

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**  
**ВЕЛОТРЕНАЖЕР**  
**STRIALE BV-358**



## **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

Внимательно прочтите это руководство перед сборкой, использованием или обслуживанием вашего фитнес-оборудования.

Пожалуйста, сохраните эту инструкцию, она пригодится не только на первых порах, но и в будущем, так как содержит информацию, необходимую для использования и обслуживания вашего оборудования. Всегда внимательно следуйте этим инструкциям. Обратите внимание, что гарантия не распространяется на повреждения, вызванные транспортировкой или несоблюдением инструкций по регулировке или техническому обслуживанию, описанных в данном руководстве.

## **ПРИМЕЧАНИЯ ПО ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

- Перед началом любой тренировки проконсультируйтесь с врачом, чтобы проверить свое состояние здоровья, на вопрос противопоказаний занятия тем или иным видом спорта.
- Перед началом любой тренировки сделайте легкую разминку.
- Если вы испытываете тошноту, головокружение или другие ненормальные симптомы во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать мышечной боли и напряжения, начинайте каждую тренировку с разогрева и заканчивайте ее охлаждением (медленное кручение педалей при низком сопротивлении). Не забывайте делать растяжку в конце тренировки.

## **ПРИМЕЧАНИЯ О МЕСТОПОЛОЖЕНИИ ОБОРУДОВАНИЯ**

- Оборудование не должно использоваться на открытом воздухе.
- Поместите оборудование на твердую, ровную поверхность. Поместите оборудование на защитное основание, чтобы избежать каких-либо повреждений пола под оборудованием.
- Убедитесь, что в помещении для упражнений имеется достаточная вентиляция. Чтобы не простудиться.
- Не занимайтесь спортом на сквозняке.
- При использовании оборудование выдерживает температуру окружающей среды от +10°C до +35°C.
- Оборудование может храниться при температуре от -15°C до +40°C. Влажность окружающего тренажер воздуха никогда не должна превышать 75%.

## ПРИМЕЧАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОБОРУДОВАНИЯ

- Если детям разрешено пользоваться оборудованием, они должны находиться под наблюдением взрослых и обучаться правильному использованию оборудования, учитывая физическое и умственное развитие ребенка и его индивидуальность.
- Кроме того, убедитесь, что домашние животные держатся на безопасном расстоянии от тренажера, когда он транспортируется или используется для занятий.
- Прежде чем приступить к использованию оборудования, убедитесь, что оно работает правильно во всех отношениях. Не используйте неисправное оборудование.
- Нажимайте клавиши подушкой кончика пальца; ваши ногти могут повредить ключевую мембрану.
- Никогда не опирайтесь на компьютер тренажера, иначе он сломается.
- Никогда не снимайте боковые крышки без необходимости проведения ремонта или удаления грязи и посторонних предметов.
- Не наступайте на пластиковый корпус тренажера, иначе он треснет.
- Одновременно пользоваться оборудованием может только один человек.
- Во время тренировки надевайте соответствующую одежду и обувь в которой вам будет удобно тренироваться, одежда не должна цепляться за движущиеся части тренажера, быть легкой и удобной, не стеснять ваши движения.
- Защищайте прибор от солнечных лучей (под ярким солнцем пластик поменяет цвет и может даже изменить форму)
- Протирайте поверхность прибора, если на ней есть капли пота. Хлопчатобумажной тканью или влажной салфеткой. Для большей очистки используйте только мыльный раствор, или средство для мытья посуды.
- Не использовать ацетон для очистки поверхности, ацетон растворяет пластиковый корпус тренажера
- Оборудование не должно использоваться лицами весом более 135 кг/298 фунтов.
- Оборудование было разработано для домашнего использования.
- Не предпринимайте никаких попыток обслуживания или регулировки, кроме тех, которые описаны в данном руководстве. Все остальное должно быть предоставлено тому, кто знаком с техническим обслуживанием электромеханического оборудования и уполномочен в соответствии с законодательством соответствующей страны выполнять техническое обслуживание и ремонт.

## **ПРИМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УСТРОЙСТВ С ЭЛЕКТРОПРИВОДОМ**

Перед подключением оборудования к источнику питания убедитесь, что местное напряжение соответствует значению, указанному на заводской табличке: оборудование работает от сети 210-230 В, Частотой тока 50-60 Гц. Оборудование должно быть подключено к заземленной розетке. Всегда выключайте питание и отсоединяйте оборудование от электрической розетки сразу же после использования!

**Для снижения риска ожогов, пожара, поражения электрическим током или травм людей:**

- Оборудование никогда не должно оставаться без присмотра при подключении к сети. Отключайте оборудование от розетки, когда оно не используется, перед выполнением любых процедур технического обслуживания или ремонта, а также перед перемещением даже на минимальное расстояние.

- Не эксплуатируйте оборудование накрытым тканью или другими горючим материалом.

- Чрезмерное нагревание может привести к пожару, поражению электрическим током или травмам людей.

- Не подключайте оборудование к непроверенному источнику питания и не эксплуатируйте его, если есть какие-либо повреждения шнура блока питания или гнезда входа штекера на самом тренажере.

- Не подключайте оборудование к источнику питания и не начинайте эксплуатацию тренажера на открытом воздухе или во влажных помещениях.

- Держите шнур питания подальше от горючих предметов.

- Не прокладывайте шнур питания под острыми предметами и не кладите на него какие-либо предметы. Также убедитесь, что шнур питания не проходит под самим тренажером. Он может быть пережат и поврежден.

## **РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ**

Установите правильную высоту для вас; основное правило состоит в том, что свод стопы достигает педали в самой нижней точке с ногой почти прямой. Колено не должно полностью распрямляться. Отрегулируйте высоту сиденья, ослабив ручку блокировки сиденья. Держитесь за сиденье одной рукой, а другой потяните за ручку. Фиксирующая ручка направлена наружу, чтобы обеспечить свободное движение подседельной трубки вверх и вниз. Как только высота будет правильной, отпустите ручку, и сиденье зафиксируется на месте. Поверните ручку блокировки по часовой стрелке, чтобы затянуть ее.

Чтобы отрегулировать горизонтальное положение сиденья вперед и назад, ослабьте фиксирующую ручку под сиденьем, повернув ее по часовой стрелке. Установите сиденье в нужное положение и затяните ручку блокировки, повернув ее против часовой стрелки.

## **НАСТРОЙКА РУЛЯ**

Откручиваем против часовой стрелки (только ослабляем) фиксирующую рукоятку против часовой стрелки на передней части опоры руля. Немного пошатываете руль, чтобы высвободить его из крепления и найдите правильный угол, под которым нужно расположить руль. Затяните ручку крепления поворотами по часовой стрелке.

Конструкция руля позволяет выполнять упражнения либо в вертикальном положении, либо с наклоном верхней части тела вперед. Помните, СПИНА ВСЕГДА ПРЯМАЯ.

## **РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА КОНСОЛИ**

Установите наклон измерителя таким образом, чтобы он соответствовал вашему росту и положению упражнения. Проще говоря чтобы вам было его лучше видно.

## **РЕГУЛИРОВКА ОПОРНЫХ НОЖЕК**

Если оборудование не стабильно, шатается и стучит по полу, его нужно отрегулировать. На задней опоре, пластиковые накладки сделаны с разной высотой относительно их центра. Поворачивая накладки на опоре вы увеличиваете или уменьшаете высоту опоры велотренажера.

**ВНИМАНИЕ!** Убедитесь, что фиксирующие ручки сидения, руля и компьютера полностью закручены, прежде чем приступить к тренировкам!

## **УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВОК**

Работа с этим устройством является отличным аэробным упражнением, принцип которого заключается в том, что упражнение должно быть достаточно легким, но длительным. Аэробные упражнения основаны на улучшении максимального количества кислорода в организме поглощение, которое в свою очередь улучшает выносливость и физическую форму. Способность организма сжигать жир в качестве топлива напрямую зависит от его способности поглощать кислород. Аэробные упражнения должны быть прежде всего приятными. Вы должны работать до легкого пота, но вы не должны запыхаться во время тренировки.

Вы должны тренироваться по крайней мере три раза в неделю, минимум по 30 минут за раз, чтобы достичь базового уровня физической подготовки. Поддержание этого уровня требует нескольких упражнений в неделю. Как только основное условие достигнуто, его легко улучшить, просто увеличив число занятий физическими упражнениями. Начинать нужно медленно, с низкой скорости педалирования и низкого сопротивления, потому что для человека с избыточным весом напряженная физическая нагрузка может подвергнуть сердце и кровеносную систему чрезмерному напряжению. По мере улучшения физической формы сопротивление и скорость педалирования могут постепенно увеличиваться.

## ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЯ

Независимо от того, какова ваша цель, вы получите наилучшие результаты, тренируясь на правильном уровне усилий, и лучшим показателем для этого является ваш собственный пульс.

Пульс считывается с ладоней ваших рук с помощью датчиков, расположенных на руле. То есть датчики измеряют электрические импульсы, которые формируются, когда бьется сердце человека.

Измерение начинается с одновременного касания обоих датчиков руля. Чтобы обеспечить надежное измерение частоты сердечных сокращений, кожа должна быть слегка влажной, а контакт кожи с датчиками должен быть непрерывным. Если кожа слишком сухая или слишком влажная, операция измерения частоты сердечных сокращений с рук менее точная. Старайтесь держать верхнюю часть тела и ладони расслабленными и неподвижными.

Сначала найдите свою максимальную частоту сердечных сокращений, то есть там, где она не увеличивается с дополнительными усилиями.

Если вы не знаете свою максимальную частоту сердечных сокращений, пожалуйста, используйте следующую формулу в качестве руководства:

$$220 - \text{возраст}$$

Это средние значения, а максимальные варьируются от человека к человеку. Максимум частота сердечных сокращений уменьшается в среднем на один пункт в год. Если вы относитесь к группе риска, попросите доктора измерить для вас максимальную частоту сердечных сокращений.

Существуют три различных зоны сердечного ритма, для достижения определенных целей при тренировках.

**Начальные тренировки:** 50-60 % от максимальной частоты сердечных сокращений

Подходит для тех, кто следит за весом, выздоравливает и тем, кто давно не занимался спортом.

Рекомендуется проводить три сеанса в неделю по полчаса каждый. Регулярные физические упражнения значительно улучшают работу органов дыхания и кровообращения начинающих, и вы быстро почувствуете улучшение.

**Тренировки:** 60-70 % от максимальной частоты сердечных сокращений

Идеально подходит для улучшения и поддержания физической формы.

Даже разумные усилия развивают сердце и легкие. Эффективно, тренируясь минимум 30 минут 3-6 раз в неделю. Чтобы улучшить свое состояние еще больше, увеличьте частоту или усилие, но не то и другое одновременно.

**Активные тренировки:** 70-80 % от максимальной частоты сердечных сокращений

Упражнения на этом уровне подходят только наиболее приспособленным и предполагают длительные тренировки на выносливость

## КОМПЬЮТЕР ТРЕНАЖЕРА

Что необходимо знать перед началом тренировок

### А. Подключите питание

Вставьте вилку адаптера, подключенного к тренажеру, в электрическую розетку. Тренировочный компьютер издаст звуковой сигнал и включится. Начнут мигать цифры 0:00 – это часы, показываюи текущее время. Клавишами Up (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выставите нужное значение часа, нажмите ENTER (ВВОД). Клавишами Up (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) выставите нужное значение минут, нажмите ENTER (ВВОД). Компьютер запомнит время, значение сбросится на 0:00, если отключить питание.

### Б. Выбор программы и установка параметров тренировки

1. Используйте клавиши Up (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) для выбора программы тренировки и клавишу ENTER (ВВОД) для подтверждения выбранной программы.

2. В ручном режиме используйте клавиши Up (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) для установки значений целевых параметров тренировки:

ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, РАСХОДА КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА.

Мы рекомендуем не выставлять целевые параметры, так как они все видны на компьютере при любой тренировке. Если целевой параметр не задан, то ведется прямой отсчет. Если задан, то обратный отсчет

3. Нажмите на клавишу START/STOP для начала тренировки.

4. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер издаст предупреждающий сигнал и остановится.

5. Если Вы установили несколько целевых параметров, то компьютер будет производить отсчет до того, как хотя бы один из установленных параметров не достигнет нулевого значения. Если Вы желаете достичь значения следующего целевого параметра, нажмите на клавишу START/STOP, чтобы продолжить тренировку.

### В. Функция автоматического отключения

Для экономии электроэнергии компьютер автоматически выключится через 4 минуты после окончания тренировки.

#### Функции и их описание

1. TIME (ВРЕМЯ): Показывает время текущей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически считает от 0:00 до 99:59. Вы также можете установить на компьютере обратный отсчет от значения, выбранного клавишами Up (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ). Если Вы продолжите тренировку по достижении времени 0:00, то компьютер начнет подавать звуковые сигналы и перейдет к начальной установке времени, оповещая Вас о завершении тренировки.

2. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): Показывает текущую дистанцию, пройденную во время каждой тренировки (до 999 км.).

3. RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): Частота вращения педалей.

4. WATT (МОЩНОСТЬ): Количество механической мощности, выделяемой при тренировке.

5. SPD (СКОРОСТЬ): Показывает текущее значение скорости тренировки в км/ч.

6. CALORIES (КАЛОРИИ): Ваш компьютер рассчитывает суммарное количество калорий в ккал, сожженных в текущий момент времени тренировки.

7. PULSE (ПУЛЬС): Компьютер показывает частоту вашего пульса (в ударах в минуту) во время тренировки.

8. RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ): Перед началом этапа тренировки «Восстановление», держитесь руками за сенсоры на рукоятках и нажмите на клавишу RECOVERY. Отсчет всех параметров, кроме «ВРЕМЕНИ», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60 - 00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет Вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1.0 до F6.0.

F=1.0 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат

1.0<F<2.0 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат

2.0≤F≤2.9 означает ХОРОШИЙ результат

3.0≤F≤3.9 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат

4.0≤F≤5.9 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F=6.0 означает ПЛОХОЙ результат.

Примечание: Если сигнал пульса отсутствует, компьютер покажет "P" в окне PULSE. Если компьютер показывает "ERR" в окне сообщений, повторно нажмите клавишу RECOVERY и удостоверьтесь, что ваши руки плотно обхватывают сенсоры на рукоятках.

9. TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА): Показывает текущую температуру.

На консоли имеется 6 клавиш со следующими функциями:

1. Клавиша START/STOP (START/STOP):

а. Функция Быстрого старта: Позволяет Вам начать тренировку без выбора программы. Это будет только тренировка в режиме ручного ввода (PROGRAM 01). Время автоматически начинает отсчитываться от нуля

б. Во время тренировки нажмите данную клавишу, чтобы ОСТАНОВИТЬ тренировку.

в. В режиме останова нажмите данную клавишу, чтобы НАЧАТЬ тренировку.

2. Клавиша UP

а. Нажимайте клавишу, чтобы увеличивать нагрузку в режиме тренировки.

б. В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы увеличивать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста и выбрать Пол и Программу.

3. Клавиша DOWN

а. Нажимайте клавишу, чтобы уменьшать нагрузку в режиме тренировки.

б. В режиме установки, нажимайте клавишу, чтобы уменьшать значения Времени, Расстояния, Калорий, Возраста и выбрать Пол и Программу.

4. Клавиша ENTER/RESET:

а. В режиме установки, нажмите клавишу, чтобы подтвердить текущий ввод данных.



б. В режиме останова, удерживайте клавишу нажатой более двух секунд, чтобы все установленные значения были сброшены на ноль или в значения по умолчанию.

в. В режиме установки текущего времени, нажмите клавишу, чтобы принять установку часов и минут.

5. Клавиша BODY/FAT: Нажмите клавишу, чтобы ввести Ваш Рост, Вес, Пол (GENDER) и Возраст.

6. Клавиша RECOVERY: Нажмите клавишу, чтобы активизировать функцию фитнес-теста.

Программы тренировки

Программа ручного ввода: Manual

PROGRAM 01 - это программа ручного ввода данных. Пользователь может начать тренировку, нажав клавишу START/STOP. Уровень нагрузки по умолчанию - 5. Пользователь может тренироваться при любом установленном уровне нагрузки (установка нагрузки клавишами UP и DOWN во время тренировки) при установленном целевом времени, дистанции или расходе калорий.

Действия:

1. Используя клавиши UP и DOWN, выберите программу MANUAL (PROGRAM 01) - Ручной ввод.

2. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы войти в программу ручного ввода.

3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенное время.

4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный пульс.

7. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку.

Предустановленные программы: Steps (Шаги), Hill (Холм), Rolling (Чередование), Valley (Долина), Fat Burn (Сжигание жира), Ramp (Уклон), Mountain (Гора), Intervals (Интервалы), Rapids (Пороги), Rock (Утес), Jumping (Прыжки), Stairs (Лестница)/

Программы 02-13 - это предустановленные программы. Пользователи могут тренироваться при разных уровнях нагрузки на разных интервалах тренировки, отображаемых профилем на дисплее.

Пользователи могут настраивать нагрузку во время тренировки клавишами UP и DOWN при установленном целевом времени, расходе калорий или дистанции.

Действия:

1. Используя клавиши UP и DOWN, выберите одну из программ PROGRAM 02 – PROGRAM 13.

2. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы войти в программу тренировки.

3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенное время.

4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

6. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный пульс.

7. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку.

Пользовательские программы: User 1 и User 2

Программы 14 и 15 - это пользовательские программы тренировки. Пользователи устанавливают параметры тренировки в следующем порядке: TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ) и профиль нагрузки в 10 столбцах. Параметры и профили нагрузки будут сохранены в памяти после установки. Пользователи также могут менять во время тренировки текущую нагрузку клавишами UP и DOWN, это не приведет к изменению профиля нагрузки, сохраненного в памяти.

Действия:

1. Используя клавиши UP и DOWN, выберите одну из программ PROGRAM14 или PROGRAM 15.

2. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы войти в программу тренировки.

3. Столбец 1 мигает на дисплее, и вы можете создать персональный профиль тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить нагрузку в первом столбце профиля тренировки. Уровень по умолчанию - 1.

4. Столбец 2 мигает на дисплее, и Вы можете выбрать нагрузку во втором столбце профиля тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить нагрузку во втором столбце профиля тренировки.

5. Повторяйте пункты 3 и 4 для остальных столбцов до завершения создания персонального профиля тренировки. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить созданный профиль тренировки.

6. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить продолжительность тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенное время.

7. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевую дистанцию тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенную дистанцию.

8. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой расход калорий для тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный расход калорий.

9. PULSE (ПУЛЬС) мигает на дисплее, и Вы можете установить целевой пульс тренировки клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный пульс.

Программа Жироанализатор (BODY FAT)

Программа PROGRAM16 - это специальная программа, предназначенная для вычисления процентного отношения жировой ткани (BODY FAT) пользователей и предложения определенного профиля нагрузки для тренировок. Основываясь на процентном отношении жировой ткани, выделяют 3 типа тела пользователей.

Тип 1: BODY FAT% > 27

Тип 2: BODY FAT% ≥ 20

Тип 3: BODY FAT% <20

Компьютер показывает результаты тестирования процентного отношения жировой ткани, BMI и BMR.

Действия:

1. Используя клавиши UP и DOWN, выберите программу BODY FAT (P16).

2. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы войти в программу тренировки.

3. HEIGHT (РОСТ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой рост клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный рост. Рост по умолчанию - 170 см.

4. WEIGHT (ВЕС) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой вес клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный вес. Вес по умолчанию - 70 кг.

5. GENDER (ПОЛ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой пол клавишами UP и DOWN. Номер 1 - означает мужчину, 0 - женщину. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный пол. Пол по умолчанию - 1 (мужчина).

6. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и Вы можете установить свой возраст клавишами UP и DOWN. Нажмите клавишу ENTER/RESET, чтобы подтвердить введенный возраст. Возраст по умолчанию - 35.

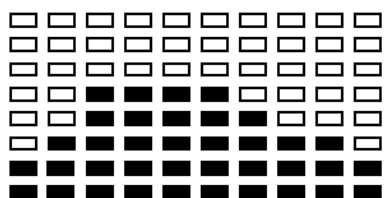
7. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать измерение процентного отношения жировой ткани. Если дисплей показывает «Err», убедитесь, что ваши руки плотно обхватывают сенсоры на рукоятках. Затем нажмите клавишу START/STOP снова, чтобы начать измерение процентного отношения жировой ткани.

8. После завершения измерения, компьютер покажет значения уровня метаболизма (BMR), полноты тела (BMI) и процентного отношения жировой ткани (FAT PERCENT) на дисплее. Кроме того, компьютер покажет рекомендуемый профиль тренировки для вашего типа тела.

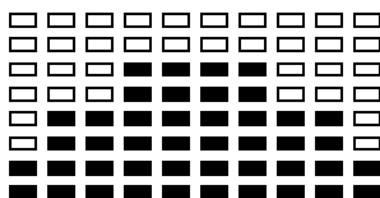
9. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку.

По результатам работы программы компьютер предложит вам наиболее подходящий вариант тренировочных программ из приведенных ниже.

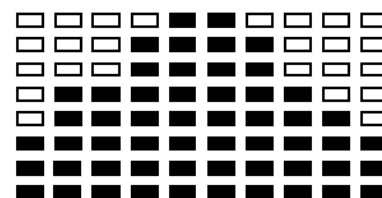
## ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК



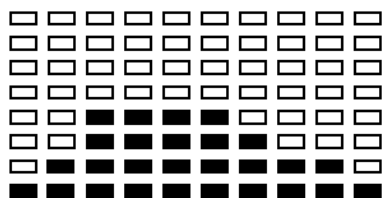
Время тренировки: 40 минут



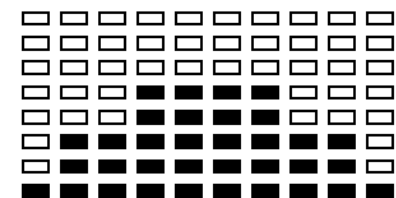
Время тренировки: 40 минут



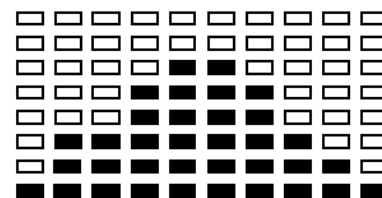
Время тренировки: 20 минут



Время тренировки: 40 минут

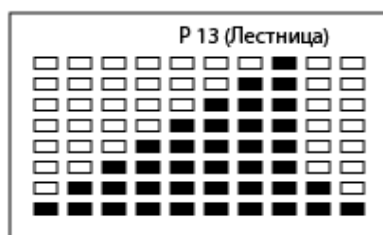
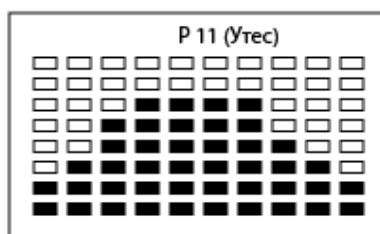
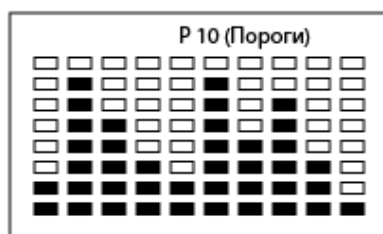
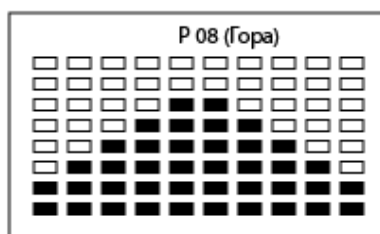
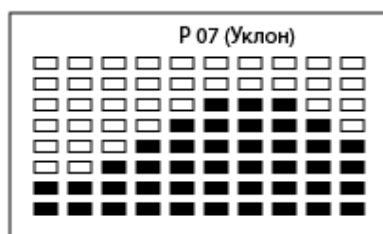
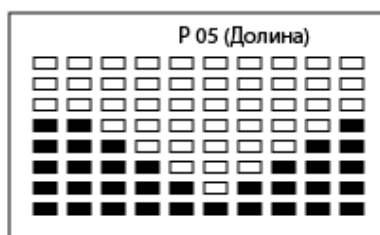
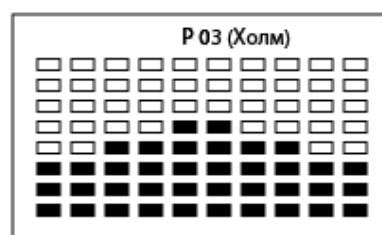
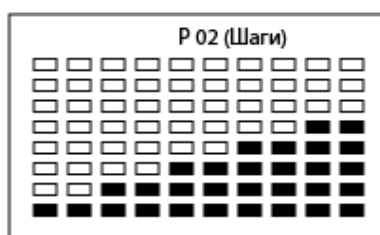
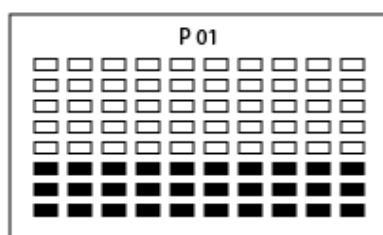


Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 20 минут

## СПИСОК ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ



## **ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

1. Режим ожидания. Компьютер входит в режим ожидания, когда в течение 4 минут отсутствовал входной сигнал, и не было нажатия клавиш. Вы можете нажать любую клавишу для выхода из режима ожидания,

2. BMI (Body Mass Index): BMI - мера полноты тела, основанная на соотношении роста и веса, относящаяся к взрослым мужчинам и женщинам.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Показывает уровень метаболизма (BMR) - количество калорий, которое необходимо для поддержания жизнедеятельности Вашего организма. Здесь не учитывается какая-либо двигательная активность, только энергия для поддержания сердцебиения, дыхания и нормальной температуры тела. Измерение производится, когда человек находится в состоянии покоя, не спит, при комнатной температуре.

### **Технические характеристики адаптера, блока питания.**

Предназначен для электрической сети: 110-230V/50-60Hz.

Ток на выходе: 6V DC/0.5~1A

## **ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ**

Пожалуйста, следуйте этим инструкциям при переноске и перемещении оборудования, так как неправильный подъем может привести к напряжению спины или другим несчастным случаям:

Стоя перед устройством, возьмите его за руль и медленно наклоните медленно к себе, толкайте спереди и катите по полу на колесах у передней опоры. Мы рекомендуем вам использовать защитную основу при транспортировке оборудования.

Чтобы предотвратить неисправность оборудования, храните его в сухом защищенном от пыли месте с минимальным изменением температуры.

## **ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ**

Оборудование требует очень небольшого обслуживания. Однако время от времени проверяйте, чтобы все винты и гайки были плотно затянуты.

После тренировки протрите оборудование мягкой впитывающей тканью. Не используйте растворители, не используйте агрессивные моющие средства. Никогда не снимайте защитный кожух.