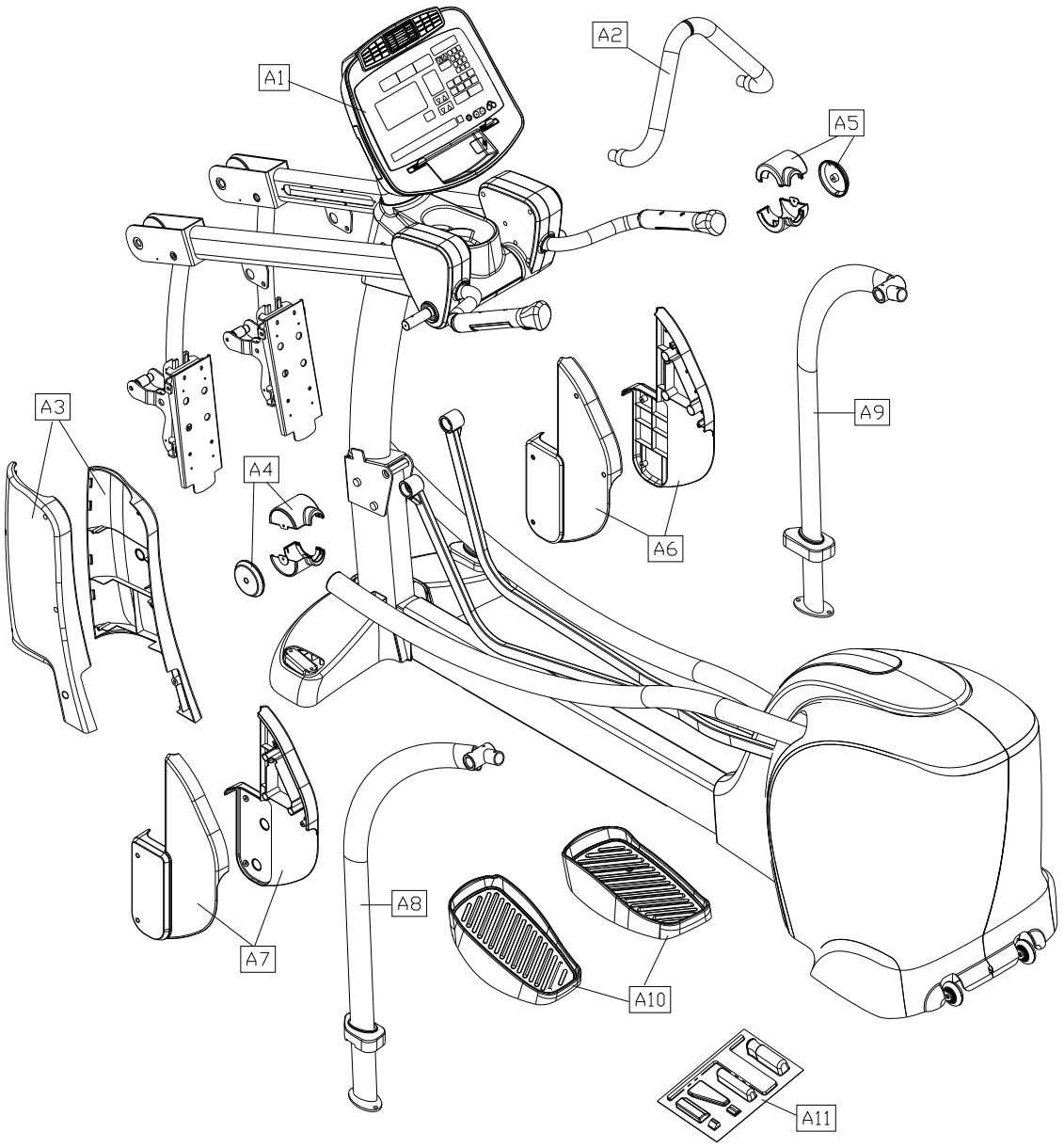
Примітка: Дане обладнання було протестоване та визнане відповідним до обмежень для цифрових пристроїв класу B, відповідно до частини 15 правил FCC . Ці обмеження розроблені для забезпечення належного захисту від шкідливого впливу в житлових приміщеннях. Це обладнання генерує, використовує і може випромінювати радіочастотну енергію і, якщо воно встановлено і використовується не у відповідності з інструкціями , може створювати перешкоди для радіозв'язку. Однак, немає ніякої гарантії, що перешкоди не виникатимуть в кожному конкретному випадку.

Якщо користувач бажає усунути перешкоди, то користувач робить це за свій рахунок.
У цьому посібнику слова «лівий» і «правий « використовуються по відношенню до деталей і виробу, таким чином, слова «лівий» і «правий » прирівнюється до лівої та правої сторін тренажеру відповідно. Крім того, для стислості, слово « гвинти « використовується в деяких випадках для шайб, гвинтів і інших металевих виробів.

Якщо ви франкомовна людина у Північній Америці, будь ласка розмістіть наклейку, що міститься в інструкції з експлуатації, як показано. Клієнти в інших областях не отримують наклейку.



3. ПЕРЕЛІК ЧАСТИН



Деталі монтажу					
No.	Назва	Кіл.	No.	Опис	Кіл.
A1	Основна рама	1	A7	Ліва роликова накладка	2
A2	Нерухоме кермо	1	A8	Опорна трубка, ліва	1
A3	Накладки основи	1	A9	Опорна трубка, права	1
A4	Спільна накладка, ліва	1	A10	Педалі	1
A5	Спільна накладка, права	1	A11	Комплект кріплення	1
A6	Права роликова накладка	2			

Деталі комплекту кріплення				
No.	Назва	Кіл.	Опис	Примітки
	Шестигранний гвинт	6	M10*P1.5*L25	
10	Пружинна шайба	6	M10	
	Шайба	6	D21*d10.5*t1.5	
11	З'єднувальна накладка, ліва і права	2		
12	Шестигранна гайка	2	M10*P1.5	
	Заглушка	2	30-30	
13	Phillips гвинт	4	M4*L12	
	L - подібний шестигранний ключ	1	M4	
	L - подібний шестигранний ключ	1	M5	
	T-подібний шестигранний ключ	1	M6	
	Ріжковий ключ	1	(8*17)	
	Ріжковий ключ	1	(14*15)	

Деталі тренажеру			
No.	Назва	Опис	Примітки
21	Phillips гвинт	M4*P0.7*L8	
22	шестигранний гвинт	5/16»*L2-1/4»	
	плоска шайба	D20*d8*t2.0	
23	шестигранний гвинт	M6*L15	
	кермо шайби	D20*d7*t2.0	
24	шестигранний гвинт	M8*L15	
	пружинна шайба	M8	
25	шестигранний гвинт Шайба керма	M6*L15 D20*d7*t2.0	
26	гвинт Phillips	M5*P0.8*L15	
27	гвинт Phillips	M5*0.8*L12	
28	Шестигранний гвинт	M5*L16	

4.МОНТАЖ ТРЕНАЖЕРА

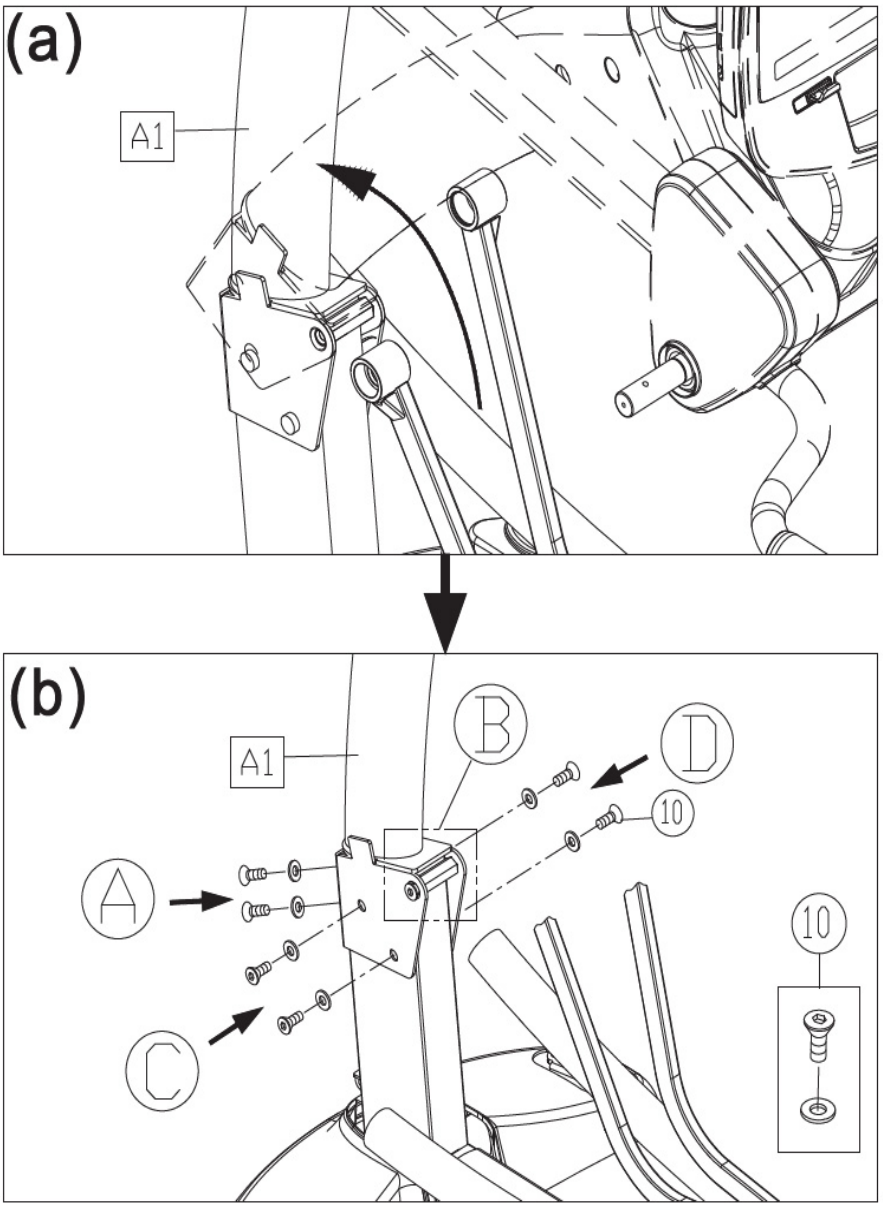
Будь-ласка, дотримуйтесь інструкцій нижче, щоб зібрати цей еліптичний тренажер. Примітка: Для стислості в цьому посібнику, слово «гвинти» використовується там, де можуть бути залучені гвинти, шайби, та інші металеві вироби. Крім того, слова «лівий» і «правий» використовуються по відношенню до виробу і його частин. Слід зазначити, що ці позначення відповідають лівій і правій сторонам особи, що тренується на цьому тренажері. Також відзначимо, що деякі частини позначені «L» для лівої або «R» для правої сторони.

Крок 1. Монтаж основи

Будь-ласка, виконайте кроки (а-в), щоб закріпити основу.

(А) Підніміть раму (A1).

(Б) Закріпіть всі гвинти (10) в певній послідовності. Закріпіть гвинти в зоні A, а потім ті, що в зоні B. Потім закріпіть гвинти в зоні C, а потім ті, в зоні D.



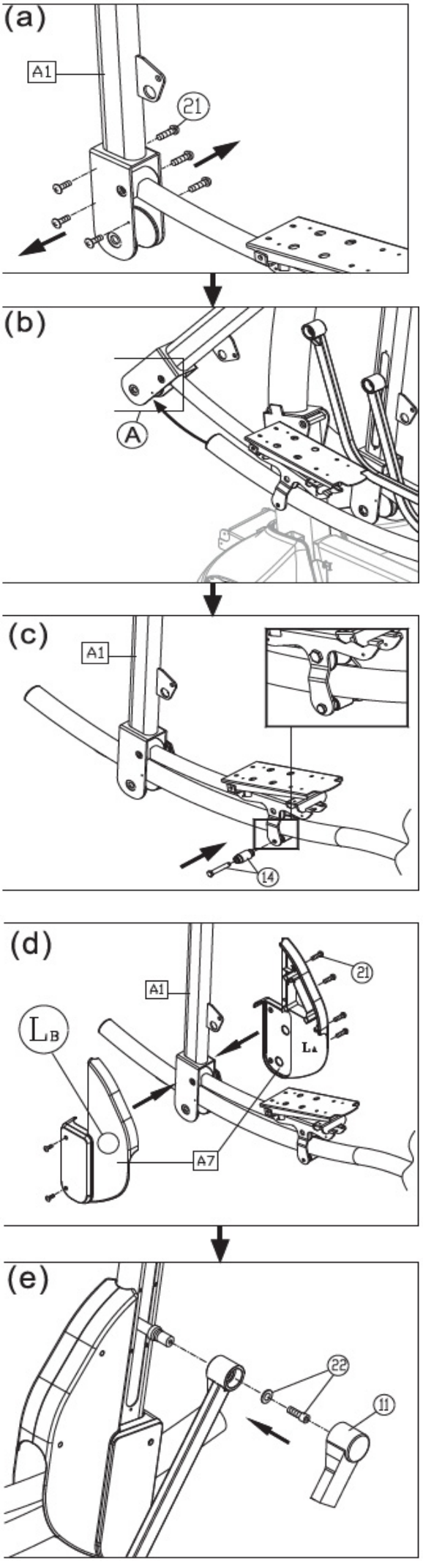
Крок 2. Монтаж рухомих частин

Дотримуйтесь інструкцій (a) - (e), щоб встановити рухомі частини.

(A) Видаліть гвинти (21) з механізму налаштування довжини кроку, прикріпленого до основної рами (A1).

(B) Коли Ви засунули направляючу рейку всередину (частина A), помістіть кріплення педалі на основу направляючої рейки.

(C) З'єднайте направляючий ролик (14) з нижньою частиною направляючої рейки. (Зверніть увагу, що напрямок вставки гвинтів є зовні всередину).



Крок 2. Монтаж рухомих частинами (продовження)

(D) Відокремте роликові накладки (A7). Зафіксуйте їх разом на виробі. Потім закріпіть їх гвинтами. (21).

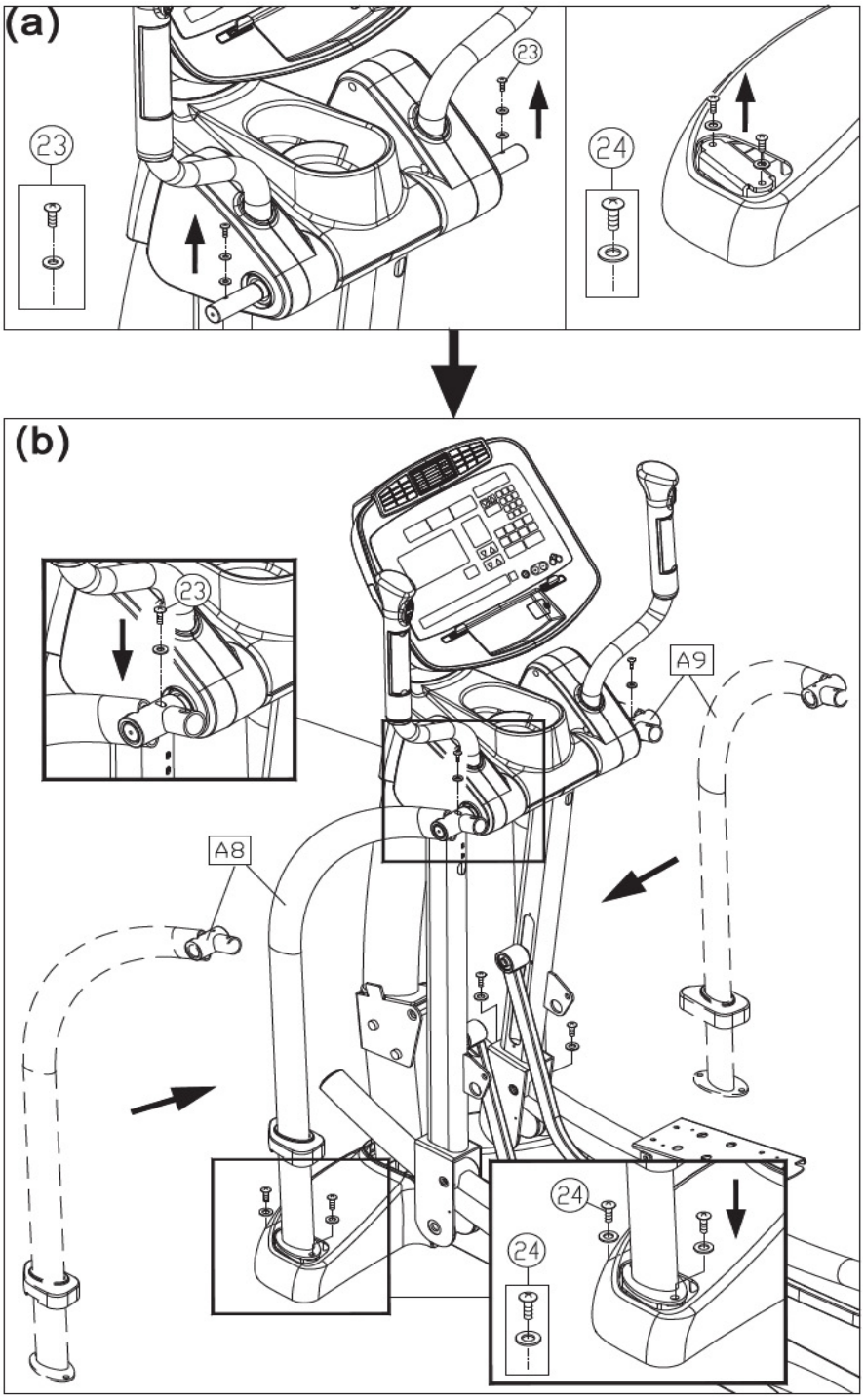
(E) На лівій стороні тренажеру, видаліть гвинт (22) з місця сполучення механізму налаштування довжини кроку. Помістіть механізм налаштування довжини кроку на необхідне місце на втулці, і використовуючи гвинт (22), закріпіть його на місці. Потім притисніть з'єднувальну накладку на місці сполучення механізму налаштування довжини кроку (11). Виконайте точно такі кроки на правій стороні тренажеру.

Крок 3. Встановіть опорні трубки

Виконайте кроки (А -В) для встановлення лівої і правої опорних трубок на місце.

(А) Видаліть гвинти опорних трубок (23) (24) з основної рами (А1).

(Б) Вставте ліву і праву опорні трубки (А8, А9) на осі головної системи, і, не затягуючи міцно, закріпіть їх на місці за допомогою гвинтів (23, 24).



Крок 4. Встановіть нерухоме кермо

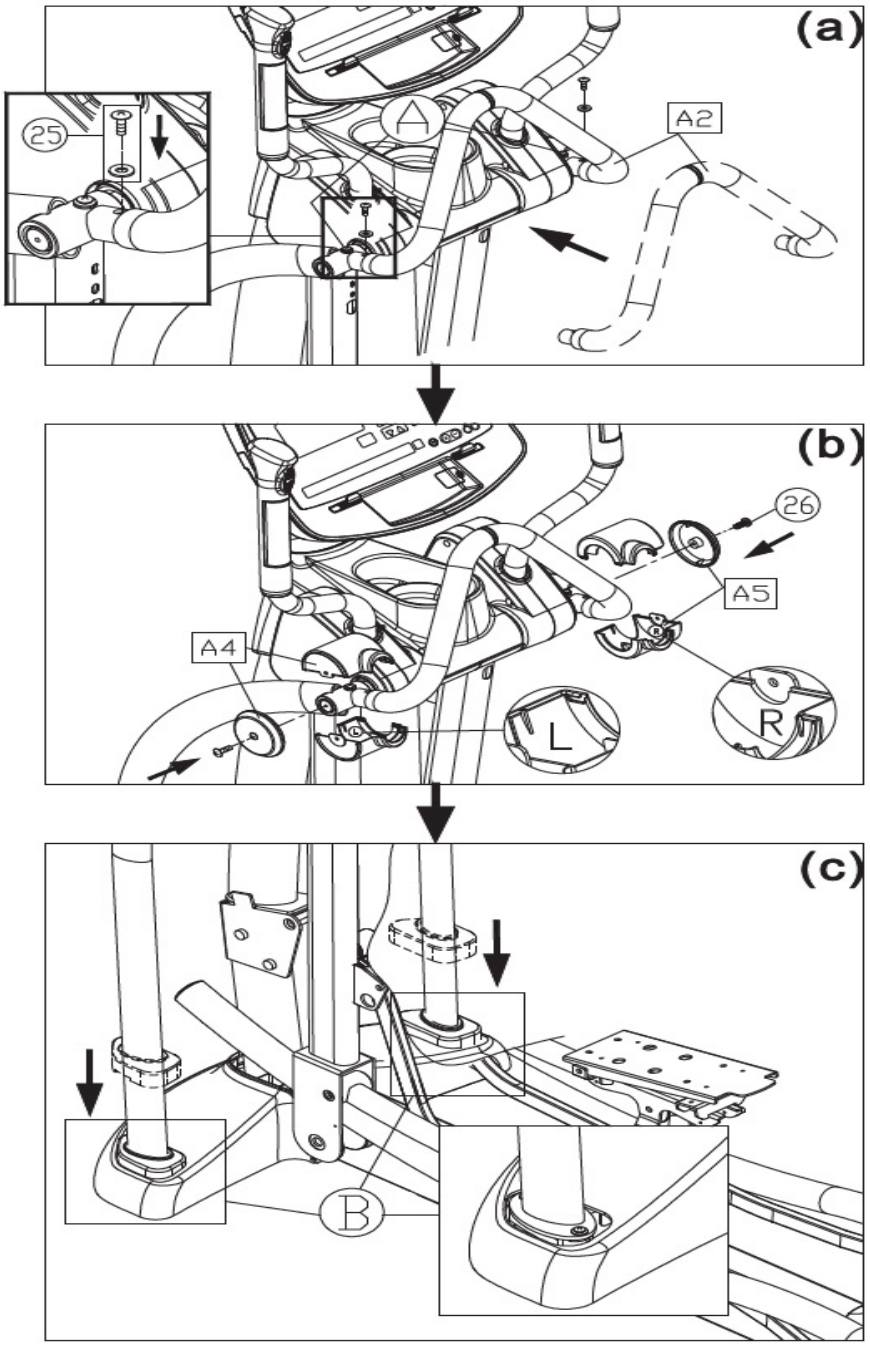
Виконайте кроки (A-C), щоб встановити нерухоме кермо.

(A) Видаліть гвинти (25) з лівої та правої опорних трубок (A8, A9). Вставте нерухоме кермо (A2) на місце. Закріпіть гвинтами (25). Міцно затягніть гвинти в зоні A.

(B) Видаліть гвинти (26) з лівої та правої опорних трубок (A8, A9).

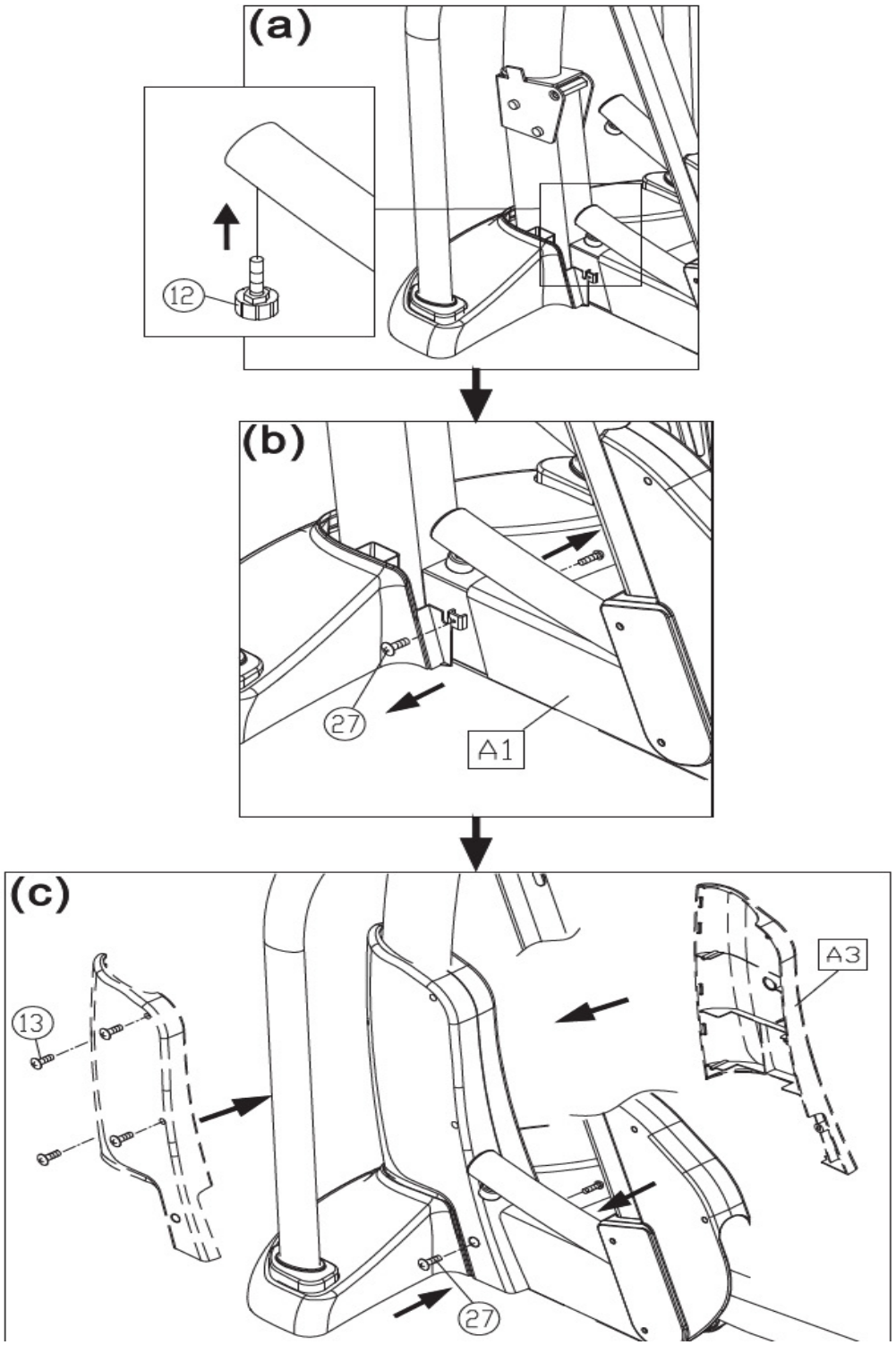
Зафіксуйте накладки осі (A4, A5) з лівої та правої сторін. Закріпіть їх гвинтами (A6).

(C) Після закріплення гвинтів в зоні B, просуньте опорні трубки в основу системи.



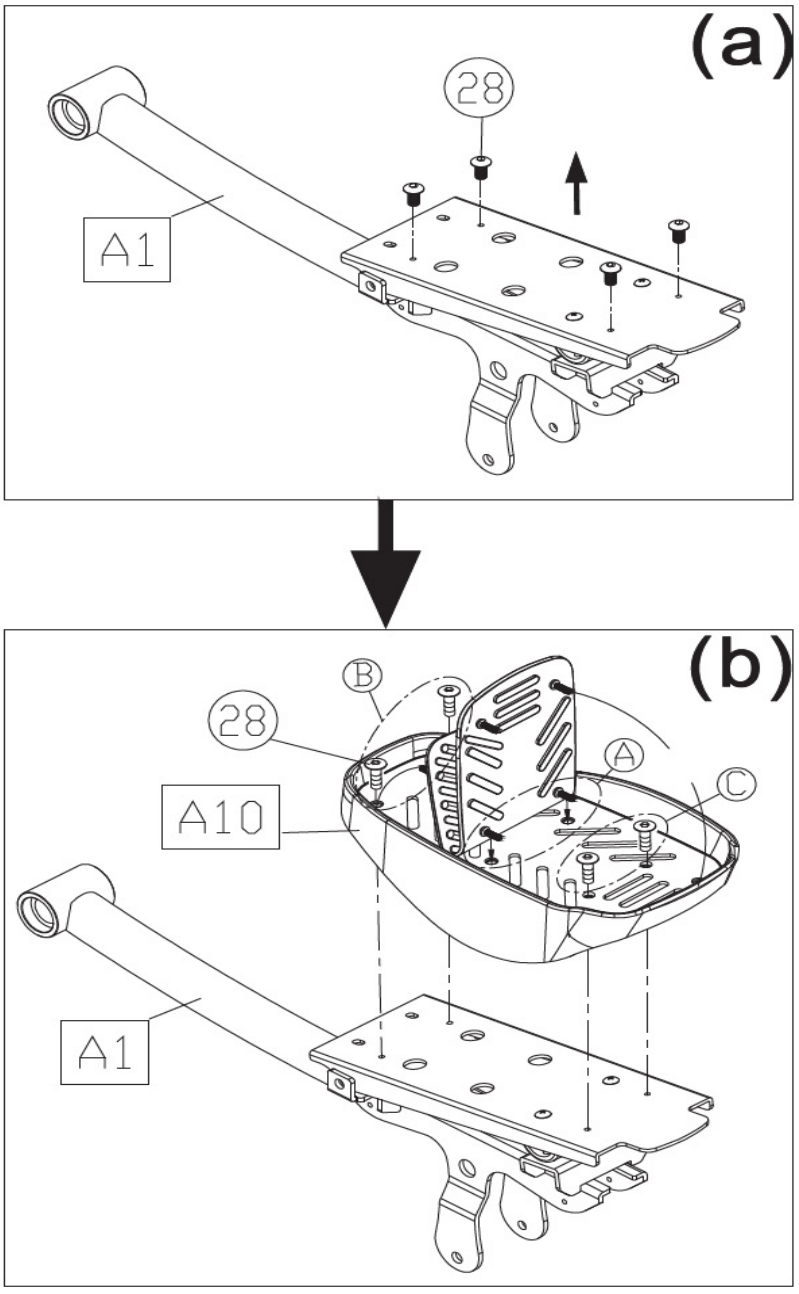
Крок 5. Монтаж заглушок та накладок

Виконайте кроки (A-C), щоб встановити накладки направляючих рейок.
(A) Скріпіть гвинтами накладки (12) в необхідному місці на обох направляючих рейках.
(B) Видаліть гвинти (27) з основної рами (A1).
(C) Опустіть накладки (A3) так, щоб вони твердо лягли на передню підкладку під стійкою. Закрутіть усі гвинти (27) для закріплення.



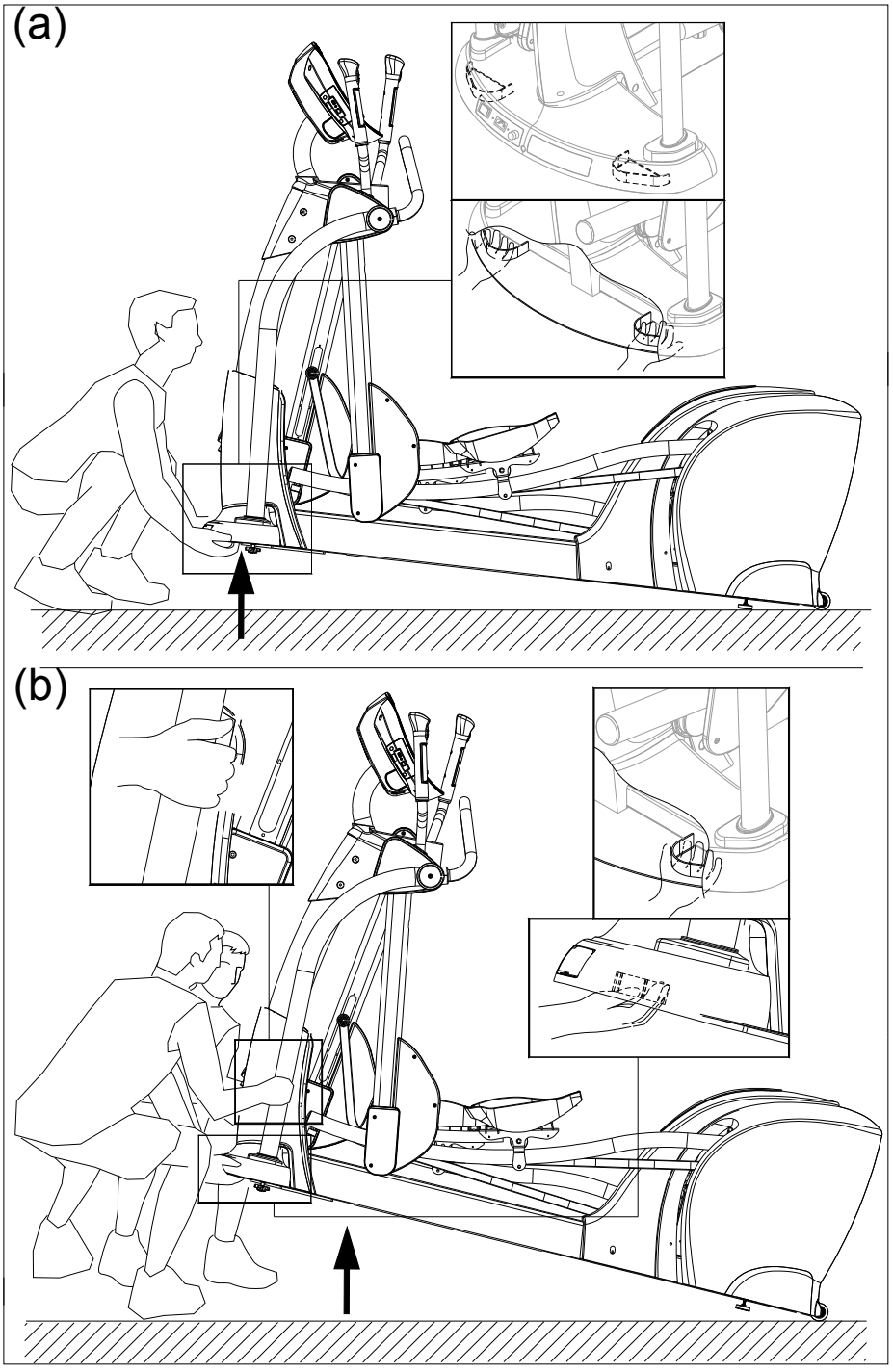
Крок 6. Встановіть підставки для ніг (педалі)

Щоб встановити педалі, виконайте кроки (A-B).
(A) Видаліть гвинти (28) з місця кріплення педалей, як показано на малюнку.
(B) Підніміть тримач педалі. Загніть підкладку під стійку догори з обох кінців, щоб отримати доступ до чотирьох отворів для гвинтів. (Примітка: Підтримуйте зв'язок на опорній точці A.) Використовуйте гвинти (28), щоб закріпити підніжку на кріпленні педалі. Спочатку закріпіть зону B, а потім зону C. Вставте виступи у отвори на основі педалі. Натисніть на гумову вкладку для того, щоб виступи стали на місце. (A10)



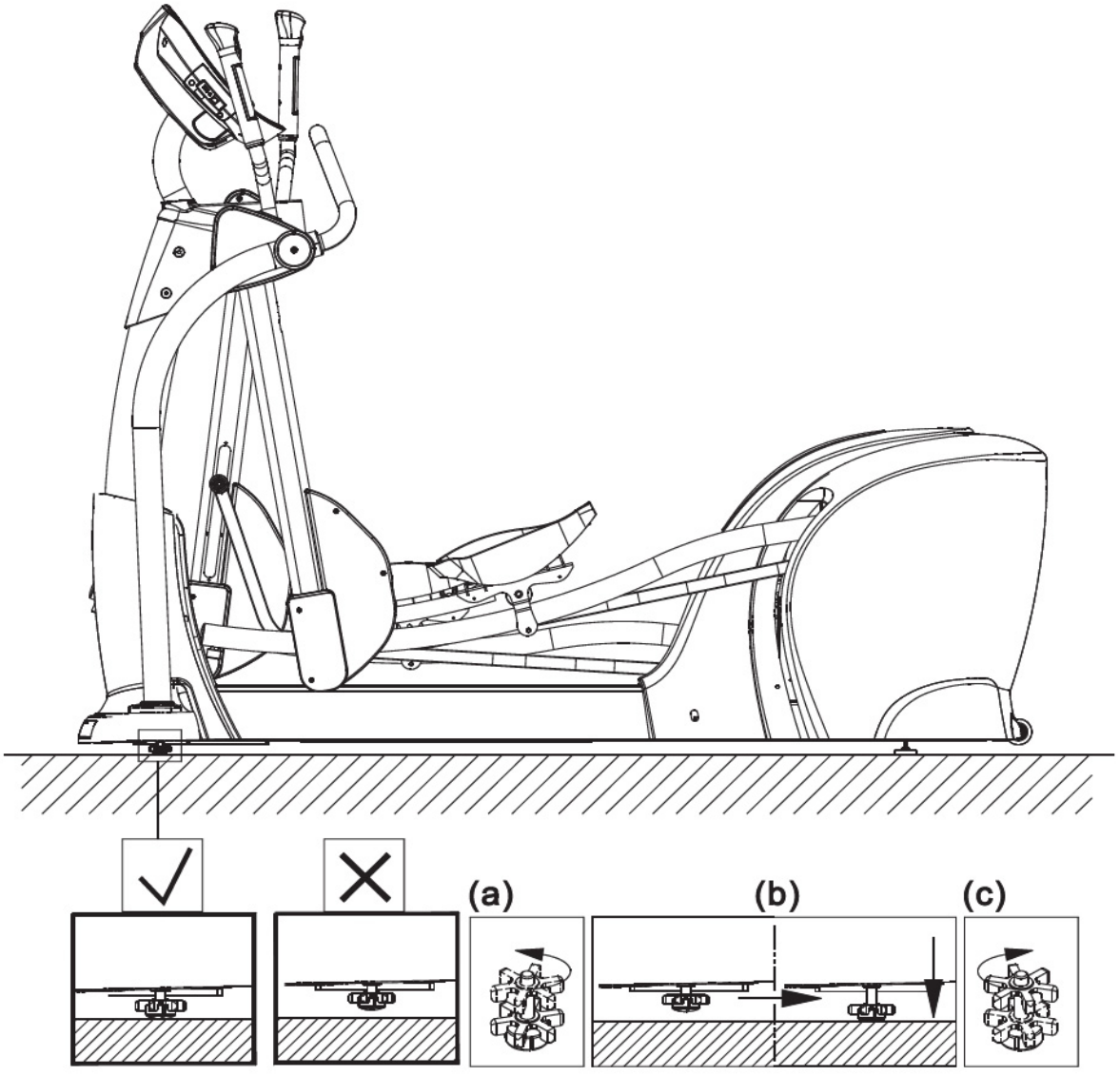
Крок 7. Переміщення тренажеру на місце використання

(А) Для однієї людини: Візьміться за передню частину тренажеру і підніміть вгору, потім перемістіть його в місце для використання. Будьте обережні, щоб не прищемити пальці при встановленні тренажеру.
(Б) Для двох осіб: одна людина міцно тримає передню частину тренажеру, в той час як інша людина тримає опорні трубки (A8, A9). Одночасно обидві людини піднімають тренажер і, рівно тримаючи його, перекочують на місце використання. Будьте обережні, щоб не прищемити пальці при встановленні тренажеру.



Крок 8. Виставлення тренажеру за рівнем

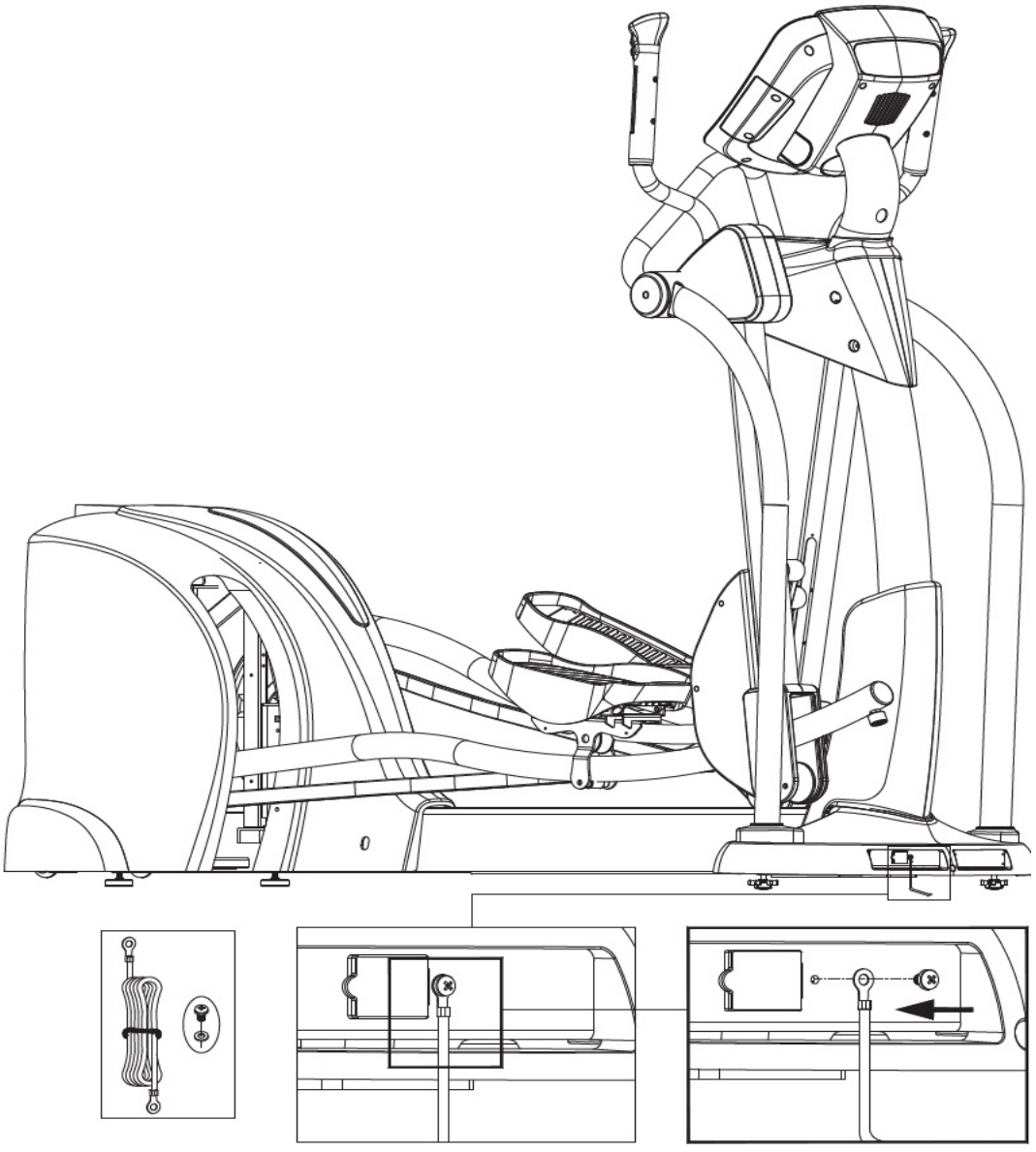
Для забезпечення безпеки користувача та належного функціонування приладу, тренажер повинен стояти рівно на плоскій підлозі. При необхідності, налаштуйте регулятори рівня на ніжках даного виробу, виконуючи наступні кроки.(a-c)
(A) Послабте вирівнювальну гайку.
(B) Поверніть ніжку регулятора вниз, так щоб вона твердо торкалася підлоги.
(C) Щоб закріпити цю позицію, підкрутіть вирівнювальну гайку вгору.



Крок 9. Підключення кабелю заземлення

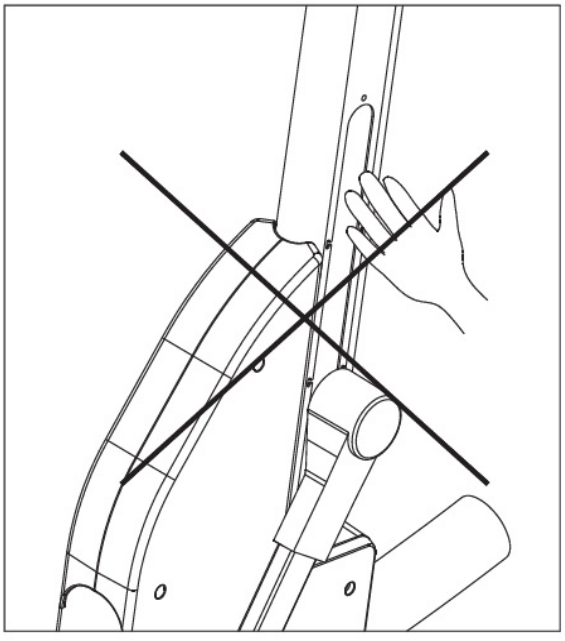
Примітка: Кабель заземлення і наступні інструкції є обов'язковими за європейськими стандартами безпеки. Провід заземлення не є обов'язковим за північноамериканським стандартами безпеки.

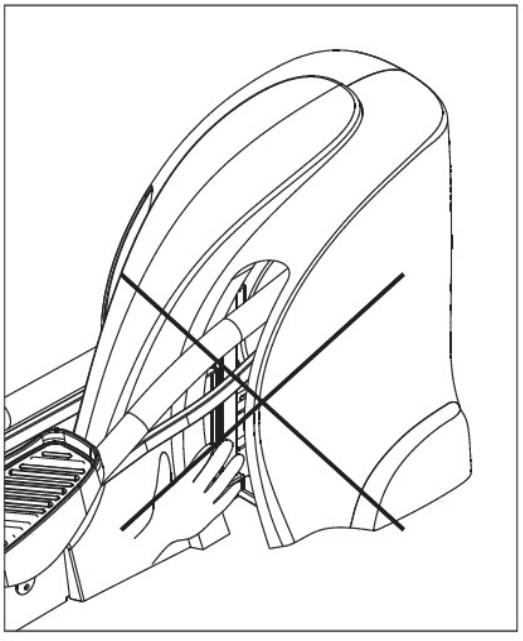
Щоб уникнути ураження електричним струмом, даний тренажер має зовнішній кабель заземлення. Для вашої безпеки, приєднайте цей кабель заземлення до основної частини тренажера. Інструкція по встановленню: Будь-ласка, використайте гвинти і шайби, щоб закріпити один кінець кабелю заземлення до рами, як показано, а інший кінець до мережі будівлі.



Крок 10. Остерігайтеся рухомих частин

Цей тренажер має рухомі частини, які можуть становити небезпеку для людей і тварин. Під час використання, не вставляйте руки або інші предмети в слот механізму регулювання кроку, отвір в задній накладці або інші місця, в яких такі дії можуть являти собою небезпеку.





5.ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ E872

- Рівень тренування (рівень навантаження): 1 - 20
- Час: 00-99: 59
- Відстань: 0.00-9999 км або милі
- Калорії: 0.0 - 9999 ккал
- Калорії за годину: 0.0-9999 ккал
- Програми: режим ручного керування, довільний вибір, програма зі зміною довжини кроку (Vari-stride), Cardio/втрата ваги, плато, витрата калорій, частота серцебиття.
- Діапазон частоти серцебиття: 40 - 250 ударів за секунду
- Кроки /Хвилини (кроків за хвилину): 5 - 120
- Вати: 0 - 9999
- Загальна кількість кроків (накопичена кількість кроків): 0 - 9999
- Довжина кроку: 17 - 29 дюймів (450 - 730 мм)

Пульс

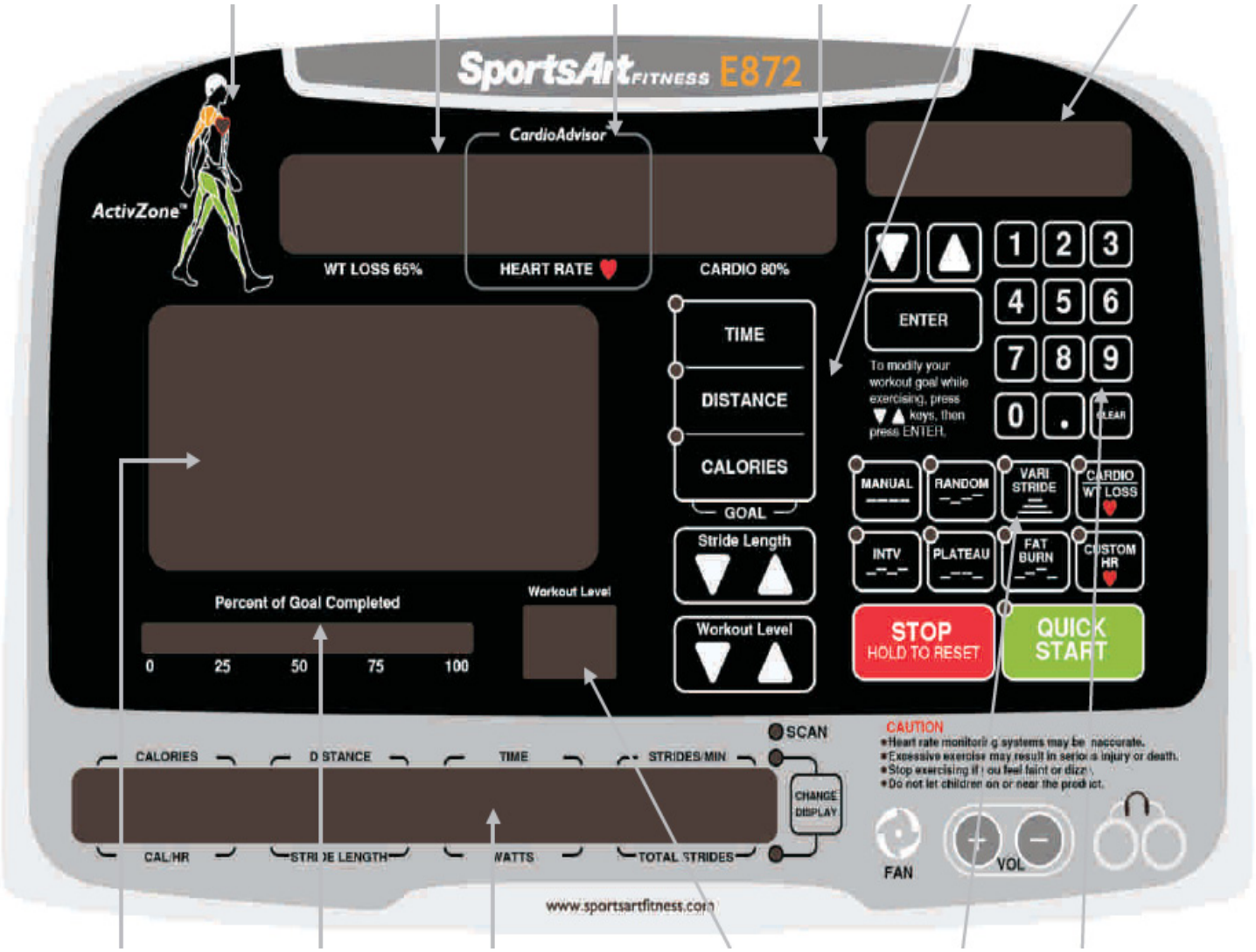
Втрата ваги 65%

Частота серцебиття

Кардіо

Мета тренування

Встановлення значень



Екран

Рівень навантаження

Клавіші вибору програм тренування

Цифрова клавіатура

Прогрмні клавіші

Клавіши настройкі

Вікно Cardio (кардіо - консультант) показує планову частоту серцебиття, ВТРАТУ ВАГИ 65 %, КАРДІО 80 % і фактичну частоту серцебиття.

• Інформаційний екран, що вказує стан виконання вправи, показує використання підказок і інформацію про тренування.

• Світлодіодний матричний екран показує ілюстрацію програми тренування.

• Екран, що вказує процент виконання поставленої мети.

• Екран, що показує справжній рівень опору руху педалей.

• Екран налаштувань, показує встановлені показники і мету тренування.

Клавіші дисплею

Функції ключових клавіш дисплею коротко представлені нижче.

ШВИДКИЙ СТАРТ - Натисніть цю клавішу, щоб почати тренування без попереднього введення віку, ваги та іншої інформації користувача. У цьому режимі, має значення час виконання.

ЧАС - Натисніть цю клавішу, щоб зробити час виконання вправ метою тренування.

ВІДСТАНЬ - Натисніть цю клавішу, щоб зробити відстань метою тренування.

КАЛОРІЇ - Натисніть цю клавішу, щоб встановити мету тренування, що базується на витраті калорій.

ENTER - Зробивши вибір, натисніть на цю клавішу, щоб підтвердити вибір.

0-9 цифрові клавіші – натискайте ці клавіші для прямого введення числових значень, а не натисканням клавіш < .A.IT > .

Десяткова - клавіша - Натисніть цю клавішу, щоб вставити десяткову точку установки показників.

клавіші - Натисніть ці клавіші для налаштування параметрів вгору або вниз. Тримайте ці клавіші для більш швидкої зміни налаштувань.

CLEAR (ОЧИСТИТИ) - При введенні значень налаштувань, натисніть цю кнопку для видалення параметрів до 0 .

РЕЖИМ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ – Ця клавіша дозволяє безпосередньо управляти силою опору руху педалей, за допомогою клавіш.

ВИТРАТА КАЛОРІЙ - Ця програма тренування цілком може називатися проблемною. Оберіть від 1 до 20 етапів , кожен з яких із збільшенням рівня складності.

ПЛАТО - Ця програма тренування поступово збільшує рівень складності, плато, потім зменшує, по шаблону 20-60-20 .

ЗМІННИЙ КРОК - Ця програма тренування автоматично змінює крок. Тренажер може обрати максимальну довжину кроку.

ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР - Натисніть цю клавішу для вибору однієї, з майже нескінченної кількості, випадково представлених програм тренування.

ІНТЕРВАЛ - Натисніть цю клавішу для вибору однієї з трьох інтервал - програм: 1:1 , 1:2 , 2:2. Цифри представляють хвилини. Наприклад, програма з інтервалом 1:01 складатиметься з однієї хвилини відпочинку, а потім однієї хвилини робот .

ВТРАТА ВАГИ - Програма контролю частоти серцевих скорочень, програма тренування для втрати ваги розроблена, щоб тримати ваш пульс на оптимальному рівні для схуднення. Налаштування сили опору змінюється автоматично для підтримки цільового ритму серця, розрахованого за формулою (220 - вік) * 0,65 .

КАРДІО - Програма контролю частоти серцевих скорочень, програма тренування для поліпшення роботи серця розроблена, щоб тримати ваш пульс на оптимальному рівні для поліпшення роботи серця. Налаштування сили опору змінюється автоматично для підтримки цільового ритму серця, розрахованого за формулою (220 - вік) * 0,8.

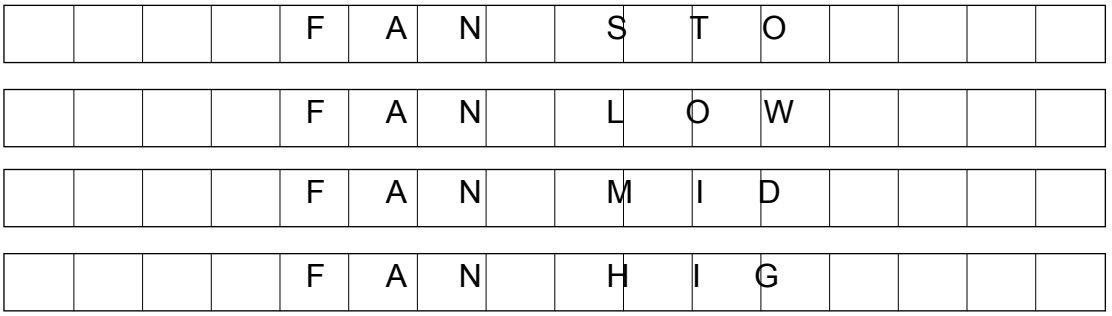
ЧАСТОТА СЕРЦЕБИТТЯ - Ця програма контролю частоти серцевих скорочень дозволяє встановити свій власний плановий пульс.

ДОВЖИНА КРОКУ - Ці клавіші регулюють довжину кроку. При натисканні будь-якої з цих клавіш, загориться нижня лінія інформаційного показника виконання тренування на екрані виконання вправи. Значення на екрані ДОВЖИНА КРОКУ зміниться в залежності від фактичної позиції.

РІВЕНЬ ТРЕНУВАННЯ - Натисніть ці клавіші для зміни налаштувань сили опору (навантаження).

STOP / HOLD TO RESET (Зупинка/Повторний запуск): - Під час тренування , натисніть < STOP > для переходу до режиму «COOL DOWN (РЕЖИМ ВІДПОЧИНКУ)». У режимі COOL DOWN, натисніть <STOP> для відображення ACCU DATA (накопичені дані). Натисніть клавішу <STOP> на дисплеї ACCU DATA, це поверне Вас до екрану вибору програми тренування. Натисніть і утримуйте кнопку <STOP> протягом 2 секунд, щоб повернутися до стартового вікна.

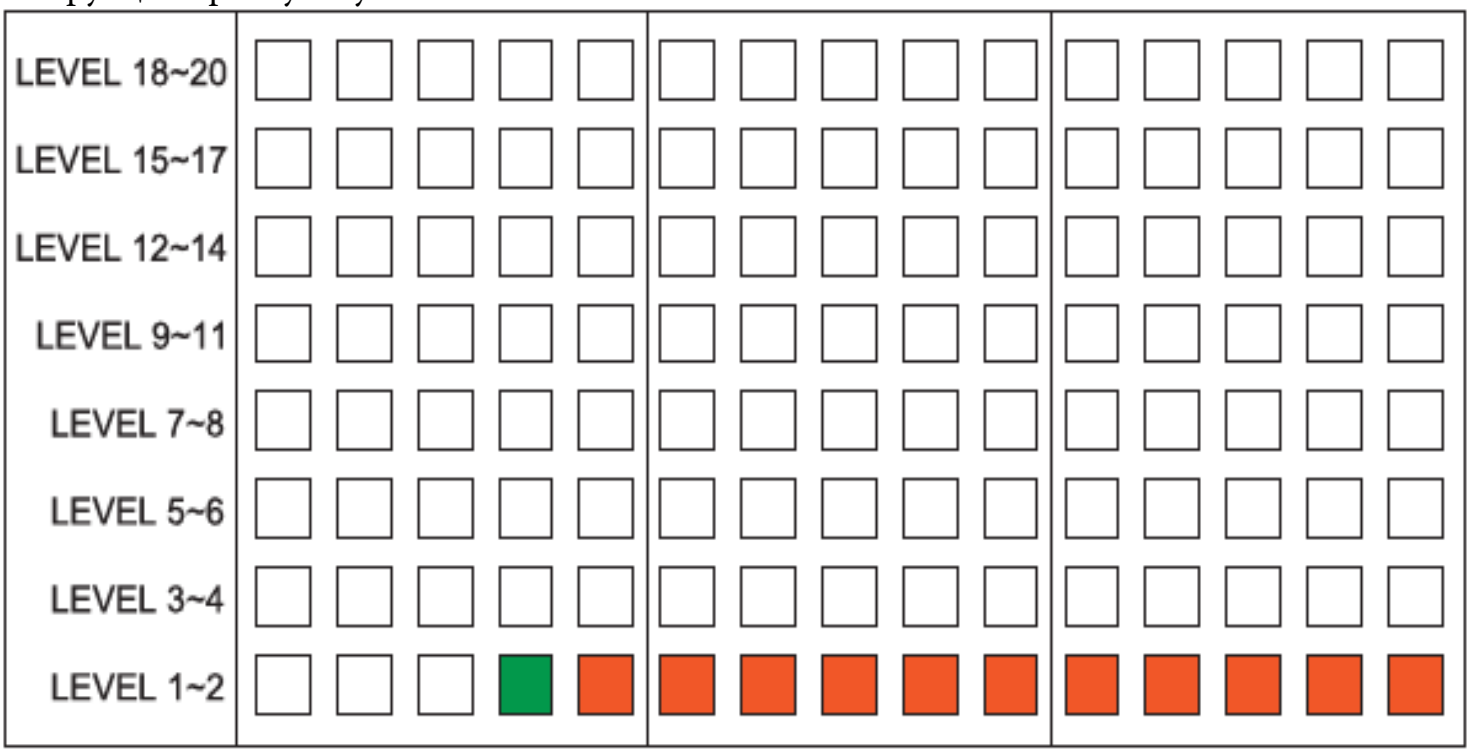
FAN - Натисніть цю клавішу для включення вентилятора. Є чотири варіанти налаштувань: вимкнений, низький, середній і високий. При кожному натисканні клавіші управління вентилятора, одне з наступних повідомлень з'являється на дві секунди:

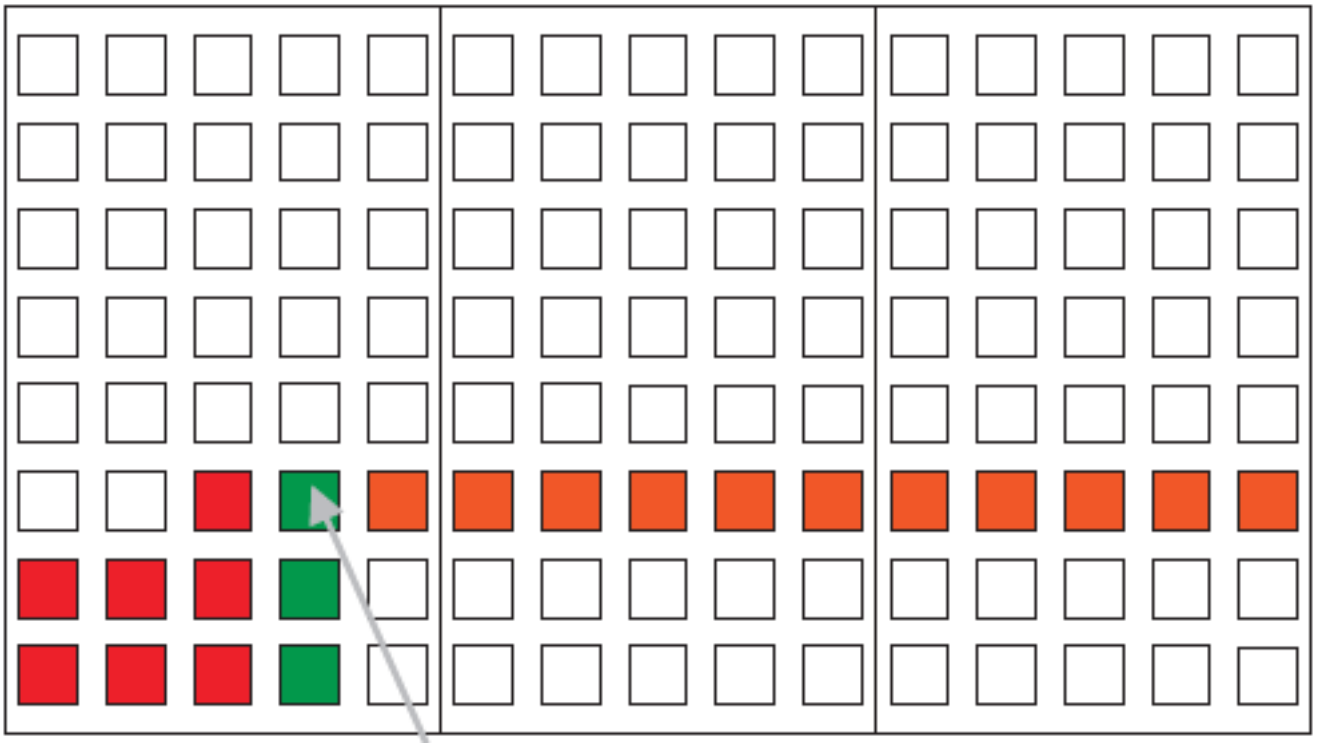


Примітка: На цьому тренажері з автономним живленням, щоб вентилятор працював, кількість кроків в хвилину повинна перевищувати 25 SPM. Дивіться розділ Інші Примітки для відповідної інформації.

Екрани дисплею
Екрани дисплея містять інформацію про тренувальні програми і налаштування.

МАТРИЧНИЙ ЕКРАН (СВІТЛОДІОДНИЙ ЕКРАН): Коли починається тренування, світлодіодний екран показує ілюстрацію тренування. Нижче наведено приклад ілюстрації інструкції користувачу.





Виконана частина тренування представлена червоними стовпчиками. Активна частина тренування представлена зеленою колонкою. Частина тренування, що залишилася, представлена помаранчевими крапками. Коли хтось працює педалями, сигналізує верхній зелений індикатор (див. стрілку). Коли ніхто не працює, зелений стовпчик продовжує горіти.

ЕКРАН ПОВІДОМЛЕННЬ-Екран повідомлень показує інформаційні показники виконання тренування в два ряди.

CALORIES	DISTANCE	TIME	STRIDES/MIN
X.	X. X X	X: X X	X

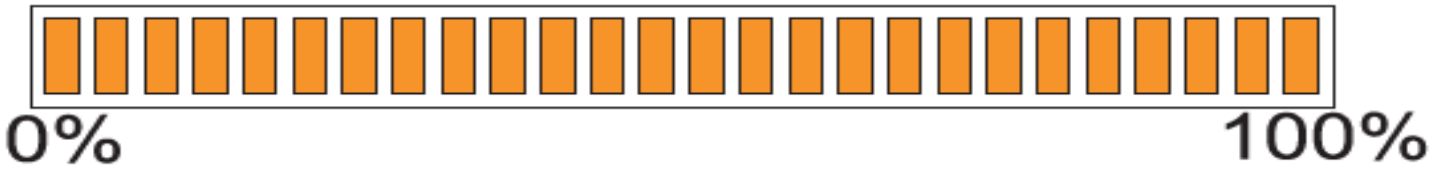
CAL/HR	STRIDE LENGTH	WATTS	TOTAL STRIDES
X	X X X	X	X

Натисніть клавішу зміни індикації для перемикання з верхнього рядка на нижній інформаційних показників виконання тренування. Загориться індикатор перед активованим рядком. Коли горить індикатор SCAN, активний рядок показників виконання тренування змінюється кожні шість секунд.

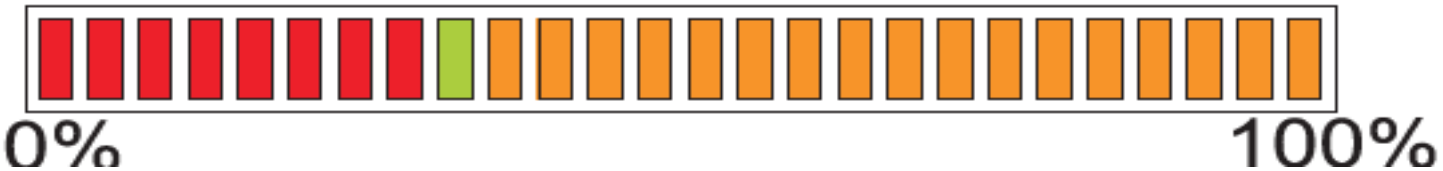
Якщо ніхто не працює педалями впродовж шести секунд, з'явиться наступне повідомлення на екрані показників виконання тренування:

PEDAL TO START

WORKOUT GOAL/МЕТА ТРЕНУВАННЯ Екран показує відсоток виконаного тренування. Перед початком вправи, екран WORKOUT GOAL/МЕТА ТРЕНУВАННЯ горить помаранчевим. Помаранчева зона показує об'єм тренування, який потрібно виконати.



Після початку тренування , з'являються інші кольори.



Червоний колір представляє виконану частину тренування. Зелений мигаючий індикатор (в центрі ліворуч) являє собою поточний стан тренування. Помаранчевий - представляє решту тренування. У той час як хтось працює педалями, зелений індикатор мигає. Коли ніхто не працює, зелений індикатор не горить.

6. ВИБІР РЕЖИМІВ ТРЕНУВАНЬ

Є три способи активації даного тренажера, натискаючи педалі, натиснувши Швидкий Старт, або натисканням клавіші вибору програми тренування.

Якщо ви натискаєте на педалі, не торкаючись будь-яких клавіш протягом двох секунд, з'явиться наступне повідомлення:

SELECT PROGRAM OR QUICKSTART

QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ
Натисніть клавішу QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ, щоб почати заняття відразу без введення будь-якої інформації про користувача. Екран з символом запуску буде виглядати наступним чином:

	S	P	O	R	T	S	A	R	T	-	E	8	7	2	

У режимі **QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ** світиться індикатор MANUAL (ручний режим керування); навантаження починається з рівня 1; час починає рахуватися з 0:00; інформація про калорії вираховується на основі припущення:165 фунтів (від 75 кг) користувача; інформація частоти пульсу розраховується на основі припущення 35 - річного користувача.

QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ працює так само, як режим ручного керування, крім того, що режим ручного керування вимагає від вас встановлення мети тренування, віку і ваги користувача.

Якщо ви активуєте велосипед, натиснувши **QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ** і обираєте програму тренування, вихідні значення показників виконання тренування переносяться на нове тренування.

Налаштування Програми
На відміну від **QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ**, програми тренувань вимагають від користувача вибрати мету (час, відстань або калорії) і введення вхідних значень віку та ваги. Значення Вік використовується для розрахунку планового пульсу. Значення Ваги використовуються для розрахунку витрат калорій.

Дотримуйтесь інструкцій нижче, щоб підготуватися використовувати програми тренувань.

1 . Натисніть будь-яку клавішу програми тренування: режим ручного керування, довільний вибір, програма зі зміною довжини кроку (Vari-stride), Cardio/втрата ваги, плато, витрата калорій, частота серцебиття, для вибору тренування.

2 . "SELECT GOAL" - «ОБРАТИ МЕТУ» з'явиться у вікні інформаційних показників виконання вправи. Натисніть одну з клавіш програм тренування: час, відстань, витрата калорії, щоб обрати мету тренування. Дотримуйтесь інструкцій нижче, відносно вибору мети тренування: час, відстань і витрата калорій.

2A.TIME/ ЧАС

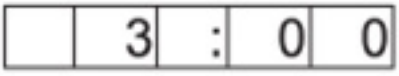
Після вибору програми TIME/ЧАС, на екрані повідомлень з'являється «ENTER TIME/ ВВЕДІТЬ ЧАС». Використовуйте клавіші в зоні налаштування або цифрові клавіші (0-9), щоб встановити показник TIME/ЧАС тренування. Для підтвердження вибору натисніть клавішу ENTER і перейдіть на етап встановлення значення AGE/ВІК.

Спосіб встановлення показника TIME/ЧАС:

• Діапазон вибору TIME/ЧАС від 5:00 до 99:99.

• Повідомлення **« PRESS ENTER - НАТИСНІТЬ КЛАВІШУ ENTER»** з'являється, якщо, після вибору часу, Ви не натиснете будь-яку клавішу протягом шести секунд.

• Якщо ці клавіші натискати легко, показник TIME/ЧАС буде змінюватися на одну цифру кожну секунду. Якщо Ви утримуєте клавіші , то показник TIME/ЧАС буде змінюватися на одну кожні 0,2 секунди.



2. Натисніть кнопку «4». Вікно налаштувань покаже наступне:

3. Натисніть кнопку «5». Вікно налаштувань покаже наступне:

Щоб повернутися до першого кроку, в той час як показник хвилин блимає, натисніть будь-яку клавішу.

• Якщо показник TIME/ЧАС перевищує діапазон 5:00 до 99:00 хвилин, після натискання клавіші ENTER, вікно налаштування покаже значення за замовчуванням 30:00 хвилин, то наступне нагадування з'явиться на дві секунди:

• Натисніть клавішу CLEAR/ОЧИСТИТИ в будь-який час, щоб очистити налаштування до 0:00 .

• Клавіша десяткових значень < •> не працює в режимі налаштування TIME/ЧАС.

2B . DISTANCE/ВІДСТАНЬ

Після вибору програми тренування DISTANCE/ВІДСТАНЬ, використовуйте або цифрові (0-9) клавіші в зоні налаштувань для встановлення показника тренування **ВІДСТАНЬ**. Використовуйте клавішу < •>, щоб ввести десяткові значення, такі як 12.5 або 0.25. Натисніть клавішу **ENTER** , щоб підтвердити налаштування і перейти до наступного кроку: встановити показник **AGE/ВІК**.

Інформація щодо налаштування показника **DISTANCE/ВІДСТАНЬ**:

• Діапазон налаштування **DISTANCE/ВІДСТАНЬ** становить від 0,1 до 99,9 миль або кілометрів, із значенням по замовчуванню 2,0 милі (3,0 км) .

• Після того як Ви обрали **DISTANCE/ВІДСТАНЬ** метою тренування, горить індикатор **DISTANCE/ВІДСТАНЬ**. Вікно налаштувань показує значення по замовчуванню 3,00. У вікні повідомлень з'являється або **«ENTER DIST КМ»/ВВЕДІТЬ ВІДСТАНЬ В КІЛОМЕТРАХ** або **« ENTER DIST MILE»/ВВЕДІТЬ ВІДСТАНЬ В МИЛЯХ**, залежно від одиничного налаштування відстані.

• Якщо Ви не натискаєте жодну клавішу протягом шести секунд, на дві секунди з'явиться наступне повідомлення на екрані:

		P	R	E	S	S		E	N	T	E	R			

• Якщо ці клавіші натискати легко, показник DISTANCE/ВІДСТАНЬ буде змінюватися на 0,25 милі або 0,4 кілометри, в залежності від одиничних налаштувань. Якщо Ви утримуєте клавіші протягом однієї секунди , то показник **DISTANCE/ВІДСТАНЬ** буде змінюватися на 0,25 милі або 0,4 кілометри кожні 0,2 секунди.

• При використанні цифрових клавіш (0-9) і клавіші десяткових значень, розміщення цифр наступним чином:

1. Натисніть «1». Вікно налаштувань покаже наступне:

	1	.		

2. Натисніть « 6». Вікно налаштувань покаже наступне:

1	6	.		

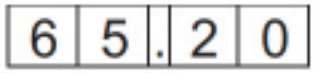
3. Натисніть «5». Вікно налаштувань покаже наступне:

6	5	.		

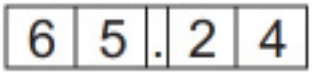
• Щоб повернутися до першого кроку, поки блимає показник, натисніть будь-яку цифрову клавішу.

• Щоб ввести десяткові значення, натисніть клавішу < •>. У цей час, десяткове значення чисел буде блимати. Будь-ласка, дивіться приклад, наведений нижче.

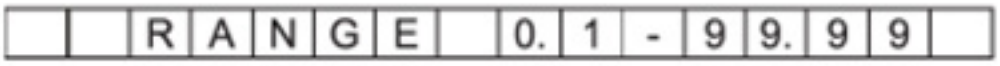
• Щоб ввести десяткові значення, натисніть клавішу < •>. У цей час, десяткове значення чисел буде блимати. Будь-ласка, дивіться приклад, наведений нижче.
1. Натисніть «2». Вікно налаштувань покаже наступне:



2. Натисніть кнопку «4». Вікно налаштувань покаже наступне:



• Після введення десяткових значень, цілі числові значення можуть бути введені знову (1) після того, як було зазначено значення сотих (2), коли показник блимає, або (3) після натискання на клавіші **CLEAR/ОЧИСТИТИ**.
• Якщо показник **DISTANCE/ВІДСТАНЬ** перевищує діапазон 0.10 до 99.99 миль або кілометрів, після натискання клавіші **ENTER** , вікно налаштування покаже значення за замовчуванням 2 милі або 3 км, а наступне нагадування з'явиться на дві секунди на екрані інформаційних показників виконання тренування:



2C . CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ
Після вибору програми тренування CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ, використовуйте або цифрові (0-9) клавіші в зоні налаштувань для встановлення показника тренування **CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ**. Натисніть клавішу **ENTER** , щоб підтвердити налаштування і перейти до наступного кроку: встановити показник **AGE/ВІК**.

Інформація щодо налаштування показника **CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ:**

• Діапазон налаштування **CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ** становить від 100 до 9999 ккал, зі значенням по замовчуванню 100 ккал.

• Після вибору функції **CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ**, горить індикатор **CALORIES/ ВИТРАТА КАЛОРІЙ**. Вікно налаштувань покаже значення за замовчуванням 100. Екран інформаційних показників покаже **«ENTER CALORIES»/ВВЕДІТЬ ВИТРАТУ КАЛОРІЙ**.

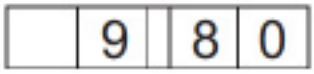
• Якщо Ви не натискаєте жодну клавішу протягом шести секунд, на дві секунди з'явиться наступне повідомлення на екрані інформаційних показників:

• Якщо ці клавіші натискати легко, показник **CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ** буде змінюватися на 10 ккал. Якщо Ви утримуєте клавіші протягом однієї секунди, то показник **CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ** буде змінюватися на 10 ккал кожні 0,2 секунди.

• При використанні цифрових клавіш (0-9) і клавіш десяткових значень, розміщення цифр визначається наступним чином:
1. Натисніть « 9 « . Вікно налаштувань покаже наступне:

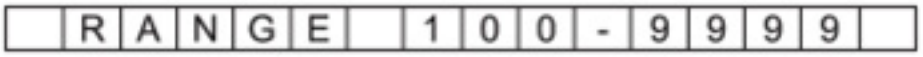
2. Натисніть « 8 ». Вікно налаштувань покаже наступне:

3. Натисніть « 0 ». Вікно налаштувань покаже наступне:



4. Натисніть «0». Вікно налаштувань покаже наступне:

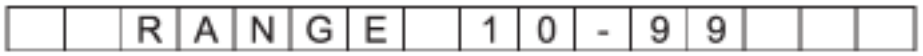
• Щоб повернутися до першого кроку, поки блимає показник, натисніть будь-яку цифрову клавішу.
• Якщо показник CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ перевищує діапазон від 100 до 9999 ккал, після натискання клавіші ENTER, вікно налаштування покаже значення за замовчуванням 100 ккал, а наступне нагадування з'явиться на дві секунди на екрані інформаційних показників виконання тренування:



• Натисніть клавішу CLEAR/ОЧИСТИТИ в будь-який час, щоб очистити налаштування до 0:00 .
• Клавіша десяткових значень < •> не працює в режимі налаштування CALORIES/ВИТРАТА КАЛОРІЙ.

3. AGE/ВІК
Після вибору функції AGE/ВІК, на екрані інформаційних показників з'являється «ENTER AGE»/ВВЕДІТЬ ВІК. Використовуйте або цифрові (0-9) клавіші в зоні налаштувань, щоб обрати Ваш вік. Натисніть клавішу ENTER , щоб підтвердити налаштування і перейти до наступного кроку: встановити показник WEIGHT/ВАГА.

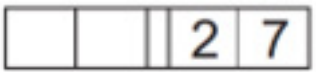
Інформація щодо налаштування показника AGE/ВІК:
• Діапазон налаштування AGE/ВІК становить від 10 до 90 років, зі значенням по замовчуванню 35 років.
• Якщо показник AGE/ВІК перевищує діапазон від 10 до 90 років, то з'явиться наступне нагадування на дві секунди на екрані інформаційних показників виконання тренування:



• Якщо ці клавіші натискати легко, показник **AGE/ВІК** буде змінюватися на 1 рік. Якщо Ви утримуєте клавіші протягом однієї секунди , то показник **AGE/ВІК** буде змінюватися на 1 рік кожні 0,2 секунди.
• При використанні цифрових клавіш **(0-9)**, розміщення цифр визначається наступним чином:

1. Натисніть «2». Вікно налаштувань покаже наступне:

2. Натисніть « 7 ». Вікно налаштувань покаже наступне:



Щоб повернутися до першого кроку, поки блимає показник, натисніть будь-яку цифрову клавішу.
• Якщо Ви не вкажете AGE/ВІК протягом 6 секунд, то на екрані інформаційних показників з’явиться PRESS ENTER/НАТИСНІТЬ ENTER.

• Натисніть клавішу **CLEAR/ОЧИСТИТИ** в будь-який час, щоб очистити налаштування до 0.

• Клавіша десяткових значень < •> не працює в режимі налаштування **AGE/ВІК**.

4. WEIGHT/ВАГА
Після встановлення **AGE/ВІК**, індикатор мети продовжує горіти, і на екрані налаштувань буде блимати показник значень. Світлодіодний екран показує фунти або кілограми; з’являється маса по замовчуванню 165 фунтів або 75 кг, і на екрані повідомлень з’являється «**ENTER WEIGHT – KG/ВВЕДІТЬ ВАГУ- КГ**» або «**ENTER WEIGHT - LB/ВВЕДІТЬ ВАГУ- ФУНТИ**», в залежності від одиничних налаштувань. Використовуйте клавіші в зоні налаштувань або цифрові клавіші (0-9), щоб вибрати свою вагу. Для підтвердження налаштувань ваги і початку тренування, натисніть клавішу **ENTER**.

Інформація щодо налаштування показника **WEIGHT/ВАГА** :
• Діапазон налаштування **WEIGHT/ВАГА** становить від 50 до 500 фунтів (від 20 до 227 кг), з налаштуванням 165 фунтів (75 кг) по замовчуванню.

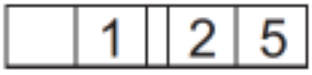
• Якщо Ви не вкажете **WEIGHT/ВАГА** протягом 6 секунд, то на екрані інформаційних показників з’явиться **PRESS ENTER/НАТИСНІТЬ ENTER**.

• Якщо ці клавіші натискати легко, показник **WEIGHT/ВАГА** буде змінюватися на 1 фунт або 1 кг. Якщо Ви утримуєте клавіші протягом однієї секунди або довше, то показник **WEIGHT/ВАГА** буде змінюватися на 1 фунт або 1 кг кожні 0,2 секунди.

• При використанні цифрових клавіш (0-9), розміщення цифр визначається наступним чином:
1. Натисніть «1». Вікно налаштувань покаже наступне:

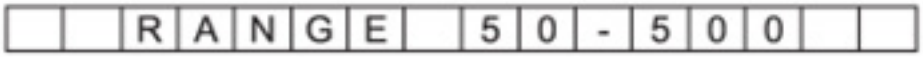
2. Натисніть «2». Вікно налаштувань покаже наступне:

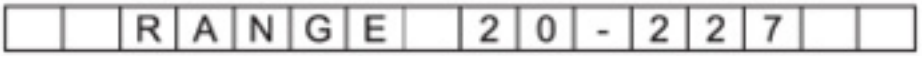
3. Натисніть «5». Вікно налаштувань покаже наступне:



Щоб повернутися до першого кроку, поки блимає показник, натисніть будь-яку цифрову клавішу.

• Якщо показник **WEIGHT/ВАГА** перевищує діапазон від 50 до 500 фунтів (від 20 до 227 кг), то з'явиться наступне повідомлення на дві секунди:





• Натисніть клавішу **CLEAR/ОЧИСТИТИ** в будь-який час, щоб очистити налаштування до 0.

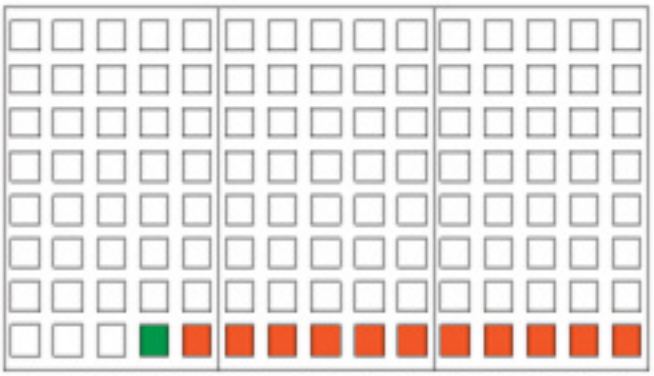
• Клавіша десяткових значень < •> не працює в режимі налаштування **WEIGHT/ВАГА**.

Дотримуйтесь інструкцій , щоб почати тренування. Будь-ласка, зверніться до інформації щодо режимів тренувань для отримання конкретної інформації про програми тренувань.

Наступна інформація пояснює особливості програм тренування.

MANUAL/РЕЖИМ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

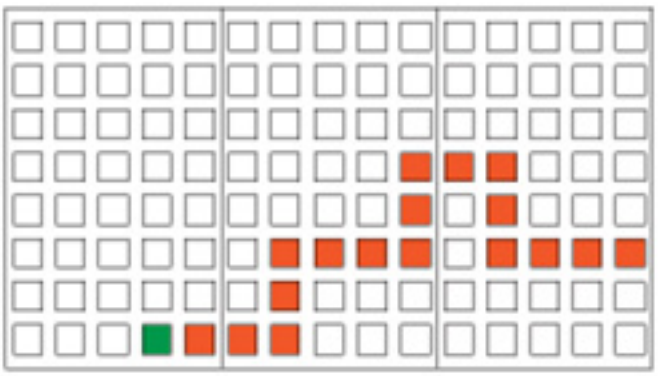
Коли **MANUAL/РЕЖИМ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ** активується вперше, ілюстрація тренування виглядає наступним чином.



MANUAL/РЕЖИМ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ працює так само, як **QUICK START/ ШВИДКИЙ СТАРТ**, за винятком того, що в режимі ручного керування, необхідно вибрати мету тренування. Просто натисніть **LEVEL/РІВЕНЬ** клавіші для контролю сили опору руху педалей.

RANDOM/ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР ПРОГРАМИ
Ця програма забезпечує майже нескінченну кількість різних тренувань. Просто натисніть клавішу **RANDOM/ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР ПРОГРАМИ**, щоб побачити іншу, випадково вибрану ілюстрацію тренування.

Випадкові програми генеруються з дотриманням наступних умов:
• Будь-яка ілюстрація тренування може з’явитися тільки один раз в 20 зразках.
• Початковий рівень сили опору не може бути вище рівня 6.
• Різниця між рівнями двох сусідніх стовпчиків не може перевищувати шість рівнів .
• Такий же рівень не може повторюватися протягом більш ніж трьох стовпчиків.
• Є 65535 варіацій, з яких ілюстрації тренувань генеруються випадково. Натисніть LEVEL/РІВЕНЬ клавіші, щоб розширити вгору або
прибрати вниз випадкові ілюстрації тренування.



VARI – STRIDE/ЗМІНА ДОВЖИНИ КРОКУ

Ця програма тренування автоматично регулює довжину кроку більше 40 сегментів . На відміну від інших програм тренування, метою програми **VARI – STRIDE/ ЗМІНА ДОВЖИНИ КРОКУ** є однин з трьох інтервалів часу.

Після натискання на клавішу **VARI – STRIDE/ЗМІНА ДОВЖИНИ КРОКУ**, загориться індикатор **TIME/ЧАС**. Дотримуйтесь інструкцій щодо використання дисплею для введення показників **AGE/ВІК і WEIGHT/ВАГА**. На екрані повідомлень Вам буде запропоновано обрати один з трьох часових інтервалів.

	1	-	2	0		2	-	3	0		3	-	4	0	

1-20 – 20- хвилинне тренування, кожен сегмент якого триває 30 секунд.
1-30 – 30- хвилинне тренування , кожен сегмент якого триває 45 секунд.
1- 40 – 40- хвилинне тренування , кожен сегмент якого триває 60 секунд.

У цей час, екран, що показує відсоток виконання тренування та екран налаштувань не будуть світитися. Якщо ви не натиснете будь-яку цифрову клавішу протягом шести секунд, на екрані повідомлень на дві секунди з'явиться наступна підказка:

	P	R	E	S							O			3	

У цей час, або натисніть цифрові кнопки (1 , 2 , 3), щоб вибрати одну з трьох програм тренування з певною тривалістю, або натисніть кнопку ENTER для прямого вибору за замовчуванням 20 хвилин тренування.

Після вибору тривалості тренування, повинна бути обрана максимальна довжина кроку. Діапазон вибору довжини кроку становить від 25 до 29 дюймів або 630 до 730 мм, в залежності від одиниць виміру, активованих в Особистих Налаштуваннях Користувача. Налаштування за замовчуванням кроку або 25 дюймів (стандартна одиниця) або 630 мм (метрична одиниця).

У вікні налаштувань, показник кроку по замовчуванню (або 25 дюймів або 630 мм) буде блимати. На екрані повідомлень з'явиться одне з таких повідомлень, залежно від налаштувань системи:

M	A			S	T	R	I	D	E	-	M	M			

M	A			S	T	R	I	D	E	-	I	N	C	H	

Якщо Ви не натискаєте жодну клавішу протягом шести секунд, на екрані повідомлень на дві секунди з'явиться таке повідомлення:

Натисніть клавішу **ENTER**, щоб підтвердити вибір.

Примітки:

У той час як Ви натискаєте клавіші , обираючи максимальну довжину кроку, показник довжини кроку на дисплеї не буде блимати.

Якщо Ви натискаєте клавіші **STRIDE LENGTH/ДОВЖИНА КРОКУ** , під час тренування, зміниться максимальна довжина кроку, а не фактична довжина кроку.

При активації через іншу тренувальну програму, програма **VARI – STRIDE/ ЗМІНА ДОВЖИНИ КРОКУ** буде працювати трохи по-іншому. На екрані повідомлень, з'явиться таке повідомлення на дві хвилини:

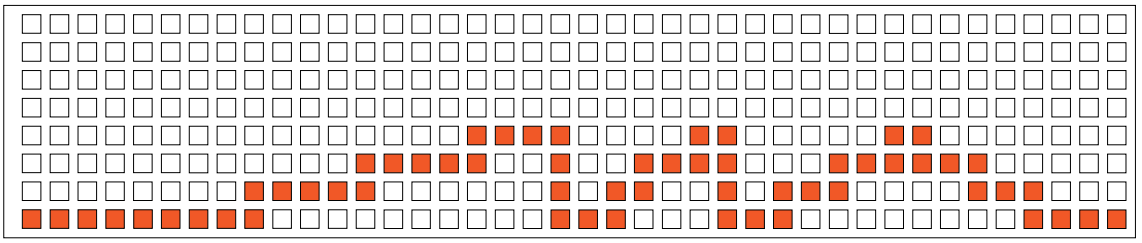
Кожен раз, коли натискається клавіша **VARI – STRIDE/ЗМІНА ДОВЖИНИ КРОКУ**, інформація на екрані повідомлень змінюється наступним чином:

Довжина кроку кожного з 40 сегментів наведена нижче:

Метричні одиниці: 450 , 450 , 450 , 450 , 500 , 500 , 500 , 500 , 540 , 540 , 540 , 540 , 590 , 590 , 590 , 590 , 630 , 630 , 630 , 630 , 500 , 540 , 570 , 590 , 610 , 630 , 500 , 540 , 540 , 590 , 590 , 630 , 630 , 590 , 590 , 540 , 540 , 470 , 470 , 470 мм

Стандартна одиниця: 17 , 17 , 17 , 17 , 19 , 19 , 19 , 19 , 21 , 21 , 21 , 21 , 23 , 23 , 23 , 23 , 25 , 25 , 25 , 25 , 19 , 21 , 22 , 23 , 24 , 25 , 19 , 21,21 , 23 , 23 , 25 , 25 , 23 , 23 , 21 , 21 , 18 , 18 , 18 дюймів

Ілюстрація тренування виглядає наступним чином:



Перший ряд (внизу) представляє довжину кроку 17 , 18 , 19 дюймів або 450 ,
470 , 500 мм.
Другий ряд представляє довжину кроку 20 і 21 дюймів або 520 і 540 мм.
Третій ряд представляє довжину кроку 22 і 23 дюймів або 570 і 590 мм. Четвертий рядок представляє довжину кроку 24 і 25 дюймів або 610 і 630 мм. П’ятий рядок представляє довжину кроку в 26 дюймів , 660 мм.
Шостий ряд представляє довжину кроку 27 дюймів або 680 мм.
Сьомий рядок представляє довжину кроку в 28 дюймів або 700 мм.
Восьмий рядок представляє собою довжину кроку в 29 дюймів або 730 мм.

Слід зазначити, що коли максимальна довжина кроку змінюється, довжина кроку наступних сегментів також змінюється. Наприклад, змініть максимальну довжину кроку від 25 до 27 дюймів; максимальна довжина кроку кожного наступного сегмента також збільшиться на дві одиниці.

Програма VARI – STRIDE/ЗМІНА ДОВЖИНИ КРОКУ включає зміни, спрямовані на урізноманітнення тренування. Наприклад, на 22 -му сегменті , дисплей видасть звуковий сигнал, і з’явиться таке повідомлення у вікні повідомлень :

ПОЧАТИ ЗВОРОТНИЙ РЕЖИМ

th

У цей момент користувач повинен змінити напрямок. Крім того, у 27 сегменті, дисплей видасть звуковий сигнал, і з’явиться інше повідомлення:

ВВЕДЕННЯ РЕЖИМУ «ВПЕРЕД»

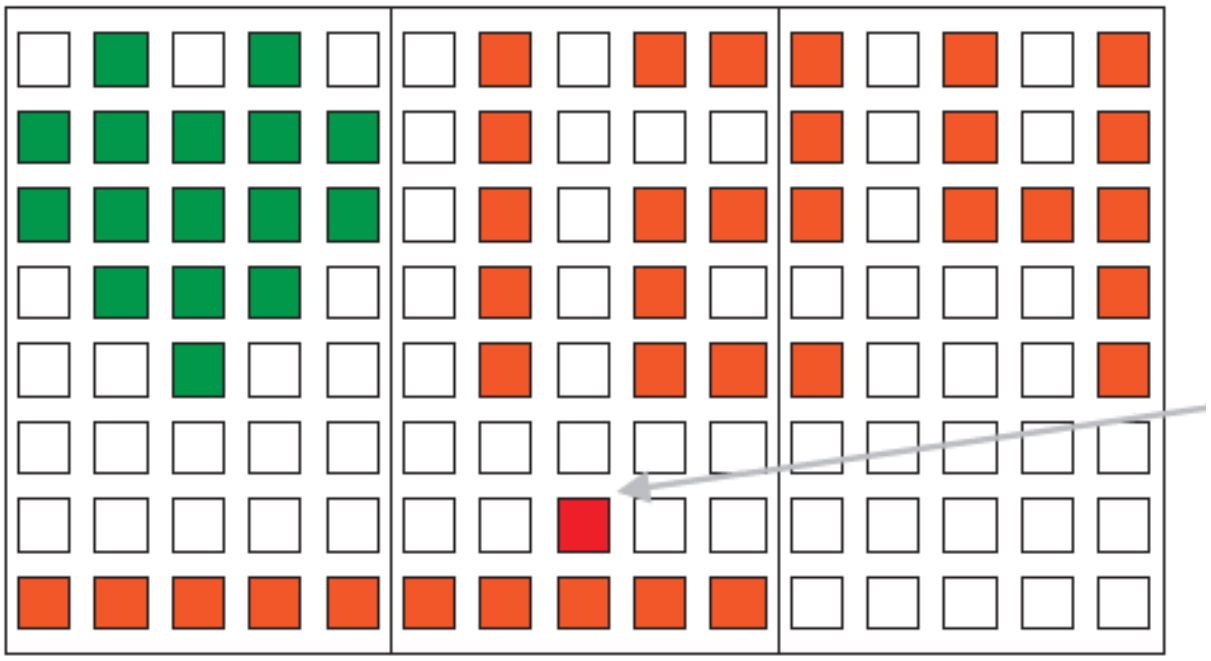
У цей момент, користувач повинен знову змінити напрямок, відновити рух вперед.

CARDIO/WEIGHT LOSS/КАРДІО/ВТРАТА ВАГИ

У цих програмах контролю частоти серцебиття, сила опору руху педалей, і рекомендована кількість кроків за хвилину **(КЗХ)** автоматично зміниться, щоб зберегти пульс користувача на оптимальному рівні для досягнення своєї мети тренування. Планова ЧСС підраховується на основі стандарту «максимум « ЧСС для віку користувача. Частота серцебиття у режимі **WEIGHT LOSS/ВТРАТА ВАГИ** розраховується при 65 % від максимальної частоти серцебиття: (220 - вік) * 65 %. Частота серцебиття у режимі **CARDIO/КАРДІО** розраховується на 80 % від максимальної частоти серцебиття: (220 - вік) * 80 %.

Після активації тренування з контролем частоти серцевих скорочень, ілюстрація роботи серця з'явиться на світлодіодному екрані. Кольори ілюстрації роботи серця будуть чергуватися з зеленого на червоний, в залежності від пульсу користувача.

Після того, як користувач починає працювати педалями, з'явиться червона точка і зелена лінія в нижній частині екрана. Червона точка являє рекомендовану кількість кроків за хвилину **(КЗХ/SPM)**; зелена лінія являє собою фактичну кількість кроків за хвилину **(КЗХ/SPM)**. Намагайтеся підтримувати кількість кроків за хвилину **(КЗХ/SPM)** навіть з червоною крапкою . На малюнку нижче, 124 представлено планову частоту серцевих скорочень.



Червона крапка продовжує горіти, коли користувач тренується. Червона крапка гасне, якщо ніхто не працює на тренажері. (Червона крапка представляє собою фактичну або рекомендовану кількість кроків за хвилину (КЗХ/SPM).)

На початку програми тренування з урахуванням серцевого ритму, сила опору руху педалей почнеться з рівня 1.Рекомендована кількість кроків за хвилину **(КЗХ/SPM) 50**. Якщо фактична кількість кроків за хвилину **(КЗХ/SPM) 45** або нижче протягом 25 секунд , у вікні інформаційних показників виконання тренування з'явиться повідомлення **«SPEED UP/ПРИСКОРИТИ».**

Рекомендована кількість кроків за хвилину **(КЗХ/SPM)**змінюється таким чином.

• Якщо фактична ЧСС менше планової частоти серцебиття більш ніж на три одиниці протягом 36 секунд , рекомендована кількість кроків за хвилину **(КЗХ/SPM)** збільшиться на п'ять **(КЗХ/SPM)**. Коригування не перевищуватиме максимум, **65 (КЗХ/SPM)**. Такі коригування відбуваються кожні 36 секунд.

• Якщо фактична **ЧСС** становить 1 або на декілька одиниць вище планової частоти серцебиття протягом більше шести секунд , рекомендована **(КЗХ/SPM)** зменшується на п'ять **(КЗХ/SPM)**. Коригування не перевищуватиме мінімум, **40 (КЗХ/SPM)**. Такі коригування відбуваються кожні шість секунд.

Рівень сили опору руху педалей змінюється наступним чином:

Якщо фактична частота серцебиття менше планової частоти серцебиття більш ніж на три одиниці протягом п'яти секунд, сила опору збільшується на один сегмент до максимуму, 80 сегментів (рівень 20). Такі коригування відбуваються кожні п'ять секунд.

Якщо фактична частота серцебиття перевищує планову частоту серцевих скорочень на одну або більше одиниць більше протягом більш ніж двох секунд, сила опору зменшується на один сегмент. Після внесення коригувань чотири рази поспіль, якщо фактична частота серцебиття не менше планової частоти серцебиття, жодних коригувань не відбудеться протягом 15 секунд, після чого коригування у бік зниження буде відбуватися кожні дві секунди. Коригування не знизиться нижче 12 сегментів (рівень 3). Процес коригування проходить по цій моделі.

INTERVAL/ІНТЕРВАЛ (INTV)

Є три програми **INTERVAL/ІНТЕРВАЛ: 1:1, 1:2, 2:02**. Інтервал 1:01 вказує на один сегмент тривалістю одна хвилина, за яким слідує другий сегмент тривалістю одна хвилина. Інтервал 1:02 вказує на один сегмент тривалістю одна хвилина, з наступним сегментом тривалістю дві хвилини. Інтервал 2:02 вказує на один сегмент тривалістю дві хвилини, а потім другий сегмент тривалістю дві хвилини.

Після того, як натиснута клавіша **INTERVAL/ІНТЕРВАЛ**, на дисплей виводиться інформація користувача, вікно повідомлень буде виглядати наступним чином:

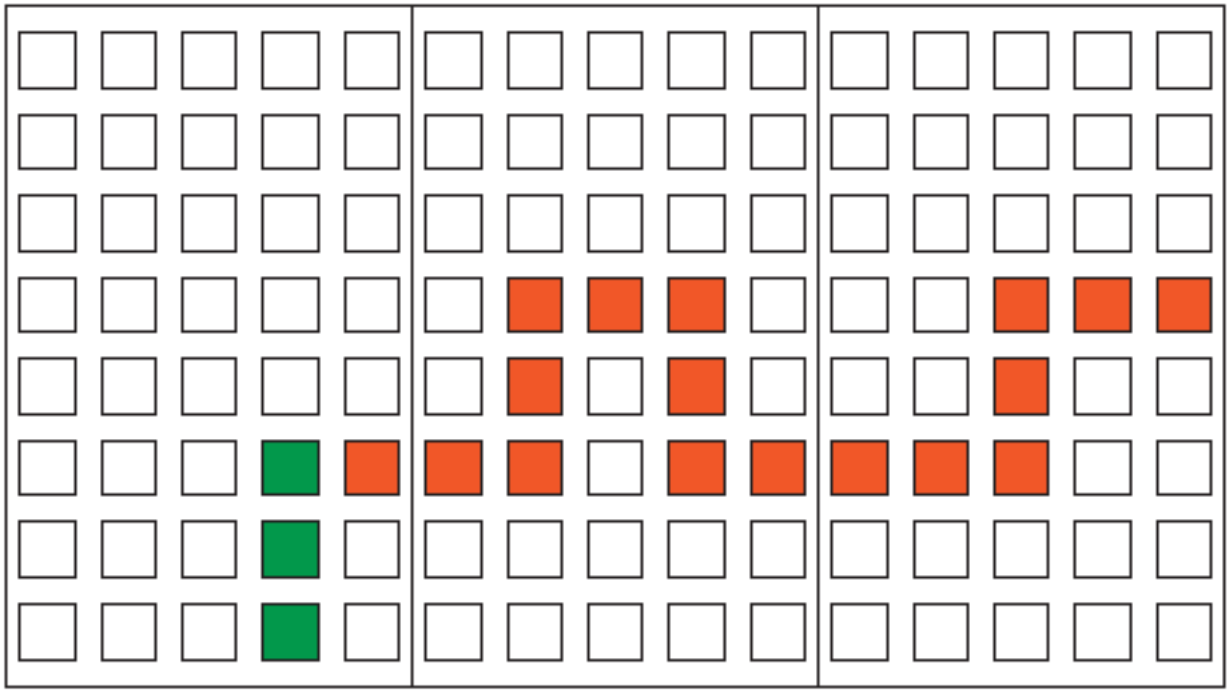
	1	-	1.	1		2	-	1.	2		3	-	2.	2	

У цей час, екран, що вказує процент виконання поставленої мети тренування і світлодіодний екран світитися не будуть. Якщо жодна клавіша не буде натиснута протягом шести секунд, на екрані інформаційних показників виконання тренування з'явиться наступна підказка на дві секунди:

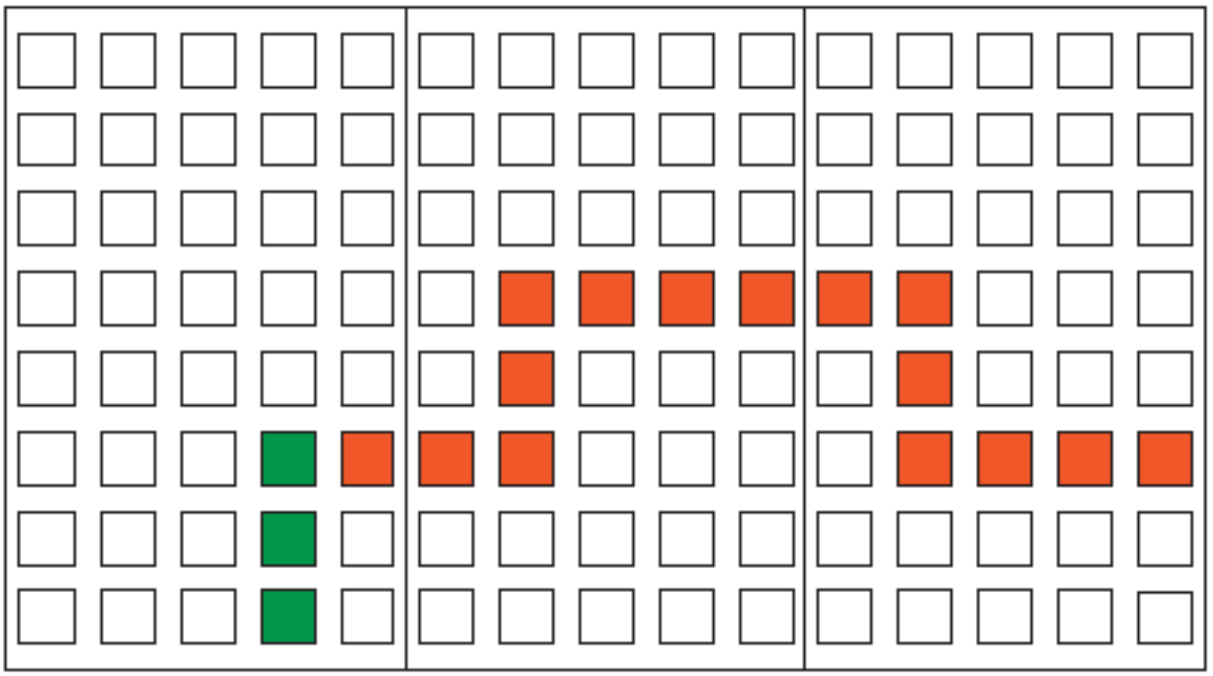
	P	R	E	S	S		1		2		O	R		3	

У цей час, натисніть цифрові клавіші 1, 2, або 3, щоб обрати одну з трьох програм INTERVAL/ІНТЕРВАЛ, або безпосередньо натисніть клавішу **ENTER**, щоб вибрати першу програму **INTERVAL/ІНТЕРВАЛ**, інтервал 1:1.

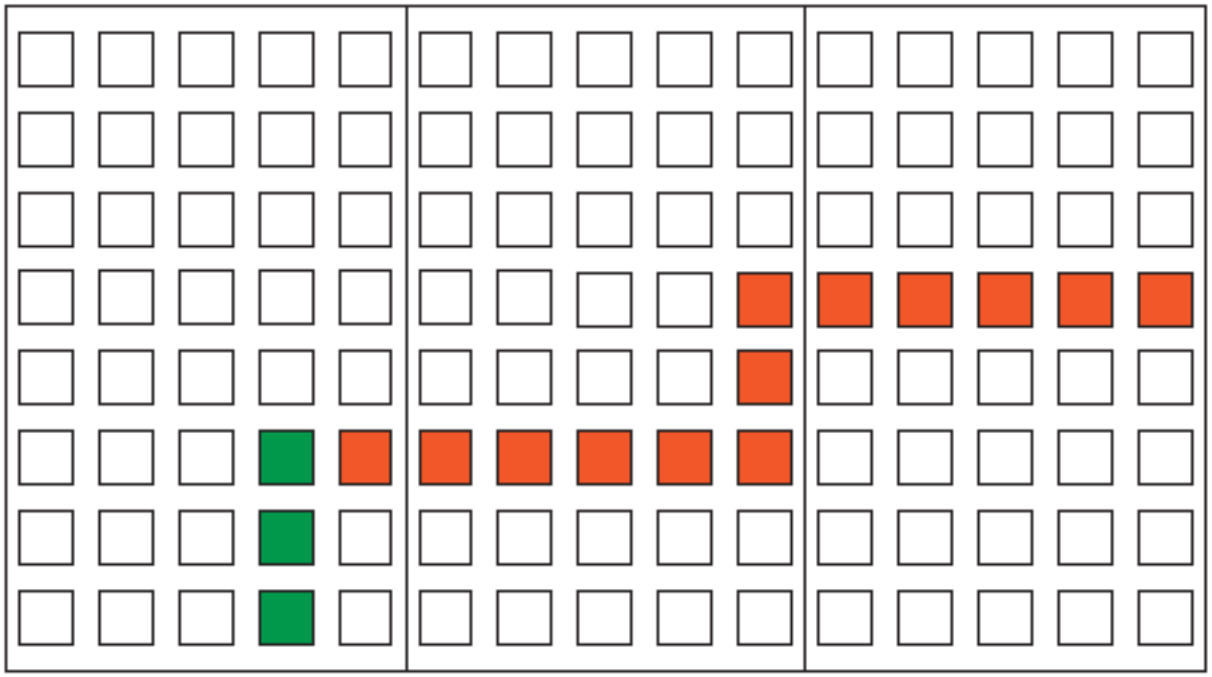
1 . ІНТЕРВАЛ 1:01. Встановлення опору руху педалей в режим **ВІДПОЧИНОК** становить 5 рівень; встановлення опору руху педалей в режим **РОБОТА (ТРЕНУВАННЯ)** становить 11 рівень.



2. **ІНТЕРВАЛ 1:02** Сила опору руху педалей в сегменті **ВІДПОЧИНОК** становить 5 рівень; сила опору руху педалей в сегменті РОБОТА (ТРЕНУВАННЯ) становить 11 рівень.



3. **ІНТЕРВАЛ 2:02** Сила опору руху педалей в сегменті **ВІДПОЧИНОК** становить 5 рівень; сила опору руху педалей в сегменті **РОБОТА (ТРЕНУВАННЯ)** становить 11 рівень.



Сегменти ВІДПОЧИНОК І РОБОТА представлені точками. Одна точка представляє одну третину хвилини (20 секунд).
Під час тренування в режимі INTERVAL/ІНТЕРВАЛ, сила опору може бути змінена в будь-який час. Налаштування сили опору активного сегмента тренування зміниться. Вже виконані сегменти залишаться незмінними. Вперше, коли сегмент ВІДПОЧИНОК переходить в сегмент РОБОТА, на екрані інформаційних показників виконання тренування на дві секунди:

		W	O	R	K		S	E	G	M	E	N	T		

Крім того, коли вперше, сегмент **ВІДПОЧИНОК** переходить в сегмент **РОБОТА**, дисплей видасть звуковий сигнал, і на дві секунди з'явиться таке повідомлення:

		R	E	S	T		S	E	G	M	E	N	T		

При наступних змінах сегментів, ці повідомлення не будуть з'являтися на дисплеї; дисплей буде видавати звуковий сигнал тільки один раз, щоб вказати зміну сегмента.
При переході з будь-якої іншої програми на програму **INTERVAL/ІНТЕРВАЛ**, на дві секунди з'явиться таке повідомлення:

		I	N	T	E	R	V	A	L		1	-	1		

Кожен раз, коли натискається клавіша **INTERVAL/ІНТЕРВАЛ**, програми з'являються в наступному порядку:

		I	N	T	E	R	V	A	L		1	-	2		

		I	N	T	E	R	V	A	L		2	-	2		

		I	N	T	E	R	V	A	L		1	-	1		

PLATEAU/ПЛАТО
При виборі програми PLATEAU/ПЛАТО, загоряється індикатор TIME/ЧАС , і починається процес налаштування мети тренування - TIME/ЧАС.

Рівень сили опору руху педалей протягом тренування поступово збільшується, вирівнюється, потім поступово зменшується. Перший і останній сегменти цього тренування займають 20 % тренування кожен. Середній сегмент займає 60 % тренування .

У першому сегменті, сила опору зростає від першого рівня до рівня дванадцять. Середній сегмент зберігає силу опору на рівні дванадцять. В останньому сегменті, сила опору падає з рівня дванадцять до рівня один. Нахил збільшення або зменшення сили опору залежить від визначення мети.

При натисканні клавіші **WORKOUT LEVEL/РІВЕНЬ ТРЕНУВАННЯ** , графік буде рости або падати, відповідно.

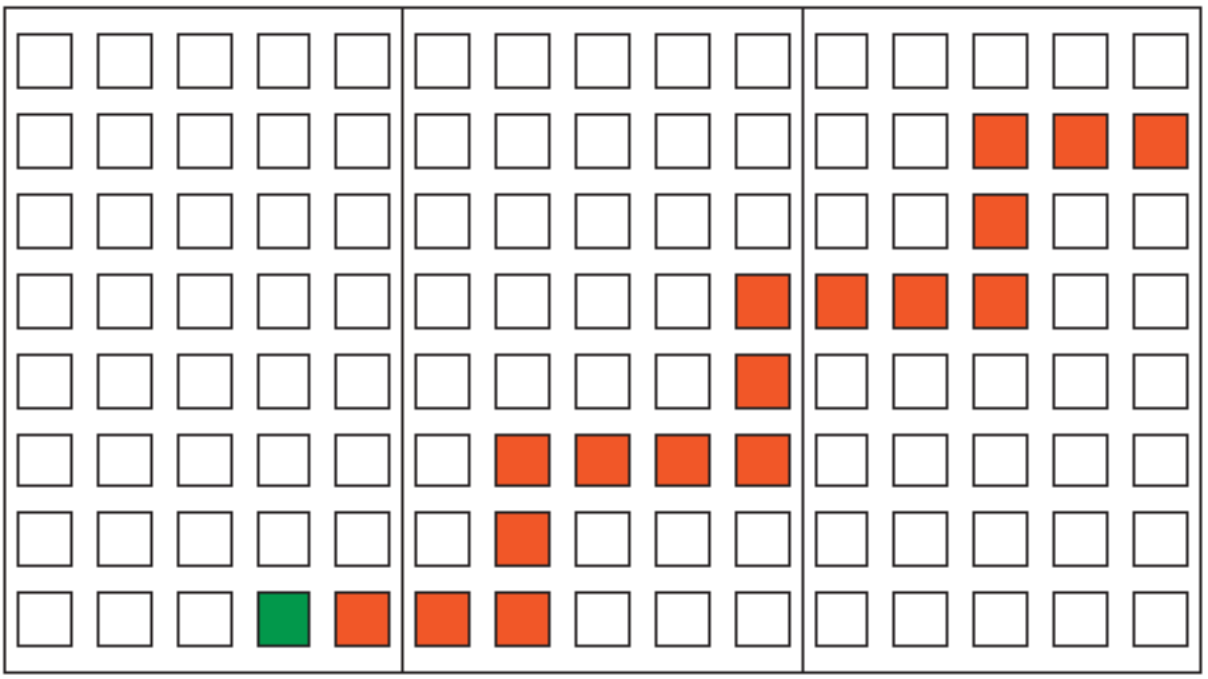
FAT BURN/ВИТРАТА КАЛОРІЙ
Ця програма тренування складається з 20 етапів підвищення фізичної інтенсивності. Етап запуску по замовчуванню є етап 5. Після вибору програми тренування **FAT BURN/ВИТРАТА КАЛОРІЙ**, просто натисніть клавіші **LEVEL/РІВЕНЬ** для вибору іншого етапу. Потім починайте тренування.

На кожному етапі тренування, рівні сили опору змінюються різними шаблонами. Кожен рівень сили опору триває протягом однієї хвилини. Графік нижче показує цифри етапів і відповідні їм рівні тренування. Точки вказують на повторення шаблона.
Етап 1 : 1,2 , ...
Етап 2 : 1,2,3 , ...
Етап 3 : 1,2,3,4,4,3,2,1 , ...
Етап 4 : 1.3,5,2,4 , ...
Етап 5 : 2,4,6,1,3,5 , ...
Етап 6 : 1,4,7,2,3,5,6 , ...
Етап 7 : 1,2,3,4,8,7,6,5 , ...
Етап 8 : 2,4,6,8,3,5,7,9 , ...
Етап 9 : 3,4,5,6,7,8,9,10 , ...
Етап 10 : 4,6,8,10,5,7,9,11 , ...
Етап 11 : 5,6,12,7,8,11,9,10 , ...
Етап 12 : 6,7,8,13,9,10,11,12 , ...
Етап 13 : 7,9,11,8,10,12,13,14 , ...
Етап 14 : 8,9,10,10,11,12,12,13,13,14,14,15 , ...

Кожен раз, коли один етап змінює інший, складніший етап, вікно повідомлень покаже новий номер етапу.

Example: STAGE 9→STAGE 10

Приклад : ЕТАП9→ ЕТАП 10
Ілюстрація тренування на світлодіодному екрані буде виглядати наступним чином. Приклад : Етап 10

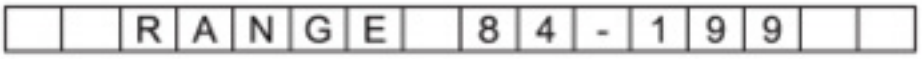


Найнижчий рівень сили опору кожного етапу стає рекомендованим рівнем сили опору, з якого побудована послідовність.

CUSTOM/ЗВИЧАЙНИЙ РЕЖИМ ТРЕНУВАННЯ
Програма **CUSTOM/ЗВИЧАЙНИЙ РЕЖИМ ТРЕНУВАННЯ**, що контролює частоту серцебиття, дозволяє встановити планову частоту серцевих скорочень. Діапазон налаштувань частоти серцебиття 84 до 199 ударів в хвилину, з налаштуванням 120 ударів на хвилину по замовчуванню.

При виборі цього режиму тренування, індикатор **МЕТА** буде горіти, показник планової частоти серцебиття, по замовчуванню 120, буде блимати, і на екрані повідомлень з’явиться **«ENTER TARGET HR/ВВЕДІТЬ ПЛАНОВУ ЧАСТОТУ СЕРЦЕБИТТЯ »**.

Використовуйте або цифрові (0-9) клавіші, щоб збільшити або зменшити планову частоту серцевих скорочень. Кожен раз, коли користувач натискає клавіші, показник ударів в хвилину буде змінюватися на один удар. Щоб змінити цей показник швидше, утримуйте ці клавіші в більше однієї секунди . Показник буде змінюватися на один удар в хвилину кожні 0,2 секунди.



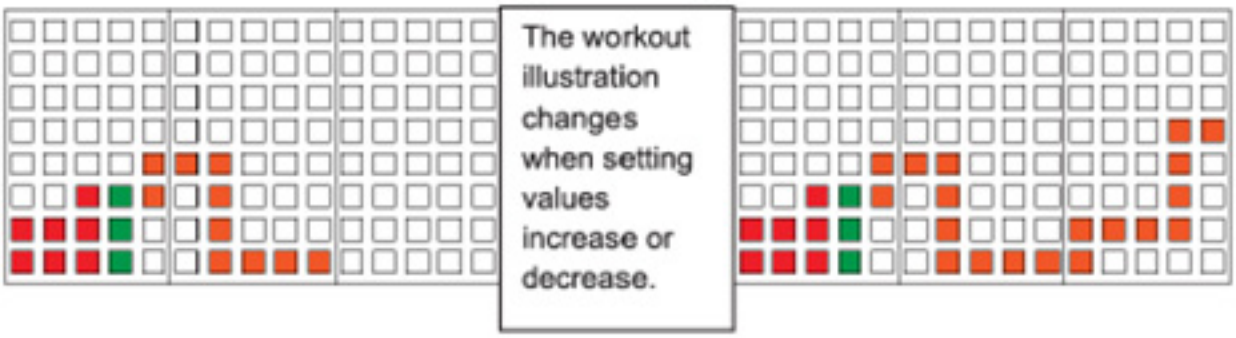
Інші примітки :
• Натисніть клавішу **CLEAR/ОЧИСТИТИ**, щоб повернутися до показника по замовчуванню (120 ударів у хвилину).
• Клавіша десяткових значень < •> не є ефективною в цьому режимі налаштувань.

Дотримуйтесь інструкцій, щоб встановити свою швидкість і почати тренування.

ЗМІНА ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Будь-яка програма тренування може бути активована під час іншої програми тренування. Початкова мета тренування мета буде залишатися в силі, і інформаційні показники виконання тренування продовжуватимуть враховуватися. Наприклад, у режимі тренування **RANDOM/ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР ПРОГРАМИ**, з налаштуванням функції **ВІДСТАНЬ**, якщо Ви натиснете клавішу **ІНТЕРВАЛ, ВІДСТАНЬ** залишиться метою і продовжуватиме враховуватися.

Мета тренування може бути змінена після її введення. Щоб це зробити, натисніть спочатку клавішу **WORKOUT GOAL/МЕТА ТРЕНУВАННЯ**, налаштуйте показник МЕТА або цифровими клавішами, а потім натисніть клавішу **ENTER**, щоб підтвердити налаштування. Нова мета тренування набуває чинності за певних умов, а саме:
• Якщо новий показник нижче, ніж фактичний показник тренування, початкове налаштування мети залишається в силі.
• Якщо новий показник нижче, ніж найменший показник діапазону встановленої мети, найнижчий показник діапазону стає показником налаштувань. Але якщо найменший показник діапазону нижче, ніж фактичний показник (показаний на дисплеї інформаційних показників виконання тренування), початкові налаштування залишаються в силі.
• Якщо новий показник вище, ніж фактичний показник тренування і нижче, ніж початковий, задане значення зменшується.
• Якщо новий показник вище, ніж фактичний показник тренування і вище, ніж початковий, задане значення збільшується.
Якщо **ВІДСТАНЬ або ВИТРАТА КАЛОРІЙ** є метою тренування, збільшення або зменшення показників налаштувань мети не призведе до змін на світлодіодному екрані тренування.
Коли ЧАС тренування встановлено, збільшення або зменшення показників налаштувань призведе до змін на світлодіодному екрані тренування наступним чином:
• Коли поточне зображення займає менше 12 стовпчиків, збільшення показників налаштувань призведе до збільшення числа стовпчиків.
• Коли поточне зображення займає більше 12 стовпчиків, зменшення показників налаштувань не призведе до змін.
• На малюнку нижче показаний результат збільшення (праворуч) або зменшення (ліворуч) налаштувань.



Ілюстрація тренування змінюється, якщо показники збільшуються або зменшуються.

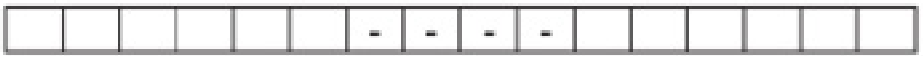
Якщо показники не змінюються протягом 12 секунд, або не натискається клавіша **ENTER**, ніяких змін не відбувається.

COOL DOWN/ВІДПОЧИНОК

1. Коли Ви досягнете мети тренування **(ЧАС, ВІДСТАНЬ,ВИТРАТА КАЛОРІЙ)**, натисніть клавішу **<STOP/HOLD TO RESET>**, щоб припинити тренування та виберіть функцію **COOL DOWN/ВІДПОЧИНОК**. На екрані з'явиться напис **«COOL DOWN/ ВІДПОЧИНОК»**. Функція **COOL DOWN/ВІДПОЧИНОК** завершиться після 2-хвилинної перерви.

2.Коли режим **«COOL DOWN/ВІДПОЧИНОК»** завершено, з'явиться повідомлення **«ACCU DATA/НАКОПИЧЕНІ ДАНІ»**, з такими даними: час тренування, дистанція, витрата калорій, середня частота серцебиття користувача. Натисніть клавішу **<STOP/HOLD TO RESET/ ЗУПИНКА/ПОВТОРНИЙ ЗАПУСК>** - для повернення до стартового вікна запуску, а для зміни програми тренування - **"BANNER/SELECT PROGRAM".**

Енергозбереження та відключення від мережі
Цей тренажер призначений для роботи в режимі збереження енергії, коли він не використовується. Якщо ніхто не тренується на тренажері або не натискає будь-яку клавішу протягом 15 секунд, лінії на екрані повідомлень будуть блимати, з'являючись наступним чином:



Якщо користувач тренується або натискає клавішу, тренування відновлюється. Якщо, протягом однієї хвилини і двадцяти секунд, ніхто не працює на тренажері і не натискає будь-яку клавішу, тренажер відключиться, всі індикатори **LED** на дисплеї згаснуть. Цей тренажер може бути відключений вручну. Просто натисніть клавішу **FAN** і утримуйте протягом трьох секунд , щоб вимкнути живлення пристрою.

Примітки:
Корисна інформація щодо різних аспектів цього тренажера.

Вимкнення дисплея
Для збереження енергії, дисплей даного тренажера, з автономним живленням, вимикається автоматично, коли жодна клавіша не натиснута, і ніхто не працює на тренажері протягом однієї хвилини і двадцяти секунд. Дисплей також може бути відключений вручну. Щоб відключити дисплей вручну, в той час як ніхто не працює на тренажері, натисніть і утримуйте клавішу **FAN** протягом трьох секунд. Всі індикатори **LED** на дисплеї згаснуть.

Робота вентилятора
Вентилятор працює тільки тоді , коли обертання педалей перевищує 25 SPM/КЗХ, якщо адаптер (33VDC 1.9A 62.7W) підключений до гнізда на передній нижній частині тренажеру.

Заряд батареї
На даному тренажері, з автономним живленням, акумулятор заряджається, коли хтось працює педалями більш ніж 30 обертів за хвилину протягом трьох або більше секунд. Зовнішній адаптер (33 В пост 1.9A 62.7W) також може бути використаний для зарядки акумулятора. Коли використовується зовнішній адаптер, дисплей не вимикається автоматично, і робота вентилятора не буде залежати від кількості обертів педалей за хвилину.

Реєстрація відстані і часу
Відстань і час записуються через одну хвилину після того, як пристрій переходить в режим енергозбереження. Якщо пристрій відключається вручну, відстань і час записуються відразу.

USB - порт
Порт USB в цьому тренажері може бути використаний для забезпечення 5V 500mA енергії для таких пристроїв, як карти пам'яті/USB, iPod пристрої, фотоапарати, мобільні телефони, і інші предмети. (Третє покоління або нові iPod пристрої підтримують функцію зарядки через порти USB.)

Примітка: iPod є торговою маркою компанії Apple Inc, зареєстрованою в США та інших країнах.
«Зроблено для iPod » означає, що електронний пристрій був розроблений для підключення до iPod і був сертифікований розробником відповідно до стандартів Apple. Apple не несе відповідальності за роботу даного пристрою або його відповідність стандартам безпеки та регулятивним нормам.

Встановлення параметрів користувача

Одиниці виміру, показані на дисплеї даного тренажера можуть бути змінені. Загальна відстань і час використання можуть бути переглянуті і видалені.

Для виконання будь-якого з цих завдань, на екрані запуску стартового вікна (коли на екрані з'явиться «E872»), натисніть і утримуйте клавішу **ENTER** протягом трьох секунд. Режим встановлення параметрів користувача буде активований.

Одиниці вимірювання
На дисплеї з'явиться **«Одиниця вимірювання – MPH/Милі** за хвилину» або «Одиниця вимірювання – KHP/Кілометри за хвилину» в залежності від вихідної швидкості налаштувань системи. Натисніть клавіші <▼▲> для перемикання між двома налаштуваннями. При виборі одиниці вимірювання, натисніть клавішу ENTER, щоб зробити свій вибір і перейдіть до перегляду загальної відстані.

Примітки щодо налаштувань одиниць вимірювання

Якщо жодна клавіша не натискається протягом шести секунд, екран повідомлення покаже наступне повідомлення **«PRESS UP/DN TO SELECT UNIT OR ENTER/НАТИСНІТЬ UP/DN ДЛЯ ВИБОРУ АБО ВВЕДЕННЯ ОДИНИЦЬ ВИМІРЮВАННЯ» .**

Для виходу з режиму вибору параметрів користувача, натисніть клавішу STOP. З'явиться стартовий екран запуску. (Клавіша STOP може бути використана для виходу з режиму налаштувань користувача в будь-який час.)

ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ
Згідно з налаштуваннями одиниць швидкості, загальна відстань буде виглядати так **« DIST XXXXXX MILE/МИЛІ» або « DIST XXXXXX КМ/КІЛОМЕТРИ»** , де XXXXXX представляє цифри. Натисніть клавішу **ENTER** , щоб переглянути загальний час.

Примітки щодо експлуатації тренажера, в той час як видима загальна відстань:
Якщо жодна клавіша не натискається протягом шести секунд, на екрані повідомлень з'явиться **« PRESS UP/DN TO SELECT UNIT OR ENTER/НАТИСНІТЬ UP/DN ДЛЯ ВИБОРУ ТА ВВЕДЕННЯ ОДИНИЦЬ ВИМІРЮВАННЯ».**

Щоб очистити загальний обсяг відстані, натисніть і утримуйте клавішу **CLEAR/ ОЧИСТИТИ** протягом трьох секунд. З'явиться повідомлення **«DIST – 0 КМ « - або « DIST - 0 МИЛЯ»**, вказуючи, що відстань була видалена.

Для виходу з режиму налаштувань користувача, натисніть клавішу **STOP**.

ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС

Загальний час використання буде відображатися як **« TIME XXXXXX HOUR/ГОДИНА»** , де **XXXXXX** представляє цифри . Натисніть клавішу **ENTER**, щоб подивитися версію програми дисплею.

Примітки щодо експлуатації тренажера, в той час як відображається загальний час:
Якщо жодна клавіша не натискається протягом шести секунд, на екрані повідомлень на дві секунди з'явиться **« PRESS ENTER/НАТИСНІТЬ ENTER»**

Для видалення часу, натисніть і утримуйте клавішу CLEAR/ОЧИСТИТИ протягом трьох секунд. З'явиться повідомлення **«TIME -0 HOUR /ЧАС -0 ГОДИНА»**, вказуючи, що час був видалений.

Для виходу з режиму налаштувань користувача, натисніть клавішу STOP. З'явиться стартове вікно запуску.

ВЕРСІЯ ПРОГРАМИ ДИСПЛЕЯ

Наприклад, версія програми дисплея з'явиться **«CTL XE872H - 1A»**. У цьому прикладі X представляє налаштування мови. Натисніть клавішу **ENTER** , щоб переглянути диск версію програми.

Примітки щодо експлуатації даного тренажера, в той час як видима версія програми дисплея:
Якщо жодна клавіша не натискається протягом шести секунд, з'явиться **«PRESS ENTER/Натисніть ENTER»** протягом двох секунд.

Для виходу з режиму налаштувань користувача, натисніть клавішу **STOP**. З'явиться стартовий екран запуску.

ВЕРСІЯ ПРОГРАМИ УПРАВЛІННЯ

Наприклад, версія програми управління з'явиться як **«DRV E872 - 1A»**. Натисніть клавішу **ENTER** для виходу з режиму налаштувань користувача і повернутися до стартового екрану запуску.

7 . Виявлення та відображення частоти серцебиття.

Функції виявлення частоти серцебиття обираються, коли дистриб'ютор замовляє SportsArt (тренажер) на фабриці. Не кожен тренажер оснащений всіма видами виявлення серцевого ритму. Якщо Ваш тренажер оснащений цими функціями, будь-ласка, зверніть увагу на наступну інформацію.

ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

Слово «вимірювання» частоти серцевих скорочень (ЧСС) відноситься до процесу виявлення серцевого ритму, як правило, через нагрудний датчик, що передає дані на приймач, вбудований в тренажер. Нижче пояснюються умови, які впливають на процес вимірювання серцевого ритму у всіх тренажерах.

1 . Нагрудний пульсометр (нагрудний датчик пульсу) поширює бездротовий 5 kHz/кГц сигнал, який нешкідливий для людського організму. Усередині передавача є 3 – вольтова батарея (CR2032). Якщо заряд батареї занадто низький, це свідчить про те, що необхідно скоротити відстань прийому або не буде ніякого прийому взагалі.
2 . Закріпіть нагрудний пульсометр (нагрудний датчик пульсу) на грудях, так щоб він був не занадто туго і не надто вільно. Зволожте шкіру для кращого контакту.
3 . Приймач нагрудного пульсометра (нагрудного датчика пульсу) приймає бездротовий сигнал 5kHz, але так як сигнал змінюється від 20 Гц до 20 кГц, він сприйнятливий до екологічного втручання. Стереосистеми, телевізори, інші електронні продукти, вібрація між пристроєм і підлогою, та інші фактори можуть створювати перешкоди при прийомі сигналу нагрудного пульсометра (нагрудного датчика пульсу). Для досягнення найкращих результатів, встановлюйте тренажер в місці, вільному від предметів, що можуть заважати прийому сигналу.
4 . Встановлюйте тренажери на відстані 39 дюймів (100 см) один від одного, щоб уникнути появи даних серцевого ритму з одного тренажера на іншому.
5 . Значення ЧСС призначені тільки для порівняння. Не використовуйте їх для лікування або для інших цілей.

«КОНТАКТ» ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Це простий у використанні механізм виявлення серцевого ритму. Просто покладіть обидві руки на срібні контактні пластини (по одній на кожній стороні) і тримайте їх там постійно. Як тільки Ваш пульс буде виявлено і розраховано, частота серцебиття автоматично з'явиться на дисплеї.

Зверніть увагу, що у деяких людей дуже слабкі удари серця. Це ускладнює виявлення частоти серцебиття. За таких обставин, механізм «контакт» може не виявити частоту серцебиття.

Зверніть увагу на наступне:
1 . Для досягнення найкращих результатів, постійно тримайте пластини «контакт».
2 . Важко визначити частоту серцебиття людей, які мають низький артеріальний тиск.
3 . Важко виявити частоту серцебиття людей, які мають сухі долоні. Гладкі і вологі долоні покращують виявлення пульсу.

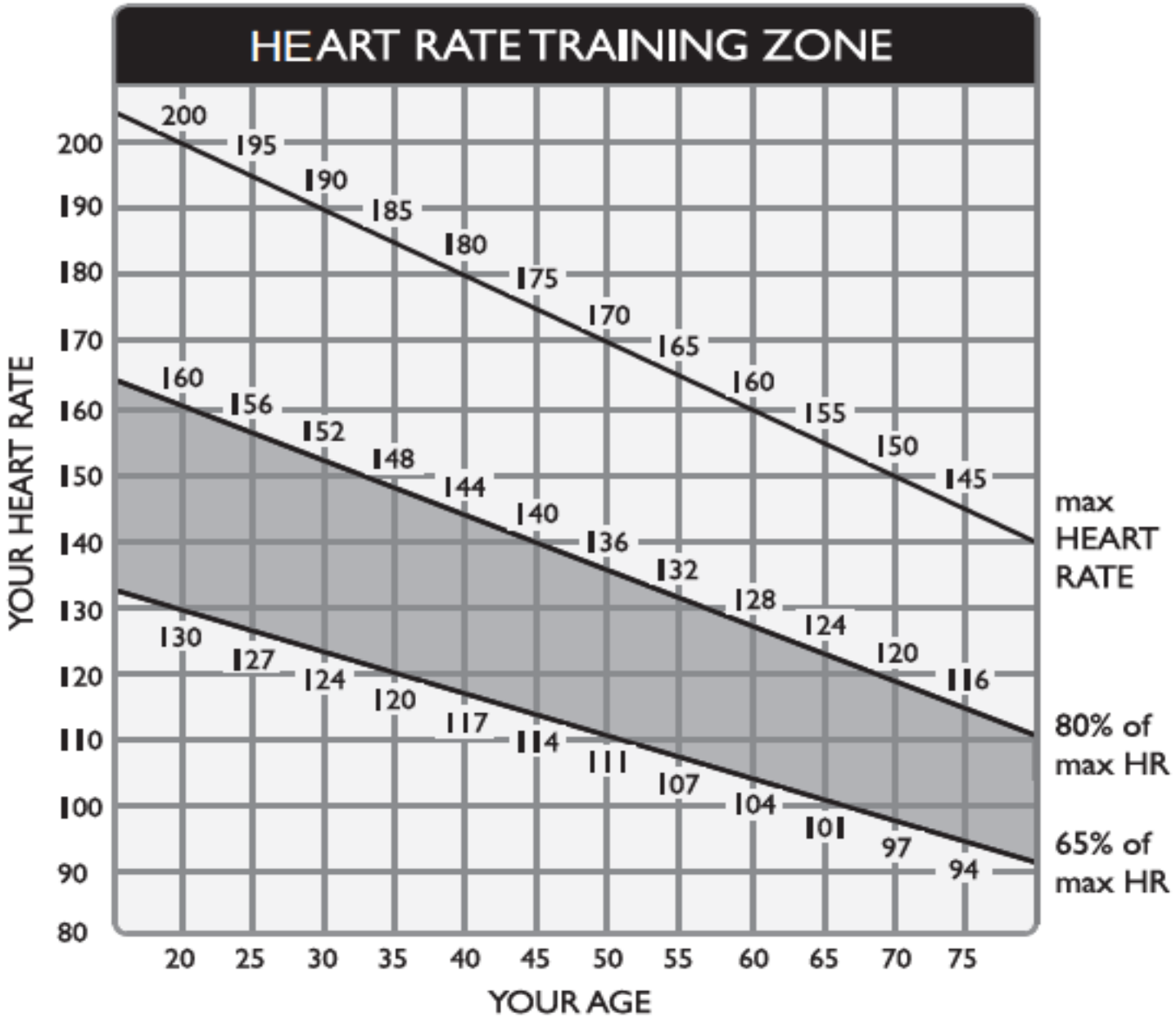
ПРИМІТКА: ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ УРАЖЕНЬ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ
У посушливих зонах, зокрема, статична електрика може заважати експлуатації тренажера і вражати людей. Пропозиція: Перш ніж торкатися до металевих деталей тренажера, спочатку доторкніться матеріалом з ізоляційними властивостями, таких як пластик на нерухомому кермі.

УВАГА: Виявлення серцевого ритму і сигнальні датчики, як відомо, впливають на роботу кардіостимуляторів, можливо, цим самим загрожуючи життю людини. Якщо у Вас є кардіостимулятор, рішення про використання таких пристроїв повинно бути прийняте на свій страх і ризик. Ми рекомендуємо Вам провести тестове тренування під наглядом лікаря. Мета тесту - забезпечити безпеку і надійність одночасного використання кардіостимулятора і таких пристроїв.

8. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Як наполегливо мені тренуватися?
Дослідження показують, що для досягнення кращих результатів вправ аеробіки, необхідно працювати в рамках зони тренування. Ваша зона тренувань залежить від вашого віку і рівня фізичної підготовки.

Затемнена область на графіку вправо вказує рекомендовану зону частоти серцебиття під час тренування. Ці цифри розраховуються на основі 220 мінус вік і розрахунку 80 % для вашої максимальної і 65 % для мінімальної частоти серцебиття для аеробних вправ.



Max HEART RATE - Максимальна частота серцебиття
80% of max HR - 80 % від максимальної частоти серцебиття
65% of max HR - 65 % від максимальної частоти серцебиття

УВАГА:
Зони частоти серцебиття під час тренування є приблизними. Завжди консультуйтеся з лікарем, щоб зрозуміти, що планова частота серцебиття є доцільною для Вас.

Частота тренування
Дослідження показують, що для досягнення найкращих результатів, фізичні вправи повинні бути виконані три - п’ять разів на тиждень. Важливо дати Вашому організму принаймні 24 години, щоб відновитися після фізичних вправ.

9 . ОБСЛУГОВУВАННЯ

ЗМАЩУВАННЯ МАСТИЛОМ ХОДОВОГО ДВИГУНА

Рекомендується перевіряти роботу ходового двигуна кожні шість місяців. Він повинен працювати плавно, без неприємних звуків. Ходовий двигун повинен бути зволожений мастилом. Дотримуйтесь інструкцій, щоб змастити ходовий двигун мастилом, коли це необхідно.

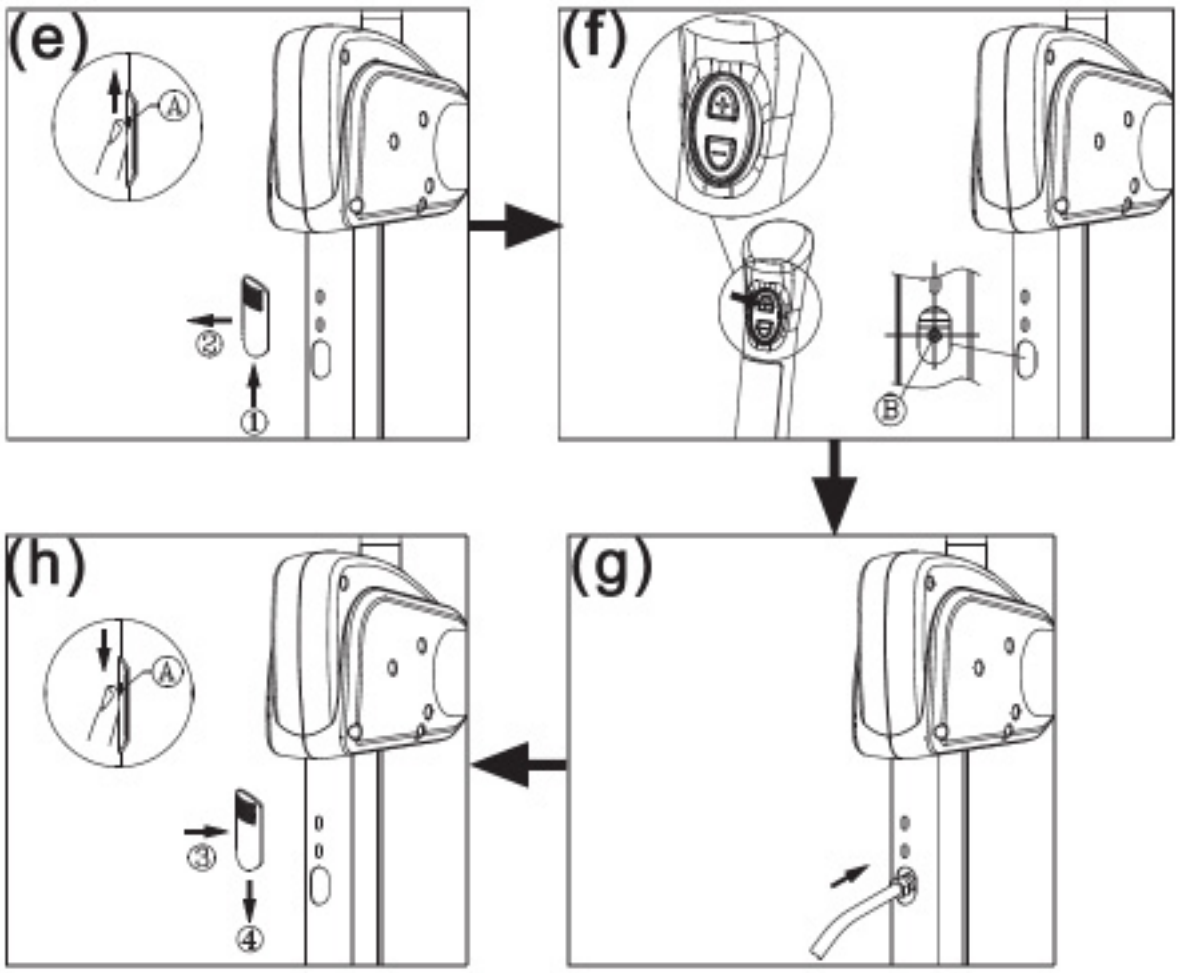
Коли з'явиться вікно повідомлень, одночасно натисніть і утримуйте клавіші **ENTER і CALORIES/КАЛОРІЇ** протягом трьох секунд.

Після входу в режим змащування мастилом, механізм регулювання кроку автоматично налаштується, щоб відкрити клапан для змащування.
На екрані налаштувань з'явиться наступне повідомлення:

Будь-ласка, дотримуйтесь інструкцій нижче, щоб змастити мастилом.
(A) Зніміть кришку під покриттям, що відкриває спеціальний отвір для мастила.
(B) Використовуйте автомобільний шприц для змащування червоним літієвим мастилом. Вставте кінець шприца з мастилом у клапан для змащування тренажера.
(C) Після змащення, вийміть шприц для змащування з клапана.
(D) Вставте кришку на місце.

ЗМАЩУВАННЯ МАСТИЛОМ ХОДОВОГО ДВИГУНА, продовження

(E) Натисніть в точці A, і проведіть пальцем вгору, щоб зняти кришку спеціального отвору для мастила з тренажера.
(F) Натисніть клавішу налаштування довжини кроку до максимальної довжини. Зверніть увагу на змащення механізму в області B.
(G) Використовуйте автомобільний шприц для змащування червоним літієвим мастилом. Вставте кінець шприца з мастилом у клапан для змащування тренажера.
(H) Встановіть кришку на місце, притискаючи всередину на етапі 3, потім вниз на етапі 4, як показано нижче. (Зауважимо, що точка A передбачає найкращу контактну поверхню на кришці отвору для мастила.)



ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПОМИЛКИ

«No stride adjust under 25 SPM»
ЦЕ означає,що швидкість прокручування педалі нижча, ніж 25 кроків за хвилину і налаштування довжини кроку неможливе.
З'явиться наступне повідомлення:

NO STRIDE ADJUST UNDER 25 SPM

Виконуйте тренування зі швидкістю понад 25 кроків за хвилину, щоб привести в дію механізм регулювання кроку і налаштувати довжину кроку.

«Service battery»
Якщо напруга акумулятора низька, з'явиться наступне повідомлення на дві секунди.

S	E	R	V	I	C	E		B	A	T	T	E	R	Y	

«ERR7»
Це повідомлення про помилку вказує на проблеми в механізмі регулювання кроку. Воно з'явиться в певних умовах.

При включенні тренажера, він виявляє напругу двигуна педалі. Якщо напруга перевищує допустимий рівень: нижня межа <0.5V верхня межа > 4.5V, з'являється повідомлення **Err7.**

Коли проблема виникла з правою стороною, з'являється наступне повідомлення

	E	R	R	7		I	N	C	L	I	N	E	-	R	

Коли проблема виникла з лівою стороною, з'являється наступне повідомлення:

	E	R	R	7		I	N	C	L	I	N	E	-	L	

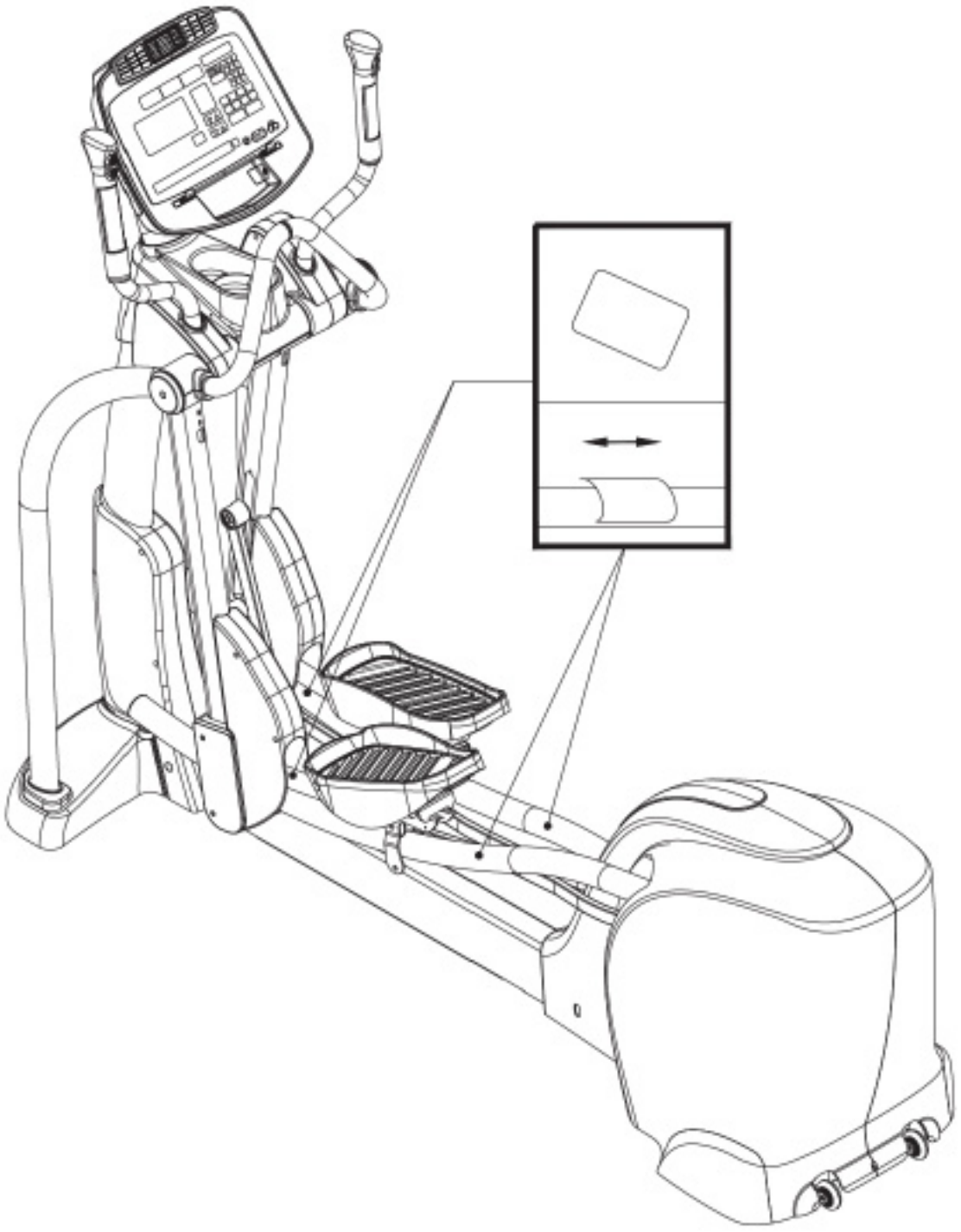
Коли проблема пов'язана з обома сторонами, з'являється наступне повідомлення:

E	R	R	7		I	N	C	L	I	N	E	-	R	/	L

Incline-нахил

ЧИЩЕННЯ ДЕТАЛЕЙ

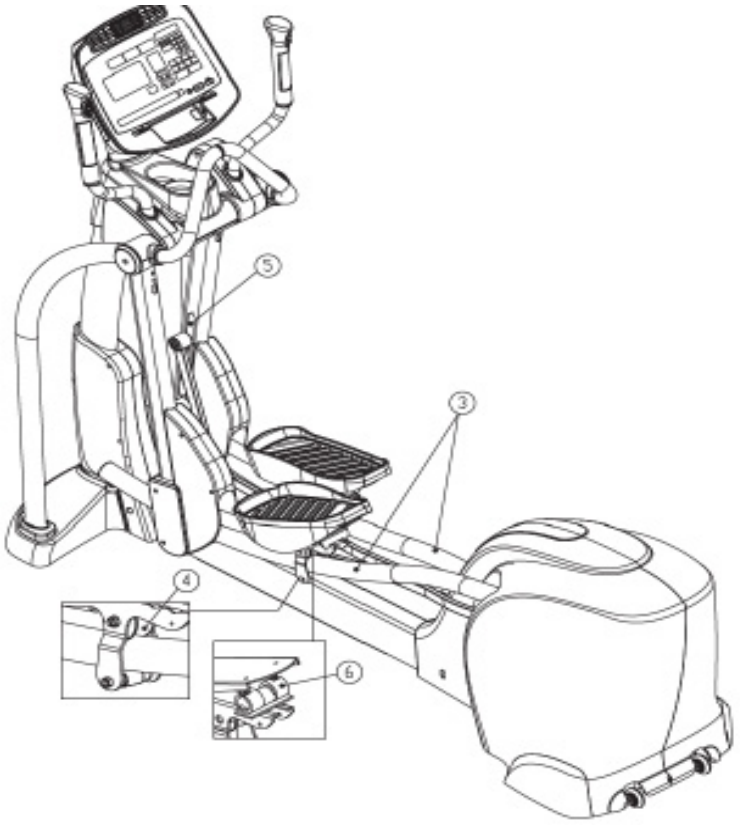
Будь-ласка, протирайте направляючі рейки один раз в день таким чином:
(A) За допомогою чистої, безворсової серветки, щоб видалити бруд і пил з направляючих рейок.
(B) Приведіть в дію тренажер, щоб переконатися, що направляючі рейки працюють плавно.
(C) Повторіть дії (A) і (B) два або три рази, щоб забезпечити плавну роботу.



Графік обслуговування

(E872)

Зона	Щодня	Щотижня	Щомісяця	Щоквартально	Кожен рік	
Зовнішня сторона	–					**Чистити**
Гвинти	–					**Перевірте і закріпіть незакріплені деталі**
Направляючі рейки	–					**Видалити бруд і пил**
Ролики		–				**Застосувати силіконову змазку, очистити.**
Двигун регулювання кроку					–	**Застосувати мастило**
Прокладки					–	**Застосувати мастило SportsArt 66A**



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Перелік завдань техобслуговування

Як автомобілі, тренажери вимагають обслуговування. Регулярне технічне обслуговування збільшує термін служби, і відсутність обслуговування тренажерів може анулювати гарантії виробника. Скопіюйте лист журналу обслуговування і фіксуйте роботи з технічного обслуговування для кожного тренажера.

ЩОДЕННІ ЗАВДАННЯ

1. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, змочений у суміші універсального засобу Simple Green і води, для ретельного очищення корпусу тренажера.

2. Перевірте деталі і закріпіть всі ослаблені гвинти. Переконайтеся, що тренажер є безпечним для роботи. Якщо виникають питання безпеки, розмістіть знак «Не працює» на тренажері, і зверніться за допомогою в сервісний центр.

3. Протріть бруд і сміття з направляючих рейок. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, змочений у суміші універсального засобу Simple Green і води

ЩОТИЖНЕВІ ЗАВДАННЯ

1. Чистка роликів. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, змочений у суміші універсального засобу Simple Green і води. Нанесіть невелику кількість силіконової змазки на ролики.

ЩОРІЧНІ ЗАВДАННЯ

1 . Застосовуйте мастило на механізм регулювання довжини кроку.
2 . Застосовуйте мастило SportsArt 66A на прокладки.

УВАГА

При роботі про цьому тренажері, будь-ласка, дотримуйтесь стандартних запобіжних заходів.

Електронні компоненти можуть тримати електричний заряд навіть після того, як тренажер був вимкнений. Для безпеки, вимкніть живлення пристрою. Зачекайте п’ять хвилин, щоб дозволити конденсаторам розрядитися. Потім від’єднайте шнур живлення від розетки (якщо є). Лише після того, як вищезазначені кроки виконані, можна зняти накладки і отримати доступ до електронних компонентів.

НЕ використовуйте засоби для чищення, що містять алкоголь, аміак або інші шкідливі речовини. Використання таких хімікатів може привести до пошкодження тренажера та втрати гарантії . Ніколи не розпилюйте і не лийте рідину безпосередньо на пристрій. Це може пошкодити електронні компоненти і анулювати гарантію.

Цей тренажер має рухомі частини, які можуть бути небезпечними . Будьте обачні при обслуговуванні, експлуатації або переміщенні даного виробу.

ОДНОРІЧНИЙ ЖУРНАЛ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Засоби обслуговування

Номер моделі тренажера

Дата початку

Кінцева дата

Щоденні завдання	Неділя1-7	Неділя 8-14	Неділя 15-21	Неділя 22-28

Щоденні завдання	Неділя 29-35	Неділя 36-42	Неділя 43-49	Неділя 50-52

Щотижневі завданя	Неділя 1-7	Неділя 8-14	Неділя 15-21	Неділя 22-28

Щотижневі	Неділя 29-35	Неділя 36-42	Неділя 43-49	Неділя 50-52

Щомісячні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Щоквартальні	Виконано 1	Виконано 2	Виконано 3	Виконано 4

Кожен рік	Рік 1

Примітки