
КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



Yowza Denver B5.73

Дорогий клієнт,

Ми раді, що ви вибрали Yowza тренажери. Це якісний продукт був розроблений для використання в домашніх умовах і був протестований і сертифікований відповідно до Європейського стандарту EN 957-1/5. Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед встановленням і першим використанням і обов'язково збережіть інструкції для довідки і технічного обслуговування.

Ми бажаємо вам великих успіхів і задоволення під час тренування.

Гарантія

Якість продукції Yowza були розроблені і протестовані для задоволення потреб і вимог фітнес-тренування в домашніх умовах. Цей продукт перевірений на стандарт EN 957.

Yowza надає гарантію покупцеві 1 рік.

Гарантія не розповсюджується на фарбу або порошкове покриття, знос деталей, гумових і пластмасових деталей та пошкодження, що викликані неправильним використанням продукту. У разі будь-яких претензій, будь ласка, зв'яжіться з магазином, з якого ви придбали обладнання.

Гарантійний термін починається з дати придбання продукту (будь ласка, уважно збережіть квитанцію і гарантійний талон).

Обслуговування клієнтів

Для того, щоб надати максимально можливу підтримку вам у разі виникнення проблем з вашим продуктом, ми хотіли б попросити вас, будь ласка, вкажіть назву моделі та серійний номер продукту.

Їх можна знайти на наклейці нижньому боці вашого продукту.

Назва моделі:

Серійний номер:

Утилізація відходів



Продукти Yowza підлягають вторинній переробці. В кінці терміну його корисного використання, будь ласка, позбутися від продукту правильно і безпечно.

Контакти

Якщо у вас є питання, які ви не можете вирішити за допомогою цього посібника, або потрібно замовити запасні частини, будь ласка, зателефонуйте до магазину, де ви придбали цей товар. Будь ласка, приготуйте назву моделі продукту та серійний номер, коли ви телефонуєте.

Порада

Керівництво з експлуатації є тільки для довідки користувача. Yowza не може гарантувати на відсутність помилок, що виникають через переклад або зміни в технічній специфікації продукту.

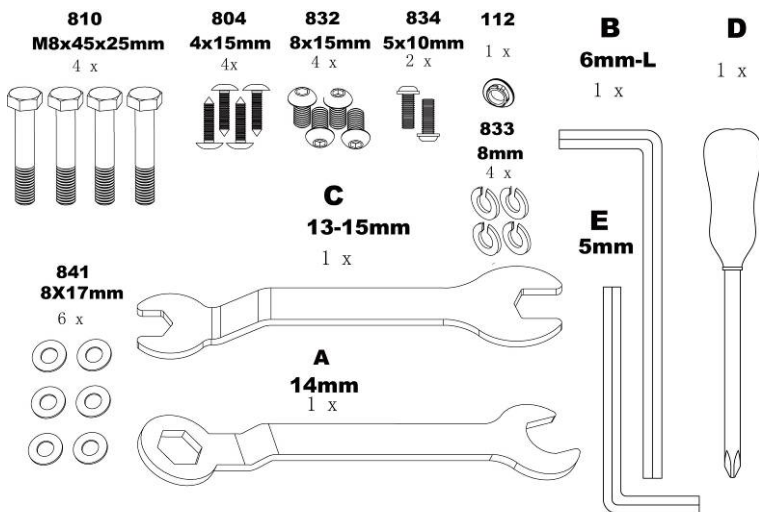
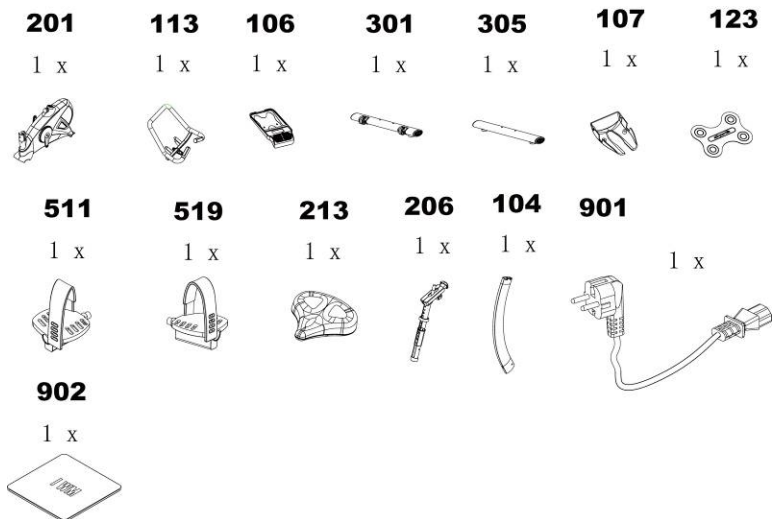
Запобіжні заходи

Перед складанням або використанням товару, будь ласка, прочитайте наступні інструкції ретельно. Вони містять важливу інформацію для використання і технічного обслуговування обладнання, а також для забезпечення особистої безпеки. Зберігайте ці інструкції в надійному місці для проведення технічного обслуговування або для замовлення запасних частин.

- **Область застосування:** Цей продукт зроблений тільки для домашнього використання і протестований до максимального ваги тіла 150 кг.
- **Продуктивність:** Цей домашній тренажер перевірений на європейський стандарт EN 957-1 / 5 НА.
- **Продуктивність:** Цей домашній тренажер є незалежним щодо швидкості, тобто швидкість педалей приводить до більш низької / високої продуктивності.
- **Характеристика:** Опір може бути змінено шляхом повороту ручки опору.

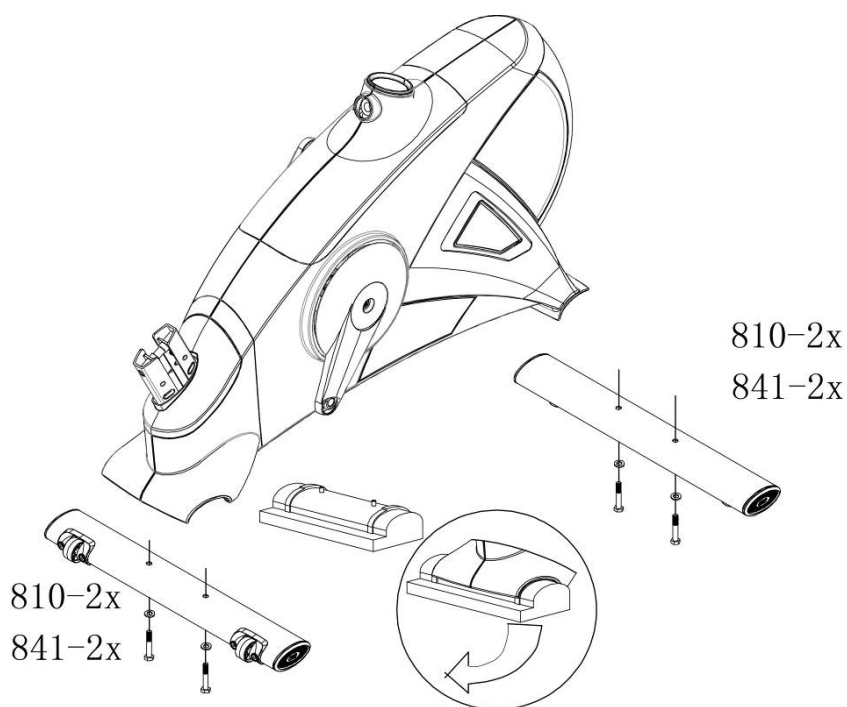
- **Область застосування:** Тренажер не може використовуватися людьми з вагою понад 150 кг.
- **Область застосування:** Цей продукт призначений для фізичних вправ для дорослих. Будь ласка, переконайтеся, що діти використовують його тільки під наглядом дорослих.
- **Навколишнє середовище:** Переконайтеся в тому, що присутні знають про можливу небезпеку, наприклад, рухомі частини під час тренування.
- **Навколишнє середовище:** Переконайтеся в тому, що є досить місця, щоб використовувати домашній тренажер.
- **Навколишнє середовище:** Помістіть домашній тренажер на рівну, неслизьку поверхню.
- **Навколишнє середовище:** Будь ласка, переконайтеся, що рідина або піт ніколи не потрапляє до тренажеру.
- **Навколишнє середовище:** Зберігайте обладнання в закритому приміщенні, подалі від вологості і пилу. Не встановлюйте обладнання в гаражі або на терасі або поруч з водою.
- **Навколишнє середовище:** Продукт виготовлений тільки для домашнього використання. Гарантія та відповідальність виробника не поширюється на будь-який продукт або пошкодження виробу, викликаного в комерційних цілях.
- **Здоров'я:** Проконсультуйтеся зі своїм лікарем перед початком будь-яких вправ.
- **Здоров'я:** Неправильне / надмірне використання тренажера може привести до травм.
- **Здоров'я:** Якщо ви відчуваєте нездужання, біль у грудях, напади запаморочення або задишки під час тренування, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
- **Підготовка:** Переконайтеся в тому, що тренування починається тільки після правильного монтажу, налагодження та огляду тренажера.
- **Підготовка:** Ретельно виконуйте наступні кроки інструкції збірки.
- **Підготовка:** Використовуйте тільки відповідні інструменти для збірки.
- **Підготовка:** Використовуйте тільки оригінальні Yowza деталі, що поставляються (див. список).
- **Використання:** Затягнути усі регульовані частини, щоб запобігти раптовий рух під час тренування.

-
- Використання: Будь ласка, дотримуйтесь порад, щодо тренування, як описано в інструкції.
 - Використання: Не займайтеся на тренажері без взуття .
 - Безпека використання: Використовуйте ковпачки регулювання висоти на задній трубі, щоб забезпечити стійке положення тренажера.
 - Безпека використання: Переконайтеся в тому, що передні колеса знаходяться в правильному положенні: див. інструкції по установці.
 - Безпека живлення: Блок вимагає джерело живлення AC220V - 240V, 50/60Hz. Він повинен бути підключений до розетки з 10A запобіжником. Перед введенням в експлуатацію приладу необхідно звертати увагу на те, що блок живлення (дотримуватися маркування) правильно підключений.
 - Технічне обслуговування: Якщо обладнання знаходиться у регулярному використанні, перевіряйте всі його компоненти ретельно кожен 1 - 2 місяці. Зверніть особливу увагу на герметичність болтів і гайок. Це особливо відноситься до кріпильних болтів для сидіння і рукоятки.
 - Технічне обслуговування: Неправильний ремонт і структурні зміни (наприклад, видалення або заміна оригінальних деталей) може поставити під загрозу безпеку користувача.
 - Технічне обслуговування: Пошкоджені компоненти можуть поставити під загрозу вашу безпеку або зменшити термін служби обладнання. З цієї причини, зношені або пошкоджені деталі повинні бути негайно замінені і обладнання виведено з експлуатації.
 - Технічне обслуговування: Використовуйте тільки оригінальні запасні частини Yowza.
-

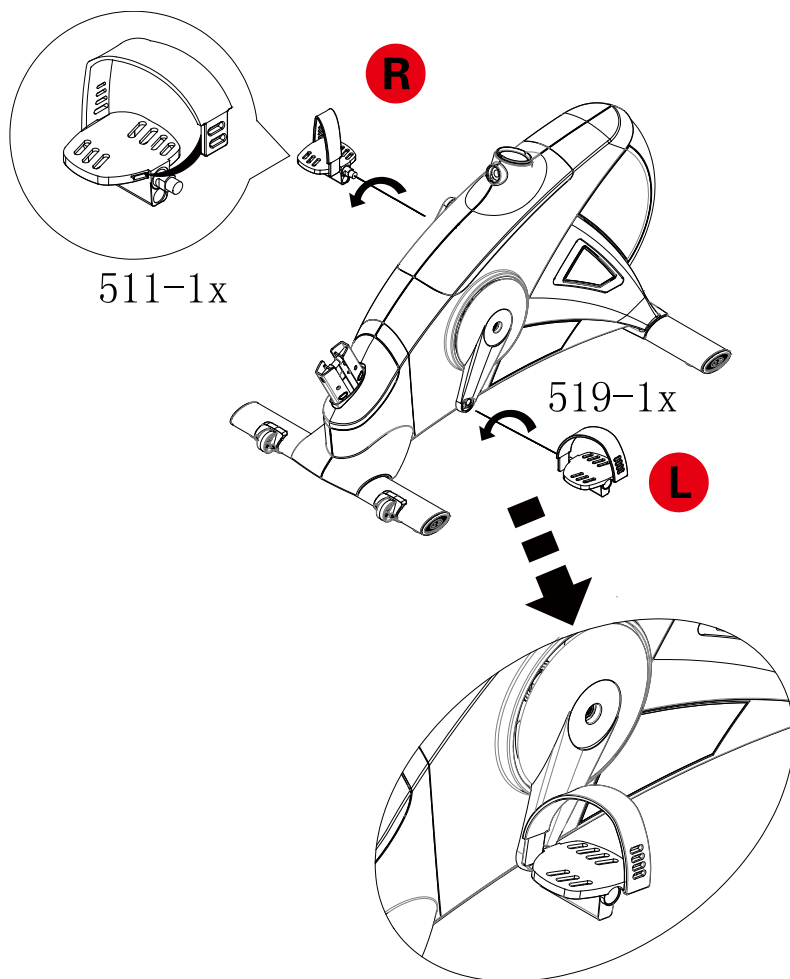


Кроки по збірці

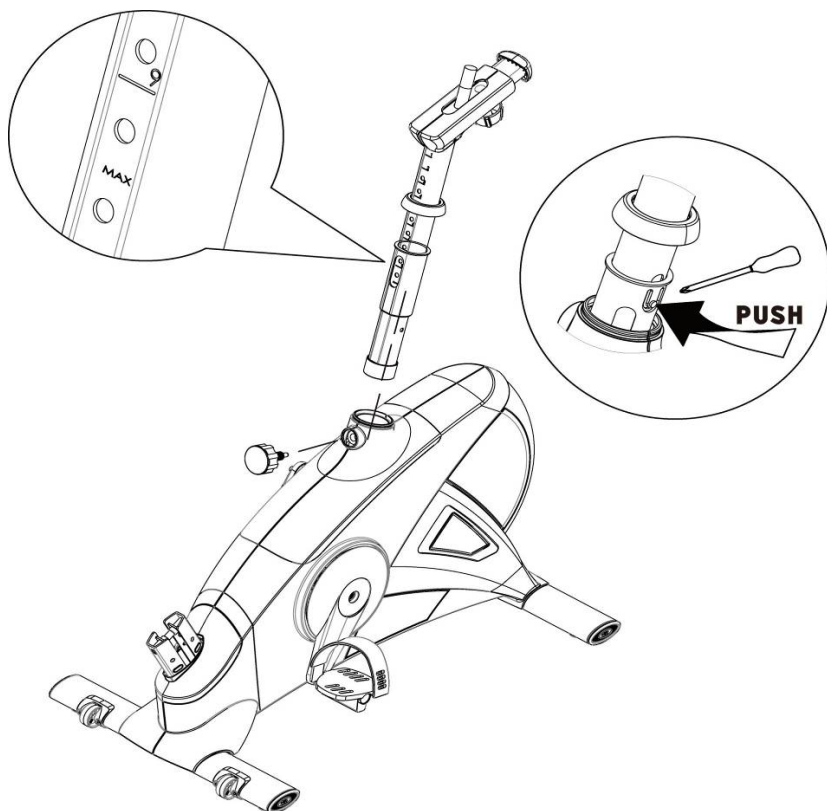
1.



2.



3.



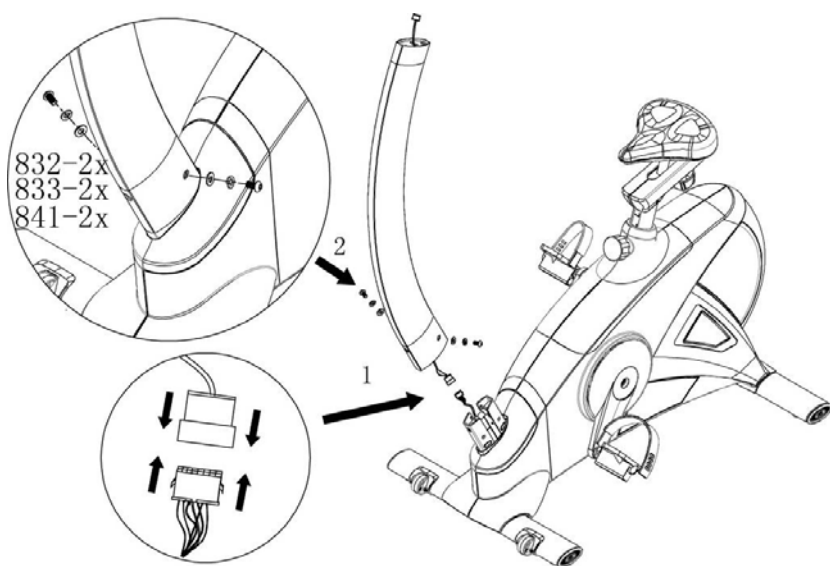
4.

УВАГА!

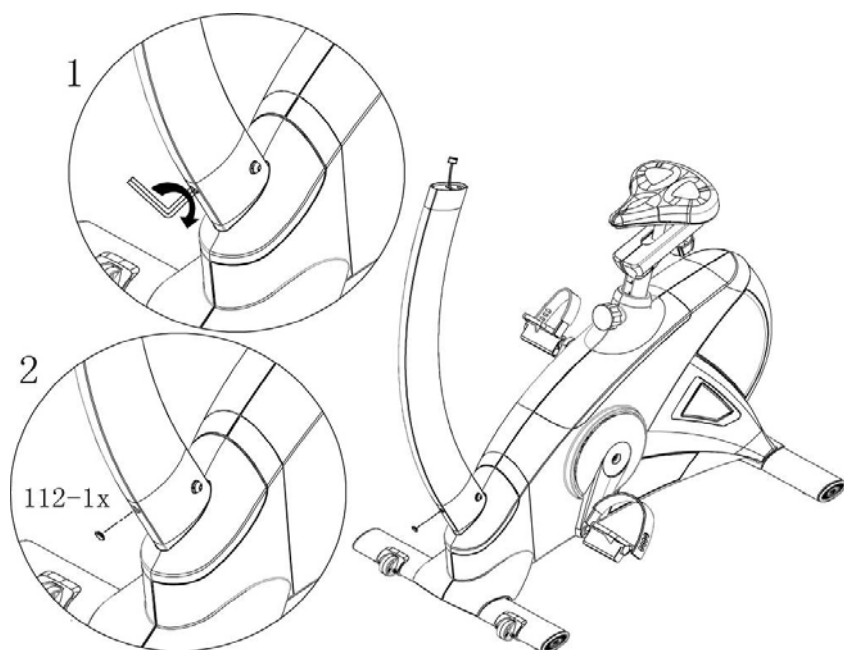
Переконайтеся в тому, що гвинти
щільно затягнуті.



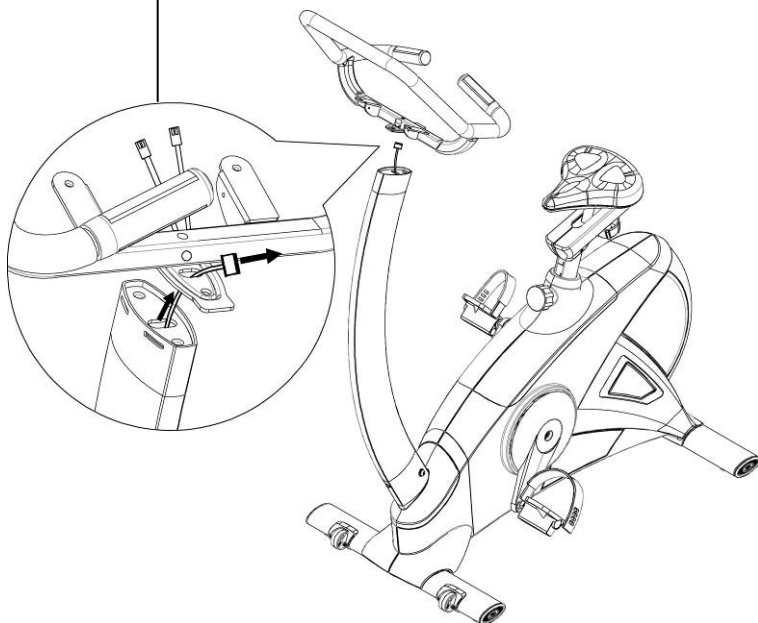
5.



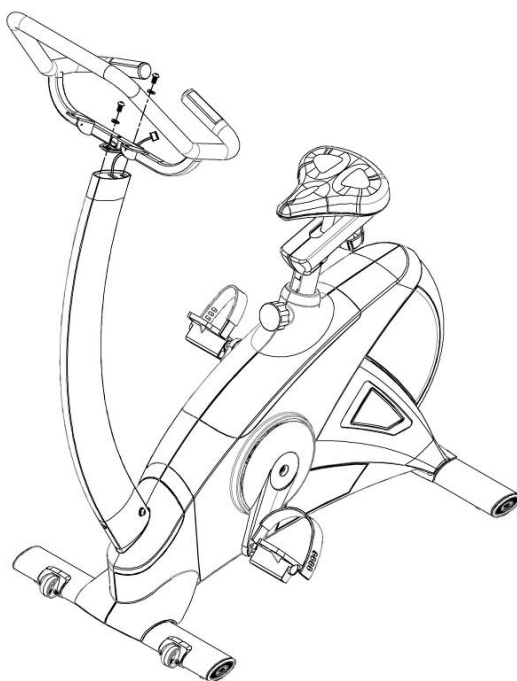
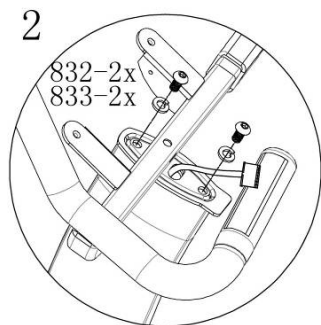
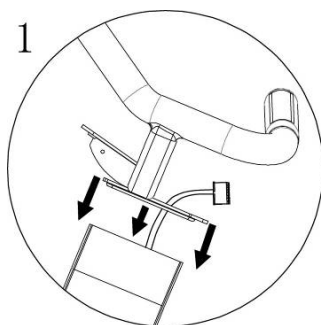
6.



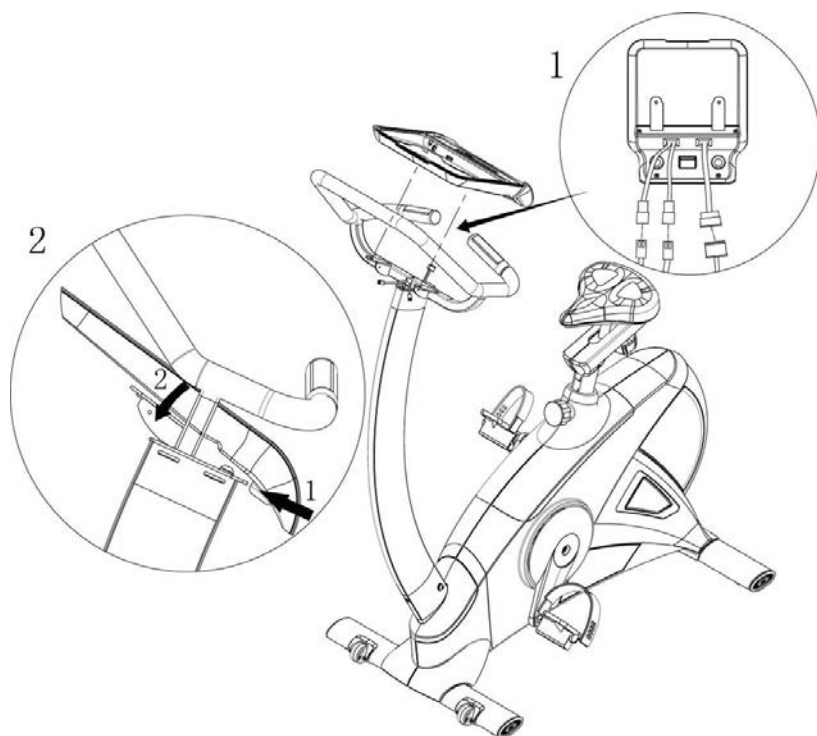
7.



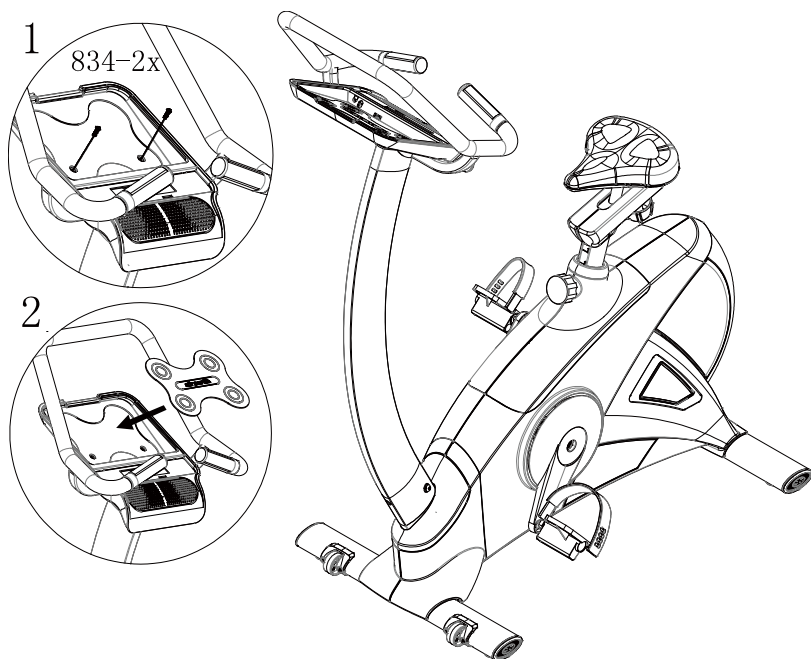
8.



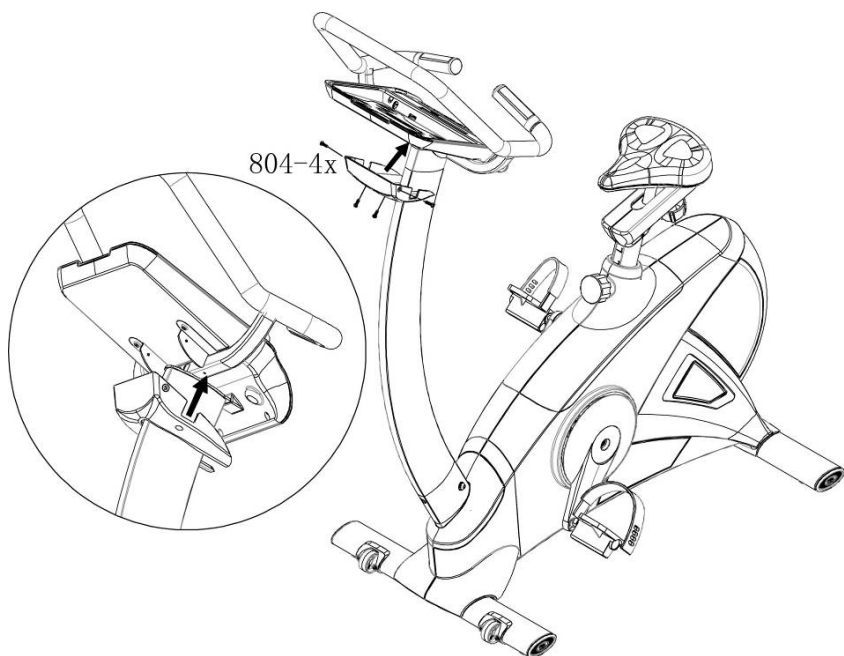
9.



10.



11.



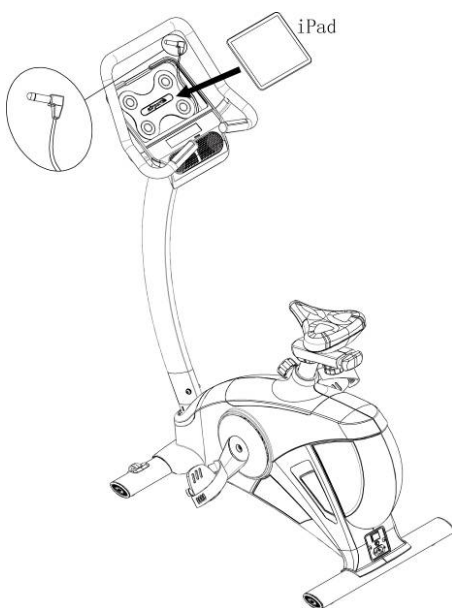
Потужність

Підключіть кабель живлення велосипеда і натисніть перемикач живлення



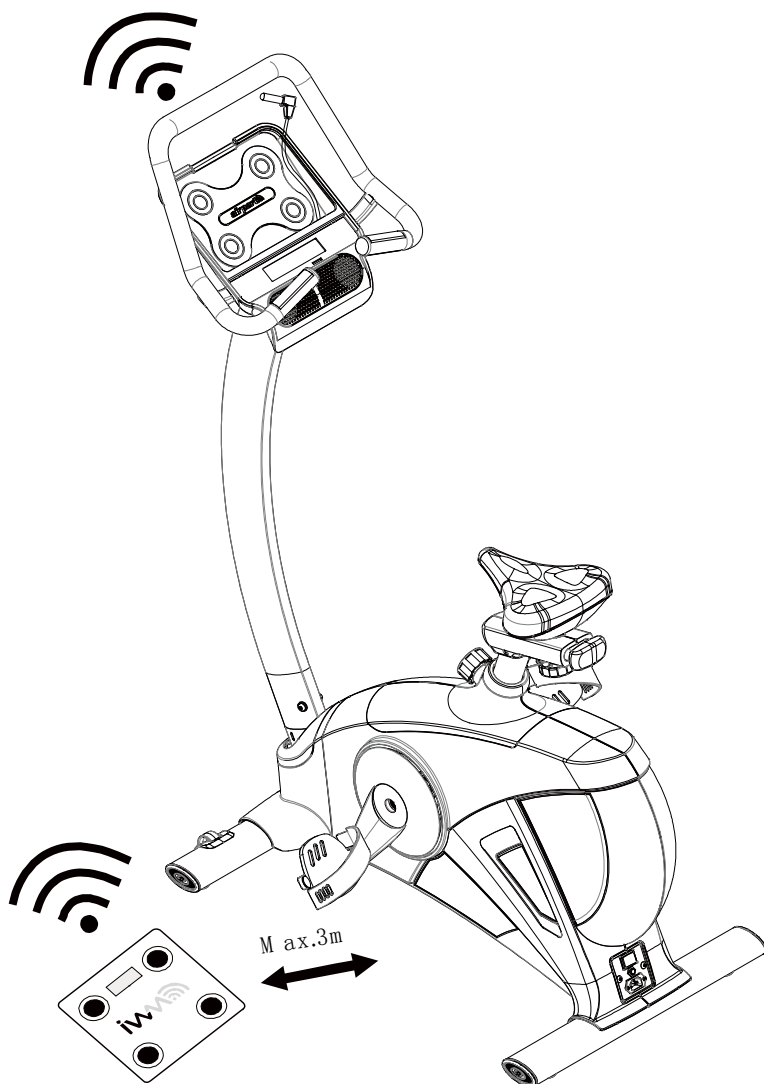
Музика

Велосипед поставляється з гучномовцем, з'єднайте MP3 аудіо дані пристрою iPad або мобільного пристрою з MP3 аудіо виходом . Потім ви можете насолоджуватися музикою. Є USB-роз'єм на правій стороні консолі, його можна підключити до плеєру одразу після підключення USB кабелю.

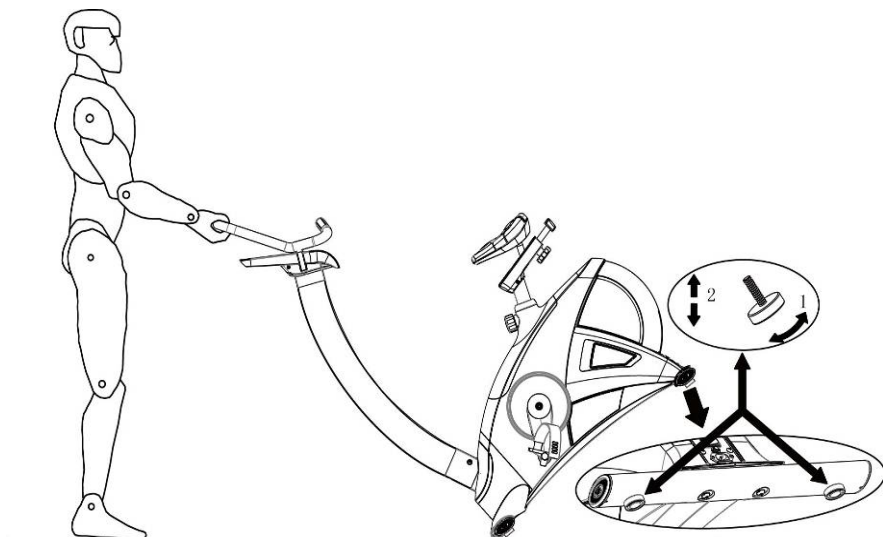


USB JACK

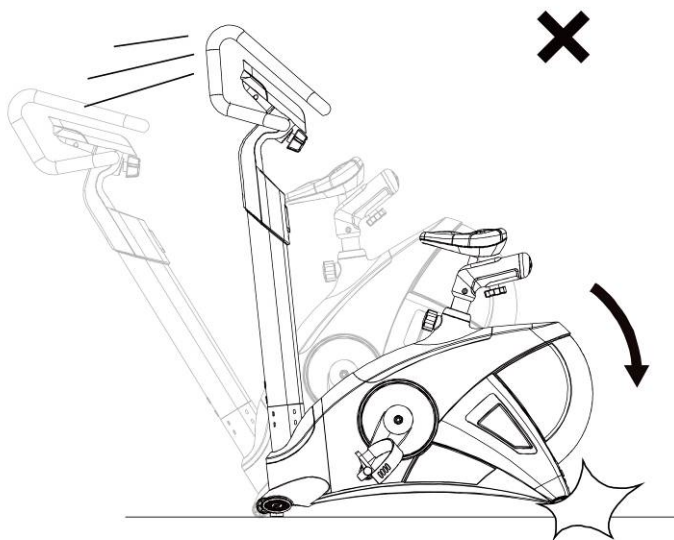
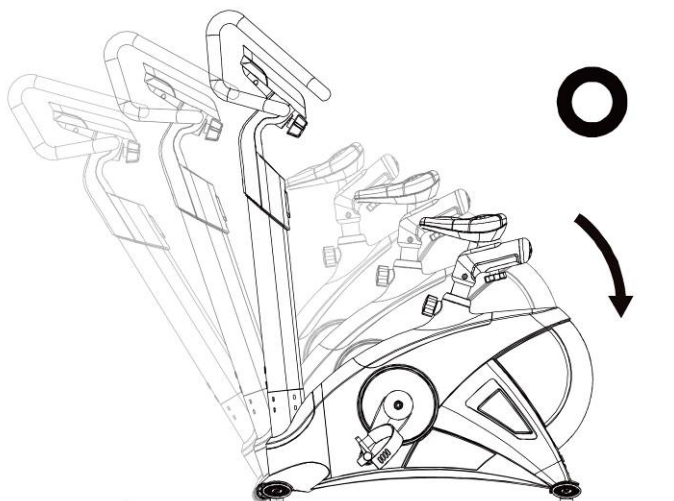
НАЛАШТУВАННЯ ВАГІВ IWM



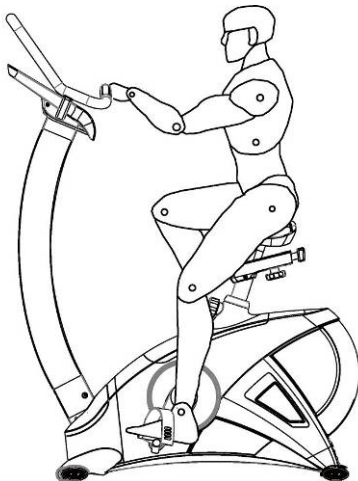
Амортизатор



ATTENTION!



Правильне використання



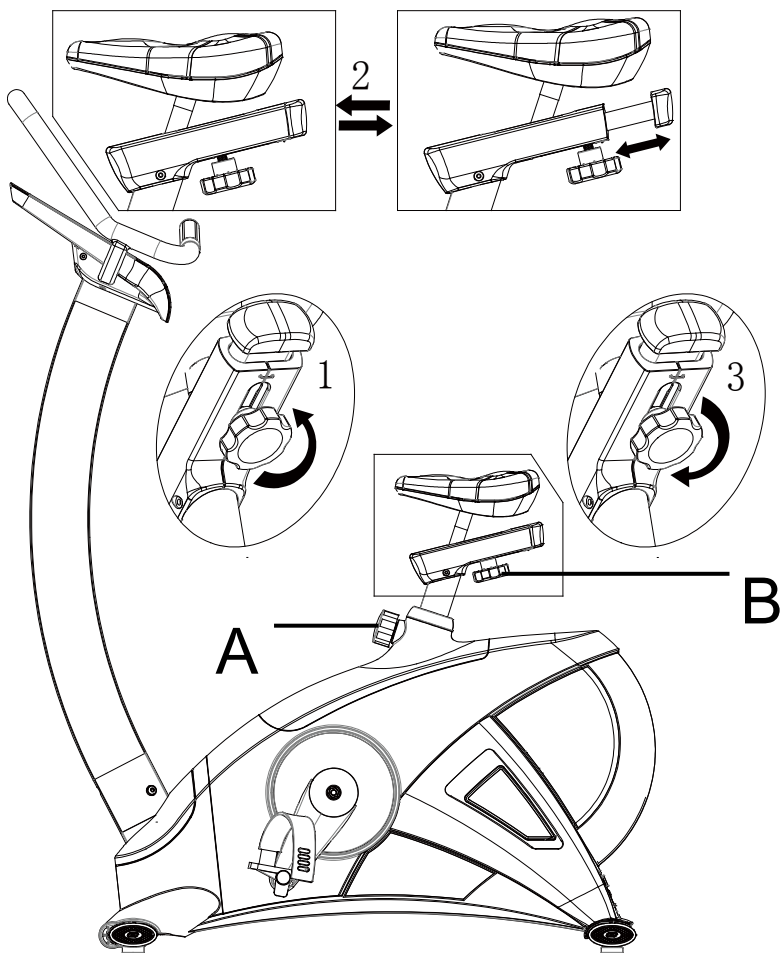
Правильна ергономічна позиція: Будь ласка, зверніться до діаграми зліва, яка вказує на правильну позицію тренування. Ви можете відрегулювати висоту сидіння за допомогою ручки регулювання сидіння, щоб відповідало вашій висоті тіла.

Монтаж та демонтаж тренажера: При вклученні / вимиканні обладнання обов'язково розмістити свою вагу тільки на педалі, в самому нижньому положенні.

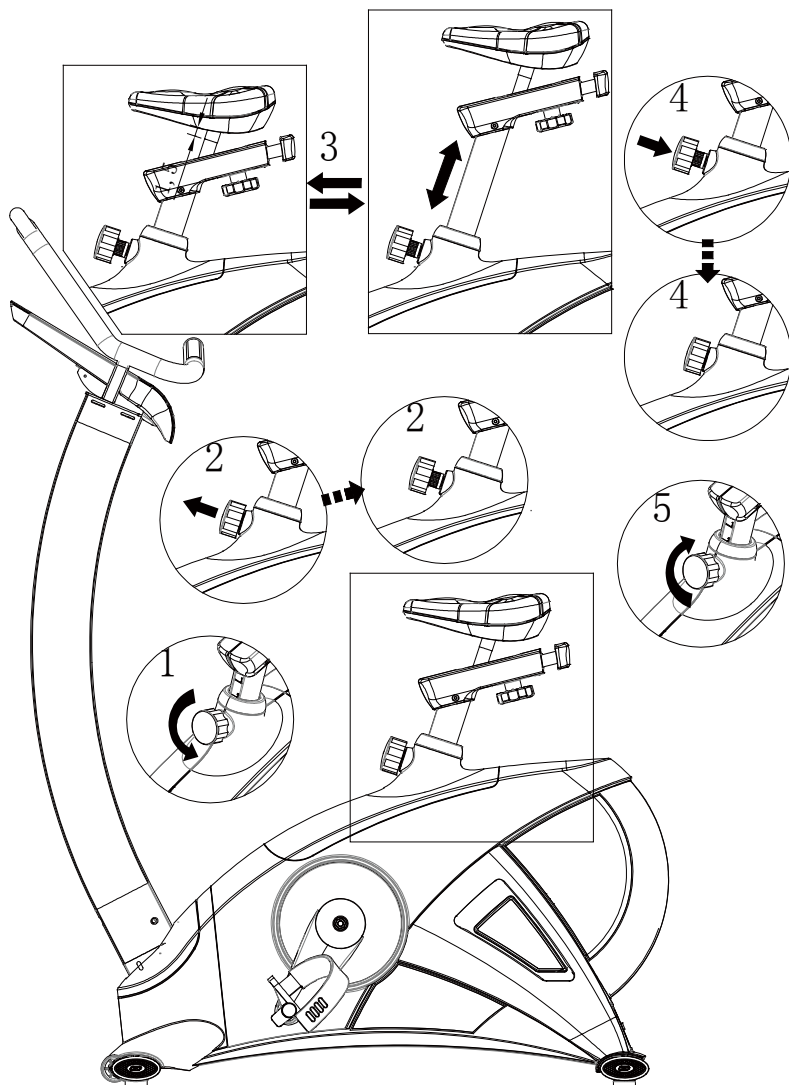
Основний тип тренування: це обладнання фокусується на нижній частині тіла, і ви можете привести в тонус м'язи ваших стегон.

Увага: неправильне і / або надмірне тренування може викликати ризик отримання травми.

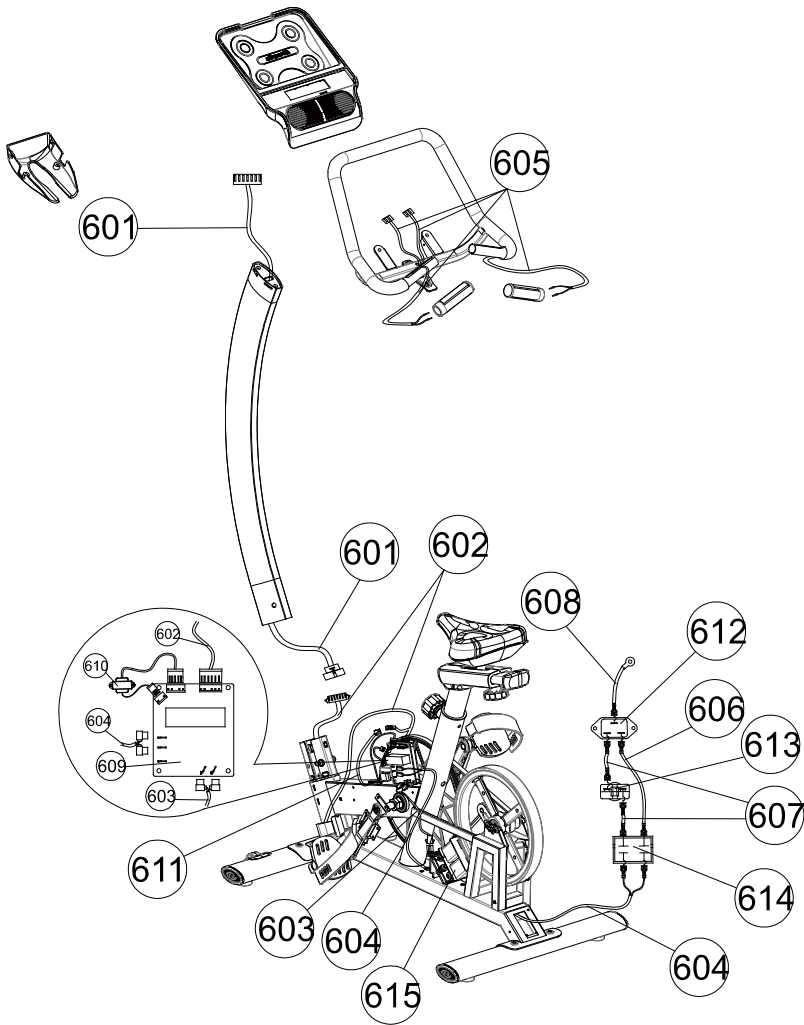
Регулювання горизонтальної стійки сидіння



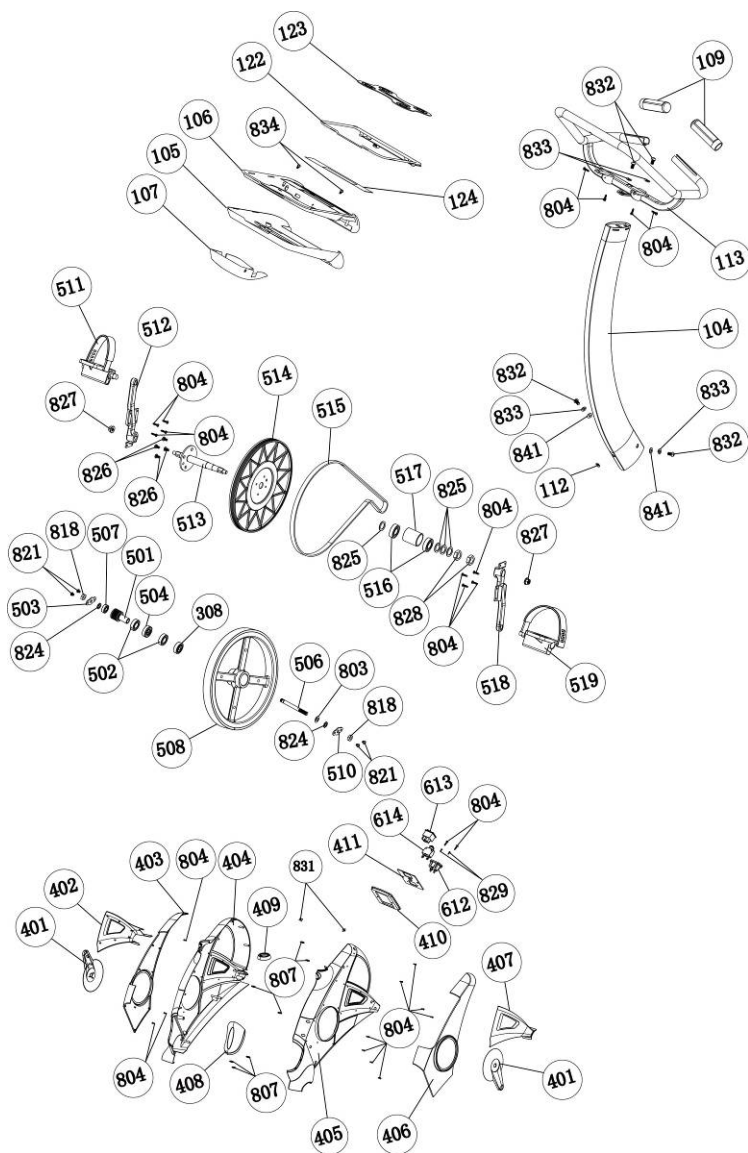
Регулювання висоти стійки сидіння

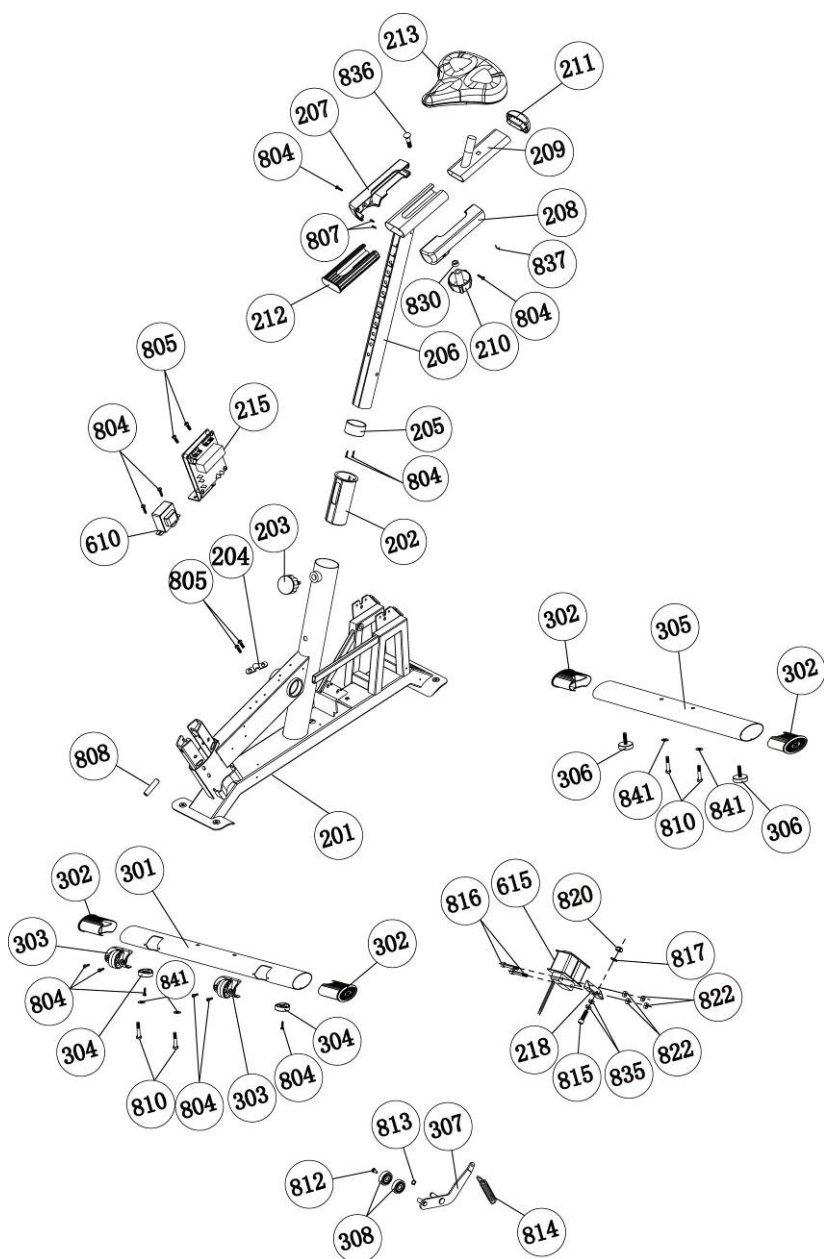


Монтажна схема



Тренажер в розібраному вигляді





Перелік запасних частин

№.	Найменування	Кількість
104	Стійка консолі	1
105	Нижній корпус консолі	1
106	Верхній корпус консолі	1
107	Задня кришка консолі	1
109	Монтажні комплекти для пульсу	2
112	Вставка стійки консолі	1
113	Труба консолі	1
122	iPad рамка	1
123	iPad м'яка прокладка	1
124	Накладка	1
201	Основна рама	1
202	Пластикова вставка стійки сидіння	1
203	Регулятор висоти сидіння	1
204	Тримач датчика швидкості	1
205	Тримач стійки сидіння	1
206	Стійка сидіння	1
207	Кришка горизонтальної стійки сидіння-права	1
208	Кришка горизонтальної стійки сидіння-ліва	1
209	Труба регулювання сидіння	1
210	Регулятор горизонтальної трубки стійки сидіння	1
211	Ковпачок регулюючої трубки сидіння	1
212	Кришка регулюючої трубки сидіння	1
213	Сидіння	1
215	Панель управління	1

218	Електромагнітний кронштейн	1
301	Трубка переднього стабілізатора	1
302	Ковпачок трубки стабілізатора	4
303	Набір транспортуючих роликів	2
304	Трубка переднього стабілізатора	2
305	Задня труба стабілізатора	1
306	Задня трубка стабілізатора регулювання	2
307	Кронштейн натяжного ролика	1
308	6300 підшипник	3
401	Кришка кривошипу	2
402	Правобічна кришка-задня	1
403	Правобічна кришка -передня	1
404	Основна кришка -права	1
405	Основна кришка -ліва	1
406	Лівобічна кришка-передня	1
407	Лівобічна кришка-задня	1
408	Вертикальна нижня кришка	1
409	Тримач стійки сидіння	1
410	Кришка рами панелі перемикання	1
411	Панель перемикання	1
501	Шків приводного ременю маховика	1
502	6003Z Підшипник	2
503	Кільцеподібний тримач маховика	1
504	Односторонній підшипник	1
506	Вісь маховика	1
507	6000 Підшипник	1

508	Маховик	1
510	D-образний тримач маховика	1
511	Педаль-права	1
512	Кривошип – правий	1
513	Колінчастий вал	1
514	Пластиковий шків приводного ременю	1
515	Приводний ремінь	1
516	6004 Підшипник	2
517	Втулка OD25XL45.5XT2.25	1
518	Кривошип – лівий	1
519	Педаль-ліва	1
601	7 контактний провід - верхній /1150mm	1
602	7 контактний провід -нижній/800mm	1
603	Електромагнітний з'єднувальний провід -250mm	1
604	Провід електроживлення -850	1
605	Провід датчику пульсу-450mm	2
606	Білий одинарний провід-800mm	1
607	Червоний одинарний провід	2
608	Заземлення w-150mm	1
609	Панель управління-220V, 0.5A	1
610	Перехідник- 57 type	1
611	Дріт датчику швидкості	1
612	Електрична розетка	1
613	Вимикач живлення	1
614	Електричний протектор	1
615	Електромагніт	1

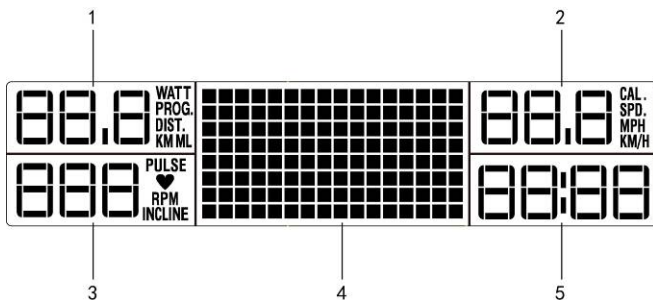
803	Шайба Ø10.1X19.5X2.0	1
804	Гвинт M4X15	33
805	Гвинт з напівкруглою головкою M5X14	4
807	Пластикова вставка -OD6X12-9X3	11
808	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою M12X50	1
810	Гвинт з шестигранною головкою M8X45	4
812	Гвинт M5X14	1
813	Затискач M10	1
814	Пружина \$ 1.8X12X85X22	1
815	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою M8X30	1
816	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою M8X50	2
817	Шайба г Ø8X16X2	5
818	Тонка гайка M10	2
820	Контргайка M8	1
821	Гвинт M6X6	4
822	Тонка гайка M8	4
824	Гайка M10	2
825	Гвинт M3.5X16	4
826	Гвинт M6X10	4
827	Гайка M10X1.25	2
828	Тонка гайка M18	2
829	Гвинт M4X12	2
830	Шайба Ø10X20X5	1
831	Спеціальний металевий затискач-21X13X0.7	2
832	Гвинт з шестигранною головкою M8X15	4
833	Пружинна шайба Ø8X14X2	4

834	М5Х10 Гвинт з спеціальної шайбою	2
835	Тонка гайка М8	2
836	М10Х42 Болт	1
837	Пряжка кришки ланцюга	1
841	Шайба Ø8х17х1.5	6
901	Шнур живлення	1
902	Бездротові Bluetooth ваги	1
903	Набір комплектуючих	1

Керівництво з експлуатації



ДИСПЛЕЙ



(1)ВАТИ/ ПРОГРАМА/ ВІДСТАНЬ

Діапазон ВАТ становить від 10 до 400

Відображення програм - від Програми 1 до Програми 8

Діапазон відображення відстані від 0,0 до 99,9 км;

(2) КАЛОРІЙ/ШВИДКІСТЬ

Діапазон відображення калорій від 50 до 990

LCD дисплей відображає поточну фактичну швидкість

(3) ПУЛЬС/ ПОКАЗНИК КІЛЬКОСТІ ОБОРОТІВ/ХВ (RPM)

Діапазон індикатору пульсу складає від 0 до 199 уд./хв.

Діапазон відображення оборотів в хвилину становить від 0 до 150_

(4) ТОЧКОВА МАТРИЦЯ (ОПІР)

Точкова матриця означає, що рівень опору буде представлений в графічній формі

(4)КОД КОРИСТУВАЧА

За допомогою кнопок вгору / вниз, оберіть програмний код від U1 до U6.

(4) СТАТЬ

Натисніть кнопку ВГОРУ / ВНИЗ (UP/DOWN), щоб вибрати свою стать.

(4) ВІК

Діапазон віку становить від 10 до 99. Початковий вік становить 30 років.

(4) ЗРІСТ

Діапазон відображення зросту становить від 50 до 220 см. Початковий зріст 160 см.

(4) РЕКОМЕНДОВАНА ВАГА

Рекомендований вага тіла на основі стандартного ІМТ (індекс маси тіла)

(5) ЧАС/РІВЕНЬ ОПОРУ

Діапазон відображення часу становить від 0:00 до 99:00. Початковий момент часу є "32:00"

Рівень опору відображається від L01 до L24

КНОПКИ ТА ФУНКЦІЇ



START

Кнопка START

Натисніть кнопку СТАРТ, щоб почати тренування



STOP

Кнопка STOP

Натисніть кнопку СТОП, щоб призупинити тренування.

Натисніть кнопку СТОП двічі, програма повертається в режим тренування.



Кнопка збільшення опору

Натисніть кнопку для збільшення рівня опору або налаштування програми.



Кнопка зменшення опору

Натисніть на кнопку, щоб зменшити рівень опору або налаштувати програму.



ENTER

Кнопка ENTER

Натисніть кнопку ВВЕСТИ, щоб підтвердити установку програми.



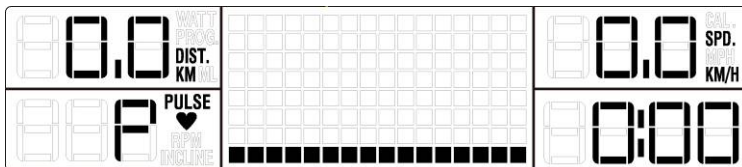
MODE

Кнопка Mode

Натисніть кнопку для перемикання відображення на екрані комп'ютера під час фізичних вправ.

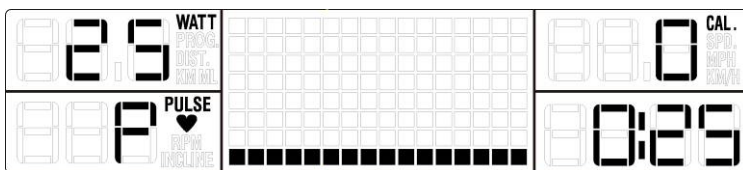
ВКЛЮЧЕННЯ

Підключіть кабель живлення і включіть вимикач в задній частині велосипеда. Дисплей буде світитися.



ШВИДКИЙ СТАРТ

Коли комп'ютер перебуває в режимі готовності, натисніть кнопку Пуск, щоб активувати Програму Швидкого Старту, рахування «ЧАС», «ВІДСТАНЬ» і «КАЛОРІЇ» розпочнеться від 0, коли ви починаєте тренування.



РЕЖИМ СЛУ

При включенні тренажера, комп'ютер автоматично перейде в РЕЖИМ СЛУ, якщо він не використовується протягом 3-х хвилин, натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до режиму тренування.

ПАУЗА

Якщо в програмі, не крутити педалі тренажера протягом 30 секунд, датчик швидкості розташований всередині тренажера не зможе знайти будь-якого сигналу ОБОРОТИ/ХВ., консоль перейде в режим ПАУЗИ. Під час режиму паузи, якщо ви почнете крутити педалі тренажера або натисніть кнопку СТАРТ, консоль повернеться в режимі програми і можна буде продовжити обрану програму. Натисніть кнопку СТОП, щоб призупинити програму, натисніть кнопку СТОП двічі, і дисплей повернеться в режим готовності.

ВИБІР ПРОГРАМИ

Коли комп'ютер включено, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, "IWM" з'явиться на екрані. Натисніть кнопку для збільшення/зменшення рівня опору (UP/DOWN) щоб обрати програму.

Дисплей буде показувати "IWM→P1→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8" (Auto Scan)

Вступ до програми IWM



IWM це налаштована програма вправ. Вона розраховує калорії для спалення користувачем для підтримки належного ваги. Цей розрахунок заснований на споживання їжі та ваги на відміну від стандартного індексу маси тіла (ІМТ). Це, як мати особистого консультанта з тренування.

Консоль IWM отримуватиме вагу користувача через бездротову передачу від ваг IWM. Потім вона відображає поточну вагу користувача. Інформація про ідеальну вагу потім надається користувачеві. Ця вага заснована на стандартних даних ІМТ. Система IWM буде автоматично генерувати індивідуальну програму вправ. Ця призначена для користувача програма вправ ґрунтується на різниці між фактичною вагою і вагою стандартного індексу маси згідно розміру користувача, статі і віку.

IWM не тільки для людей, які мають надлишкову вагу. Вона також ідеально підходить для людей, які прагнуть втрати ваги, дотримуються дієти і фізичних вправ.

Якщо фактична вага користувача нижче стандартного індексу маси тіла, смарт-програма IWM також запропонує програму вправ для зміцнення м'язів (щоб допомогти досягти стандарт. ІМТ).

Гарна новина полягає в тому, що IWM може бути застосована для різних категорій обладнання, починаючи від бігових доріжок та також на стаціонарних велосипедах і крос-тренажерах.

Індекс Маси Тіла (ІМТ)

Індекс маси тіла (ІМТ), використовується для оцінки того, скільки ваги тіла відрізняється від того, що є нормальним або бажаним для його або її висоти. Ця вага, надлишок або недолік може бути частково пояснена наявністю жиру в організмі.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) вважає ІМТ менше 18,5, як недостатню вагу і це може вказувати на недостатнє харчування, розлад харчової системи, або інші проблеми зі здоров'ям. У той час як ІМТ більше 25 вважається надмірною вагою і показник вище 30 вважається ожирінням.

Індекс маси тіла (ІМТ) залежить від ваги користувача та зросту. ІМТ практично не дає кількісну оцінку процентного вмісту жиру в організмі. ІМТ визначається як вага тіла користувача, поділений його зріст в

квадраті, Формула повсюдно використовується в медицині.

Програма IWM. Налаштування програми (ручне введення ваги):

Коли комп'ютер включено, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, "IWM" з'явиться на екрані., потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для встановлення iwm програми.

Перед вибором і запуском програми IWM, ви повинні налаштувати свої особисті основні дані: ВАГА , КОРИСТУВАЧ, СТАТЬ, ВІК, ЗРІСТ, РЕКОМЕНДОВАНА ВАГА

ВАГА КОРИСТУВАЧА

Коли IWM буде відображено на області точкової матриці, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, цифра "0,0", "ВАГА" буде блимати

Є дві можливості для установки ваги користувача. Ви можете ввести вагу вручну або за допомогою бездротової передачі від ваг IWM (Будь ласка, дотримуйтесь інструкцій на наступній сторінці - IWM - Програма налаштування) . Для ручного введення натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ і оберіть за допомогою кнопок вгору / вниз(UP/DOWN) вагу. Натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

" ID " КОРИСТУВАЧА

Після того, як вагу користувача було підтверджено, "USER" буде блимати, вам потрібно буде вибрати код користувача спочатку, натисніть кнопку ВГОРУ / ВНИЗ (UP/DOWN), щоб вибрати для користувача код від U1 до U6. Це показано на дисплеї SPEED/ШВИДКІСТЬ. Натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження коду користувача. Після установки КОРИСТУВАЧА, профіль перейде до наступної мети

"СТАТЬ " КОРИСТУВАЧА

Після призначення ідентифікатора користувача, значок GENDER буде відображати початкове значення "чоловік" на дисплеї . Натисніть кнопки ВГОРУ / ВНИЗ (UP/DOWN) для перемикання між чоловіками і жінками, а потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, щоб обрати стать.

"ВІК " КОРИСТУВАЧА

Після того, як стать було підтверджено, дисплей швидкості покаже AGE/ВІК, початкове значення "30" або попередню установку і почне блимати. Натисніть кнопку ВГОРУ / ВНИЗ (UP/DOWN), щоб налаштувати інформацію про вік користувача і натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

"ЗРІСТ" КОРИСТУВАЧА

Після того, як вік користувача підтверджено на дисплеї HEIGHT/ЗРІСТ покаже 160см або попередню установку і почне блимати. Натисніть кнопку ВГОРУ / ВНИЗ (UP/DOWN) для настройки зросту користувача, а потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

РЕКОМЕНДОВАНА ВАГА

Після того, як зріст користувача встановлено, дисплей RECOM.WEIGHT/РЕКОМ.ВАГА покаже рекомендувану вагу користувача, що розрахована на основі зросту користувача та стандартного індексу маси тіла. Ви також можете натиснути кнопку up/down//вгору/вниз, щоб відрегулювати рекомендувану вагу тіла, а потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Після того, як закінчили настройки, консоль буде відображати рекомендувану вагу користувача, що розрахована згідно зросту користувача на основі стандартного індексу маси тіла. Ви можете порівняти точну вагу тіла і рекомендувану вагу тіла. Консоль також буде автоматично генерувати індивідуальну програму тренування з цільовими калоріями. Все, що вам потрібно зробити зараз, це натиснути кнопку START/СТАРТ і насолоджуватися тренуванням. Після запуску програми вправ, буде зворотний відлік калорій до нуля. Консоль буде автоматично регулювати ОПІР.

Ви можете налаштувати ОПІР натисканням пов'язаних кнопок, під час фізичних вправ. Час тренування буде відповідним чином змінено. Наприклад, збільшення опору вручну, то час тренування стане коротшими, відповідно.

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)/" КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) and (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

Програма IWM. Налаштування програми (бездротове введення ваги з IWM ваг):

Увімкніть живлення устаткування. Будь ласка натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, IWM буде відображатися в області точкової матриці, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, цифра "0.0","WEIGHT"/ "ВАГА" почне блимати. Блимання означає, що консоль чекає сигналу вимірювання ваги користувача з ваг. Стійте на вагах нерухомо, поки на дисплеї ваг не з'явиться вага користувача та поблимає 3 рази. Вага тіла буде передаватися на консоль автоматично. IWM світло перестане блимати і мати один звуковий сигнал після того, як отримує дані про вагу користувача. Ви побачите вагу на екрані консолі. Натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження і переходу до налаштування параметрів користувача

1. За допомогою кнопок RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ), оберіть певний код користувача (між U1 до U6). Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження і переходу до наступного налаштування.
2. Після визначення коду користувача, значок статі буде блимати. Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб обрати стать користувача. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.
3. Наступне налаштування віку користувача. Встановлено вік «30», Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб обрати вік користувача. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.
4. Наступне налаштування зросту користувача. Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб обрати зріст користувача. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.
5. Після того, як закінчили настройки, консоль буде відображати рекомендовану вагу користувача, що розрахована на основі зросту користувача згідно стандартного індексу маси тіла. Ви можете порівняти точну вагу тіла і рекомендувати вага тіла. Консоль також буде автоматично генерувати індивідуальну програму тренування з цільовими калоріями. Все, що вам потрібно зробити зараз, це натиснути кнопку START/СТАРТ і насолоджуватися тренуванням. Після запуску програми вправ, буде зворотний відлік до нуля цільових калорій. Консоль буде автоматично регулювати ОПІР.
6. Ви можете налаштувати ОПІР натисканням пов'язаних кнопок, під час фізичних вправ. Час тренування буде відповідним чином змінено. Наприклад, якщо збільшити опір вручну, то час тренування стане коротшими, відповідно.

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)"/ КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) and (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично. Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

ПРОГРАМА

P1: Програма встановлення часу

Увімкніть комп'ютер, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, IWM буде блимати. Натисніть кнопку RESISTANCE UP/DOWN //ОПІР вгору / вниз, щоб вибрати P1 (програма 1), а потім знову натисніть на кнопку ENTER, комп'ютер переходить до налаштування P1

Встановлення ваги

Коли на дисплеї з'явиться P1, будь ласка, натисніть на кнопку ENTER/ВВЕСТИ, з'явиться цифра "0,0" і точка буде блимати на WEIGHT/ВАГА . Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб ввести вагу. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Встановлення часу

Після введення ваги, натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Після того, як ви вибрали "P1: Програма встановлення часу" натисніть клавішу "ENTER"/ВВЕСТИ. Дисплей покаже час "32:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), щоб налаштувати час, потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), програма буде здійснювати зворотний відлік часу, "ВІДСТАНЬ і КАЛОРІЇ" підраховуватимуться.

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)/ КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) and (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

P2: Програма встановлення відстані

Увімкніть комп'ютер, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, IWM буде блимати. Натисніть кнопку RESISTANCE UP/DOWN //ОПІР вгору / вниз, щоб вибрати P2 (програма 2), а потім знову натисніть на кнопку ENTER, комп'ютер переходить до налаштування P2.

Встановлення ваги

Коли на дисплеї з'явиться P2, будь ласка, натисніть на кнопку ENTER/ВВЕСТИ, з'явиться цифра "0,0" і точка буде блимати на WEIGHT/ВАГА . Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб ввести вагу. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Встановлення відстані

Після введення ваги, натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Після того, як ви вибрали "P2: Програма встановлення відстані", дисплей покаже 5.0KM , натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), щоб налаштувати відстань, потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), програма буде здійснювати зворотний відлік відстані, "ЧАС і КАЛОРІЇ" рахуватимуться від 0.

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)/ КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) and (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП, якщо кнопка "СТОП" натиснута після припинення програми, комп'ютер повернеться в режим готовності. "ВІДСТАНЬ"буде відраховуватися, в кінці програми буде звуковий сигнал .

P3: Програма встановлення калорій

Увімкніть комп'ютер, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, IWM буде блимати. Натисніть кнопку RESISTANCE UP/DOWN //ОПІР вгору / вниз, щоб вибрати P3 (програма 3), а потім знову натисніть на кнопку ENTER, комп'ютер переходить до налаштування P3.

Встановлення ваги

Коли на дисплеї з'явиться P3, будь ласка, натисніть на кнопку ENTER/ВВЕСТИ, з'явиться цифра "0,0" і точка буде блимати на WEIGHT/ВАГА . Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб ввести вагу. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Встановлення калорій

Після введення ваги, натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Після того, як ви вибрали "P3: Програма встановлення калорій", дисплей покаже «50» , натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), щоб налаштувати калорії, потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), програма буде здійснювати зворотний відлік калорій, "ЧАС і ВІДСТАНЬ" рахуватимуться від 0.

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)/ КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) and (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично. Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

P4: Програма мануального режиму

Увімкніть комп'ютер, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, IWM буде блимати. Натисніть кнопку RESISTANCE UP/DOWN //ОПІР вгору / вниз, щоб вибрати P4 (програма 4), а потім знову натисніть на кнопку ENTER, комп'ютер переходить до налаштування P4.

Встановлення ваги

Коли на дисплеї з'явиться P4, будь ласка, натисніть на кнопку ENTER/ВВЕСТИ, з'явиться цифра "0,0" і точка буде блимати на WEIGHT/БАГА. Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб ввести вагу. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Встановлення часу

Після введення ваги, натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Після того, як ви вибрали "P4: Програма мануального режиму" натисніть клавішу "ENTER"/ВВЕСТИ. Дисплей покаже час "32:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), щоб налаштувати час, потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), програма буде здійснювати зворотний відлік часу, "ВІДСТАНЬ і КАЛОРІЇ" рахуватимуться від 0.

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)/ КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) and (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично. Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

P5: Програма спалювання жиру

Увімкніть комп'ютер, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, IWM буде блимати. Натисніть кнопку RESISTANCE UP/DOWN //ОПІР вгору / вниз, щоб вибрати P5 (програма 5), а потім знову натисніть на кнопку ENTER, комп'ютер переходить до налаштування P5.

Встановлення ваги

Коли на дисплеї з'явиться P5, будь ласка, натисніть на кнопку ENTER/ВВЕСТИ, з'явиться цифра "0,0" і точка буде блимати на WEIGHT/БАГА. Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб ввести вагу. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Встановлення часу

Після введення ваги, натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Після того, як ви вибрали "P5: Програма спалювання жиру" натисніть клавішу "ENTER"/ВВЕСТИ. Дисплей покаже час "16:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), щоб налаштувати час, потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ.

Мета програми спалювання жиру - здійснювати тренування протягом більш тривалого періоду часу на більш низькому рівні інтенсивності. Це дозволить вам спалювати більше калорій, ніж якби ви використовували програму, яка має більш високі рівні опору протягом коротшого періоду часу.

Рівень опору буде показано "1". Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), програма буде здійснювати зворотний відлік часу, "ВІДСТАНЬ і КАЛОРІЇ" рахуватимуться від 0.

ОПІР																
РІВЕНЬ	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)"/ КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) and (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично. Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

P6: Програма «ІНТЕРВАЛ»

Увімкніть комп'ютер, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, IWM буде блимати. Натисніть кнопку RESISTANCE UP/DOWN //ОПІР вгору / вниз, щоб вибрати P6 (програма 6), а потім знову натисніть на кнопку ENTER, комп'ютер переходить до налаштування P5.

Встановлення ваги

Коли на дисплеї з'явиться P6, будь ласка, натисніть на кнопку ENTER/ВВЕСТИ, з'явиться цифра "0,0" і точка буде блимати на WEIGHT/ВАГА . Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб

вести вагу. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Встановлення часу

Після введення ваги, натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Після того, як ви вибрали "P6: Програма «ІНТЕРВАЛ»" натисніть клавішу "ENTER"/ВВЕСТИ. Дисплей покаже час "16:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), щоб налаштувати час, потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ. На дисплеї з'явиться рівень опору, що встановив користувач. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), програма буде здійснювати зворотний відлік часу, "ВІДСТАНЬ і КАЛОРІЇ" рахуватимуться від 0.

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)/" КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) and (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично. Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

ОПІР																
РІВЕНЬ	4	7	7	4	4	7	7	4	4	7	7	4	4	7	7	4

P7: Програма «ВИТРИВАЛІСТЬ»

Увімкніть комп'ютер, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, IWM буде блимати. Натисніть кнопку RESISTANCE UP/DOWN //ОПІР вгору / вниз, щоб вибрати P7 (програма 7), а потім знову натисніть на кнопку ENTER, комп'ютер переходить до налаштування P7.

Встановлення ваги

Коли на дисплеї з'явиться P7, будь ласка, натисніть на кнопку ENTER/ВВЕСТИ, з'явиться цифра "0,0" і точка буде блимати на WEIGHT/ВАГА . Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб ввести вагу. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Встановлення часу

Після введення ваги, натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Після того, як ви вибрали "P7: Програма «ВИТРИВАЛІСТЬ»" натисніть клавішу "ENTER"/ВВЕСТИ. Дисплей покаже час "16:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), щоб налаштувати час, потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ. На дисплеї з'явиться рівень опору, що встановив користувач. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), програма буде здійснювати зворотний відлік часу, "ВІДСТАНЬ і КАЛОРІЇ" рахуватимуться від 0.

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)/ КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) and (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

ОПІР															
РІВЕНЬ	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	7	7	7	5

P8: Програма пульс контролю

Увімкніть комп'ютер, натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, IWM буде блимати. Натисніть кнопку RESISTANCE UP/DOWN //ОПІР вгору / вниз, щоб вибрати P8 (програма 8), а потім знову натисніть на кнопку ENTER, комп'ютер переходить до налаштування P8.

Встановлення ваги

Коли на дисплеї з'явиться P8, будь ласка, натисніть на кнопку ENTER/ВВЕСТИ, з'явиться цифра "0,0" і точка буде блимати на WEIGHT/ВАГА. Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб ввести вагу. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Встановлення віку

Після введення ваги, натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Дисплей за замовчуванням покаже вік "30", натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб ввести справжній вік. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

Встановлення попередньо встановленого показника макс. пульсу

Після встановлення віку, натисніть кнопку ENTER для підтвердження, "PULSE" дисплей за замовчуванням покаже пульс "161" і буде блимати.

Натисніть кнопки RESISTANCE UP/DOWN (ВГОРУ/ВНИЗ) щоб встановити пульс. Потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для продовження налаштування програми.

Зверніть увагу, що Макс. Пульс за замовчуванням заснований на введенні даних віку, якщо користувач змінить вік, Макс. Пульс буде розраховуватися автоматично

Встановлення часу

Після встановлення за замовчуванням макс. пульсу, натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Дисплей покаже час "30:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), щоб налаштувати час, потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ. Якщо пульс не визначається за допомогою датчика пульсу, то "PULSE" дисплей покаже "P" і буде блимати. На дисплеї з'явиться рівень опору, що встановив користувач. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ (UP/DOWN), програма буде здійснювати зворотний відлік часу, "ВІДСТАНЬ і КАЛОРІЇ" рахуватимуться від 0.

Всі дані протягом тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і дані будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Для перемикання екрану дисплея під час тренування, натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) для перемикання "(WATT / DIST.)/ВАТИ/ВІДСТАНЬ, (PULSE / RPM)/ ПУЛЬС/ RPM, (CAL. / SPD.)"/ КАЛ/ШВИД. Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) по-перше, WATT /ВАТИ,, PULSE/ПУЛЬС і CAL/КАЛ. буде відображатися на екрані комп'ютера і знаходитися весь час.

Натисніть кнопку "MODE"(РЕЖИМ) вдруге, (DIST.)/ВІДСТАНЬ , (RPM) та (SPD.)/ШВИДК. буде показано на екрані комп'ютера весь час.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ) втретє, цифри на екрані комп'ютера повернуться автоматично

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

Комп'ютер визначить пульс користувача і порівнюватиме його із заданим показником нормального пульсу кожні 30 секунд. (Дані пульсу не відображаються на екрані комп'ютера, коли фактичний пульс нижче 40) З хв. програма розминки буде мати зворотний відлік від заданого часу. Якщо фактичний Пульс не досягає цільового пульсу тренування, опір буде збільшуватися на один рівень кожні 30 секунд автоматично.

РОЗМИНКА –Програма цільового пульсу

Після завершення налаштування часу і запуску програми, є в цілому 3 хвилини секції розминки. Секція WARM UP/РОЗМИНКА допоможе вам досягти цільової зони пульсу. Опір почнеться з 1. При запуску секції "warm up"/розминка, дисплей покаже слова "warm up"/розминка.

Коли користувач використовує програму "розминка та цільовий пульс", "відстань і калорії" рахуватимуться від 0. Комп'ютер визначить пульс користувача і порівнюватиме його із заданим показником нормального пульсу кожні 30 секунд. Розминка програма 3 хв. програма розминки буде мати зворотний відлік від заданого часу. Якщо фактичний Пульс не досягає цільового пульсу тренування, опір буде збільшуватися на один рівень кожні 30 секунд автоматично.

"Попередньо встановлений нормальний пульс" дорівнює макс. пульсу за замовчуванням $/ 0,85 * 0,65$, наприклад, якщо попереднього встановлений цільовий Макс. Пульс 161, то Попередньо встановлений нормальний пульс буде дорівнювати $"161 / 0,85 * 0,65 = 123"$

Якщо комп'ютер не виявляє фактичний пульс користувача, комп'ютер призупинить функцію порівняння і зупинить збільшення опору. Програма ОПОРУ автоматично зменшує опір "1" через кожні 30 секунд

Дисплей буде показувати "P" і блимати три рази. Коли комп'ютер виявить, що фактична частота пульсу досягла встановленого цільового Макс. Пульсу двічі в секції "розминка", опір зупинить зростання і буде продовжувати в тому ж ОПОРУ поки розминка не буде завершена, а потім перейде до основної програми цільового пульсу.

Якщо ви не можете досягти показника мінімального цільового пульсу протягом 3 хвилин, програма розминки триватиме у наступні 3 хвилини. Якщо під час другої розминки користувач як і раніше не може досягти показника мінімального цільового пульсу, комп'ютер буде продовжувати тренування у програмі розминки ще протягом 3 хвилин. Якщо під час третьої розминки користувач досі не може досягти показника мінімального цільового пульсу, прозвучить звуковий сигнал, тим часом програма зупиниться, і дисплей покаже "FAIL/Помилка, через 10 секунд, програма знову повернеться до режиму тренування.

Основна програма цільового пульсу

Після того, як фактична частота пульсу досягне заданого цільового Макс. Пульсу і буде завершена розминка, комп'ютер переходить до основної програми і час буде мати зворотний відлік від заданого часу. Під час основної програми, комп'ютер визначатиме частоту пульсу користувача кожні 30 секунд. Час буде мати зворотний відлік до кінця. Відлік «ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ» буде продовжено з розділу

"розминка" в програму цільового пульсу. Щоб збільшити або зменшити обраний пульс під час тренування, натисніть кнопку опору "вгору і вниз" /RESISTANCE "UP and DOWN".

Якщо комп'ютер не виявляє фактичний пульс користувача, комп'ютер призупинить функцію порівняння і зупинить збільшення опору. Дисплей буде показувати "P" і блимати три рази.

Якщо фактична частота пульсу не може досягти максимальної частоти пульсу мінус 10, програма ОПОРУ автоматично збільшує опір на "1" через кожні 30 секунд, максимально збільшується до рівня "24".

Якщо фактичний пульс вище, ніж максимальна частота цільового пульсу, то опір буде зменшений на 1 рівень кожні 30 секунд, поки фактична частота пульсу не відповідатиме максимальній частоті цільового пульсу.

Якщо фактичний пульс вище, ніж максимальна частота пульсу протягом 3 хвилин або більше, попередньо встановлений час буде мати зворотній відлік до кінця, комп'ютер зупинить програму цільового пульсу, а потім розпочне функцію заминки.

ЗАМИНКА –Програма цільового пульсу

Після завершення програми цільового пульсу, коли пройде зворотний відлік часу до нуля, на одну хвилину наступить програма «заминка». Дисплей покаже "COOL"/заминка протягом 10 секунд та почне блимати. Опір повернеться до 20 ват, відлік часу буде з 1:00 (в тому числі відображення 10 секунд «заминки»).

Коли комп'ютер починає програму заминки, опір повернеться до "1" рівня, "відстань і калорії" триватимуть на дисплеї програми цільового пульсу і відлік буде продовжено.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Натисніть кнопку "STOP"/СТОП два рази, і програма повернеться до режиму тренування.

Кнопки "UP, DOWN, START, MODE"/ВГОРУ, ВНИЗ, СТАРТ, РЕЖИМ не працюють в програмі "заминка".

Дія функції частоти пульсу

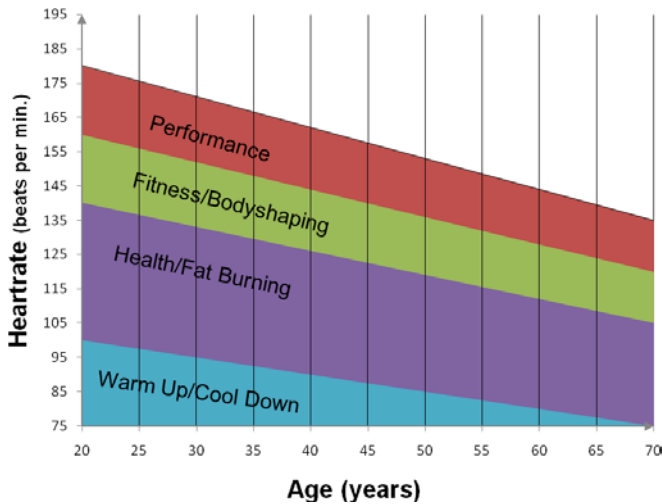
Велосипед поставляється з датчиками пульсу ЕКГ, які можна знайти на кермі. Для роботи функції частоти пульсу, помістіть долоні рук над датчиками. Це займе кілька секунд для того, щоб ваш пульс з'явився на консолі. Щоб зберегти моніторинг, тримайтесь за датчики, якщо показання переривчасті, ви не маєте повний контакт з датчиками або не вистачає вашої долоні на датчику. Перемістіть вашу руку і помістіть її на датчик знову.

Частота пульсу при тренуванні

Для того, щоб максимізувати результати тренування важливо стежити за інтенсивністю тренування через частоту серцевих скорочень.

Наведена нижче таблиця є приблизним орієнтиром для визначення рівня, на якому ви повинні проводити тренування, ґрунтуючись на вашій максимальній частоті пульсу.

Діаграма частоти пульсу



Ви можете розрахувати цільову частоту пульсу для тренування наступним чином:

Максимальна частота серцевих скорочень = 220 мінус вік

Для різних цілей тренування ви повинні тренуватися з наступним відсотком від максимальної частоти вашого пульсу:

Здоров'я/Спалювання жиру: 50 – 70% від макс.частоти пульсу

Фітнес/Корекція фігури: 70 – 80% від макс.частоти пульсу

Інтенсивність: 80 - 90% від макс.частоти пульсу

Наприклад:

Вам 25 років та ви бажаєте тренуватися відповідно до мети **Фітнес/Корекція фігури**:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ of } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ of } 195 = 156$$

Ваш цільовий пульс повинен бути між 136.5 та 156 ударів в хвилину.



Ця інформація призначена тільки для ознайомлення. Щоб визначити індивідуальну інтенсивність тренування або в разі, якщо ви маєте обмеження, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренування.

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Продавець _____

Ідентифікаційний код згідно з ЄДРПОУ _____

ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

(Найменування товару згідно з нормативним документом, марка -
заповнює виробник (продавець)

Заводський номер _____ Дата виготовлення _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виробника
(продавця), підпис, М.П.)

Продавець _____

(Найменування підприємства, організації, юридична адреса)

Дата продажу _____ Ціна _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи продавця,
підпис, М.П.)

Товар прийнято на гарантійне обслуговування:

(Найменування підприємства - виконавця робіт з гарантійного
обслуговування, юридична адреса)

Увага!

Тренажер приймається в гарантійне обслуговування тільки в заводській упаковці! Зберігайте упаковку протягом усього гарантійного терміну! На тренажери які транспортуються не в заводській упаковці не поширюються гарантійні зобов'язання.

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Продавець _____

Ідентифікаційний код згідно з ЄДРПОУ _____

ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

(Найменування товару згідно з нормативним документом, марка -
заповнює виробник (продавець)

Заводський номер _____ Дата виготовлення _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виробника
(продавця), підпис, М.П.)

Продавець _____

(Найменування підприємства, організації, юридична адреса)

Дата продажу _____ Ціна _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи продавця,
підпис, М.П.)

Товар прийнято на гарантійне обслуговування:

(Найменування підприємства - виконавця робіт з гарантійного
обслуговування, юридична адреса)

Увага!

Тренажер приймається в гарантійне обслуговування тільки в заводській упаковці! Зберігайте упаковку протягом усього гарантійного терміну! На тренажери які транспортуються не в заводській упаковці не поширюються гарантійні зобов'язання.

ОБЛІК РОБІТ З ТЕХНІЧНОГО ОБЛУГОВУВАННЯ ТА ГАРАНТІЙНОГО РЕМОНТУ

Дата	Опис недоліків	Зміст виконаної роботи, найменування і тип заміненних комплектуючих виробів, складових частин	Підпис виконавця

Примітка. Додатково вноситься інформація про роботи, які виконані з метою запобігання пожежі.

Гарантійний термін експлуатації подовжено

до «_____» _____ 20__р.

«_____» _____ 20__р.

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис)

Товар уцінено (дата і номер опису-акта уцінення товару):

Нова ціна (сума словами):

-----гривень

Примітки:



ТОВ «ТОРГОВИЙ ДІМ «СПОРТ»

Група компаній «Інтер Атлетика»

Головний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17-Б

тел./факс: +38 (044) 391-3344, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0044

www.shop.interatletika.com

e-mail: opt@interatletika.com