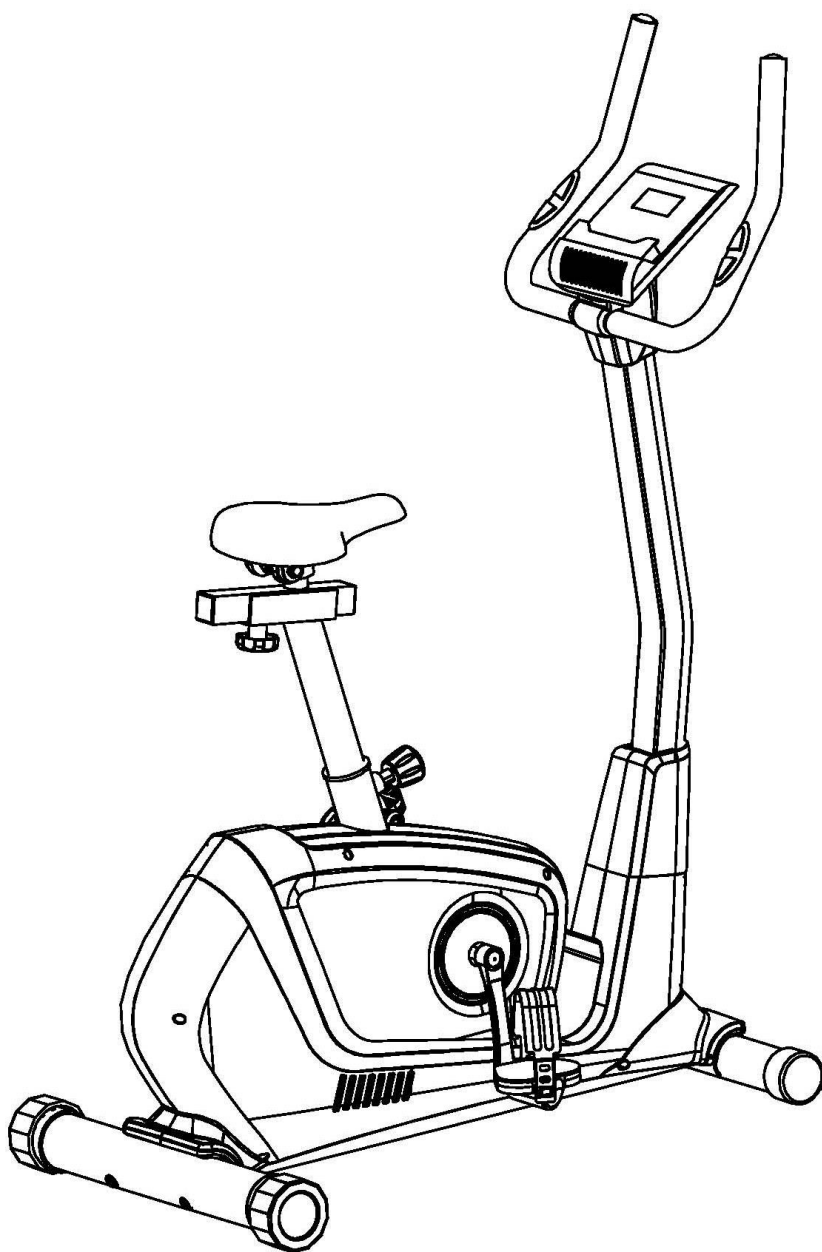


ВЕРТИКАЛЬНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР КЛАСУ «ЛЮКС» Е-8727Р

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО!

Будь-ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як використовувати тренажер!

Збережіть цей посібник для отримання довідкової інформації в подальшому. Специфікації цього тренажера можуть відрізнятись від зображення через їх зміну виробником без попереджень.

Перед тим, як почати

Дякуємо за те, що придбали цей магнітний еліптичний тренажер! Для вашої безпеки та користі перед тим, як використовувати тренажер, уважно прочитайте цей посібник.

Перед тим як збирати, дістаньте всі деталі з коробки та перевірте чи всі перелічені деталі є в наявності. Інструкції зі збирання описані в покрокових вказівках та ілюстраціях.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

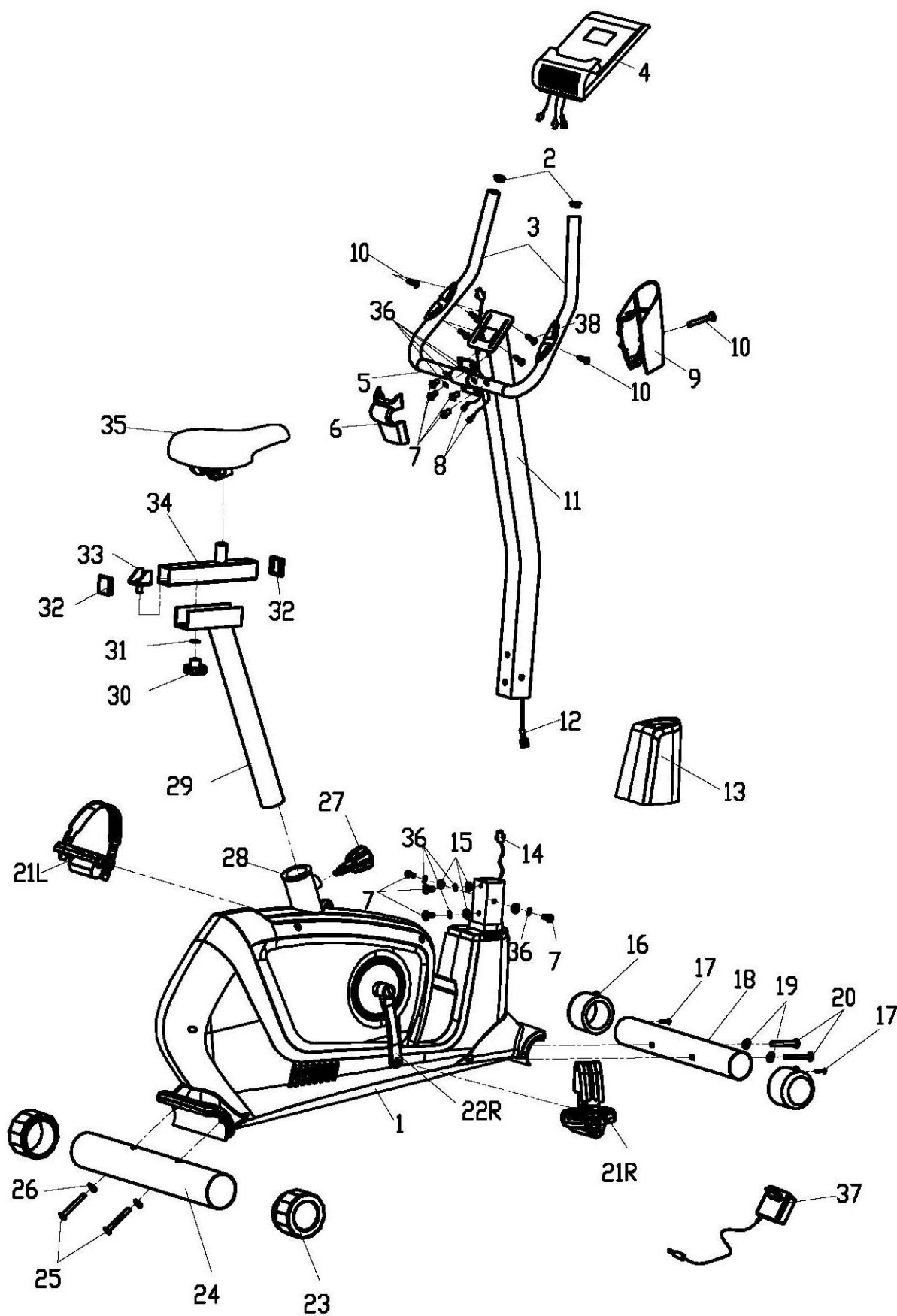
ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ПОВНІСТЮ ПРОЧИТАЛИ ПОСІБНИК ПЕРЕД ЗБИРАННЯМ ТА ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРА. ОСОБЛИВО ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ТАКІ ЗАХОДИ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ:

- 1、Перевірте всі шурупи, гайки та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
- 2、Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте його якнайдалі від вологи та води.
- 3、Покладіть під тренажер відповідну базу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці збирання, щоб уникнути бруду чи пошкодження підлоги.
- 4、Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера.
- 5、Не використовуйте агресивні очищувальні засоби для миття тренажера, використовуйте тільки ті інструменти, що йдуть у комплекті, чи ваші особисті, що підходять, для збирання тренажера чи ремонтування будь-яких з його частин. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
- 6、Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Проконсультуйтеся з лікарем перш ніж розпочати програму тренувань. Він зможе визначити максимально допустимі налаштування параметрів частоти серцебиття та потужності, тривалості тренування тощо), в межах яких ви можете безпечно тренуватись та отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
- 7、Тренуйтеся тільки якщо тренажер перебуває в належному робочому стані. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для ремонту.
- 8、Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз.
- 9、Одягайте спортивний одяг та взуття, яке підходить для заняття фітнесом на тренажері. Ваше спортивне взуття повинно підходити для тренажера.
- 10、Якщо ви відчуваєте запаморочення, вам зле чи відчуваєте інші негативні симптоми, будь-ласка, припиніть тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
- 11、Люди, такі як діти, особи з обмеженими здібностями, не повинні користуватись тренажером без нагляду іншої особи, яка може допомогти чи дати пораду.
- 12、Опір тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки. Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору. Зменшуйте опір, повертаючи ручку регулятора до відмітки Рівень 1. Збільшуйте опір, повертаючи ручку регулятора до відмітки Рівень 8.

УВАГА: ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ БУДЬ-ЯКУ ПРОГРАМУ ТРЕНУВАНЬ, ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ СТАРШІ ЗА 35 РОКІВ ЧИ ОСІБ, ЯКІ ВЖЕ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО СПОРТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ / Максимальна вага користувача: 130 кг.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Дет. №.	Опис	Кіл-ть	Дет. №	Опис	Кіл-ть
1	Основна рама	1	20	Шестигранний болт M8XL72	2
2	Кругла кінцева заглушка	2	21 л/п	Педаль (Л/П)	1 пара
3	Неопренова накладка на рукоятку	2	22 л/п	Кривошип (лівий / правий)	1 пара
4	Комп'ютер	1	23	Кінцева заглушка	2
5	Кермо	1	24	Задній стабілізатор	1
6	Передній кожух стійки рукоятки	1	25	Шестигранний болт M8XL90	2
7	Шестигранний болт M8X15	8	26	Дугоподібна шайба d8X2XΦ25XR39	2
8	Дріт датчика пульсу	2	27	Ручка M16X1.5X32	1
9	Задній кожух стійки рукоятки	1	28	Втулка стійки сидіння	1
10	Самонарізний гвинт ST4.2X18*8	3	29	Стійка сидіння	1
11	Стійка рукоятки	1	30	Гайка рукоятки M10	1
12	Подовжувач дроту датчика	1	31	Плоска шайба d10	1
13	Захисний елемент	1	32	Квадратна кінцева заглушка	2
14	Нижній дріт датчика пульсу	1	33	U-подібний слайдер	1
15	Плоска шайба d8	4	34	Горизонтальна штанга сидіння	1
16	Торцева кришка ролика	2	35	Сидіння	1
17	Самонарізний гвинт ST3.5X12*8	2	36	Пружинна шайба d8	8
18	Передній стабілізатор	1	37	Адаптер	1
19	Дугоподібна шайба d8XΦ19X1.5XR30	2	38	Гвинт M5x10	4

ПРИМІТКА:

Більшість перелічених деталей упаковані окремо, але деякі деталі були попередньо встановлені. В таких випадках, просто дістаньте та заново встановіть деталі, як того потребує послідовність збирання.

Будь-ласка, дотримуйтесь послідовності збирання та звертайте увагу на всі попередньо встановлені деталі.

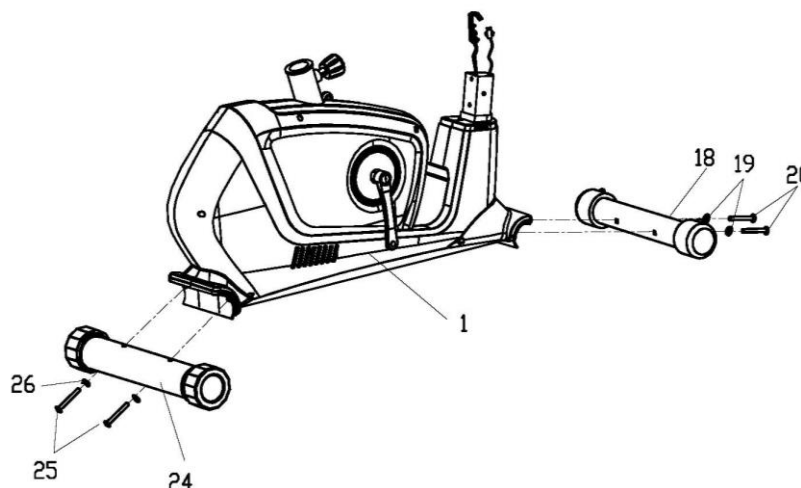
ПІДГОТОВКА: Перед збиранням переконайтесь, що навколо тренажеру достатньо місця; використовуйте надані інструменти для збирання; перед збиранням, будь-ласка, перевірте чи є в наявності всі необхідні деталі.

Наполегливо рекомендується, щоб цей тренажер збирався двома чи більше людьми, щоб уникнути можливих травм.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

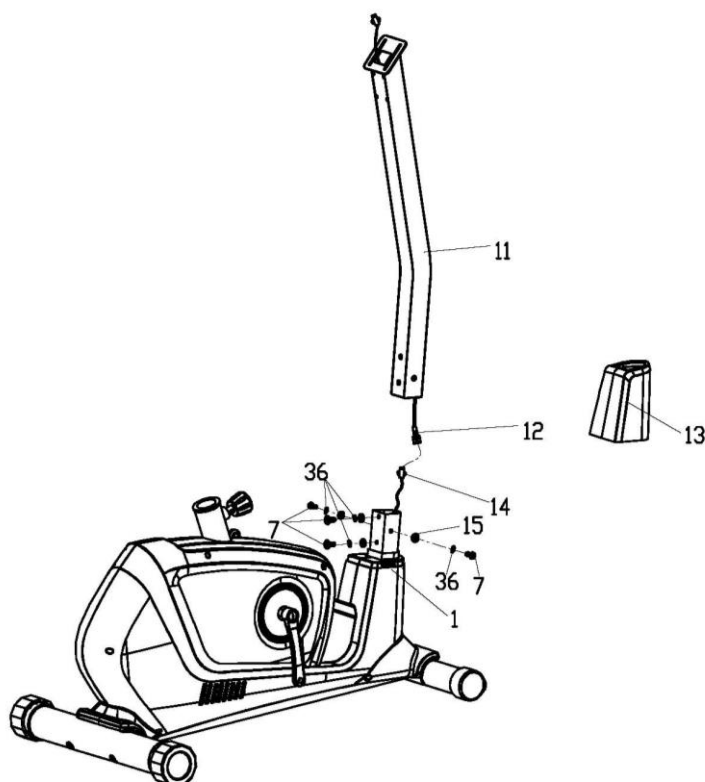
КРОК 1

1. Приєднайте передній стабілізатор (18) до основної рами (1) за допомогою шестигранних болтів (20) та дугових шайб (19)
2. Закріпіть задній стабілізатор (24) на основній рамі (1) за допомогою шестигранних болтів (25) та дугових шайб (26), як це показано на малюнку.



КРОК 2

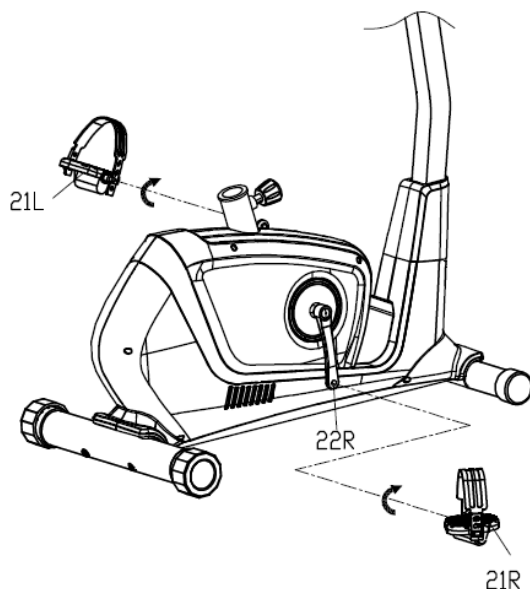
1. Натягніть захисний елемент (13) на стійку керма (11);
2. Підключіть нижній провід датчика (14) до подовжувача датчика (12), а потім закріпіть стійку керма (11) на головній рамі (1) за допомогою шестигранних болтів (7), пружинних шайб (36) та плоских шайб (15), як показано на малюнку. Натягніть кожух стійки (13) та встановіть його на місце.



КРОК 3

Прикріпіть педалі (21 л / п) до кривошипів (22 п / п) відповідно, дивлячись з положення користувача, який виконує вправи на тренажері. Ви маєте завжди переконатись, що педалі надійно затягнуті і закріплені перед початком будь-яких вправ.

Примітка: Обидві педалі мають позначки: «L» для лівої педаль та «R» для правої педаль. Щоб затягнути кріплення, поверніть ліву педаль проти годинникової стрілки та праву педаль за годинник



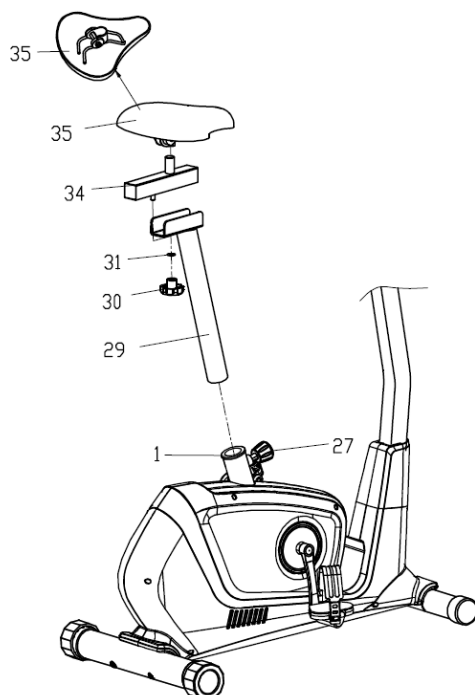
КРОК 4

1. Вставте стійку сидла (29) в основну раму (1), зафіксуйте її ручкою (27) на потрібній висоті, як показано на малюнку.

2. Потім встановіть горизонтальну штангу сидла (34) на вертикальну стійку сидла (29), закріпіть її плоскою шайбою (31) та гайкою ручки (30), як показано на малюнку.

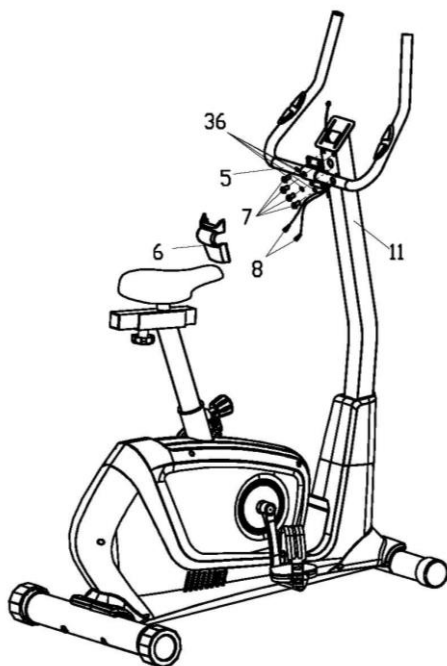
3. Прикріпіть сидло (35) до горизонтальної штанги сидла (34), закріпленого за допомогою гвинта та гайки під сидлом.

Примітка: Переконайтесь, що сидло (35) було щільно прикріплено до горизонтальної штанги сидла (34) перед виконанням вправ.



КРОК 5

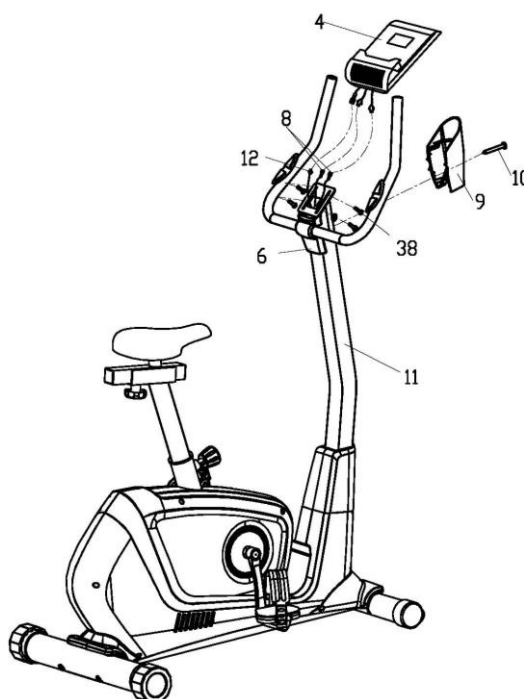
Проведіть дроти датчика пульсу (8) поза стійкою керма (11) через кронштейн комп'ютера вгорі конструкції. Закріпіть кермо (5) на стійці керма (11) за допомогою шестигранних болтів (7) та пружинних шайб (36), як це показано на малюнку. Нарешті, прикріпіть передню кришку керма (6) до стійки.



КРОК 6

1. Підключіть усі проводи (8 і 12) до проводів, що йдуть від фітнес-комп'ютера (4), а потім встановіть фітнес-комп'ютер на кріпильний кронштейн комп'ютера у верхній частині стійки руля (11) і закріпіть його гвинтами з хрестовим шліцем (38), як показано, на малюнку.

2. Прикріпіть задню кришку керма (9) до стійки керма (11), встановіть передню та задню кришки (6 і 9) належним чином, а потім скріпіть їх разом з гвинтом з хрестовим шліцем (10), як показано на малюнку.



РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ для завершення тренування. Робіть всю програму щонайменше два - три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

ВПРАВИ НА РОЗІГРІВ (РОЗМИНКА)

Мета розминки - підготувати тіло до тренування та мінімізувати травми. Розминайтесь по 2-5 хвилин перед вправами з розтягування та аеробіки. Виконуйте вправи, які підвищують серцебиття та розігрівають м'язи. Такі вправи можуть включати швидку ходьбу, біг підтюпцем, розніжка, стрибки на скакалці та біг не місці.

РОЗТЯГУВАННЯ

Розтягування, поки ваші м'язи розігріті після розминки та після тренування аеробіки, дуже важливе.

В цей час м'язи краще тягнуться тому, що їх температура вище, що, в цілому, зменшує ризик травми. Утримуйте положення протягом 15-30 секунд. Не пружиньте.



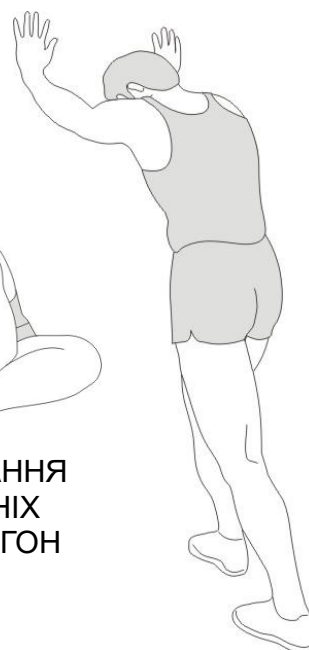
РОЗТЯГУВАННЯ
БІЧНИХ М'ЯЗІВ



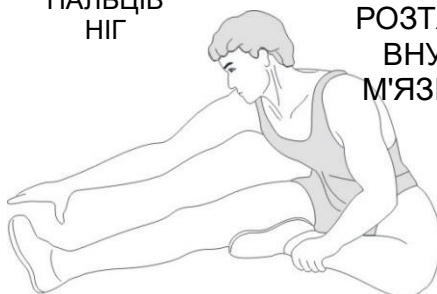
ТОРКАННЯ
РУКАМИ
ПАЛЬЦІВ
НІГ



РОЗТЯГУВАННЯ
ВНУТРІШНІХ
М'ЯЗІВ СТЕГОН



РОЗТЯГНЕННЯ
ЛИТОК ТА
АХІЛЛЕСОВОГО
СУХОЖИЛЛЯ



Перед тим як почати будь-яку програму тренувань, завжди консультуйтеся з лікарем.

ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Мета вправ для завершення тренування - повернути тіло в його нормальний або близький до нормального стану в кінці кожного тренування. Належні вправи для завершення тренування сповільнюють швидкість серцебиття та дозволяють крові повернутись до серця.

ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

Функціональні клавіші № SMS-310

START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА): 1. Початок і зупинки під час тренувань.
2. Запуск підрахунку співвідношення жирової тканини до загальної маси тіла.
3. Цей клавіш натискається лише, якщо велотренажер перебуває у режимі зупинки.
Якщо Ви тримаєте клавіш натиснутим 3 секунди, всі значення цієї функції скидаються до нуля.

DOWN (МЕНШЕ): Зменшення значення обраного параметру тренування: TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) тощо. Під час тренування Ви можете за допомогою цього клавішу зменшити активне навантаження.

UP (БІЛЬШЕ): Збільшення значення обраного параметру тренування. Під час тренування Ви можете за допомогою цього клавішу збільшити активне навантаження.

ENTER (ВВЕДЕННЯ): Введення бажаних значень або режиму тренування.

TEST (PULSE, RECOVERY) ТЕСТУВАННЯ (ПУЛЬС - ФІТНЕС-ОЦІНКА): Натисніть цей клавіш, щоб увійти в режим визначення фітнес-оцінки Вашого стану і замірити частоту Вашого пульсу. Фітнес-оцінка визначається за шкалою рівнів фітнес-підготовки 1-6 після 1 хвилини. Рівень F1 відповідає відмінному стану фізичної підготовки, а рівень F6 оцінюється як найгірший.

РЕЖИМ: Натисніть цей клавіш, щоб під час тренування переходити з режиму RPM (ОБЕРТИ НА ХВИЛИНУ) до режиму SPEED (ШВИДКІСТЬ), з ODO (ЗАГАЛЬНИЙ ПРОЙДЕНИЙ КІЛОМЕТРАЖ) - до DIST (ДИСТАНЦІЯ), WATT (НАВАНТАЖЕННЯ) - Calories (КАЛОРІЇ)

Вибір тренування

Після вибору навантаження за допомогою клавішів UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ) для активації бажаного режиму.

Задавання параметрів тренування

Після вибору Вами бажаної програми, Ви можете попередньо задати певні параметри тренування для одержання бажаних результатів.

ЗАДАВАННЯ ПАРАМЕТРІВ ТРЕНУВАННЯ:

TIME (ЧАС) / DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) / CALORIES (КАЛОРІЇ) / AGE (ВІК)

Примітка: В певних програмах деякі параметри не підлягають змінам.

Як тільки Ви обрали програму, натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і почне блимати параметр Time (Час). За допомогою клавішу UP (ВГОРУ) чи DOWN (ВНИЗ) Ви можете обрати бажане значення часу. Натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), щоб увести його. Почне блимати наступний параметр. Так само користуйтеся клавішем UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ) для обрання бажаного значення. Натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА), щоб почати тренування.

Програмування операцій

Вручну (P1)

Обираючи опцію **"Manual"** («Вручну»), користуйтеся клавішами UP або DOWN, і потім натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ). Почне блимати 1й параметр Time (Час), і його значення можна обрати за допомогою клавішів UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти його, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і перейти до наступного параметру, значення якого Ви хочете встановити.

Введіть бажані значення для всіх потрібних Вам параметрів і натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА), щоб почати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів тренування обнуляється, він подає звуковий сигнал, та тренування автоматично зупиняється. Натисніть клавіш START (ПОЧАТОК) для продовження тренування, та такий параметр відновить своє значення.

Автоматичні програми (P2-P14)

На велотренажері встановлено 13 автоматичних програм. Всі такі програми передбачають 24 рівня навантаження.

Встановлення параметрів для автоматичних програм

Щоб обрати одну з автоматичних програм, користуйтеся клавішами UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), і потім натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ). Почне блимати 1й параметр Time (Час), і його значення можна обрати за допомогою клавішів UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти його, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і перейти до наступного параметру, значення якого Ви хочете встановити.

Введіть бажані значення для всіх потрібних Вам параметрів і натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА), щоб почати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів тренування обнуляється, він подає звуковий сигнал, та тренування автоматично зупиняється. Натисніть клавіш START (ПОЧАТОК) для продовження тренування, та такий параметр відновить своє значення.

Програма регулювання енергії, що витрачається (P15)

Обираючи опцію **"Watt control program"** (**"Програма регулювання енергії, що витрачається"**), користуйтеся клавішами UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), і потім натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ). Почне блимати 1й параметр Time (Час), і його значення можна обрати за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти його, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і перейти до наступного параметру, значення якого Ви хочете встановити.

Введіть бажані значення для всіх потрібних Вам параметрів і натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА), щоб почати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів тренування обнуляється, він подає звуковий сигнал, та тренування автоматично зупиняється. Натисніть клавіш START (ПОЧАТОК) для продовження тренування, та такий параметр відновить своє значення.

Комп'ютер скоректує навантаження автоматично в залежності від швидкості для підтримання постійного значення енергії, що витрачається. Користувач може за допомогою клавіш up (вгору) і down (вниз) відрегулювати значення енергії, що витрачається під час тренування.

ПРОГРАМА АНАЛІЗУ ЖИРОВОЇ ТКАНИНИ (P16)

Задавання даних для співвідношення жирової тканини до загальної маси тіла

Обираючи опцію **"BODY FAT Program"** (**"Програма аналізу жирової тканини"**), користуйтеся клавішами UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), і потім натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ). З'явиться командний рядок "Male" («Чоловіча стать»), та Ви зможете ввести відповідну стать за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти ці дані, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і перейти до наступного параметру.

Командний рядок переміститься до параметру зросту - "175", і його значення можна відрегулювати за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти його, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і перейти до наступного параметру.

Командний рядок переміститься до параметру ваги - "75", і його значення можна відрегулювати за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти його, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і перейти до наступного параметру.

Командний рядок переміститься до параметру віку - "30", і його значення можна відрегулювати за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти його, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ).

Натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА), щоб почати вимірювання, та, будь ласка, візьміться за ручки для вимірювання пульсу.

Після 15 секунд на дисплеї з'явиться значення відсоткового співвідношення жирової тканини до загальної маси тіла, BMR (Інтенсивність метаболізму), BMI (Індекс маси тіла) та ТИП БУДОВИ ТІЛА.

ПРИМІТКА: Типи будови тіла:

Є 9 типів будови тіла залежно від розрахунку відсоткового співвідношення жирової тканини до загальної маси тіла. Тип 1 - від 5% до 9%. Тип 2 - від 10% до 14%. Тип 3 - від 15% до 19%. Тип 4 - від 20% до 24%. Тип 5 - від 25% до 29%. Тип 6 - від 30% до 34%. Тип 7 - від 35% до 39%. Тип 8 - від 40% до 44%. Тип 9 - від 45% до 50%.

BMR: Індекс інтенсивності метаболізму

BMI: Індекс маси тіла

Натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА) для повернення до основного меню.

Програма TARGET HEART RATE («ЧАСТОТА ПУЛЬСУ ПРИ НАВАНТАЖЕННІ»)(P17)

Встановлення параметрів для програми

Обираючи опцію **"TARGET H.R"** («Частота пульсу при навантаженні»), користуйтеся клавішами UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), і потім натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ). Почне блимати 1й параметр Time (Час), і його значення можна обрати за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти його, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і перейти до наступного параметру, значення якого Ви хочете встановити.

Введіть бажані значення для всіх потрібних Вам параметрів і натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА), щоб почати тренування.

Примітка: Якщо частота пульсу є вищою чи нижчою (± 5) від заданого значення ЧАСТОТИ ПУЛЬСУ ПРИ НАВАНТАЖЕННІ, комп'ютер автоматично відрегулює навантаження. Він перевірятиме пульс приблизно кожні 10 секунд, і навантаження збільшуватиметься чи зменшуватиметься.

Коли один з параметрів тренування обнуляється, він подає звуковий сигнал, та тренування автоматично зупиняється. Натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА) для продовження тренування, та такий параметр відновить своє значення.

ПРОГРАМА HEART RATE CONTROL (ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ ЧАСТОТИ ПУЛЬСУ)(P18-P20)

Є три підпрограми для частоти пульсу при навантаженні:

P15- 60% TARGET H.R (ЧАСТОТА ПУЛЬСУ ПРИ НАВАНТАЖЕННІ = 60% від (220-BIK)

P16- 75% TARGET H.R (ЧАСТОТА ПУЛЬСУ ПРИ НАВАНТАЖЕННІ = 75% від (220-BIK)

**7- 85% TARGET H.R (ЧАСТОТА ПУЛЬСУ ПРИ НАВАНТАЖЕННІ = 85% від (220-ВІК)
Встановлення параметрів для програми КОНТРОЛЮ ЧАСТОТИ ПУЛЬСУ ПРИ
НАВАНТАЖЕННІ**

Обираючи опцію **"One of Heart Rate Control Program"** (**"Підпрограма контролю частоти пульсу при навантаженні"**), користуйтеся клавішами UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), і потім натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ). Почне блимати 1й параметр Time (Час), і його значення можна обрати за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти його, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і перейти до наступного параметру, значення якого Ви хочете задати.

Введіть бажані значення для всіх потрібних Вам параметрів і натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА), щоб почати тренування.

Примітка: Якщо частота пульсу є вищою чи нижчою (± 5) від значення ЧАСТОТИ ПУЛЬСУ ПРИ НАВАНТАЖЕННІ, комп'ютер автоматично відрегулює навантаження. Він перевірятиме пульс приблизно кожні 10 секунд, і навантаження збільшуватиметься чи зменшуватиметься.

Коли один з параметрів тренування обнуляється, він подає звуковий сигнал, та тренування автоматично зупиняється. Натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА) для продовження тренування, та такий параметр відновить своє значення.

User Program (Програма користувача) (P21-P24)

У цій програмі є чотири підпрограми, від U1 до U4.

Програма користувача дає можливість задати власну програму, яка негайно запуститься.

Встановлення параметрів для програми користувача

Ви можете обрати опцію **"User"** («Користувач») за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), і потім натисніть клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ). Почне блимати 1й параметр Time (Час), і його значення можна обрати за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), а потім зберегти його, натиснувши клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), і перейти до наступного параметру, значення якого Ви хочете встановити.

Введіть бажані значення для всіх потрібних Вам параметрів.

Коли Ви встановите всі потрібні параметри, у командному рядку з'являться повідомлення «Level 1» (Рівень 1) і почне блимати. Ви можете задати потрібне значення за допомогою клавіш UP (ВГОРУ) чи DOWN (ВНИЗ) і натиснути клавіш ENTER (ВВЕДЕННЯ), коли Ви закінчите. (Всього дається 10 разів). Натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА), щоб почати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів тренування обнуляється, він подає звуковий сигнал, та тренування автоматично зупиняється. Натисніть клавіш START/STOP (ПОЧАТОК/ЗУПИНКА) для продовження тренування, та такий параметр відновить своє значення.