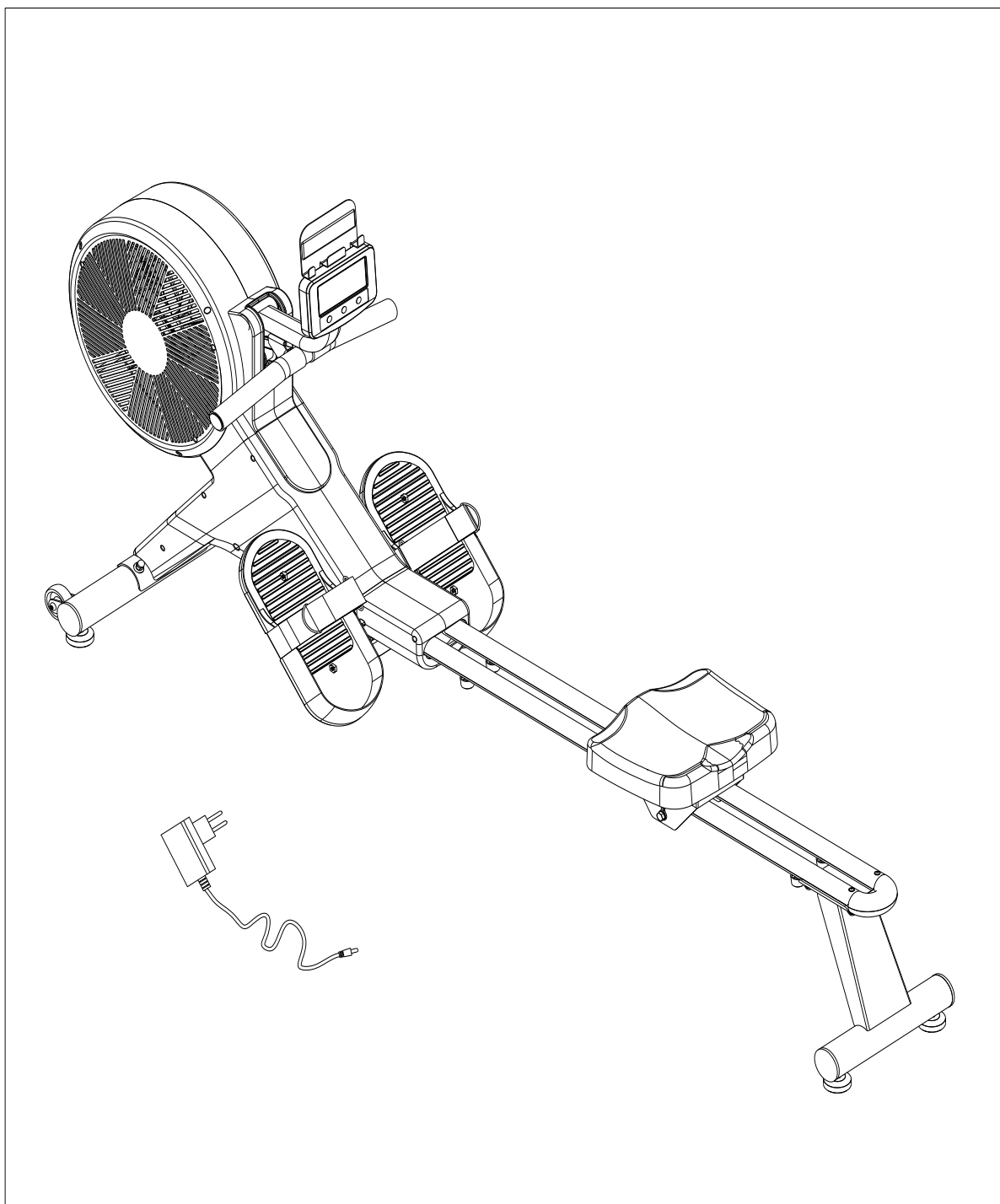


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Гребний тренажер

FITLOGIC R1901



ВАЖЛИВО!

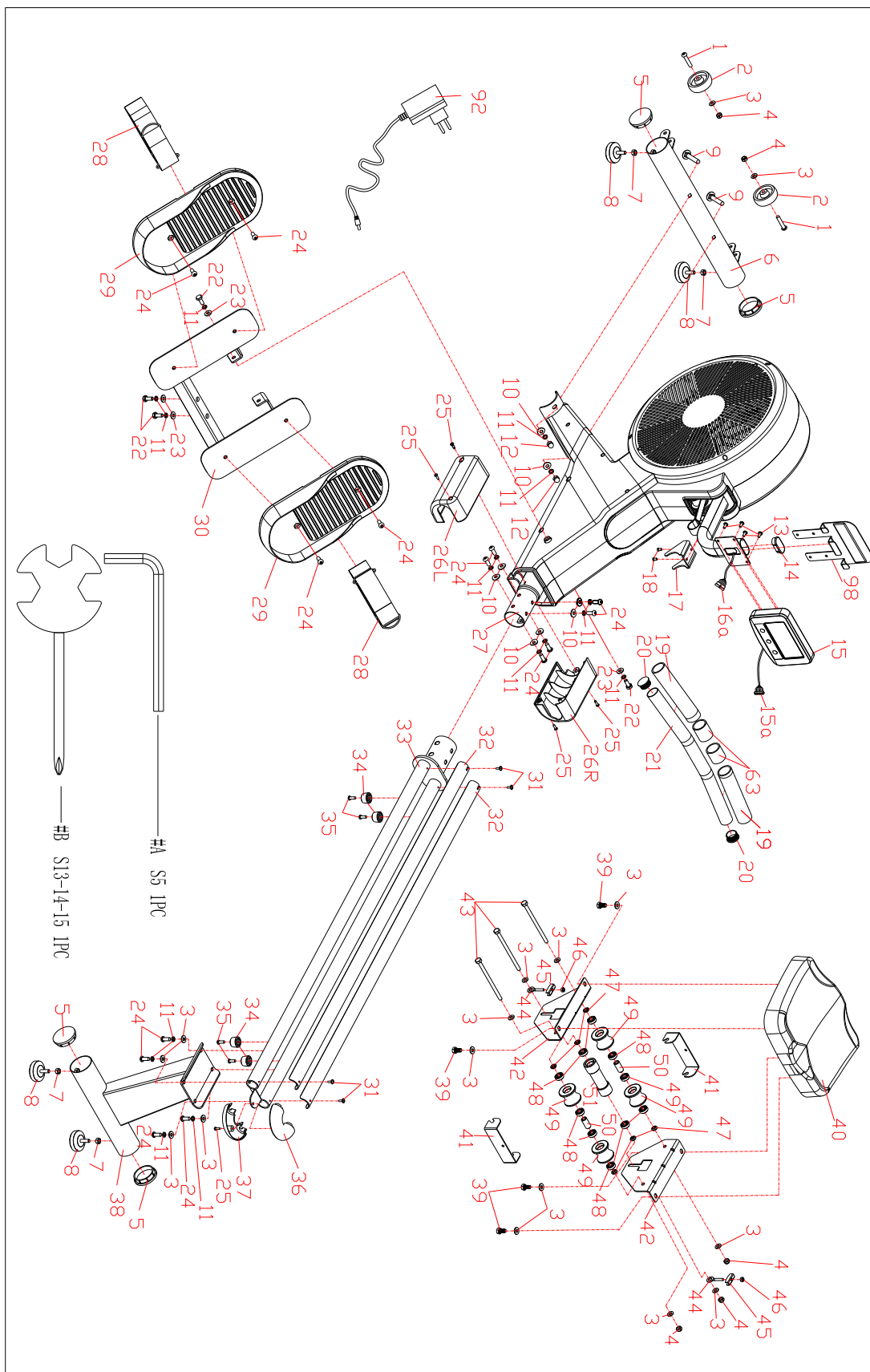
Будь ласка, зберігайте посібник користувача як джерело рекомендацій щодо технічного обслуговування та налаштування.

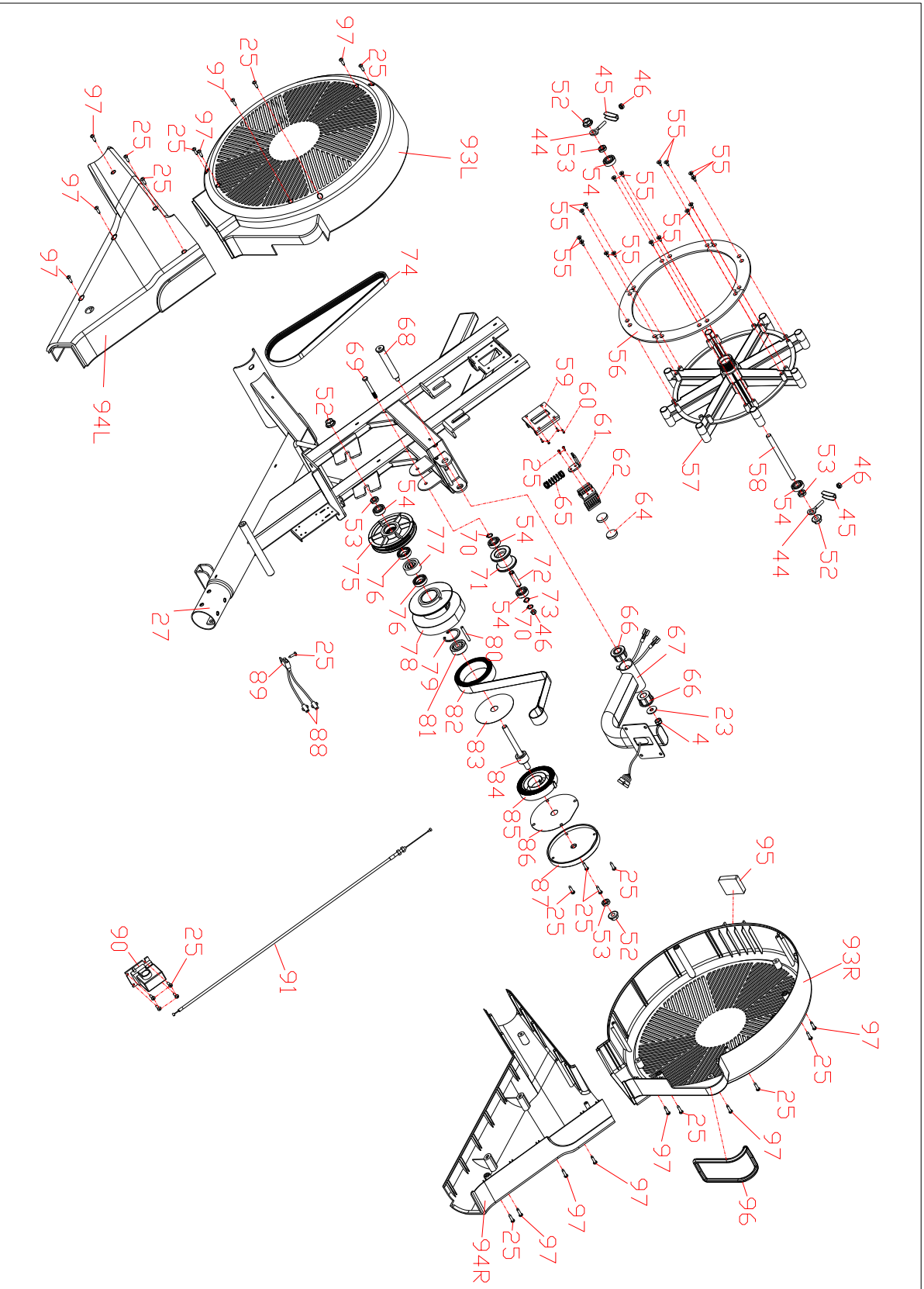
ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Дякуємо за придбання нашої продукції. Будь ласка, використовуйте дане обладнання належним чином, з метою забезпечення Вашої безпеки та здоров'я. Прочитайте цей посібник повністю перед тим, як розпочати збірку та використання обладнання. Безпечно та ефективно використання може бути досягнуто лише за умови правильної збірки, обслуговування та експлуатації обладнання. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі даного обладнання були належним чином поінформовані про всі застереження та заходи безпеки.


1. Перед початком запуску 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 обладнання. Якщо Ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, необхідно попередньо проконсультуватися з лікарем.
2. Уважно прислухайтеся до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо 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.
3. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Дане обладнання призначене для використання тільки дорослими.
4. Використовуйте тренажер у тому разі, якщо його встановлено на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом. З метою гарантування безпеки, навколо обладнання повинно залишатися щонайменше 2 фути (60 см) вільного простору.
5. Перед тим, як розпочати використання обладнання, переконайтеся, що всі гайки та болти щільно затягнуті. Рівень безпеки використання обладнання можна підтримувати тільки в тому випадку, якщо його регулярно оглядати на предмет пошкоджень і зносу.
6. Завжди використовуйте обладнання за призначенням відповідно до інструкцій. Якщо ви виявили будь-які несправні компоненти під час збирання або перевірки тренажера, або якщо ви почули незвичні звуки, що надходять від тренажера під час тренування, негайно припиніть використовувати його і не користуйтеся ним, доки проблема не буде усунена.
7. Під час занять на тренажері одягайте відповідний одяг. Уникайте використання вільного одягу, який може застрягти в обладнанні, чи зачепитися за його частини.
8. Уникайте потрапляння пальців або будь-яких сторонніх предметів у рухомі частини обладнання.
9. Максимальна вантажопідйомність цього пристрою - 100 кг.
10. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
11. Щоб уникнути тілесних ушкоджень та/або пошкодження виробу або майна, необхідно належним чином піднімати та переміщати його.
12. Ваш тренажер призначено для використання в умовах сухого прохолодного клімату. Слід уникати зберігання його в місцях, де дуже холодно, жарко або занадто волого, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних з нею проблем.
13. Дане обладнання призначене тільки для використання в приміщенні і в домашніх умовах, воно не призначене для використання в комерційних цілях!


СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ

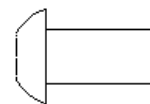


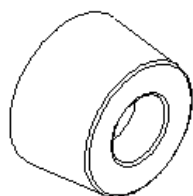



Комплект для збирання:


 ————— №3 d8*Φ16*1.5 4 шт.

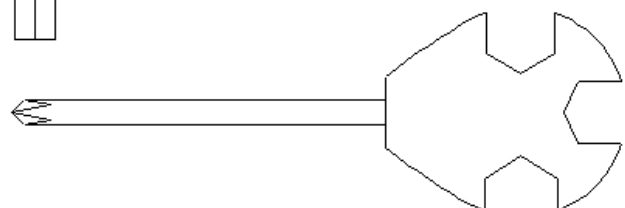
 ————— №11 d8 4 шт.

 ————— №24 M8*20*S5 4 шт.

 ————— №34 Φ27*Φ23*16*Φ6 2 шт.

 ————— №35 M6*16*Φ10 2 шт.

 ————— №A S5 1 шт.

 ————— №B S13-14-15 1 шт.

Перелік деталей

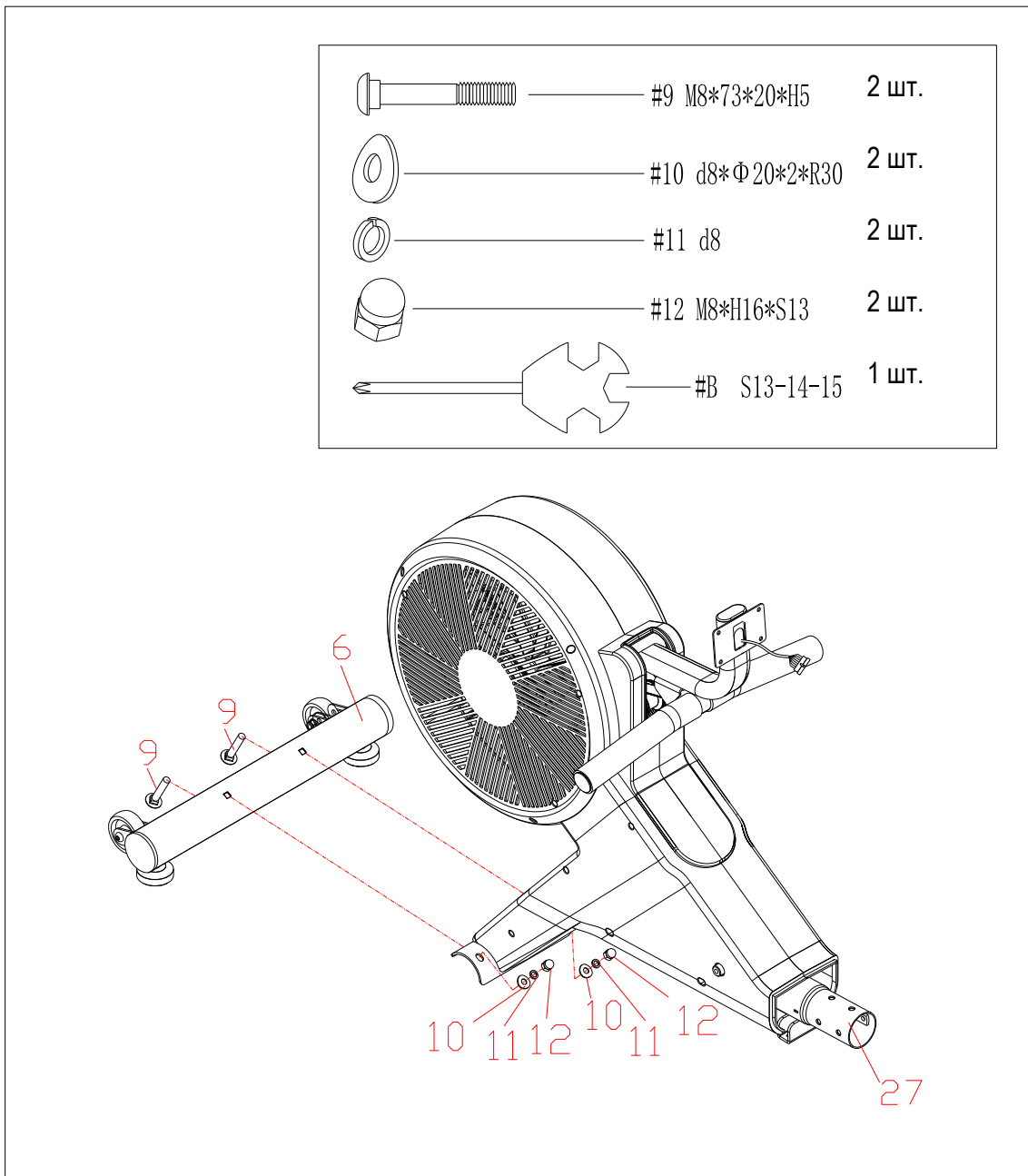
№	Опис	К-ть
1	Болт М8*42*15*S6	2
2	Колесо для транспортування	2
3	Шайба d8*Ф16*1.5	16
4	Нейлонова гайка М8*Н7.5*S13	6
5	Торцева заглушка Ф60.5*17	4
6	Передня трубка основи	1
7	Гайка М8	4
8	Регульована ніжка ф52*18	4
9	Болт М8*73*20*Н5	2
10	Вигнута шайба d8*Ф20*2*R30	8
11	Пружинна шайба d8	12
12	Глуха гайка М8	2
13	Болт М5*10	4
14	Торцева заглушка	1
15	Консоль	1
16	Головний дріт	2
17	Тримач поручнів	1
18	Болт М5×10×Ф8.5	2
19	Гріпса з пінового матеріалу	2
20	Торцева заглушка Ф32*17	2
21	Поручні	1
22	Болт М8*20*S13	4
23	Шайба d8*ф20*2	5
24	Болт М8*20*S5*ф13	11
25	Гвинт ST4.2*16*Ф8	24
26L/R	Кришка	1 пара
27	Основна рама	1
28	Педальний ремінець	2
29	Педаль	2
30	Пластина педалі	1
31	Болт М5*10	4
32	Деталь рейки	2

№	Опис	К-ть
33	Рейка	1
34	Обмежувач	4
35	Болт М6*16*ф10	4
36	Верхня кришка рейки	1
37	Нижня кришка рейки	1
38	Задня опора	1
39	Болт М8*16*S14	4
40	Сидіння	1
41	U-подібна пластина	2
42	Ліва опорна пластина сидіння	2
43	Болт М8*135*15*S14	3
44	Болт ланцюга М6*40*Ф10*2.5	4
45	U-подібне посадочне місце ланцюга	4
46	Нейлонова гайка М6*Н6*S10	5
47	Проставка d8*Ф15*4	6
48	Підшипник 608z	10
49	Ролик Ф45*38*Ф22	4
50	Проставка Ф14*Ф8.3*30	2
51	Ролик Ф33*106*Ф22	1
52	Гайка М10*1*Н9.5*S15	4
53	Гайка М10*1*Н5*S17	4
54	Підшипник 6000-2RS	5
55	Гвинт ST4.2*13*ф7	16
56	Алюмінієвий диск	4
57	Лопаті	1
58	Вал маховика	1
59	Магнітне посадочне місце	1
60	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	4
61	Посадочне місце дроту	1
62	Магнітна пластина	1
63	Гумове кільце	2
64	Магніт Ф24*5	2

65	Пружина Φ1.5*Φ15*63*N12	1
66	Втулка Φ32*3.3*Φ28*16*Φ14	2
67	Стойка-тримач консолі	1
68	Ручка-регулятор Φ14*81.5*M8*S6	1
69	Болт M6*55*15*S10	1
70	Шайба d10	2
71	Шків Φ45*35	1
72	Фіксуюча вісь для сітчастого ременя	1
73	Хвиляста шайба d10	1
74	Ремінь	1
75	Диск під ремінь	1
76	Підшипник 16003-2RS	2
77	Підшипник ф35*d17*16	1
78	Колесо сітчастого ременя	1
79	Шайба d35	1
80	Фіксуюча вісь для сітчастого ременя	1
81	Підшипник 6300-2RS	1
82	Сітчастий ремінь	1
83	Пластина для колеса сітчастого ременя	1

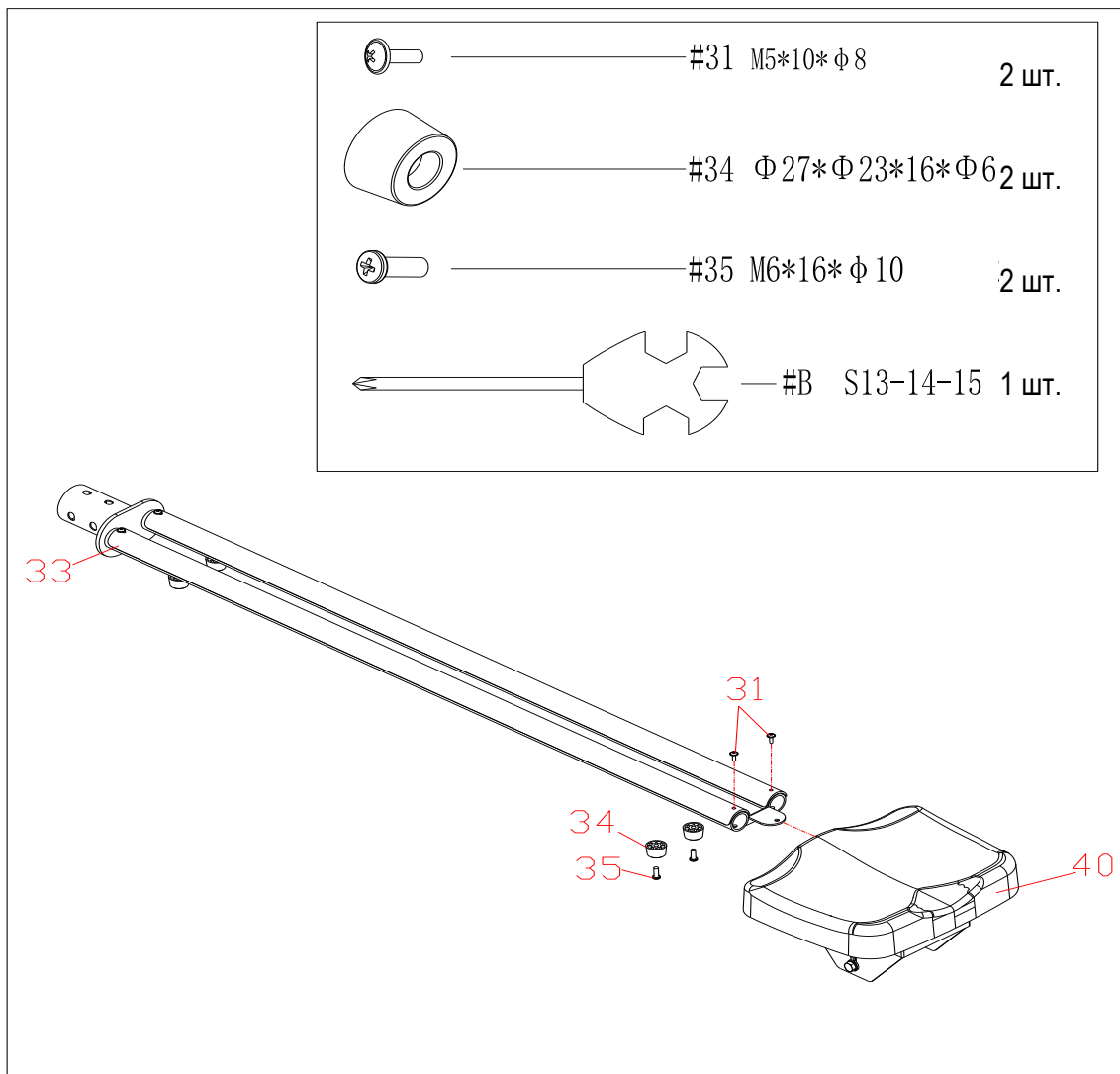
84	Вісь для колеса сітчастого ременя	1
85	Спіральна пружина	1
86	Зовнішня пластина	1
87	Зовнішня кришка для колеса сітчастого ременя	1
88	Датчик	2
89	Тримач датчика	1
90	Двигун	1
91	Натяжний трос	1
92	Адаптер	1
93L/R	Передня кришка	1 пара
94L/R	Задня кришка	1 пара
95	Опорна підкладка корпусу	1
96	Гумове кільце	1
97	Гвинт ST4.2*16*Φ8	12
98	Тримач під iPad	1
A	Кутовий ключ S5	1
B	Гайковий ключ S13-14-15	1

Крок 1 :



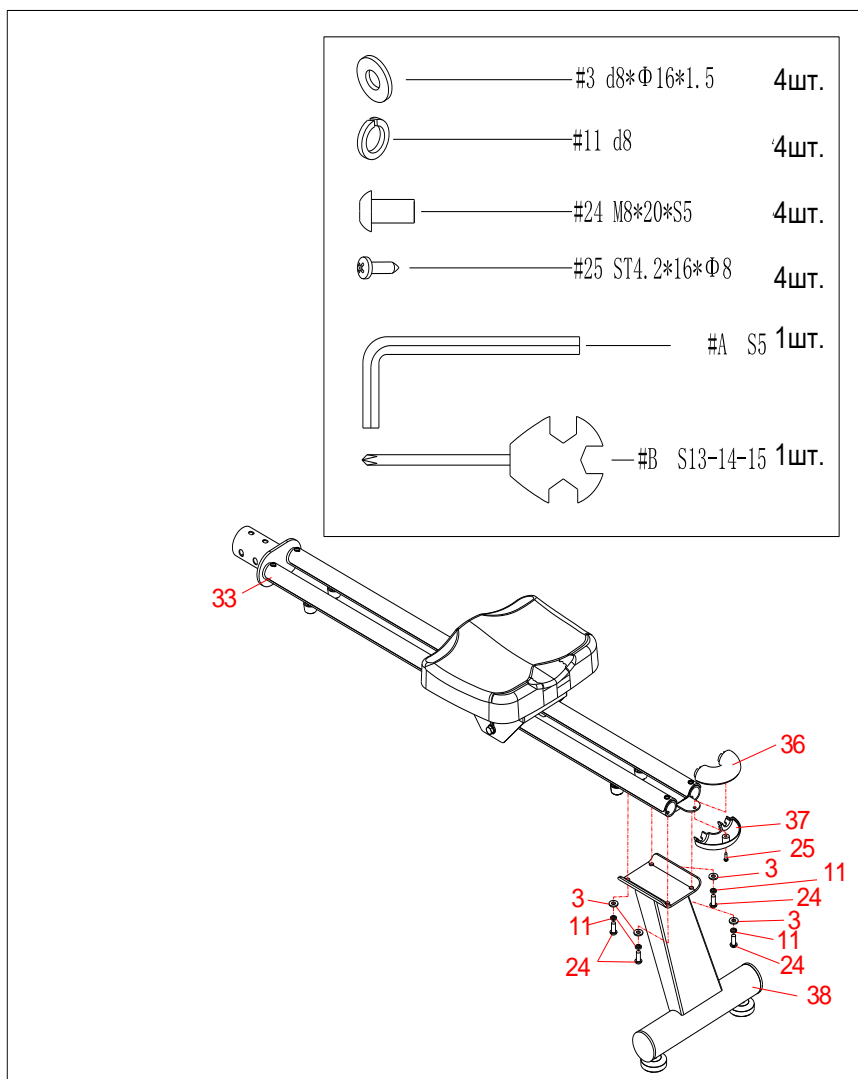
Вийміть 2 болти (9), 2 вигнуті шайби (10), 2 пружинні шайби (11) і 2 глухі гайки (12) з основної рами (27) за допомогою ключа (B), потім прикріпіть передню нижню трубку (6) до основної рами (27) за допомогою 2 болтів (9), 2 вигнутих шайб (10), 2 пружинних шайб (11) і 2 накладних гайок (12) за допомогою ключа (B).

Крок 2 :



- Витягніть 2 болти (31) з рейки (33) за допомогою гайкового ключа(В);
- Встановіть сидіння (40) на рейці (33);
- Закріпіть деталь рейки (32) у рейці (33) 2 болтами (31) за допомогою гайкового ключа (В);
- Закріпіть обмежувач (34) у рейці (33) 2-ма болтами (35) за допомогою гайкового ключа (В).

Крок 3 :

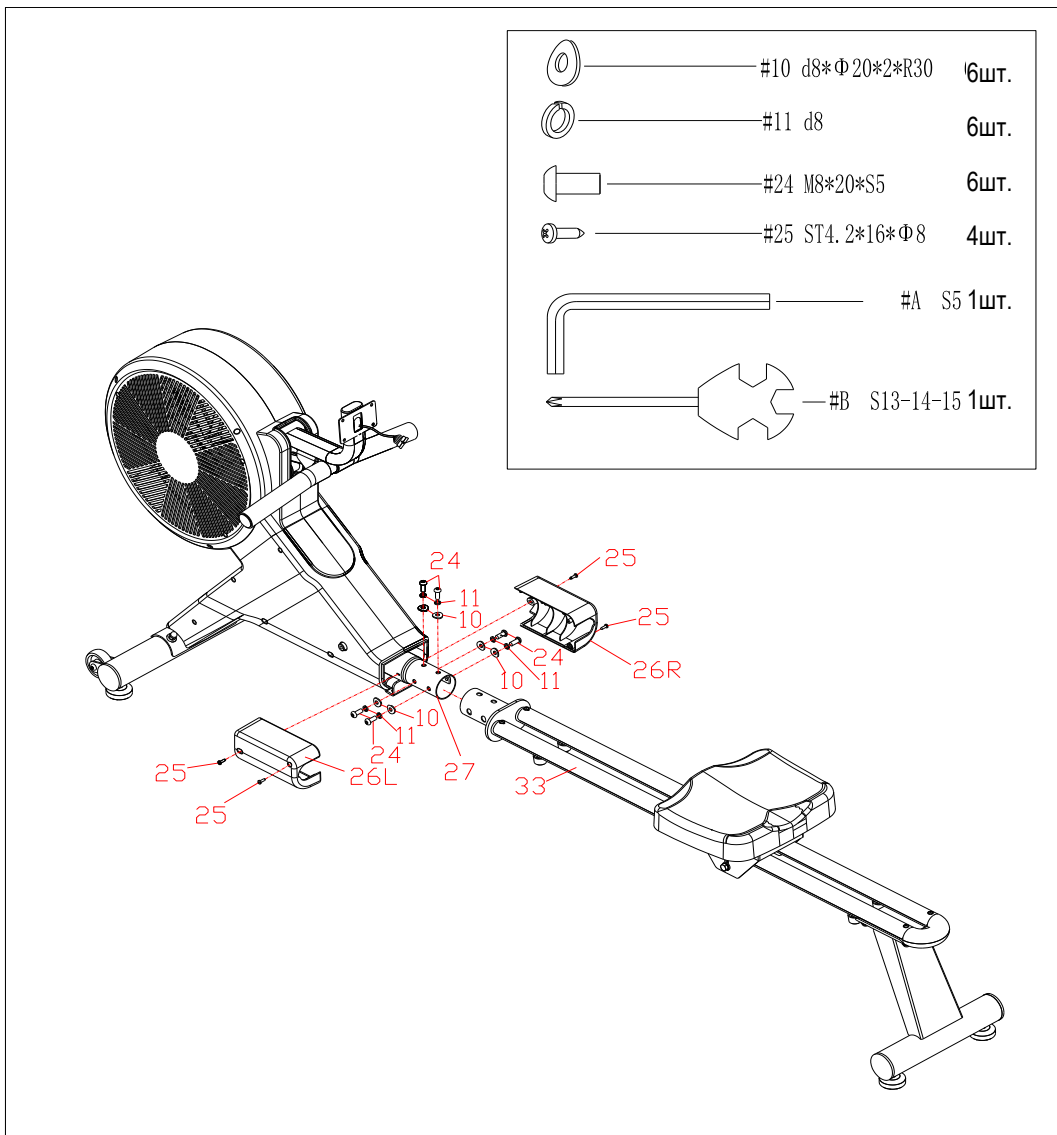


а. Викрутіть 1 гвинт (25) з верхньої та нижньої кришок рейки (36 та 37) за допомогою гайкового ключа (В);

б. Закріпіть верхню і нижню кришки рейки (36 та 37) на рейці (33) 1 гвинтом (25) за допомогою гайкового ключа (В);

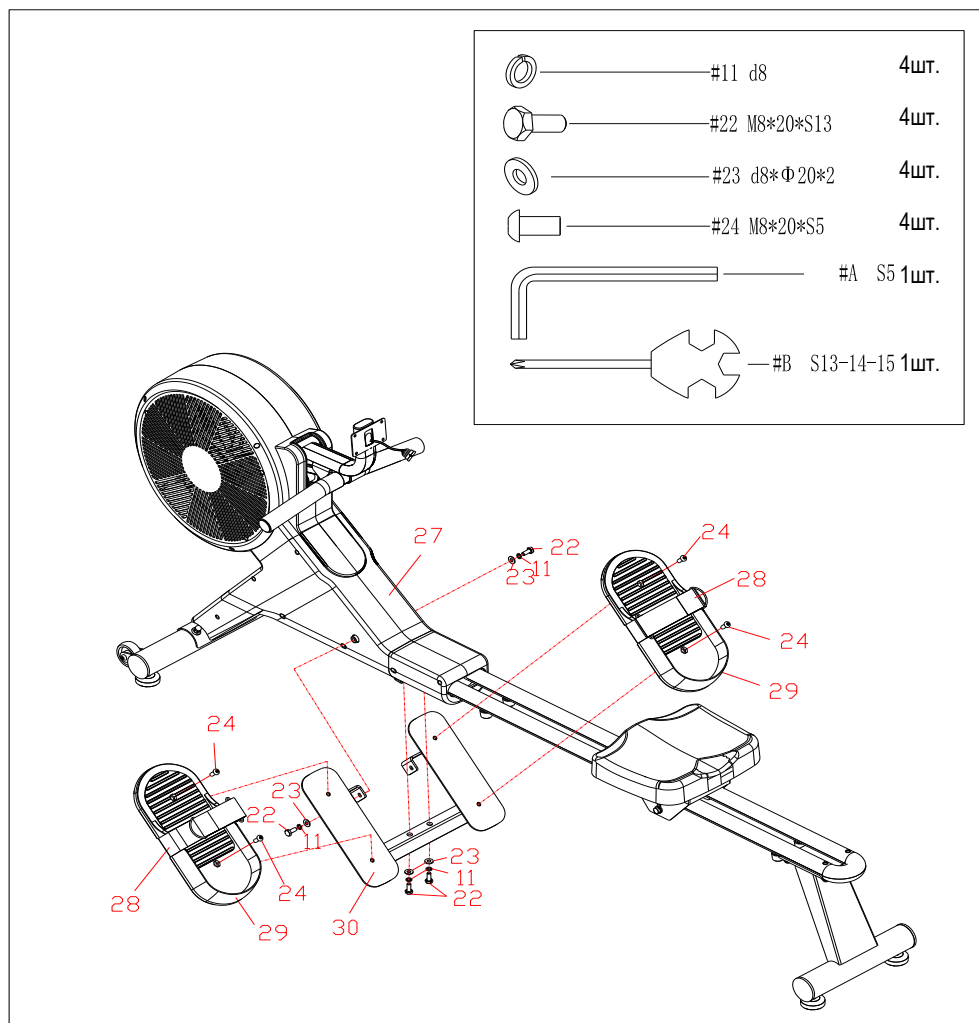
с. Закріпіть задню опору (38) на нижній частині рейки (33) за допомогою 4 шайб (3), 4 пружинних шайб (11) і 4 болтів (24) за допомогою кутового ключа (А).

Крок 4 :



- а. Вийміть 6 вигнутих шайб (10), 6 пружинних шайб (11) і 6 болтів (24) з основної рами (27) за допомогою кутового ключа (А). Вийміть 4 гвинти (25) з кришки (26L/R) і основної рами (27) за допомогою гайкового ключа (В);
- б. Прикріпіть рейку (33) до основної рами (27), потім закріпіть за допомогою 6 вигнутих шайб (10), 6 пружинних шайб (11) і 6 болтів (24) за допомогою кутового ключа (А);
- с. Закріпіть кришку (26L/R) на основній рамі (27) 4 гвинтами (25) за допомогою гайкового ключа (В).

Крок 5 :



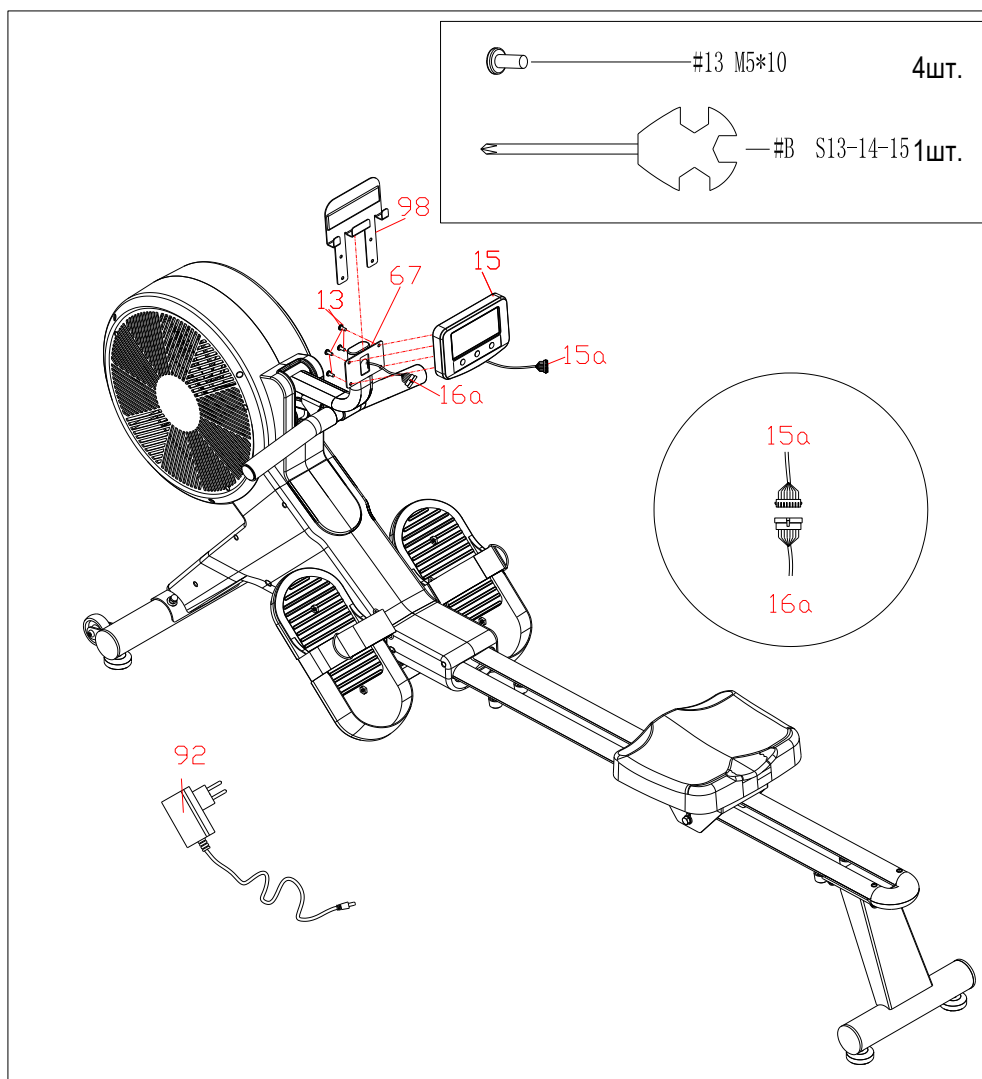
а. Вийміть 4 пружинні шайби (11), 4 болти (22) і 4 шайби (23) з основної рами (27) за допомогою гайкового ключа (В);

б. Закріпіть пластину педалі (30) на основній рамі (27) за допомогою 4 пружинних шайб (11), 4 болтів (22) і 4 шайб (23) за допомогою гайкового ключа (В);

с. Закріпіть педаль (29) на пластині педалі (30) 4 болтами (24) за допомогою кутового ключа (А);

Увага! Педальний ремінець (28) слід вставити в паз у нижній частині педалі (29), а педаль (29) не повинна тиснути на педальний ремінець (28), щоб педальний ремінець (29) можна було вільно тягти вгору і вниз.

Крок 6 :



а. Витягніть головний дрiт (16а) з стійки-тримача консолі (67), потiм з'єднайте його з дротами консолі (15а), а потiм вставте цi дроти в стiйку пiд консоль (67), повернувши їх назад;

б. Встановiть консоль (15) на тримач пiд iPad (98);

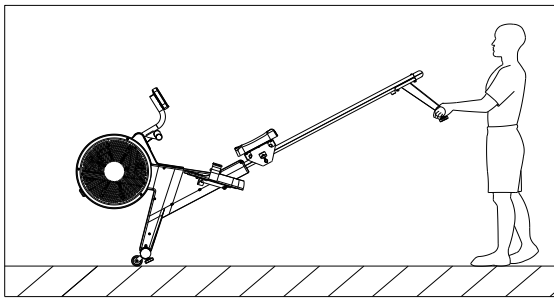
с. Закрiпiть консоль (15) i тримач iPad (98) на стiйцi пiд консоль (67) 4 болтами(15) за допомогою гайкового ключа (В);

д. Вставте лiнiю адаптера (92) в отвiр подачi живлення на переднiй панелi основної рами, а потiм увiмкнiть адаптер у розетку.

Увага: Вимикайте джерело живлення, якщо пристрiй не використовується протягом тривалого часу.

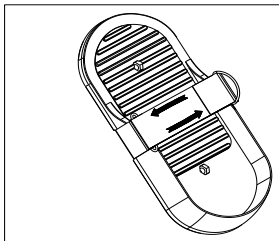
КЕРІВНИЦТВО З НАЛАГОДЖЕННЯ

1. ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА



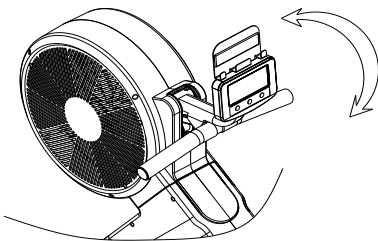
Щоб перемістити тренажер, підніміть задню опору (38) так, щоб транспортні колеса на трубі передньої опори (6) торкнулися землі. Завдяки тому, що колеса знаходяться на землі, ви можете з легкістю переміщувати велотренажер у потрібне місце.

2. НАЛАШТУВАННЯ ПЕДАЛІ



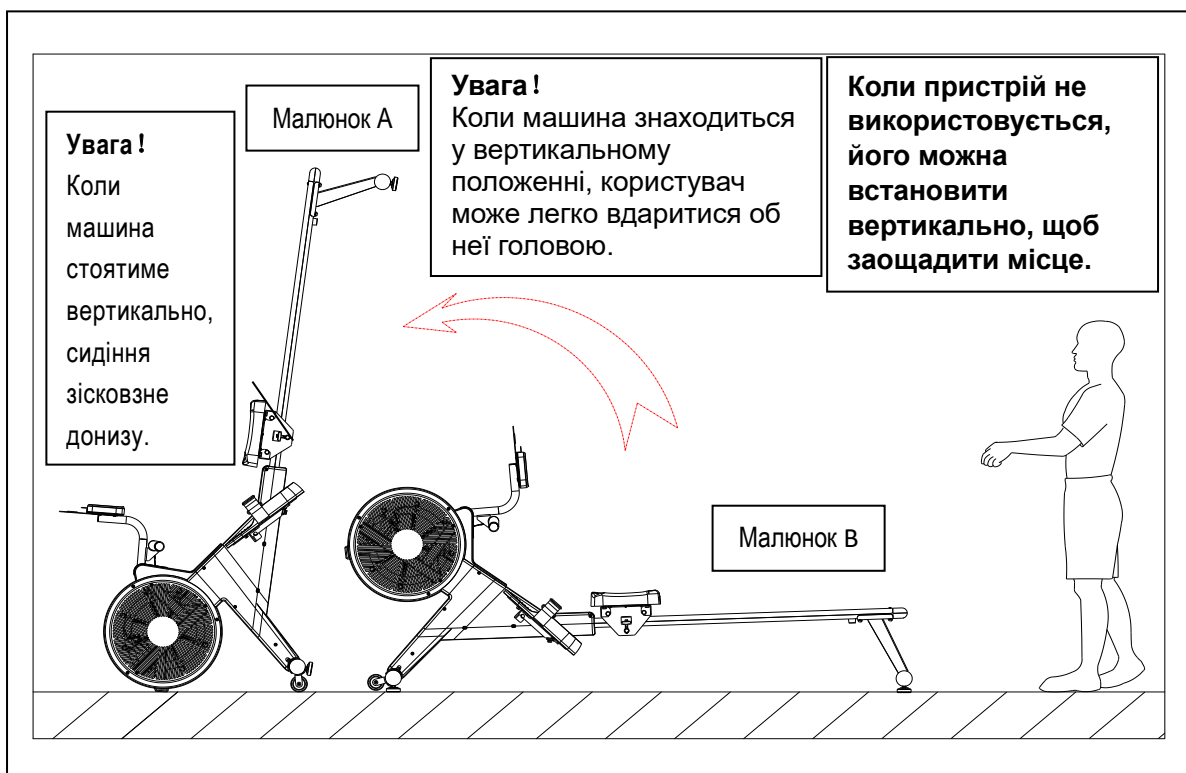
Педальний ремінець регулюється і може бути підігнаний індивідуально під розмір ноги користувача.

3. НАЛАШТУВАННЯ КУТА НАХИЛУ КОНСОЛІ



Кут розвороту стійки під консоль можна регулювати, щоб отримати найкращий кут огляду РК-екрану консолі.

4. ЗБЕРІГАННЯ



Вправи на розтягування

Незалежно від того, чи займаєтеся Ви спортом, спочатку зробіть розтяжку, розігріті м'язи легко розтягуються, тому розігрівайтеся протягом 5-10 хвилин. Далі ми пропонуємо наступні п'ять вправ на розтягування. Слід виконати 10 підходів на кожну вправу чи більше, а після тренування знову повторіть ці вправи.

1. Торкання кінчиків пальців ніг

Повільно нахиляйтеся вперед, розслабляючи спину і плечі, коли ви тягнетесь до пальців ніг. Тягніться донизу так глибоко, як тільки можете, і затримайтеся, рахуючи до 15. А потім розслабтеся, повторіть вправу 3 рази. (мал. 1)

2. Розтягування підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши праву ногу. Підшву лівої ноги притисніть до правої внутрішньої частини стегна. Потягніться до пальців ноги якнайдалі. Затримайтеся, рахуючи до 15. Розслабтеся і повторіть вправу з витягнутою лівою ногою. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази на кожну ногу (мал. 2).

3. Розтягування литкових м'язів

Упріться в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки вперед.

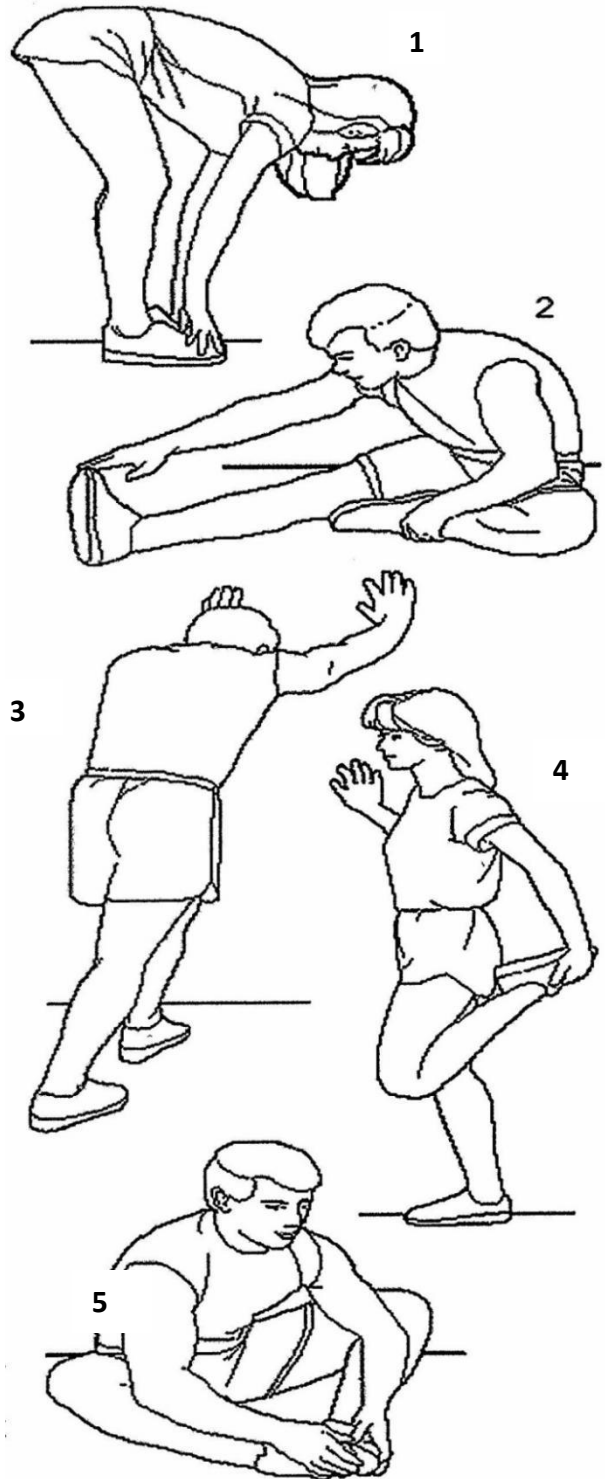
Праву ногу тримайте прямо, а ліву на підлозі. Потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючись стегнами до стіни. Затримайтеся, а потім повторіть з іншого боку, рахуючи до 15. Потім розслабтеся і повторіть вправу по 3 рази на кожну ногу (мал. 3)

4. Розтягування чотириголового м'яза

Однією рукою упріться в стіну для рівноваги, потягніться рукою позаду себе і підтягніть праву ногу вгору. Підведіть п'яту якомога ближче до сидниць. Затримайтеся на 10-15 секунд, Розслабтеся. Повторіть вправу по три рази на кожну ногу. (мал. 4).

5. Розтягування внутрішньої частини стегна

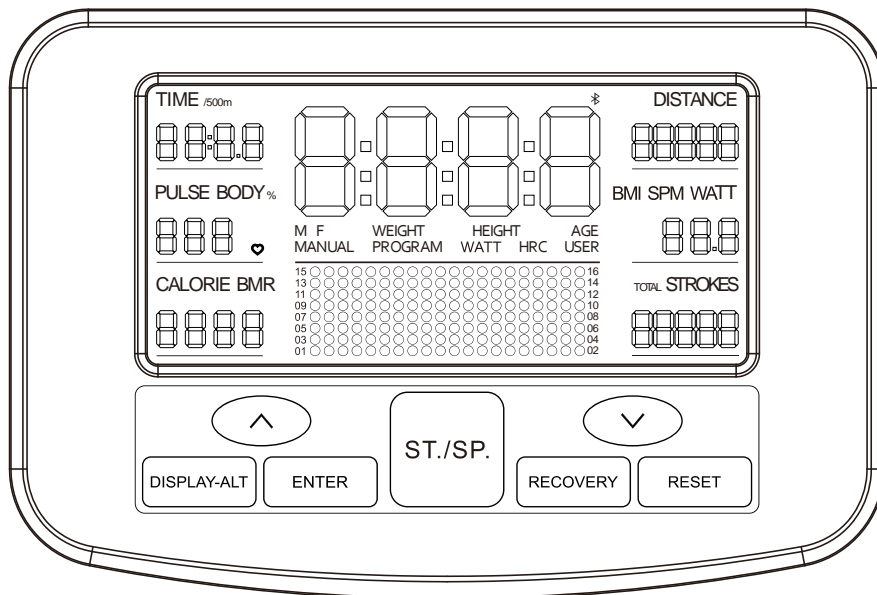
Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся, рахуючи до 15. Потім розслабтеся і повторіть вправу 3 рази (мал. 5).




R1901 Керівництво з експлуатації


Дякуємо за придбання нашої продукції. З метою забезпечення найкращого досвіду користування, будь ласка, знайдіть час і уважно прочитайте цей посібник.

Дисплей консолі



НАЙМЕНУВАННЯ	ОПИС	ДІАПАЗОН
TIME (ЧАС)	Час виконання вправи	0 хв: 00 с ~ 99 хв: 59 с
TIME/500m (ЧАС/500 м)	Час проходження 500 метрів: Розрахунок часу на проходження дистанції 500 метрів у реальному часі при поточній швидкості руху	0 хв: 00 с ~ 99 хв: 59 с
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)	Дистанція проходження під час виконання вправи	0 ~ 99999 м
PULSE (ПУЛЬС)	Частота серцевих скорочень під час виконання вправи	40 ~ 240 ударів в хвилину
CALORIES (КАЛОРІЇ)	Енергія, витрачена під час виконання вправи	0 ~ 9999 ккал
SPM (ХОДІВ ЗА ХВИЛИНУ)	Кількість поступових рухів за хвилину, що вказує на швидкість руху під час тренування	0-999 об/хв
STROKES (КІЛЬКІСТЬ ХОДІВ)	Підрахунок кількості поступових рухів (ходів) під час виконання вправи	0 ~ 9999
TOTAL STROKES (ЗАГ.КІЛЬКІСТЬ ХОДІВ)	Підрахунок загальної кількості поступових рухів (ходів) під час виконання вправи	0 ~ 99999
WATT (ПОТУЖНІСТЬ)	Сила навантаження під час виконання вправи	0 ~ 899 Вт

- Режим відображення головного вікна під час виконання вправи:
 1. Режим сканування: Відображається в наступному порядку послідовно кожні 6 секунд:
TIME → TIME/500m → DISTANCE → PULSE → SPM → WATT → CALORIE → STROKES → TOTAL STROKES
 2. Використовуйте кнопку , щоб вибрати та встановити певну функцію, а потім відобразити її у головному вікні.

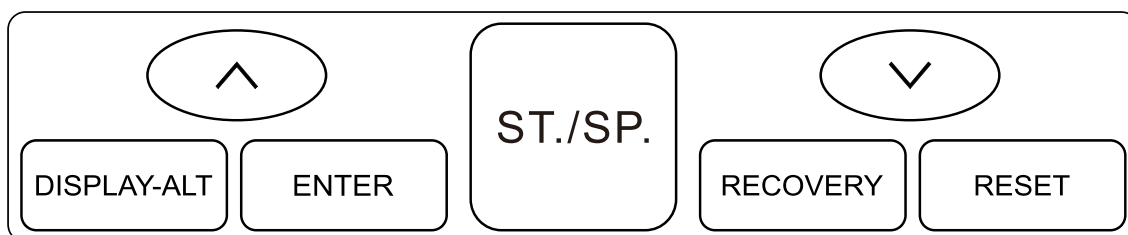
- Відображення на екрані маленького вікна зліва/справа під час вправи:
Використовуйте кнопку  для перемикання між відображенням "TIME → TIME/500M", "SPM → WATT" та "STROKES → TOTAL STROKES".
- Відображення 16-ступінчастого налаштування сили опору.

НАЙМЕНУВАННЯ	ОПИС	ПРИМІТКИ
MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ)	(ПРОГРАМА 1) 1 режим тренування за програмою ручного налаштування еквіваленту сили опору	
PROGRAM (ЗАДАНА ПРОГРАМА)	(ПРОГРАМА 2 ~ 12) 12 режимів тренування за програмами автоматичного налаштування еквіваленту сили опору	
BODY FAT (РІВЕНЬ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ)	(ПРОГРАМА 13) Визначте рівень жирових відкладень, індекс маси тіла та швидкість базального метаболізму	Доп.опція 2
WATT (ПОТУЖНІСТЬ)	(ПРОГРАМА 14) Режим тренування з еквівалентом сили опору, керованим користувацьким значенням потужності тренування	
H.R.C (ЧСС)	(ПРОГРАМА 15 ~ 18) Режим тренування з еквівалентом сили опору, що контролюється частотою серцевих скорочень (65%, 75% і 85% - користувацькі значення частоти серцевих скорочень)	Доп.опція 2
USER PROGRAM (ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА)	(ПРОГРАМА 19 ~ 22) Режим тренування з еквівалентом сили опору, що налаштовуються користувачем	
RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)	Перевірка стану відновлення серцевого ритму	Доп.опція 2
BLUETOOTH і ЗАСТОСУНОК	Підтримка керування застосунком через Bluetooth	Доп.опція 1
WIRELESS PULSE (БЕЗДРОТОВИЙ ПУЛЬСОМЕТР)	Підтримка стандартного бездротового нагрудного нагрудного ременю з кардіопередатчиком, 5,3 кГц	Доп.опція 2

Функції консолі











Примітка: Доп.опція 1 дає змогу вибрати функцію, не залежно від того чи має виріб цю функцію, чи ні. Для Доп.опції 2 ця функція недоступна, якщо в пристрій її немає

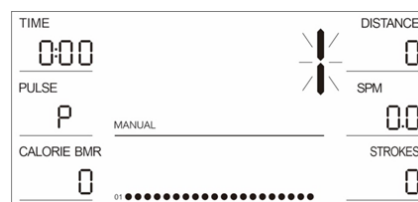
Функції кнопок консолі







НАЙМЕНУВАННЯ	ОПИС
Λ	Функціональний режим вибору у бік збільшення: Регулювання у бік збільшення під час налаштування, яке використовується для збільшення значення параметра "LEVEL" (РІВЕНЬ) під час тренування
V	Функціональний режим вибору у бік зменшення: Регулювання у бік зменшення під час налаштування, яке використовується для зменшення значення параметра "LEVEL" (РІВЕНЬ) під час тренування
RESET (СКИДАННЯ)	Повернення до початкової ПРОГРАМИ 1 у будь-яких режимах: За винятком U1-U4, WATT та самостійно заданого значення частоти серцевих скорочень, решта параметрів скидаються до 0
ST./SP. (СТАРТ/СТОП)	Початок або призупинення тренування
RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)	Перевірка стану відновлення серцевого ритму
ENTER (ВХІД)	Під час тренування: Перемикання між параметрами TIME та TIME/500m, SPM та WATT, STROKES та TOTAL STROKES Не під час тренування: Перемикання між різними елементами налаштування
DISPLAY-ALT (ВІДОБРАЖЕННЯ ВИБОРУ)	Вибір та встановлення певної функції, а потім відображення її у головному вікні.

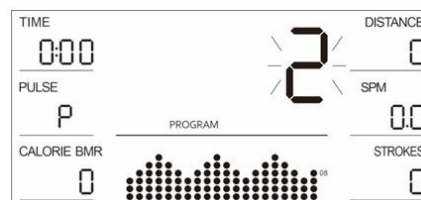
"MANUAL" - РОБОТА У РЕЖИМІ РУЧНОГО НАЛАШТУВАННЯ (ПРОГРАМА 1)









- Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування, або кнопку , щоб увійти в режим налаштувань.
- У режимі налаштування натискайте кнопку , щоб вибрати встановлені елементи по порядку. В цей час будуть блимати вибрані параметри (TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ), CALORIE (КАЛОРІЇ), STROKES(КІЛЬКІСТЬ ХОДІВ) та AGE (ВІК))
- Натисніть кнопку  або  для збільшення або зменшення значення, а потім натисніть кнопку  для вибору наступного елемента.
- Автоматичний вихід з режиму налаштувань після завершення вибору всіх параметрів. Ви також можете безпосередньо натиснути кнопку , щоб розпочати тренування в режимі налаштувань.
- Під час тренування еквівалент сили опору буде автоматично відрегульовано відповідно до заданої програми. Також ви можете використовувати кнопку  або  щоб збільшити або зменшити його значення.
- Якщо встановлено будь-який параметр (TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ), CALORIE (КАЛОРІЇ) та STROKES(КІЛЬКІСТЬ ХОДІВ)), цей параметр відобразиться під час тренування у вигляді зворотного відліку у бік зменшення. Коли рахунок добіжить до 0, вправа автоматично завершиться, супроводжуючись звуковим сповіщенням "ПІ-ПІ".
- Під час тренування ви можете натиснути кнопку , щоб зупинити роботу тренажера



"PROGRAM" - ЗАДАНА ПРОГРАМА (ПРОГРАМА 2-12)

- Натисніть кнопку  або , щоб вибрати режим налаштувань.
- Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування, або кнопку , щоб увійти в режим налаштувань.







- У режимі налаштування натискайте кнопку , щоб вибрати встановлені елементи по порядку. В цей час будуть блимати вибрані параметри (TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ), CALORIE (КАЛОРІЇ), STROKES(КІЛЬКІСТЬ ХОДІВ) та AGE (ВІК))
- Натисніть кнопку  або  для збільшення або зменшення значення, а потім натисніть кнопку  для вибору наступного елемента.
- Прилад автоматично виходить з режиму налаштувань після завершення вибору всіх параметрів. Ви також можете безпосередньо натиснути кнопку , щоб розпочати тренування в режимі налаштувань.
- Під час тренування еквівалент сили опору буде автоматично відрегульовано відповідно до заданої програми. Також ви можете використовувати кнопку  або  щоб збільшити або зменшити його значення.
- Якщо встановлено будь-який параметр (TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ), CALORIE (КАЛОРІЇ) та STROKES(КІЛЬКІСТЬ ХОДІВ)), цей параметр відображатиметься під час тренування у вигляді зворотного відліку у бік зменшення. Коли рахунок добіжить до 0, вправа автоматично завершиться, супроводжуючись звуковим сповіщенням "ПІ-ПІ".
- Під час тренування ви можете натиснути кнопку , щоб зупинити роботу тренажера.

"BODY FAT" - РІВЕНЬ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ (ПРОГРАМА 13)

Примітка: Пристрій можна використовувати тільки після того, як він буде оснащений бездротовим приймачем частоти серцевих скорочень (кардіопередатчиком) і нагрудним ременем.



- Натисніть кнопку , щоб увійти до режиму налаштувань.
- У режимі налаштування порядок встановлення параметрів наступний: GENDER (СТАТЬ) → HEIGHT (ЗРІСТ) → WEIGHT (ВАГА) → AGE (ВІК). Ви можете натиснути кнопку  або  для збільшення або зменшення значення параметру.
- Натисніть кнопку , щоб почати вимірювання; через 8 секунд прилад відобразить BMI - індекс маси тіла, FAT% - відсоток вмісту жирових відкладень в організмі, BMR - швидкість базального метаболізму.
- Перед початком вимірювання користувачеві необхідно надягати нагрудний ремінь із бездротовим кардіопередатчиком і контролювати частоту серцевих скорочень, щоб вона була в нормі і постійно відображалася.
- Перевірка повинна проводитися, коли тіло розслаблене, а серцевий ритм спокійний.
- BMI (індекс маси тіла)

Стать/вік	Недостатня вага	Норма	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

BODY FAT (відсоток жирних відкладень в організмі)







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

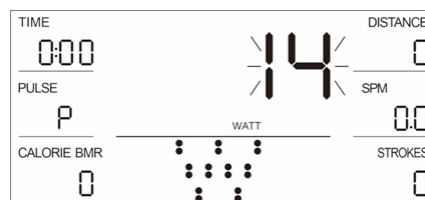
BMR (базова швидкість базального метаболізму, тобто середня кількість калорій, що споживається для підтримання життєдіяльності щодня). Еталонне значення: $1,300 \pm 100$ (22~40 років)

BODY TYPE (загальний тип статури)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Дуже худорлявий	Худорлявий	Трохи худорлявий	Норма та трохи худорлявий	Норма	Норма та трохи пухкий	Зайва вага	Надмірна вага	Ожиріння

"WATT" - ПОТУЖНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ (ПРОГРАМА 14)







- Натисніть кнопку , щоб увійти до режиму налаштувань.
- У режимі налаштування порядок встановлення параметрів наступний: TIME (ЧАС) → DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) → STROKES (ХОДИ) → WATT (ПОТУЖНІСТЬ). Натисніть кнопку  або  для збільшення або зменшення значення параметру, потім натисніть кнопку  для вибору наступного елемента, а тоді натисніть кнопку , щоб розпочати тренування. Під час тренування еквівалент сили опору буде автоматично відрегульовано відповідно до заданого значення потужності тренування.
- Якщо встановлено будь-який параметр (TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)), цей параметр відобразиться під час тренування у вигляді зворотного відліку у бік зменшення. Коли рахунок добіжить до 0, вправа автоматично завершиться, супроводжуючись звуковим сповіщенням "ПІ-ПІ".
- Під час тренування ви можете натиснути кнопку , щоб зупинити роботу тренажера.

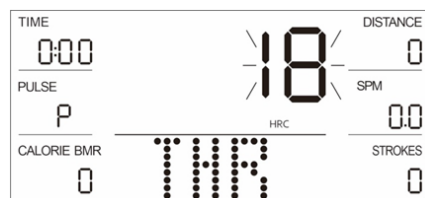




Примітка: Значення потужності визначається як обертальним моментом, так і швидкістю. У цій програмі значення потужності буде залишатися постійним, що означає, що якщо швидкість ходу висока, то сила опору буде зменшуватися, а якщо швидкість ходу низька, то сила опору буде збільшуватися, щоб забезпечити постійне значення заданої потужності.



"HRC" - ЧСС (ПРОГРАМА 15 - 18)

Примітка: Пристрій можна використовувати тільки після того, як він буде оснащений бездротовим приймачем частоти серцевих скорочень (кардіопередатчиком) і нагрудним ременем.

- Натисніть кнопку  або , щоб вибрати режим налаштування цільового серцевого ритму (ЦСР).
- ПРОГРАМА 15-17:
 - Натисніть кнопку , щоб увійти до режиму налаштувань.
 - У режимі налаштування порядок встановлення параметрів наступний: TIME (ЧАС) → DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) → CALORIE (КАЛОРІЇ) → STROKES (ХОДИ) → AGE (ВІК). Стандартне значення частоти серцевих скорочень встановлюється автоматично відповідно до віку. "65%", "75%" і "85%" означають, що цільова частота серцевих скорочень становить 65%, 75% і 85% від стандартної частоти серцевих скорочень відповідно.
 - Натисніть кнопку  або  для збільшення або зменшення значення параметру.
- ПРОГРАМА 18:
 - Натисніть кнопку , щоб увійти до режиму налаштувань.
 - У режимі налаштування порядок встановлення параметрів наступний: TIME (ЧАС) → DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) → CALORIE (КАЛОРІЇ) → STROKES (ХОДИ) → TARGET HEART RATE (ЦСР).












3) Натисніть кнопку  або  для збільшення або зменшення значення параметру.

4. Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування. Під час тренування еквівалент сили опору буде автоматично відрегульовано відповідно до заданого цільового значення частоти серцевих скорочень.
5. Якщо встановлено будь-який параметр (TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) та CALORIE (КАЛОРІЇ)), цей параметр відобразиться під час тренування у вигляді зворотного відліку у бік зменшення. Коли рахунок добіжить до 0, вправа автоматично завершиться, супроводжуючись звуковим сповіщенням "БІ-БІ".
6. Під час тренування ви можете натиснути кнопку , щоб зупинити роботу тренажера.

Примітка: Під час тренування вам необхідно надягати нагрудний ремінь із бездротовим кардіопередатчиком. Якщо прилад не визначає частоту серцебиття, сила опору не буде автоматично змінюватися, але вправу все одно можна продовжувати.

"USER PROGRAM" - ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА (ПРОГРАМА 19 - 22)


1. Натисніть кнопку  або , щоб вибрати режим U1 ~ U4.
2. Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування, або кнопку , щоб увійти в режим налаштувань.
3. У режимі налаштування порядок встановлення параметрів наступний:
TIME (ЧАС) → DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) → CALORIE (КАЛОРІЇ) → STROKES (ХОДИ) → AGE (ВІК) → RESISTANCE FORCE OF EACH COLUMN (СИЛА ОПОРУ КОЖНОЇ КОЛОНКИ).
4. Натисніть кнопку  або  для збільшення або зменшення значення параметру, а потім натисніть кнопку  для вибору наступного елемента.
5. Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування. Під час тренування еквівалент сили опору буде автоматично відрегульовано відповідно до заданого цільового значення частоти серцевих скорочень.
6. Якщо встановлено будь-який параметр (TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ), CALORIE (КАЛОРІЇ) та STROKES (КІЛЬКІСТЬ ХОДІВ)), цей параметр відобразиться під час тренування у вигляді зворотного відліку у бік зменшення. Коли рахунок добіжить до 0, вправа автоматично завершиться, супроводжуючись звуковим сповіщенням "ПІ-ПІ".
7. Під час тренування ви можете натиснути кнопку , щоб зупинити роботу тренажера.



RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)

Примітка: Пристрій можна використовувати тільки після того, як він буде оснащений бездротовим приймачем частоти серцевих скорочень (кардіопередатчиком) і нагрудним ременем.




1. Під час тренування, коли на дисплеї приладу відображається значення частоти серцебиття, натисніть кнопку , щоб продовжити контроль частоти серцебиття.
2. Коли параметр "TIME" (ЧАС) покаже "0:60" (сек), почніть зворотний відлік від 60 секунд; в цей час система почне виконання перевірки.
3. Коли годинник відраховує час до "0:00", у головному вікні приладу з'являються символи "F1" ~ "F6", що вказують на рівень відновлення серцевого ритму.

4. Рекомендується, щоб під час тренування частота серцевих скорочень вимірювалася в межах діапазону аеробної частоти серцевих скорочень, щоб її занадто високе або занадто низьке значення не вплинуло на результати перевірки.

F1 = 1,0	Найкращий
1,0 < F2 < 2,0	Кращий
2,0 < F3 < 2,9	Добрий
3,0 < F4 < 3,9	Норма
4,0 < F5 < 5,9	Трохи поганий
F6 = 6,0	Поганий

Застосунок, що працює через Bluetooth

Додаткова опція

1. Увімкніть Bluetooth на мобільному телефоні та запустіть застосунок FitShow, потім виберіть "Search for devices" (Пошук пристроїв).
2. Виберіть пристрій і натисніть "Connect" (Підключитися). У цей час піктограма Bluetooth  на дисплеї приладу буде увімкнена.
3. Увійдіть у режим вправи "Scene Selection" (Вибір сценарію), за замовчуванням це режим без сценарію.
4. Натисніть кнопку "START", щоб розпочати тренування.
5. Ви можете вибрати функцію "Control" (Керування) і дозволити застосунку керувати вашим пристроєм, а також переглядати всю інформацію з нього у застосунку.
6. Натисніть кнопку "Stop", щоб зупинити вправу і завантажити інформацію.

Примітка: Якщо після підключення до застосунку виник збій, будь ласка, підключіть його повторно. Або ви можете натиснути кнопку "RESET" на приладі, щоб скинути налаштування, а потім знову підключити його.

Використання нагрудного реміня

Додаткова опція

Даний виріб сумісний зі стандартним натільним датчиком виміру частоти серцевих скорочень на 5,3 кГц. Під час тренування, якщо ви одягнули нагрудний ремінь, на дисплеї з'являються показання частоти серцевих скорочень. Для отримання точних показань нагрудний ремінь повинен знаходитися в безпосередньому контакті з вашою шкірою. Після того як ви надягнете нагрудний ремінь, поверніться обличчям до консолі дисплея мінімум на 15 секунд. Це дозволяє приймачу на консолі розпізнавати сигнал, що надходить з нагрудного реміня.



Схема А



Схема В



Схема С

1. Обережно змочіть зворотний бік ремінця водою з-під крана (схема А).
Важливо: Не використовуйте дистильовану воду. Вона не містить належних мінералів і солей, що здатні проводити електричні імпульси.
2. Відрегулюйте ремінь і закріпіть його на грудях. Ремінь повинен щільно прилягати до тіла, але не стягувати його (схема В).
3. Переконайтеся, що нагрудний ремінь розташований правильною стороною догори, горизонтально лежить на грудях і розміщений по центру посередині грудей (схема С).

Виконавши ці кроки, ви будете готові до перевірки своєї частоти серцевих скорочень.

Коди помилок

КОД ПОМИЛКИ	МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ	ОГЛЯД	ВИРІШЕННЯ НЕСПРАВНОСТІ
E1	Двигун працює неправильно	Чи правильно підключено штекер електропроводки двигуна до клем електропроводки	Вставте штекер проводки або замініть двигун
	Несправний внутрішній кабель тренажера	Чи не пошкоджено кабель	Замініть кабель
	Прилад не може вивести відповідний керуючий сигнал на двигун		Замініть електронний прилад
E2	Після запуску вимірювання в режимі визначення вмісту жирових відкладень у організмі датчик частоти серцевих скорочень не береться рукою так швидко та не тримається так довго, наскільки це необхідно		Будь ласка, тримайте датчик пульсометру руками протягом 3 секунд після початку перевірки ЧСС
	Прилад не може відобразити значення частоти серцевих скорочень	Чи є якесь відображення значення частоти серцевих скорочень в інших режимах	Якщо значення частоти серцевих скорочень не відображається в інших режимах, замініть прилад; якщо відображення все ще відсутнє, замініть з'єднувальний кабель пульсометра

Примітки:

- Для роботи цього пристрою потрібен адаптер живлення 9В/1А. Якщо на екрані приладу з'являється незрозуміле зображення, відключіть його від мережі, а потім знову підключіть штепсельну вилку до електромережі.
- Якщо не виконувати жодних маніпуляцій, пристрій перейде в режим очікування через п'ять хвилин.