ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Основні функції

СТАРТ/СТОП (START/STOP)

1. Запускає та призупиняє тренування
2. Запускає вимірювання рівня жиру в організмі

ВНИЗ (DOWN)

Зменшує значення вибраного параметра тренування: ЧАС, ВІДСТАНЬ тощо. Під час тренування зменшує рівень опору.

ВГОРУ (UP)

Збільшує значення вибраного параметра тренування. Під час тренування збільшує рівень опору.

РЕЖИМ (ВВЕДЕННЯ) (MODE/ENTER)

1. Для введення бажаного значення або режиму тренування
2. Натисніть, щоб під час тренування перемикати дисплей:
    - з обертів за хвилину (RPM) на ШВИДКІСТЬ (SPEED)
    - з КІЛЬКОСТІ (COUNT) на ВІДСТАНЬ (DIST)
    - з ВАТ (WATT) на Калорії (Calories)

ТЕСТ (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ) (TEST/PULSE RECOVERY)

Натисніть, щоб увійти у функцію відновлення, коли комп'ютер має дані про частоту серцевих скорочень.

Відновлення — це рівень фізичної підготовки від 1 до 6 через 1 хвилину:

- **F1** — найкращий
- **F6** — найгірший

СКИНУТИ (RESET) (за наявності)

Для скидання поточних налаштувань. Утримання кнопки протягом 3 секунд скине значення всіх функцій до нуля.

РІВЕНЬ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ (BODY FAT) (за наявності)

Швидкий вибір програми «РІВЕНЬ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ».

Вибір тренування

Після ввімкнення живлення за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)** виберіть потрібний режим, а потім натисніть **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**, щоб увійти в нього.

Налаштування параметрів тренування

Після вибору бажаної програми ви можете попередньо налаштувати кілька параметрів тренування для досягнення бажаних результатів.

ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАННЯ: ЧАС / ВІДСТАНЬ / КАЛОРІЇ / ВІК

Примітка: Деякі параметри неможливо налаштувати в певних програмах.

Після вибору програми натискання клавіші **ВВЕДЕННЯ (ENTER)** призведе до того, що параметр «Час» почне блимати. За допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)** ви можете вибрати бажане значення часу. Натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**, щоб ввести значення. Блимаюча підказка перейде до наступного параметра. Продовжуйте використовувати клавіші **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**. Натисніть **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб розпочати тренування.

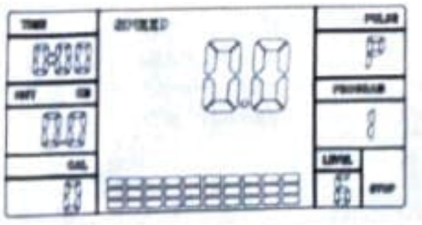
Робота програми

Ручний режим (P1)

Виберіть «Ручний режим» за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**, а потім натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**. Параметр «Час» почне блимати, щоб можна було налаштувати його значення за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**. Натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметра.

Продовжуйте налаштовувати всі бажані параметри, а потім натисніть **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один із параметрів тренування досягне нуля, пролунає звуковий сигнал, і тренування автоматично зупиниться. Натисніть клавішу **СТАРТ (START)**, щоб продовжити тренування для досягнення незавершеного параметра тренування.



Попередньо встановлені програми (P2-P7)

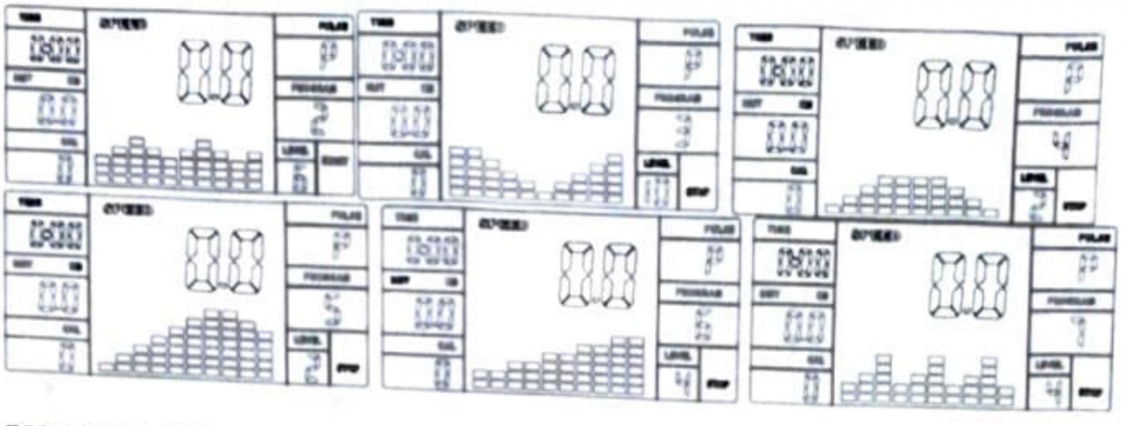
Для використання доступно 8 профілів програм.

Налаштування параметрів для попередньо встановлених програм

Виберіть одну з попередньо встановлених програм за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**, а потім натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**. Параметр «Час» почне блимати, щоб можна було налаштувати його значення за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**. Натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметра.

Продовжуйте налаштовувати всі бажані параметри, а потім натисніть **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб розпочати тренування.

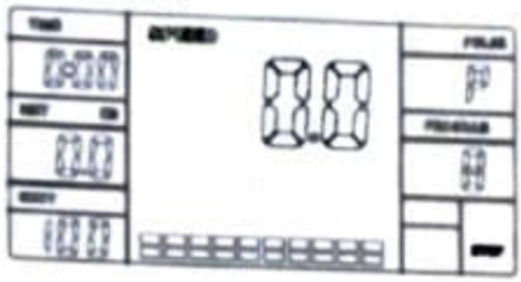
Примітка: Коли один із параметрів тренування досягне нуля, пролунає звуковий сигнал, і тренування автоматично зупиниться. Натисніть клавішу **СТАРТ (START)**, щоб продовжити тренування для досягнення незавершеного параметра тренування.



Програма P8

За допомогою клавіші **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)** виберіть «P8», натисніть клавішу **РЕЖИМ (MODE)**, щоб встановити час, відстань і кількість калорій, натисніть клавішу **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб РОЗПОЧАТИ тренування. Після завершення відліку пролунає 5 звукових сигналів, що означатиме завершення тренування. Натисніть клавішу **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб продовжити тренування.

Примітка: Електронний годинник автоматично регулюватиме опір відповідно до швидкості для досягнення встановленого значення потужності у ватах, а значення потужності можна регулювати, натискаючи клавішу **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)** під час руху.



Програма контролю частоти серцевих скорочень (ЧСС) (P9-P11)

Є 3 варіанти вибору цільового пульсу:

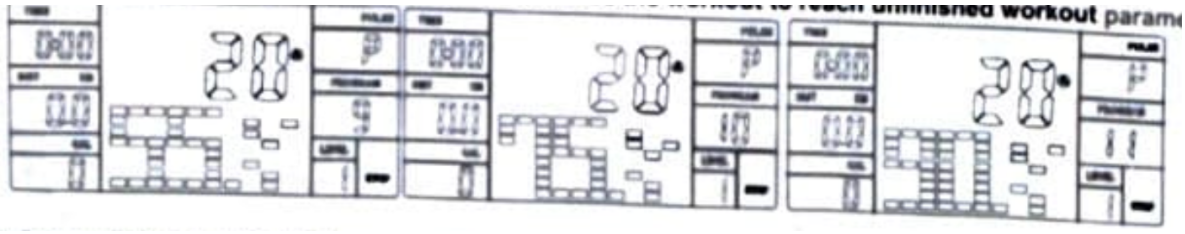
- **P9** — 55% ЦІЛЬОВА ЧСС (55% від (220-ВІК))
- **P10** — 75% ЦІЛЬОВА ЧСС (75% від (220-ВІК))
- **P11** — 90% ЦІЛЬОВА ЧСС (90% від (220-ВІК))

Налаштування параметрів для програми КОНТРОЛЮ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ

Виберіть одну з програм контролю ЧСС за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**, а потім натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**. Перший параметр «Час» почне блимати, щоб можна було налаштувати його значення за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**. Натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметра.

Продовжуйте налаштовувати всі бажані параметри, а потім натисніть **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо пульс вище або нижче (±5) цільової ЧСС, комп'ютер автоматично відрегулює рівень опору. Перевірка відбуватиметься приблизно кожні 10 секунд. Рівень опору буде збільшуватися або зменшуватися. Коли один із параметрів тренування досягне нуля, пролунають звукові сигнали, і тренування зупиниться автоматично. Натисніть клавішу **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб продовжити тренування для досягнення незавершеного параметра тренування.



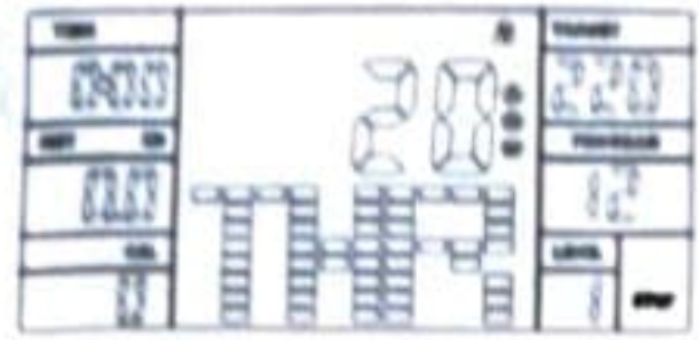
Програма ЦІЛЬОВОЇ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (P12)

Налаштування параметрів для ЦІЛЬОВОЇ ЧСС

Виберіть «ЦІЛЬОВА ЧСС» за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**, а потім натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**. Перший параметр «Час» почне блимати, щоб можна було налаштувати його значення за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**. Натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**, щоб зберегти значення та перейти до налаштування наступного параметра.

Продовжуйте налаштовувати всі бажані параметри, а потім натисніть **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо пульс вище або нижче (±5) встановленої ЦІЛЬОВОЇ ЧСС, комп'ютер автоматично відрегулює рівень опору. Перевірка відбуватиметься приблизно кожні 10 секунд. Рівень опору буде збільшуватися або зменшуватися. Коли один із параметрів тренування досягне нуля, пролунають звукові сигнали, і тренування автоматично зупиниться. Натисніть **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб продовжити тренування для досягнення незавершеного параметра тренування.



ПРОГРАМА ВИМІРЮВАННЯ РІВНЯ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ (P13)

Введення даних для вимірювання рівня жиру в організмі

Натисніть **РІВЕНЬ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ (BODY FAT)**, а потім натисніть **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**. Почне блимати значок «Чоловік». Вибір можна змінити за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**.

Натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**, щоб зберегти стать і перейти до наступних даних.

Послідовність введення даних:

1. **Вік** — почне блимати значення «Вік», щоб його можна було налаштувати за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**. Натисніть **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**, щоб зберегти значення.
2. **Зріст** — почне блимати значення «Зріст», щоб його можна було налаштувати за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**. Натисніть клавішу

ВВЕДЕННЯ (ENTER), щоб зберегти значення та перейти до наступних даних.

3. **Вага** — почне блимати значення «Вага», щоб вагу можна було налаштувати за допомогою клавіш **ВГОРУ (UP)** або **ВНИЗ (DOWN)**. Натисніть клавішу **ВВЕДЕННЯ (ENTER)**, щоб зберегти значення та перейти до наступних даних.

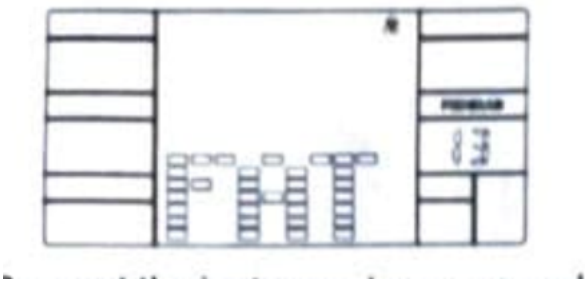
Натисніть **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**, щоб розпочати вимірювання, також візьміться за датчики пульсу на ручках.

Через 15 секунд на дисплеї відобразиться ваш **відсоток жиру в організмі (%)**, **BMR**, **Індекс маси тіла (ІМТ)** та **ТИП СТАТУРИ**.

Типи статури

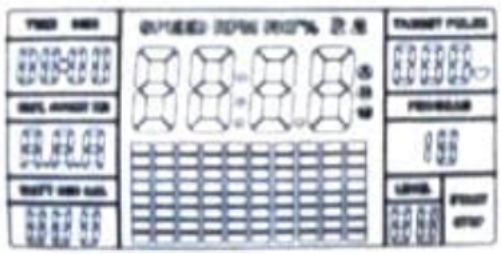
Існує 9 типів статури, розділених відповідно до розрахованого відсотка жиру (FAT%):

- **Тип 1** — від 5% до 9%
- **Тип 2** — від 10% до 14%
- **Тип 3** — від 15% до 19%
- **Тип 4** — від 20% до 24%
- **Тип 5** — від 25% до 29%
- **Тип 6** — від 30% до 34%
- **Тип 7** — від 35% до 39%
- **Тип 8** — від 40% до 44%
- **Тип 9** — від 45% до 50%



Підключення живлення

Підключіть один кінець адаптера живлення до розетки змінного струму, а інший кінець — до роз'єму живлення лічильника. У цей час лічильник видасть звуковий сигнал «BEEP» тривалістю 1 секунду, і прилад повністю відобразиться в початковому стані.



Сигнали тривоги

ERROR 1

Якщо на дисплеї приладу відображається **ERROR 1**, це означає, що з'єднувальний кабель двигуна має поганий контакт або двигун пошкоджено.

Дії для усунення:

1. Перевірте, чи не вставлено контактний ряд роз'єму нерівно (це можна виправити та підключити заново)
2. Використовуйте мультиметр, щоб визначити, чи пошкоджено потенціометр двигуна (замініть двигун)
3. Перевірте роз'єм; якщо з двигуном немає проблем, замініть прилад

ERROR 2

Якщо на дисплеї приладу відображається **ERROR 2**, це означає, що під час тестування рівня жиру в організмі немає вхідного сигналу від рук.

Дії для усунення:

1. Перевірте, чи не вставлено контактний ряд роз'єму нерівно (це можна виправити та підключити заново)
2. Перевірте, чи немає на долонях води або плям від поту, будь ласка, витріть їх насухо

Технічні характеристики

Джерело живлення: адаптер живлення

Вхід: змінний струм (відповідно до національних стандартів)