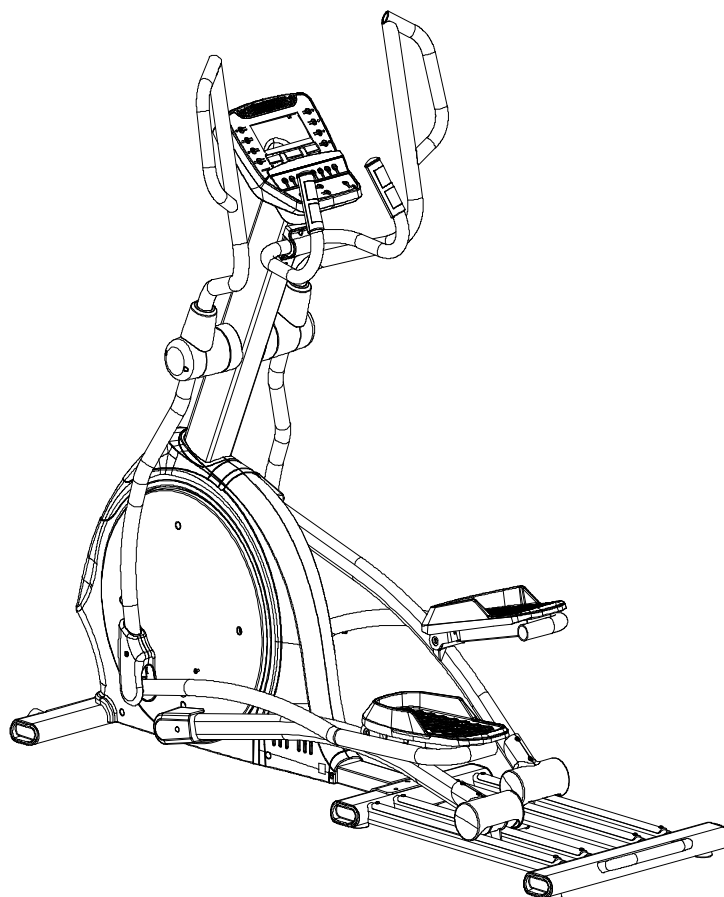


Instrukcja obsługi



Zachowaj instrukcję obsługi dla przyszłych celów
Przeczytaj i postępuj zgodnie ze wszystkimi instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi

Wersja A

Dziękuję

Dziękujemy za zakup tego produktu. Produkt pomoże Ci ćwiczyć mięśnie we właściwy sposób i poprawić swoją kondycję – a wszystko to w znanym środowisku.

Środki ostrożności

OSTRZEŻENIE: Ten eliptyczny trener został zaprojektowany i skonstruowany w celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa. Niemniej jednak należy podjąć pewne środki ostrożności podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Przeczytaj cały podręcznik przed montażem i użyciem eliptycznego trenera. Należy również przestrzegać następujących środków ostrożności:

- ◆ Obowiązkiem właściciela jest zapewnienie, że wszyscy użytkownicy trenera eliptycznego są odpowiednio poinformowani o wszystkich środkach ostrożności. Użyj trenera eliptycznego tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
- ◆ Dzieci i zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od tego sprzętu. **NIE** pozostawiaj ich bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym ten rower jest przechowywany.
- ◆ Regularnie sprawdzaj i montuj wszystkie części. Natychmiast wymień i wymiolić części.
- ◆ Umieść eliptyczny trener na równej powierzchni, z co najmniej 1,0 m prześwitu po każdej stronie eliptycznego trenera. Aby chronić podłogę lub dywan przed uszkodzeniem, umieść matę pod eliptycznym trenerem.
- ◆ Trzymaj eliptyczny trener w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Utrzymuj wentylację w miejscu. **NIE** używaj go w miejscu bezwietrznym.
- ◆ Nie umieszczaj żadnych ostrych rzeczy wokół eliptycznego trenera.
- ◆ Nosić odpowiednie ubrania podczas ćwiczeń; nie nosić luźne ubrania, które mogłyby zostać złapany na eliptyczny trener. Zawsze nosić sportowe buty do ochrony stóp podczas ćwiczeń.
- ◆ Nie kładź rąk na ruchomych częściach, aby zapobiec zranieniom.
- ◆ Utrzymuj prędkość pedałowania w kontrolowany sposób.
- ◆ Jeśli okaże się, że twój eliptyczny trener działa nieprawidłowo, nie należy go używać natychmiast.
- ◆ Nie więcej niż jedna osoba powinna obsługiwać eliptyczny trener w tym samym czasie.
- ◆ Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból lub zawroty głowy, natychmiast przestań ćwiczyć i poproś o lekarza.

Informacja o bezpieczeństwie

Kiedy jesteś zaradczy lub poniżej objawów, po omówieniu z lekarzem, następnie można użyć tego trenera eliptyczne.

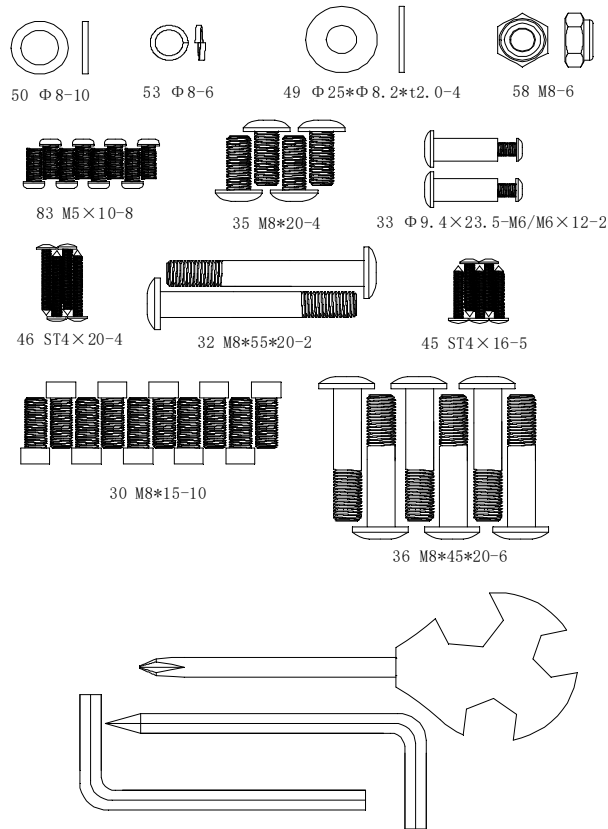
1. Talia ból teraz i nogi, talia, szyi boli przed, nogi, talia, szyja i ręka drętwienie proszę nie używać.
 2. Mają anamorficzne zapalenie stawów, reumatyczne i dna moczanowa.
 3. Mają osteoporozę i inne nieprawidłowości.
 4. Mają przeszkodę systemu powierzchownego (choroby serca, przeszkody krwi, nadciśnienie).
 5. Mają przeszkodę oddech.
 6. Za pomocą maszyny do regulacji impulsu roboczego lub włożenia do korpusu maszyny.
 7. Czy mięsak.
 8. Mają zakrzep lub inne objawy.
 9. Czy cukrzyca lub być spowodowane przez cukrzycę uczucie przeszkody.
 10. Mają uraz skóry.
 11. Hipergorączkowo spowodowana przez chorych (38 °C lub powyżej 38 °C).
 12. Nieprawidłowe zginanie kości pleców lub kości pleców.
 13. W ciąży lub kataamni.
 14. Poczuj nieprawidłowości fizyczne, potrzebujesz rekonwalesceni.
 15. Stan ciała nie jest zbyt dobrze.
 16. Celem jest uzdrowienie.
 17. Z wyjątkiem górnych objawów, czuć inne zaburzenia fizyczne.
- Moja spowodować wypadek lub zły stan ciała.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub osób z wcześniej istniejącymi problemami zdrowotnymi. Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie ważne środki ostrożności i instrukcje w tej instrukcji i wszystkie ostrzeżenia na eliptyczny trener przed użyciem eliptyczny trenera.

Uwagi dotyczące montażu wstępnego

(zmiana rysunku)

E20



Otwórz pola:

Upewnij się, że zapasy wszystkich części, które są zawarte w polu. Sprawdź schemat sprzętowy pełnej liczby części dołączonych do prawidłowego montażu. Jeśli brakuje któregoś z części, skontaktuj się ze sprzedawcą.

| Nie. | nazwa | specyfikacja | ilość |
|------|--|-------------------------|-------|
| 30 | Głowica cylindra allen śruba z gwintem | M8*15 | 8 |
| 32 | Allen pan głowica śruba pełna gwint | M8*55*20 | 2 |
| 33 | Allen C.K.S. śruba wydrążona | F9,4×23,5-M6/M6×12 | 2 |
| 35 | Allen C.K.S. śruba gwintowa | M8*15 | 4 |
| 36 | Śruba półwtrwiny llen C.K.S. | M8*45*20 | 6 |
| 45 | Philips C.K.S. śruba samogwintowania | ST4*16 | 5 |
| 46 | Philips C.K.S. śruba samogwintowania | ST4×20 | 4 |
| 49 | Podkładka płaska | F8.5×F25×t2.0 | 2 |
| 50 | Podkładka płaska | F8 (włas ie | 10 |
| 53 | Podkładka sprężynowa | F8 (włas ie | 6 |
| 58 | Nakrętka samoblokująca hex | M8 | 6 |
| 83 | Philips pan głowica śruba z pełnym gwintem | M5*10 | 8 |
| | Klucz kształtu L | 6×35×80 | 1 |
| | Klucz do końca poprzecznego | 14×17x75 | 1 |
| | Klucz kształtu L | 5×35×85S (z krzyżykiem) | 1 |

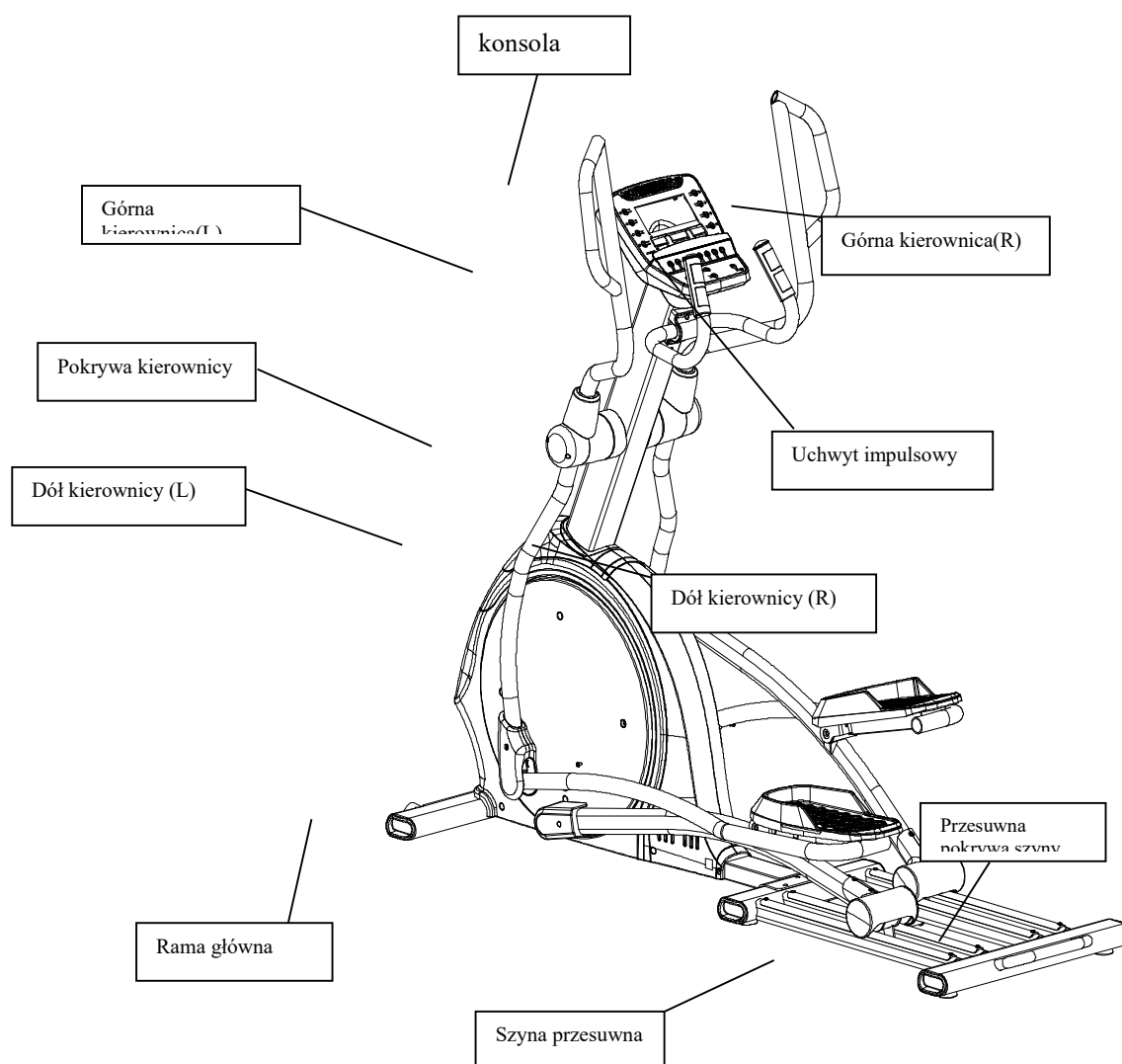
Zbierz swoje narzędzia

Przed rozpoczęciem montażu urządzenia należy zebrać niezbędne narzędzia. Posiadanie całego sprzętu pod ręką pozwoli zaoszczędzić czas i sprawi, że montaż będzie szybki i bezproblemowy.

Czyszczenie obszaru roboczego

Upewnij się, że wyczyszczono wystarczająco dużo miejsca, aby prawidłowo zmontować urządzenie. Upewnij się, że miejsce jest wolne od niczego, co może spowodować obrażenia podczas montażu. Po pełnym złożeniu urządzenia upewnij się, że wokół urządzenia znajduje się wygodna ilość wolnego obszaru, aby zapewnić niezakłóconą pracę

Instrukcja produkcji



Informacje techniczne

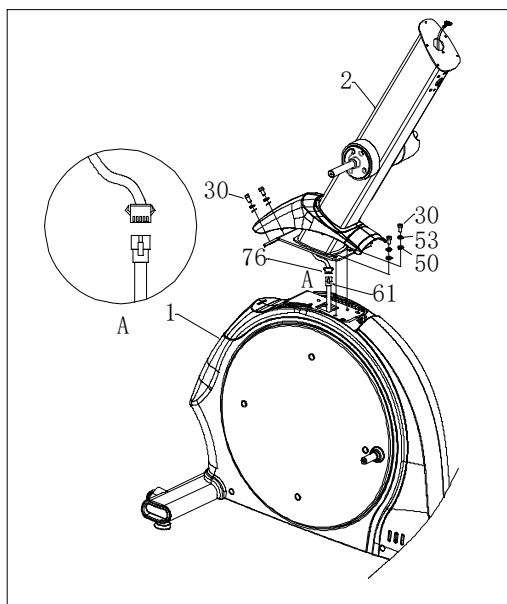
| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| wymiar | Rozwiał:2020 * 750 * 1740mm |
| MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA | 150KG |
| STOSUNEK PRĘDKOŚCI | 310:30 |
| koło zamachowe | F280 (F280) |
| opór | 0-32 |

*ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO DO ZMIANY PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.

INSTRUKCJE MONTAŻU

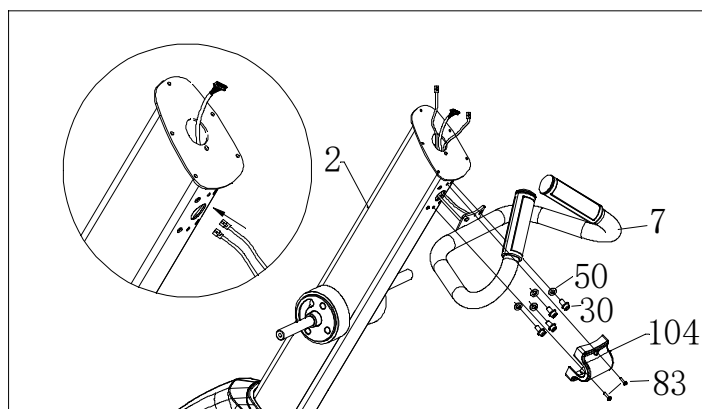
Krok 1:

1. Podłączyć przewód komunikacyjny silnika (61) z pionowym przewodem komunikacyjnym po komunikacji (76).
2. Przymocować pionowy słupek (2) do ramy głównej (1) za pomocą śruby gwintu z głowicą cylindra imbusowego (30), podkładki płaskiej (50) i sprężyny (53)



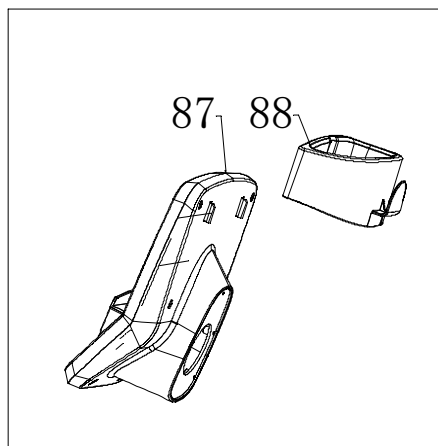
Krok 2:

1. Przymocuj okrągłą rurkę impulsową (7) do pionowego słupka (2) za pomocą śruby pełnej gwintu głowicy cylindra imbusowego (30), podkładki płaskiej (50).
2. Zmontować pokrywę kierownicy (104) za pomocą śruby pełnogłosewej głowicy patelni Philips (118)



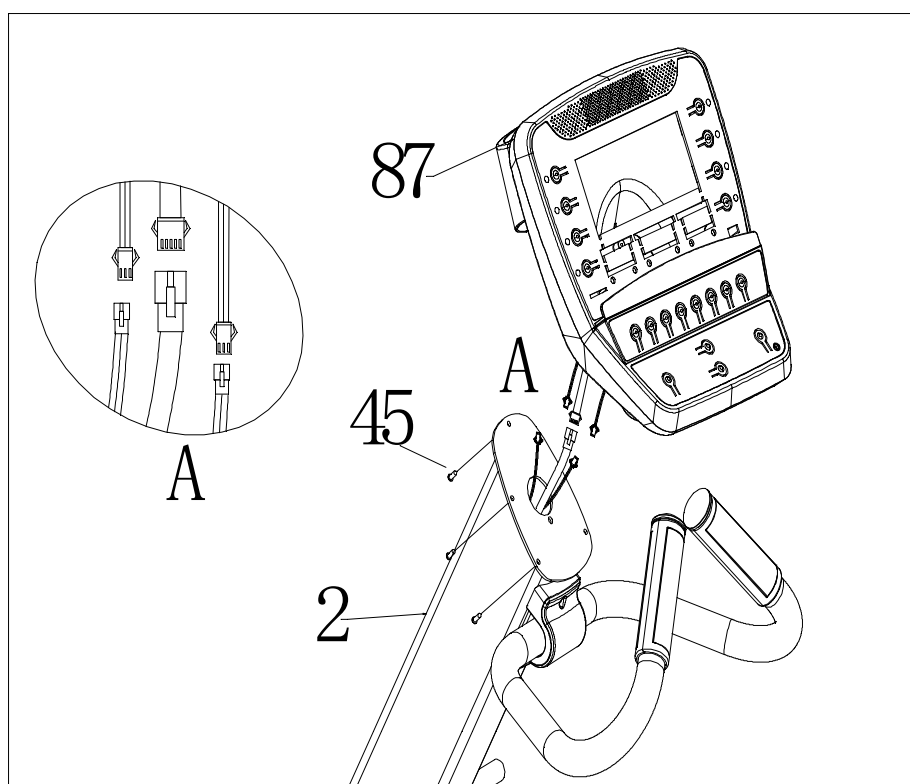
Krok 3:

1. Włóż pudełko spożywcze (88) na konsolę (87)



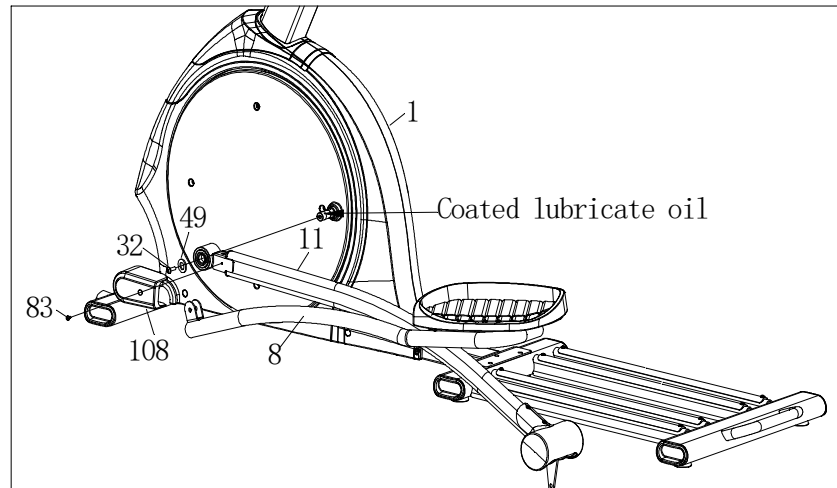
Krok 4:

1. Podłącz pionowy słupek (2) za pomocą przewodu komunikacyjnego konsoli (87).
2. Przymocuj konsolę (87) do pionowego słupka (2) za pomocą śruby samogwintowej Philips C.K.S. (45).



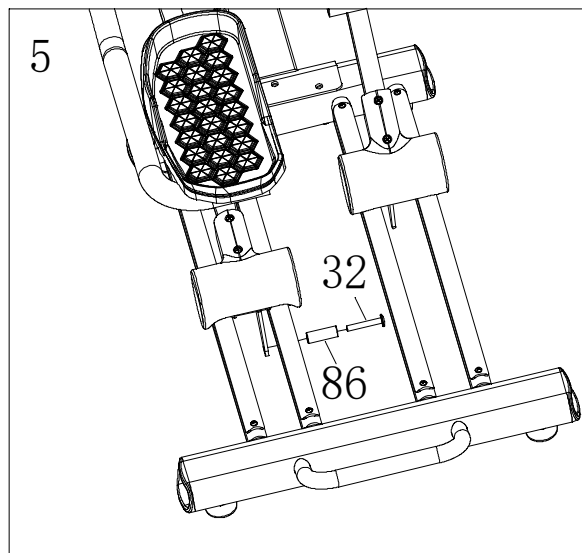
Krok 5:

1. Najpierw nałóż olej smarowy do osi, Przymocuj lewe ramię wahadłowe (8) do ramy głównej (1) za pomocą śruby gwintowej allen pan head (32) i podkładki płaskiej (49).
2. Zmontuj ozdobną pokrywę (108) za pomocą śruby pełnowymiarowej z głowicą patelni Philips (83).
3. Ssemble prawe ramię huśtawka w ten sam sposób.



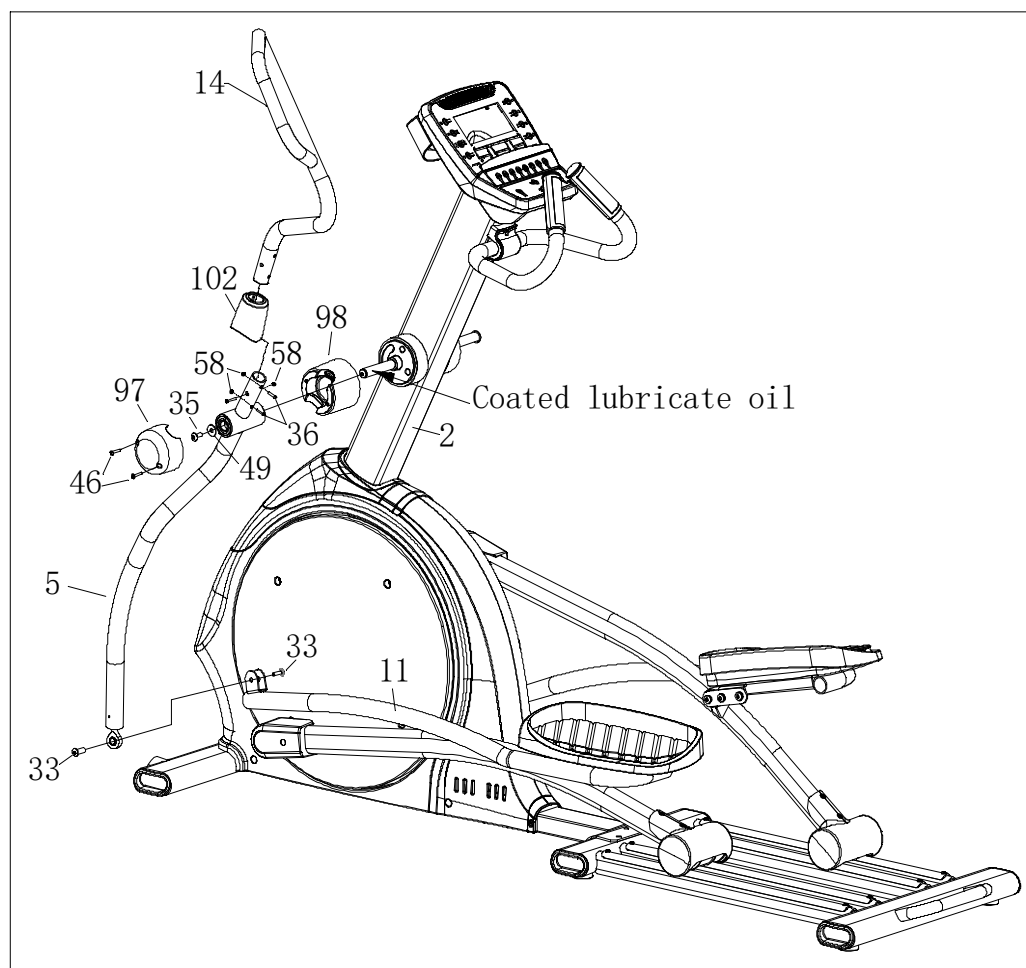
Krok 6:

1. Przymocuj tuleję z ograniczoną liczbą kół pasowych(86) do ramienia wahadłowego i zablokuj za pomocą śruby pełnowymiarowej Allen C.K.S. (32).
2. Ssemble prawej stronie w ten sam sposób.



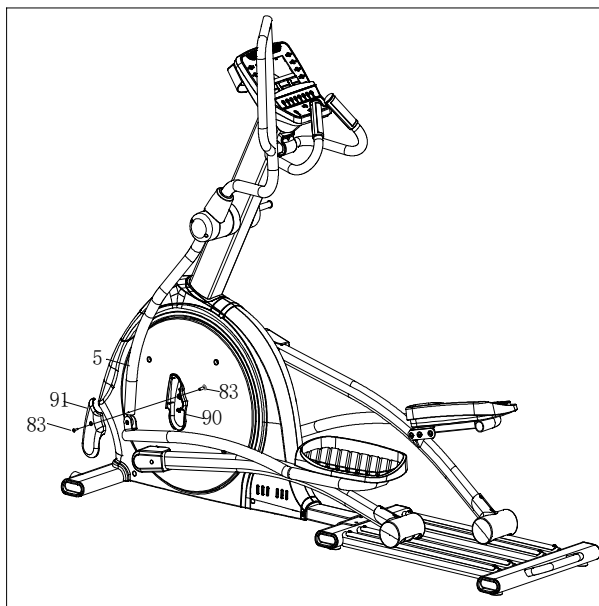
Krok 7:

1. Zmontować lewą kierownicę (5). Najpierw nałóż olej smarowy na oś, a następnie włóż ozdobną pokrywę (98) do osi. Następnie przymocuj lewą w dół kierownicę (5) do osi słupka pionowego (2) za pomocą śruby allen c.k.s. Full thread (35) i podkładki płaskiej (49).
2. Połącz lewą kierownicę (5) i lewe ramię wahadłowe (11) z Allenem C.K.S. wydrążona śruba (33).
3. Zmontować osłonę zewnętrzną kierownicy (97) za pomocą śruby samoblokującej Philips C.K.S. (46).
4. Włóż ozdobną pokrywę kierownicy (102) do lewej górnej kierownicy (14). Następnie zamocować lewą górną kierownicę (14) do lewej kierownicy (5) za pomocą śruby półgwintowej Allen C.K.S. (36) i nakrętki samoblokującej Hex (58).
5. Zmontować prawą w dół kierownicę w ten sam sposób.



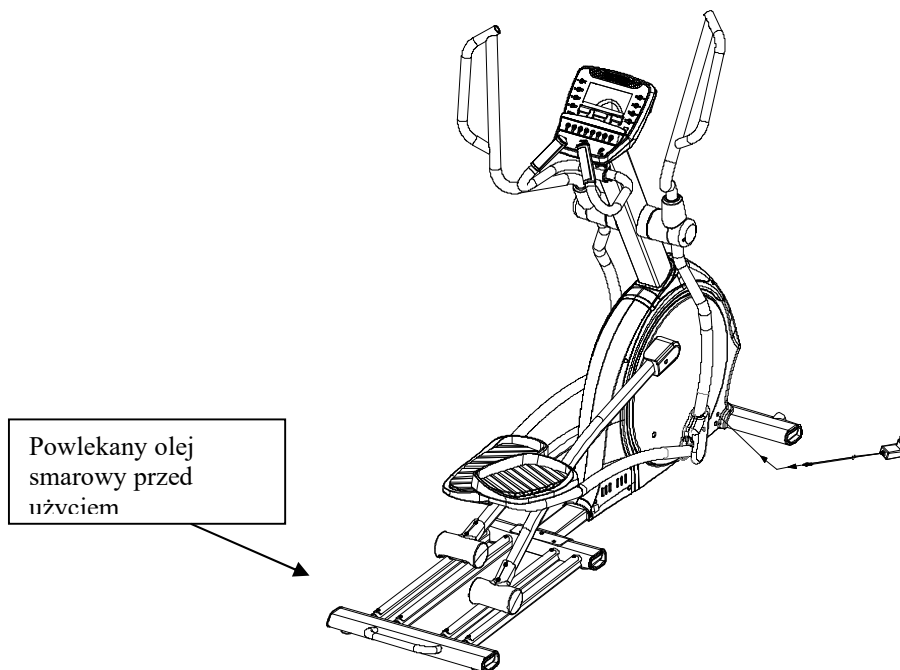
Krok 8:

1. Zmontować lewą pokrywę kierownicy A (90), B (91). Zamocuj pokrywę kierownicy w dół A, B do lewej kierownicy (5) za pomocą śruby pełnowymiarowej z głowicą Philips Pan (83).
2. Zmontuj prawą stronę w ten sam sposób.



Krok 9:

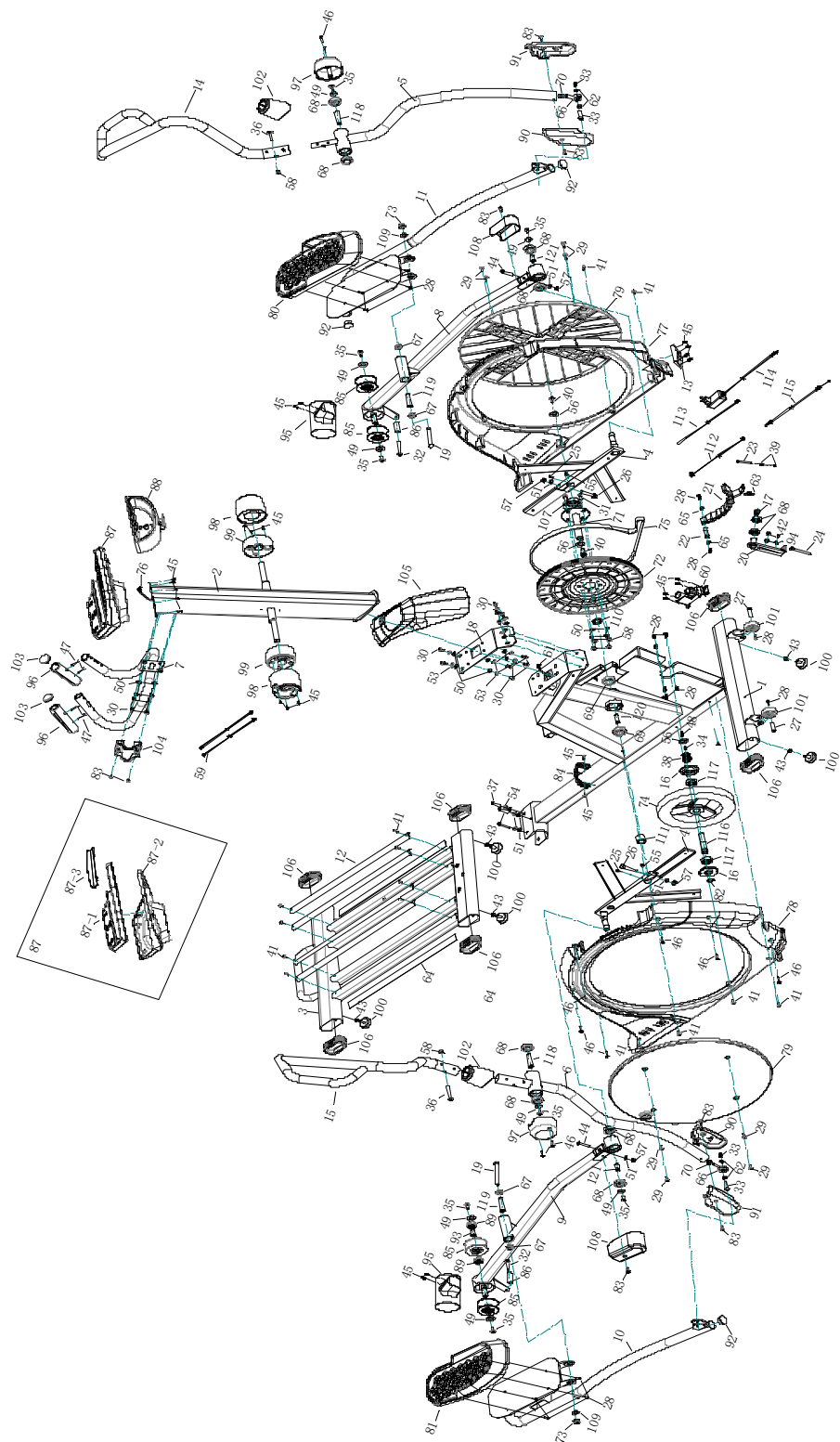
1. Włóż wtyczkę do otworu wtyczki, montaż jest gotowy.



Lista części

| Nie. | opis | Ilość |
|-------------|---|--------------|
| 1 | Rama główna | 1 |
| 2 | Post w pozycji pionowej | 1 |
| 5 | Prawa kierownica | 1 |
| 6 | Lewa kierownica | 1 |
| 7 | Rurka kołowa impulsowa | 1 |
| 8 | ramię ciała Lewe | 1 |
| 9 | ramię nadwozia Prawe | 1 |
| 10 | Ramię wahadłowe w prawo | 2 |
| 11 | Ramię skrzydło s Lewe | 1 |
| 14 | Lewa górna kierownica | 1 |
| 15 | Prawa górna kierownica | 1 |
| 30 | Głowica cylindra miłkowa śruba pełnowymiarowa M8*15 | 8 |
| 32 | Głowica miłowa śruba pełnowymiarowa M8*55*20 | 2 |
| 33 | Allen C.K.S. śruba wydrążonaΦ9.4×23.5-M6 | 2 |
| 35 | Allen C.K.S. Śruba pełnowymiarowa M8*15 | 4 |
| 36 | Allen C.K.S. Śruba półgwintowa M8 * 45 * 20 | 6 |
| 45 | Philips C.K.S. Śruba samoblokująca ST4*16 | 5 |
| 46 | Philips C.K.S śruba samoblokująca ST4×20 | 4 |
| 49 | Podkładka płaska F8.5×F25×t2.0 | 4 |
| 50 | Podkładka płaska F8 | 10 |
| 53 | Podkładka sprężynowa F8 | 4 |
| 58 | Nakrętka samoblokująca Hex M8 | 6 |
| 61 | Przewód łączący ramę główną | 1 |
| 62 | Tulei | 4 |
| 76 | Pionowe okablowanie pokomunijające | 1 |
| 83 | Philips pan głowica śruba z pełnym bieźnikiem M5 * 10 | 8 |
| 87 | konsola | 1 |
| 90 | Dół pokrywy kierownicy A | 2 |
| 91 | Dół pokrywy kierownicy B | 2 |
| 97 | Pokrywa zewnętrzna kierownicy | 2 |
| 98 | Środkowa pokrywa kierownicy | 2 |
| 102 | Ozdobna pokrywa kierownicy | 2 |
| 104 | Pokrywa kierownicy | 2 |
| 108 | Oslona ramienia nadwozia | 2 |

Rysunek do złożenia



Lista części

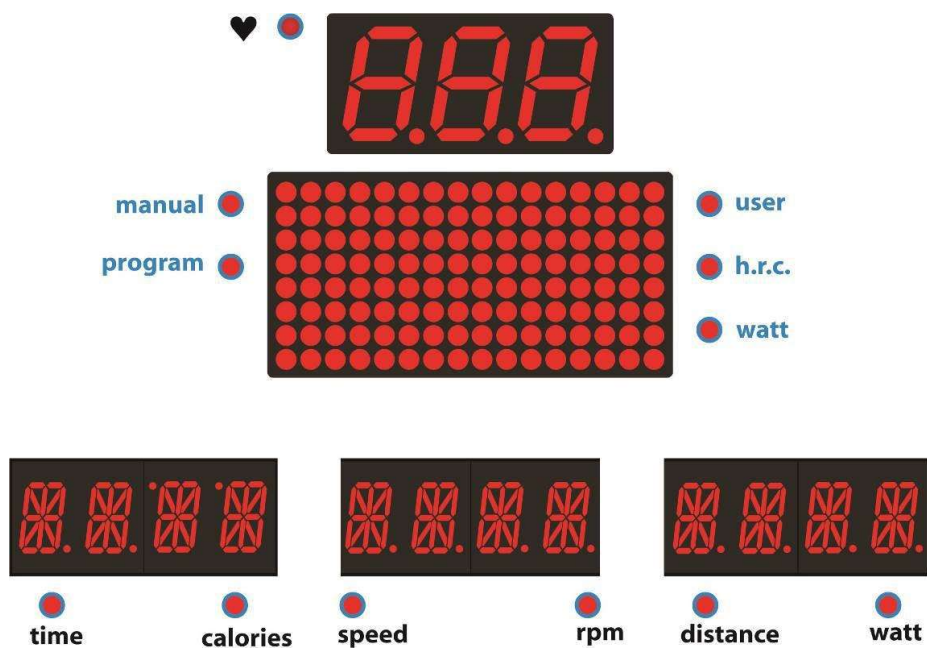
| Nie. | opis | ilość |
|-------------|---|--------------|
| 1 | Rama główna | 1 |
| 2 | Post w pozycji pionowej | 1 |
| 3 | Spawanie gąsienic kołowych | 1 |
| 4 | korba | 2 |
| 5 | Prawa kierownica | 1 |
| 6 | Lewa kierownica | 1 |
| 7 | Rurka kołowa impulsowa | 1 |
| 8 | ramię ciała Lewe | 1 |
| 9 | ramię nadwozia Prawe | 1 |
| 10 | Ramię wahadłowe w prawo | 1 |
| 11 | Ramię skrzydło s Lewe | 1 |
| 12 | Szyna przesuwna Płyta aluminiowa | 4 |
| 13 | Dekoracja okładki | 1 |
| 14 | Lewa górna kierownica | 1 |
| 15 | Prawa górna kierownica | 1 |
| 16 | Podstawa łożyska | 2 |
| 17 | Pierścień do wału $\Phi 20$ | 1 |
| 18 | Płytką przyłączeniowa słupka pionowego (1) | 1 |
| 19 | Oś pedału | 2 |
| 20 | Koło stałe pasowe | 1 |
| 21 | Poprawka magnesu | 1 |
| 22 | Oś stała sterowania magnesem $\Phi 12 \times 50$ | 1 |
| 23 | Śruba pełnowymiarowa hex M5*60 | 1 |
| 24 | Śruba półgwintowa głowicy cylindra imbusowej M10*100*50 | 1 |
| 25 | Śruba pełnowymiarowa hex M6*15 | 2 |
| 26 | Śruba pełnowymiarowa hex M10*75*20 | 2 |
| 27 | Allen C.K.S. śruba wydrążona $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$ | 2 |
| 28 | Allen C.K.S. śruba pełnowymiarowa M6*15 | 18 |
| 29 | Głowica cylindra miłkowej śruba pełnowymiarowa M6*10 | 8 |
| 30 | Głowica cylindra miłkowa śruba pełnowymiarowa M8*15 | 13 |
| 31 | Głowica cylindra allen śruba pełnowymiarowa M8 * 20 | 4 |
| 32 | Głowica miłowa śruba pełnowymiarowa M8*55*20 | 2 |

| | | |
|----|--|----|
| 33 | Wewnętrzne śruby sześciokątne $\Phi 9$, 4x23,5-M6 | 2 |
| 34 | Klucz płaski 5x50x20 | 1 |
| 35 | Allen C.K.S. śruba pełnowymiarowa M8*15 | 10 |
| 36 | Śruba półgwincowa Allen C.K.S. M8*45*20 | 6 |
| 37 | Allen C.K.S. śruba pełnowymiarowa M10 * 70 * 20 | 3 |
| 38 | Małe koło pasowe | 1 |
| 39 | Nakrętka sześciokątna M5 | 2 |
| 40 | Śruba gwintowa z głowicą zdechową M8*15 | 2 |
| 41 | Philips C.K.S. śruba pełnowymiarowa M5*15 | 8 |
| 42 | Philips countersunk głowica śruba pełnowymiarowa M5 * 15 | 2 |
| 43 | Nakrętka sześciokątna M10 | 6 |
| 44 | Allen C.K.S. śruba półgwintowa M10*50*20 | 2 |
| 45 | Philips C.K.S. śruba samogwintowania ST4 *16 | 50 |
| 46 | Philips C.K.S. śruba samogwintowania ST4 * 20 | 13 |
| 47 | Głowica patelni Philips śruba samogwintowania ST3 *30 | 4 |
| 48 | Głowica zdrobienia z gwintem m6*15 | 1 |
| 49 | Podkładka płaska F8.2xF25xt2.0 | 8 |
| 50 | Podkładka płaska F8 | 16 |
| 51 | Podkładka płaska F10 | 8 |
| 52 | Podkładka sprężynowa F6 | 2 |
| 53 | Podkładka sprężynowa F8 | 18 |
| 54 | Podkładka sprężynowa F10 | 3 |
| 55 | Klucz płaski 8*10*18 | 2 |
| 56 | Podkładka płaska F8*F30*t3.0 | 3 |
| 57 | Nakrętka samoblokująca Hex M10 | 4 |
| 58 | Nakrętka samoblokująca Hex M8 | 11 |
| 59 | Przewód impulsowy łączący | 2 |
| 60 | Silnik magnetyczny | 1 |
| 61 | Kabel komunikacyjny ramy głównej | 1 |
| 62 | Tulei | 4 |
| 63 | Sprężyna napinać hamulca F11.5xF1.2x13 | 1 |
| 64 | Podkładka EVA | 4 |
| 65 | Podkładka sprężynowa $\Phi 12$ | 2 |
| 66 | łożyska M12 | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 67 | Łożysko kulkowe z rowkiem głębokim 6201ZZ | 4 |
| 68 | Łożysko kulkowe z rowkiem głębokim 6004ZZ | 8 |
| 69 | Łożysko kulkowe z rowkiem głębokim 6005ZZ | 2 |
| 70 | Nakrętka sześciokątna M12×P1.75 | 2 |
| 71 | Oś koła pasowego | 1 |
| 72 | Koło pasowe | 1 |
| 73 | Nakrętka sześciokątna M12 | 2 |
| 74 | Koło zamachowe | 1 |
| 75 | Pasek silnika | 1 |
| 76 | Pionowe okablowanie pokomunijające | 1 |
| 77 | Zewnętrzna pokrywa po lewej stronie | 1 |
| 78 | Zewnętrzna pokrywa po prawej stronie | 1 |
| 79 | Pokrywa korby | 2 |
| 80 | Pedał w lewo | 1 |
| 81 | Pedał z prawej strony | 1 |
| 82 | Pierścień do wałuΦ17 | 1 |
| 83 | Philips pan głowica śruba z pełnym bieznikiem M5 * 10 | 8 |
| 84 | Zewnętrzna zaślepka pokrywy | 1 |
| 85 | Koło pasowe | 4 |
| 86 | Koło pasowe z ograniczoną liczbą rękawów | 2 |
| 87 | konsola | 1 |
| 88 | S undries pole | 1 |
| 89 | Łożysko kulkowe rowkowe z głębokim rowkiem R10ZZ | 4 |
| 90 | Dół pokrywy kierownicy A | 2 |
| 91 | Dół pokrywy kierownicy B | 2 |
| 92 | Zaślepka | 4 |
| 93 | Zestaw luzu łożyska na piętę W | 2 |
| 94 | Zestaw proszkowy zacisku pasowego | 2 |
| 95 | Pokrowiec na dekorację kół | 2 |
| 96 | Zestaw impulsów uchwytu | 2 |

| | | |
|------|---|---|
| 97 | Kierownica Pokrywa zewnętrzna | 2 |
| 98 | Środkowa pokrywa kierownicy | 2 |
| 99 | Pokrywa wewnętrzna kierownicy | 2 |
| 100 | Podkładki do podnóża | 6 |
| 101 | Koła | 2 |
| 102 | Ozdobna pokrywa kierownicy | 2 |
| 103 | Zaślepka | 2 |
| 104 | Pokrywa kierownicy | 1 |
| 105 | Pionowa okładka słupka | 1 |
| 106 | Eliptyczne wtyczki rury | 6 |
| 107 | Zestaw luzu korby trzy | 1 |
| 108 | Body pokrywa ramienia | 2 |
| 109 | Podkładka płaska F12.5×F22×t2.0 | 2 |
| 110 | Prześwit korby ustawiony jeden | 1 |
| 111 | Zestaw luzu korby dwa | 1 |
| 112 | Przewód komunikacyjny zasilania | 1 |
| 113 | Czujnik magnetyczny | 1 |
| 114 | Zasilacz | 1 |
| 115 | Linia hamulcowa | 1 |
| 116 | Oś flywheel | 1 |
| 117 | Łożysko kulkowe z rowkiem głębokim 6203ZZ | 2 |
| 118 | Zestaw luzu rękawa osi kierownicy | 2 |
| 119 | Switching zestaw luzu łożyska | 2 |
| 120 | Zestaw luzu łożyska korbowego | 1 |
| 121 | Zestaw luzu łożyska ramienia wahadłowego | 2 |
| | Część konsoli | |
| 87-1 | Górna pokrywa konsoli | 1 |
| 87-2 | Dolna pokrywa konsoli | 1 |
| 87-3 | Ozdobna pokrywa konsoli | 1 |

Instrukcja obsługi konsoli



FUNKCJE PRZYCISKÓW

| | |
|--------------------|--|
| Tkanki tłuszczowej | -Aby przetestować tkankę tłuszczową% (5,0%~ 50%) i BMI (0~50). |
| w górę | -Aby uzupełnić ustawienie w górę lub zwiększyć wartość funkcji. |
| na dół | -Aby dokonać ustawienia w dół lub zmniejszyć wartość funkcji. |
| Odzyskiwania | -Aby przetestować stan regeneracji tętna. |
| resetować | -W trybie STOP lub ustawieniu naciśnij go, aby odwrócić do menu głównego. -Hold na naciśnięcie tego klawisza przez 2 sekundy, konsola uruchomi się ponownie i uruchomić od użytkownika w trybie ustawień. |
| tryb | -W trybie STOP naciśnij ten przycisk, aby wybrać funkcję lub potwierdzić wszystkie wartości ustawień. |

| | |
|------------|--|
| START/STOP | -Aby rozpocząć lub zatrzymać trening. Po zatrzymaniu szkolenia przez naciśnięcie przycisku START/STOP komputer pozostają wszystkie wartości ustawień. |
|------------|--|

FUNKCJA WYŚWIETLANIA

| | |
|------------|--|
| Godzina | -Count up - nie ma ustawionego celu, czas będzie liczony od 0:00. -Count down - z ustawionym celem, czas będzie odliczać od ustawionego do 0, a następnie system STOP. I alarm systemowy 8s z 4 dźwiękami w każdej sekundzie. Zakres ustawień: 0:00~99:00 |
| szybkość | -W trybie START, z wejściem czujnika, prędkość treningu wyświetlania ekranu w 3s; Bez wejścia czujnika dla 4.6s, wartość SPEED wynosi 0. -Zakres wyświetlania: 0,0 ~ maksymalnie 99,9 KM / H lub ML / H. -SPEED & RPM wartość będzie wyświetlana na kolei. |
| Rpm | -W trybie START, z wejściem czujnika, obrót treningu wyświetlacza ekranu na minutę -Zakres wyświetlania: 0 ~ maksymalnie 999. -SPEED & RPM wartość będzie wyświetlana na kolei. |
| Kalorii | -Count up - bez ustawionego celu, kalorie będą liczyć się od 0,0. -Count down - z ustawionym celem, kalorie będą odliczać od zaprogramowanych do 0, a następnie system STOP. -Zakres wyświetlania: 0 ~ 9999CAL; Zakres ustawień: 0 ~ 9990CAL |
| odległość | -Count up - nie zaprogramowany cel, odległość będzie liczyć się od 0,0. -Odliczanie – z ustawionym celem odległość będzie odliczać od ustawionego do 0, następnie system STOP. -Zakres wyświetlania: 0,0 ~ 999,9 km (ml); Zakres ustawień: 0,0 ~ 999,0 km (ml) |
| puls | -Wyświetlacz tętno użytkownika -Pulse przekracza ustawioną wartość docelową, konsola przypomni dźwięk Bi-bi. -Zakres wyświetlania: P-30 ~ 230; Zakres ustawień: 0-30 ~ 230 |
| wat | -Wyświetlacz zużycie energii podczas szkolenia. -Zakres wyświetlania: 0 ~ 999; Zakres ustawień: 10 ~ 350. |
| Ręcznie | -Ręczna regulacja trybu treningu. |
| program | -Własny wybór poziomu obciążenia do treningu; 12 profili ustawionych do wyboru (P1 ~ P12). |
| użytkownik | -Użytkownik stworzyć własny profil poziomu oporu do treningu. |
| H.R.C. | -Docelowy tryb szkolenia HR. |
| wat | -WATT stały tryb treningowy. |

| | |
|-------|--|
| staly | |
|-------|--|

PROCEDURA OPERACYJNA:

1. Włączanie

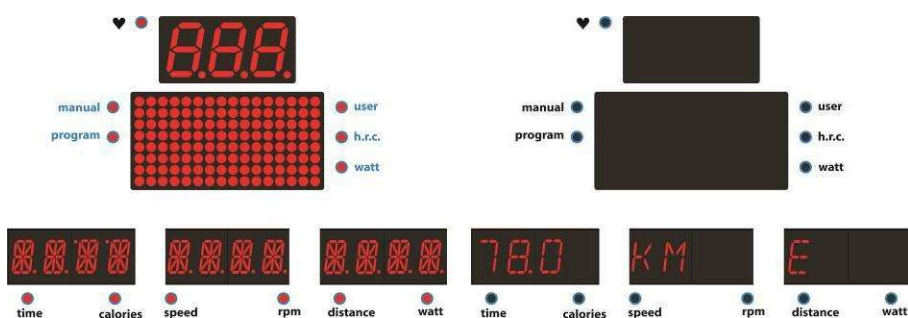
1-1 Podłącz zasilanie (naciśnij klawisz RESET dla 2s), dźwięk brzęczyka dla 1s i LED będzie pełny wyświetlacz 2s (Rysunek 1), a następnie wyświetli średnicę koła w oknie TIME i KM (lub ML) w oknie SPEED i "E" (lub "A") w oknie ODLEGŁOŚĆ (Rysunek 2). Następnie przejdź do trybu ustawień użytkownika. Domyślna grupa użytkowników systemu to U1 (Rysunek 3), naciśnij w górę lub w dół, aby wybrać U1 ~ U4, naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić. Naciśnij przyciski UP i DOWN, aby ustawić PŁEĆ, WIEK, WZROST, WAGĘ i potwierdzić, naciskając tryb.

1-1-1 SEKS- Kobieta/Mężczyzna

1-1-2 AGE- 1 ~ 99 (wartość domyślna to ostatnia wartość wejściowa)

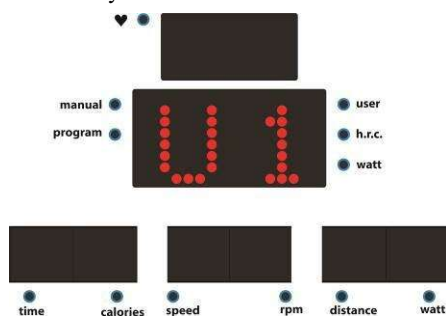
1-1-3 HEIGHT- 100 ~ 200CM (wartość domyślna to ostatnia wartość wejściowa)

1-1-4 WAGA- 20 ~ 150KG (wartość domyślna to ostatnia wartość wejściowa)



Rysunek 1

Rysunek 2



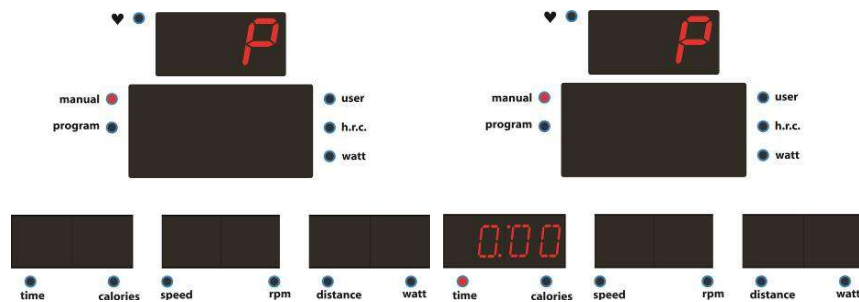
Rysunek 3

2. Wybór trybu treningowego

Po ustawieniu USER DATA, naciśnij tryb w menu głównym: MANUAL, PROGRAM, USER program, H.R.C. i WATT LED miga, aby ustawić.

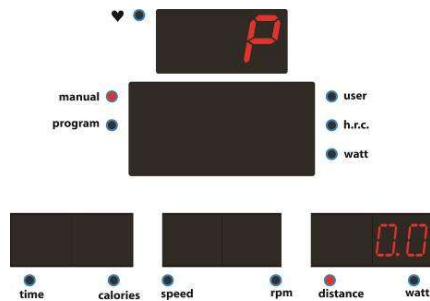
2-1 Tryb ręczny

W menu głównym naciśnij jeden raz klawisz DOWN i naciśnij przycisk MODE, aby wprowadzić ustawienie TIME. Użytkownik może nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby skonfigurować docelowy czas szkolenia. Następnie press MODE, aby skonfigurować odległość/ kalorie/ IMPULS jako rysunek 4-6. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.



Rysunek 4

Rysunek 5



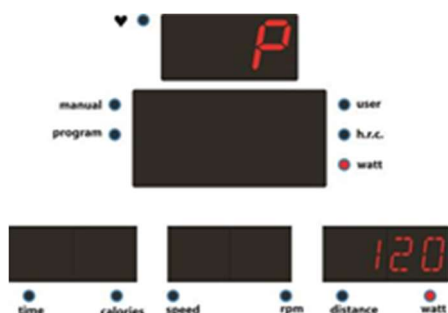
Rysunek 6

Tryb sterowania 2-2 W

Gdy użytkownik w dowolnym trybie, naciśnij przycisk START / STOP, a następnie naciśnij przycisk RESET, aby przejść do menu głównego. Naciśnij klawisz UP 2 razy i naciśnij przycisk MODE, aby przejść do trybu stałego treningu WATT.

Wejście w tryb WATT, naciśnięcie przycisku UP lub DOWN w celu skonfigurowania (domyślny zakres 10 ~ 350, zaprogramowany 120 jako rysunek 7).

Naciśnij przycisk MODE, aby wprowadzić ustawienie TIME (1 ~ 90 minut), lub naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening, naciśnij w górę lub w dół, aby ustawić wartość WATT.

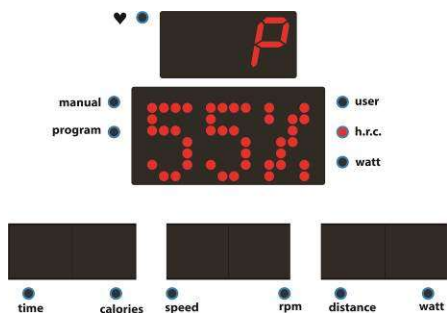


Rysunek 7

2-3 H.R.C. tryb

Gdy użytkownik wybierze tryb H.R.C, klawisz press RESET powróci do menu głównego. Naciśnij klawisz UP 3 razy, aby przejść do trybu H.R.C (rysunek 8).

Naciśnij tryb, aby skonfigurować, H.R.C 55% miga, naciśnij w górę lub w dół, aby wybrać różne docelowe tętno H.R.C 75%, H.R.C 90% i H.R.C Targe.



Rysunek 8

2-4 Tryb programu użytkownika

Naciśnij klawisz RESET z powrotem do menu głównego. Naciśnij klawisz UP 4 razy, UŻYTKOWNIK miga. Press MODE ton pierwsza kolumna profilu LED zacznie migać. Press UP lub DOWN przycisk, aby dostosować poziom oporu od 1 ~ 32, każdy 4 poziomy zapalą się jedną diodę LED (Rysunek 9), naciśnij tryb, aby zakończyć profil programu będzie miał 16 kolumn do ustawienia. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

2-5 Tryb programu

Naciśnij klawisz RESET z powrotem do menu głównego. Naciśnij klawisz UP 5 razy, program miga. Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do trybu PROGRAM. Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać PROGRAM 1-12, naciśnij klawisz MODE enter time, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby skonfigurować. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.



time calories speed rpm distance watt

Rysunek 10

2-6 TRYB TKANKI TŁUSZCZOWEJ

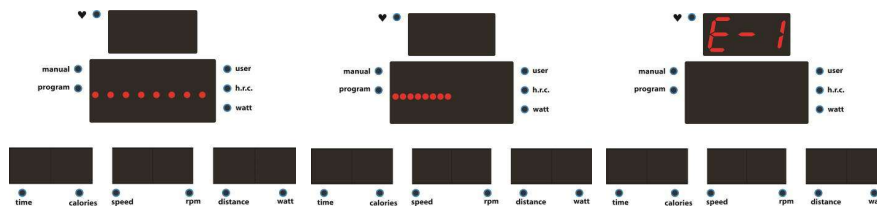
2-6-1 Jeśli bieżnia działa, naciśnij stop, a następnie naciśnij przycisk BODY FAT, aby przejść do trybu tkanki tłuszczowej.

2-6-2 Po rozpoczęciu pomiaru TKANKI TŁUSZCZOWEJ użytkownik musi trzymać obie ręce na pulsie uchwytu, na ekranie pojawi się "o""o" jako rysunek 11. Po 8 sekundach na ekranie pojawi się procent tkanki tłuszczowej body fat i BMI (Body Mass Index).

※ Wyświetlanie kodu błędu podczas pomiaru:

E-1--- użytkownik nie trzyma uchwytów ręcznych poprawnie (Rysunek 16) E-4--- Tkanka tłuszczowa% przekracza zakres ustawień (5,0% ~ 50%).

2-6-3 Naciśnij przycisk BODY FAT ponownie, aby wrócić do poprzedniego stanu treningu.



Rysunek 11 rysunek 12

rysunek 13

2-7 Tryb ODZYSKIWANIA

2-7-1 Przytrzymaj dwie ręce na pulsie uchwytu, gdy ekran wyświetla wartość PULSE, a następnie naciśnij przycisk ODZYSKIWANIA, aby przejść do trybu odzyskiwania. CZAS wyświetli 00:60 i rozpocznie odliczanie, okno PULSE wyświetli wartość PULSE, podczas odliczania do 0, ekran wyświetli FX (wartość X 1-6, aby pokazać dane odzyskiwania. Naciśnij przycisk ODZYSKIWANIE z powrotem do menu głównego.

Jeśli do konsoli nie ma sygnału impulsowego, naciśnięcie przycisku ODZYSKIWANIA jest nieprawidłowe.

2-7-2 W trybie ODZYSKIWANIA naciśnij przycisk RECOVERY może zresetować tryb.

2-7-3 Jeśli nie ma wejścia impulsowego uchwytu, funkcja ODZYSKIWANIA nie będzie dostępna.

2-8 Tryb UŚPIENIA

Jeśli w ciągu 4 minut nie ma wejścia sygnału RPM, dioda LED i konsola wejdą w tryb UŚPIENIA, naciśnij dowolny klawisz, aby wybudzić system w stanie zasilania.

Ogólne wskazówki dotyczące kondycji

Uruchom program ćwiczeń powoli, czyli jedną jednostkę ćwiczeń co 2 dni. Zwiększ sesję ćwiczeń z tygodnia na tydzień. Zaczynaj od krótkich okresów na ćwiczenie, a następnie stale je zwiększać. Zaczynaj powoli od sesji ćwiczeń i nie wyznaczaj sobie niemożliwych celów. Oprócz tych ćwiczeń, czy inne formy ćwiczeń, takich jak jogging, pływanie, taniec i / lub jazda na rowerze.

Zawsze rozgrzewaj się dokładnie przed treningiem. Aby to zrobić, wykonaj co najmniej pięć minut ćwiczeń rozciągających lub gimnastycznych, aby uniknąć szczepów mięśni i urazów.

Regularnie sprawdzaj puls. Jeśli nie masz przyrządu do pomiaru tętna, zapytaj swojego lekarza rodzinnego, jak możesz skutecznie mierzyć tętno. Określ swój osobisty zakres częstotliwości ćwiczeń, aby osiągnąć optymalny sukces treningowy. Weź pod uwagę zarówno swój wiek, jak i poziom sprawności. Tabela na stronie 16 daje punkt odniesienia do określenia optymalnego impulsu wysiłkowego.

Upewnij się, że oddychasz regularnie i spokojnie podczas ćwiczeń.

Uważaj, aby pić wystarczająco dużo podczas ćwiczeń. Zapewnia to, że zapotrzebowanie na płyny organizmu jest spełnione. Należy wziąć pod uwagę, że zalecana ilość picia 2-3 litrów dziennie jest znacznie zwiększona przez obciążenie fizyczne. Płyn, który pijesz, powinien być w temperaturze pokojowej.

Podczas ćwiczeń na urządzeniu zawsze nosić lekkie i wygodne ubrania, a także buty sportowe. Nie należy nosić luźnej odzieży, która mogłaby rozerwać lub zostać złapana w urządzenie podczas ćwiczeń.

Ćwiczenia do osobistego treningu

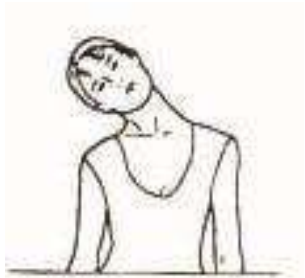
Ćwiczenia rozgrzewkowe / rozciągające

Udana sesja ćwiczeń rozpoczyna się rozgrzewką ćwiczeń, a kończy ćwiczeniami w celu ochłodzenia i relaksu. Te rozgrzewające ćwiczenia przygotowują twoje ciało na kolejne wymagania, które na nim stawia. Okres ochłodzenia / relaksu po sesji ćwiczeń zapewnia, że nie występują żadne problemy mięśniowe. W

po można znaleźć instrukcje ćwiczeń rozciągania do rozgrzewania i chłodzenia. Proszę zwrócić uwagę na następujące kwestie:

ĆWICZENIA NA SZYJĘ

Przechyl głowę w prawo i poczuć napięcie w szyi. Powoli upuść głowę w dół do klatki piersiowej w półkole, a następnie obróć głowę w lewo. Poczujesz wygodne napięcie w szyi ponownie. Możesz powtórzyć to ćwiczenie na przemian kilka razy.



1

ĆWICZENIA NA RAMIENIU

Unieś na przemian lewe i prawe ramiona lub unieś oba ramiona jednocześnie.



2

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE RAMIĘ

Rozciągnij lewe i prawe ramiona na przemian w kierunku sufitu. Poczuj napięcie po lewej i prawej stronie. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.

3



ĆWICZENIA NA GÓRNĄ CZĘŚĆ UDA

Wspieraj się, kładąc rękę na ścianie, a następnie sięgnij za sobą i podnieś prawą lub lewą stopę tak blisko pośladków, jak to możliwe. Poczuj wygodne napięcie w przedniej części uda. Jeśli to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund i powtórz to ćwiczenie 2 razy dla każdej nogi.



4

WEWNĄTRZ GÓRNEJ CZĘŚCI UDA

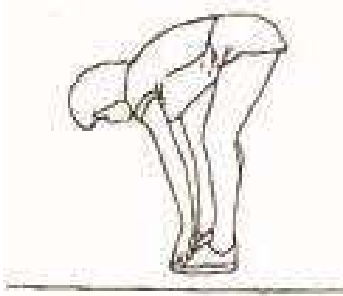
Usiądź na podłodze i umieść stopy w taki sposób, że kolana są skierowane na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Teraz ostrożnie naciskaj kolana w dół. Jeśli to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 30-40 sekund.



5

DOTYKAJ U YSLEK

Zegnij pień powoli do przodu i spróbuj dotknąć stóp rękami. Dotrzeć w dół tak daleko, jak to możliwe do palców. Jeśli to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 20-30 sekund.



6

ĆWICZENIA NA KOLANA

Usiądź na podłodze i rozciągnij prawą nogę. Zegnij lewą nogę i połącz stopę na prawym górnym udzie. Teraz spróbuj dotrzeć prawą nogą prawą ręką. Jeśli to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 30-40 sekund.



7

ĆWICZENIA DLA CIELĄT / ŚCIEGNA ACHILLESA

Położ obie ręce na ścianie i podtrzymuj całą masę ciała. Następnie przesuń lewą nogę do tyłu i zmieniaj ją prawą nogą. To rozciąga tylną część nogi. Jeśli to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 30-40 sekund.

