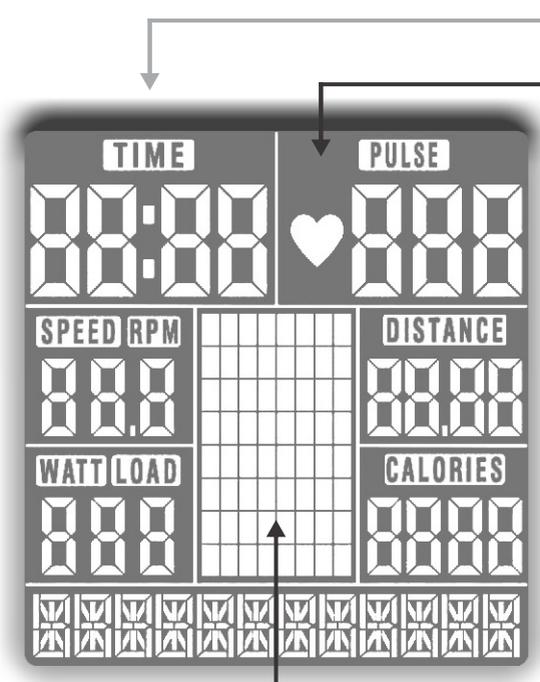


ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА SM2700



Меню, Профили, Пользователи, % Сердцебиений, Частота сердечных сокращений, Восстановление, Жироанализатор, Установки, Предупреждения



SPEED (СКОРОСТЬ) и RPM
 СКОРОСТЬ: километры в час(км/ч) или мили в час (миль/ч)
 Единицы измерения (метрические или не метрические) зависят от системы измерений, которой пользуются в вашей стране.
 RPM: обороты в минуту
ПРИМЕЧАНИЕ: СКОРОСТЬ и RPM отображаются вместе. Каждые шесть секунд экран будет показывать данные либо скорости, либо RPM.

WATT (ВАТТ) и LOAD (НАГРУЗКА)
 ВАТТ: один ватт равен мощности одного джоуля в секунду (Вт).
 НАГРУЗКА: 16 x уровней сопротивления, которые можно выбрать
 Уровень 1 = минимальное сопротивление НАГРУЗКИ
 Уровень 16 = максимальное сопротивление НАГРУЗКИ
ПРИМЕЧАНИЕ: НАГРУЗКА активируется только тогда, когда изменится уровень сопротивления НАГРУЗКИ. Через три секунды компьютер покажет данные WATT.

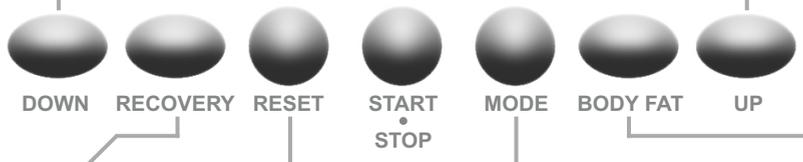
АЛФАВИТНЫЕ и ЧИСЛОВЫЕ ПОДСКАЗКИ
 Компьютер показывает Текстовые сообщения для того, чтобы помочь пользователю в использовании устройством.

СТОЛБЧАТАЯ ДИАГРАММА
 Здесь показываются профили.
 8 x рядов = 16 x уровней сопротивления НАГРУЗКИ
 20 x столбцов = 20 временных интервалов
ПРИМЕЧАНИЕ: только 8 столбцов показываются одновременно, т.е компьютер выводит на экран по 8 столбцов из 20 доступных автоматически.

DOWN (ВНИЗ) и UP (ВВЕРХ)
 *** Нажмите и удерживайте для УСКОРЕННОЙ ПРОМОТКИ две функции
 1. Перед началом тренировки:
 Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для прокрутки доступных функций.
 2. Во время тренировки:
 Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для регулирования Уровней сопротивления НАГРУЗКИ или Установки Ватт
ПРИМЕЧАНИЕ: кнопки ВНИЗ и ВВЕРХ не работают в программах контроля сердечбиений (H.R.C.).

RECOVERY(ВОССТАНОВЛЕНИЕ)
 Для того, чтобы активировать программу ВОССТАНОВЛЕНИЯ, которая автоматически оценит восстановление сердечбиений в течение одной минуты после тренировки.
 F1= Отлично F6 =Ужасно
ПРИМЕЧАНИЕ: Для измерения пульса используйте Датчики На Рукоятках либо Нагрудный Кардиодатчик

RESET (СБРОС)
 Две функции.
 1. Сброс:
 Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.
ПРИМЕЧАНИЕ: Сброс не сработает в режиме Восстановления или при запущенном Жироанализаторе.
 2. Перезагрузка:
 Нажмите и удерживайте СБРОС в течение двух секунд для полной перезагрузки компьютера. Полезная функция, особенно если компьютер не отвечает на команды.



START/STOP (СТАРТ/СТОП)
 три функции
 1. Быстрый СТАРТ
 Вы можете пропустить процесс выбора функций, нажав СТАРТ для запуска Ручного режима.
 2. Перед тренировкой.
 После ввода Данных программы, нажмите СТАРТ, чтобы начать тренировку.
 3. Во время тренировки:
 Нажмите СТОП для паузы, или окончания тренировки.
ПРИМЕЧАНИЕ: Режим Паузы – компьютер перейдет в этот режим после четырех минут бездействия.

TIME (ВРЕМЯ)
 минуты и секунды
ЖК экран
 белый ЖК экран с подсветкой голубого цвета.

PULSE (ПУЛЬС)
 Ваш пульс отображается в ударах в минуту, для отображения пульса используйте датчики на поручнях, либо нагрудный кардиодатчик.
ПРИМЕЧАНИЕ: Буква «Р» означает, что компьютер не получает сигнал пульса.

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)
 Километры или мили (Км или М)
 Единицы измерения (метрические или не метрические) зависят от системы измерений, которой пользуются в вашей стране.

CALORIES (КАЛОРИИ)
 КАЛОРИИ: измеряются в килокалориях.
ПРИМЕЧАНИЕ: Данные о Пользователе повлияют на расчет Калорий.

Выбор ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
 Выберите одного из четырех пользователей U1 U2 U3 U4.
 ПОЛ: Мужской или Женский
 ВОЗРАСТ: указать количество лет
 РОСТ: в сантиметрах или дюймах (см или дюйм)
 ВЕС: в килограммах или фунтах (кг или фут)
 Единицы измерения (метрические или не метрические) зависят от системы измерений, которой пользуются в вашей стране.
ПРИМЕЧАНИЕ: Данные о Пользователе повлияют на расчет Калорий, а программа «процент сердечбиений» также зависит от введенных Пользователем данных.

BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)
 В режиме Паузы нажмите кнопку ЖИРОАНАЛИЗАТОР для того, чтобы запустить программу, которая подсчитает и выведет на экран % ЖИРА и индекс массы тела. В течение восьмисекундного тестирования Жироанализатора вы должны удерживать Датчики Пульса, иначе компьютер покажет ошибку E-1. Для выхода из программы нажмите ЖИРОАНАЛИЗАТОР ещё раз.
Режим Паузы: Если нажать СТОП – включится режим Паузы
ПРИМЕЧАНИЕ: для выхода из программы, нажмите на кнопку ЖИРОАНАЛИЗАТОР еще раз.
ПРИМЕЧАНИЕ: Программа подсчета Жироанализатор работает в соответствии с данными о Пользователе.

MODE (РЕЖИМ)
 три функции
 1. Перед тренировкой:
 Нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.
 2. При паузе в тренировке:
 Нажмите кнопку Режим для выбора доступных Установок.
 3. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ программа:
 Нажмите и удерживайте кнопку РЕЖИМ в течение двух секунд, чтобы миновать Профиль.
ПРИМЕЧАНИЕ: кнопка РЕЖИМ не работает во время режима ТРЕНИРОВКИ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА SM2700

Функции Включения

АДАПТЕР: DC 9 V 500-1000mA AC Adaptor. После того, как компьютер для тренировок полностью собран и правильно установлен, подключите к нему адаптер. Компьютер автоматически включится, и все сегменты засветятся на несколько секунд. Если возникнут проблемы, пожалуйста, откройте последнюю страницу этой инструкции – Решение Проблем.

АВТОВКЛЮЧЕНИЕ: Компьютер автоматически включится при использовании тренажера, а также при нажатии какой-либо кнопки.

АВЫКЛЮЧЕНИЕ: Компьютер автоматически выключится после того, как в течение четырех минут им не пользовались.

Список Программ

На этом компьютере используются следующие программы:

1 x РУЧНАЯ ПРОГРАММА

12 x ПРОФИЛЬНЫХ ПРОГРАММ

4 x ПЕРСОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ для пользователей

4 x ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ СЕРДЦЕБИЕНИЙ 55% 75% 90%

1 x ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ (ВАТТ)

1 x ПРОГРАММА ЖИРОАНАЛИЗАТОР

1x ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Всего существует 24 ПРОГРАММЫ

Быстрый Старт

1) Включите компьютер и нажмите СТАРТ, автоматически запустится режим ручного ввода.

НАЧАЛО РАБОТЫ. Выбор пользователя + Ввод данных

Когда компьютер включится, на ЖК-экране появится следующее окно:

ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ U1-U4

Компьютер может запомнить данные о четырех пользователях. Эти наборы информации влияют на расчет Процента Сердцебиений и Жироанализатора, а также на более точный расчет расхода калорий.

1) Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для выбора пользователя U1 U2 U3 U4

2) Нажмите РЕЖИМ, чтобы начать вводить персональную информацию

ВВОД ДАННЫХ О ПОЛЬЗОВАТЕЛЕ - ПОЛ - ВОЗРАСТ - РОСТ - ВЕС

1) ПОЛ – Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для выбора МУЖСКОГО или ЖЕНСКОГО пола. Затем нажмите Режим для подтверждения информации.

2) ВОЗРАСТ - Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для выбора возраста (количество лет). Для продолжения нажмите РЕЖИМ.

3) РОСТ - Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для ввода Роста в сантиметрах или дюймах (это зависит от того стандарта, который используется в вашей стране). Для подтверждения информации нажмите РЕЖИМ.

4) ВЕС - Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для ввода вашего веса в килограммах или фунтах (это зависит от того стандарта, который используется в вашей стране). Для подтверждения данных нажмите РЕЖИМ.

Теперь вы находитесь в Главном Меню.

Главное Меню

ПРОГРАММА РУЧНОГО ВВОДА – ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ
ПРОГРАММА – ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ СЕРДЦЕБИЕНИЙ –
ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ (ВАТТ)

Главное Меню состоит из пяти секций

1. РУЧНАЯ ПРОГРАММА

1 x РУЧНАЯ ПРОГРАММА

2. ПРОГРАММА

12 x ПРОФИЛЬНЫХ ПРОГРАММ

3. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

4 x ПЕРСОНАЛЬНЫХ ПРОФИЛЬНЫХ ПРОГРАММ для каждого из четырех пользователей
4 x ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ СЕРДЦЕБИЕНИЙ 55% 75% 90% Установки
1 x ПРОГРАММА ВАТТ

4. Н.Р.С.

5. ВАТТ
1) В ГЛАВНОМ МЕНЮ нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для выбора одного из пяти главных пунктов. (Важно: Если вы нажмете СТАРТ, то вы автоматически запустите РУЧНУЮ ПРОГРАММУ, независимо от вашего первоначального выбора).

Если вы захотите вернуться в Главное меню, нажмите СБРОС. Для того, чтобы вернуться в Главное меню во время тренировки, сначала нажмите СТОП. А затем – СБРОС. Если ничего не получилось, удерживайте кнопку СБРОС для перезагрузки компьютера.

Программа ручного ввода MANUAL

Программа ручного ввода представляет собой простую программу, с простым профилем и установленным по умолчанию первым уровнем сопротивления нагрузки. Перед или во время вашей тренировки вы можете поменять уровень сопротивления, нажав ВВЕРХ или ВНИЗ.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажмите СТАРТ для незамедлительного начала тренировки.

ОБЫЧНЫЙ СТАРТ с установками

1) В Главном меню нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для выбора программы РУЧНОГО ВВОДА. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения выбора.

2) Для выбора Установок ВРЕМЯ-ДИСТАНЦИЯ-КАЛОРИИ и/или Сигнал Пульса, повторно нажмите РЕЖИМ для выбора вашей установки. Затем нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для выбора нужной Установки. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.

ВАЖНО Для возврата в Главное меню нажмите СБРОС.

3) Нажмите СТАРТ, когда будете готовы начать тренировку.

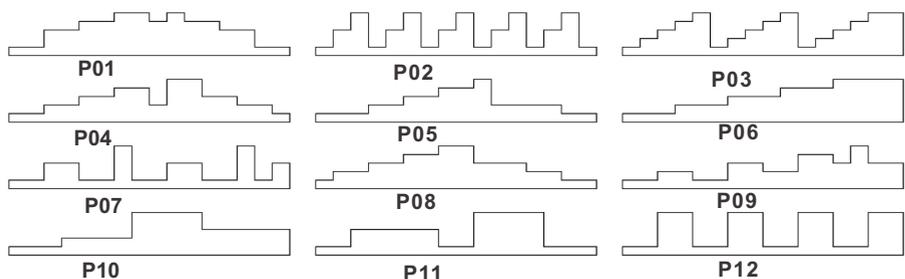
Во время вашей тренировки вы можете определить уровень сопротивления нагрузки, нажимая ВНИЗ и ВВЕРХ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА SM2700

Профильные Программы PROGRAM

Компьютер автоматически определит уровень сопротивления Нагрузки в соответствии с ПРОФИЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ, которую вы выбрали. Во время тренировки вы можете установить нужный уровень сопротивления НАГРУЗКИ, нажимая на кнопки ВНИЗ и ВВЕРХ.

Существуют 12 ПРОФИЛЬНЫХ ПРОГРАММ, которые можно выбрать (они показаны ниже):



1) В Главном Меню нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для выбора программы. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.

2) Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для просмотра 12 Профилей. Нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.

Важно Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.

Важно Для того, чтобы вернуться в Главное Меню нажмите СБРОС.

3) Для выбора Установки времени нажмите РЕЖИМ, затем нажимайте ВНИЗ или ВВЕРХ для настройки нужного времени.

4) Нажмите СТАРТ, когда будете готовы начать тренировку.

Во время тренировки вы можете выбрать необходимый уровень сопротивления НАГРУЗКИ, нажимая на ВНИЗ и ВВЕРХ.

Пользовательские программы USER PROGRAM

Компьютер автоматически настроит уровень сопротивления НАГРУЗКИ согласно ПРОФИЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ, которую вы выбрали. У каждого из пользователей есть СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ПРОФИЛЬ, к которому он может получить доступ при загрузке устройства. Во время тренировки вы также можете настроить уровень сопротивления НАГРУЗКИ, нажимая ВНИЗ и ВВЕРХ.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если во время тренировки вы будете устанавливать уровень сопротивления НАГРУЗКИ, вы также измените свой пользовательский профиль.

1) В Главном меню нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра ПРОГРАММ. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения своего выбора.

Важно Для немедленного начала тренировки нажмите СТАРТ.

2) Выбор профиля: Вы увидите 20 столбцов, в каждом из которых по 16 уровней НАГРУЗКИ. Нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для того, чтобы выбрать желаемый уровень в каждом столбце. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения своего выбора. Повторите эти действия для каждого из столбцов.

Важно Для того, чтобы пропустить процесс выбора Профилей нажмите и удерживайте РЕЖИМ в течении двух секунд. После этого компьютер автоматически откроет окно выбора установки Времени.

Важно Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.

3) Для выбора Установки Времени нажмите и удерживайте РЕЖИМ на протяжении двух секунд. Затем нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора Установки Времени.

4) Нажмите СТАРТ, когда будете готовы начать тренировку.

Программа контроля мощности (Watt)

WATT

ПРОГРАММА WATT необходима для поддержания выбранного вами уровня мощности. Во время тренировки вы можете изменить установку уровня сопротивления нагрузки (WATT), нажав ВНИЗ или ВВЕРХ.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы не можете изменить уровни сопротивления НАГРУЗКИ.

УСТАНОВКА WATT: 10-350 (Вт)

1) В Главном Меню нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для просмотра и выбора ПРОГРАММЫ WATT. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.

2) Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для выбора установки WATT.

Важно Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.

3) Для выбора установки ВРЕМЕНИ нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ. Затем для подтверждения вашего выбора нажмите РЕЖИМ.

Важно Для того, чтобы вернуться в Главное меню нажмите СБРОС.

3) Нажмите СТАРТ, когда будете готовы начать тренировку.

Во время тренировки вы можете настроить WATT, нажав ВНИЗ или ВВЕРХ.

СИГНАЛ WATT

В программе WATT предусмотрен сигнал, который раздается, когда вы превысили ограничения 16 уровней сопротивления НАГРУЗКИ и установок WATT, которые вы выбрали, напоминая, что необходимо либо УСКОРИТЬСЯ, либо ЗАМЕДЛИТЬ ход соответственно, вы можете также изменить установки WATT, нажав ВНИЗ или ВВЕРХ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА SM2700

55% 75% 90% Программы определения частоты сердцебиений

H.R.C. 55, 75, 90

Программы определения частоты сердцебиений созданы для того, чтобы поддерживать ваш пульс на постоянном уровне, который вы выбираете сами. Каждые 30 секунд компьютер проверяет ваш пульс, и сравнивает его с тем уровнем, который вы выбираете, и автоматически настраивает уровни сопротивления НАГРУЗКИ соответственно.

Для работы программ определения частоты сердцебиений необходим нагрудный кардиодатчик работающий на частоте 5КГц, либо датчики пульса на рукоятках.

Три Программы определения частоты сердцебиений работают в соответствии с введенными Вами данными ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. Также важно, чтобы вы выбрали правильного ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ и ввели корректные данные перед запуском одной из трех Программ определения частоты сердцебиений.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы не можете настроить уровни сопротивления НАГРУЗКИ.

Для выбора подходящей вам частоты сердцебиений ознакомьтесь с подсчетом пульса на этой странице.

Помимо того, что повышение частоты сердцебиений является важной частью упражнения, важно и то, чтобы частота не была слишком высокой. Мы рекомендуем начать с 55% и увеличивать частоту по мере улучшения вашей физической формы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуемая максимальная частота равна 220 ударов в минуту минус ваш возраст.

1) В Главном Меню нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для просмотра и выбора нужной программы. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения информации.

2) Нажмите ВНИЗ или ВВЕРХ для просмотра и выбора одной из 55% 75% 90% программ. Нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора. Компьютер автоматически подсчитает предел ваших сердцебиений на основе введенных данных.

Важно Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.

3) Для выбора установки ВРЕМЕНИ нажмите РЕЖИМ. Затем нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ, чтобы выбрать нужное время.

Важно Для того, чтобы вернуться в Главное меню, нажмите СБРОС.

4) Нажмите СТАРТ, когда будете готовы начать тренировку.

Установка частоты сердцебиений H.R.C. TAB

Установка предела ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЙ создана для того, чтобы поддерживать ваш пульс на постоянном уровне, который вы выбираете сами. Каждые 30 секунд компьютер сравнивает Ваш пульс с тем показателем, который вы выбрали, и автоматически настраивает уровень сопротивления НАГРУЗКИ.

Для работы программ определения частоты сердцебиений необходим нагрудный кардиодатчик работающий на частоте 5КГц, либо датчики пульса на рукоятках.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы не можете настроить уровни сопротивления НАГРУЗКИ.

Для выбора подходящей вам частоты сердцебиений ознакомьтесь с подсчетом пульса на этой странице.

Помимо того, что повышение частоты сердцебиений является важной частью упражнения, важно и то, чтобы частота не была слишком высокой. Мы рекомендуем начать с медленного ритма, увеличивая частоту по мере улучшения вашей физической формы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуемая максимальная частота равно 220 ударов в минуту минус ваш возраст.

1) В Главном меню нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора нужной программы. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения информации.

2) Нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора нужного предела. Нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.

3) Нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора подходящей частоты сердцебиений (30-230 ударов в минуту). Нажмите РЕЖИМ для подтверждения информации.

Важно Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.

4) Для выбора установки ВРЕМЕНИ нажмите РЕЖИМ. Затем нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ, чтобы выбрать нужное время.

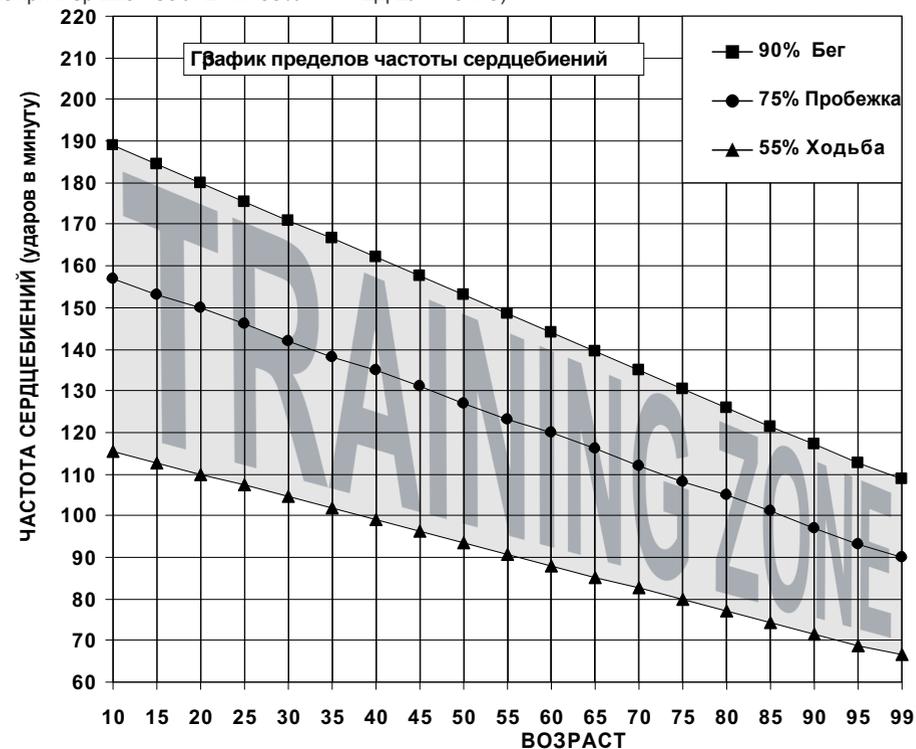
Важно Для того, чтобы вернуться в Главное меню, нажмите СБРОС.

5) Нажмите СТАРТ, когда будете готовы начать тренировку.

Подсчет Частоты Сердцебиений

Оптимальная частота сердцебиений во время тренировки относится к вам также, как и ваша тренировочная зона. Для того, чтобы достичь наилучших результатов, вы должны тренироваться в пределах вашей тренировочной зоны. Посмотрите на график пределов частоты сердцебиений для того, чтобы подсчитать свой предел на 55%, 75% и 90%. Мы также советуем начинать с 55%, увеличивать ваш предел можно по ходу улучшения вашей физической формы.

Формула вычисления предела ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЙ: 220 - ВОЗРАСТ x ЧАСТОТУ %
(напри мер 220 - 30 ЛЕТ x 55% =П РЕД ЕЛ 1 04. 5)



Программа Восстановления

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ по мере улучшения вашей формы проверяет сердечнососудистый уровень. ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ оценивает его, измеряя то, как быстро ваш сердечный ритм восстанавливается в течение одной минуты сразу после завершения тренировки. Все 60 секунд необходимы для того, чтобы компьютер получил сигнал через датчики пульса на рукоятках, либо через нагрудный кардиодатчик. Затем компьютер покажет на экране результат вашего ВОССТАНОВЛЕНИЯ от F1 до F6. Если вы уже в достаточно хорошей физической форме, программа ВОССТАНОВЛЕНИЯ вам не пригодится. Однако, если вы только собираетесь обрести хорошую форму, ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ очень полезна.

1) Сразу после завершения тренировки нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ

2) Компьютер проанализирует частоту ваших сердцебиений в течение одной минуты и покажет один из следующих результатов:

Важно Для отмены ВОССТАНОВЛЕНИЯ нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

F1-ОТЛИЧНО

F2-ОЧЕНЬ ХОРОШО

F3-ХОРОШО

F4-ПЛОХО

F5-ОЧЕНЬ ПЛОХО

F6-УЖАСНО

Для того, чтобы вернуться в Главное меню, нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ еще раз.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА SM2700

Жироанализатор

Жироанализатор подсчитывает % ЖИРА и ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА. Если вы в хорошей физической форме, программа вам не понадобится. Но если вы в процессе похудения, ПРОГРАММА ЖИРОАНАЛИЗАТОРА поможет вам следить за этим процессом, показывая сброшенный или набранный вес. ПРОГРАММА ЖИРОАНАЛИЗАТОРА работает в соответствии с введенными ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ данными, поэтому убедитесь, что вы ввели корректную информацию. Во время восьмисекундного тестирования уровня Телесного Жира вы должны обхватить двумя руками датчики на рукоятках, иначе компьютер выдаст ошибку E-1. Жироанализатор не доступен во время тренировки. Для того, чтобы запустить ЖИРОАНАЛИЗАТОР, компьютер должен находиться в режиме Паузы.

ПРИМЕЧАНИЕ Для выхода из ПРОГРАММЫ ЖИРОАНАЛИЗАТОРА просто нажмите кнопку ЖИРОАНАЛИЗАТОР ещё раз.

1) В Главном меню, или когда компьютер находится в режиме Паузы, нажмите ЖИРОАНАЛИЗАТОР. **Важно** Компьютер отобразит выбранного Пользователя (U1-U4) для подтверждения.

Если выбран неправильный Пользователь, смените его, см. «Начало работы. Выбор Пользователя» стр.3.

2) Удерживайте датчики на рукоятках 8 секунд. Затем компьютер на 30 секунд высветит ваши результаты (%ЖИРА и ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА). Затем компьютер автоматически выйдет из ПРОГРАММЫ ЖИРОАНАЛИЗАТОРА и вернется в Главное Меню.

ЖИР %: Предполагаемый уровень в процентах.

Классификация	Жен. (% жира)	Муж. (% жира)
Необходимый уровень ~ Низкий	5~23%	5~13%
Низкий ~ Средний	23~35.9%	13~25.9%
Средний	36~40%	26~30%
Средний ~ Высокий	40%~50%	30%~50%

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА: ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА является одним из способов определить, когда лишний вес представляет угрозу для здоровья.

Ниже 18.5	Недовес	Низкий Риск
18.5 - 24.9	Нормальный	Низкий Риск
25.0 - 29.9	Лишний вес	Высокий Риск
30.0 и Выше	Чрезмерный вес	Крайняя степень риска

Нагрудный кардиодатчик

В зависимости от комплекта поставки, к компьютеру может прилагаться нагрудный кардиодатчик. Частота ваших сердцебиений отразится на экране только в том случае, если вы наденете Пояс. Если вы не уверены, что ваш нагрудный кардиодатчик исправен, обратитесь к продавцу за проверкой.

Датчики пульса на рукоятках

Ладони должны контактировать с ручными сенсорами для рук. Важно крепко обхватывать их обеими руками. Покачивание или размахивание руками, может привести к неправильным данным. Слегка увлажните ваши руки перед контактом с сенсорами. Сухие руки могут исказить результаты.

Установки

ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ

Установки ПРОГРАММЫ РУЧНОГО ВВОДА = ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ

Установки всех остальных ПРОГРАММ = ВРЕМЯ

ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ являются необязательными установками. Если вы не выберете ни одну из установок, то компьютер начнет отсчет от нуля. Если же некоторые установки заданы, компьютер начнет отсчет с выбранных показателей. Компьютер остановит отсчет и издаст пятисекундный сигнал, когда ПЕРВАЯ установка будет достигнута.

ПРИМЕЧАНИЕ: Нажимая СТОП, вы остановите сигнал.

ВРЕМЯ: 1:00 ~ 99:00 минут **ДИСТАНЦИЯ:** 0.1 ~ 99.9 километров

КАЛОРИИ: 10 ~ 990

Сигнал пульса

Сигнал пульса – предупреждение о максимальном количестве ударов в минуту. Только Ручная Программа предполагает использование Сигнала Пульса.

ПУЛЬС: 30-230 ударов в минуту.

Медицинские предупреждения

Если вы испытываете боль или сжатость в груди, прерывистые сердцебиения, недостаток дыхания, слабость или необычный дискомфорт во время тренировок, прекратите их, и обратитесь к врачу.

Разминка и Восстановление

Не забывайте делать разминку и восстановительные упражнения. Разминая «холодные» мышцы и восстанавливая их после тренировки, вы соблюдаете требования, которые помогут избежать травмирования.

Разминка: Пять минут упражнений на растяжку, а затем пять минут легких сердечно-сосудистых упражнений.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ: Пять минут легких сердечно-сосудистых упражнений, а затем пять минут упражнений на растяжку.

Подсказки для тренировок

Одевайтесь в удобные, легкие и хорошо проветриваемые вещи для испарения пота.

Убедитесь, что ваша обувь нужного размера, защитите колени и лодыжки от повреждений..используйте необходимые меры предосторожности, чтобы не получить повреждения

Носите кроссовки для ходьбы или бега.

Утилизация

Помогите спасти планету.

После использования этого устройства, отнесите его в пункт переработки.

Очень важно не допустить обезвоживания.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА SM2700

Решение проблем



Если компьютер обнаруживает ошибку, она высветится на экране. Ошибка ~ буква "P" возникнет в окне Пульс

ПРОБЛЕМА: Частота сердцебиений не высвечивается. Все ПРОГРАММЫ требуют получения сигнала.

РЕШЕНИЕ: 1) Наденьте нагрудный кардиодатчик.
2) Удерживайте ручные сенсоры.

ПРОБЛЕМА: Частота сердцебиений не определяется. Сенсоры передают сигнал, но компьютер не принимает сигнал датчика.

РЕШЕНИЕ: 1) Убедитесь, что ваш нагрудный кардиодатчик совместим с Приемником компьютера. Если вы неуверенны в том, что он работает правильно, свяжитесь с продавцом.

2) Замените батареи в нагрудном кардиодатчике

3) Если ваша кожа слишком сухая, поверхность датчика не сможет принимать или передавать данные. Слегка намочите тот участок кожи, куда будет крепиться датчик

4) Переместите тренировочный компьютер в отдаленное от других электрических приборов место и проверьте работу сенсоров и пояса.

5) Убедитесь, что ваш нагрудный кардиодатчик работает правильно. Проверь его работу на другом компьютере.

6) См. Решение проблемы "E2 Ошибка"

E-1 Ошибка

ПРОБЛЕМА: Во время работы ПРОГРАММЫ ЖИРОАНАЛИЗАТОРА компьютер не может подсчитать результаты.

РЕШЕНИЕ: Перезапустите ПРОГРАММУ ЖИРОАНАЛИЗАТОРА, крепко держа Сенсоры на рукоятках.

ERR Ошибка

ПРОБЛЕМА: Сбой ПО.

РЕШЕНИЕ: 1) Перезагрузите компьютер. Нажимайте на СБРОС в течение двух секунд.
2) Перезагрузите компьютер. Отключите питание на 15 секунд, отсоединив адаптер.

E2 Ошибка

ПРОБЛЕМА: Нет питания.

РЕШЕНИЕ: Отключите все соединения

E4 Ошибка

ПРОБЛЕМА: ЖИРОАНАЛИЗАТОР превысила максимальный предел жира 50% это значит, что должна быть другая причина возникновения ошибки измерения показателей.

РЕШЕНИЕ: Перезапустите ЖИРОАНАЛИЗАТОР еще раз. Убедитесь, что обе руки контактируют с сенсорами. Плотно обхватывайте их руками. Покачивания и размахивания руками могут повлиять на показания датчиков. Слегка увлажните руки перед тем, как использовать сенсоры. Сухие руки могут исказить результаты.

Если эти решения проблем не помогли исправить ошибки, обратитесь к продавцу за помощью.

FAQ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

В: ПОЧЕМУ МНЕ НЕДОСТУПНЫ УСТАНОВКИ ДИСТАНЦИИ и КАЛОРИЙ?

В: ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ УСТАНОВИТЬ СИГНАЛ ПУЛЬСА?

О: В целях экономии денег покупателя компьютер оснащен очень легкой и недорогой 1С микросхемой, которая позволяет осуществлять большинство запрашиваемых функций. Но, из-за этого, в компьютере заложено не так много памяти и ПО ограничено до описанных функций. С одной стороны, мы экономим деньги покупателей и продаем свои продукты по очень низкому ценам, но с другой стороны качество и функции приборов могут пострадать из-за все той же экономии. В конце концов, решение принимать покупателю. Если вы хотите приобрести высококачественный продукт – покупайте приборы средней и высокой мощности. Если же вы хотите сэкономить, покупайте компьютеры низкой мощности, но с ограниченными функциями.

В: Нагрудный кардиодатчик ~ Будет ли мой датчик работать с данным компьютером?

О: Если ваш датчик работает на частоте 5 кГц, то ДА ~В зависимости от комплекта поставки, к компьютеру может прилагаться 5 кГц кардиодатчик международного стандарта. Для проверки этой информации воспользуйтесь интернетом.

О: Если это ЦИФРОВОЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК - НЕТ ~ Цифровой пояс (обычно используемый вместе с Часами, определяющими частоту сердцебиений) для работы с данным компьютером не подойдет из-за несовместимости полосы частот.

В: Как компьютер определяет и рассчитывает ДИСТАНЦИЮ и СКОРОСТЬ?

О: У этого тренировочного компьютера есть СЕНСОР, определяющий ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ, который активируется с каждым вращением. Диаметр колеса – 78 дюймов (1.9812 метра), международно признанный стандарт домашнего тренажера, имитирующего односкоростной велосипед с колесом в 26 дюймов и передаточным соотношением 1:3. Это значит, что 1.9812 метровое колесо проезжает с каждым оборотом дистанцию в 6.224 метров. Измерение СКОРОСТИ – «ДИСТАНЦИЯ за ВРЕМЯ» использует следующую формулу: Диаметр колеса 1.9812 метр x стандарт 3.14159=6.224 метров за один оборот. 6.224 метров x 60 оборотов в минуту=373.447 метров в минуту. 373.447 метров x 60 минут(1час)=22,406 метров в час или 22.4 км/ч (13.9 миль в час) при 60 оборотах в минуту.

В: Каким образом компьютер подсчитывает ВАТТ ?

О: **Подсчет ВАТТ:** Этот компьютер отражает установки, соответствующие Европейским Стандартам EN 957. Этот тренировочный компьютер был протестирован в лаборатории с помощью динамометра, который измеряет точные показатели вращающего момента/мощности/ВАТТ на всех 16 уровнях сопротивления НАГРУЗКИ на разных скоростях. Затем в компьютер была введена эта информация, и был проведен финальный тест с точностью ± 10%.

Определение ВАТТ: ВАТТ – уровень затраченной энергии, ватты используются и в механике, и в электричестве, поэтому эти единицы связаны. Один ватт «равен силе одного джоуля за одну секунду».

В: Каким образом компьютер подсчитывает КАЛОРИИ?

О: Выработанные Килокалории против Расходуемых Килокалорий: Данный компьютер рассчитывает килокалории для того, чтобы показать, сколько выработанных калорий расходуется во время тренировки. И если человеческое тело бежит с эффективностью в 25% и 1 килокалорией в час, то необходимо 1.163 ватт(в час), вы вычислить приблизительное количество килокалорий по показателям ватт.

Подсчет Килокалорий: Компьютер сохраняет ваши показатели и конвертирует их в килокалории, затем компьютер изменяет число килокалорий для лучшего сопоставления с эффективностью, беря в расчет введенные данные Пользователя (пол, возраст, рост и вес). Вот почему при подсчете точного количества килокалорий, основываясь на минимальном количестве данных, которые получает компьютер, и разнице в персональном метаболизме(нельзя забывать о том факте, что международных стандартов, регулирующих подсчет килокалории в тренировочных устройствах, не существует) отображается только приблизительное число килокалорий!

Определение Килокалорий: Килокалория – единица тепловой энергии. Одна килокалория представляет собой «количество тепловой энергии, необходимой в условиях атмосферного давления для увеличения температуры одного килограмма воды на один градус по Цельсию». Одна килокалория равна 1000 калорий. Килокалории часто (но не всегда!) различают по написанию прописными буквами и символами. Одна килокалория в час = 1.163 ватт.