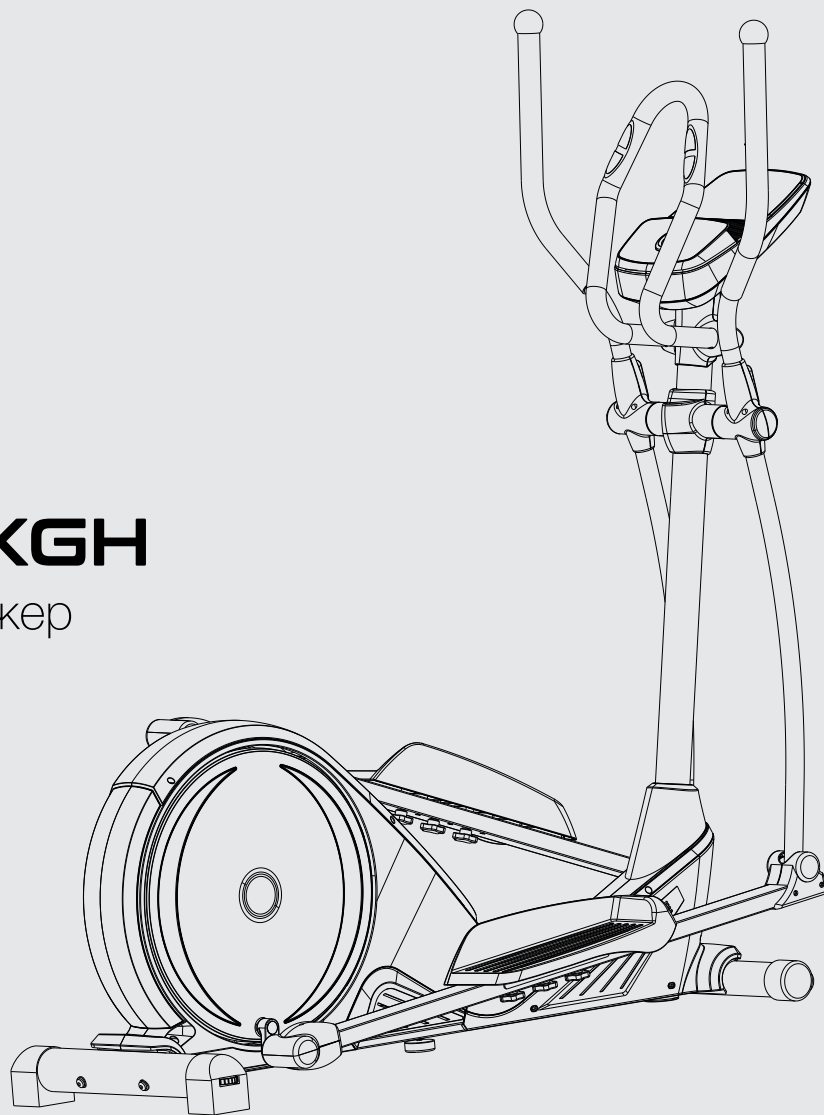




# Руководство пользователя

## **ORBITECH XGH**

Эллиптический тренажер



## **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 при заходе на тренажер и сходе 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:

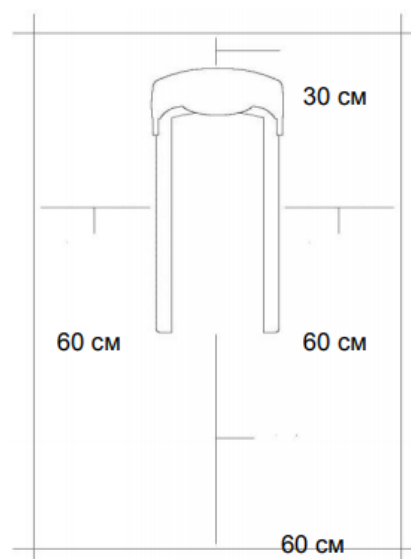
1. Температура + 10 - + 35 С;
2. Влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## 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 эллиптического 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 вилкой 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**

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно.

Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.



## Гарантия, ремонт

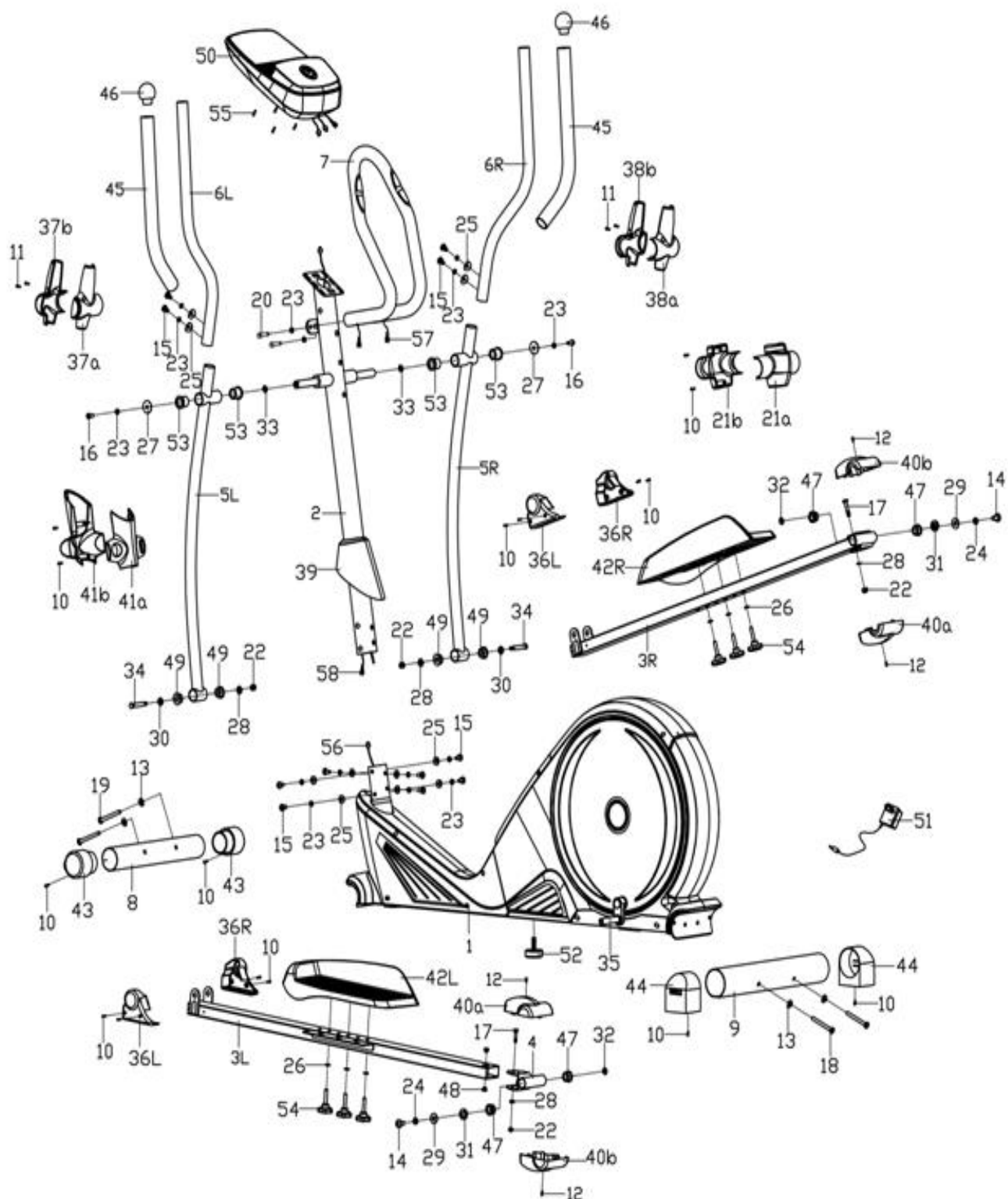
Тренажёр предназначен для домашнего использования. Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

## 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.

# Схема тренажера в разобранном виде



## Список комплектующих частей

Деталь No.	Описание	Кол-во	Деталь No.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	30	Плоская шайба D12xФ24x1.5	2
2	Стойка консоли	1	31	D-образная шайба	2
3L/R	Опора педали (правая и левая)	1pr	32	Волновая шайба	2
4	Соединительная трубка	2	33	Волновая шайба Ф19.5xФ26.5x0.6	2
5L/R	Нижняя стойка руля (правая и левая)	1pr	34	Болт с шестигранной головкой Ф12xM10x80	2
6L/R	Подвижные ручки	1pr	35	Кривошип	2
7	Неподвижный руль	1	36L/R	Защитный кожух	2pr
8	Передняя опора	1	37a/b	Защитный кожух	1pr
9	Задняя опора	1	38a/b	Защитный кожух	1pr

10	Крест саморез ST4.2x18	16	39	Крышка мачты	1
11	Крест саморез ST4.2x12	4	40a/b	Защитный кожух	2pr
12	Крестовый Винт M5x12	4	41a/b	Кожух консоли	1pr
13	Дуговая шайба	4	42L/R	Педаля	1pr
14	Шестигранный болт M10x20	2	43	Передняя торцевая заглушка	2
15	Шестигранный болт M8x16	11	44	Задняя торцевая заглушка	2
16	Шестигранный болт M8x20	2	45	Поролоновая накладка	2
17	Болт с шестигранной головкой M10x55	2	46	Круглая заглушка	2
18	Шестигранный болт M8XL90	2	47	Пластиковая втулка	4
19	Шестигранный болт M8X72	2	48	Втулка Ф18хФ10 х11	4

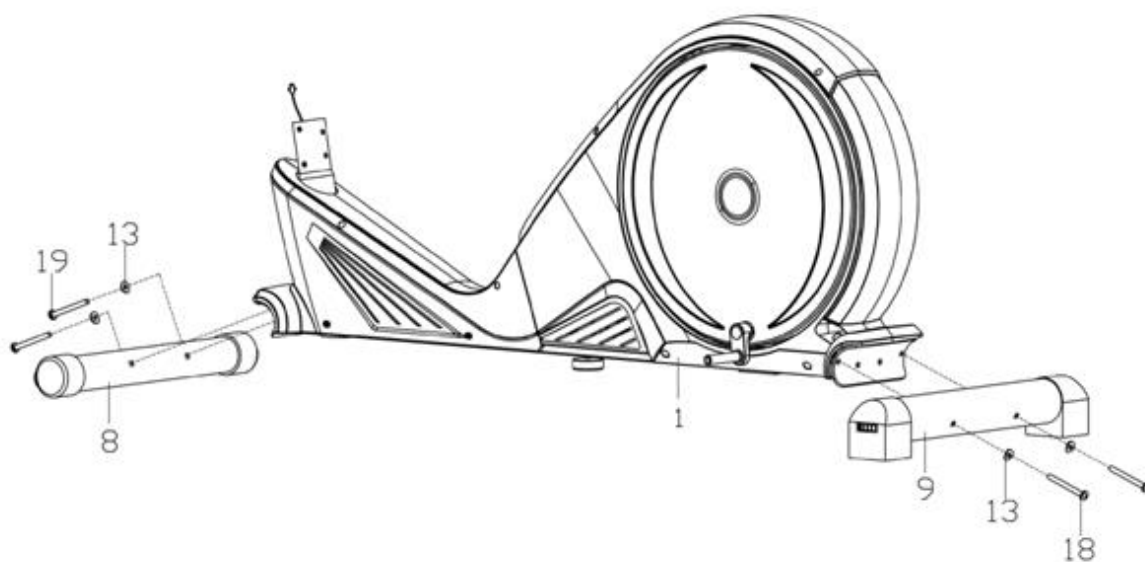
20	Шестигранный болт M8x30	2	49	Втулка Ф12хФ32 x15	4
21a/b	Кожух консоли	1р.г.	50	Консоль	1
22	Нейлоновая гайка	4	51	Адаптер	1
23	Пружинная шайба D8	15	52	Регулируемая подкладка	1
24	Пружинная шайба D10	2	53	Втулка	4
25	Дуговая шайба Ф8.5Хф30х1.5	11	54	Регулируемый болт	6
26	Плоская шайба D8xd16x1.5	6	55	Винт M5*12	4
27	Плоская шайба D8XD32x2	2	56	Провод датчика	1
28	Плоская шайба D10хф20 x2(nickle)	4	57	Датчик пульса	2
29	Плоская шайба D10хф20 x2(black)	2	58	Удлинитель	1

# Инструкция по сборке

## Шаг 1:

А: установите переднюю опору (8) на основную раму (1) с помощью шестигранного болта (19) и дуговой шайбы (13).

С: установите заднюю опору (9) на основную раму (1) с помощью шестигранных болтов (18) и дуговой шайбы (13).

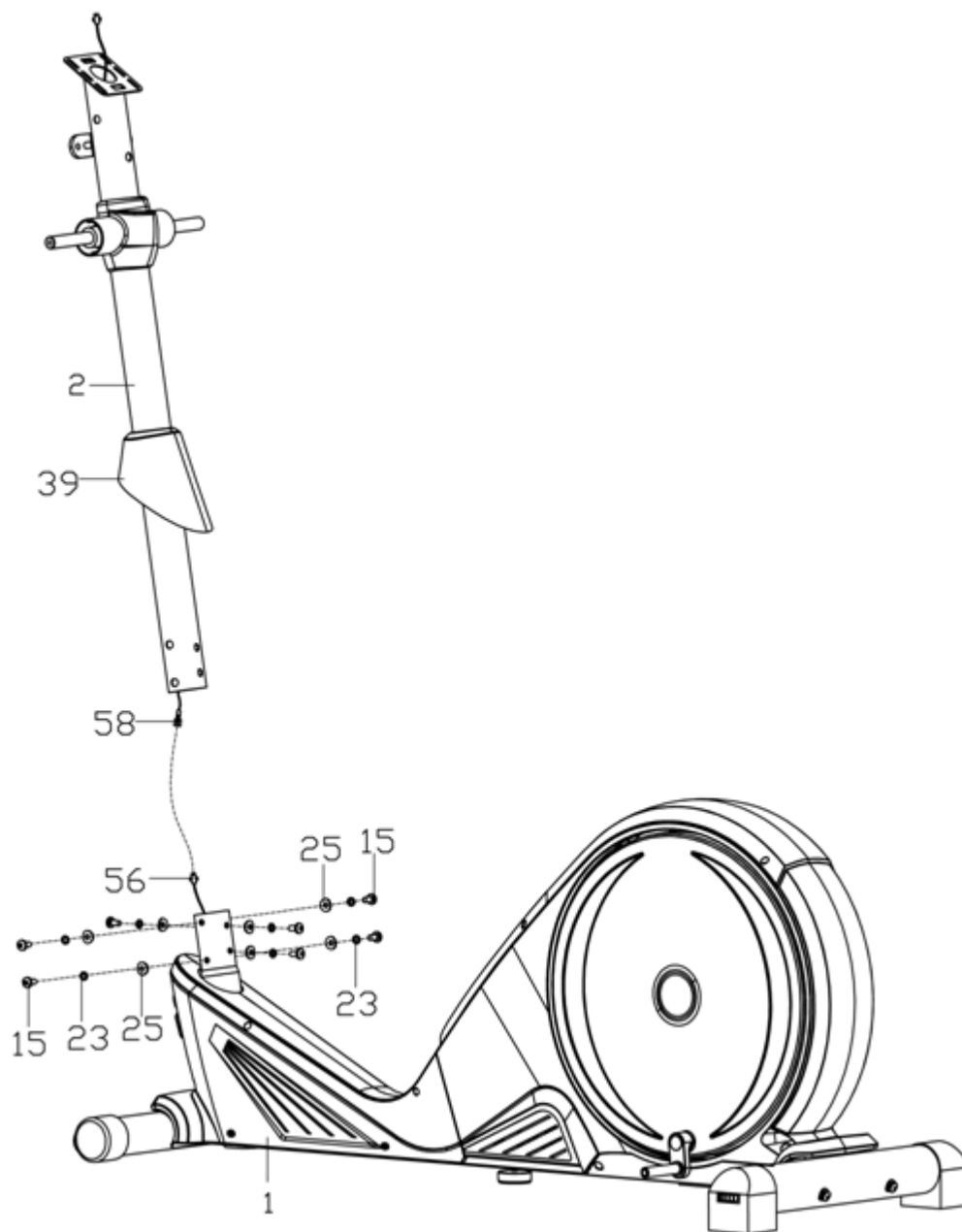


## Шаг 2:

А: Наденьте крышку мачты (39) на стойку консоли (2);

В: Подсоедините удлинительный провод (58) к проводу датчика (56);

С: Закрепите стойку консоли (2) на основной раме (1) с помощью шестигранных болтов (15), пружинных шайб (23) и дуговой шайбы (25). А затем опустите крышку мачты (39) и плотно зафиксируйте ее.



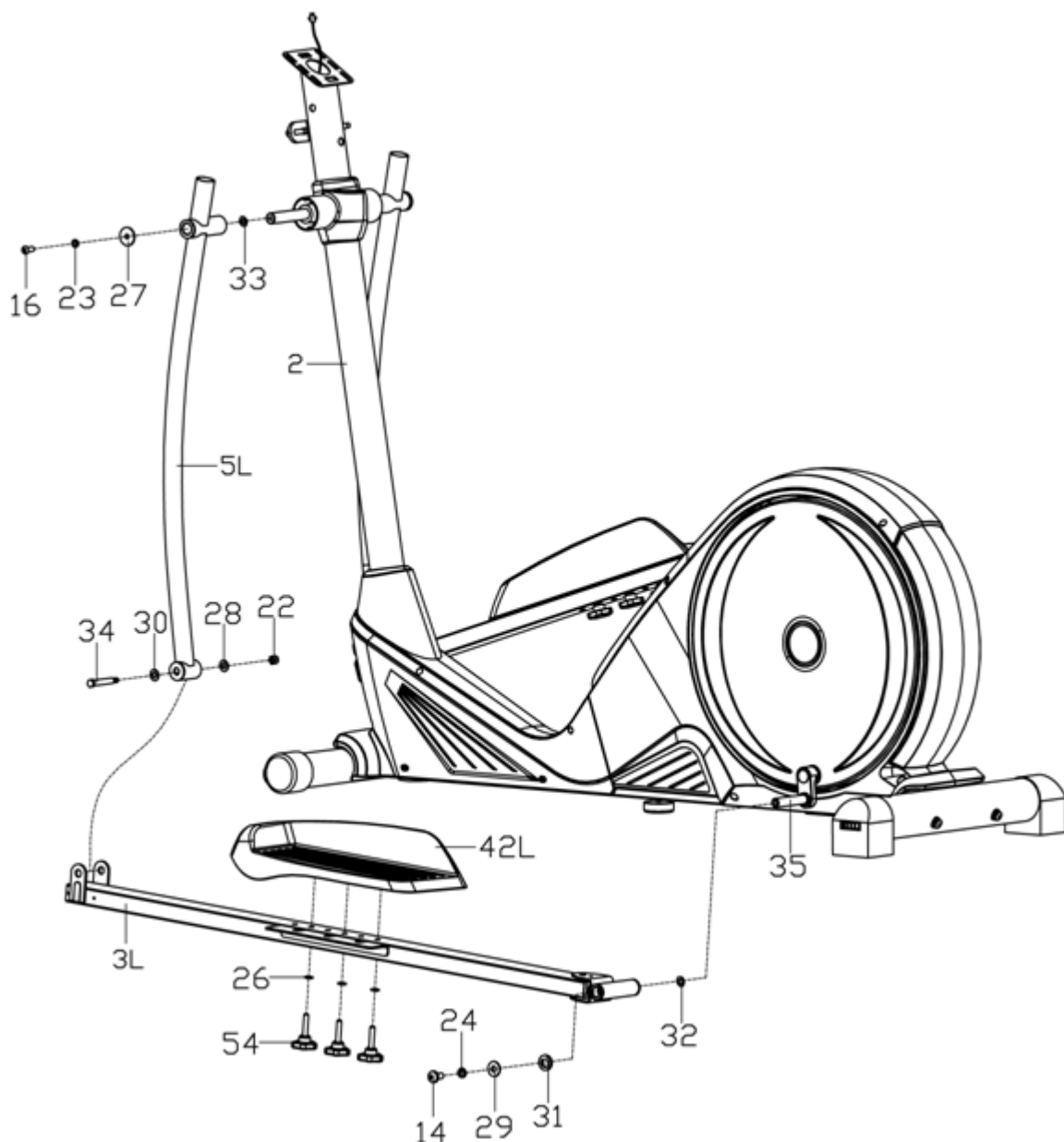
### Шаг 3:

А: Прикрепите нижние стойки руля (5L/R) к стойке консоли (2) с помощью шестигранного болта (16), пружинной шайбы (23), плоской шайбы (27) и волновой шайбы (33). Пока не затягивайте сильно.

В: Закрепите опоры педали (3L/R) на кривошипе (35) с помощью шестигранного болта (14), пружинной шайбы (24), плоской шайбы (27), D-образной шайбы (31) и шайбы формы волны (32). Пока не затягивайте сильно.

С: Соедините нижние стойки руля (5L/R) и опоры педали (3L/R) вместе с помощью шестигранного болта (34), плоской шайбы (30), плоской шайбы (28) и нейлоновой гайки (22), как показано на рисунке. А затем плотно зафиксируйте вышеуказанные шестигранный болт (16), шестигранный болт (14), болты с шестигранной головкой (34) и нейлоновые гайки (22).

Д: Плотно зафиксируйте педаль (42L/R) на опоре педали (3L/R) регулируемым болтом (54), плоской шайбой (26).



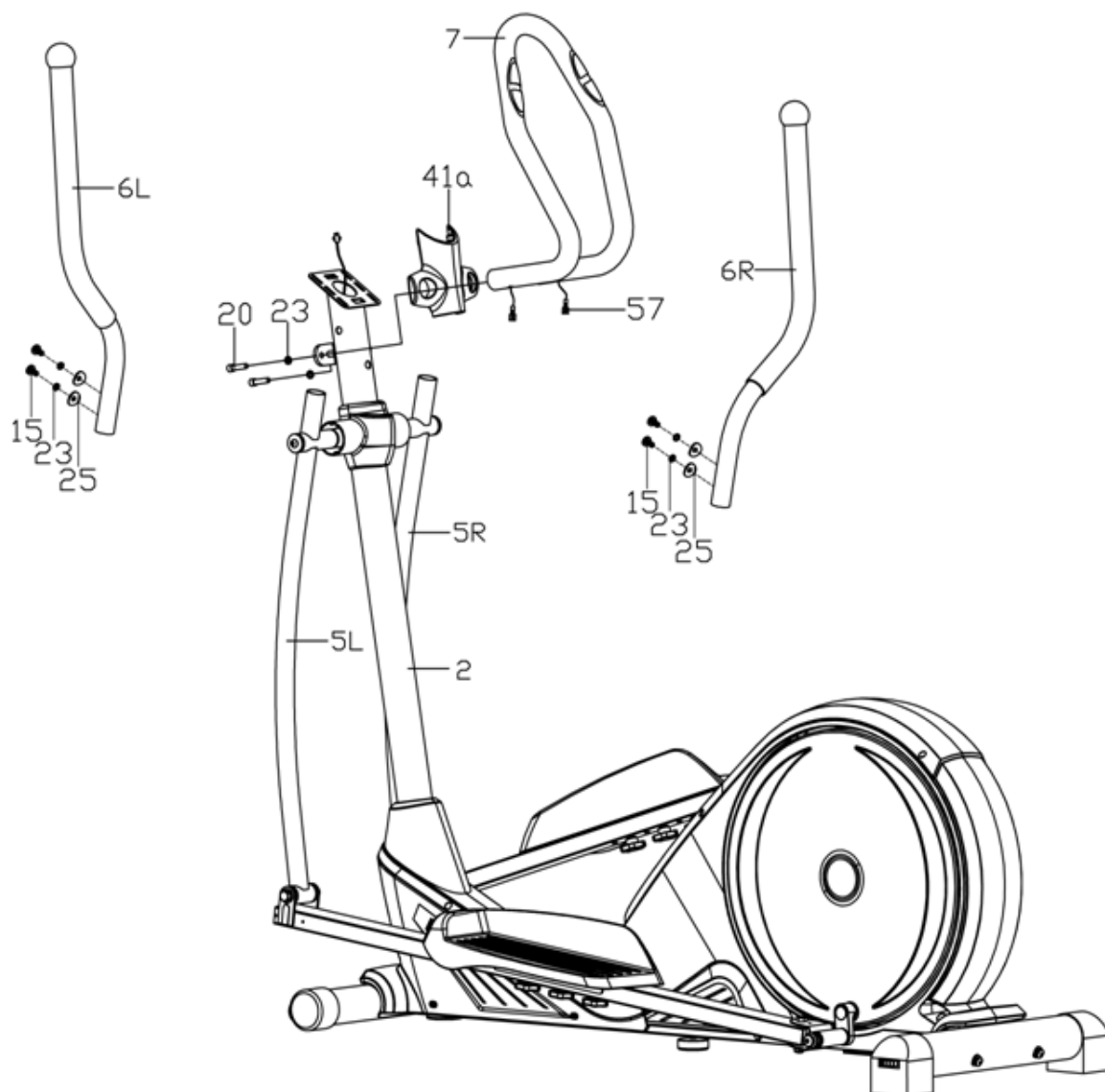


#### Шаг 4:

А: Проденьте неподвижный руль (7) в отверстие переднего кожуха консоли (41а), затем плотно зафиксируйте неподвижный руль (7) на стойке консоли (2) шестигранными болтами (20) и пружинными шайбами (23)

В: Проденьте провода датчика пульса (57) в отверстие стойки консоли (2), а затем выньте их из кронштейна консоли сверху, как показано на рисунке.

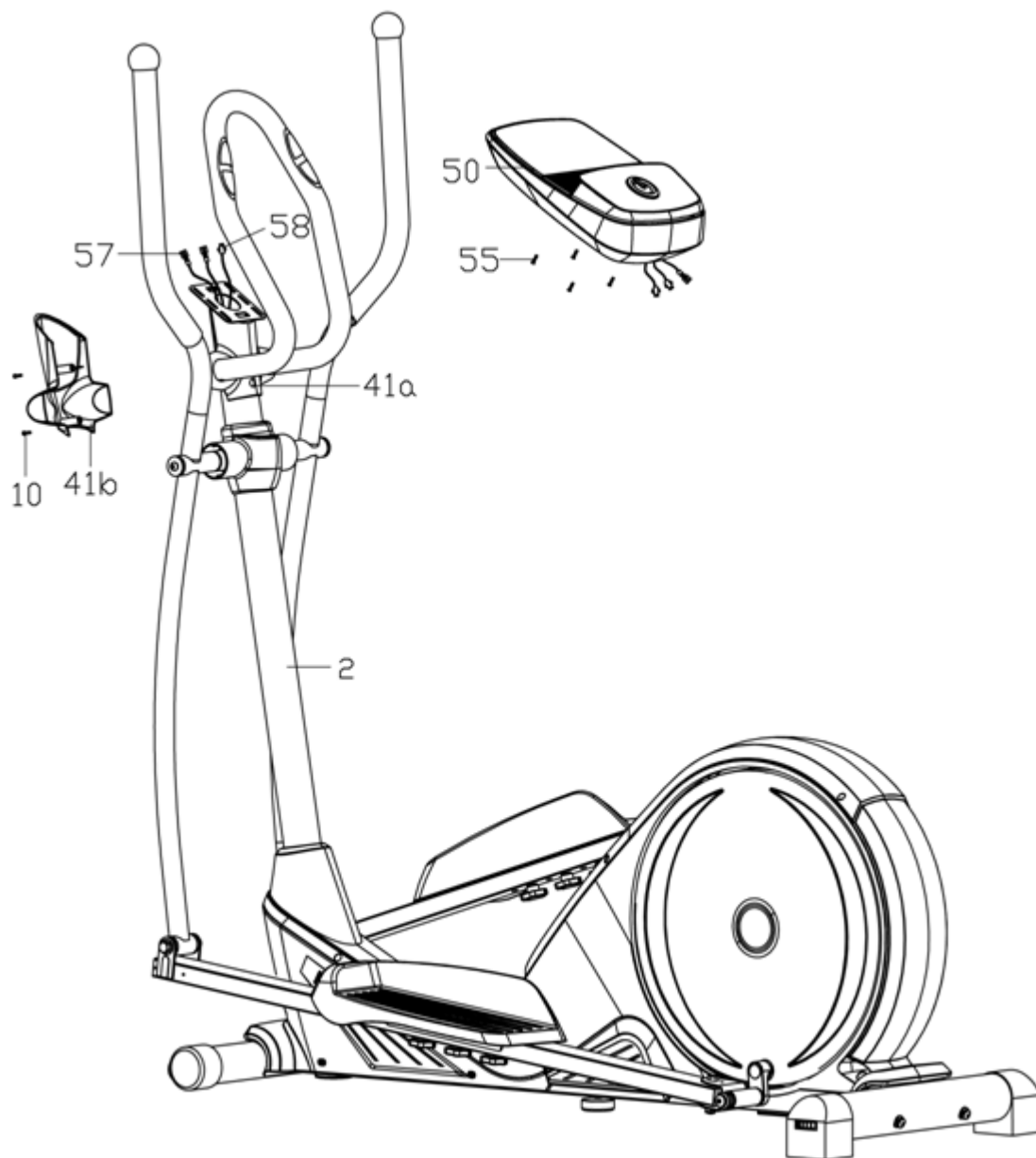
С: Плотно зафиксируйте подвижные ручки (6L/R) на нижних стойках руля (5L/R) с помощью кареточных болтов (15), дуговых шайб (25) и пружинной шайбы (23).



### Шаг 5:

А: Сначала соедините удлинительный провод (58), провод датчика пульса (57) с соединительным проводом консоли (50). Затем закрепите консоль (50) на кронштейне стойки консоли (2) с помощью крестообразного винта (55);

В: Зафиксируйте защитный кожух (41a/b) на стойке консоли (2) крестом саморезом (10), как показано на рисунке.

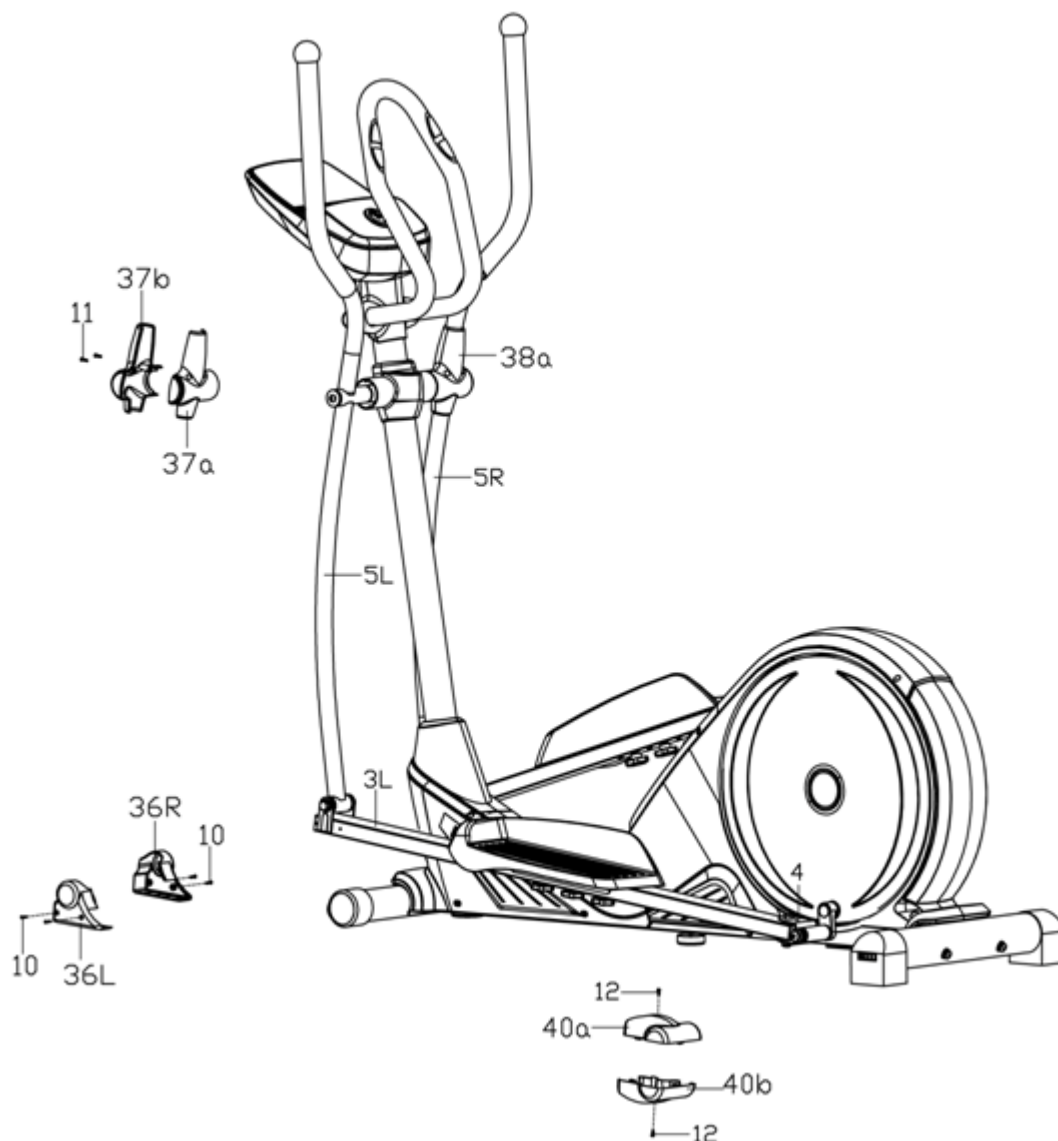


### Шаг 6:

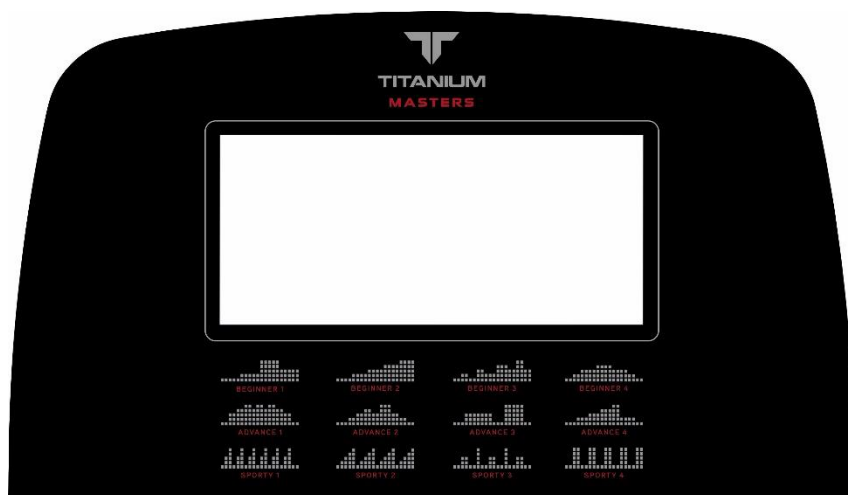
А: Закрепите защитный кожух (37a/b) и (38a/b) на нижних стойках руля (5L/R) с помощью крестов саморезов (11) соответственно;

В: Закрепите защитный кожух (36L/R) на соединении нижних стоек руля (5L / R) и опор педали (3L / R) с помощью крестов саморезов (10);

С: Закрепите защитный кожух (40a/b) на соединении опоры педалей (4) с помощью крестообразных винтов (12), как показано на рисунке.



## Функции дисплея



Параметры	Описание
<b>TIME (Время)</b>	<p>Обычный счет - нет заданной цели, время будет отсчитываться от 00:00 до максимума 99:59.</p> <p>Обратный отсчет - если тренировка проходит с заданным временем, то время будет отсчитываться от заданного до 00:00.</p> <p>Каждое заданное увеличение или уменьшение составляет 1 минуту между 00:00 и 99:00.</p>
<b>SPEED (Скорость)</b>	<p>Отображение текущей скорости тренировки. Максимальная скорость составляет 99,9 км/ч или мл/ч.</p>

<b>RPM (Обороты в минуту)</b>	Отображение оборотов в минуту. Диапазон отображения 0~15~999
<b>DISTANCE (Расстояние)</b>	Показывает суммарное расстояние от 0,00 до 99,99 км или мл. Пользователь может предварительно настроить данные о целевом расстоянии с помощью клавиши UP/DOWN (вверх/вниз). Каждое заданное увеличение или уменьшение составляет 0,1 км или мл в диапазоне от 0,00 до 99,90.
<b>CALORIES (Калории)</b>	Показывает суммарное значение расходуемых калорий во время тренировки от 0 до 9999 калорий. (Эти данные являются лишь указателем для сравнения различных физических упражнений, и не могут быть использованы в медицинских целях).
<b>PULSE (Пульс)</b>	Пользователь может настроить целевой пульс от 0-30 до 230. Если фактическая частота сердечных сокращений превышает целевое значение во время тренировки, зуммер издаст звуковой сигнал.
<b>WATTS (Ватт)</b>	Отображение текущих ватт тренировки. Диапазон отображения 0~999.
<b>MANUAL (Ручной режим)</b>	Тренировка в ручном режиме.
<b>BEGINNER (Начинающий)</b>	Выбор из 4 программ.
<b>ADVANCE (Продвинутый)</b>	Выбор из 4 программ.
<b>SPORTY (Спортивный)</b>	Выбор из 4 программ.
<b>CARDIO (Кардио)</b>	Режим тренировки целевого сердечного ритма.
<b>WATT PROGRAM (Ватт программа)</b>	Режим постоянной тренировки ватта.

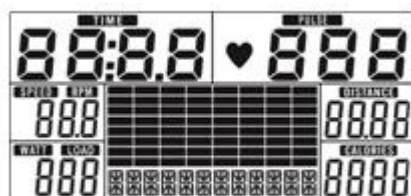
## Функции клавиш

Параметры	Описание
Up (Вверх)	Повышение уровня сопротивления Выбор настроек.
Down (Вниз)	Снижение уровня сопротивления Выбор настроек.
Mode (Режим) / Enter (Ввод)	Подтверждает настройку или выбор.
Reset (Сброс)	Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд, компьютер перезагрузится и запустится из пользовательских настроек. Обратный переход в главное меню во время заданного значения тренировки или режима остановки.
Start (Начать)/ Stop (Остановить)	Начать или остановить тренировку.
Recovery (Восстановление)	Проверяет состояние восстановления сердечного ритма.
Body fat (Кол- во жира в организме)	В режиме остановки нажмите эту клавишу для измерения жировых отложений в теле.

## Руководство по эксплуатации

### Включение питания

Подключите блок питания. Компьютер включится и отобразит все параметры на LCD дисплее в течение 2 секунд (Рисунок 1).



Drawing 1

## Выбор тренировки

Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора тренировки:

- Ручной режим (Рисунок 2);
- Для начинающих (Рисунок 3);
- Для продвинутых (Рисунок 4);
- Спортивный (Рисунок 5);
- Кардио (Рисунок 6);
- Ватт (Рисунок 7).



Drawing 2



Drawing 3



Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6



Drawing 7

## Ручной режим

Нажмите кнопку START (Начать) в главном меню, чтобы начать тренировку в этом режиме.

1. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора программы тренировки, выберите Manual и нажмите MODE / ENTER, чтобы подтвердить выбор.
2. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для установки TIME (времени) (Рисунок 8), DISTANCE (расстояния) (рисунок 9), CALORIES (калорий) (Рисунок 10), PULSE (пульса) (Рисунок 11) и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
3. Нажмите клавиши START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для регулировки уровня нагрузки.

Уровень нагрузки отобразится в окне ватта. Без регулировки на 3 С, он переключится на отображение ватта (Рисунок 12).

4. Нажмите клавиши START/STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу RESET, чтобы вернуться в Главное меню.



Drawing 8



Drawing 9



Drawing 10



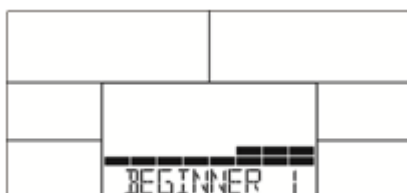
Drawing 11



Drawing 12

## Режим для начинающих

1. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора программы тренировки, выберите Beginner mode (режим для начинающих) и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
2. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз), чтобы выбрать начальную программу 1~4 (Рисунок 13) и нажать MODE / ENTER для подтверждения.
3. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для установки времени.
4. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для регулировки уровня нагрузки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу RESET, чтобы вернуться в Главное меню.

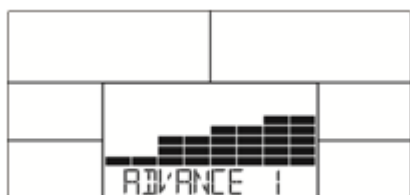


Drawing 13



## Режим для продвинутых

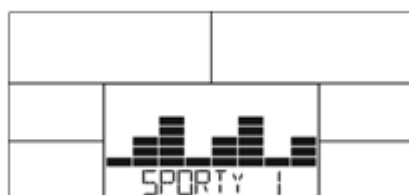
1. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора программы тренировки, выберите Advance mode (Режим для продвинутых) и нажмите MODE / ENTER для подтверждения
2. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора предварительной программы 1~4 (Рисунок 14) и нажмите MODE / ENTER для подтверждения
3. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для установки времени.
4. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для регулировки уровня нагрузки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу RESET, чтобы вернуться в Главное меню.



Drawing 14

## Спортивный режим

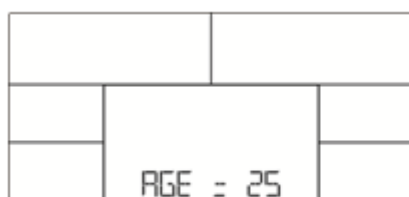
1. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора программы тренировки, выберите спортивный режим и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
2. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора спортивной программы 1~4 (рисунок 15) и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
3. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для установки времени.
4. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для регулировки уровня нагрузки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу RESET, чтобы вернуться в Главное меню.



Drawing 15

## Кардио режим

1. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора программы тренировки, выберите H. R. C. и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
2. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для установки возраста (рисунок 16).
3. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора 55% (рисунок 17) 75% 90% от уровня целевого значения сердечных сокращений или целевое значение сердечных сокращений (TARGET H. R.) (По умолчанию: 100).
4. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для установки времени тренировки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать или остановить тренировку. Нажмите клавишу RESET, чтобы вернуться в Главное меню.



Drawing 16



Drawing 17

## Ватт режим

1. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для выбора программы тренировки, выберите WATT и нажмите MODE / ENTER для подтверждения.
2. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для установки целевого значения Ватт. (по умолчанию: 120, рисунок 18)
3. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для установки времени.
4. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку. Используйте клавиши UP или DOWN (вверх или вниз) для регулировки уровня Ватта.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите клавишу RESET, чтобы вернуться в Главное меню.



Drawing 18

## Восстановление

После тренировки нажмите клавишу RECOVERY (восстановления) и в течение некоторого периода времени продолжайте держаться за поручни и не снимайте нагрудный ремень. Все функции дисплея останутся, за исключением "времени", начинающего обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (Рисунок 19). Экран будет отображать состояние восстановления вашего сердечного ритма с помощью кнопок F1, F2.... до F6. F1-отлично, F6-очень плохо (Рисунок 20). Вам следует продолжить заниматься спортом, чтобы улучшить состояние восстановления сердечного ритма. (Нажмите кнопку восстановления еще раз, чтобы вернуться на главный дисплей)



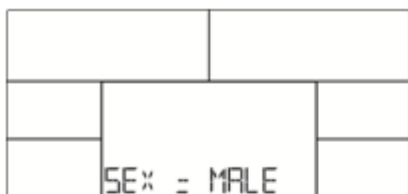
Drawing 19



Drawing 20

Количество жировых отложений в теле:

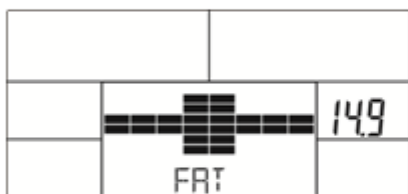
1. В режиме остановки нажмите клавишу BODY FAT, чтобы начать измерение жировых отложений.
2. Консоль напомнит ввести пол пользователя (рисунок 21), возраст, рост, вес, а затем начнет производить измерения.
3. Во время измерения пользователи должны держать обе руки на поручнях. Во время измерения ЖК-дисплей будет отображать " = " "= = " (Рисунок 22), примерно в течение 8 секунд.
4. ЖК-дисплей отобразит символ рекомендации по жировым отложениям, процент жира в организме (рисунок 23), ИМТ (рисунок 24) в течение 30 секунд.
5. Сообщение об ошибке:
  - \* Если на ЖК-дисплее отобразится " = = " "= = " (рисунок 25)—это означает, что вы неправильно держите поручни или носите нагрудный ремень.
  - \* E-1-сигнал сердечного ритма не обнаружен.
  - \* E-4-возникает, когда процент жира ниже 5 или превышает 50, а результат ИМТ ниже 5 или превышает 50 (рисунок 26).



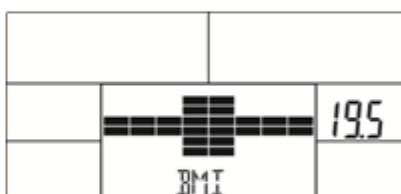
Drawing 21



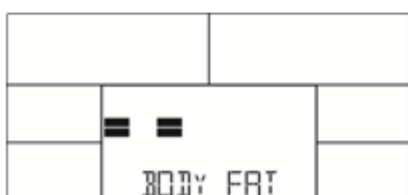
Drawing 22



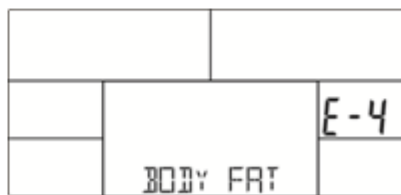
Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25



Drawing 26

Примечание:

1. Через 4 минуты без работы или без получения данных о пульсе, консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажатие любую клавишу, чтобы вернуться к тренировке.
2. Если с консолью возникают небольшие помехи, пожалуйста, отключите провод питания и затем снова подключите его.

---

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

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com

**Импортер на территории РФ:** ООО "Технологии здоровья", Российская Федерация, 117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, [www.bradex.ru](http://www.bradex.ru)

**Импортер на территории Республики Беларусь:** ООО «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП 192409754. Сайт: [www.bradex.by](http://www.bradex.by). E-mail: [info@bradex.by](mailto:info@bradex.by)

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»**

Рег. №1419183

Израиль - Рег. № 204012

Россия - Рег. № 444287, № 683532

**Торговая марка «TITANIUM»**

Россия - Рег. № 780286

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.

---

**TITANIUM™**

**BRADEX™**