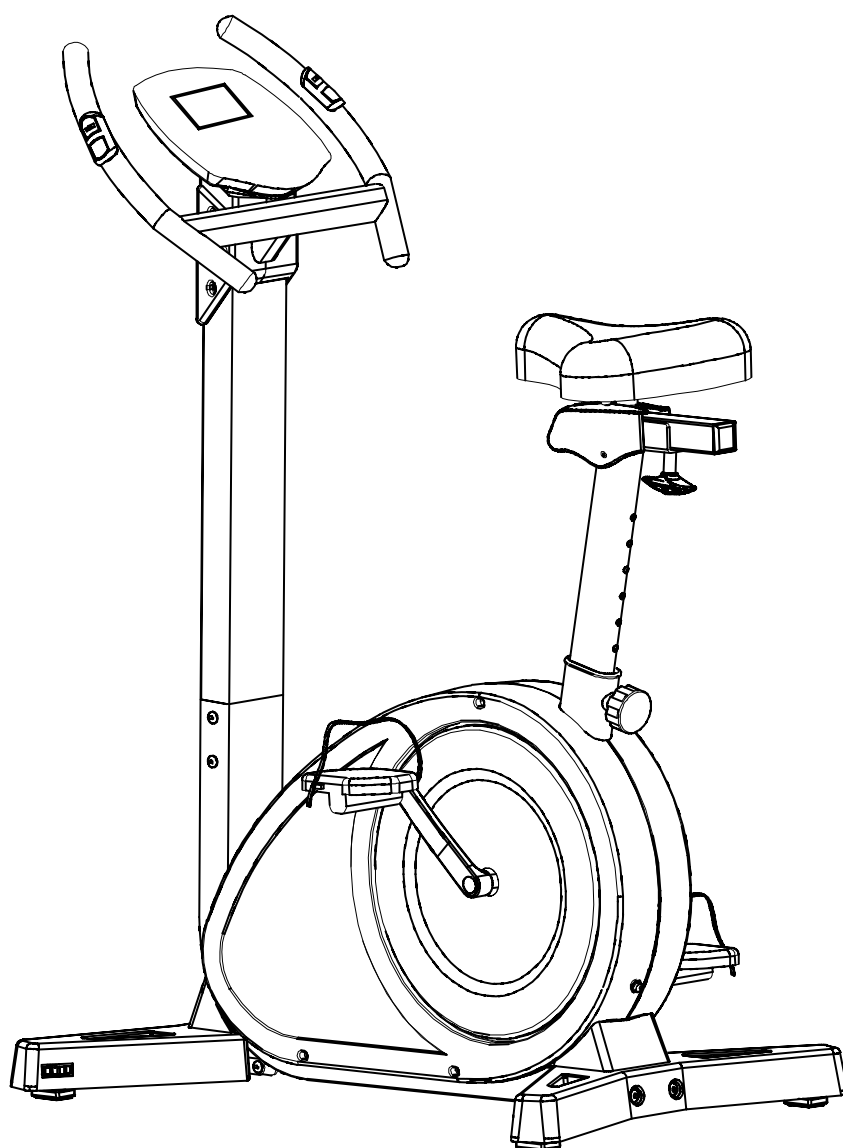


BC-7200K-НВ

МАГНИТНЫЙ ПРОГРАММИРУЕМЫЙ ВЕЛОЭРГОМЕТР

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965

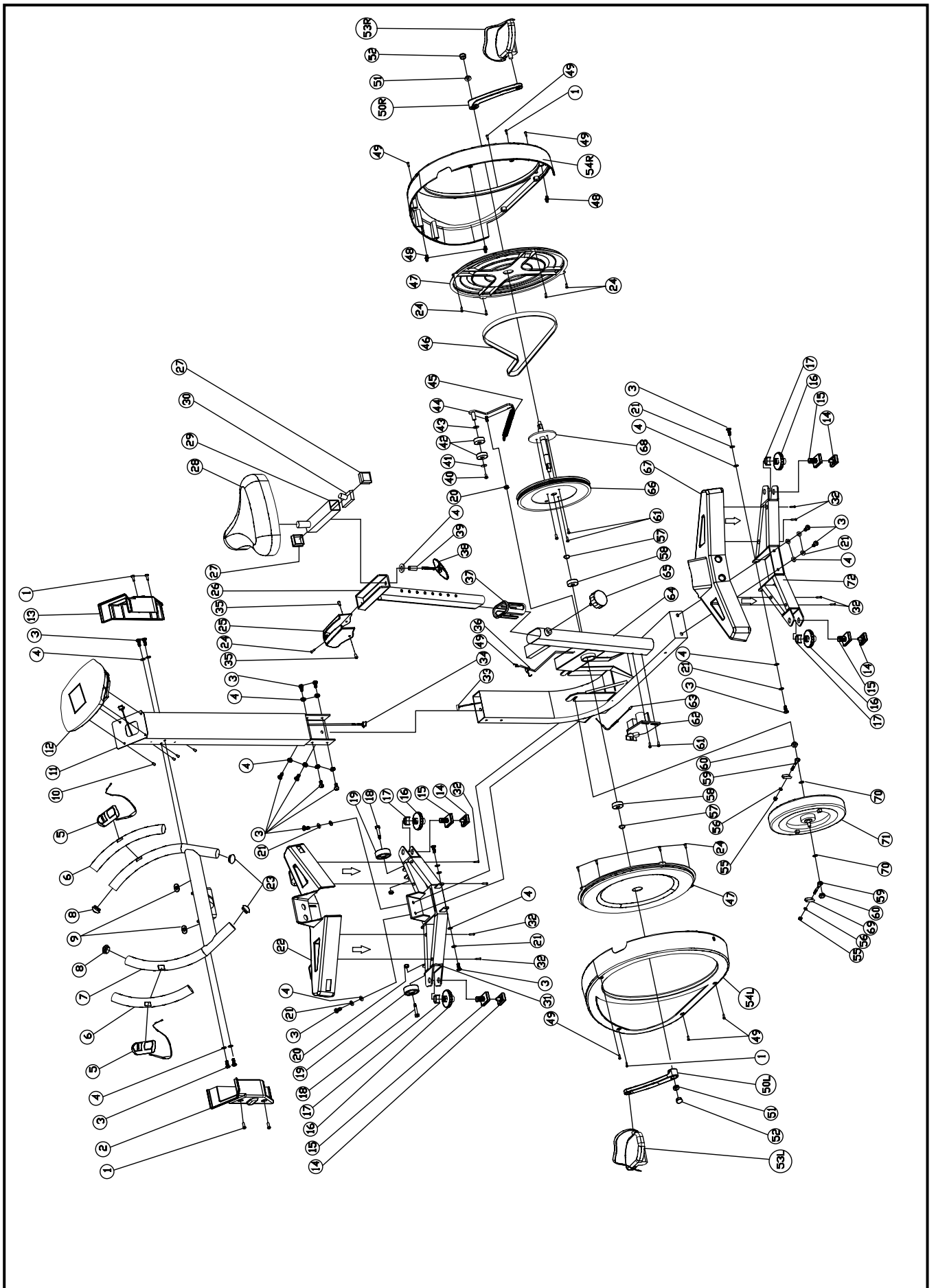


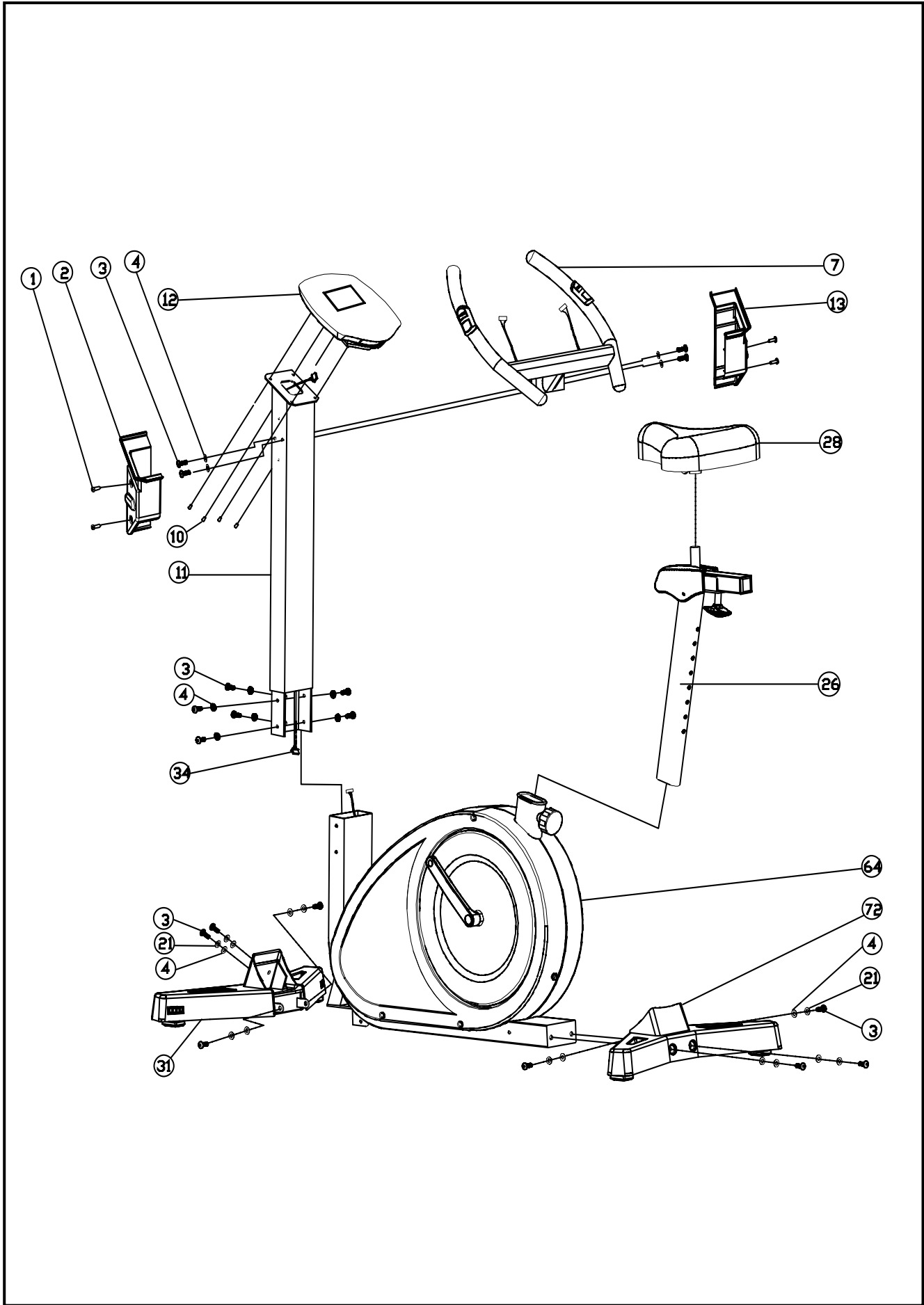
Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 130кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ

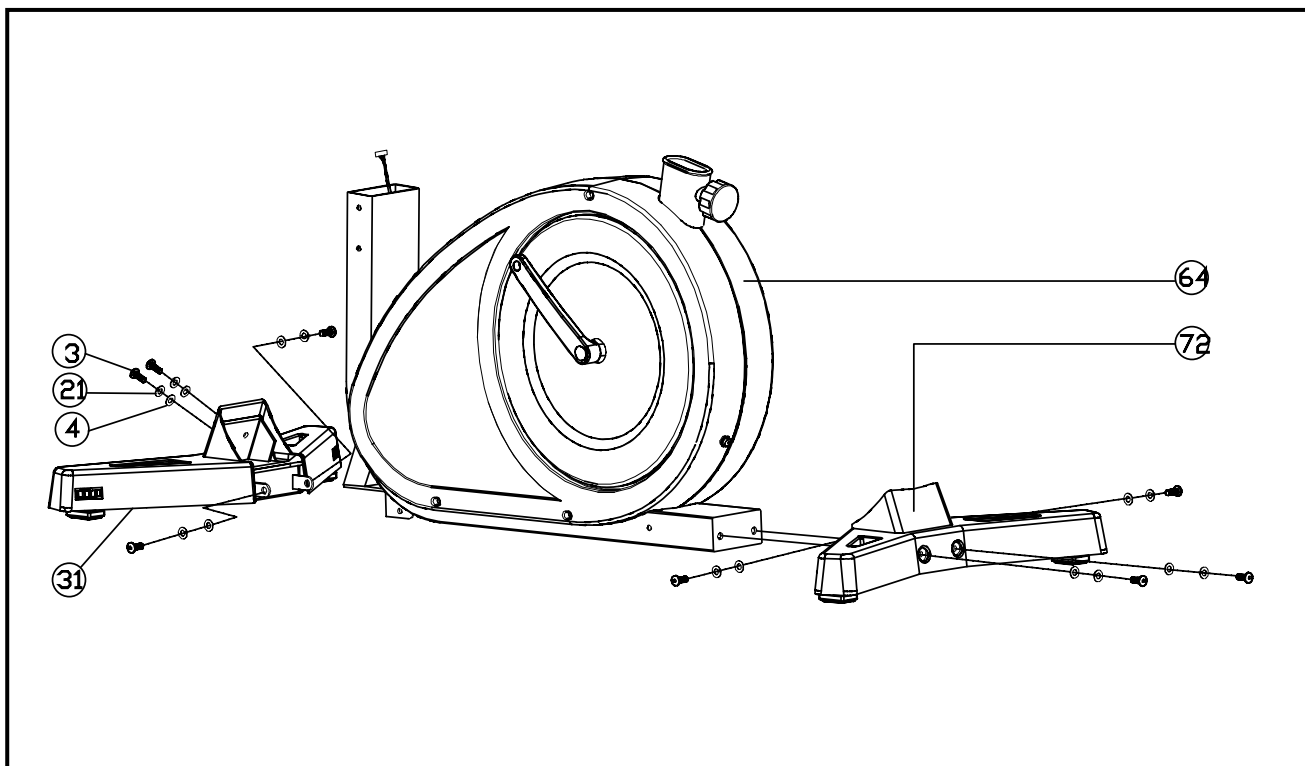




СПИСОК ЧАСТЕЙ

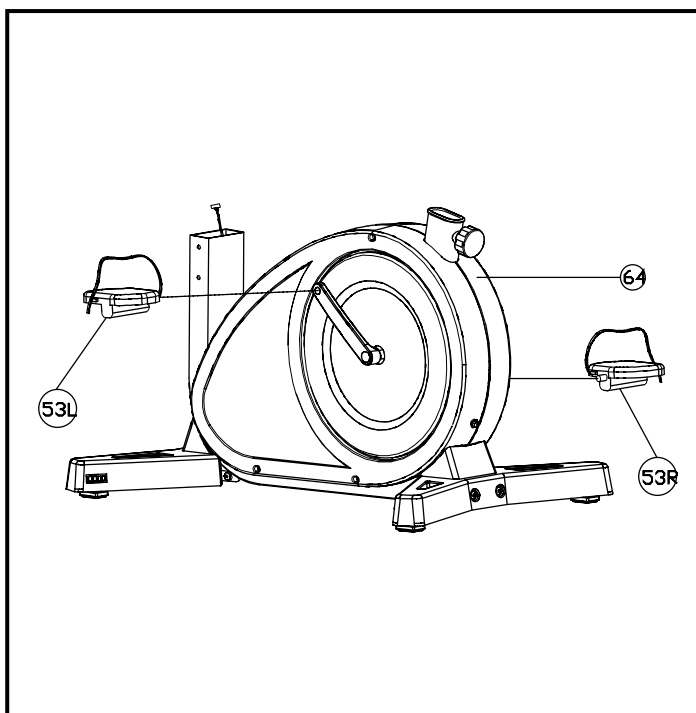
№	ОПИСАНИЕ	Кол-во	№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1.	Болт (ST4.2*19)	6	39.	Втулка	1
2.	Кожух передней стойки (Левый)	1	40.	Болт (M5*10)	1
3.	Болт (M8*20)	18	41.	Плоская шайба	1
4.	Плоская шайба (φ8)	19	42.	Подшипник	2
5.	Датчик пульса	2	43.	Плоская шайба	1
6.	Накладка	2	44.	Промежуточный рычаг	1
7.	Руль	1	45.	Пружина	1
8.	Заглушка	2	46.	Ремень	1
9.	Ограничитель	2	47.	Диск	2
10.	Болт (M5*10)	4	48.	Пластиковый соединитель	3
11.	Передняя стойка	1	49.	Болт (ST4.2*19)	8
12.	Компьютер	1	50.	Рычаг педали (Левый / Правый)	1
13.	Кожух передней стойки (Правый)	1	51.	Гайка (M10*1.25)	2
14.	Подкладка	4	52.	Наконечник	2
15.	Кронштейн фиксатора	4	53.	Педаль (Левая / Правая)	1
16.	Фиксатор	4	54.	Кожух корпуса (L/R)	1
17.	Регулятор	4	55.	Гайка (M6)	2
18.	Болт (M8*40)	2	56.	Пружинистая гайка (φ6)	2
19.	Колесико (φ50)	2	57.	Пружинистая гайка (φ17)	2
20.	Запорная гайка (M8)	3	58.	Подшипник	2
21.	Пружинистая гайка (φ8)	8	59.	Болт	2
22.	Кожух переднего стабилизатора	1	60.	Тонкая гайка (M10*1.0)	2
23.	Заглушка	2	61.	Болт (M6*15)	5
24.	Болт (ST4.2*9.5)	9	62.	Мотор	1
25.	Кожух седла	1	63.	Трос регулятора нагрузки	1
26.	Суппорт	1	64.	Главная рама	1
27.	Заглушка	2	65.	Фиксатор	1
28.	Седло	1	66.	Маховик	1
29.	Горизонталь седла	1	67.	Кожух заднего стабилизатора	1
30.	Основание для регулирования седла	1	68.	Ось	1
31.	Передний стабилизатор	1	69.	Скоба	2
32.	Болт (ST4.2*13)	8	70.	Плоская шайба	2
33.	Нижний провод	1	71.	Магнитное колесико	1
34.	Верхний провод	1	72.	Задний стабилизатор	1
35.	Болт (M5*12)	2	73.	Запорная гайка	2
36.	Держатель датчика	1	74.	Провод датчика пульса	2
37.	Прокладка	1	75.	Специальный ключ	1
38.	T-образный регулятор	1			

СБОРКА



ШАГ 1

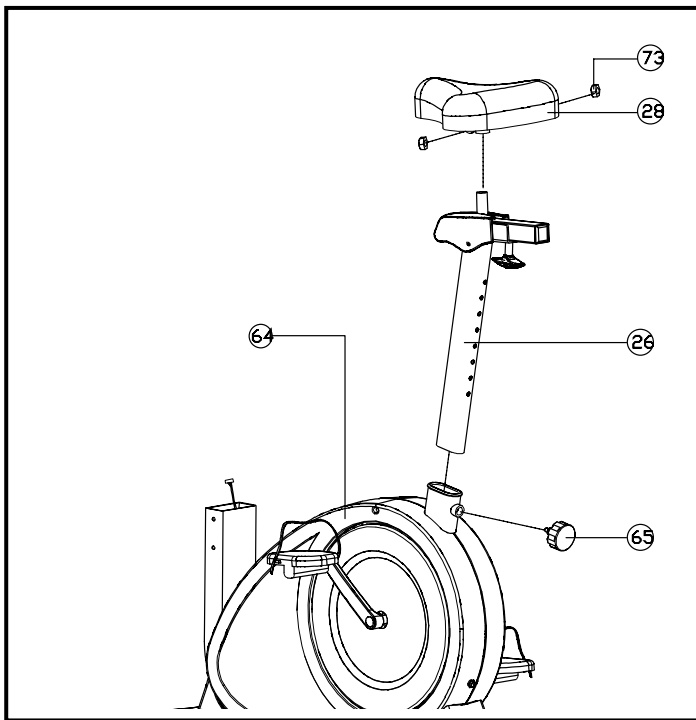
Прикрепите передний стабилизатор (31) к главной раме (64) с помощью четырех шайб (φ8) (4), пружинистых шайб (φ8) (21) и четырех болтов (M8*20) (3). Затем прикрепите задний стабилизатор (72) к главной раме (64) с помощью четырех шайб (φ8) (4), пружинистых шайб (φ8) (21) и четырех болтов (M8*20) (3).



ШАГ 2

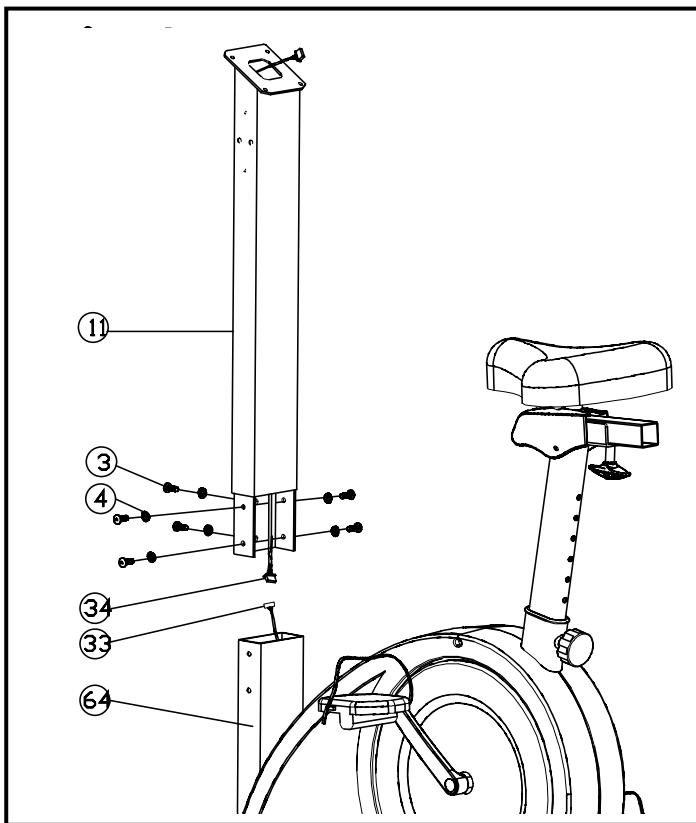
Прикрепите педали (53L & 53R), накрутив их на соответствующие рычаги педалей (50L & 50R).

Обратите внимание на то, что у левой педали – левая резьба, т.е. её необходимо закручивать на ось против часовой стрелки. Это сделано для предотвращения само раскручивания педалей в процессе эксплуатации тренажёра.



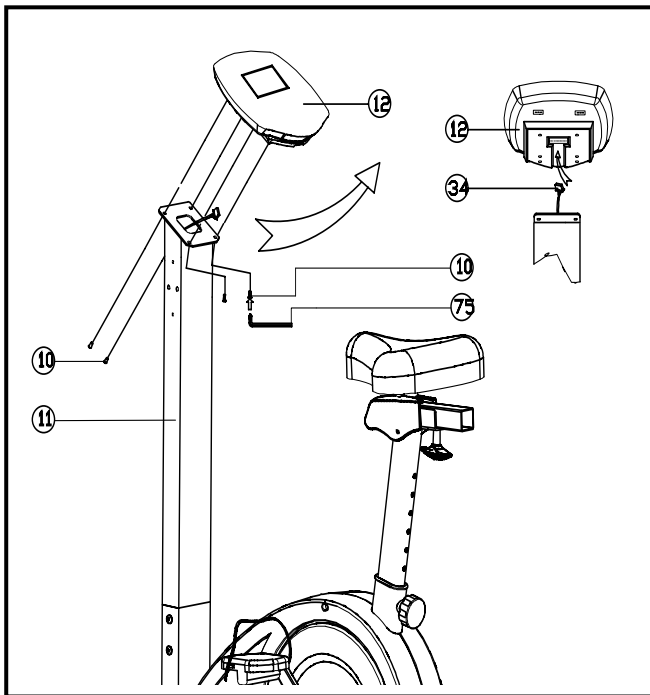
ШАГ 3

Прикрепите суппорт (26) к главной раме фиксатором (65); затем прикрепите седло (28) к суппорту (26) с помощью запорной гайки (73).



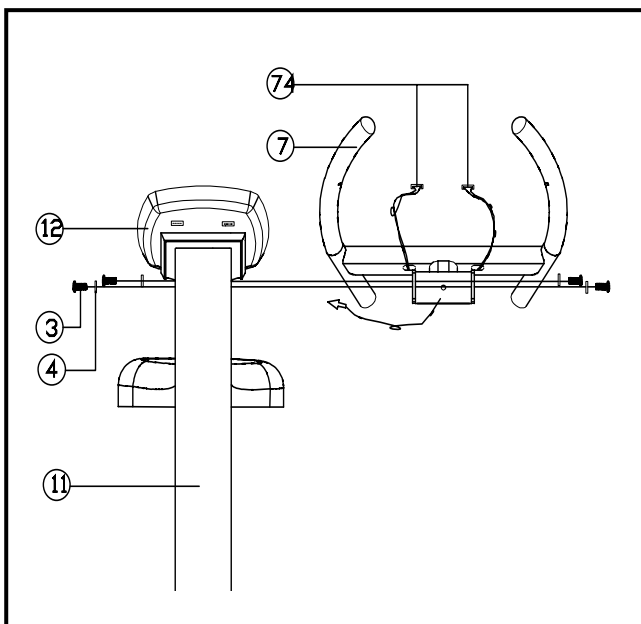
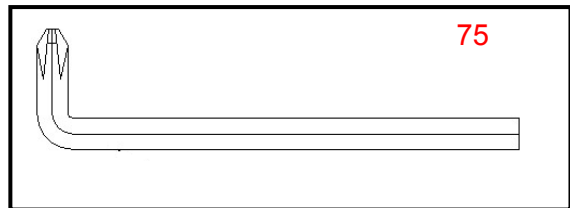
ШАГ 4

Возьмите переднюю стойку (11) и соедините нижний провод (33) и верхний провод (34). Вставьте переднюю стойку (11) в ответное отверстие на корпусе и зафиксируйте четырьмя (M8*20) (3) и шайбами (φ8) (4).



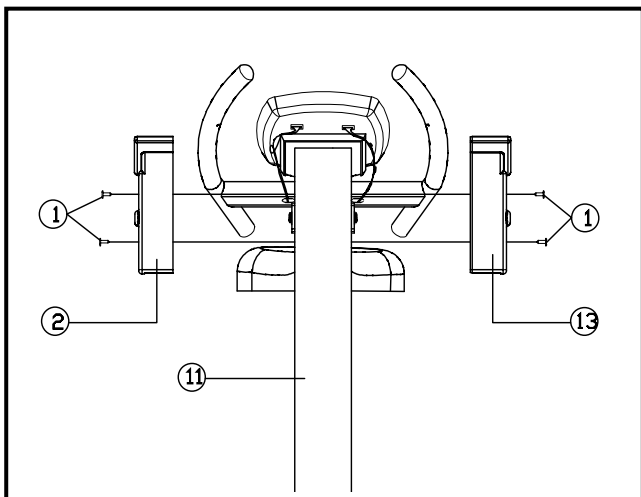
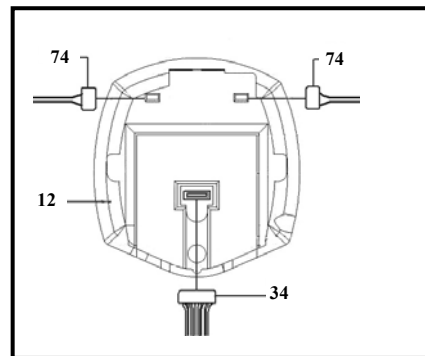
ШАГ 5

Вставьте верхний провод (34) в компьютер (12) и прикрепите компьютер к верхней части передней стойки (11). Затем закрепите компьютер болтами (10). Затяните болты специальным ключом (75).



ШАГ 6

Прикрепите руль (7) к передней стойке (11) четырьмя болтами (M8*20) (3) и шайбами (φ8) (4).



ШАГ 7

Прикрепите кожухи передней (2&13) к передней стойке (11) четырьмя болтами (ST4.2*19) (1).

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

1. Этап разминки

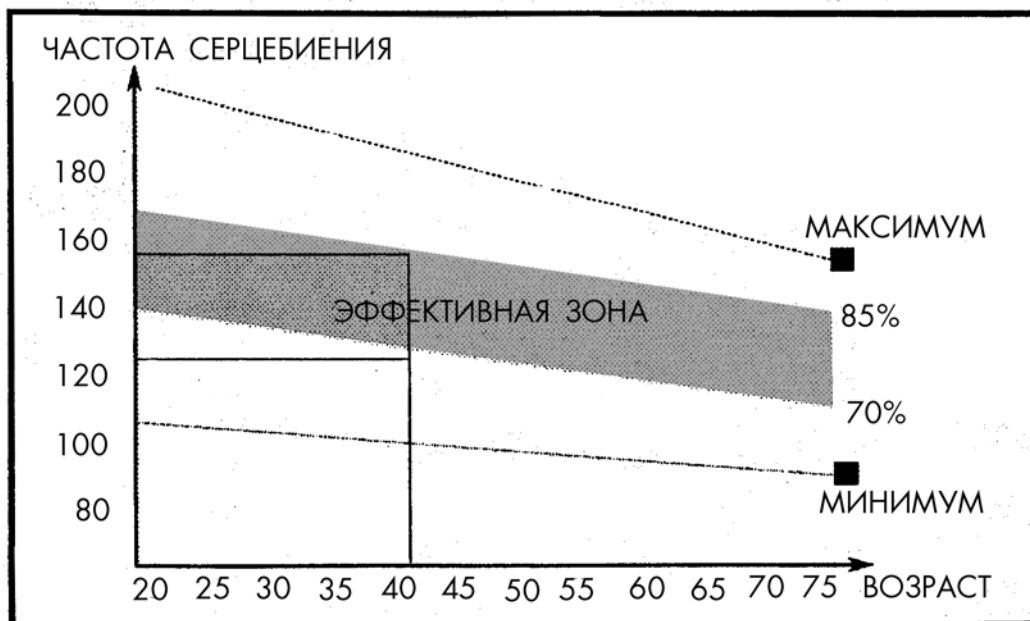
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2. Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.

Программируемый тренировочный компьютер

SM5920-7/SM5626-7 10795

НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК :

▲/▼ : Установка значения нужной функции.

MODE (РЕЖИМ): Ввод и подтверждение значения нужной функции.

TEXT MENU (ТЕКСТОВОЕ МЕНЮ): Вы можете найти нужную функцию в следующем порядке – PULSE RECOVERY -> SAVE EXERCISED -> RECALL EXERCISED -> BACK TO EXERCISED -> NEW START.

START (СТАРТ): Начало тренировки.

▶P : Нажмите эту кнопку для перехода на следующую страницу в текстовом режиме.

STOP: Остановка тренировки.

◀P: Нажмите эту кнопку для перехода на предыдущую страницу в текстовом режиме.

BODY FAT : Нажмите эту кнопку для запуска функции измерения лишнего веса.

ФУНКЦИИ:

TIME (ВРЕМЯ)	Прямой отсчет – компьютер отсчитывает время с 00:00 до 99:59 во время тренировки. Обратный отсчет – компьютер отсчитывает время с контрольного значения до 00:00.
SPEED (СКОРОСТЬ)	Показывает текущую скорость с 0.0 до 99.9 км или миль в час
RPM (Об/мин)	Показывает кол-во оборотов в минуту
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Прямой отсчет – компьютер суммирует общую пройденную дистанцию с 0.00 до 99.90 км или миль во время тренировки. Обратный отсчет - компьютер считает дистанцию с контрольного значения до 0.00
CALORIES (КАЛОРИИ)	Прямой отсчет – компьютер показывает кол-во потраченных калорий во время тренировки от 0 до 990 калорий Обратный отсчет – компьютер отсчитывает кол-во потраченных калорий с контрольного значения до 0. Эти данные служат лишь для сравнения и их нельзя использовать в медицинских целях.
WATT (ВАТТ)	Графически отображает кол-во затраченной энергии (энергопотребления).
PULSE (ПУЛЬС)	На дисплее отображается текущий пульс во время тренировки. Для этого возьмитесь обеими руками за датчики пульса на руле.
RECOVERY (ОЦЕНКА)	После тренировки нажмите кнопку RECOVERY для оценки восстановления. В течение одной минуты держитесь обеими руками за датчики пульса. Когда минута пройдет компьютер покажет Ваше уровень подготовленности от F1 до F6. F1 – наилучший показатель, F6 – наихудший.
ANIMATION (АНИМАЦИЯ)	После включения компьютера в нижней части дисплея появится бегущая строка.
CALENDAR (КАЛЕНДАРЬ)	В режиме сохранения энергии на дисплее будут отображаться год, месяц, день.
CLOCK (ЧАСЫ)	В режиме сохранения энергии на дисплее будет отображаться текущее время.
TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА)	В режиме сохранения энергии на дисплее будет отображаться комнатная температура.
SYSTEM CALENDAR / CLOCK (СИСТЕМНЫЙ КАЛЕНДАРЬ / ЧАСЫ)	Если включена эта функция, то значения календаря и времени будут сохраняться при отключении адаптера (батарею при этом вынимать из компьютера не надо). При повторном подключении адаптера происходит сброс значений всех функций кроме значения календаря и времени.
HR-CHART (ГРАФИК СРЕДНЕГО ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА)	Показывает график среднего значения пульса во время тренировки.
WT-CHART (ГРАФИК СРЕДНЕГО ЗНАЧЕНИЯ ЭНЕРГОПОТРЕБЛЕНИЯ)	Показывает график среднего значения энергопотребления.
SP-CHART (ГРАФИК СРЕДНЕЙ СКОРОСТИ)	Показывает график средней скорости.
USB SOCKET (РАЗЪЕМ USB)	Тренировочный компьютер имеет USB разъем, который можно подключить к персональному компьютеру и скачать данные тренировки. Чип памяти (IFIA-

1000) – покупается отдельно.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА: (без дополнительного чипа памяти)

1. Подсоедините DC адаптер (DC adaptor).
2. Раздастся звуковой сигнал и на дисплее появится "BODY SCULPTURE", которая будет двигаться слева направо.
3. На мониторе отобразится надпись U0. Нажмите кнопки UP или DOWN для выбора пользователя. Все данные тренировки не хранятся в ячейке памяти U0. Если Вы выберете U1 ~ U4, то можете сохранять контрольные значения данных и данные тренировки будут сохраняться в компьютере.
4. Нажмите кнопку "TEXT MENU" для выбора функции CLOCK/DAY (Часы/День), BACK LIGHTNESS (Подсветка дисплея).

И Вы можете выбрать функции ODO и BACK TO EXERCISE, нажав кнопку START (P ►)/STOP (P ◀) и кнопку MODE.

4-1. При выборе функции CLOCK/DAY Вы можете установить год/месяц/день/часы с помощью кнопок ▲/▼ и кнопки MODE.

4-2. При выборе функции BACK LIGHTNESS Вы можете изменить уровень подсветки дисплея (с 1 до 5) с помощью кнопок ▲/▼ и кнопки MODE.

4-3. При выборе функции ODO Вы можете узнать общую пройденную дистанцию за время эксплуатации данного тренажера.

4-4. При выборе опции BACK TO EXERCISED Вы вернетесь в режим тренировки. Или Вы можете выбрать новый тренировочный режим.

5. U0 – ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РЕЖИМЫ:

5-1. РУЧНОЙ РЕЖИМ / БЫСТРЫЙ СТАРТ

- 5-1-1 В режиме сохранения энергии MANUAL QUICK START (Ручной режим) отображается внизу дисплея. Нажмите кнопку START для непосредственного начала тренировки.
- 5-1-2 Вы можете нажать несколько кнопок во время, и после тренировки:
 - TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись "QUICK MANUAL", которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
 - STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
 - ▲/▼ – Нажмите эти кнопки для установки нужного режима нагрузки от 1 до 16.
 - MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
 - После тренировки нажмите кнопки ►P ◀/P для выбора нужной опции в текстовом режиме: PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> BACK TO EXERCISED (Вернуться к упражнениям -> NEW START (Новое упражнение).
 - PULSE RECOVERY – Держитесь руками за датчики пульса во время работы этой функции.
 - BACK TO EXERCISED -> Вы вернетесь в режим тренировки.
 - NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.

5-2. РУЧНОЙ РЕЖИМ

- 5-2-1 В режиме сохранения энергии нажмите кнопки ▲/▼ для выбора ручного режима и кнопку MODE для начала тренировки.

- 5-2-2 - Нажмите ▲/▼ для регулирования нагрузки (LOAD) от 1 до 16
- Для ввода контрольных значений TIME (Времени), DIST (Дистанции), CAL (Количества потребленных калорий) и PULSE (Пульса) используйте кнопки ▲/▼ и MODE.
 - Нажмите START для начала тренировки. Значения всех функций будут отсчитываться с нуля, если Вы не ввели контрольных значений. Если Вы ввели контрольные значения, то значения функций будут отсчитываться с нуля.
 - Если значение какой-либо функции достигло контрольного значения, то компьютер издаст звуковой сигнал.
- 5-2-3 Вы можете нажать несколько кнопок во время, и после тренировки:
- TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись “ QUICK MANUAL” , которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
 - STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
 - ▲/▼ – Нажмите эти кнопки для установки нужного режима нагрузки от 1 до 16.
 - MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
 - После тренировки нажмите кнопки ►P ◀/P для выбора нужной опции в текстовом режиме: PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> BACK TO EXERCISED (Вернуться к упражнениям -> NEW START (Новое упражнение).
 - PULSE RECOVERY – Держитесь руками за датчики пульса во время работы этой функции.
 - BACK TO EXERCISED -> Вы вернетесь в режим тренировки.
 - NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.

5-3. ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ

- 5-3-1 В режиме сохранения энергии нажмите кнопки ▲/▼ для выбора режима тренировки по программе.
- 5-3-2 В режиме PROGRAM нажмите кнопки ▲/▼ для выбора нужной программы P1 ~ P12. Затем нажмите MODE для начала тренировки.
- Тренировка с контрольными значениями (PRESET LEVEL) - Нажмите ▲/▼ для выбора нужного тренировочного режима.
 - Для ввода контрольных значений TIME (Времени), DIST (Дистанции), CAL (Количества потребленных калорий) и PULSE (Пульса) используйте кнопки ▲/▼ и MODE.
 - Нажмите START для начала тренировки. Значения всех функций будут отсчитываться с нуля, если Вы не ввели контрольных значений. Если Вы ввели контрольные значения, то значения функций будут отсчитываться с нуля.
 - Если значение какой-либо функции достигло контрольного значения, то компьютер издаст звуковой сигнал.
- 5-3-3 Вы можете нажать несколько кнопок во время, и после тренировки:
- TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись “ QUICK MANUAL” , которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
 - STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
 - ▲/▼ – Нажмите эти кнопки для установки нужного режима нагрузки от 1 до 16.
 - MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
 - После тренировки нажмите кнопки ►P ◀/P для выбора нужной опции в текстовом режиме: PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> BACK TO EXERCISED (Вернуться к упражнениям -> NEW START (Новое упражнение).
 - PULSE RECOVERY – Держитесь руками за датчики пульса во время работы этой функции.

- BACK TO EXERCISED -> Вы вернетесь в режим тренировки.
- NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.

5-4. ЭНЕРГОКОНТРОЛЬ (WATT CONTROL)

5-4-1 В режиме сохранения энергии нажмите кнопки ▲/▼ для выбора WATT CONTROL.

- 5-4-2
- Контрольное значение энергии (PRESET WATT) Вы можете выбрать, нажав ▲/▼ и кнопку MODE.
 - Для ввода контрольных значений TIME (Времени), DIST (Дистанции), CAL (Количества потребленных калорий) и PULSE (Пульса) используйте кнопки ▲/▼ и MODE.
 - Нажмите START для начала тренировки. Значения всех функций будут отсчитываться с нуля, если Вы не ввели контрольных значений. Если Вы ввели контрольные значения, то значения функций будут отсчитываться с нуля.
 - Если значение какой-либо функции достигло контрольного значения, то компьютер издаст звуковой сигнал.
 - По умолчанию контрольное значение WATT – 120.
 - Во время тренировки уровень нагрузки будет автоматически изменяться в зависимости от скорости. Если скорость низкая, то уровень нагрузки будет повышаться на единицу каждые 30 секунд, чтобы уровень энергозатрат был на одном и том же уровне. Если скорость слишком большая, то нагрузка будет снижаться каждые 15 секунд, чтобы уровень энергозатрат был на одном и том же уровне. Если нагрузка снизилась до уровня 1, а скорость продолжает оставаться высокой, то компьютер издаст звуковой сигнал для того, чтобы Вы снизили скорость на одну минуту. Если скорость все еще продолжает оставаться высокой, то компьютер и мотор автоматически прекратят работу через 15 секунд.

5-4-3 Вы можете нажать несколько кнопок во время, и после тренировки:

- TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись “ QUICK MANUAL” , которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
- STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
- ▲/▼ – Нажмите эти кнопки для установки нужного режима нагрузки от 1 до 16.
- MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
- После тренировки нажмите кнопки ► P ◀ / P для выбора нужной опции в текстовом режиме: PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> BACK TO EXERCISED (Вернуться к упражнениям -> NEW START (Новое упражнение).
- PULSE RECOVERY – Держитесь руками за датчики пульса во время работы этой функции.
- BACK TO EXERCISED -> Вы вернетесь в режим тренировки.
- NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.

6. Выбор пользователя U1 ~ U4 – Тренировочный режим с разными данными

6-1 В режиме сохранения энергии на дисплее внизу мигает надпись U0. Нажмите ▲/▼ для выбора нужного пользователя U1~U4 и кнопку MODE для подтверждения выбора.

6-2 После выбора пользователя. Нажмите ▲/▼ и MODE для ввода личных данных: NAME (ИМЯ), SEX (ПОЛ), AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ), WEIGHT (ВЕС).

6-3 После ввода личных данных Вы войдете в режим выбора различных режимов. Внизу дисплея отобразится надпись MANUAL QUICK START. Нажмите кнопку START для непосредственного начала тренировки или нажмите ▲/▼ и MODE для выбора нужной тренировочной программы: MANUAL, PROGRAM, WATT CONTROL, FITNESS TEST, HEART RATE CONTROL, USER PROGRAM, PERSONAL TRAINING selection.

6-4 РУЧНОЙ РЕЖИМ / БЫСТРЫЙ СТАРТ (MANUAL/QUICK START)

6-4-1 Вы можете нажать кнопку START для начала тренировки (значения всех функций будут отсчитываться с нуля). Вы можете нажать несколько кнопок во время, и после тренировки:

- TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись “ QUICK MANUAL” , которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
- STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
- ▲/▼ – Нажмите эти кнопки для установки нужного режима нагрузки от 1 до 16.
- MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.

6-4-2 Вы можете нажать несколько кнопок после тренировки:

- TEXT MENU (Текстовое меню) – для входа в меню выбора различных опций.
- P ►/ P ◀- Выберите с помощью этих кнопок PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> SAVE EXERCISED (Сохранить упражнение) -> RECALL EXERCISED (Восстановить упражнение)-> BACK TO EXERCISED (Продолжить упражнение) -> NEW START (Новое упражнение).
- SAVE EXERCISED – Нажмите кнопку MODE, когда внизу дисплея горит надпись SAVE EXERCISED. Компьютер сохранит данные тренировки.
- RECALL EXERCISED – Компьютер восстановит сохраненные данные, если Вы нажмете ▲/▼ . Нажмите кнопку MODE после выбора. Затем нажмите P ►или P ◀ для того, чтобы проверить предыдущие значения данных тренировок HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. На дисплее отобразятся соответствующие данные.
- BACK TO EXERCISED – Нажмите MODE, чтобы компьютер вернулся к последней тренировке.
- NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.

6-5 РУЧНОЙ (MANUAL)

6-5-1 В режиме сохранения энергии нажмите кнопки ▲/▼ для выбора режима MANUAL.. Нажмите кнопку MODE для запуска этого режима.

6-5-2 Нажмите ▲/▼ для регулирования нагрузки (LOAD) от 1 до 16

- Для ввода контрольных значений TIME (Времени), DIST (Дистанции), CAL (Количества потребленных калорий) и PULSE (Пульса) используйте кнопки ▲/▼ и MODE.
- Нажмите START для начала тренировки. Значения всех функций будут отсчитываться с нуля, если Вы не ввели контрольных значений. Если Вы ввели контрольные значения, то значения функций будут отсчитываться с нуля.
- Если значение какой-либо функции достигло контрольного значения, то компьютер издаст звуковой сигнал.

- 6-5-3 Вы можете нажать несколько кнопок во время тренировки:
- TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись “MANUAL”, которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
 - STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
 - ▲/▼ – Нажмите эти кнопки для установки нужного режима нагрузки от 1 до 16.
 - MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.
- 6-5-4 Вы можете нажать несколько кнопок после тренировки:
- TEXT MENU (Текстовое меню) – для входа в меню выбора различных опций.
 - P ►/P ◀- Выберите с помощью этих кнопок PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> SAVE EXERCISED (Сохранить упражнение) -> RECALL EXERCISED (Восстановить упражнение)-> BACK TO EXERCISED (Продолжить упражнение) -> NEW START (Новое упражнение).
 - SAVE EXERCISED – Нажмите кнопку MODE, когда внизу дисплея горит надпись SAVE EXERCISED. Компьютер сохранит данные тренировки.
 - RECALL EXERCISED – Компьютер восстановит сохраненные данные, если Вы нажмете ▲/▼. Нажмите кнопку MODE после выбора. Затем нажмите P ►или P ◀ для того, чтобы проверить предыдущие значения данных тренировок HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. На дисплее отобразятся соответствующие данные.
 - BACK TO EXERCISED – Нажмите MODE, чтобы компьютер вернулся к последней тренировке.
 - NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.
- 6-6 **ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ (PROGRAM)**
- 6-6-1 В режиме PROGRAM нажмите кнопки ▲/▼ для выбора нужной программы P1 ~ P12. Затем нажмите MODE для начала тренировки.
- Тренировка с контрольными значениями (PRESET LEVEL) - Нажмите ▲/▼ для выбора нужного тренировочного режима.
 - Для ввода контрольных значений TIME (Времени), DIST (Дистанции), CAL (Количества потребленных калорий) и PULSE (Пульса) используйте кнопки ▲/▼ и MODE.
 - Нажмите START для начала тренировки. Значения всех функций будут отсчитываться с нуля, если Вы не ввели контрольных значений. Если Вы ввели контрольные значения, то значения функций будут отсчитываться с нуля.
 - Если значение какой-либо функции достигло контрольного значения, то компьютер издаст звуковой сигнал.
- 6-6-2 Вы можете нажать несколько кнопок во время тренировки:
- TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись “PROGRAM”, которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
 - STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
 - ▲/▼ – Нажмите эти кнопки для установки нужного режима нагрузки от 1 до 16.
 - MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.

6-6-3 Вы можете нажать несколько кнопок после тренировки:

- TEXT MENU (Текстовое меню) – для входа в меню выбора различных опций.
- P ►/P ◀- Выберите с помощью этих кнопок PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> SAVE EXERCISED (Сохранить упражнение) -> RECALL EXERCISED (Восстановить упражнение)-> BACK TO EXERCISED (Продолжить упражнение) -> NEW START (Новое упражнение).
- SAVE EXERCISED – Нажмите кнопку MODE, когда внизу дисплея горит надпись SAVE EXERCISED. Компьютер сохранит данные тренировки.
- RECALL EXERCISED – Компьютер восстановит сохраненные данные, если Вы нажмете ▲/▼. Нажмите кнопку MODE после выбора. Затем нажмите P ►или P ◀ для того, чтобы проверить предыдущие значения данных тренировок HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. На дисплее отобразятся соответствующие данные.
- BACK TO EXERCISED – Нажмите MODE, чтобы компьютер вернулся к последней тренировке.
- NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.

6-7 ЭНЕРГОКОНТРОЛЬ (WATT CONTROL)

6-7-1 В режиме сохранения энергии нажмите кнопки ▲/▼ для выбора режима WATT CONTROL.

6-7-2 - Контрольное значение энергии (PRESET WATT) Вы можете выбрать, нажав ▲/▼ и кнопку MODE.

- Для ввода контрольных значений TIME (Времени), DIST (Дистанции), CAL (Количества потребленных калорий) и PULSE (Пульса) используйте кнопки ▲/▼ и MODE.
- Нажмите START для начала тренировки. Значения всех функций будут отсчитываться с нуля, если Вы не ввели контрольных значений. Если Вы ввели контрольные значения, то значения функций будут отсчитываться с нуля.
- Если значение какой-либо функции достигло контрольного значения, то компьютер издаст звуковой сигнал.
- По умолчанию контрольное значение WATT – 120.
- Во время тренировки уровень нагрузки будет автоматически изменяться в зависимости от скорости. Если скорость низкая, то уровень нагрузки будет повышаться на единицу каждые 30 секунд, чтобы уровень энергозатрат был на одном и том же уровне. Если скорость слишком большая, то нагрузка будет снижаться каждые 15 секунд, чтобы уровень энергозатрат был на одном и том же уровне. Если нагрузка снизилась до уровня 1, а скорость продолжает оставаться высокой, то компьютер издаст звуковой сигнал для того, чтобы Вы снизили скорость на одну минуту. Если скорость все еще продолжает оставаться высокой, то компьютер и мотор автоматически прекратят работу через 15 секунд.

6-7-3 Вы можете нажать несколько кнопок во время тренировки:

- TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись “ WATT CONTROL” , которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
- STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
- ▲/▼ – Нажмите эти кнопки для установки нужного режима нагрузки от 1 до 16.
- MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.

- 6-7-4 Вы можете нажать несколько кнопок после тренировки:
- TEXT MENU (Текстовое меню) – для входа в меню выбора различных опций.
 - P ►/P ◀- Выберите с помощью этих кнопок PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> SAVE EXERCISED (Сохранить упражнение) -> RECALL EXERCISED (Восстановить упражнение)-> BACK TO EXZERCISED (Продолжить упражнение) -> NEW START (Новое упражнение).
 - SAVE EXERCISED – Нажмите кнопку MODE, когда внизу дисплея горит надпись SAVE EXERCISED. Компьютер сохранит данные тренировки.
 - RECALL EXERCISED – Компьютер восстановит сохраненные данные, если Вы нажмете ▲/▼. Нажмите кнопку MODE после выбора. Затем нажмите P ►или P ◀ для того, чтобы проверить предыдущие значения данных тренировок HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. На дисплее отобразятся соответствующие данные.
 - BACK TO EXERCISED – Нажмите MODE, чтобы компьютер вернулся к последней тренировке.
 - NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.

6-8 ФИТНЕС ТЕСТ (FITNESS TEST)

- 6-8-1 В режиме сохранения энергии нажмите кнопки ▲/▼ для выбора режима FITNESS TEST.
- 6-8-2 На дисплее отобразится фиксированное время тренировки (12:00) и фиксированный уровень нагрузки (уровень 5). Нажмите кнопку START для начала тренировки. После 12 минут тренировки компьютер запомнит пройденную дистанцию и скорость и рассчитает уровень Вашей подготовки. Этот тест означает какую дистанцию Вы можете преодолеть за 12 минут с уровнем нагрузки 5.
- 6-8-3 Вы можете нажать несколько кнопок во время тренировки:
- TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись “ WATT CONTROL” , которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
 - STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
 - MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.

- 6-8-4 Вы можете нажать несколько кнопок после тренировки:
- TEXT MENU (Текстовое меню) – для входа в меню выбора различных опций.
 - P ►/P ◀- Выберите с помощью этих кнопок PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> SAVE EXERCISED (Сохранить упражнение) -> RECALL EXERCISED (Восстановить упражнение)-> BACK TO EXZERCISED (Продолжить упражнение) -> NEW START (Новое упражнение).
 - SAVE EXERCISED – Нажмите кнопку MODE, когда внизу дисплея горит надпись SAVE EXERCISED. Компьютер сохранит данные тренировки.
 - RECALL EXERCISED – Компьютер восстановит сохраненные данные, если Вы нажмете ▲/▼. Нажмите кнопку MODE после выбора. Затем нажмите P ►или P ◀ для того, чтобы проверить предыдущие значения данных тренировок HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. На дисплее отобразятся соответствующие данные.
 - BACK TO EXERCISED – Нажмите MODE, чтобы компьютер вернулся к последней тренировке.
 - NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.

6-9 КАРДИОКОНТРОЛЬ (HEART RATE CONTROL)

- 6-9-1 Нажмите кнопку START для начала тренировки. Значения всех функций будут отсчитываться с нуля.

- 6-9-2
- После нажатия кнопки MODE на дисплее отобразится значение 55 % (значение по умолчанию).
 - Нажмите ▲/▼ для установки нужного значения кардиоконтроля (50%, 75%, 90% и 100%) и кнопку MODE для подтверждения выбора.
 - Нажмите ▲/▼ для установки TIME (ВРЕМЯ), DIST (ДИСТАНЦИЯ), CAL (КАЛОРИИ) и кнопку MODE для подтверждения выбора. Нажмите START для начала тренировки. Значения всех функций отсчитываются с контрольных значений. Компьютер издаст сигнал, когда какая-нибудь из функций достигнет контрольного значения.
 - Во время тренировки уровень нагрузки изменяется в зависимости от текущего значения Вашего пульса и контрольного значения. Уровень нагрузки меняется по следующим правилам:
Когда значение Вашего пульса меньше контрольного, то уровень нагрузки возрастает каждые 30 секунд, пока Ваш пульс не достигнет контрольного значения.
Если значение Вашего пульса выше контрольного, то нагрузка понизится на один уровень и будет продолжать понижаться каждые 15 секунд пока пульс не станет меньше контрольного.
Если уровень нагрузки станет равным 1, а пульс не станет меньше контрольного в течение 1 минуты, то компьютер прекратит работу и издаст предупредительный сигнал. Тренировку следует прекратить.

6-9-3 Вы можете нажать несколько кнопок во время тренировки:

- TEXT MENU (Текстовое меню) – В нижней части дисплея появится в течение 2 секунд надпись “ WATT CONTROL” , которая обозначает текущий тренировочный режим, затем дисплей переключится в режим тренировки.
- STOP (Стоп) – Нажмите эту кнопку для остановки тренировки.
- MODE (Режим) – Нажмите эту кнопку для просмотра различных графиков на дисплее. Последовательность смены графиков следующая: HR CHART -> WT CHART – SPEED CHART.

6-9-4 Вы можете нажать несколько кнопок после тренировки:

- TEXT MENU (Текстовое меню) – для входа в меню выбора различных опций.
- P ►/ P ◀- Выберите с помощью этих кнопок PULSE RECOVERY (Оценка восстановления) -> SAVE EXERCISED (Сохранить упражнение) -> RECALL EXERCISED (Восстановить упражнение)-> BACK TO EXERCISED (Продолжить упражнение) -> NEW START (Новое упражнение).
- SAVE EXERCISED – Нажмите кнопку MODE, когда внизу дисплея горит надпись SAVE EXERCISED. Компьютер сохранит данные тренировки.
- RECALL EXERCISED – Компьютер восстановит сохраненные данные, если Вы нажмете ▲/▼. Нажмите кнопку MODE после выбора. Затем нажмите P ►или P ◀ для того, чтобы проверить предыдущие значения данных тренировок HR CHART -> WT (WATT) -> SP (SPEED) CHART. На дисплее отобразятся соответствующие данные.
- BACK TO EXERCISED – Нажмите MODE, чтобы компьютер вернулся к последней тренировке.
- NEW START -> Выбор нового тренировочного режима.

6-10 НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (USER PROFILE)

6-10-1 Нажмите START для начала тренировки. Значения всех функций будут отсчитываться с нуля. Пользователь может изменить уровень нагрузки, нажав ▲/▼.

6-10-2 Нажмите MODE для входа в режим предустановки настроек пользователя. Установите нужные настройки ▲/▼ и нажмите MODE для подтверждения ввода. Держите кнопку MODE нажатой в течение 2 секунд для выхода.

6-10-3 Нажмите ▲/▼ для установки контрольных значений TIME, DIST, CAL и PULSE и нажмите MODE для подтверждения ввода.

- 6-10-4 Нажмите START для начала тренировки. Значения всех функций будут отсчитываться с контрольных значений. Если значение какой-либо функции достигло контрольного значения, то компьютер издаст звуковой сигнал.
- 6-10-5 Во время тренировки Вы можете изменять значения некоторых функций. Смотрите раздел «**Функциональные кнопки во время тренировки**», где подробно это описано.

6-11 **ИЗМЕРЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА (BODY FAT)**

- 6-11-1 Вы можете измерить Ваш лишний вес. Для этого войдите в текстовое меню, когда компьютер находится в режиме STOP. Пожалуйста, выполните следующие шаги:

Шаг I – Убедитесь, что Ваши персональные данные введены в компьютер.

Шаг II – Нажмите кнопку MODE и возьмитесь за датчики пульса.

Шаг III – На дисплее отобразится надпись "- - - - -" в течение 8 секунд во время тестирования. После 8 секунд на экране отобразится Ваш лишний вес в процентах (*1) и индекс массы тела BMI (*2). На дисплее отобразится символ (см. таблицу ниже). На дисплее могут высветиться следующие надписи:

1. "E-1" – Если высветилась эта надпись, то это значит, что Вы не положили правильно руки на датчики пульса. Попробуйте снова.
2. "E-4" – Если высветилась эта надпись, то это значит, что процент лишнего веса превышает в заведенный в компьютер диапазон.

- 6-11-2 После теста BODY FAT нажмите кнопку MODE, чтобы вернуться в режим текстового меню. Другие пользователи также могут пройти этот тест, когда компьютер находится в режиме STOP. Вы можете нажать кнопку RESET в течение 4 секунд, чтобы выбрать нового пользователя и ввести новые данные. Выполните шаги I – III для нового тестирования.

* 1 - BODY FAT – Это число, которое рассчитывается компьютером на основе введенных данных и данных Вашего пульса. Компьютер выдает на основе этих данных Ваш лишний вес (в %).

* 2 - BMI - Body Mass Index (Индекс массы тела): Это число рассчитывается исходя из Вашего роста и веса.

- 6-11-3 Данные BMI и BODY FAT служат лишь для сравнения и не могут использоваться в медицинских целях.

Функциональные кнопки во время тренировки:

▲/▼: Пользователь может изменить уровень нагрузки LOAD (1 ~ 16) и значение WATT во время тренировки с помощью этих двух кнопок.

MODE (РЕЖИМ) Пользователь может выбрать другой вид дисплея (график) с помощью этой кнопки: LOOP, HEART RATE-CHART, WATT-CHART, SPEED-CHART.

TEXT MENU (ТЕКСТОВОЕ МЕНЮ) | Нажмите эту кнопку и компьютер покажет текущий режим тренировки в нижней части дисплея в течение 3 секунд.

START Нажмите эту кнопку для начала тренировки.

STOP Нажмите эту кнопку для окончания тренировки.

(B) В режиме STOP пользователь может нажать MODE для установки контрольных значений TIME, DIST, CAL, PULSE и нажать START для продолжения тренировки. Или нажмите TEXT MENU для выбора следующих функций:

PULSE, RECOVERY, NEW START, BACK TO EXERCISE, RECALL EXERCISE и SAVE EXERCISE. Нажмите START/STOP и MODE для подтверждения функции.





- (B-1) Выберите функцию PULSE RECOVERY для запуска оценки восстановления пульса (см. описание функции RECOVERY/ОЦЕНКА).
- (B-2) Выберите NEW START, чтобы вернуться в режим выбора программы тренировки.
- (B-3) Выберите BACK TO EXERCISE, чтобы вернуться режим тренировки, нажав START или нового ввода контрольных значений TIME, DIST, CAL и PULSE, нажав кнопку MODE.
- (B-4) RECALL EXERCISE: эта опция служит для просмотра сохраненных данных тренировки (Доступна только в режиме USER / ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).
- (B-5) SAVE EXERCISE: эта опция позволяет сохранить новые данные тренировки (Доступна только в режиме USER / ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).

Эксплуатация компьютера: (с внешним носителем/картой памяти)

1. При первом запуске компьютера с внешним носителем выберите SAVE для сохранения данных тренировки и персональных данных. Если Вы не выберете опцию SAVE, то данные тренировки не сохраняться на внешнем носителе.
2. После тренировки вставьте внешний носитель в персональный компьютер (PC) или ноутбук для считывания информации о тренировках (пожалуйста, смотрите инструкцию для IFIA-1000).
3. Внешний носитель может хранить данные по трем различным пользователям, заданным в персональном компьютере. После того как сохранены данные по пользователю вставьте носитель в компьютер на тренажере и выполните инструкции на дисплее для создания нужного профиля тренировки.
4. Не используйте внешний носитель для регулярного хранения данных. Этот внешний носитель работает с системой, которая запрограммирована на работу с IFIA-1000.

Примечание:

1. Когда пользователь прекращает тренировку и не нажимает кнопки в течение нескольких минут, то компьютер переключается в режим отображения времени, календаря или показывает комнатную температуру.
2. Нажмите кнопку MODE и подержите несколько секунд для сброса значений всех функций.
3. Если в результате сбоя компьютера дисплей переходит в нерабочее состояние, удалите и вновь вставьте батарейки.
4. Компьютер питается от DC адаптера (9V 1A).
5. Таблица символов для расчета лишнего веса:

СИМВОЛ				
ПОЛ \ ЖИР%	Низкий	Низкий / Средний	Средний	Средний /Высокий
МУЖЧИНЫ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕНЩИНЫ	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%