



## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

(Instructions for assembly and use)

## ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.-

Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с Вашим доктором. Желательно пройти полное медицинское обследование.

Выполняйте тренировки на рекомендованном уровне нагрузки, не перегружайте себя. Если Вы почувствуете боль или дискомфорт, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.

Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, используйте защитное покрытие для ковра или пола. В интересах безопасности необходима полуметровая свободная тренировочная зона вокруг тренажера.

Не позволяйте детям играть с тренажером или находиться в непосредственной близости к нему. Держите Ваши руки подальше от любых движущихся частей тренажера.

Проверьте орбитрек перед тренировкой; убедитесь, что он полностью собран и что все гайки, винты, педали и рукоятки тщательно закреплены.

Запрещено выполнять любые усовершенствования тренажера, не предусмотренные производителем.

Внимательно следите за движущимися частями тренажера, такими как: полки педалей, рукоятки и др. В случае застревания там пальцев возможны серьезные травмы.

Используйте удобную одежду и обувь. Не одевайте слишком свободную одежду. Не надевайте туфли или другую обувь на высоком каблуке

Данный тренажер протестирован и соответствует стандарту EN957 классов Н.В. И предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя 105 кг. Время торможения зависит от скорости.

## ВАЖНО.-

Внимательно прочтите инструкции перед началом сборки тренажера.

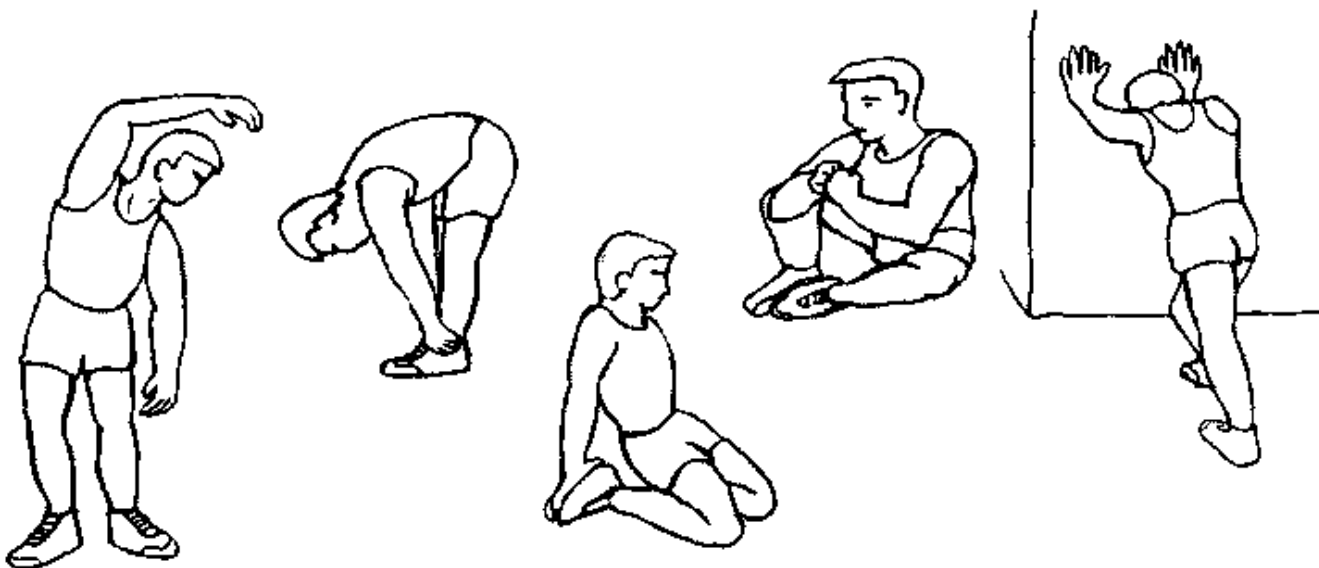
Извлеките все сборочные единицы из упаковочного ящика и проверьте их количество по списку деталей.

Не выбрасывайте упаковку, пока орбитрек полностью не собран.

Всегда используйте тренажер в соответствии с инструкциями. Если Вы обнаружите поврежденную деталь в процессе сборки или услышите посторонний шум в ходе тренировки, немедленно остановитесь. Не пользуйтесь орбитреком, пока не устраните всех проблем.

## ИНСТРУКЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ.-

Использование эллиптического тренажера предлагает различные преимущества, это улучшит фитнес, мышечный тонус и при использовании в сочетании с ограниченной в калориях диетой, это поможет вам сбросить вес.

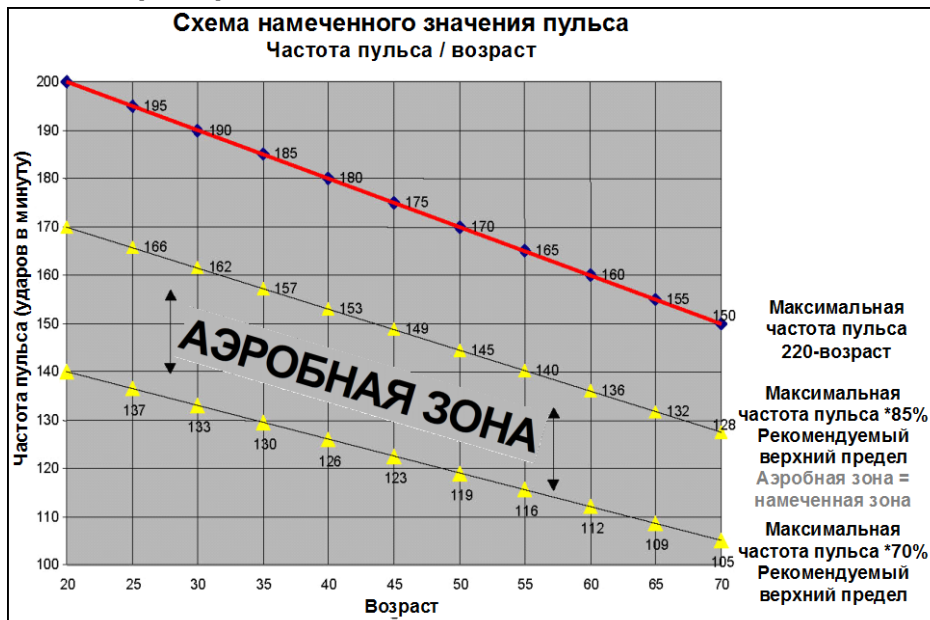


## 1. Этап разогрева, разминки

Эта фаза ускоряет циркуляцию крови в организме, после чего мышцы готовы к тренировке. Это также снижает риск судорог и растяжений.

Также рекомендуется выполнение упражнения на растяжение мышц, как показано ниже. Упражнения по растяжению каждой мышцы следует выполнять в течении 30 секунд, но не перенагружайте мышцы. Если почувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.

## 2. Этап тренировки



Этот этап требует наибольшего физического напряжения. После регулярных упражнений мышцы ног станут более гибкими. Важно сохранять темп тренировки постоянным. Темп упражнений должны быть достаточно быстрым, чтобы довести частоту сердечных сокращений в целевую область, как показано на следующем графике :

Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя

для большинства людей рекомендованы тренировки по 10-15 минут.

## 3. Фаза релакса

Этот этап необходим для расслабления сердечно-сосудистой и мышечной системы. Он состоит из повторения упражнений разминки, т.е. снижение ритма и продолжается в течение приблизительно 5 минут. Повторите упражнения на растяжку, но помните, не перенапрягайте мышцы.

В конце концов ваши тренинги должны стать более длительным и интенсивным.

Желательно, осуществлять тренировки, по меньшей мере, три раза в неделю, через день.

## Мышечный тонус

Вы должны выбрать высокий уровень нагрузки для того, чтобы увеличить тонус мышц во время физических упражнений.

Это влечет за собой большую нагрузку на мышцы ног, поэтому нужно осторожно дозировать длительность такой тренировки. Для улучшения Вашего фитнес состояния, Вы можете изменить Вашу тренировочную программу. Сделайте разминку и упражнения на восстановление как обычно, но в конце тренировочной фазы, увеличьте уровень нагрузки для того, чтобы ноги больше работали. Вы должны снизить скорость, чтобы сохранить ваш пульс в целевой области.

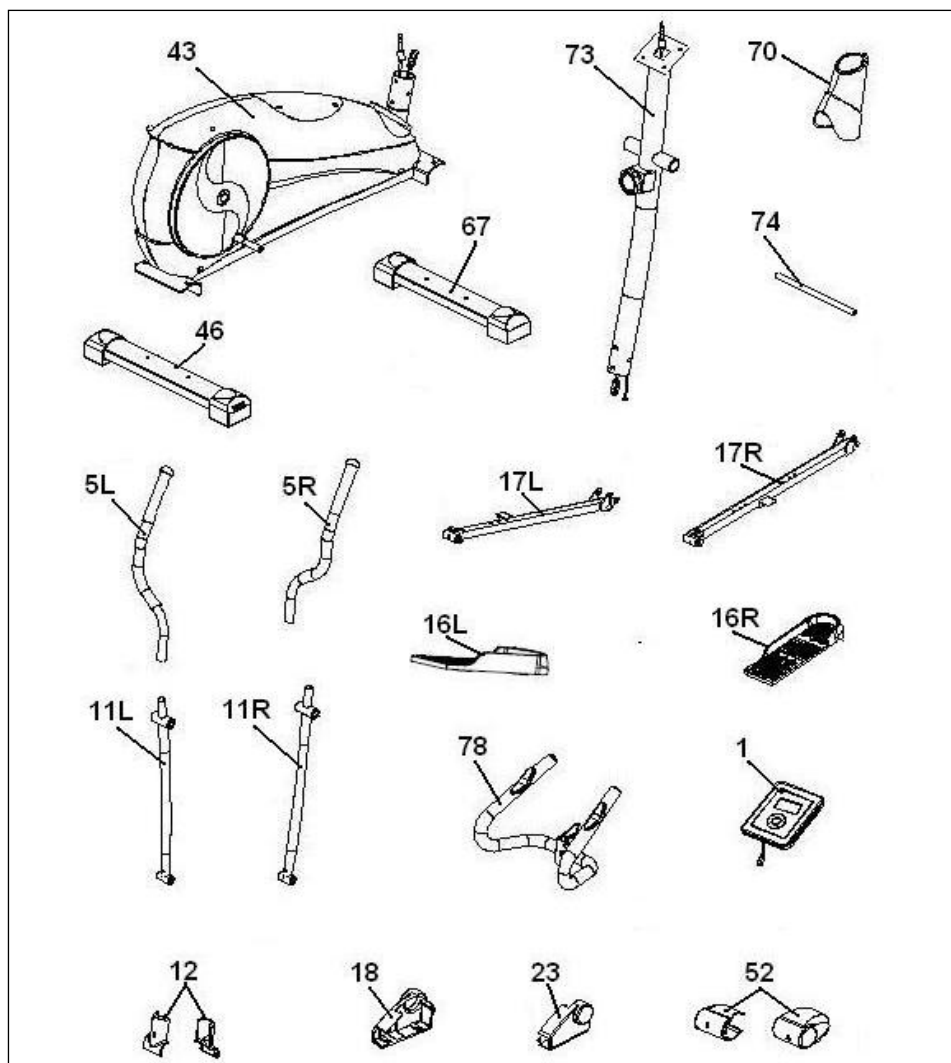
## Сброс веса

В этом случае важным фактором является интенсивность прилагаемых усилий. Чем интенсивнее и продолжительней сессия, тем больше калорий сжигается. Даже если вы делаете ту же работу, которую вы проделываете для улучшения физической формы, цели будут уже другими.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Внимательно прочитайте все инструкции содержащиеся в этом описании. Здесь содержится важная информация по сборке, безопасности и использованию тренажера.

1. Тренажер предназначен для использования в домашних условиях. Вес занимающегося не должен превышать 100кг.
2. Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера.
3. Держите оборудование подальше от детей и животных. Оборудование спроектировано только для использования взрослыми. Тренажер - не игрушка.
4. Владелец тренажера отвечает за то, что другие пользователи тренажера ознакомлены с правилами безопасности и умеют с ним обращаться.
5. Одновременно на тренажере может заниматься один человек.
6. Используйте удобную одежду и обувь, следите, чтобы шнурки были завязаны.



## 1. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ.-

Выньте устройство из ящика и убедитесь в наличии всех деталей.

**Рекомендуется помощь второго человека для сборки Рис.1.**

(43) Основание.

(73) Основная стойка.

(78) Руль.

(67) Передний стабилизатор с колесиками.

(46) Задний стабилизатор с регуляторами уровня поверхности.

(16L) Левая полка педали.

(16R) Правая полка педали.

(17L) Левая педаль.

(17R) Правая педаль.

(5L) Левая рукоять.

(5R) Правая рукоять.

(1) Компьютер.

(12) Кожух рукояти (L).

(12) Кожух рукояти (R).

(18) Нижний кожух, левый

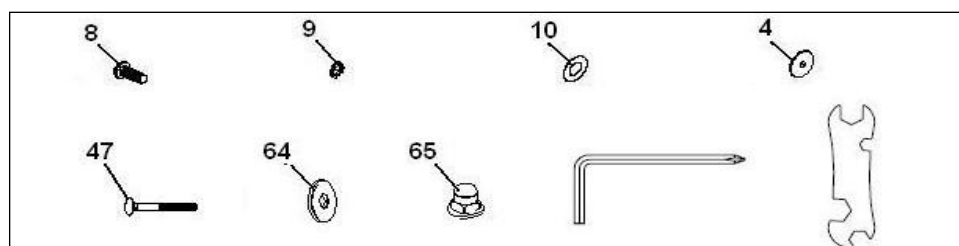
и правый. (L) шарнирного узла рукояти.

(23) Нижний кожух, левый и правый (R) шарнирного узла рукояти.

(52) Нижний кожух, левой педали.

(52) Нижний кожух, правой педали.

(70) Нижний кожух основной стойки.

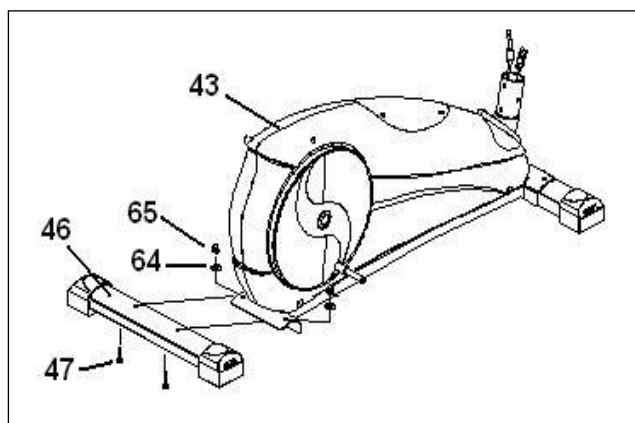
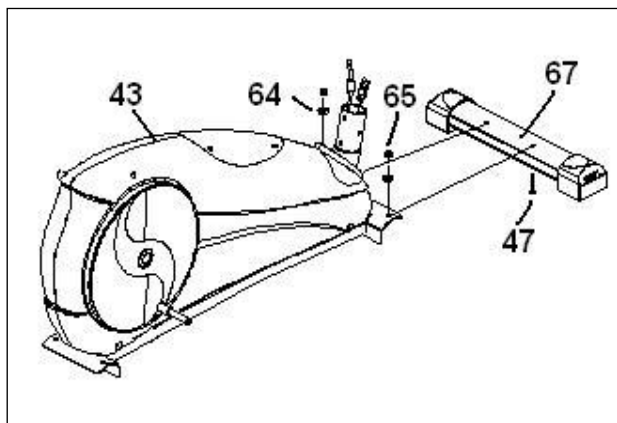


**Рис.2** Гайки & Винты

(8) Шурупы М-8х20.

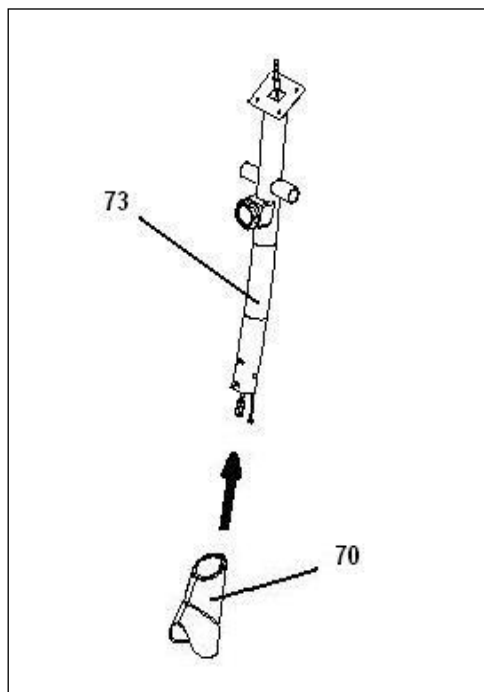
(4) Плоская шайба 8х36.

- (10) Плоская шайба 19,5x38x0,5.
- (9) Пружинная шайба М-8.
- (64) Гофрированная шайба М-8.
- (65) Самоконтрящиеся гайки М8.
- (47) Шуруп DIN 603 М-8х60.
- Шестигранный ключ 5 мм
- Универсальный ключ.



## 2. УСТАНОВКА СТАБИЛИЗАТОРОВ.-

Поднесите передний стабилизатор с колесиками (67) к основанию тренажера (43) расположив колесики впереди, Рис.3, вставьте винты (47), оденьте пружинные шайбы (9) и гофрированные шайбы (64). Тщательно затяните при помощи шестигранного ключа 5мм. Возьмите задний стабилизатор с компенсаторами уровня пола (46), Рис.4, вставьте винты (47); оденьте шайбы (9), гофрированные шайбы (64) и тщательно затяните.



## 3. УСТАНОВКА НИЖНЕГО КОЖУХА ОСНОВНОЙ СТОЙКИ.-

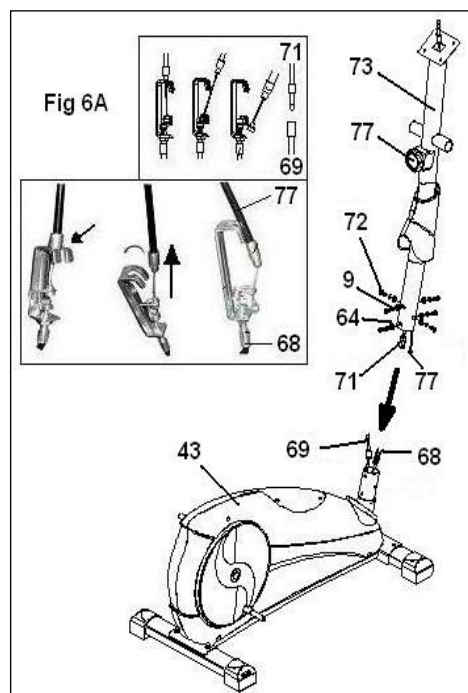
Возьмите основную стойку (73) установите нижний кожух стойки (70) в направлении стрелки, Рис.5.

## 4. УСТАНОВКА ОСНОВНОЙ СТОЙКИ.-

После установки кожуха основной стойки, выкрутите шурупы (72), снимите шайбы (9) и (64) с нижней части основной стойки (73).

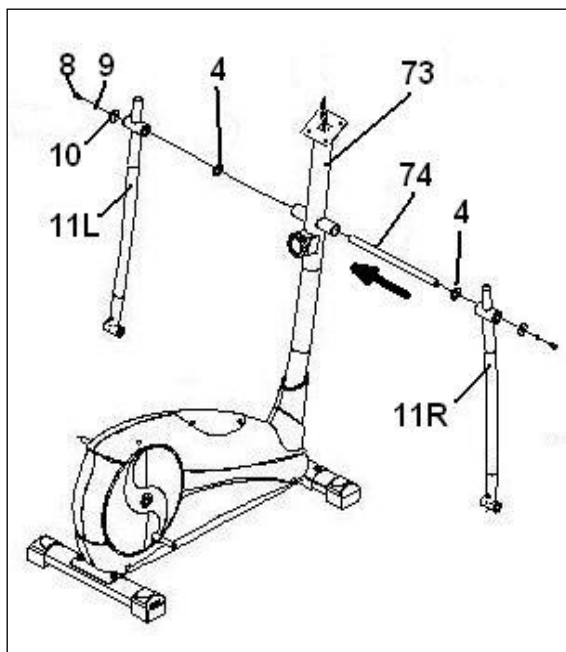
Поднесите основную стойку(73) к основанию тренажера (43), Рис.6. Возьмите конец кабеля нагрузки (77), выходящий с нижней части основной стойки (73) и соедините его с кронштейном регулятора нагрузки (68), как показано на Рис.6А.

Соедините коннектор (71), выходящий из основной стойки (73), с коннектором (69), выходящим из основания тренажера (43), Рис.6А.





Оденьте основную стойку (73) на основание (43) в направлении стрелки, Рис.6, убедившись, что провода коннекторов на зажаты.



**ВНИМАНИЕ:** Убедитесь, что регулятор нагрузки (77) работает исправно, повернув его по и против часовой стрелки.

Установите шурупы (72), вместе с шайбами (9) и (64), которые Вы сняли предварительно, Рис.6, и тщательно затяните.

Опустите кожух основной стойки (70) вниз основной стойки (73) на основание орбитрека (43), Рис.6.

После того, как тренажер собран, убедитесь, что регулятор нагрузки (77) работает правильно.

### 5. УСТАНОВКА РУКОЯТОК.-

Установите ось рукояток (74) через втулки на основной стойке (73), Рис.7, отцентрировав ее.

Установите шайбы (4) как показано на Рис.7. Установите левую стойку рукоятки (11L) (помеченную буквой "L") на ось рукояток (74), Рис.7,

затем установите правую стойку рукоятки (11R) (помеченную буквой "R") на другой конец оси рукояток. Установите винт с шайбой (8) плоские шайбы (9-10) и при помощи универсального ключа, тщательно затяните.

### 6. УСТАНОВКА ПОЛОК ПЕДАЛЕЙ.-

Возьмите правую полку педали (17R), Рис.8, (помеченную буквой "R") и установите ее на шатун (38) с правой стороны тренажера.

Теперь установите шайбу (30) винт (8) и тщательно затяните.

Установите задний кожух правой педали (52), Рис.8 и зафиксируйте его винтами (53).

Возьмите левую полку педали (17L), Fig.8, (помеченную буквой "L") и установите ее на шатун (38) с левой стороны тренажера.

Теперь установите шайбу (30) винт (8) и тщательно затяните.

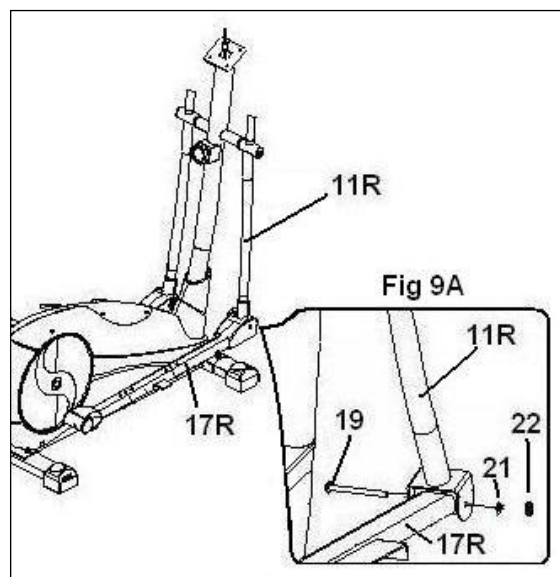
Установите задний кожух левой педали (52), Рис.8 и зафиксируйте его винтами (53).

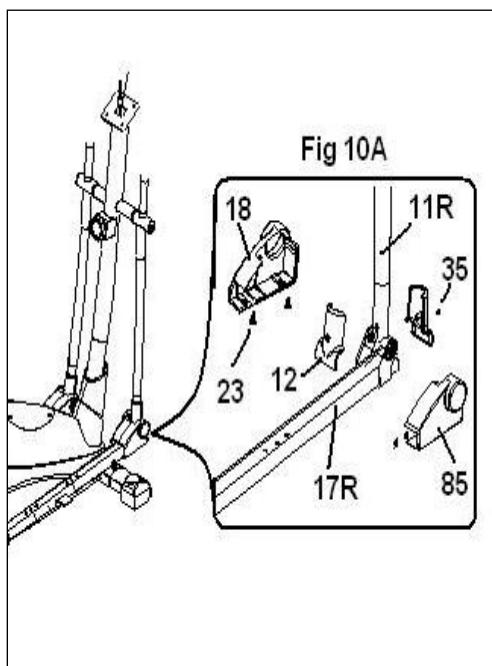
### 7. УСТАНОВКА ПОЛОК ПЕДАЛЕЙ.-

Возьмите правую полку педали (17R) и соедините ее с правой стойкой рукояток (11R), Рис.9.

Вставьте винт (19), как показано на Рис.9А, затем установите плоскую шайбу (21) и самоконтрящуюся гайку (22), тщательно затяните.

Возьмите левую полку педали (11L) и проделайте ту же процедуру по сборке.





## 8. УСТАНОВКА КОЖУХОВ ПОЛОК ПЕДАЛЕЙ.-

Теперь установите кожухи полок педалей (12-35) и (18-85) на нижнее шарнирное соединение с правой стороны тренажера, Рис.10. Используйте шурупы (35-23) для фиксации кожухов. Прodelайте тоже самое с кожухами (12-35) и (18-85) с левой стороны орбитрека.

## 9. УСТАНОВКА РУКОЯТОК.-

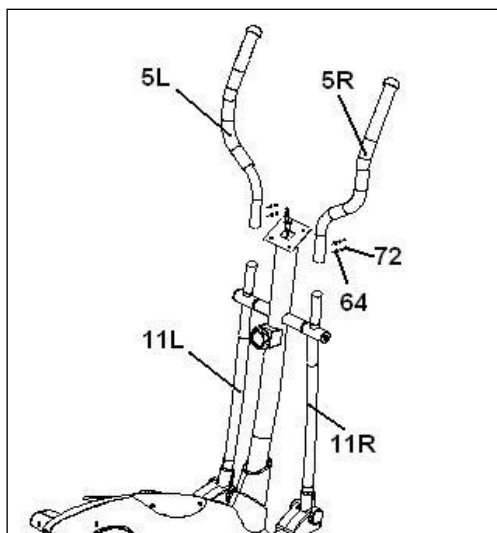
Возьмите левую верхнюю рукоятку (5L) (помеченную буквой "L").

Вставьте верхнюю рукоятку в левую стойку рукояток (11L), учитывая буквы (L), Рис.11, вставьте винты (72), колпачковые гайки (64) и затяните тщательно. Прodelайте ту же операцию для установки правой верхней рукоятки (5R).

## 10. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ.-

Снимите винты (15), плоские шайбы (24) и гайки (25) и установите правую педаль (16R) (помеченную буквой "R") сверху правой полки педалей (17R), Рис.12, (левая и правая стороны соответствуют положению человека про тренировки), заново установите гайки (25), шайбы (24) и винты (15) ранее снятые и тщательно зафиксируйте.

Затем, установите левую педаль (16L) (помеченную буквой "L") сверху левой полки педали (17L), заново установите гайки (25), шайбы (24) и винты (15) ранее снятые и тщательно зафиксируйте.



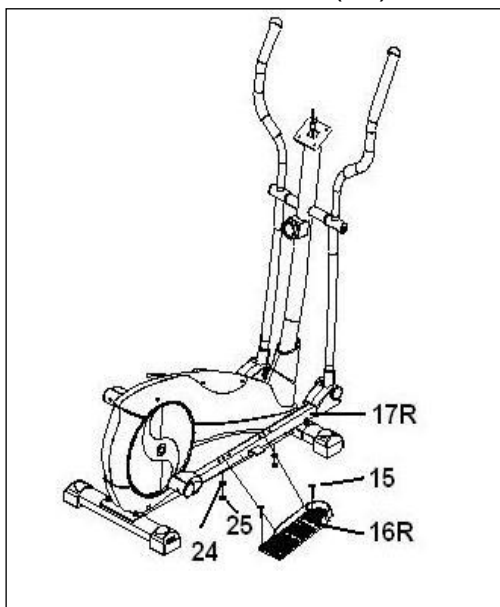
## 11. УСТАНОВКА РУЛЯ.-

Возьмите руль (78), выкрутите винты (8), установите его на пластину в верхней части основной стойки (73), Рис.13. Закрутите винты (8), предварительно снятые.

## 12. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА.-

### Присоединение кабеля обратной связи

Возьмите кабель (71), выходящий с верхней части основной стойки (73), Рис.14, и соедините его с коннектором (86) компьютера (1), как показано на Рис.14



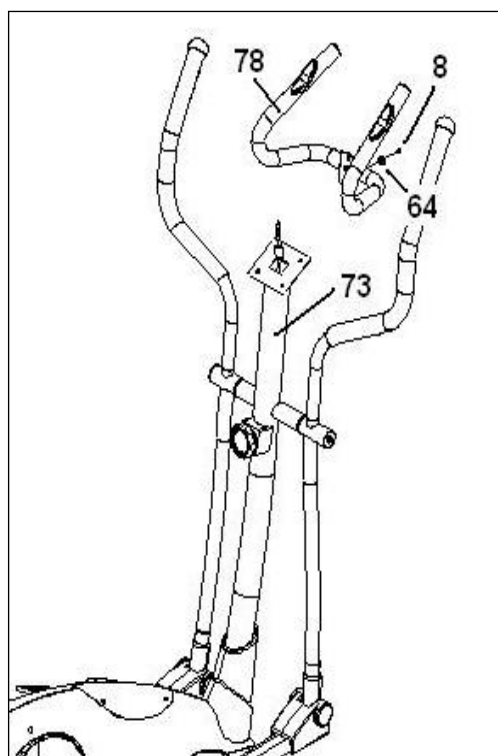
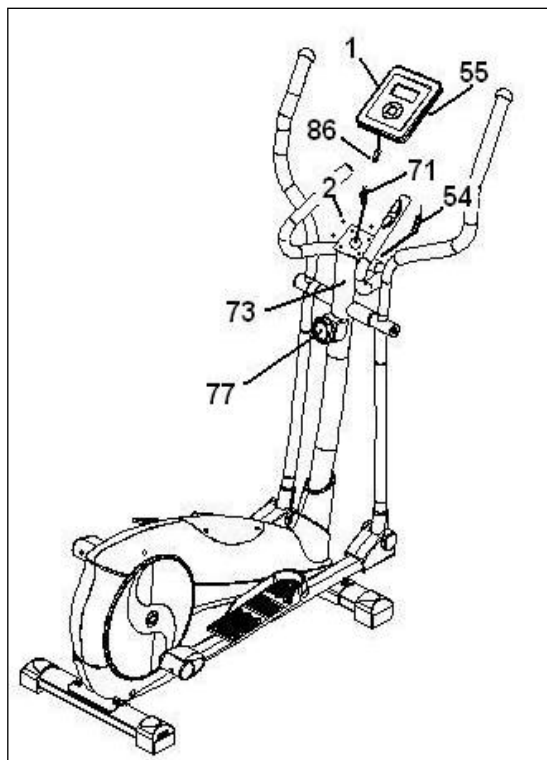
### Присоединения кабеля датчика пульса.

Возьмите кабель датчика пульса (54), выходящий с верхней части основной стойки (73), и соедините его с коннектором (55) расположенным с обратной стороны компьютера (1), как показано на Рис. 14.

### Присоединение компьютера.-

Выкрутите винты (2), Рис.14, с обратной стороны компьютера.

Затем оденьте компьютер на пластину в верхней части основной стойки (73) в направлении стрелки, Рис.14, заправьте провода внутрь основной стойки, убедившись, что они не пережаты. Закрутите винты (2) предварительно снятые.



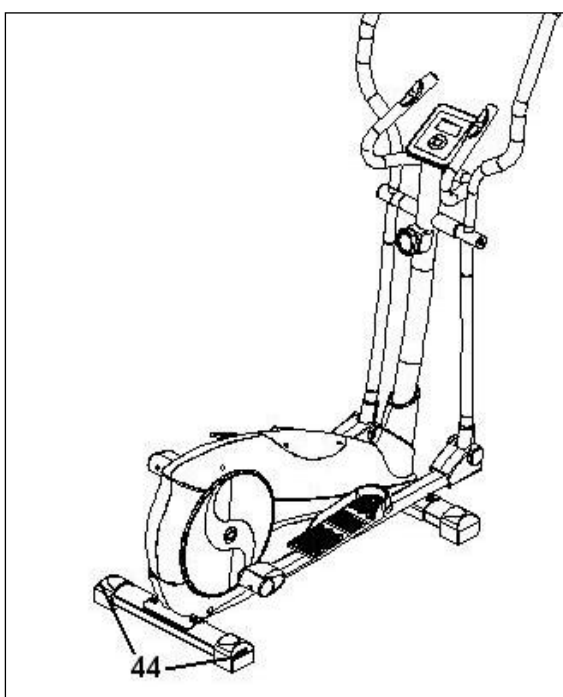
### ВНИМАНИЕ:

Очень важно перезатянуть все винты и шурупы участвующие в сборке орбитрека через неделю занятий для предотвращения появления звуков и повреждений тренажера. **Каждую неделю тщательно проверяйте хорошо ли закреплены все сборочный единицы тренажера и педали.** Каждые пол года либо после 70-100 часов эксплуатации тренажера необходимо смазать все движущиеся узлы (предпочтительная смазка «Литол-24» либо смазкой с аналогичными характеристиками).

### УСТАНОВКА УРОВНЯ НАГРУЗКИ.-

Для обеспечения определенного уровня нагрузки во время тренировки, данный тренажер оборудован регулятором нагрузки, (77), расположенным на основной стойке (73), Рис.14.

Для увеличения сопротивления педалей поверните регулятор нагрузки (77) по часовой





стрелки (+) пока уровень нагрузки будет соответствовать Вашим требованиям тренировки. Для уменьшения сопротивления педалей поверните регулятор нагрузки (77) против часовой стрелки (-).

### **УСТАНОВКА ПО ГОРИЗОНТАЛИ.-**

Как только тренажер будет установлен на свое место, убедитесь, что он выставлен горизонтально. Это можно достигнуть вращением регулировочных винтов (44) вверх или вниз, как показано на Рис.14.

### **ПЕРЕДВИЖЕНИЕ & ХРАНЕНИЕ.-**

Тренажер оборудован транспортировочными колесиками (66) для облегчения его передвижения. Колеса расположены в передней части орбитрека для облегчения его транспортировки в желаемое место, наклонив тренажер и слегка подтолкнув его, как показано на Рис.15. Храните тренажер в сухом месте, желательно не подверженному изменениям температуры .

## **ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО МОДИФИЦИРОВАТЬ СПЕЦИФИКАЦИЮ СВОИХ ПРОДУКТОВ БЕЗ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО УВЕДОМЛЕНИЯ**

### **РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ (Exercise guide)**

Иметь хорошую физическую форму означает иметь возможность наслаждаться жизнью в полной мере. Стил жизни современного общества не активен. Мы перегружаем себя диетами и страдаем от стрессов. Врачи единодушны в преимуществе правильно подобранных программ упражнений для улучшения физического здоровья, контроля веса и релаксации.

### **ЧТО ДАЮТ УПРАЖНЕНИЯ**

Регулярные физические упражнения с минимальным уровнем нагрузки и длительностью 15 - 20 мин называются аэробным. Аэробным упражнением является упражнение, которое использует кислород. Обычно это продолжительное упражнение без перерывов. Наряду с сахаром и жиром организм человека нуждается в кислороде. При регулярных занятиях количество поступающего кислорода в мышцы увеличивается: лучше работают легкие, сердце и в целом сердечно-сосудистая система. Энергия требующаяся для тренировок сжигает килокалории (более привычное название Калории).

### **СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ И КОНТРОЛЕМ ВЕСА**

Если Вы потребляете больше калорий, чем сжигаете, результатом является прибавление в весе, и соответственно, если Вы сжигаете больше калорий, чем потребляете, Вы теряете в весе. В состоянии покоя наши тела сжигают около 70 калорий в час, чтобы функционировало сердце, легкие и вся сердечно-сосудистая система.

В таблице показаны приблизительное потребление энергии для среднего человека весом 70 кг, занимающегося различной деятельностью.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ В ЧАС
Прогулка, умеренный темп	140
Домашняя работа	150
Плавание (400м/ч)	300
Танцы	350
Быстрая ходьба (6 км/ч)	370
Теннис	420
Езда на велосипеде (30 км/ч)	500
Сквош	690

## ПРОВЕРКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Рабочий показатель тела отражен показателем сердечного ритма (пульсации) который увеличивается с увеличением рабочих нагрузок. Усилие занятий на тренажере зависит от скорости или нагрузки. Если Вы увеличиваете скорость, увеличивается нагрузка и

Сердечный ритм	Пульс
Максимальный	170
85%	144
75%	127
65%	110

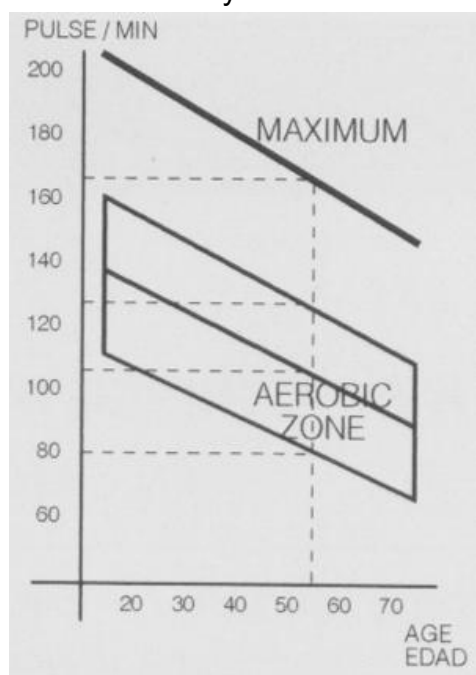
сердечный ритм. При постоянной нагрузке, сердечный ритм увеличивается до точки, в которой величина нагрузки не имеет значение, и пульс не увеличивается. Этот показатель известен как максимальный сердечный показатель, который уменьшается с возрастом. Знакомая всем формула

для расчета этого максимального сердечного показателя - 220 минус возраст.

Тренировка должна проводиться на уровне 65% - 85% от максимального сердечного показателя в течение 15-20 минут. Рекомендуется не превышать уровень 85%.

Пример: 50 лет

$220 - 50 = 170$  пульс.



## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Допуская то, что тренировочные программы варьируются в зависимости от возраста и тренированности человека, Мы настаиваем на том, чтобы люди любого возраста перед началом занятий проконсультировались с врачом. Конечной целью занятий является достижение определенного уровня физического тонуса, контроль веса и релаксация. Ваша тренировочная программа должна быть постепенной, разнообразной и безопасной. Мы рекомендуем аэробные тренировки 3-5 раз в неделю продолжительностью около 20 - 25 минут.

Очень важно проводить разминку перед тренировкой. Разогрейте мышцы в течение 2-3 минут. Разминка защитит

Ваши мышцы и подготовит сердечно-сосудистую систему к занятию.

Следующий шаг это тренировка в течении 15-20 минут с показателем сердечного ритма от 65 до 75% от его максимального значения. Если Вы в хорошей физической форме, величину показателя сердечного ритма можно увеличить до 75 и 85 % . Позже, с улучшением физической формы, Вы сможете разделить время между двумя уровнями не превышая 85% (аэробной зоны) и не достигая красной зоны, которая соответствует максимальному значению сердечного ритма, который нельзя превышать в зависимости от Вашего возраста.

В конце тренировки очень важно расслабить Ваши мышцы. Для этого, продолжайте занятие с минимальным ритмом в течение 2 - 3 минут пока значение Вашего пульса не упадет до 65 %. Это позволит избежать боли в мышцах особенно после изнурительных тренировок. Рекомендуется заканчивать занятие упражнениями на полу, чтобы максимально растянуть мышцы.



UNIDAD ELECTRÓNICA  
 ЭЛЕКТРОННЫЙ МОНИТОР  
 UNITÉ ÉLECTRONIQUE  
 ELEKTRONIKEINHEIT  
 UNIDADE ELECTRÓNICA  
 IMPIANTO ELETTRONICO  
 ELEKTRONISCHER MONITOR

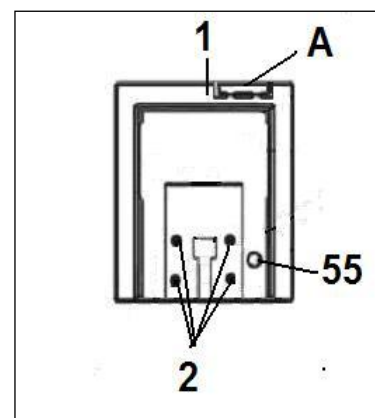
**Athlon**

### УСТАНОВКА БАТАРЕЕК.

В качестве питания компьютера используются две 1.5 вольт AAA батарейки. Для установки батареек, снимите заднюю крышку компьютера, Рис.1, и осторожно вставьте две "AAA" батарейки в слот батареек (A) убедившись в том, что полярность соблюдена (значок «+» на батарейке должен совпадать со значком «+» внутри отсека для батареек и «-» батарейки должен совпадать с «-» отсека для батареек).

Закройте крышку, как показано на Рис.1.

Если после включения компьютера, он отображаются ошибки или части изображений, выньте батарейки и подождите 15 секунд, прежде чем их переустановить.



Изображение на экране компьютера может быть не четким (с потерей контрастности) или выводиться с ошибками из за батареек, потерявших заряд (севших)

Такие батарейки следует немедленно заменить.

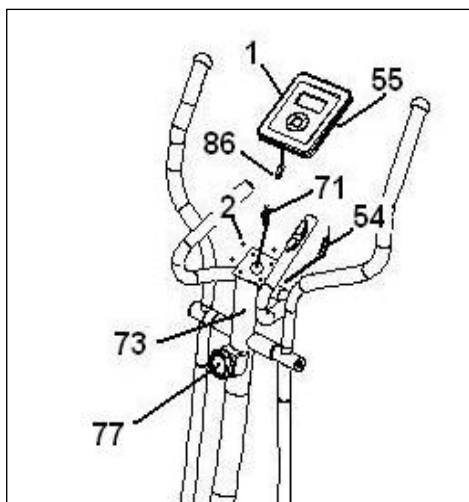
**Важно.** Утилизируйте негодные батарейки в специальных контейнерах, Рис.2.



## УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА.-

Возьмите кабель (71), выходящий с верхней части основной стойки (73), Рис.3, и соедините его с коннектором (86) компьютера (1), как показано на Рис.3

Возьмите кабель датчика пульса (54), выходящий с верхней части основной стойки (73), и соедините его с коннектором (55) расположенным с обратной стороны компьютера (1), как показано на Рис.3. Отпустите винты (2), Рис.3, на задней панели монитора.



Выкрутите винты (2), Рис.14, с обратной стороны компьютера.

Затем оденьте компьютер на пластину в верхней части основной стойки (73) в направлении стрелки, Рис.3, заправьте провода внутрь основной стойки, убедившись, что они не пережаты. Закрутите винты (2) предварительно снятые.

## ЭЛЕКТРОННЫЙ МОНИТОР.-

Для большего контроля за ходом тренировки, электронный монитор обеспечивает Вас одновременным считыванием параметров тренировки: скорость, дистанция, время

тренировки, калории и пульс.

Вы можете изменить отображаемые параметры тренировки кнопками UP▲ или DOWN▼ когда тренажер остановлен.

Экран компьютера включается как только нажата любая кнопка или Вы начнете тренировку. Компьютер отключается автоматически через 4 минуты после окончания тренировки.

## А. ФУНКЦИЯ ВРЕМЕНИ.-

Данная функция позволяет вести подсчет времени тренировки вперед или назад с шагом в 1 секунду максимум до 99:00 минут. Удерживая кнопку ENTER более чем 3 секунды Вы можете обнулить все показатели тренировки.

1. Нажмите любую кнопку и монитор включится.
2. Нажмите кнопку ENTER после чего на экране появится мигающий показатель TIME .
3. При помощи кнопок UP▲ или DOWN▼ выставите необходимое время тренировки и нажмите ENTER для подтверждения.
4. Приступите к тренировке и начнется обратный отсчет времени, когда время достигнет нуля, в течение 10 секунд раздастся звуковой сигнал, предупреждая Вас об этом, после чего, время будет считаться вперед.

## В. ФУНКЦИЯ РАССТОЯНИЯ.-

Данная функция позволяет вести подсчет пройденной дистанции вперед или назад с шагом в 0.1 км Данная функция позволяет вести подсчет пройденной дистанции вперед или назад с шагом в 999 км. Удерживая кнопку ENTER более чем 3 секунды Вы можете обнулить все показатели тренировки.

1. Нажмите любую кнопку и монитор включится.
2. Нажмите кнопку ENTER после чего на экране появится мигающий показатель DIST (DISTANCE).
3. При помощи кнопок UP▲ или DOWN▼ выставите желаемую дистанцию.

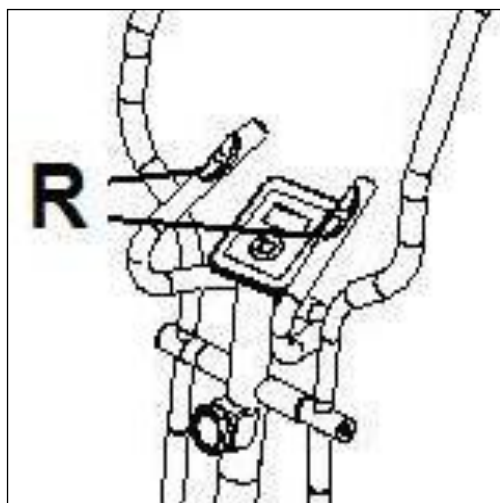


4. Приступите к тренировке и начнется обратный отсчет расстояния, когда Вы пройдете заданную дистанцию, в течение 10 секунд раздастся звуковой сигнал, предупреждая Вас об этом, после чего, пройденное расстояние будет считаться вперед.

### **С. ФУНКЦИЯ КАЛОРИИ.-**

Данная функция позволяет вести подсчет калорий вперед или назад с шагом в 0.1 калорию, максимум до 999 калорий. Удерживая кнопку ENTER более чем 3 секунды Вы можете обнулить все показатели тренировки.

1. Нажмите любую кнопку и монитор включится.
2. Нажмите кнопку ENTER после чего на экране появится мигающий показатель CAL (CALORIE).
3. При помощи кнопок UP▲ или DOWN▼ выставите необходимое количество калорий.
4. Приступите к тренировке и начнется обратный подсчет калорий, когда заданное количество калорий достигнет нуля, в течение 10 секунд раздастся звуковой сигнал, предупреждая Вас об этом, после чего, калории будут считаться вперед.



### **Д. ФУНКЦИЯ ПУЛЬСА.-**

Данная функция показывает Ваш пульс удары в минуту (BPM). Чтобы задействовать данную функцию, держитесь двумя руками за датчики пульса (R), Рис.4 и через несколько секунд на экране будет отображаться Ваш пульс. Данный тренажер не является медицинским оборудованием, поэтому уровень пульса не является точным показателем.

Для выбора THR (Target Heart Rate) целевого сердечного показателя, следуйте следующим инструкциям:

1. Нажмите любую кнопку и монитор включится.
2. Нажмите кнопку ENTER после чего на экране появится мигающий показатель THR.
3. При помощи кнопок UP▲ или DOWN▼ выставите

желаемую величину Вашего пульса в ходе тренировки в диапазоне от 60 до 220 ударов в минуту (BPM), по умолчанию данная величина пульса составляет 120 ударов в минуту.

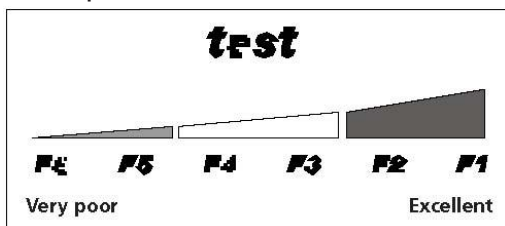
4. Начните тренировку и величина Вашего пульса будет отображаться в отдельном окне PULSE, как только Вы достигнете заданную величину пульса, компьютер подаст звуковой сигнал, предупреждая Вас об этом.

**ЗАМЕЧАНИЕ:** Убедитесь в том, что обе руки находятся на датчиках пульса (R), Рис.4.

### **ТЕСТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (Фитнес тест):**

Электронное устройство тренажера обладает возможностью проводить тесты на восстановление. Вы сможете определить, как долго происходит восстановление величины Вашего пульса после окончания тренировки.

После окончания тренировки оставьте ваши руки на датчиках пульса и нажмите кнопку "Recovery Test", после чего начнется 1 минутный обратный отсчет. На экране остаются отображаться только показатели Времени и Пульса. Электронное устройство измеряет Величину Вашего пульса в течение этой минуты. Время восстановления пульса будет показано в окошке Пульс. Если в течении минуты произошло прерывание теста, нажмите кнопку "Test" для его возобновления.



Через минуту на экране появятся результаты теста: F1, F2,..., F5, F16; где F1 лучший (фитнес "Отлично") и F6

наихудший (фитнес "Очень плохо").

Сравнение между рабочим сердечным показателем и сердечным показателем восстановления обеспечивается быстрым и простым методом, показывающим Ваш уровень тренированности. Ваша оценка в фитнес тесте является ориентиром, который показывает вам, как быстро ваше сердце восстанавливается после физической нагрузки. Если вы тренируетесь регулярно, то вы увидите как Ваш фитнес рейтинг улучшится.

ТЕСТ НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ,ЕСЛИ ВАШИ РУКИ НЕ КАСАЮТСЯ СЕНСОРОВ ИЛИ НА ЭКРАНЕ КОМПЬЮТЕРА ПОЯВИТЬСЯ ЗНАЧЕК "P".

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКОВ ПУЛЬСА-

В этой модели тренажера измерение пульса происходит после касания обеими руками сенсоров пульса (R), расположенных в руле, как показано на Рис 4.

Когда обе руки касаются сенсоров пульса на экране компьютера начинает мигать значек сердца и через несколько секунд величина Вашего сердечного показателя появиться на экране PULSE.

Если обе руки не касаются датчиков пульса, как показано на Рис4, сенсоры пульса не будут работать.

Если на экране компьютера не мигает значек сердца в этом случае убедитесь, что обе руки касаются датчиков пульса и что коннектор присоединен с тыльной стороны компьютера.

## ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ

**Проблема:** Монитор включен, но работает только функция TIME (время).

**Решение:**

**а.-** Убедитесь что кабель подключен.

**Проблема:** Монитор не работает или горит тускло.

**Решение:**

**а.-** Убедитесь, что батарейки вставлены правильно.

**б.-** Проверьте, что батарейки заряжены.

**с.-** Если батарейки разрядились, замените их.

**Проблема:** Сегменты монитора не видны или на экране появляются сообщения кодов ошибок.

**Решение:**

**а.-** Извлеките батарейки и через 15 секунд вставьте их обратно.

**б.-** Проверьте заряд батареек, если они разряжены, замените их.

**с.-** если предыдущие действия не помоги, замените компьютер.

Избегайте попадания на компьютер прямых солнечных лучей, так как это может повредить ЖК монитор. Также не стучите по нему и не мочите.