

**ВНИМАНИЕ!** Перед использованием тренажёра ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию. Описание этого продукта может незначительно отличаться от иллюстраций и может быть изменено производителем без предварительного уведомления

**Меры предосторожности:**

**Внимание:**

Во избежание серьезных травм, перед началом эксплуатации ознакомьтесь с правилами ниже:

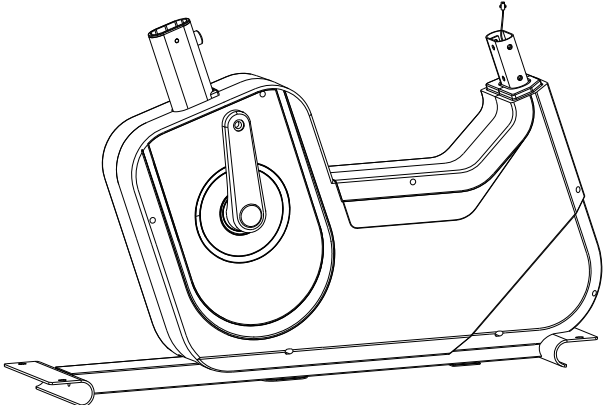
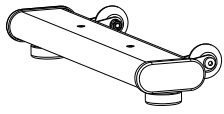
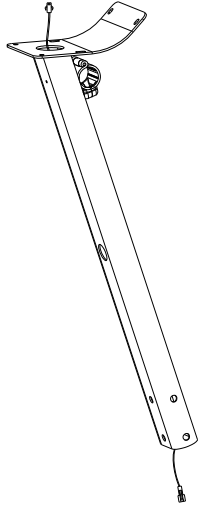
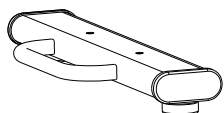
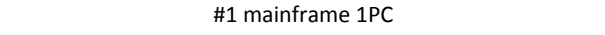
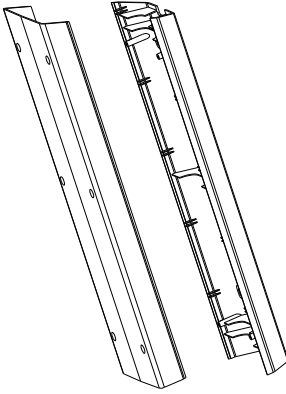
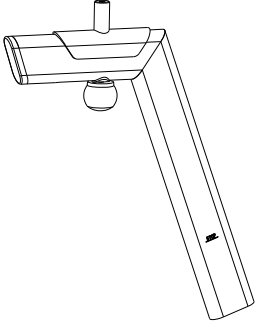
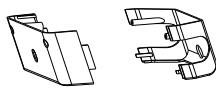
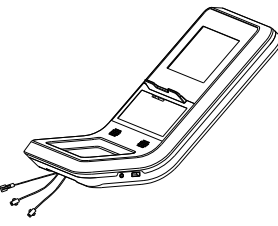
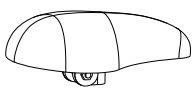
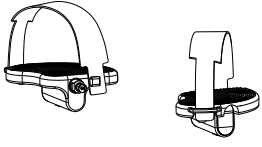
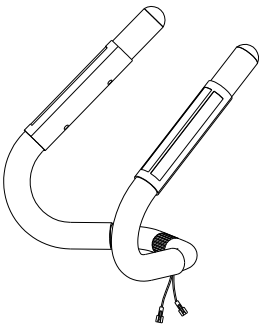


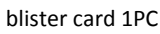
1. Перед началом любых тренировочных программ настоятельно рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом. Убедитесь, что ваше физическое состояние не подвергнет риску ваше здоровье или помешает использовать тренажер в полной мере. Рекомендации доктора важны в случае, если вы принимаете какие-либо препараты, которые могут влиять на ваш пульс, давление или уровень холестерина
2. Следите за своим состоянием. Высокий темп или неправильное выполнение упражнений могут причинить вред вашему здоровью. Остановитесь если вы начали испытывать следующие симптомы: боль, сдавленность в области груди, непостоянный пульс, затрудненное дыхание, головокружение, тошнота. Если вы испытываете одно из перечисленного проконсультируйтесь с врачом перед продолжением тренировок.

**Меры предосторожности:**

1. Используйте тренажер только согласно данной инструкции.
2. Перед использованием тренажера проверьте все болты, гайки и другие соединения.
3. Используйте машину на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра.
4. Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 метров от тренажера.
5. После сборки тренажера, перед началом тренировки ознакомьтесь с рекомендацией о разминке в конце данного буклета.
6. Используйте тренажер только в исправном рабочем состоянии. Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.
7. Держите тренажер вдали от влаги и пыли.
8. На тренажере может заниматься только один человек.
9. Надевайте соответствующую одежду для занятий на тренажере. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра или может сковывать ваши движения.
10. Тренажер не подходит для терапевтического использования.
11. Тренажер разработан для взрослых, не разрешайте занятия на тренажере детям и домашним животным.
12. Максимальный разрешенный вес пользователя составляет 120 кг.
13. Все подвижные детали требуют еженедельного обслуживания. Проверяйте их перед использованием каждый раз. Если что-то сломано или раскручено, пожалуйста, исправьте это немедленно. Вы можете продолжать использовать тренажер после устранения поврежденных деталей.
14. Тренажер соответствует нормам.
15. Чтобы установить тренажер, пожалуйста, возьмитесь за поручни и наступите на подножки.
16. Чтобы сложить тренажер, возьмитесь за поручни и снимите опорные плиты.

Пожалуйста, сохраните эту информацию для дальнейшего использования.

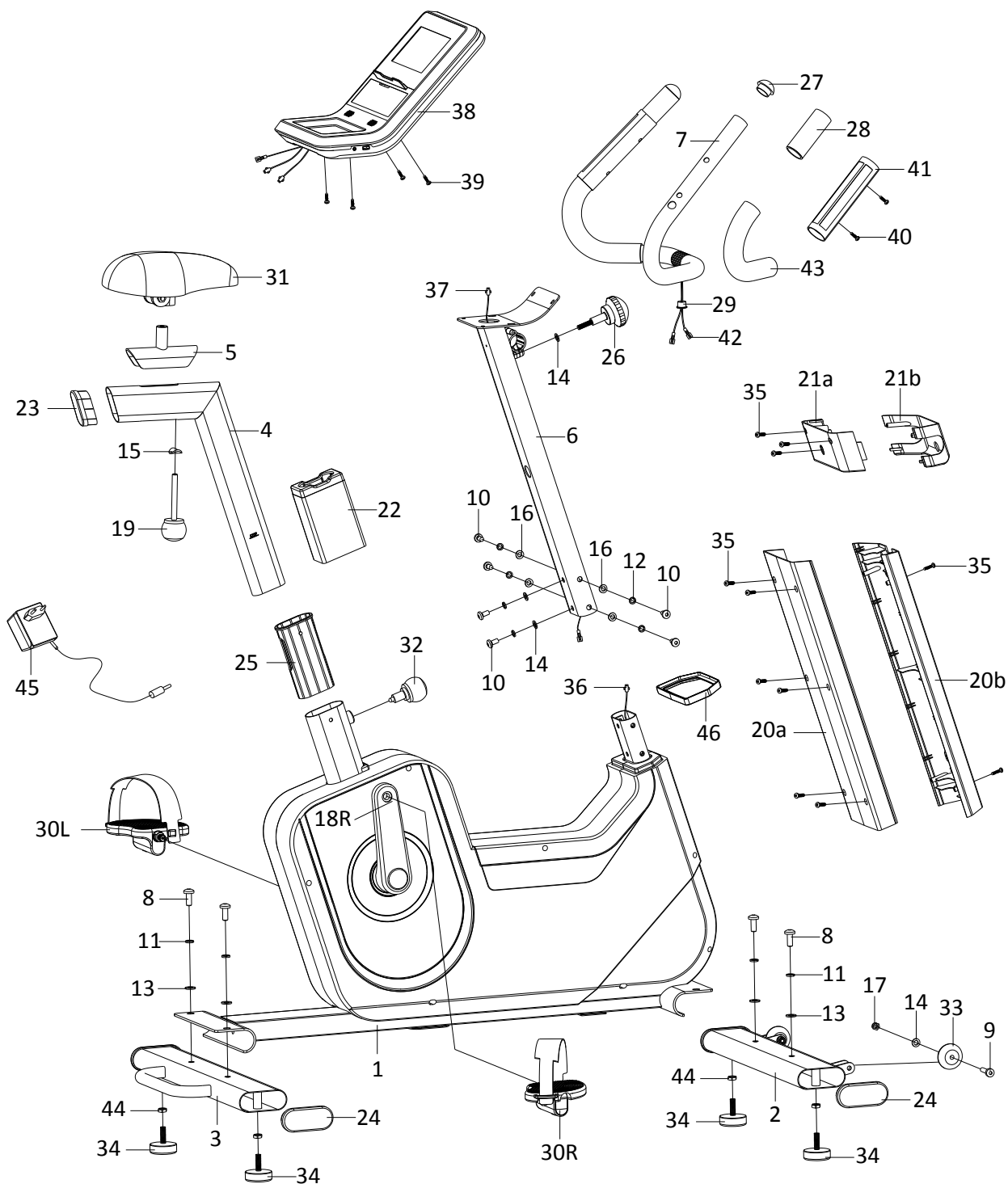
Package List

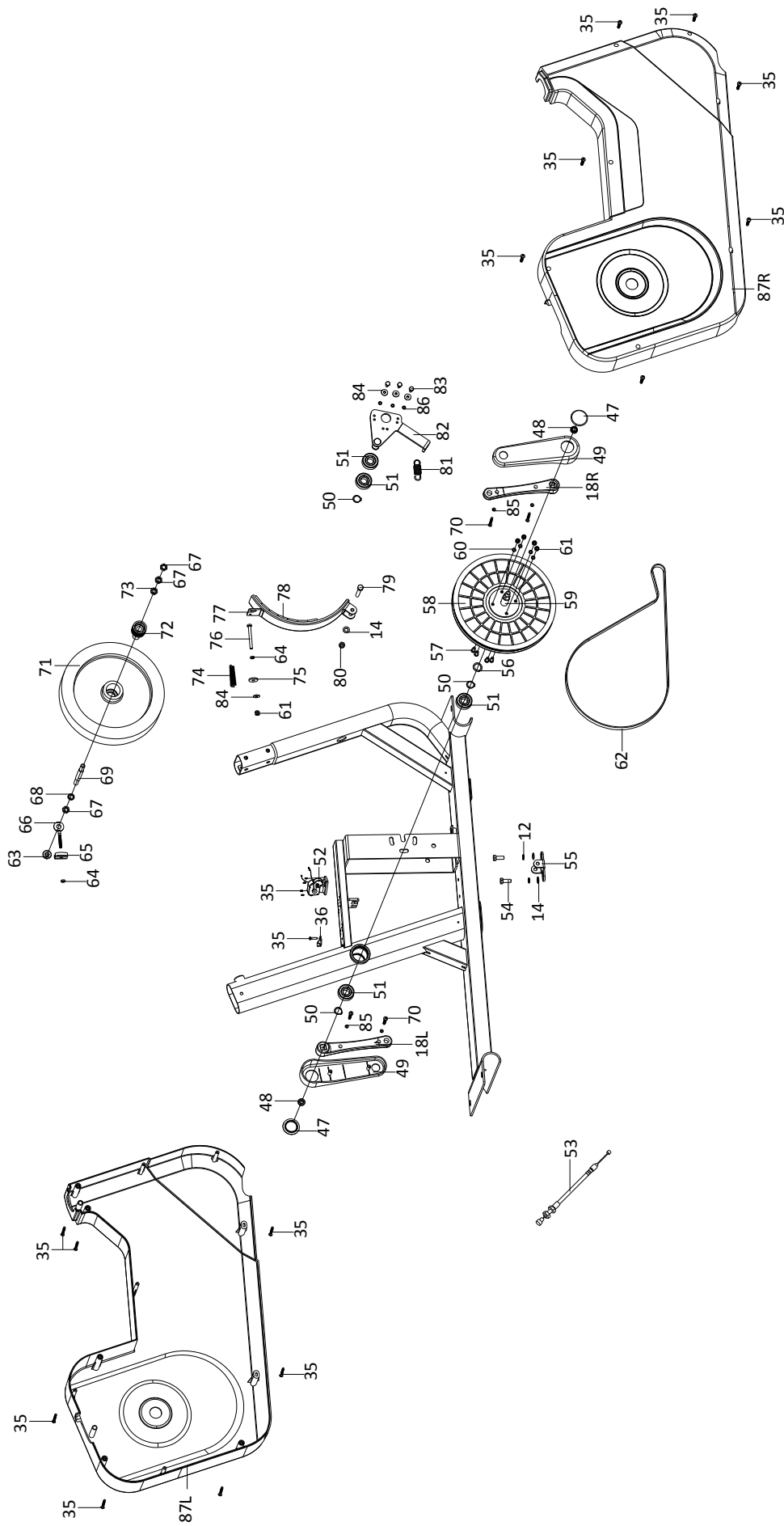
			
	<p>#2 front stabilizer 1PC</p>		
	<p>#3 rear stabilizer 1PC</p>		
			
		<p>#21a/b handlebar cover 1pair</p>	<p>#38 display 1PC</p>
		<p>#20a/b handlebar post cover 1 pair</p>	<p>#4 saddle post 1PC</p>
		<p>#31 saddle 1PC</p>	<p>#30L/R crank 1pair</p>
		<p>#7 handlebar 1PC</p>	<p>#22 saddle post cover 1PC</p>
<p>#46 rubber ring 1PC</p>	<p>blister card 1PC</p>		

## Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	24	Крышка	4
2	Передняя опора	1	25	Втулка	1
3	Задняя опора	1	26	Рукоять 2	1
4	Рама седла	1	27	Задняя крышка руля	2
5	Блок основания седла	1	28	Кожух рукояти 1	2
6	Основа руля	1	29	Пластиковое O кольцо	1
7	Руль	1	30	Левая и правая педаль	1 пары
8	Внутренний шестигранный болт M10 × 25	4	31	Седло	1
9	Внутренний шестигранный болт M8 × 16	2	32	Пружинная ручка	1
10	Внутренний шестигранный болт M8×16	6	33	Колесо	2
11	Пружинная шайба D10	4	34	Ножка	4
12	Пружинная шайба D8	8	35	Винт	30
13	Шайба D10×2	4	36	Провод сенсора	1
14	Шайба D8×1.5	8	37	Провод магистрального датчика	1
15	Дуговая шайба D10.2×25×2	1	38	Дисплей	1
16	Дуговая шайба D8×D20×1.5	4	39	Винт M5×10	4
17	Нейлоновая гайка M8	2	40	Саморез винт ST3×10	4
18	Левый и правый шатуны	1 пара	41	Пульсометр	2 пары
19	Рукоять 1	1	42	Провод пульсометра	2
20a/b	Кожух	1 пара	43	Кожух рукояти 2	2
21a/b	Кожух	1 пара	44	Шестигранный болт	4
22	Кожух	1	45	Адаптер	1
23	Крышка	1	46	Резиновое кольцо	1
47	Крышка	2	58	Привод ремня	1
48	Фланцевая гайка	2	59	Средний вал	1
49	Крышка кривошипа	2	60	Пружинная шайба	4
50	Упорное кольцо	3	61	Нейлоновая гайка	5
51	Подшипник	4	62	Ремень	1
52	Двигатель	1	63	Фланцевая гайка	1
53	Кабель	1	64	Гайка	2
54	Гайка	2	65	Регулируемая U шайба	1
55	Фиксатор седла	1	66	Регулируемый болт	1
56	Дуговая шайба	1	67	Тонкая гайка	3
57	Шестигранный болт	4	68	Коническая втулка	1
69	Вал маховика	1	79	Гайка	1
70	Саморез	4	80	Нейлоновая гайка	1
71	Маховик	1	81	Тяговая пружина	1
72	Малый ремень	1	82	Инерционное колесо	1
73	внутренняя шестигранный болт	1	83	Гайка	3
74	Пружина	1	84	Шайба	4
75	Резиновая прокладка	1	85	Шайба	4
76	Гайка	1	86	Втулка	3
77	Седло	1	87L/R	Кожух цепи	1 пара
78	Магнит	7			

СХЕМА ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

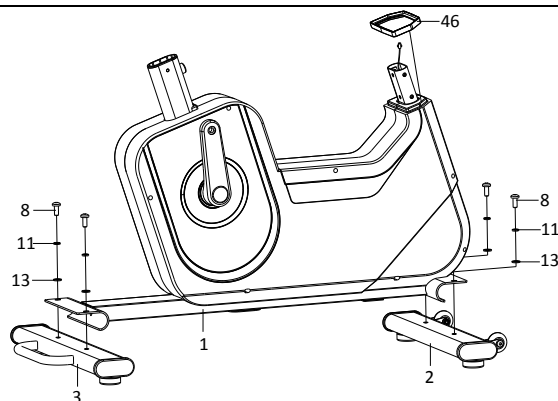




СБОРКА

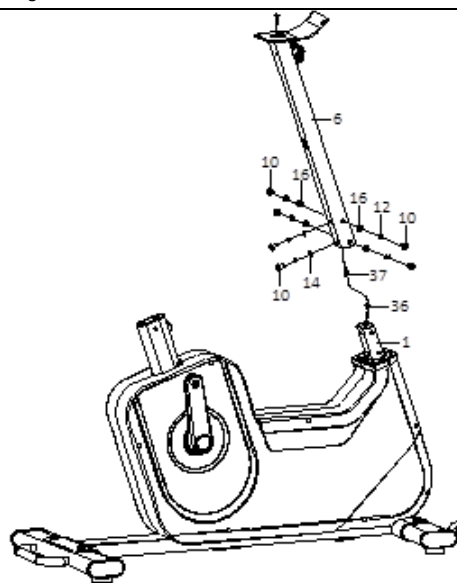
**Шаг 1**

1. Закрепите переднюю опору (3) и заднюю опору (2) на основной раме (1) при помощи шайбы (13), пружинной шайбы(11) и внутреннего шестигранного болта (8).
2. Вставьте резиновое кольцо (46) в основную раму (1).



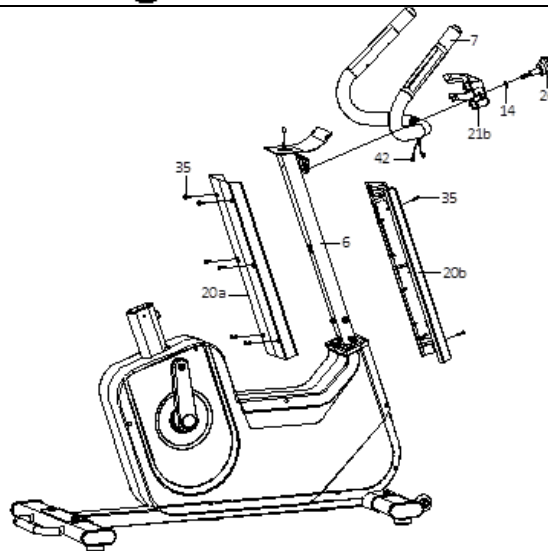
**Шаг 2**

- 1 Сначала отсоедините болт (10), шайбу (14), пружинную шайбу (12) и криволинейную шайбу (16) от основной рамы.
2. Затем подключите провод магистрального датчика (37) и провод сенсора (36);
- 3.Наконец, прикрепите стойку руля (6) к основанию с помощью болта (10), пружинной шайбы (12) и изогнутой шайбы (16) для боковых отверстий стойки руля. И с помощью болта (10), пружинной шайбы (12) и шайбы (14) для передних отверстий стойки руля



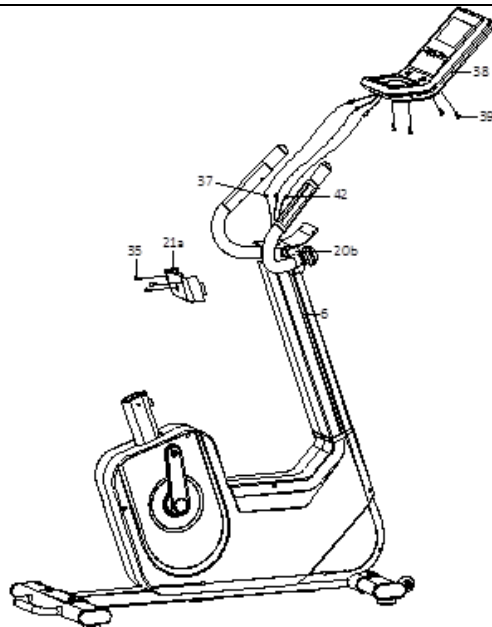
**Шаг 3**

1. Прикрепите крышку стойки руля (20а / b) к стойке руля (6) с помощью самореза (35).
- 2.Протяните провод пульсометра (42) со стороны отверстия рулевой стойки (6), а затем протяните его в отверстие опорной пластины дисплея.
3. Вставьте ручку 2 (26) в крышку руля (21b), а затем прикрепите руль к стойке руля (6) с помощью ручки 2 (26) и шайбы (14).



**Шаг 4**

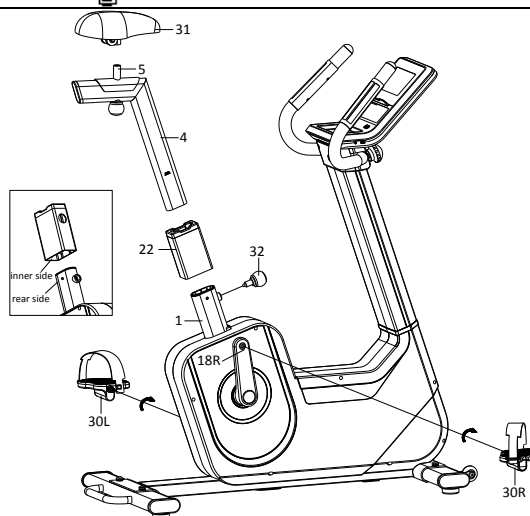
1. Сначала подключите провод датчика (37), провод пульсометра (42) с дисплеем (38), а затем закрепите дисплей (38) с помощью винта (39).
2. Закрепите крышку руля (21a / b) с помощью самореза (35).



**Шаг 5**

1. Прижмите крышку седла (22) к основанию (1);
2. Закрепить седло (31) на блоке основания седла (5)
3. Вставьте раму седла (4) в основную раму (1) и зафиксируйте ее пружинной ручкой (32).
4. Зафиксируйте левую и правую педали (30L / R) на кривошипе (18L / R).

Внимание: при установке крутите правую педаль по часовой стрелке, а левую - против часовой стрелки. Поздравляем, вы закончили сборку машины. Перед использованием рекомендуем проверить, надежно ли закреплены все детали.

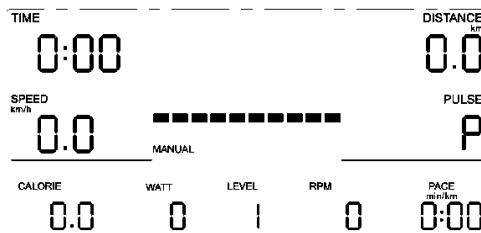


**ДИСПЛЕЙ**

**Функции:**

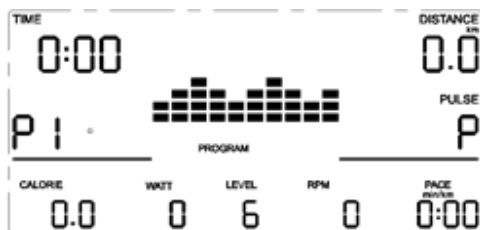
Программы: вы можете выбрать одну из 21 программы:

**1. Manual Program (Ручной ввод)**

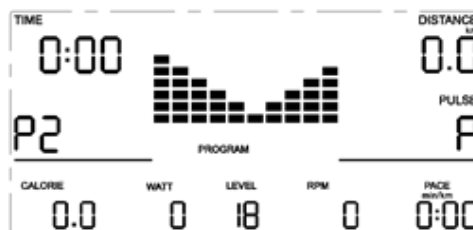


**2. Предустановленных программ (PROGRAM : P1- P10)**

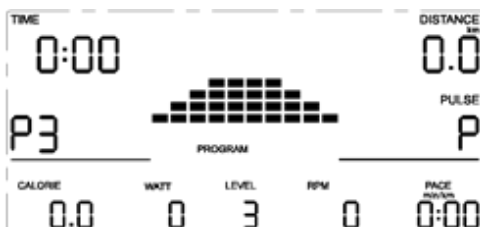
P1: ROLLING(ХОЛМЫ)



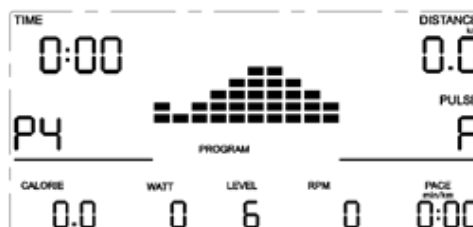
P6: INTERVAL (ИНТЕРВАЛЫ)



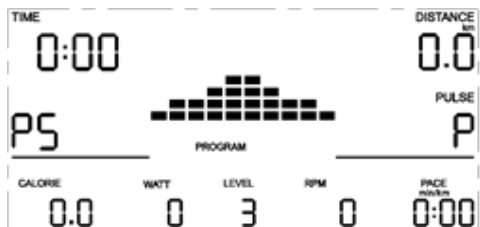
P2: VALLEY (РАВНИНА)



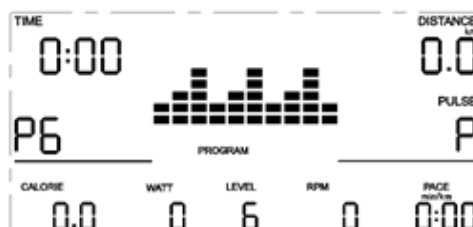
P7: CARDIO (КАРДИО ТРЕНИРОВКА)



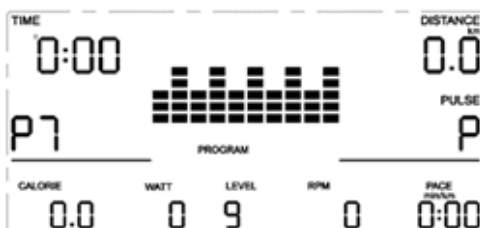
P3: FATBURN (ЖИРОСЖИГАНИЕ)



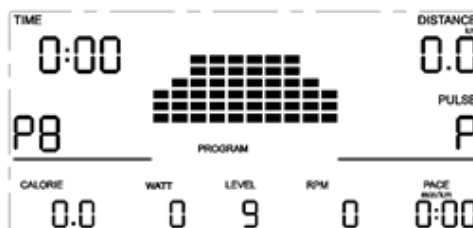
P8: ENDURANCE (ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ)



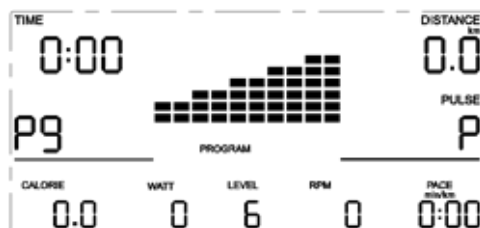
P4: RAMP (РАМПА)



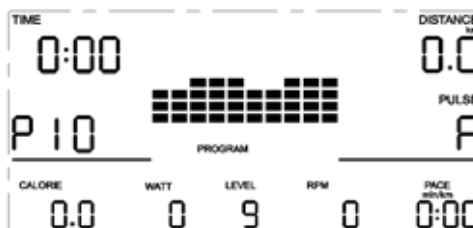
P9: SLOPE (УКЛОН)



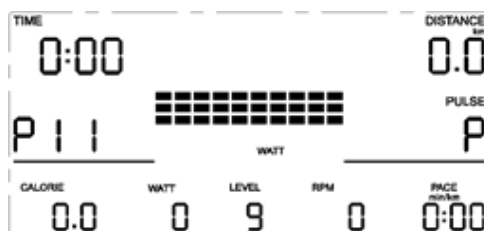
P5: MOUNTAIN (ГОРЫ)



P10: RALLY (РАЛЛИ)

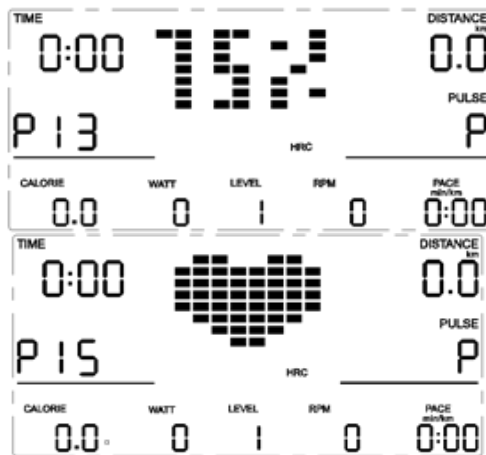
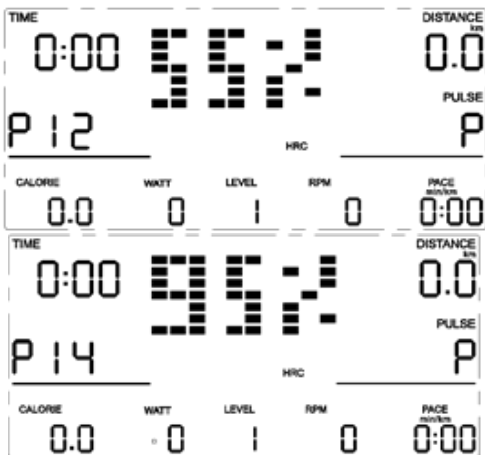


3. Watt Control Program (Программа управления мощностью) (WATT:P11)

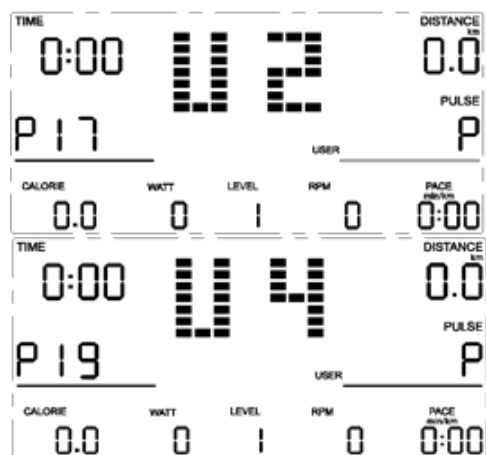
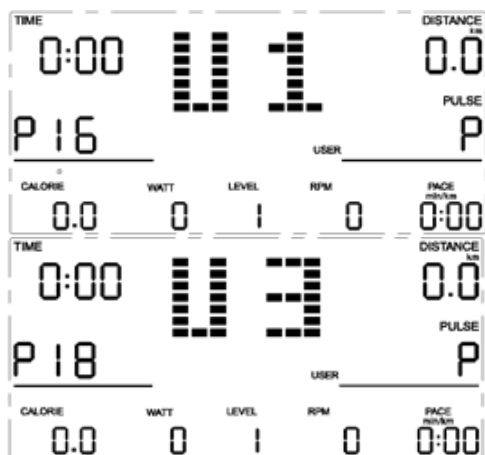


4. Heart Rate Control Program (Программа контроля сердечного ритма): (HRC P12- P15) 55%H.R, 75%H.R, 95%H.R and TARGET H.R



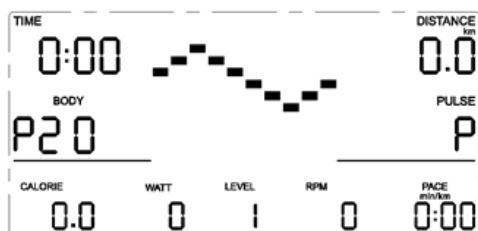


5. User Setting Programs (P-ной ввод программы): CUSTOM1 to CUSTOM5 (USER: P16 ~ P19)



1. Объём памяти рассчитан на сохранение данных четырех пользователей.
2. Отображает скорость (RPM), ВРЕМЯ и МОЩНОСТЬ, потраченные калории, пройденное расстояние.
3. В целях экономии электроэнергии, мы предлагаем вам выключить дисплей по окончании тренировки.

**Внимание:** как только вы отключите питание, все данные об упражнениях будут обнулены.



1. Во время измерения композиции тела положите обе ладони на пульсометр. Результат теста: FAT%, BMR (базальный уровень метаболизма), BMI (индекс массы тела), BODY и форма тела.  
FAT (ЖИР) %: Содержание жира в организме в процентном соотношении.  
BMR Базальный уровень метаболизма (метаболизм) энергия (в килокалориях) расходуемая организмом в состоянии покоя для поддержания нормальной функции организма  
BMI ИМТ: означает индекс массы тела, который используется для формирования фигуры:
2. Если во время измерений в организме, ваши ладони плохо соприкасаются с датчиком пульса, дисплей не может принимать сигнал, и на нем отображается ERROR2. Нажмите START / STOP, чтобы повторить попытку.
3. Во время теста вы не можете выйти из данного меню при нажатии любой кнопки. После завершения теста нажмите ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы выйти из программы измерения жира и переключиться на другую программу.
4. Сравнительная таблица измерений содержания жира в организме.

Пол / Возраст	Недобор веса	Норма	Выше нормы	Избыточный вес	Ожирение
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

**Кнопки**

1. ENTER ВВОД:

• В режиме «стоп» нажмите кнопку ENTER, чтобы войти в выбор программы и значение настройки, которое мигает в соответствующем окне.

А: Когда вы выбираете программу, нажмите Enter, чтобы подтвердить ваш выбор.

В: Находясь в меню настройки, нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение, которое вы хотели бы установить.

- Во время режима запуска нажмите ENTER, чтобы выбрать отображение скорости или оборотов в минуту, или переключаться автоматически.

#### 2. START СТАРТ / STOP СТОП:

- Нажмите кнопку START / STOP, чтобы запустить или остановить программы.
- В любом режиме удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью сбросить дисплей.

#### 3. UP ВВЕРХ:

- В режиме остановки и мигания символа нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу выше. Если значение соответствующего окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение.
- В режиме СТАРТ нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление.

#### 4. DOWN ВНИЗ:

- В режиме остановки и мигания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу вниз. Если значение соответствующего окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение.
- В режиме запуска нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить сопротивление.

#### 5. RECOVERY ВОСТАНОВЛЕНИЕ:

- Сначала проверьте текущую пульс и задайте значение пульса, нажмите эту кнопку, чтобы начать тестирование восстановления.
- В режиме восстановления импульса, нажмите эту кнопку для выхода.

#### ВНИМАНИЕ:

1. На разных моделях вы можете либо нажимать кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ либо вращать.
2. Рекомендуется прикладывать палец в пределах отмеченной области для выбора функций во избежание ошибок.

### УПРАВЛЕНИЕ ДИСПЛЕЕМ

#### 1. Включите экран.

Подключите адаптер дисплея к электрической сети. Дисплей подаст звуковой сигнал и войдет в начальный режим.

#### 2. Выбор программы и установка значений

- РУЧНОЙ РЕЖИМ (P1~P10)

A. Нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы выбрать программу.

B. Нажмите кнопку ENTER чтобы подтвердить выбранную программу и войти в окно установки времени.

C. Во время мигания значения времени нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое время. Нажмите ENTER чтобы подтвердить значение.

D. Во время мигания значения расстояния, нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

E. Во время мигания значения калории нажмите UP/DOWN, чтобы установить нужные калории для потребления. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

F. Нажмите START / STOP, чтобы начать упражнение.

- ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ (WATT: P11)

A. Нажмите UP, DOWN, чтобы выбрать программу управления мощностью.

B. Нажмите ENTER чтобы подтвердить выбранную программу управления мощностью, и войдите в окно установки времени.

C. Во время выбора времени тренировки, затем нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

D. Во время выбора расстояния, нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

E. Во время выбора программы калорий, нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить выбранного количества калории для сжигания. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

F. Во время выбора программы мощности нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы настроить мощность для выполнения упражнения. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение

G. Нажмите START / STOP, чтобы начать упражнение.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Значение МОЩНОСТЬ определяется моментом и оборотами в минуту. В этой программе значение мощности будет оставаться постоянным. Это означает, что, если вы крутите педали быстро, сопротивление нагрузки будет уменьшаться, а если вы медленно, сопротивление нагрузки будет увеличиваться, чтобы обеспечить вам одинаковое значение мощности.

WATT / МОЩНОСТЬ > настройки WATT / МОЩНОСТЬ – Система автоматически снижает сопротивление

WATT МОЩНОСТЬ < настройки WATT / МОЩНОСТЬ – Система автоматически повысит сопротивление

- ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА: 55% H.R, 75% H.R и 95% H.R (HRC: P12-P14)

Максимальный допустимый пульс зависит от возраста, и эта программа гарантирует, что вы выполняете упражнения в пределах максимального допустимого пульса.

A. Нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы выбрать программу контроля пульса.

B. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить программу контроля пульса, и войдите в окно настроек ВОЗРАСТА.

C. Во время мигания значения времени нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

D. Во время мигания значения расстояния, нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

E. Во время мигания значения калории нажмите UP/DOWN, чтобы установить нужные калории для потребления. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

F. Во время мигания значения возраста, нажмите UP/DOWN что бы установить возраст пользователя. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

G. Во время мигания значения целевого пульса, на дисплее отобразится целевой пульс пользователя в соответствии с возрастом пользователя.

H. Нажмите START / STOP, чтобы начать упражнение.

- ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА: ЦЕЛЕВАЯ ПУЛЬСОВАЯ ЗОНА (HRC: P15)

Пользователь может установить любую целевую пульсовую зону для выполнения упражнения.

A. Нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы выбрать программу TARGET HEART RATE.

B. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить свой выбор и войти в окно установки времени.

С.Во время мигания значения времени нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

D.Во время мигания значения расстояния, нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

E.Во время мигания значения калории нажмите UP/DOWN, чтобы установить нужные калории для потребления. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

F.Во время мигания значения целевой пульсовой зоны нажмите UP/DOWN, чтобы установить нужные зоны. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

G.Нажмите START / STOP, чтобы начать упражнение.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Во время тренировки значение пульса пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля пульсовых зон должна обеспечивать частоту пульса в пределах заданного значения. Когда дисплей обнаружит, что ваш текущий пульс выше, чем заданный, он автоматически уменьшит уровень сопротивления или вы можете уменьшить скорость упражнения. Если текущий пульс ниже предустановленного, это увеличит сопротивление, и вы можете ускориться.

• ПРОГРАММЫ ПРОФИЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ: CUSTOM1 ~ CUSTOM4 (P16-P19)

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

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

C.Во время мигания значения времени нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

D.Во время мигания значения расстояния, нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое значение расстояния. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

E.Во время мигания значения времени нажмите кнопку UP/DOWN, чтобы установить желаемое время. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

F.The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN button to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10.

Во время мигания значения уровня сопротивления нажмите кнопку ВВЕРХ, ВНИЗ, чтобы установить требуемое сопротивление нагрузки. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем повторите вышеуказанную операцию, чтобы установить сопротивление от 2 до 10.

G.Нажмите START / STOP, чтобы начать упражнение.

• ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ЖИРА (ТЕЛО: P20)

A.Нажмите UP/DOWN, чтобы выбрать программу ТЕСТА.

B.Нажмите ENTER, чтобы подтвердить свой выбор, и войдите в режим установки роста.

C.Во время мигания значения роста нажмите UP/DOWN, чтобы установить свой рост. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

D.Во время мигания значения веса нажмите UP/DOWN, чтобы установить свой вес. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

E.Во время мигания значения возраста нажмите UP/DOWN, чтобы установить свой возраст. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

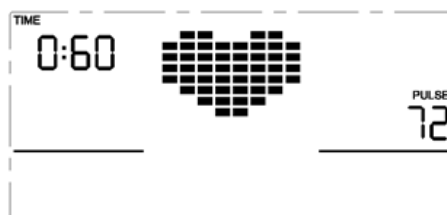
F.Во время мигания значения пола нажмите UP, DOWN, чтобы установить ваш пол. (M:мужской,F: женский). Нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение.

G.Нажмите START / STOP, чтобы начать измерение содержания жира в теле.

Тест восстановления пульса предназначен для сравнения вашего пульса до и после тренировки, чтобы определить силу вашего сердца с помощью измерения. Пожалуйста, сделайте тест, как показано ниже:

A.Обеими руками держите датчик пульса или с помощью беспроводного датчика для проверки пульса (если применимо), на дисплее будет отображаться текущее значение пульса.

B.Нажмите RECOVERY, чтобы войти в тест восстановления импульса, и программа дисплея перейдет в состояние остановки..



C.Продолжайте измерение пульса.

D.Время будет отсчитываться от 60 секунд до 0 секунд.

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

F1= Отлично F2=Хорошо F3=Средне F4=Ниже среднего F5= Плохо F6= Очень плохо

F.Если компьютер сначала не определяет ваш текущий пульс, нажатие кнопки RECOVERY не включит тест восстановления пульса. Во время теста восстановления импульса нажмите RECOVERY, чтобы выйти из теста и вернуться в состояние остановки.

### ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Пожалуйста, положите обе ладони на пульсометр, и компьютер покажет текущий пульс в ударах в минуту (BPM) на ЖК-дисплее через 3 ~ 4 секунды. Во время измерения будет мигать значок сердца с симуляцией ЭКГ.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** При запуске измерения импульса может быть нестабильным, далее оно вернется к нормальному уровню. Значение измерений не может рассматриваться как основа медицинского лечения.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Если компьютер также оснащен беспроводным измерителем пульса с помощью ремня передатчика и функцией измерения пульса, предпочтительным является обнаружение сигнала ручного измерения.

### Описание:

**Speed/ Скорость КМ/Ч:** показывает вашу текущую скорость. Диапазон: 0,0 ~ 99,9 км / ч.

**RPM / ОБМ:** показывает количество оборотов в минуту. Диапазон: 0 ~ 999.

**TIME / ВРЕМЯ:** общее время тренировки, диапазон: 0: 00 ~ 99M59S

заданный диапазон времени составляет 5: 00 ~ 99M00S. Дисплей начнет обратный отсчет с заданного времени до 0:00 со средним временем для каждого уровня сопротивления. Когда он достигнет нуля, программа остановится и оповестит сигналом. Если вы не зададите время, оно будет работать с уменьшением на одну минуту для каждого уровня сопротивления.

**DIST/ДИСТАНЦИЯ:** расстояние. Диапазон: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 км, предварительно установленный диапазон расстояний: 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Когда пройденная дистанция достигает 0, программа остановится и оповестит сигналом

**CALORIE/КАЛОРИИ:** указывает количество потраченных калорий. Диапазон: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 предварительно заданный диапазон калорий: 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Когда отсчет достигает 0, программа остановится и оповестит сигналом

**PULSE/ ИМПУЛЬС:** показывает значение пульса. Диапазон: 60 ~ 240 ударов в минуту (удар в минуту)

**PACE/ ТЕМП КРУГА** показывает ваш текущий темп. Диапазон: 0: 00 ~ 99M59S MIN / KM.

**RESISTANCE LEVEL / УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ:** показывает уровень. Диапазон: 1 ~ 24

**WATT/МОЩНОСТЬ:** отображает уровень нагрузки, интервал должен быть 10, между 30- 350

**Выбор функции:**

1. Bluetooth приложение (если есть).  
После подключения приложения Bluetooth на дисплее отобразится ярлык.
2. Беспроводной датчик пульса (если есть).  
Поместите датчик пульса, чтобы получить данные на SMART часов; используйте данный датчик, чтобы проверить пульс
3. MP3 плеер (если есть)  
Используйте кабель, как показано на рисунке ниже, для подключения MP3 плеера или мобильного телефона для воспроизведения музыки.



**Обработка ошибок:**

1. **ER1:**
  - A. Нет питания. Проверьте сеть и подключение тренажёра.
  - B. Еёполадка мотора. Проверьте и замените мотор на новый.
  
2. **ER2:**
  - A. Датчик пульса плохо подсоединён, проверьте подключение.  
Маленькое пятно контакта руки и пульсометра тренажера. Обеспечьте наибольшую площадь контакта между ладонями и датчиком пульса на тренажере.



**НАПРЯЖЕНИЕ АДАПТОРА: 230V      OUTPUT:6VDC 1000mA**

**Инструкция по применению**

Следующие рекомендации помогут вам спланировать программу упражнений. Помните, что правильное питание и адекватный отдых необходимы для успешных результатов.

Ситуации, при которых следует проконсультироваться с врачом перед началом тренировки:

- Вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным кровяным давлением или любым другим заболеванием.
- Вы не занимались более года.
- Вы старше 35 лет и не занимаетесь спортом
- Вы беременны.
- У вас диабет.
- Вы испытываете боли в груди, испытываете головокружение или обмороки.
- Вы восстанавливаетесь после травмы или болезни.

**ЗОНА ПУЛЬСА (THR)**

ВОЗРАСТ	Пульсовая зона
	МИН-МАКС (УВМ)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

*Примечание. Это только рекомендации, а практические занятия будут зависеть от физической формы и состояния здоровья человека, использующего тренажер.*

**СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ**

- Всегда выполняйте упражнения на растяжку как до, так и после тренировки.
- Начинайте медленно; слишком быстрое выполнение может привести к травмам.
- Если вы больны или устали, дайте себе несколько дополнительных дней, чтобы восстановиться.
- Начните с двух или трех 15-минутных занятий в неделю с выходным днем между тренировками.

- Разогрейтесь в течение 5 или 10 минут легкими движениями, такими как ходьба или размахивая руками по кругу, а затем растягивайте мышцы, которые вы будете использовать во время тренировки. Тренажер будет в основном тренировать мышцы ног.
- Увеличьте темп и сопротивление на столько, чтобы вам было чуть сложнее чем комфортно, и занимайтесь как можно дольше. Вы можете тренироваться только в течение нескольких минут, но это быстро изменится, если вы будете регулярно заниматься
- Завершите каждую тренировку 5-минутной заминкой. Затем вы должны растянуть мышцы, которые вы только что проработали, чтобы предотвратить травмы и судороги.
- Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждую неделю, пока вы не сможете работать непрерывно в течение 30 минут.
- Не беспокойтесь о расстоянии или темпе. В течение первых нескольких недель сосредоточьтесь на выносливости и физической подготовке.

#### Насколько сложными должны быть тренировки?

1. При выполнении упражнений вы должны стараться оставаться в пределах вашей пульсовой зоны (ЦПЗ).
2. Таблица ЦПЗ покажет вам ЦПЗ для вашего возраста. Это только руководство и выполнение будет зависеть от физической формы и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер.
3. Всегда помните о том, что вы чувствуете, когда тренируетесь. Если вы чувствуете тошноту или головокружение, немедленно остановитесь и отдохните. Если у вас не выделяется пот, ускорьтесь!

#### Руководство по растяжке

##### Советы по растяжке

- Начните с постепенных упражнений на подвижность всех суставов, то есть просто вращайте запястья, сгибайте руку и вращайте плечи. Это позволит естественной смазке тела (синовиальной жидкости) защитить поверхность костей в этих суставах.
  - Всегда разминайтесь перед растяжкой, так как это увеличивает кровоток в теле что, в свою очередь, делает мышцы более гибкими.
  - Начните с ног и поднимайтесь выше по телу.
  - Каждый упражнение следует держать не менее 10 секунд (в идеале до 20-30 секунд) и обычно повторять примерно 2 или 3 раза.
  - Не доводите упражнения до болевого ощущения. Если вы чувствуете боль, то снизьте напряжение.
  - Не делайте резких движений. Растяжка должна быть постепенной и расслабленной.
  - Не задерживайте дыхание во время растяжки.
- Растягивайтесь после тренировки, чтобы мышцы не забивались. Растягивайтесь как минимум три раза в неделю, чтобы сохранить



##### Растяжка бедра

- Встаньте на правую ногу и левой рукой возьмитесь за левую лодыжку, подтянув стопу близко к бедрам.
- Держите спину прямо и колени вместе. При необходимости обопритесь на стену для баланса.
- Сохраняйте данное положение в течении 10 секунд.
- Повторите с другой ногой.



##### Растяжка подколенного сухожилия

- Держите переднюю ногу прямо, руки на согнутой ноге (бедре). Нажимайте вниз и наружу, пока не почувствуете растяжение задней части колена (или выпрямление ноги).
- Держите колени расслабленными и выпрямите спину.
- Сохраняйте данное положение в течении 10 секунд.
- Повторите с другой ногой



##### Растяжка икр

- Встаньте, положив заднюю ногу на пол, и перенесите вес на переднюю ногу.
- Сохраняйте данное положение в течении 10 секунд.
- Повторите с другой ногой.

Примечание: при выполнении этого упражнения держите спину и заднюю ногу прямо



##### Растяжка внутренне поверхности бедра.

- Сядьте так, чтобы ступни ног были вместе, а колени - наружу. Потяните ноги к области паха как можно дальше.
- Сохраняйте данное положение в течении 10 секунд