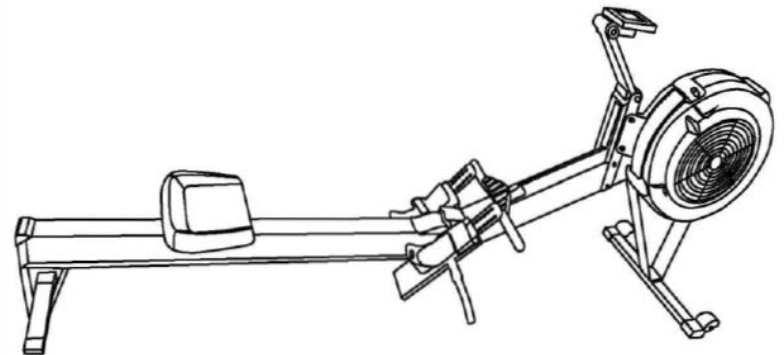


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР
Protrain HC-RW-01**



1. ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Памятка по безопасному использованию

1.1.1. Использование тренажера, который поврежден или имеет изношенные детали, может привести к травмам. Если Вы подозреваете, что детали тренажера уже находятся в таком состоянии, настоятельно рекомендуется немедленно их заменить.

1.1.2. Чтобы избежать возможных травм, соблюдайте осторожность при креплении монорельса к маховику и при работе с фиксатором стойки.

1.1.3. Не ставьте гребной тренажер вертикально, чтобы избежать опрокидывания.

1.2. Инструкция по первому применению

1.2.2. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что выполнение интенсивных физических упражнений для Вас не опасно.

1.2.2. Внимательно прочтите руководство по эксплуатации гребного тренажера. Неправильные операции, такие как чрезмерный наклон спинки или снятие сиденья, могут привести к травмам.

1.3. Введение

1.3.1. Начните упражнение. В первый день занимайтесь не более пяти минут.

Подготовьте свое физическое состояние к новым упражнениям.

1.3.2. В первые две недели постепенно увеличивайте время и интенсивность упражнений, тренируйтесь на одном уровне не менее одной недели. Не тренируйтесь в полную силу до тех пор, пока не будете уверенно выполнять упражнение. Подобно другим физическим нагрузкам, слишком быстрое наращивание объема и интенсивности упражнений или их неправильное выполнение увеличивает риск получения травм.

1.3.3. Частота взмахов руками во время упражнения должна составлять от 24 до 30 ударов в минуту, начните тренироваться в течение 3-5 минут, затем сделайте перерыв, выполните упражнения на растяжку и походите. Если Вы чувствуете себя хорошо, выполните четыре подхода; этого будет достаточно для первого дня тренировки.

1.4. Настройка маховика

Регулятор аналогичен велосипедной передаче, он влияет на ощущение движения, но напрямую на сопротивление не влияет. После нескольких попыток Вы найдете настройки регулятора, которые дадут Вам наилучшие результаты. Мы рекомендуем установить регулятор на 3-5 для наилучшей аэробной нагрузки. Этот диапазон настроек больше всего напоминает плавное и быстрое плавание на лодке по воде. При более высоких настройках это напоминает греблю на большой и медленной лодке.

2. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ГРАФИК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

2.1. Каждые два дня.

Протирайте рельс вручную тряпкой или неабразивной салфеткой.

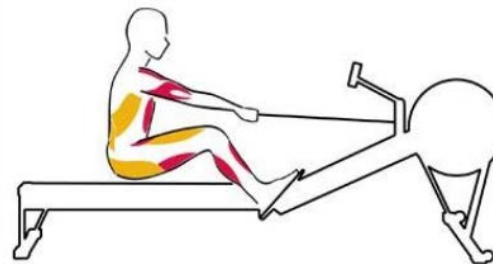
2.2. Каждые 50 рабочих часов или каждый месяц.

Смазывайте цепь ложкой чистого минерального масла, тройного масла или моторного масла 20W. Налейте масло на кухонное полотенце и протрите им всю цепочку. Вытрите лишнее масло. При необходимости повторите процедуру. Не используйте никаких чистящих средств или растворителей для чистки цепи.

8.4. Восстановление

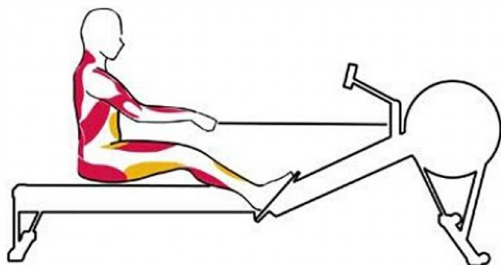
Трицепсы задействуются, чтобы толкать руки вперед и в стороны от туловища.

Мышцы брюшного пресса сгибают туловище вперед, а подколенные сухожилия и икры сокращаются, когда Вы скользите вверх к рукоятке.



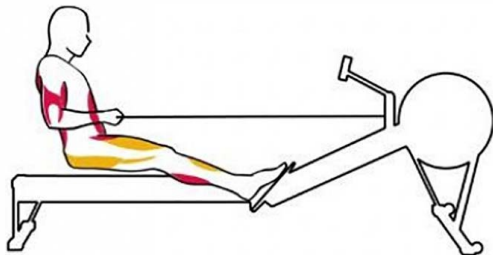
8.2. Начало

Вы начинаете движение мышцами ног, при этом все плечевые мышцы сокращаются. Когда Вы выполняете последовательность движений, Ваши бицепсы задействуются, чтобы подтянуть рукоятку к животу, мышцы спины работают активнее, когда Вы поворачиваете туловище, а ягодичные мышцы и подколенные сухожилия сокращаются, разгибая бедро. Когда движение заканчивается вытягиванием руки, задействуются почти все мышцы верхней части тела.



8.3. Завершение

При завершении упражнения мышцы брюшного пресса стабилизируют тело, а ягодичные мышцы и квадрицепсы сокращаются. Бицепсы и многие мышцы спины также сокращаются, помогая удерживать туловище в исходном положении и поворачивать плечи внутрь.



2.3. Каждые 250 рабочих часов или каждый месяц.

2.3.1. Проверяйте элементы цепи на жесткость соединений. Если смазка не решает проблему, цепь следует заменить.

2.3.2. Проверяйте соединения цепи и рычага на предмет износа. Если отверстия становятся длиннее или U-образные болты изношены наполовину, следует заменить все соединение целиком.

2.3.3. Проверяйте, затянуты ли винты. При необходимости ослабьте или затяните гайку.

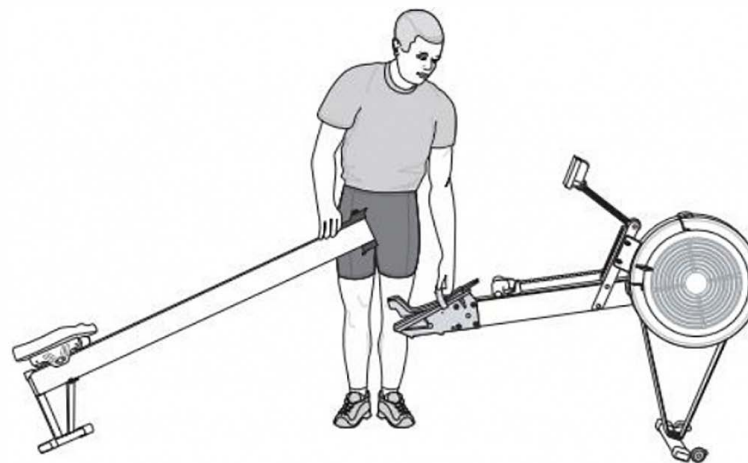
2.3.4. С помощью фонарика проверьте, нет ли пыли внутри маховика, и при необходимости пропылесосьте.

Примечание: электронная консоль управления является герметичным устройством, ее ни в коем случае нельзя разбирать. Попытки демонтажа приведут к освобождению производителя от гарантийных обязательств. Если с этой деталью возникли проблемы, пожалуйста, обратитесь к производителю.

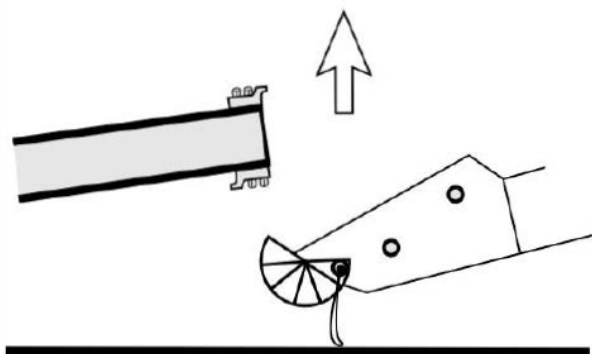
3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И РАЗБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

3.1. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

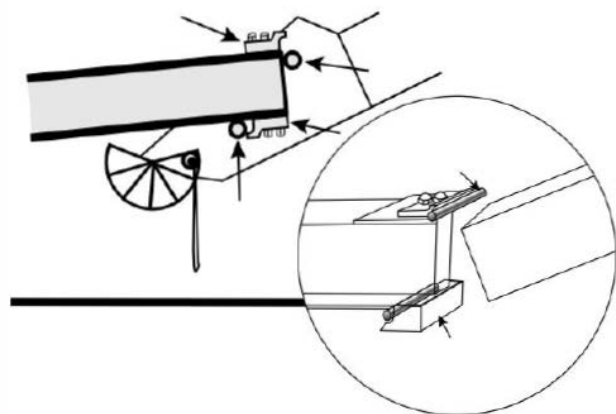
Расположите деталь с маховиком и деталь монорельсом вплотную друг к другу.



3.1.1. Используя одну из подножек в качестве ручки, поднимайте конец детали с маховиком до тех пор, пока она не встанет на колесики. Поднимите конец монорельса на тот же уровень.



3.1.2. Соедините деталь с маховиком и монорельс между подножками. Верхний крючок должен находиться над верхним болтом, а нижний должен цепляться за нижний болт.



3.1.3. Опускайте обе детали до тех пор, пока они надежно не соединятся и не встанут на место.

G. Нажмите и удерживайте кнопку **MODE KEY** в течение 2 секунд в режиме ожидания, чтобы переключить единицы измерения **DIST** (МЕТР или МИЛЯ).

7.2. КЛАВИША РЕЖИМА

- A. В режиме выбора функции нажмите один раз на клавишу подтверждения функции;
- ВП В режиме настройки нажмите один раз на клавишу подтверждения настройки;
- C. В спортивном режиме нажмите один раз **tn** раз на паузу или старт;
- D. При каждом нажатии клавиши раздается звуковой сигнал **BI**;
- E. Нажмите и удерживайте кнопку **SET KEY** в течение 2 секунд в режиме ожидания **tn** переключений между метрической и имперской системами.

7.3. КЛАВИША ИНТЕРВАЛА 20-10

Нажмите эту кнопку, чтобы перейти в режим прерывистых тренировок **20-10**

7.4. ИНТЕРВАЛ 10-20

Нажмите эту клавишу для прямого входа в режим прерывистых упражнений **10-20**.

7.5. КЛАВИША СБРОСА

- A. В режиме выбора функций каждое нажатие возвращает к предыдущему уровню функций;
- ВП В режиме настройки нажмите один раз **tn cle ar** текущее значение продаж;
- C. В режиме паузы нажмите один раз, чтобы вернуться к экрану ожидания;
- D При каждом нажатии клавиши раздается звуковой сигнал **BI**;
- E. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы перевести ЖК-консоль в режим ожидания после включения питания.

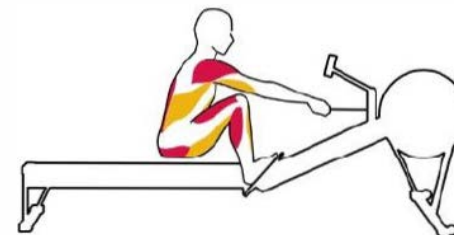
7.6. КЛАВИША ВОССТАНОВЛЕНИЯ

При наличии пульса нажмите эту клавишу **tn**, чтобы сразу перейти к **6п**-секундному отсчету восстановления пульса. После обратного отсчета на дисплее отобразится **F 1-F6**.

8. ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

8.1 Ловля

При выполнении упражнения ноги сжаты, а голени расположены вертикально. Ваши трицепсы работают на разгибание голени, а некорные мышцы пальцев и больших пальцев захватывают рукоятку. Мышцы спины расслаблены, а брюшные мышцы сгибают туловище вперед.



Состояние **STOP**, **LCD CONSOLE** переходит в режим ожидания.

Е. Когда упражнение закончится, на ЖК~дисплее замигает надпись **“STOP“**, **TIME, DISTANCE** покажут значение выполненного упражнения, **CALORIES, PULSE, TOTALSTROKES** и **STROCES** покажут значение упражнения. В это время снова нажмите кнопку **START I STOP KEY** для повторного выполнения функции **TARGET DISTANCE**; если на экране окончания упражнения нажать кнопку **RESET KEY**, **LCD CONSOLE** перейдет в режим ожидания, зуммер будет звучать в течение **0,5** секунд; если на экране окончания упражнения не нажимать кнопку или через **4** минуты после окончания упражнения, **LCD CONSOLE** перейдет в режим ожидания, зуммер будет звучать в течение **0,5** секунд.

Ф. Во время выполнения упражнения, если в течение **4** минут не нажимать кнопки, не подавать сигнал об оборотах и прекратить подачу сигнала о сердцебиении, зуммер будет звучать в течение **0,5** секунды, чтобы перейти в режим ожидания.

6.6.5. ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС

А. На ЖК~дисплее отображается мигающий экран **TARGET**, нажмите **MODE KEY**, а затем нажмите **UP**, чтобы выбрать функцию **TARGET PULSE**.

В. ЖК~дисплей **“SET“** постоянно горит, окно **PULSE** отображает предустановленное значение **100** мигает, нажмите **UP I DWON** для установки целевого **PULSE**, диапазон настройки **30 ~ 230**, может быть установлен циклически, нажмите **ST ART I STOP KEY** для подтверждения зуммер подает звуковой сигнал в течение **0,5** секунд и переходит в спортивный режим.

С. ЖК~дисплей **“TARGET“**, **“PULSE“** двухсекундный интерактивный дисплей, время, дистанция, калории, пульс, **SPM, WATT, TOT AL STROKES** и **STROKES** начинают отсчет дисплея в соответствии с рассчитанным значением, **SPM, WA TT** дисплей переключается каждые **5** секунд.

Д. Во время выполнения упражнения, когда фактическое значение пульса превышает установленное, зуммер подает звуковой сигнал в течение **1** секунды.

Е. Во время выполнения упражнения, нажмите **ST ART I STOP KEY**, упражнение приостанавливается, **LCD дисплей** перестает мигать, **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOT AL STROKES** и **STOKES** показывают текущее значение упражнения, **PULSE** показывает мгновенное значение сердцебиения, нажмите еще раз **START/ STOPKEY**, **LCD CONSOLE** продолжает перемещаться по экрану. Если вы нажмете кнопку **RESET KEY**, **LCD CONSOLE** перейдет в режим ожидания. Если вы не нажмете ни одной кнопки или не остановите упражнение в течение **4** минут в состоянии **STOP**, **LCD CONSOLE** перейдет в режим ожидания. Во время тренировки. Если не нажимать никаких кнопок, не подавать сигнал **RPM**, через **4** минуты после прекращения подачи сигнала сердцебиения в течение **0,5** секунд раздастся звуковой сигнал, и тренажер переходит в режим ожидания.

7. ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КЛАВИШ БЫСТРОГО

ДОСТУПА 7.1. КЛАВИША ВВЕРХ

А. Нажмите один раз для однократного увеличения, длительное нажатие ~ для быстрого увеличения;

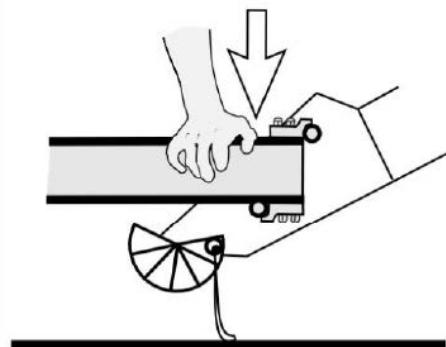
В. Диапазон настройки ВРЕМЕНИ: **0: 00 ~ 99: 00** (функция **fNTER VAL 4'** если настроить один раз для увеличения **0:01**, функция **TIME** & настроить один раз для увеличения **1 :00**);

С. Диапазон настройки **CAL**: **0 ~ 9990** (каждый раз увеличивается на **10**);

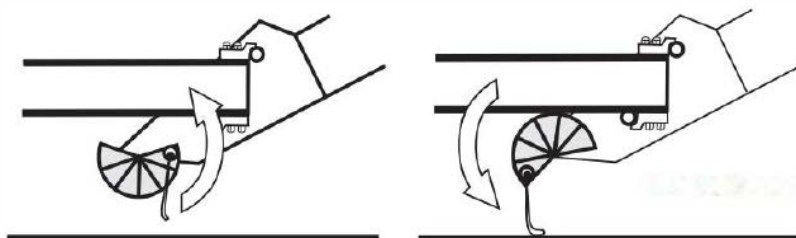
Д. Диапазон настройки **DIST**: **0 ~ 9990** (**#1** настраивается один раз и увеличивается на **10**);

Диапазон настройки **E.STROKES**: **0 ~ 9990** (**10** за каждую настройку);

Диапазон настройки **F.PULSE**: **30 ~ 230** (предустановленное значение **100**, с каждой регулировкой увеличивайте **1**);



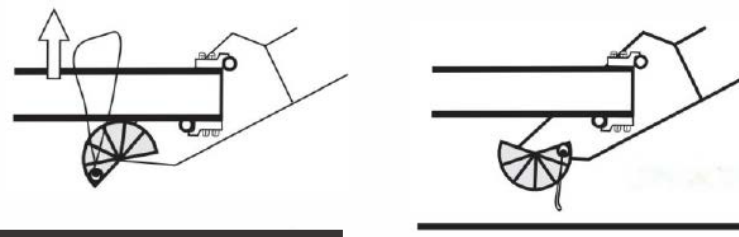
3.1.4. Поверните замок вокруг своей оси и установите его в блокирующее положение.



БЛОКИРУЮЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

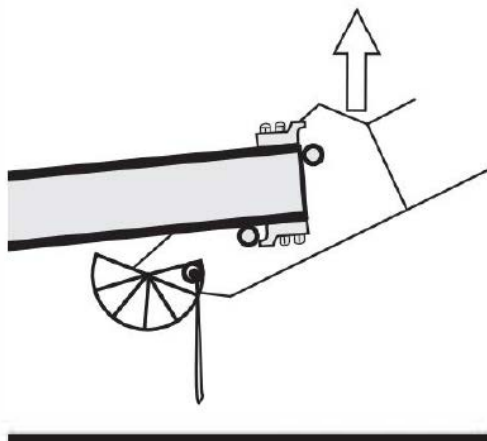
3.2. ИНСТРУКЦИЯ ПО РАЗБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

3.2.1. Освободите замок из фиксирующего положения, потянув за трос вверх, позволяя замку повернуться в разблокированное положение.

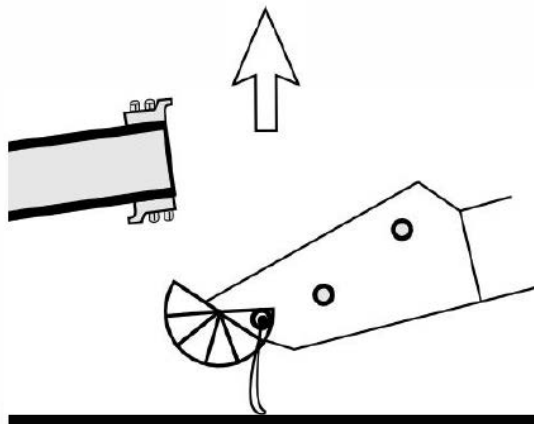


РАЗБЛОКИРОВАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

3.2.2. Используя подножку, слегка приподнимите монорельс одной рукой, чтобы отсоединить его.



3.2.3. Уберите монорельс другой рукой.



3.3. Меры предосторожности при хранении

3.3.1. Обе части могут быть установлены вертикально, как показано на рисунке, для более компактного хранения.

При поднятии секции с маховиком следует соблюдать осторожность, так как баланс может резко сместиться.

Функция настройки СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ

В. ЖК-дисплей "SET" постоянно горит, а окно CALORIES 0 мигает. Нажимайте кнопки UP I DOWN для установки целевых КАЛОРИЙ. Диапазон настройки составляет 0 ~ 9990. Настройка может быть циклической. Зуммер будет звучать в течение 0,5 секунд после нажатия кнопки START I STOP KEY. И перейдите в спортивный режим.

С. ЖК-дисплей ЖК-дисплей "ЦЕЛЬ"; "КАЛОРИИ" двухсекундный интерактивный дисплей, КАЛОРИИ начинают отсчет в соответствии с установленным значением, ВРЕМЯ,

DTST ANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WA TT, TOT AL STROKES и STOKES начинают отсчет в соответствии с рассчитанным значением, дисплей SPM WA TT переключается каждые 5 секунд.

D. Во время выполнения упражнения, нажмите START I STOP KEY, упражнение приостанавливается, LCD дисплей перестает мигать, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES и STOKES отображают текущее значение упражнения, PULSE отображает мгновенное значение сердцебиения, а затем снова нажмите ST ART I STOP KEY, LCD CONSOLE продолжает перемещаться по экрану. Если вы нажмете кнопку RESET KEY, LCD CONSOLE перейдет в режим ожидания. Если в состоянии STOP не нажата ни одна кнопка или упражнение завершено в течение 4 минут, LCD CONSOLE переходит в режим ожидания.

С. Е. По окончании тренировки на ЖК-дисплее появляется надпись "STOP" и мигает индикатор TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOT AL STROKES и STOKES для отображения значения тренировки. В это время снова нажмите кнопку ST ART I STOP KEY для повторного выполнения TARGET DISTANCE. Нажмите кнопку RESET KEY, LCD CONSOLE перейдет в режим ожидания, и в течение 0,5 секунд будет звучать зуммер. Если вы не нажмете ни одной кнопки или не закончите упражнение в течение 4 минут на экране окончания упражнения, LCD CONSOLE перейдет в режим ожидания, и зуммер будет звучать в течение 0,5 секунды.

F. Если во время выполнения упражнения в течение 4 минут не нажимать никаких кнопок, не подавать сигнал оборотов и не прекращать подачу сигнала сердцебиения, зуммер подаст звуковой сигнал на 0,5 секунды, чтобы перейти в режим ожидания.

A. Если на ЖК-дисплее отображается мигающий экран TARGET, нажмите кнопку MODE KEY, а затем нажмите кнопку UP для выбора функции TAPGET, ДИСТАНЦИЯ. функция настройки СТРОК.

В. На ЖК-дисплее постоянно горит "SET", а окно СТРЕЛКИ 0 мигает. Нажмите UP, чтобы установить целевые СТРЕЛКИ. Диапазон настройки составляет от 0 до 9990. Настройка может быть циклической. После включения нажатием кнопки START I STOP KEY, зуммер звучит в течение 0,5 секунды и переходит в спортивный режим. Спортивный режим.

С. На ЖК-дисплее отображается "TARGET", каждые две секунды интерактивно отображается "STROKES", и начинается отсчет STROCIIES в соответствии с установленным значением. Время, Дистанция, Калории, Пульс, СПМ, WA TT, TOT AL STROKES и STOKES начинают отсчет в соответствии с рассчитанным значением.

D. Во время тренировки нажмите START/ STOP KEY, тренировка приостанавливается, STOP мигает на LCD дисплее, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES и STOKES показывают текущее значение тренировки, PULSE показывает мгновенное значение пульса, это Когда вы снова нажмете START/ STOP KEY, LCD CONSOLE продолжает перемещать изображение. Если вы нажмете кнопку RESET KEY, LCD CONSOLE перейдет в режим ожидания. Если вы не нажмете ни одной кнопки или не остановите упражнение в течение 4 минут в

screen.

Е. По окончании тренировки на ЖК-дисплее мигает надпись "STOP", на дисплее отображаются значения ВРЕМЕНИ, ДИСТАНЦИИ, КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА, ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА И КОЛИЧЕСТВА ДВИЖЕНИЙ. В это время снова нажмите кнопку START I STOP KEY, чтобы снова выполнить функцию TARGET TIME. На экране нажмите кнопку RESET, LCD CONSOLE перейдет в режим ожидания, зуммер будет звучать в течение 0,5 секунды; если вы не нажмете ни одной кнопки или закончите упражнение в течение 4 минут на экране окончания упражнения, LCD CONSOLE перейдет в режим ожидания, и зуммер будет звучать в течение 0,5 секунды.

Ф. Во время тренировки не вводите никаких кнопок, не подавайте сигнал RPM, через 4 минуты после подачи сигнала сердцебиения зуммер подаст звуковой сигнал на 0,5 секунды, чтобы перейти в режим ожидания.

6.6.2. РАССТОЯНИЕ ДО ЦЕЛИ

А. Под мигающим экраном TARGET на ЖК-дисплее нажмите кнопку MODE и кнопкой UP выберите функцию TARGET DISTANCE.

ДИСТАНЦИЯ

Мигает, нажмите MODE KEY, чтобы активировать функцию установки ДИСТАНЦИИ.

В. ЖК-дисплей "SET" постоянно горит, окно DISTANCE мигает в 0:00, SUP устанавливает целевое расстояние, диапазон настройки 0-9990, который может быть установлен циклически. Нажмите START I STOP KEY, чтобы подтвердить, что пиковый звуковой сигнал звучит в течение 0,5 секунд, и войдите в спортивный режим.

С. LCD экран LCD дисплей "TARGET", "DISTANCE" двухсекундный интерактивный дисплей, DISTANCE начинает отсчет в соответствии с установленным значением, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, W ATT, TOTAL STROKES и STOKES начинают отсчет дисплея в соответствии с рассчитанным значением, SPM WA TT5display переключается каждые 5 секунд.

Д. Во время выполнения упражнения нажмите кнопку START I STOP KEY, упражнение приостанавливается, LCD дисплей перестает мигать, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES и STROKES отображают текущее значение упражнения, PULSE отображает мгновенное значение сердцебиения, а затем снова нажмите кнопку START/STOP KEY, LCD CONSOLE продолжает отображать изображение движения. Если вы нажмете кнопку RESET, LCD CONSOLE перейдет в режим ожидания. Если в состоянии STOP не нажата ни одна кнопка или упражнение завершено в течение 4 минут, LCD CONSOLE переходит в режим ожидания.

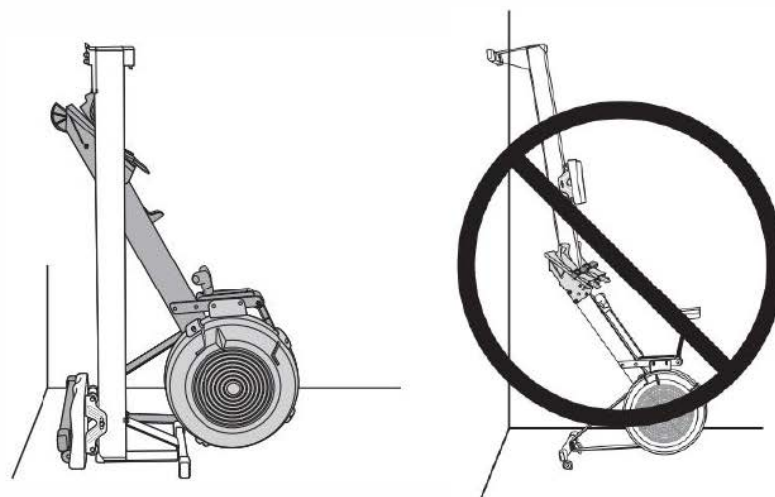
Е. По окончании тренировки на ЖК-дисплее мигает надпись "STOP", на дисплее отображаются значения TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES и STROKES. В это время снова нажмите кнопку START I STOP KEY, чтобы снова выполнить функцию TARGET DISTANCE. Если на экране нажать кнопку RESET KEY, LCD CONSOLE перейдет в режим ожидания, звуковой сигнал прозвучит в течение 0,5 секунды; если вы не нажмете ни одной кнопки или закончите упражнение в течение 4 минут на экране окончания упражнения, LCD CONSOLE перейдет в режим ожидания, звуковой сигнал прозвучит в течение 0,5 секунды.

Ф. Если во время выполнения упражнения в течение 4 минут не нажимать никаких кнопок, не подавать сигнал о числе оборотов и прекратить подачу сигнала о сердцебиении, зуммер будет звучать в течение 0,5 секунды, чтобы перейти в режим ожидания. 6.6.

3 ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ

А. В мигающем экране TARGET, отображаемом на ЖК-дисплее, нажмите MODE KEY, а затем нажмите UP, чтобы выбрать функцию TARGET, DISTANCE.

Да, на ЖК-дисплее постоянно светится ЦЕЛЬ, окно КАЛОРИИ



4. ТАБЛИЦА С ОСНОВНЫМИ ФУНКЦИЯМИ

№	НАЗВАНИЕ	ДИАПАЗОН	НАСТРОЙКА	ЗАПОМИНАНИЕ	СБРОС	КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ
1	ВРЕМЯ	0:00-99:59 (МИН:СЕК)	±1 MIN	ДА	ДА	1. Прямой отсчет по умолчанию. 2. Обратный отсчет при настройке, звуковой сигнал при 0 (4 раза). 3. При отсутствии входного сигнала в течение 4 минут, переходит в режим ожидания
2	DIST (расстояние)	0-9999 КМ	0-9990 ±10К ±10М	ДА	ДА	1. Прямой отсчет по умолчанию. 2. Обратный отсчет при настройке, звуковой сигнал при 0 (4 раза). 3. При отсутствии входного сигнала в течение 4 минут, переходит в режим ожидания
3	CAL (калории)	0-9999 ККАЛ	0-9990 (±10)	ДА	ДА	1. Прямой отсчет по умолчанию. 2. Обратный отсчет при настройке, звуковой сигнал при 0 (4 раза). 3. При отсутствии входного сигнала в течение 4 минут, переходит в режим ожидания
4	SPM (скорость в уд./мин)	0-999	НЕТ	НЕТ	ДА	НАЧАЛО отсчета: 1. Значение начинает отображаться после получения постоянного входного сигнала в течение 3 секунд. 2. Если сигнал не поступает в течение 4.6 секунды, значение возвращается к нулевому. 3. Отображается в окне ВАТТЫ, отображается каждые 5 секунд.
5	УДАРЫ	0-9999	0-9990 (±10)	ДА	ДА	ТЕКУЩЕЕ количество УДАРОВ и ОБЩЕЕ количество УДАРОВ отображаются в одном окне попеременно каждые 5 секунд
6	ОБЩЕЕ количество УДАРОВ	0-9999	НЕТ	ДА	НЕТ	Сумма всех ударов (гребков)

№	НАЗВАНИЕ	ДИАПАЗОН	НАСТРОЙКА	ЗАПОМИНАНИЕ	СБРОС	КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ
7	БАТТЫ	0-999	НЕТ	НЕТ	НЕТ	1. Значение начинает отображаться после получения постоянного входного сигнала в течение 3 секунд. 2. Если сигнал не поступает в течение 4.6 секунды, значение возвращается к нулевому.
8	ПУЛЬС (ЧСС)	P-30- 230 УД./МИН	0-30-230 (±1) УД./МИН	ДА	ДА	1. При обнаружении входного сигнала начальное значение отображается в течение 7.5 секунды (первоз расчитание значение). 2. Если сигнал не обнаружен, значение возвращается к нулевому через 6 секунд. 3. Ресчет ЧСС см. в приложении. 4. Когда текущее значение ЧСС выше заданного, отображаемое значение в окне ПУЛЬСА начинает мигать каждую секунду и сопровождается звуковым сигналом.
9	РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ					Не выбран режим, обнаружение сигнала движения, БЫСТРЫЙ СТАРТ.
10	ИНТЕРВАЛЬНАЯ 20-10					1. Режим интервальной тренировки. 2. Включает 20 секунд упражнений и 10 секунд отдыха.
11	ИНТЕРВАЛЬНАЯ 10-20					1. Режим интервальной тренировки. 2. Включает 10 секунд упражнений и 20 секунд отдыха.
12	ИНТЕРВАЛЬНАЯ					1. Режим интервальной тренировки. 2. Пользователь может установить время для упражнений и отдыха
13	ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ					Пользователь может установить длительность тренировки.
14	ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ					Пользователь может установить расстояние для тренировки.
15	ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ					Пользователь может установить калории.
16	ЦЕЛЕВЫЕ УДАРЫ					Пользователь может установить количество желаемых ударов (гребков).
17	ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС					Пользователь может установить целевое значение пульса.

5. ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ

5.1. ВКЛЮЧЕНИЕ

Включите консоль, ЖК-дисплей полностью включится в течении 2 секунд. В это же время Вы услышите звуковой сигнал, тренажер перейдет в режим ожидания.

звуки в течение 0,5 секунды.

1. Когда упражнение закончится, на ЖК-дисплее появится мигающая надпись **STOP, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES** и **STOKES** - значение упражнения, **PULSE** - значение мгновенного сердцебиения, а затем нажмите кнопку **START/ STOP** для повторного выполнения функции **INTERVAL CUSTOM** Если вы нажмете кнопку **RESET** на экране окончания упражнения, **LCD CONSOLE** перейдет в режим ожидания, зуммер будет звучать в течение 0.5 секунд; если вы не нажмете ни одной кнопки на экране окончания упражнения или через 4 минуты после окончания упражнения, **LCD CONSOLE** перейдет в режим ожидания, зуммер прозвучит в течение 0,5 секунды.

1. Во время тренировки нажмите **START I STOPKEY**, пауза в тренировке, **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES** и **STOKES** для отображения значения тренировки, **PULSE** для отображения значения мгновенного сердцебиения, нажмите **START I STOP KEY** снова в это время, вы можете выполнить функцию **INTERVAL CUSTOM** один раз; если вы нажмете **RESET KEY** в . на экране окончания тренировки, ЖК-консоль переходит в режим ожидания, зуммер звучит в течение 0,5 секунды; если вы не нажмете ни одной кнопки на экране окончания тренировки или закончите тренировку в течение 4 минут, ЖК-консоль переходит в режим ожидания, зуммер звучит в течение 0,5 секунды

К. В режиме РАБОТА, если в течение 4 минут не вводились клавиши, не подавался сигнал оборотов, сигнал сердцебиения, зуммер включится на 0,5 секунды, чтобы перейти в режим ожидания.

6.6.ЦЕЛЬ

В режиме ожидания нажмите кнопку **MODE**, нажмите **UP** для выбора функции **TARGET**, ЖК-дисплей **TARGET** замигает.

6.6.1.ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ

А. На мигающем ЖК-дисплее **TARGET** нажмите **MODE KEY**, затем нажмите **SET** для переключения, чтобы выбрать функцию **TARGETTIME**. ЖК-дисплей постоянно светится **TARGET**, окно **TIME** мигает, нажмите **MODE KEY KEY**, чтобы начать функцию установки времени.

В. ЖК-дисплей "SET" горит постоянно, окно **TIME** мигает в 0:00, нажмите **UP**, чтобы установить целевое время, диапазон настройки 0: 00-99: 00, может быть установлен циклически, и звуковой сигнал будет слышен после нажатия **START / STOP KEY** Прибор звучит в течение 0,5 секунд и переходит в спортивный режим.

С.С. LCD экран LCD дисплей "TARGET", "TIME" двухсекундный интерактивный дисплей, **TIME** начинает отсчет в соответствии с установленным значением, **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES** и **STOKES** начинают отсчет в соответствии с рассчитанным значением, **SPM WATT** дисплей переключается каждые 5 секунд.

Д. Во время выполнения упражнения нажмите **START/ STOPKEY**, упражнение приостанавливается, ЖК-дисплей перестает мигать, **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES** и **STROKES** отображают текущее значение упражнения, **PULSE** отображает мгновенное значение сердцебиения, затем нажмите **START/ STOPKEY**, **LCD CONSOLE** продолжает отображать изображение движения. Если вы нажмете кнопку **RESET KEY**, **LCD CONSOLE** перейдет в режим ожидания. Если вы не нажмете ни одной кнопки или не остановите упражнение в течение 4 минут в состоянии **STOP, LCD CONSOLE** перейдет в режим ожидания.

Когда Вы перейдете на экран завершения, нажмите клавишу RESET (сброс), консоль войдет в режим ожидания и Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд. Если после перехода на экран завершения в течение 4 минут ни одна клавиша не будет нажата и упражнения не возобновятся, консоль перейдет в режим ожидания и Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд.

Г. Чтобы приостановить упражнение, нажмите клавишу START/STOP, на дисплее начнет мигать надпись "СТОП"; ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, ОБЩЕЕ и ТЕКУЩЕЕ количество УДАРОВ, будут отображать значение на момент остановки, в окне ПУЛЬСА будет отображаться текущее значение ЧСС; нажмите еще раз клавишу START/STOP, чтобы продолжить тренировку. Если Вы нажмете клавишу RESET (сброс), КОНСОЛЬ перейдет в режим ожидания. Если в режиме паузы в течение 4 минут Вы не нажимаете ни на одну кнопку или не продолжаете тренировку, КОНСОЛЬ переходит в режим ожидания.

Н. Если в течение 4 минут после окончания ТРЕНИРОВКИ ни одна не будет нажата, консоли не поступит сигнал об оборотах или сердцебиении, Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд, затем консоль перейдет в режим ожидания, а после этого - в СПЯЩИЙ режим.

6.5.3. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

А. Когда на дисплее мигает "INTERVAL", нажмите клавишу MODE, затем воспользуйтесь клавишей UP (вверх), чтобы перейти к пользовательской программе, на дисплее будет мигать "CUSTOM", нажмите клавишу MODE для входа в настройки программы.

В. На экране отобразится надпись "SET ROUND" (количество раундов), в окне времени будет мигать "01", воспользуйтесь клавишей UP (вверх), чтобы установить нужное значение. Диапазон настройки: 01-99, настраивается циклически. Нажмите клавишу MODE, Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд и перейдете к следующей настройке.

С. На дисплее отобразится надпись "SET WORK" (рабочий интервал), в окне ВРЕМЕНИ будет мигать значение "0:05", нажмите SET, чтобы установить время рабочего интервала. Диапазон настройки: от 0:05 до 10:00, настраивается циклически. Нажмите клавишу MODE, Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд и перейдете к следующей настройке.

Д. На дисплее будет отображаться надпись "SET REST" (интервал отдыха), в окне ВРЕМЕНИ будет мигать значение "0:05", нажмите SET, чтобы установить ВРЕМЯ ОТДЫХА. Диапазон настройки: от 0:05 до 10:00, настройка циклическая. Нажмите клавишу START/STOP, Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунды и перейдете в режим тренировки.

В. На дисплее будет мигать надпись "READY" (готово), в окне ВРЕМЕНИ будет отображаться 3-секундный обратный отсчет, каждую секунду Вы будете слышать звуковой сигнал длительностью 0.5 секунды.

Ф. Через 3 секунды после надписи "READY" (готов) раздастся звуковой сигнал длиной 0.5 секунды, на дисплее отобразится "WORK 01/XX", начнется обратный отсчет времени в соответствии с заданным временем РАБОЧЕГО ИНТЕРВАЛА. Значения ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА, УД./МИН, ВАТТ, ОБЩЕГО и ТЕКУЩЕГО количества УДАРОВ будут отображаться в соответствии с расчетными значениями. УД./МИН и ВАТТЫ будут попеременно переключаться каждые 5 секунд.

Г. Когда на дисплее отобразится "REST 01/XX", Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд, начнется обратный отсчет времени в соответствии с заданным временем ИНТЕРВАЛА ОТДЫХА. Значения ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА, УД./МИН, ВАТТ, ОБЩЕГО и ТЕКУЩЕГО количества УДАРОВ будут отображаться в соответствии с расчетными значениями. УД./МИН и ВАТТЫ будут попеременно переключаться каждые 5 секунд. В последние 3 секунды интервала на экране будет мигать надпись "READY".

Н. Шаг С и шаг D будут повторяться по очереди. С каждым циклом порядковый номер интервала будет увеличиваться на 1, пока на дисплее не появится надпись "WORK XX/XX", при переходе на экран завершения Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунды.

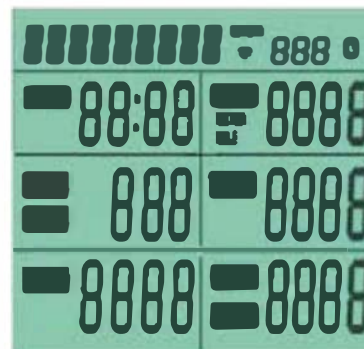


Рисунок 1

5.2. ВЫКЛЮЧЕНИЕ

5.2.1. При отсутствии входного сигнала в течение 4 минут КОНСОЛЬ переходит в СПЯЩИЙ режим.

5.2.2. При поступлении сигнала или нажатии клавиши КОНСОЛЬ просыпается.

6. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

6.1. ВКЛЮЧЕНИЕ

6.1.1. Через 2 секунды после включения консоли (или удержания кнопки MODE / RESET в течение 3 секунд), после 2-секундного звукового сигнала дисплей перейдет в режим ожидания.

6.2. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

После загрузки КОНСОЛЬ переходит в режим ожидания. РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА, ЦЕЛЕВАЯ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, УД./МИН, ВАТТЫ, ОБЩЕЕ количество УДАРОВ отображаются циклически в режиме сканирования в течение 1 секунды.

6.3. Если в течении 4 минут в режиме ожидания не будет нажата ни одна клавиша или не поступит никакой входной сигнал, КОНСОЛЬ перейдет в СПЯЩИЙ режим.

6.4. РУЧНАЯ ПРОГРАММА

6.4.1. Если Вы начнете упражнение во время режима ожидания, КОНСОЛЬ немедленно запустится и Вы услышите звуковой сигнал.

6.4.2. В режиме ожидания нажмите клавишу MODE, на КОНСОЛИ отобразится "РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ", затем снова нажмите клавишу MODE, раздастся звуковой сигнал, это означает, что функция ручного управления активирована. На ЖК-экране отобразится: РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, УД./МИН, ВАТТЫ. Отсчет ОБЩЕГО количества УДАРОВ и УД./МИН будет происходить в соответствии с рассчитанными значениями, УД./МИН и ВАТТЫ будут переключаться в одном окне дисплея каждые 5 секунд. Чтобы во время тренировки самостоятельно переключаться между УД./МИН и ВАТТАМИ используйте кнопку MODE. 6.4.3. Если в течении 4 минут не будет нажата ни одна кнопка, сигнал об оборотах или сердцебиении не поступит, Вы услышите звуковой сигнал в течение 0.5 секунд, и консоль перейдет в режим ожидания.

6.4.4. Чтобы приостановить тренировку нажмите клавишу START/ STOP. На экране начнет мигать "СТОП"; ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, ОБЩЕЕ количество УДАРОВ и КАЛОРИИ будут отображать текущее значение; в окне ПУЛЬСА также будет отображаться текущее значение ЧСС.

6.4.5. Когда движение приостановлено и на дисплее мигает надпись "STOP", нажмите клавишу START/ STOP, чтобы продолжить тренировку. Если Вы нажмете клавишу RESET (сброс), когда на экране мигает "СТОП", КОНСОЛЬ перейдет в режим ожидания. Если через 4 минуты никакая кнопка не будет нажата и Вы не возобновите упражнение, КОНСОЛЬ перейдет в режим ожидания.

6.5. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В режиме ожидания нажмите клавишу MODE, затем воспользуйтесь клавишей UP (вверх), чтобы выбрать INTERVAL (интервальная программа), на дисплее будет мигать надпись "INTERVAL", как показано на рисунках (2-5) ниже.

6.5.1. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 10/20

А. Когда на дисплее мигает "INTERVAL", нажмите клавишу MODE, начнет мигать надпись "10/20", нажмите клавишу START/STOP, чтобы запустить эту программу.



(Рисунок 2)



(Рисунок 3)



(Рисунок 4)



(Рисунок 5)

В. Когда на дисплее мигает надпись "READY" (готово), в окне ВРЕМЕНИ будет отображаться 3-секундный обратный отсчет, каждую секунду Вы будете слышать звуковой сигнал длительностью 0.5 секунды.

С. Через 3 секунды Вы услышите звуковой сигнал длительностью 0.5, на дисплее высветится "WORK 01/08", начнется обратный отсчет времени длиной 10 секунд, затем на дисплее начнется отсчет ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА, УД./МИН, ВАТТ, ОБЩЕГО и ТЕКУЩЕГО количества УДАРОВ в соответствии с рассчитанными значениями.

Д. На дисплее отобразится "REST 01/08", начнется обратный отсчет времени длиной 10 секунд, каждую секунду Вы будете слышать звуковой сигнал длительностью 0.5 секунды. Начнется отсчет ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА, УД./МИН, ВАТТ, ОБЩЕГО и ТЕКУЩЕГО количества УДАРОВ в соответствии с рассчитанными значениями. УД./МИН и ВАТТЫ будут переключаться попеременно каждые 5 секунд, в течение последних 3 секунд на дисплее будет мигать надпись "READY".

Е. Шаг С и шаг D будут повторяться по очереди. Порядковый номер цикла будет увеличиваться на 1 до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "WORK 08/08". После перехода на экран завершения Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд. Чтобы переключаться между УД./МИН и ВАТТАМИ, используйте клавишу MODE.

Ф. После окончания тренировки на дисплее будет мигать надпись "STOP", ОБЩЕЕ количество КАЛОРИЙ, ПУЛЬС, УД./МИН, ВАТТЫ, ОБЩЕЕ и ТЕКУЩЕЕ количество УДАРОВ, будут постоянно отображать значение на момент остановки, а в окне ПУЛЬСА будет отображаться текущая ЧСС. В это время снова нажмите клавишу START/STOP, чтобы заново начать ИНТЕРВАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ 10/20. Когда Вы перейдете на экран завершения, нажмите клавишу RESET (сброс), консоль войдет в режим ожидания и Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд. Если после перехода на экран завершения в течение 4 минут ни одна клавиша не будет нажата и упражнения не возобновятся, консоль перейдет в режим ожидания и Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд.

Г. Чтобы приостановить упражнение, нажмите клавишу START/STOP, на дисплее начнет мигать надпись "STOP"; ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, ОБЩЕЕ и ТЕКУЩЕЕ количество УДАРОВ, будут отображать значение на момент остановки, в окне ПУЛЬСА будет отображаться текущее значение ЧСС; нажмите еще раз клавишу START/STOP, чтобы продолжить тренировку. Если Вы нажмете клавишу RESET (сброс), КОНСОЛЬ перейдет в режим ожидания. Если в режиме паузы в течение 4 минут Вы не нажимаете ни на одну кнопку или не продолжаете тренировку, КОНСОЛЬ переходит в режим ожидания.

Н. Если в течение 4 минут после окончания ТРЕНИРОВКИ ни одна не будет нажата, консоли не поступит сигнал об оборотах или сердцебиении, Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд, затем консоль перейдет в режим ожидания, а после этого - в СПЯЩИЙ режим.

6.5.2. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 20/10

А. Когда на дисплее мигает "INTERVAL", нажмите клавишу MODE, затем воспользуйтесь клавишами UP/DOWN (вверх/вниз), чтобы перейти к программе 20/10, на экране начнет мигать надпись "20/10", нажмите клавишу START/STOP, чтобы запустить ее.

В. Когда на дисплее мигает надпись "READY" (готово), в окне ВРЕМЕНИ будет отображаться 3-секундный обратный отсчет, каждую секунду Вы будете слышать звуковой сигнал длительностью 0.5 секунды.

С. Через 3 секунды Вы услышите звуковой сигнал длительностью 0.5, на дисплее высветится "WORK 01/08", начнется обратный отсчет времени длиной 10 секунд, затем на дисплее начнется отсчет ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА, УД./МИН, ВАТТ, ОБЩЕГО и ТЕКУЩЕГО количества УДАРОВ в соответствии с рассчитанными значениями.

Д. На дисплее отобразится "REST 01/08", начнется обратный отсчет времени длиной 10 секунд, каждую секунду Вы будете слышать звуковой сигнал длительностью 0.5 секунды. Начнется отсчет ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА, УД./МИН, ВАТТ, ОБЩЕГО и ТЕКУЩЕГО количества УДАРОВ в соответствии с рассчитанными значениями. УД./МИН и ВАТТЫ будут переключаться попеременно каждые 5 секунд, в течение последних 3 секунд на дисплее будет мигать надпись "READY".

Е. Шаг С и шаг D будут повторяться по очереди. Порядковый номер цикла будет увеличиваться на 1 до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "WORK 08/08". После перехода на экран завершения Вы услышите звуковой сигнал длиной 0.5 секунд. Чтобы переключаться между УД./МИН и ВАТТАМИ, используйте клавишу MODE.

Ф. Во время паузы на дисплее будет мигать надпись "STOP", ОБЩЕЕ количество КАЛОРИЙ, ПУЛЬС, УД./МИН, ВАТТЫ, ОБЩЕЕ и ТЕКУЩЕЕ количество УДАРОВ, будут постоянно отображать значение на момент остановки, а в окне ПУЛЬСА будет отображаться текущая ЧСС. В это время снова нажмите клавишу START/STOP, чтобы заново начать ИНТЕРВАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ 20/10.