

# ИНСТРУКЦИЯ

Эллиптический (адаптивный)  
тренажер DHZ X-9100



## ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Указания по технике безопасности: в руководстве по технике безопасности приведена важная информация по безопасности. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с ней перед использованием тренажера.

- Тренажер используется исключительно в следующих учреждениях: спортивные центры, учебные учреждения, отели и гостиницы, клубы, студии и так далее; тренировки на территории этих учреждений должны находиться под контролем и надзором персонала на основании легальных документов.
- Контроль и надзор тренажера осуществляет его владелец, а тренировка проводится в соответствии с возможностями, возрастом и осведомленностью пользователя.
- После установки на пол тренажер должен быть устойчивым и не должен качаться или наклоняться.
- Тренажер нельзя использовать на открытом воздухе или в условиях повышенной влажности. Необходимо обеспечить достаточное свободное пространство вокруг тренажера для физических упражнений.
- Детям до 12 лет, пожилым людям и людям с ограниченными возможностями и с заболеваниями сердечно-сосудистой системы строго воспрещается пользоваться тренажером. Во время использования тренажера несовершеннолетние должны находиться под присмотром тренера.
- Во время использования тренажера, пожалуйста, носите обувь с резиновыми подошвами или с подошвами с высоким коэффициентом трения. Строго воспрещается пользоваться тренажером в обуви на высоких каблуках, в обуви с шипами или в тапочках.
- Для гарантирования безопасности пользователя, пожалуйста, постоянно держитесь за поручни обеими руками во время тренировки. Запрещается вставать на одну ногу во избежание проблем.
- Когда тренажер работает, не прикасайтесь к движущимся частям.
- Обратите особое внимание на изнашивающиеся детали, такие как ремень.
- Пожалуйста, не разбирайте тренажер на детали (кроме щитка основной рамы) во избежание повреждений.
- Перед первым использованием всегда проверяйте, хорошо ли закреплены детали тренажера.
- Проверяйте тренажер ежемесячно, например, на предмет крепления винтов, износа ремня и т.д. При повреждении деталей их следует заменить деталями от производителя.
- При очистке тренажера, пожалуйста, не пользуйтесь коррозионно-активными моющими средствами; желательно протирать поверхность тренажера хлопчатобумажной тряпкой, смоченной в чистой воде и отжатой.
- Данный тренажер имеет регулируемое сопротивление. Пожалуйста, выберите режим тренировки в соответствии с Вашим состоянием, чтобы избежать дискомфорта вследствие чрезмерной нагрузки. Если Вы почувствуете себя плохо, пожалуйста, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.
- Тренажер может выдерживать максимальный вес пользователя, равный 150 кг (330 фунтов).
- Длина: 2330 мм; Ширина: 900 мм; Высота: 1840 мм
- Вес: 205 кг

Изделие относится к оборудованию для фитнеса, его использование в качестве медицинского оборудования запрещено.

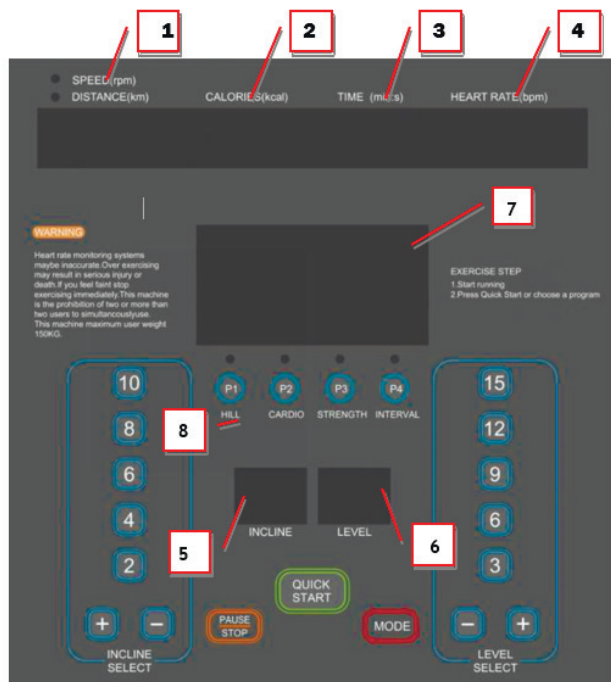
Внимание: в целях Вашей безопасности, пожалуйста, становитесь на обе ноги и крепко держитесь за поручни во время тренировки. Запрещается отпускать поручни, а также стоять на одной ноге.

## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

Компоненты электронного счетчика

- Окно отображения скорости/расстояния: 8.8.8 7 СЕГМЕНТ \*3
- Окно подсчета калорий: 8.8.8 7 СЕГМЕНТ \*3
- Окно подсчета времени: 88 88 7 СЕГМЕНТ \*4
- Окно отображения частоты пульса: 8.8.8 7 СЕГМЕНТ \*3
- Окно отображения уклона: 8.8 7 СЕГМЕНТ \*2
- Окно отображения сопротивления: 8.8 7 СЕГМЕНТ \*2
- График МАТРИЦЫ ТОЧЕК (MT): МАТРИЦА 16\*8 ТОЧЕК, ЖК
- Индикаторы выбора 4 программ.

## СХЕМА ПЕРЕДНЕЙ КОНСОЛИ ТРЕНАЖЕРА ПРИВЕДЕНА НИЖЕ:



Speed (rpm)	Скорость (об/мин)
Distance (km)	Расстояние (км)
Calories (kcal)	Калории (ккал)
Time (minutes)	Время (минут)
Heart rate (bpm)	Частота пульса (уд/мин)
Warning Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. This machine is the prohibition of two or more than two users to simultaneously use. This machine maximum user weight is 150kg.	Предупреждение Системы мониторинга частоты пульса могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка на тренировке может привести к серьезной травме или смерти. Если Вы почувствуете головокружение, немедленно прекратите тренировку. Этот тренажер запрещается одновременно использовать двум или более лицам. Максимальный вес пользователя этого тренажера составляет 150 кг.
Exercise step Start running Press Quick Start or choose a program	Шаг упражнения Начните бег Нажмите на кнопку быстрого старта для выбора программы
Hill, Cardio, Strength, Interval	Подъем на холм, кардиотренировка, нагрузка, интервал
Incline, Level	Уклон, уровень
Quick Start	Быстрый старт
Pause, Stop	Пауза, стоп
Mode	Режим
Incline Select	Выбор уклона
Level Select	Выбор уровня

## НАЧАЛО РАБОТЫ

Когда питание тренажера включено, а с первого экрана загрузки раздастся длинный звуковой сигнал и одновременно в окне на 2 секунды отобразятся все данные, вместе с [общим временем] в окне подсчета времени и [общим количеством пройденных миль] в окне отображения расстояния, подождите 3 секунды перед переводом тренажера в нерабочий режим.

## ФУНКЦИИ

### Нерабочий режим (Idle Mode)

- МТ отображает график ручного режима, а во всех других окнах отображаются нулевые значения информации о тренировке.
- Если Вы не нажимаете на кнопку в течение 5 минут, пока тренажер находится не в режиме тренировки, он перейдет в нерабочий режим.
- В нерабочем режиме, если количество секций уклона находится в ненулевой точке, оно автоматически вернется в нулевое значение.

### Режим отображения (Display Mode)

- Режим отображения выключен по умолчанию, и его можно включить или выключить в техническом режиме (Engineering Mode).
- При отсутствии входного сигнала скорости (от внешнего источника питания), и если Вы не нажимаете на кноп-

ку в течение 5 минут, пока тренажер находится в нерабочем режиме (Idle Mode) и при ВЫКЛЮЧЕННОМ ДИСПЛЕЕ (DISPLAY OFF), он перейдет в режим ожидания (Sleep Mode) и автоматически выключит подсветку и дисплей. Нажмите на любую кнопку или активируйте сигнал скорости, чтобы активировать тренажер, и он перезагрузится, чтобы вернуться в нерабочий режим (Idle Mode).

- При отсутствии входного сигнала скорости (от батареи) в любом состоянии и при дисплее, отключенном в течение 90 секунд, питание выключится, так же как и подсветка и дисплей. Чтобы активировать тренажер, введите сигнал скорости, и он перезагрузится, чтобы вернуться в нерабочий режим (Idle Mode).
- Сопротивление в режиме ожидания должно быть равно 1.

Режим блокировки от детей (Child Lock Mode)

- Режим блокировки от детей выключен по умолчанию, и его можно включить или выключить в режиме настройки (Engineering Mode).
- При активированном режиме блокировки от детей: включите питание, и на окно матрицы (Matrix Window) будет выведена надпись «КОНСОЛЬ ЗАБЛОКИРОВАНА» («CONSOLE LOCKED»); пользователь должен нажать и удерживать кнопку запуска (Start Button) + кнопку выбора режима (Mode Button) в течение 2 секунд, чтобы деактивировать блокировку от детей, после чего войти в нерабочий режим.
- При включенной блокировке от детей ни одну из заблокированных кнопок нельзя использовать, пока они не будут разблокированы.

Режим тренировки (Exercise Mode)

- В режиме тренировки скорость и расстояние автоматически включаются каждые 3 секунды, и зажигаются соответствующие индикаторы.
- Нажмите на кнопку выбора режима, чтобы вручную переключить график «скорость/уклон».

Режим паузы (Pause Mode)

- Один раз нажмите на кнопку остановки (Stop Button) во время тренировки, чтобы перейти в режим паузы. Подсчет всей информации о тренировке прекратится, количество секций сопротивления вернется в значение 1, а уклон останется неизменным. Далее нажмите на кнопку запуска, чтобы запустить тренажер, и сопротивление вернется к тому значению, которое было до предыдущей паузы.
- В режиме паузы повторно нажмите на кнопку остановки, чтобы войти в режим окончания тренировки (End Mode). Или подождите 5 минут, не нажимая ни на какие кнопки, чтобы войти в нерабочий режим.

Режим окончания тренировки (End Mode)

- В режиме паузы, нажмите на кнопку остановки, чтобы войти в режим окончания тренировки, и сопротивление и уклон вернуться к нулевым значениям.
- После окончания подсчета параметров, войдите в режим окончания тренировки, и сопротивление и уклон вернуться к нулевым значениям.
- В режиме окончания тренировки, подождите 5 минут, не нажимая ни на какие кнопки, чтобы войти в нерабочий режим

## ОТОБРАЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Время

- Диапазон отображения: 00: 00 ~ 99:59 (минут: секунд); после достижения максимального значения будет произведен пересчет.
- В нерабочем режиме нажмите на кнопку запуска, чтобы быстро запустить тренажер, и время будет отсчитываться, начиная с 00:00.
- Для других программ значение по умолчанию составляет 16:00. Диапазон настроек: 00: 00 ~ 10: 00 ~ 99:00.

Расстояние

- Диапазон отображения расстояния: 0.0 ~ 99.9 км; после достижения максимального значения будет произведен пересчет.
- В ручном режиме расстояние по умолчанию составляет 1.0 с диапазоном настроек: 0 ~ 99.9.

Калории

- Диапазон отображения калорий: 0 ~ 999 калорий; после достижения максимального значения будет произведен пересчет.
- Все расчеты производятся в британских единицах, после чего конвертируются в метрические.
- $\text{Калорий/час} = \{ [1 + (12.256 * \text{СКОРОСТЬ}) + (3.5 * \text{СКОРОСТЬ} * \text{УРОВЕНЬ})] + \text{ВЕС\_ФУНТОВ В } \Phi / 2.2 \} * 2$
- Количество калорий по умолчанию в ручном режиме составляет 50, с диапазоном настроек: 0 ~ 10 ~ 999.

Скорость

- Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.9 КМ/Ч / М/Ч.
- $\text{КМ/Ч} = \text{М/Ч} * 1.6$ . Все расчеты производятся в милях, после чего конвертируются в километры.
- Скорость эллиптического тренажера в М/Ч =  $0.000186 * \text{Сигнал скорости} * 60$ .

Сопротивление

- Минимальное сопротивление равно 1.
- Максимальное сопротивление равно 15.

Частота пульса

- Можно измерить частоту пульса в любое время, с диапазоном отображения: 0 ~ 220. Если во время тренировки частота пульса не регистрируется, окно отображения частоты пульса покажет P .
- Восходящий порядок

- Минимальный уклон равен 1.
- Максимальный уклон равен 10.

#### Инструкции по звуковым сигналам

- При нажатии активной кнопки прозвучит звуковой сигнал (в течение 0,1 секунд), подтверждающий нажатие кнопки.
- После продолжительного нажатия на кнопку следует продолжительный звуковой сигнал.
- При входе в режим настройки и активации следует продолжительный звуковой сигнал (в течение 0,5 секунд).
- После окончания отсчета времени программирования последуют три коротких звуковых сигнала.

## ФУНКЦИИ КНОПОК

### Кнопка запуска (Start Button)

- Нажмите на кнопку запуска, чтобы активировать программу, измените ее в соответствии с сопротивлением каждой программы и начните накапливать значения.
- В нерабочем режиме нажмите на кнопку запуска, чтобы активировать режим быстрого старта (Quick Start Mode).
- Если Вы повторно нажмете на кнопку запуска спустя 5 минут в режиме паузы, Вы вернетесь в состояние тренировки, подсчет накопления/уменьшения продолжится для всех значений, а сопротивление вернется к исходному количеству секций.

### Кнопка остановки (Stop Button)

- При выходе из программы один раз нажмите на кнопку остановки, чтобы войти в режим паузы, при этом количество секций сопротивления вернется к 1, а уклон останется неизменным. В окне МТ появится надпись PAUSE .
- Нажмите на кнопку остановки во второй раз, чтобы войти в режим окончания тренировки, после чего повторно нажмите на кнопку остановки для возвращения в нерабочий режим. В процессе настройки параметров нажмите на кнопку остановки для возвращения в предыдущий пункт меню.

### Кнопка выбора режима (Mode Button)

- Нажмите на эту кнопку для настройки или изменения значения; если во время регулировки Вы нажмете на кнопку запуска вместо кнопки выбора режима, данные будут приняты.
- В состоянии тренировки в окне МТ отображается график сопротивления, и Вы можете нажать на кнопку выбора режима, чтобы переключиться на график уклона.

### Кнопка управления повышением/снижением сопротивления (Resistance Increase/Decrease Control Button)

- Эта кнопка используется для настройки значений, как функции кнопки управления повышением/снижением сопротивления.
- Нажмите и удерживайте кнопку более 1 секунды, чтобы выполнить функцию непрерывного добавления и вычитания.
- Повысьте/понижьте одно сопротивление, нажав на кнопку во время выполнения упражнения.

### Кнопка управления повышением/снижением уклона (Incline Increase/Decrease Control Button)

- Эта кнопка используется для настройки значений, как функции кнопки управления повышением/снижением уклона.
- Нажмите и удерживайте кнопку более 1 секунды, чтобы выполнить функцию непрерывного добавления и вычитания.
- Повысьте/понижьте одну секцию уклона, нажав на кнопку во время выполнения упражнения.

### Кнопка программирования режима (Program Button)

- В тренажере есть всего 4 кнопки программирования режима: кнопка ПОДЪЕМА НА ХОЛМ (HILL Button), кнопка КАРДИОТРЕНИРОВКИ (CARDIO Button), кнопка ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКИ (STRENGTH Button) и кнопка ИНТЕРВАЛА (INTERVAL Button). Нажмите на кнопку для выбора соответствующей программы.

### Кнопка быстрого переключения сопротивления (Resistance Shortcut Button)

- В тренажере есть всего 5 кнопок быстрого переключения сопротивления: 3, 6, 9, 12, 15.
- Кнопка быстрого переключения уклона (Incline Shortcut Button)
- В тренажере есть всего 5 кнопок быстрого переключения уклона: 2, 4, 6, 8, 10.

## ПРОГРАММЫ

### Быстрый старт (Quick Start)

- Нажмите на кнопку запуска в нерабочем режиме, чтобы начать отсчет времени с 0:00. Другие данные об упражнении также отсчитываются с нуля, а сопротивление - с 1.

### Ручной режим

- Находясь в нерабочем режиме, нажмите кнопку выбора режима, чтобы выбрать режим, после чего отобразятся «Время» »Расстояние» «Калории» и значения по умолчанию, которые пользователь может изменить. После изменения нажмите на кнопку запуска для выполнения и подтверждения программы.
- Нажмите на кнопку выбора режима для выбора пункта изменения времени. Окно отображения времени загорится и отобразит 16:00 (для настройки времени). Для изменения времени нажмите на кнопку «Сопротивление +/-» или «Уклон +/-». После изменения нажмите на кнопку запуска для выполнения и подтверждения программы или нажмите на кнопку выбора режима, чтобы перейти в следующий пункт меню для настройки.
- Нажмите на кнопку выбора режима для выбора пункта изменения расстояния. Окно отображения расстояния загорится и отобразит 1.0 (для настройки расстояния). Для изменения расстояния нажмите на кнопку «Сопротивление +/-» или «Уклон +/-». После изменения нажмите на кнопку запуска для выполнения и подтверждения программы или нажмите на кнопку выбора режима, чтобы перейти в следующий пункт меню для настройки.
- Нажмите на кнопку выбора режима для выбора пункта изменения количества калорий. Окно отображения калорий

загорится и отобразит 50.0 (для настройки количества калорий). Для изменения количества калорий нажмите на кнопку «Соппротивление +/-» или «Уклон +/-». После изменения нажмите на кнопку запуска для выполнения и подтверждения программы или нажмите на кнопку выбора режима для повторной настройки времени.

- Существуют три параметра, которые можно установить одновременно. После их установки нажмите на кнопку запуска. При отсутствии настроек для отсчета времени/расстояния/калорий данные будут подсчитаны.

Во время бега:

- МТ отображает график для выполнения сопротивления и уклона. График сопротивления отображается по умолчанию, а при нажатии на кнопку выбора режима МТ переключится на график уклона.
- При нажатии на кнопку «ПОВЫШЕНИЕ/ПОНИЖЕНИЕ сопротивления» (Resistance UP / DOWN) с целью регулировки сопротивления МТ автоматически переключается на экран отображения сопротивления. Графики сопротивлений имеющейся секции и следующих за ней секций изменяются в целом и отображаются в течение 3 секунд, после чего МТ возвращается к исходному экрану.
- При нажатии на кнопку «ПОВЫШЕНИЕ/ПОНИЖЕНИЕ уклона» (Incline UP / DOWN) с целью регулировки уклона МТ автоматически переключается на экран отображения уклона. Уклоны имеющейся секции и следующих за ней секций изменяются в целом и отображаются в течение 3 секунд, после чего МТ возвращается к исходному экрану.
- В состоянии тренировки окно МТ автоматически включает данные тренировки каждые 3 секунды и одновременно зажигает соответствующие индикаторы.
- Нажмите на кнопку остановки, чтобы войти в режим паузы. В окне МТ возникнет надпись «ПАУЗА» («PAUSE»), сопротивление вернется к минимальному значению, а уклон останется неизменным. Нажмите на кнопку запуска, чтобы начать сначала, или нажмите на кнопку остановки для выхода из программы.
- По завершении подсчета одного из параметров раздадутся три коротких звуковых сигнала, показывающих, что программа завершена, а значения сопротивления и уклона вернулись к нулю.

Встроенные программы

- В тренажере есть 4 встроенные программы: ПОДЪЕМ НА ХОЛМ (HILL), КАРДИОТРЕНИРОВКА (CARDIO), ПОВЫШЕННАЯ НАГРУЗКА (STRENGTH) и ИНТЕРВАЛ (INTERVAL).
- Нажмите на кнопку программирования режима для выбора соответствующей программы. На МТ отобразятся графики по умолчанию. В окне отображения скорости появится название программы «P1». Нажмите на кнопку выбора режима, чтобы войти в режим настроек. Или примите значение по умолчанию, как первичное вместо внесения изменений и нажмите на кнопку запуска, чтобы начать тренировку; или же нажмите на кнопку остановки для возвращения в рабочий режим.
- Нажмите на кнопку выбора режима, чтобы изменить время. Окно отображения времени загорится и отобразит 16:00. Для изменения значения нажмите на кнопку «Соппротивление +/-» или «Уклон +/-». После изменения нажмите на кнопку запуска для активации программы или нажмите на кнопку остановки, чтобы вернуться к предыдущему пункту меню.

Во время бега:

- МТ отображает график для выполнения сопротивления и уклона. График сопротивления отображается по умолчанию, а при нажатии на кнопку выбора режима МТ переключится на график уклона.
- При нажатии на кнопку «ПОВЫШЕНИЕ/ПОНИЖЕНИЕ сопротивления» с целью регулировки сопротивления МТ автоматически переключается на экран отображения сопротивления. Сопротивление секции изменяется и отображается в течение 3 секунд, после чего МТ возвращается к исходному экрану.
- При нажатии на кнопку «ПОВЫШЕНИЕ/ПОНИЖЕНИЕ уклона» с целью регулировки уклона МТ автоматически переключается на экран отображения уклона. Уклон секции изменяется и отображается в течение 3 секунд, после чего МТ возвращается к исходному экрану.
- В состоянии тренировки окно отображения информации о тренировке автоматически включает данные тренировки каждые 3 секунды и одновременно зажигает соответствующие индикаторы
- Нажмите на кнопку остановки, чтобы войти в режим паузы. В окне МТ возникнет надпись «ПАУЗА» («PAUSE»), сопротивление вернется к минимальному значению, а уклон останется неизменным. Нажмите на кнопку запуска, чтобы начать сначала, или нажмите на кнопку остановки для выхода из программы.
- По завершении отсчета одного из параметров раздадутся три коротких звуковых сигнала, показывающих, что программа завершена, а значения сопротивления и уклона вернулись к нулю.

## ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ (ENGINEERING MODE)

Технический режим I

- В нерабочем режиме нажмите и удерживайте одновременно кнопку запуска и кнопку выбора режима, а также кнопку остановки в течение 3 секунд, чтобы войти в технический режим, а на МТ отобразится сообщение об ошибке.
- В случае одномодового режима анализа данных Технического режима меню имеет следующий вид:

Главное меню	Подменю	
ПРОВЕРКА КНОПОК		
ПРОВЕРКА ОТОБРАЖЕНИЯ ДАННЫХ		
ФУНКЦИИ		
	РЕЖИМ ОТОБРАЖЕНИЯ (ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ)	ВКЛ./ВЫКЛ.ПО УМОЛЧАНИЮ: ВЫКЛ.

	СБРОС ПОЛНОГО РАССТОЯНИЯ	
	ЕДИНИЦЫ	МЕТРИЧЕСКИЕ /БРИТАНСКИЕ ПО УМОЛЧАНИЮ: МЕТРИЧЕСКИЕ
БЕЗОПАСНОСТЬ		
	Блокировка от детей	ВКЛ./ВЫКЛ. ПО УМОЛЧАНИЮ: ВЫКЛ.
ЗАВОДСКИЕ УСТАНОВКИ		
ВЫХОД		

Нажмите на кнопку выбора режима, чтобы войти в опцию главного меню «проверка кнопок». В главном меню выберите опции при помощи кнопок «ПОВЫШЕНИЕ/ПОНИЖЕНИЕ сопротивления», соответственно, «ПРОВЕРКА КНОПОК» (KEY TEST), «ПРОВЕРКА ОТОБРАЖЕНИЯ ДАННЫХ» (DISPLAY TEST), «ФУНКЦИИ» (FUNCTIONS), «БЕЗОПАСНОСТЬ» (SAFETY), «ЗАВОДСКИЕ УСТАНОВКИ» (FACTORY SET) и «ВЫХОД» (EXIT).

- При выборе опции «проверка кнопок» в матрице отобразится надпись «ПРОВЕРКА КНОПОК» (KEY TEST). Нажмите на кнопку выбора режима, чтобы войти в него. При наличии кнопок в МТ будет отображаться «Количество кнопок», пока все кнопки не будут нажаты. После этого в матрице отобразится надпись «ОК», и матрица автоматически вернется в пункт «ПРОВЕРКА КНОПОК».
- При выборе опции «проверка отображении данных» в матрице отобразится надпись «ПРОВЕРКА ОТОБРАЖЕНИЯ ДАННЫХ» (DISPLAY TEST). Нажмите на кнопку выбора режима, чтобы войти в него. В течение 3 секунд все окна отобразятся по порядку. После завершения проверки тренажер автоматически вернется в пункт «ПРОВЕРКА ОТОБРАЖЕНИЯ ДАННЫХ».
- При выборе функционального режима в матрице отобразится надпись «ФУНКЦИИ»(FUNCTIONS). Нажмите на кнопку выбора режима, чтобы войти в подменю, для выбора нажмите на кнопку ВВЕРХ/ВНИЗ.
- Если первый пункт меню - энергосберегающий режим (Power Save Mode), а в матрице отображается надпись «ПРОВЕРКА ОТОБРАЖЕНИЯ ДАННЫХ», при нажатии кнопки выбора режима для настройки в матрице отобразится надпись «ВЫКЛ.» (OFF); нажмите на кнопку ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы изменить ВКЛ./ВЫКЛ., после чего нажмите на кнопку выбора режима, чтобы подтвердить выбор и вернуться в «РЕЖИМ ОТОБРАЖЕНИЯ»; или нажмите на кнопку остановки, чтобы выйти вместо проведения настроек.
- Если второй пункт меню – опция «Сброс общего расстояния/общего времени» (Total Distance/Total Time Reset), а в матрице отображается надпись «ПОЛНОЕ РАССТОЯНИЕ» (ODO), при нажатии на кнопку выбора режима, чтобы войти и просмотреть общее время и общее количество миль, повторно нажмите на кнопку выбора режима, чтобы сбросить общее время и общее количество миль; в матрице будет отображаться надпись «RST» в течение 2 секунд, после чего она автоматически вернется к пункту «СБРОС ПОЛНОГО РАССТОЯНИЯ» (ODO RESET).
- Если третий пункт меню – «Выбор единиц измерения» (UNIT), а в матрице отображается надпись «ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ» (UNITS), при нажатии на кнопку выбора режима для входа в опцию переключения элементов тренажера в матрице отобразится надпись «МЕТРИЧЕСКИЕ» (METRIC) по умолчанию. Если для переключения единиц используется кнопка ВВЕРХ/ВНИЗ, при переключении с британских единиц на метрические в матрице отобразится надпись «БРИТАНСКИЕ» (ENGLISHS). Нажмите на кнопку выбора режима для подтверждения и возвращения к пункту «ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ» или на кнопку остановки, чтобы выйти вместо проведения настроек.
- Нажмите на кнопку остановки для возвращения в главное меню «ФУНКЦИИ».
- Если выбрана функция безопасности, в матрице отобразится надпись «БЕЗОПАСНОСТЬ» (SAFETY), нажмите на кнопку выбора режима, чтобы войти в него; в матрице отобразится надпись «ВЫКЛ.» (OFF); нажмите на кнопку ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы изменить ВКЛ./ВЫКЛ., после чего нажмите на кнопку выбора режима, чтобы подтвердить выбор и вернуться в пункт «БЕЗОПАСНОСТЬ»; или нажмите на кнопку остановки, чтобы выйти вместо проведения настроек.
- При включенной (ON) блокировке от детей: включите питание, в матрице отобразится надпись «КОНСОЛЬ ЗАБЛОКИРОВАНА» (CONSOLE LOCKED), при этом пользователь также должен нажать и удерживать кнопку запуска и кнопку выбора режима в течение 2 секунд; ее нельзя использовать непрерывно до снятия блокировки от детей и перехода в нерабочий режим.
- При включенной (ON) блокировке от детей ни одну из заблокированных кнопок нельзя использовать до их разблокировки.
- Если выбрана опция «Заводские установки», в матрице отобразится надпись «ЗАВОДСКИЕ УСТАНОВКИ» (FACTORY), нажмите на кнопку выбора режима, чтобы очистить ЭСППЗУ. При этом в окне отображения информации о тренировке отобразится дата версии, а в МТ появится надпись CLR.
- Если последний пункт главного меню – ВЫХОД, в матрице отобразится надпись «ВЫХОД» (EXIT); нажмите на кнопку выбора режима, чтобы выйти из режима настройки обратно в нерабочий режим.
- Технический режим II
- В нерабочем режиме одновременно нажмите и удерживайте кнопку запуска и кнопку уклона ВВЕРХ в течение 2 секунд, чтобы войти в режим калибровки уклона.
- В окне отображения расстояния отображается минимальный уклон, в окне отображения уклона отображается максимальный уклон, а в матрице отображается значение «INC».
- Нажмите на кнопку запуска для калибровки, при этом матрица показывает «CAL» и мигает; после прохождения калибровки уклона тренажер вернется в нерабочий режим.
- При неправильной калибровке уклона в окне INC отобразится надпись «ЕЗ», а в матрице отобразится надпись «ОШИБКА УКЛОНА» (RAMP ERROR).
- Если Вы не производите калибровку, нажмите на кнопку остановки, чтобы выйти из технического режима

- Технический режим III
- В нерабочем режиме одновременно нажмите и удерживайте кнопку запуска и кнопку остановки в течение 2 секунд, чтобы войти в PWM для настройки.
- В окне отображения сопротивления появится значение сопротивления, в окне отображения времени появится значение PWM, соответствующее сопротивлению.
- Нажмите на кнопку сопротивления +/-, чтобы изменить сопротивление, нажмите на кнопку уклона +/-, чтобы изменить значение PWM. После выполнения всех настроек нажмите на кнопку выбора режима, чтобы определить и сохранить эти значения.
- Если настройки правильные, после проведения определения в МТ отобразится надпись «ОК»; тренажер автоматически вернется в нерабочий режим спустя 2 секунды. Если настройки неправильные, после проведения определения в матрице отобразится надпись «НЕТ» (NO); тренажер автоматически вернется в нерабочий режим спустя 2 секунды будет использовано предыдущее значение PWM.
- Если определение не проведено, Вы можете повторно войти в режим настройки в нерабочем режиме.
- Нажмите на кнопку остановки во время настройки, чтобы выйти из режима.

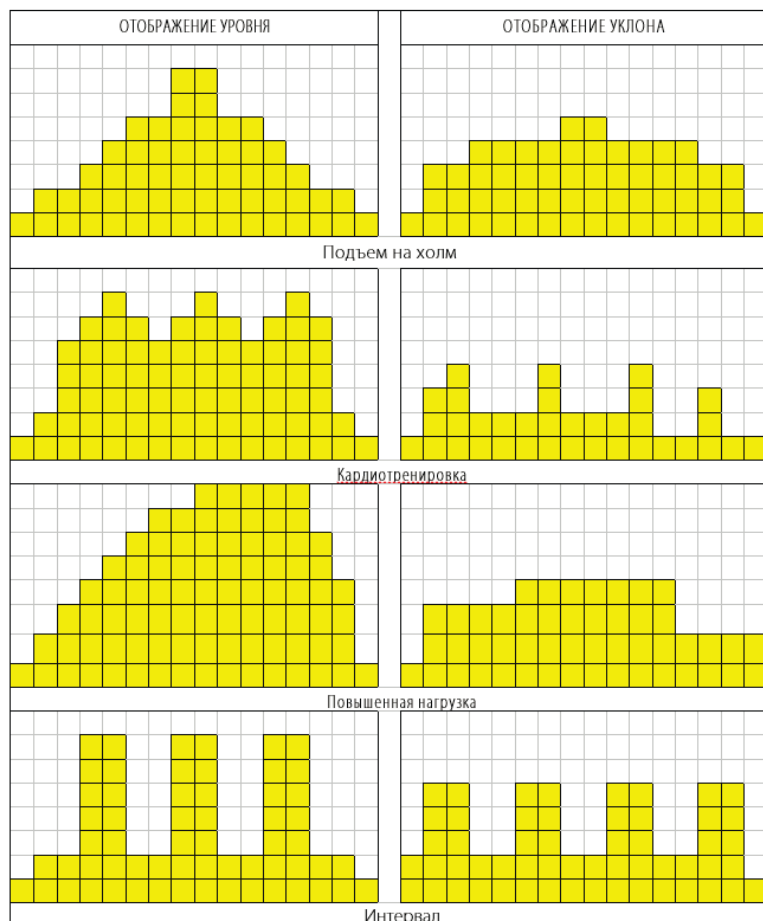
### СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКЕ

- Ошибка ЭСППЗУ: отображается E1, чтобы показать, что IC памяти ЭСППЗУ вышла из строя или не функционирует должным образом.
- Ошибка уклона: отображается E3, чтобы показать, что уклон не функционирует должным образом; нажмите на кнопку остановки, чтобы выйти; кроме уклона, все остальные кнопки работают нормально.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ КНОПКИ

- Кнопка запуска + кнопка выбора режима + кнопка остановки (3 секунды) ==> режим настройки.
- Кнопка запуска + кнопка выбора режима ==> разблокировка блокировки от детей.
- Кнопка запуска + кнопка уклона ВВЕРХ ==> калибровка уклона.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ КНОПКИ





## РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ РЕМНЯ

Производитель надлежащим образом отрегулировал начальное натяжение ремня тренажера для физических упражнений (см. 1 и 2 на рисунке 1), регулировать которое при первом использовании запрещено. По прошествии нескольких тренировок ремень может ослабнуть, и тогда его можно отрегулировать. Вначале откройте щиток на заднем кожухе основной рамы, ослабьте гайку 1 на рисунке 1 и 2 на рисунке 2 и затяните болты. После регулировки затяните гайку и зафиксируйте щиток на заднем кожухе основной рамы при помощи винтов.

Рисунок 1

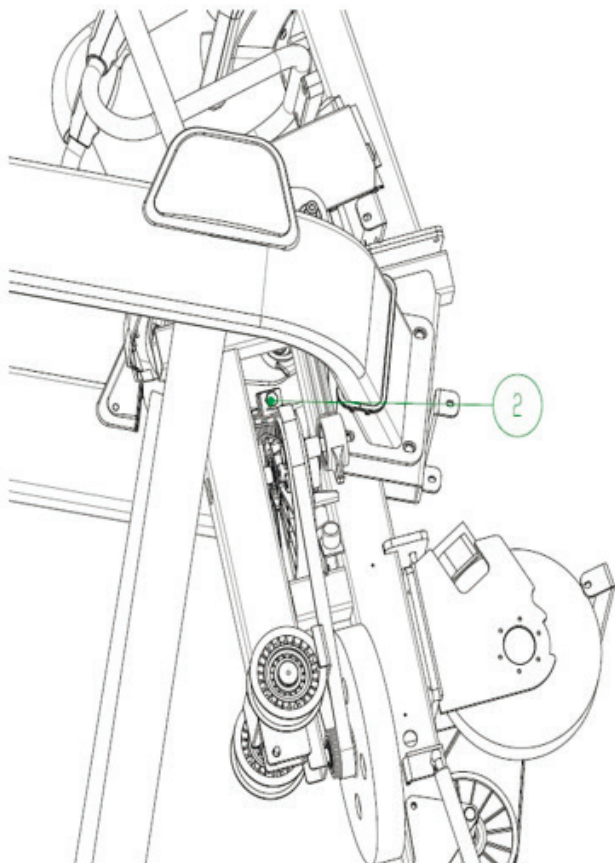


Рисунок 2

