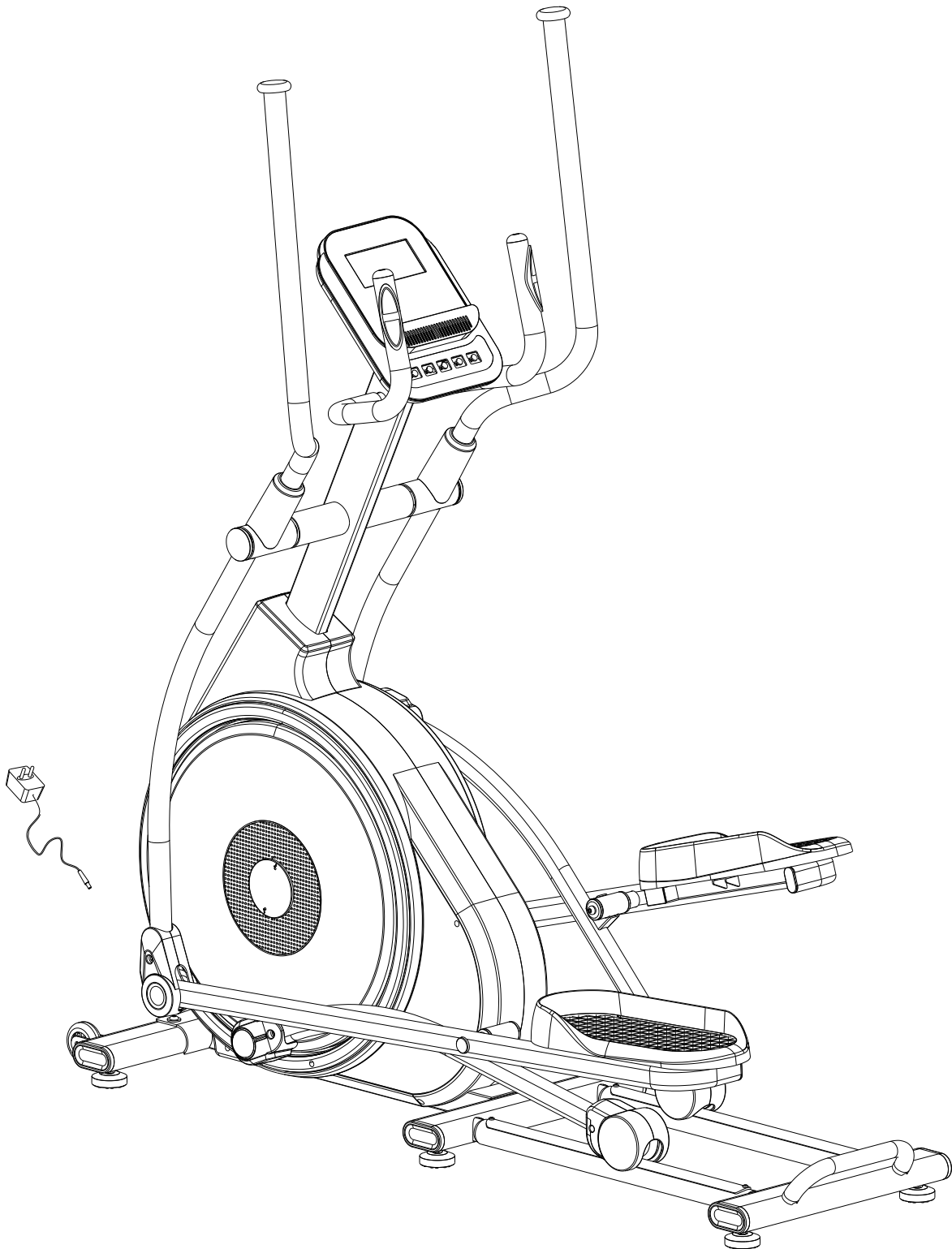

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО!

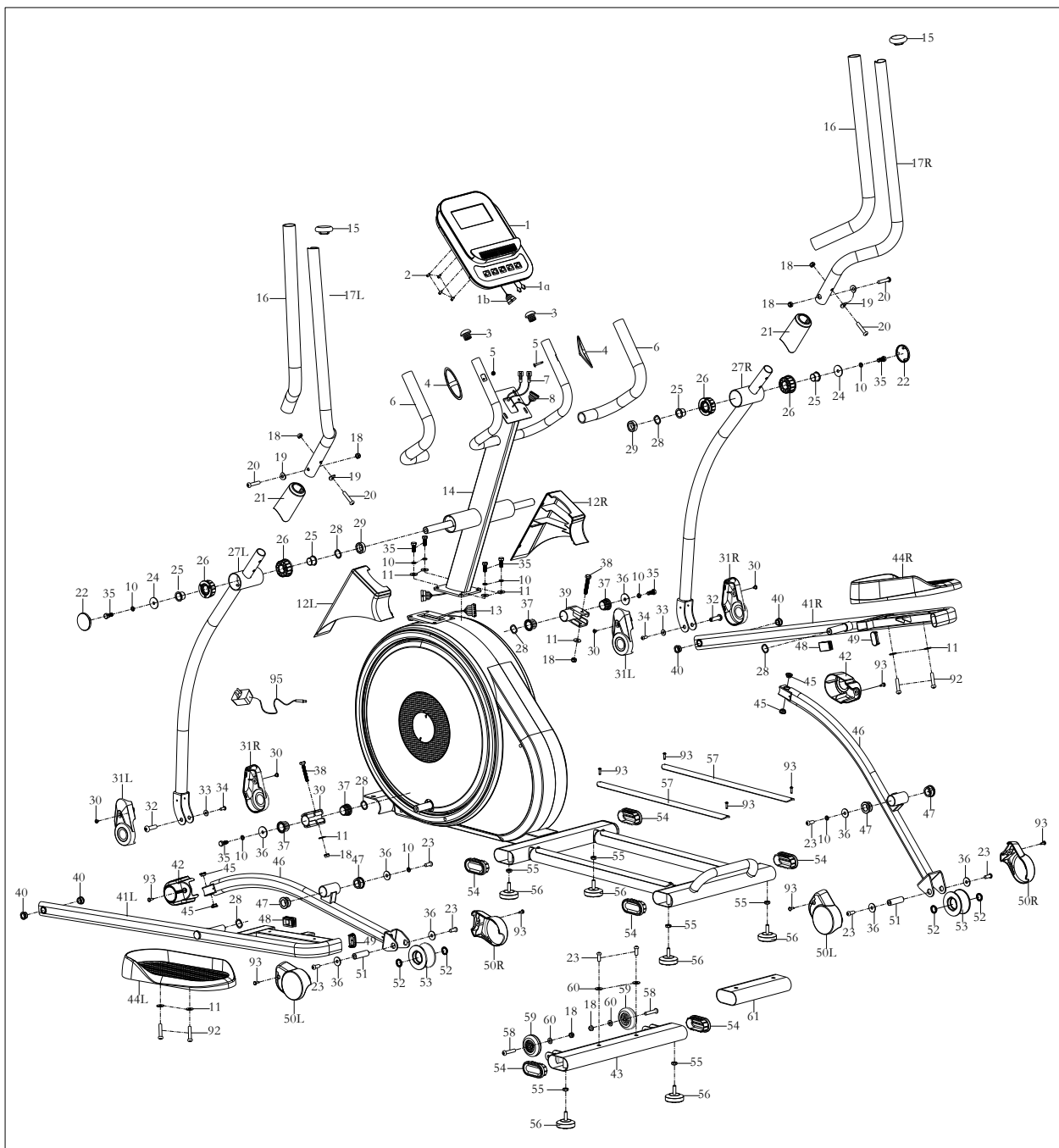
Збережіть посібник користувача для отримання інструкцій з технічного обслуговування та налаштування.

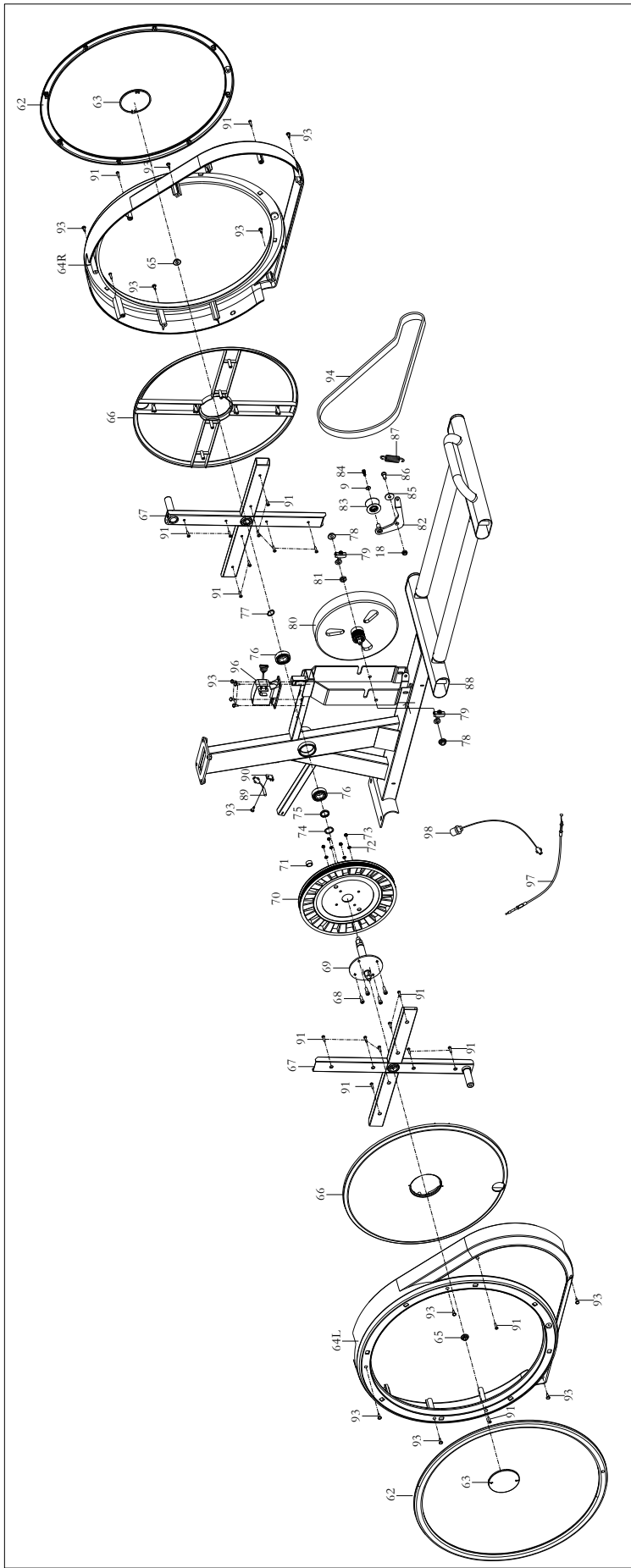
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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 тренажера становить 120 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





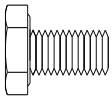




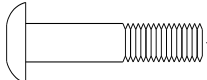
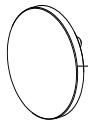
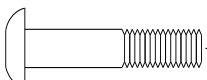

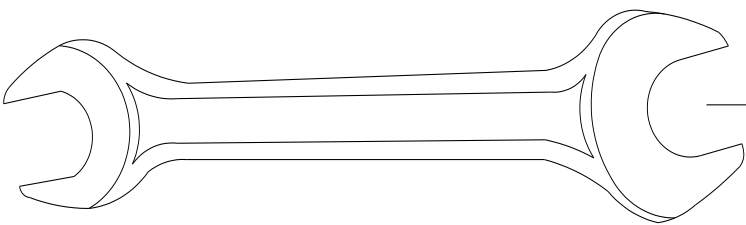
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Опис	К-сть
1	Комп'ютер	1
2	Болт М5*15	4
3	Торцева заглушка Ф25*26	2
4	Пластина датчика пульсу на ручці	2
5	Гвинт ST4*19	2
6	Пінна рукоятка	2
7	Дріт пульсометра на руків'ї	2
8	Магістральний кабель 1	1
9	Шайба d8*ф25*13	1
10	Пружинна шайба d8	10
11	Шайба d8*ф20*2	10
12Л/П	Кожух стійки керма	2
13	Магістральний кабель 2	1
14	Стійка керма	1
15	Торцева заглушка Ф32*22* Ф50	2
16	Пінна рукоятка	2
17Л/П	Кермо Л/П	2
18	Нейлонова гайка М8*Н7.5*С13	9
19	Дугова шайба d8*ф20*2*R16	4
20	Болт М8*40*15*С5	4
21	Накладка керма	2
22	Кришка	2
23	Болт М8*20*С5	8
24	Шайба d8*Ф32*2	2
25	Втулка Ф19	4
26	Втулка Ф50	4
27Л/П	Рухомий важіль Л/П	2
28	Хвиляста шайба Ф19*Ф25*0.3	6
29	Прокладка	2
30	Болт М5*8	4
31Л/П	Кожух важеля Л/П	4
32	Болт М10*43*М6*15*С5	2
33	Шайба d6*ф16*1.5	2

№.	Опис	К-сть
34	Болт М6*15*С5	2
35	Болт М8*20*С13	8
36	Шайба d8*Ф25*2	8
37	Втулка Ф32	4
38	Болт М8*50*20*С13	2
39	З'єднувач	2
40	Втулка Ф19	4
41Л/П	Важіль педалі Л/П	2
42	Кришка	2
43	Передній стабілізатор	1
44Л/П	Педаль Л/П	2
45	Проставка Ф18*3.1*Ф14*4.5*Ф8.1	4
46	З'єднувальний важіль	2
47	Проставка Ф32*4*Ф28*11*Ф19.1	4
48	Торцева заглушка J40*20	2
49	Торцева заглушка РТ40*20	2
50Л/П	Кришка ролика	4
51	Вал ролика ф15.87*51.5	2
52	Проставка ф22*ф16*3	4
53	Ролик	2
54	Торцева заглушка РТ80*40	6
55	Гайка М8*Н5.5*С14	6
56	Підніжка	6
57	Алюмінієва пластина	2
58	Болт М8*42*15*С5	2
59	Транспортувальне колесо	2
60	Шайба d8*Ф16*1.5	4
61	Пакувальна трубка	1
62	Кільце	2
63	Кришка шатуна	2
64Л/П	Кожух ланцюга	2
65	Гайка М10*1.25*Н7.5*С14	2
66	Поворотний стіл	2

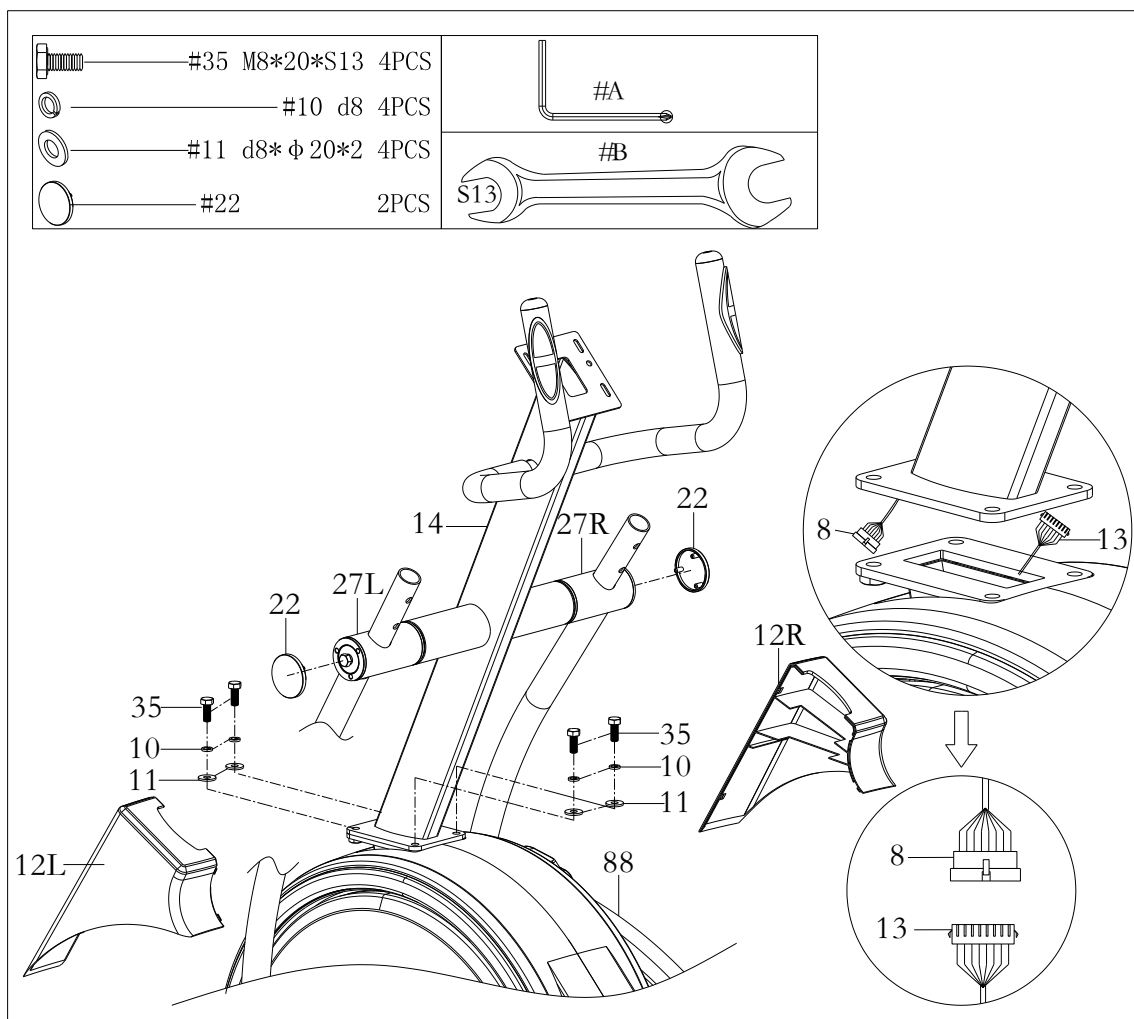
67	Шатун	2	89	Датчик	1
68	Болт М6*16*S5	4	90	Тримач датчика	1
69	Вал	1	91	Гвинт ST4.2*19	20
70	Пластина ремня	1	92	Болт М8*35*15*S5	4
71	Магніт	1	93	Гвинт ST4.2*16	25
72	Пружинна шайба d6	4	94	Ремінь	1
73	Нейлонова гайка М6*Н6*S10	4	95	Адаптер	1
74	Хвиляста шайба d20*Ф26*0.3	1	96	Двигун	1
75	Проставка Ф25*Ф20.2*4	1	97	Трос натягу	1
76	Підшипник 6004	2	98	Кабель живлення	1
77	Шайба D20	1			
78	Гайка М10*1*Н8*S15	2			
79	Регульований ланцюговий болт	2			
80	Маховик	1			
81	Гайка М10*1*Н5*S17	1			
82	Натяжний стрижень	1			
83	Натяжний ролик	1			
84	Болт М6*12*S10	1			
85	Шайба d12*Ф17*0.5	1			
86	Болт М8*12*φ10.5*5.5*S5	1			
87	Пружина	1	А	Ключ S5	1
88	Основна рама	1	В	Гайковий ключ S13-15	1

КРІПЛЕННЯ

	#35	M8*20*S13	4PCS
	#10	d8	4PCS
	#11	d8*φ 20*2	8PCS
	#18	M8*H7.5*S13	4PCS
	#19	d8*φ 20*2*R16	4PCS
	#20	M8*40*15*S5	4PCS
	#22		2PCS
	#92	M8*35*15*S5	4PCS
		#A S5	1PC
	#B	S13-S15	1PC

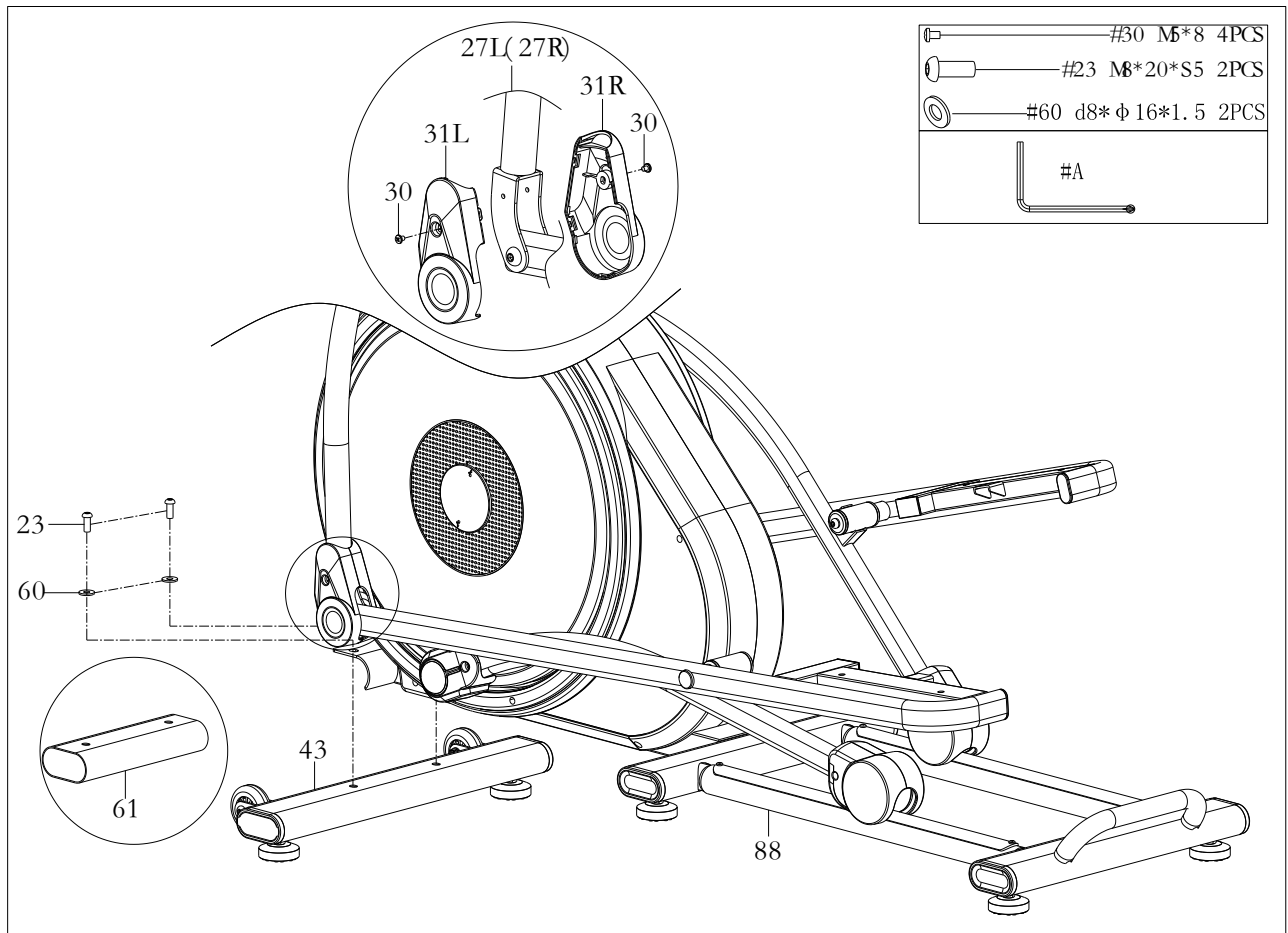
ІНСТРУКЦІ ЗІ ЗБИРАННЯ

КРОК 1:



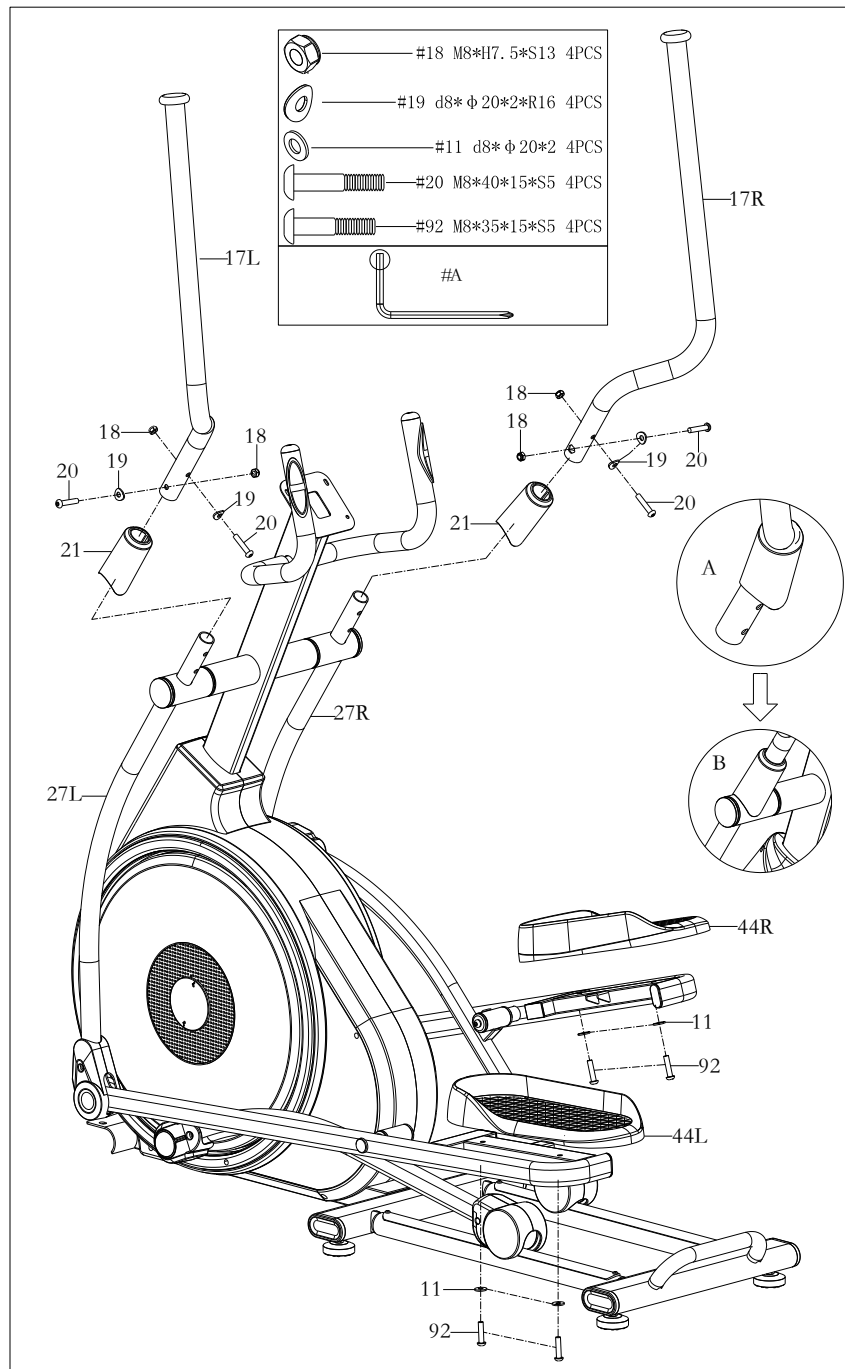
- З'єднайте магістральний дрiт 1 (8) i магістральний дрiт 2 (13).
- Закріпіть стійку керма (14) на основній рамі (88) за допомогою болтів (35), пружинних шайб (10) i шайб (11) за допомогою гайкового ключа (B).
- Закріпіть кришки стійки керма (12Л/П) на стійці керма (14).
- Прикріпіть кришки (22) з боків зворотно-поступальних важелів (27Л/П).

КРОК 2:



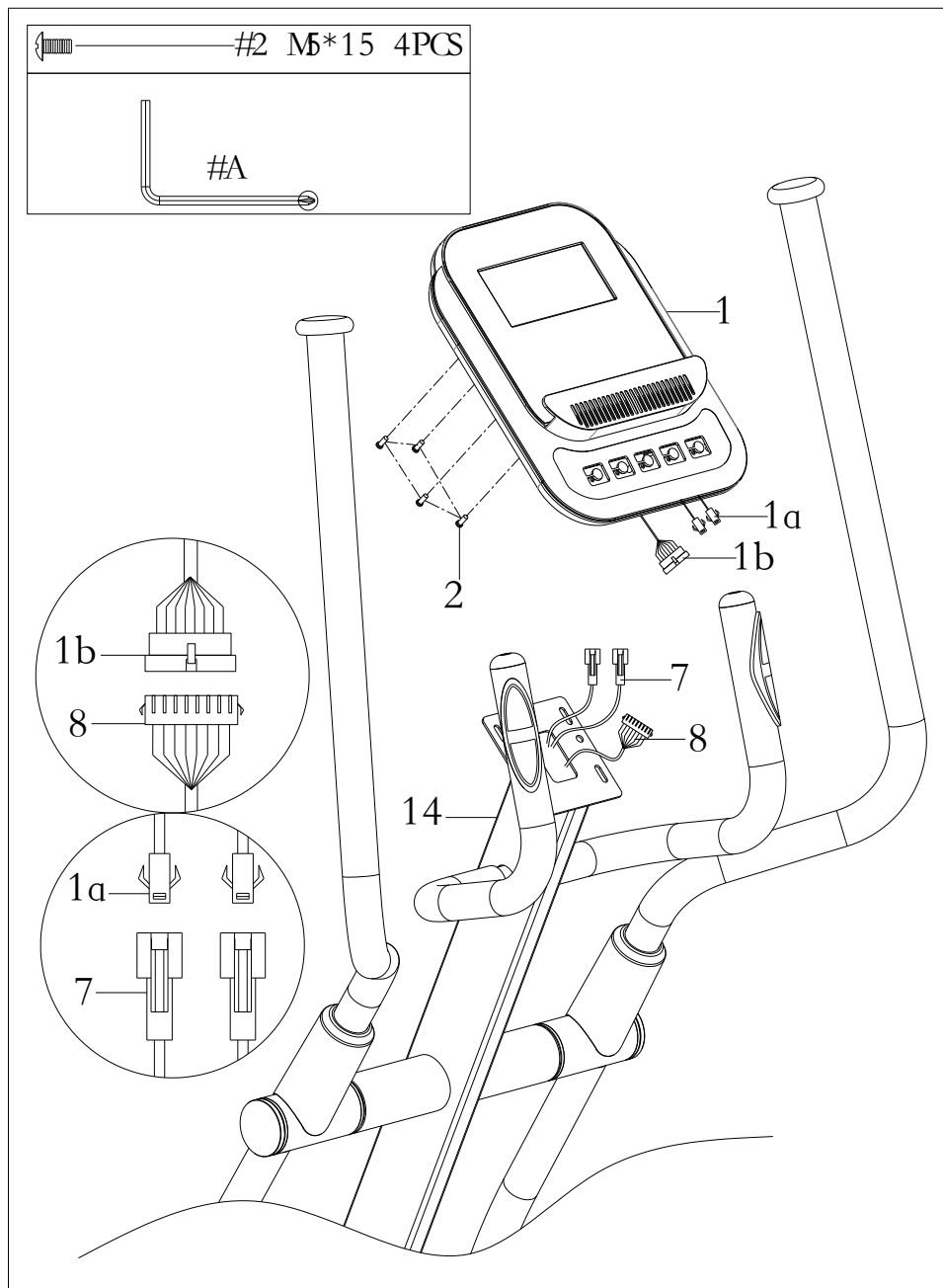
- Зніміть болти (23), шайби (60) і пакувальні трубки (61) з основної рами (88) за допомогою ключа (A).
- Закріпіть передній стабілізатор (43) на основній рамі (88) за допомогою болтів (23) і шайб (60), використовуючи ключ (A).
- Зніміть болти (30) з кришки рухомого важеля (31Л/П) за допомогою ключа (A).
- Закріпіть кришку рухомого важеля (31Л/П) на зворотно-поступальних важелях (27Л/П) за допомогою болтів (30), використовуючи ключ S5 (A).

КРОК 3:



- Як показано на малюнку В: вставте кришку керма (21) у кермо (17 Л/П).
- Закріпіть кермо (17Л/П) на зворотно-поступальних важелях (27Л/П) за допомогою болтів (20), дугової шайби (19) і гайок (18), використовуючи ключ (А).
- Встановіть кришку керма (21) у положення, показане на малюнку В.
- Прикріпіть педаль (44Л/П) до з'єднувального важеля (41Л/П) за допомогою болтів (92) і шайб (11), використовуючи ключ (А).

КРОК 4:



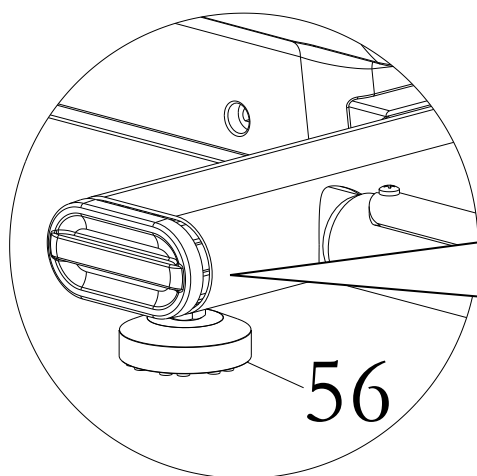
- а. Надійно з'єднайте дрiт комп'ютера (1а) з дротом датчика пульсу на рукiв'ї (7), а дрiт комп'ютера (1б) — з магістральним дротом 1 (8).
- б. Зніміть болти (2) з комп'ютера (1) за допомогою ключа (А).
- с. Закріпіть комп'ютер (1) на стійці керма (14) за допомогою болтів (2), використовуючи ключ (А).

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

Збирання завершено!

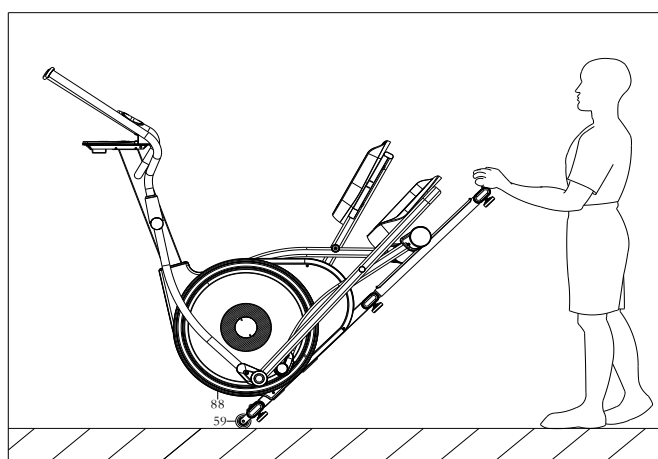
ПОСІБНИК З НАЛАШТУВАННЯ

1. РЕГУЛЮВАННЯ БАЛАНСУ



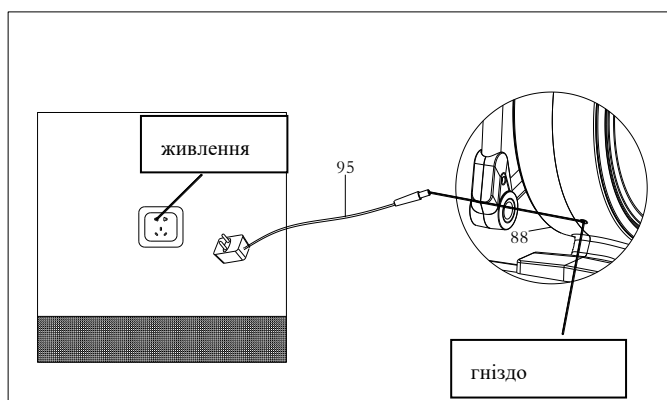
Якщо цей виріб стоїть на нерівній поверхні, відрегулюйте обидві опори для ніг (56) відповідно до малюнка-інструкції.

2. ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА



Щоб перемістити тренажер, штовхайте кермо, доки транспортувальні колеса (59) на основній рамі (88) не торкнуться землі. Коли колеса на землі, ви можете легко транспортувати тренажер у потрібне місце.

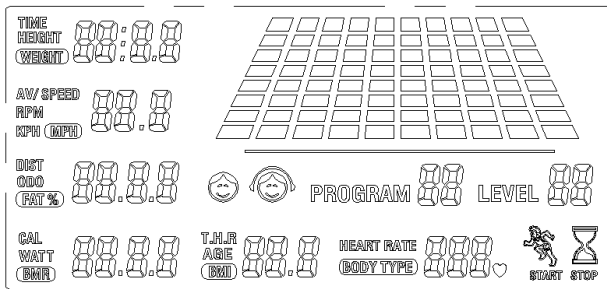
2. ПІДКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ



Вставте дріт адаптера (95) у гніздо живлення на основній рамі (88), а потім підключіть адаптер до розетки.

ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА ТРЕНУВАНЬ

ІНФОРМАЦІЯ НА ДИСПЛЕЇ



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

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЧАС (TIME)	. 00XB:00C ~ 99XB:59C
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
WATT (WATT)	. 0-572 WATT

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;
WATT (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;

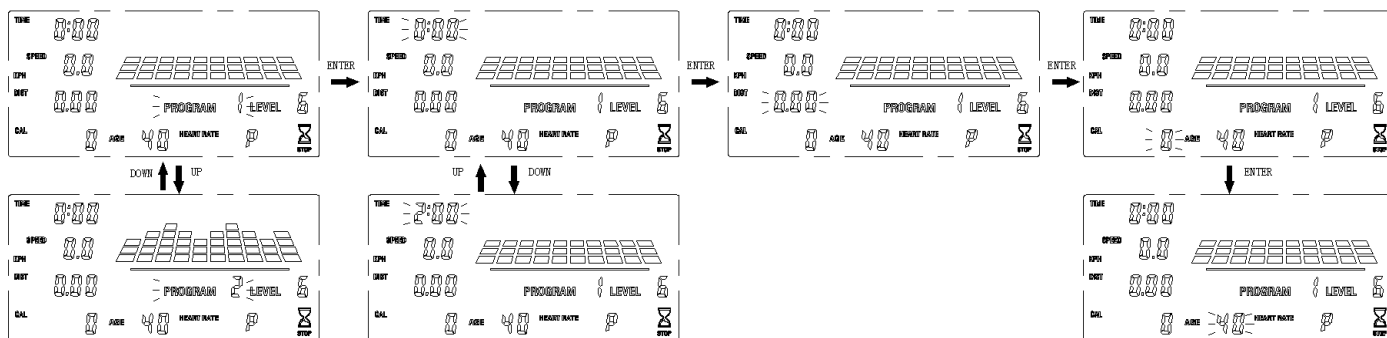
ФУНКЦІЇ КЛАВІШ

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 у робочому стані;

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАННЯ

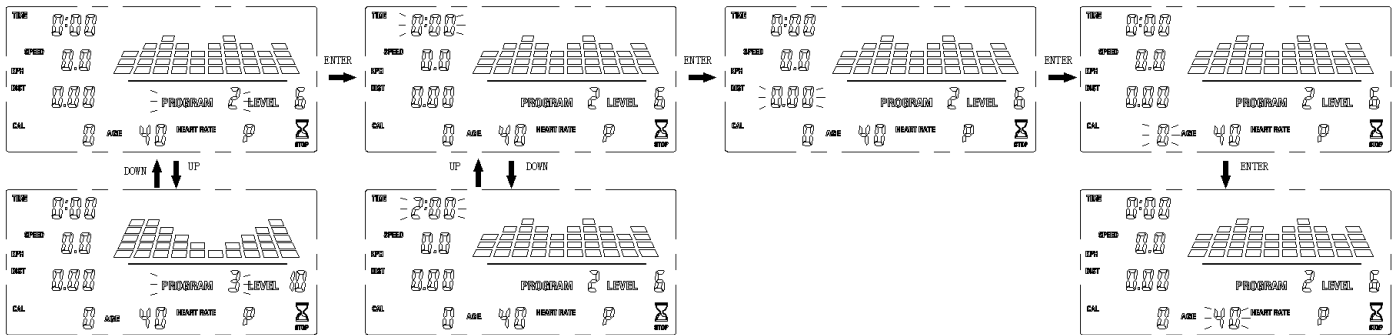
ЗРІСТ	ВАГА	КМ/ГОД	Оберти за хвилину	ВІДСТ	КАЛІ	ВАТ	ПУЛЬС
СМ	КГ	КМ/ГОД	об/хв	КМ	С	W	УД/ХВ

РУЧНИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАМА 1)



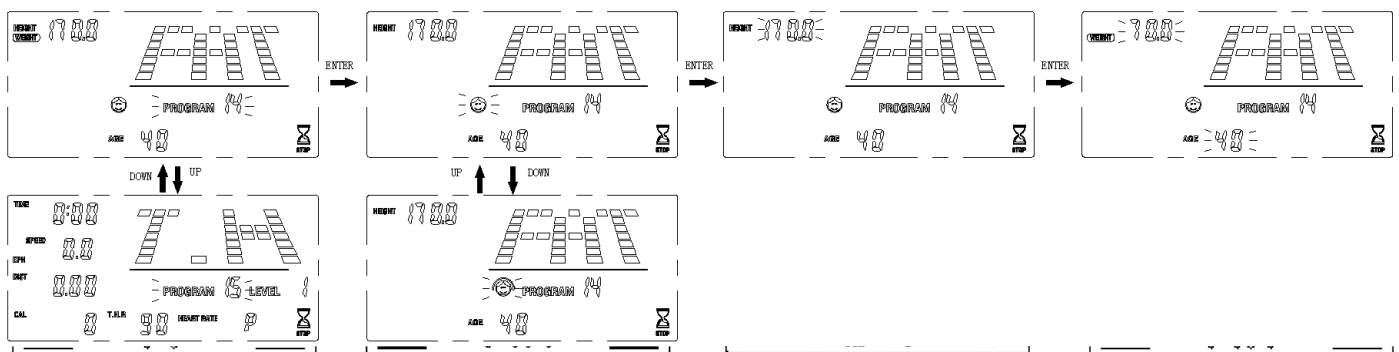
1. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб розпочати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
2. У режимі налаштування натискайте клавішу «ENTER», щоб вибрати параметри для налаштування (ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ВІК) у відповідному миготливому вікні;
3. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» 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, КАЛОРІЇ, 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 «СТ/СП» 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 миготливим вікном для СТАТЬ→ЗРІСТ→ВАГА→ВІК;
3. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз, і натисніть клавішу «ENTER», щоб перейти до наступного пункту;
4. значок позначає чоловіка. Цей значок позначає жінку.

- Натисніть клавішу «СТ/СП», щоб почати тест, і тримайте датчик пульсу. Через 10 секунд на дисплеї відобразиться рівень жиру у вашому організмі.
- Ви повинні тримати тіло розслабленим, а серцевий ритм спокійним.
- Індекс маси тіла (І.М.Т.)

Недостатня вага	Здорова вага	Невелика надмірна вага	Надмірна вага	Ожиріння	Чоловік/ ≤ 30
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

РІВЕНЬ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ

Стать	Низький	Середній	Трохи високий	Високий
Чоловік	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Жінка	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Рівень основного обміну (P.O.O.)

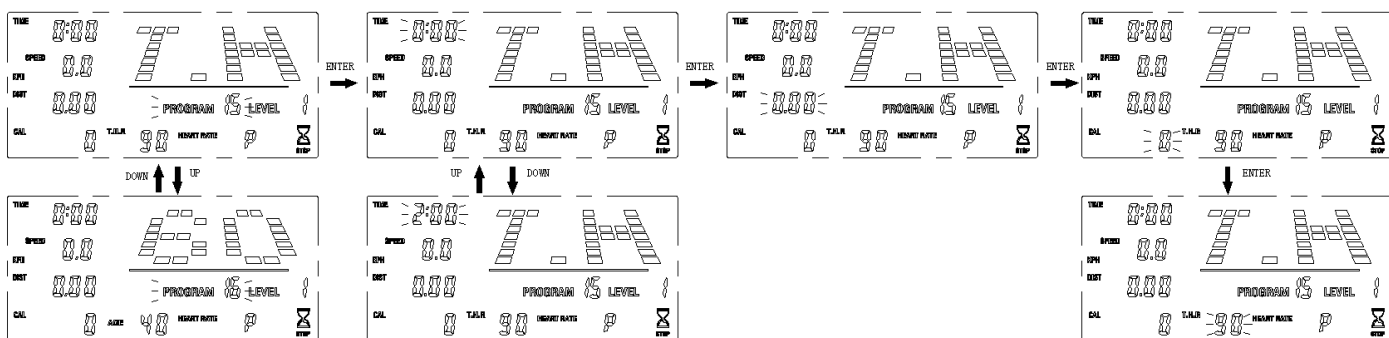
Середня кількість калорій, що спалюються за день для базового виживання

Довідка: 1300±100 (вік 22-40)

ТИП ТІЛОБУДОВИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Худорлявий	Тонкий	Трохи тонкий	Стрункий	Здорова вага	Невелика надмірна вага	Надмірна вага	Ожиріння	Сильне Ожиріння

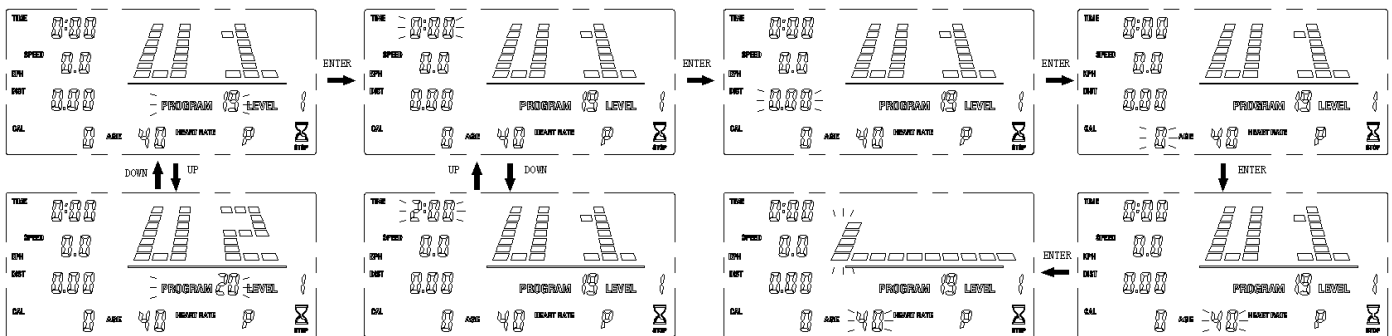
РЕЖИМ H.R.C (ПРОГРАМИ 15-18)



- Натисніть клавішу «UP» або «DOWN», щоб вибрати потрібну функцію;
- Натисніть клавішу «START», щоб почати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
- ПРОГРАМА 15: натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном для ЧАС→ВІДСТАНЬ→КАЛОРИЇ→Цільова частота серцевих скорочень (Ц.Ч.С.С.);
- 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;

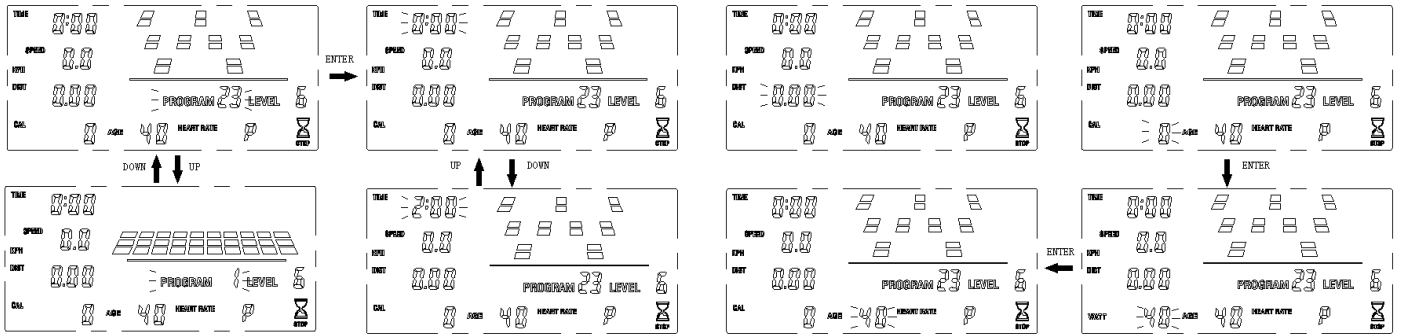
5. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN» для регулювання вгору або вниз і натисніть клавішу «ENTER» для переходу до наступного пункту;
6. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб почати;
7. Рівень опору може регулюватися автоматично під час руху відповідно до цільового значення Ц.Ч.С., або натисніть «UP» «DOWN» для 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)



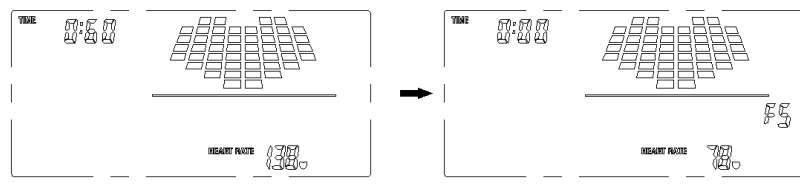
1. Натисніть клавішу «UP» або «DOWN», щоб вибрати потрібну функцію U1-U4 ;
2. Натисніть клавішу «ST/SP», щоб розпочати рух, або натисніть клавішу «ENTER», щоб увійти в режим налаштування.
3. У стані налаштування натисніть клавішу «ENTER», щоб вибрати елементи налаштування з відповідним миготливим вікном 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 ВАГ (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→ВАГ;
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 ВАГ, або натисніть «UP» «DOWN» для ручного регулювання;
6. Натисніть клавішу «MODE» для перемикання 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	ПОГАНИЙ

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.

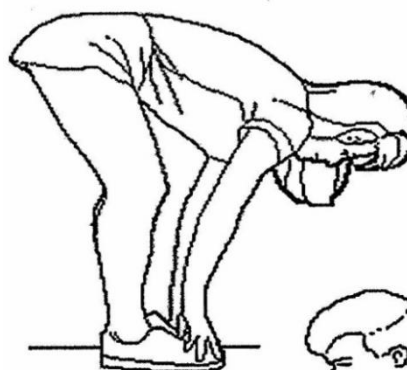
Короткий посібник з розтяжки

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.

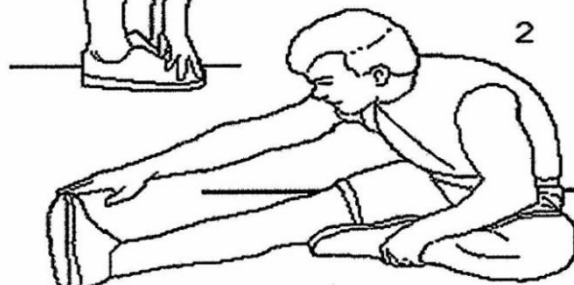
1. Нахил до пальців ніг

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

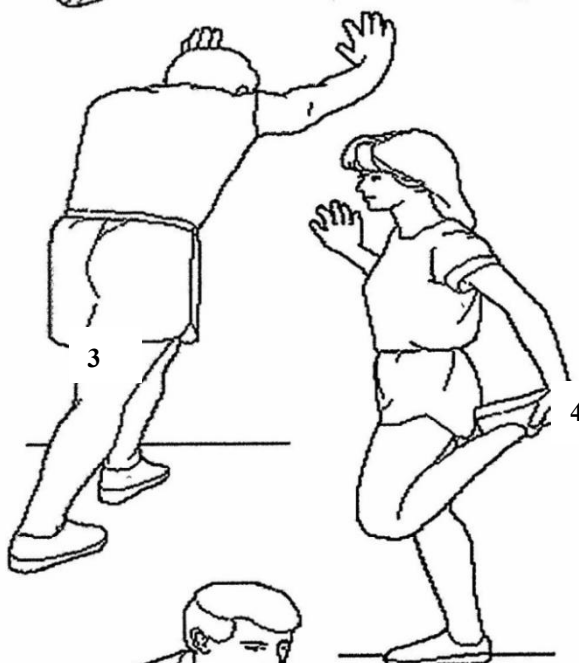
Сядьте, витягнувши праву ногу. Притисніть підошву лівої стопи до внутрішньої поверхні правого стегна. Тягніться до пальця ноги якомога далі. Затримайтеся на 15 рахунків. Розслабтеся, а потім повторіть, витягнувши ліву ногу. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги. (Малюнок 2)



3. Розтяжка литкового м'яза та ахіллового сухожилля

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

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



4. Розтяжка квадрицепса

Однією рукою спершись на стіну для рівноваги, потягніться назад і підтягніть праву ногу 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 підошви стоп, коліна спрямовані назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. Акуратно натискайте колінами до підлоги. Затримайтеся на 15 рахунків. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази. (Малюнок 5).

