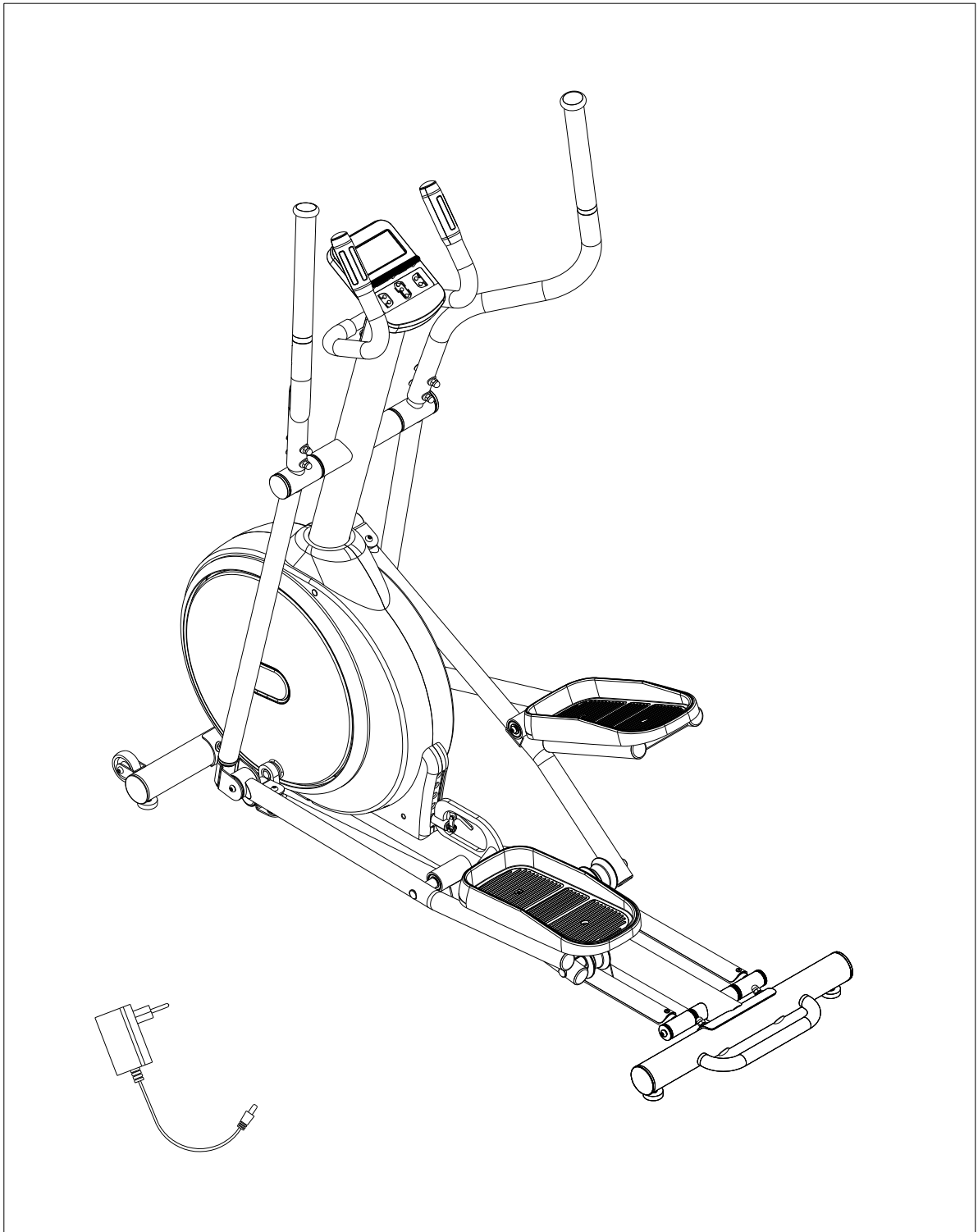


ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Орбітрек FitLogic СТ1902TRU



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

Зміст

Інформація з техніки безпеки	2
Перелік деталей	3
Схема виробу у розібраному вигляді	5
Комплект інструментів для збирання	7
Збирання	8
Підключення адаптера до рами	9
Остаточна перевірка	10
Переміщення тренажера	10
Вирівнювання положення тренажера	10
Зміна рівня нахилу	11
Керівництво з експлуатації СТ1902ГРУ	12
Інструкція з використання	25

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Обережно

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 тренажера. 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

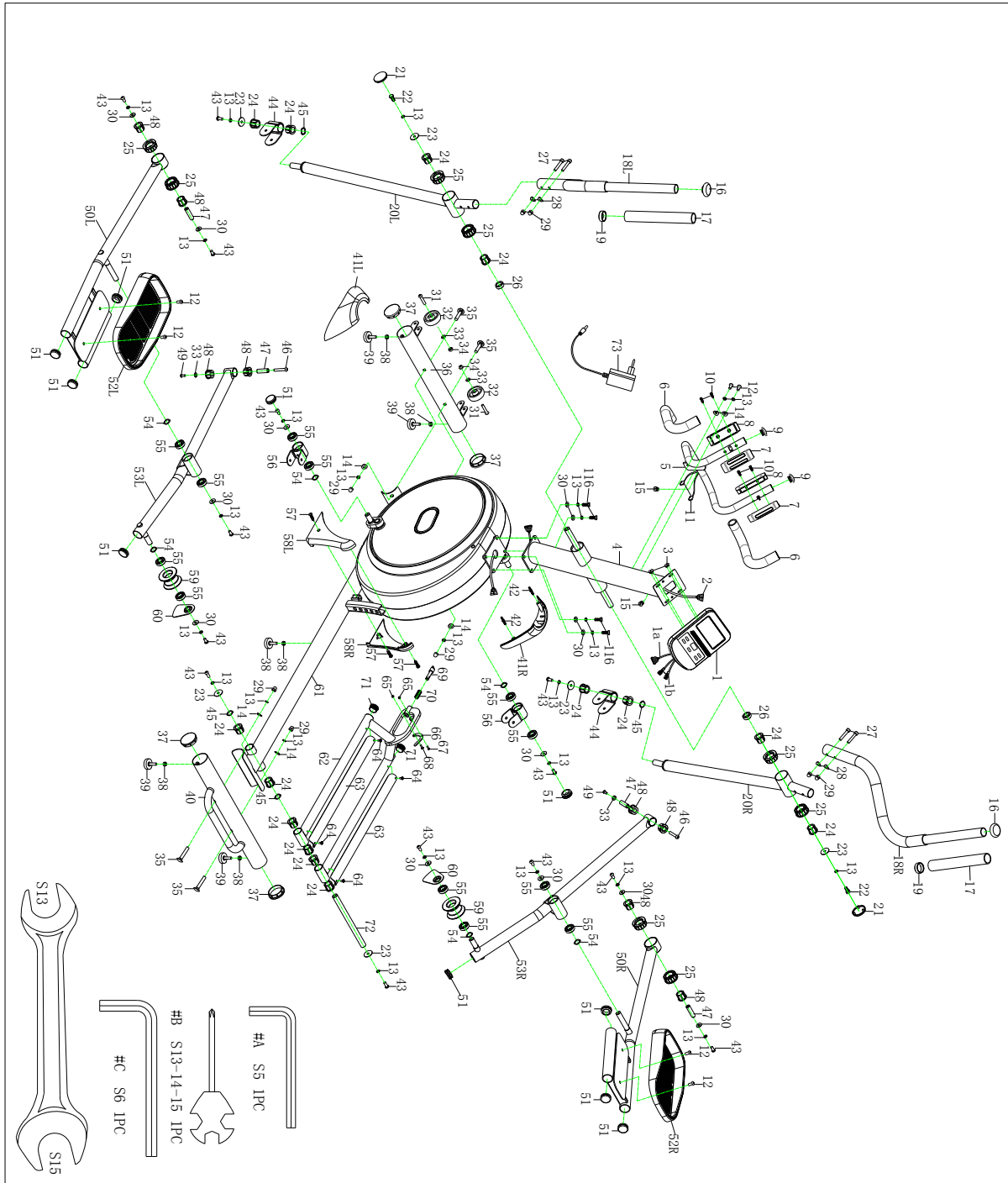
1. Використовуйте тренажер тільки таким чином, як описано в цьому посібнику з експлуатації.
2. Перед використанням тренажера переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті.
3. Використовуйте тренажер, якщо його встановлено на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом.
4. Перш ніж розпочати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 0,6 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. Виконуйте всі етапи збірки в зазначеній послідовності. Неправильна збірка може призвести до травмування або неправильного функціонування пристрою.
9. На цьому тренажері в один і той самий час може тренуватися лише одна людина.
10. 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.
11. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
12. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Тренажер призначено для використання тільки дорослими.
13. Максимальна вага користувача не повинна перевищувати 120 кг.
14. 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.
15. Даний тренажер відповідає вимогам стандарту EN957, частина 9, що дозволяє його використання в домашніх умовах.
16. Щоб встановити тренажер, будь ласка, візьміться за поручень і станьте на опорні ніжки.
17. Щоб скласти тренажер, візьміться за поручень і зійдіть з опорних ніжок. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

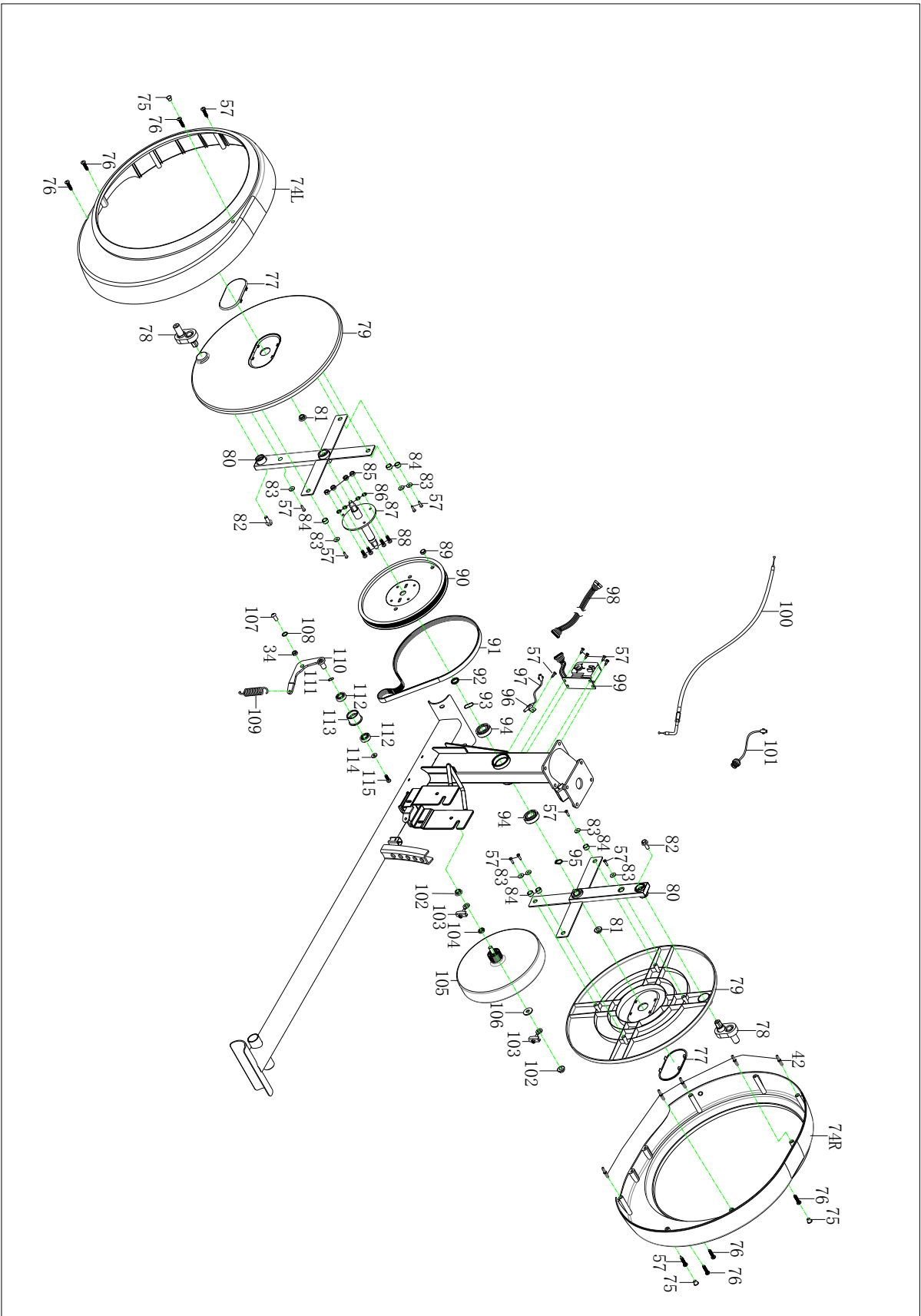
Перелік деталей

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Дисплей	1	34	Нейлонова гайка М8*Н7.5*S13	3
2	Подовжувальний дріт 1	1	35	Болт із чотиригранним підголовком М8*73*20*Н5	4
3	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою М5*10	4	36	Передній стабілізатор	1
4	Стійка поручнів	1	37	Торцева заглушка ф60.5*17	4
5	Середній поручень	1	38	Шестигранна гайка М8	5
6	Пінова накладка поручнів ф23*3*350	2	39	Гумова регульована ніжка ф52*18*М8*25	5
7	Верхній пульсометр на поручні	2	40	Задній стабілізатор	1
8	Нижній пульсометр на поручні	2	41L/R	Кришка стійки поручня	2
9	Торцева кришка	2	42	З'єднувальна штанга	7
10	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST3*25	4	43	Болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою М8*16*S5*ф13	14
11	Дріт пульсометра на поручні	2	44	Зворотно-поступальний шарнір	2
12	Болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою М8*20*S5	6	45	Гофрована шайба d19*ф25*0.3	4
13	Пружинна шайба d8	26	46	Болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою М8*50*М6*15*S5	2
14	Вигнута шайба d8*ф20*2*R30	6	47	Проставка ф14*ф8.2*45.2	4
15	Тримач дроту ф12	2	48	Втулка валу ф32*3.3*ф28*16*ф14	8
16	Торцева заглушка ф32	2	49	Болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою М6*15*S5	2
17	Пінова накладка поручнів ф30*3*270	2	50L/R	Опорна рама педалі, лівої і правої	2
18L/R	Лівий/правий поручень	2	51	Торцева заглушка ф38*17	10
19	Алюмінієве кільце ф37.5*ф32.5*12	2	52L/R	Педаль 380*185*49	2
20L/R	Зворотно-поступальний стрижень	2	53L/R	Лівий і правий важільний механізм	2
21	Торцева кришка ф50*5	2	54	Гофрована шайба d17*ф22*0.3	6
22	Болт з шестигранною головкою М8*16*S14	2	55	Підшипник 6003	12
23	Шайба d8*ф32*2	6	56	Шарнірне з'єднання	2
24	Втулка валу 4 ф32*3.3*ф28*20.5*ф19.1	14	57	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST4.2*16*ф8	14
25	Втулка валу ф50*ф28*20	8	58L/R	Покриття для укосів	2
26	Гумова прокладка ф30*ф20*10	2	59	Колесо ф70*45	2
27	Болт з циліндричною головкою з шестигранним шліцом М8*45*S6*ф12	4	60	Вільно закріплена панель	2
28	Вигнута шайба d8*ф20*2*R19	4	61	Основна рама	1
29	Глуха гайка М8*Н16*S13	8	62	Напрямна рейка	1
30	Шайба d8*ф20*2	14	63	Алюмінієва напрямна рейка	2
31	Болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою М8*42*15*S5	2	64	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою М5*10*ф8	4
32	Транспортувальне колесо ф62*25.5*ф8.5	2	65	Глуха гайка М4*Н7*S7	2


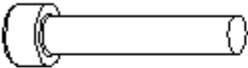





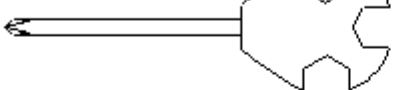

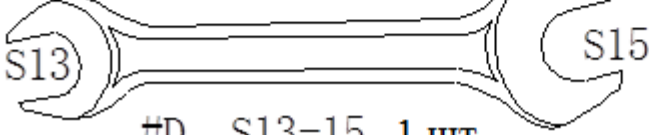
33	Шайба d8*φ16*1.5	4	66	Ручка регулювання нахилу	1
67	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M4*12*φ8	1	94	Підшипник 6004	2
68	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M4*16*φ8	1	95	Стопорне кільце для вала d20	1
69	Пружинна шайба φ15*64	1	96	Слот для датчика	1
70	Пружина φ1.5*φ14.5*50*N12	1	97	Датчик	1
71	Торцева заглушка φ32*17	2	98	Подовжувальний дрiт 2	1
72	Вал	1	99	Двигун	1
73	Адаптер	1	100	Дрiт регулювання опору	1
74L/R	Кришка ланцюга	2	101	Кабель живлення	1
75	Торцева заглушка для отвору	3	102	Фланцева гайка M10*1*H8*S15	2
76	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST4.2*16*φ8	6	103	Болт регулювання ланцюга	2
77	Заглушка для отворів	2	104	Гайка шестигранна M10*1*H5*S17	1
78	Маленький шатун	2	105	Маховик	1
79	Округла пластина	2	106	Шайба d10*φ20*2	1
80	Шатун	2	107	Болт з буртиком M8*12*φ10*5*S12	1
81	Фланцева гайка M10*1.25*H7.5*S14	2	108	Шайба d12*φ17*0.5	1
82	Фланцева гайка M8*20	2	109	Пружина φ3.2*φ20.2*60	1
83	Шайба d6*φ16*1.5	8	110	Рама інерційного колеса	1
84	Проставка φ15*φ12*8	6	111	Гофрована шайба d12	1
85	Нейлонова гайка M6*H6*S10	4	112	Підшипник 6001	2
86	Пружинна шайба d6	4	113	Інерційне колесо	1
87	Середній вал	1	114	Шайба d6*φ16	1
88	Болт з шестигранною головкою M6*16*S10	4	115	Болт з шестигранною головкою M6*12*S10	1
89	Пластиковий занурювальний круглий магніт	1	116	Болт з шестигранною голівкою	4
90	Колесо ремінної передачі φ260	1	A	Шестигранний ключ S5	1
91	Ремінь	1	B	Гайковий ключ хрестовий S13-14-15	1
92	Проставка φ25*φ20.2*4	1	C	Шестигранний ключ S6	1
93	Гофрована шайба d20	1	D	Гайковий ключ хрестовий S13-15	1

Схема виробу у розібраному вигляді



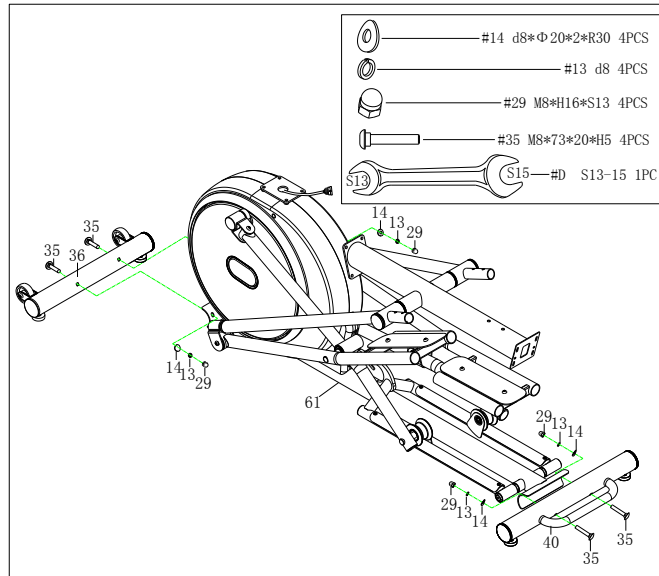


Комплект інструментів для збирання

	#13 d8	4 шт.
	#27 M8*45*S6*φ 12	4 шт.
	#28 d8*Φ 20*2*R19	4 шт.
	#29 M8*H16*S13	4 шт.
	#30 d8*Φ 20*2	4 шт.
	#116 M8*25*S13	4 шт.
	#A S5	1 шт.
	#B S13-14-15	1 шт.
	#C S6	1 шт.
	#D S13-15	1 шт.

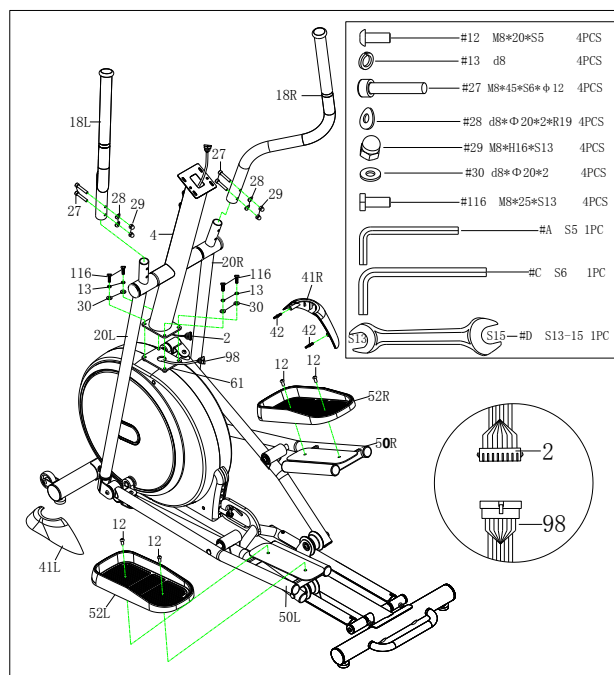
Збирання

Крок 1



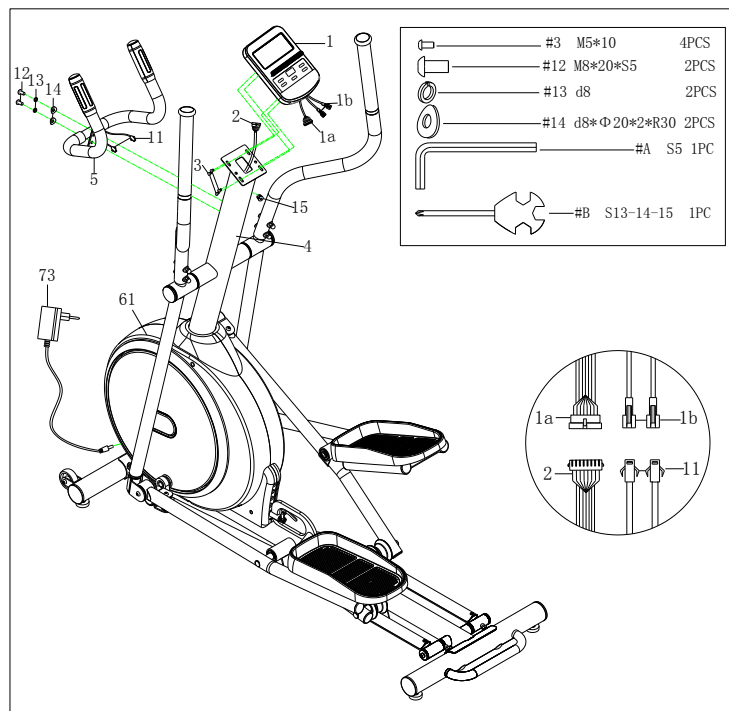
1. Спочатку викрутіть болт із квадратною шийкою (35), пружинну шайбу (13), вигнуту шайбу (14) і глуху гайку (29) з основної рами (61), а потім зніміть паперову трубку.
2. Закріпіть передній і задній стабілізатори (36) і (40) на основній рамі (61) за допомогою болта з квадратною шийкою (35), пружинної шайби (13), вигнутої шайби (14) і глухої гайки (29) хрестовим ключем (D).

Крок 2



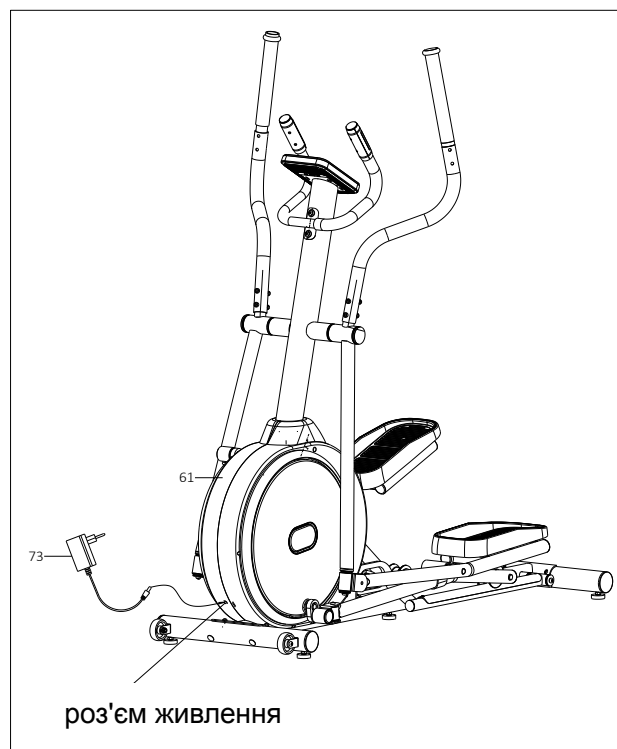
1. Спочатку з'єднайте подовжувальний дріт 1 (2) з подовжувальним дротом 2 (98)
2. Закріпіть стійку поручня (4) на основній рамі (61) за допомогою болта з шестигранною головкою (116), пружинної шайби (13), шайби (30) за допомогою гайкового ключа (D).
3. Закріпіть поручень (18L/R) на зворотно-поступальному стрижні (20L/R) за допомогою болта з циліндричною головкою з шестигранним шліцом (27), вигнутої шайби (28) та глухої гайки (29) за допомогою гайкового ключа (D) та шестигранного ключа (C).
4. Спочатку викрутіть болт з внутрішнім шестигранником із конічною головкою (12) з опорної рами педалі (50L/R), а потім закріпіть педаль (52L/R) на опорній рамі педалі (50L/R) за допомогою болта з внутрішнім шестигранником із конічною головкою (12), який викрутили.
5. Підключіть кришку стійки поручня (41L/R) за допомогою пластикової з'єднувальної штанги (42).

Крок 3



1. Викрутіть болт з внутрішнім шестигранником із конічною головою (12), пружинну шайбу (13) і вигнуту шайбу (14) зі стійки поручня (4).
2. Закріпіть середній поручень (5) на стійці поручня (4) за допомогою болта з внутрішнім шестигранником із конічною головою (12), пружинної шайби (13) та вигнутої шайби (14).
3. Викрутіть гвинт із напівкруглою головою (3) з дисплея (1).
4. Витягніть дрід пульсометру на поручні (11) зі стійки поручня (4) і з'єднайте його з дротом дисплея (1b), одночасно з'єднавши подовжувач 1(2) з дротом дисплея (1a).
5. Втисніть тримач дроту в отвір.
6. Закріпіть дисплей (1) на стійці поручнів (4) за гвинта із напівкруглою головою з хрестовим шліцом (47).

Підключення адаптеру змінного струму до рами

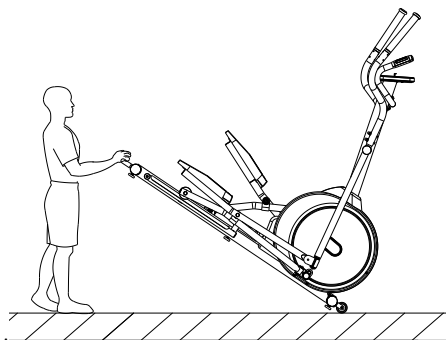


Остаточна перевірка

1. Не використовуйте до тих пір, поки пристрій не буде повністю зібрано і перевірено на правильність функціонування відповідно до посібника з експлуатації.
2. Огляньте пристрій, щоб переконалися в тому, що всі прилади надійно закріплено і компоненти правильно зібрані.

Переміщення тренажера

1. Витягніть кабель живлення.
2. За допомогою ручки для транспортування обережно підніміть тренажер на транспортувальні коліщата.
3. Встановіть тренажер в потрібне вам положення.
4. Обережно опустити машину на місце

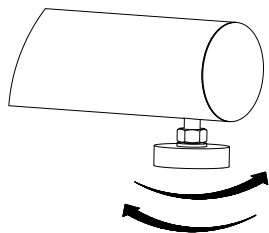


Примітка: *Переміщати тренажер може одна або декілька осіб, залежно від їхніх здібностей та фізичних можливостей. Переконайтеся, що ви та усі інші особи, що допомагають, фізично здорові та здатні переміщувати тренажер безпечно для себе.*

Вирівнювання положення тренажера

Тренажер потрібно відрегулювати по горизонталі, якщо підлога місця для тренування нерівна або якщо рейковий вузол трохи підняті над підлогою. Щоб відрегулювати:

1. Розмістіть тренажер у вашому місці для тренування.
2. Обережно встаньте на задню частину рейкового вузла приблизно на 20 секунд.
3. Відійдіть від тренажера.
4. Ослабте контргайки і відрегулюйте регулювальні опори так, щоб всі вони торкалися підлоги.

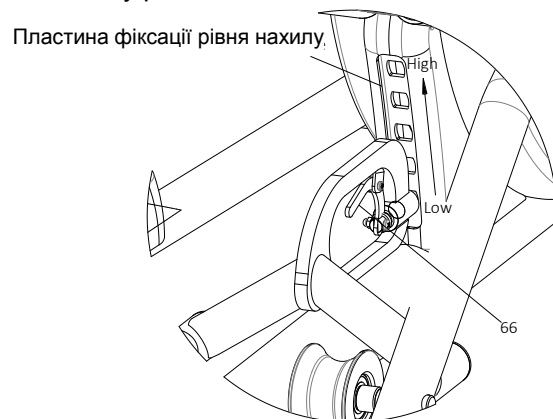


5. Регулюйте, поки положення тренажера не вирівняється і не стане стабільним. Затягніть контргайки.

Примітка: *Не налаштовуйте регулятори на таку висоту, щоб вони від'єднувалися або відкручувалися від тренажера. Це може призвести до травмування або пошкодження пристрою. Перед початком тренування переконайтеся, що тренажер вирівняно по горизонталі і він стійко стоїть на підлозі.*

Зміна рівня нахилу

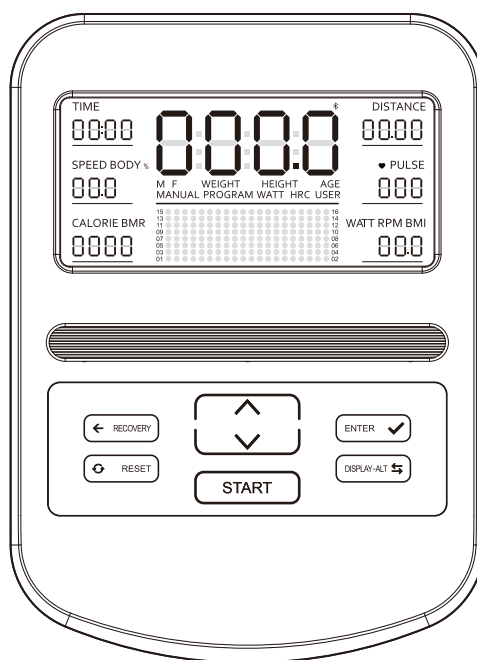
Тримайте ручку регулювання нахилу рівно, а потім потягніть її і встановіть у відповідне положення.





Керівництво з експлуатації СТ1902TRU

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

Огляд функцій вікна консолі



НАЙМЕНУВАННЯ	ОПИС	ДІАПАЗОН
TIME (ЧАС)	Поточний час тренування	0 хв: 00 с ~ 99 хв: 00 с
SPEED (ШВИДКІСТЬ)	Швидкість руху під час тренування	0,0 ~ 99,9 км/год (миль/год)
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)	Поточна відстань для тренування	0,00 ~ 999 км (миль)
CALORIES (КАЛОРІЇ)	Поточна оцінка кількості калорій, спалених під час тренування	0 ~ 9999 ккал
PULSE (ПУЛЬС)	Частота серцевих скорочень під час тренування	40 ~ 240 уд/хв
RPM (ОБЕРТІВ ЗА ХВ.)	Швидкість обертання	0-999 об/хв
WATT (ПОТУЖНІСТЬ)	Сила навантаження під час тренування	0 ~ 899 Вт

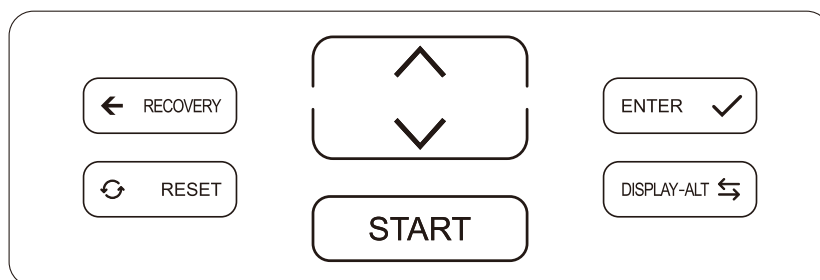
- У режимі тренування режим відображення головного вікна:
 - Режим сканування: кожні 6 секунд дані будуть відображатися в наступному порядку:
TIME → DISTANCE → SPEED → PULSE → CALORIE → WATT (ЧАС → ДИСТАНЦІЯ → ШВИДКІСТЬ → ПУЛЬС → КАЛОРІЇ → ПОТУЖНІСТЬ)
 - Використовуйте кнопку , щоб вибрати та встановити певну функцію, а потім відобразити її у головному вікні.
- У режимі тренування маленькі віконця ліворуч і праворуч будуть відображатись наступним чином:
Натисніть кнопку , щоб переключити відображення RPM → WATT.
- 16-рівневе відображення регулювання опору.

Огляд функцій консолі

НАЙМЕНУВАННЯ	ОПИС	ПРИМІТКИ
MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ)	(ПРОГРАМА 1) 1-й режим тренування за програмою ручного налаштування еквіваленту сили опору	
PROGRAM (ЗАДАНА ПРОГРАМА)	(ПРОГРАМА 2 ~ 11) Режим тренування 10 ступенями автоматичного налаштування еквіваленту сили опору	
BODY FAT (РІВЕНЬ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ)	(ПРОГРАМА 12) Визначте рівень жирових відкладень, індекс маси тіла та швидкість базального метаболізму	
WATT (ПОТУЖНІСТЬ)	(ПРОГРАМА 13) Режим тренування з еквівалентом сили опору, керованим користувацьким значенням потужності тренування	
H.R.C (ЧСС)	(Програма 14 ~ 17) режим вправ з еквівалентним опором руху, контрольований частотою серцевих скорочень, з яких 65%, 75% і 85% є самовизначеними значеннями частоти серцевих скорочень	
USER PROGRAM (ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА)	(ПРОГРАМА 18 ~ 21) Режим тренування з еквівалентом сили опору, що обирається користувачем	
RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)	Перевірка стану відновлення серцевого ритму	
BLUETOOTH & APP	Підтримка програми за допомогою управління по Bluetooth	Додатково
WIRELESS PULSE (БЕЗДРОТОВИЙ ПУЛЬСОМЕТР)	Підтримка стандартного бездротового нагрудного нагрудного ременю з кардіопередатчиком, 5,3 кГц	Додатково

Примітки: Додатково-користувачі можуть вибрати, чи включати цю функцію до комплекту постачання тренажеру.

Огляд функціональних кнопок консолі

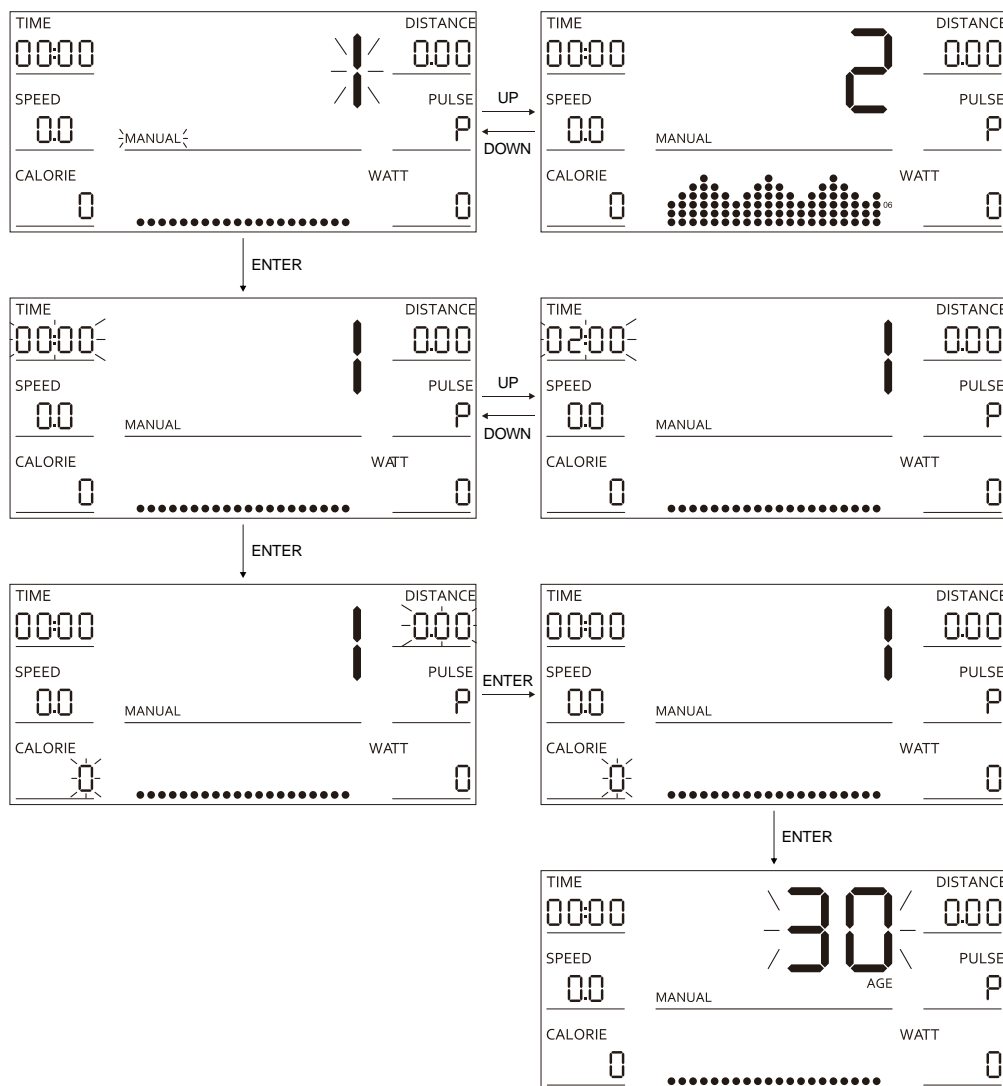


НАЙМЕНУВАННЯ	ОПИС
∧	Вибір функціонального режиму в бік збільшення, регулювання в бік збільшення під час налаштування та збільшення значення параметру LEVEL (РІВЕНЬ) під час тренування
∨	Вибір функціонального режиму в бік зменшення, регулювання в бік зменшення під час налаштування та зменшення значення параметру LEVEL 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
ST./SP. (СТАРТ/СТОП)	Початок або призупинення тренування
RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)	Перевірка здатності до відновлення серцебиття
ENTER (ВХІД)	Під час тренування - перемикання відображення між RPM та WATT 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

Одиниці виміру параметрів

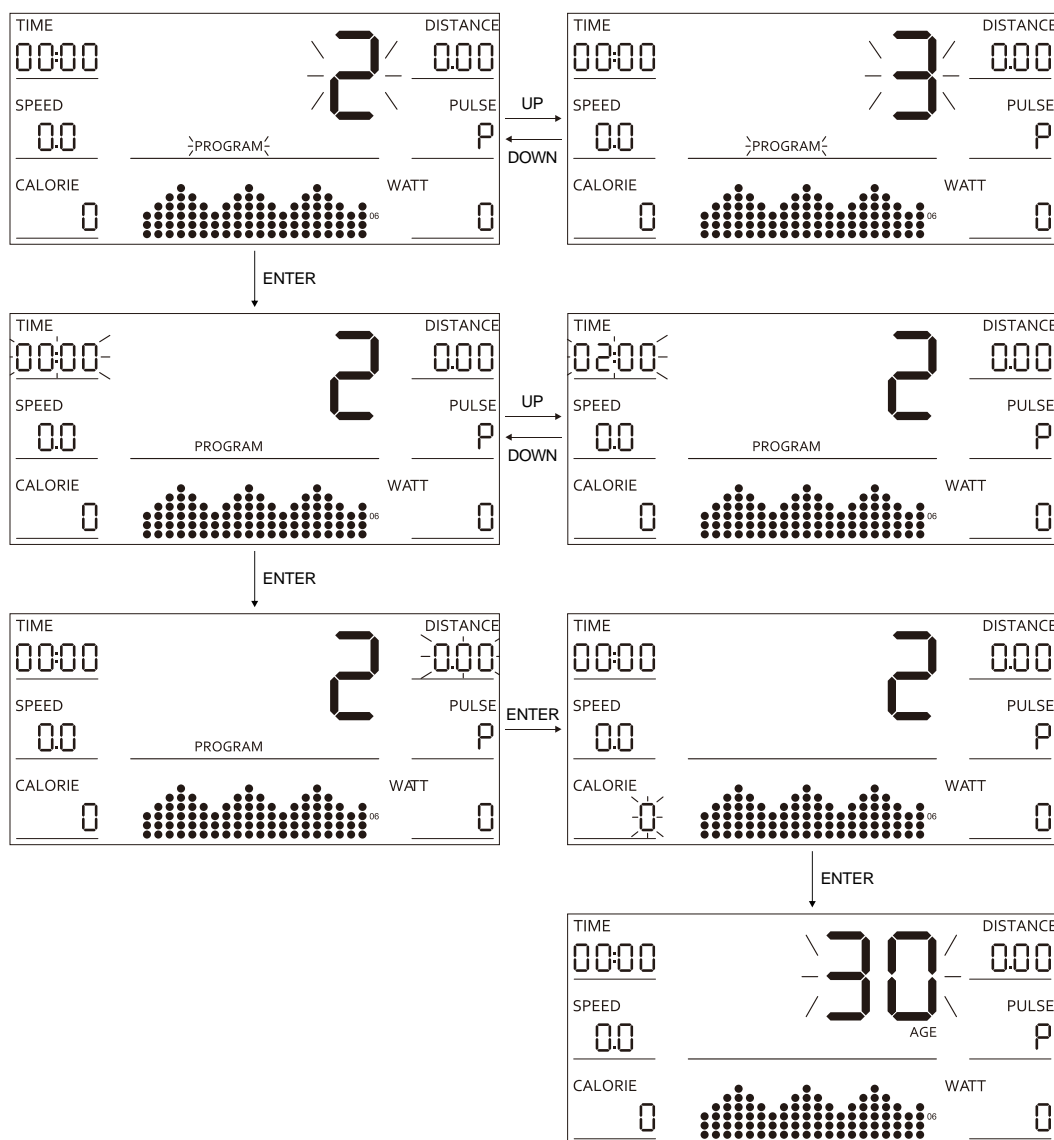
ЗРІСТ	ВАГА	ПУЛЬС	CALORIES (КАЛОРИЇ)	ДИСТАНЦІЯ	ОБЕРТІВ ЗА ХВ.	ПОТУЖНІСТЬ
см (фут'дюйм)	кг (фунт)	ударів за хвилину	ккал	м	ударів за хвилину	Вт












РОБОТА У РЕЖИМІ РУЧНОГО НАЛАШТУВАННЯ (ПРОГРАМА 1)



1. Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування, або кнопку , щоб увійти в режим налаштувань.
2. У заданому стані натисніть кнопку , щоб послідовно вибрати задані елементи, і вибрані елементи (час, відстань, калорії, вік) будуть блимати.
3. Натисніть кнопку або для збільшення або зменшення значення параметру, а потім натисніть кнопку для вибору наступного елемента.
4. Після завершення всіх налаштувань відбудеться автоматичний вихід із заданого стану, або ви можете безпосередньо натиснути кнопку , щоб почати з заданого стану.
5. У стані тренування значення опору буде регулюватися автоматично відповідно до встановленої програми, або ви можете використовувати кнопку чи для збільшення чи зменшення параметра.
6. Якщо встановлено час, відстань або калорії, у стані тренування цей елемент відобразиться у вигляді зворотного відліку. Коли зворотний відлік дійде до 0, тренування автоматично завершиться зі звуковим сигналом "ДІ-ДІ".
7. У режимі тренування натисніть кнопку , щоб зупинити рух тренажера.

ЗАДАНА ПРОГРАМА (ПРОГРАМА 2-12)



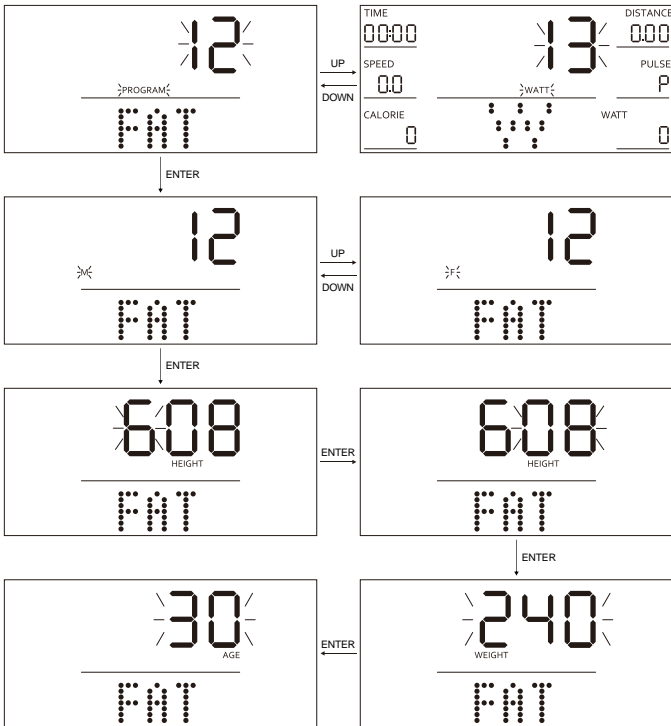
1. Натисніть кнопку  або , щоб вибрати режим налаштувань.
2. Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування, або кнопку , щоб увійти в режим налаштувань.
3. У заданому стані натисніть кнопку , щоб послідовно вибрати задані елементи, і вибрані елементи (час, відстань, калорії, вік) будуть блимати.
4. Натисніть кнопку  або  для збільшення або зменшення значення параметру, а потім натисніть кнопку  для вибору наступного елемента.
5. Після завершення всіх налаштувань відбудеться автоматичний вихід із заданого стану, або ви можете безпосередньо натиснути кнопку , щоб почати з заданого стану.
6. У стані тренування значення опору буде регулюватися автоматично відповідно до встановленої програми, або ви можете використовувати кнопку  чи  для збільшення чи зменшення параметра.
7. Якщо встановлено час, відстань або калорії, у стані тренування цей елемент відобразиться у вигляді зворотного

відліку. Коли зворотний відлік дійде до 0, тренування автоматично завершиться зі звуковим сигналом "ДІ-ДІ".

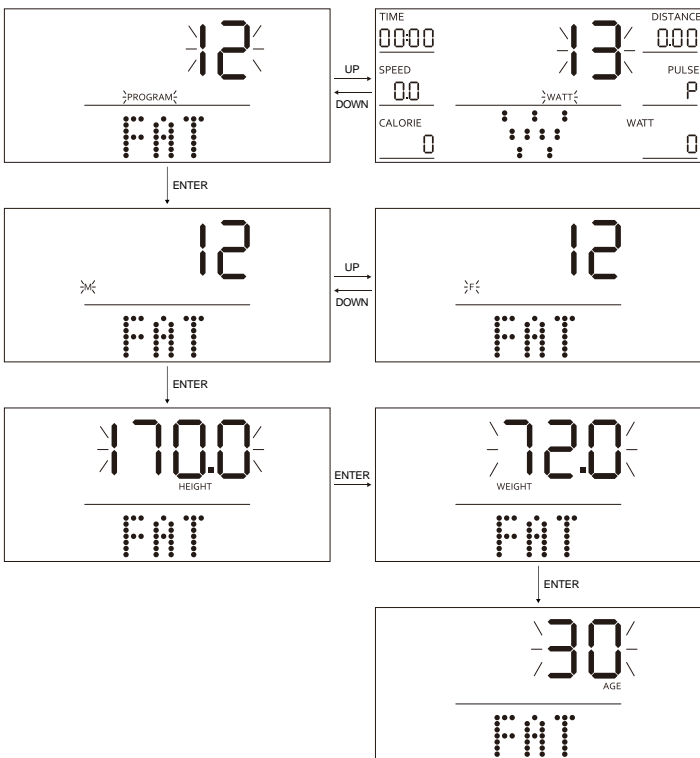
8. У режимі тренування натисніть кнопку **START**, щоб зупинити рух тренажеру.





РІВЕНЬ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ (ПРОГРАМА 12)

- Англійська система



- Метрична система



1. Натисніть кнопку , щоб увійти до режиму налаштувань.
2. У заданому стані послідовність налаштувань така: стать → зріст → вага → вік. Натисніть кнопку  або  для налаштування.
3. Натисніть кнопку , щоб почати вимірювання; через 8 секунд прилад відобразить BMI - індекс маси тіла, FAT% - відсоток вмісту жиривих відкладень в організмі, BMR - швидкість базального метаболізму.
4. Перед початком перевірки натисніть на датчик пульсу і підтримуйте тривале відображення нормальної частоти серцевих скорочень.
5. Перевірка повинна проводитися, коли тіло розслаблене, а серцевий ритм спокійний.
6. BMI (індекс маси тіла)

Стать/вік	Недостатня вага	Норма	Зайва вага	Fat (імт)	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 жиривих 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%

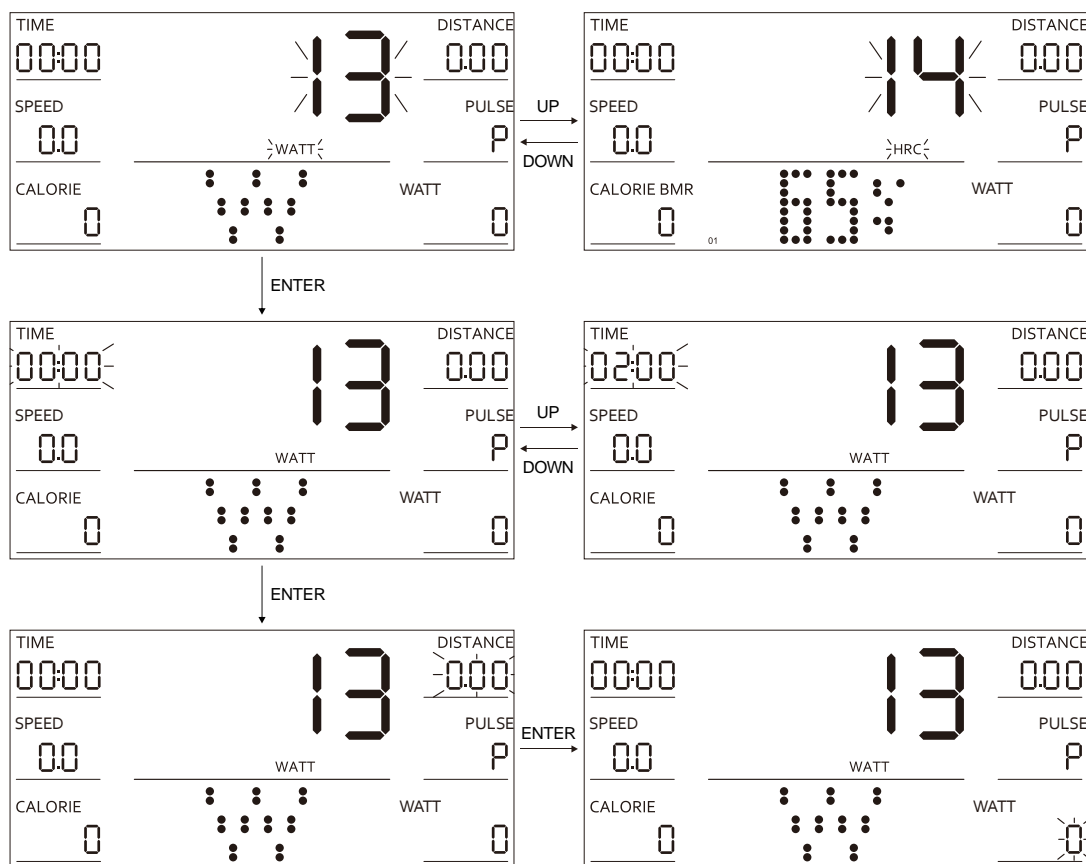
BMR (швидкість базального метаболізму, яка є середньою кількістю калорій, споживаних для підтримки базового рівня виживання на щоденній основі)







Еталонне значення: 1,300 ± 100 (22~40 років)

ТИП СТАТУРИ (комбінована фігура)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Дуже мала вага	Недостатня вага	Відносно худий	Нижче норми	Норма	Вище норми	Зайва вага	Ожиріння	Сильне ожиріння

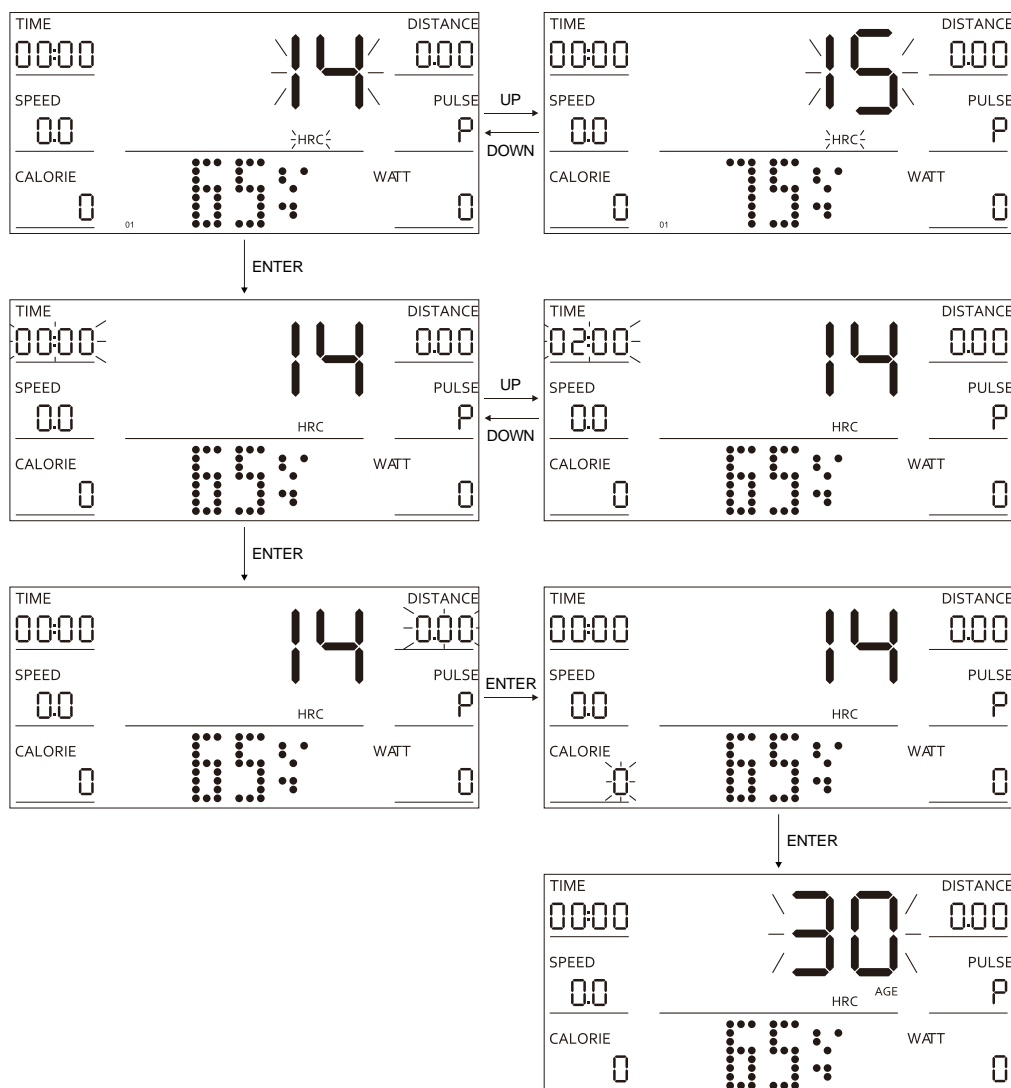
ПОТУЖНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ (ПРОГРАМА 13)










1. Натисніть кнопку , щоб увійти до режиму налаштувань.
2. У заданому стані послідовність налаштувань така: час → дистанція → потужність. Натискайте кнопку  або  для налаштування, натисніть кнопку  для переходу до наступного параметра і натисніть кнопку , щоб розпочати тренування. Під час тренування еквівалент сили опору (потужність) буде автоматично відрегульовано відповідно до заданого значення потужності тренування.
3. Якщо встановлено час чи відстань, у стані тренування цей елемент відобразиться у вигляді зворотного відліку. Коли зворотний відлік дійде до 0, тренування автоматично завершиться зі звуковим сигналом "Ді-Ді".
4. У режимі тренування натисніть кнопку , щоб зупинити рух тренажеру.

Примітка: Значення потужності визначається як обертальним моментом, так і швидкістю обертання. У цій програмі значення потужності у ватах залишатиметься постійним. Це означає, що якщо ви швидко крутите педалі, опір та навантаження зменшуватиметься; якщо ви крутите повільно, опір та навантаження збільшуватиметься, щоб забезпечити постійне значення потужності у Вт

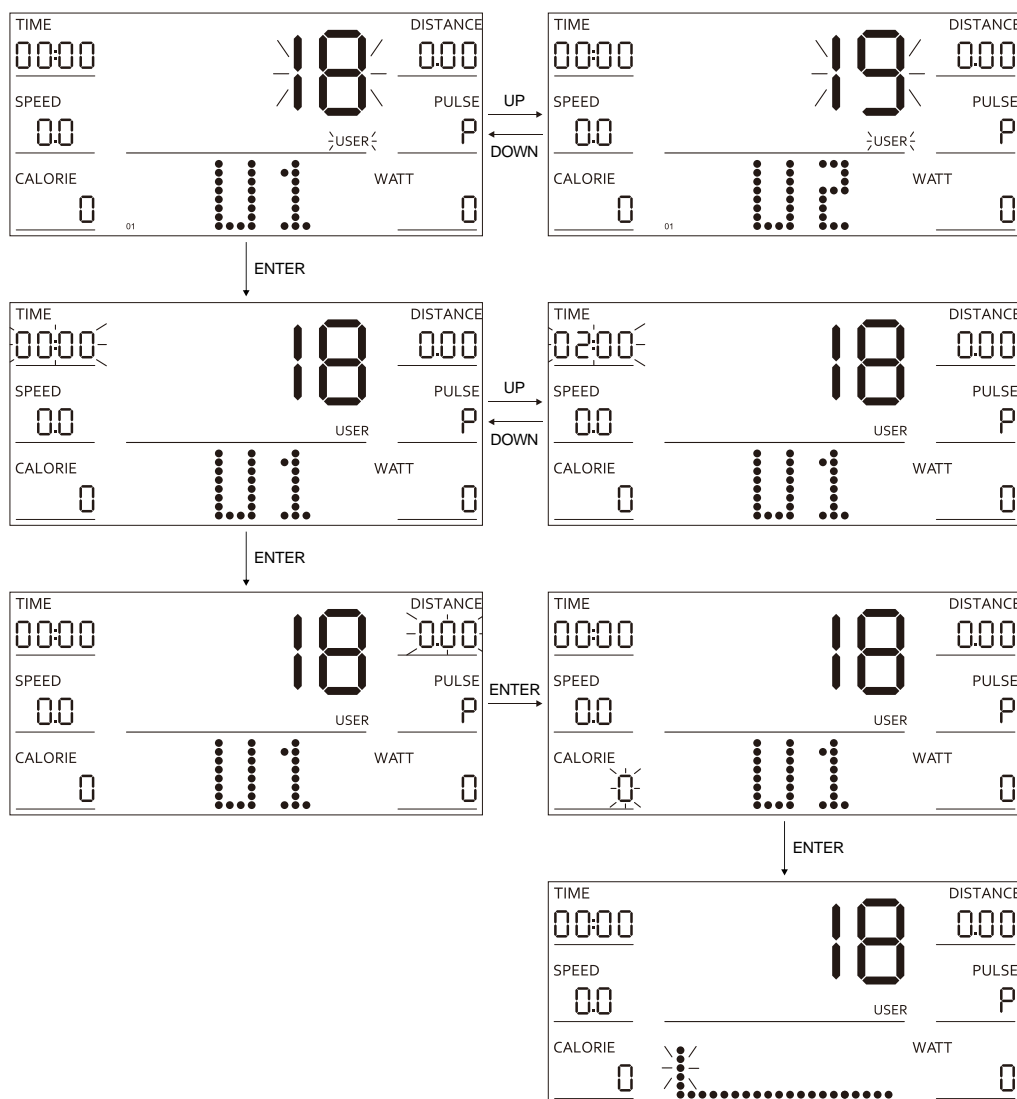
КОНТРОЛЬ ЧСС (ПРОГРАМА 14 - 17)











1. Натисніть кнопку  або , щоб вибрати режим цільового серцевого ритму.
2. ПРОГРАМА 14 - 16:
 - 1) Натисніть кнопку , щоб увійти до режиму налаштувань.
 - 2) У заданому стані послідовність налаштувань така: час → дистанція → калорії → 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.
 - 3) Натисніть кнопку  або  для налаштування.
3. Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування, і опір автоматично змінюватиметься відповідно до цільового значення частоти серцевих скорочень під час тренування.
4. Якщо встановлено час, відстань або калорії, у стані тренування цей елемент відобразатиметься у вигляді зворотного відліку. Коли зворотний відлік дійде до 0, тренування автоматично завершиться зі звуковим сигналом "ДІ-ДІ".
5. У режимі тренування натисніть кнопку , щоб зупинити рух тренажера.


Примітки: Під час тренувань для кращого використання функції ЧСС рекомендується обладнати пристрій бездротовим приймачем частоти серцевих скорочень, а користувачам носити бездротовий нагрудний ремінь. Якщо тренажер не визначає частоту серцебиття, сила опору не буде автоматично змінюватися, але тренування все одно можна продовжувати.

ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА (ПРОГРАМА 19 - 22)

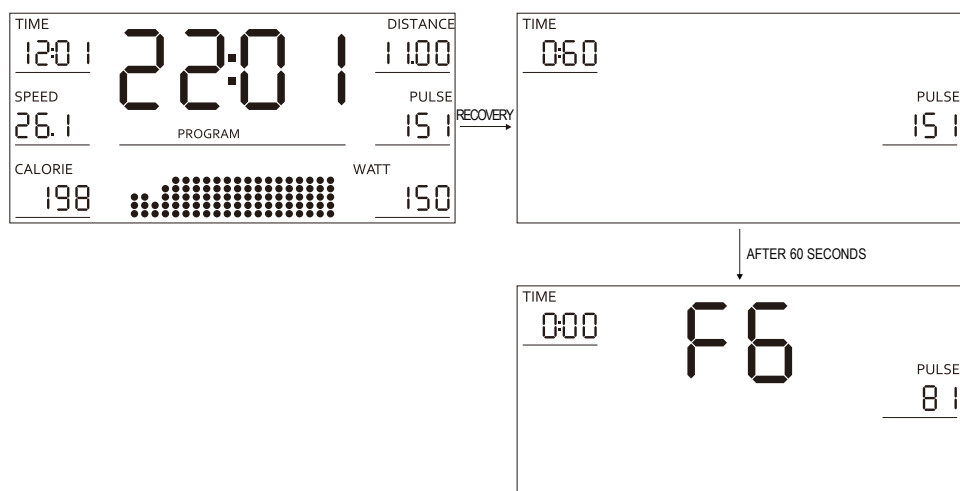



1. Натисніть кнопку  або , щоб вибрати режим U1 - U4.
2. Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування, або кнопку , щоб увійти в режим налаштувань.
3. У заданому стані послідовність налаштувань така: час → дистанція → калорії → вік → опір, значення для кожного стовпчика.
4. Натисніть кнопку  або  для збільшення або зменшення значення параметру, а потім натисніть кнопку  для вибору наступного елемента.
5. Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування, опір автоматично змінюватиметься відповідно до цільового значення частоти серцевих скорочень під час тренування, яке також його можна регулювати, натискаючи кнопку



6. Якщо встановлено час, відстань або калорії, у стані тренування цей елемент відобразиться у вигляді зворотного відліку. Коли зворотний відлік дійде до 0, тренування автоматично завершиться зі звуковим сигналом "ДІ-ДІ".
7. У режимі тренування натисніть кнопку , щоб зупинити рух тренажеру.

ВІДНОВЛЕННЯ



1. Під час тренування, коли на дисплеї приладу відображається значення частоти серцебиття, натисніть кнопку , щоб продовжити контроль частоти серцебиття.
2. Параметр TIME (ЧАС) відображає "0:60" (секунд), зворотний відлік починається на 60 секунд, і система починає перевірку вашого стану.
3. Коли годинник відрахеє час до "0:00", у головному вікні приладу з'являються символи "F1" ~ "F6", що вказують на рівень здатності 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	Оптимальний
1,0 < F2 < 2,0	Добрий
2,0 < F3 < 2,9	Відносно хороший
3,0 < F4 < 3,9	Норма
4,0 < F5 < 5,9	Відносно слабкий
F6 = 6,0	Поганий

Застосунок, що працює через Bluetooth

(Додатково)

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 засвітиться.
3. Натисніть, щоб вибрати режим тренування з вибором локації. За замовчуванням використовується режим "без локації".
4. Натисніть "Start", щоб розпочати виконання 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.

Примітки: Якщо після підключення до додатку стався збій, будь ласка, перепідключіться або натисніть кнопку RESET на вимірювальному приладі для відновлення і перепідключення.

НАДЯГАННЯ НАГРУДНОГО РЕМЕНЮ

(Додатково)

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 ременя.



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.

Визначення та усунення несправностей

Код помилки	Можливі причини	Перевірити	Рішення
E1	Двигун працює неправильно	Чи правильно підключено штекер електропроводки двигуна до клем електропроводки	Вставте штекер проводки або замініть двигун
	Несправність кабелю всередині тренажеру	Перевірте кабель на наявність дефектів	Замініть кабель
	Прилад не може передати відповідний керуючий сигнал на двигун		Замініть електронний лічильник
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 у інших режимах	Якщо значення частоти серцевих скорочень не відображається в інших режимах, замініть вимірювальний прилад; якщо відображення все ще відсутнє, замініть з'єднувальний кабель пульсометра

Примітки:

1. Цей лічильник повинен бути оснащений адаптером живлення 9В/1А. При неправильному відображенні показань лічильника, будь ласка, вийміть вилку з розетки і підключіть її знову.
2. 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.

Цільовий серцевий ритм (ЦСР)

	ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ
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 9.
- 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 (ЦСР).
2. Таблиця ЦСР допоможе вам визначити ЦСР 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.