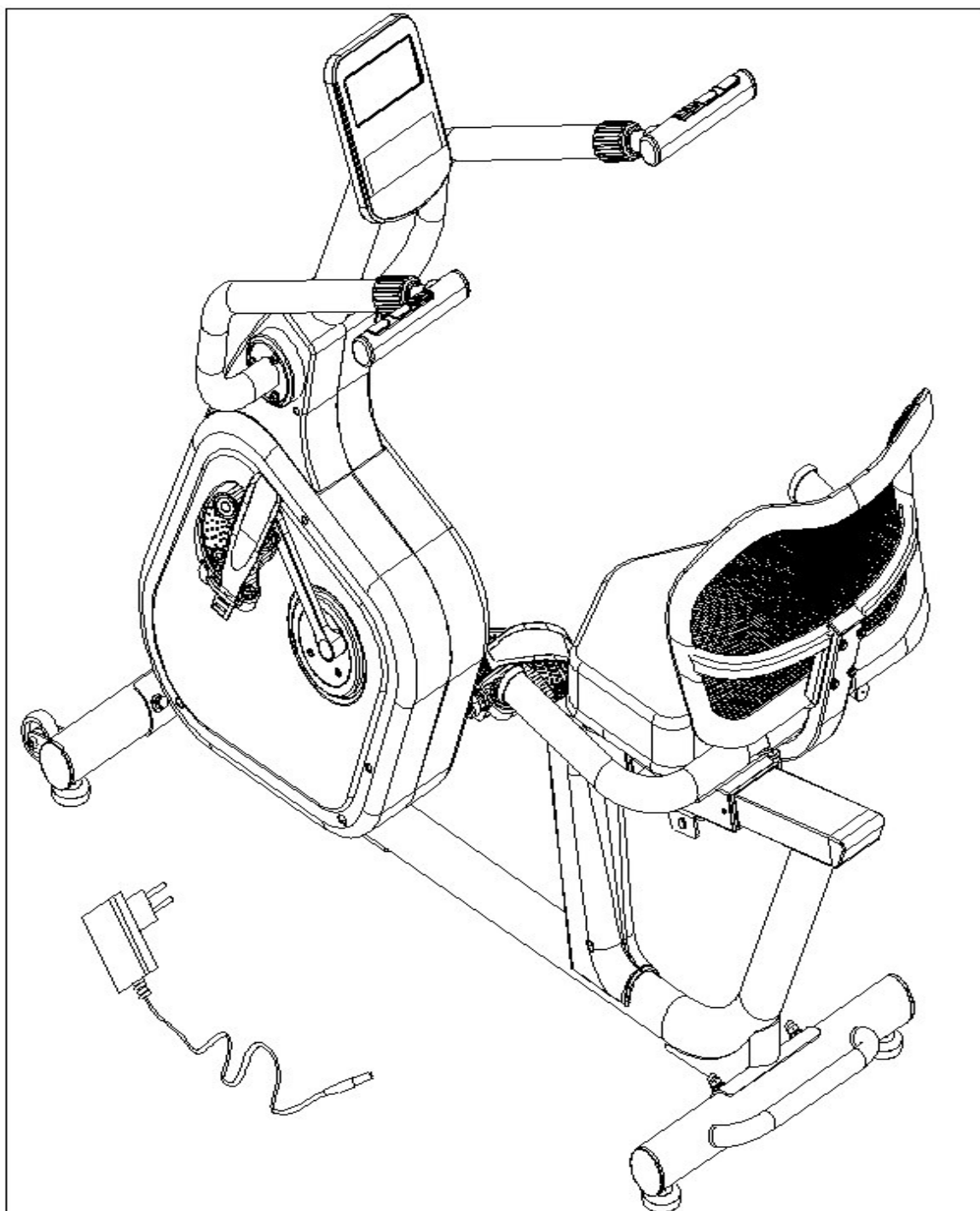


Велотренажер FitLogic B1902R

ІНСТРУКЦІЯ



ВАЖЛИВО! Будь ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед використанням цього продукту. Збережіть цей посібник для подальшого використання. Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від зображених на ілюстраціях і можуть бути змінені без попередження.

Зміст

	2
	3
	5
	7
Важлива інформація з техніки безпеки	8
Перелік деталей	1
Вибухове креслення	2
Обладнання/інструменти	1
Збірка	2
Фінальна перевірка	1
Вирівнювання машини	3
Регулювання керма	1
Переміщення машини	
Посібник з експлуатації дисплея	
Інструкція з використання	

Важлива інформація про безпеку

Попередження

Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, прочитайте наведені нижче важливі застереження перед використанням машини.

1. Перед початком будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас будь-які фізичні або медичні стани, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки або перешкоджати належному використанню тренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину.
2. Прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: Біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, відчуття запаморочення, запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати програму вправ.

Загальні заходи безпеки

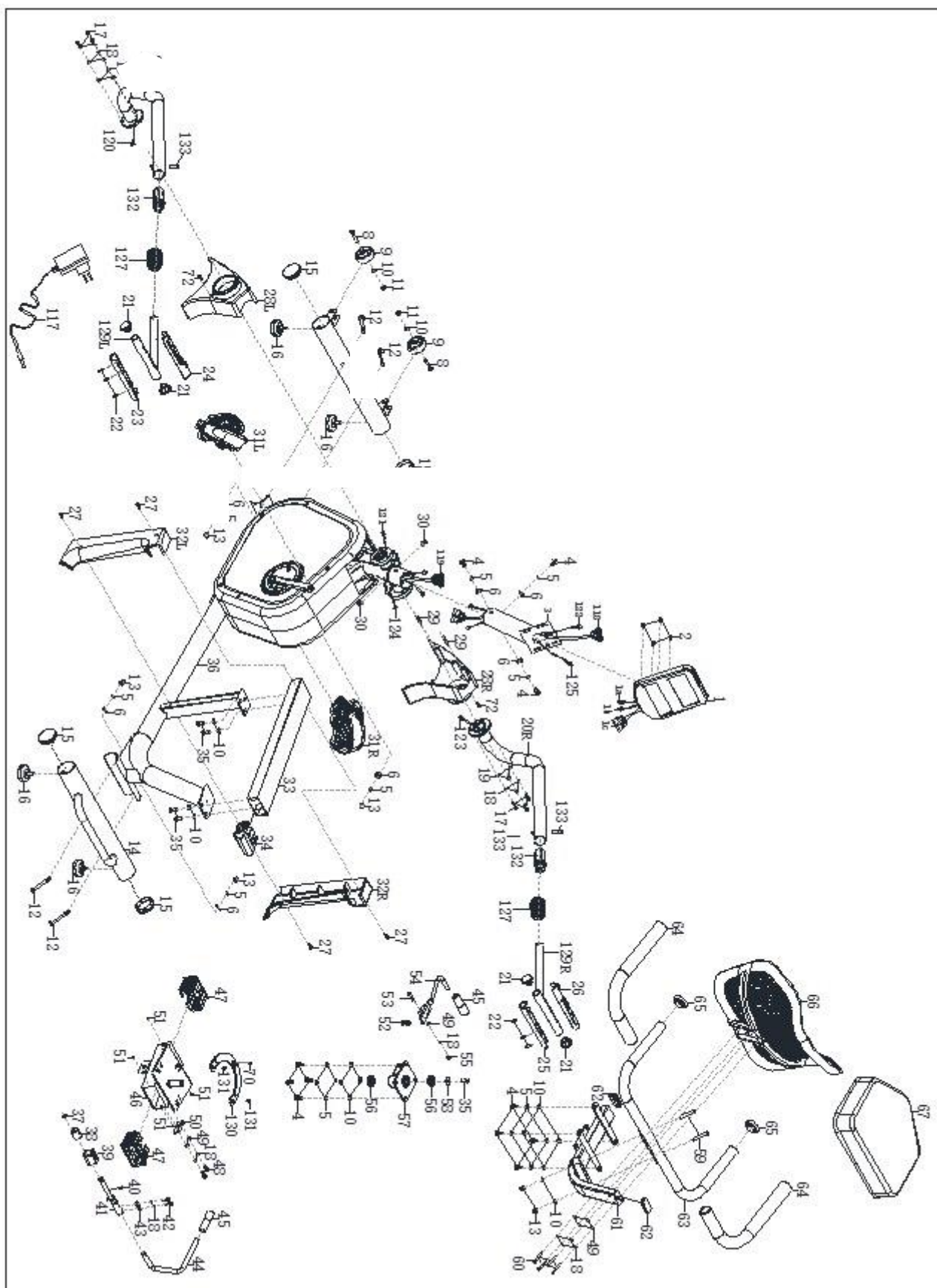
1. Використовуйте машину тільки так, як описано в цій інструкції з експлуатації.
2. Перед використанням машини перевірте, чи надійно затягнуті гайки та болти.
3. Використовуйте тренажер на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима.
4. Перед початком тренування приберіть від тренажера всі предмети в радіусі 0,6 дисплея.
5. Після того, як тренажер буде правильно зібрано, перед початком тренування ознайомтеся з нашим посібником з розминки в кінці цього буклету.
6. Використовуйте цей тренажер лише тоді, коли він знаходиться в належному робочому стані. Для будь-якого необхідного ремонту використовуйте тільки оригінальні запасні частини.
7. Тримайте машину подалі від надмірної вологості та пилу.
8. Виконуйте всі етапи збирання в наведеній послідовності. Неправильна збірка може призвести до травми або неправильної роботи тренажера.
9. На цьому тренажері одночасно може тренуватися лише одна людина.
10. Під час використання тренажера носіть відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може потрапити в апарат, або одягу, який може обмежувати або перешкоджати руху.
11. Апарат не призначений для терапевтичного використання.
12. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від машини. Призначений для використання тільки дорослими.
13. Максимальна вага користувача - 120 кг.
14. Всі рухомі аксесуари потребують щотижневого обслуговування. Перевіряйте їх перед кожним використанням. Якщо щось зламалося або відкрутилося, негайно полагодьте його. Ви можете продовжувати користуватися тренажером після того, як всі пошкоджені деталі будуть виправлені.
15. Цей тренажер відповідає стандарту EN957, частина 5 для використання в домашніх умовах.
16. Щоб встановити тренажер, будь ласка, візьміться за поручень і станьте на підніжки.
17. Щоб зняти машину, візьміться за поручень і зійдіть з підніжок. Збережіть цю інформацію для подальшого використання.

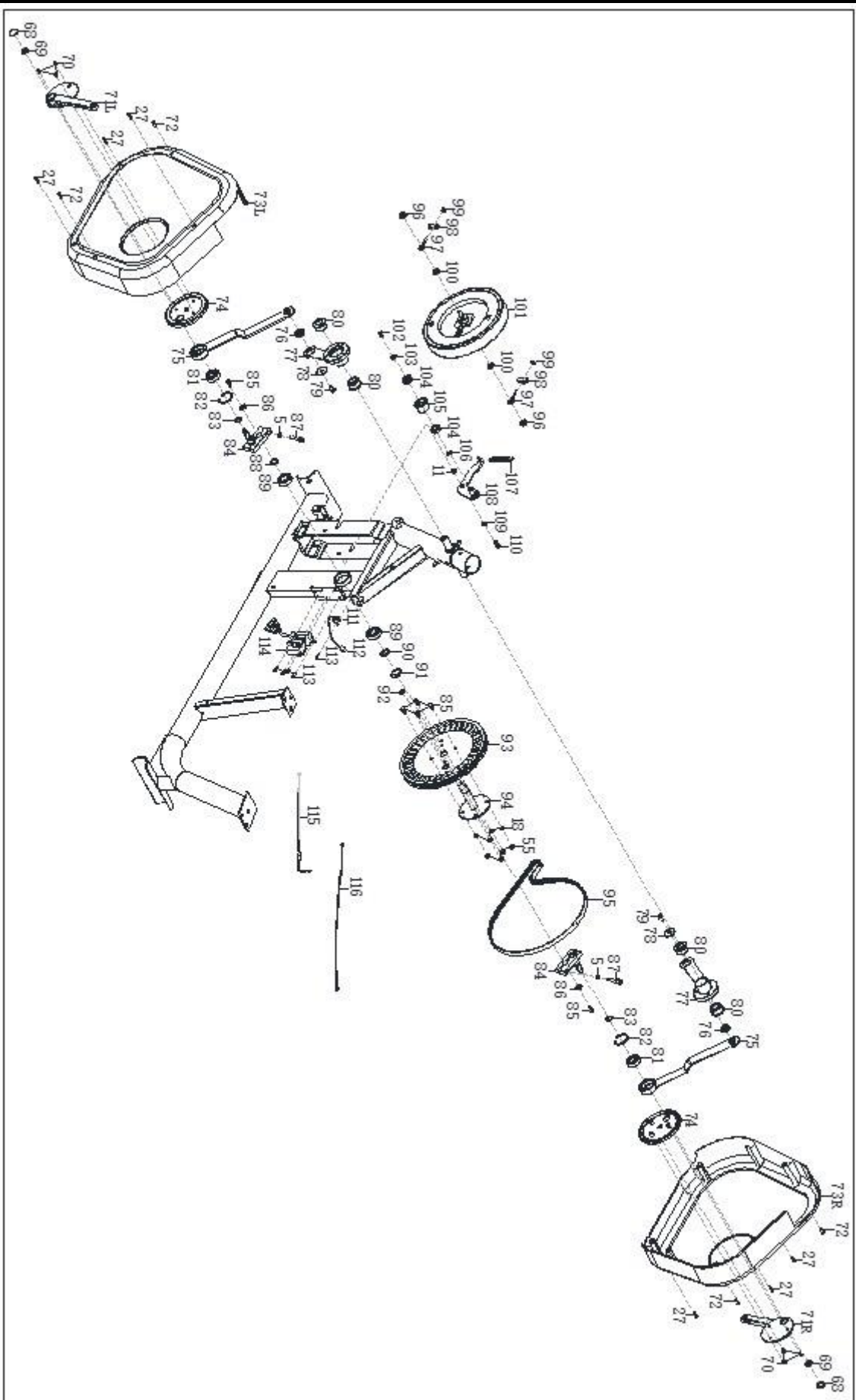
Список частин

NO.	Опис	Qty	NO.	Опис	Qty
1	Дисплей	1	38	Ексцентрикове колесо	1
2	Поперечний гвинт M5×10×Ø10	4	39	Затискна втулка для ексцентрикового колеса	1
3	Стовпчик керма	1	40	Гвинти з внутрішнім шестигранником і конусним наконечником	1
4	Болт з шестигранною головкою M8×20×20×S13×Ø13	11	41	Регульований блок	1
5	Шайба D8	22	42	Болт із внутрішнім шестигранником M6×20×S5	2
6	Дугова шайба D8×Ø20×2.0×R30	7	43	Дугоподібна шайба D6×Ø16×1,5×R16	2
7	Передній стабілізатор	1	44	Регульована ручка	1
8	Болт з внутрішнім шестигранником M8×42×15×S5	2	45	Обмежена втулка ручки	2
9	Колесо	2	46	Розсувне сидіння	1
10	Шайба d8×Ø16×1.5	16	47	Розсувна втулка гусениці	2
11	Нейлонова гайка M8×H7.5×S13	3	48	Болт з внутрішнім шестигранником M6×16×S5	2
12	Болт з квадратною шийкою M8×73×20×H5	4	49	Шайба D6×Ø12×1.2	7
13	Накидна гайка M8×H16×S13	6	50	Фіксуюча пластина	1
14	Задній стабілізатор	1	51	Саморіз з хрестовою головкою ST3×6×Ø5.6	4
15	Заглушка Ø60.5	4	52	Притискна пружина Ø2,5×Ø14×26×N5	1
16	Регульована підніжка Ø52×18×M8×25	4	53	Болт із внутрішнім шестигранником M6×40×S5	1
17	Болт з внутрішньою шестигранною головкою M6×20×S5	6	54	Ручка управління обертанням	1
18	Пружинна шайба D6	19	55	Нейлонова гайка M6×H6×S10	5
19	Шайба D6×Ø12×1	6	56	Підшипник 6804	2
20L/R	Ліве/праве кермо	2	57	Основа кронштейна сидла	1
21	Кругла торцева заглушка	4	58	Шайба D8×Ø22×2	1
22	Саморіз з хрестоподібною головкою ST3×16×Ø5.6	4	59	Болт з квадратною шийкою M8×47×20×H5	2
23	Нижня кришка лівого керма	6	60	Поперечний гвинт з потайною головкою M6×45	4
24	Верхня кришка лівого керма	1	61	Кронштейн для спинки	1
25	Нижня кришка правого керма	1	62	Чотирикутна заглушка J50	2
26	Верхня кришка правого керма	1	63	Рукоятка керма	1
27	Саморіз з хрестоподібною головкою ST4.2×16×Ø8	10	64	Пінопласт Ø30	2
28L/R	Ліва/права стійка керма	2	65	Кругла заглушка Ø32	2
29	З'єднувальна колонка	2	66	Сітчаста спинка	1
30	Тримач дроту Ø12	2	67	Сідло	1
31L/R	Ліва/права педаль	2	68	Кришка кривошипа Ø25	2
32L/R	Ліва/права декоративна кришка	2	69	Гайка шестигранна фланцева M10×1,25×H7×S14	2
33	Розсувна доріжка	1	70	Поперечний потайний болт M5×10×Ø8	7
34	Задня декоративна кришка ковзної доріжки	1	71L/R	Кривошип лівий/правий	2
35	Внутрішній болт з шестигранною головкою M8×20×S5	5	72	Саморіз з хрестоподібною головкою ST4.2×19×Ø8	6
36	Основна рама	1	73L/R	Кришка лівого/правого ланцюга	2

37	Стопорне кільце для вала D12	1	74	Кривошипна пластина	2
75	Комбінація ланок	2	107	Пружина Ø2.0×Ø12×79×N27	1
76	Натяжна тяга	2	108	Сидіння з вільним ходом	1
77	Шатун зворотно-поступального руху	2	109	Шайба D12×Ø17×0.5	1
78	Шайба D8×Ø32×2	2	110	Гвинт з потайним буртиком M8×12×Ø10×5×S12	1
79	Болт із внутрішнім шестигранником M8×16×S5	2	111	Датчик	1
80	Втулка вала Ø38	4	112	Датчик	1
81	Підшипник 6203	2	113	Саморіз з хрестоподібною головкою ST4.2×8×Ø8	5
82	Стопорне кільце для отвору D40	2	114	Двигун	1
83	Стопорне кільце для вала D17	2	115	Провід опору	1
84	Малий кривошип	2	116	Кабель живлення	1
85	Болт з шестигранною головкою M6×16×S10	6	117	Адаптер	1
86	Шайба D6×Ø20×1	2	118	Подовжувач 1	1
87	Болт з внутрішнім шестигранником M8×40×S6	2	119	Подовжувач 2	1
88	Стопорне кільце для вала D20	1	120	Лівий трос керма 1	1
89	Підшипник 6004-ZZ	2	121	Лівий рульовий трос 2	1
90	Втулка Ø20.1×Ø26×0.3	1	122	Лівий рульовий трос 3	1
91	Гофрована шайба D20×Ø26×0.3	1	123	Правий рульовий трос 1	1
92	Круглий магніт	1	124	Правий трос керма 2	1
93	Ремінь Ø260	1	125	Правий трос керма 3	1
94	Середній вал	1	126	Позиціонуюча втулка	2
95	Ремінь 6PJ400	1	127	Зовнішня регульована втулка	2
96	Гайка фланця M10×1×H8×S15	2	128	Саморіз із хрестоподібним капелюшком ST3×10×Ø6	4
97	Регульований ланцюговий болт M6×40×Ø10×2.5	2	129L/R	Ліва/права поворотна ручка	2
98	U-подібне сидіння	2	130	Регульована пластина	1
99	Шестигранна гайка M6×H5×S10	2	131	Внутрішній шестигранний болт з головкою циліндра M5×10×S4	2
100	Тонка шестигранна гайка M10×1×H5×S17	2	132	Внутрішня регульована втулка	2
101	Маховик	1	133	Внутрішній болт з шестигранною головкою M6×42×10×S5	2
102	Болт з шестигранною головкою M6×10×S10	1	134	Шайба d8x Ø25x2	2
103	Шайба D6×Ø16×1.5	1			
104	Підшипник 6001-2RS	2	A	Шестигранний ключ S5	1
105	Вільне колесо	1	B	Торцевий ключ S13-15	1
106	Гофрована шайба D12×Ø15,5×0,3	1	C	Поперечний торцевий ключ S13-14-15	1

Розгорнуте креслення





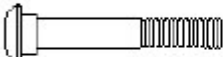
Монтажні інструменти

 ————— #4 M8*20*S13 11PCS

 ————— #5 d8 15PCS

 ————— #6 d8*Φ 20*2*R30 7PCS

 ————— #10 d8*| | 6*1.5 10PCS

 ————— #12 M8*73*20*H5 4PCS

 ————— #13 M8*H16*S13 6PCS

 ————— #17 M6*20*S5 6PCS

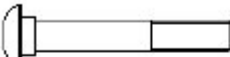
 ————— #18 d6 12PCS

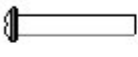
 ————— #19 d6*| | 2*1 6PCS

 ————— #42 M6*20*S5 2PCS

 ————— #43 d6*| | 6*1.5*R16 2PCS

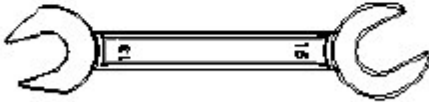
 ————— #49 d6*| | 2*1.2 4PCS

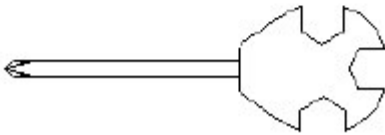
 ————— #59 M8*47*20*H5 2PCS

 ————— #60 M6*45*20*S5 4PCS

 ————— #72 ST4. 2*19*8 2PCS

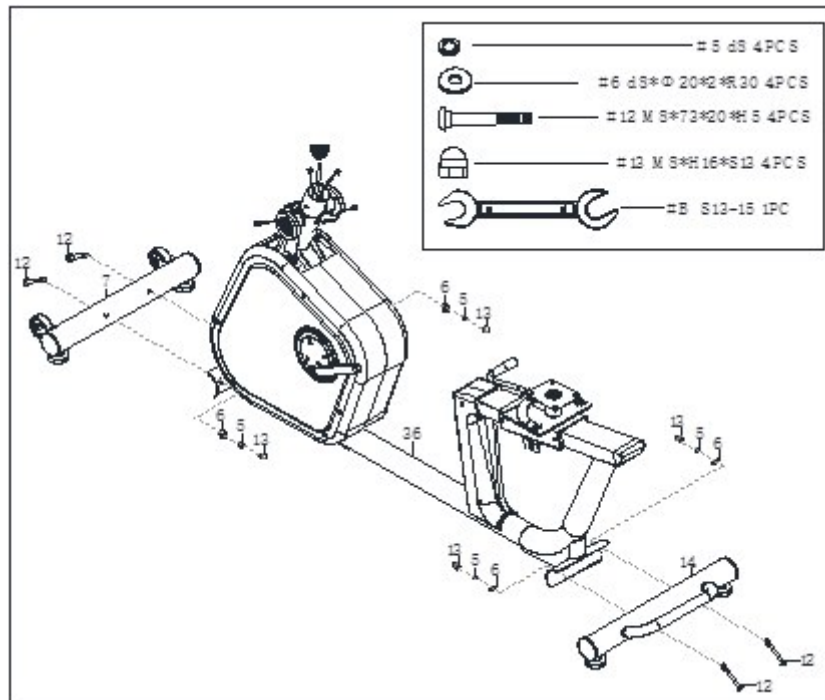
 ————— #A S5 1PC

 ————— #B S13-15 1PC

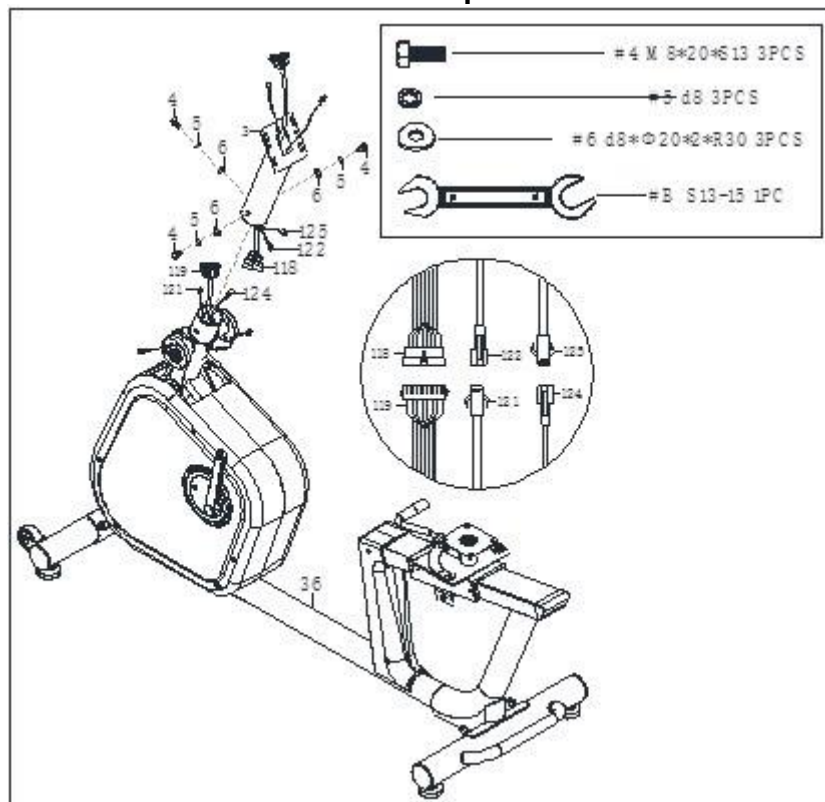
 ————— #C S13-14-15 1PC

Збірка

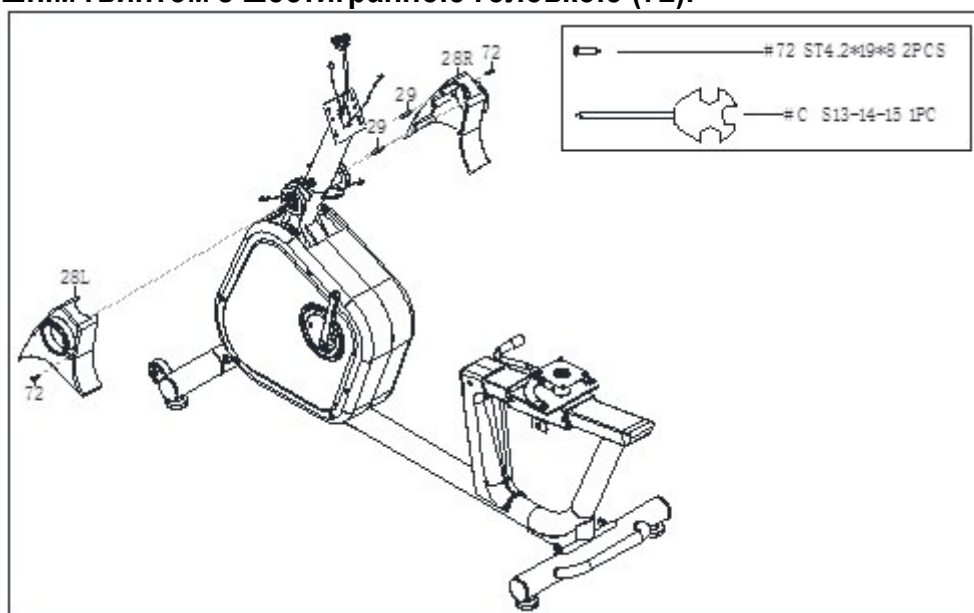
1. Приєднання переднього та заднього стабілізаторів до основної рами
Переконайтеся, що транспортні колеса на передньому стабілізаторі спрямовані вперед.



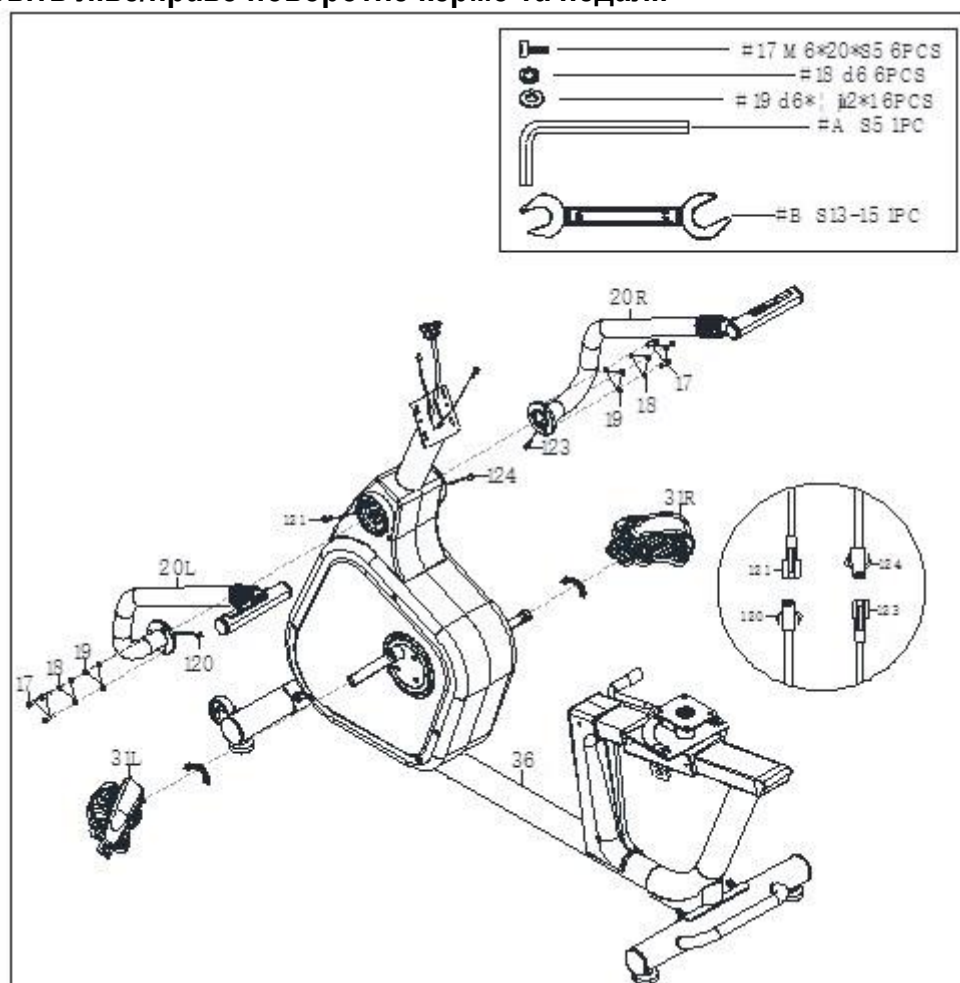
2. Підключіть кабелі та встановіть винос керма.



3. Встановіть кришку лівої/правої стійки керма зі з'єднувальною колонкою (29) та внутрішнім гвинтом з шестигранною головкою (72).

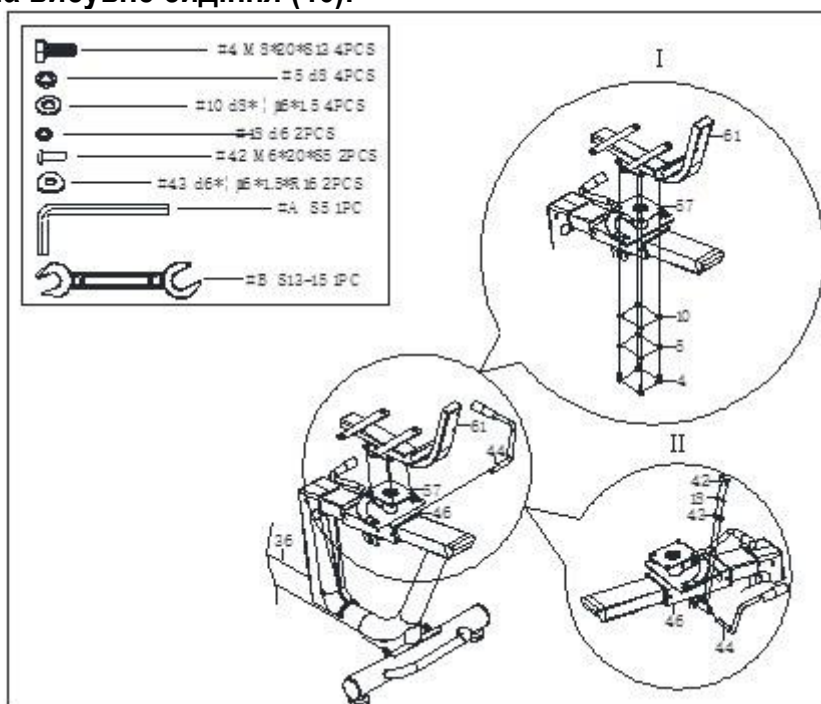


4. Встановіть ліве/праве поворотне кермо та педалі.

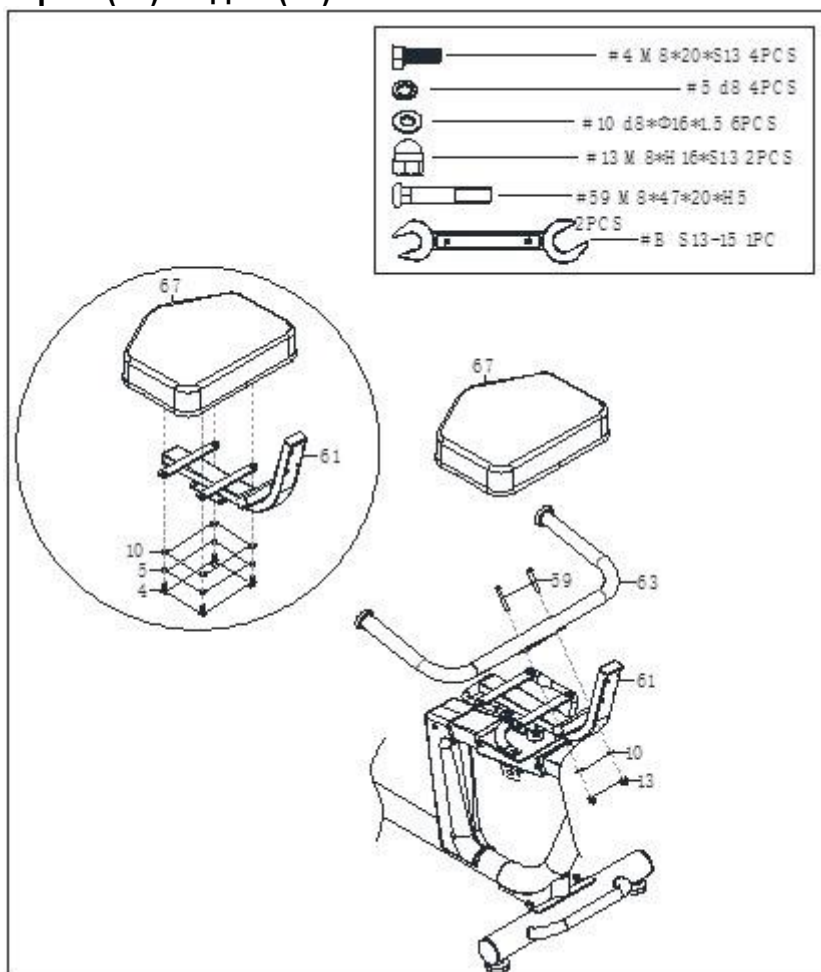


Примітка: будь ласка, підключіть кабелі перед встановленням керма

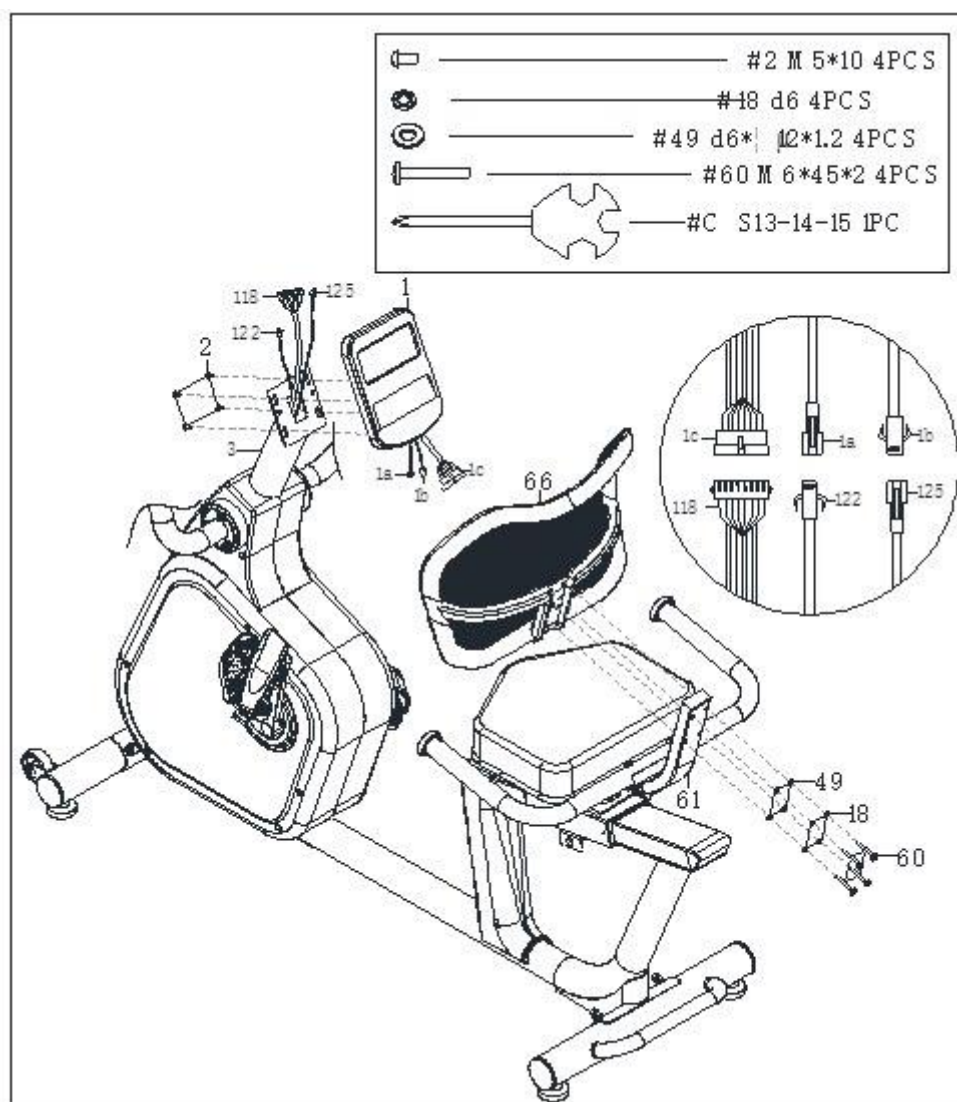
5. Прикріпіть кронштейн спинки (61) до її основи (57). Встановіть регульовану ручку (44) на висувне сидіння (46).



6. Встановіть кермо (63) і сидло (67).



7. Встановіть дисплей (1) і сітчасту спинку (66)



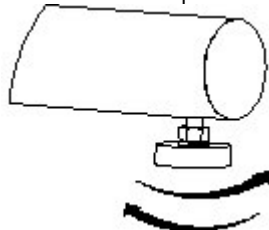
Фінальна перевірка

1. Не використовуйте машину, доки вона не буде повністю зібрана та перевірена на правильність роботи відповідно до Посібника користувача.
2. Огляньте машину, щоб переконатися, що все обладнання надійно закріплене, а компоненти зібрані належним чином.

Вирівнювання машини

Тренажер потрібно вирівняти, якщо тренувальний майданчик нерівний або якщо блок рейки злегка відстає від підлоги. Щоб відрегулювати:

1. Встановіть тренажер у зоні тренування.
2. Безпечно встаньте на задню частину рейки приблизно на 20 секунд.
3. Відійдіть від машини.
4. Ослабте стопорні гайки і відрегулюйте нівеліри так, щоб всі вони торкалися підлоги.

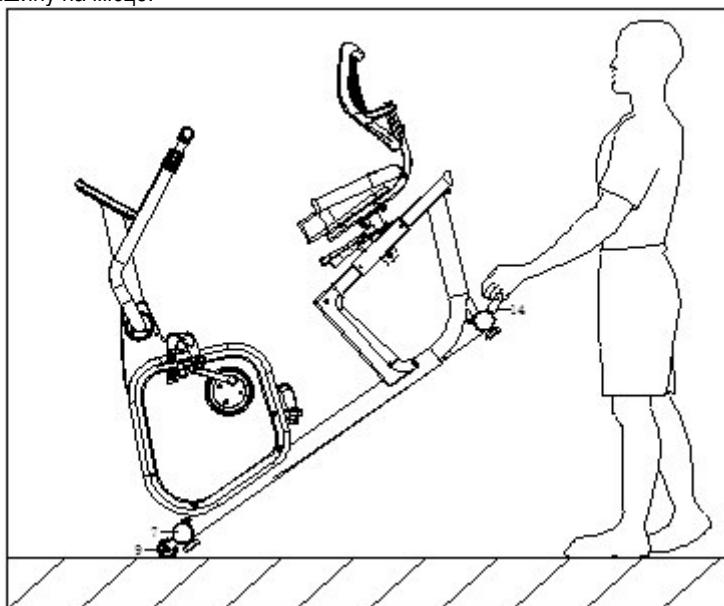


5. Відрегулюйте машину так, щоб вона стояла рівно. Затягніть контргайки.

Примітка: Не встановлюйте нівелір на такій висоті, щоб він від'єднався або відкрутився від машини. Це може призвести до травмування або пошкодження тренажера. Перед початком тренування переконайтеся, що тренажер стоїть рівно і стійко.

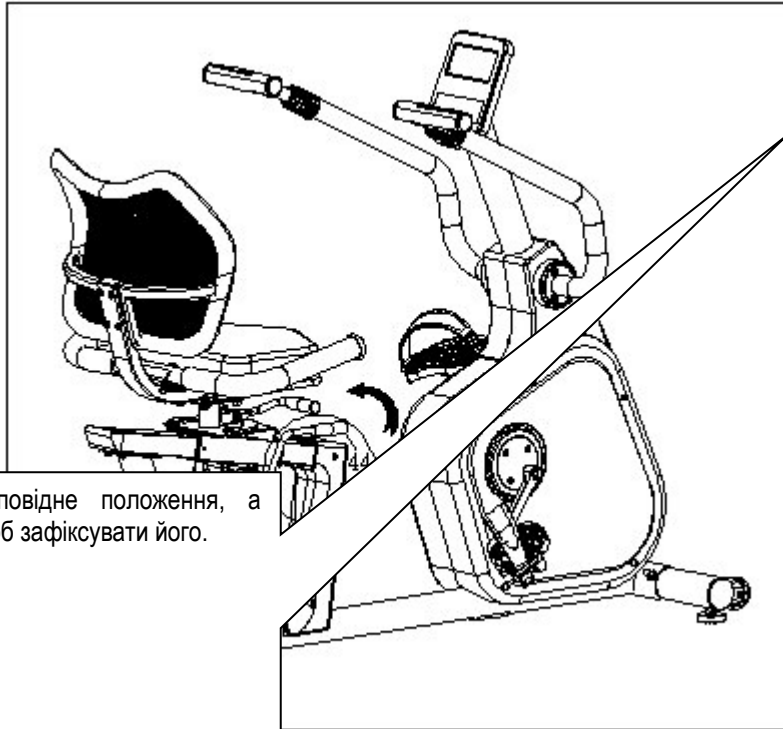
Переміщення машини

1. Від'єднайте шнур живлення.
2. За допомогою ручки для транспортування обережно підніміть машину на транспортувальні ролики.
3. Вставте машину на місце.
4. Обережно опустіть машину на місце.

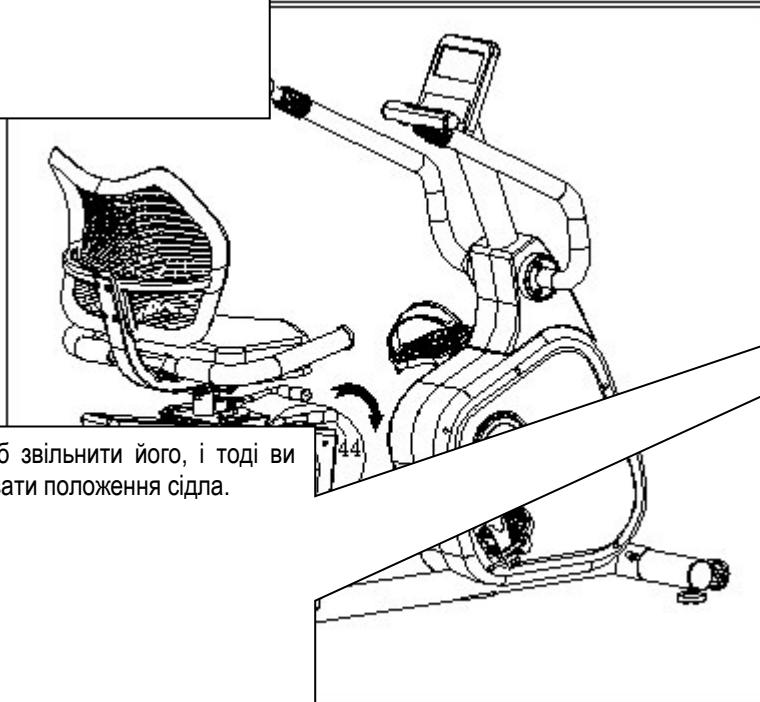


Примітка: Машину може переміщати одна або кілька осіб, залежно від їхніх фізичних можливостей і здібностей. Переконайтеся, що ви та інші особи фізично здорові та здатні безпечно переміщати машину.

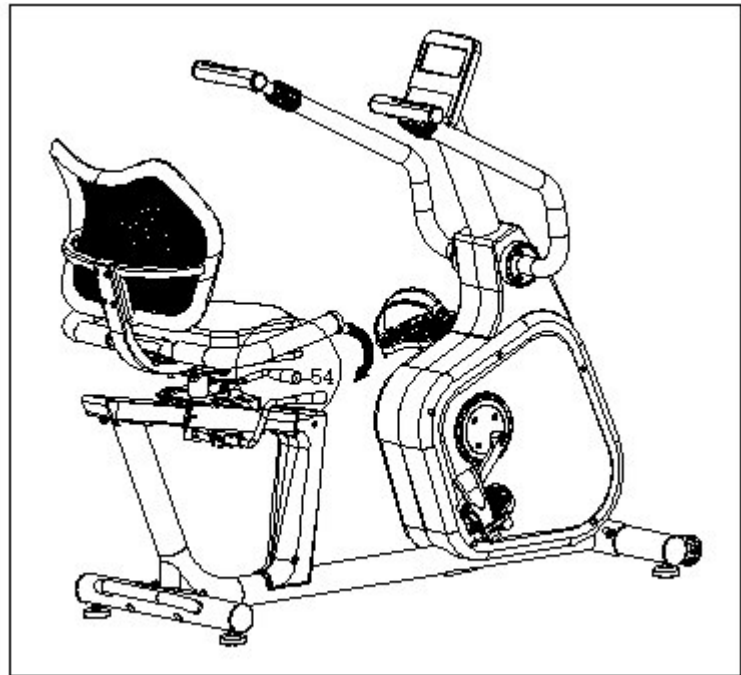
Регулювання ручки



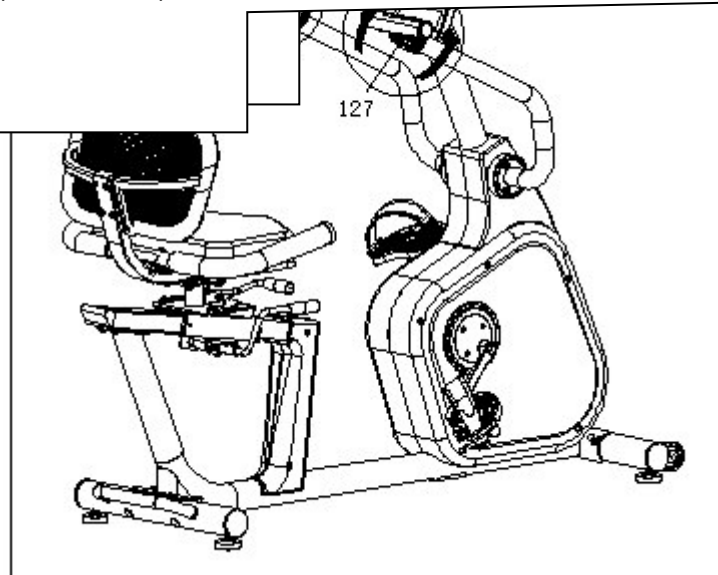
Відрегулюйте відповідне положення, а потім потягніть, щоб зафіксувати його.



Потягніть вниз, щоб звільнити його, і тоді ви зможете відрегулювати положення сидла.

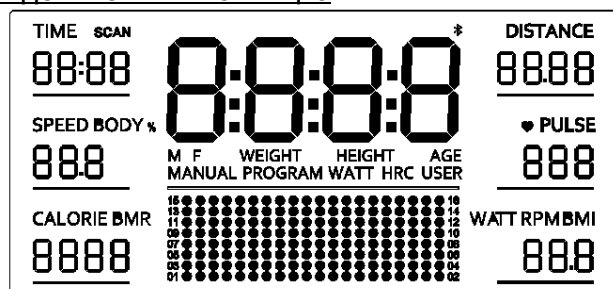


Коли розіньшете тримувача регулювання (54), він може повертатися, доки не ви зможете відпустити зовнішню регульовану втулку, а потім ви зможете відрегулювати довжину лівого/правого зворотно-поступального керма.



Посібник з експлуатації дисплея

ВІДОБРАЗИТИ ІНФОРМАЦІЮ



- В основній області дисплея в режимі тренування:
 - У режимі сканування час, відстань, швидкість, пульс, калорії та вати відображаються з інтервалом у 6 секунд; ЧАС->ВІДСТАНЬ->ШВИДКІСТЬ->ПЛЮС->КАЛОРИЇ->ВАТТ;
 - Фіксований стан відображення: Ви також можете вручну перемикаєти параметри, які потрібно зафіксувати у головному вікні, (Перемикач кнопок Display-ALT) Область відображення ЧАС, ШВИДКІСТЬ, КАЛОРИЇ, ВІДСТАНЬ, ІМПУЛЬС;
- Область відображення WATT RPM (Вт/об/хв) :
- Зазвичай за замовчуванням відображається WATT, ви можете вручну переключитися на відображення RPM, натиснувши кнопку ENTER;
- Рівень опору: 16 ;

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЧАС.	. 0M00S ~ 99M59s / 99M00s-0M00s
ШВИДКІСТЬ	. 0.0 ~ 99.9 км/год
ВІДСТАНЬ	. 0.00 ~ 99.9 км
КАЛОРИЇ	. 0 ~ 9999KCAL
ПУЛЬС	. 40-240 BPM
Обертів за хвилину	. 0 ~ 999 ОБ/ХВ
ВАТТ	. 0~899 W

ОПИС ФУНКЦІЙ

РУЧНИЙ РЕЖИМ	.ПРОГРАМА 1: Рівень значення опору шляхом ручного налаштування ;
ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ	.ПРОГРАМА 2~11: Режим тренування шляхом автоматичного налаштування з попередньо встановленим значенням;
ЖИР ТІЛА	.ПРОГРАМА 12: Відсоток жиру в організмі, індекс маси тіла та основний обмін речовин;
ВАГОВИЙ РЕЖИМ	.ПРОГРАМА 13: Контроль режиму тренування за цільовим значенням ват;
РЕЖИМ КЕРУВАННЯ	.ПРОГРАМА 14~17: Контроль цільового значення серцебиття в режимі тренування, 65%, 75%, 85%, визначається користувачем;
РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА	.ПРОГРАМА 18~21: Режим тренування за визначеним користувачем значенням опору;
РЕЖИМ ПРИЙОМУ	Рівень відновлення серцебиття;
Bluetooth та APP	Додатковий Bluetooth та додаток;
Бездротовий імпульс	Додатковий бездротовий приймач імпульсів;

КЛЮЧОВА ФУНКЦІЯ

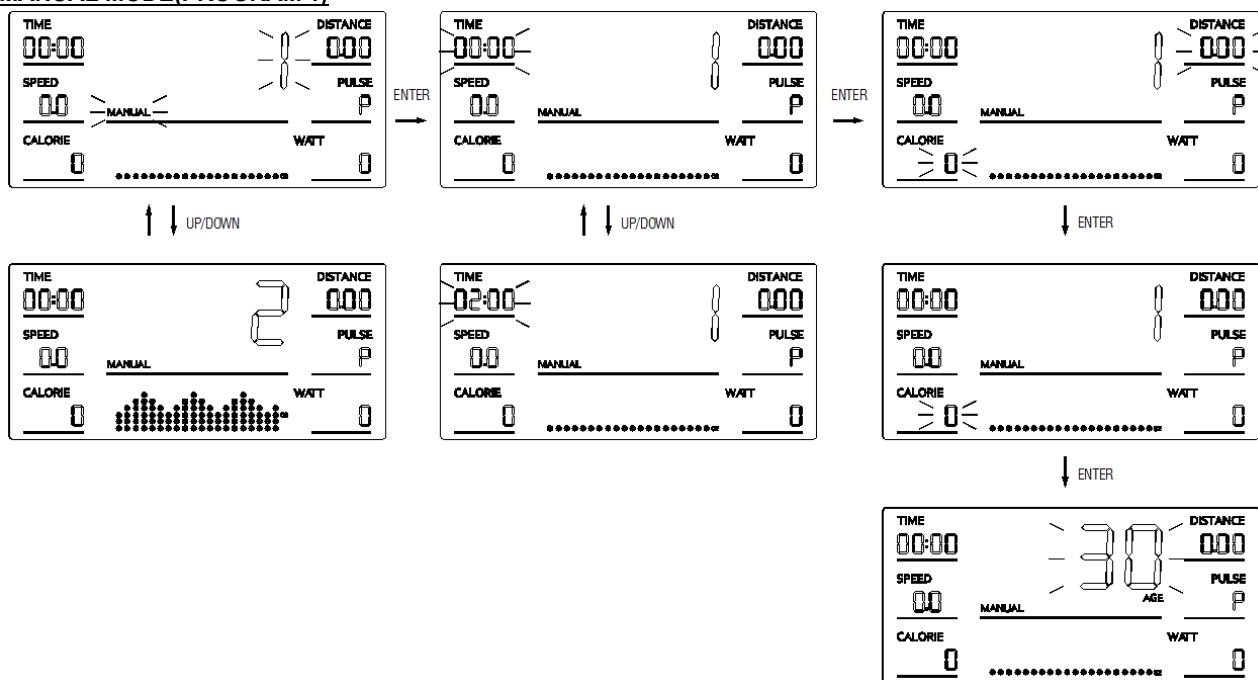
ВГОРУ	. Вгору селектор ПРОГРАМА; .регулюється в бік збільшення в режимі налаштувань; .рівень значення опору в режимі тренування збільшується в бік збільшення;
ВНИЗ	. Перемикач вниз селектора ПРОГРАМА; У режимі налаштувань регулюється в бік зменшення; .зменшує рівень значення опору в режимі тренування;
СКИДАННЯ	. Повертає ПРОГРАМУ 1 у будь-якому режимі; Очищає всі значення, окрім визначених користувачем U1-U4, WATT, PULSE;
СТАРТ	.Запуск або зупинка режиму тренування;
RECOVERY	. Для перевірки рівня відновлення серцебиття;

ENTER	Для перемикання дисплея WATT або RPM в робочому режимі ; Для вибору налаштувань в режимі зупинки необхідно встановити режим зупинки;
Display-ALT	Дозволяє вибрати і зафіксувати певну функцію, яку ви хочете;

UNIT

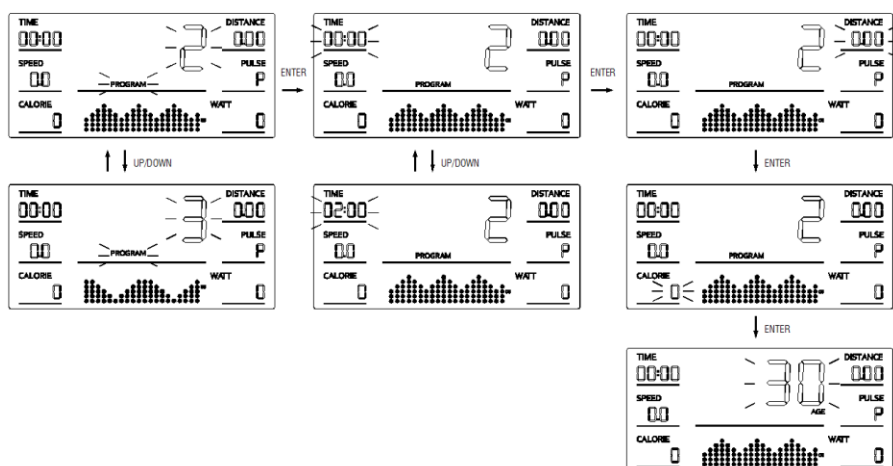
ЗПІСТ	ВАГА	ШВИДКІСТЬ	ОБ/ХВ	ДИСТАНЦІЯ	КАЛ	BATT	ІМПУЛЬС
Cm	Kg	Км/год	об/хв	km	KCAL	W	BPM

MANUAL MODE(PROGRAM 1)



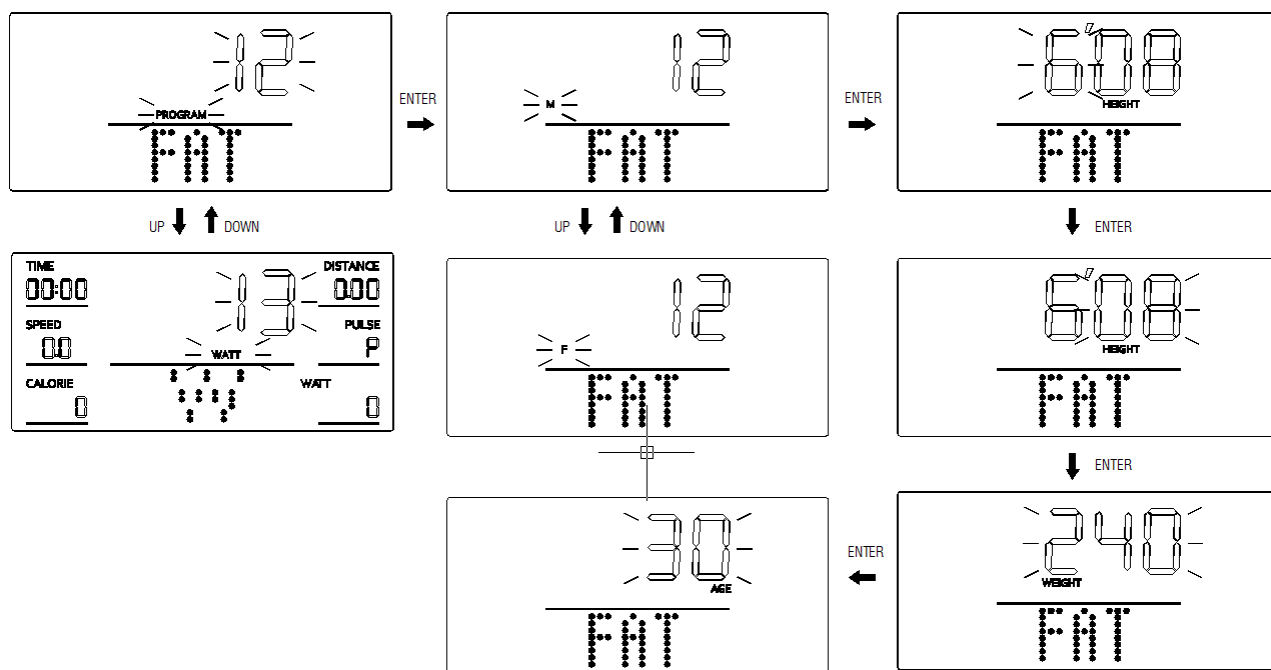
1. Натисніть СТАРТ, щоб розпочати вправу, або натисніть ENTER, щоб увійти в налаштування;
2. У режимі налаштувань натисніть клавішу ENTER, щоб вибрати елементи налаштувань з відповідним миготливим вікном для параметрів ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЯ, ВІК;
3. Натискайте клавішу UP або DOWN, щоб збільшити / зменшити встановлене значення, натисніть ENTER, щоб перейти до наступного пункту;
4. Натисніть клавішу ENTER для завершення всіх налаштувань і виходу. Натисніть клавішу START, щоб почати вправу.
5. Під час тренування ви можете натискати клавіші ВГОРУ та ВНИЗ, щоб збільшити або зменшити рівень опору.
6. Якщо встановлено час, відстань, калорії або будь-який з цих параметрів, відповідне значення буде інвертовано в режимі тренування. Коли будь-який з параметрів буде дорівнювати 0, тренування буде зупинено з голосовим повідомленням "DI DI" Голосовим повідомленням;
7. Натисніть клавішу START/STOP, щоб зупинити тренування в режимі вправи;

ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ (ПРОГРАМА 2-11)



1. Натисніть клавішу ВГОРУ або ВНИЗ, щоб вибрати потрібну функцію ;
2. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати вправу, або натисніть кнопку ENTER, щоб перейти в режим налаштувань;
3. У режимі налаштувань натисніть клавішу ENTER, щоб вибрати елементи налаштувань з відповідним миготливим вікном для параметрів ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРИЯ, ВІК;
4. Натискайте клавішу UP або DOWN, щоб збільшити / зменшити встановлене значення, натисніть ENTER, щоб перейти до наступного пункту;
5. Натисніть клавішу ENTER для завершення всіх налаштувань і виходу. Натисніть клавішу START, щоб почати вправу;
6. Натисніть клавішу СТАРТ, щоб розпочати вправу. Рівень опору під час виконання вправи автоматично регулюється відповідно до програми. Ви також можете регулювати значення опору за допомогою кнопок ВГОРУ або ВНИЗ;
7. Якщо встановлено час, відстань, калорії або будь-який з цих параметрів, відповідне значення буде інвертовано в режимі тренування. Коли будь-яке значення параметра дорівнюватиме 0, тренування буде зупинено з повідомленням "DI DI" Голосова підказка;
8. Press START/STOP key to STOP the training, in the exercise mode;

ЖИРОВІ ВІДКЛАДЕННЯ (ПРОГРАМА 12)



1. Натисніть клавішу ENTER для переходу в режим налаштування;
2. У режимі налаштувань натисніть клавішу ENTER для вибору елементів налаштувань з відповідним миготливим вікном для СТАТУС→ЗРІСТ→ВАНТАЖ→ВІК;
3. Натискайте клавішу UP або DOWN, щоб збільшити / зменшити встановлене значення, натисніть ENTER, щоб

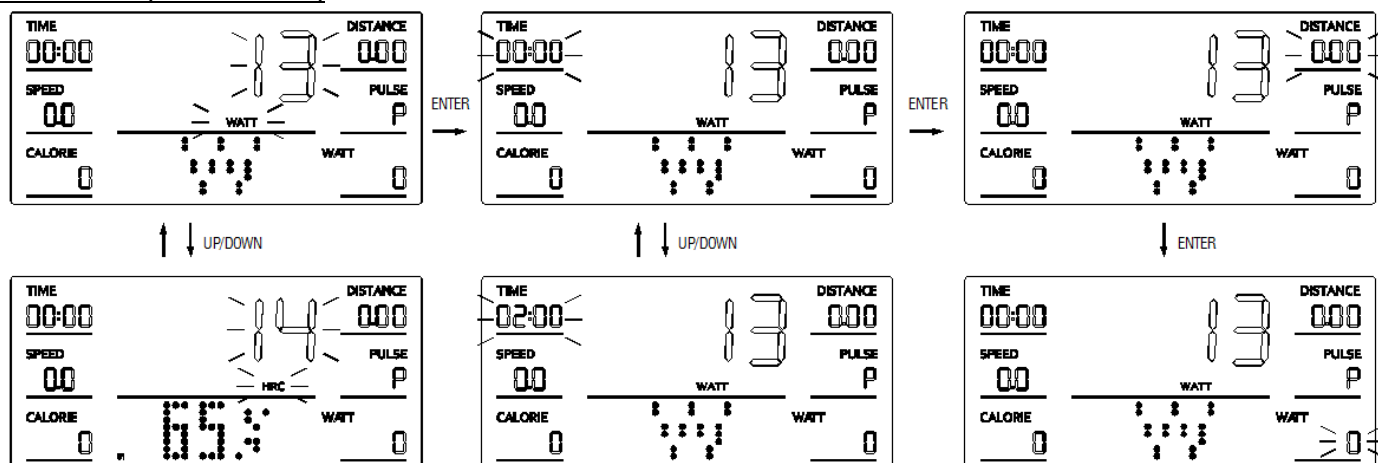
4. Натисніть клавішу START/STOP, щоб розпочати тест, і утримуйте датчик пульсу. Через 8 секунд на дисплеї з'явиться інформація про вміст жиру в організмі.
5. Під час тестування, будь ласка, тримайте руку на датчику пульсу. Ви повинні тримати тіло розслабленим, а пульс спокійним.
6. IMT (індекс маси тіла)

ЖИР ТІЛА

B.M.R (Basal Metabolic Rate - основний обмін речовин)

Ref : 1300±100 (22-40years)

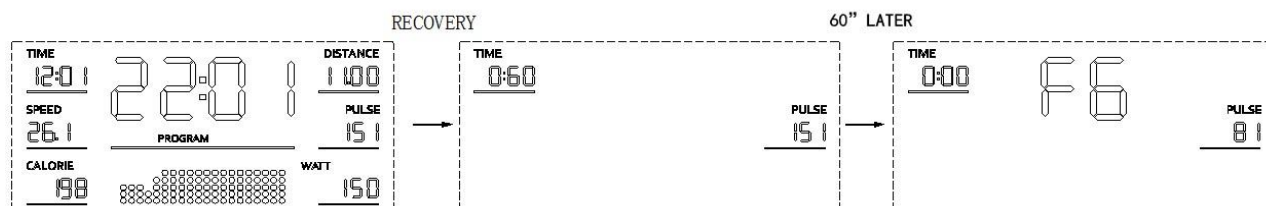
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Дуже худий	Худий	Злегка худий	Стрункий	Здоровий.	Трохи надмірна вага	Надмірна вага	Товстий	Ожиріння



Примітка: Значення WATT визначається TORQUE і RPM. в цій програмі значення WATT буде підтримуватися на постійному рівні. це означає, що якщо ви крутите педалі швидко, опір навантаження буде зменшуватися, а якщо ви крутите педалі повільно, опір навантаження буде збільшуватися, щоб забезпечити вам те ж саме значення WATT.

- миготливого вікна для ЧАС→ВІДСТАНЬ→КАЛОРІЇ→ВІК→Значення опору;
- Натискайте клавішу UP або DOWN, щоб збільшити / зменшити встановлене значення, натисніть ENTER, щоб перейти до наступного пункту;
 - Натисніть клавішу START/STOP для запуску;
 - Рівень опору можна регулювати автоматично під час тренування, або натискати кнопки ВГОРУ або ВНИЗ для ручного регулювання;
 - Якщо встановлено час, відстань, калорії або будь-який з цих параметрів, відповідне значення буде інвертовано в режимі тренування. Коли будь-яке значення параметра дорівнюватиме 0, тренування буде зупинено з повідомленням "DI DI" Голосова підказка;
 - Натисніть клавішу START/STOP, щоб зупинити тренування в режимі тренування;

РЕЖИМ ВІДНОВЛЕННЯ



- Перебуваючи в режимі тренування і маючи значення серцебиття;
- Зупиніть тренування і натисніть клавішу RECOVERY;
- Продовжуйте тримати пульс ручки ,
- TIME відображає "0:60" (секунди) і починає зворотний відлік на 60 секунд, після чого система починає тестування
- Коли починається зворотний відлік до "0:00", у головному вікні електронного годинника з'являються цифри від F1 до F6, що вказують на рівень здатності до відновлення серцебиття;
- Рекомендується тестувати значення ЧСС під час тренування в межах діапазону значень аеробної ЧСС, щоб не вплинути на результат тесту занадто високим або занадто низьким значенням.

1F1=1.0	Краще
1.0 < F2 <2.0	Краще
2.0 < F3 <2.9	Добре.
3.0 < F4 <3.9	Нормально.
4.0 < F5 <5.9	Погано.
F6=6.0	Дуже погано.

Bluetooth &APP (Optional)

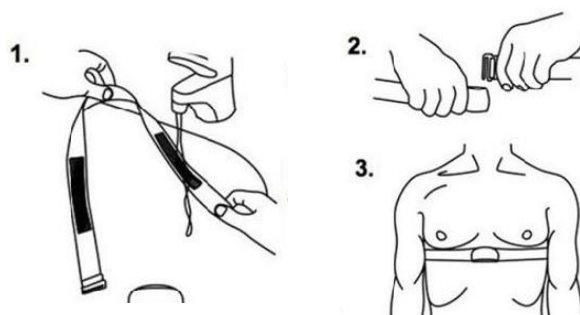
- Увімкніть мобільний Bluetooth і додаток, натисніть "ПОШУК" ;
- Виберіть пристрій і натисніть "ПІДКЛЮЧИТИ";
- Монітор ✖ з'явиться іконка ;
- Натисніть клавішу СТАРТ/СТОП, щоб розпочати вправу, При цьому монітор закриється;
- Натисніть "КОНТРОЛЬ", щоб керувати вашим моніторингом ;
- Натисніть "STOP", щоб зупинити вправу;

Примітка: Повторно під'єднайтеся, якщо після під'єднання з'являється спалах, або перезавантажте монітор;

Бездротовий телефон (необов'язково)

Підтримує стандартний датчик частоти серцебиття 5.3Khz ;

- Будь ласка, змочіть два електроди датчика частоти серцевих скорочень;
- Носіть датчик пульсу на грудях;



Опис коду несправності

E1: Пристрій опору не підключено або пристрій опору вийшов з ладу

E2: Під час тесту в режимі BODY FAT не було виявлено серцебиття (або руки не були на пульсометрі)

Примітка:

1. Цей монітор використовує адаптер живлення 9В/1А.
2. Якщо монітор несправний, витягніть штепсельну вилку з розетки і вставте її знову.

Посібник з кондиціонування

Наступні рекомендації допоможуть вам спланувати програму тренувань. Пам'ятайте, що правильне харчування та достатній відпочинок мають важливе значення для досягнення успішних результатів. Якщо ви починаєте програму фізичних вправ, вам слід проконсультуватися з лікарем, якщо:

- У вас діагностовано проблеми з серцем, високий кров'яний тиск або будь-яке інше захворювання.
- Ви не тренувалися більше року.
- Вам більше 35 років і ви не займаєтеся спортом.
- Ти вагітна.
- У тебе діабет.
- Ви відчуваєте біль у грудях, запаморочення або неприємність.
- Ви відновлюєтеся після травми або хвороби.

Цільова частота серцевих скорочень (THR)

	ТРЕНУВАЛЬНИЙ РЕЖИМ
Вік	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примітка: Це лише посібник, і продуктивність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка використовує тренажер.

Поради щодо тренувань

- Завжди виконуйте вправи на розтяжку як до, так і після тренування. Див. стор. 9.
- Починайте повільно; занадто швидке виконання може призвести до травм.
- Якщо у вас щось болить або ви втомилися, дайте собі кілька додаткових днів на відновлення.
- Почніть з двох-трьох 15-хвилинних занять на тиждень з днем відпочинку між тренуваннями.
- Розігрійтеся протягом 5 або 10 хвилин м'якими рухами, такими як ходьба або махи руками по колу, а потім розтягніть м'язи, які будуть задіяні під час тренування. Тренажер в основному тренує м'язи стегна та литки
- Збільшуйте темп і опір до рівня, трохи вищого за комфортний, і тренуйтеся доти, доки зможете. Можливо, ви зможете виконувати вправи лише кілька хвилин за раз, але це швидко зміниться, якщо ви будете займатися регулярно.
- Завершуйте кожне тренування 5-хвилинною розминкою з низьким рівнем опору. Після цього слід розтягнути м'язи, які щойно працювали, щоб запобігти травмам і судомам.
- Збільшуйте час тренування на кілька хвилин щотижня, поки не зможете працювати безперервно протягом 30 хвилин за сеанс.
- Не турбуйтеся про дистанцію чи темп. Перші кілька тижнів зосередьтеся на витривалості та фізичній підготовці.

Як багато ви повинні працювати?

1. Під час тренувань ви повинні намагатися залишатися в зоні цільової частоти серцевих скорочень (ЦЧСС).
2. Таблиця THR покаже вам THR для вашого віку. Це лише орієнтовний показник, який буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.
3. Завжди слідуйте за своїм самопочуттям під час тренування. Якщо ви відчуваєте запаморочення або легке запаморочення, негайно зупиніться і відпочиньте. Якщо ви не спітніли, прискорте темп!

Посібник з розтяжки

Поради щодо розтяжки

- Почніть з поступових вправ на рухливість усіх суглобів, тобто просто обертайте зап'ястя, згинайте руку і розправляйте плечі. Це дозволить природному мастилу організму (синовіальній рідині) захистити поверхню кісток у цих суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтяжкою, оскільки це збільшує приплив крові до тіла, що, в свою чергу, робить м'язи більш еластичними.
- Почніть з ніг, а потім просувайтеся вгору по тілу.
- Кожну розтяжку слід утримувати щонайменше 10 секунд (працюючи до 20-30 секунд) і зазвичай повторювати приблизно 2-3 рази.
- Не тягніться до болю. Якщо з'явився біль, розслабтеся.
- Не підстрибуйте. Розтягування має бути поступовим і розслабленим.
- Не затримуйте дихання під час розтяжки. Розтягуйтеся після тренування, щоб запобігти затягуванню м'язів. Розтягуйтеся щонайменше тричі на тиждень, щоб підтримувати гнучкість.

Thigh Stretch

Встаньте на праву ногу і візьміться лівою рукою за ліву щиколотку, підтягнувши стопу ззаду до стегон.

Тримайте спину прямо, а коліна



Hamstring Stretch

Тримайте передню ногу прямо, руки на зігнутій нозі (стегні). Натисніть вниз і назовні, доки не відчуєте розтягнення задньої частини



Розтяжка литок

Встаньте, поставивши задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.

Тримайте близько 10 секунд.

Повторіть для іншої ноги



Внутрішня розтяжка стегна

Сядьте, з'єднавши підшви ніг і розгорнувши коліна назовні. Підтягніть стопи до пахової області, наскільки це можливо.

Тримайте близько 10 секунд.

