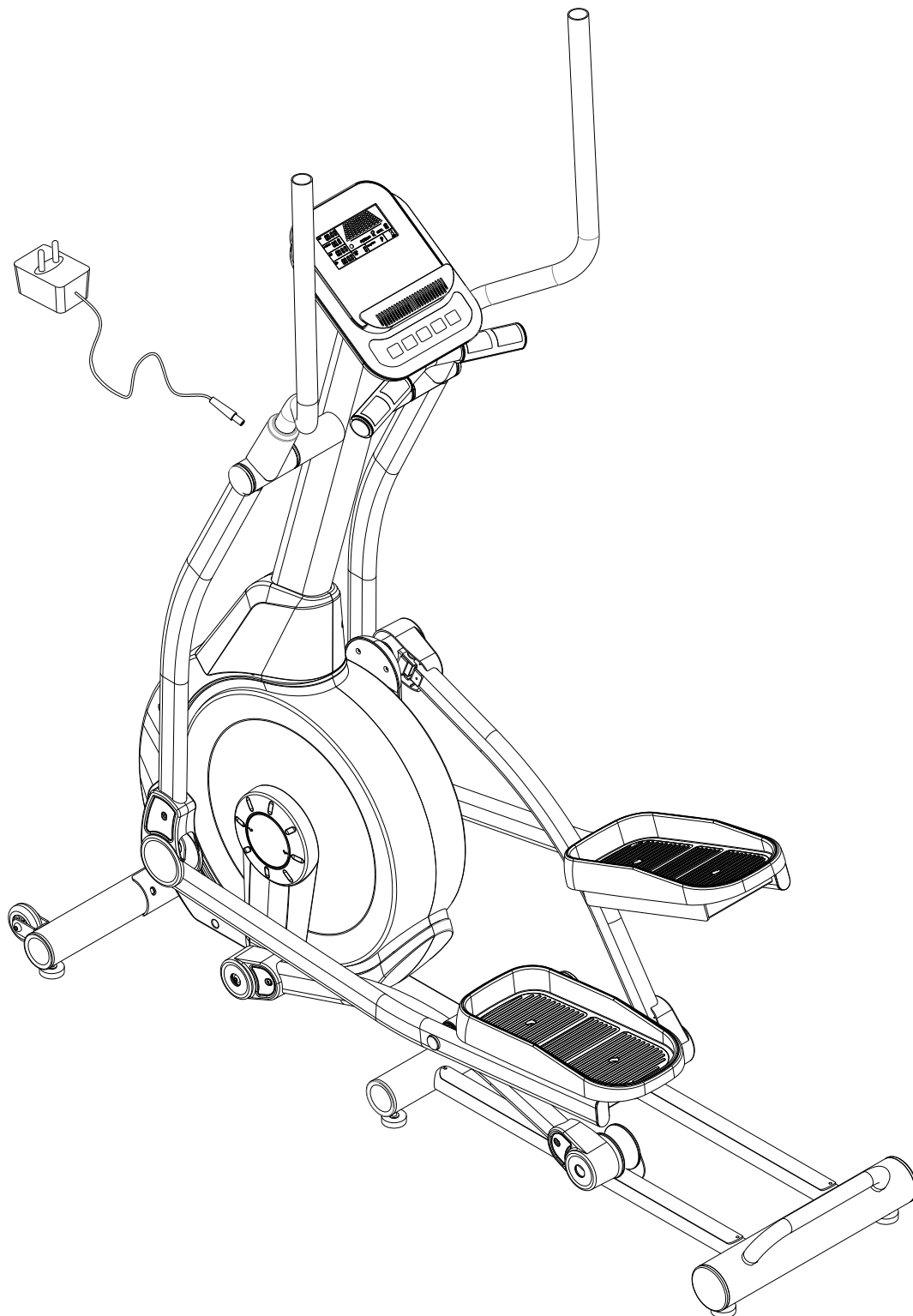


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



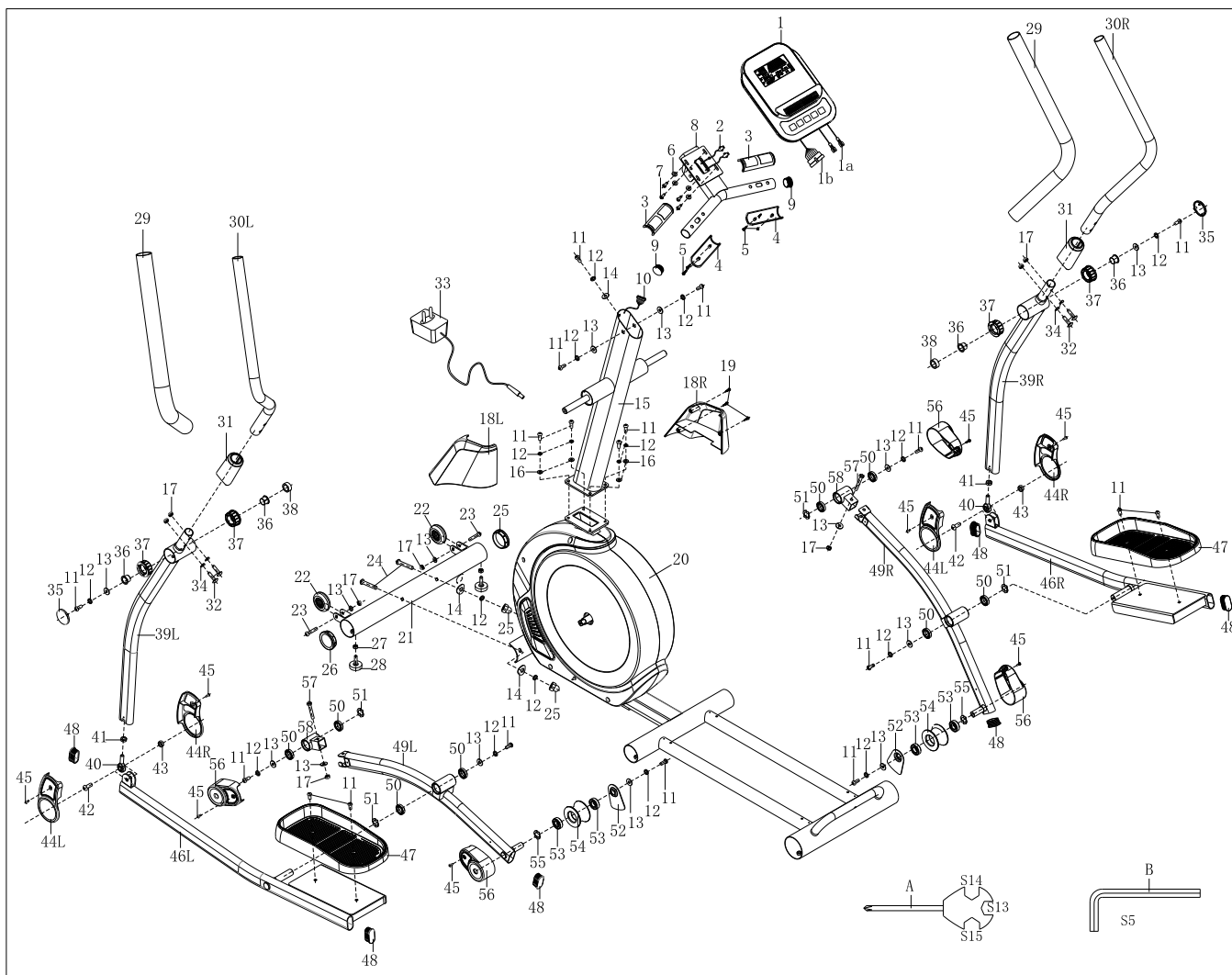
ВАЖЛИВО! Збережіть цей посібник для отримання інструкцій з технічного обслуговування та налаштування.

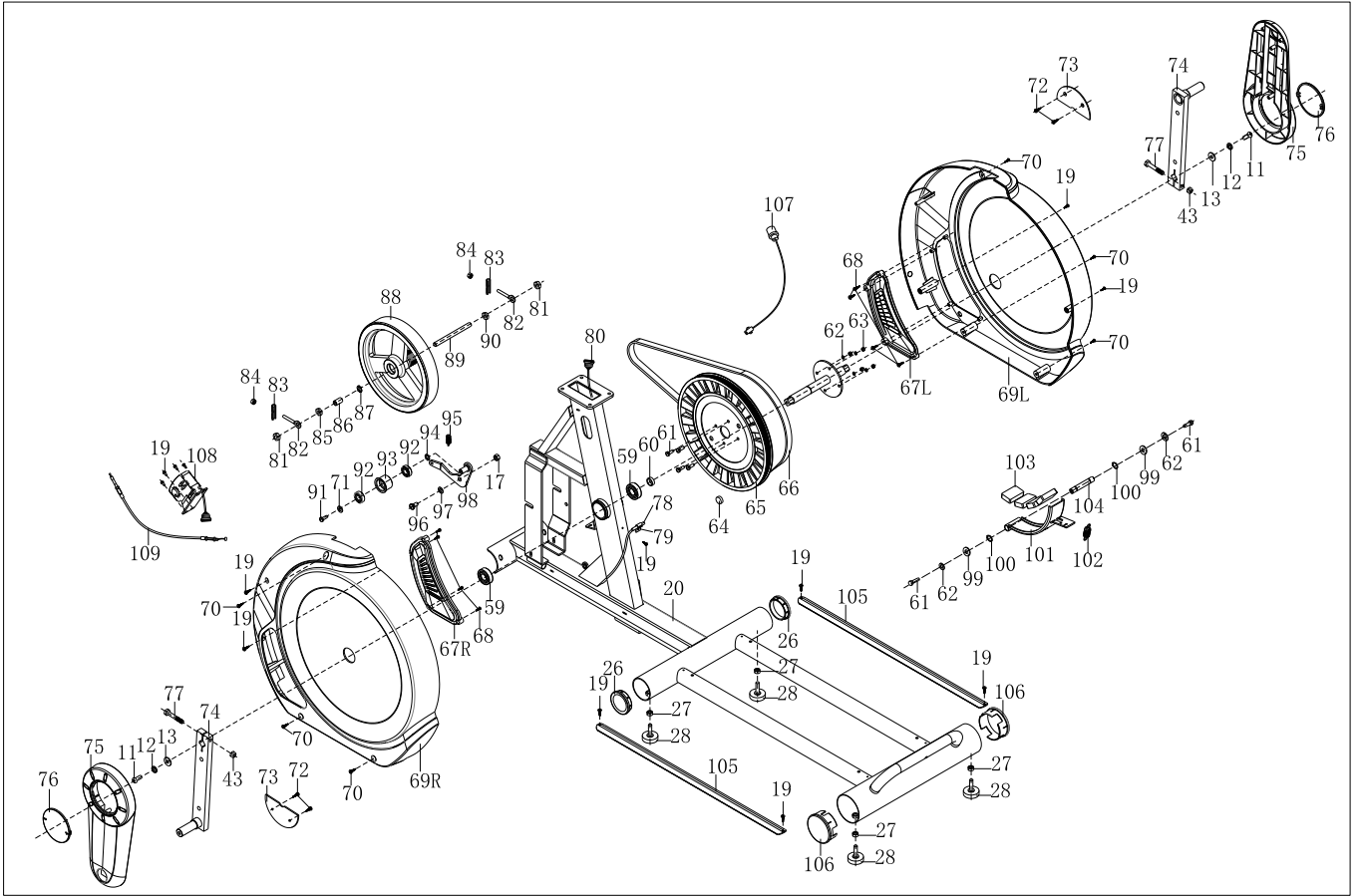
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Дякуємо, що обрали наш продукт. Для забезпечення вашої безпеки та здоров'я, будь ласка, використовуйте це обладнання правильно. Важливо прочитати цей посібник повністю перед збиранням та використанням обладнання. Безпечно та ефективно використання може бути досягнуто лише за умови правильного збирання, обслуговування та використання обладнання. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі обладнання були поінформовані про всі попередження та заходи безпеки.

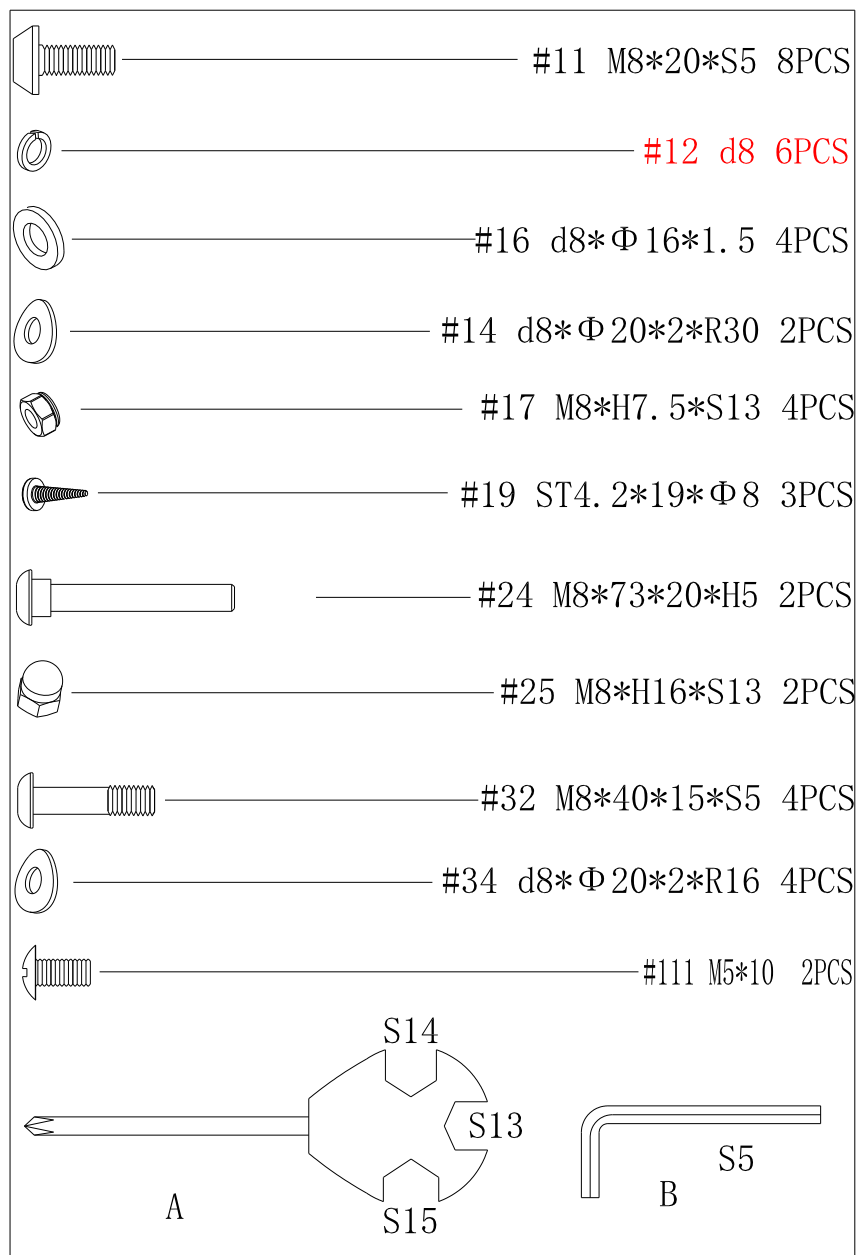
1. Перед початком будь-якої програми тренувань вам слід проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас будь-які медичні або фізичні стани, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або перешкоджати правильному використанню обладнання. Порада вашого лікаря є важливою, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
2. Слідкуйте за сигналами свого тіла. Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишка, запаморочення, нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед продовженням програми тренувань.
3. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від обладнання. Обладнання призначене лише для дорослих.
4. Використовуйте обладнання на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Для забезпечення безпеки навколо обладнання має бути щонайменше 2 фути (60 см) вільного простору.
5. Перед використанням обладнання переконайтеся, що всі гайки та болти надійно затягнуті. Безпека обладнання може бути забезпечена лише за умови регулярної перевірки на наявність пошкоджень та/або зносу.
6. Завжди використовуйте обладнання відповідно до інструкцій. Якщо ви виявите будь-які дефектні компоненти під час збирання або перевірки обладнання, або якщо ви почуєте будь-які незвичні шуми від обладнання під час тренування, негайно припиніть використання обладнання та не використовуйте його до усунення проблеми.
7. Під час використання обладнання носіть відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може заплутатися в обладнанні.
8. Не вставляйте пальці або предмети в рухомі частини обладнання.
9. Максимальна вантажопідйомність цього пристрою становить 130 кг.
10. Обладнання не призначене для терапевтичного використання.
11. Щоб уникнути тілесних ушкоджень та/або пошкодження виробу чи майна, потрібне правильне підняття та переміщення.
12. Ваш виріб призначений для використання в прохолодних, сухих умовах. Слід уникати зберігання в надзвичайно холодних, жарких або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних проблем.
13. Це обладнання призначене лише для використання в приміщенні та вдома, воно не призначене для комерційного використання!

СХЕМА В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ





КОМПЛЕКТ ОБЛАДНАННЯ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

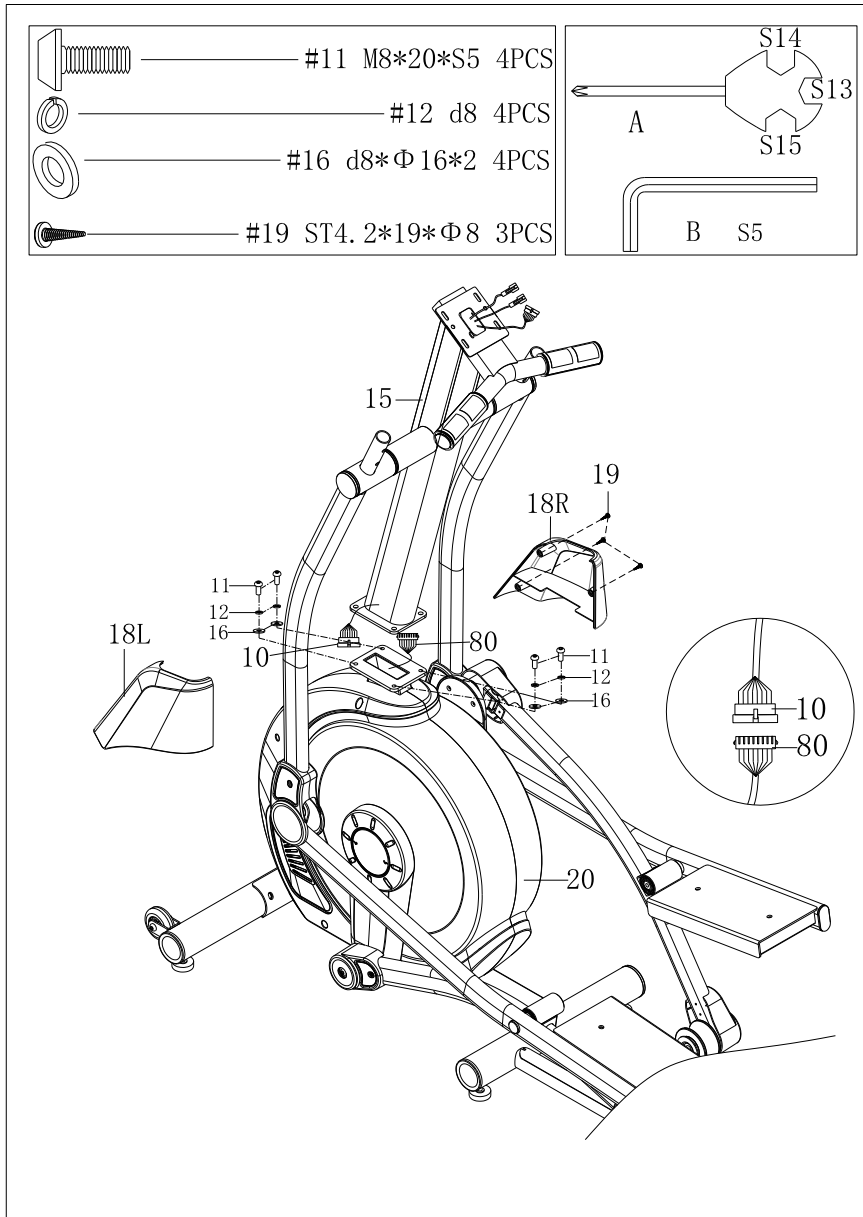
№.	Опис	К-ст ь	№.	Опис	К-ст ь
1	Комп'ютер	1	34	Дугова шайба d8*Φ20*2*R16	4
2	Дріт датчика пульсу на руків'ї	1	35	Накладка керма	2
3	Пластина датчика пульсу на руків'ї 1	2	36	Проставка Φ19	4
4	Пластина датчика пульсу на руків'ї 2	2	37	Проставка Φ50*Φ28*20	4
5	Болт ST3*25*Φ5.6	4	38	Гумова проставка Φ30*Φ20*10	2
6	Шайба d4	4	39Л/П	Маятниковий важіль Л/П	2
7	Гвинти М4	4	40	Підшипник SA10E	2
8	Середнє кермо	1	41	Шестигранна гайка М10*Н7*С17	2
9	Торцева заглушка ф25*16	2	42	Болт М10*30*С6	2
10	Основний дріт 1	1	43	Нейлонова гайка М10*Н9.5*С17	4
11	Болт М8*20*С5	21	44Л/П	Кожух маятникового важеля Л/П	4
12	Пружинна шайба d8	19	45	Болт М4*10*Φ8	8
13	Шайба d8*Φ22*2	18	46Л/П	З'єднання важеля педалі Л/П	2
14	Дугова шайба d8*Φ20*2*R30	3	47	Педаць	2
15	З'єднання стійки керма	1	48	Закрутка РТ25*50	6
16	Шайба d8*Φ16*1.5	4	49Л/П	Важіль педалі Л/П	2
17	Нейлонова гайка М8*Н7.5*С13	11	50	Підшипник 6804-ZZ	8
18Л/П	Кожух з'єднання стійки керма	2	51	Хвиляста шайба d17*Φ22*0.3	4
19	Болт ST4.2*19*Φ8	16	52	Протиковзка пластина	2
20	Основна рама	1	53	Підшипник 6003-ZZ	4
21	Передній стабілізатор	1	54	Транспортувальне колесо Φ70*45	2
22	Транспортувальне колесо ф62*25.5*ф8.5	2	55	Хвиляста шайба d17*Φ22*0.3	2
23	Болт М8*42*15*С5	2	56	Кришка	4
24	Болт М8*73*20*Н5	2	57	Шестигранний болт М8*50*20*С14	2
25	Гайка М8*Н16*С13	2	58	З'єднувач важеля педалі	2
26	Торцева закруткаΦ60.5*17	4	59	Підшипник 6005-ZZ	2
27	Шестигранна гайка М8*Н5.5*С14	6	60	Проставка	1
28	Регульована опора	6	61	Шестигранний болт М6*16*С10	6
29	Поролонова рукоятка	2	62	Пружинна шайба d6	6
30Л/П	Л/П руків'я	2	63	Нейлонова гайка М6*Н6*С10	4
31	Накладка керма	2	64	Магніт	1

32	Болт М8*40*15*S5	4		65	Пластина ременя	1
33	Адаптер	1		66	Ремінь	1

№.	Опис	К-ст ь		№.	Опис	К-ст ь
67Л/П	Кожух Л/П	2		90	Конусна гайкаМ10*1*Н5*S17	1
68	Болт ST4*10*Ф6	8		91	Шестигранний болт М6*10*S10	1
69Л/П	Кожух ланцюга	2		92	Підшипник 6001-2RS	2
70	Болт ST4.2*16*Ф8	6		93	Натяжний шків	1
71	Шайба d6*Ф16*1.5	1		94	Хвиляста шайба d12*Ф15.5*0.3	1
72	Болт ST4*13*Ф8	4		95	Пружина натягу Ф3.2*φ20.4*60 N7	1
73	Малий кожух на кожусі кривошипа	2		96	Болт М8*12*Ф10*5.5*S5	1
74	Шатун	2		97	Шайба d12*Ф17*0.5	1
75	Кришка шатуна	2		98	Натяжний стрижень	1
76	Глухий кожух на кожусі кривошипа	2		99	Шайба d6*Ф12*1.2	2
77	Шестигранний болт М10*50*20*S17	2		100	Шайба d12	2
78	Датчики	1		101	Частина магнітної плати	1
79	Тримач датчиків	1		102	Пружина натягу	1
80	Основний дріт 2	1		103	Магніт	8
81	Шестигранна гайка М10	2		104	Вал магнітної пластини	1
82	Болт М6*40	2		105	Алюмінієвий лист	2
83	П-подібне сидло ланцюга	2		106	Торцева заглушка Ф76	2
84	гайкаМ6*Н5*S10	2		107	Основний дріт живлення	1
85	гайкаМ10*1*Н5*S17	1		108	Двигун	1
86	Проставка Ф15*Ф10.2*9	1		109	Електричний трос натягу	1
87	Хвиляста шайба d10*Ф13.5*0.3	1				
88	Маховик	1		А	Гайковий ключ S13-14-15	1
89	Вал маховика	1		В	Ключ S5	1

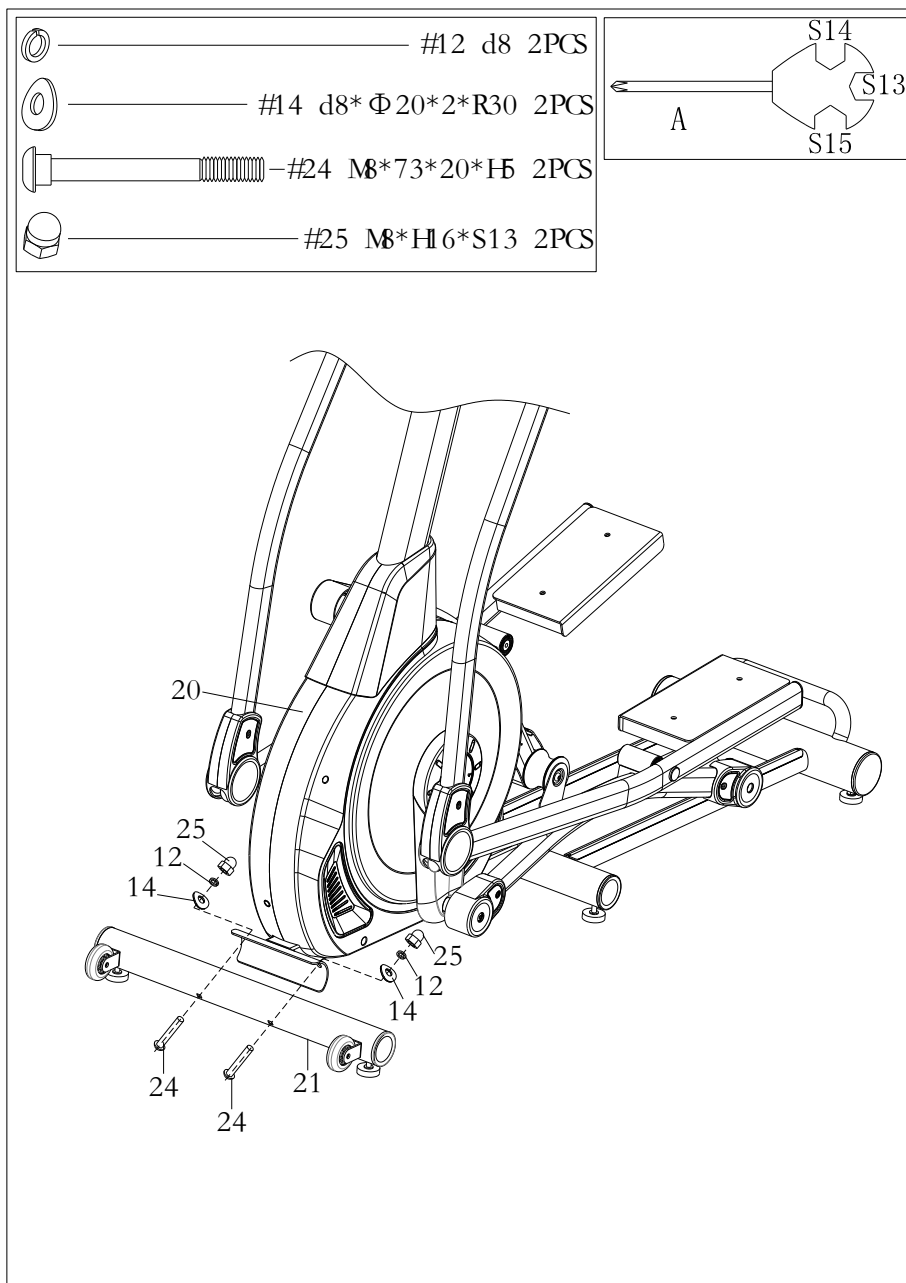
ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

КРОК 1:



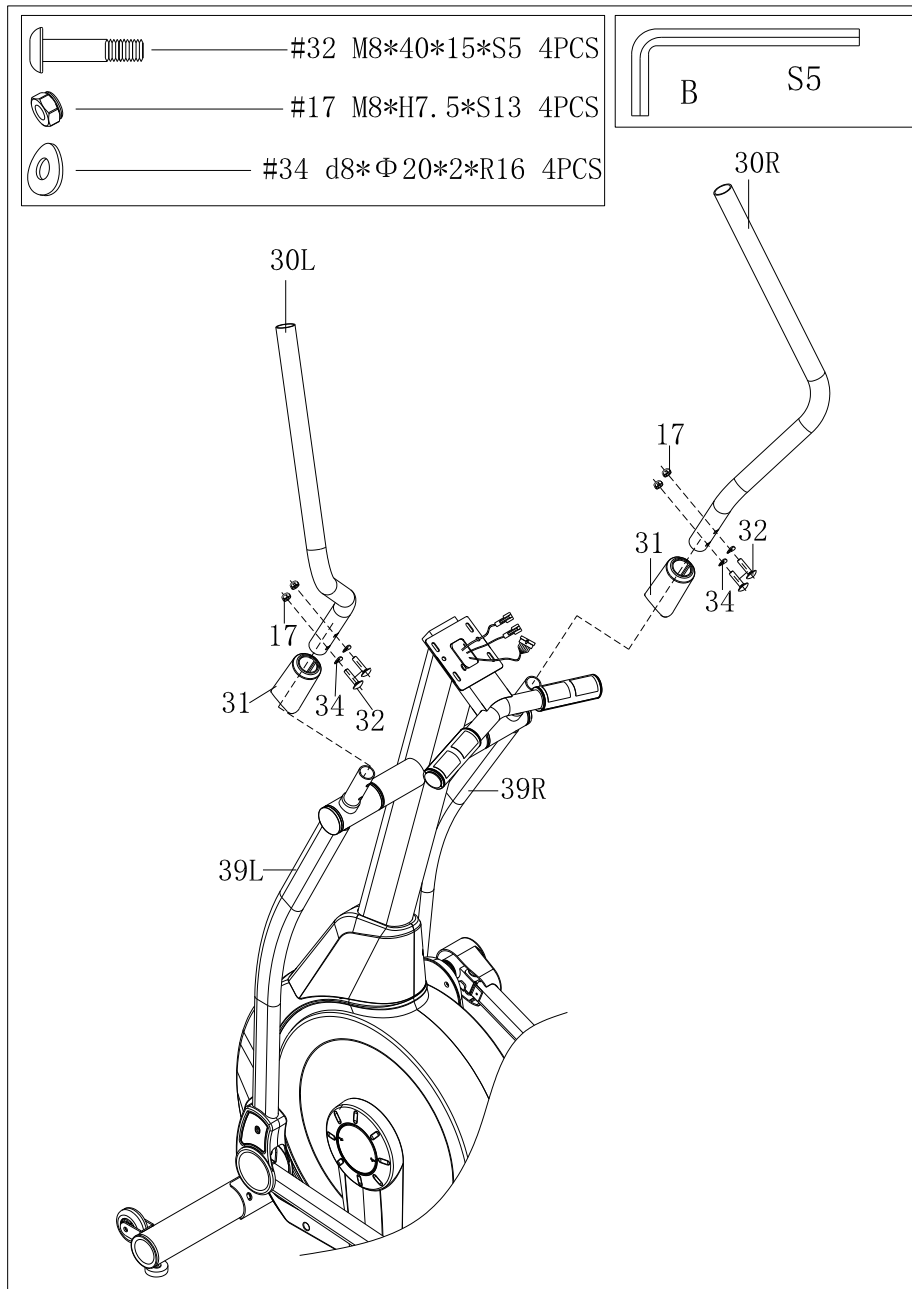
- A. Надійно з'єднайте основний дріт 1 (10) на з'єднанні стійки керма (15) та основний дріт 2 (80) на основній рамі (20), а потім вставте в з'єднання стійки керма (15).
- B. Прикріпіть з'єднання стійки керма (15) до основної рами (20) за допомогою болтів (11), пружинних шайб (12) та шайб (16) за допомогою ключа (B).
- C. Закріпіть кожух Л/П передньої труби (18Л/П) на з'єднанні стійки керма (15) та основній рамі (20) за допомогою болтів (19) гайковим ключем (A).

КРОК 2:



Прикріпіть передній стабілізатор (21) до основної рами (20) за допомогою болтів (24), дугової шайби (14), пружинних шайб (12) та гайок (25) за допомогою гайкового ключа (А).

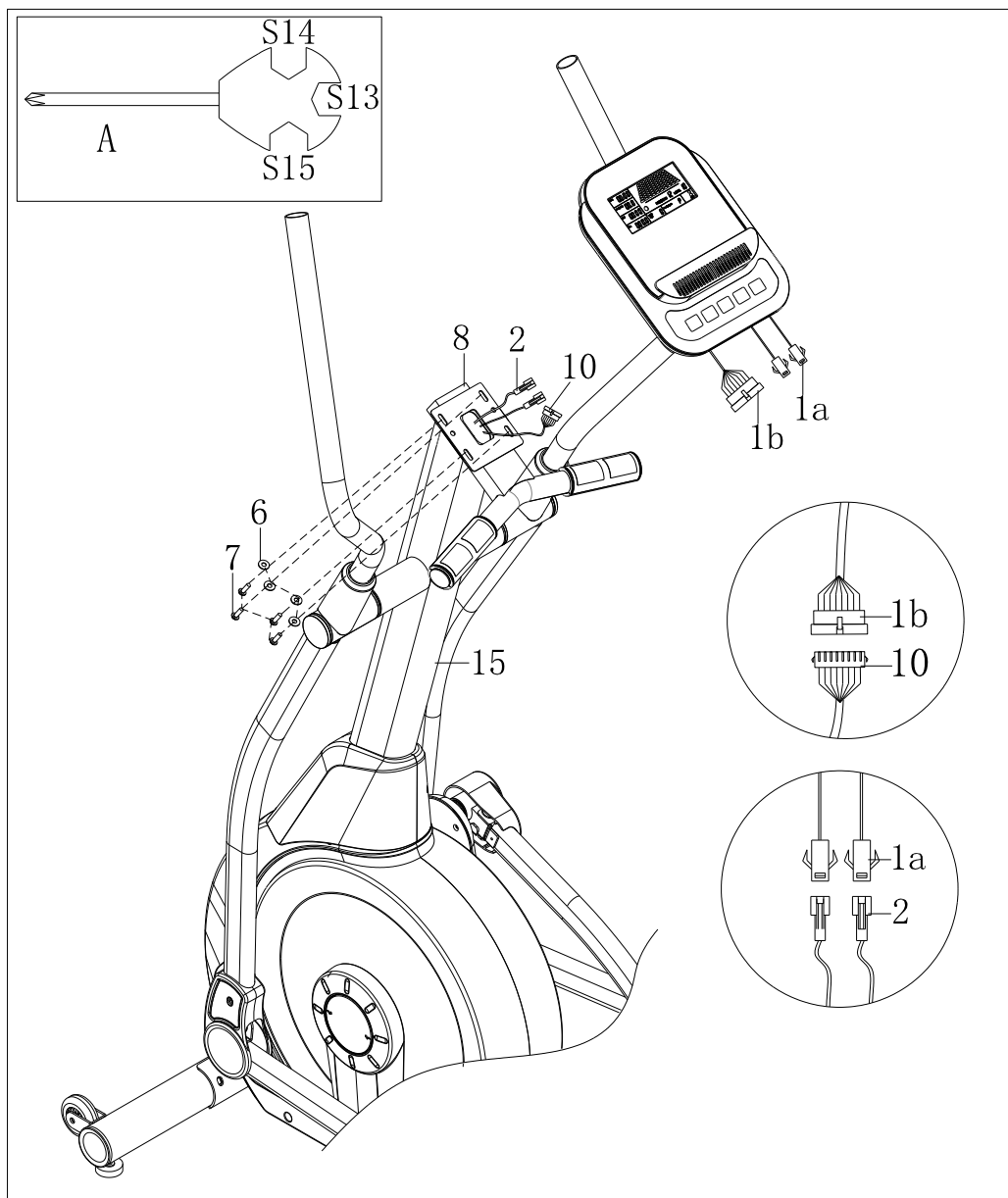
КРОК 3:



А. Закріпіть кожух руків'я (31) на Л/П руків'ї (30Л/П).

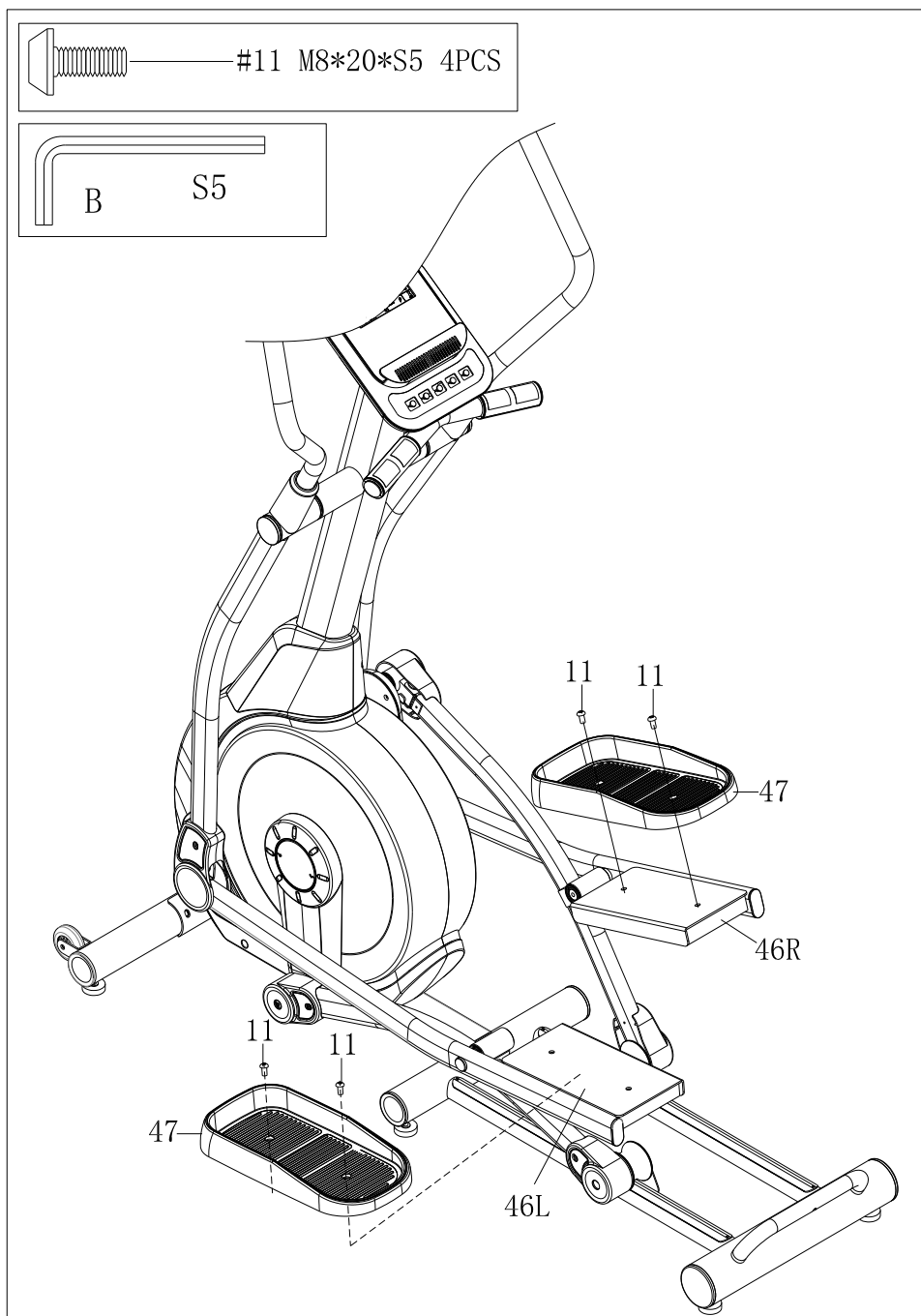
В. Прикріпіть Л/П руків'я (30Л/П) до Л/П маятникового важеля (39Л/П) за допомогою болтів (32), дугових шайб (34), нейлонових гайок (17) за допомогою ключа (В).

КРОК 4:



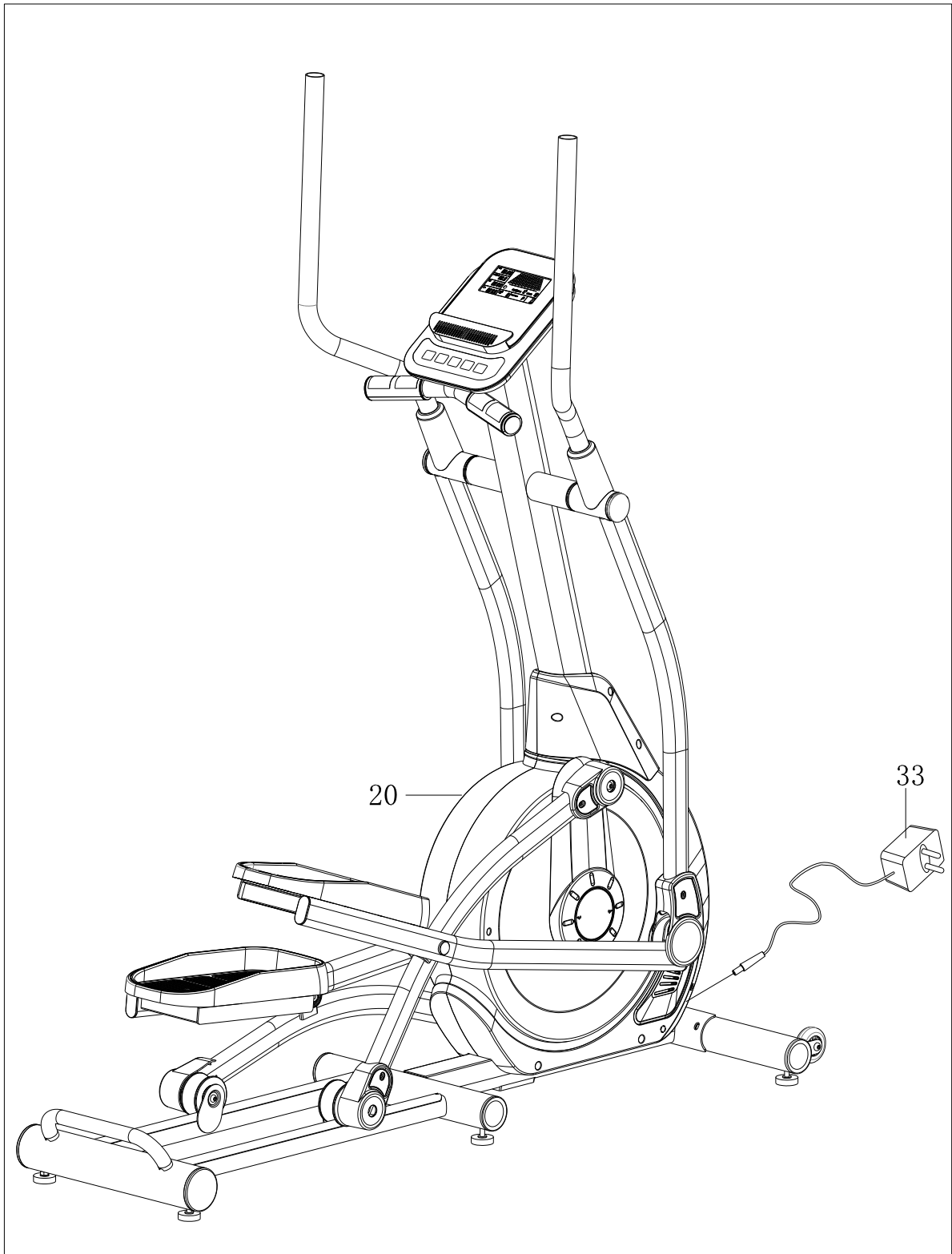
Надійно з'єднайте дрiт комп'ютера (1a) та дрiт датчика пульсу на рукв'ї (2); Надійно з'єднайте дрiт комп'ютера (1b) та основний дрiт 1 (10). Виймiть гвинти (7) та шайби(6) з комп'ютера (1), а потiм закрiпiть комп'ютер (1) на середньому кермi (8) за допомогою гайкового ключа (A).

КРОК 5:



Закріпіть Л/П педаль (47Л/П) на з'єднанні важеля педалі Л/П (46Л/П) за допомогою 4 болтів (11) ключем (В).

КРОК 6:

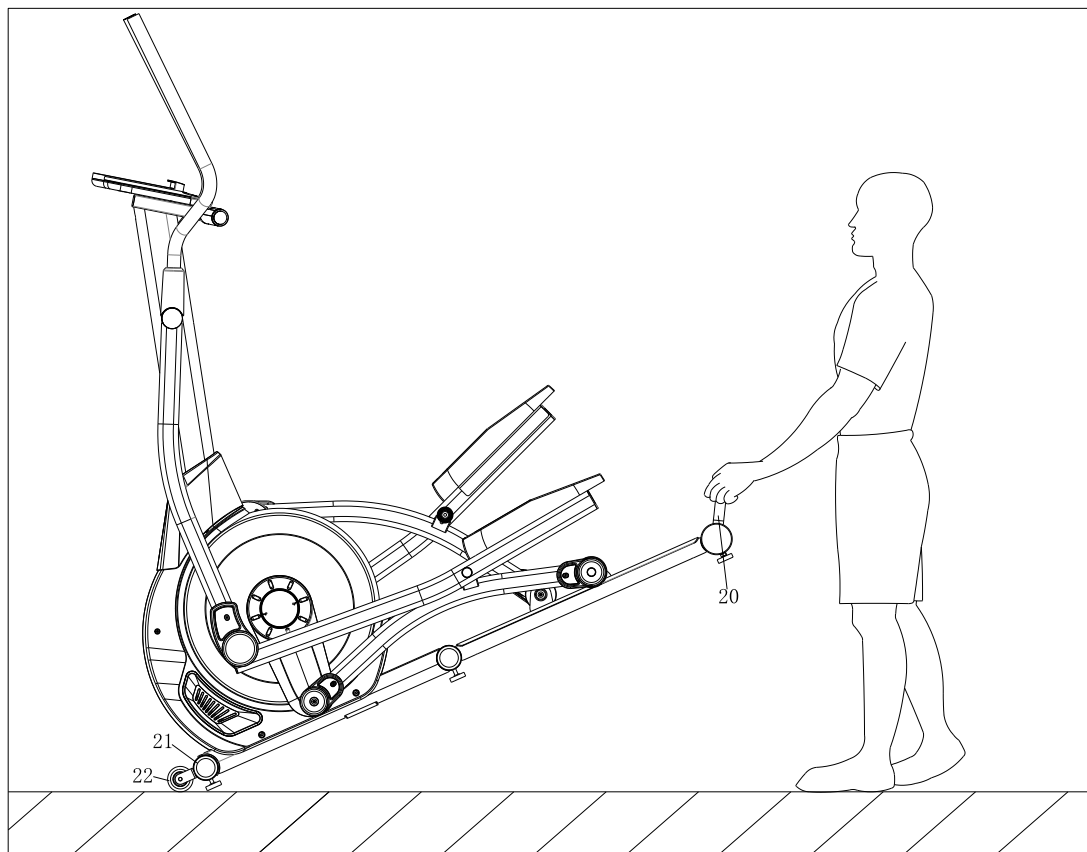


Під час використання цього виробу вставте кабель адаптера (33) у гніздо живлення на передній частині основної рами(20), а потім увімкніть адаптер (33) у розетку.

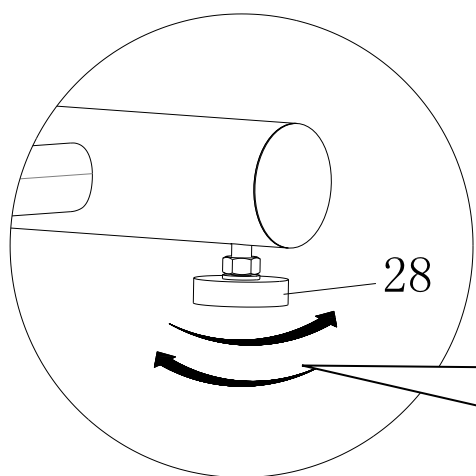
Увага: відключайте джерело живлення, якщо не використовуєте пристрій протягом тривалого часу.

ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

Щоб перемістити тренажер, підніміть заднє руків'я основної рами (20), доки транспортувальні колеса (22) на передньому стабілізаторі (21) не торкнуться землі. Коли колеса торкаються землі, ви можете легко перемістити велотренажер у потрібне місце.



РЕГУЛЮВАННЯ БАЛАНСУ :



Якщо цей виріб стоїть на нерівній поверхні, відрегулюйте обидві опори (28) відповідно до зображення в інструкції.

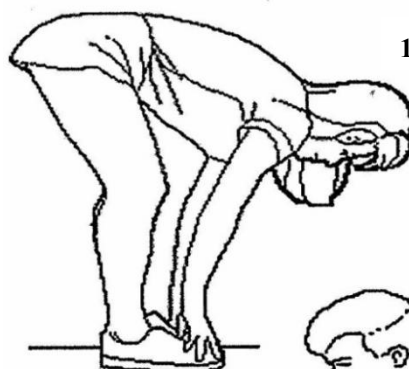
Короткий посібник з розтяжки

Вправи на розтяжку

Незалежно від того, яким спортом ви займаєтеся, спочатку зробіть розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому розігрійтеся протягом 5-10 хвилин. Потім ми пропонуємо наступні вправи на розтяжку, п'ять разів по 10 рахунків або довше. Повторіть ці вправи після занять спортом.

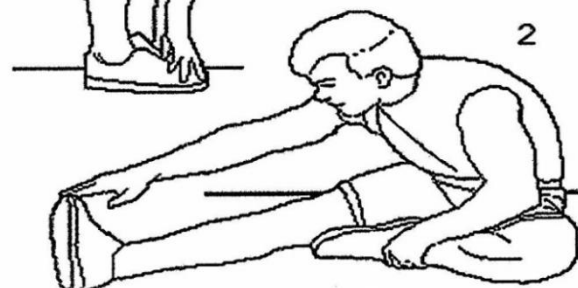
1. Нахил до пальців ніг

Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися, коли ви тягнетеся до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче і затримайтеся на 15 рахунків. Потім розслабтеся, повторіть 3 рази. (Малюнок 1)



2. Розтяжка задньої поверхні стегна

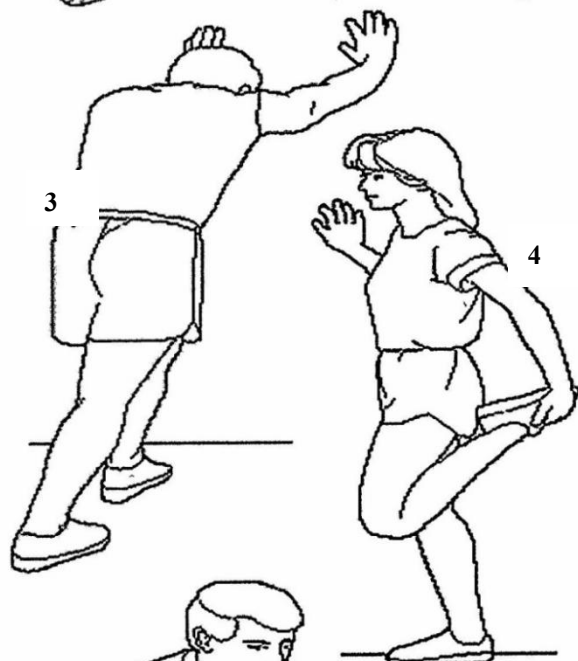
Сядьте, витягнувши праву ногу. Притисніть підошву лівої стопи до внутрішньої поверхні правого стегна. Тягніться до пальця ноги якомога далі. Затримайтеся на 15 рахунків. Розслабтеся, а потім повторіть, витягнувши ліву ногу. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги. (Малюнок 2)



3. Розтяжка литкового м'яза та ахіллового сухожилля

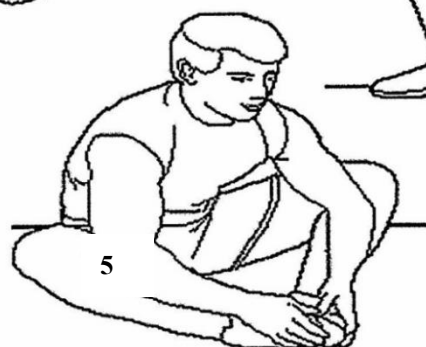
Спершись на стіну, поставте ліву ногу попереду правої, а руки витягніть уперед,

Тримайте праву ногу прямо, а ліву стопу на підлозі, потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Затримайтеся в цьому положенні, а потім повторіть з іншого боку на 15 рахунків. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги (Малюнок 3)



4. Розтяжка квадрицепса

Спираючись однією рукою на стіну для рівноваги, потягніться назад і підтягніть праву стопу вгору. Підтягніть п'яту якомога ближче до сідниць. затримайтеся на 10-15 рахунків, розслабтеся. Повторіть тричі для кожної ноги. (Малюнок 4).



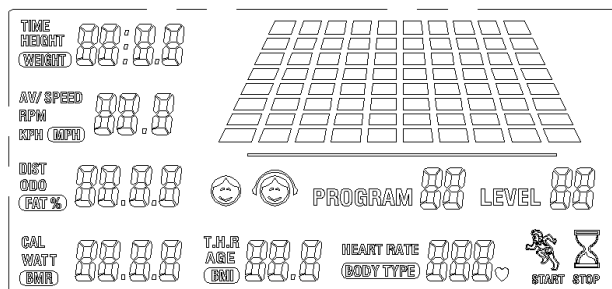
5. Розтяжка внутрішньої поверхні стегна

Сядьте, з'єднавши стопи, коліна розведені в сторони. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. Акуратно натискайте колінами до підлоги. Затримайтеся на 15 рахунків. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази.

(Малюнок 5).

ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА ТРЕНУВАНЬ

ІНФОРМАЦІЯ НА ДИСПЛЕЇ



1. ЧАС, ШВИДКІСТЬ, КАЛОРІЇ, ВІДСТАНЬ, ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ, оберти за хвилину (ОБ/ХВ), Одометр (ОДО), Ват (ВАТ);
2. У робочому стані: відобразатиметься ШВИДКІСТЬ/ ВІДСТАНЬ/ КАЛОРІЇ, або натисніть клавішу «MODE», щоб переключити дисплей на ОБ/ХВ/ ОДО/ ВАТ;
3. Рівень опору: 16;

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЧАС (TIME)	. 00ХВ:00С ~ 99ХВ:59С
ШВИДКІСТЬ (SPEED)	. 0,0 ~ 99,9 км/год
ВІДСТАНЬ (DISTANCE)	. 0,0 ~ 999,9 км/год
КАЛОРІЇ (CALORIES)	. 0,0 ~ 9999 ккал
ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (HEART RATE)	. 40-240 ударів за хвилину (уд/хв)
Оберти за хвилину (RPM)	. 0 ~ 9999 ОБ/ХВ
ВАТ (WATT)	. 0-572 ВАТ

ОПИС ФУНКЦІЙ

РУЧНИЙ РЕЖИМ (MANUAL)	. Рівень опору регулюється вручну;
ПРОГРАМА (PROGRAM)	. Режим руху з автоматичним регулюванням за попередньо встановленим значенням;
КОРИСТУВАЧ (USER)	. Режим руху зі значенням опору, визначеним користувачем;
ВАТ (WATT)	. Режим руху, керований цільовою потужністю у ватах;
Контроль частоти серцевих скорочень (H.R.C)	. Режим руху, керований цільовим значенням пульсу, 60%, 75%, 85%, визначений користувачем;
ВІДНОВЛЕННЯ (RECOVERY)	. Рівень відновлення серцевого ритму;
ВМІСТ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ (BODY FAT)	. Відсоток жиру в організмі, індекс маси тіла та рівень основного обміну речовин;
Бездротовий пульсометр (опціонально)	. Приймач бездротового пульсометра;

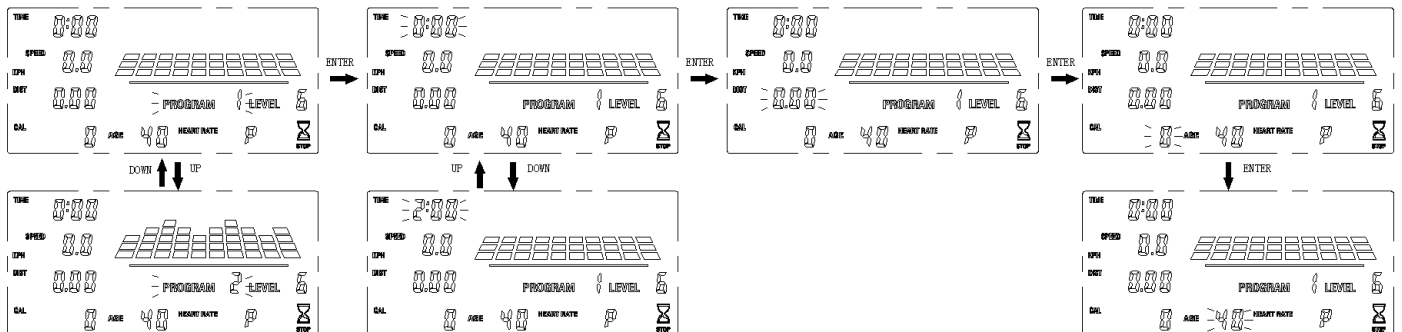
ФУНКЦІ КНОПОК

UP	. Вибір програми вгору; . Регулювання вгору в режимі налаштування; . Збільшення рівня опору в стані руху;
DOWN	. Вибір програми вниз; . Регулювання вниз в режимі налаштування; . Зменшення рівня опору в стані руху;
ST/SP	. ST/SP або зупинка руху.
RECOVERY	. Для перевірки рівня відновлення серцевого ритму.
ENTER	. Для вибору елементів, які потрібно налаштувати, в стані зупинки;
MODE	. Для перемикання дисплея між ШВИДКІСТЬ/ ВІДСТАНЬ/ КАЛОРІЇ або ОБ/ХВ/ ОДО/ ВАТ в обочому стані;

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАННЯ

ЗРІСТ	ВАГА	КМ/ГОД	Оберти за хвилину	ВІДСТ	КАЛ	ВАТ	ПУЛЬС
СМ	КГ	КМ/ГОД	об/хв	КМ	С	W	УД/ХВ

РУЧНИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАМА 1)

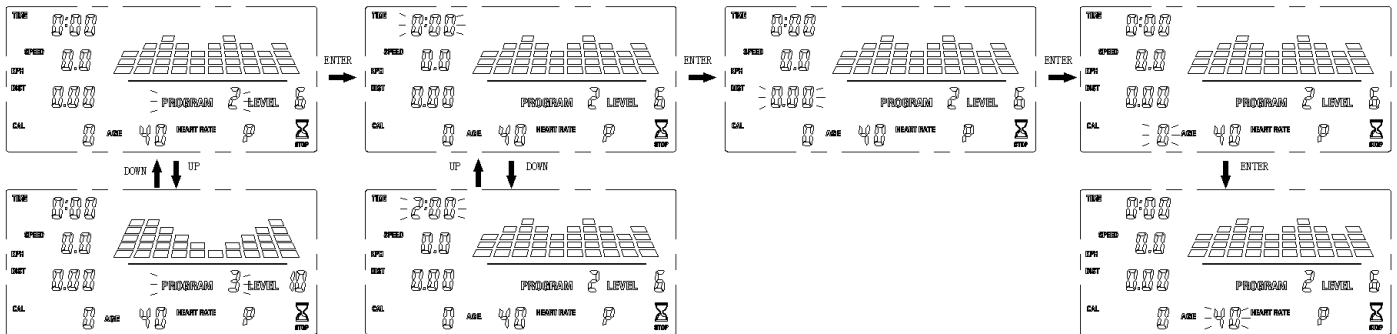


1. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб розпочати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
2. У режимі налаштування натискайте клавішу «ENTER», щоб вибрати параметри для налаштування (ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ВІК) у відповідному миготливому вікні;
3. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
4. Автоматичний вихід зі стану налаштування після завершення всіх операцій, або натисніть клавішу «СТ/СП» у стані налаштувань, щоб безпосередньо запустити/зупинити.
5. Рівень опору можна вільно регулювати під час руху за допомогою клавіш «UP» або «DOWN»;
6. Якщо встановлено значення для часу, дистанції, калорій або будь-якого з цих параметрів, відповідне значення відлічуватиметься у зворотному порядку під час руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «Ді-Ді», голосове сповіщення;
7. Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;
8. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому

стані;

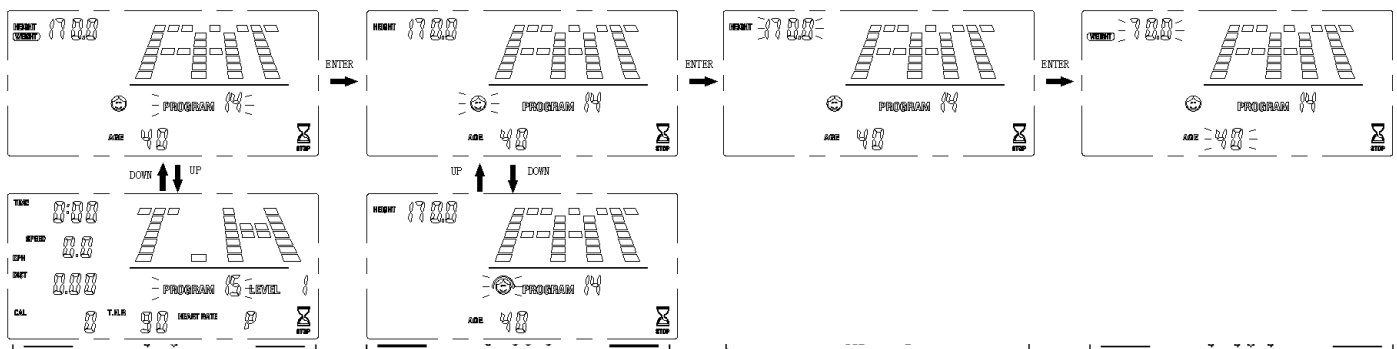
9. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;

РЕЖИМ ПРОГРАМИ (ПРОГРАМИ 2-13)



1. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN», щоб вибрати потрібну функцію;
2. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб розпочати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
3. У режимі налаштування натискайте клавішу «ENTER», щоб вибрати параметри для налаштування (ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРИЇ, ВІК) у відповідному миготливому вікні;
4. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
5. Автоматичний вихід зі стану налаштування після завершення всіх операцій, або натисніть клавішу «ST/SP» у стані налаштувань, щоб почати безпосередньо.
6. Рівень опору може регулюватися автоматично під час руху відповідно до програми, або натисніть «UP» «DOWN» для ручного регулювання;
7. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому стані;
8. Якщо встановлено значення для часу, дистанції, калорій або будь-якого з цих параметрів, відповідне значення відлічуватиметься у зворотному порядку під час руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «ДІ-ДІ», голосове сповіщення;
9. Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;
10. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;

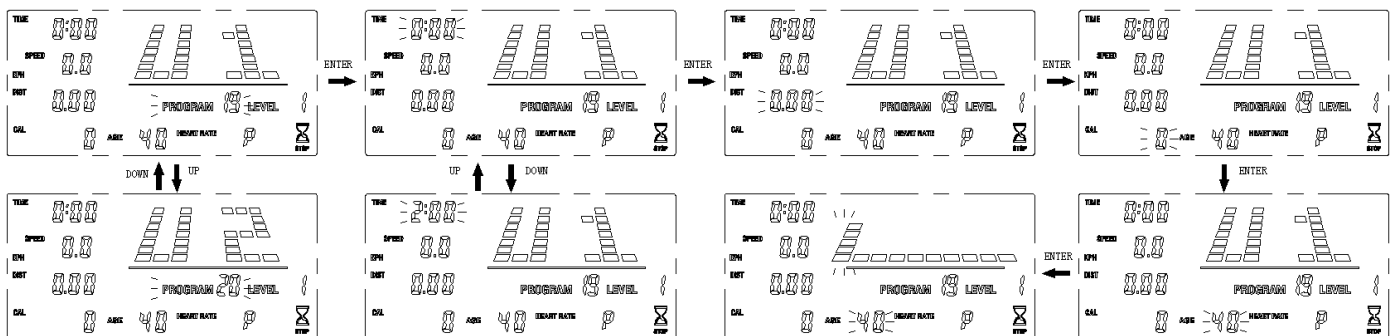
РІВЕНЬ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ (ПРОГРАМА 14)



1. Натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування;
2. У стані налаштування натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним

3. ПРОГРАМА 15: натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для ЧАС→ВІДСТАНЬ→КАЛОРИЇ→Цільова частота серцевих скорочень (Ц.Ч.С.);
4. ПРОГРАМИ 16-18: 60%, 75% та 85% від максимальної частоти серцевих скорочень були обрані як цільова частота серцевих скорочень. Натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для ЧАС→ВІДСТАНЬ→КАЛОРИЇ→ВІК;
5. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
6. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб почати;
7. Рівень опору може регулюватися автоматично під час руху відповідно до цільового значення Ц.Ч.С., або натисніть «UP» «DOWN» для ручного регулювання;
8. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому стані;
9. Якщо встановлено значення для часу, дистанції, калорій або будь-якого з цих параметрів, відповідне значення відлічуватиметься у зворотному порядку під час руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «ДІ-ДІ»,голосове сповіщення;
10. Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;
11. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;
12. ПРИМІТКА: під час тренування ви повинні тримати датчик пульсу;

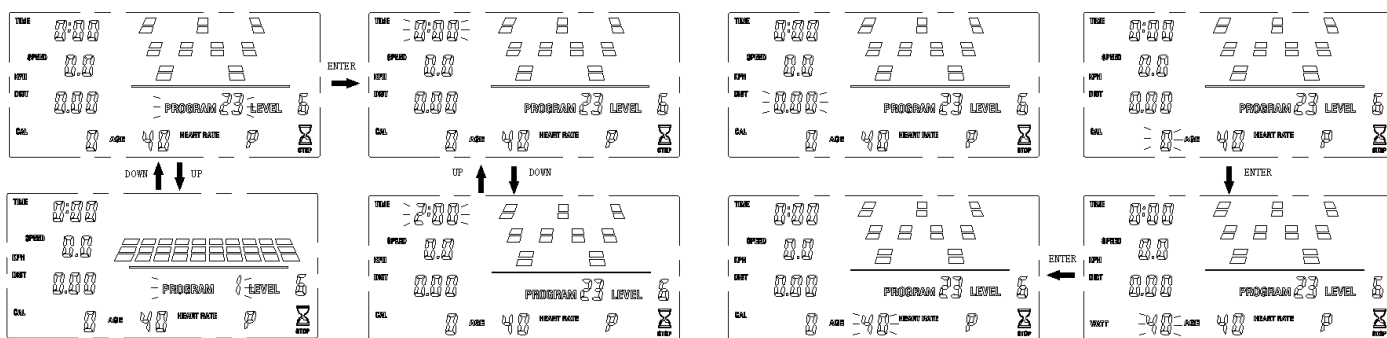
РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА (ПРОГРАМИ 19-22)



1. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN», щоб вибрати потрібну функцію U1-U4 ;
2. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб розпочати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
3. У стані налаштування натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для ЧАС→ВІДСТАНЬ→КАЛОРИЇ→ВІК →Значення опору;
4. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
5. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб почати;
6. Рівень опору може регулюватися автоматично під час руху, або натисніть «UP» «DOWN» для ручного регулювання;
7. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому стані;
8. Якщо встановлено значення для часу, дистанції, калорій або будь-якого з цих параметрів, відповідне значення відлічуватиметься у зворотному порядку під час руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «ДІ-ДІ»,голосове сповіщення;
9. Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;

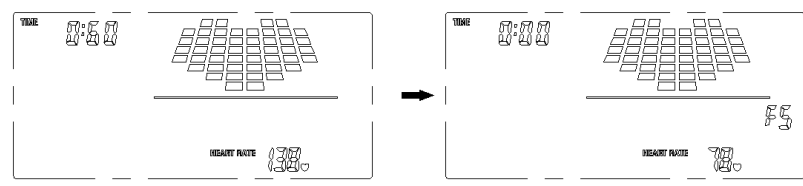
10. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;

РЕЖИМ ВАТ (ПРОГРАМА 23)



1. Натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування;
2. У стані налаштування натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для ЧАС→ВІДСТАНЬ→ВАТ;
3. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
4. Натисніть клавішу «START», щоб почати;
5. Рівень опору може регулюватися автоматично під час руху відповідно до цільового значення ВАТ, або натисніть «UP» «DOWN» для ручного регулювання;
6. Натисніть клавішу «MODE» для перемикавання відображення SPEED/ DIST/ CAL або RPM/ ODO/ WATT у робочому стані;
7. Якщо встановлено час, відстань або будь-який з цих параметрів, відповідне значення буде відраховуватися у зворотному порядку в стані руху. Коли будь-яке встановлене значення досягне 0, рух зупиниться, і пролунає сигнал «ДІ-ДІ»,голосове сповіщення;
8. Примітка: Якщо встановлено час, то відстань не можна встановити;
9. Натисніть клавішу «START», щоб ЗУПИНИТИ рух, у стані руху;

РЕЖИМ ВІДНОВЛЕННЯ



У стані тренування спочатку виміряйте свій пульс, як зазначено вище. Потім натисніть клавішу «RECOVERY», щоб увійти у функцію відновлення пульсу. На дисплеї відобразиться 1-хвилинний зворотний відлік, а також ваш пульс. Тримайте датчик пульсу, доки відлік не дійде до нуля. Потім з'явиться ваш рівень відновлення пульсу від F1 до F6, тобто від найшвидшого відновлення до найповільнішого. Найшвидше відновлення F1 показує найкращий результат;

F1=1,0	НАЙКРАЩИЙ СТАН
1,0 < F2 < 2,0	ДОБРЕ
2,0 < F3 < 2,9	ХОРОШЕ
3,0 < F4 < 3,9	ЗВИЧАЙНИЙ
4,0 < F5 < 5,9	Відносно поганий

F6=6,0	ПОГАНІЙ
--------	---------

БЕЗДРОТОВИЙ ПУЛЬСОМЕТР (Опціонально)

Підтримує стандартний нагрудний датчик серцевого ритму 5,3 кГц;

Примітка:

1. Цей монітор використовує адаптер живлення 9В/1А.
2. Якщо монітор працює ненормально, будь ласка, витягніть вилку живлення та вставте її знову.