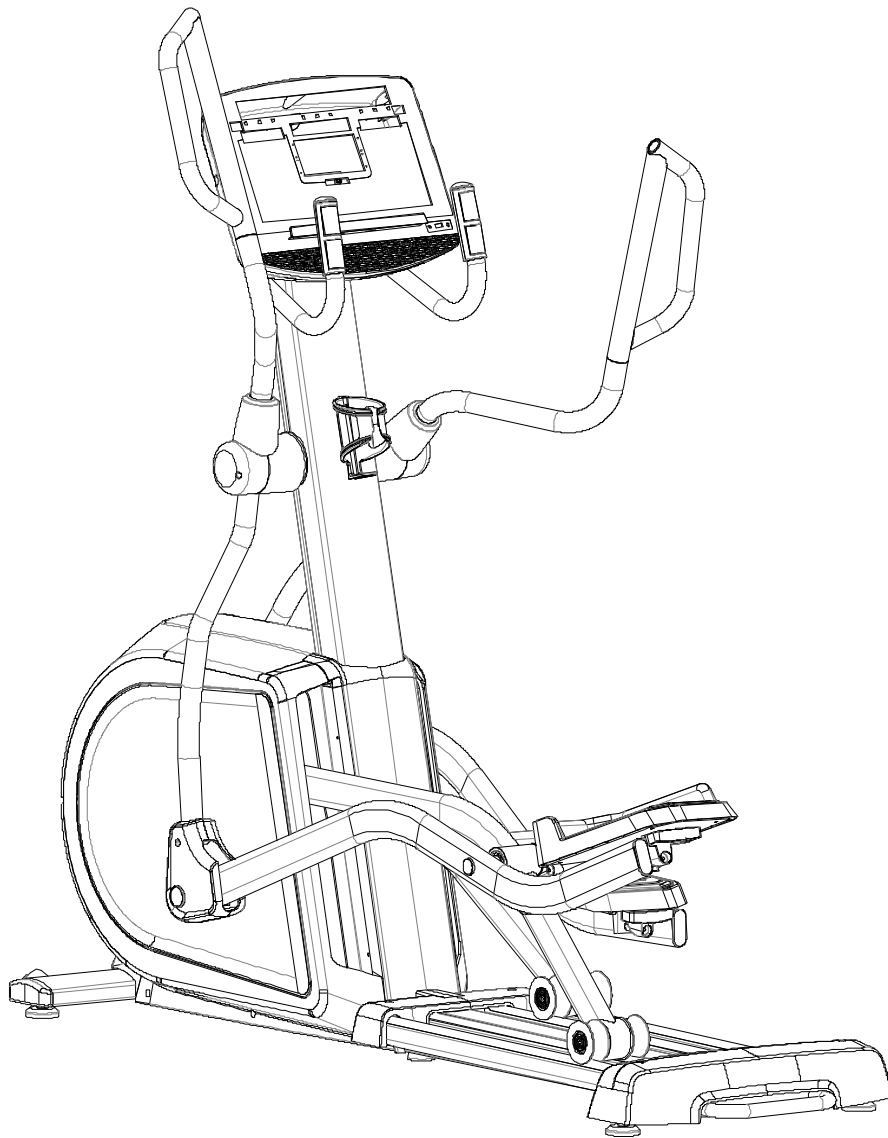


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ МОДЕЛЬ E17-V2



Спасибо

Благодарим вас за покупку этого продукта. Этот продукт поможет вам правильно тренировать ваши мышцы и поддерживать оптимальное аэробное здоровье.

Предостережения

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Эллиптический тренажер разработан и построен с максимальным уровнем безопасности. Тем не менее, при использовании тренажерного оборудования необходимо соблюдать определенные предостережения. Прочитайте всю инструкцию перед сборкой и использованием этого эллиптического тренажера. Также следует соблюдать следующие меры предосторожности:

- Владелец продукта несет ответственность за то, чтобы все пользователи были полностью осведомлены обо всех предупреждениях и мерах предосторожности, касающихся продукта. Используйте продукт строго в соответствии с инструкциями.
- Держите детей и домашних животных подальше от фитнес-оборудования и избегайте оставлять детей в одиночестве в комнате, где находится фитнес-оборудование.
- Перед использованием убедитесь, что фитнес-оборудование правильно собрано, и каждая деталь правильно затянута.
- Фитнес-оборудование должно быть размещено на горизонтальной поверхности, четыре стороны продукта должны быть на расстоянии более 1 метра от стены. Рекомендуется размещать фитнес-оборудование на специальном мате, чтобы предотвратить повреждение пола или ковра.
- Фитнес-оборудование должно быть размещено в помещении для предотвращения влаги и пыли. Следите за циркуляцией воздуха в месте использования, не используйте тренажерное оборудование в закрытых помещениях.
- Не размещайте острые предметы вокруг фитнес-оборудования.
- При занятиях фитнесом необходимо носить подходящую спортивную одежду, не носите халаты или другую одежду, которая может зацепиться за оборудование, обязательно носите беговую или спортивную обувь.
- Людям с весом более 170 кг не рекомендуется использовать фитнес-оборудование, пожалуйста, выберите другие модели нашей компании.
- Не приближайтесь руками к тренировочным частям фитнес-оборудования, чтобы избежать травм.
- Не двигайтесь быстро, чтобы избежать травм.
- Если вы замечаете, что фитнес-оборудование работает неправильно, не используйте его.
- Фитнес-оборудование может использоваться только одним пользователем одновременно.
- Если у вас возникает дискомфорт или аномалия во время использования, пожалуйста, прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом.

Предупреждение!

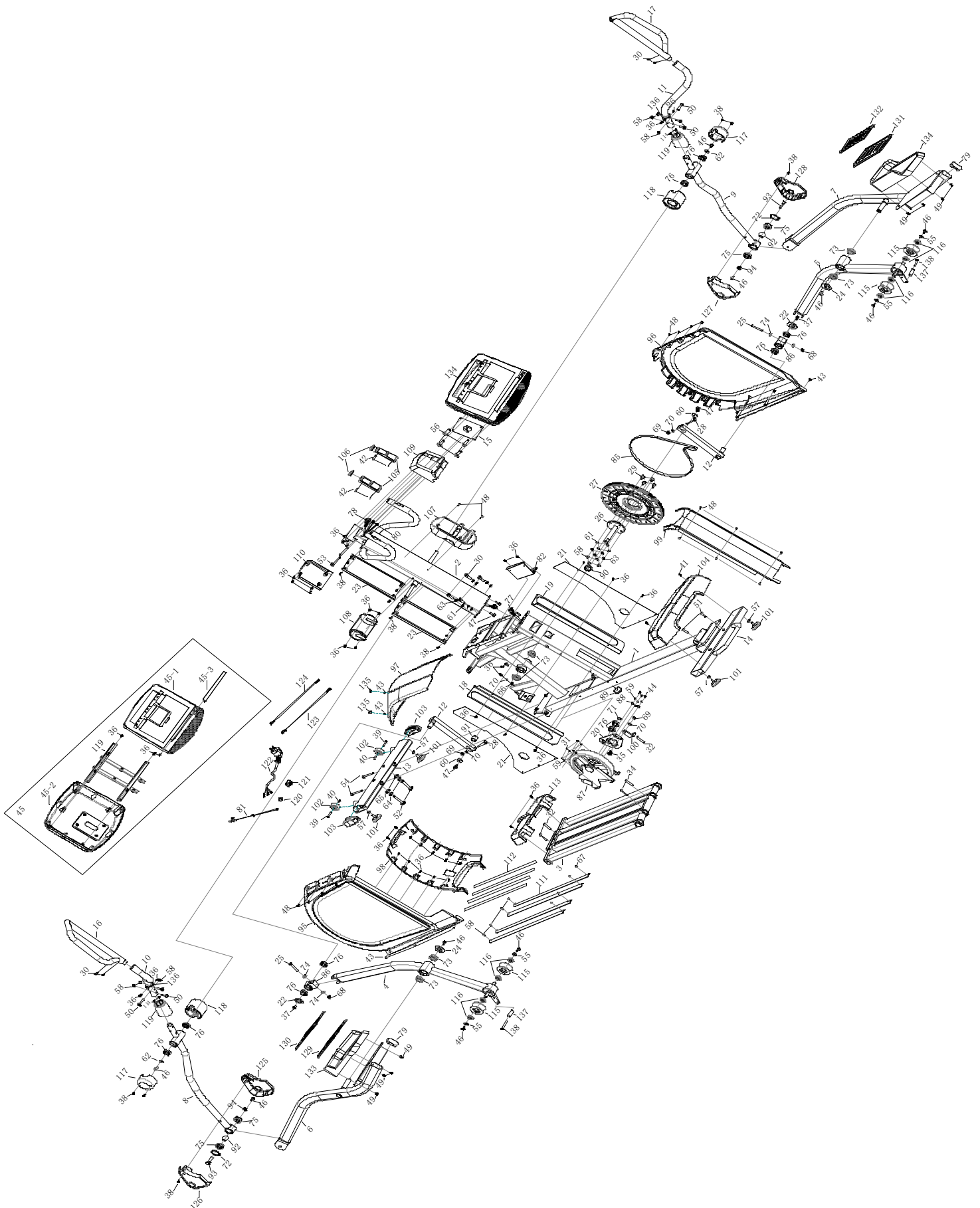
Если у вас есть проблемы со здоровьем или у вас есть нижеуказанные симптомы, прежде чем использовать этот эллиптический тренажер, обсудите это с вашим врачом.

- Если у вас болит поясница, шея или ноги, или раньше болели поясница, шея или ноги, или у вас немевают ноги, поясница, шея или руки, не используйте тренажер.
- У вас анаморфный артрит, ревматизм или подагра.
- Имеете остеопороз или другие аномалии.
- Есть нарушение перфузии (сердечные заболевания, проблемы с кровью, гипертония).
- Имеете проблемы с дыханием.
- Используете аппарат для регулировки пульса или внутренний механизм.
- Имеете саркому.
- Имеете тромбоз или другие симптомы.
- Имеете сахарный диабет или испытываете проблемы из-за диабета.
- Имеете травму кожи.
- Гипертермия, вызванная болезнью (38 °C или более 38 °C).
- Аномалии в области спинного мозга или его искривление.
- Беременность или менструация.
- Ощущаете физическое нарушение, требующее восстановления.
- Состояние тела не очень хорошее.
- Цель - лечение.
- Кроме указанных симптомов, если есть другие физические нарушения.

Возможно, это может вызвать несчастный случай или ухудшение состояния здоровья.

Прежде чем начать любую программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, беременных женщин или тех, кто имеет предварительные проблемы со здоровьем. Чтобы уменьшить риск серьезных травм, прочтите все важные предостережения и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на вашем эллиптическом тренажере перед его использованием.

Тренажер в разобранном виде



Список запчастей

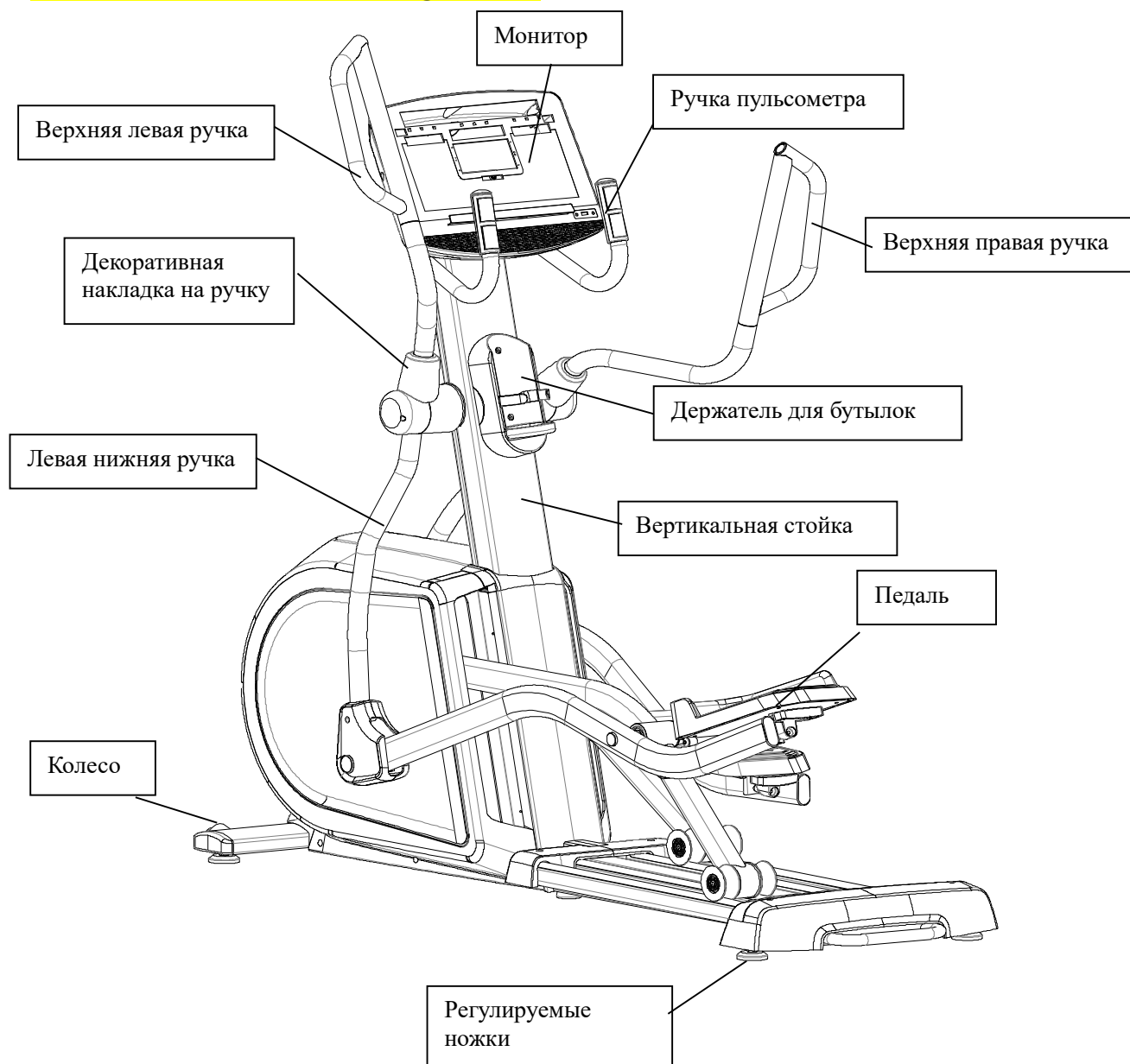
№	Название	Спецификация	К-во
1	Основная рама		1
2	Вертикальная стойка		1
3	Рельсовый комплект		1
4	Комплект левых роликовых трубок		1
5	Комплект правых роликовых трубок		1
6	Комплект трубок левой педали		1
7	Комплект трубок правой педали		1
8	Группа трубок левой нижней ручки		1
9	Группа трубок правой нижней ручки		1
10	Верхняя левая ручка, комплект А		1
11	Правая верхняя ручка, комплект А		1
12	кривошипный квадратный железный блок		2
13	Передний стабилизатор		1
14	Задний стабилизатор		1
15	Фиксированная часть монитора		1
16	Левая верхняя ручка, комплект В		1
17	Правая верхняя ручка, комплект В		1
18	Опорная пластина крышки левой цепи		1
19	Опорная пластина крышки правой цепи		1
20	Комплект прижимных роликов		1
21	перегородка		2
22	Проставка		2
23	Декоративная панель вертикального столба		2
24	60 проставок		2
25	соединительная ось комплекта коленчатого вала	Φ15×95×M10×20 (galvanized)	2
26	Ось шкива ремня	Φ108×145 (black)	1
27	Комплект ременных шкивов	Φ381×22.2 (with magnet)	1
28	Болт с полузубом с шестигранной головкой	M10×65×25	2
29	Болты с шестигранной головкой и полной резьбой	M8×20	4
30	Болты с шестигранной головкой и полной резьбой	M8×15	6
31	Болты с шестигранной головкой и полной резьбой	M6×10	4
32	Болты с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником	M10×80×20	3
34	Большие болты с половинной резьбой и крестообразными утопленными головками	M10×40×20	2
35	Болты с потайной головкой и шестигранной головкой с полной резьбой	M10×25	1
36	Большие болты с крестообразными утопленными головками и полной резьбой	ST4×16	64
37	Болты с шестигранной головкой и плоской головкой и полной резьбой	M8×16	2

38	Большой саморез с крестообразным шлицем и плоской головкой	ST4×30	8
39	Большой полый болт с шестигранной головкой и плоской головкой	Ф8×33×M6×15	2
40	Болты с большой плоской головкой и полной резьбой с внутренним шестигранником	M6×15	2
41	Большие болты с крестообразными утопленными головками и полной резьбой	M4×20	2
42	Саморезы с крестообразной потайной головкой	ST3×30	4
43	Крестообразный большой болт с плоской головкой, заостренной горловиной и полным зубом	M5×15	8
44	Болты с крестообразной потайной головкой и полной резьбой	M5×20	3
45	Монитор		1
45-1	Фиксированная рамка дисплея		1
45-2	задняя крышка монитора		1
45-3	кронштейн для IPAD		1
46	Установочные болты с шестигранной головкой и плоским концом	M8×15	10
47	Болты с большой плоской головкой и полной резьбой с внутренним шестигранником	M8×15	2
48	Большие болты с крестообразными утопленными головками и полной резьбой	M4×16	16
49	Болты с цилиндрической головкой и шестигранной головкой с полной резьбой	M6×12	8
50	Болты с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником	M8×45×20	6
51	Болты с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником	M10×40×20	2
52	Болты с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником	M10×70×20	2
53	Болты с шестигранной головкой и полурезьбой	M8×60	2
54	Болты с шестигранной головкой и полурезьбой	M10×125×25	2
55	Плоские шайбы	Ф8.5×Ф20×t1.5	4
56	Болты с полукруглой резьбой и шестигранной головкой под торцевой ключ	M8×30×20	4
57	Шестигранные гайки	M10	4
58	Шестигранная контргайка	M8	10
59	Плоские шайбы	Ф6	4
60	Плоские шайбы	Ф8×Ф30×t3.0	2
61	Плоские шайбы	Ф8	11
62	Плоские шайбы	Ф8.2×Ф25×t2.0	2
63	эластичная шайба	Ф8	10
64	эластичная шайба	Ф10	2
65	Плоские шайбы	Ф10	2
66	Внешние зубчатые стопорные шайбы	Ф5	4
67	Большие болты с крестообразными утопленными головками и полной резьбой	M5×15	8
68	Шестигранная контргайка	M10	2
69	Шестигранная контргайка	M10	3

70	эластичная шайба	Ф5	3
71	Стопорное кольцо вала	Ф20	1
72	Стопорное кольцо вала	Ф45	2
73	Радиальные шарикоподшипники	6005ZZ	6
74	Радиальные шарикоподшипники	6900ZZ	4
75	Шаровое сиденье	Ф45×15	4
76	Радиальные шарикоподшипники	6004ZZ	10
77	Кабель связи (основной корпус)	L-500mm/4PIN	1
78	Кабель связи (вертикальный стойка)	L-1000mm/4PIN	1
79	овальная пробка	PT30×70×t2.0	2
80	Ручка кабеля пульса	L-800mm	2
81	кабель магнитной индукции	L-400mm/with magnetic induction mount	1
82	контроллер		1
84	тормозной трос	XH-2P male end/L-600mm	1
85	Пояс	560PJ8 (HUTCHINSON)	1
86	Соединительная втулка кривошипа		2
87	Двойной маховик EMS		1
88	Powder metallurgy set	Ф13×Ф8.5×8.4	3
89	Подушка для ног	Ф47×10.5×M10×22	1
90	Шатунная втулка 1	Ф32×7.5	1
91	Шатунная втулка 2	Ф31×26.7	1
92	шар	Ф35×29	2
93	Нижний соединительный вал руля	Ф21×56	2
94	Проставка	Ф20×11.5	2
95	Крышка цепи левая		1
96	крышка цепи правая		1
97	Верхняя декоративная крышка крышки цепи		1
98	Передняя декоративная крышка крышки цепи		1
99	Задняя декоративная крышка крышки цепи		1
100	Регулировочный винтовой соединительный элемент		1
101	Подушка для ног	Ф60×15×M10×25	4
102	Колесо	Ф55×25.8 (including 2 bushings)	2
103	Заглушка трубки стабилизатора		2
104	Декоративная накладка заднего стабилизатора		1
105	Ручка пульсового набора		2
106	круглая заглушка для трубы	Ф39×Ф30×27.5	2
107	Держатель для бутылок		1
108	Крышка оси перекладины		1
109	Передняя крышка монитора		1
110	Задняя декоративная крышка монитора		1
111	Алюминиевый лист направляющей		4
112	наклейки из ЭВА	t1.0×760×22	4
113	Крышка трубы		1
114	Болт с крестообразной потайной головкой и всеми зубьями	M4×12	4

115	набор шкивов	Φ75×37.8	4
116	Радиальные шарикоподшипники	R10ZZ	4
117	Внешняя крышка ручки		1
118	Крышка средней ручки		1
119	Крышка ручки		2
120	Пряжка шнура питания	SR-5R1	1
121	кулисный переключатель	KCD4	1
122	силовой кабель	3×0.75mm ² ×2000	1
123	силовой кабель	L- 800mm/1.5mm ² (red)	1
124	силовой кабель	L-800mm/1.5mm ² (black)	1
125	Крышка трубки левой педали А	187×159×38	1
126	Крышка трубки левой педали В	187×159×38	1
127	Крышка трубки правой педали А	187×159×38	1
128	Крышка трубки правой педали В	187×159×38	1
129	Левый нижний противоскользкий лист	364.9×161.7×7.6	1
130	Левый верхний противоскользкий лист	326.2×124×4.83	1
131	Правый нижний противоскользкий лист	364.9×161.7×7.6	1
132	Правый верхний противоскользкий лист	326.2×124×4.83	1
133	Педаль - левая		1
134	Педаль — правая		1
135	Вилка	Φ18	2
136	Фиксирующая пластина декоративной крышки руля		2
137	Ограничительная втулка колес		2
138	Болт с шестигранной головкой и полузубом, большой плоской головкой	M8×55×20	2

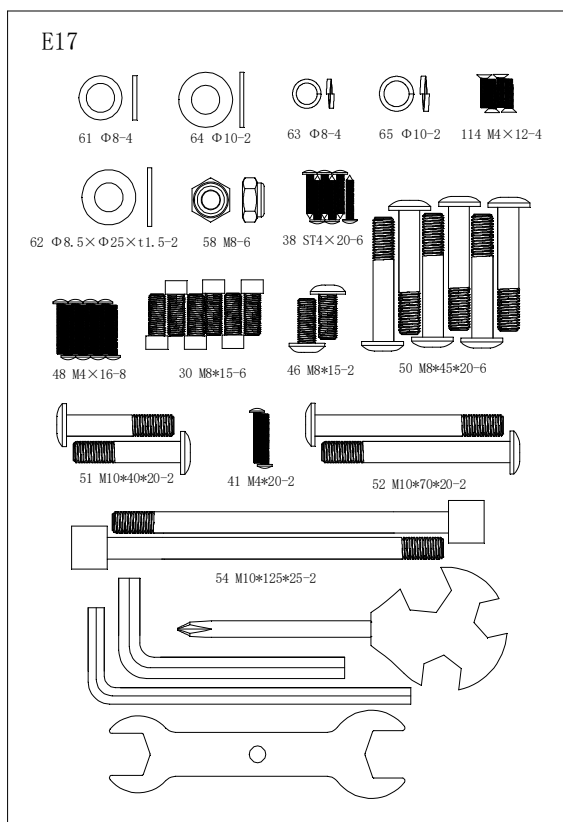
Знакомство с продуктом



Технические параметры:

Модель продукта	E17-V2
Размер товара	2000×865×1835mm
Максимальный вес пользователя	170 KG
передаточное число	385 : 30
маховик	10kg EMS two-way flywheel set
уровни сопротивления	1 - 40

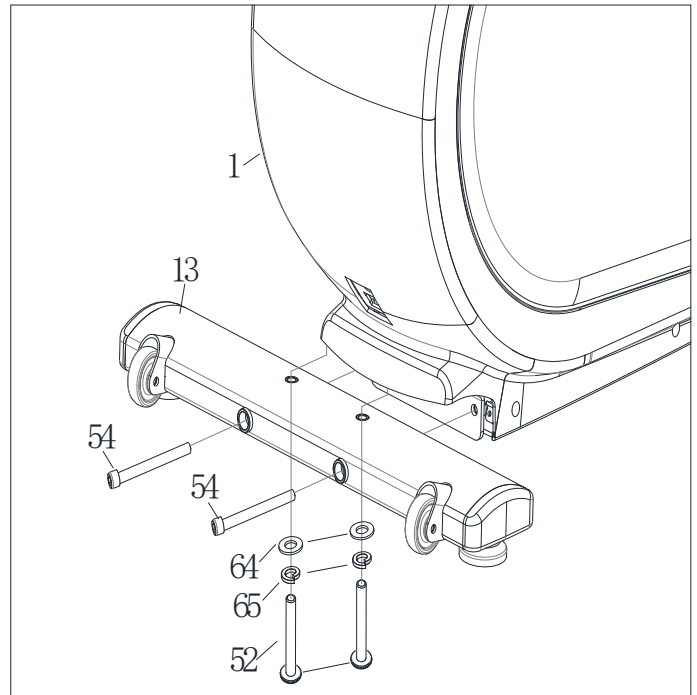
Примечание. Компания оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

СПИСОК ВИНТОВ:

№	Название	Спецификация	К-во
30	Болты с шестигранной головкой и полной резьбой	M8×15	6
38	Большой саморез с крестообразным шлицем и плоской головкой	ST4×30	8
41	Большие болты с крестообразными утопленными головками и полной резьбой	M4×20	2
46	Установочные болты с шестигранной головкой и плоским концом	M8×15	10
48	Большие болты с крестообразными утопленными головками и полной резьбой	M4×16	16
50	Болты с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником	M8×45×20	6
51	Болты с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником	M10×40×20	2
52	Болты с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником	M10×70×20	2
54	Болты с шестигранной головкой и полурезьбой	M10×125×25	2
58	Шестигранная контргайка	M8	10
61	Плоские шайбы	Φ8	11
62	Плоские шайбы	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
63	эластичная шайба	Φ8	10
64	эластичная шайба	Φ10	2
65	Плоские шайбы	Φ10	2
114	Болт с крестообразной потайной головкой и всеми зубьями	M4×12	4
	L-образный ключ	6 × 40 × 12 0	1
	крестообразный ключ	14×17×75	1
	L-образный ключ	8 ×35×8 5	1

Этапы установки

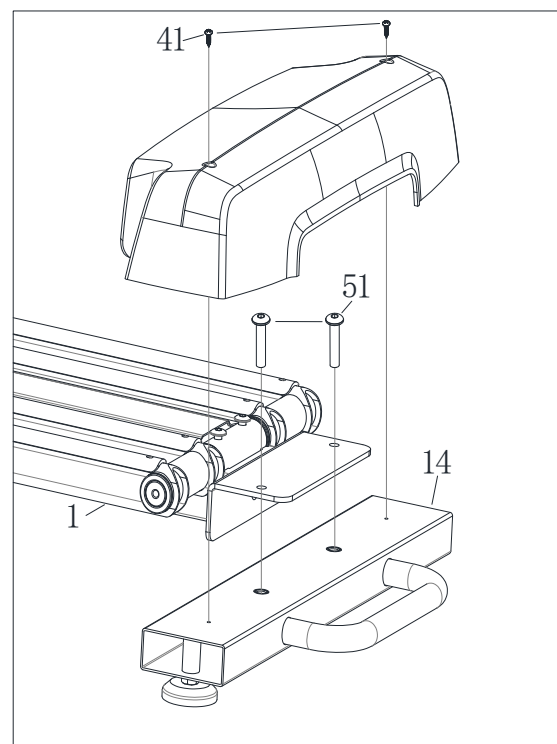
Шаг 1: Прикрепите передний стабилизатор (13) к основной раме (1) и затяните его крепко с помощью болтов с шестигранной головкой и полурезьбой (54), болтов с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником (52), эластичных шайб (64) и плоских шайб (65).



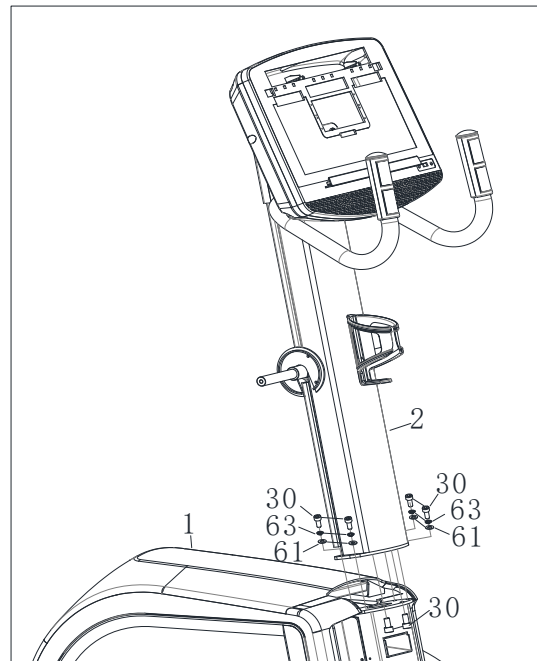
Шаг 2:

Прикрепите задний стабилизатор (14) к основной раме (1) и закрепите его с помощью болтов с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником (51).

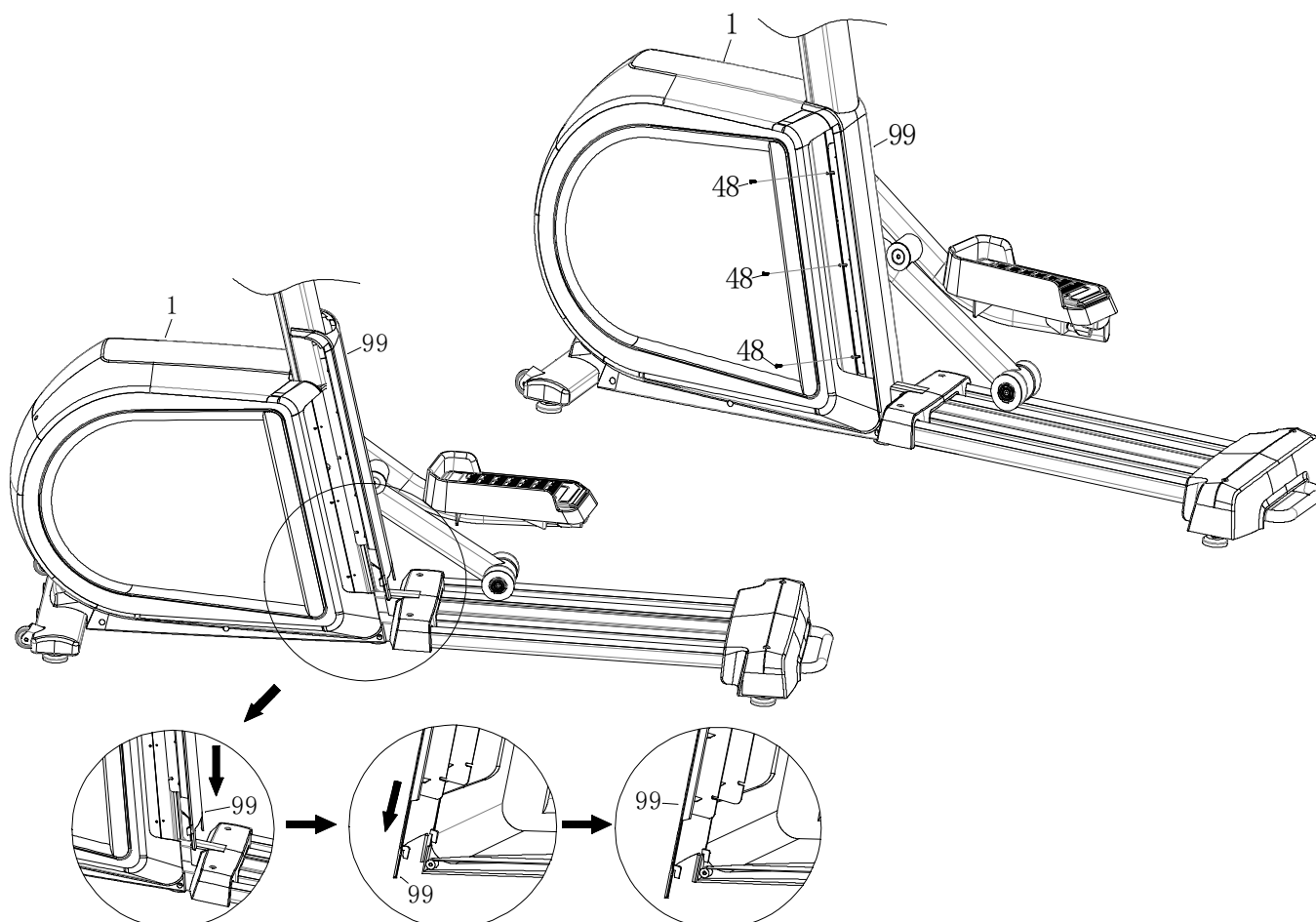
Установите декоративное покрытие трубки стабилизатора (103) с помощью больших болтов с крестообразными утопленными головками и полной резьбой (41).



Шаг 3: Соберите вертикальную стойку (2). Сначала подключите кабель связи (77) и (78); затем вставьте вертикальную стойку (2) в основную раму (1) и закрепите их болтами с шестигранной головкой и полной резьбой (30), эластичными шайбами (63) и плоскими шайбами (61).

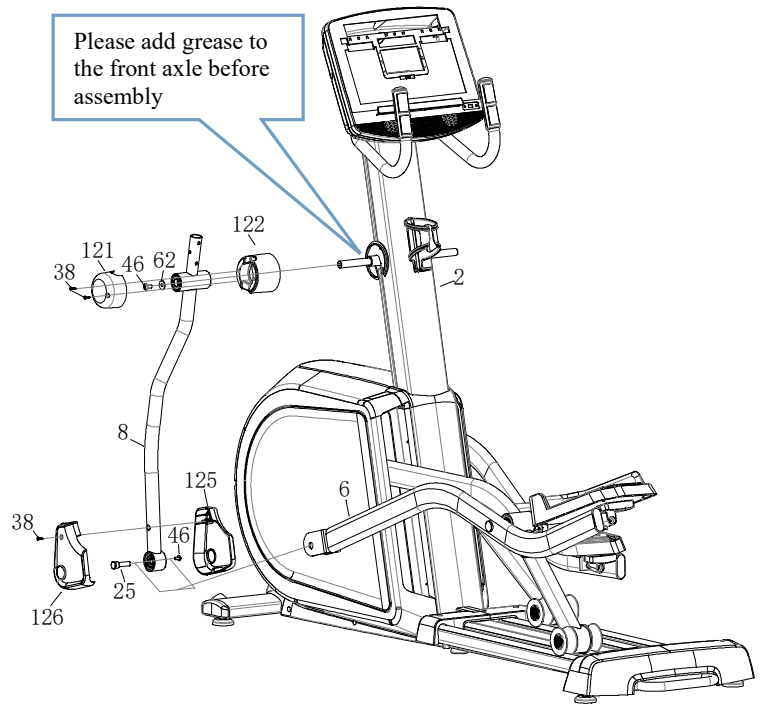


Шаг 4: После установки вертикальной стойки (2) установите заднюю декоративную крышку цепи (99) на основную раму (1), как показано на следующей схеме, и затяните ее крепко с помощью больших болтов с крестообразными утопленными головками и полной резьбой (48).



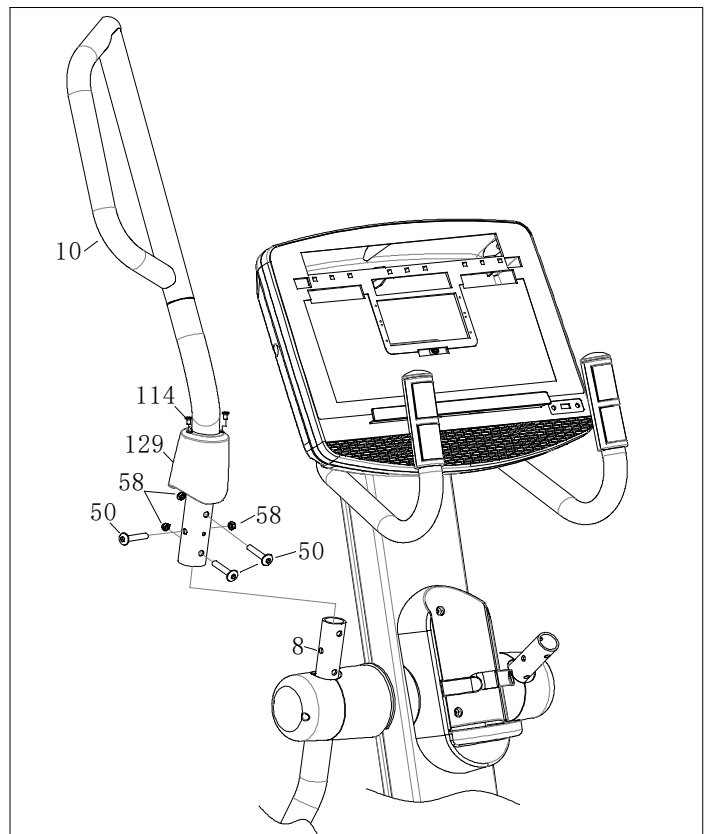
Шаг 5:

1. Убедитесь в том, что перед сборкой добавлена смазка на передний вал.
2. Как показано на рисунке, поместите среднюю крышку рукоятки (122) на передний вал, затем установите группу трубок левой нижней ручки (8) на вертикальную стойку (2) и крепко закрепите их с помощью установочных болтов с шестигранной головкой и плоским концом (46) и плоских шайб (62).
3. Закрепите наружную крышку рукоятки (121) и среднюю крышку (122) большим саморезом с крестообразным шлицем и плоской головкой (38).
4. Подключите группу трубок левой нижней ручки (8) к комплекту трубок левой педали (6), затем закрепите соединительную ось набора кривошипа (25) установочным болтом с шестигранной головкой и плоским концом (46).
5. Соберите крышку трубки левой педали А (125) и крышку трубки левой педали В (126), как показано на рисунке. Пропустите декоративную крышку через отверстие в трубе рукоятки и закрепите их большим саморезом с крестообразным шлицем и плоской головкой (38).
6. Соберите правую сторону таким же образом.



Шаг 6:

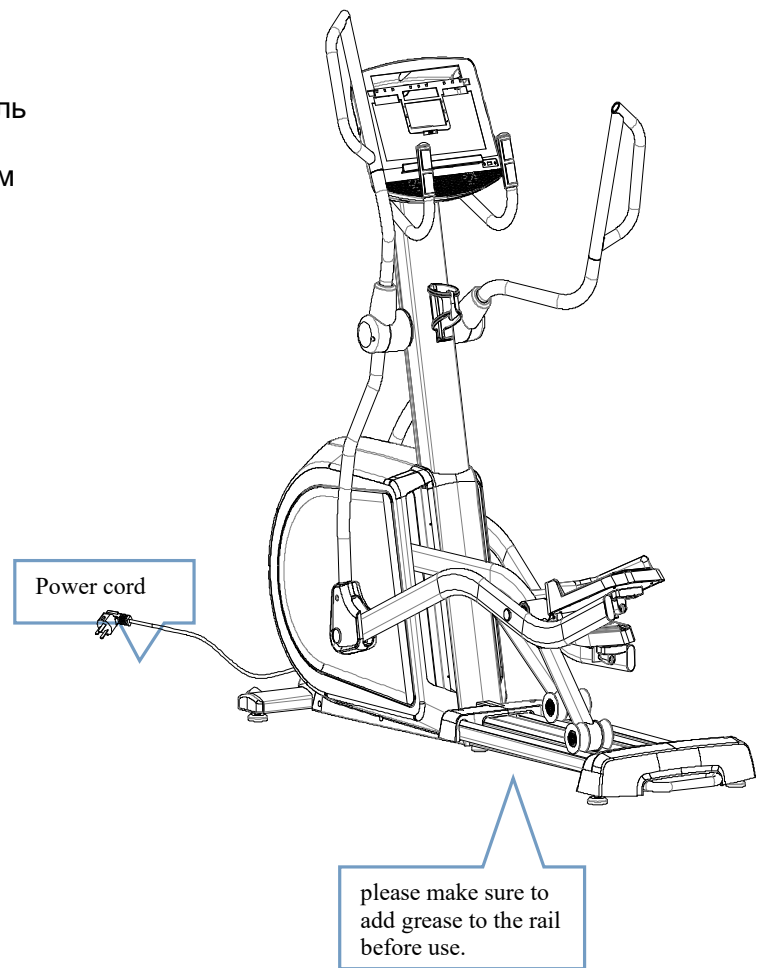
1. Сначала прикрепите верхнюю левую ручку, комплект А (10) в группу трубок левой нижней ручки (8), закрепив их шестигранной контргайкой (58) и болтом с большой плоской головкой и полурезьбой с внутренним шестигранником (50).
2. Положите декоративную крышку рукоятки (129) на верхнюю левую ручку, комплект А (10) и закрепите их болтом с крестообразной потайной головкой и всеми зубьями (114).
3. Соберите правую сторону таким же образом.



Шаг 7:

После сборки машины вставьте сетевой кабель в розетку и включите выключатель питания.

Предупреждение: перед использованием обязательно добавьте смазку на рельс.



Спортивные рекомендации

Разминка

Необходимо провести разминку в течение 5-10 минут перед каждой тренировкой.

Дыхание

Не задерживайте дыхание во время тренировки. Обычно, когда готовитесь к восстановлению движения, вдыхайте через нос и выдыхайте силой через рот. Дыхание и движение должны быть согласованы. Если дыхание слишком быстрое, немедленно прекратите упражнение.

Частота

Мышцам одной и той же части следует отдыхать 48 часов, то есть одну и ту же часть можно тренировать каждые два дня.

Нагрузка

Определите объем тренировок в соответствии с физическим состоянием индивида, а затем тренируйтесь согласно принципу асимптотической нагрузки. В начале тренировок обычно возникает боль в мышцах. При продолжении тренировок эта боль пройдет.

Расслабление

После каждой тренировки проводите 5 минут восстановительных действий, особенно растяжку и расслабление мышц ног, чтобы избежать длительного сокращения мышц и поддерживать их эластичность.

Питание

Для защиты пищеварительной системы рекомендуется заниматься спортом через час после приема пищи, и употреблять пищу не ранее чем через полчаса после тренировки. Пейте меньше воды во время тренировки, особенно избегайте многочисленного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

Разминка/упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим требованиям, предъявляемым к нему. Период охлаждения / релаксации после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по растяжке для разминки и для охлаждения и расслабления.

Пожалуйста, обратите внимание на следующие упражнения:

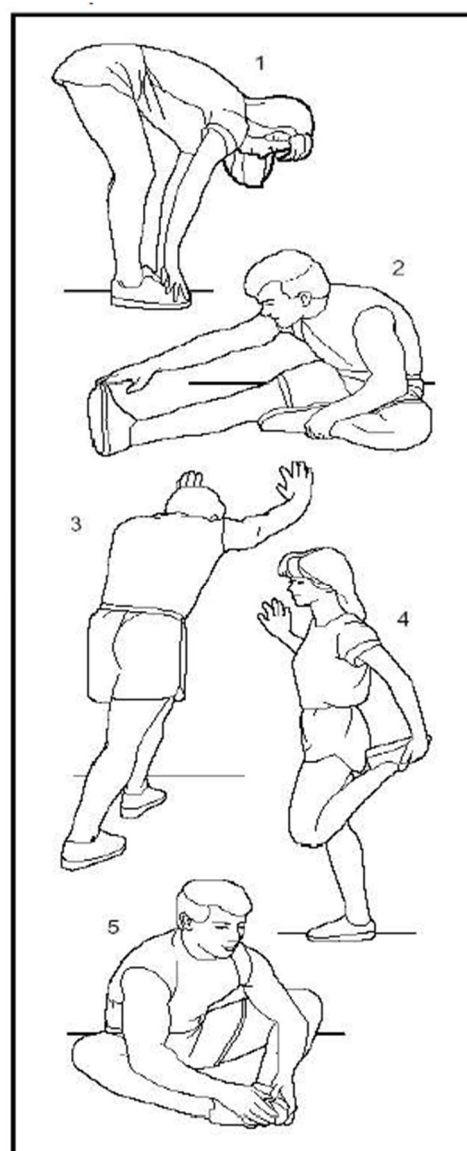
1) Нисходящая растяжка. Корпус медленно наклоняется вперед так, чтобы спина и плечи были расслаблены. Делайте так, чтобы руки максимально касались пальцев ног. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 1).

2) Растяжка голени. Поставьте одну ногу прямо, другую ногу внутрь. Постарайтесь коснуться пальцев ног, насколько это возможно. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для каждой ноги повторить 3 раза (см. рисунок 2).

3) Растяжение голеней и заживление сухожилий. Две руки упираются в стену, одна нога стоит в стойке, а другая упирается в пол. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

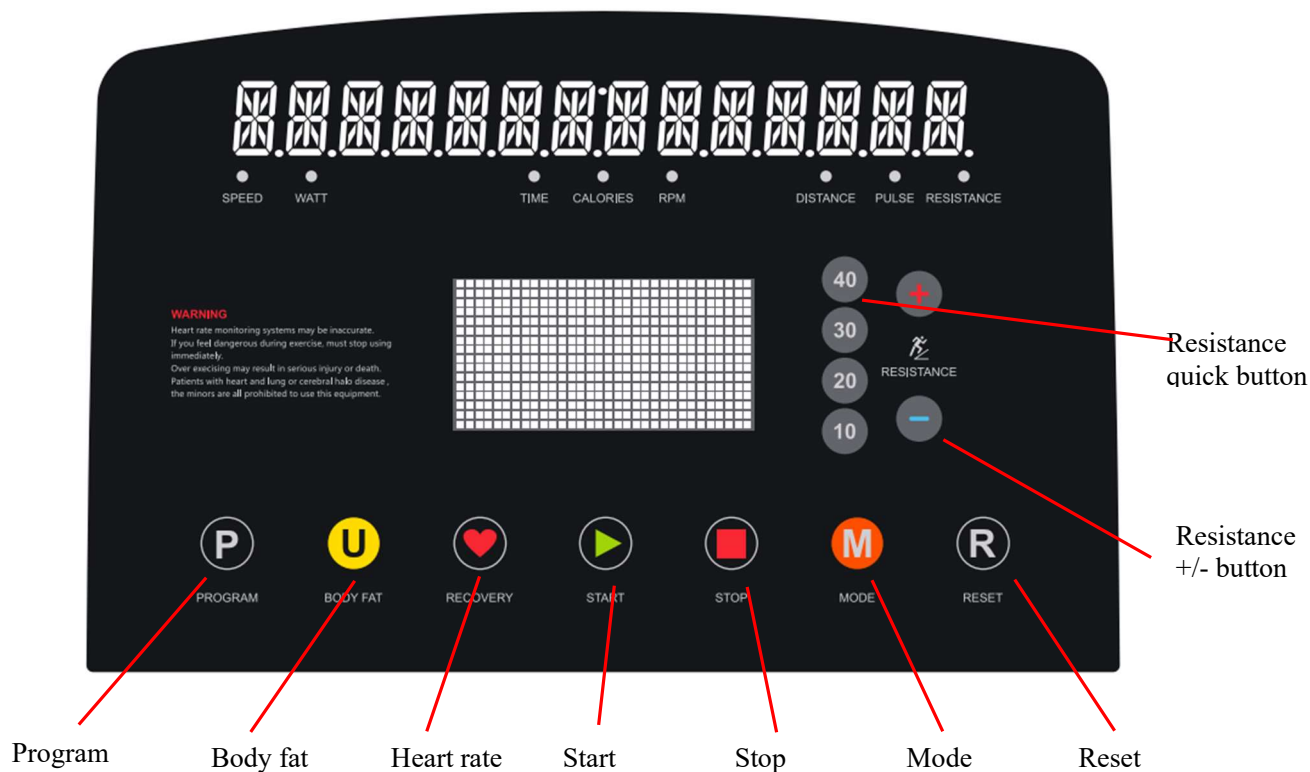
4) Растягивание мышц. Держитесь правой рукой за стену или трос, удерживайте равновесие, затем левой рукой тянитесь назад, чтобы захватить левую лодыжку, и медленно тянете к бедрам, пока вы не почувствуете, как напрягаются передние мышцы бедра. Потяните около 10 ~ 15 секунд, затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

5) Растяжка портняжной мышцы (мышцы внутренней поверхности бедра). Состыкуйте подошвы и стопы, колени смотрят наружу. Захватите ноги в направлении паха и медленно тяните. Поддерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 5)



Руководство по эксплуатации монитора

Полное отображение:



Функции дисплея

RESISTANCE	Отображает уровень сопротивления во время тренировки. диапазон отображения 0 ~ 40
PULSE	Отображение значения сердцебиения во время тренировки. Диапазон отображения 40 ~ 199 раз в минуту.
WATT	Отображение мощности движения в реальном времени 0 ~ 999 Вт
SPEED	Отображение скорости движения в реальном времени 0 ~ 99,9 км/ч.
CALORIES	Отображает значение потребления калорий при выполнении упражнений. Диапазон отображения 0 ~ 9999.
DISTANCE	Отображение расстояния движения во время тренировки. Диапазон отображения 0,0 ~ 99,9.
RPM	Число оборотов в минуту . Диапазон отображения 0 ~ 9999 оборотов в минуту.
TIME	Отображение времени тренировки. Диапазон отображения 0:00 ~ 99:59.

Функции кнопок

RESISTANCE+	Увеличение значения сопротивления
RESISTANCE-	Уменьшение значения сопротивления
PROGRAM	Выберите 12 фиксированных предварительных программ, 3 определяемые пользователем программы, 4 программы HRC, 1 программу WATT.
BODYFAT	Выберите режим измерения жира в организме
RECOVERY	Режим восстановления сердечного ритма после тренировки
MODE	Выберите время, расстояние, калории, режим обратного отсчета.
RESET	Данные тренировки будут удалены. Нажмите и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы вернуться к интерфейсу выбора пользователя в режиме ожидания.
Start	Начало тренировки
Stop	Остановка тренировки

Процедура работы:

1. Включение

Подключите устройство к источнику питания, включите выключатель питания, включите монитор, и через 2 секунды полного отображения светодиодов появится диаметр колеса (по умолчанию 78 см), система измерения (по умолчанию км), евразийский стандарт (символ E) и в окне времени отобразится номер текущей версии программного обеспечения. Затем войдите в режим настройки ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (персональная информация пользователя); по умолчанию U1, можно выбрать U1-U4 с помощью кнопок RESISTANCE+ и RESISTANCE-, введите пол, возраст, рост, вес через кнопку MODE, нажмите кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE- для настройки, затем нажмите кнопку MODE для перехода к следующей настройке для следующих объектов:

ПОЛ: МУЖ или женский; по умолчанию - МУЖ

ВОЗРАСТ: 10-99 лет, по умолчанию 25 лет

РОСТ: 100-220 см, по умолчанию 170 см

ВЕС: 20-150 кг, по умолчанию 75 кг

После установки информации о пользователе нажмите кнопку MODE для входа в режим ожидания..

2. Режим ручной настройки

В режиме ожидания нажмите кнопку "Start" для входа в режим ручной настройки по умолчанию.

В режиме упражнения нажмите кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE- для изменения сопротивления.

В режиме упражнения нажмите кнопку "STOP", чтобы остановить устройство, а после остановки нажмите кнопку "RESET", чтобы очистить данные об упражнении.

3. Режим обратного отсчета

В режиме ожидания нажмите кнопку MODE для выбора режима обратного отсчета времени, расстояния или калорий в 3 режимах:

А. Когда выбран режим обратного отсчета времени, окно отображения времени показывает начальное значение 30 (минут) и мигает. В этот момент нажмите кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-, чтобы установить значение времени. Диапазон регулировки составляет 5-99 (минут). После завершения выбора нажмите кнопку START, машина начнет работать в соответствии с установленным временем, и она автоматически остановится после завершения обратного отсчета времени.

В. Когда выбран режим обратного отсчета расстояния, окно отображения времени показывает начальное значение 1 (км) и мигает. В этот момент нажмите кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-, чтобы установить значение расстояния, и диапазон регулировки составляет 1-99 (км). После завершения выбора нажмите кнопку START, машина начнет работать в соответствии с установленным расстоянием, и она автоматически остановится после завершения обратного отсчета расстояния.

С. Когда выбран режим обратного отсчета калорий, окно отображения времени показывает начальное значение 50 (калорий) и мигает. В этот момент нажмите кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-, чтобы установить значение калорий, и диапазон регулировки составляет 20-9990 (калорий). После завершения выбора нажмите кнопку START, машина начнет работать в соответствии с установленным количеством калорий, и она автоматически остановится после завершения обратного отсчета калорий.

4. Автоматическая предустановленная программа

В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM для выбора из 12 предустановленных программ, 3 программ, созданных пользователем, или 4 программ HRC.

А. 12 предустановленных программ: В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM для выбора программ P1-P12. В то же время вы можете установить время упражнения с помощью кнопок RESISTANCE+ и RESISTANCE-, нажмите кнопку START, чтобы начать, и система будет работать в соответствии с установленным временем. Когда время упражнения подсчитывается до 0, устройство остановится автоматически.

В. 3 программы, созданные пользователем: В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM, и за 12 предустановленными программами следуют 3 программы, созданные пользователем U1-U3. После выбора настраиваемой программы вы можете нажать кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-, установить время упражнения, нажмите кнопку START, чтобы начать, и система будет работать в соответствии с установленным временем, когда время упражнения подсчитывается до 0, устройство остановится автоматически.

Когда выбран режим U1-U3, вы также можете войти в настройку данных, нажав кнопку MODE. S-01 по S-16 - это уровни сопротивления и наклона для каждого сегмента. В этот момент установите уровень сопротивления для каждого сегмента с помощью кнопок RESISTANCE+ и RESISTANCE-. Когда установлено значение для 16 сегментов, выйдите, и данные будут автоматически сохранены

5. Программа HRC (опциональная функция):

В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM для выбора 4 программ HRC: HRC55/75/90/TAG

(1) Определение: режим управления скоростью по сердечному ритму - это функция использования беспроводного или проводного сердечного ритма для автоматической регулировки сопротивления путем сравнения установленного значения сердечного ритма (целевой сердечный ритм), главным образом используется беспроводной сердечный ритм.

(2) Метод, порядок и диапазон параметров установки HRC.

Нажмите кнопку PROGRAM для выбора программы HRC, введите установку THR (целевой сердечный ритм), нажмите кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-, чтобы настроить; после установки значения THR нажмите кнопку MODE для подтверждения и введите установку времени, нажмите кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-, чтобы установить значение времени обратного отсчета; после установки нажмите "START/STOP", чтобы начать:

A: Целевой сердечный ритм: $(220 - \text{возраст}) * 55\%$ (HRC1: 55% HRC2: 75% HRC3: 90% HRC4 настраиваемый)

B: Целевой сердечный ритм HRC1-3 не может быть изменен, целевой сердечный ритм HRC4 может быть изменен, диапазон изменения: 60-200

C: Диапазон установки времени 5:00-99:00

(3) Отношение изменения сопротивления

A: Изменение частоты, HRC определяет сердечный ритм каждые 30 секунд (сердечный ритм всегда отображается).

B: Когда фактический сердечный ритм ниже целевого и разница превышает 3, уровень сопротивления увеличится на 1 уровень.

C: Когда фактический сердечный ритм выше целевого и разница превышает 3, уровень сопротивления уменьшится на 1 уровень.

D: Когда монитор не может обнаружить данные о сердечном ритме, устройство остановится автоматически.

6. Программа WATT

В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM, чтобы войти в программу WATT.

(1) Определение: установив целевую мощность, компьютер автоматически регулирует сопротивление для реализации режима фиксированной мощности во время упражнения..

(2) Настройка программы WATT: Нажмите кнопку PROGRAM, чтобы войти в программу WATT, начальная мощность - 120, нажмите кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-, чтобы настроить уровень целевой мощности. После установки мощности нажмите кнопку MODE для установки времени упражнения, затем нажмите кнопки RESISTANCE+ и RESISTANCE-, чтобы настроить время. После установки времени нажмите кнопку START, чтобы начать упражнение.

Диапазон установки мощности - от 10 до 350 Вт.

Диапазон установки времени - от 5:00 до 99:00.

(3) Отношение изменения сопротивления

A: Изменение частоты, монитор будет сравнивать реальную и целевую мощность каждые 30 секунд.

B: Когда разница между реальной мощностью и целевой мощностью не превышает 5 Вт, сопротивление остается неизменным.

C: Когда реальная мощность меньше целевой и разница превышает 5 Вт, уровень сопротивления увеличится на 1, пока не достигнет максимального значения сопротивления.

D: Когда реальная мощность больше целевой и разница превышает 5 Вт, уровень сопротивления уменьшится на 1, пока не достигнет минимального значения сопротивления.

7. Тестирование процента жира в организме

В режиме ожидания нажмите кнопку BODYFAT, чтобы войти в режим тестирования процента жира в организме. В этот момент пользователь должен удерживать ручку с железной пластиной для измерения пульса или носить беспроводной пояс для измерения сердечного ритма и рассчитать данные о проценте жира в организме в соответствии с установленными значениями пользователя (пол, возраст, рост, вес).

8. Режим восстановления сердечного ритма

В режиме ожидания, при обнаружении значения сердечного ритма пользователя, нажмите кнопку RECOVERY, чтобы войти в режим восстановления сердечного ритма, и окно времени отобразит обратный отсчет 60 секунд; в течение этого времени пользователь должен поддерживать действительность теста на сердечный ритм. По завершении обратного отсчета система разделит результаты на 1-6 уровней в зависимости от восстановления сердечного ритма пользователя, что представляет собой состояние восстановления пользователя в течение 1 минуты. F1 - это лучший уровень, а F6 - наихудший. Если нет действительных данных о сердечном ритме, нажатие кнопки RECOVERY будет недействительным.

F1	ВЫДАЮЩИЙСЯ
F2	ОТЛИЧНЫЙ
F3	ХОРОШИЙ
F4	НОРМАЛЬНЫЙ
F5	НИЖЕ СРЕДНЕГО
F6	ПЛОХОЙ

9. Режим сна

Если устройство не используется более 4 минут и 30 секунд, монитор переходит в режим сна. В состоянии бесперебойного питания вы можете нажать любую кнопку или передать сигнал RPM, чтобы выйти из режима сна..

10. Данные предустановленных программ**(1) ДАННЫЕ О СОПРОТИВЛЕНИИ**

No.of seg. Grade program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
program 1	10	15	20	25	30	30	30	30	25	20	15	10	15	10	10	10
program 2	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	20	20	10	10
program 3	5	10	15	20	25	30	25	20	15	10	15	20	30	20	10	5
program 4	5	15	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	20	15	10
program 5	10	15	15	20	20	25	25	30	30	30	30	25	25	20	15	10
program 6	10	10	20	20	30	30	25	25	30	30	30	30	30	20	20	10
program 7	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	30	30	20	20	10	10
program 8	10	20	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	15	15	10	5
program 9	5	15	15	15	20	20	20	30	30	30	25	25	25	15	15	10
program 10	5	10	15	10	20	25	20	30	25	30	25	30	25	15	15	10
program 11	10	15	20	20	25	30	30	30	30	30	30	30	25	15	15	10
program 12	10	20	25	25	25	25	30	25	30	25	15	10	20	30	20	10

11. Распространенные неисправности и их решения;

Проблема и код	Возможные причины	Решение
Монитор не включается	А. Неисправный двигатель генератора	Замените двигатель генератора
	Б. Контроллер неисправен (световой индикатор контроллера не горит)	Замените контроллер
	С. Неисправная плата монитора.	Замените монитор
	Д. Неисправный провод связи.	Замените провод
Кнопка не работает	Кнопка повреждена	1. Замените клавиатурную плату и кабель клавиатуры 2. Замените плату монитора. 3. Замените монитор
E01	Неисправность связи; 1: неисправность двигателя 2: неисправность электрического управления 3: неисправность коммуникационного кабеля	1: замените провод
		2. Замените плату монитора.
		3. Замените контроллер.
Не отображается частота пульса	А. Пользователь плохо ухватился рукой за датчик	Ухватитесь плотнее за датчик измерения пульса
	Б. Монитор неисправен	Замените монитор
На мониторе отображается неполное или отсутствующее сообщение.	А. Недостаточное напряжение	Проверьте электрическое управление и двигатель.
	Б. Сбой системы	Замените монитор