



# Руководство пользователя

## **SPINTECH U25 E**

Велотренажер



# Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;

- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
  - Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл. (OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в 4 движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при заходе на тренажер и спходе с него;
- **ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

## **Транспортировка / Хранение / Ввод в эксплуатацию**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### **Хранение тренажера**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. Температура + 10 - + 35 C;
2. Влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## **Настройка оборудования**

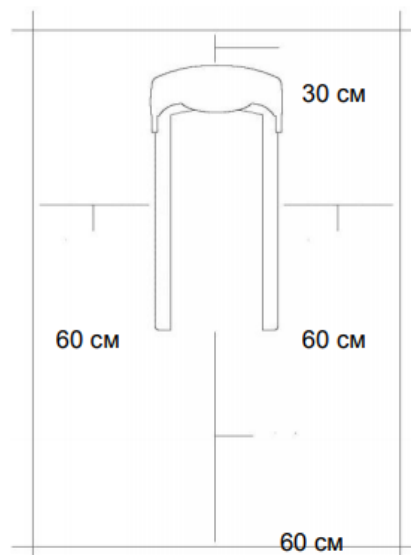
### **Выбор места для тренажера**

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы

расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него. Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердой резины или пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



## Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и Болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## Техническое обслуживание / Гарантия / Ремонт

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры. Рекомендации по уходу. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

## Чистка тренажера

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид. При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

1. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
2. Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
3. Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
4. Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
5. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
6. После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и поручни;
7. Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
8. Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
9. Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
10. Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

## **Правила ухода и технического обслуживания**

### **ЕЖЕДНЕВНО**

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протереть детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота. Запрещается смазывать направляющие и ролики какой-либо смазкой.

### **ЕЖЕМЕСЯЧНО**

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях; устраните люфт;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Удалите пыль и грязь из накладок педалей.

## **Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)**

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе.

Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилок с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов.

Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной удара током.

Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.

Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.

Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его.

Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

В случае скачка 8 напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

## **Меры предосторожности**

**ВАЖНО:** Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

1. Перед использованием данного устройства внимательно прочитайте все инструкции и неукоснительно следуйте им. Перед началом использования убедитесь в том, что оборудование правильно собрано и все детали надежно закреплены.
2. Перед тренировкой, во избежание травмирования мышц, рекомендуется проводить разминку.
3. Перед использованием убедитесь, что все детали находятся в исправном состоянии и должным образом зафиксированы. При использовании тренажера он должен быть расположен на ровной поверхности. Рекомендуется использовать коврик или другую подстилку.
4. При использовании данного тренажера надевайте подходящую для спорта одежду и обувь; не носите одежду, которая может попасть внутрь или зацепить какую-либо деталь устройства
5. Не пытайтесь самостоятельно проводить техническое обслуживание или регулировки, отличные от описанных в данном руководстве. При обнаружении каких-либо неполадок прекратите эксплуатацию и обратитесь к местному дилеру.
6. Будьте осторожны: наступая на педаль или выходя с нее, всегда держитесь руками за поручни. Установите педаль в самое низкое положение, поставьте ногу на педаль и

перешагните через основную раму. Затем поставьте ногу на другую педаль. При использовании не отпускайте поручни. Следите за тем, чтобы педали работали плавно. Нажимая на педали или подтягивая к себе поручни, двигайтесь на тренажере совместными непрерывными усилиями рук и ног. После завершения упражнения, также установите одну из педалей в самое нижнее положение и снимите ногу сначала с более высокой, а затем и со второй педали.

7. При работе с гантелями не допускайте их падения на землю. Это может привести к повреждению устройства и травмам пользователя.

8. Тренажер не предназначен для занятий на открытом воздухе и для коммерческого использования.

9. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.

10. Тренажер должен использоваться только одним человеком одновременно.

11. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вам следует немедленно прекратить заниматься на тренажере. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновить тренировки.

12. Соблюдайте осторожность при сборке и демонтаже устройства.

13. Не разрешайте детям использовать тренажер или играть на нем. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера во время его использования. Минимальное свободное пространство вокруг устройства, необходимое для его безопасной эксплуатации, составляет два метра.

**ВАЖНО: Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию.**

**ВНИМАНИЕ: Перед использованием тренажера полностью прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.**

## **Гарантия, ремонт**

Тренажер предназначен для домашнего использования. Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

## Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.





## Перечень деталей

№ П/П	Описание	Кол-во	№ П/П	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	23 Пр/Л	Педаль	1 пара
2	Стойка руля	1	24	Седло	1
3	Руль	1	25	Вспененная накладка	2
4	Стойка седла	1	26	Круглая торцевая заглушка	2
5	Передний стабилизатор	1	27	D-образная торцевая заглушка	2
6	Задний стабилизатор	1	28	Вкладыш	1
7	Горизонтальная опора седла	1	29	L-образная гайка фиксатора	1
8	U-образный бегунок	1	30	Фиксатор	1
9	Шестигранный болт M8x60	4	31	Круглая торцевая заглушка	1
10	Шестигранный болт M8x38	2	32	Пробка	1
11	Шестигранный болт M8x16	6	33	Ролик 2	2
12	Плоская шайба D10xD25x2	1	34	Гайка фиксатора	1
13	Плоская шайба D8xD19x1.5	10	35	Защитный кожух	1
14	Плоская шайба D8xD13x1.5	1	36	Дисплей	1
15	Дуговая шайба D8xD20x2,R16	2	37	Крестообразный болт M5x10	4
16	Пружинная шайба D8	10	38	Импульсный датчик	2
17	Нейлоновая гайка M8	2	39	Провод питания датчика	1
18	Шестигранная гайка M10	4	40	Удлинительный провод	1
19	Пластиковая втулка	1	41	Провод датчика	1
20	Торцевая заглушка	4	42	Адаптер	1
21a/b	Защитный кожух	1pr	43	Винт с крестообразным шлицем ST4.2x18	1
22	Регулировочная прокладка	4	44 Пр/Л	Шатун	1 пара

*Большая часть поименованных выше изделий поставляется в индивидуальной упаковке, но отдельные элементы поставляются в сборке. При необходимости их можно демонтировать и заменить. Изучите порядок сборки изделия и обратите внимание на элементы в предварительной сборке.*

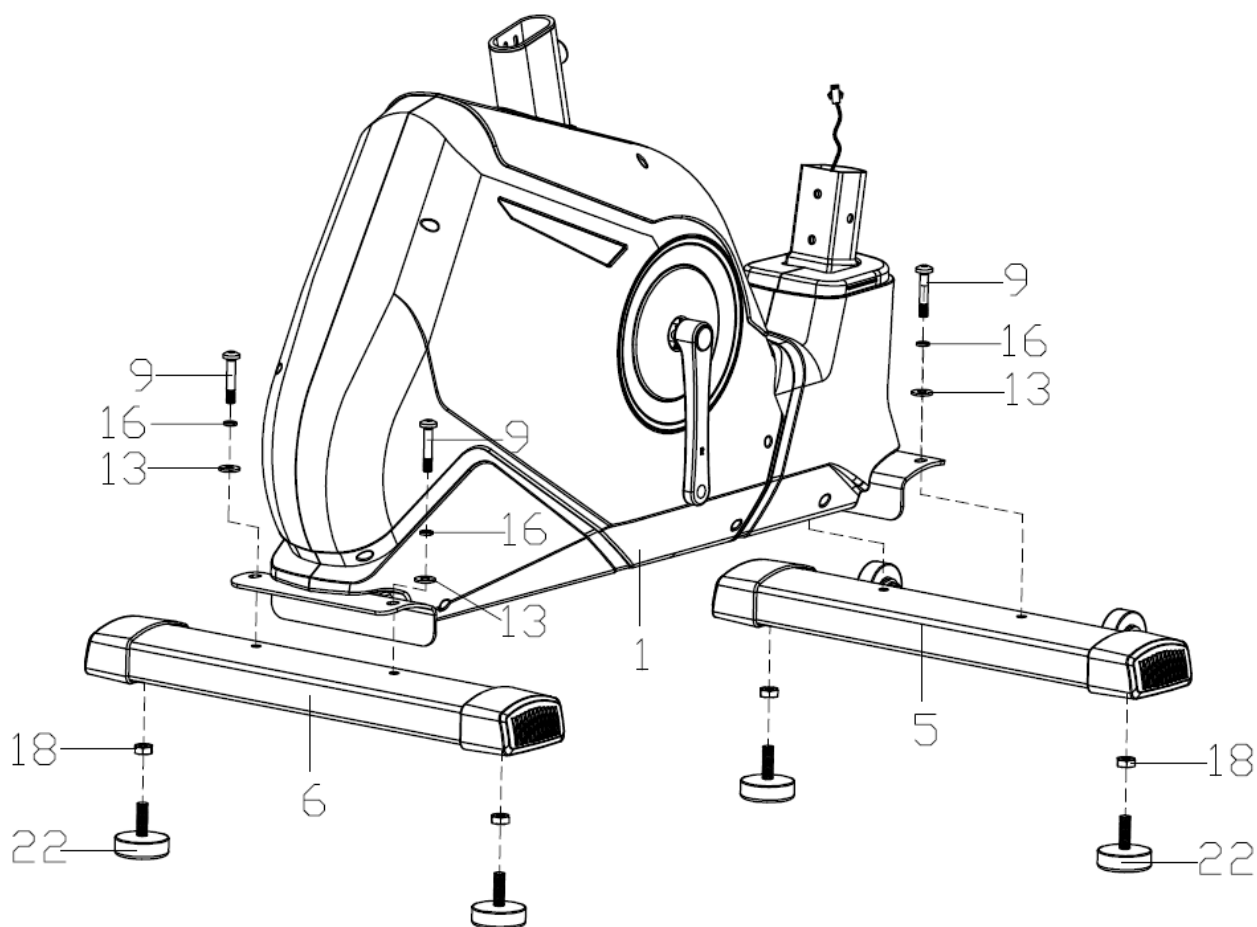
**ПОДГОТОВКА:** перед началом сборки убедитесь, что у вас достаточно места для сборки. Используйте инструменты, поставленные в комплекте. Перед сборкой

проверьте наличие всех деталей. Настоятельно рекомендуется, чтобы сборку осуществляли двое или более людей во избежание получения травм.

## Инструкция по сборке

### ШАГ 1

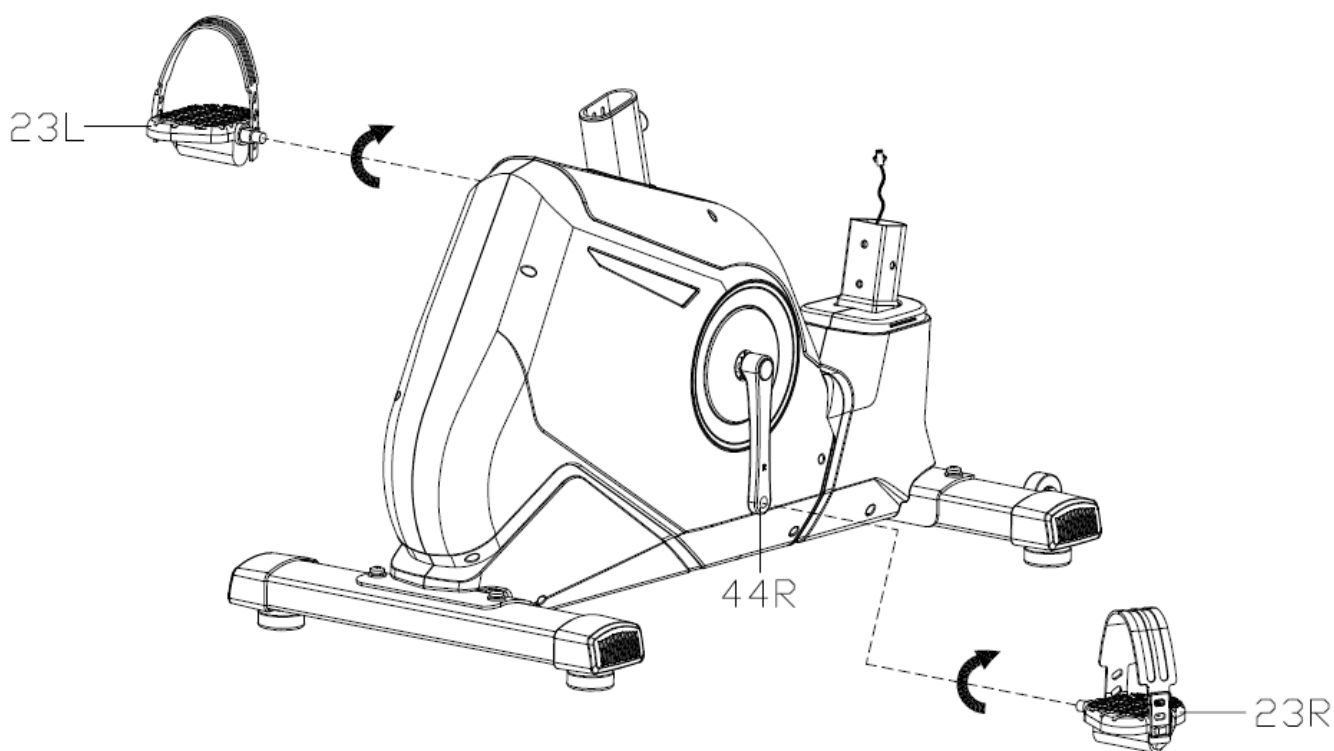
1. Плотно установите регулировочную прокладку (22) на передний стабилизатор (5) и задний стабилизатор (6).
2. Прикрепите передний стабилизатор (5) к основной раме (1) с помощью шестигранных болтов (9), пружинной шайбы (16) и плоской шайбы (13).
3. Прикрепите задний стабилизатор (6) к основной раме (1) с помощью шестигранных болтов (9), пружинной шайбы (16) и плоской шайбы (13).



## ШАГ 2

Прикрепите педали (23) к шатунам (44) соответственно левые и правые. Перед тренировкой всегда проверяйте, чтобы педали были надежно закреплены.

**Примечание:** Педали и шатуны помечены литерами L (левая педаль) и R (правая педаль). Для установки нужно повернуть левую педаль против часовой стрелки, а правую — по часовой стрелке.



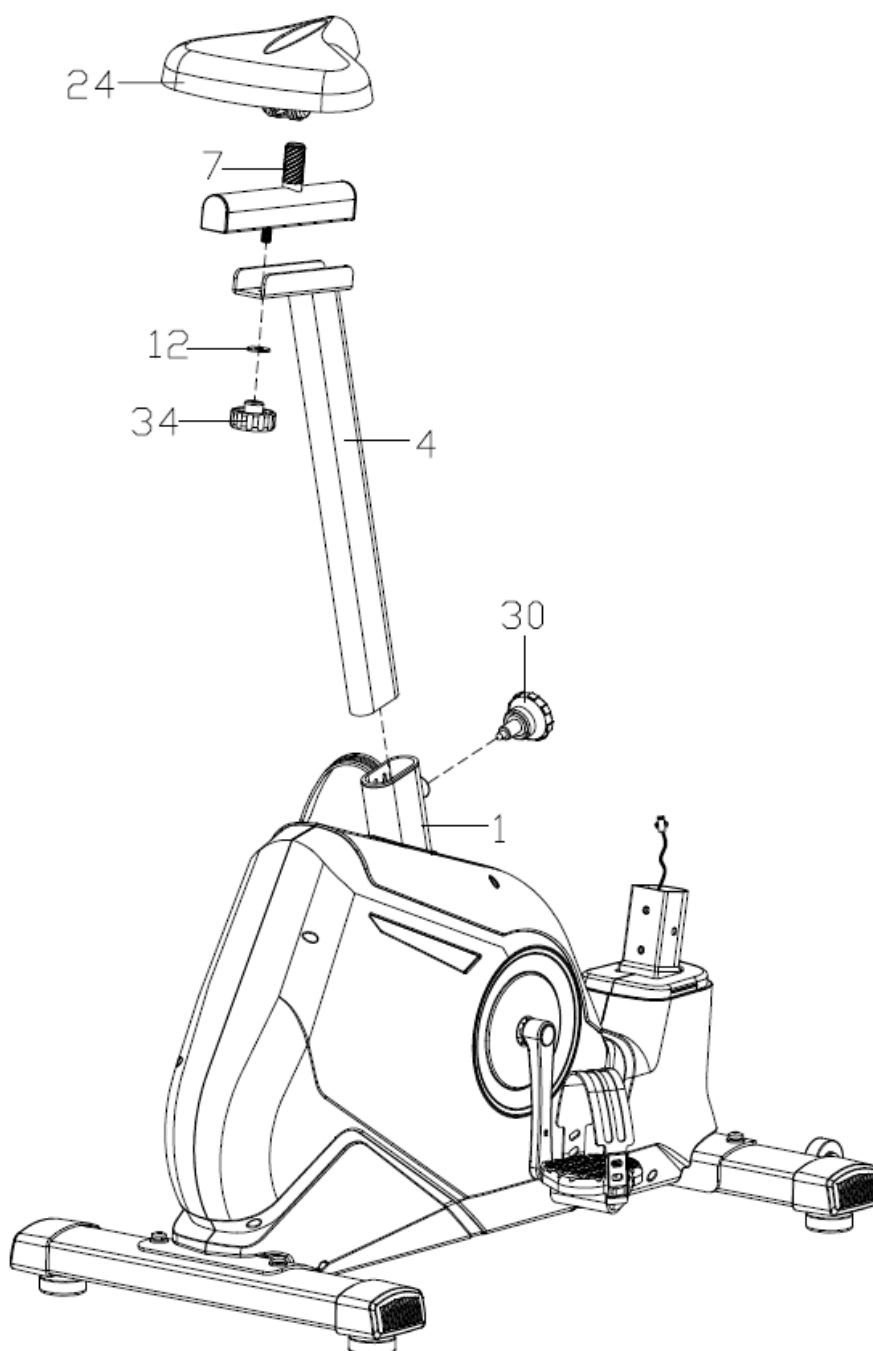
### ШАГ 3

1. Вставьте стойку седла (4) в основную раму (1), зафиксировав ее с помощью фиксатора (30) на соответствующей высоте, как показано на рисунке.

2. Установите горизонтальную опору седла (7) на стойку седла (4), закрепив ее плоской шайбой (12) и гайкой фиксатора (34), как показано на рисунке.

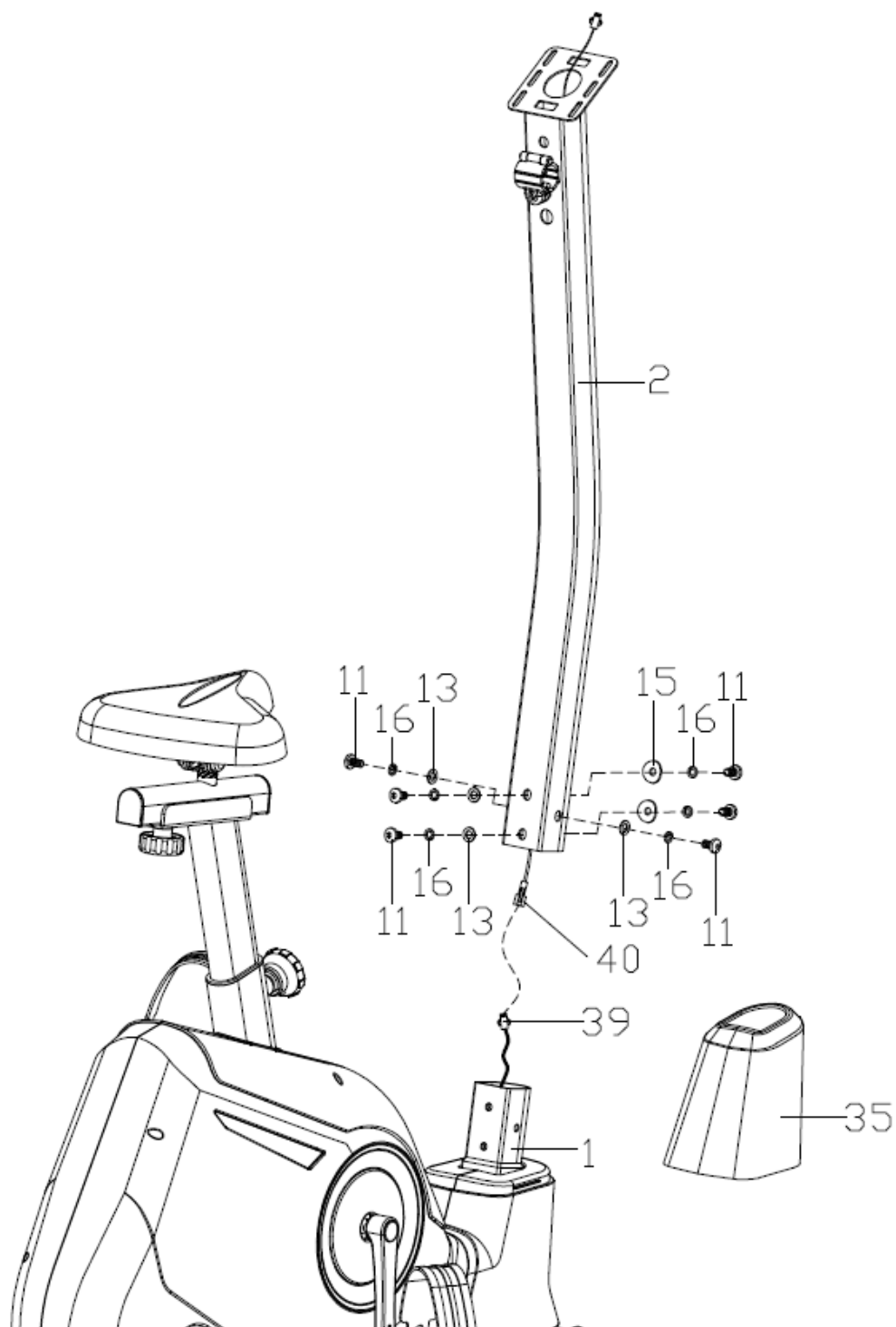
3. Прикрепите седло (24) к горизонтальной опоре седла (7), зафиксировав его винтом и гайкой под седлом.

Примечание: перед выполнением упражнений убедитесь, что седло (24) плотно прикреплено к горизонтальной опоре седла (7).



#### ШАГ 4

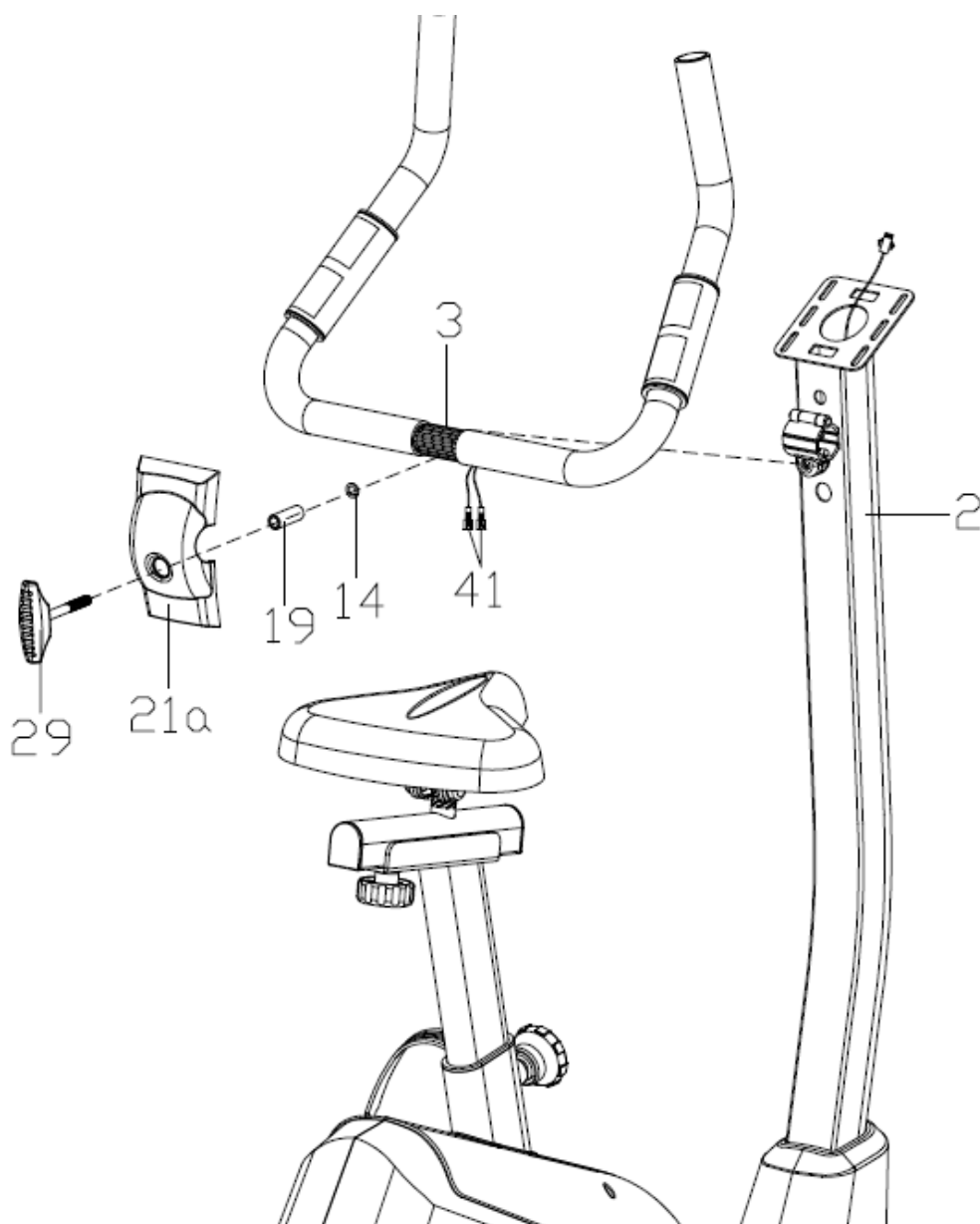
1. Наденьте защитный кожух (35) на стойку руля (2).
2. Подсоедините нижний провод датчика (39) к удлинительному проводу (40), а затем закрепите стойку руля (2) на основной раме (1) с помощью шестигранных болтов (11), пружинных шайб (16) и плоских шайб (13), как показано на рисунке. Закройте защитный кожух (35).



## ШАГ 5

1. Протяните провода датчика (41) от стойки руля (2) к кронштейну компьютера на верхней части стойки.

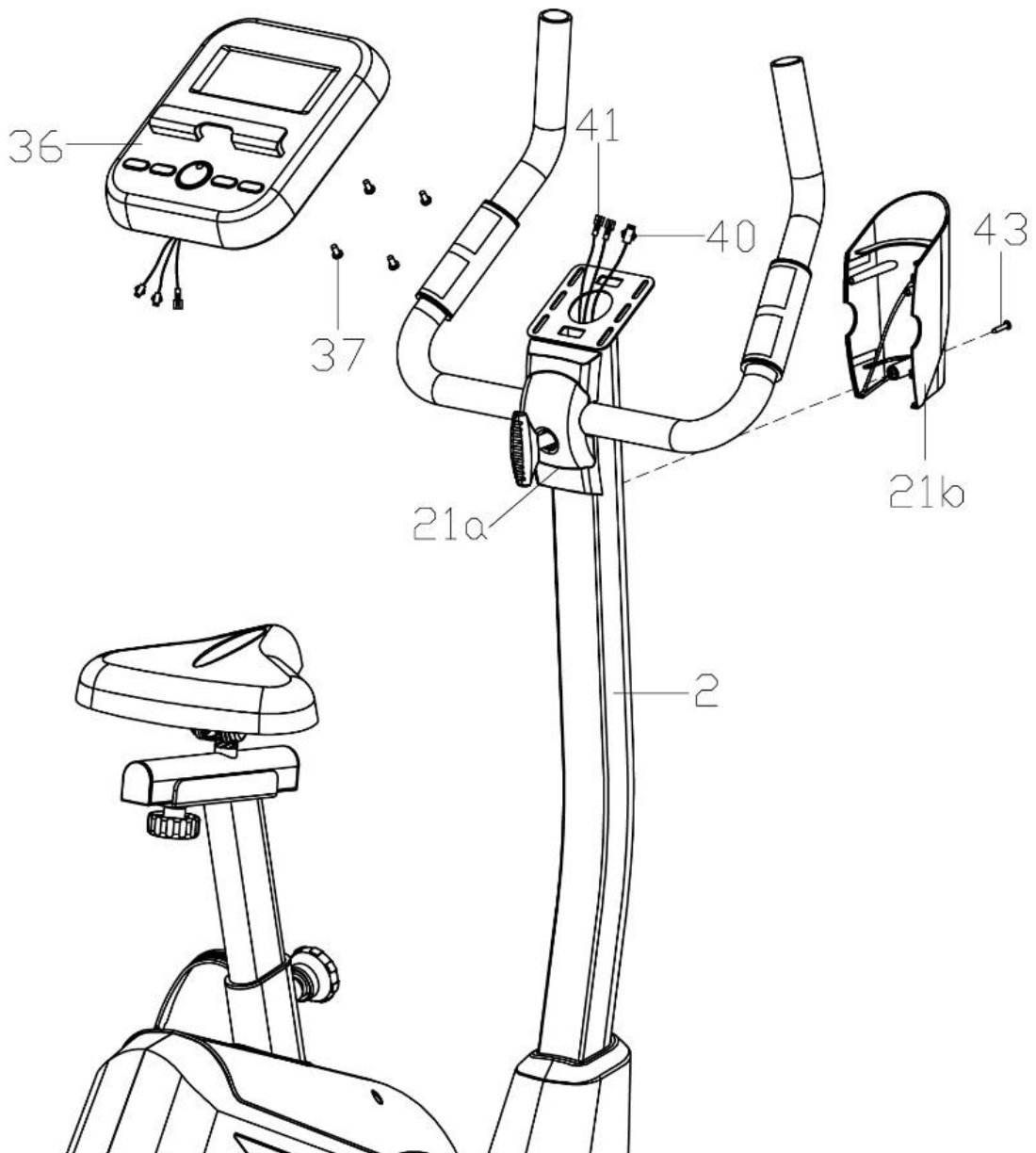
2. Прикрепите руль (3) к стойке руля (2), зафиксировав его с помощью L-образной гайки фиксатора (29), защитного кожуха (21а) и плоских шайб (14), как показано на рисунке.



## ШАГ 6

1. Подключите все провода (40 и 41) к соответствующим проводам, выходящим из дисплея (36), а затем установите дисплей (36) на кронштейн компьютера на верхней части стойки руля (2), закрепив его крестообразными болтами (37), как показано на рисунке.

2. Прикрепите защитный кожух (21а/б) к стойке руля (2), зафиксировав его крестообразным болтом (43), как показано на рисунке.





# Панель управления

## Функции кнопок управления

### START/STOP(ST/SP):

1. Пуск/Пауза режима тренировки.
2. Запуск функции измерения процента жира.

**DOWN/ВНИЗ:** Уменьшение значения выбранного параметра тренировки: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ и т.д. При нажатии кнопки во время тренировки происходит уменьшение сопротивления тренажёра (нагрузки).

**UP/ВВЕРХ:** Увеличение выбранного параметра тренировки. При нажатии кнопки во время тренировки уровень нагрузки возрастает.

### Режим/Ввод (MODE (ENTER)):

1. Ввод необходимого значения или режима тренировки.
2. Нажмите, чтобы переключить отображение RPM на SPEED, ODO на DIST, WATT на Calories во время тренировки.

**TEST (PULSE, RECOVERY)/Тестирование (пульс, скорость восстановления пульса):** При нажатии кнопки на фоне данных о пульсе измеряет способность к восстановлению в течение минуты. Есть шесть уровней: F1 — лучший, F6 — худший уровень способности к восстановлению.

**RESET/Сброс (при наличии):** кнопка сброса текущих настроек. Удерживание кнопки в течение трех секунд обнулит все настройки.

**BODY FAT/Уровень жира в организме (при наличии):** кнопка быстрого перехода в режим измерения процента жира в организме.

## Выбор параметров тренировки

После включения питания с помощью кнопок UP или DOWN выберите нужный режим, затем нажмите ENTER, чтобы войти в нужный режим.

## Установка параметров тренировки

После выбора нужной программы вы можете предварительно установить несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

## ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ

### ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

**Примечание:** В отдельных программах некоторые параметры настроить нельзя.

После выбора программы при нажатии кнопки ENTER/ВВОД загорится параметр TIME/ВРЕМЯ. С помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ вы можете выбрать нужное значение времени. Нажмите клавишу ENTER/ВВОД для ввода значения, после ввода мигающая подсказка перейдет к следующему параметру. Продолжайте использовать клавишу UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

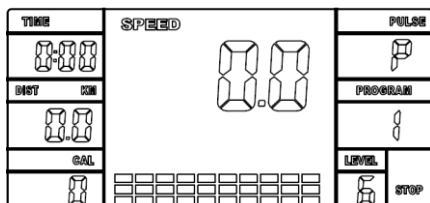
## Настройка программ

### Ручной режим (P1)

Выберите ручной режим "*Manual*", нажимая кнопки UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ и затем нажав ENTER/ВВОД. Далее замигает первый параметр «ВРЕМЯ» или «Time», установите его с помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ, нажмите ENTER/ВВОД для сохранения значения и перейдите к настройке следующего параметра.

Продолжайте, пока не завершите настройку всех доступных параметров.

**Примечание:** как только в процессе тренировки значение любого из параметров доходит до нуля, раздаётся звуковой сигнал и тренировка остановится автоматически. Нажмите кнопку START (старт), чтобы продолжить тренировку по незавершённым параметрам.



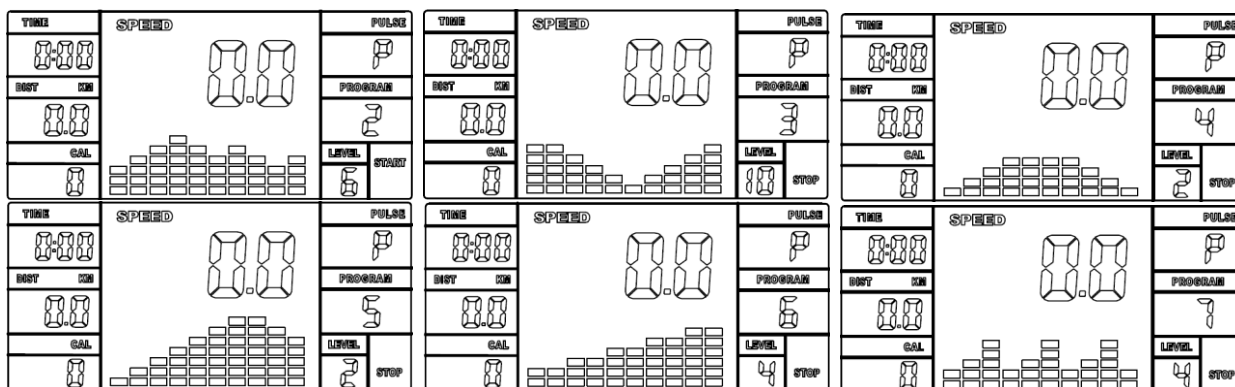
## Предустановленные программы (P2-P7)

Вы можете использовать 6 готовых программ.

### Установка параметров в предустановленных программах

Выберите одну из предустановленных программ с помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ, затем нажмите ENTER/ВВОД. Замигает первый параметр TIME/ВРЕМЯ. С помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ вы можете выбрать нужное значение времени. Нажмите клавишу ENTER/ВВОД для ввода и сохранения значения, после чего вы перейдёте к установке следующего параметра. Продолжайте установку, пока не отрегулируете значение необходимых параметров, используйте для этого кнопки UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** как только в процессе тренировки значение любого из параметров доходит до нуля, раздаётся звуковой сигнал и тренировка остановится автоматически. Нажмите кнопку START (старт), чтобы продолжить тренировку по незавершённым параметрам.



## Программа контроля частоты сердечных сокращений (P8-P10)

Существует 3 варианта выбора целевого пульса:

P8- 55% ЦЕЛЕВОЙ ЧСС= 55% от (220-AGE)

P9- 75% ЦЕЛЕВОЙ ЧСС= 75% от (220-AGE)

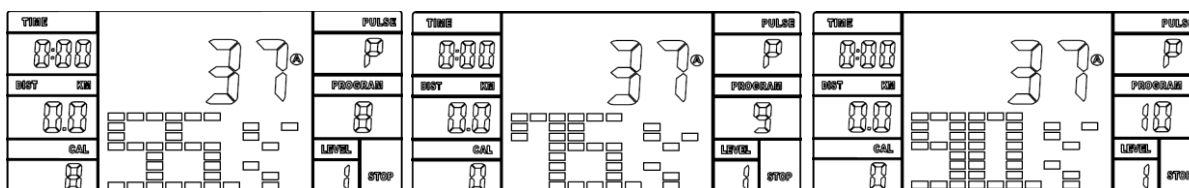
P10- 90% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС=90% от (220-AGE)

## Установка параметров для контроля частоты сердечных сокращений

С помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ выберите **Heart Rate Control Program/Одна из программ контроля частоты сердечных сокращений (пульса)**. Далее замигает первый параметр «ВРЕМЯ» или «Time», установите его с помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ, нажмите ENTER/ВВОД для сохранения значения и перейдите к настройке следующего параметра. Продолжайте, пока не завершите настройку всех доступных параметров.

**Примечание:** если пульс выше или ниже ( $\pm 5$ ) целевого ЧСС, то компьютер отрегулирует нагрузку (сопротивление) автоматически. Компьютер будет проверять увеличение или уменьшение нагрузки примерно каждые 10 секунд.

Как только в процессе тренировки значение любого из параметров доходит до нуля, раздаётся звуковой сигнал и тренировка остановится автоматически. Нажмите кнопку START (старт), чтобы продолжить тренировку по незавершённым параметрам.



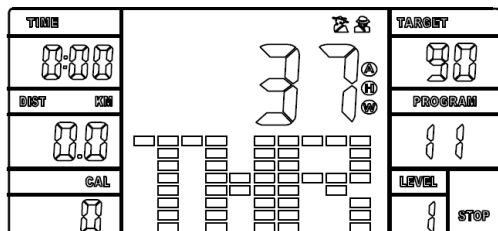
## Программа TARGET HEART RATE или установка целевой ЧСС (P11)

### Установка параметров целевой ЧСС

С помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ выберите программу «**TARGET H.R./Установка целевой ЧСС**». Замигает первый параметр TIME/ВРЕМЯ. С помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ вы можете выбрать нужное значение времени. Нажмите клавишу ENTER/ВВОД для ввода и сохранения значения, после чего вы перейдёте к установке следующего параметра. Продолжайте установку, пока не отрегулируете значение необходимых параметров, используйте для этого кнопки UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** если пульс выше или ниже ( $\pm 5$ ) целевого ЧСС, то компьютер отрегулирует нагрузку (сопротивление) автоматически. Компьютер будет проверять увеличение или уменьшение нагрузки примерно каждые 10 секунд.

Как только в процессе тренировки значение любого из параметров доходит до нуля, раздаётся звуковой сигнал и тренировка остановится автоматически. Нажмите кнопку START (старт), чтобы продолжить тренировку по незавершённым параметрам.



## Программа измерения процента жира в организме (P12)

### Установка данных для программы измерения процента жира

Нажмите кнопку «**BODY FAT**», затем нажмите ENTER/ВВОД. Далее нужно будет выбрать пол. Мужской или «Male» замигает по умолчанию. Выберите свой пол с

помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ, нажмите ENTER/ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру «AGE/ВОЗРАСТ».

При установке параметра «AGE/ВОЗРАСТ» по умолчанию мигает значение «30», выберите нужное значение с помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ, нажмите ENTER/ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру.

При установке параметра Height/РОСТ по умолчанию мигает значение «175», выберите нужное значение с помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ, нажмите ENTER/ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру.

При установке параметра Weight/ВЕС по умолчанию мигает значение «75», выберите нужное с помощью кнопок UP/ВВЕРХ или DOWN/ВНИЗ, нажмите ENTER/ВВОД для сохранения значения и перехода к следующему параметру.

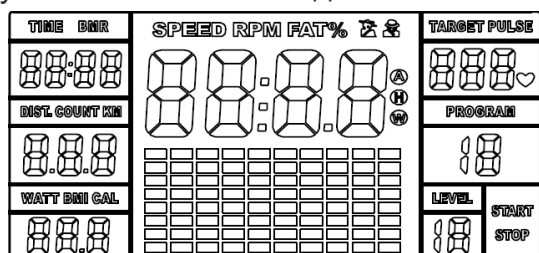
**Нажмите START/STOP для начала измерения, одновременно захватите датчики измерения пульса. Через 15 секунд на дисплее отобразится % жира в организме, БМР (базальная скорость метаболизма), ИМТ (индекс массы тела) и Тип телосложения.**

**Примечание:** Существует 9 типов телосложения, разделённых в соответствии с рассчитанным процентом жира. Тип 1 - от 5% до 9%. Тип 2 - от 10% до 14%. Тип 3 - от 15% до 19%. Тип 4 - от 20% до 24%. Тип 5 - от 25% до 29%. Тип 6 - от 30% до 34%. Тип 7 - от 35% до 39%. Тип 8 - от 40% до 44%. Тип 9 - от 45% до 50%.



### Подключение к источнику питания

Подключите один конец адаптера питания к розетке переменного тока, а выход другого конца - к интерфейсу питания компьютера. В течение 1 секунды вы будете слышать звуковой сигнал и устройство будет готово к работе, данные будут установлены на исходные значения.



### Предупреждения:

1. Ошибка ERROR1 на дисплее означает, что провод двигателя подсоединён некорректно или повреждён.
2. Ошибка ERROR2 на дисплее указывает на отсутствие входящего сигнала во время проведения теста на процент содержания жира в организме.

### Электропитание: адаптер питания

Вход А С (в соответствии с национальными стандартами электросети).

---

Страна производства: Китай

**Производитель:** Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.

Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708. тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938

е-mail: [zhejiangnewvision.china@gmail.com](mailto:zhejiangnewvision.china@gmail.com)

**Импортер:** ООО «Технологии Здоровья»

117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 648-26-66, 8 (495) 649-11-41,

[www.bradex.ru](http://www.bradex.ru)

**Импортер на территории Республики Беларусь:** ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул.

Монтажников, д.9 комн.34/4. , УНП 192409754, email: [optbel1@bradex.ru](mailto:optbel1@bradex.ru)

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059

[www.bradex.co.il](http://www.bradex.co.il)

**Международная торговая марка «BRADEX».**

Израиль - Рег. №204012

Россия - Рег. №444287

Дату производства смотрите на упаковке.

Знак соответствия: 

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.**