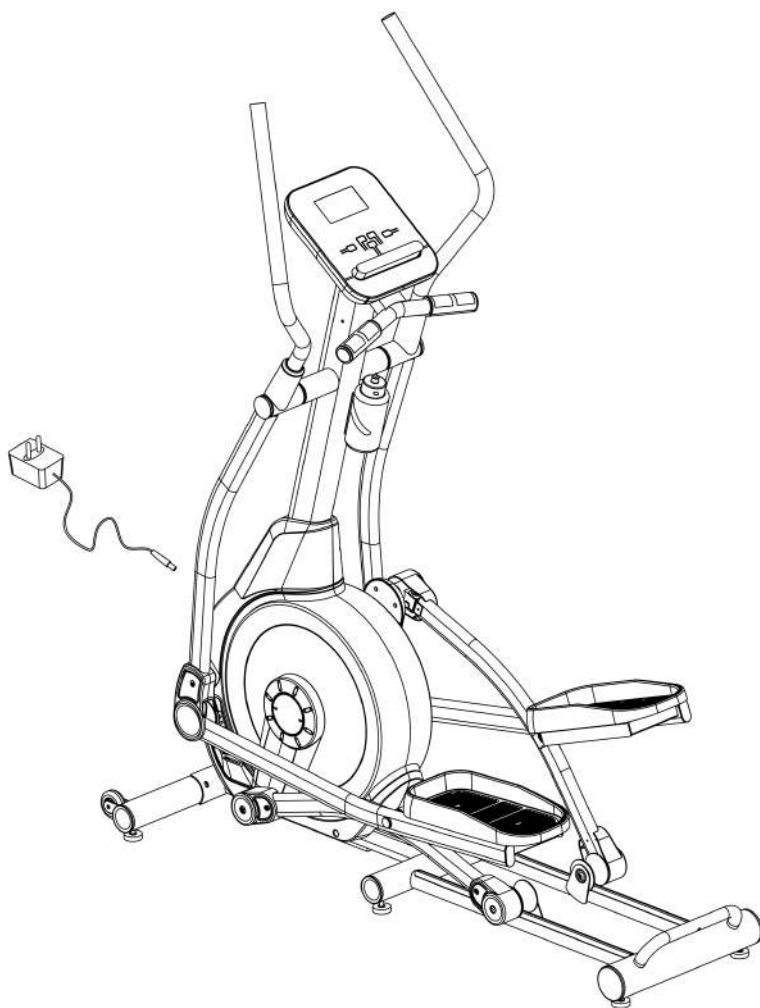




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР UNIX FIT MV-500E



ВАЖНО

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.



Рады приветствовать вас!

Спасибо, что выбрали продукцию нашего бренда. В целях вашей безопасности мы просим вас внимательно изучить инструкцию перед использованием. Если инструкция будет утеряна, вы всегда можете её скачать на официальном сайте **unixfit.ru**

UNIX заботится о своих покупателях, поэтому мы всегда готовы ответить вам на все возникающие вопросы по эксплуатации товара. Для этого обратитесь к своему продавцу или дилеру.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам лучшие и самые современные решения на рынке. Тренажёры и товары для активного отдыха **UNIX** уже более 10 лет пользуются популярностью. Полный ассортимент вы можете изучить на официальном сайте. Для этого наведите камеру на QR-код ниже.



UNIXFIT.RU



СОДЕРЖАНИЕ

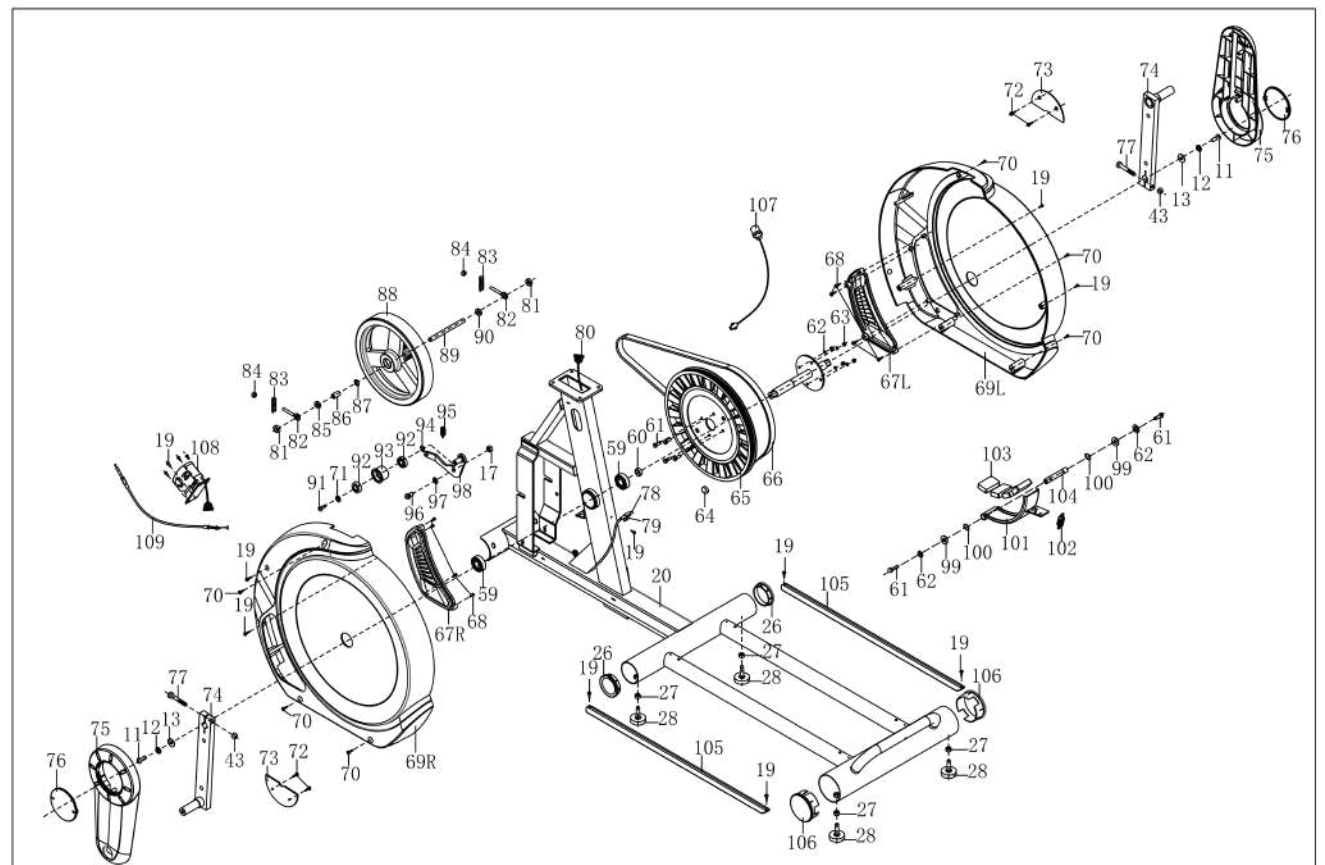
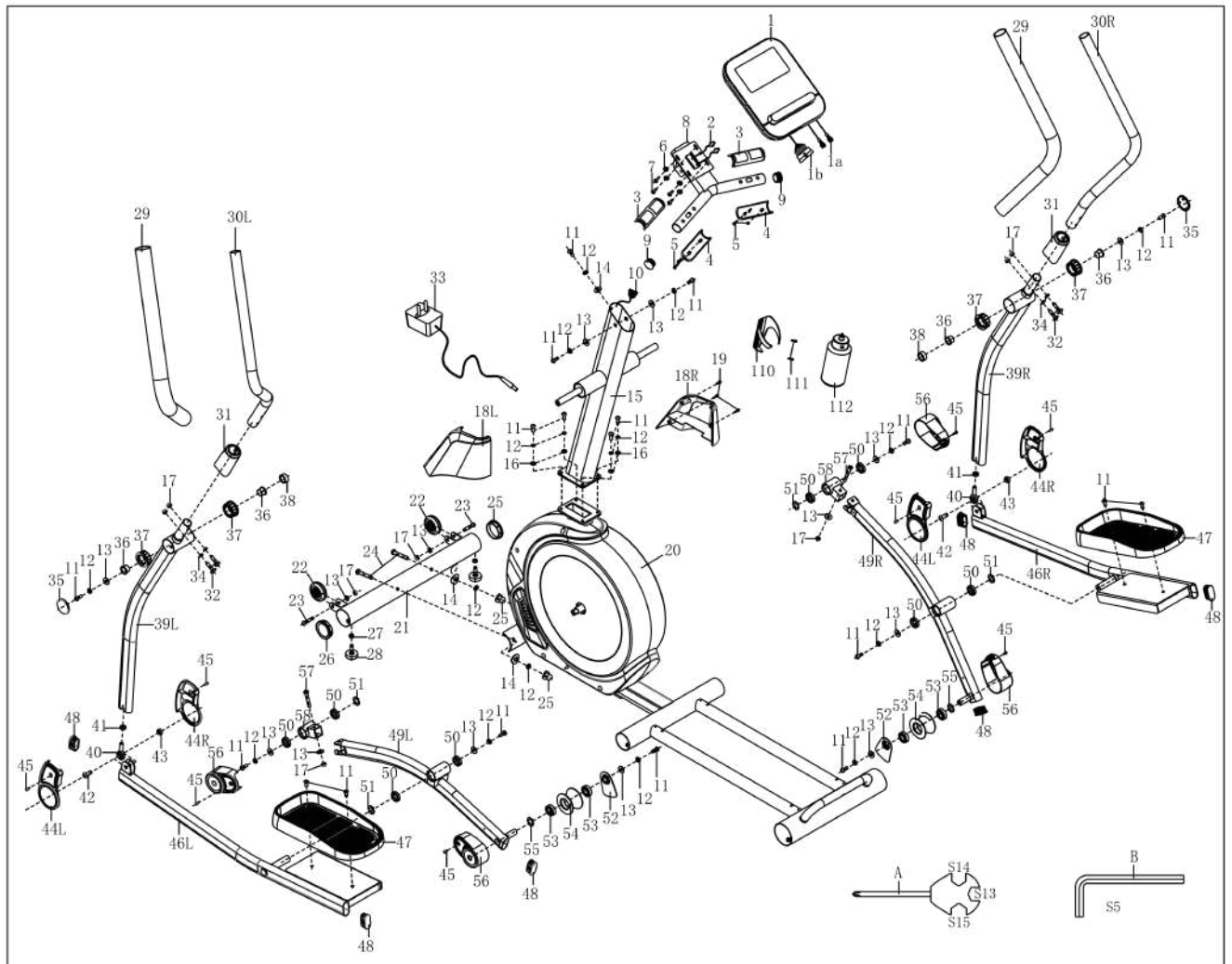
1. Устройство.....	5
2. Сопутствующие детали	6
3. Список деталей	7
4. Инструкция по сборке	9
5. Перемещение тренажера	16
6. Упражнения перед началом тренировок.....	17
7. Компьютер домашнего тренажера. Руководство пользователя	18

f r t z 7 t r r d u d t d r l d u r

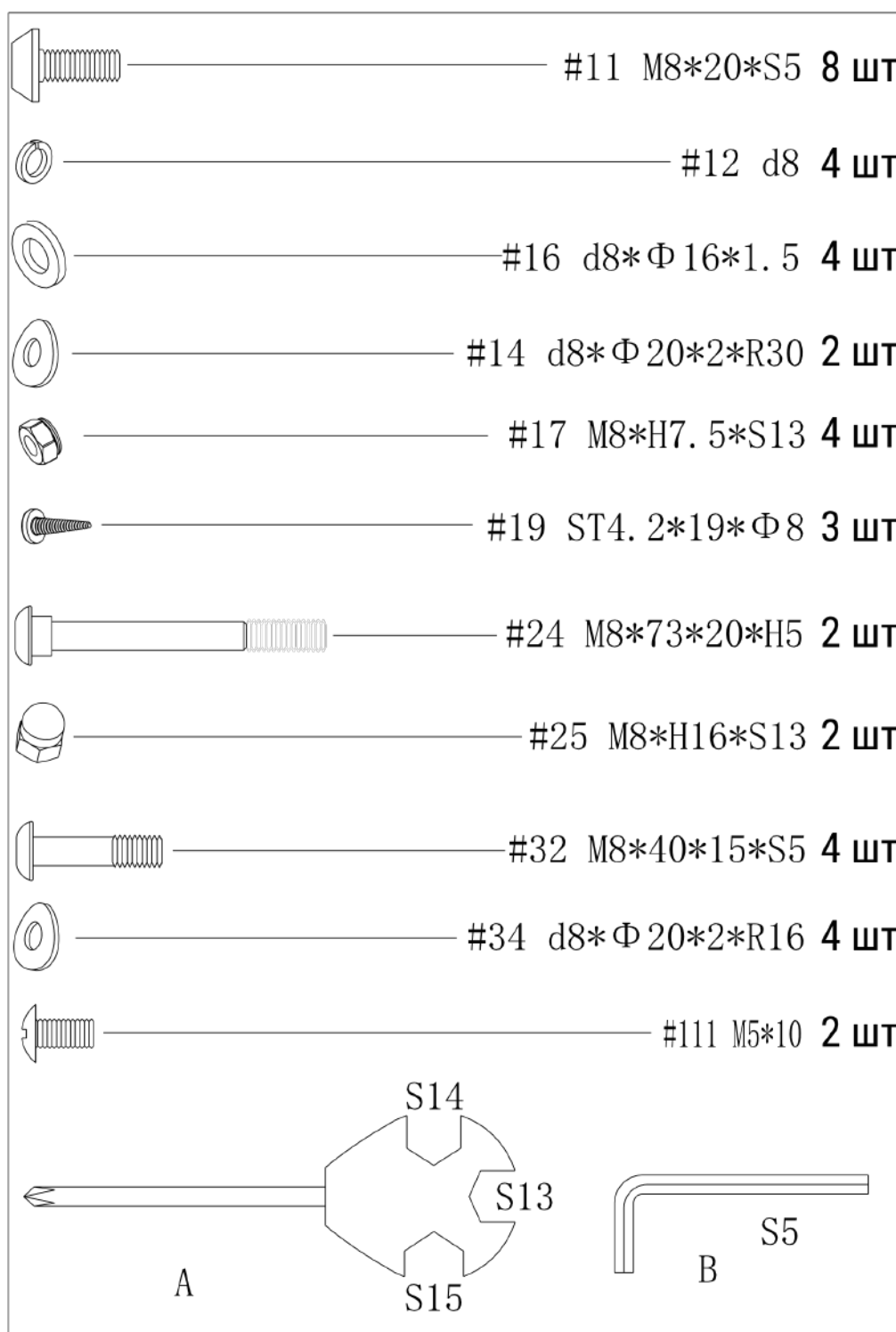
[illegible]

1. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039

СХЕМА УСТРОЙСТВА



СОПУТСТВУЮЩИЕ ДЕТАЛИ



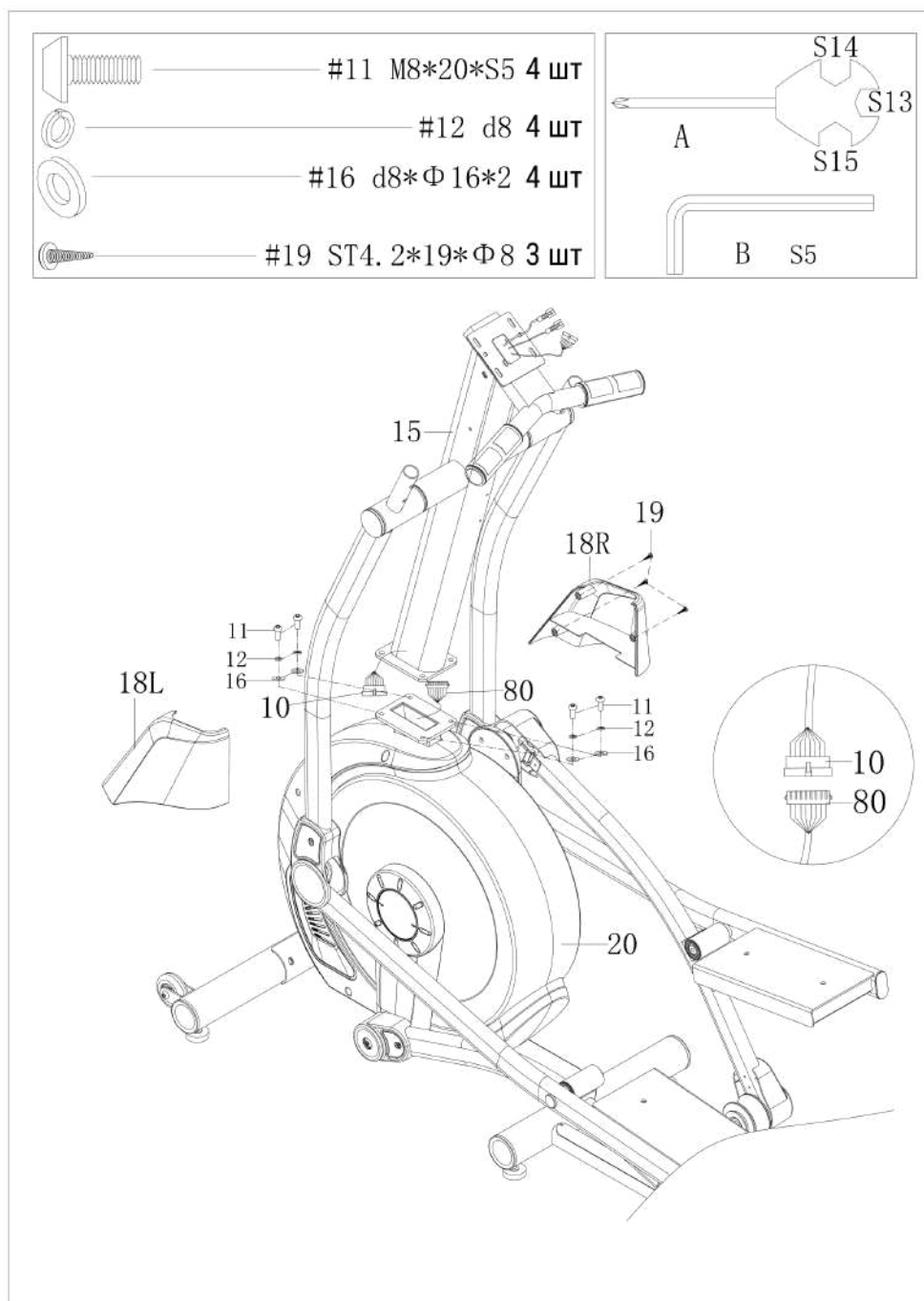
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во		№	Описание	К-во
1	Компьютер	1		34	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4
2	Кабель пульсометра	1		35	Кожух поручня	2
3	Пластина пульсометра 1	2		36	Прокладка Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	4
4	Пластина пульсометра 2	2		37	Прокладка Ф50*Ф28*20	4
5	Винт ST3*25*Ф5.6	4		38	Резиновая прокладка Ф30*Ф20*10	2
6	Шайба d4	4		39L/R	Левый/Правый поворотный вал	2
7	Шурупы М4	4		40	Подшипник	2
8	Средний поручень	1		41	Шестигранная гайка М10*Н7*С17	2
9	Заглушка ф25*16	2		42	Винт М10*30*С6	2
10	Магистральный кабель 1	1		43	Нейлоновая гайка М10*Н9.5*С17	4
11	Винт М8*20*С5	21		44L/R	Кожух лев./прав. поворотного вала	4
12	Пружинная шайба d8	19		45	Винт М4*10*Ф8	8
13	Шайба d8*Ф22*2	18		46L/R	Лев./прав. соединитель рукоятки педали	2
14	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	3		47	Педаль	2
15	Соединительный поручень	1		48	Заглушка РТ25*50	6
16	Шайба d8*Ф16*1.5	4		49L/R	Левая/Правая рукоятка педали	2
17	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*С13	1		50	Подшипник 6804-ZZ	8
18L/R	Кожух соединительного поручня	2		51	Волновая шайба d17*Ф22*0.3	4
19	Винт ST4.2*19*Ф8	16		52	Противоскользящая накладка	2
20	Основная рама	1		53	Подшипник 6003-ZZ	4
21	Передний стабилизатор	1		54	Транспортиров.колеса Ф70*45	2
22	Транспортиров.колеса ф62*25.5*ф8.5	2		55	Волновая шайба d21*Ф27*0.3	2
23	Винт М8*42*15*С5	2		56	Кожух	4
24	Винт М8*73*20*Н5	2		57	Шестигранная гайка М8*50	2
25	Гайка М8*Н16*С13	2		58	Разъем рукоятки педали	2
26	Заглушка Ф60.5*17	4		59	Подшипник 6005-ZZ	2
27	Шестигранная гайка М8*Н5.5*С14	6		60	Прокладка Ф25*Ф20.2*4	1
28	Регулируемая ножка	6		61	Шестигранная гайка М6*16	6
29	Пенистая накладка	2		62	Пружинная шайба d6	6
30L/R	Левый/Правый поручень	2		63	Нейлоновая гайка М6*Н6*С10	4
31	Handlebar Cover	2		64	Магнит	1
32	Винт М8*40*15*С5	4		65	Пластина ленты	1
33	Адаптер	1		66	Лента	1

№	Описание	К-во		№	Описание	К-во
67L/R	Левый/правый кожух	2		91	Шестигранный винт М6*10*S10	1
68	Винт ST4*10*Ф6	8		92	Подшипник 6001-2RS	2
69L/R	Кожух цепи	2		93	Ролик натяжного шкива	1
70	Винт ST4.2*16*Ф8	6		94	Волновая шайба d12*Ф15.5*0.3	1
71	Шайба d6*Ф16*1.5	5		95	Пружина напряжения Ф3.2*ф20.4*60 N7	1
72	Винт ST4*13*Ф8	4		96	Винт М8*12*Ф10*5.5*S5	1
73	Маленький кожух коленчатого рычага	2		97	Шайба d12*Ф17*0.5	1
74	Коленчатый рычаг	2		98	Стержень натяжного шкива	1
75	Кожух коленчатого рычага	2		99	Шайба d6*Ф12*1.2	2
76	Крышка коленчатого рычага	2		100	Шайба d12	2
77	Шестигранный винт М10*50*20*S17	2		101	Соединение магнитной панели	1
78	Датчик	1		102	Пружина напряжения	1
79	Держатель для датчика	1		103	Магнит	8
80	Магистральный кабель 2	1		104	Вал магнитной панели	1
81	Шестигранная гайка М10	2		105	Алюминиевый лист	2
82	Винт М6*40	2		106	Заглушка Ф76	2
83	U-образная опора для цепи	2		107	Сетевой магистральный кабель	1
84	Шестигранная гайка М6*Н5*S10	2		108	Двигатель	1
85	Шестигранная тонкая гайка М10*1*Н5*S17	1		109	Линия электропитания	1
86	Прокладка Ф15*Ф10.2*9	1		110	Держатель для бутылки	1
87	Волновая шайба d10*Ф13.5*0.3	1		111	Винты	2
88	Маховик	1		112	Бутылка	1
89	Вал маховика	1		А	Вилочный ключ S13-14-15	1
90	Конусообразная шестигранная тонкая гайка М10*1*Н5*S17	1		В	Гаечный ключ S5	1

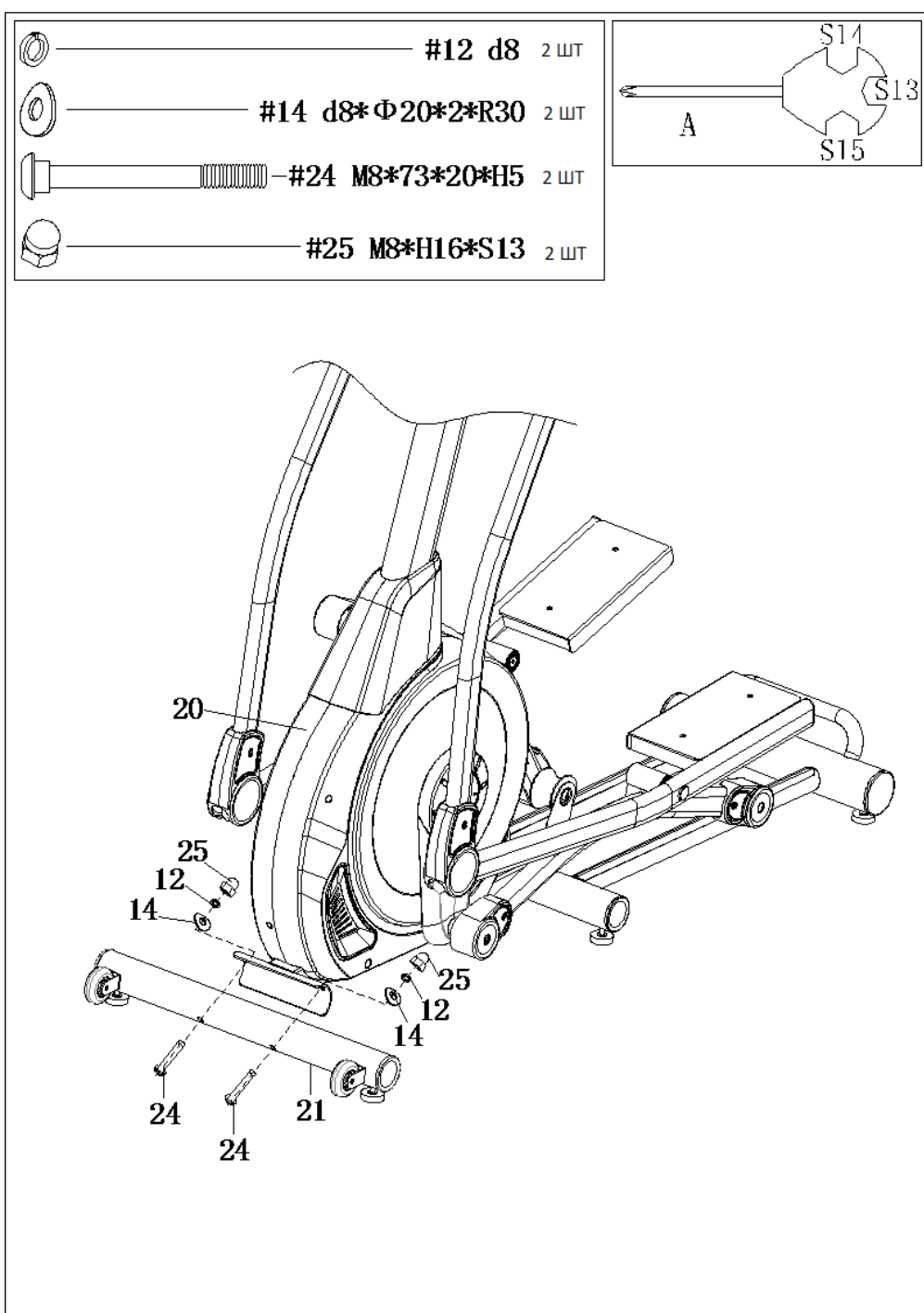
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:



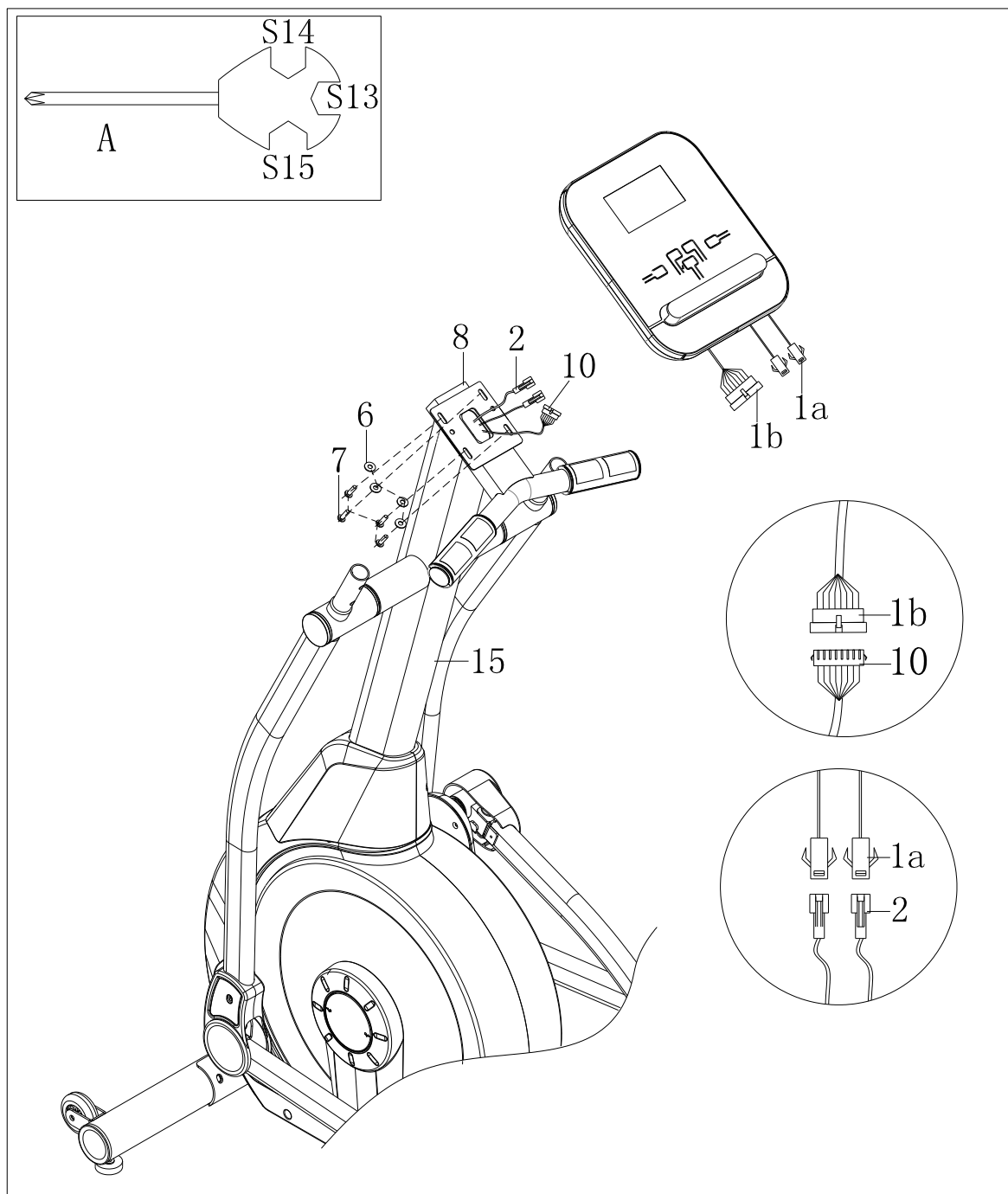
- А. Соедините магистральный кабель 1(10) с соединительным поручнем (15) и магистральный кабель 2(80) – с основной рамой (20). Затем подсоедините соединительный поручень (15) к основной раме (20).
- В. Закрепите соединение стойки руля(15) на основной раме(20) с помощью болтов(11), пружинных шайб(12) и шайб(16) с помощью ключа(В).
- С. С помощью вилочного ключа (А) и винтов (19) закрепите левый и правый кожухи соединительного поручня (18L/R) на соединительном поручне (15) и основной раме (20).

ШАГ 2:



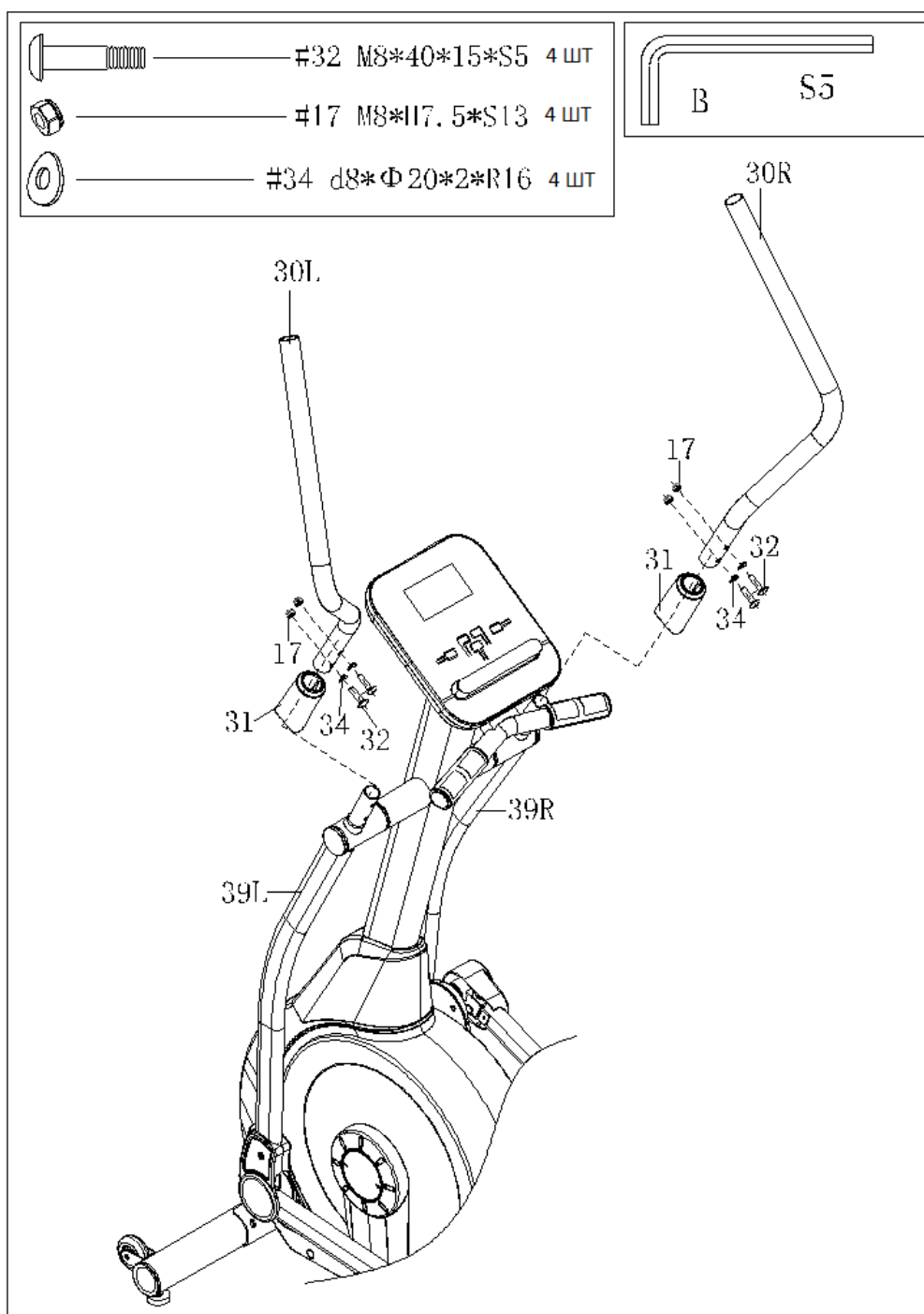
С помощью вилочного ключа (А), а также винтов (24), дуговой шайбы (14), пружинных шайб (12) и гаек (25) прикрепите передний стабилизатор (21) к основной раме (20).

ШАГ 3:



Надежно соедините кабель компьютера (1a) с кабелем пульсометра (2).
Затем соедините кабель компьютера (1b) и магистральный кабель 1(10).
Отсоедините шурупы (7) и шайбы (6) от компьютера (1) и закрепите компьютер (1) на среднем поручне (8) с помощью вилочного ключа (A).

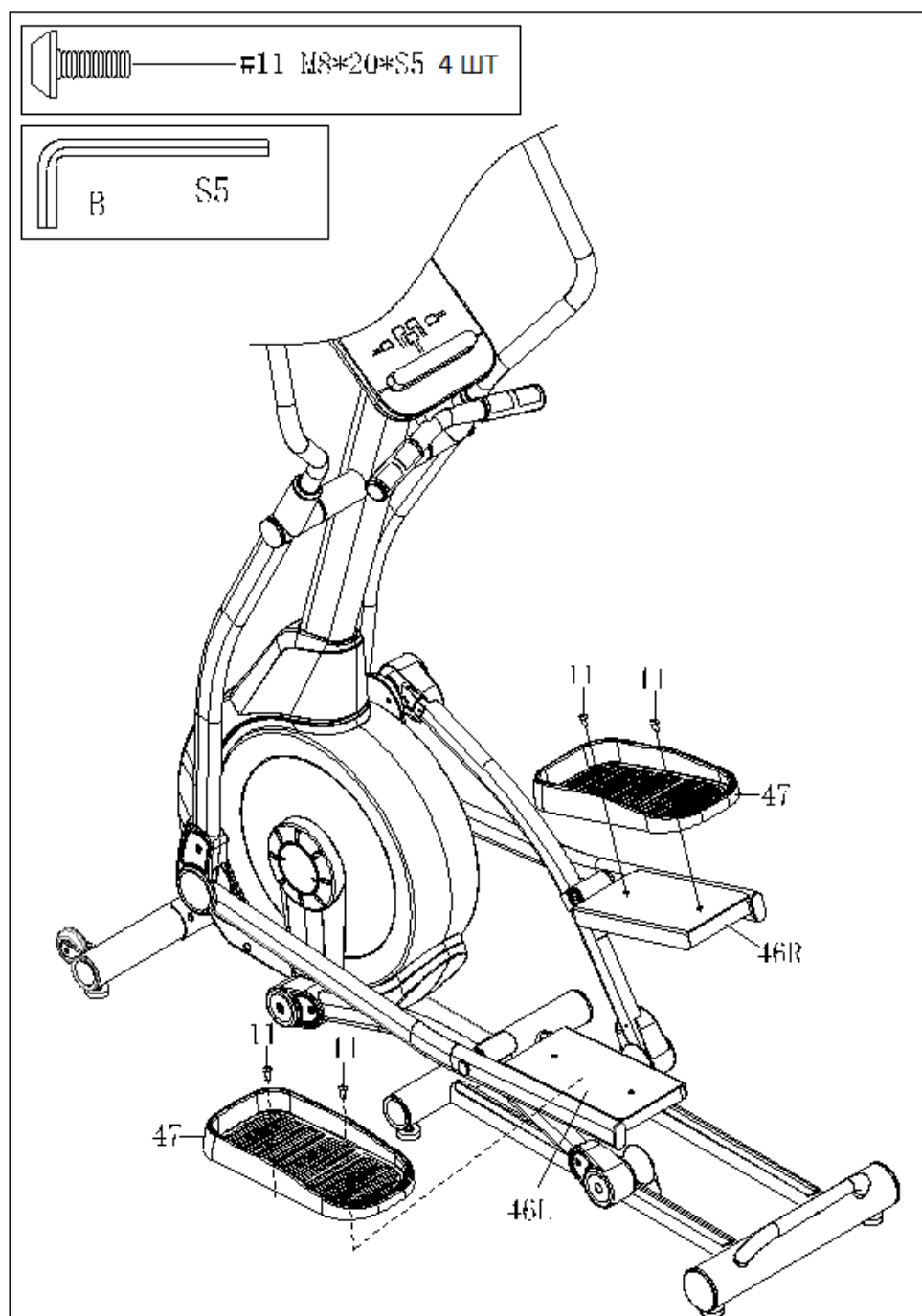
ШАГ 4:



А. Зафиксируйте кожухи поручней (31) на левом и правом поручнях (30L/R).

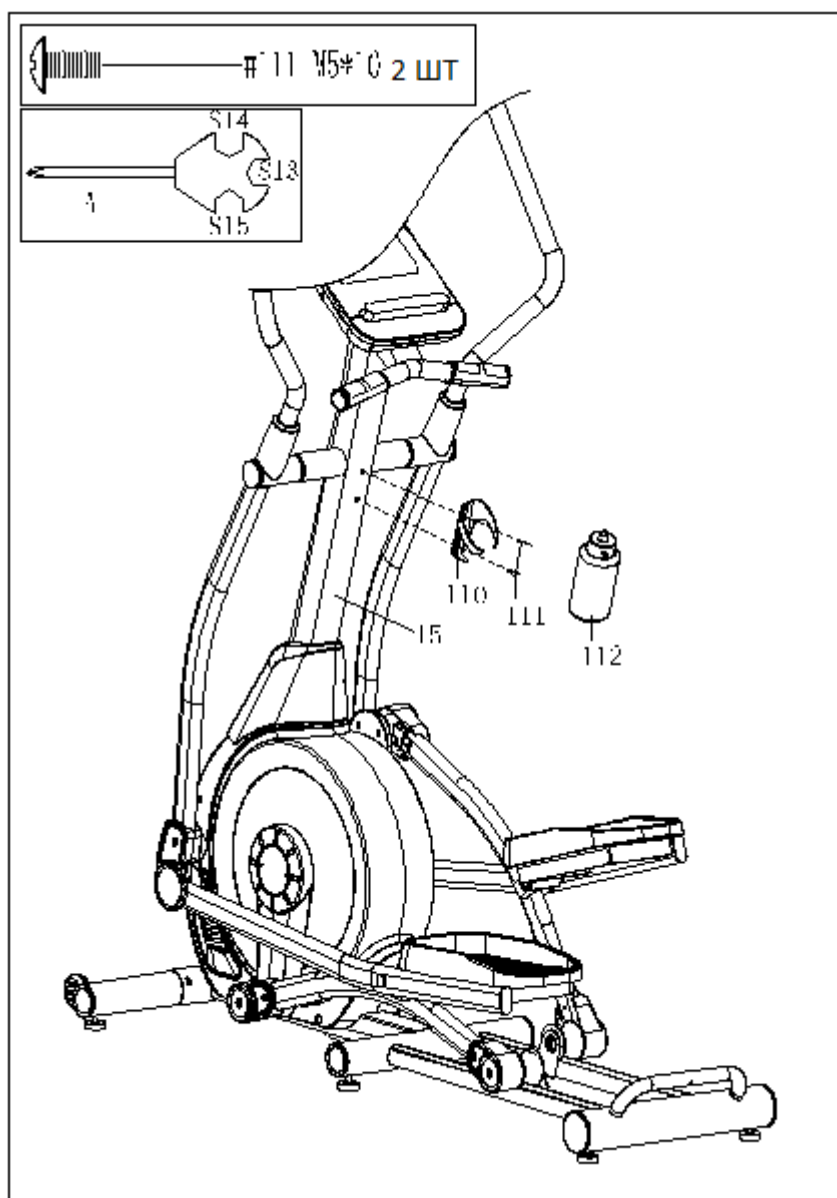
В. С помощью винтов (32), дуговых шайб (34), нейлоновых гаек (17) и гаечного ключа (В) прикрепите левый и правый поручни (30L/R) к левому и правому поворотному валу (39L/R).

ШАГ 5:



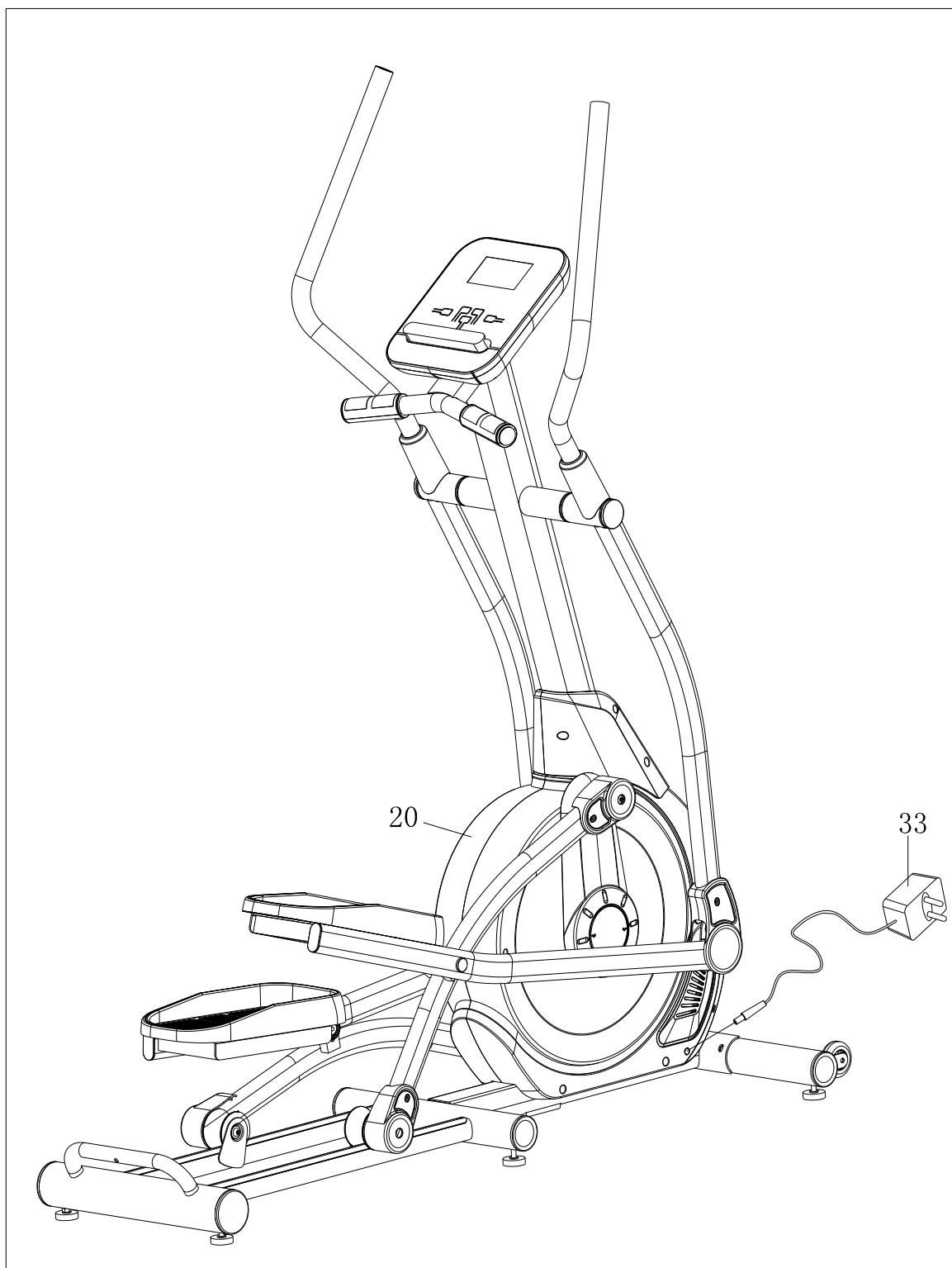
С помощью винтов (11) и гаечного ключа (B) закрепите левую и правую педали (47L/R) на левом и правом соединителях рукоятки педали (46L/R).

ШАГ 6:



С помощью винтов (111) и вилочного ключа (А) закрепите держатель для бутылки (110) на соединительном поручне (15). Затем поместите бутылку для воды (112) в держатель для бутылки (110).

ШАГ 7:

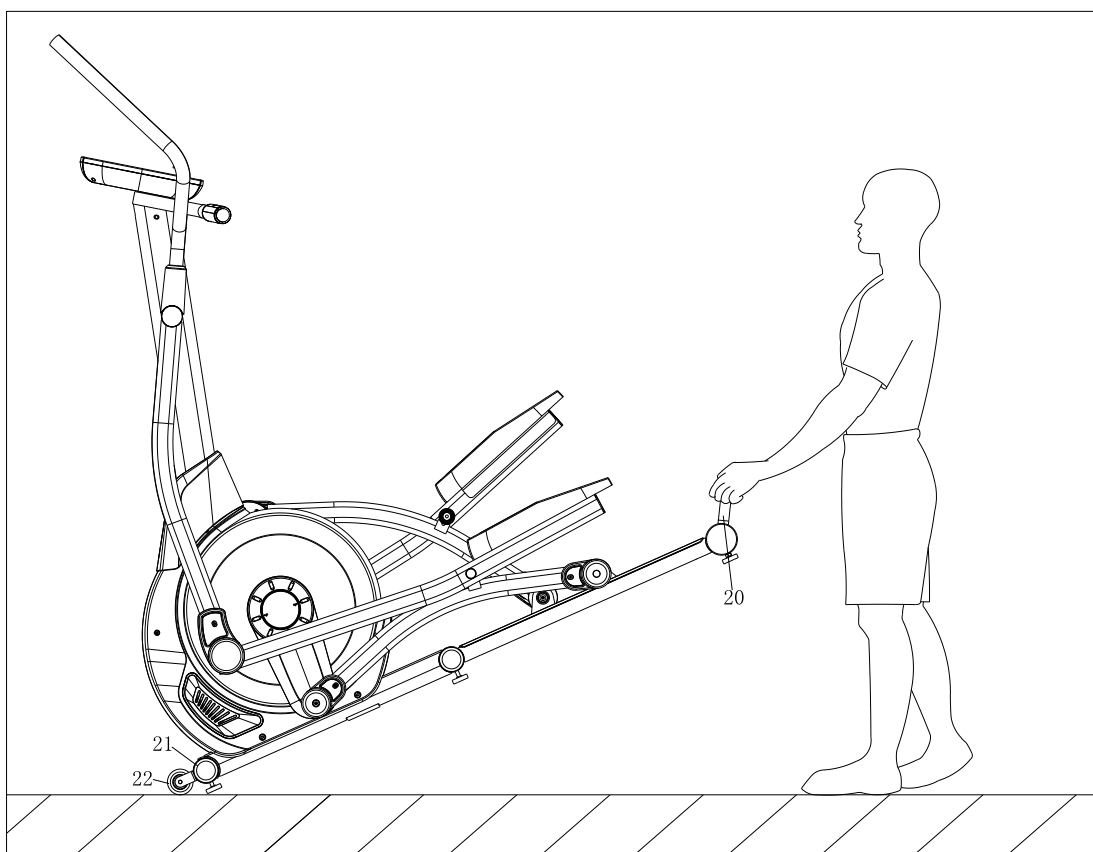


Перед началом тренировки подключите кабель адаптера (33) к разъему питания, расположенный с передней стороны основной рамы (20), после чего подключите сам адаптер (33) к электрической розетке.

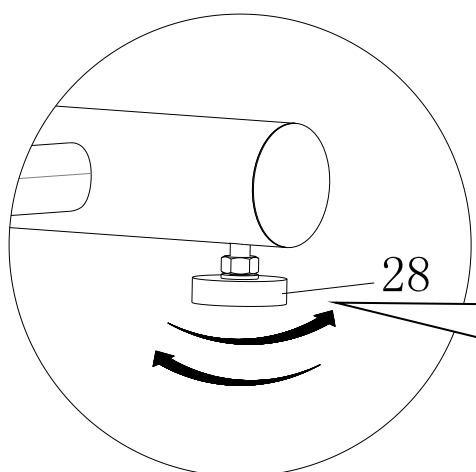
Внимание: Не забывайте отключать устройство от сети, когда оно не используется.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для перемещения устройства опустите средний поручень (6) вниз так, чтобы транспортировочные колеса на заднем стабилизаторе (44А) оказались на земле. С помощью этих колес можно с легкостью переместить тренажер в нужное место.



ВЫРАВНИВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА:



В случае, если тренажер установлен на неровной поверхности, отрегулируйте положение ручек на заглушках заднего стабилизатора (28) в соответствии с приведенными рисунками

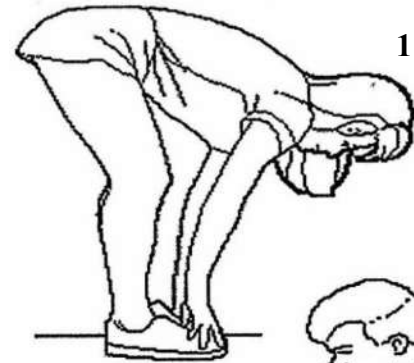
УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

Упражнения на растяжку

Независимо от вашего уровня физической подготовки, занятие на тренажере всегда начинайте с растяжки мышц. Теплые мышцы растягиваются легче, поэтому сначала разогрейтесь в течение 5-10 минут, а затем приступайте к упражнениям на растяжку, приведенным ниже. Весь комплекс упражнений рекомендуется повторить пять раз (или больше) до и после окончания тренировки.

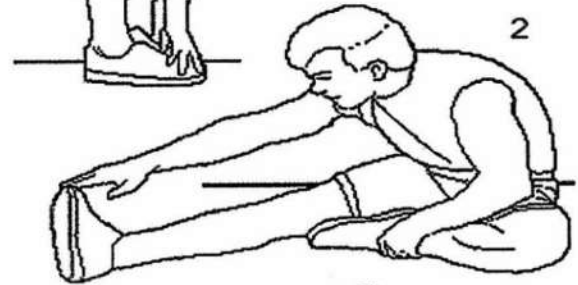
1. Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед от поясницы, при этом стараясь расслабить спину и плечи. Протянитесь вниз к пальцам ног так близко, как только сможете, и удерживайте положение в течение 15 секунд. Затем можете расслабиться. Повторять 3 раза (см. Рисунок 1).



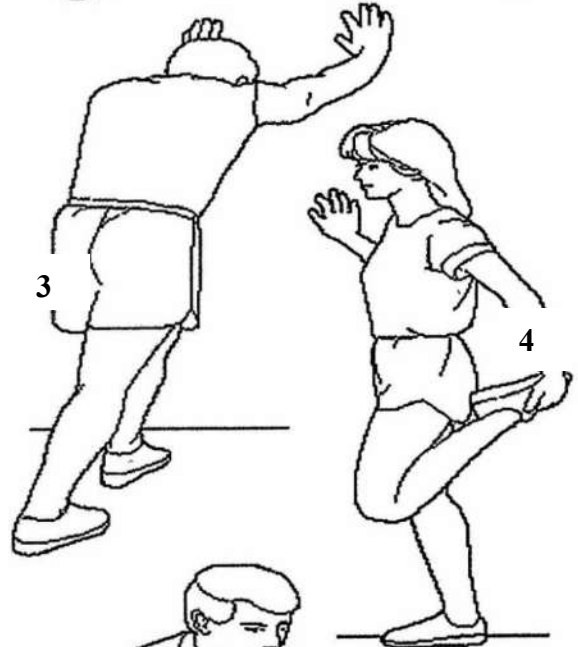
2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу вперед. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Выполните наклон вперед как можно ближе к пальцам правой ноги. Удерживайте положение в течение 15 секунд. Затем можете расслабиться и повторить упражнение с вытянутой левой ногой. Повторять 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 2).



3. Растяжка ахиллова сухожилия

Упритесь в стену руками, слегка выставив левую ногу вперед. Удерживая обе пятки на полу, согните левую ногу в колене и наклонитесь вперед, двигая бедра в направлении к стене. Удерживайте положение 15 секунд, после чего поменяйте ногу. Повторять 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 3).



4. Растяжка квадрицепса

Придерживаясь рукой за стену для удержания равновесия, согните правую ногу в колене и, взяв ее сзади рукой, потяните вверх. Старайтесь притянуть пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд, после чего расслабьтесь. Повторять 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 4).



5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, соединив подошвы ног вместе, колени направив наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Осторожно опустите колени как можно ниже к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторять 3 раза (см. Рисунок 5).

5

КОМПЬЮТЕР ДОМАШНЕГО ТРЕНАЖЕРА

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Функции:

1. Программы: доступна 21 программа

A: 1 Ручная программа

TIME	COUNT	PULSE
0:00	00	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
MANUAL		
		

B: 10 Предустановленных программ (программы P1-P10)

TIME	P1	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME	P2	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		12
PROGRAM		

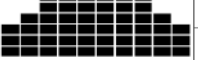
TIME	P3	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		

TIME	P4	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME	P5	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		

TIME	P6	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME	P7	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

TIME	P8	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P9	P
DIST. M		LEVEL
0.0		3
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P10	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P1: ЦИКЛИЧНАЯ P2:ДОЛИННАЯ P3: ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ
P4:РАМПОВАЯ P5:ГОРНАЯ
P6: ИНТЕРВАЛЬНАЯ P7:КАРДИО P8:НА ВЫНОСЛИВОСТЬ
P9:ПОДЪЕМНАЯ P10:РАЛЛИ

C: 1 ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ НАГРУЗКИ (WATT PRO: P16)

TIME		PULSE
0:00	P16	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		WATT PRO

D: 4 ПРОГРАММЫ ПОСТОЯННОГО ПУЛЬСА: (PULSE PRO: P17-P20)
55% макс. рек. пульса, 75% макс. рек. пульса, 95% макс. рек. пульса и
ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС

TIME		PULSE
0:00	P17	P
DIST. M		LEVEL
0.0	55%	1
PROGRAM		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	P18	P
DIST. KM		LEVEL
0.0	75%	1
PROGRAM		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	P19	P
DIST. M		LEVEL
0.0	95%	1
PROGRAM		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	P20	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
PROGRAM		PULSE PRO

E: 5 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ (P11-P15)

TIME		PULSE
0:00	P11	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U1	1
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P12	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U2	1
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P13	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U3	1
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P14	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U4	1
PROGRAM		

TIME		PULSE
000	P 15	P
DIST. M	U 5	LEVEL
00		1

1. Возможно хранение параметров настроек для пяти пользовательских программ.
2. Одновременное отображение скорости (об./мин.), времени и напряжения, калорий и дистанции.
3. В случае отсутствия какой-либо активности пользователя, сигнала датчика скорости или пульса в течение 4 минут компьютер автоматически отключится. При этом ваши текущие данные о тренировке будут сохранены в памяти, а начальная нагрузка поддерживаться на минимальном уровне. Нажмите любую кнопку или приведите тренажер в движение, и компьютер включится автоматически.

Кнопки:

1. КНОПКА ENTER:

- В режиме остановки нажмите кнопку ENTER, чтобы войти в режим выбора программы и установить значение параметра, мигающего в соответствующем окне.

A: При выборе программы нажмите клавишу Enter, чтобы подтвердить выбор понравившейся вам программы.

B: В процессе настройки параметров нажмите кнопку ENTER для подтверждения значения, которое вы хотите задать.

- В режиме запуска нажмите ENTER, чтобы выбрать отображение скорости или числа оборотов, либо настроить автоматическое переключение параметров.

2. КНОПКА START/STOP:

- Нажмите кнопку START/STOP для запуска или остановки программы.
- Во время работы в любом режиме удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд для полной перезагрузки компьютера.

3. КНОПКА UP:

- В режиме остановки и во время мигания названий программ на экране нажмите эту кнопку для перехода к программе выше по списку. Во время установки значения соответствующего параметра нажмите эту кнопку для увеличения этого значения.
- В режиме запуска нажмите эту кнопку для увеличения нагрузки во время тренировки.

4. КНОПКА DOWN:

- В режиме остановки и во время мигания названий программ на экране нажмите эту кнопку для перехода к программе ниже по списку. Во

время установки значения соответствующего параметра нажмите эту кнопку для уменьшения этого значения.

- В режиме запуска нажмите эту кнопку для уменьшения нагрузки во время тренировки.

5. КНОПКА RECOVERY:

- Прежде всего, проверьте текущую частоту своего пульса. Дождитесь его отображения на экране и нажмите эту кнопку, чтобы перейти к режиму теста на восстановление пульса.
- Находясь в режиме теста на восстановление пульса, нажмите эту кнопку для выхода из режима.

ВАЖНО: ① В зависимости от конкретной модели кнопки UP и DOWN необходимо нажимать или поворачивать.

② На случай ошибочного действия, во время установки параметров рекомендуется держать палец в пределах отмеченной области.

Управление:

1. Включение компьютера

Подключите один разъем адаптера к источнику питания, а другой разъем - к компьютеру.

Компьютер подаст звуковой сигнал и перейдет в режим предварительной настройки.

2. Выбор программы и настройка параметров

- Ручные и предустановленные программы P1~P10

A. Используйте кнопки UP и DOWN, чтобы выбрать нужную программу.

B. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбранной программы и перехода в режим установки времени.

C. Когда начнет мигать параметр времени (time), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

D. Когда начнет мигать параметр дистанции (distance), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемую дистанцию тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

E. Когда начнет мигать параметр калорий (calorie), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемые калории, потраченные во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

F. Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировку.

- ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ НАГРУЗКИ (WATT PRO: P16)

A. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора программы постоянной нагрузки.

B. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор программы и перейти в режим установки времени.

С. Когда начнет мигать параметр времени (time), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

D. Когда начнет мигать параметр дистанции (distance), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемую дистанцию тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

E. Когда начнет мигать параметр калорий (calorie), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемые калории, потраченные во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

F. Когда начнет мигать параметр нагрузки (watt), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое значение нагрузки во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

G. Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировку.

ВАЖНО: Значение параметра нагрузки (WATT) во время тренировки определяется параметрами TORQUE (момент силы) и RPM (число оборотов в минуту). В этой программе значение WATT будет поддерживаться на постоянном уровне. Это означает, что при увеличении интенсивности тренировки сопротивление тренажера уменьшится, и наоборот, при уменьшении интенсивности - увеличится.

- ПРОГРАММЫ ПОСТОЯННОГО ПУЛЬСА: 55% макс. рек. пульса, 75% макс. рек. пульса, 95% макс. рек. пульса (PULSE PRO: P17-P19)

Максимальное рекомендуемое значение пульса зависит от возраста пользователя. Цель данной программы - обеспечить здоровую нагрузку во время тренировки в пределах максимального рекомендуемого значения частоты сердечных сокращений.

A. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора программы постоянного пульса.

B. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор программы и перейти в режим установки значения возраста (AGE).

TIME		PULSE
0:00	25	146
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

С. Когда начнет мигать параметр времени (time), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

D. Когда начнет мигать параметр дистанции (distance), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемую дистанцию тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

Е. Когда начнет мигать параметр калорий (calorie), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемые калории, потраченные во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

Ф. Когда начнет мигать параметр возраста (age), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить значение возраста пользователя. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

Г. Когда начнет мигать параметр целевого пульса (target pulse), компьютер автоматически посчитает и отобразит целевое значение пульса в зависимости от возраста пользователя.

Н. Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировку.

- ПРОГРАММА ПОСТОЯННОГО ПУЛЬСА: ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (PULSE PRO: P20)

В данной программе пользователь может установить любой целевой пульс для поддержания его во время тренировки.

А. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора программы целевого пульса.

В. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор программы и перейти в режим установки значения времени.

С. Когда начнет мигать параметр времени (time), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

Д. Когда начнет мигать параметр дистанции (distance), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемую дистанцию тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

Е. Когда начнет мигать параметр калорий (calorie), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемые калории, потраченные во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

Ф. Когда начнет мигать параметр целевого пульса (heart rate), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое значение пульса во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.

Г. Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировку.

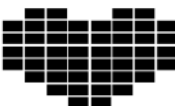
ВАЖНО: Во время тренировки значение пульса зависит от уровня нагрузки и скорости движения. Цель программы целевого пульса - поддерживать частоту пульса в пределах заданного значения. В случае, если компьютер зафиксирует превышение текущего значения пульса над заданным, он автоматически снизит уровень нагрузки. Также вы можете понизить интенсивность выполнения упражнения. Если текущая частота пульса будет ниже заданного значения, это приведет к увеличению нагрузки. Также вы можете замедлить выполнение повысить интенсивность выполнения упражнения.

- ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (P11-P15)

- A. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора пользователя.
- B. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор программы и перейти в режим установки значения времени.
- C. Когда начнет мигать параметр времени (time), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.
- D. Когда начнет мигать параметр дистанции (distance), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемую дистанцию тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.
- E. Когда начнет мигать параметр калорий (calorie), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемые калории, потраченные во время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения.
- F. Когда начнет мигать параметр первого уровня нагрузки (first resistance level), используйте кнопки UP и DOWN, чтобы установить желаемое значение нагрузки во время первого этапа тренировки. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора значения. Далее повторите процедуру для дальнейших этапов (со 2-го по 10-й).
- G. Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировку.

Тест на восстановление пульса заключается в сравнении частоты сердечных сокращений до и после тренировки. Его цель - определить уровень сердечной активности с помощью простейших измерений. Тест проводится следующим образом:

- A. Положите обе руки за датчики пульса или подключите беспроводной браслет-передатчик к компьютеру тренажера (если устройства совместимы). На экране компьютера будет отображено текущее значение вашего пульса.
- B. Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы перейти в режим теста на восстановление пульса. Программа тренировки автоматически перейдет в режим паузы.

TIME		PULSE
0:60		P
		

- C. Продолжайте измерять текущее значение частоты сердцебиения.
- D. Дождитесь, пока счетчик времени уменьшится от 60 до 0 секунд.
- E. Когда значение времени достигнет 0, на экране отобразится результат теста (F1-F6).

F1=Превосходно F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего F5= Неудовлетворительно F6= Плохо

Е. В случае, если компьютеру не удастся получить сигнал от датчиков пульса, нажатие кнопки RECOVERY не переведет тренажер в режим теста на восстановление пульса. Во время теста на восстановление пульса нажмите кнопку RECOVERY, чтобы выйти из него и вернуться в режим паузы.

3. Измерение пульса

Разместите обе ваши ладони на контактных панелях. Дождитесь, пока компьютер не отобразит вашу текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM). Это может занять 3-4 секунды. Во время измерения пульса на экране будет мигать иконка сердца с эффектом имитации ЭКГ.

Примечание: Во время измерения пульса, вследствие блокировки контакта, значение измерения может быть сначала неустойчивым. Дождитесь, пока оно не стабилизируется. Помните, что значения измерений нельзя рассматривать в качестве медицинских показателей.

ВАЖНО: Если модель компьютера поддерживает как беспроводное измерение пульса через браслет-передатчик, так и контактное измерение через ладони, более точными данными следует считать полученные контактным способом.

Параметры:

Скорость - Speed км/ч(миль/ч): текущая скорость. Диапазон: 0.0~99.9 км/ч(миль/ч).

Обороты в минуту - RPM: отображение текущего значения оборотов в минуту. Диапазон : 0~999.

Время - TIME: общее время с момента начала тренировки. Диапазон: 0:00~99мин59с.

Диапазон значения предустановленного времени тренировки 5:00 ~ 99мин00с. При установке такого значения компьютер начнет обратный отсчет от заданного времени до 0:00 с выделением усредненного промежутка времени на каждый этап тренировки. При достижении нулевого значения программа будет остановлена, и компьютер подаст звуковой сигнал. В случае, если вы не установите данный параметр, программа будет выполняться с поминутным сокращением каждого этапа тренировки.

Дистанция - DIST: общая пройденная дистанция с момента начала тренировки. Диапазон: 0.0~99.9~999км (миль). Диапазон значения предустановленной дистанции тренировки:1.0 ~ 99.0 ~ 999. При достижении нулевого значения программа будет остановлена, и компьютер подаст звуковой сигнал.

Калории - CALORIE: общее число потраченных калорий с момента начала тренировки. Диапазон: 0.0~ 99.9 ~ 999. Диапазон значения предустановленного числа калорий:10.0 ~ 90.0 ~ 990. При достижении

нулевого значения калорий программа будет остановлена, и компьютер подаст звуковой сигнал.

Пульс - PULSE: отображает текущее значение частоты сердцебиения.

Диапазон: 60~240BPM (ударов в минуту)

1. Если компьютер поддерживает беспроводной способ измерения пульса, он будет использовать его по умолчанию.
2. В случае, если пользователь осуществит одновременное измерение беспроводным и контактным способом, на экране будут отображаться данные, полученные контактным способом.

Экран компьютера: В случае отсутствия активности компьютер автоматически перейдет в режим ожидания, подсветка экрана будет отключена.

Сопротивление - RESISTANCE LEVEL: текущий уровень сопротивления.

Диапазон: 1~16

Нагрузка - WATT: текущий уровень нагрузки. Диапазон: 30-350 с шагом 10

■ ПАРАМЕТРЫ АДАПТЕРА

ВХОДНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ: AC 230-240В или 220В или 110В или 100-240

В ВЫДАВАЕМАЯ СИЛА ТОКА: 6VDC 1000mA или 8VDC 500MA или 9VDC 1000MA

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***