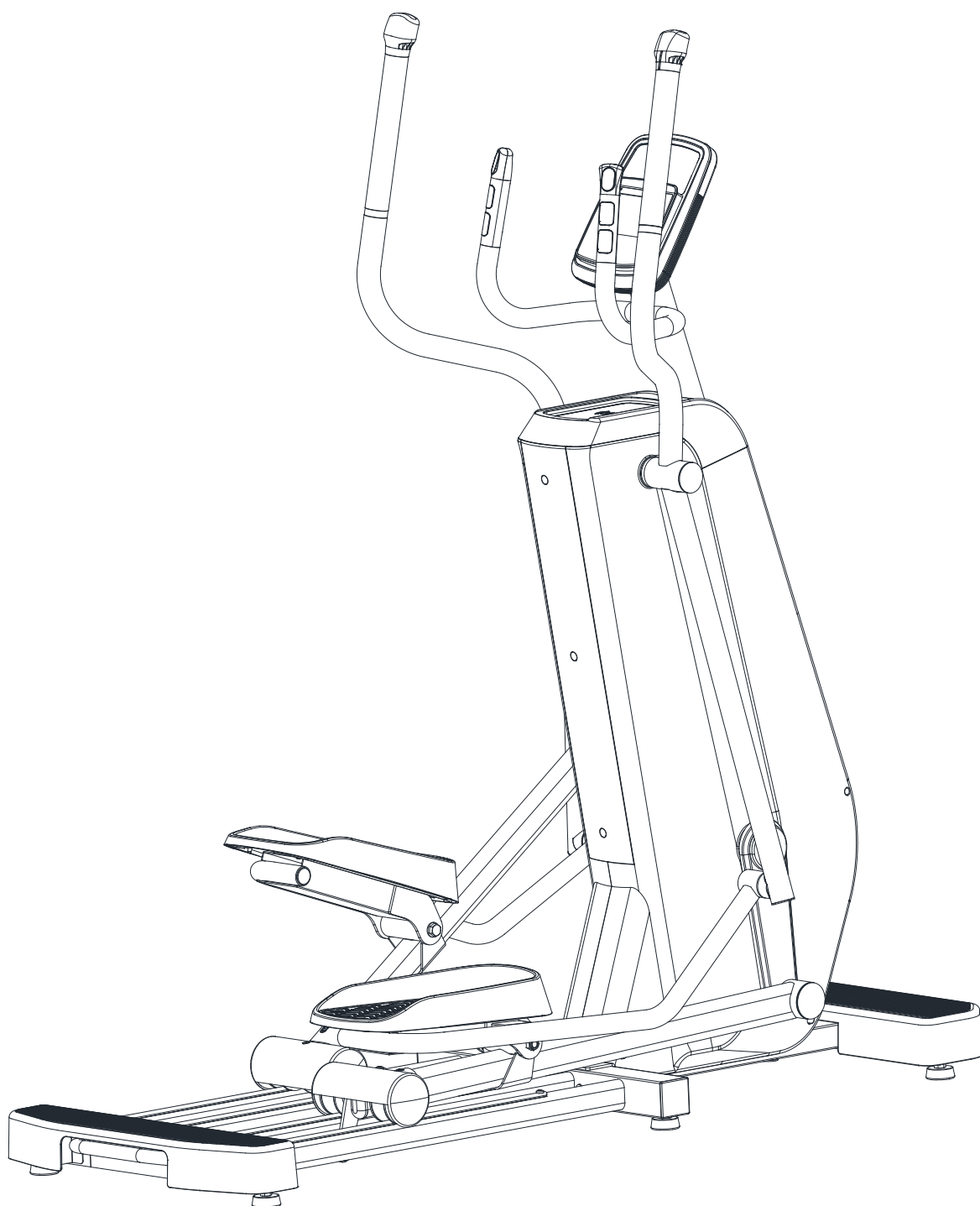


ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Орбітрек FitLogic СТ2601Т



ВАЖЛИВО! Будь ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед використанням виробу. Збережіть цей посібник для подальшого використання. Технічні характеристики даного виробу можуть дещо відрізнятися від зображених на малюнках і можуть бути змінені без попереднього сповіщення.

ЗМІСТ

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	2
СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ	4
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	6
ЗБИРАННЯ	8
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ДИСПЛЕЯ	12
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ	17

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

УВАГА!

Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, перед використанням пристрою ознайомтеся з наступними важливими попередженнями.

1. Перед початком виконання будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь фізичні вади або медичні застереження, що можуть становити ризик для вашого здоров'я і безпеки або перешкоджати належному використанню тренажеру. Якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, попереднє консультування з лікарем дуже важливе.
2. Уважно прислухайтеся до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, відчуття запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати виконувати програму вправ.

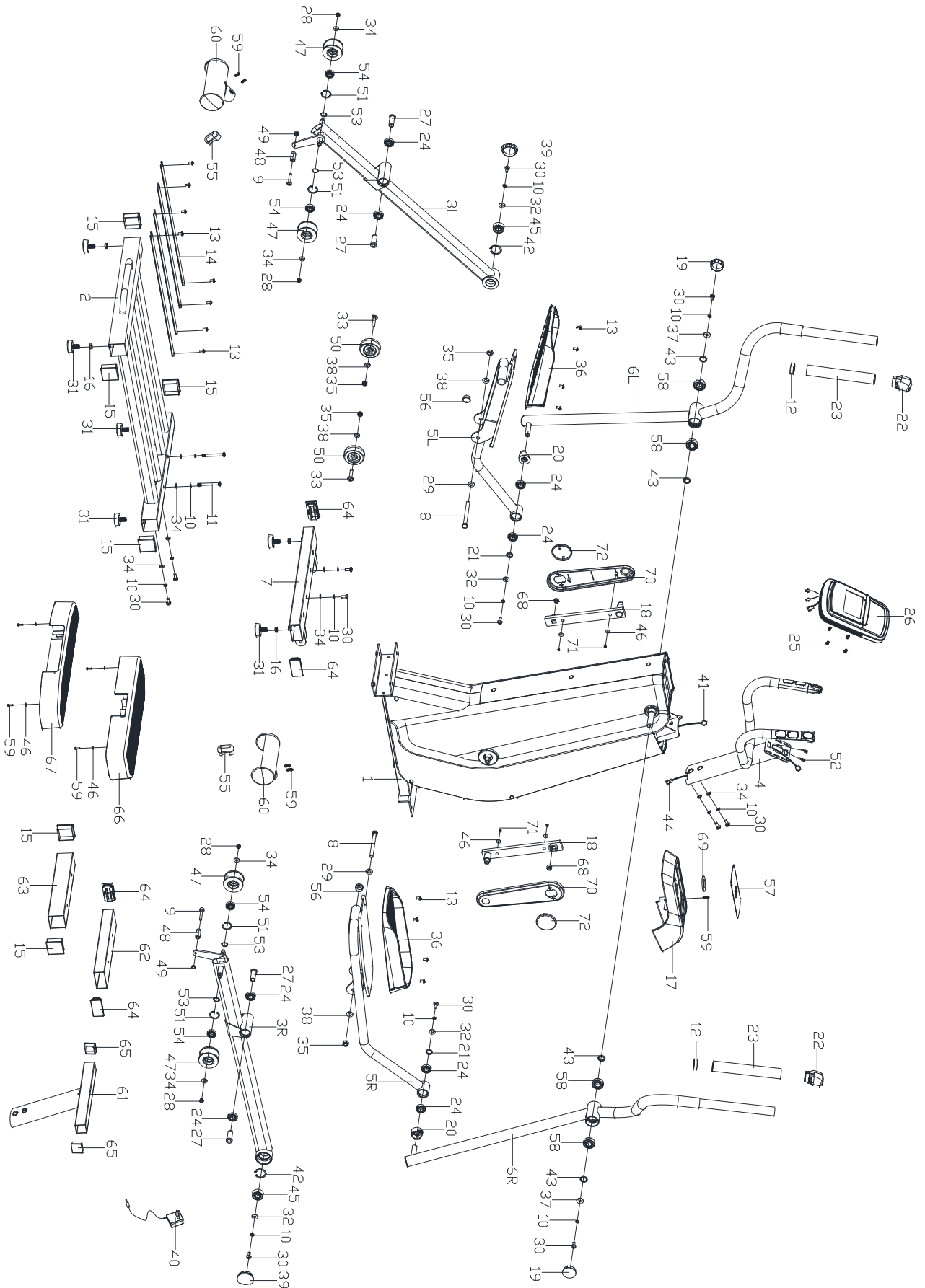
Загальні заходи безпеки

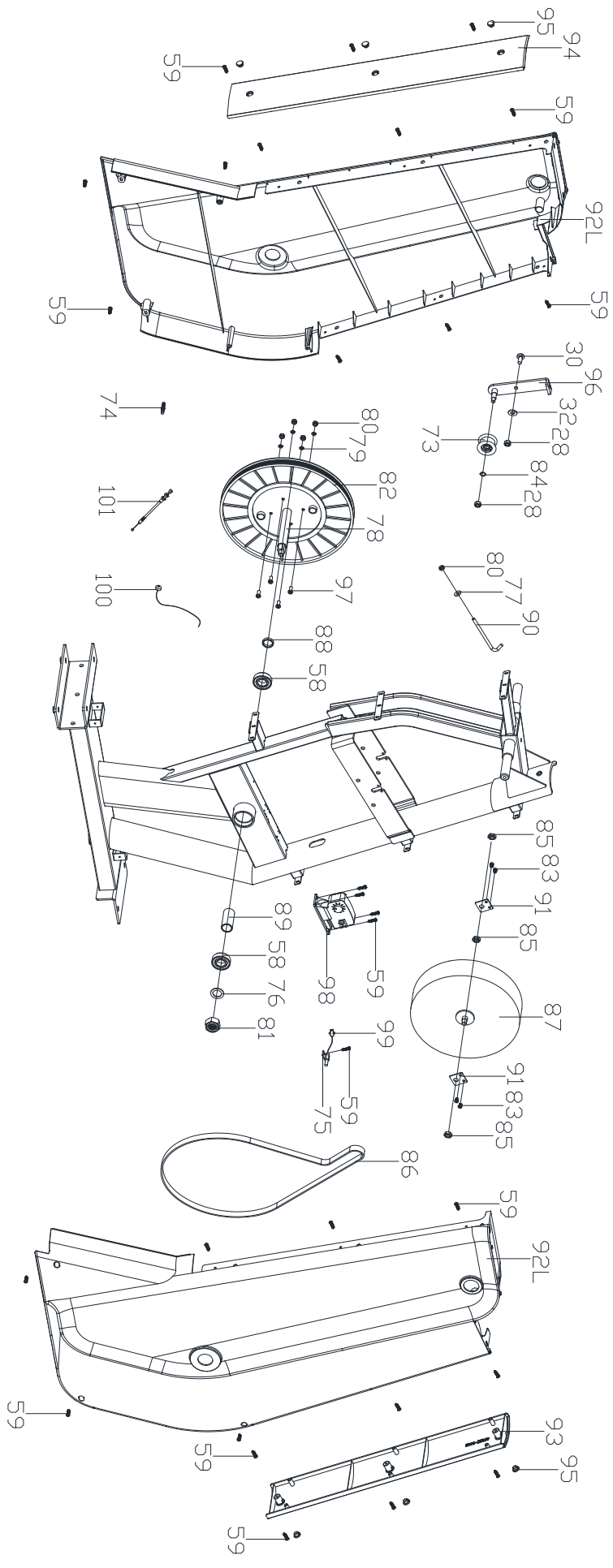
1. Використовуйте тренажер тільки таким чином, як описано в цьому посібнику з експлуатації.
2. Перед використанням тренажеру переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті.
3. Використовуйте тренажер, якщо його встановлено на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом.
4. Перш ніж розпочати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів від тренажера.
5. Після того, як тренажер буде зібрано належним чином, перед початком тренування ознайомтеся з нашими рекомендаціями щодо розігрівання, що наведені в кінці цього посібника.
6. Тренування на тренажері проводьте лише тоді, коли він справний і працює належним чином. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для проведення будь-яких необхідних ремонтних робіт.
7. Тримайте тренажер подалі від впливу надмірної вологи та пилу.
8. На цьому тренажері в один і той самий час може тренуватися лише одна людина.
9. Під час занять на тренажері одягайте відповідний одяг. Уникайте вдягання вільного одягу, який може зачепитися за тренажер, або одягу, який може обмежувати вільний рух або перешкоджати йому.
10. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
11. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Тренажер призначено для використання тільки дорослими.
12. Максимальна вага користувача не повинна перевищувати 150 кг.
13. Всі рухомі аксесуари потребують щотижневого обслуговування. Щоразу перевіряйте їх перед використанням. Якщо щось зламано або розхитано, будь ласка, негайно полагодьте це. Продовжувати користуватися тренажером можна тільки після того, як всі пошкоджені деталі буде полагоджено.
14. Даний тренажер відповідає вимогам стандарту EN957, частина 9, що дозволяє його використання в домашніх умовах.
15. Щоб встановити тренажер, будь ласка, візьміться за поручень і станьте на опорні ніжки.
16. Щоб скласти тренажер, візьміться за поручень і зійдіть з опорних ніжок. Збережіть цей посібник для подальшого використання.
17. Забороняється підпускати дітей близько до даного пристрою або наближатися до нього. Рухомі частини та інші елементи тренажеру можуть становити для дітей небезпеку.
18. Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж розпочинати будь-яку програму вправ. Припиніть тренування, якщо відчуваєте біль або стиснення в грудях, задишку або запаморочення. Перш ніж знову

користуватися тренажером, проконсультуйтеся з лікарем. Використовуйте показники, що розраховуються або вимірюються за допомогою пристрою та виводяться на дисплей, лише для довідки.

19. Залишайте відстань не менше 0,6 м з кожного боку тренажеру. Це рекомендована безпечна відстань для доступу та проходження навколо пристрою, а також для його аварійного демонтажу. Не допускайте сторонніх осіб до цієї зони під час роботи пристрою.
20. Тримайте педалі чистими та сухими.
21. Вправи на цьому тренажері вимагають координації і рівноваги. Обов'язково враховуйте, що під час тренувань можуть відбуватися зміни швидкості і рівня опору, і будьте уважні, щоб уникнути втрати рівноваги і можливого травмування.
22. Не можна залишати підключений до мережі тренажер без нагляду. Виймайте вилку з розетки, коли не користуєтеся пристроєм, а також перед тим, як встановлювати або демонтувати деталі.
23. Відображувана частота серцевих скорочень є приблизною і її слід використовувати лише для довідки.

СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ





ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

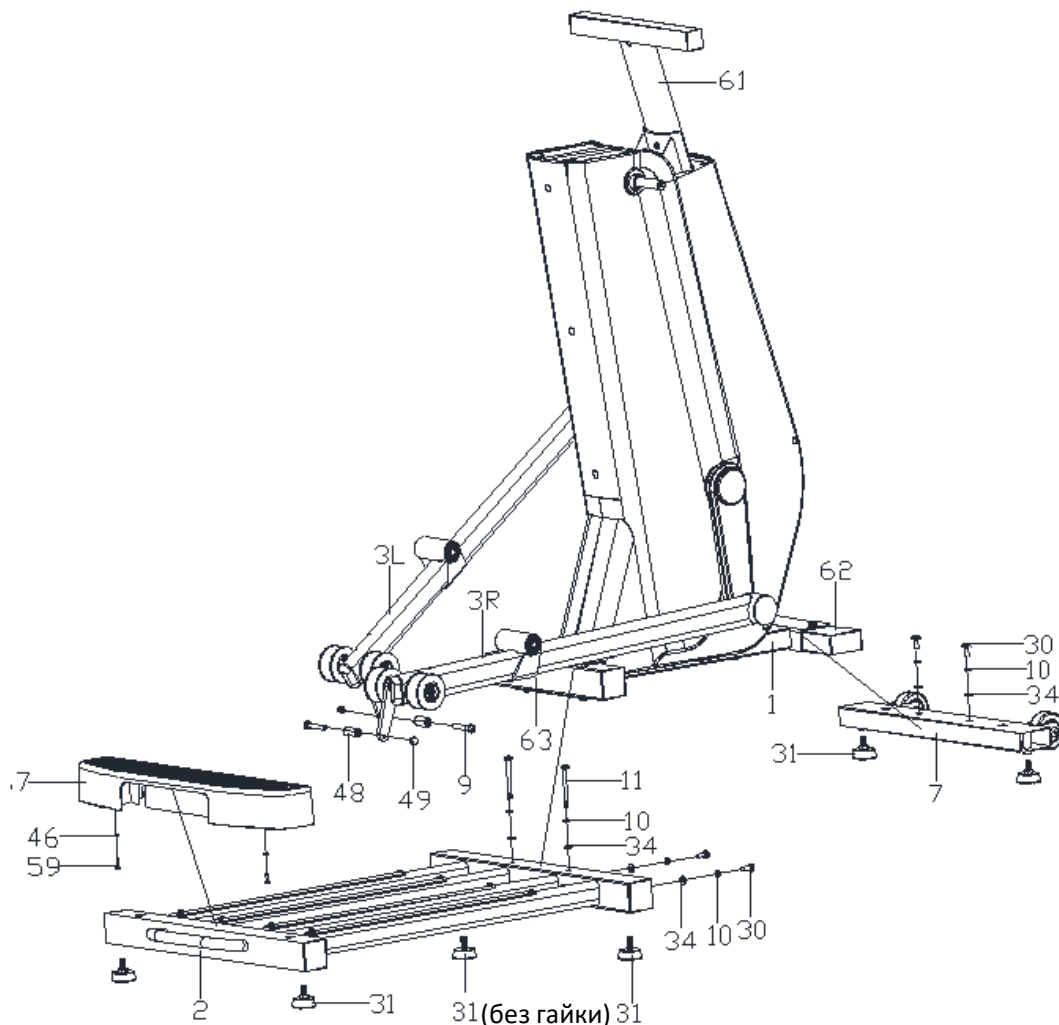
№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Збірка основної рами	1	37	Шайба D8	2
2	Збірка напрямної рейки	1	38	Шайба D10	4
3	Збірка рами роликів (л/п)	1 пара	39	Торцева заглушка для отвору	2
4	Збірка стійки поручня	1	40	Адаптер	1
5	Збірка кронштейна педалі (л/п)	1 пара	41	Подовжувальний дріт датчика	1
6	Збірка зворотно-поступального стрижня (л/п)	1 пара	42	Стопорне кільце для отвору D40	2
7	Передній стабілізатор	1	43	Проставка	4
8	Шестигранний болт M12	2	44	Подовжувальний дріт	1
9	Болт з внутрішнім шестигранником та напівкруглою головкою M8	2	45	Підшипник 2203	2
10	Пружинна шайба D8	14	46	Шайба D6	8
11	Болт з внутрішнім шестигранником та напівкруглою головкою M6	2	47	Ролик напрямної рейки	4
12	Алюмінієва проставка	2	48	Обмежувальна проставка	2
13	Болт з хрестовою напівкруглою головкою M6	16	49	Ковпачкова гайка	2
14	Алюмінієва напрямна рейка	4	50	Транспортувальне колесо	2
15	Квадратна торцева заглушка	6	51	Стопорне кільце для отвору	4
16	Гайка M10	4	52	Дріт пульсометра на поручні	2
17	Верхня кришка	1	53	Хвиляста шайба	4
18	Шатун педалі	2	54	Підшипник 6002Z	4
19	Торцева заглушка для отвору	2	55	Овальна торцева заглушка	2
20	Пластикова проставка	2	56	Округла торцева заглушка	2
21	Проставка	2	57	Силіконова накладка	1
22	Фігурна заглушка	2	58	Підшипник 6004Z	6
23	Накладка для поручня з пінового матеріалу	2	59	Болт самонарізний із хрестовою напівкруглою головкою	35
24	Підшипник 6003Z	8	60	Ковпак колеса	2
25	Болт із хрестовою напівкруглою головкою	4	61	Верхня пакувальна трубка	1
26	Дисплей	1	62	Передня пакувальна трубка	1
27	Фланцева проставка	4	63	Задня пакувальна трубка	1
28	Нейлонова гайка	6	64	Квадратна торцева заглушка 2	4
29	Шайба D12	2	65	Квадратна торцева заглушка 3	2
30	Болт з внутрішнім шестигранником та напівкруглою головкою M8	13	66	Передня кришка стабілізатора	1
31	Регульована опорна ніжка	6	67	Задня кришка стабілізатора	1
32	Шайба D8	5	68	Фланцева гайка M10	2
33	Болт з внутрішнім шестигранником та напівкруглою головкою M10	2	69	Шайба	1
34	Шайба D8	12	70	Кришка шатуна педалі	2
35	Нейлонова гайка M10	4	71	Болт-саморіз із хрестовою напівкруглою головкою ST4.2	2
36	Педаль	2	72	Торцева заглушка для кришки шатуна педалі	4

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
73	Колесо вільного ходу	1	77	Шайба D6	1
74	Пластиковий болт	1	78	Середній вал	1
75	Тримач датчика	1	79	Пружинна шайба D6	4
76	Шайба D20	1	80	Нейлонова гайка M6	5
81	Нейлонова гайка M20	1	92	Кришка ланцюга (л/п)	1 пара
82	Шків ременя	1	93	Передня кришка ланцюга	1
83	Болт із хрестовою напівкруглою головкою M5	4	94	Задня кришка ланцюга	1
84	Хвиляста шайба	1	95	Торцева заглушка для отвору	6
85	Тонка гайка M10	3	96	Збірка рами колеса вільного ходу	1
86	Ремінь	1	97	Гайка M6	4
87	Маховик	1	98	Двигун	1
88	Проставка	1	99	Дріт датчика	1
89	Внутрішня проставка середнього вала	1	100	Дріт живлення	1
90	Тяговий штир	1	101	Кабель регулювання опору	1
91	Фіксувальна пластина	2			

ЗБИРАННЯ

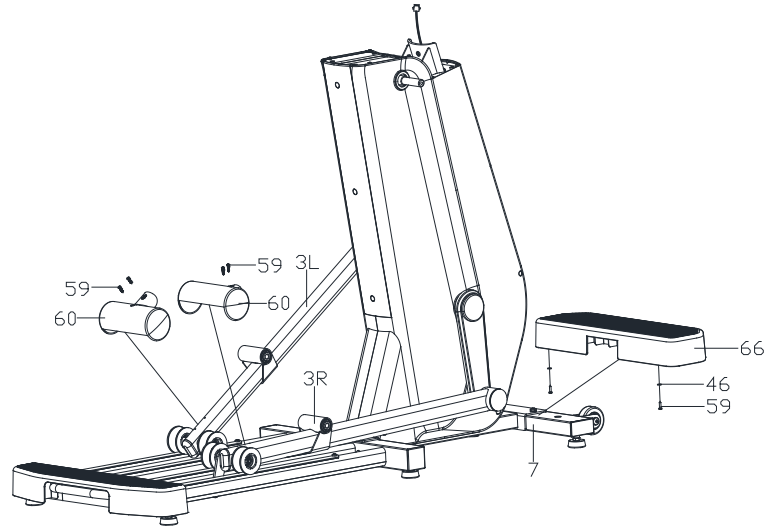
Крок 1

1. Зніміть верхню пакувальну трубку (61), передню пакувальну трубку (62) та задню пакувальну трубку (63), закріплені на основній рамі (1), і відкладіть зняті болти з внутрішнім шестигранником (30), пружинні шайби (10) та плоскі шайби (34) для подальшого використання.
2. Закріпіть регульовані опорні ніжки (31) на вузлі напрямних рейок (2) і передньому стабілізаторі (7) (примітка: закрутіть регульовані ніжки (31) без гайки до упору).
3. Спочатку закріпіть задній стабілізатор (67) на вузлі напрямних рейок (2), сумістіть отвори, після чого зафіксуйте його за допомогою хрестових самонарізних болтів (59) і шайб (46).
4. За допомогою гвинтів з внутрішнім шестигранником (9) і ковпачкових гайок (49) закріпіть обмежувальні проставки (48) на лівому та правому вузлах рами роликів (3 л/п).
5. Використовуючи зняті болти з внутрішнім шестигранником (30), пружинні шайби (10) та шайби (34), закріпіть передній стабілізатор (7) на основній рамі (1).
6. Використовуючи зняті болти з внутрішнім шестигранником (30), пружинні шайби (10), шайби (34), а також болти з внутрішнім шестигранником (11), пружинні шайби (10) та шайби (34), закріпіть вузол напрямної рейки (2) на основній рамі (1).



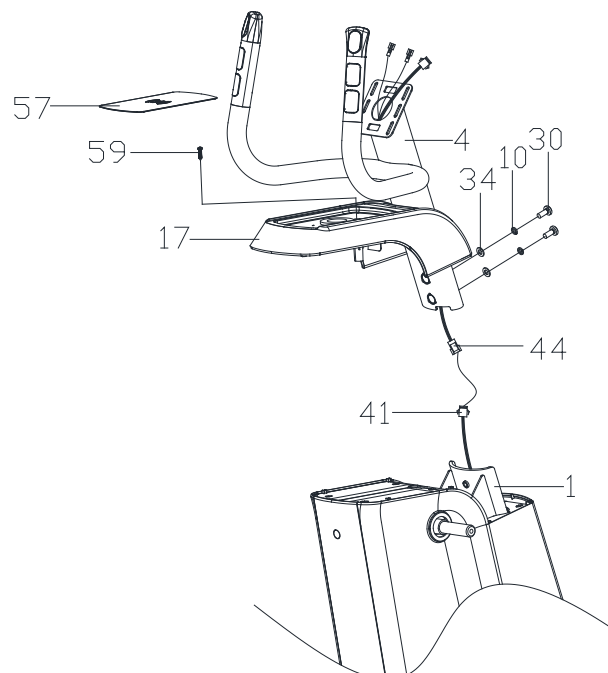
Крок 2

1. Спочатку закріпіть кришку переднього стабілізатора (66) на передньому стабілізаторі (7), сумістивши отвори, і зафіксуйте її самонарізними гвинтами з хрестовим шліцом (59) разом із шайбами (46).
2. Зафіксуйте кришки роликів напрямної рейки (60) на лівій і правій рамах роликів (3 л/п) відповідно, використовуючи самонарізні гвинти з хрестовим шліцом (59).



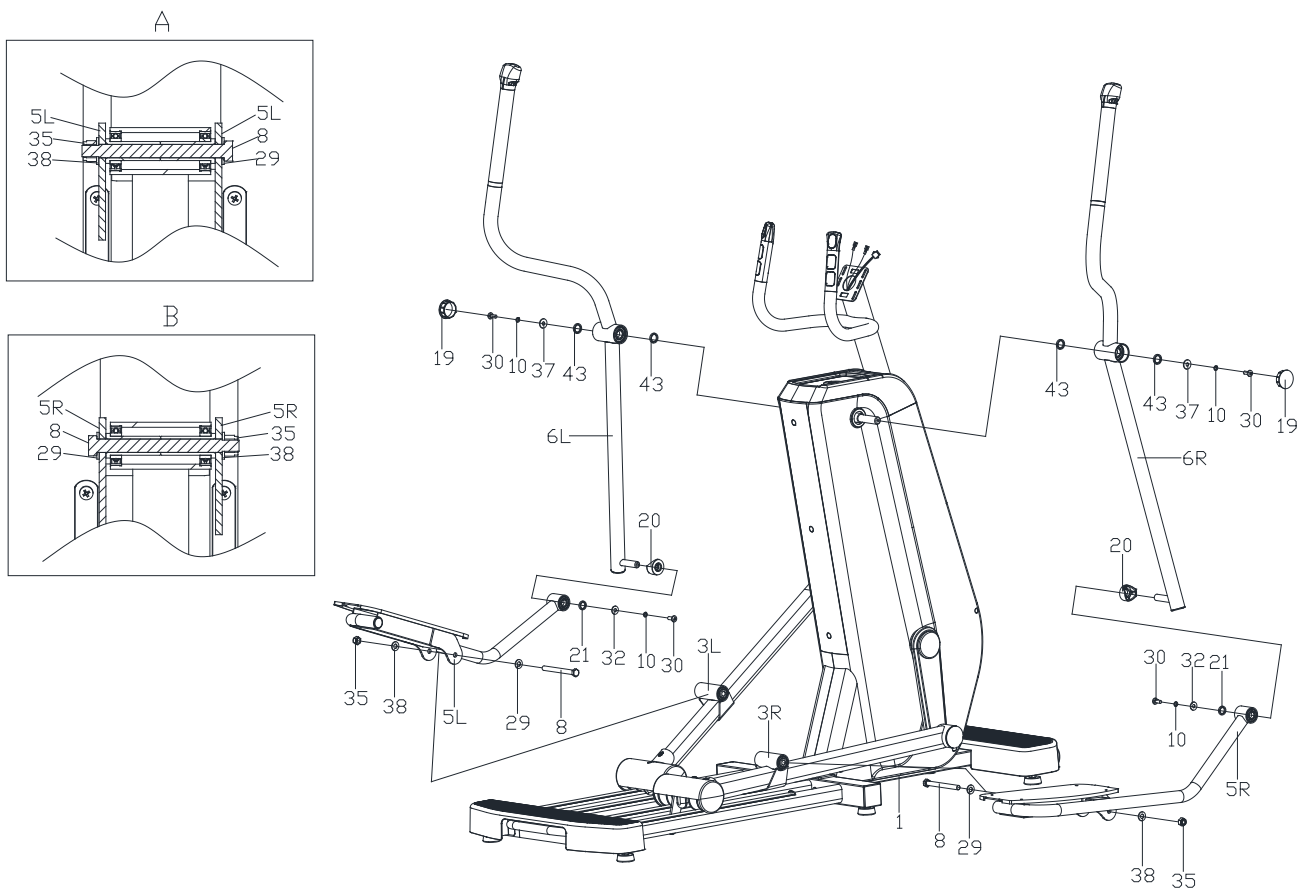
Крок 3

1. Пропустіть верхню кришку ланцюга (17) через стійку поручня (4).
2. Правильно з'єднайте подовжувальний дрот датчика (41) із подовжувальним дротом (44).
3. Закріпіть стійку поручня (4) на основній рамі (1), використовуючи раніше зняті болти з внутрішнім шестигранником (30), пружинні шайби (10) та плоскі шайби (34).
4. Опустіть верхню кришку ланцюга (17) і зафіксуйте її на основній рамі (1) самонарізними гвинтами з хрестовим шліцом (59), після чого встановіть силіконову накладку бездротового зарядного пристрою (57) на верхню кришку ланцюга (17).



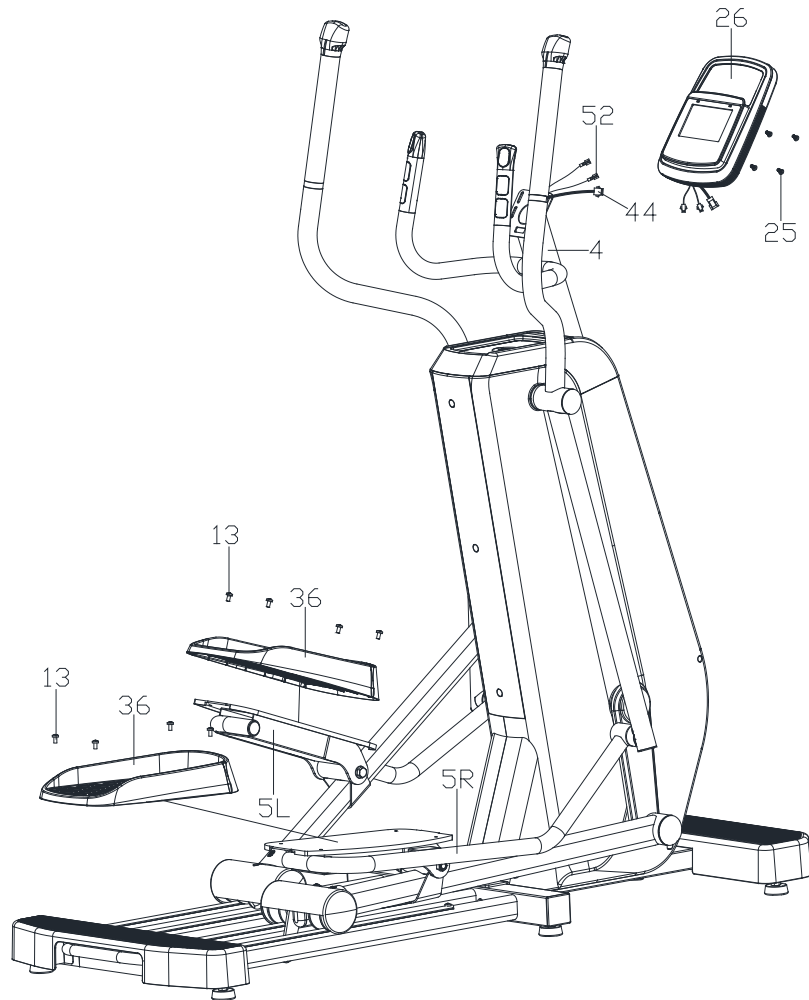
Крок 4

1. Використовуючи болти з внутрішнім шестигранником і напівкруглою головкою (30), пружинні шайби (10), шайби (37) та проставки (43), закріпіть ліву та праву штанги зворотно-поступального руху (6 л/п) на валу основної рами (1). Поки що не затягуйте.
2. Використовуючи болти з внутрішнім шестигранником і напівкруглою головкою (30), пружинні шайби (10), шайби (32), проставки (21) та пластикові втулки (20), з'єднайте ліві та праві важелі педалей (5 л/п) з лівими та правими штангами зворотно-поступального руху (6 л/п). Поки що не затягуйте.
3. Використовуючи болти з шестигранною головкою (8), плоскі шайби (29), плоскі шайби (38) та самоконтрні гайки з нейлоновою вставкою (35), зафіксуйте ліві та праві кронштейни педалей (5 л/п) на лівій і правій рамах роликів (3 л/п). Примітка: різьба болтів (8) повинна повністю виступати за межі кронштейнів педалей (5 л/п), щоб уся різьба повністю увійшла в самоконтрні гайки (35), як показано на рисунках А і В. Після цього затягніть усі гвинти та болти, а отвори закрийте заглушками (19).



Крок 5

1. Використовуючи гвинти з хрестовим шліцом (13), закріпіть педалі (36) на лівих та правих кронштейнах педалей (5 л/п).
2. Спочатку правильно підключіть подовжувальний провід (44) та дріт датчика пульсу на поручні (52) до відповідних проводів консолі (26), після чого використайте гвинти з хрестовим шліцом (25), щоб зафіксувати консоль (26) на тримачі консолі в стійці поручня (4).

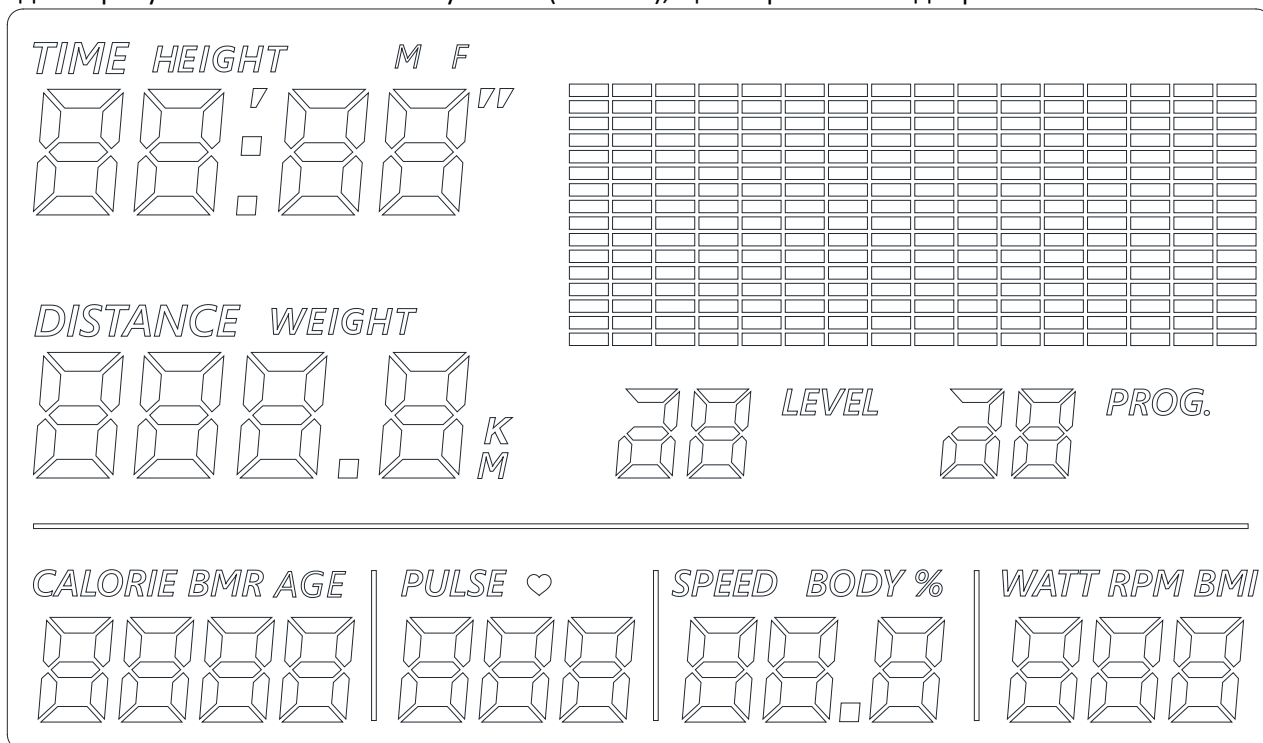


Примітка: Після завершення збирання переконайтеся, що всі гвинти та болти надійно затягнуті.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ДИСПЛЕЯ

ІНФОРМАЦІЯ НА ДИСПЛЕЇ

1. TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ), CALORIES (КАЛОРІЇ), PULSE (ПУЛЬС), SPEED (ШВИДКІСТЬ), RPM (ОБ/ХВ), WATT (НАВАНТАЖЕННЯ)
2. Під час тренування: натисніть кнопку MODE (РЕЖИМ), щоб перемикати відображення RPM ↔ WATT



ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

TIME (ЧАС)	00хв:00с ~ 99хв:59с
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)	0,0 ~ 999,9км (миль)
CALORIES (КАЛОРІЇ)	0 ~ 9999 ккал
PULSE (ПУЛЬС)	40-240 ударів за хвилину
SPEED (ШВИДКІСТЬ)	0,0 ~ 99,9 тис.км/год (миль/год)
RPM (ОБЕРТІВ ЗА ХВ.)	0 ~ 299
WATT (НАВАНТАЖЕННЯ)	0 ~ 999

ОПИС ФУНКЦІЙ

MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ)	Рівень опору регулюється вручну
PROGRAM (ПРОГРАМА)	Режим тренування з автоматичним регулюванням за заздалегідь заданим рівнем опору
USER (КОРИСТУВАЦЬКИЙ РЕЖИМ)	Режим тренування з рівнем опору, заданим користувачем
WATT (НАВАНТАЖЕННЯ)	Режим тренування з контролем за цільовим навантаженням у ватах
H.R.C (КОНТРОЛЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ)	Тренування з контролем за частотою серцевих скорочень (ЧСС), цільове значення 65%, 75%, 85%, або задане користувачем
RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)	Відстеження відновлення пульсу після тренування
BODY FAT (ІНДЕКС ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА)	Відображає відсоток жирової маси, індекс маси тіла (ІМТ) та базальний метаболізм

ФУНКЦІЇ КНОПОК

UP (ВГОРУ)	Вибір функціонального режиму в бік збільшення, регулювання в бік збільшення під час налаштування та збільшення значення параметру LEVEL (РІВЕНЬ) під час тренування
DOWN (ВНИЗ)	Вибір функціонального режиму в бік зменшення, регулювання в бік зменшення під час налаштування та зменшення значення параметру LEVEL під час тренування
START/STOP (СТАРТ/СТОП)	Початок або зупинка тренування
RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)	Перевірка здатності до відновлення серцебиття
MODE (РЕЖИМ)	Під час тренування - перемикання відображення між RPM та WATT Не під час тренування - перемикання між різними елементами налаштування

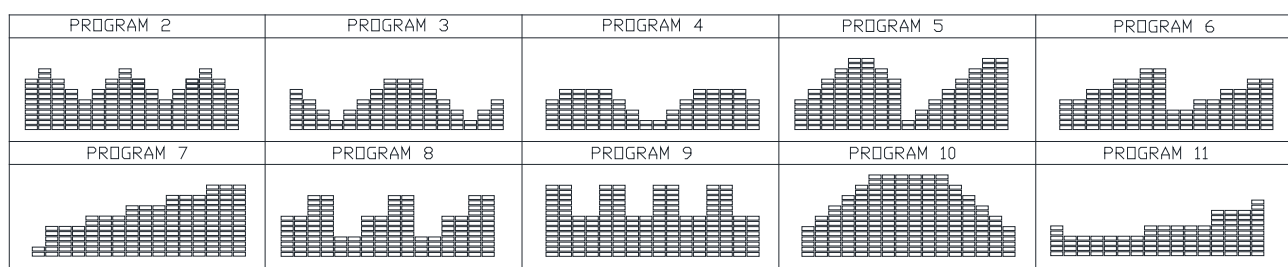
Одиниці вимірювання параметрів

ЗРІСТ	ВАГА	ШВИДКІСТЬ	ОБОРОТИ	ДИСТАНЦІЯ	КАЛОРІЇ	НАВАНТАЖЕННЯ	ПУЛЬС
см (фут-дюйм)	кг (фунти)	км/год (миля/год)	об/хв	км (мілі)	ккал	Вт	уд/хв

РУЧНИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАМА 1)

1. Натисніть кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), щоб розпочати тренування, або натисніть MODE (РЕЖИМ) для переходу в режим налаштувань.
2. У режимі налаштувань натискайте MODE (РЕЖИМ), щоб вибрати елемент налаштування, який буде блимати: TIME (ЧАС) → DISTANCE (ВІДСТАНЬ) → CALORIE (КАЛОРІЇ).
3. Натискайте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ для збільшення або зменшення значення, після чого натисніть MODE (РЕЖИМ) для переходу до наступного елемента.
4. Після завершення налаштування всіх параметрів відбудеться автоматичний вихід з режиму налаштувань, або натисніть START/STOP (СТАРТ/СТОП), щоб розпочати тренування відразу.
5. Рівень опору можна вільно регулювати під час тренування за допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ.
6. Встановлене значення (наприклад, час, відстань або калорії), яке були задані у режимі налаштування, під час тренування буде відображатися зі зворотнім відліком. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, тренування автоматично зупиниться і пролунає звуковий сигнал.
7. Натисніть MODE (РЕЖИМ) для перемикання між відображенням RPM/WATT (об/хв / Вт) під час тренування.
8. Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування.

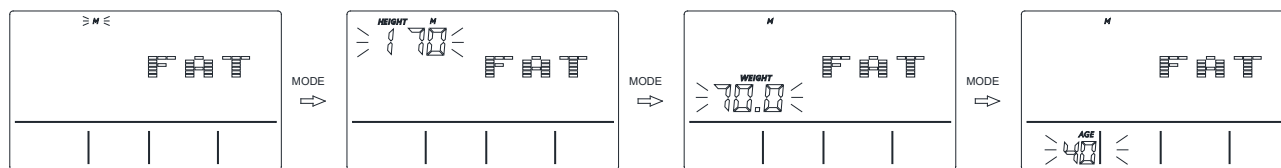
ЗАДАНА ПРОГРАМА (ПРОГРАМА 2-12)



1. Натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ, щоб обрати потрібну програму.
2. Натисніть кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), щоб розпочати тренування, або натисніть MODE (РЕЖИМ) для переходу в режим налаштувань.
3. У режимі налаштувань натискайте MODE (РЕЖИМ), щоб вибрати елемент налаштування, який буде блимати:
TIME (ЧАС) → DISTANCE (ВІДСТАНЬ) → CALORIE (КАЛОРІЇ).
4. Натискайте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ для збільшення або зменшення значення, після чого натисніть MODE (РЕЖИМ) для переходу до наступного елемента.
5. Після завершення налаштування всіх параметрів відбудеться автоматичний вихід з режиму налаштувань, або натисніть START/STOP (СТАРТ/СТОП), щоб розпочати тренування відразу.
6. Під час тренування рівень опору може автоматично регулюватися відповідно обраної програми. Також його можна змінювати вручну за допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ.
7. Якщо задано зворотний відлік для параметрів часу, дистанції або калорій, обране значення під час тренування показуватиметься у зворотному відліку. Коли значення досягне 0, тренування зупиниться із звуковим сигналом.

8. Натисніть MODE (РЕЖИМ) для перемикання між відображенням RPM/WATT (об/хв / Вт) під час тренування.
9. Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування.

ІНДЕКС ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА (ПРОГРАМА 12)



1. Натисніть клавішу MODE, щоб увійти в режим налаштувань.
2. У режимі налаштувань натискайте MODE, щоб послідовно вибрати параметри, що блимають на дисплеї: GENDER (СТАТЬ) → HEIGHT (ЗРІСТ) → WEIGHT (ВАГА) → AGE (ВІК).
3. Натискайте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ для збільшення або зменшення значення, після чого натисніть MODE (РЕЖИМ) для переходу до наступного елемента.
4. "M" – чоловік, "F" – жінка;
5. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тест, і тримайтеся за датчики пульсу. Приблизно через 10 секунд на дисплеї відобразиться індекс жирової маси тіла.
6. Під час вимірювання тримайте тіло розслабленим, а пульс — спокійним.
7. ІМТ - індекс маси тіла.

Стать/Вік	Недостатня вага	Нормальна вага	Легка зайва вага	Надмірна вага	Ожиріння
Чоловік/ ≤ 30	< 14	14~20	20,1~25	25,1~35	> 35
Чоловік/ > 30	< 17	17~23	23,1~28	28,1~38	> 38
Жінка/ ≤ 30	< 17	17~24	24,1~30	30,1~40	> 40
Жінка/ > 30	< 20	20~27	27,1~33	33,1~43	> 43

РІВЕНЬ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ

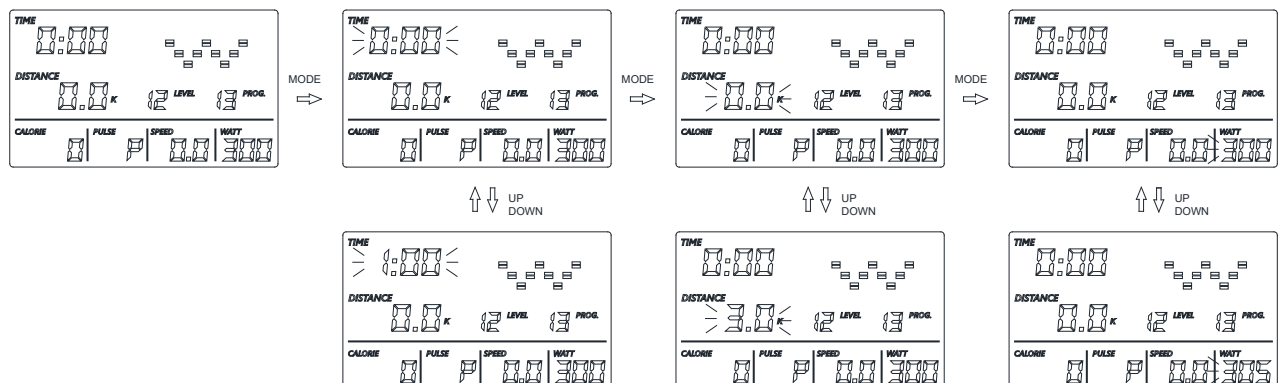
Стать	Низький	Середній	Трохи завищений	Високий
Чоловік	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
Жінка	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

БМР - базальний рівень метаболізму.

Це середня кількість калорій, яку організм спалює за добу для підтримання основних життєвих функцій.

Довідкове значення: $\approx 1300 \pm 100$ ккал/добу (для віку 22–40 років).

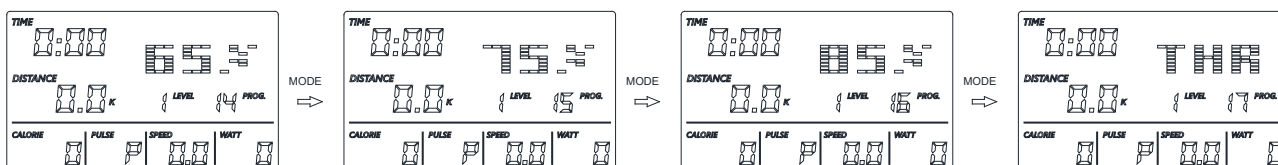
НАВАНТАЖЕННЯ (ПРОГРАМА 13)



1. Натисніть клавішу MODE, щоб увійти в режим налаштувань.
2. У режимі налаштувань натискайте MODE (РЕЖИМ), щоб вибрати елемент налаштування, який буде блимати:
TIME (ЧАС) → DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) → WATT (НАВАНТАЖЕННЯ);
3. Натискайте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ для збільшення або зменшення значення, після чого натисніть MODE (РЕЖИМ) для переходу до наступного елемента.

- Після завершення налаштування всіх параметрів відбудеться автоматичний вихід з режиму налаштувань, або натисніть START/STOP (СТАРТ/СТОП), щоб розпочати тренування відразу.
- Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.
- Рівень опору автоматично регулюватиметься під час тренування відповідно до цільового навантаження.
- Якщо задано зворотний відлік для параметрів часу, дистанції або калорій, обране значення під час тренування показуватиметься у зворотному відліку. Коли значення досягне 0, тренування зупиниться із звуковим сигналом.
- Натисніть MODE (РЕЖИМ) для перемикавання між відображенням RPM/WATT (об/хв / Вт) під час тренування.
- Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування.

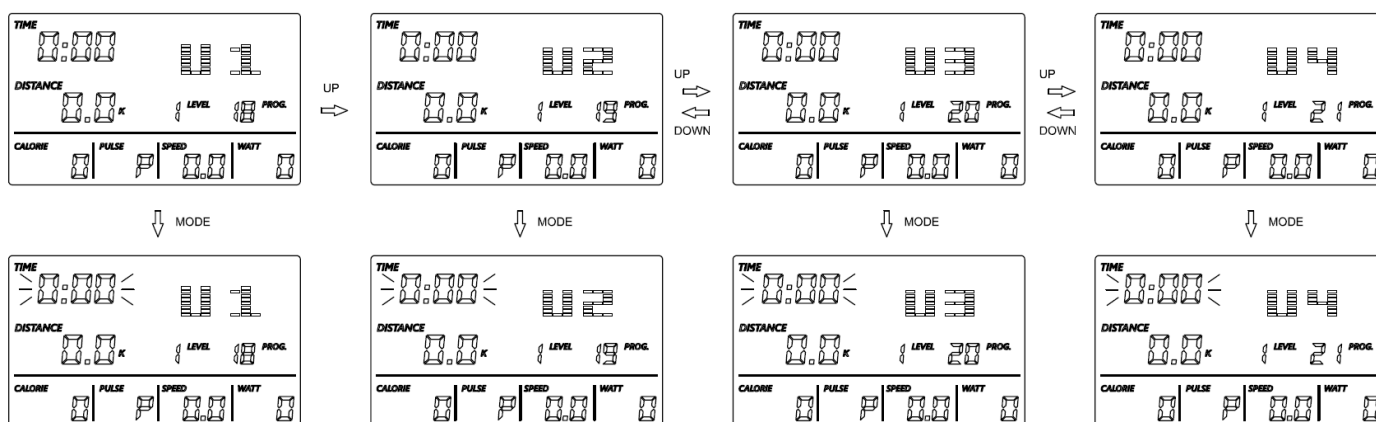
КОНТРОЛЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ (ПРОГРАМА 14-17)



- Натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ, щоб обрати потрібну програму.
- Натисніть кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), щоб розпочати тренування, або натисніть MODE (РЕЖИМ) для переходу в режим налаштувань.
 - ПРОГРАМА 14-16: Як цільову частоту серцевих скорочень (ЧСС) вибрано 65%, 75% та 85% від максимальної ЧСС. Натискайте кнопку MODE, щоб послідовно вибрати параметри, що блимають: TIME (ЧАС) → DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) → CALORIE (КАЛОРИЇ) → AGE (ВІК).
 - ПРОГРАМА 17: Натискайте кнопку MODE, щоб послідовно вибрати параметри, що блиматимуть: TIME (ЧАС) → DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) → CALORIE (КАЛОРИЇ) → PULSE (ПУЛЬС).
- Натискайте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ для збільшення або зменшення значення, після чого натисніть MODE (РЕЖИМ) для переходу до наступного елемента.
- Після завершення налаштування всіх параметрів відбудеться автоматичний вихід з режиму налаштувань, або натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування відразу.
- Рівень опору автоматично регулюватиметься під час тренування відповідно до цільової частоти серцевих скорочень.
- Якщо задано зворотний відлік для параметрів часу, дистанції або калорій, обране значення під час тренування показуватиметься у зворотному відліку. Коли значення досягне 0, тренування зупиниться із звуковим сигналом.
- Натисніть MODE (РЕЖИМ) для перемикавання між відображенням RPM/WATT (об/хв / Вт) під час тренування.
- Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування.

ПРИМІТКА: Під час тренування руки необхідно тримати на датчиках пульсу.

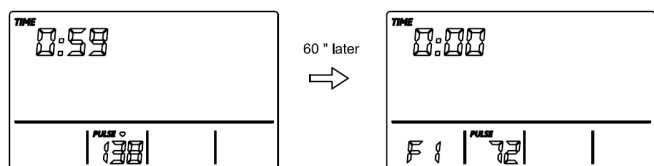
КОРИСТУВАЦЬКИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАМА 18-21)



- Натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ, щоб обрати потрібну програму.
- Натисніть кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), щоб розпочати тренування, або натисніть MODE (РЕЖИМ) для переходу в режим налаштувань.
- У режимі налаштувань натискайте MODE, щоб послідовно вибрати параметри, що блимають на дисплеї: TIME (ЧАС) → DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) → CALORIE (КАЛОРИЇ) → Resistance level (рівень опору).
- Натискайте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ для збільшення або зменшення значення, після чого натисніть MODE

- (РЕЖИМ) для переходу до наступного елемента.
- Після завершення налаштування всіх параметрів відбудеться автоматичний вихід з режиму налаштувань, або натисніть START/STOP (СТАРТ/СТОП), щоб розпочати тренування відразу.
 - Під час тренування рівень опору може автоматично регулюватися програмою. Також його можна змінювати вручну за допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ.
 - Якщо задано зворотний відлік для параметрів часу, дистанції або калорій, обране значення під час тренування показуватиметься у зворотному відліку. Коли значення досягне 0, тренування зупиниться із звуковим сигналом.
 - Натисніть MODE (РЕЖИМ) для перемикання між відображенням RPM/WATT (об/хв / Вт) під час тренування.
 - Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування.

RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)



Під час тренування, коли на дисплеї приладу відображається значення частоти серцебиття, натисніть кнопку RECOVERY, щоб продовжити контроль частоти серцебиття протягом 5 сек.

- Параметр TIME (ЧАС) відображає "0:59" (секунд), зворотний відлік починається на 60 секунд, і система починає перевірку вашого стану.
- Коли годинник відрахує час до "0:00", у головному вікні приладу з'являються символи "F1"~"F6", що вказують на рівень здатності відновлення серцевого ритму.

F1 = 1,0	Відмінний
1,0 < F2 < 2,0	Добрий
2,0 < F3 < 2,9	Відносно добрий
3,0 < F4 < 3,9	Нормальний
4,0 < F5 < 5,9	Відносно слабкий
F6 = 6,0	Поганий

Примітки:

- При неправильному відображенні показань лічильника, будь ласка, вийміть вилку з розетки і підключіть її знову.
- Якщо не виконувати жодних маніпуляцій, пристрій перейде в режим очікування через п'ять хвилин.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ

Обмеження щодо використання

Наступні рекомендації допоможуть вам скласти план тренувань. Пам'ятайте, що правильне харчування і повноцінний відпочинок необхідні для досягнення успішних результатів. Якщо ви розпочинаєте програму фізичних вправ, проконсультуйтеся з лікарем, якщо:

- У вас діагностовано проблеми з серцем, високий кров'яний тиск або будь-яке інше захворювання.
- Ви не займалися спортом більше року.
- Вам більше 35 років, і в даний час ви не займаєтеся спортом.
- Ви вагітні.
- Ви хворієте на цукровий діабет.
- Ви страждаєте від болю в грудях, відчуваєте запаморочення або втрачаєте свідомість.
- Ви відновлюєтеся після травми або хвороби.

Цільова частота серцевих скорочень (ЦЧСС)

	ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ
ВІК	МІН-МАКС (УД/ХВ)
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

Примітка: Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.

Поради щодо тренувань

- Завжди виконуйте вправи на розтяжку як до, так і після тренування. Див. сторінку 17.
- Починайте повільно; занадто швидке навантаження може призвести до травмування.
- Якщо у вас щось болить або ви втомилися, дайте собі кілька додаткових днів на відновлення.
- Почніть з двох-трьох 15-хвилинних занять на тиждень та одного дня відпочинку між тренуваннями.
- Розігрійтеся протягом 5 або 10 хвилин за допомогою плавних рухів, таких як ходьба або махи руками по колу, а потім розтягніть м'язи, які будуть задіяні під час тренування. Тренажер в основному спрямований на тренування стегнових та литкових м'язів.
- Збільшуйте темп і опір до дещо більших, ніж комфортні, і виконуйте тренування так довго, як зможете. Можливо, ви зможете виконувати вправи лише кілька хвилин за раз, але це швидко зміниться, якщо ви будете займатися регулярно.

- Завершуйте кожне тренування 5-хвилинним розслабленням, встановивши опір на більш низький рівень. Потім слід розтягнути ті м'язи, з якими ви щойно працювали, щоб запобігти травмуванню та виникненню спазмів.
- Збільшуйте час тренування на кілька хвилин щотижня, поки не зможете працювати безперервно протягом 30 хвилин за сеанс.
- Не турбуйтеся про відстань або темп. Перші кілька тижнів зосередьтеся на витривалості та зміцненні організму.

Наскільки важкими повинні бути тренування?

1. Під час тренувань ви повинні намагатися залишатися в зоні показників цільового серцевого ритму (ЦЧСС).
2. Таблиця ЦЧСС допоможе вам визначити ЦЧСС для вашого віку. Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.
3. Завжди слідкуйте за тим, як ви себе відчуваєте під час тренування. Якщо ви відчуваєте головокружіння або легке запаморочення, негайно зупиніться і відпочиньте. Якщо ви не пітнієте, прискорте темп!

Рекомендації щодо розтягування

Поради щодо розтягування перед тренуванням

- Почніть з поступових вправ на розробку рухливості всіх суглобів, тобто просто обертайте зап'ястя, згинайте руки і рухайте плечима. Це дозволить природному мастилу організму (синовіальній рідині) забезпечити захист поверхні кісток у цих суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує приплив крові до тіла, що, в свою чергу, робить м'язи більш еластичними.
- Почніть з ніг, а потім просувайтеся вгору по тілу.
- Кожну вправу на розтягування слід виконувати щонайменше 10 секунд (працюючи до 20-30 секунд) і, як правило, повторювати 2-3 рази.
- Не розтягуйтеся до появи відчуття болю. Якщо відчуваєте біль, розслабтеся.
- Не підстрибуйте. Розтягування повинно бути поступовою і розслабленою.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягуйтеся після тренування, щоб запобігти перенапрузі у м'язах. Розтягуйтеся щонайменше тричі на тиждень, щоб зберігати гнучкість.

Розтягування м'язів стегна

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву кісточку лівою рукою, притягнувши стопу ззаду впритул до стегна.
- Тримайте спину прямою, а коліна разом. При необхідності використовуйте стіну для втримання рівноваги.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування підколінного сухожилля

- Тримайте передню ногу прямою, руки на зігнутій нозі (стегні). Штовхайте вниз і від себе, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Тримайте коліна розчепіреними, а спину прямою.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування ікроножних м'язів

- Встаньте, поставивши рівно задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування внутрішньої частини стегна

- Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги до області паху якомога ближче до себе.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.



Примітка: під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.