

SE205 Elliptical



ОРБИТРЕК РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Инструкции по безопасности

ВНИМАНИЕ – Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования.

- Не размещайте оборудование на мягких ворсовых и шерстяных покрытиях. Это может стать причиной повреждения, как коврового покрытия, так и тренажера.
- Не допускайте детей к тренажеру. Оборудование содержит много опасных открытых мест и точек, которые могут причинить вред.
- Держите Ваши руки подальше от любых движущихся частей тренажера.
- Никогда не используйте оборудование, если повреждены шнур либо разъём электропитания. Если оборудование не работает должным образом, обратитесь к Вашему торговому посреднику (сервисному представителю).
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не эксплуатируйте оборудование, если в помещении используют распыляемый аэрозоль или применяют любую газовую смесь с высокой концентрацией кислорода. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания посторонних предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте оборудование на открытом воздухе.
- Для отключения тренажера переведите все функции в положение «OFF» (ВЫКЛ), затем выньте вилку из розетки.
- Используйте тренажер исключительно в целях, указанных в данной инструкции.
- Датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Поэтому любые факторы, включая движения пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.

- Используйте подходящую для тренировок обувь. Обувь на высоком каблуке, туфли, босоножки не предназначены для использования во время занятий на Вашем орбитреке. Также запрещается заниматься с босыми ногами. Для того чтобы ноги не уставали, рекомендуется использование качественной тренировочной обуви.

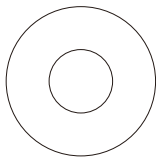
СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ – ДУМАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!

ВНИМАНИЕ!! Пожалуйста, будьте осторожны при распаковке картонной упаковки.

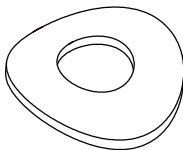
SE205-43_1405A

Список изделий для сборки

ШАГ 1.



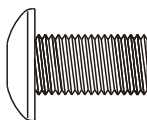
#104-1 $\text{Ø } 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$
Плоская шайба
(2 шт.)



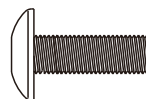
#112. $3/8" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Волновая шайба
(2 шт.)



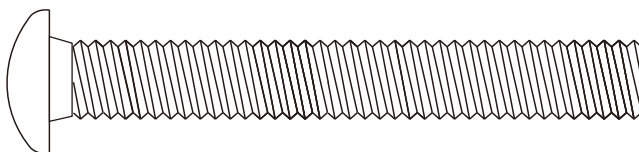
#96. $3/8"$
Колпачковая
гайка (2 шт.)



#80-1 $5/16" \times 15\text{m/m}$
Болт с шестигранным
пазом (2 шт.)

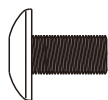


#82. $\text{M5} \times 15\text{m/m}$
Винт (4 шт.)



#77. $3/8" \times 3"$
Болт (2 шт.)

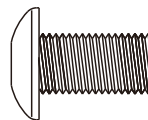
ШАГ 2.



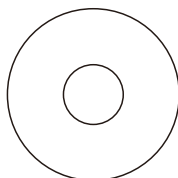
#84. $\text{M5} \times 10\text{m/m}$
Винт (4 шт.)



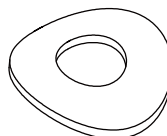
#111. $5/16" \times 1.5\text{T}$
Гроверная шайба
(6 шт.)



#80. $5/16" \times 15\text{m/m}$
Болт с шестигранным пазом
(6 шт.)



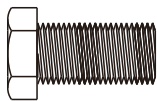
#105. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Плоская шайба
(4 шт.)



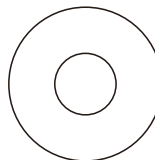
#113. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Волновая шайба
(2 шт.)

Список изделий для сборки

ШАГ 3.

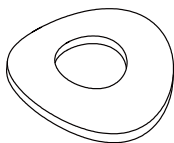


#74. 5/16" × 15m/m
Болт
(2 шт.)



#102. Ø 8.7 × 20 × 1.5T
Плоская шайба
(2 шт.)

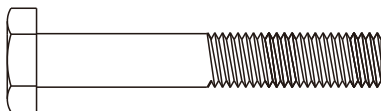
ШАГ 4.



#113. 5/16" × 23 × 1.5T
Волновая шайба
(4 шт.)



#91. 5/16" × 7T
Контргайка
(6 шт.)



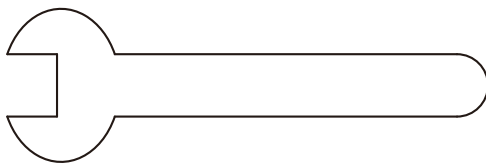
#76. 5/16" × 1-3/4"
Болт
(6 шт.)



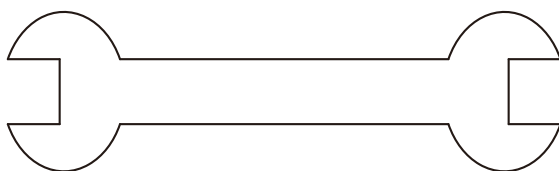
#87. Ø3.5 × 12m/m
Саморез по металлу
(8 шт.)

Список изделий для сборки

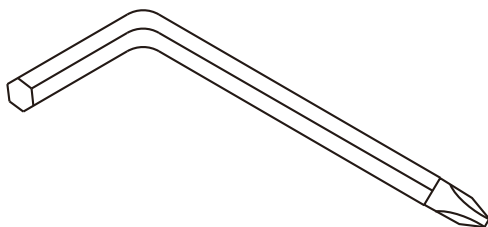
ИНСТРУМЕНТЫ



#116. 12 mm Ключ (1 шт.)



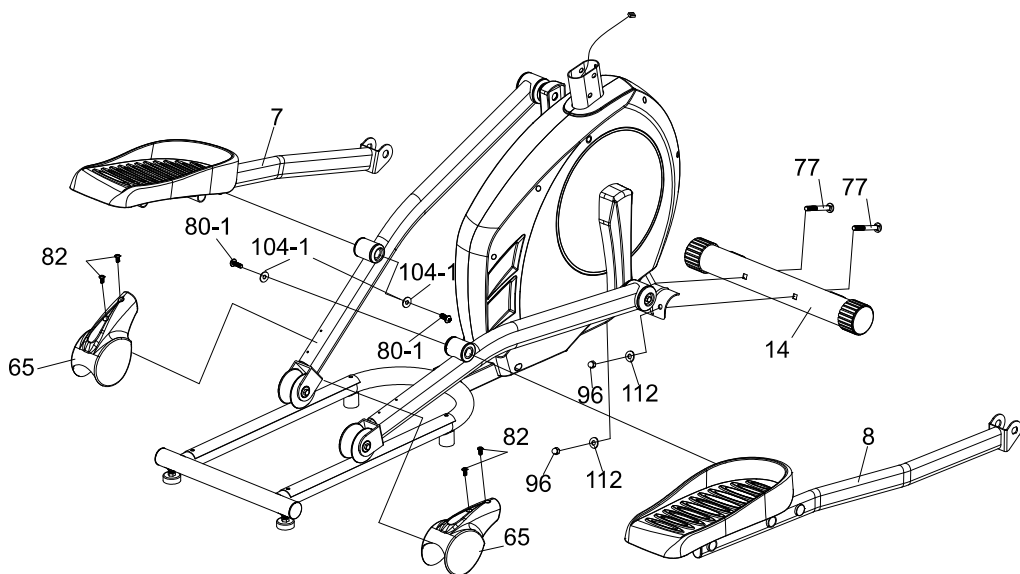
#115. 13 & 14 mm Ключ (1 шт.)



#118. Комбинированная ключ-отвёртка 5 mm (1 шт.)

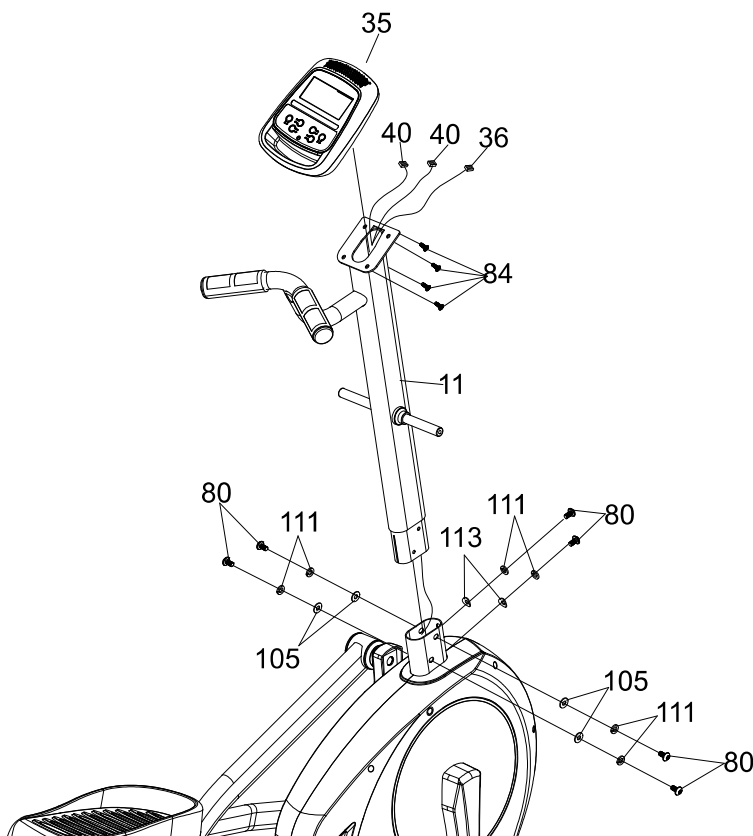
ШАГ 1 Установка переднего стабилизатора и педалей

1. Поместите передний стабилизатор (14) с транспортировочными колесиками в переднюю часть тренажера рядом с нижней пластиной основной рамы. Чтобы закрепить стабилизатор используйте два болта (77), две волновые шайбы (112), две колпачковые гайки (96) и ключ (115).
2. Установите кожухи (65) на ролики левого и правого рычага (5) с помощью четырёх винтов (82) используя комбинированный ключ-отвёртку (118).
3. Поместите ось левого рычага педалей (7) во втулку рычага шатуна (5) и закрепите с помощью болта (80-1) и плоской шайбы (104-1) используя комбинированный ключ-отвёртку (118). Повторите действие с правой стороны для рычага педали (8) и рычага шатуна (5).



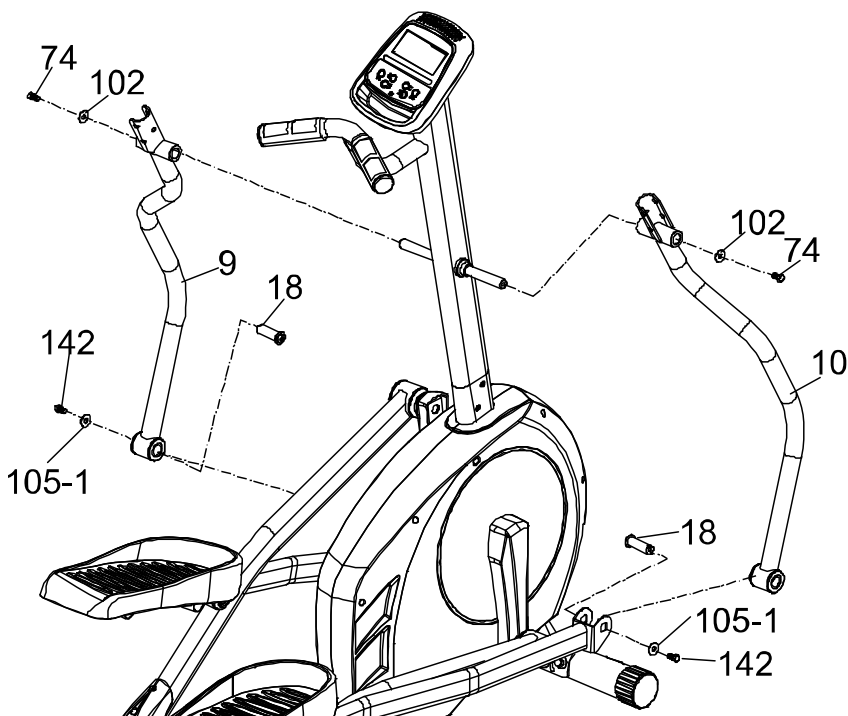
ШАГ 2 Сборка консольной стойки

1. При помощи кабельной стяжки пропустите кабели (40 -2 шт. и 36) через консольную стойку (11) и вытащите из разъёма в кронштейне для консоли, установите стойку на основную раму тренажера. Закрепите с помощью шести болтов (80), шести гроверных шайб (111), четырёх плоских шайб (105) и двух волновых шайб (113), воспользовавшись комбинированным ключом-отвёрткой (118).
2. Удалите кабельную стяжку на компьютерном кабеле (36), и пропустите кабели (40 – 2 шт. и 36) к разъёмам в задней части консоли (35). Закрепите консоль на стойке (35) с помощью четырёх винтов (84) используя комбинированный ключ-отвёртку (118). Уделите особое внимание правильности подключения и убедитесь, что кабели не были повреждены.



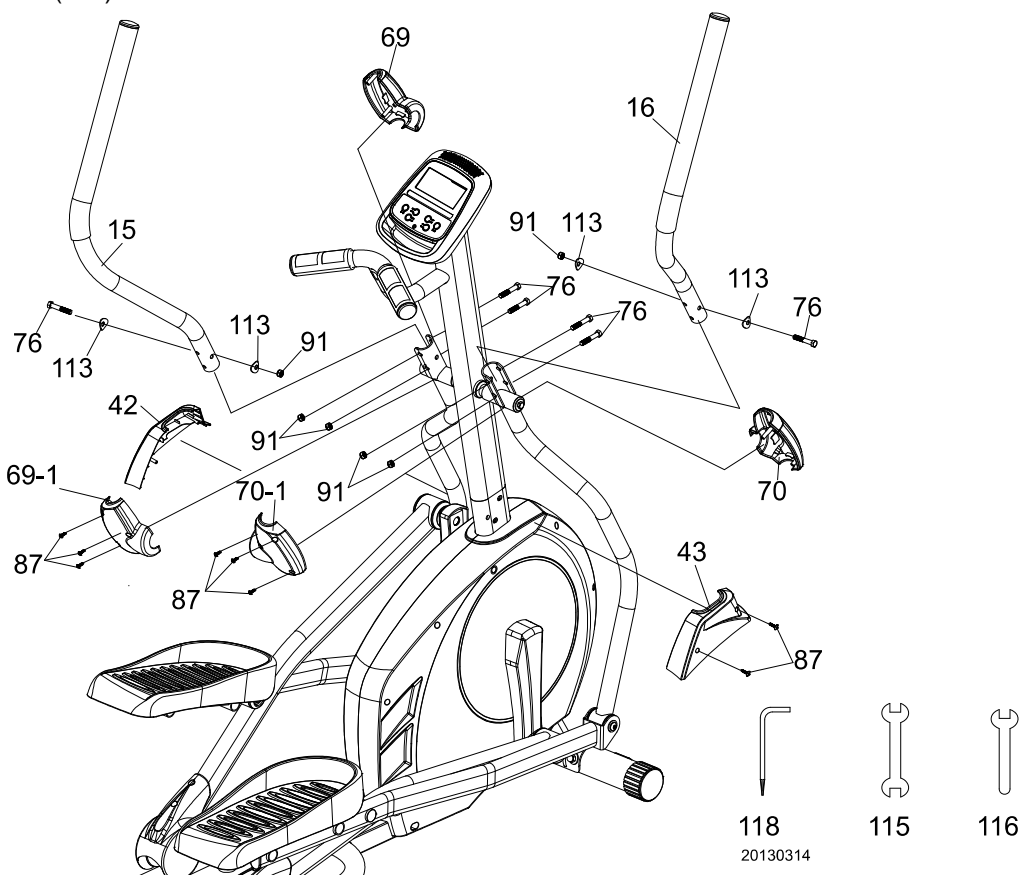
ШАГ 3 Установка нижних частей подвижных поручней

1. Установите левую нижнюю часть подвижного поручня (9) на левую ось расположенную на консольной стойке (11) и нижнюю правую часть (10) на ось с правой стороны стойки (11). Закрепите с помощью двух болтов (74) и двух плоских шайб (102) с помощью ключа (116).
2. Выньте ось рычагов педалей (18). Соедините рычаги педалей (7 и 8) с нижними частями поручня (9 и 10) осью (18) и закрепите с помощью гаечного ключа (116).



ШАГ 4 Установка верхней части подвижных поручней

1. Установите левую верхнюю часть подвижного поручня (15) в нижнюю левую часть, повторите те же действия с правой частью поручня (16), закрепите их с помощью шести болтов (76), четырёх изогнутых шайб (113) и шести контргайек (91), воспользовавшись гаечными ключами (116) и (115).
2. Установите переднюю (69) и заднюю (69~1) накладки на левый подвижный поручень. Закрепите их вместе, используя по три самореза по металлу (87) и комбинированную ключ-отвёртку (118). Повторите операцию с правой стороны.
3. Соедините левый (42) и правый (43) кожух консольной стойки с помощью двух саморезов по металлу (87), используя комбинированный ключ-отвёртку (118).





Основные функции

START/STOP: 1. Начало, пауза и завершение тренировки.

2. Начало программы измерения жира.

3. Если удерживать клавишу нажатой, в течение 3 секунд, консоль выполнит полный сброс настроек тренировок к нулю.

DOWN: Уменьшает значение выбранного параметра тренировки: TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) и т.д.

С помощью данной функции уменьшается уровень сопротивления во время тренировок.

UP : Увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Увеличивает уровень сопротивления во время тренировок.

ENTER: Нажмите для ввода подтверждения необходимого значения либо программы тренировки.

RECOVERY: Нажмите клавишу для запуска программы восстановления. Работает только, когда компьютер принимает значение частоты сердечных сокращений. Восстановление является показателем спортивной подготовки. После одной минуты измерения сразу после тренировки на экране появятся баллы от 1 до 6. 1 балл – высокий уровень подготовки, 6 баллов – очень низкий уровень подготовки.

MODE: Нажатие кнопки используется в процессе тренировки для переключения между режимами: RPM - SPEED (СКОРОСТЬ), ODO (ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ) -

DIST (РАССТОЯНИЕ), WATT – CALORIES (КАЛОРИИ).

Выбор тренировки

После включения используйте кнопку UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) для выбора программы тренировки, затем нажмите ENTER.

Существует 7 основных программ для тренировки:

Manual (Ручной режим), Pre-programs (предустановленные программы), Watt Program (Ватт-программа), Body Fat Program (Сжигание жира), Target Heart Rate program (Пульсозависимая программа), Heart Rate Control program (Программа контроля сердечного ритма) and User Program (Программа пользователя).

Функции:

1. **SPEED (СКОРОСТЬ):** Дисплей отображает текущую скорость. Максимальная скорость 99.9 км/ч или миль/ч.
2. **RPM:** Дисплей отображает текущие обороты в минуту.
3. **TIME(ВРЕМЯ):** Отображает время тренировки от 00:00 до 99:59. Либо пользователь может задавать желаемое время тренировки .
4. **DIST (ДИСТАНЦИЯ):** Отображает дистанцию тренировки от 0.00 до 999.9 км. Либо пользователь сам устанавливает желаемую дистанцию.
5. **ODO (ОБЩИЙ КИЛОМЕТРАЖ):** Отображает общую дистанцию от 0.0 до 999.9 км или миль.
6. **CAL(КАЛОРИИ):** Отображает расход калорий от 0 до 9999. Или пользователь сам может установить необходимое количество калорий для сжигания.
7. **WATT (БАТТ):** Отображает текущие значение Ватт.
8. **HEART RATE (ПУЛЬС):** Отображает текущее количество сердечных сокращений на минуту.
9. **TARGET .H. R.:** Пользователь может настроить индивидуальную зону сердечного ритма.
10. **PROGRAM (ПРОГРАММА):** На выбор предоставляются 24 различные программы для тренировки.
11. **LEVEL (УРОВЕНЬ):** Программа имеет 24 уровня сложности и по 8 полос в каждом столбце. Каждый столбец соответствует 1 минуте тренировки (если не изменялось стандартное время тренировки), а каждая полоса представляет по 3 уровня нагрузки.
12. **Music playing (Музыка):** В верхней части монитора расположенный аудиовход. Пользователь может подключить свое устройство, включить MP3, и оно будет проигрывать музыку.

Параметры тренировки:

TIME (ВРЕМЯ) / DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) / CALORIES (КАЛОРИИ) / AGE (ВОЗРАСТ) / WATT (БАТТ) / TARGET HEART RATE (ПУЛЬС)

Выбор параметров тренировки

После выбора желаемой программы тренировки (Manual, Pre-set Programs, Watt Program, Body Fat, Target Heart Rate, Heart Rate Control и User Program), Вы также можете задать несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

Примечание: Некоторые параметры невозможно установить в определенных программах тренировки.

Параметры Время и Дистанция не могут задаваться в одновременно одной программе .

После выбора программы тренировки нажмите кнопку ENTER, после чего на экране появится параметр TIME (ВРЕМЯ). Вы можете настроить желаемое значение времени, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите ENTER KEY для ввода значения.

Мигающая командная строка перейдет на другой параметр. Продолжайте использовать кнопки UP и DOWN KEY. Нажмите кнопку START/STOP для того, чтобы начать тренировку.

Больше о параметрах тренировки

Параметры	Диапазон значений	По умолчанию	Уменьшение/увеличение	Описание
Время	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Когда на дисплее отображается 0:00, значение времени будет возрастать. 2. Когда на дисплее отображается 1:00-99:00, значение времени будет уменьшаться к 0.
Дистанция	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Когда на дисплее отображается 0, значение дистанции будет возрастать. 2. Когда на дисплее отображается 1.0~999.0, значение дистанции будет уменьшаться к 0.
Калории	0~9995	0.0	±5	1. Когда на дисплее отображается 0, значение калорий будет возрастать. 2. Когда на дисплее отображается 5~9995, значение калорий будет уменьшаться к 0.
Ватт	40~250	100	±5	Пользователь может задать параметр Ватт только в программе Ватт-контроль.
Возраст	10~99	30	±1	Программа Target HR будет основываться на возрасте. Когда частота пульса превышает Target HR, значение пульса будет мигать.
Пульс	60~220	90	±1	Настройка параметров для программы контроля сердечного ритма

Настройка программы

Ручной режим (P1)

Manual (P1)

Профиль



Выберите программу “*Manual*” используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите кнопку ENTER.

1-й параметр “Time” будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER KEY, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который Вы хотите задать.

**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Дистанция не может быть изменен)**

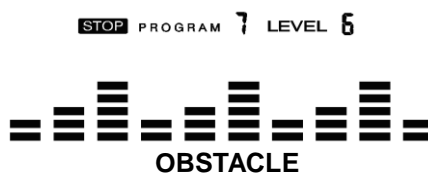
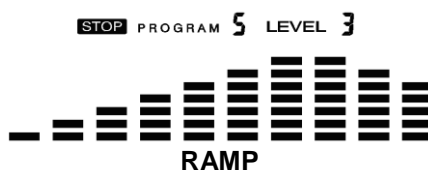
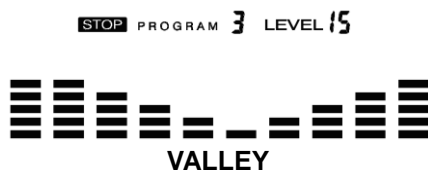
Продолжайте изменять желаемые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Примечание: Когда один из параметров достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку START для продолжения тренировки.

Предустановленные программы (P2~P13)

Pre-programs (P2~P13)

Профиль



STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



INTERVALS

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



PLATEAU

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



CLIMBING

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



OFF ROAD

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



HILL

STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



FARTLEK

Тренажер имеет 12 предустановленных программ: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL и FARTLEK. Все программные профили имеют 24 уровня нагрузки (сопротивления).

Установка параметров для предустановленных программ

Выберите одну из предустановленных программ, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER KEY, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который Вы хотите задать. Продолжите изменять желаемые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

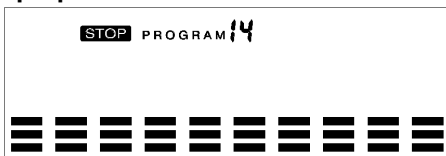
Тренировка с использованием любой из предустановленных программ

Пользователь в процессе тренировки по предустановленной программе может регулировать уровень сопротивления с помощью кнопок UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ).

Примечание: Когда один из параметров достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку START для продолжения тренировки.

Программа Ватт-контроля (P14) Watt control program(P14)

Профиль



Установка параметров для Watt control program

Выберите программу “**Watt control program**” используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите кнопку ENTER.

1-й параметр “Time” будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER KEY, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который Вы хотите задать.

**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Дистанция не может быть изменен)**

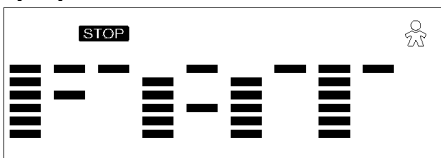
Продолжайте изменять желаемые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Примечание: Когда один из параметров достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку START для продолжения тренировки.

Компьютер будет регулировать сопротивление нагрузки автоматически в зависимости от скорости, чтобы поддерживать постоянное значение Ватт. Пользователь может использовать клавишу UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы отрегулировать значение ватт в процессе тренировки.

Программа сжигания жира BODY FAT PROGRAM

Профиль



Ввод информации в программе Body Fat

Выберите программу “**BODY FAT Program**” используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите кнопку ENTER.

Строка “Male” («Мужчина») будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение пола, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру.

Параметр роста “175” начнет мигать, и пользователь может задать желаемое значение роста, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру. Параметр роста “75” начнет мигать, и пользователь может задать значение веса,

используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру.

Параметр возраста "30" начнет мигать, и пользователь может задать значение, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить заданный параметр.

Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать измерения. Пожалуйста, разместите свои руки на датчики пульса.

После 15 секунд на дисплее появиться значение Body Fat % (Процентное содержание жира в организме), BMR (Базальный метаболизм), BMI (Индекс массы тела) & BODY TYPE (Тип телосложения).

Примечание: Типы телосложения:

Есть 9 возможных типов телосложения в соответствии с рассчитанным FAT% (процентным содержанием жира в организме). Тип 1. от 5% до 9%. Тип 2. от 10% до 14%. Тип 3. от 15% до 19%. Тип 4. от 20% до 24%. Тип 5. от 25% до 29%. Тип 6. от 30% до 34%. Тип 7. от 35% до 39%. Тип 8. от 40% до 44%. Тип 9. от 45% до 50%.

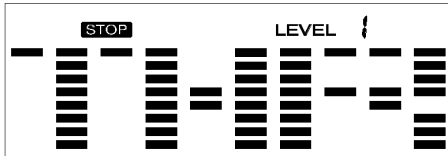
BMR: Базальный метаболизм

BMI: Индекс массы тела

Нажмите кнопку START/STOP для возвращения в главное меню.

Пульсозависимая программа TARGET HEART RATE Program

Профиль



Ввод параметров для программы TARGET H.R

Выберите программу "**TARGET H.R.**", используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER KEY, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который Вы хотите задать.

**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Дистанция не может быть изменен)**

Продолжайте изменять желаемые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Примечание: Если Ваш пульс выше или ниже (± 5) установленных целевых показателей программы TARGET H.R, компьютер будет регулировать сопротивление нагрузки автоматически, он будет проверять примерно каждые 10 сек. Если сигнал частоты сердечных сокращений исчезает, то компьютер

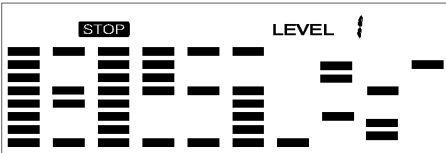
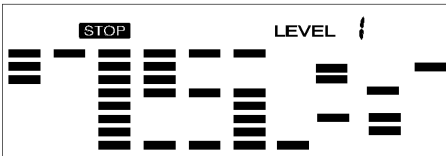
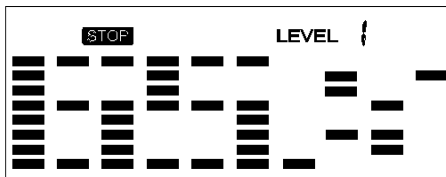
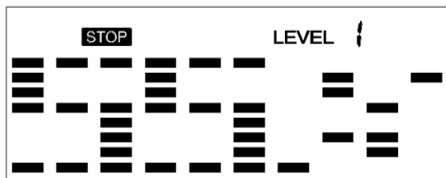
будет поддерживать постоянное сопротивление нагрузки в течение 60 сек., после чего он будет уменьшать сопротивление нагрузки на уровень каждые 10 сек.

Когда один из параметров достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку START для продолжения тренировки.

Программа контроля сердечного ритма

HEART RATE CONTROL Program

Профиль



Есть 4 секции целевого пульса:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% от (220-ВОЗРАСТ)

HRC - 65% TARGET H.R= 65% от (220-ВОЗРАСТ)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% от (220-ВОЗРАСТ)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% от (220-ВОЗРАСТ)

Выбор параметров для программы контроля сердечного ритма

Выберите программу “*Heart Rate Control Program*”, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите кнопку ENTER.

1-й параметр “Time” будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER KEY, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который Вы

хотите задать.

**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Дистанция не может быть изменен)**

Продолжайте изменять желаемые параметры, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Примечание: Если Ваш пульс выше или ниже (± 5) установленных целевых показателей H.R, компьютер будет регулировать сопротивление нагрузки автоматически, он будет проверять примерно каждые 10 сек. Если сигнал частоты сердечных сокращений исчезает, то компьютер будет поддерживать постоянное сопротивление нагрузки в течение 60 сек., после чего он будет уменьшать сопротивление нагрузки на уровень каждые 10 сек.

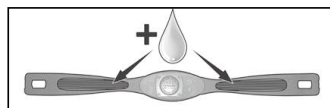
Когда один из параметров достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку START для продолжения тренировки.

Использование передатчика пульса (Продается отдельно)

1. Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застежек.
2. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было заниматься.
3. Расположите передатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторые люди должны расположить передатчик слева от груди). Отрегулируйте удобное положение передатчика и окончательно закрепите его на теле.



4. Расположите передатчик непосредственно под грудной мышцей.
5. Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения каждую минуту.

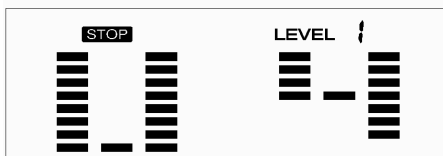
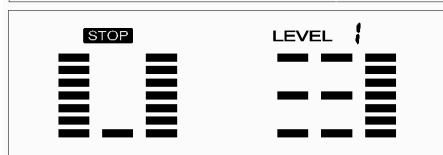
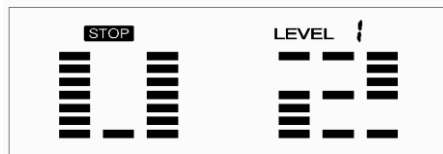
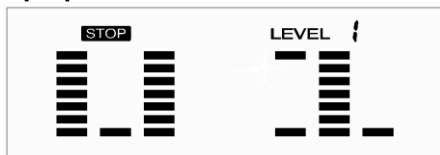


- Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня и обе стороны передатчика). Также рекомендуется одевать передатчик в помощь ремня за несколько минут до начала тренировки. Из-за физиологических особенностей организма некоторым пользователям может понадобиться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После «разогрева» это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх передатчика не влияет на производительность.
6. Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между передатчиком/приемником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надежного приема сигнала. Ношение передатчика на голом теле гарантирует Вам нормальную работу. Передатчик также можно одевать на рубашку. В таком случае смочите ту область на рубашке водой.

Пользовательская программа

User Program

Профиль



Тренажер может хранить в памяти 4 программы тренировок, заданные пользователем.

Выбор параметров для пользовательской программы

Выбор параметров для программы контроля сердечного ритма

Выберите пользователя, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" будет мигать, и пользователь может задать желаемое значение, используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER KEY, чтобы сохранить заданное значение и переходите к следующему параметру, который Вы хотите задать.

**** (Если пользователь настраивает целевой параметр время тренировки, то следующий параметр Дистанция не может быть изменен)**

Продолжайте изменять желаемые параметры.

После завершения выбора желаемых параметров на экране начнет мигать 1 уровень (level 1), используя кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) отрегулируйте уровень и нажмите ENTER. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Примечание: Когда один из параметров достигнет нуля, консоль издаст звуковой сигнал и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку START для продолжения тренировки.