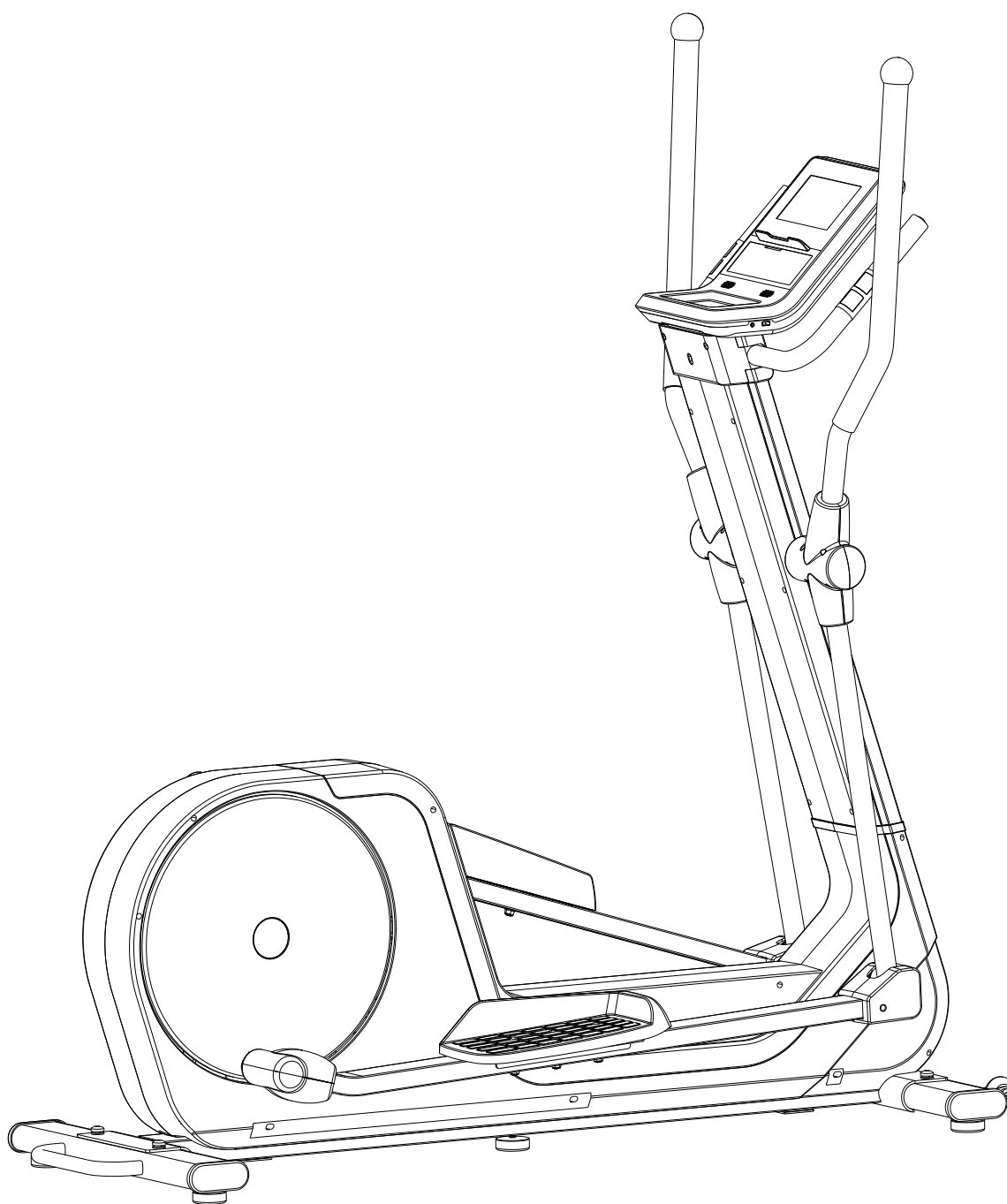
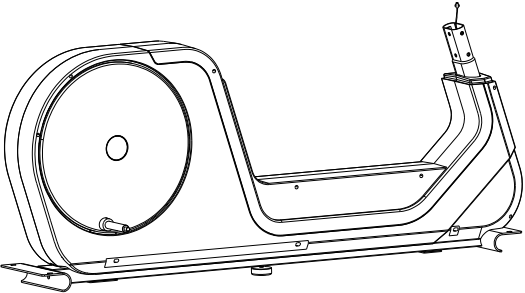
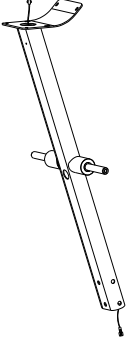
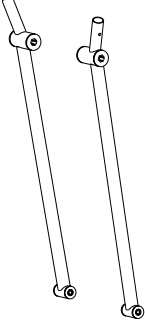
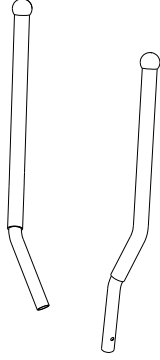
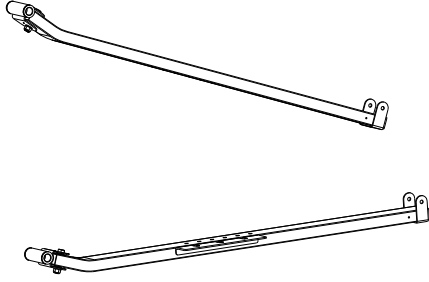
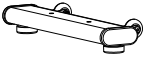
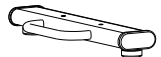
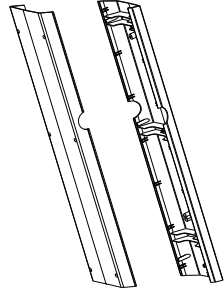
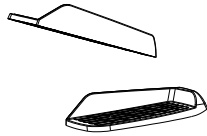
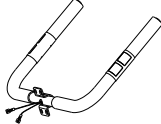




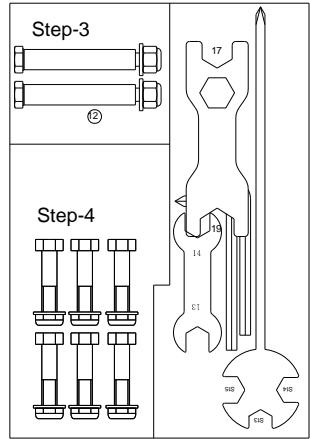
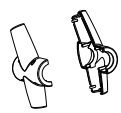
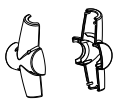



**УК-СТ1701А**  
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**



Комплект поставки

				
#1 mainframe 1PC		#3 handlebar post 1PC	#4L/R reciprocating bar 1pair	#6L/R handlebar 1pair
				
#5L/R pedal bar 1pair		#9 front stabilizer 1PC	#10 rear stabilizer 1PC	
				#7 handrail 1PC
		#49L/R pedal 1pair	#33a/b handlebar post cover 1pair	
				
#53 display 1PC	#39a/b handrail cover 1pair	#40a/b pedal bar joint cover 2pairs	#62 rubber ring 1PC	
				
#34a/b left reciprocating bar cover 1pair	#35a/b right reciprocating bar cover 1pair	#36L/R pedal bar cover 2pairs	blister card 1PC	

## Список запчастей

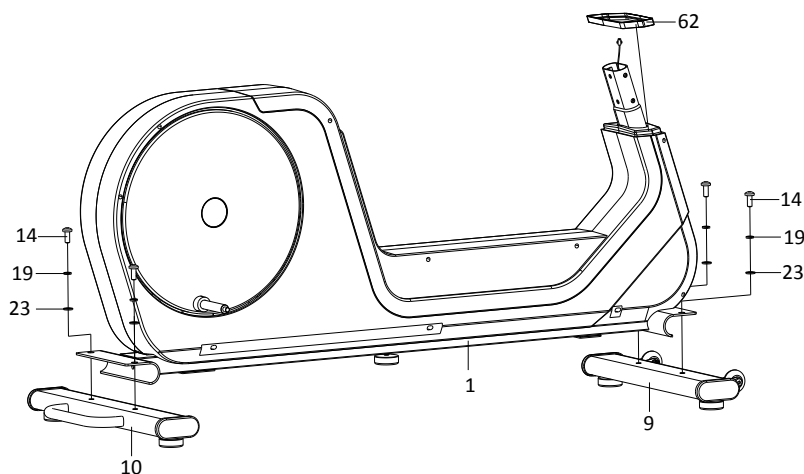
№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	32	Легированная втулка	4
2	Ротационная рама	1	33a/b	Защитный кожух	1 пара
3	Стойка руля	1	34 a/b	Левая крышка	1pair
4L/R	Опора рукояти Л/П	1 пара	35 a/b	Правая крышка	1pair
5 L/R	Опора педали	1 пара	36 L/R	Защитный кожух	2pairs
6 L/R	Рукоять	1пара	37	Втулка подшипника Ø17.1xØ42x23	4
7	Руль	1	38	Эллиптическая торцевая крышка	1
8	Педальное соединение	2	39 a/b	Защита поручней	1pair
9	Передняя ножка	1	40 a/b	Защитный кожух	2pairs
10	Задняя ножка	1	41	Втулка подшипника 1	4
11	Шестигранная гайка M10×55	2	42	Сферическая торцевая крышка	2
12	Шестигранный болт M8×75	2	43	Изогнутая торцевая крышка	2
13	Шестигранный болт M8×45	6	44	Защита Ø24xT3x245	2
14	Внутренний болт с шестигранной головкой, M10×25	4	45	Защита Ø31xT3X420	2
15	Внутренний болт с шестигранной головкой M8x38	2	46	Втулка подшипника 2	4
16	Внутренний болт с шестигранной головкой M8x16	18	47	Регулятор высоты	5
17	Самонарезной винт с крестообразной головкой ST3.5x13	8	48	Колесо	2
18	Самонарезной винт с крестообразной головкой M5x10	4	49 L/R	Педаль	1pair
19	Пружинная шайба D10	4	50	Самонарезной винт с крестообразной головкой ST4.2x18	17
20	Пружинная шайба D8	18	51	Провод датчика	1
21	Шайба D10.5xD32x2	2	52	Основной кабель	1
22	Изогнутая шайба D8xD20x1.5	10	53	Дисплей	1
23	Шайба D10x2	6	54	Провод пульсометра	2
24	Шайба D8xD42x2	2	55	Пульсометр	2pairs
25	Шайба D8x1.5	16	56	Самонарезной винт с крестообразной головкой ST3x10	4
26	Гофрированная шайба	2	57	Крестообразный винт M5x10	4
27	Гофрированная шайба	2	58	Переходник	1
28	Нейлоновая гайка M10x1.25	2	59 L/R	Шестигранная гайка M10	4
29	Нейлоновая гайка M10	2	60	Втулка	2
30	Нейлоновая гайка M8	10	61	Защита Ø24xT3x120	2
31	Втулка Ø14xØ8.5×59.7	2	62	Резиновое кольцо	1



## Сборка

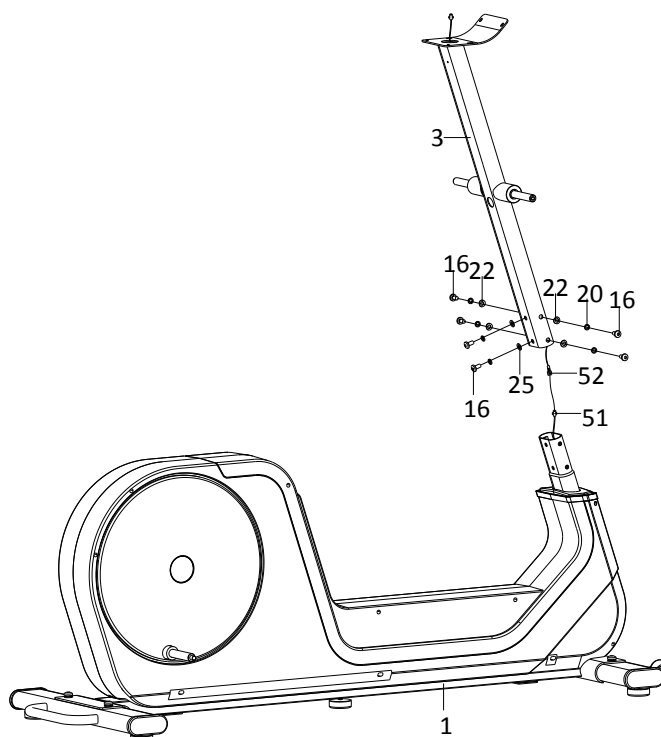
### Шаг 1

1. Зафиксируйте переднюю ножку (9) при помощи внутреннего болта с шестигранной головкой (14), пружинной шайбы (19), шайбы (23) на основной раме(1)
2. Зафиксируйте заднюю ножку (10) при помощи внутреннего болта с шестигранной головкой (14), пружинной шайбы (19), шайбы (23) на основной раме (1)
3. Наденьте уплотнительное кольцо (62) на основную раму(1).



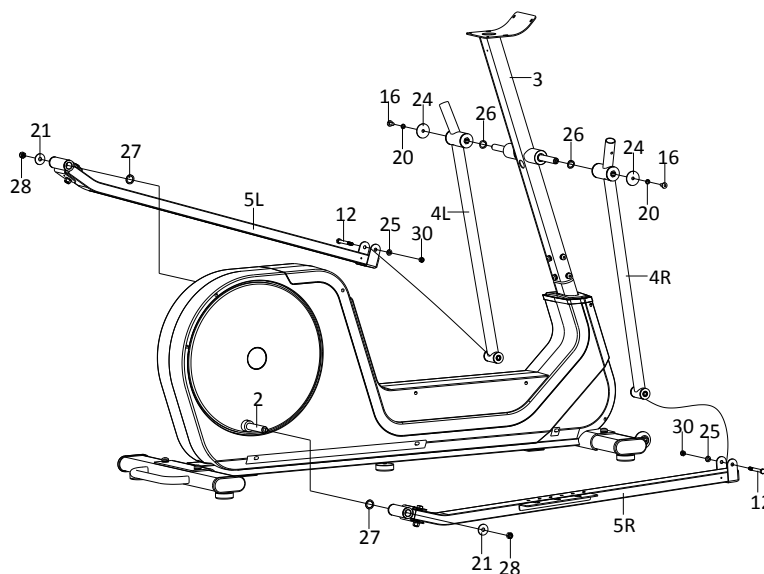
### Шаг 2

1. Соедините провод датчика (51) и основной кабель (52).
2. Прикрепите стойку руля (3) на основной раме (1) при помощи внутреннего болта с шестигранной головкой (16) пружинной шайбы (20), изогнутой шайбы (22) со стороны отверстий. Зафиксируйте стойку руля (3) на основной раме (1) при помощи внутреннего болта с шестигранной головкой (16), пружинной шайбы (20), и шайбы (25) с передней стороны отверстий.



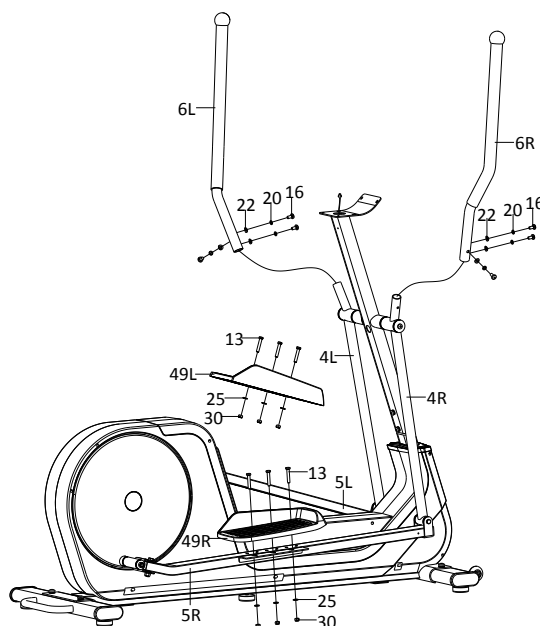
**Шаг 3**

1. Установите опору рукояти (4L/R) на стойку руля (3) и закрепите при помощи внутреннего болта с шестигранной головкой (16), пружинной шайбы (20), шайбы (24) и гофрированной шайбы (26), на данном этапе сборки не затягивайте болты до конца.
2. Установите педаль (5L / R) к ротационной раме (2) с помощью нейлоновой гайки (28), шайбы (21), гофрированной шайбы (27), на данном этапе сборки не затягивайте болты до конца.
3. Прикрепите педаль (5L / R) к ротационной раме (2) с помощью нейлоновой гайки (28), шайбы (21), гофрированной шайбы (27), на данном этапе сборки не затягивайте болты до конца.
4. Закрепите опору рукояти (4L / R) и педаль (5L / R) при помощи шестигранного болта (12), шайбы(25) и нейлоновой гайкой (30).
5. Теперь затяните внутренний болт с шестигранной головкой (16) и нейлоновую гайку (28).



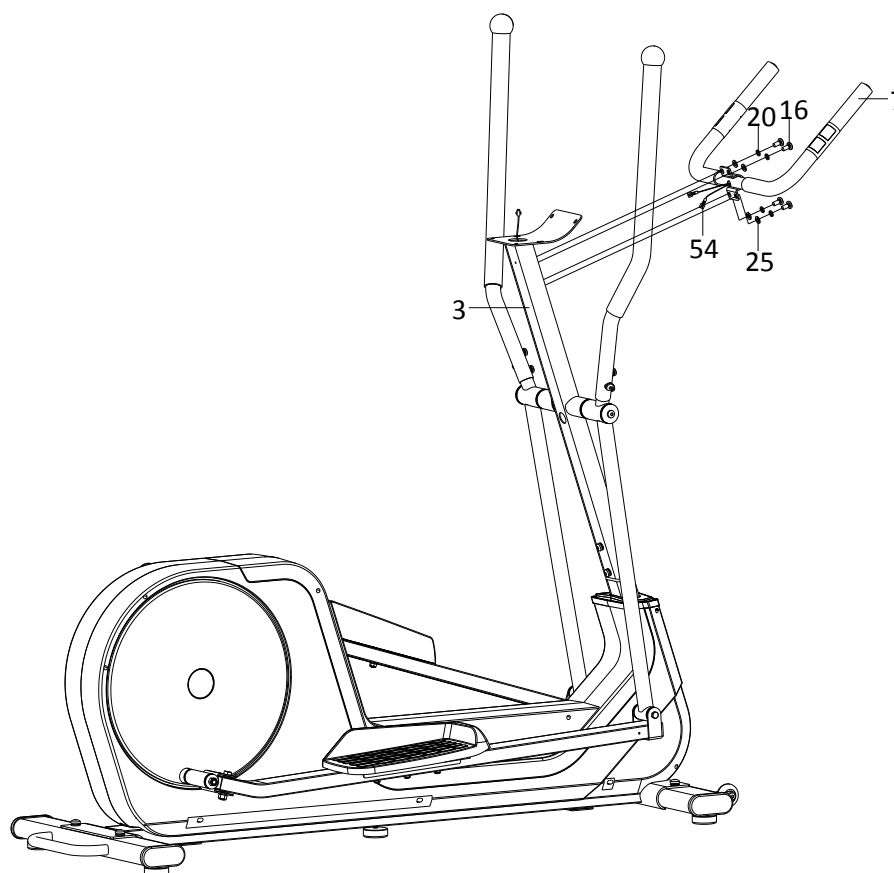
**Шаг 4**

1. Закрепите рукоять (6L / R) на опору рукояти (4L / R) при помощи внутреннего шестигранного болта (16), пружинной шайбы (20) и шайбы (22).
2. Установите педаль (49L / R) на опору педаль (5L / R) при помощи шестигранной гайки(13), шайбы (25) и нейлоновой гайки (30).



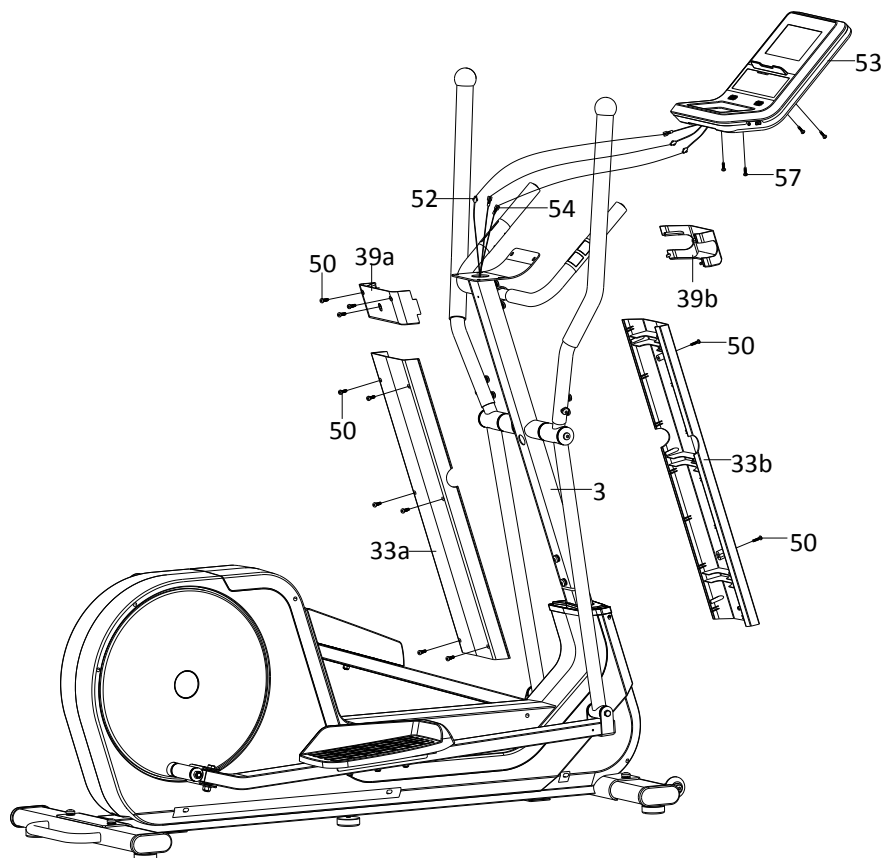
**Шаг 5**

1. Вставьте провод сенсора (54) в заднее отверстие стойки руля (3), а затем вытащите его из верхнего отверстия стойки руля (3)
2. Зафиксируйте руль (7) к стойке руля (3) с помощью внутреннего болта с шестигранной головкой болта (16), пружинной шайбой (20) и шайбой (25).



**Шаг 6**

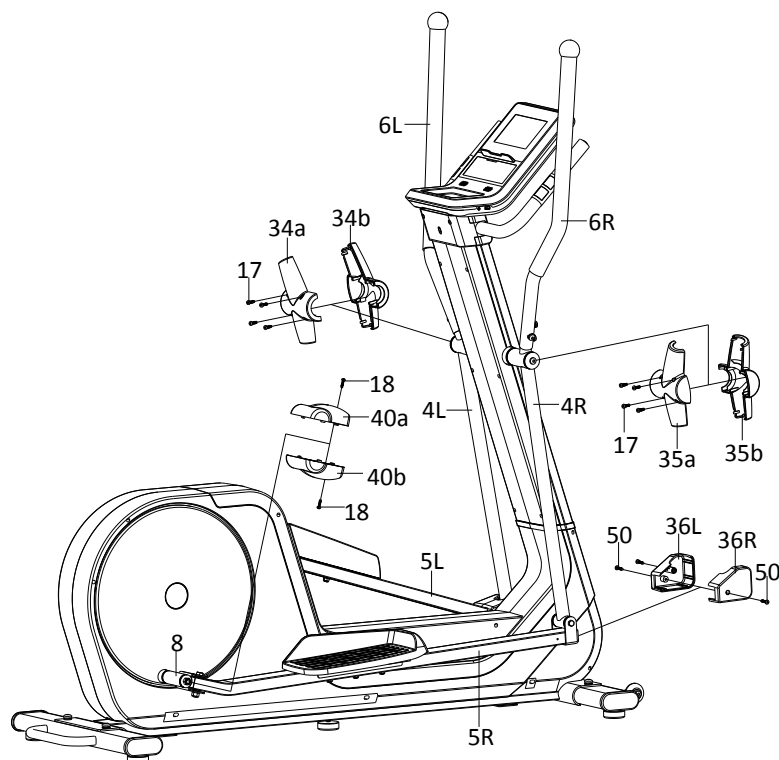
1. Соедините основную кабель (52), провод пульсометра (54) с дисплеем (53). А затем закрепите его крестообразным винтом (57) на стойке руля (3).
2. Закрепите защитный кожух (33a / b) на стойке руля (3) с помощью самонарезной винт с крестообразной головкой (50).
3. Прикрепите защиту поручня (39a / b) к стойке руля (3) с помощью самонарезной винт с крестообразной головкой (50).





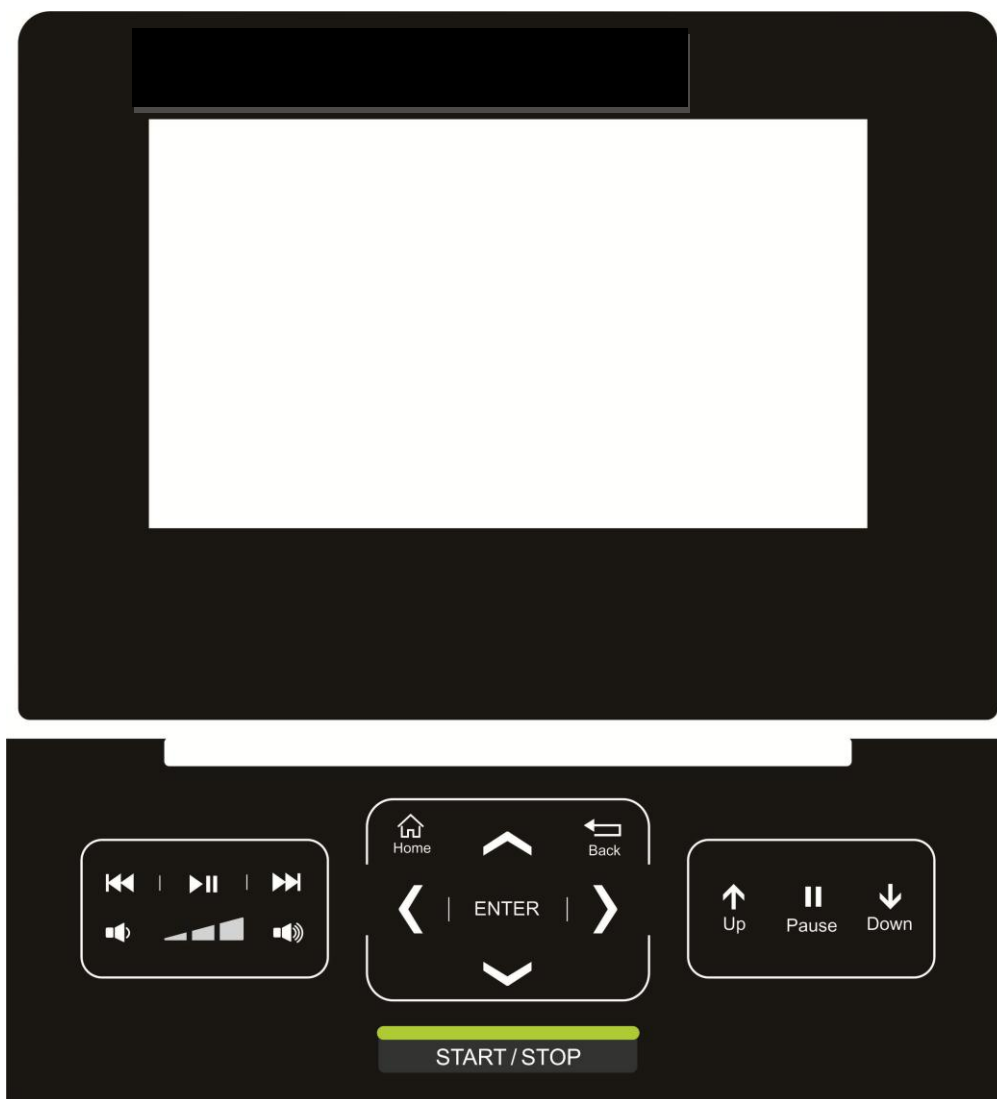
**Шаг 7**

1. Установите левую крышку (34a / b) и правую крышку (35a / b) на рукоятях (6L / R) с помощью самонарезного винта с крестообразной головкой (17).
2. Установите защитный кожух (36L / R) на опору педали (5L / R) с помощью самонарезного винта с крестообразной головкой (50).
3. Установите защитный кожух (40a / b) к педальному соединению (8) с помощью самонарезного винта с крестообразной головкой (18).




















**Поздравляем, что вы закончили сборку машины. Перед использованием мы рекомендуем убедиться в том, что каждая деталь надежно закреплена.**

## Руководство по эксплуатации дисплея



## 1. Button introduction

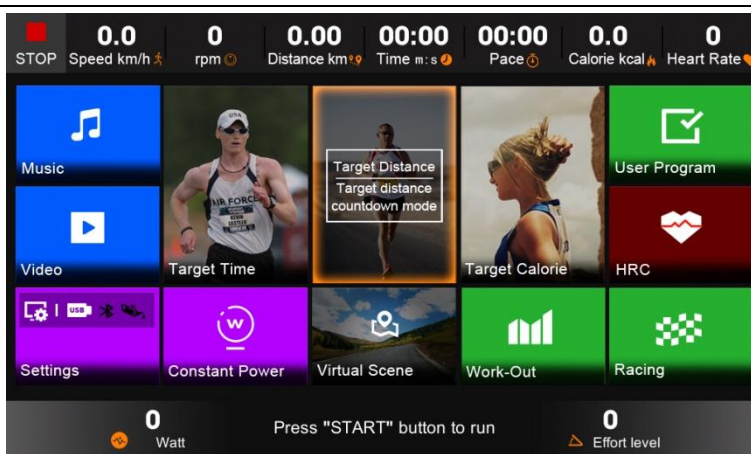
	Start key/Старт
	Stop key/Стоп
	HOME key/Домой
	Back key/Вернуться
	Resistance up/Увеличить сопротивление
	Resistance down/Уменьшить сопротивление

 Pause	Pause/Пауза
	Up key/Вверх
	Down key/Вниз
	Left key/Влево
	Right key/Вправо
 ENTER	Enter key/Ввод
	Volume up /Звук громче
	Volume down/Звук меньше
	Play/pause Играть/Пауза
	The previous/Предыдущий
	The next/Следующий

## 2. Конфигурация оборудования

Display/ Дисплей	17 см 1024*600
CPU/Процессор	ITE9854
RAM/Оперативная память	64M inside
USB	Музыка: Mp3 Видео: доступно максимальное разрешение 1280X768; Mp4 , MKV декодированные H.264
FLASH/Карта памяти	8M NOR + 8G EMMC

1) Работа и функции иконок





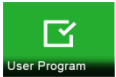
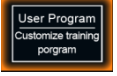



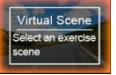
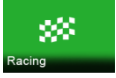


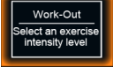



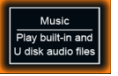


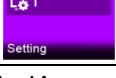




I) Значение иконок 1:

	Speed/Скорость: Отображает текущую скорость в Км/ч
	Rotation per minute/Вращений в минуту
	Distance/Дистанция: Отображает дистанцию в км.
	Time/Время: Отображает время тренировки.
	Pace/Темп: отображает темп на 1км.
	Отображение количества затраченных калорий
	Heart rate/Пульс: отображает текущий пульс
	Constant power/Мощность
	Resistance level/Уровень сопротивления. В режиме постоянной мощности он показывает усилие мощности.

II) Значение иконок 2

Используйте что бы выбрать иконку, нажмите для подтверждения ввода.

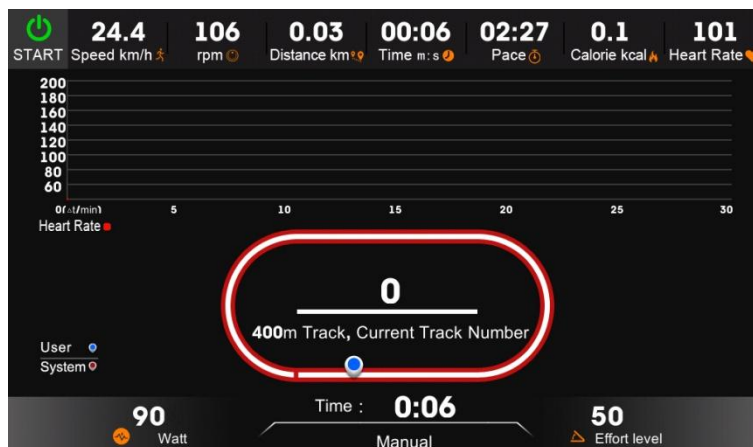
	Выбран режим обратного отсчета времени
	Выбран режим обратного отсчета расстояния

	 <p>Выбран режим обратного отсчета калорий.</p>
	<p>Использовать программу: программа доступна для настройки плана тренировки, так же там встроено 6 пользовательских программ тренировок. кроме того, пользователь может установить уровень сопротивления самостоятельно. Наконец, система сохранит все установленные данные</p> 
	<p>HRC/ЦПЗ: Это тренировочная программа при которой система настраивает уровень сопротивления в соответствии с целевыми пульсовыми зонами. Все программы WGP разделены на три стадии. Разминка, ЦПЗ тренировка, заминка.</p> 
	<p>Режим виртуальной сцены: встроено 6 сцен.</p> 
	<p>Режим гонки: в системе предусмотрено 12 предустановленных режимов. Конкурс между пользователем и системой.</p> 
	<p>Тренировка: в систему встроены 12 предустановленных программ</p> 
	<p>Постоянная мощность: это тренировочный режим, при котором потребляемая вами мощность будет постоянной во время всего упражнения.</p> 
<p>III) Мульти медиа иконки:</p>	
	<p>Музыка</p> 
	<p>Видео</p> 
	<p>Настройки</p> 
<p>IV) Иконки состояния:</p>	
	<p> USB иконка будет гореть после подключения USB носителя. Или она будет подсвечена. При подключении устройства через blue tooth иконка  будет гореть. Или она будет подсвечена.</p> <p><b><u>Примечание: Функция Blue tooth опциональна.</u></b></p>

### 3. Иконки основных функций.

#### 1) Быстрый старт

Нажмите клавишу **START**, система перейдет в режим ручного управления:



Нажмите клавишу управления сопротивлением **Up** **Down**, чтобы отрегулировать уровень сопротивление

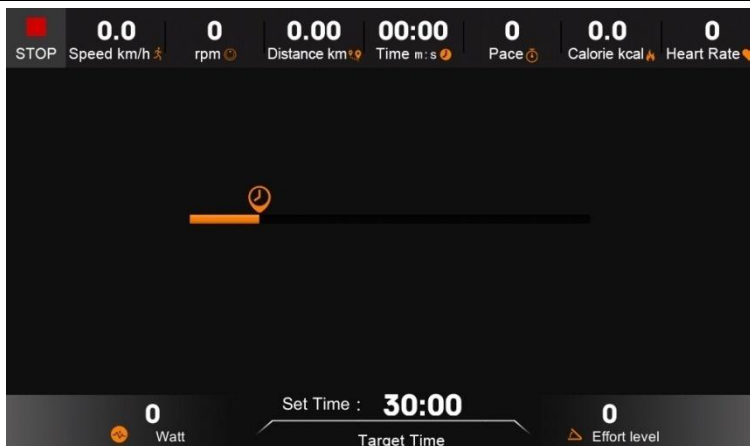
Нажмите клавишу **STOP**, что бы закончить тренировку. Сразу после нажатия клавиши **STOP** на дисплее будут показаны лучшие показатели тренировки



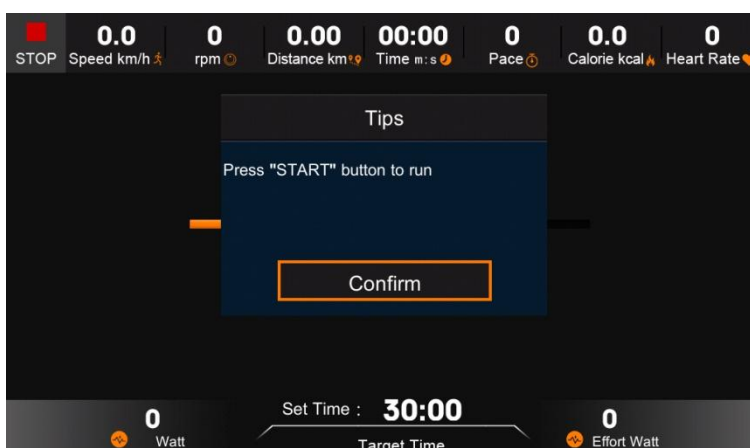
#### 2) Режим обратного отсчета



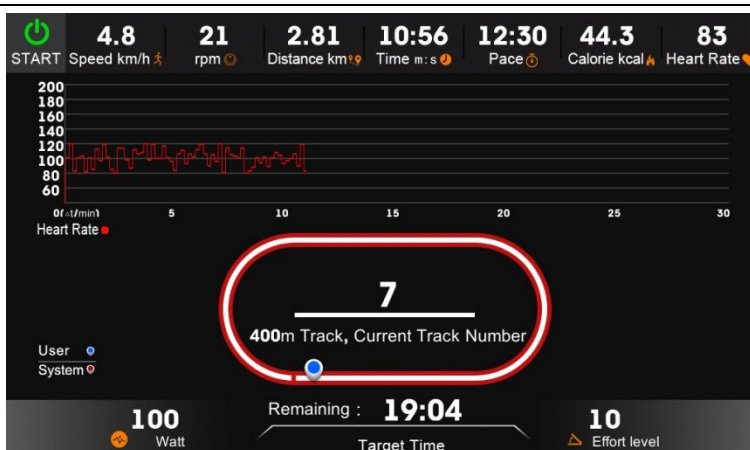
Выберите иконку «время» и нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения (например, выберите режим обратного отсчета времени):



Нажимайте клавиши **< >** для установки необходимого времени.



Нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения, далее на экране будет показано новое диалоговое окно.





Нажмите клавишу **START**, что бы начать тренировку.

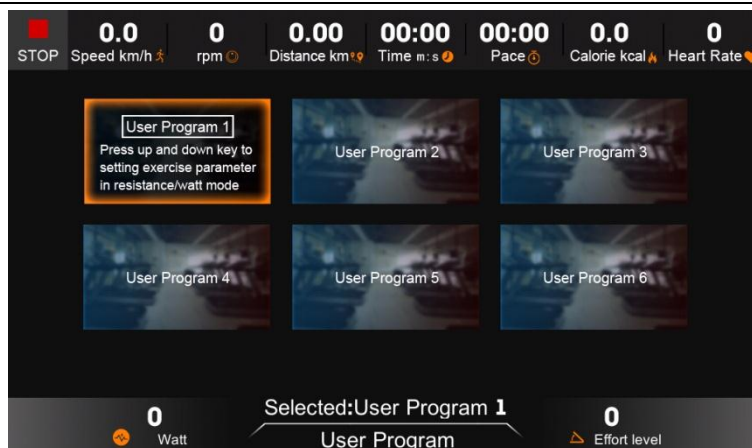
Режим обратного отсчета: выберете определенный режим обратного отсчета, установите данные начинайте тренировку. За 10 секунд до окончания установленного времени система подает сигнал вас 5 раз каждые 2 секунды.

Обратный отсчет времени	Диапазон: от 0:01 до 10 часов, значение по умолчанию 0:30:00
Обратный отсчет расстояния	Диапазон: от 1.0 до 200Km, значение по умолчанию 5Km

countdown	
Обратный отсчет калорий	Диапазон: от 10-2000 Ккал, значение по умолчанию 50Kcal.


**3) Пользовательская программа:**

 Нажмите клавишу  что бы войти в режим пользователя. (в системе 6 предустановленных программ пользователя. Вы сами можете установить уровень сопротивления и система сохранит данную настройку.



Нажимайте клавиши



что бы выбрать нужную иконку, нажмите клавишу  для подтверждения ввода.



Нажмите клавиши



для переключения между режимами «Сопротивление» и «Мощность»

Нажмите клавиши



для ввода данных.

Нажмите клавиши



для настройки уровня сопротивления.

Нажмите клавишу



для подтверждения.

Далее система автоматически сохранит введённые данные.



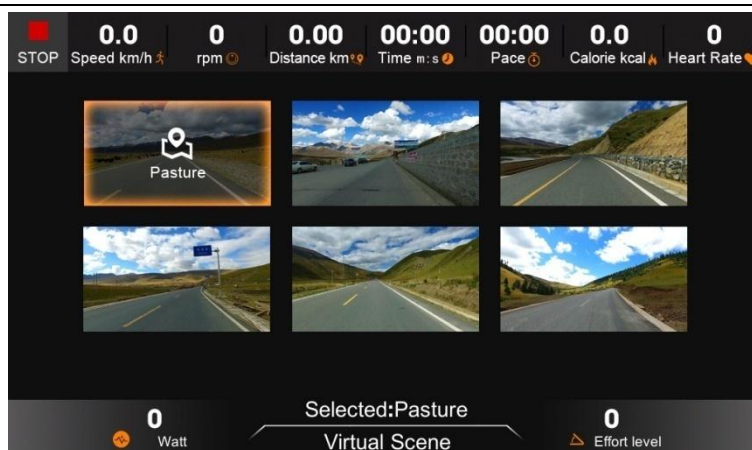


Нажмите клавишу **START** для начала тренировок.

#### 4) Режим виртуальной среды



Нажмите **ENTER** для входа в режим выбора виртуальной среды:

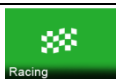


Нажмите клавиши **^ v < >** для выбора нужной иконки, нажмите клавишу press **START** для начала тренировки.



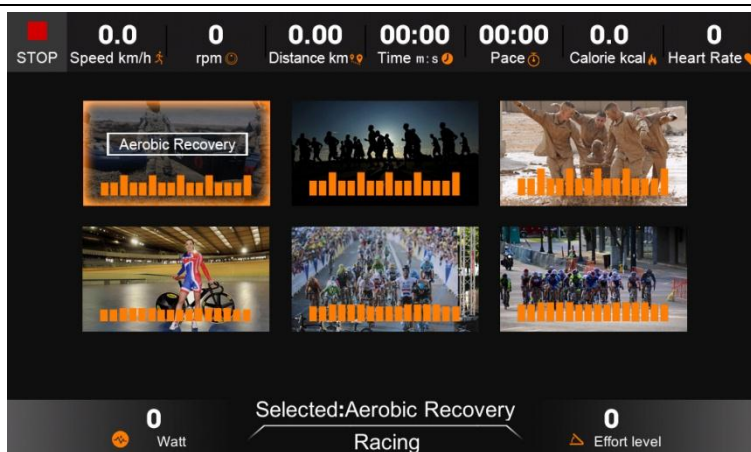
По умолчанию, стоит уровень сопротивления 10, нажимайте клавиши **Up Down** что бы выставить нужный уровень сопротивления. Скорость пригравания видео будет одинаковой со скоростью вашей тренировки.






#### 5) Режим «Гонка»

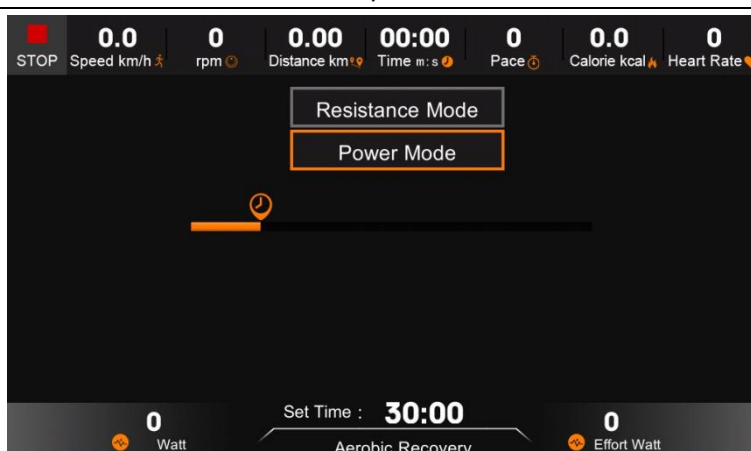



Нажмите клавишу **ENTER** что бы войти а режим «Гонка». (в системе есть 12

предустановленных уровней):



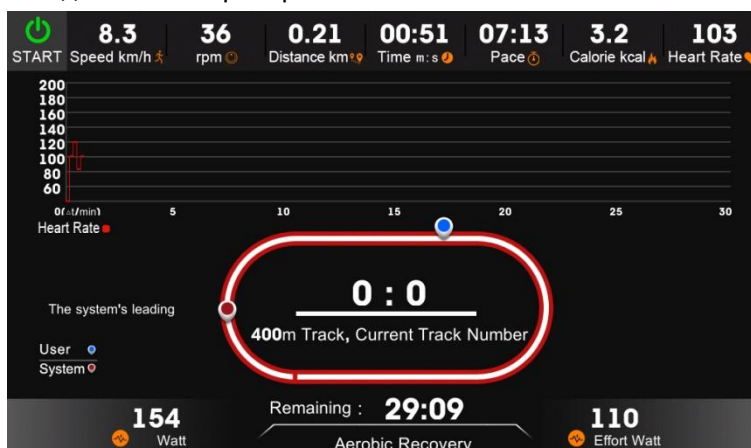
Нажмите клавишу    , что бы выбрать нужную иконку, нажмите клавишу  для подтверждения.



Нажмите клавиши   для переключения между режимами сопротивления и мощности.

Нажмите клавиши   для ввода данных.

Нажмите клавишу  для начала тренировки.

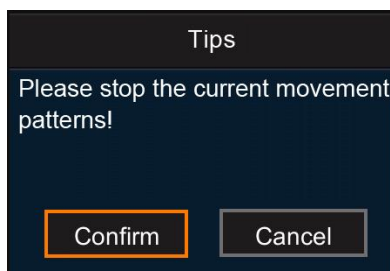



Операции:

Нажмите клавишу , что бы вернуться на предыдущую страницу.








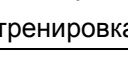
Нажмите  что бы вернуться на домашнюю страницу.

Нажмите на иконку «Гонка» на домашней странице для входа на страницу упражнений. Если вы нажмете любую другую иконку (например, «виртуальная среда», «пользовательский режим» или другие) появится новое диалоговое окно.




Нажмите  для остановки, после этого вы можете начать другую тренировку. Нажмите клавишу «отмена» что бы продолжить текущую тренировку.

Скорость на каждом отрезке из 12 предустановленных программ

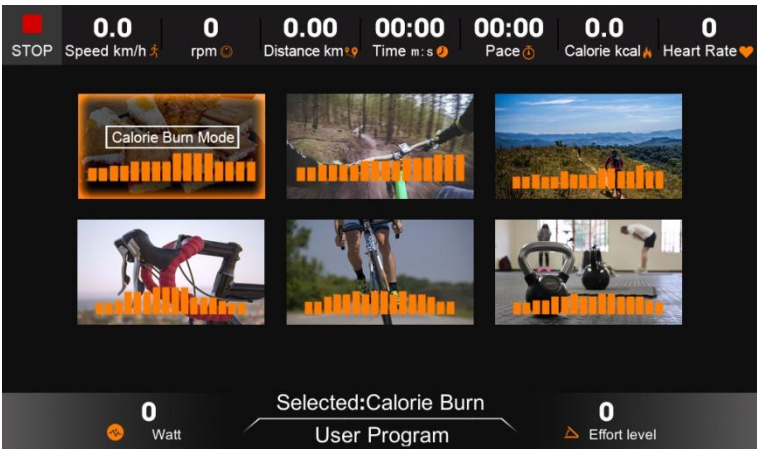
 Аэробное восстановление	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Сопротивление	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
 Потеря веса	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Сопротивление	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
 Физическая нагрузка	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Сопротивление	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
 Сайклинг	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Сопротивление	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
 Трек	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Сопротивление	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
 Горы	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Сопротивление	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
 Быстрая тренировка	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Сопротивление	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
 Кросс-кантри	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Сопротивление	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16


 Подъем	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Сопротивление	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
 Сайклинг на открытом воздухе	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Сопротивление	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
 Интервальная	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Сопротивление	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
 Жиросжигание	Отрезок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Сопротивление	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24


6) Тренировка



Нажмите клавишу **ENTER**, что бы войти в режим тренировки: (например «Жиросжигание»):



Нажмите , что бы выбрать нужную иконку и нажмите клавишу **ENTER** для подтверждения.



Нажмите клавишу , для переключения между режимами сопротивления и мощности.









Нажмите клавишу , что бы установить данные.





Нажмите клавишу **START**, что бы начать тренировку.




Тренировка: для начала, выберите программу тренировки и введите все данные. В каждой программе есть 16 секций. В каждой секции можно настроить время 16. Уровень сопротивление для каждой секции смотрите ниже:

12 предустановленных программ


	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Жиросжигание	Сопротивление	10	10	12	12	14	14	14	14	20	20	20	20	14	14	14
	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	16	14	10
	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10




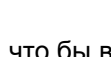
Горы																	
 Восстановление	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
 Подъем	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
 Кросс-кантри	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
 Интервальная тренировка	Секция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Сопротивление	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18


7) Режим целевых пульсовых зон.



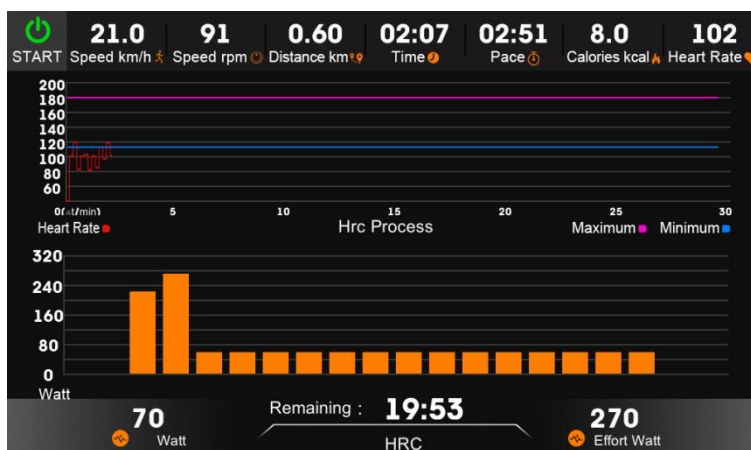
Нажмите клавишу **ENTER** для входа в меню ЦПЗ(как только пользователь введет свой возраст, система, покажет ЦПЗ автоматически. Так же вы можете настроить ЦПЗ в ручную. Диапазон времени тренировок варьируется от 22 до 45 минут



Нажимайте клавиши   для ввода данных, нажимайте клавиши  , что бы вырвать разные значения.



Разминка 2 минуты.



ЦПЗ в процессе



Заминка



В случае если сигнал пульсометра отсутствует, ознакомьтесь со схемой выше.



Нажмите клавишу **ENTER** для входв в режим “мощность»:



Статический режим постоянной мощности.



Нажмите клавишу **ENTER** для начала тренировки

#### 4. Система Мульти-медиа.

##### 1) Музыка



Нажмите клавишу **ENTER** что бы войти в меню – «Музыка»:



Нажимайте клавиши **^** **v** для выбора трека, нажмите клавишу **ENTER**, для начала воспроизведения.

**||** проигрывать/пауза; **🔊** громкость+; **🔊** громкость-; **⏮** предыдущий трек; **⏭** следующий

##### 2) Видео



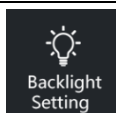


Нажмите клавишу **ENTER**, что бы войти в меню ВИДЕО:

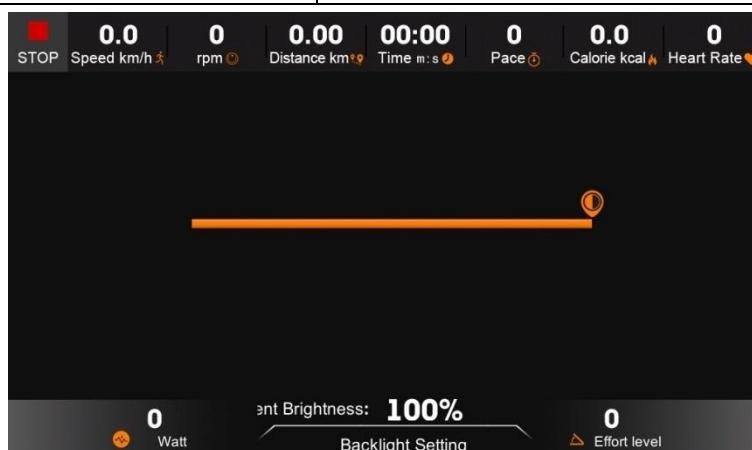


- a) Плейлист исчезнет с экрана если ни одна клавиша не нажата в течении 5 секунд. Нажмите клавишу **ENTER** для перехода в режим полного экрана. Нажмите клавишу **ENTER** еще раз, что бы вернуться в предыдущее меню.
- b) После того как плейлист убран с экрана, нажмите клавиши **^** и **v** и клавиши **⏮** **⏭**, что бы он снова появился.
- c) Нажмите клавишу **⏸**, что бы начать воспроизведение/поставить на паузу, нажмите клавиши **🔊** **🔊**, для регулировке громкости звука.

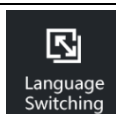
### 3) Настройка



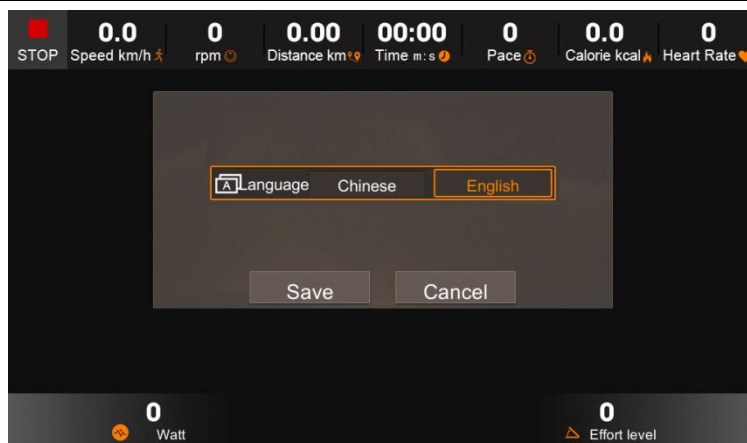
Нажмите клавишу **ENTER**, что бы войти в меню настройки контраста:



Нажимайте **<** **>**, что бы настроить контрастность.



Нажмите клавишу **ENTER**, что бы войти в меню выбора языка.



Нажмите **<>** для выбора языка меню.

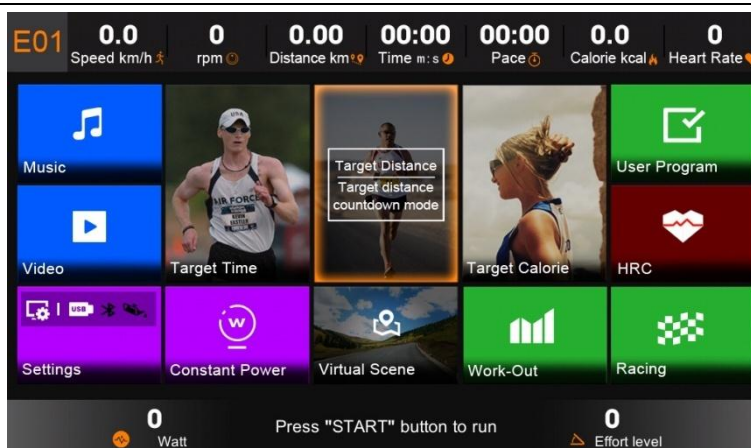


Press **ENTER** to go to engineering mode. It is designed for system maintenance. You need pass code to enter into.

## 5. Коды ошибок

**E01**

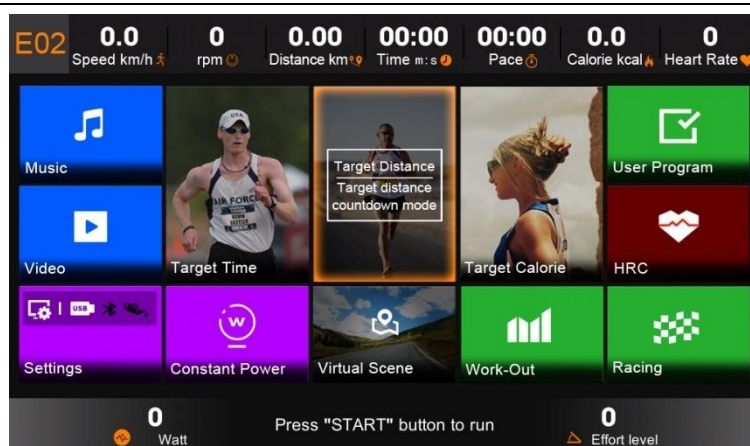
E01- ошибка сигнала.



E01: signal error

**E02**

E02 – неполадки с мотором сопротивления.



Инструкция по использованию

**Руководство пользования:**

Следующие рекомендации помогут вам спланировать программу упражнений. Помните, что правильное питание и адекватный отдых необходимы для достижения успешных результатов. Если вы начинаете программу упражнений, вам следует обратиться к врачу:

- У вас диагностированы проблемы с сердцем, высокое кровяное давление или какое-либо другое состояние здоровья.
- Вы не тренировались более года.
- Вам за 35 и вы не тренируетесь регулярно.
- Вы беременны
- У вас диабет
- У вас боли в груди, головокружения или потемнение в глазах.
- Вы восстанавливаетесь после травмы или выздоравливаете после болезни.

**Целевые пульсовые зоны (ЦПЗ)**

	<b>Тренировочная зона пульса.</b>
<b>Возраст</b>	<b>Мин-Макс (ударов в минуту)</b>
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

**Внимание:** Это всего лишь рекомендации, выполнение упражнений зависит от общего физического состояния занимающегося пользователя.

**Советы:**

- Всегда выполняйте упражнения на растяжку как до, так и после тренировки. См. Стр. 9.
- Начинайте тренировку медленно, иначе можно получить травму.
- Если у вас простуда или вы устали, дайте себе несколько дополнительных дней для восстановления.

- Начните с двух или трех 15-минутных сеансов в неделю с днем отдыха между тренировками.
- Разомнитесь в течение 5 или 10 минут, выполняя медленные движения, такие как ходьба или вращения руками по кругу, а затем растяните мышцы, которые вы будете использовать во время тренировки. Тренажер будет в основном осуществлять тренировку мышц бедра и голени.
- Увеличьте темп и уровень сопротивления, чтобы вам было немного сложнее чем обычно и продолжайте тренировку как можно дольше. Возможно, вы сможете заниматься всего несколько минут, но это изменится если вы будете тренироваться регулярно.
- Завершите каждую тренировку 5-минутной заминкой с сопротивлением, установленным на низкий уровень. Затем вы должны растянуть мышцы, которые вы только что использовали, чтобы предотвратить травмы и судороги.
- Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждую неделю, пока вы не сможете работать непрерывно в течение 30 минут за сеанс.
- Не беспокойтесь о расстоянии или темпе. В течение первых нескольких недель сосредоточьтесь на выносливости и кондиции.

### На сколько интенсивно вам нужно тренироваться?

1. Когда вы тренируетесь, вы должны стараться оставаться в целевой пульсовой зоне (ЦПЗ).
2. Таблица ЦПЗ сообщит вам ЦПЗ для вашего возраста. Это только руководство и будет зависеть от подготовки и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер.
3. Всегда контролируйте, как вы себя чувствуете, когда тренируетесь. Если вы чувствуете головокружение, немедленно остановитесь и отдохните. Если вы не вспотели, ускорьте темп!

### Руководство по растяжке.

- **Советы порастяжке**
- Начните с упражнений по разминке всех суставов, т. е. Просто поверните запястья, согните руку и вращайте плечами. Это позволит естественной смазке тела (синовиальной жидкости) защитить поверхность костей в этих суставах.
- Всегда разминайтесь до растяжки, так как это увеличивает кровоток, что, в свою очередь, делает мышцы более эластичными.
- Начните с ног и далее растяните все тело.
- Каждое упражнение на растяжение должно удерживаться не менее 10 секунд (до 20-30 секунд) и обычно повторяется примерно 2 или 3 раза.
- Упражнения на растяжку не должны причинять боль. Если есть какая-то боль, расслабьтесь.
- Не торопитесь. Растяжка должна быть постепенной и расслабленной.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.
- Растягивайтесь после тренировки, чтобы предотвратить «забитие» мышц. Растягивайтесь по крайней мере три раза в неделю, чтобы поддерживать гибкость.



Растяжка бедра

- Встаньте на правую ногу и возьмите левую лодыжку левой рукой, поднимите ногу вплотную к бедрам.
- Держите спину прямо и колени вместе. При необходимости используйте стену для баланса.
- Удерживайте данное положение в течение 10 секунд.
- Повторите для другой ноги.



Растяжка голеностопа

- Держите переднюю ногу прямо, руки на согнутой ноге (бедро). Нажмите и выпустите, пока не почувствуете растяжение в колене (или выпрямите ногу).
- Держите колени разблокированными и прямыми.
- Удерживайте данное положение в течение 10 секунд.
- Повторите для другой ноги.



Растяжка икры

- Поставьте заднюю ногу на всю ступню на пол. заднюю ногу на пол и переносите вес на переднюю ногу.
- Удерживайте данное положение в течение 10 секунд.
- Повторите для другой ноги.

Примечание. При выполнении этого упражнения держите спину и заднюю ногу ровно.



- Растяжка внутренней поверхности бедра Сядьте, соединив ступни ног. Потяните ноги в сторону паховой области, насколько это возможно
- Удерживайте данное положение в течение 10 секунд.