

# **КАРДИО КРОСС-СТАНЦИЯ EUROFIT CAPTIVA IWM**

<b>1. Комплектующие</b>	<b>3</b>
<b>2. Крепежные элементы и инструменты для сборки</b>	<b>4</b>
<b>3. Сборка</b>	<b>5</b>
<b>4. Регулировка высоты</b>	<b>14</b>
<b>5. Инструкции по транспортировке</b>	<b>15</b>
<b>6. Использование компьютера</b>	<b>16</b>

## КОМПЛЕКТУЩИЕ

В перечне, приведенном ниже, определены основные компоненты, используемые в процессе сборки.

№	Наименование	Кол-во
341	Нижняя крышка рамы наклона – Задняя	2
342	Нижняя крышка рамы наклона – Передняя	2
701	Нижняя крышка подвижного рычага	4
702	Заглушка переднего шарнирного соединения	2
703	Передняя крышка рамы наклона	1
704	Крышка ходовой части - Левая	1
705	Крышка ходовой части - Правая	1
708	Крепление рамы наклона - Переднее	2
709	Держатель бутылки	1
710	Подвижная рукоятка в сборе – Левая	1
711	Подвижная рукоятка в сборе – Правая	1
G	Нагрудный ремень	1
H	Силовой провод	1
A1	Контрольная панель с кнопками в сборе	1
A2	Консоль с вертикальной стойкой в сборе	1
A3	Рама наклона в сборе	1
A4	Основная рама в сборе	1

341



342



701



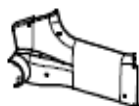
702



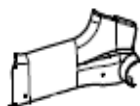
703



704



705



708



709



710



711



G



H



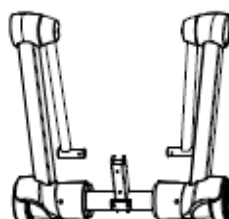
A1



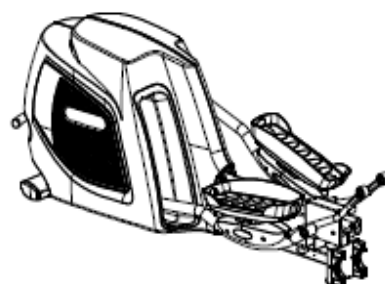
A2



A3



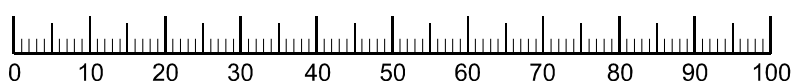
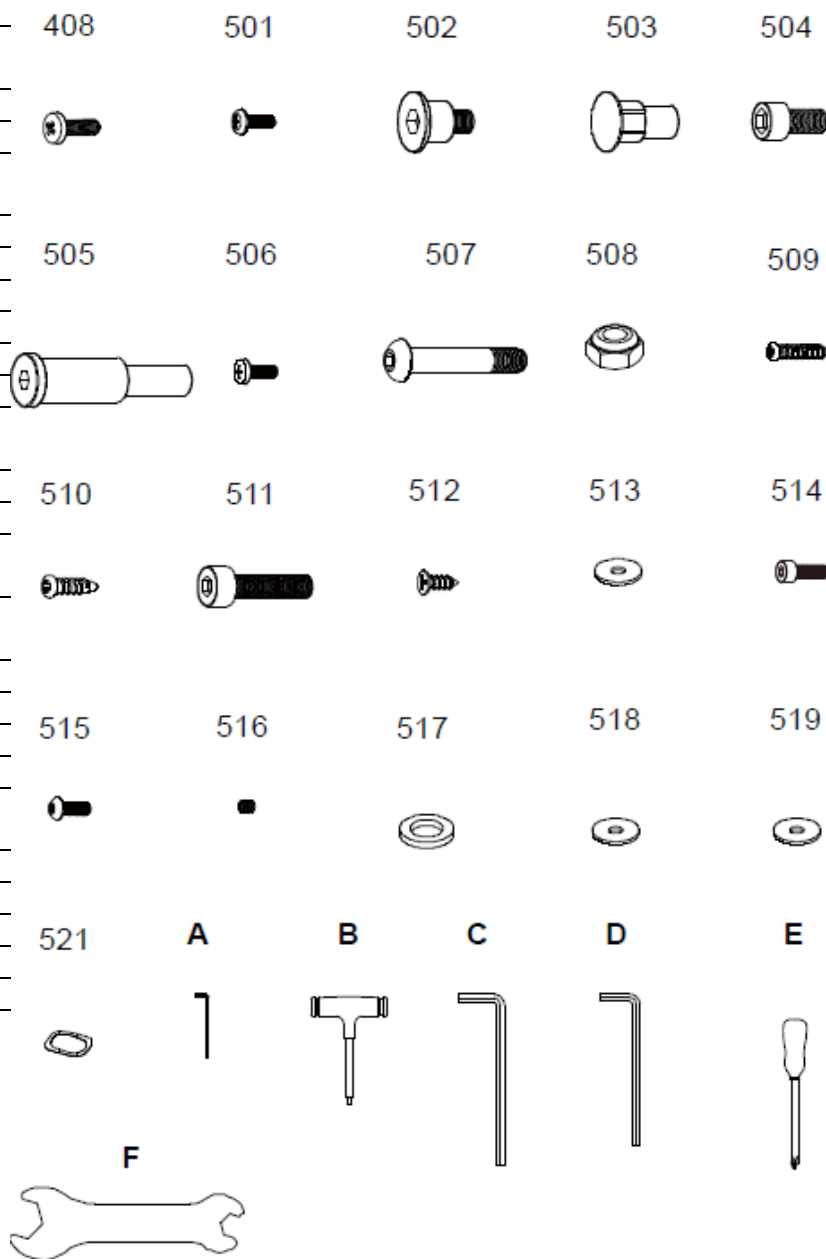
A4



## КРЕПЕЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

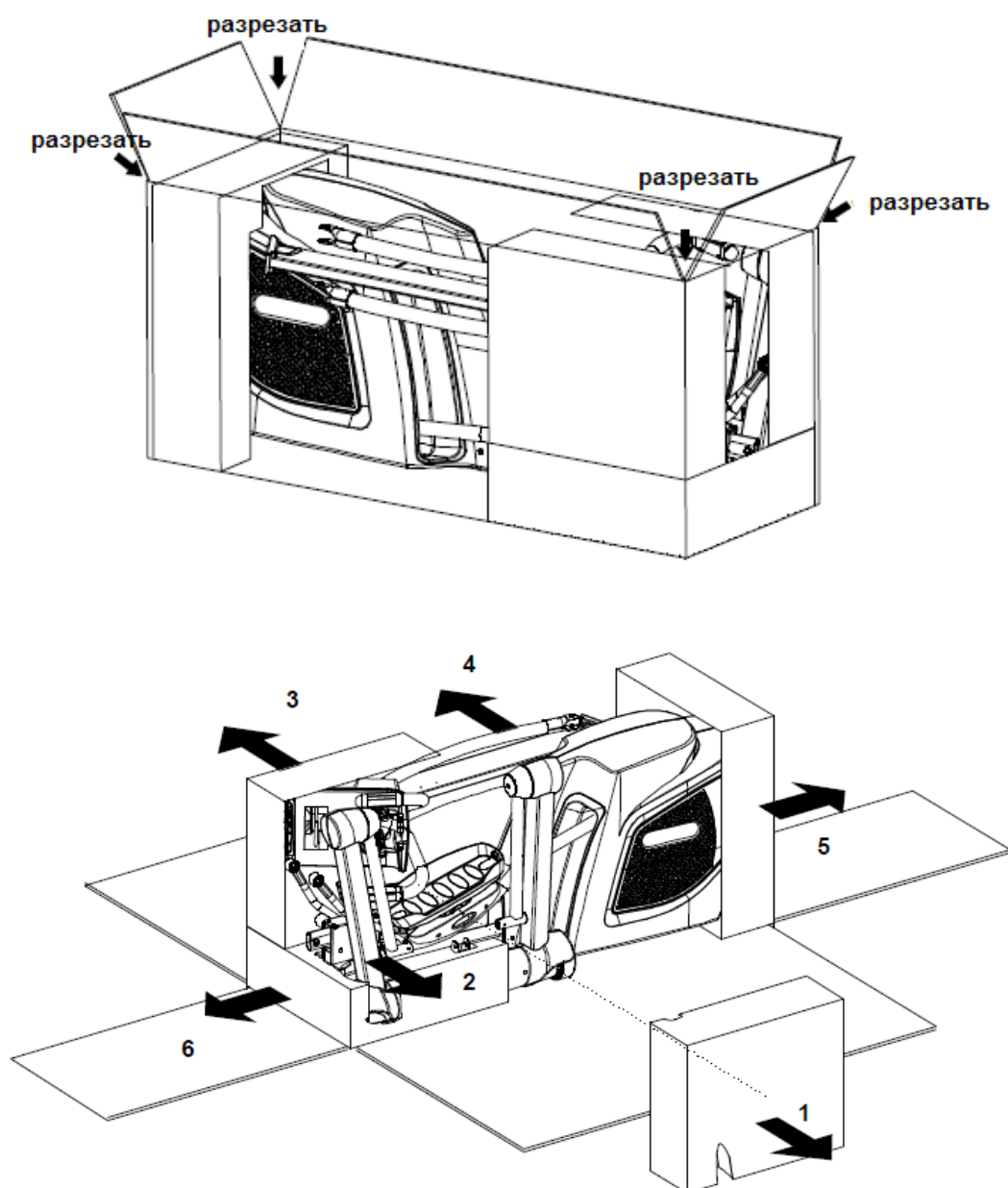
В перечне, приведенном ниже, определены крепежные элементы и инструменты, необходимые для сборки тренажера. Для того, чтобы использовать верные крепежные детали, сравните их с размерами из таблицы.

№	Наименование	Кол-во
408	4x15мм Винт – с конусным концом	4
501	4x12мм Винт – с конусным концом	5
502	15x22 – М8x10мм Болт	2
503	15x26 – М8x15мм Болт	2
504	М8x16мм Болт с шестигранной головкой	4
505	20x78 – М14x35мм Болт	2
506	4x12мм Винт – Плоский конец	4
507	М10x56мм Шестигранный болт	1
508	М10 Контргайка	1
509	4x19мм Винт	3
510	4.5x15мм Винт	8
511	М10x40мм Болт с шестигранной головкой	4
512	4x12мм Винт	2
513	8x27x2мм Шайба	2
514	М6x20мм Болт с шестигранной головкой	6
515	М8x20мм Болт с шестигранной головкой	2
516	М5x6мм Винт	2
517	10x16x2мм Пружинная шайба	4
518	4x13x1мм Шайба	1
519	8x27x1мм Пластиковая шайба	2
521	20.7x29.1x0.3мм Волнистая шайба	2
A	2.5мм Шестигранный ключ	1
B	5мм Шестигранный ключ	1
C	8мм Шестигранный ключ	1
D	6мм Шестигранный ключ	1
T	Отвертка	1
F	13&17 Гаечный ключ	

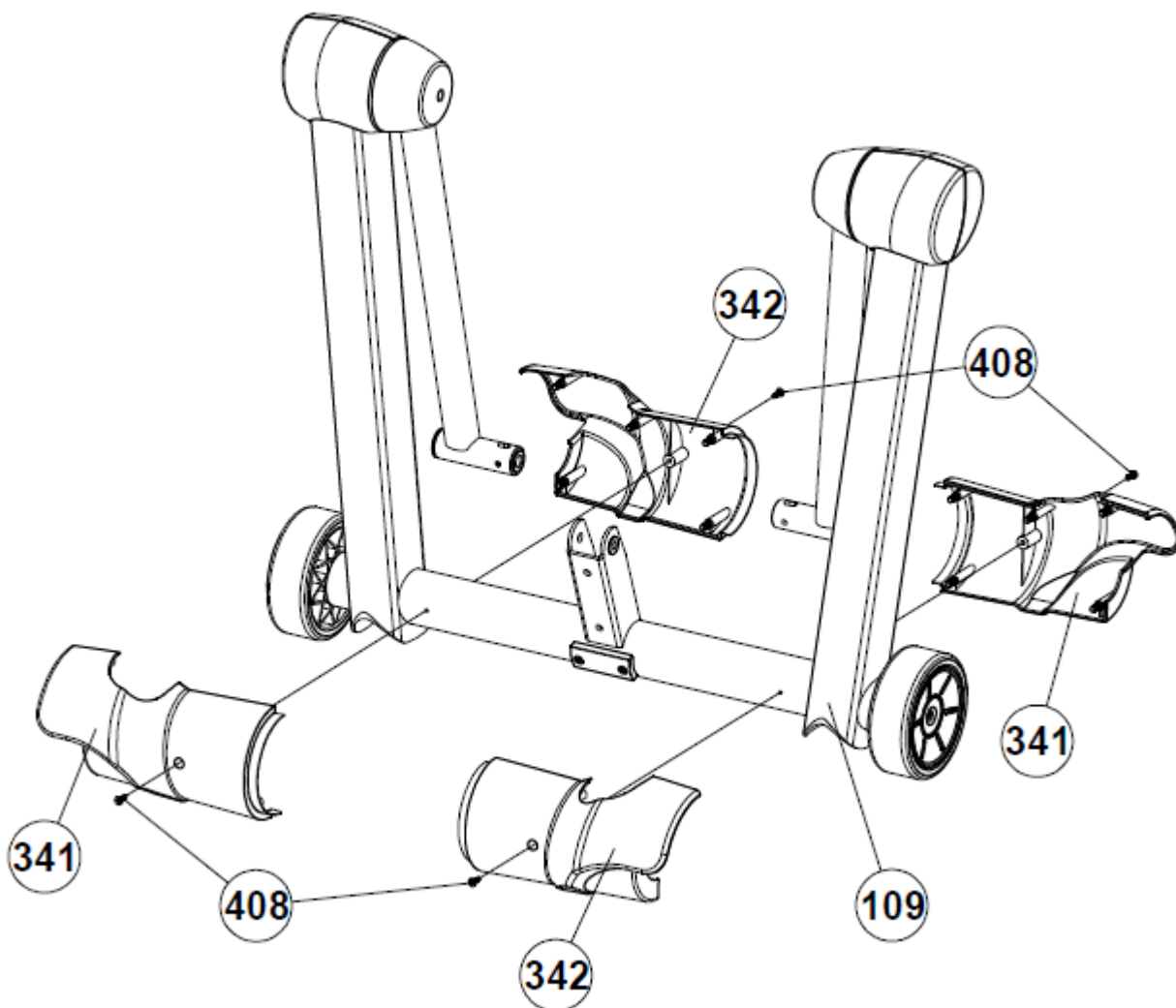


**МИЛЛИМЕТРЫ**

## СБОРКА



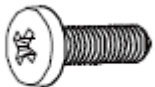
- (A) Достаньте тренажер из упаковки и разместите его на полу на открытом месте.
- (B) Освободите тренажер и все компоненты от упаковочного материала.
- (C) Проверьте количество всех компонентов и крепежных элементов со списками на стр. 5-6.
- (D) Аккуратно разложите все части по размеру и типу. Это важно, т.к. в комплекте идет много частей похожей формы и размера. Используйте линейку для измерения.
- (E) После проверки, при отсутствии каких-либо частей, свяжитесь с продавцом.



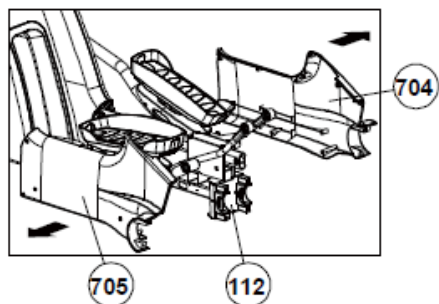
ШАГ 1а). Приложите нижние крышки (341, 342) к раме наклона.

ШАГ 1б). Тщательно соедините части вместе, используя пластиковые направляющие.

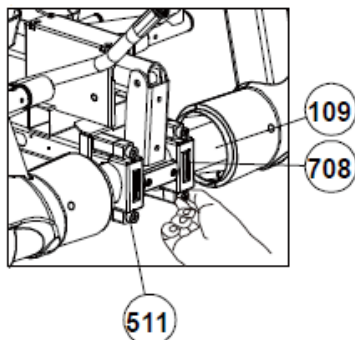
ШАГ 1с). Закрепите их, используя винты с конусными концами (408).

408	X4	
-----	----	---

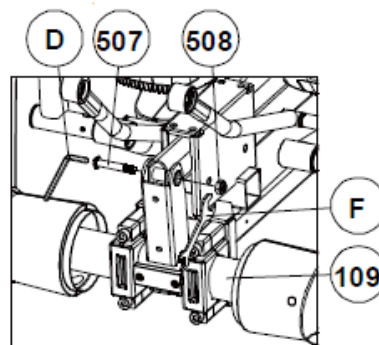
ШАГ 2-А



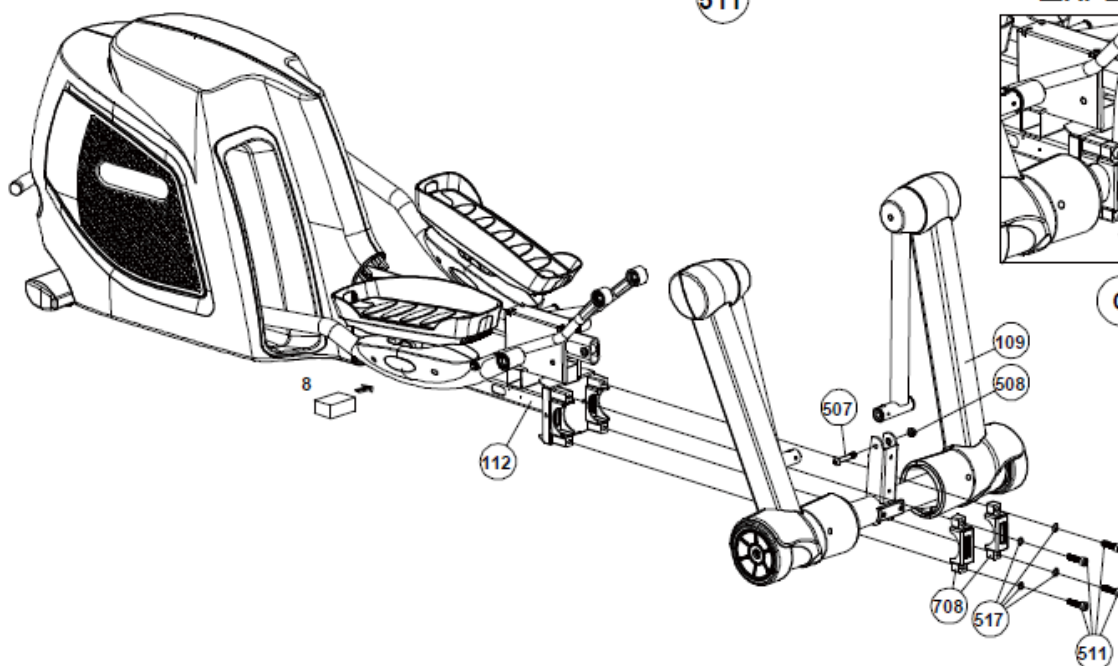
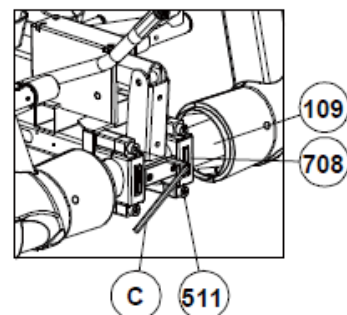
ШАГ 2-В



ШАГ 2-С



ШАГ 2-Д



ШАГ 2-А). Снимите Крышки ходовой части (704, 705) путем осторожного поднятия педали, снимайте за раз одну деталь. Будьте осторожны, не поломайте пластиковые контактные штыри во время снятия деталей. Установите пенопластовый блок (8) под трубу Основной рамы, чтобы обеспечить клиренс Основной рамы (112) во время сборки. Убедитесь, что заднее крепление рамы наклона (206) надежно прикреплено к Основной раме (112).

ШАГ 2-В). Приложите комплект рамы наклона к Основной раме, и затем приложите переднее крепление (708) на раме наклона (109), закрепите, используя болты с шестигранной головкой (511) и пружинные шайбы (517).



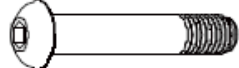

**Не полностью затягивайте болты с шестигранной головкой (511) до завершения ШАГА 2-Д**

ШАГ2-С). Поверните рычаги рамы наклона (109), чтобы совместить отверстия болтов с соответствующими отверстиями на Передней трубе трансмиссии (110). Присоедините Переднюю трубу трансмиссии (110) к раме наклона(109) при помощи болтов с шестигранной головкой (507), контргаяк (508), используя 8мм шестигранный ключ (С) и отвертку (D).

ШАГ2-Д1). Сначала полностью затяните болт с шестигранной головкой (507), убедитесь, что он затянут полностью.

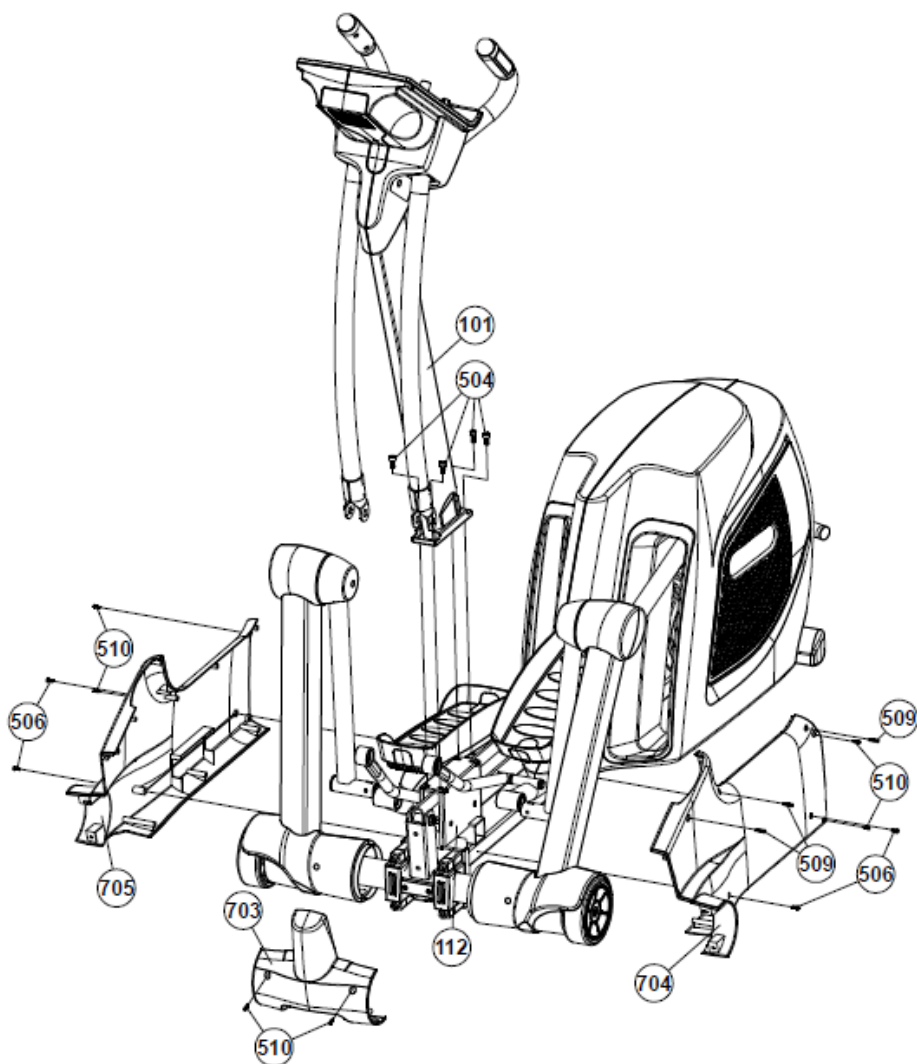
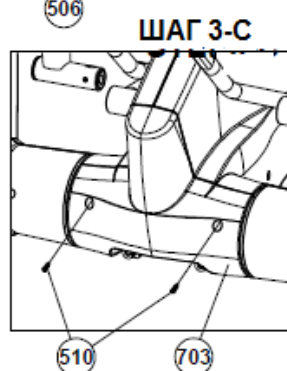
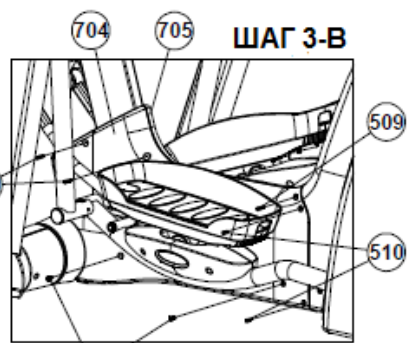
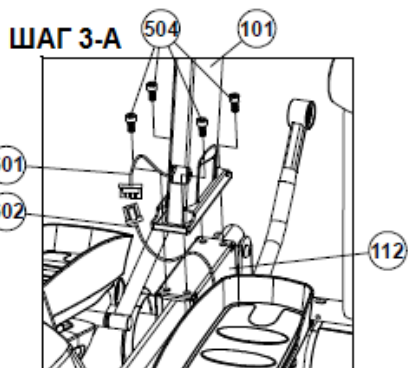
ШАГ2-Д2). Далее закрепите гайку с нейлоновой вставкой (508) 8мм-ключом (С) и ключом (D).

**Полностью затяните болты с шестигранной головкой (511) при помощи 8мм шестигранного ключа.**

511	X4	
517	X4	
507	X1	
508	X1	

# ШАГ 3





# СБОРКА



ШАГ3-А). Присоедините опорную трубу консоли (101) к основной раме и закрепите при помощи болтов с шестигранной головкой (504). Подсоедините верхний восьмиконтактный провод (601) с нижним восьмиконтактным проводом (602).

ШАГ3-В). Поднимите рычаг педали и присоедините крышку ходовой части (704, 705) к основной раме, и закрепите используя винты с плоским концом (506), винты (509), винты (510).

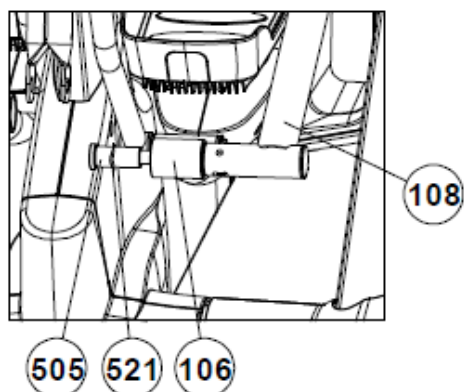
ШАГ3-С). Присоедините переднюю крышку рамы наклона (703) к раме наклона и закрепите, используя два винта (510).

<b>504</b>	<b>X4</b>	
<b>506</b>	<b>X4</b>	
<b>509</b>	<b>X3</b>	
<b>510</b>	<b>X6</b>	

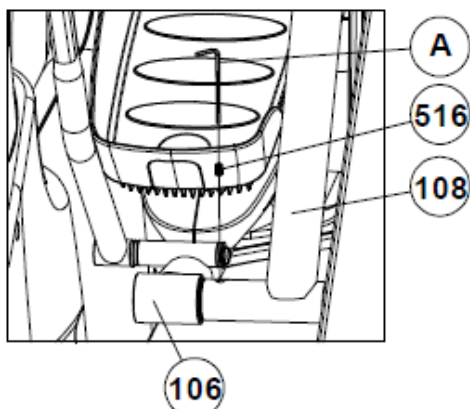
# ШАГ 4

# СБОРКА

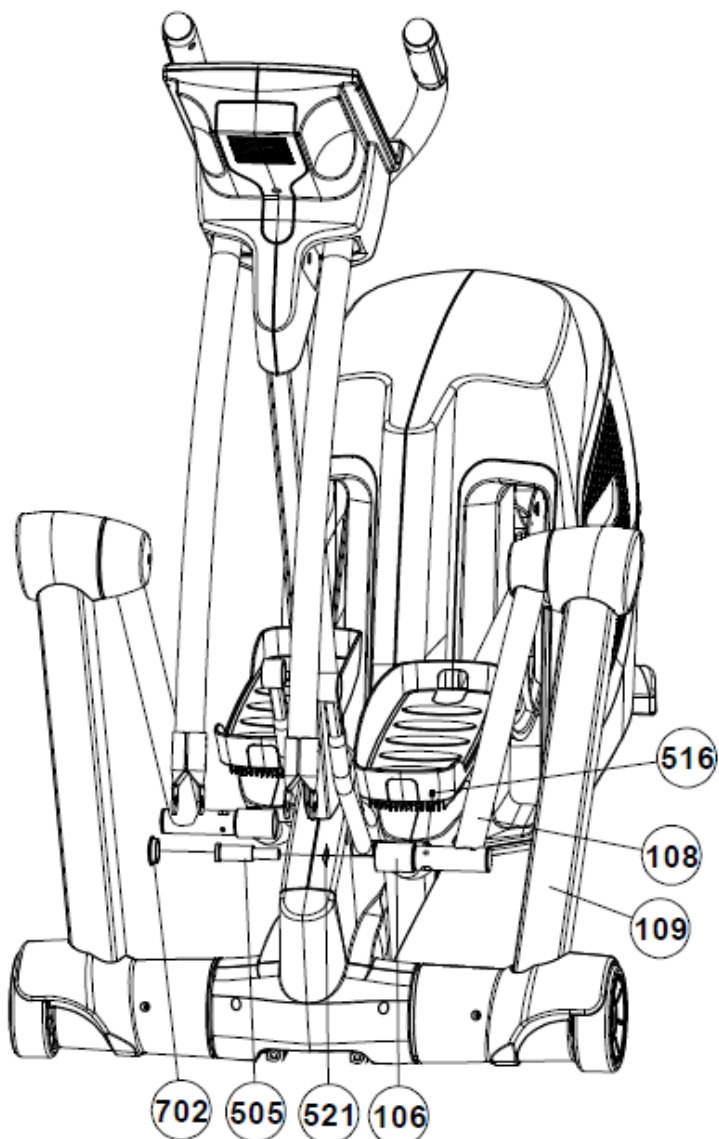
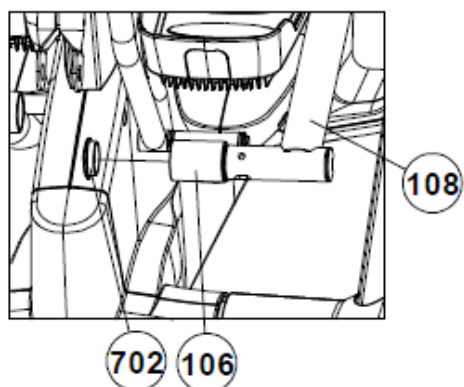
## ШАГ 4-А



## ШАГ 4-В



## ШАГ 4-С



ШАГ 4-А). Вставьте болт 20x78 (505) через волнистую шайбу (521) в отверстие рычага педали и подвижного рычага (108), затем закрепите при помощи 8мм шестигранного ключа(С).

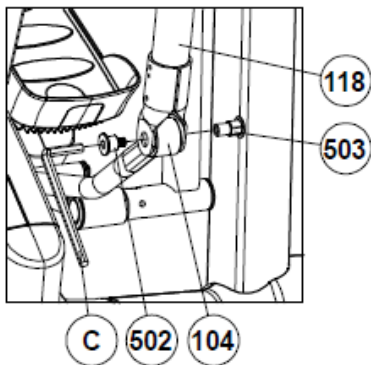
ШАГ 4-В). Закрепите винт (516) на подвижном рычаге (108) используя 2.5мм шестигранный ключ (А)

**ПРИМЕЧАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ПОЛНОСТЬЮ ЗАТЯНИТЕ ВИНТ (516).**

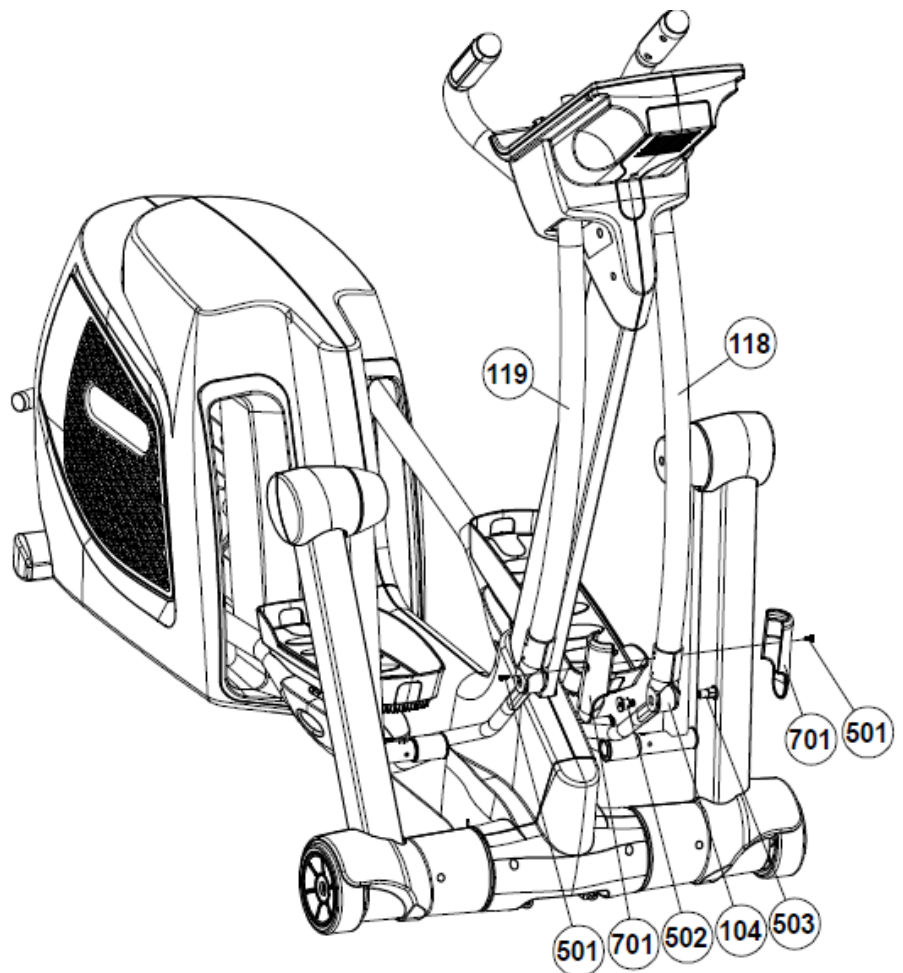
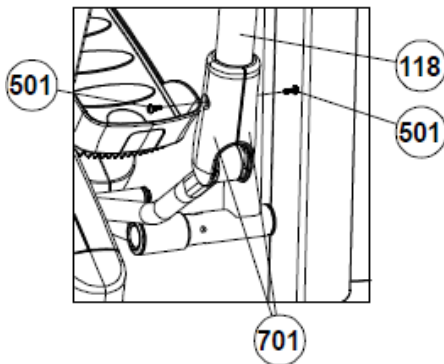
ШАГ 4-С). Наденьте заглушку шарнирного соединения педали (702) на конец рычага педали.

505	X2	
521	X2	
516	X2	

**ШАГ 5-A**

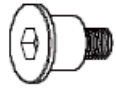
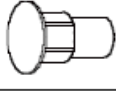



**ШАГ 5-B**

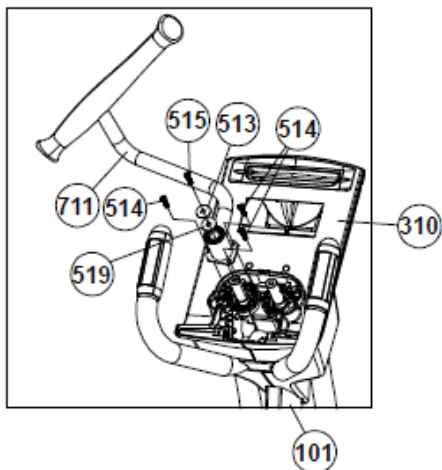


ШАГ5-A). Соедините подвижный рычаг с рычажным механизмом и закрепите, используя болты M8x10мм (502) и болты M8x15мм (503) при помощи 8мм шестигранного ключа (С). Не слишком затягивайте соединение, это может привести к скрипу.

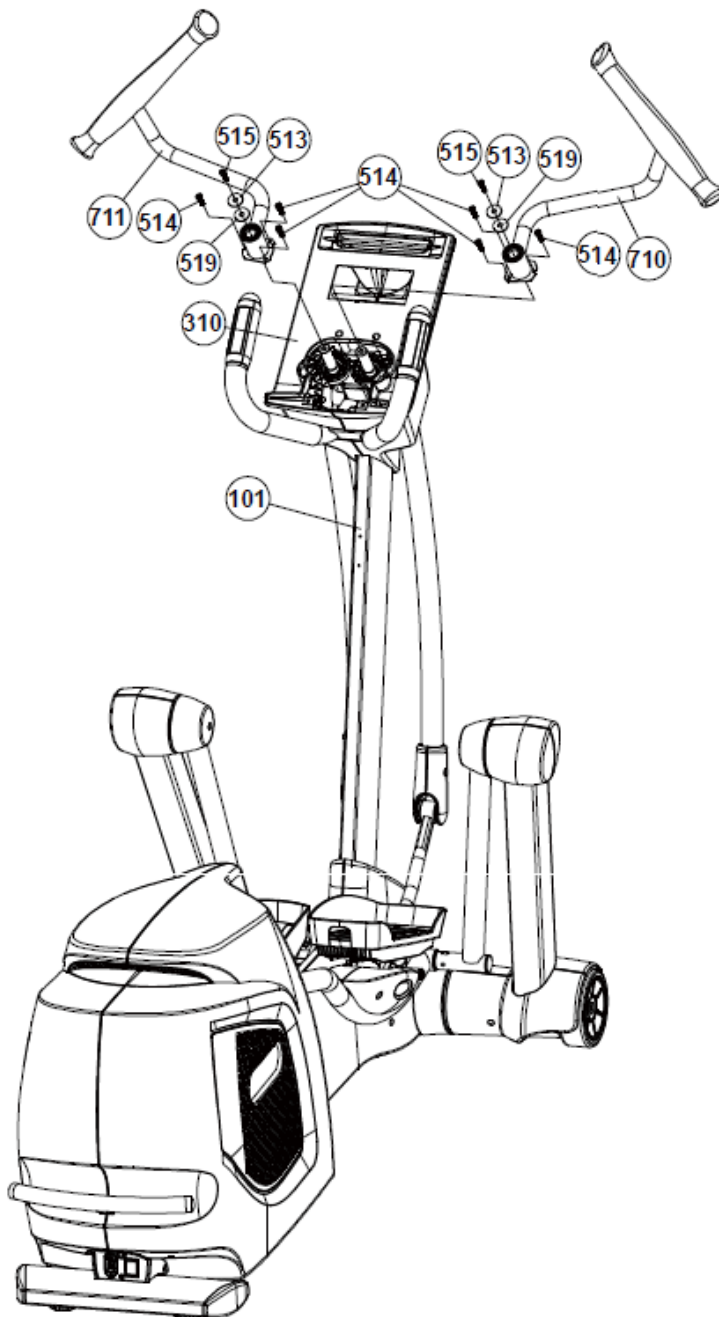
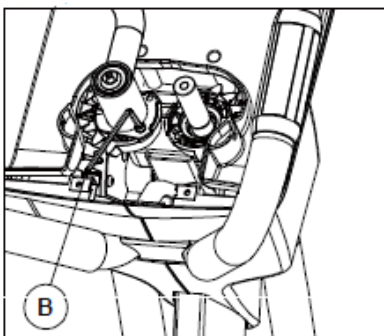
ШАГ5-B). Присоедините нижние крышки подвижных рычагов (701) к подвижным рычагам и закрепите винтами с конусным концом (501).

<b>502</b>	<b>X2</b>	
<b>503</b>	<b>X2</b>	
<b>501</b>	<b>X4</b>	

**ШАГ 6-А**



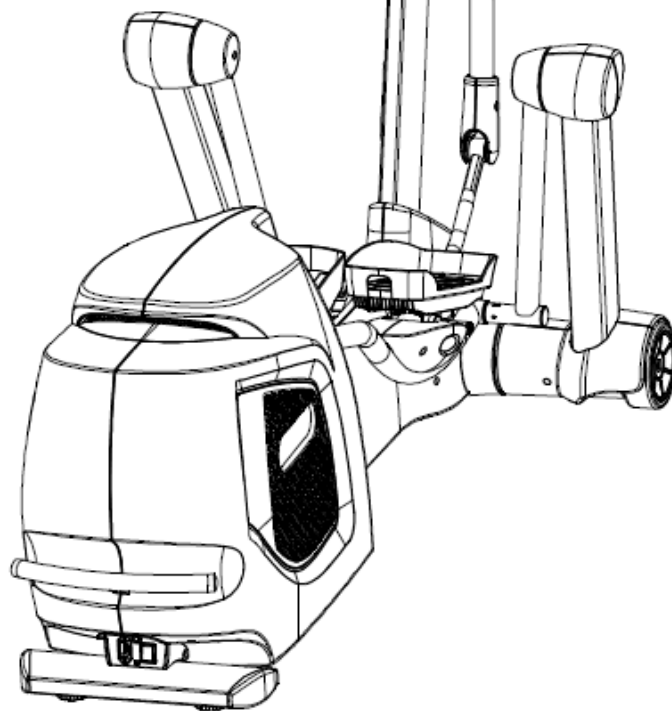
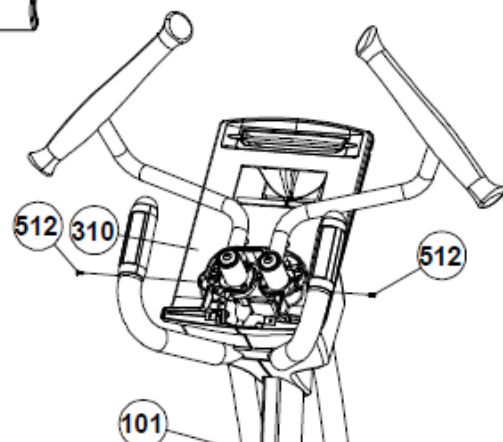
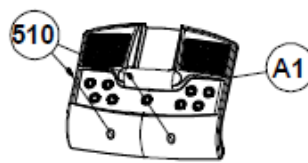
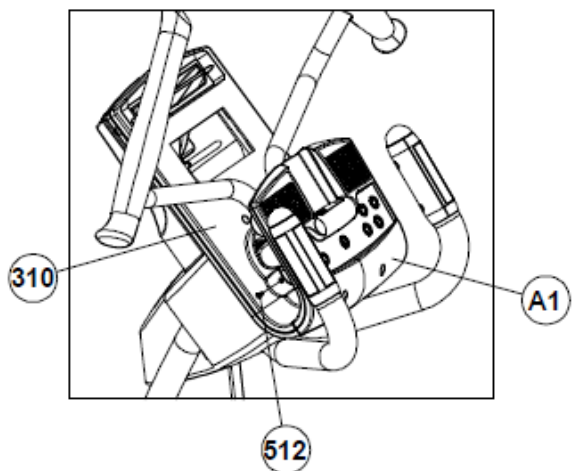
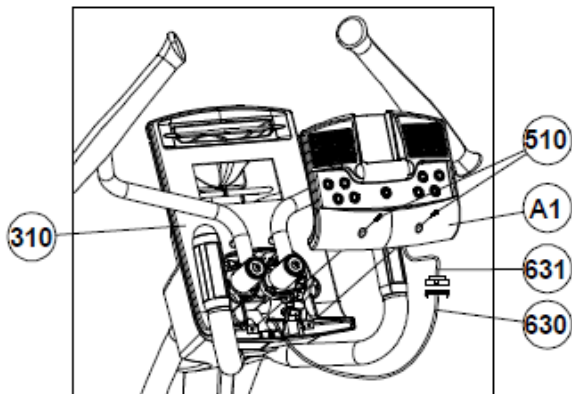
**ШАГ 6-В**



ШАГ6-А). Присоедините подвижные рукоятки, убедившись, что они совпадают с вырезами. Закрепите каждую рукоятку тремя болтами с шестигранными головками (514) и болтами с шестигранными головками (515) и шайбами (513), шайбами (519).

ШАГ6-В). Полностью затяните болты с шестигранными головками (514) 5мм шестигранным ключом (В).



<b>514</b>	<b>X6</b>	
<b>515</b>	<b>X2</b>	
<b>513</b>	<b>X2</b>	
<b>519</b>	<b>X2</b>	

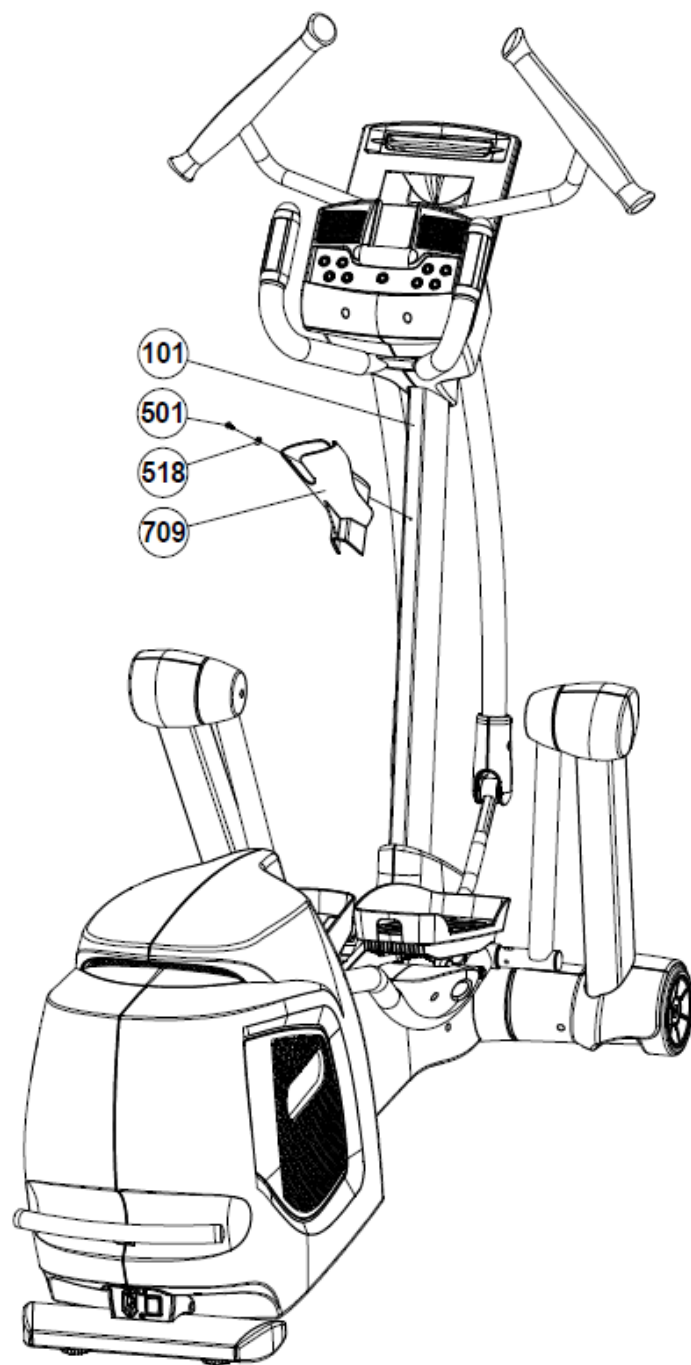


ШАГ7-А). Соедините 8-контактные разъемы, аккуратно вставив один пластиковый разъем(630) в пластиковый клипс второго разъема(631).

ШАГ7-В). Присоедините контрольную панель с кнопками (А1), и закрепите ее винтами(510).



ШАГ7-С). Используйте винты (512), чтобы закрепить контрольную панель справа и слева в соответствующих отверстиях в пластике.

510	X2	
512	X2	



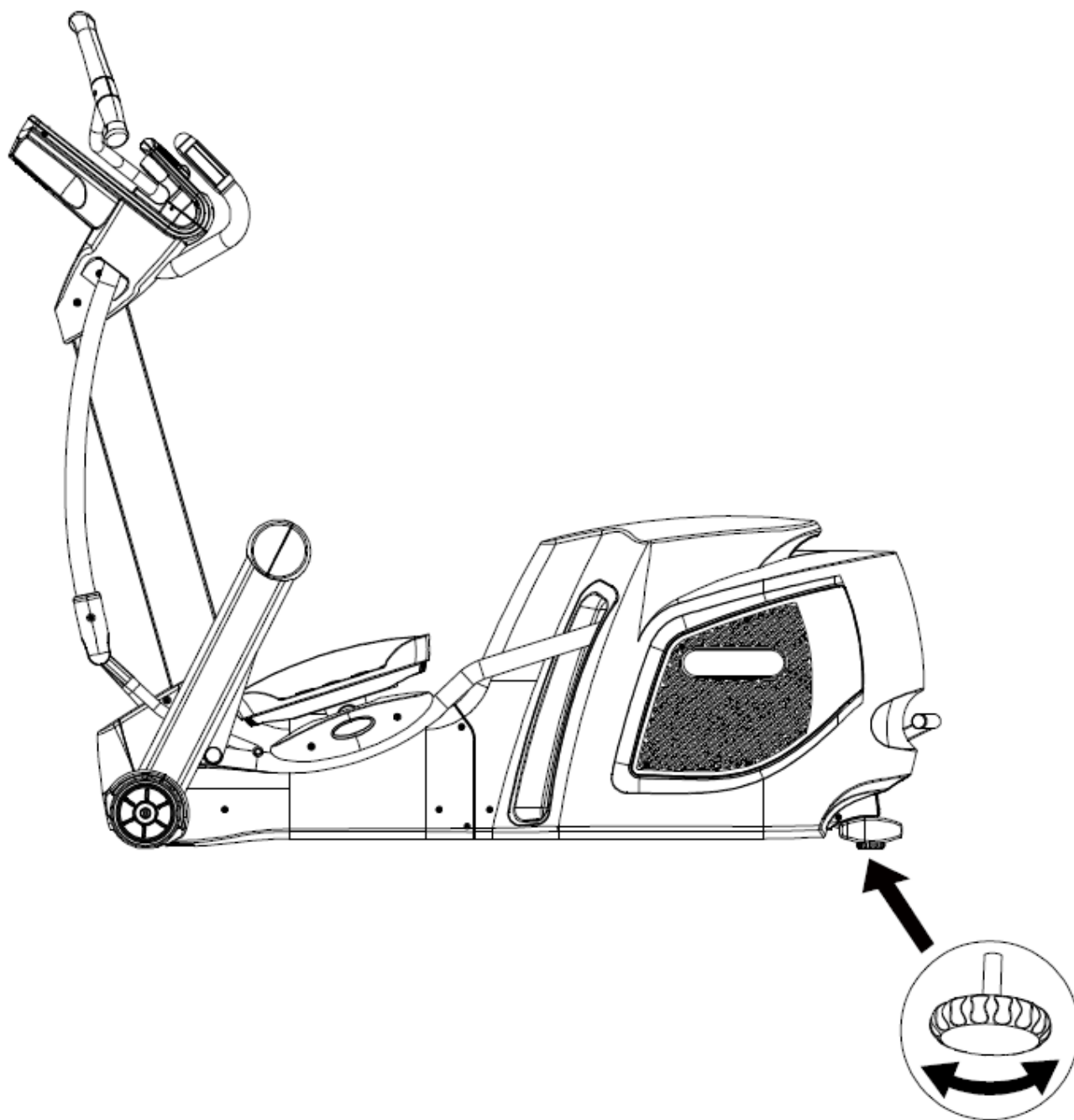
ШАГ8-А). Установите держатель для бутылки (709), и закрепите при помощи винтов (501) с шайбами (518).

**Ваш тренажер теперь полностью собран!**

501	X1	
518	X1	

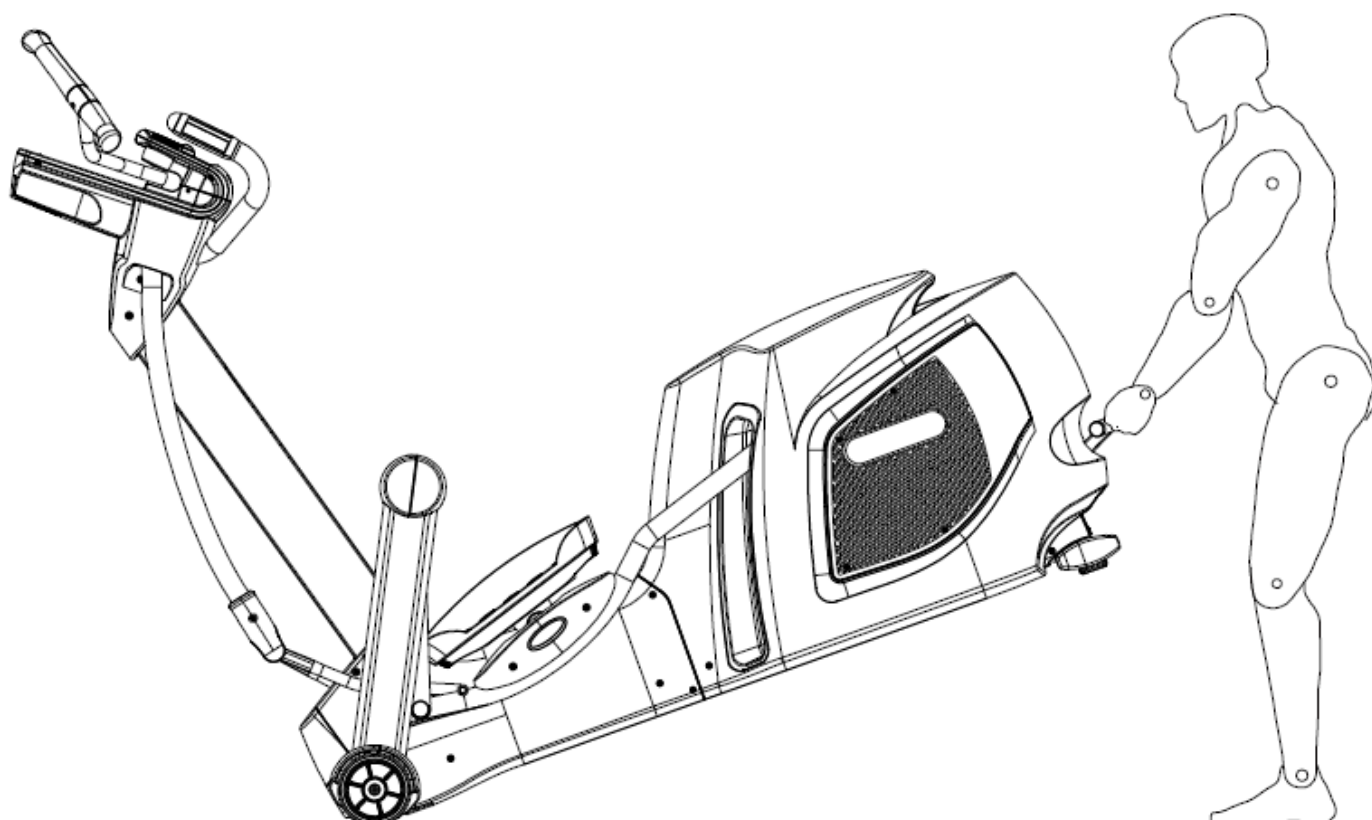
## РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ

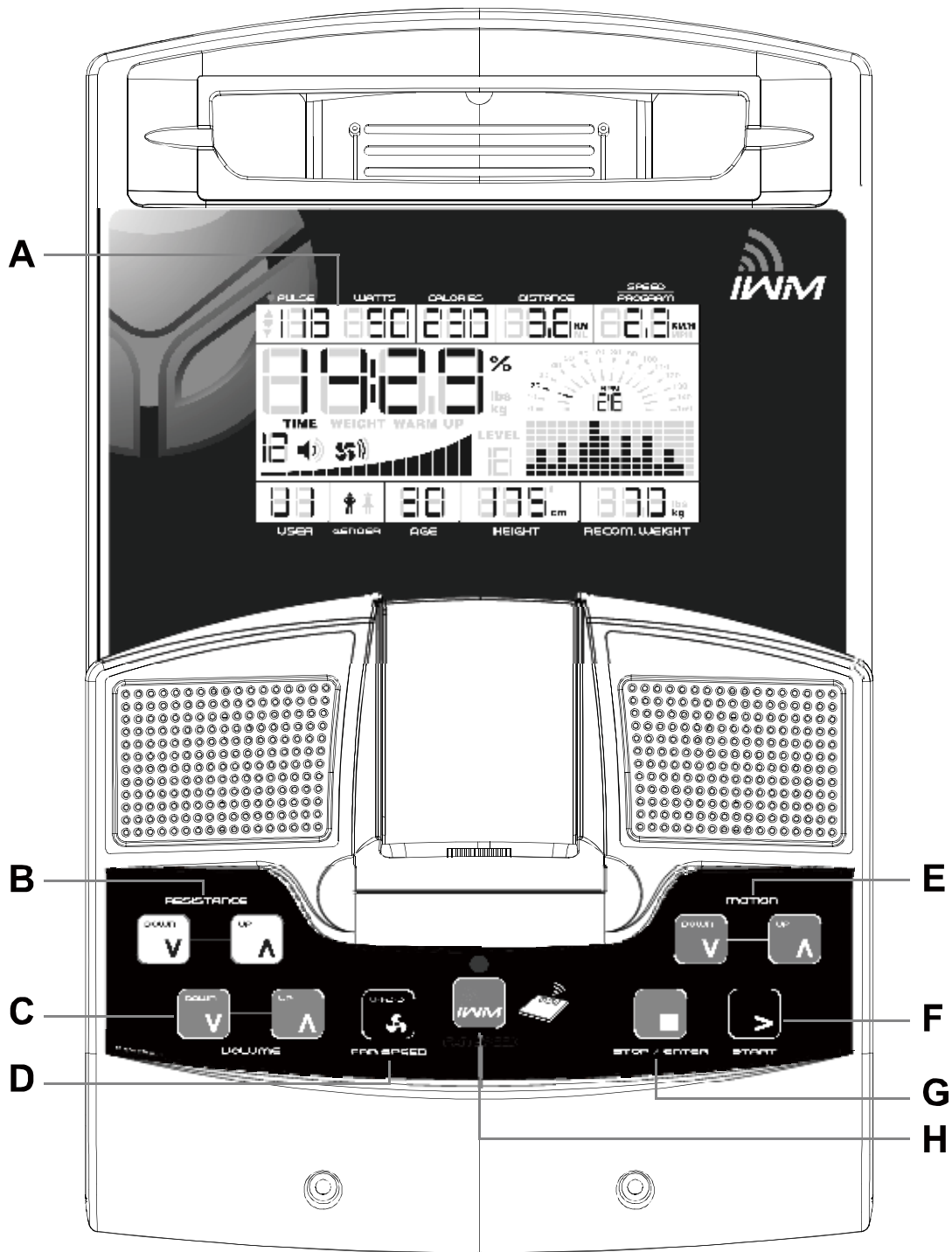
Чтобы отрегулировать уровень расположения тренажера Cartiva на полу, просто поверните регулятор высоты по часовой стрелке или против часовой стрелки. Наклоните тренажер, чтобы получить доступ к регулятору.



## ИНСТРУКЦИИ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ

Ролики, расположенные спереди, позволяют легко перемещать тренажер. Просто поднимите тренажер сзади до тех пор, пока он не станет на ролики. Затем перемещайте тренажер в желаемое место.





- |  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| <b>A</b> ДИСПЛЕЙ                           | <b>B</b> РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ                             | <b>C</b> РЕГУЛИРОВКА ГРОМНОСТИ IPOD |
| <b>D</b> УПРАВЛЕНИЕ ВЕНТИЛЯТОРОМ           | <b>E</b> РЕГУЛИРОВКА ДЛИНЫ ШАГА                           | <b>F</b> КНОПКА СТАРТ               |
| <b>G</b> КНОПКА STOP / ENTER (СПОП / ВВОД) | <b>H</b> IWM (СИСТЕМА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ ВЕСОМ) |                                     |

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

**ВКЛЮЧЕНИЕ** После подсоединения силового провода, включите кнопку питания. LCD экран загорится. Чтобы снова вернуть тренажер в статус POWER ON после того, как на нем потренировались, нажмите кнопку СТОП дважды.

**БЫСТРЫЙ СТАРТ** Когда компьютер находится в статусе POWER ON (Питание включено), нажмите кнопку СТАРТ, чтобы активировать программу QUICK START (Быстрый старт), отсчет TIME (время), SPEED (скорость), DISTANCE (расстояние) и CALORIES (калории) начнется сразу после старта.

**СПЯЩИЙ РЕЖИМ** Когда компьютер включен, он автоматически войдет в СПЯЩИЙ РЕЖИМ (SLEEP MODE), если в течение 3 минут на нем не нажимали кнопки, не вводили никакие данные. Нажатие любой кнопки в СПЯЩЕМ РЕЖИМЕ включит опять компьютер.

**РЕЖИМ ПАУЗЫ** В режиме PROGRAM, когда тренажер стоит без движения в течение 30 секунд, датчик скорости, расположенный внутри, не подает сигналов, консоль войдет в режим PAUSE MODE. В течение режима PAUSE MODE, если Вы начнете движение педалями или нажмете кнопку START, консоль вернется в режим PROGRAM MODE и продолжит выполнение программы. Нажмите кнопку STOP чтобы сделать паузу в программе, нажмите кнопку STOP дважды и LCD дисплей вернется в статус POWER ON (Питание включено).

### КНОПКИ И ФУНКЦИИ

**START (Старт)** Нажмите START, чтобы начать тренировку.

**STOP (Стоп)** Нажмите кнопку STOP, чтобы сделать паузу в тренировке. Нажмите кнопку STOP дважды и LCD дисплей вернется в статус POWER ON. Удерживайте кнопку STOP 5 секунд, произойдет сброс программы и возврат в режим POWER ON.

**RESISTANCE UP (Увеличение нагрузки)** Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить уровень нагрузки или настроить программу.

**RESISTANCE DOWN (Уменьшение нагрузки)** Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить уровень нагрузки или настроить программу.

**MOTION UP ( Увеличение длины шага )** Нажмите кнопку, чтобы увеличить шаг движения.

**MOTION DOWN (Уменьшение длины шага )** Нажмите кнопку, чтобы уменьшить шаг движения.

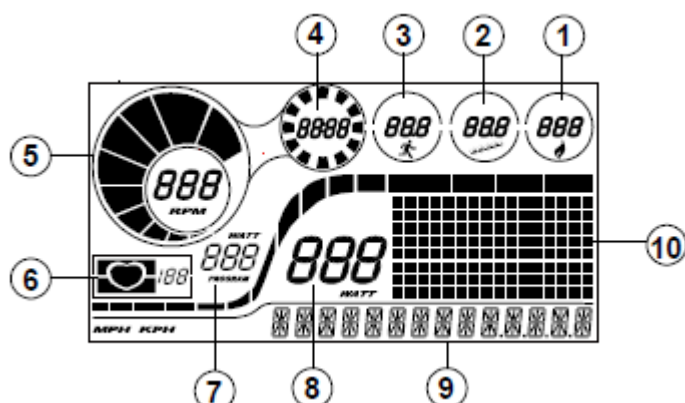
**I POD VOL UP (Увеличение громкости IPOD )** Нажмите кнопку, чтобы увеличить громкость.

**I POD VOL DOWN (Уменьшение громкости IPOD)** Нажмите кнопку, чтобы уменьшить громкость.

**Перевод метрического измерения (KM) в английское(MI)** Дисплей компьютера может показывать информацию и в английской системе измерений, и в метрической. Если Вы хотите изменить метрическую на английскую, пожалуйста, выполните следующую процедуру. Когда компьютер в статусе POWER ON, нажмите и удерживайте кнопку Motion UP/DOWN, и одновременно удерживайте кнопку "STOP" в течение приблизительно 3 секунд. LCD дисплей отобразит ENGINEERING MODE. Нажмите кнопку START, LCD дисплей отобразит En1, нажимайте кнопку RESISTANCE UP/DOWN до появления En3 (CONTROL MODE), и затем нажмите кнопку START, LCD дисплей отобразит M8(ELLIPTICAL-LEVEL-MPH) или M7(ELLIPTICAL-LEVEL-KPH). Выберите M8(ELLIPTICAL-LEVEL-MPH) – измерение в милях или M7(ELLIPTICAL-LEVEL-KPH) – измерение в километрах, используя кнопку RESISTANCE UP/DOWN. Нажмите кнопку START, чтобы подтвердить выбор и нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы сбросить.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

### Дисплей



**USER CODE (8) (Код пользователя)** Нажимайте кнопку Resistance UP/DOWN , чтобы выбрать код пользователя от U1 до U9.

**HEIGHT (8) (Рост)** Рост отображается в диапазоне от 20 до 100 дюймов. Заданный рост 67 дюймов.

**WEIGHT (8) (Вес)** Вес отображается в диапазоне от 44 до 440 фунтов. Заданный вес 150 фунтов.

**AGE (8) (Возраст)** Возраст отображается в диапазоне от 10 до 99 лет. Заданный возраст – 35.

**PROGRAM (7) (Программа)** Диапазон программ от P1 до P9, заданная программа - P1.

**PROGRAM LEVEL (8) (Уровень программы)** Диапазон уровней программ от L1 до L12, заданный уровень - L1. Пользователь может выбрать уровень по кругу. Каждый уровень программы представляет два уровня нагрузки.

**RESISTANCE LEVEL (8) (Уровень нагрузки)** Диапазон уровней нагрузки от L1 до L16.

**MOTION LEVEL (9) (Уровень длины шага)** Диапазон длины шага от M1 до M12 (от 18 дюймов до 32 дюймов)

**RPM DIAGRAM (5) (Диаграмма RPM)** Диапазон RPM (обороты в минуту) - от 0 до 150.

**SPEED (3) (Скорость)** Диапазон скорости от 0.0 до 99.9 км/ч; миль/ч

**WATT (7) (Мощность)** Диапазон от 0 до 999.

**PULSE (10) (Пульс)** Пульс отображается в диапазоне от 0 до 199 ударов/мин

**CALORIES (1) (Калории)** Калории отображаются в диапазоне от 0 до 999.

**RPM (5) (Вращения в минуту)** RPM отображается в диапазоне от 0 до 999.

**DISTANCE / PROGRAM (2) (Расстояние/Программа)** Расстояние отображается в диапазоне от 0.0 до 99 км; миль. Диапазон программ от P1 до P9.

**TIME (4) (Время)** Диапазон времени от 0:00 до 99:00. Заданное время “32:00”

**PERCENTAGE (8) (Проценты)** Отображается процент частоты пульса от максимально допустимой, который устанавливается для целевой программы тренировки.

**Примечание:** Дюйм = 2,54 см.

Фунт = 0,453 кг

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

**PROGRAM (ПРОГРАММА).** Чтобы выбрать одну из программ пользователя, Вам необходимо сначала выбрать код пользователя (USER CODE), нажимая кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы выбрать в диапазоне от U1 до U9. Нажать кнопку ENTER, чтобы подтвердить свой выбор.

**USER HEIGHT (РОСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ).** После подтверждения кода пользователя ( USER Code), дисплей отобразит надпись HEIGHT (РОСТ) или предыдущую настройку этого параметра и начнет мигать. Нажмите кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы задать информацию о росте, и затем нажмите ENTER , чтобы подтвердить значение.

**USER WEIGHT (ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ).** После подтверждения роста пользователя, дисплей отобразит надпись WEIGHT (ВЕС) или предыдущее значение этого параметра, и начнет мигать. Нажмите кнопку RESISTANCE UP/DOWN , чтобы задать информацию о весе пользователя, и затем нажмите ENTER , чтобы подтвердить значение.

**USER AGE (ВОЗРАСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ).** После подтверждения веса пользователя, дисплей отобразит надпись AGE (ВОЗРАСТ) или предыдущее значение этого параметра. Нажмите кнопку RESISTANCE UP/DOWN , чтобы задать информацию о возрасте пользователя, и затем нажмите ENTER , чтобы подтвердить значение. Когда возраст задан, данные о рекомендуемой частоте пульса автоматически будут определены. Ориентировочная нормальная частота пульса =  $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 65\%$  , Ориентировочная максимальная частота пульса =  $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 85\%$

**Процедура выбора программ P1- P12.** После того, как задан возраст пользователя, нажмите кнопку ENTER , чтобы подтвердить, LCD дисплей отобразит мигающую надпись “PROGRAM1”, используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN , чтобы выбрать программу. Затем нажмите кнопку ENTER , чтобы подтвердить выбор и сохранить программу пользователя.

**P1: Программа Цель – Время.** После выбора программы “P1-Target time program (Программа временной цели)” нажмите кнопку ENTER . Окно “TIME ” (ВРЕМЯ) отобразит заданное время “32:00”. Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN , чтобы изменить целевое значение времени тренировки, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Нажмите кнопку START , чтобы начать тренировку по данной программе. Чтобы увеличить или уменьшить нагрузку во время тренировки, используйте кнопку RESISTANCE “UP/DOWN” . Чтобы увеличить или уменьшить длину шага во время тренировки, используйте кнопку MOTION “UP/DOWN” . Программа проходит с обратным отсчетом времени , “DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) и CALORIES (КАЛОРИИ)” – прямой отсчет. Чтобы сделать паузу во время тренировки, нажмите кнопку STOP. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку “START”. Обратный отсчет времени дойдет до 0 и компьютер издаст звуковой сигнал.

**P2: Программа Цель – Расстояние** После выбора программы “P2- Target distance program (Программа целевого расстояния)”, нажмите кнопку ENTER. Окно “DISTANCE“ (РАССТОЯНИЕ) отобразит значение заданного расстояния “5.0”, используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN , чтобы изменить целевое значение расстояния, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Нажмите кнопку START , чтобы начать тренировку по данной программе. Чтобы увеличить или уменьшить нагрузку во время тренировки, используйте кнопку RESISTANCE “UP/DOWN” . Чтобы увеличить или уменьшить длину шага во время тренировки, используйте кнопку MOTION “UP/DOWN”. Программа проходит с обратным отсчетом расстояния, “TIME (ВРЕМЯ) и CALORIES (КАЛОРИИ)” – прямой отсчет от 0. Чтобы сделать паузу во время тренировки, нажмите кнопку STOP. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку “START”. Обратный отсчет расстояния дойдет до 0 и компьютер издаст звуковой сигнал.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

**Р3: Программа Цель - Калории** После выбора программы “P3- Target calories program (Программа целевого значения расхода калорий)”, окно CALORIES (КАЛОРИИ) отобразит заданное значение расхода калорий “50”, используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы изменить целевое значение расхода калорий, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку по данной программе. Чтобы увеличить или уменьшить нагрузку во время тренировки, используйте кнопку RESISTANCE “UP/DOWN”. Чтобы увеличить или уменьшить длину шага во время тренировки, используйте кнопку MOTION “UP/DOWN”. По программе обратный отсчет калорий и TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) – прямой отсчет от 0. Чтобы сделать паузу во время тренировки, нажмите кнопку STOP. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку “START”. В конце программы, когда заданная цель будет достигнута, компьютер издаст звуковой сигнал.

**Р4: Программа сжигания жира** После выбора программы “P4 Fat burning program (Программа сжигания жира)”, окно TIME (ВРЕМЯ) отобразит заданное время тренировки по программе “16:00”, используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы изменить время тренировки, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку по программе “Fat burning”. Цель программы сжигания жиров - тренироваться более длительное время при меньшем уровне интенсивности. Это позволит вам сжигать больше калорий, чем если Вы будете тренироваться по более короткой программе с большей интенсивностью. LCD дисплей отобразит надпись RESISTANCE LEVEL (УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ). Чтобы увеличить или уменьшить нагрузку во время тренировки, используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN. Чтобы увеличить или уменьшить длину шага во время тренировки, используйте кнопку MOTION “UP/DOWN”. Программа проходит с обратным отсчетом времени, “DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) и CALORIES (КАЛОРИИ)” – прямой отсчет от 0. Чтобы сделать паузу во время тренировки, нажмите кнопку STOP. Чтобы выйти из программы – нажмите кнопку STOP дважды. В конце программы, когда заданная цель будет достигнута, компьютер издаст звуковой сигнал.

<b>ВРЕМЯ</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>НАГРУЗКА</b>	1	3	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	3	1
<b>ВРЕМЯ</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ДЛИНА ШАГА</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

**Программа 5 – ИНТЕРВАЛЬНАЯ НАГРУЗКА** После выбора программы, окно TIME (ВРЕМЯ) отобразит “St1”. Это индикация уровня нагрузки для интервалов. Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы изменить нагрузку, затем нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить. Окно TIME (ВРЕМЯ) отобразит заданное производителем время “32:00”. Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы отрегулировать время и нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить. Нажмите кнопку START, чтобы начать программу INTERVAL INTENSITY (ИНТЕРВАЛЬНАЯ НАГРУЗКА). Идет обратный отсчет времени до 0, расстояние и калории – прямой отсчет. Матричный дисплей показывает предустановленный профиль INTENSITY (НАГРУЗКА) и MOTION (ДЛИНА ШАГА). Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы регулировать нагрузку, и кнопку MOTION UP/DOWN, чтобы регулировать длину шага.

Уровень		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
St1	НАГРУЗКА	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1
St2	НАГРУЗКА	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2
St3	НАГРУЗКА	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3
St4	НАГРУЗКА	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4
St5	НАГРУЗКА	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5
St6	НАГРУЗКА	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6
St7	НАГРУЗКА	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7
St8	НАГРУЗКА	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8
	ДЛИНА ШАГА	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

**Программа 6 – Интервалы длины шага** После выбора программы, окно TIME (ВРЕМЯ) отобразит “St1”. Это индикация уровня нагрузки для интервалов. Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы изменить нагрузку, затем нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить. Окно TIME (ВРЕМЯ) отобразит заданное производителем время “32:00”. Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы изменить заданное время тренировки и нажмите STOP/ENTER, чтобы подтвердить. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку по программе INTERVAL MOTION (Интервалы длины шага). Идет обратный отсчет времени до 0, расстояние и калории – прямой отсчет. Матричный дисплей показывает предустановленный профиль INTENSITY (НАГРУЗКА) и MOTION (ДЛИНА ШАГА). Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы регулировать нагрузку, и кнопку MOTION UP/DOWN, чтобы регулировать длину шага.

ВРЕМЯ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ДЛИНА ШАГА	St1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1
ДЛИНА ШАГА	St2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2
ДЛИНА ШАГА	St3	3	7	7	3	3	7	7	3	3	7	7	3	3	7	7	3
ДЛИНА ШАГА	St4	4	8	8	4	4	8	8	4	4	8	8	4	4	8	8	4
ДЛИНА ШАГА	St5	5	9	9	5	5	9	9	5	5	9	9	5	5	9	9	5
ДЛИНА ШАГА	St6	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
ДЛИНА ШАГА	St7	5	11	11	5	5	11	11	5	5	11	11	5	5	11	11	5
ДЛИНА ШАГА	St8	5	12	12	5	5	12	12	5	5	12	12	5	5	12	12	5

**Программа 7- Выносливость** После выбора программы “P7” ENDURANCE (ВЫНОСЛИВОСТЬ), окно “SPEED” (СКОРОСТЬ) отобразит “St1”. Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы выбрать уровень от “St1” до “St8”, нажмите кнопку “ENTER”, чтобы продолжить программу. После того, как Вы выбрали уровень, нажмите кнопку “ENTER”. Окно TIME (ВРЕМЯ) отобразит заданное время тренировки “32:00”, используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы настроит желаемое время тренировки, нажмите кнопку “ENTER” чтобы подтвердить. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку. Окно RESISTANCE (НАГРУЗКА) отобразит уровень, который установил пользователь. Чтобы увеличить или уменьшить нагрузку во время тренировки, используйте кнопку RESISTANCE “UP/DOWN”. Чтобы увеличить или уменьшить длину шага во время тренировки, используйте кнопку MOTION “UP/DOWN”. Идет обратный отсчет времени до 0, расстояние и калории – прямой отсчет.

ВРЕМЯ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
НАГРУЗКА	St1	1	1	2	2	2	4	4	4	5	5	5	6	6	6	2	2
НАГРУЗКА	St2	2	2	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	4	4
НАГРУЗКА	St3	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	5	5
НАГРУЗКА	St4	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	10	10	10	6	6
НАГРУЗКА	St5	6	6	7	7	7	8	8	8	10	10	10	11	11	11	7	7
НАГРУЗКА	St6	7	7	8	8	8	10	10	10	11	11	11	12	12	12	8	8
НАГРУЗКА	St7	8	8	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	10	10
НАГРУЗКА	St8	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	11	11
ВРЕМЯ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ДЛИНА ШАГА	St1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	1	1
ДЛИНА ШАГА	St2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	2	2
ДЛИНА ШАГА	St3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	3	3
ДЛИНА ШАГА	St4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	4	4
ДЛИНА ШАГА	St5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	5	5
ДЛИНА ШАГА	St6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	6	6
ДЛИНА ШАГА	St7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	7	7
ДЛИНА ШАГА	St8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	12	8	8

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

**Программа 8 – Контроль нагрузки (WATTS program)** Программа контроля нагрузки позволяет пользователю устанавливать желаемую нагрузку (ватт). Нагрузка пользователя контролируется автоматически, увеличиваясь или уменьшаясь в соответствии с изменением пользователем мерности шага (RPM – обороты в минуту). Нагрузка уменьшается, когда пользователь увеличивает количество оборотов, и нагрузка уменьшается, когда пользователь уменьшает количество оборотов. После того, как выбрана эта программа P8, нажмите кнопку “ENTER”, чтобы начать настройку программы. Окно WATTS покажет предустановленное значение “100”. Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы регулировать уровень нагрузки и нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы настроить время тренировки. Окно TIME покажет предустановленное время “32:00”. Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы изменить время тренировки и нажмите кнопку STOP/ENTER, чтобы подтвердить. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку по программе WATTS. Начнется обратный отсчет времени до 0, Расстояние и Калории – прямой отсчет. Матричный дисплей показывает предустановленный профиль INTENSITY (НАГРУЗКА). Используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN, чтобы регулировать нагрузку, и кнопку MOTION UP/DOWN, чтобы регулировать длину шага.

<b>ВРЕМЯ</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>НАГРУЗКА</b>	25 W	25 W	25 W	25 w	25 W	25 W	25 W	25 W	25 W	25 W	25 W	25 W	25 W	25 W	25 W	25 W
<b>ВРЕМЯ</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ДЛИНА ШАГА</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

**Программа 9 – Основная программа целевого значения частоты пульса (Target pulse)** после того, как частота пульса достигла минимально необходимого для начала тренировки и закончится разминка, компьютер войдет в основную программу, и начнется обратный отсчет времени от установленного времени тренировки. Во время основной программы компьютер будет проверять частоту пульса пользователя каждые 15 секунд. RESISTANCE (НАГРУЗКА), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ) – будет идти прямой отсчет этих параметров в данной программе, начиная от стадии разминки “Warm up”. Чтобы увеличивать или уменьшать заданную частоту пульса во время тренировки, используйте кнопку RESISTANCE UP/DOWN. Если компьютер не определяет текущую частоту пульса пользователя, он приостановит сравнение функций и перестанет увеличивать нагрузку. LCD дисплей покажет надпись “NO PULSE” (Нет пульса). Если частота пульса не будет достигать максимально возможной, то нагрузка будет увеличиваться от уровня 1 каждые 15 секунд, пока частота пульса не достигнет максимально допустимой заданной для тренировки. Если частота пульса пользователя превышает максимально допустимый заданный, то нагрузка будет снижаться на 1 уровень каждые 15 секунд, пока пульс не снизится до максимально допустимого значения. Если частота пульса выше максимально допустимой заданной в течение 3 минут и более, то обратный отсчет времени дойдет до конца, компьютер остановит программу Target pulse и войдет в режим охлаждения COOL DOWN.

**COOL DOWN (ОХЛАЖДЕНИЕ) – Программа целевого значения частоты пульса** После того, как программа целевой частоты пульса завершится и обратный отсчет времени дойдет до 0, в течение одной минуты длится программа Охлаждение (COOL DOWN). Окно TIME покажет надпись „COOL“ в течение 10 секунд и начнет мигать. Нагрузка вернется к уровню 1 и начнется обратный отсчет времени от 1:00 (включая 10 секунд надписи на дисплее COOL). Когда компьютер начинает программу COOL DOWN, нагрузка возвращается к уровню 1, “DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) и CALORIES (КАЛОРИИ)” – продолжается прямой отсчет, как в программе “Target pulse”. Чтобы сделать паузу в программе, нажмите кнопку “STOP”. Нажмите кнопку “STOP” дважды и компьютер вернется в начальное состояние POWER ON.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

**Программа 10: C1 – C5 Индивидуальная программа пользователя** Когда пользователь выбирает программу P10 и нажимает кнопку ENTER, на дисплее появляется мигающая надпись C-1.

Программа позволяет пользователю создать 5 индивидуальных программ тренировки и сохранить их в памяти компьютера для дальнейших тренировок. Чтобы выбрать номер программы от C-1 до C-5, нажмите кнопку RESISTANCE UP/DOWN. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти к следующему шагу. Когда вы выбираете одну из программ пользователя, LCD дисплей отобразит ранее установленные данные. Максимальное время тренировки в программе пользователя – 60 минут. Будет идти обратный отсчет времени от заданного времени тренировки. Чтобы выйти из программы пользователя, нажмите кнопку STOP дважды. Чтобы начать установленную программу, нажмите кнопку START.

**Программа 11: Программа 30минутной интенсивной интервальной тренировки.** Когда пользователь выбирает программу P11 -30 минутная интенсивная интервальная тренировка и нажимает кнопку ENTER, LCD дисплей сначала отобразит St1. Чтобы выбрать уровень программы от St1 до St3, нажмите кнопку RESISTANCE UP/DOWN, затем нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить и продолжить настройку программы. Когда пользователь нажимает кнопку START, LCD дисплей отображает профиль WATT (НАГРУЗКА), основанный на индивидуальных данных пользователя. Чтобы изменить нагрузку, нажмите кнопку RESISTANCE UP/DOWN, начнется обратный отсчет времени DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ) – прямой отсчет от 0. Во время тренировки, используйте кнопку STOP, чтобы сделать паузу в программе. Программа вернется в начальный статус POWER ON, если нажать кнопку STOP дважды. Когда заданное время тренировки истечет, LCD дисплей остановит программу и издаст звуковой сигнал.

ВРЕМЯ	WATT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
НАГРУЗКА	St1	2	2	2	3	3	4	5	6	7	8	4	4	4	5	6	7
НАГРУЗКА	St2	3	4	4	4	5	6	7	8	9	9	6	6	6	7	8	9
НАГРУЗКА	St3	5	6	6	6	7	8	8	10	11	11	8	8	8	9	10	11
ВРЕМЯ		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
НАГРУЗКА	St1	7	4	4	4	5	6	7	7	4	3	3	2	2	2		
НАГРУЗКА	St2	9	6	6	6	7	8	9	9	6	5	5	4	4	4		
НАГРУЗКА	St3	11	8	8	8	9	10	11	11	8	7	7	6	6	6		
ДЛИНА ШАГА		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

**Программа 12: 45 минутная кардиотренировка Cardio training workout program.** Когда пользователь выбирает программу P12 - 45 минутная кардиотренировка, и нажимает кнопку ENTER, LCD дисплей сначала отображает St1. Чтобы выбрать уровень программы от St1 до St3, нажмите кнопку RESISTANCE UP/DOWN, затем нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить и продолжить настройку программы. Когда пользователь нажимает кнопку START, LCD дисплей отображает профиль WATT (НАГРУЗКА), основанный на индивидуальных данных пользователя. Чтобы изменить нагрузку, нажмите кнопку RESISTANCE UP/DOWN, начнется обратный отсчет времени DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ) – прямой отсчет от 0. Во время тренировки, используйте кнопку STOP, чтобы сделать паузу в программе. Программа вернется в начальный статус POWER ON, если нажать кнопку STOP дважды. Когда заданное время тренировки истечет, LCD дисплей остановит программу и издаст звуковой сигнал.

ВРЕМЯ	WATT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НАГРУЗКА	St1	50	55	60	65	70	100	110	120	130	140	140	140	140	130	120
НАГРУЗКА	St2	80	85	90	95	100	130	140	150	160	175	175	175	175	160	150
НАГРУЗКА	St3	110	115	120	125	130	160	170	180	190	200	200	200	200	190	180
ДЛИНА ШАГА		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВРЕМЯ	WATT	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
НАГРУЗКА	St1	110	100	100	100	110	120	130	140	140	140	140	130	120	110	100
НАГРУЗКА	St2	140	130	130	130	140	150	160	175	175	175	175	160	150	140	130
НАГРУЗКА	St3	170	160	160	160	170	180	190	200	200	200	200	190	180	170	160
ДЛИНА ШАГА		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВРЕМЯ	WATT	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
НАГРУЗКА	St1	100	100	110	120	130	140	140	140	140	125	100	75	50	50	50
НАГРУЗКА	St2	130	130	140	150	160	175	175	175	175	150	130	110	80	80	80
НАГРУЗКА	St3	160	160	170	180	190	200	200	200	200	170	160	140	110	110	110
ДЛИНА ШАГА		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГРУДНОГО РЕМНЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА:** Для правильного использования ремень должен быть одет с монитором, застегнутым спереди как раз под линией грудной клетки, как показано на рисунке. Монитору нужно немного тепла тела и влаги, чтобы правильно работать. Чтобы обеспечить правильную работу, Вы можете увлажнить два резиновых датчика под ремнем перед тренировкой.



### Программа интеллектуального контроля за весом пользователя (IWM - Intellectual Weight Management)

Включите питание тренажера. Нажмите кнопки регулировки нагрузки для выбора соответствующего ID пользователя (U1-U7). Нажмите на кнопку "IWM" на консоли – начнет мигать лампочка. Мигающая лампочка означает, что система ожидает получения данных пользователя с весов. Для считывания данных требуется стоять неподвижно до тех пор, пока на дисплее не появится цифра, моргнувшая три раза. Данные о весе пользователя с весов будут переданы на дисплей консоли автоматически. Лампочка IWM перестанет мигать, раздастся единичный звуковой сигнал, это значит, что данные успешно переданы. На дисплее консоли появятся полученные данные.

Теперь необходимо задать такой параметр, как пол. Нажмите на кнопки регулировки нагрузки для выбора между мужским и женским полом. Для подтверждения сделанного выбора нажмите ENTER.

Далее нужно ввести возраст. Значение возраста по умолчанию – 35 лет. Для изменения нужно нажать кнопки регулировки нагрузки, для подтверждения требуется нажать ENTER.

Теперь необходимо задать рост пользователя. Для изменения нужно нажать кнопки регулировки нагрузки, для подтверждения требуется нажать ENTER.

После установки всех параметров пользователя на дисплее консоли появится рекомендованный вес, рассчитанный компьютером автоматически, на основе данных индекса массы тела. Теперь Вы можете с легкостью сравнить Ваш реальный вес и рекомендованное значение. Компьютер также самостоятельно составит для Вас персональную программу тренировки с целевым значением калорий, необходимых для сжигания. Для начала тренировки нужно только нажать кнопку START. В течение тренировки количество калорий, необходимых для сжигания будет обратным отсчетом стремиться к 0. Уровни нагрузки также будут изменяться автоматически.

Однако, в случае необходимости, во время тренировки Вы можете самостоятельно изменять нагрузку, при этом время тренировки будет пересчитываться автоматически. Например, в случае повышения уровня нагрузки Ваша тренировка автоматически станет короче. Все дело в том, что компьютер имеет заданный параметр калорий, которые необходимо сжечь и регулирует длительность тренировки соответствующим образом в зависимости от уровня нагрузки.