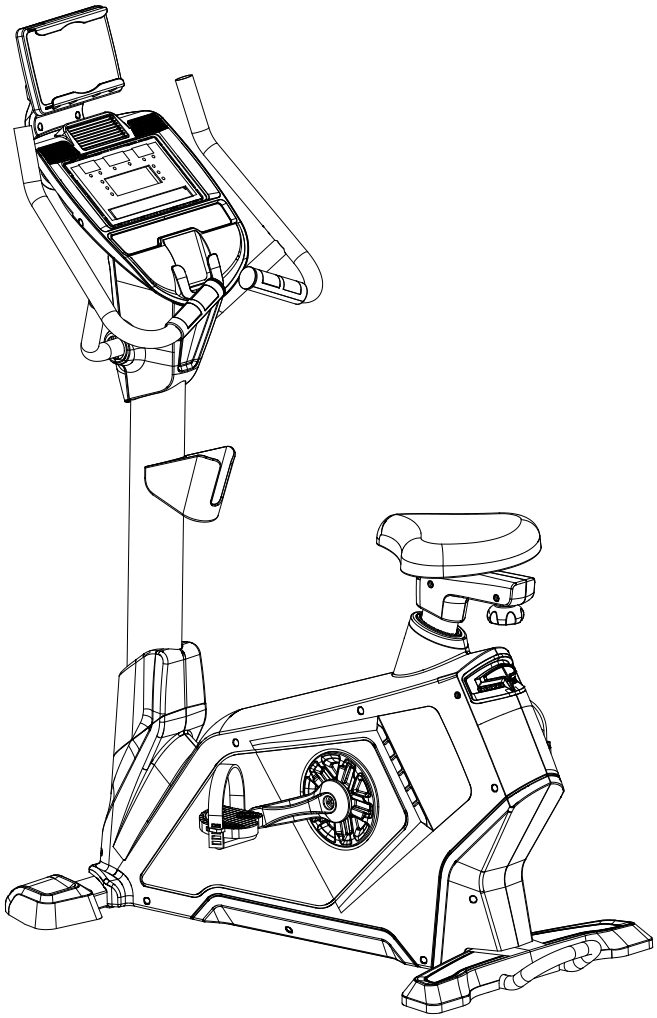
PRO/TRAIN

Руководство пользователя
Велотренажер Protrain OCUB-11



Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования. Прочтите все инструкции и следуйте им.

Спасибо

Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер! Этот тренажер поможет Вам правильно тренировать мышцы и улучшить свою физическую форму – и все это в привычной обстановке.

Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ! Данный велотренажер был спроектирован и сконструирован таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее, при использовании тренажеров следует соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием велотренажера внимательно прочтите данное руководство. Соблюдайте следующие правила техники безопасности:

- Данным тренажером могут пользоваться дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или небольшим опытом, если они находятся под контролем или прошли инструктаж по безопасности и понимают связанные с тренировками риски.
- Дети не должны играть с оборудованием, а также выполнять очистку и обслуживание устройства без присмотра.
- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи велотренажера были должным образом информирован обо всех мерах предосторожности.
  Используйте велотренажер только так, как описано в данном руководстве.
- Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием.
  НЕ оставляйте их без присмотра в помещении, где хранится велотренажер.
- Регулярно проверяйте и затягивайте все детали. Поврежденные детали необходимо немедленно заменить, не используйте тренажер, пока детали не будут заменены.Безопасность тренажера может быть гарантирована только в том случае, если он регулярно проверяется на наличие повреждений и износа.
- Установите велотренажер на ровной поверхности, оставляя не менее 1 м свободного пространства с каждой стороны тренажера. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, положите под велотренажер коврик.
- Оборудование должно находиться в помещении, подальше от влажности и пыли. Поддерживайте вентиляцию помещения. НЕ используйте тренажер в душных помещениях.
- Не кладите рядом с велотренажером никакие острые предметы.

- Во время тренировки надевайте соответствующую одежду; не надевайте слишком свободную одежду, которая может зацепиться за велотренажер. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям во избежание травм.
- Контролируйте скорость вращения педалей. Велотренажер не зависит от настроек скорости, нагрузка регулируется другим способом.
- Если Вы обнаружили, что Ваш велотренажер работает неправильно, немедленно прекратите его использование.
- Одновременно на велотренажере может находиться только один человек.
- ВНИМАНИЕ! Измерение пульса может быть неточным. Слишком длительные и усердные тренировки могут привести к серьезной травме или смерти. Если Вы почувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

Памятка по безопасному использованию

Если Вы находитесь на лечении или у Вас появились нижеприведенные симптомы, Вы можете пользоваться данным велотренажером только после консультации со своим лечащим врачом.

1. Не пользуйтесь тренажером, если у Вас сейчас болит поясница или раньше болели ноги, поясница или шея, а также если Вы испытывали онемение ног, поясницы, шеи или рук.
2. Наличие анаморфного артрита, ревматизма и подагры.
3. Наличие остеопороза и другие отклонения от нормы.
4. Имеются проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, крови, гипертония).
5. Проблемы с дыхательной системой.
6. Использование устройства для ручной регулировки пульса или имплантированное устройство.
7. Наличие саркомы.
8. Наличие тромбов и пр.
9. Наличие диабета или симптомов, вызванных диабетом.
10. Наличие травмы кожного покрова.
11. Гиперпирексия, вызванная болезнью (38 ℃ или более 38 ℃).
12. Аномальный позвоночник или его изгиб.
13. Беременность или менструация.
14. Физическое недомогание и необходимость лечения.
15. Состояние тела не очень хорошее.
16. Цель — выздоровление.
17. Наличие других физических отклонений помимо перечисленных выше симптомов.

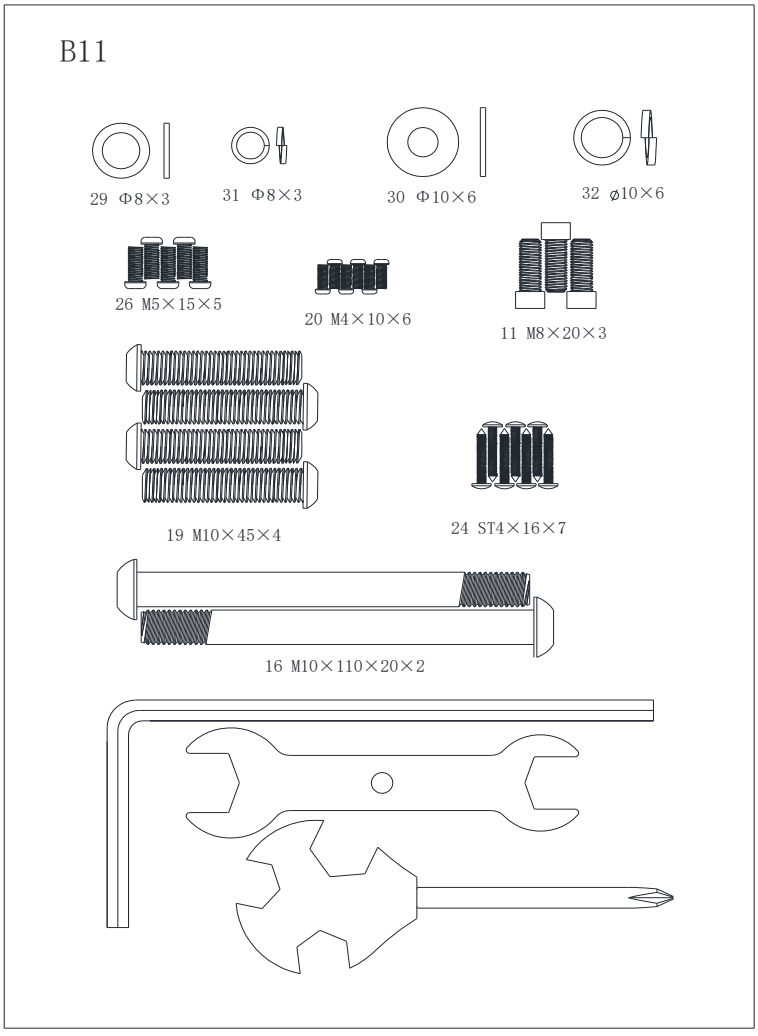
---- Всё это может стать причиной несчастного случая или травмы.

Перед тем, как начать программу любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 и/или людей, у которых ранее имелись проблемы со здоровьем.Чтобы снизить риск получения серьезной травмы, перед использованием велотренажера прочтите все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве, а также все предупреждения, находящиеся непосредственно на тренажере.

Примечания перед сборкой

Откройте коробки:

Обязательно проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект. Проверьте список крепежных деталей с полным пересчетом количества для правильной сборки. Если какая-либо из деталей отсутствует, обратитесь к продавцу.



№	НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
11	Винт с внутренним шестигранником с полной резьбой	M8×20	3
~~15~~	~~Установочный винт с плоской головкой с внутренним шестигранником~~	~~M12x70~~	~~2~~
16	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×110×20	2
19	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10×45	4
20	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M4×10	6
24	Винт с потайной головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	ST4x16	7
26	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5×15	5
29	Плоская шайба	Ф8	3
30	Плоская шайба	Ф10	6
31	Пружинная шайба	Ф8	3
32	Пружинная шайба	Ф10	6
	Г-образный ключ	6×66×140	1
	Открытый гаечный ключ	t4.0×110×32	1
	Мультитул ключ	14×17×75	1

Исключить номер 15

ИНСТРУМЕНТЫ ПОД РУКОЙ

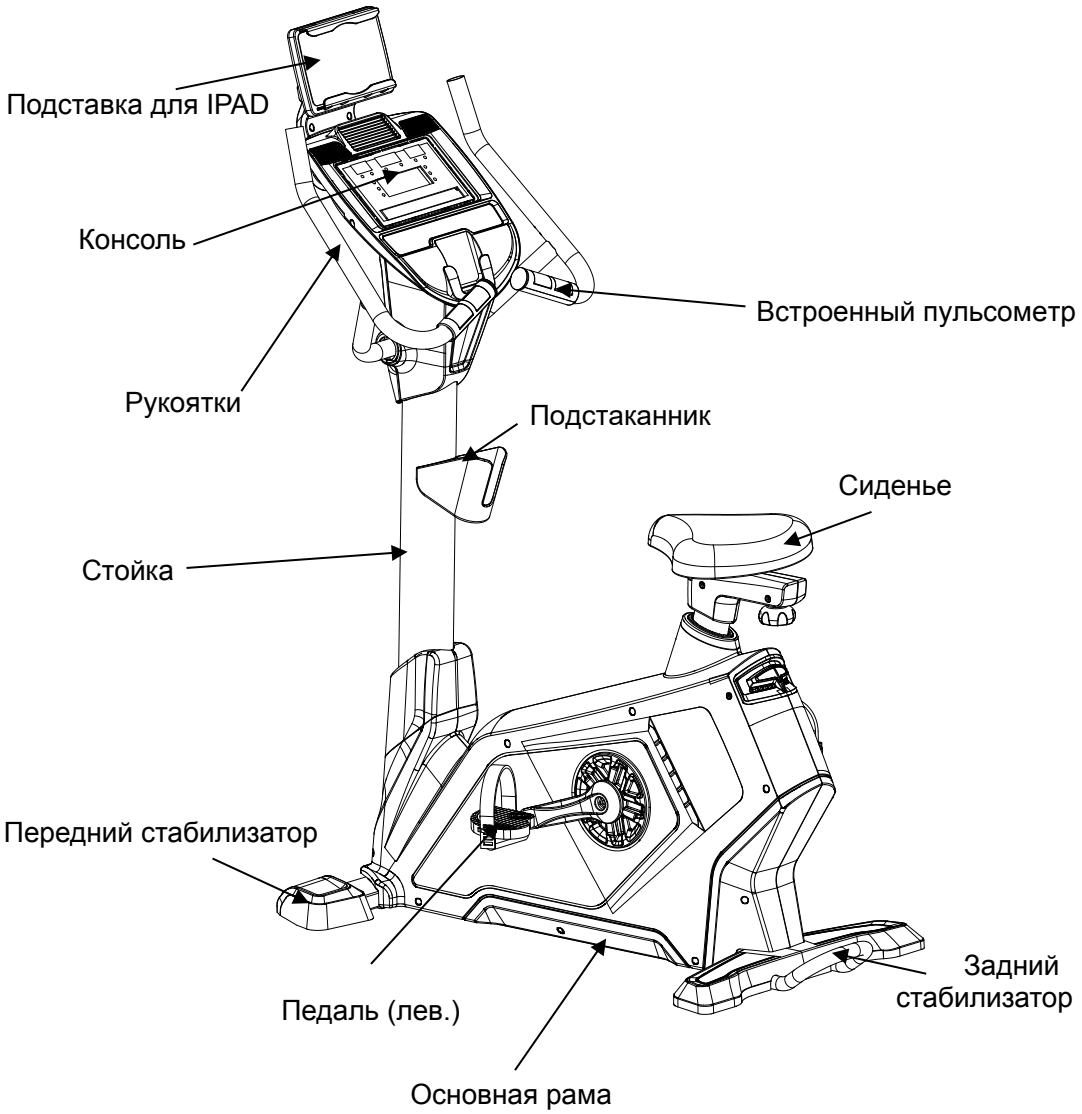
Прежде чем приступить к сборке устройства, соберите необходимые инструменты. Наличие всего необходимого под рукой сэкономит время и сделает сборку быстрой и простой.

ОЧИСТИТЕ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Убедитесь, что Вы освободили достаточно пространства для сборки оборудования. Убедитесь, что в помещении нет ничего, что могло бы привести к травмам во время сборки. После того как устройство будет полностью собрано, убедитесь, что вокруг него достаточно свободного пространства для беспрепятственной работы.

ПРИМЕЧАНИЕ. Номер каждого шага в инструкции указывает, в каком порядке выполнять сборку. Перед сборкой тренажера внимательно прочтите все инструкции.

Вид изделия



Техническая информация

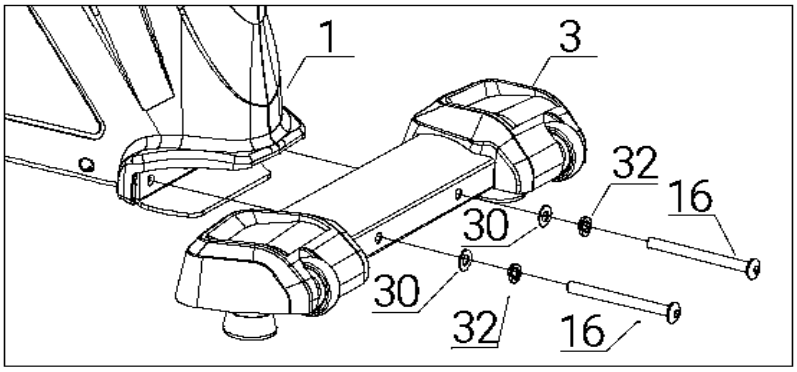
ГАБАРИТЫ В СОБРАННОМ ВИДЕ	1200×590×1510 мм
МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА	150 кг
КОЭФФИЦИЕНТ СКОРОСТИ	308:30
МАХОВИК	Автономный / односторонний, Ф245/15 кг
УРОВНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ	0-20

*МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОДУКЦИЮ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

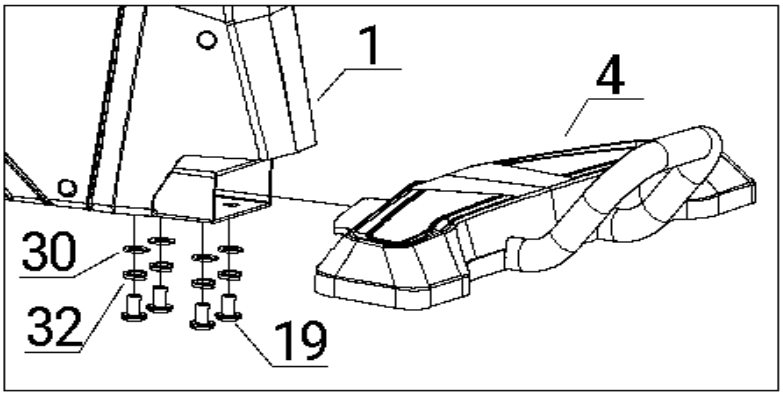
Шаг 1:

1. Прикрепите передний стабилизатор (3) к основной раме (1); используйте: плоские шайбы (30), пружинные шайбы (32) и винты с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой (16).



Шаг 2:

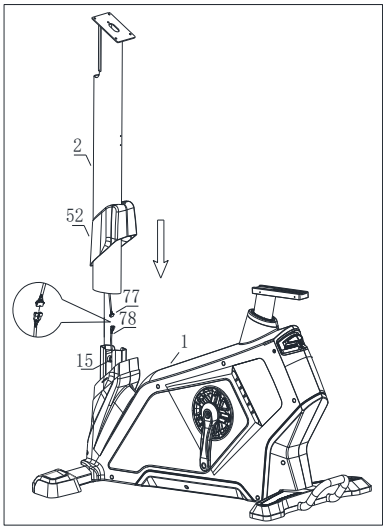
1. Прикрепите задний стабилизатор (4) к основной раме (1); используйте: плоские шайбы (30), пружинные шайбы (32) и винты с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (19).



Шаг 3:

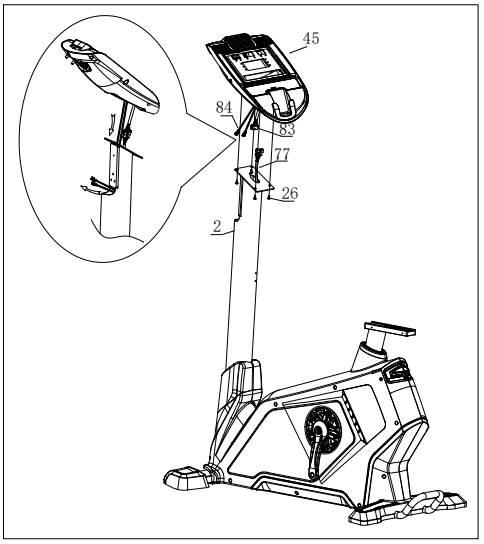
1. Соедините провода стойки (77) и провода основной рамы (78).
2. Наденьте крышку стойки (52) на стойку, как показано на рисунке ниже, затем установите стойку (2) на основную раму (1), закрепив ее предварительно установленным болтом с внутренним шестигранником и плоским концом (15) на основной раме с помощью шестигранного ключа, и опустите крышку (52) после того, как стойка будет зафиксирована.

Пожалуйста, обратите внимание: затягивайте два болта стойки несколько раз до тех пор, пока она не будет надежно зафиксирована.



Шаг 4:

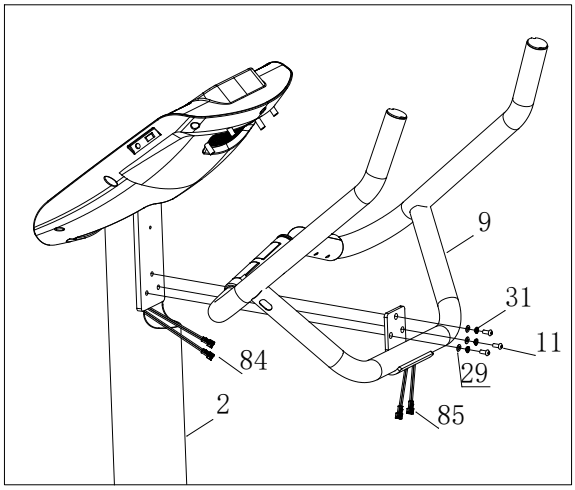
1. Соедините провода стойки (77) и провода консоли (84 и 83).
2. Выведите провода пульсометра (84) из отверстия для стойки, как показано на рисунке.
3. Прикрепите консоль (45) к стойке (2); используйте: винты с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (26).



Шаг 5:

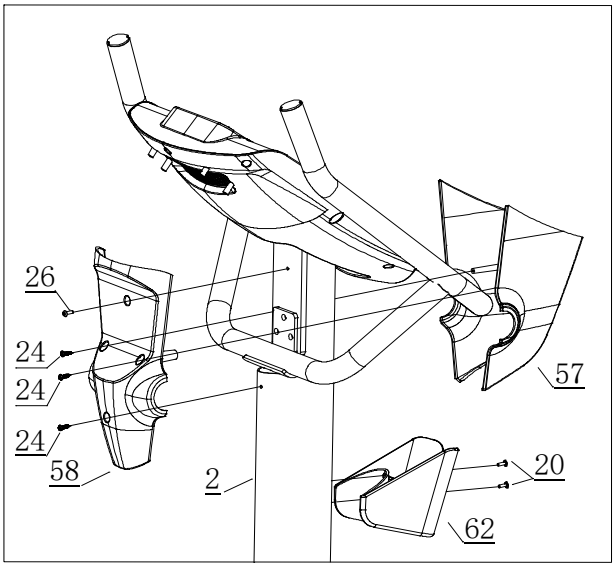
1.Соедините провода пульсометра и (84) и провода контактных датчиков (85).

2.Прикрепите рукоятки (9) к стойке (2); используйте: плоские шайбы (29), пружинные шайбы (31) и винты с внутренним шестигранником с полной резьбой (11).



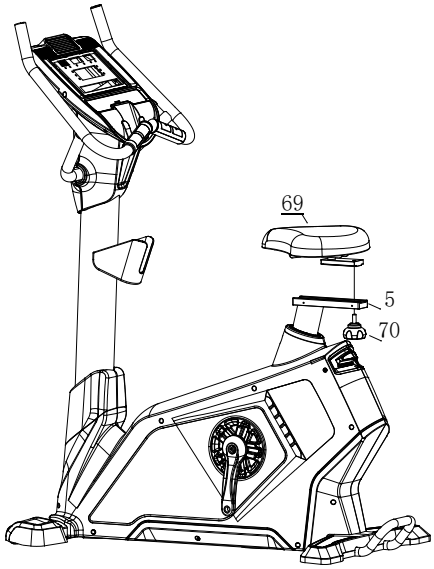
Шаг 6:

1. Прикрепите переднюю (57) и заднюю (58) крышки рукояток к стойке (2); используйте: саморезы с потайной головкой и крестообразным шлицем (24) и винты с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (26).
2. Прикрепите подстаканник (62) к верхней части стойки (2); используйте: винты с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (20)



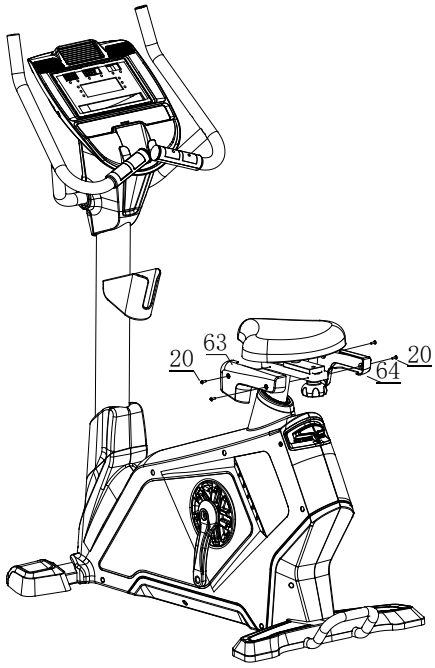
Шаг 7:

1. Прикрепите сиденье (69) к стойке сиденья (5) с помощью винтового фиксатора (70).



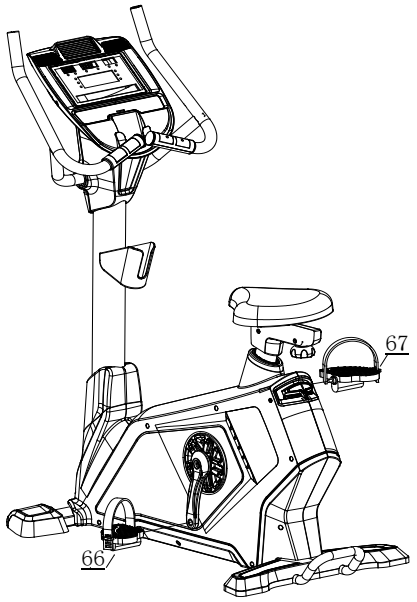
Шаг 8:

1. Прикрепите крышку левую сиденья (63) и правую крышку сиденья (64) к стойке сиденья (5); используйте: винты с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (20).



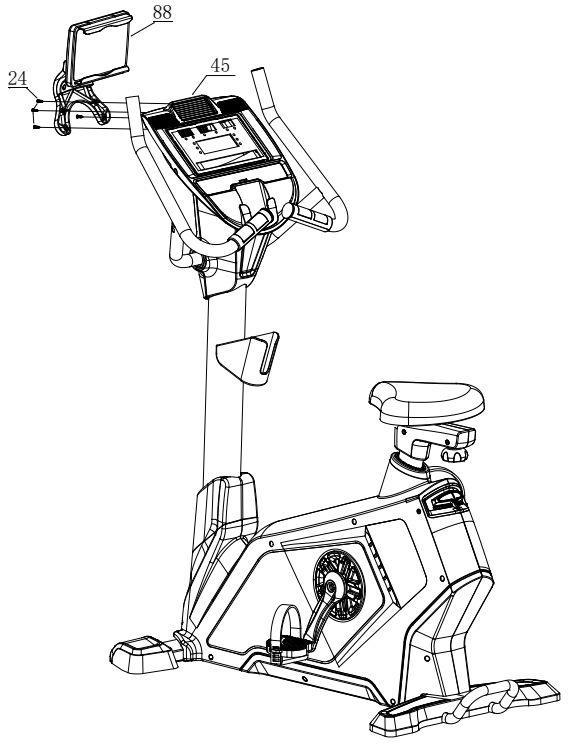
Шаг 9:

1. Прикрепите левую педаль (66) и правую педаль (67) к основной раме (1).

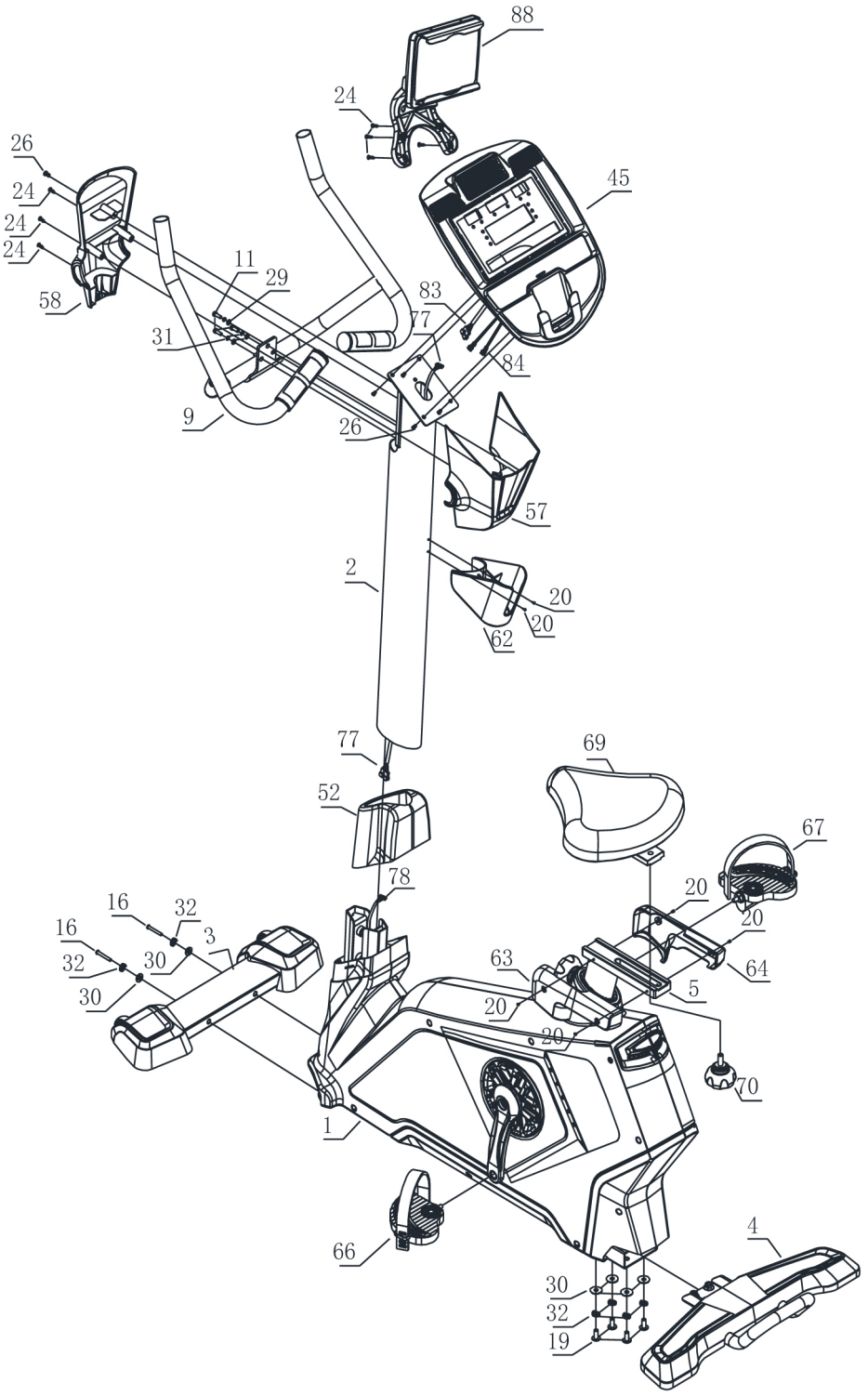


Шаг 10:

1. Прикрепите держатель для IPAD (88) к консоли (45) и плотно зафиксируйте саморезами с потайной головкой и крестообразным шлицем (24).



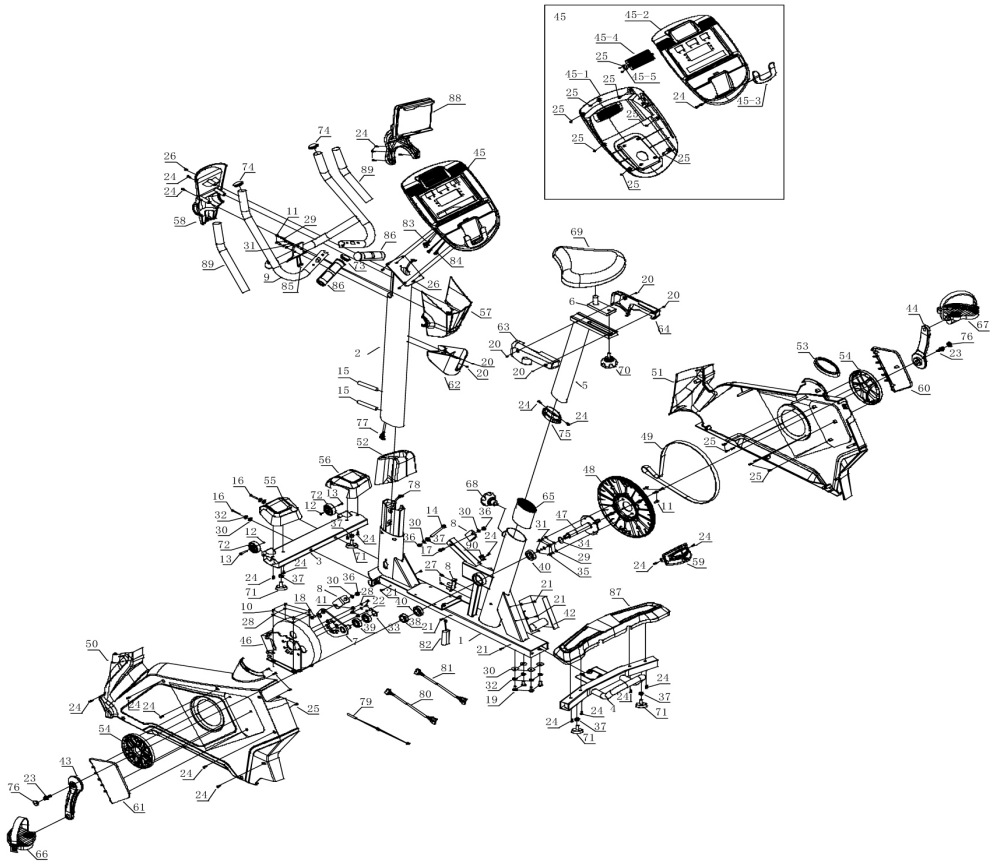
Частичный чертеж для сборки



Список деталей

№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама		1
2	Стойка		1
3	Передний стабилизатор		1
4	Задний стабилизатор		1
5	Стойка сиденья		1
9	Рукоятки		1
11	Винт с внутренним шестигран. с полной резьбой	M8×20	3
~~15~~	~~Установочный винт с плоской головкой с внутренним шестигранником~~	~~M12x70~~	~~2~~
16	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×110×20	2
19	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10×45	4
20	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M4×10	6
24	Саморез с потайной гол. и крестообраз. шлицем	ST4×16	7
26	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5×10	5
29	Плоская шайба	Ф8	3
30	Плоская шайба	Ф10	6
31	Пружинная шайба	Ф8	3
32	Пружинная шайба	Ф10	6
45	Консоль		1
52	Передняя фиксирующая крышка		1
57	Передняя крышка рукояток		1
58	Задняя крышка рукояток		1
62	Подстаканник		1
63	Крышка сиденья, лев.		1
64	Крышка сиденья, прав.		1
66	Педаль, лев.		1
67	Педаль, прав.		1
69	Сиденье		1
70	Винтовой фиксатор	Ф66×M10×25	1
77	Провода стойки		1
78	Провода основной рамы		1
83	Провода консоли		1
84	Провода пульсометра		1
88	Подставка для IPAD		1

Чертеж сборки



Список деталей

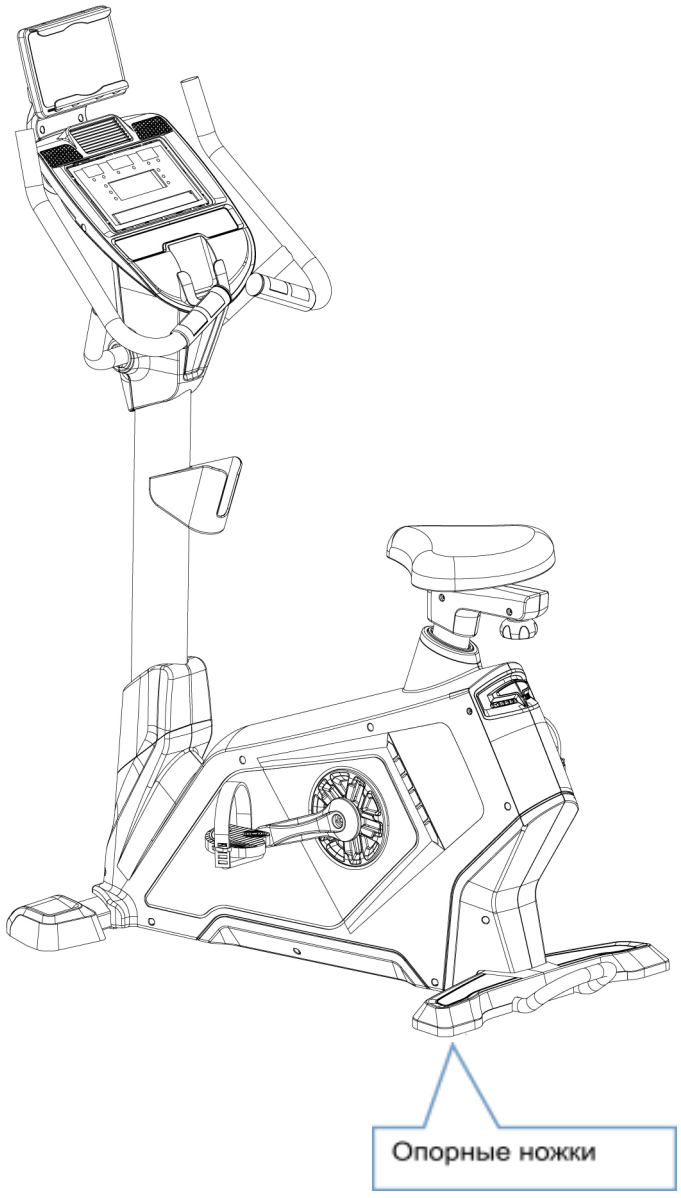
№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама		1
2	Стойка		
3	Передний стабилизатор		
4	Задний стабилизатор		
5	Стойка сиденья		
6	Скользящий блок сиденья		
7	Прижимной ролик ремня		
8	Соединительная пластина регулировочного винта		
9	Рукоятки		
10	Винт с внутренним шестигран. с полной резьбой	M6×10	4
11	Винт с внутренним шестигран. с полной резьбой	M8×20	7
12	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6×15	2
13	Полый винт с потайной гол. с внутр. шестигран.	Ф8×33×M6×15	2
14	Винт с внутренним шестигран. с неполной резьбой	M10×130×35	1
15	Установочный винт с плоской головкой с внутренним шестигранником	M12×70	2
16	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×110×20	2
17	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×50×20	1
18	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10×25	1
19	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10×45	4
20	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M4×10	6
21	Винт с потайной головкой с крестообразным шлицем, полной резьбой и острым концом	M5×15	8
22	Винт с потайной головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5×20	3
23	Винт с шестигр. гол. с фланцем и полной резьбой	5/16-18UNC-1"	2
24	Саморез с потайной гол. и крестообраз. шлицем	ST4×16	7
25	Саморез с потайной гол. и крестообраз. шлицем	ST4×10	23
26	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5×15	5
27	Саморез с потайной гол. с крестообраз. шлицем	ST4×15	2
28	Плоская шайба	Ф6	7
29	Плоская шайба	Ф8	7
30	Плоская шайба	Ф10	8
31	Пружинная шайба	Ф8	7

32	Пружинная шайба	Ф10	6
33	Стопорное кольцо для стержня	Ф20	1
34	Стопорное кольцо для стержня	Ф25	1
35	Шестигранная стягивающая гайка	M8	4
36	Шестигранная стягивающая гайка	M10	3
37	Шестигранная гайка	M10	5
38	Шестигранная гайка	M24×P1.5	1
39	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6004ZZ	2
40	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6005ZZ	2
41	Прокладка	Ф13×Ф8.5×8.4	3
42	Контроллер	B11	1
43	Шатун, лев.		1
44	Шатун, прав.		1
45	Консоль		1
46	Генератор		
47	Ось ременного шкива		1
48	Ременный шкив		1
49	Ремень двигателя	470PJ8	1
50	Наружная крышка, лев.		1
51	Наружная крышка, прав.		1
52	Передняя фиксирующая крышка		1
53	Задняя фиксирующая крышка		1
54	Крышка шатуна		2
55	Крышка переднего стабилизатора, лев.		1
56	Крышка переднего стабилизатора, прав.		1
57	Передняя крышка рукояток		1
58	Задняя крышка рукояток		1
59	Задняя крышка наружной крышки		1
60	Крышка, прав.		1
61	Крышка, лев.		1
62	Подстаканник		1
63	Крышка сиденья, лев.		1
64	Крышка сиденья, прав.		1

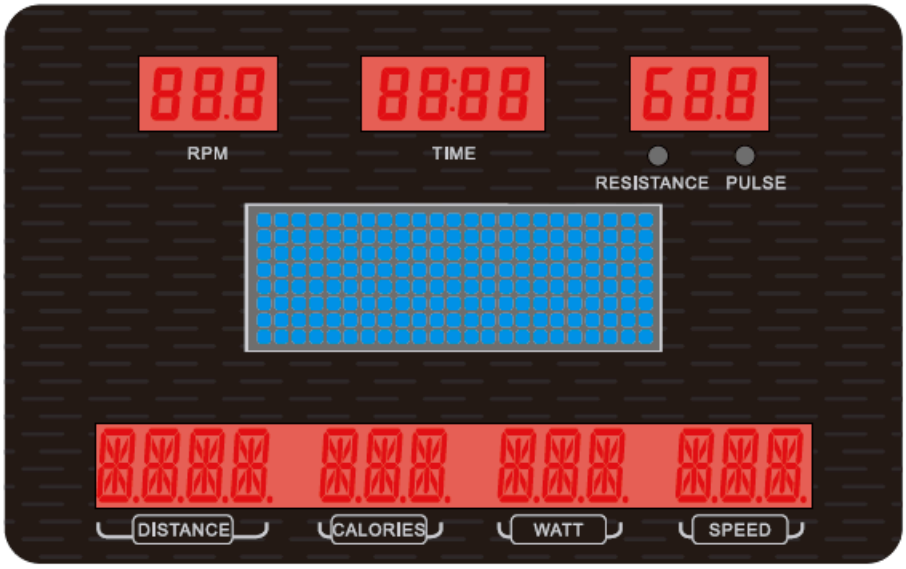
65	Втулка подседельной стойки		1
66	Педаль, лев.		1
67	Педаль, прав.		1
68	Болт винтового фиксатора	Ф66×M16×Ф8	1
69	Сиденье		1
70	Винтовой фиксатор	Ф66×M10×25	1
71	Накладки на основание	Ф49×22×M10×26	4
72	Ролики	Ф54.5×23.5	2
73	Заглушка		2
74	Заглушка		2
75	Втулка подседельной стойки		1
76	Крышка шатуна		2
77	Провода стойки		2
78	Провода основной рамы		1
79	Магнитный датчик		1
80	Тормозной провод		1
81	Магнитные провода		1
82	Аккумулятор		1
83	Провода консоли		1
84	Провода пульсометра		1
85	Провода контактных датчиков		2
86	Встроенный пульсометр		2
87	Отсек для батареек		1
88	Подставка для IPAD		1
45-1	Нижний корпус консоли		1
45-2	Верхний корпус консоли		1
45-3	Держатель для IPHONE		1
45-4	Воздухоотвод		1
45-5	Арочная прижимная пластина		2

Инструкции по эксплуатации

1. Использование --- сядьте на сиденье, возьмитесь руками за рукоятки, начните крутить педали.
2. Настройка: если тренажер неустойчив, отрегулируйте опорные ножки.



Панель консоли





Функции кнопок:

Клавиша START Клавиша STOP	Используется для запуска и завершения тренировки
Клавиша сброса RESET	1. Нажмите в режиме остановки,чтобы вернуться в главное меню. 2. Удерживайте клавишу RESET в течение 5 секунд, чтобы перезагрузить систему. 3. Нажмите клавишу в режиме настроек, чтобы вернуться к предыдущей странице.
Клавиша режима MODE	Нажмите для настройки или корректировки данных. Нажмите, чтобы переключить отображение данных в режим тренировки.
Клавиши сопротивления RESISTANCE +/-	1. Нажмите, чтобы увеличить или уменьшить значение параметра, для быстрого увеличения/уменьшения значения удерживайте клавишу. 2. В режиме тренировки однократное нажатие увеличивает/уменьшает значение на 1.
Клавиша программы Program	Выбор программы из режима ожидания.
Клавиша восстановления RECOVERY	Проверяет текущий уровень восстановления сердечного ритма
Клавиша программы определение количества жировых отложений BODY FAT	Определяет количество жира в организме.
Клавиша вентилятора FAN	Кнопка включения вентилятора. Нажмите первый раз, чтобы включить вентилятор, нажмите второй раз, чтобы выключить его.
USB-РАЗЪЕМ	Для зарядки мобильного телефона или планшета
РАЗЪЕМ ДЛЯ MP3	Воспроизводить аудио

Отображение параметров:

ВРЕМЯ	Диапазон отображения: 0:00 ~ 99:99. Диапазон настройки: 0:00 ~99:00
РАССТОЯНИЕ	Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.99. Диапазон настройки: 0.0~99.99
КАЛОРИИ	Диапазон отображения: 0 ~ 999 ккал. Диапазон настройки: 0 ~ 999 ккал
СКОРОСТЬ	Диапазон: 0.0 ~ 99.9 км/ч или миль/ч
УРОВНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ	Диапазон: 1~20
ПУЛЬС	Диапазон отображения: 40 ~ 220
ВЕС	Диапазон настройки: 30-150 кг; значение по умолчанию для метрической системы - 70 кг . Диапазон настройки: 40 ~ 400 фунтов; по умолчанию для британской системы - 155 фунтов.
РОСТ	Диапазон настройки: 90 ~ 210 см
ВОЗРАСТ	Диапазон настройки: 10~99
ОБОРОТЫ В МИНУТУ	Диапазон: 0 ~ 999

1. УПРАВЛЕНИЕ

Компьютер включится, Вы услышите длинный звуковой сигнал и через 2 секунды на экране отобразятся все окна, в окне скорости отобразится диаметр маховика [78]. В окне ВРЕМЕНИ отобразится общее время, в окне РАССТОЯНИЯ отобразится общее расстояние, затем через 3 секунды тренажер перейдет в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

2. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

1.1 В режиме ОЖИДАНИЯ нажмите START/STOP, чтобы перейти в режим быстрого запуска, консоль начнет запись тренировки.

1.2 Если Вы не хотите переходить в режим быстрого запуска, можно выбрать другой режим тренировки, нажав кнопку PROGRAM. Теперь переходите к шагу 3.

3. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите PROGRAM, чтобы выбрать одну из программ: ручная, установленная, пользовательская, с контролем ЧСС. После выбора программы нажмите MODE для ввода настроек.

3.1 Если пользователь хочет выбрать ручной режим, нужно нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в режим ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку PROGRAM, чтобы перейти в РУЧНОЙ РЕЖИМ (в окне оборотов в минуту отобразится номер программы: P00). Нажмите кнопку START, чтобы запустить РУЧНОЙ режим, или нажмите кнопку MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИИ, КАЛОРИЯХ. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку, и консоль начнет запись о тренировке.

3.2 Если пользователь хочет выбрать готовую программу, нужно нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в режим ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку PROGRAM, чтобы перейти в ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (в окне оборотов в минуту будет отображаться номер программы: P01-P12). Выберите одну из ГОТОВЫХ ПРОГРАММ, затем нажмите START, чтобы начать тренировку, или нажмите MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, ВРЕМЕНИ. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку, и консоль начнет запись о тренировке.

3.3 Если пользователь хочет выбрать пользовательскую программу, нужно нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в режим ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку PROGRAM, чтобы перейти в ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (в окне оборотов в минуту будет отображаться номер программы: U01-U04). Выберите одну из ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ, затем нажмите START, чтобы начать тренировку, или нажмите MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, ВРЕМЕНИ. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку, и консоль начнет запись о тренировке.

3.4 Если пользователь хочет выбрать программу с контролем ЧСС, нужно нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в режим ОЖИДАНИЯ. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку PROGRAM, чтобы перейти в РЕЖИМ С КОНТРОЛЕМ ЧСС (в окне оборотов в минуту будет отображаться номер

программы: H01-H03). Выберите одну из ПРОГРАММ С КОНТРОЛЕМ ЧСС, затем нажмите START, чтобы начать тренировку, или нажмите MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, ВРЕМЕНИ, ЦЕЛЕВОЙ ЧСС. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку, и консоль начнет запись о тренировке.

3.5 РЕЖИМ ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

3.5.1 В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите BODY FAT, чтобы перейти в РЕЖИМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (на экране в главном окне будет отображаться "BODY FAT"). Нажмите MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, РОСТЕ. Нажмите кнопку MODE, чтобы начать программу определения количества жировых отложений.

3.5.2 При определении ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ положите обе руки на рукоятки с контактными датчиками пульса. Консоль получит данные о частоте сердечных сокращений в течение 10 секунд, затем в течение 25 секунд будет происходить ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ, другие параметры отображаться не будут.

Когда в окне ВРЕМЕНИ отобразится "0:10", начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬСА будет отображаться частота сердечных сокращений, в главном окне будет: "TESTING" (идет определение). Когда консоль получит данные о частоте сердечных сокращений в течение 10 секунд, запуститься ПРОГРАММА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ и будет продолжаться 25 секунд, в окне времени отобразится 0:25 и начните обратный отсчет, окно ПУЛЬСА будет отображать частоту сердечных сокращений, в главном окне будет: "BODY FAT" (жировые отложения.

3.5.3 После окончания обратного отсчета времени в окне расстояния в течение 10 секунд отобразится процентное содержание жира в организме. Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы вернуться в предыдущий режим, в этот момент Вы услышите 2 звуковых сигнала.

3.6 РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

3.6.1. В ЛЮБОМ РЕЖИМЕ нажмите кнопку RECOVERY, чтобы перейти в РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Консоль получит данные о частоте сердечных сокращений в течение 10 секунд, затем в течение 60 секунд

будет происходить ВОССТАНОВЛЕНИЕ, другие параметры отображаться не будут. Когда в окне ВРЕМЕНИ отобразится "0:10", начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬСА будет отображаться частота сердечных сокращений, в главном окне будет: "TESTING" (идет определение). Если консоль получит данные о частоте сердечных сокращений через 10 секунд, то начнется обратный отсчет от 60 секунд. Когда в окне ВРЕМЕНИ отобразится "0:60", начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬСА будет отображаться частота сердечных сокращений, в главном окне будет: "RECOVERY" (восстановление).

3.6.2 После окончания обратного отсчета в окне расстояния отобразится результат в виде: FX (X=1-6). В главном окне через 10 секунд отобразится комментарий (рисунок 1). Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы вернуться в предыдущий режим, в этот момент Вы услышите 2 звуковых сигнала.

3.6.3 Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы выполнить сброс в РЕЖИМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

F1	ОТЛИЧНО
F2	ОЧЕНЬ ХОРОШО
F3	ХОРОШО
F4	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
F5	ПЛОХО
F6	ОЧЕНЬ ПЛОХО

Рисунок 1

Разминка / упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями для охлаждения (заминка) и расслабления. Разминочные упражнения подготавливают Ваше тело к последующим нагрузкам. Период заминки / релаксации после тренировки гарантирует, что у Вас не будет никаких проблем с мышцами. Ниже Вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разминки и заминки. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом на грудь, а затем поверните ее влево. Вы снова почувствуете приятное напряжение в шее. Повторите это упражнение в разные стороны поочередно несколько раз.



1

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.



2

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ РУК

Вытягивайте левую и правую руку поочередно к потолку. Вы должны почувствовать напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



3

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Поддерживайте себя, положив одну руку на стену, вторую заведите ее за спину и поднимите соответствующую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в передней верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА БЕДРА

Сядьте на пол и расположите ноги таким образом, чтобы колени были направлены наружу.Подтяните ступни как можно ближе к паху. Теперь осторожно опустите колени вниз. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



5

КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

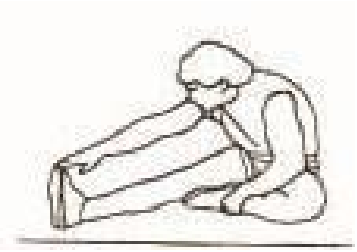
Медленно наклоните туловище вперед и постарайтесь коснуться ступней руками. Опустите руки как можно ниже к носкам ног. По возможности сохраняйте это положение в течение 20-30 секунд.



6

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

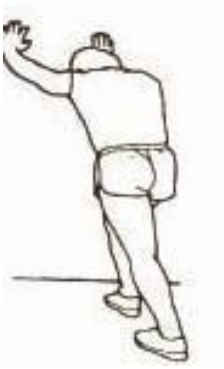
Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и упритесь ступней во внутреннюю сторону правого бедра. Теперь попытайтесь дотянуться правой рукой до своей правой ступни. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



7

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИКР/АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Положите обе руки на стену и перенесите на нее весь вес своего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю поверхность ноги. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



8