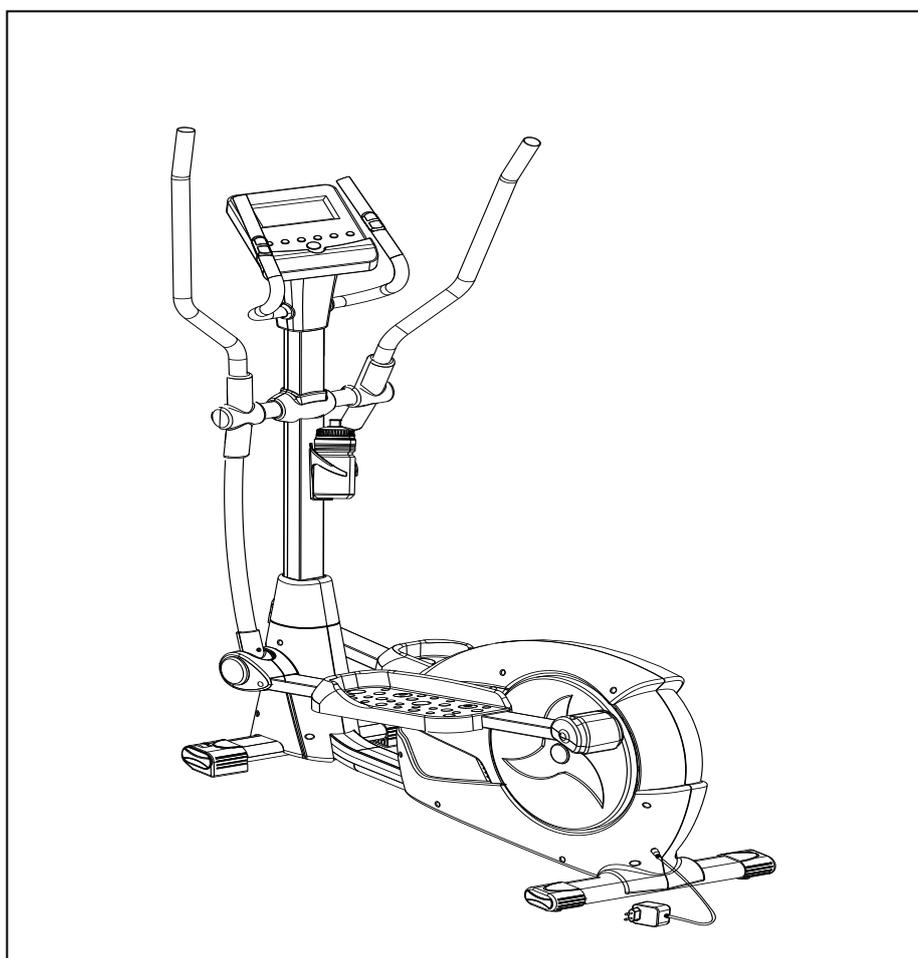


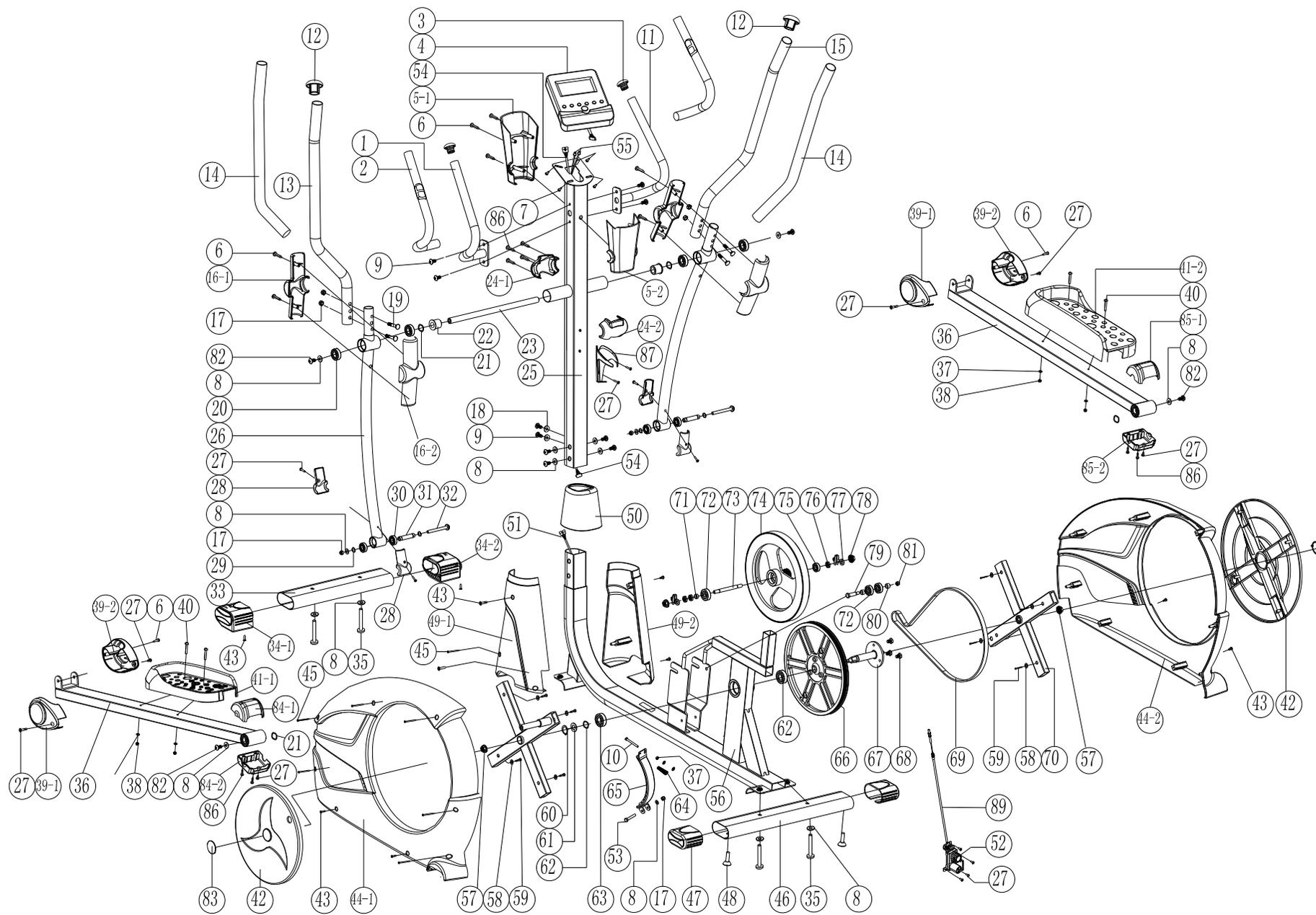
**ПОСІБНИК З КОРИСТУВАННЯ**  
**МАГНІТНИЙ ОРБІТРЕК**  
**KINETIC E2.0M**  
**З ФУНКЦІЄЮ ПРОГРАМУВАННЯ**



---

Будь здоровий. Будь у формі

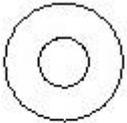
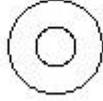
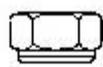
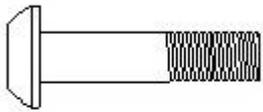
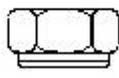
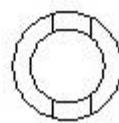
# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

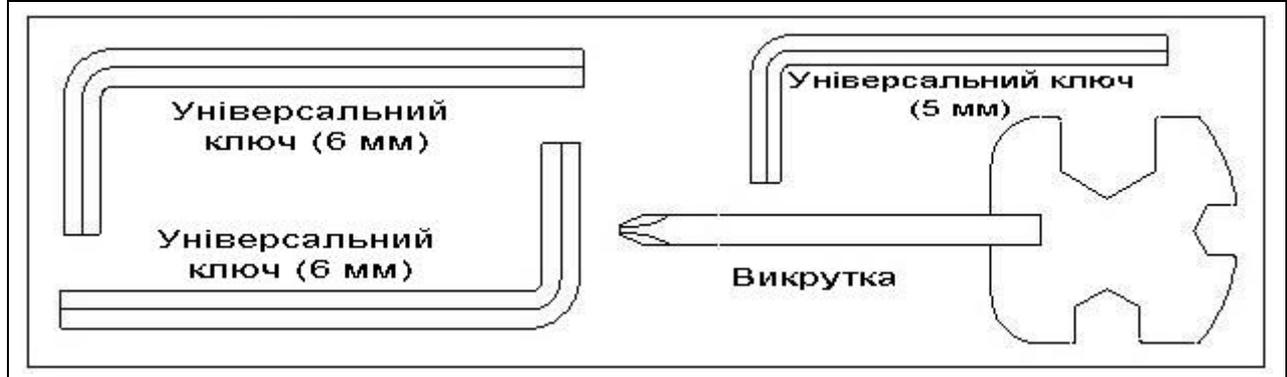


## ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ ТА ІНСТРУМЕНТІВ

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
1	ЛІВИЙ ПУЛЬСОВИЙ ДАТЧИК	1	45	ШУРУП М4	6
2	М'ЯКА РУКОЯТКА	2	46	ЗАДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР	1
3	ЗАГЛУШКА	2	47	ЗАГЛУШКА ЗАДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА	2
4	КОМП'ЮТЕР	1	48	РЕГУЛЯТОР РІВНЯ	2
5	МАЛИЙ КОЖУХ	2	49	МАЛИЙ КОЖУХ	2
6	ШУРУП М3.5	9	50	МАЛИЙ КОЖУХ	1
7	ШУРУП М5	4	51	КАБЕЛЬ (НИЖНІЙ)	1
8	ПЛЕСКАТА ШАЙБА	14	52	МОТОР	1
9	ШУРУП М8	10	53	ШУРУП М8*55L	1
10	ШУРУП М6*55L	1	54	КАБЕЛЬ (ВЕРХНІЙ)	1
11	ПРАВИЙ ПУЛЬСОВИЙ ДАТЧИК	1	55	ДРІТ ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКУ	1
12	ЗАГЛУШКА	2	56	ОСНОВНА РАМА	1
13	ЛІВА РУКОЯТКА (ВЕРХНЯ)	1	57	ШУРУП	2
14	М'ЯКА РУКОЯТКА	2	58	ПЛЕСКАТА ШАЙБА	8
15	ПРАВА РУКОЯТКА (ВЕРХНЯ)	1	59	ШУРУП М4	8
16	МАЛИЙ КОЖУХ	2	60	С-ПОДІБНИЙ ЗАТИСКАЧ	1
17	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА	6	61	ПЛЕСКАТА ШАЙБА	1
18	НАПІВКРУГЛА ШАЙБА	2	62	ХВИЛЯСТА ШАЙБА	1
19	ШУРУП М8	4	63	ПІДШИПНИК (6004)	2
20	ПІДШИПНИК (6003)	4	64	НАТЯЖНІ ПРУЖИНИ	1
21	ХВИЛЯСТА ШАЙБА	4	65	МАГНІТНИЙ БЛОК	1
22	ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА	2	66	ВЕЛИКИЙ ПЛАСТИКОВИЙ БЛОК	1
23	ПОВОРОТНА ВІСЬ	1	67	ВІСЬ КРИВОШИПА	1
24	МАЛИЙ КОЖУХ	1	68	ШУРУП ПІД 6-ГРАННИК	1
25	СТРИЖЕНЬ РУКОЯТКИ	1	69	РЕМІНЬ	1
26	РУХОМА РУКОЯТКА	2	70	КРОНШТЕЙН ОБЕРТАЛЬНОГО ДИСКУ	2
27	ШУРУП М5	10	71	СТАЛЕВА РОЗПІРКА	1
28	МАЛИЙ КОЖУХ	4	72	ПІДШИПНИК (6300)	3
29	С-ПОДІБНИЙ ЗАТИСКАЧ	4	73	ВІСЬ МАХОВОГО КОЛЕСА	1
30	ПІДШИПНИК (6001)	4	74	МАХОВЕ КОЛЕСО	1
31	СТАЛЕВА РОЗПІРКА	2	75	ПІДШИПНИК (6000)	1
32	ШУРУП М8	2	76	ШУРУП ПІД 6-ГРАННИК	3
33	ПЕРЕДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР	1	77	ФІКСАТОР	2
34	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА	2	78	ШУРУП	2
35	ШУРУП М8	4	79	ШУРУП ПІД 6-ГРАННИК	1
36	ПЛАСТИНА ДЛЯ НІГ	2	80	ШУРУП М10 З НЕЙЛОНОВОЮ ВСТАВКОЮ	1
37	ПЛЕСКАТА ШАЙБА	2	81	СТАЛЕВА РОЗПІРКА	2
38	ШУРУП М6 З НЕЙЛОНОВОЮ ВСТАВКОЮ	4	82	ШУРУП М8 З КЛЕЙКОЮ ВСТАВКОЮ	4
39	МАЛИЙ КОЖУХ	2	83	КОЖУХ ОБЕРТАЛЬНОГО ДИСКУ	2
40	ШУРУП М6	4	84	МАЛИЙ КОЖУХ ПЕДАЛЬНОЇ ТРУБКИ	1
41	ПЕДАЛЬ	1	85	МАЛИЙ КОЖУХ ПЕДАЛЬНОЇ ТРУБКИ	1
42	ОБЕРТАЛЬНИЙ ДИСК	2	86	ШУРУП М3.5	8
43	ШУРУП	12	87	ТРИМАЧ ДЛЯ ПЛЯШКИ	1
44	КОЖУХ ЛАНЦЮГА	1	88	ПЛЯШКА ДЛЯ ВОДИ	1
			89	КАБЕЛЬ МОТОРУ	1

# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ ТА ІНСТРУМЕНТІВ

	№ 35	M8*55L	4 ШТ.
	№ 8	Ø8*Ø19*2T	4 ШТ.
	№ 37	Ø6*Ø13*1T	4 ШТ.
	№ 40	M6*43L	4 ШТ.
	№ 38	M6	4 ШТ.
	№ 19	M8*38L	4 ШТ.
	№ 17	M8	4 ШТ.
	№ 21	Ø 17	4 ШТ.



## **ВСТУП**

ДЯКУЄМО ВАМ ЗА ТЕ, ЩО ВИ ВИБРАЛИ МАГНІТНИЙ ЕЛІПСОЇД KINETIC E2.0. ДЛЯ ВАШОЇ КОРИСТІ Й ДОБРОГО САМОПОЧУТТЯ. УВАЖНО ВИВЧИТЬ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ТРЕНАЖЕРА. ЯК ВИРОБНИКИ, МИ ПРАГНЕМО ЗАБЕЗПЕЧИТИ ВАС ПОВНИМ КОМПЛЕКСОМ ПОСЛУГ ДЛЯ ЗАДОВОЛЕННЯ ВСІХ ВИНИКАЮЧИХ ПИТАНЬ. ЯКЩО У ВАС ВИНИКНУТЬ ПРОБЛЕМИ АБО ВИ ВИЯВИТЕ НЕСТАЧУ АБО ПОШКОДЖЕНІ ЧАСТИНИ, МИ ГАРАНТУЄМО ВАМ ПОВНИЙ КОМПЛЕКС ПОСЛУГ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ВСІХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ МОЖЛИВИХ ЗАТРИМОК, НЕОБХІДНО ДЗВОНИТИ ПРЯМО ПРОДАВЦЕВІ Й ВАМ НЕГАЙНО ДОПОМОЖУТЬ.

### **ВАЖЛИВІ ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ:**

ЦЕЙ ПРИЛАД ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ СКОНСТРУЙОВАНИЙ ТАКИМ ЧИНОМ, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧУВАТИ ПОВНУ БЕЗПЕКУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ. ОДНАК ОBOB'ЯЗКОВО ДОДЕРЖУВАТИ ПРОСТИХ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ. НЕОБХІДНО ПРОЧИТАТИ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД ЗБИРАННЯМ АБО ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ. ЗОКРЕМА, ДОДЕРЖУЙТЕ НАВЕДЕНИХ НИЖЧЕ ПРАВИЛ:

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДІТЕЙ І СВІЙСЬКИХ ТВАРИН ДО ТРЕНАЖЕРА. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДІТЕЙ БІЛЯ ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ДОГЛЯДУ ДОРΟΣЛИХ.

ЯКЩО ВИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ ВІДЧУЄТЕ ЗАПАМОРОЧЕННЯ, БОЛІ В РУКАХ АБО БУДЬ-ЯКІ ІНШІ НЕНОРМАЛЬНІ СИМПТОМИ - НЕГАЙНО ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ Й ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ В ЛІКАРЯ.

РОЗТАШУЙТЕ ТРЕНАЖЕР НА РІВНІЙ, СУХІЙ ПОВЕРХНІ. НЕ ВСТАНОВЛЮЙТЕ ТРЕНАЖЕР ПОЗА ПРИМІЩЕННЯМ АБО ПОРУЧ ІЗ ВОДОПРОВОДОМ. ТРЕНАЖЕР ПОВИНЕН РОЗТАШОВУВАТИСЯ НА ВІДСТАНІ 1 М ВІД ІНШИХ ОБ'ЄКТІВ У ПРИМІЩЕННІ.

ТРИМАЙТЕ РУКИ ДАЛЕКО ВІД ЧАСТИН, ЩО РУХАЮТЬСЯ.

ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ ЗАВЖДИ НАДЯГАЙТЕ СПЕЦІАЛЬНИЙ СПОРТИВНИЙ ОДЯГ. НЕ ОДЯГАЙТЕ ІНШИЙ ОДЯГ, НЕ ПРИЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ, ЯКИЙ МОЖЕ ПОТРАПИТИ В ЧАСТИНИ ТРЕНАЖЕРА, ЩО РУХАЮТЬСЯ. ТАК САМО НЕОБХІДНО ЗАЙМАТИСЯ В СПЕЦІАЛЬНОМУ СПОРТИВНОМУ ВЗУТТІ. ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ ЗАЙМАТИСЯ БОСОНІЖ АБО В НОСКАХ.

ЩІЛЬНО ПРИТИСКАЙТЕ СТУПНІ НІГ ДО ПЕДАЛЕЙ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТРЕНАЖЕР ЧІТКО ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ, ЗАЗНАЧЕНИМ В ІНСТРУКЦІЇ. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЯКИХ-НЕБУДЬ ДОДАТКІВ, НЕ РЕКОМЕНДОВАНИХ ВИРОБНИКОМ.

НЕ РОЗТАШОВУЙТЕ БУДЬ-ЯКИХ ГОСТРИХ ПРЕДМЕТІВ КРУГ ТРЕНАЖЕРА.

БАЖАНО ЗАЙМАТИСЯ НА ТРЕНАЖЕРІ ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ДОСВІДЧЕНОГО ТРЕНЕРА АБО ЗА ПРОГРАМОЮ, НИМ СКЛАДЕНОЮ. ПОСТІЙНО КОНТРОЛЮЙТЕ ПРОЦЕС ТРЕНУВАНЬ І РЕГУЛЮЙТЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЗАЛЕЖНО ВІД ВАШОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ.

ПЕРЕД ОСНОВНИМ ТРЕНУВАННЯМ НА ТРЕНАЖЕРІ ОBOB'ЯЗКОВО ВИКОНАЙТЕ ПРОГРАМУ РОЗМИНКИ ДЛЯ РОЗІГРІВУ М'ЯЗІВ. ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ НЕОБХІДНО ВИКОНАТИ ПРОГРАМУ НА РОЗТЯЖКУ М'ЯЗІВ.

НЕ СЛІД ЗАЙМАТИСЯ НА ТРЕНАЖЕРІ, ЯКЩО ВІН ФУНКЦІОНУЄ НЕ ТАК ЯК ПОТРІБНО.

**КОЖНІ 1-2 МІСЯЦЯ ПЕРЕВІРЯЙТЕ ВСІ ДЕТАЛІ Й ПІДКРУЧУЙТЕ ГАЙКИ Й БОЛТИ, ЯКЩО ЦЕ НЕОБХІДНО.**

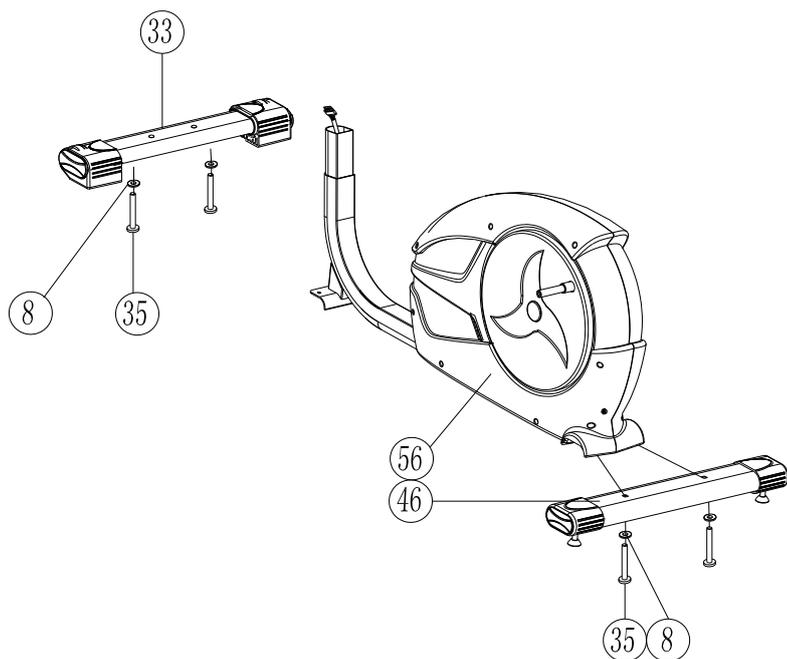
**УВАГА:** ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАНЬ НА ПРИЛАДІ НЕОБХІДНО ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 РОКІВ З НАЯВНІСТЮ ЯКИХ-НЕБУДЬ ПРОБЛЕМ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМИ.

ВИРОБНИК НЕ МАЄ ДАНИХ ПРО РІЗНІ ВИПАДКИ ПОШКОДЖЕННЯ АБО ЗБИТКУ, ОТРИМАНИХ НА АБО ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ПРИЛАДУ.

ВИРОБНИК МАЄ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ В КОНСТРУКЦІЮ Й КОМПЛЕКТАЦІЮ БЕЗ СПЕЦІАЛЬНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

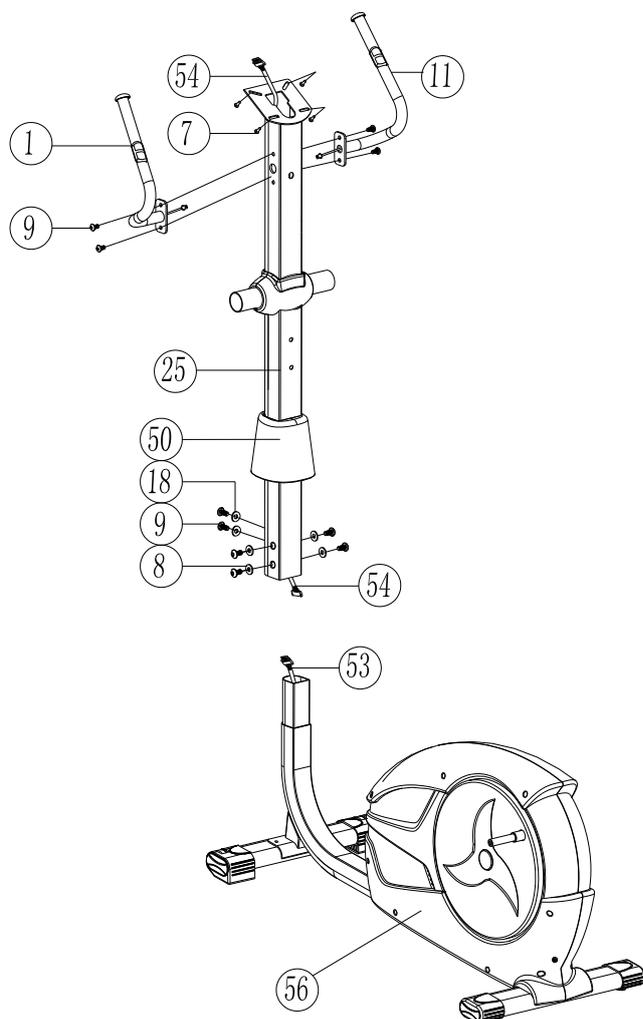
**МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА 130 КГ.**

## СКЛАДАННЯ



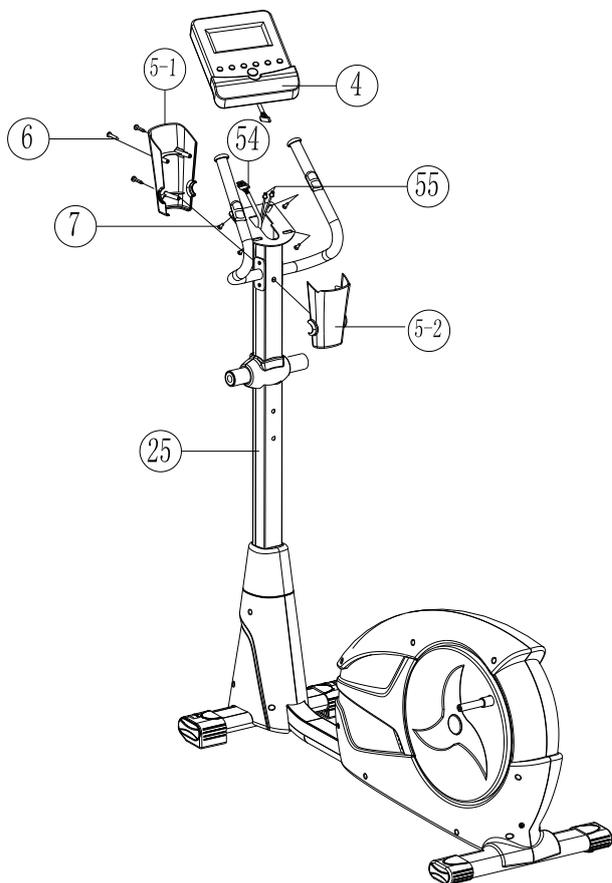
### КРОК 1

Прикріпіть передній (33) і задній (35) стабілізатори до основної рами двома болтами (35), двома напівкруглими гайками (8) і двома гайками.



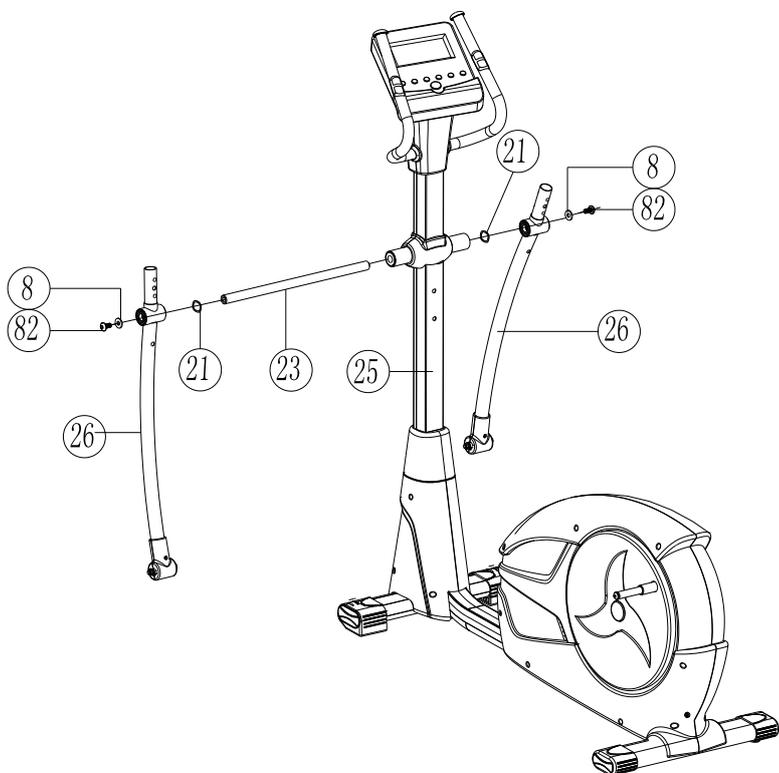
### КРОК 2

1. Витягніть регулятор натягнення (53) із стрижня рукоятки та переконайтеся, що натяжний маховик знаходиться в положенні найслабшого натягнення;
2. Приєднайте регулятор натягнення (53, 51), вставивши голівку у проріз кабелю, що виходить з основної рами;
3. Приєднайте кабель датчика (52, 54);
4. Вставте стрижень рукоятки в основну раму і закріпіть його чотирма шурупами (9) і чотирма напівкруглими шайбами;
5. Обережно зафіксуйте стрижень рукоятки (01) на основній рамі за допомогою шурупів (9).



### КРОК 3

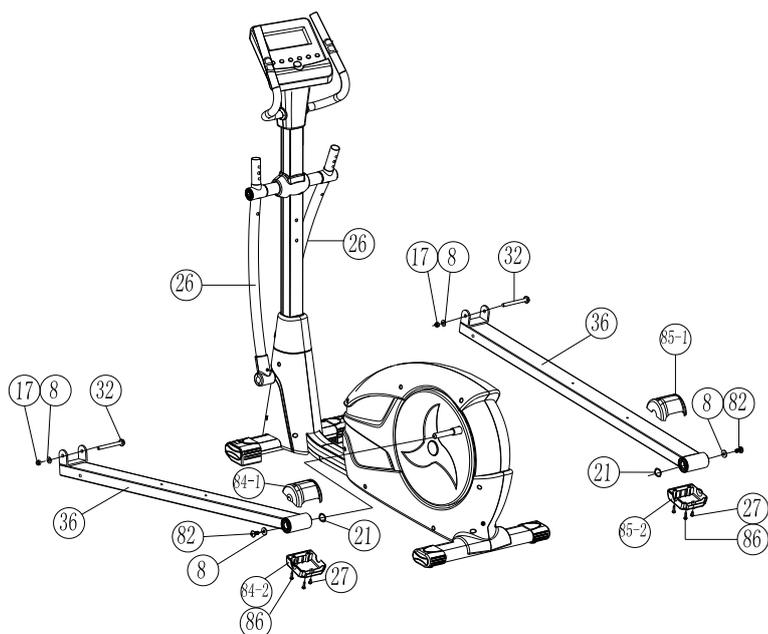
1. Прикріпіть комп'ютер (4) до стрижнів рукоятки за допомогою чотирьох шурупів (7).
2. Слідкуйте за тим, щоб не перерізати кабелі комп'ютера. Потім закріпіть кожух комп'ютера (5) шурупом (6);



### КРОК 4

Вставте поворотну вісь (23) у стрижень рукоятки і закріпіть ліву рухому рукоятку (26) плескатою шайбою (8), пластиковою шайбою (21) і шурупом (82);

Зберіть праву нижню рухому рукоятку таким же чином. Потім закрутіть щільно два шурупи (82) за допомогою двох універсальних ключів.

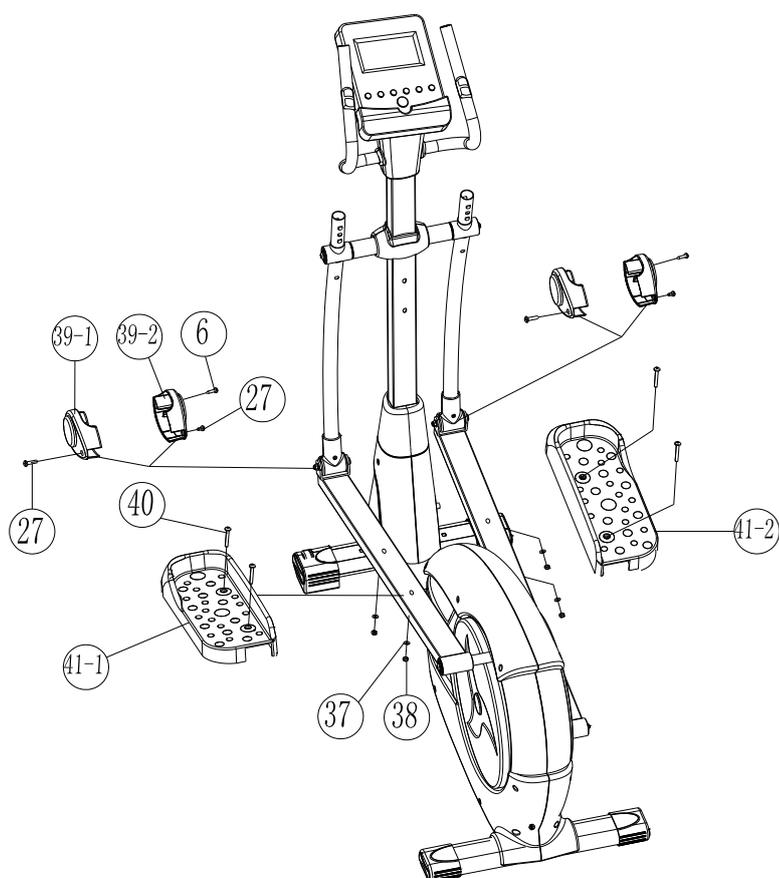


## КРОК 5

1. Приєднайте ліву пластину для ніг до лівого обертового диску за допомогою однієї плескатої шайби (8), одного болта М8 (82) і однієї хвилястої шайби (21); переконайтеся, що всі деталі щільно закріплені;

Потім приєднайте ліву пластину для ніг до лівої рухомої рукоятки (нижньої) за допомогою однієї сталеві розпірки (31), одного болта (32), однієї плескатої шайби (8) й однієї нейлонової гайки (17).

2. Зберіть праву пластину для ніг таким же чином.

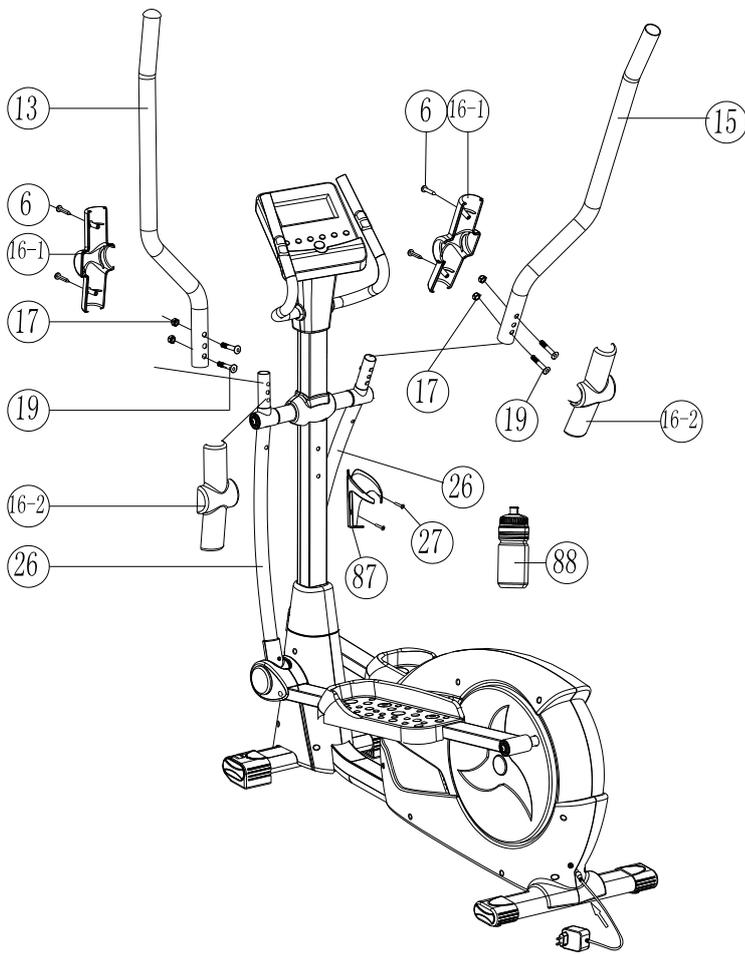


## КРОК 6

1. Поставте ліву педаль на ліву пластину для ніг і закріпіть трьома плескатими шайбами (37), трьома гайками (38) і трьома болтами М6 (40);

2. Прикріпіть малий кожух (39) до лівої пластини для ніг і рухомої рукоятки за допомогою шурупа (6 і 27);

3. Таким же чином прикріпіть малі кожухи до правої педалі.



## КРОК 7

1. Прикріпіть верхню рукоятку до нижньої рукоятки двома болтами М8 (19), гайкою (17) і закрутіть їх; потім встановіть верхній кожух рукоятки (16) у потрібне положення і закріпіть його шурупом (6);
2. Таким же чином прикріпіть верхню рукоятку і кожухи;

# UM6623-7

## ФУНКЦІЇ

КОНТРОЛЬНИЙ РЕЖИМ  
РУЧНИЙ / ПРОГРАМИ  
ПОТУЖНІСТЬ/ КОРИСТУВАЛЬН./  
ЦІЛЬОВИЙ СЕРЦЕВИЙ РИТМ

ДАНИ КОРИСТУВАЧА

ПУЛЬС / ЦІЛЬОВИЙ РИТМ

ПОТУЖНІСТЬ /КАЛОРІЇ

ЧАС: 00:00 (ХВ:СЕК)

ОБЕРТІВ НА ХВИЛ. / ШВИДКІСТЬ  
(км/год)

ДИСТАНЦІЯ



## КНОПКИ

ENTER -  
Підтвердження значення функції  
та перехід до наступного режиму

+ UP DIAL – Вибір / збільшення значення

- DOWN DIAL- Зменшення значення

RESET – Скидання налаштувань, або  
при утриманні протягом 2-х секунд і  
довше – скидання всіх налаштувань

RECOVERY- перевірка  
відновлення пульсу

ST / STOP -  
початок / завершення тренування

## ОПИС

В цьому тренажері встановлений мотор серії UM.

### 1. УВІМКНЕННЯ

Після увімкнення адаптера (6Вольт, 500мА), дисплей включиться протягом 2-х секунд, пролунає довгий звуковий сигнал; після чого дисплей буде готовий до роботи.

## ФУНКЦІЇ

SCAN (СКАНУВАННЯ)

: Відображає по черзі потужність/калорії (WATTS/CALORIES) та оберти на хвилину/швидкість (RPM/SPEED), показання на дисплеї змінюються кожні 6 секунд.

RPM (КІЛЬКІСТЬ

ОБЕРТІВ НА ХВИЛИНУ)

: 0~15~999

SPEED (ШВИДКІСТЬ)

: 0.0~99.9 км/год

TIME (ЧАС)

: 0:00~99:59.

DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)

: 0.00~99.99 км

CALORIES (КАЛОРІЇ)

: 0~999

WATT (ПОТУЖНІСТЬ)

: 0~999

PULSE (ПУЛЬС)

: P~30~240

HEART SYMBOL (СИМВОЛ СЕРЦЯ)

: ВКЛ / ВІДКЛ / блимання

MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ)

: 1~16 рівні

PROGRAM (ПРОГРАМИ)

: P1~P12

WATTS CONSTANT (ПОСТІЙНА  
ПОТУЖНІСТЬ)

: 10~350

PERSONAL (КОРИСТУВАЛЬНИЦЬКІ  
ПРОГРАМИ)

: U1~U4

H.R.C (ЦІЛЬОВИЙ СЕРЦЕВИЙ РИТМ)

: 55%, 75%, 90%, інд. цільовий ритм (IND (TARGET))

PULSE (ПУЛЬС)

: P~30~240, до максимального значення.



## ОПИС

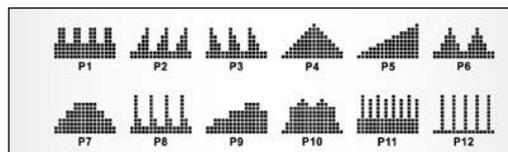
Цей тренажер є моторизованим.

- ПОПЕРЕДНІ НАЛАШТУВАННЯ КОРИСТУВАЧА: СТАТЬ / ВІК / ЗРІСТ / ВАГА (SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT)**  
Користувачу необхідно ввести до комп'ютеру тренажера свої фізичні дані – стать / вік / зріст / вагу; ці дані будуть збережені у пам'яті комп'ютера і будуть використовуватися при розрахунку різних параметрів, на які користувач може орієнтуватися під час тренування.
- ВИБІР: РУЧНИЙ РЕЖИМ / ПРОГРАМИ / ПОСТІЙНА ПОТУЖНІСТЬ / КОРИСТУВАЛЬНИЦЬКІ ПРОГРАМИ / ЦІЛЬОВИЙ СЕРЦЕВИЙ РИТМ (MANUAL / PROGRAMS / WATT CONSTANT / USER / H.R.C)**  
Користувач може обирати різні режими тренування. Кожний режим детально описаний нижче.
- ЗАПУСК: РУЧНИЙ РЕЖИМ / ПРОГРАМИ / ПОСТІЙНА ПОТУЖНІСТЬ / КОРИСТУВАЛЬНИЦЬКІ ПРОГРАМИ / ЦІЛЬОВИЙ СЕРЦЕВИЙ РИТМ (MANUAL / PROGRAMS / WATT CONSTANT / USER / H.R.C)**  
Запуск обраного режиму.
- НАЛАШТУВАННЯ ЧАСУ / ДИСТАНЦІЇ / КАЛОРІЙ / ПОТУЖНОСТІ / СЕРЦЕВОГО РИТМУ (ПУЛЬСУ) (TIME / DISTANCE / CALORIES/WATTS / HEART RATE (PULSE))**  
Після введення і підтвердження значення кожної з перелічених функцій, та після запуску тренажера, почнеться зворотний відлік від введеного значення до нуля. Якщо ж взагалі не вводити значення функції, після запуску тренажера почнеться прямий відлік від нуля до кінцевого значення.
- ВИКОРИСТАННЯ КНОПОК: ВВЕДЕННЯ / ВВЕРХ / ВНИЗ / СТАРТ / ПАУЗА (ENTER / UP / DOWN / START / PAUSE)**  
Використовуйте кнопки UP / DOWN для збільшення / зменшення значень функцій або для вибору програми: P1-P12.  
Після вибору значення функції натисніть ENTER для підтвердження.  
Кнопки START /STOP – після завершення налаштувань, натисніть START для початку тренування; щоб зупинити тренування, натисніть кнопку STOP.
- ПЕРЕВІРКА ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ**  
Натисніть кнопку RECOVERY, і комп'ютер розрахує ваш рівень відновлення пульсу відповідно до ваших фізичних даних, введених вами раніше, а також даних поточного тренування.

## ОПИС ФУНКЦІЙ

**MANUAL** (ручний режим): Встановіть рівень опору за допомогою точкової матриці (якщо необхідно), введіть параметри тренування – час, дистанцію, калорії, пульс (TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE), потім натисніть START/STOP, щоб запустити тренажер в ручному режимі.

**PROGRAM** (програми): 12 автоматичних регульованих програм (P1~P12). Рівень опору можна регулювати, коли блимає графік програми.



**WATTS CONSTANT** (постійна потужність): Користувач може встановити постійну потужність за своїм бажанням в діапазоні 10-350 Ватт, за допомогою кнопок UP/ DOWN. Після вибору значення потужності, натисніть кнопку START/STOP. Використовуючи цей режим, ви зможете тренуватися з різними константами потужності.

**USER PROGRAM** (користувальницькі програми): Ви можете створити свої власні програми тренування, позначивши їх від U1 до U4. Для кожного сегменту можна встановити свій рівень опору. Вашу програму буде автоматично збережено для майбутнього використання. Програма U0 ENTER вводиться таким же чином, як і програми U1~U4, але цю програму не буде збережено.

## H.R.C

Цільовий серцевий ритм. Оберіть ваш цільовий серцевий ритм або встановіть одне із запрограмованих значень: 55%, 75% чи 90%. Введіть ваш вік у пам'ять комп'ютера тренажера з тим, щоб ваш цільовий серцевий ритм був визначений правильно. Віконце PULSE почне блимати, коли ви досягнете вашого цільового серцевого ритму відповідно до обраної програми.

- i. 55% -- програма тренувань з дією
- ii. 75% -- програма оздоровлення
- iii. 90% -- спортивна програма
- iv. TARGET – цільовий серцевий ритм користувача

## **RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ)**

По закінченні тренування натисніть RECOVERY (відновлення пульсу). Для правильної роботи функції відновлення пульсу необхідні дані щодо вашого серцевого ритму (використовуйте пульсові датчики). Протягом одної хвилини буде йти зворотний відлік часу, потім відобразиться рівень вашої фізичної підготовки від F1 до F6.

Примітка: під час роботи функції відновлення пульсу, інші показники на дисплеї не відображаються.

### **F 1 ~ F6 = СТАН ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ**

Стан	Показник	Серцевий ритм
Відмінний	F1	Більше 50
Добрий	F2	40 ~ 49
Середній	F3	30 ~ 39
Задовільний	F4	20 ~ 29
Поганий	F5	10 ~ 19
Дуже поганий	F6	Менше 10

## **ПОРЯДОК ДІЙ**

1. Після увімкнення живлення, тренажер автоматично перейде до користувальницької програми U1. Ви можете натиснути кнопку ENTER для вибору цієї програми, або за допомогою кнопок UP/DOWN обрати іншу програму, потім натиснути ENTER для підтвердження. Введіть дані користувача: стать, вік, зріст, вагу у верхньому правому віконці дисплея. Потім натисніть кнопку ENTER для підтвердження.
2. Віконце функцій почне блимати, показуючи, що ви можете також обрати програми P1-P12 за допомогою кнопок UP/DOWN, потім натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Всі початкові значення функцій можна налаштувати. Треба натискати кнопку ENTER, поки не почне блимати потрібна функція. Потім знову натисніть кнопку ENTER для підтвердження.

## **ПРИМІТКИ**

1. Для живлення можна використовувати адаптер перемінного струму (**6 Вольт, 500 мА**).
2. Берегти тренажер від вологи та потрапляння води.

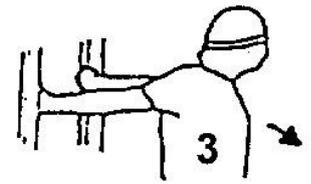
# ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ



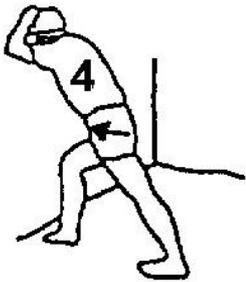
15 секунд на кожний бік



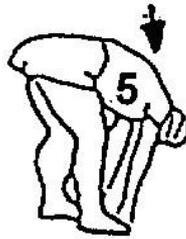
20 секунд



20 секунд



25 секунд



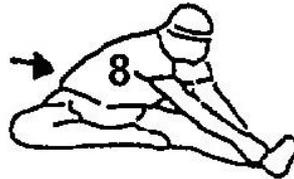
20 секунд



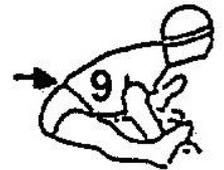
20 секунд



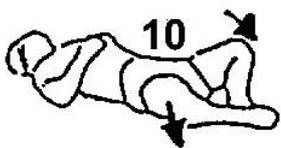
30 секунд



25 секунд на кожну ногу



30 секунд



20 секунд



5 секунд X 3 рази



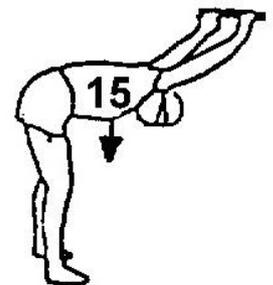
20 секунд



20 секунд на кожну ногу



5 разів



15 секунд