



Велотренажер Cybex 625C/625R
Руководство пользователя
Кардиотренажеры
Код позиции LT-23688-8 E

Содержание

Безопасность

Правила техники безопасности.....	4
Информация о Кабеле Питания.....	4
Важные инструкции по безопасности.....	5
Предостережения и меры предосторожности.....	6

Сборка

Технические характеристики.....	11
Выбор и подготовка места.....	12
Среда.....	13
Требования к электропитанию.....	14
Необходимые инструменты.....	14
Процедура сборки.....	14
Настройка.....	29
Конфигурация аудио/видео и предварительных настроек FM-радио.....	32
Элементы управления монитором E3 View.....	37
Настройка монитора E3 View.....	38
Проверка работы.....	49

Эксплуатация

Предусмотренное применение.....	51
Использованные термины.....	51
Используемые символы пользовательских элементов управления.....	52
Дисплей консоли.....	53
Пользовательские элементы управления.....	54
Посадка и высадка.....	55
Экстренная высадка.....	55
Краткое руководство по эксплуатации.....	55
Подробное руководство по эксплуатации.....	56
Выбор тренировок.....	58
Считывания данных.....	59
Индикатор пульса.....	60
Параметры экрана монитора E3 View.....	61
Функции iPod/iPhone.....	61
Детектор Сохранения Батареи.....	62

Техническое обслуживание

Предостережения.....	63
Очистка устройства.....	63
Перезаряжаемая батарея.....	64
Монитор E3 View.....	65
Среда.....	66

Служба по работе с клиентами

Регистрация продукта.....	67
Обращение в службу по работе с клиентами.....	67
Заказ деталей.....	67
Разрешение на возврат материала (RMA).....	68
Поврежденные детали.....	68

Приложение - Обзоры тренировок

1 - Снижение веса.....	70
2 - Волнистые холмы.....	72
3 - Hills (Холмы).....	74
4 - Пик Пайка.....	76
5 - Уклоны.....	78
6 - Интервал.....	80
7 - Силовая тренировка.....	82
8 - Кардио.....	84
9 - Контроль пульса.....	86

Cybex® Наименование Cybex® и логотип Cybex являются зарегистрированными торговыми марками компании Cybex International, Inc. Polar® Polar® является зарегистрированным товарным знаком компании Polar Electro Inc. iPod и iPhone являются торговыми марками компании Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах.

ПРАВОВАЯ ОГОВОРКА: Компания Cybex International, Inc. не дает заверений и гарантий в отношении содержания руководства. Мы сохраняем за собой право в любое время изменять текст документа или вносить изменения в описываемое в нем изделие без уведомления или обязательства в отношении уведомления любых лиц о таких поправках и изменениях.

© Авторские права 2015, Cybex International, Inc.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • ФАКС 508-533-5183

www.cybexintl.com • LT-23688-8 E • Сентябрь 2015

Информация о соответствии требованиям Федеральной комиссии связи США


Изменения или модификации данного изделия, которые прямо не санкционированы стороной, отвечающей за соответствие установленным требованиям, могут привести к утрате пользователем права на использование данного изделия.

Данное оборудование прошло испытания и было признано соответствующим ограничениям, установленным для цифрового устройства Класса В, согласно Части 15 Правил Федеральной комиссии связи США. Эти ограничения предназначены для обеспечения разумной защиты от вредных помех в жилых строениях. Данное оборудование вырабатывает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, в случае если оно установлено или используется с нарушением предусмотренных инструкций, может вызывать вредные помехи в работе радиоприборов. Вместе с тем невозможно гарантировать, что помехи не будут наблюдаться в каком бы то ни было конкретном строении. Если данное оборудование вызывает вредные помехи в приеме радио- и телесигнала (что можно проверить путем выключения и повторного включения данного оборудования), пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним из указанных ниже способов.

- Развернуть или переместить приемную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемным устройством.
- Подключить оборудование к розетке, относящейся к другой цепи, нежели та, к которой подключено приемное устройство.
- Проконсультироваться у дилера либо у опытного радио- или телетехника.

Безопасность

Правила техники безопасности

 Перед сборкой, техническим обслуживанием или эксплуатацией данного оборудования следует внимательно прочесть Инструкцию для владельца. Владелец обязан выполнять все указания по безопасности, изложенные в настоящей инструкции. Кроме того, владелец обязан обучить пользователей безопасному и надлежащему использованию оборудования и обеспечить наличие и хорошую видимость всех предупреждающих надписей и табличек с указаниями. Перед использованием оборудования пользователи обязаны ознакомиться с данными надписями и табличками.

ВНИМАНИЕ

При несоблюдении мер предосторожности вероятно получение серьезных травм или летальный исход.

Информация о Кабеле Питания

Адаптер переменного тока является дополнительным.

ВНИМАНИЕ

Опасность удара и поражения электрическим током.

- Подключать устройство только к заземленным розеткам.
- Запрещается использовать переходники напряжения или удлинители.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Cybex не несет ответственности за телесные повреждения или ущерб, которые возникли в результате модификации шнура или вилки.

- Проверьте, чтобы требования по напряжению для устройства соответствовали местным требованиям к напряжению.
- Проверьте соответствие разъема устройства его вилке.

Конфигурации кабеля питания

						
						
115 В перем. тока	Евровилка	Британская 230 В перем. тока	Японская	Датская	Австралийская	Китайская

NEMA 5-15	CEE 7/7	BS 1363	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112	GB 2099-1 и GB 1002-1
-----------	---------	---------	----------	----------	-------------	--------------------------

Важные инструкции по безопасности

(Сохраните эти инструкции)


⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность удара и поражения электрическим током.

- Перед очисткой и техническим обслуживанием отключите питание устройства на 10 минут
- Устройство может сохранять электрический заряд после отключения от сети.
- Не допускайте попадания воды и других жидкостей на электрические компоненты устройства.

Меры предосторожности и обеспечение безопасности пользователя

Прежде чем приступить к использованию:

- Прежде чем приступить к любой программе тренировки, необходимо пройти медицинский осмотр.
- Перед использованием получите инструкцию.
-  Прочтите и уясните себе предупреждающие надписи.
- Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов (180 кг).
- Осмотрите тренажер. При наличии повреждений сообщите о них обслуживающему персоналу. НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.
- Не снимайте эту табличку. Замените ее, если она повреждена или стала неразборчивой.

Во время использования

- Не применяйте это устройство для упражнений на растяжение, не присоединяйте к нему ремни или другие устройства.
- Не позволяйте детям в возрасте до 12 лет включительно находиться на тренажере или рядом с ним.
- Прекратите тренировку, если вы испытываете слабость, головокружение или боль.
- Для поддержки или обеспечения баланса используйте поручни.
- Держите все части тела, одежду и аксессуары на безопасном расстоянии от движущихся частей.

Меры предосторожности для обслуживающего персонала

Исключительную ответственность за проведение регулярного технического обслуживания несет пользователь/владелец или оператор обслуживающей компании.

- Обеспечьте выполнение всех мер предосторожности.
- Перед сборкой, обслуживанием или использованием устройства необходимо полностью прочесть и понять руководство пользователя.
- Убедитесь, что все пользователи должным образом обучены использованию оборудования.
- Не использовать вне помещения.

- Все устройства должны находится, быть настроены и выставлены по уровню на твердой ровной поверхности. Не устанавливайте оборудования на неровной поверхности.
- Вокруг устройства должно быть достаточно пространства для безопасного доступа и эксплуатации.
- Используйте только оригинальные адаптеры переменного тока Cybex.
- Не используйте дополнительный адаптер питания во влажной или сырой среде.
- Не используйте тренажер, если (1) устройство подключено к дополнительной адаптеру питания, шнур которого поврежден; (2) устройство не работает должным образом или (3) устройство повреждено или его роняли. В таких случаях обратитесь к квалифицированному техническому специалисту.
- ОБОРУДОВАНИЕ не предназначено для использования в среде с наличием аэрозоля (спрея), ГОРЮЧЕЙ СМЕСИ АНЕСТЕТИКА С ВОЗДУХОМ, КИСЛОРОДОМ ИЛИ ЗАКИСЬЮ АЗОТА.
- Регулярно проводите техническое обслуживание устройства. Работу оборудования на должном уровне можно поддерживать только при регулярном выполнении проверок. Особое внимание нужно уделять всем компонентам, которые наиболее подвержены износу, включая кабели, шкивы, ремни и рукоятки (но не ограничиваясь ими).
- Необходимо заменять все поврежденные, затертые или утратившие актуальность наклейки с предупреждениями.
- Немедленно замените изношенные или поврежденные компоненты. При невозможности оперативной замены изношенных или поврежденных компонентов прекратите эксплуатацию устройства до выполнения ремонта.
- Не пытайтесь отремонтировать электрические или механические части самостоятельно. Обратитесь к квалифицированному техническому специалисту по ремонту. Несоблюдение этого может привести к серьезным травмам. За контактной информацией обратитесь в службу по работе с клиентами.
- Для технического обслуживания/ремонта устройства используйте только оригинальные компоненты Cybex.
- Ведите журнал всех выполненных работ по ремонту и обслуживанию.
- Перед началом обслуживания устройства отсоедините дополнительный адаптер питания.
- Не используйте вспомогательные приспособления, если иное не рекомендуется Cybex для данного устройства.
- Это устройство может создавать электромагнитные или иные помехи, а также само может быть объектом воздействия помех от находящегося вблизи оборудования. При проявлениях воздействия помех примите меры к разграничению оборудования в пространстве или к его экранированию.

Предостережения и меры предосторожности

Наклейки с надписью "Внимание" указывают на потенциально опасную ситуацию, которая может стать причиной смерти или серьезной травмы при несоблюдении мер предосторожности.

Предупреждающие надписи указывают на потенциально опасную ситуацию, которая может привести к летальному исходу или серьезной травме при несоблюдении мер предосторожности.


При необходимости заменить изношенные или поврежденные наклейки, см. "Контактная информация сервиса".

Бирки с предупреждениями и предостережениями — 625C

⚠ ВНИМАНИЕ При несоблюдении мер предосторожности возможны тяжелые травмы

Системы отслеживания пульса могут давать неточные результаты. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезным телесным повреждениям или летальному исходу. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.

Прежде чем приступить к использованию:

- Перед выполнением любых упражнений пройдите медицинский осмотр.
- Прежде чем приступить к использованию, получите инструкции. 
- Прочтите и уясните себе предупреждающие надписи.
- Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов. (180 кг).
- Осмотрите тренажер. При наличии повреждений сообщите о них обслуживающему персоналу. **НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.**
- Не снимайте эту табличку. Замените ее, если она повреждена или стала неразборчивой.

В процессе использования:

- Не применяйте это устройство для упражнений на растяжение, не присоединяйте к нему ремни или другие устройства.
- Не позволяйте детям в возрасте до 12 лет включительно находиться на тренажере или рядом с ним.
- Прекратите тренировку, если вы испытываете слабость, головокружение или боль.
- Для опоры или поддержания равновесия используйте поручни.
- Держите все части тела, одежду и другие предметы на безопасном расстоянии от движущихся частей.

DE-23739-8 B

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность удара и поражения электрическим током.

- Отключите устройство от электросети и подождите 10 минут, прежде чем приступать к очистке или обслуживанию.
- После отключения от электросети в устройстве может оставаться накопленный электрический заряд
- Избегайте попадания воды и жидкостей на электрические компоненты.

DE-21749-8 C

⚠ ОСТОРОЖНО!

Опасность движущихся частей.
Во избежание травм во время использования держите руки и пальцы подальше.

DE-18362-8 B

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность ожогов.
Не прикасайтесь к маховику, пока он не остынет.


DE-17155-8 B

⚠ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

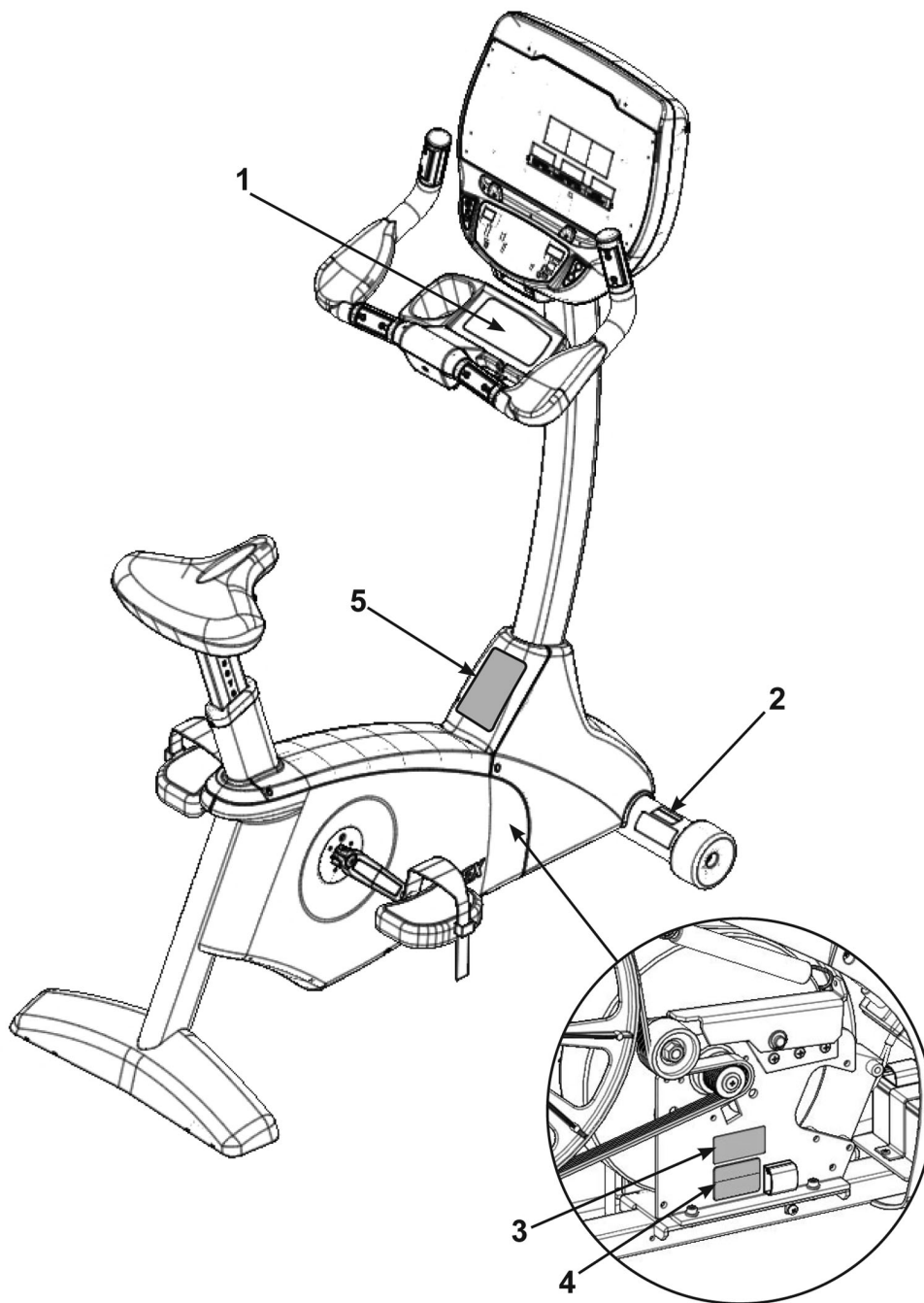
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation. 
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Размещение метки — 625C



1	DE-23739-X	Бирка, предупреждение, лоток для аксессуаров
2	DE-21749-X	Бирка, Предупреждение, Отключить питание
3	DE-18363-X	Бирка, Предупреждение, Горячий маховик
4	DE-18362-X	Надпись, Осторожно: подвижные части
№ 5	DE-24016-2	Бирка, предупреждение, Канада

Бирки с предупреждениями и предостережениями — 625R

⚠ ВНИМАНИЕ При несоблюдении мер предосторожности возможны тяжелые травмы

Системы отслеживания пульса могут давать неточные результаты. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезным телесным повреждениям или летальному исходу. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.

Прежде чем приступить к использованию:

- Перед выполнением любых упражнений пройдите медицинский осмотр.
- Прежде чем приступить к использованию, получите инструкции.
- Прочтите и уясните себе предупреждающие надписи.
- Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов. (180 кг).
- Осмотрите тренажер. При наличии повреждений сообщите о них обслуживающему персоналу. **НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.**
- Не снимайте эту табличку. Замените ее, если она повреждена или стала неразборчивой.

В процессе использования:

- Не применяйте это устройство для упражнений на растяжение, не присоединяйте к нему ремни или другие устройства.
- Не позволяйте детям в возрасте до 12 лет включительно находиться на тренажере или рядом с ним.
- Прекратите тренировку, если вы испытываете слабость, головокружение или боль.
- Для опоры или поддержания равновесия используйте поручни.
- Держите все части тела, одежду и другие предметы на безопасном расстоянии от движущихся частей.

DE-23740-8 B

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность удара и поражения электрическим током.

- Отключите устройство от электросети и подождите 10 минут, прежде чем приступать к очистке или обслуживанию.
- После отключения от электросети в устройстве может оставаться накопленный электрический заряд
- Избегайте попадания воды и жидкостей на электрические компоненты.

DE-21749-8 C

⚠ ОСТОРОЖНО!

Опасность движущихся частей.

Во избежание травм во время использования держите руки и пальцы подальше.

DE-18362-8 B

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность ожогов.

Не прикасайтесь к маховику, пока он не остынет.

DE-17155-8 B

⚠ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

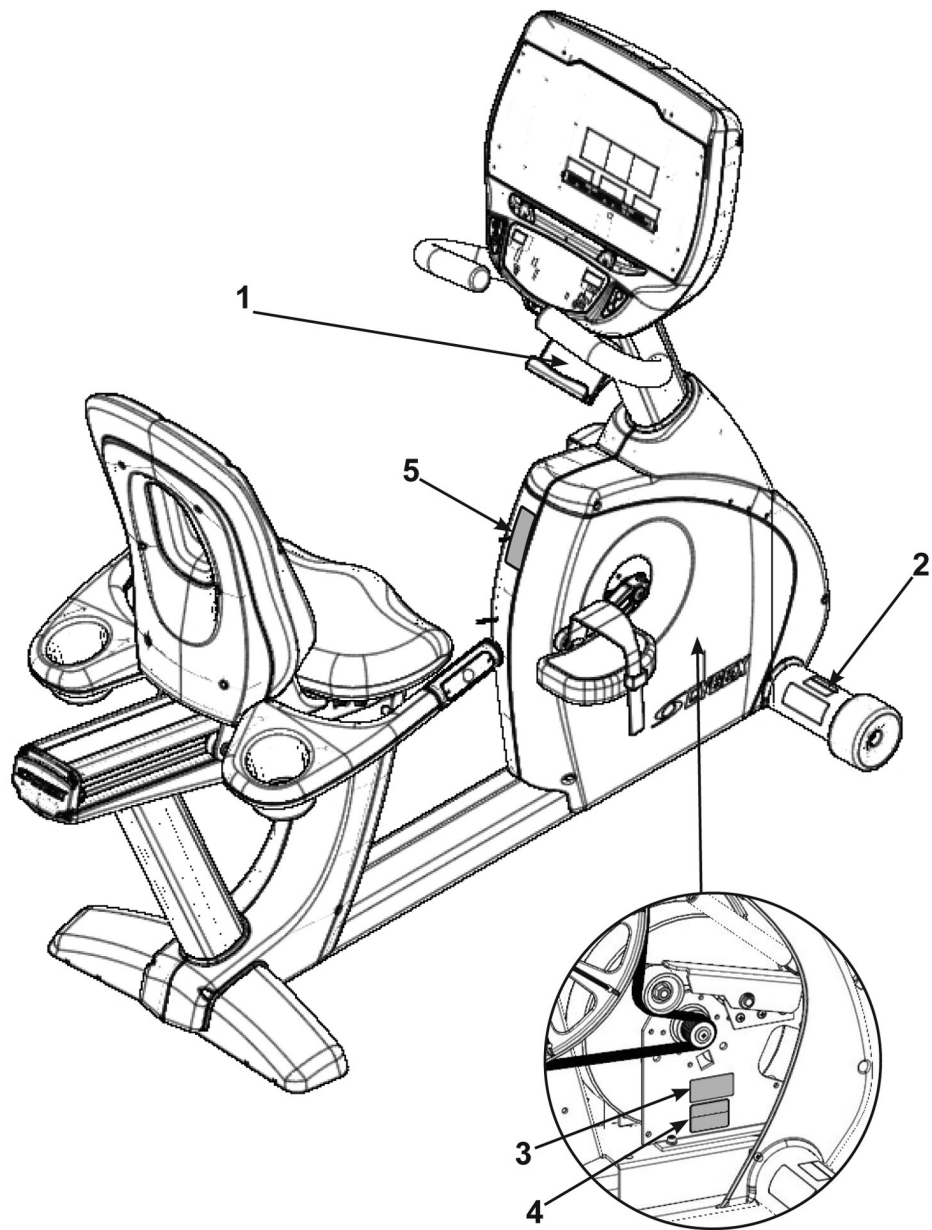
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Размещение метки — 625R



1	DE-23740-X	Бирка, предупреждение, лоток для аксессуаров,
2	DE-21749-X	Бирка, Предупреждение, Отключить питание
3	DE-18363-X	Бирка, Предупреждение, Горячий маховик
4	DE-18362-X	Надпись, Осторожно: подвижные части
№ 5	DE-24016-2	Бирка, предупреждение, Канада

Сборка

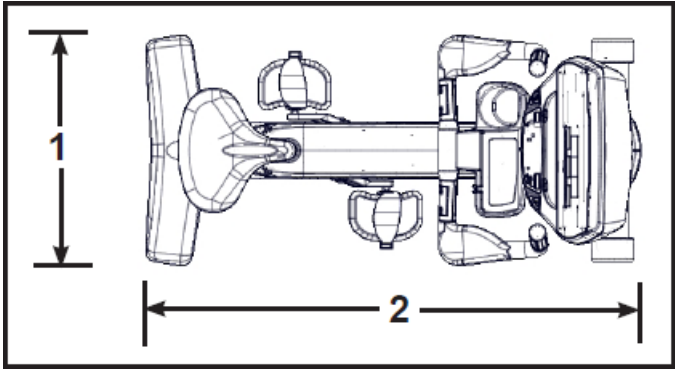
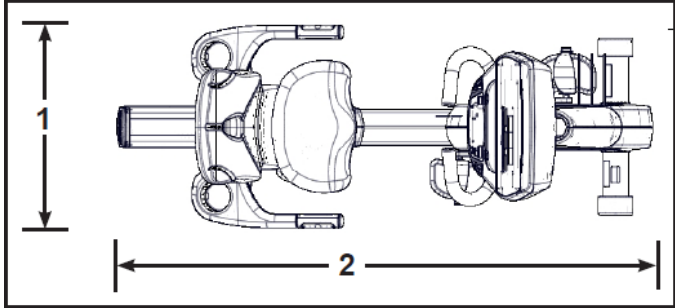
Технические характеристики

	Велосипед 625C	Велосипед 625R
Длина в сборе	48 дюймов (122 см)	65 дюймов (165 см)
Ширина в сборе	23 дюйма (58 см)	24 дюйма (62 см)
Высота в сборе	61 дюйм (155 см)	49 дюймов (125 см)
Вес продукта	143 фунтов (65 кг)	166 фунтов (75 кг)
Вес с упаковкой	173 фунтов (78 кг)	196 фунтов (89 кг)
Уровни сопротивления	21 (выбираются пользователем в режиме Manual (Ручной) или Bike (Велосипед))	
Тренировки	<p>Quick Start (Быстрый запуск), восемь тренировок, а также тренировка Heart Rate Control (Измерение пульса) для дополнительного монитора E3 View. Режим Quick Start (Быстрый запуск) можно выбрать в виде режима Bike (Велосипед) или режима Constant Power (Постоянная мощность). Тренировки Weight Loss (Снижение веса) и Cardio (Кардио) проводятся при постоянной мощности.</p> <p>В режиме Quick Start (Быстрый запуск) и тренировках имеется 21 уровень.</p>	
Функции консоли	<p>Верхняя консоль: Светодиод или Монитор E3 View. Дисплеи - Время, Удары в Минуту, Вес, Калории, Вращения в Минуту и Калории в Час</p> <p>На мониторе E3 View также отображаются Ватты, Метаболический Эквивалент (MET) и Расстояние.</p> <p>Нижняя консоль: Левый цифровой дисплей для передачи и уровня. Правый цифровой дисплей для отображения дорожной скорости, ватт или целевого значения оборотов в минуту.</p>	
Функция измерения пульса	Встроенный беспроводной приемник 5 кГц для измерения пульса (передатчик в комплект поставки не входит) и контактное отслеживание пульса.	
Диапазон сопротивления	Минимальное – 20 ватт, максимальное – 900 ватт.	
Максимальный вес пользователя	400 фунтов (181 кг)	
Питание	Собственный источник питания или дополнительный адаптер переменного тока для постоянной работы дисплея.	
Источник питания	100–240 В перем. тока, 50/60 Гц, 1,0 А (9 В пост. тока, 1,7 А). Вилка NEMA 5-15	
Прочее	Держатель бутылки и лоток.	

	Велосипед 625C	Велосипед 625R
Опции	Монитор E3 View, беспроводной аудиоприемник, совместимость с устройствами iPod/iPhone.	

625C, 625R вид сверху

Размеры

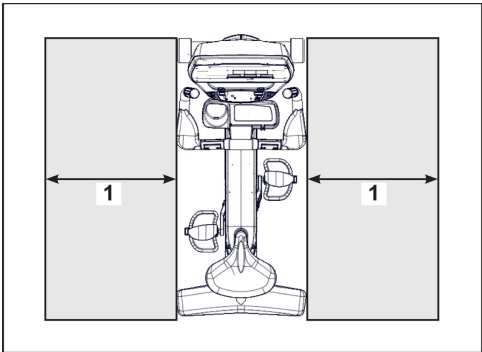
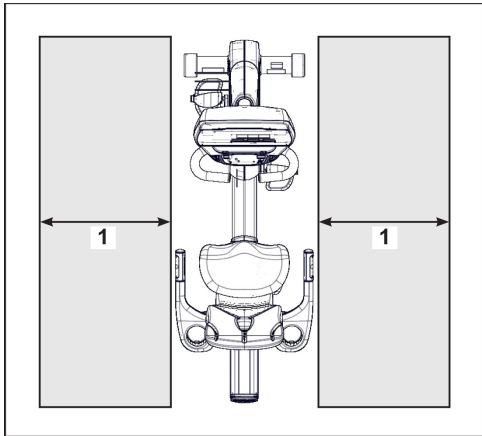
Велосипед 625C		Велосипед 625R	
			
1	23" (58 cm)	1	24" (62 cm)
2	48" (122 cm)	2	65" (165 cm)

Выбор и подготовка места

Перед сборкой тренажера убедитесь в том, что выбранное место соответствует указанным ниже критериям:

- Место хорошо освещено и хорошо проветривается.
- Поверхность водонепроницаемая и ровная.
- Обеспечено свободное пространство для доступа к тренажеру и для экстренной необходимости покинуть его. Минимальное расстояние – 23,6 дюйма (0,6 метра).
- Свободное пространство может быть общим с соседними тренажерами.

Свободное пространство

625C		625R	
			
1	23.6", 0.6m	1	23.6", 0.6m

Владелец зала/тренажера несет ответственность за обеспечение вокруг каждого тренажера свободного пространства, достаточного для безопасного пользования и прохода.

В соответствии с Американским законом об инвалидах (ADA) как минимум возле одного из тренажеров каждого вида должно иметься свободное место размером не менее 30 на 48 дюймов (76 на 122 см) со свободным проходом к нему. Если такое свободное место ограничено с трех сторон (например, стенами или оборудованием), то его размер должен составлять 36 на 48 дюймов (91 на 122 см).

Около всех остальных устройств должно иметься свободное пространство радиусом 23 дюйма (58 см) вокруг каждой из точек доступа к устройству.

Размеры, приведенные в инструкциях по сборке в данном руководстве, включают в себя максимальные размеры установочной поверхности (используемой).

Минимальное свободное пространство, которое следует обеспечить между устройствами для корректной передачи беспроводного сигнала частоты пульса, составляет 30 см (12 дюймов).

Среда**Влажность и статическое электричество**

Данное устройство нормально функционирует в среде с относительной влажностью от 30 % до 75 %. Устройство можно транспортировать и хранить при относительной влажности в диапазоне от 10 % до 90 %.

Сухой воздух, который образуется при работе систем климат-контроля, может привести к образованию статического заряда. При тренировке пользователь может испытать удар при разрядке накопленного на его/ее теле статического заряда через корпус устройства. Чтобы предотвратить образование статического заряда, повысьте влажность до комфортного уровня, используя увлажнитель.

Не устанавливайте, не используйте и не храните устройство в местах с высокой влажностью. Примеры таких мест: пространство, прилегающее к парной комнате, сауна, бассейн или места вне помещения. Воздействие водяного пара, соединений хлора и/или брома может оказать негативное влияние на электронные и другие компоненты устройства.

Температура

Данное устройство предназначено для эксплуатации в температурном диапазоне от 50° F (10° C) до 104° F (40° C). Устройство можно транспортировать и хранить при в температурном диапазоне от 32° F (0° C) до 140° F (60° C).

Требования к электропитанию

Комплект питания переменного тока является дополнительным.

Проверьте, что устройство подключено к розетке, конфигурация которой соответствует конфигурации вилки.

Подключение должно быть заземлено. Не используйте штекер заземления в качестве переходника для вставки силового шнура с тремя штырьками в розетку без заземления.

Используйте только оригинальные комплекты питания переменного тока Cybex. С любыми вопросами обращайтесь к электрику.


Убедитесь в том, что источник тока соответствует локальным строительным нормам.

Необходимые инструменты

- 3/16-дюймовый шестигранный торцевой гаечный ключ (прилагается только в лежачей модели)
- Крестообразная отвертка
- 1/2-дюймовый торцевой ключ
- 9/16-дюймовый рожковый ключ

Процедура сборки

Указанная процедура выполняется как минимум двумя людьми.

 Перед сборкой тренажера внимательно прочтите и уясните содержание всех инструкций. Тщательно проверьте все детали и компоненты. При обнаружении повреждений см. раздел «Служба поддержки пользователей» данной инструкции и следуйте процедуре возврата, замены, или повторного заказа деталей.

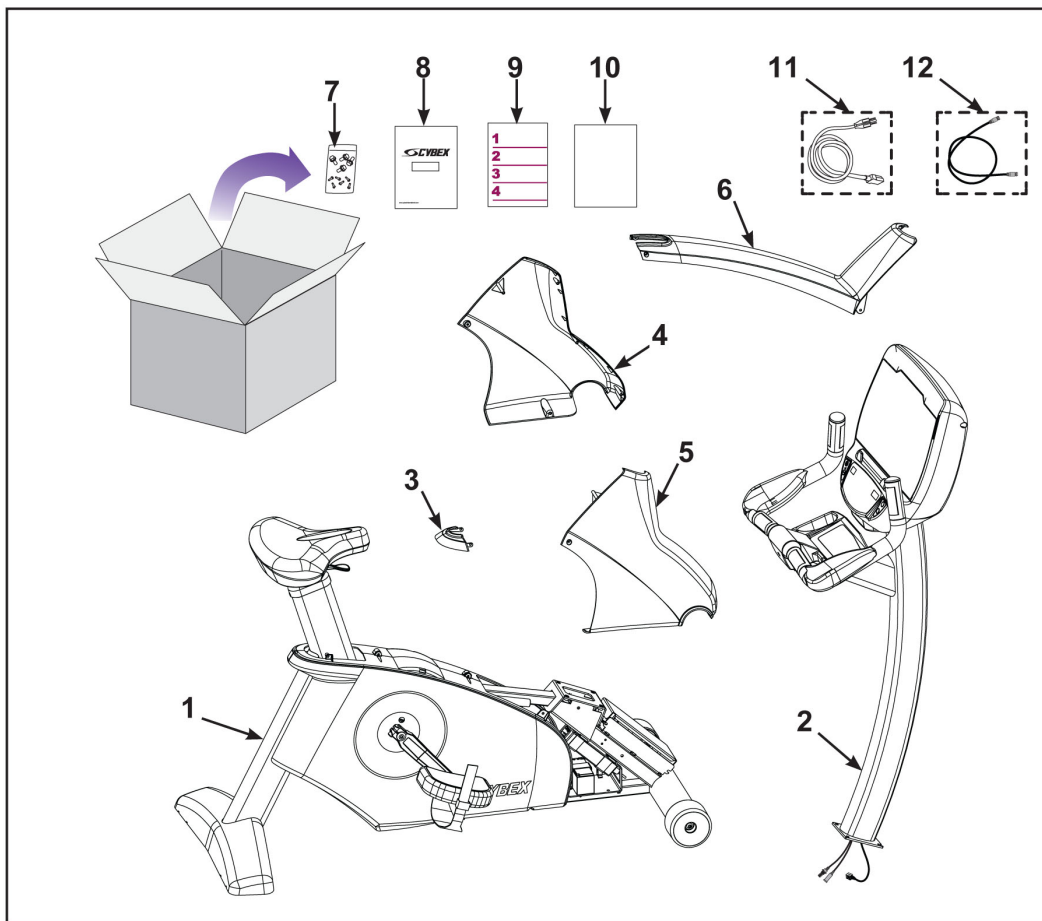
Слова "левый" и "правый" определяют положение пользователя.

Убедитесь в том, что полученная упаковка соответствует заказу

1. Ознакомьтесь с этикеткой на коробке и убедитесь в том, что номер модели и напряжение (опция) соответствуют вашему заказу.
2. Проверьте соответствие цвета окраски заказанному.

Сборка 625C**Проверьте список деталей, указанный ниже**

Деталь	Количество	Номер детали	Описание
1	1	Разный	Основание с прикрепленными крышками
2	1	Разный	Консоль в сборе
3	1	PL-21584	Задняя крышка
4	1	PL-21581	Передняя левая крышка
№ 5	1	PL-21582	Передняя правая крышка
6	1	PL-21583	Верхняя крышка
7	1	AX-21698	Комплект крепежных деталей
8	1	LT-23688-X	Руководство по эксплуатации пользователя
9	1	LT-23690	Плакат для сборки
10	1	LT-23693	Гарантийный талон, Потребителя
10	1	LT-23692	Гарантийный формуляр для коммерческой эксплуатации
11	1	Разный	Кабель питания (опция к монитору E3 View)
12	1	AW-23836	Коаксиальный кабель 6 дюймов (опция к монитору E3 View)



Деталь	Количество	Номер детали	Описание
13	4	HS-19108	Винт, 5/16-18 x 0,75 дюйма, HXHD, WHIZ-LOCK, GR5
14	6	HS-15706	Винт, 8-16 x 0,50 дюймов, PNHD

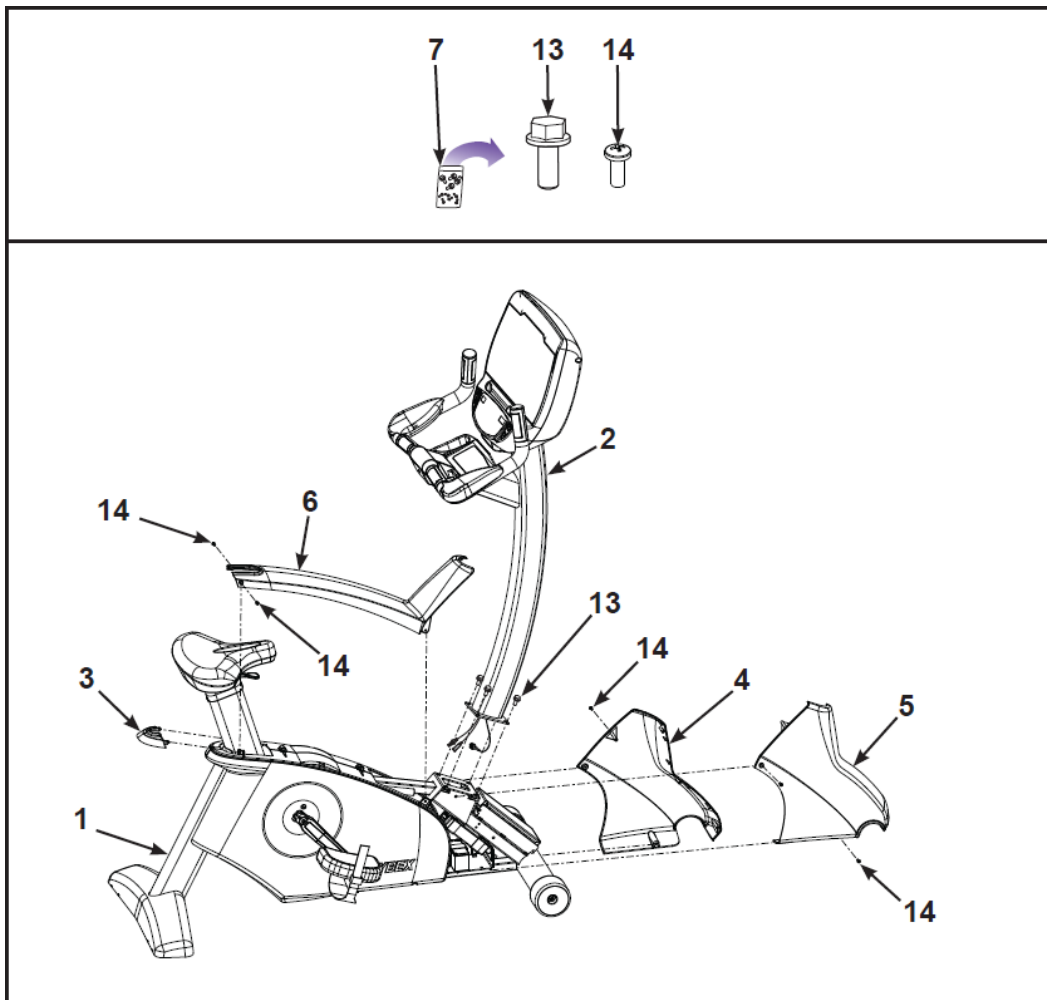


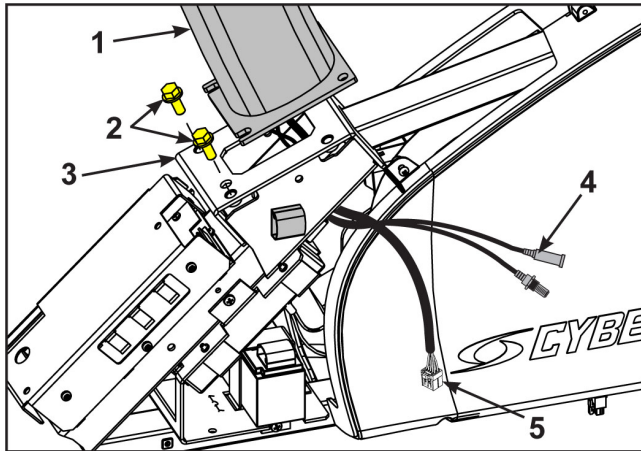
Рисунок 1: Оборудование

Подъем и перемещение устройства

1. Крепко возьмитесь за заднюю опорную стойку.
2. Поднимите задние опорные стойки так, чтобы передние транспортировочные колеса могли катиться по полу.
Соблюдайте правильную технику подъема.
3. Переместите тренажер к месту предполагаемой установки.
4. Опустите задние опорные стойки.

Установить консоль

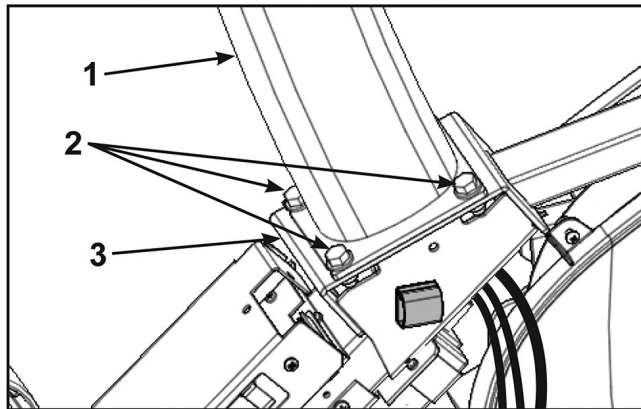
1. Вручную установите два винта в основание.



	Описание	Кол-во
1	Консоль в сборе	1
2	Винты	2
3	Основание с сборе	1
4	Дополнительный кабель аудио/видео	1
№ 5	Кабель дисплея	1

При выполнении действий 2–5 консоль необходимо придерживать.

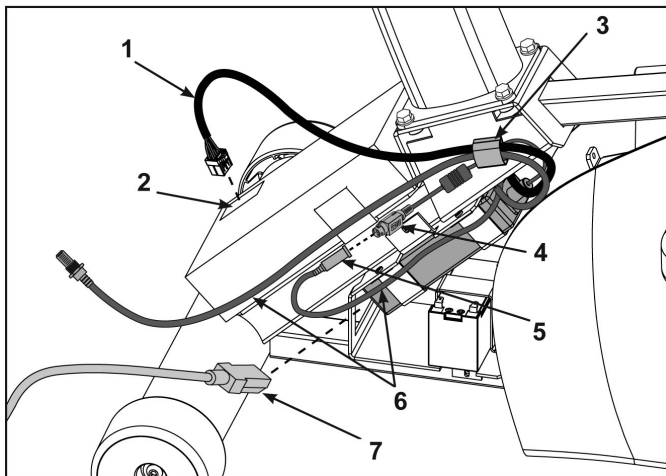
2. Вставьте кабель дисплея и дополнительный кабель A/V через раму с левой стороны. Не зажимайте и не повреждайте кабели при сборке.
3. Разместите собранную консоль в правильном положении на основании,
4. Вручную установите два других винта 5/16-18 x 0,75 (#11).



	Описание	Кол-во
1	Консоль в сборе	1
2	Винты	2
3	Основание с сборе	1

5. Прочно затяните четыре винта при помощи гаечного ключа на 1/2 дюйма.

6. Проложите кабели через серый зажим на контроллере.



	Описание	Кол-во
1	Кабель дисплея	1
2	Разъем кабеля дисплея	1
3	Серый зажим	1
4	Выход источника питания	1
№ 5	Разъем DIN кабеля консоли	1
6	Кабели аудио/видео, опционально	1
7	Шнур питания	1

7. Вставьте кабель дисплея в разъем на нижней контрольной плате.

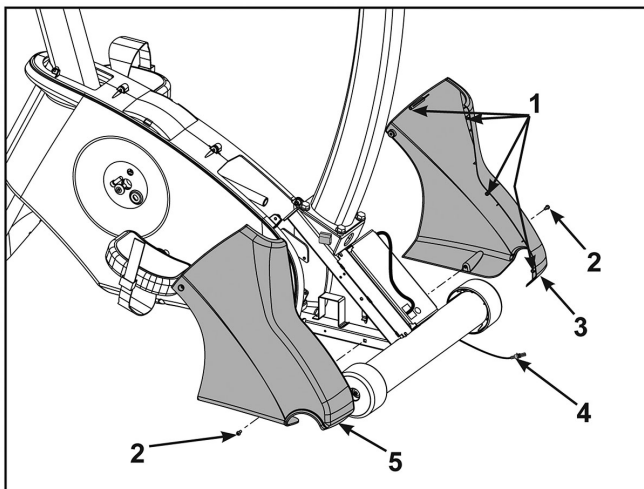
Разъем кабеля должен быть надежно вставлен.

8. Подключите разъем DIN кабеля консоли к выходу источника питания.

Убедитесь, что оба разъема надежно закреплены и не могут быть разъединены, если только не потянуть за муфту.

Установите передние крышки

1. Установите переднюю левую крышку при помощи одного винта, используя крестообразную отвертку.



	Описание	Кол-во
1	Пластмассовые соединители	1
2	Винт	1
3	Передняя левая крышка	1
4	Дополнительные кабели аудио/видео	1
№ 5	Передняя правая крышка	1

2. Проложите дополнительные кабели аудио/видео через передние крышки к лицевой части устройства.

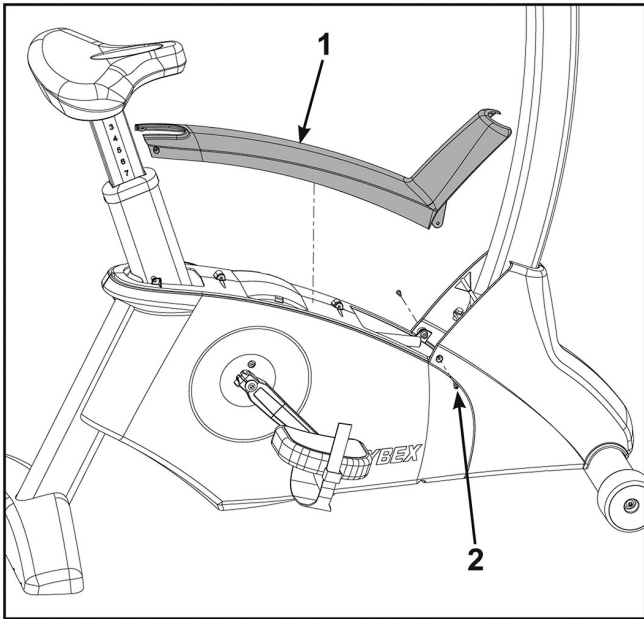
Не зажимайте и не повреждайте кабели при сборке.

Кроме крепежных винтов, имеются четыре пластмассовых соединителя, которые скрепляют передние крышки. Убедитесь в том, что все четыре пластмассовых соединителя правильно вставлены в переднюю крышку.

3. Установите переднюю правую крышку с помощью одного винта и крестообразной отвертки.

Установите передний колпак

Установите верхний колпак с помощью двух винтов и крестообразной отвертки.

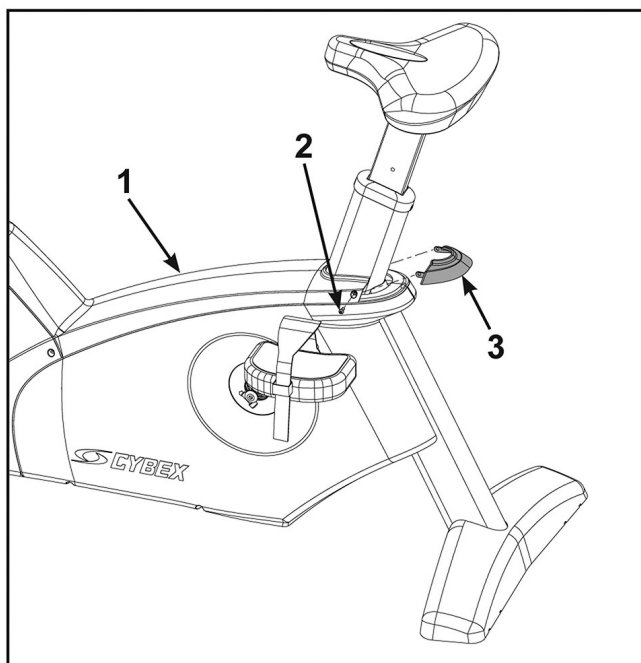


	Описание	Кол-во
1	Верхняя крышка	1
2	Винты	2

Установите заднюю крышку

1. Вставьте задний колпак в передний.

Убедитесь в том, что задний колпак полностью вставлен в передний.

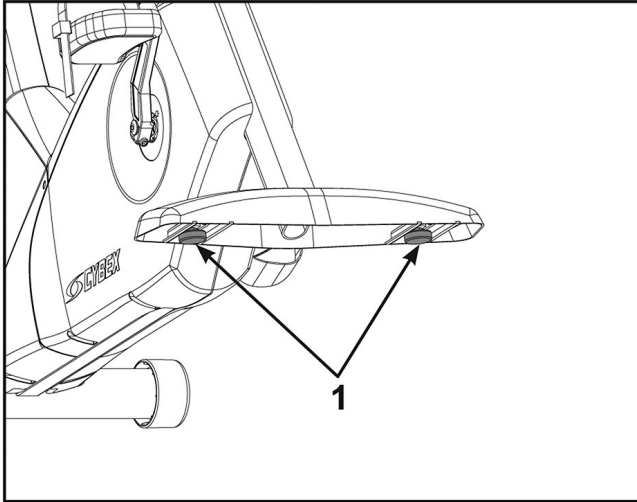


	Описание	Кол-во
1	Верхняя крышка	1
2	Винты	2
3	Задняя крышка	1

- Установите заднюю крышку с помощью двух винтов и крестообразной отвертки.

Выравнивание тренажера

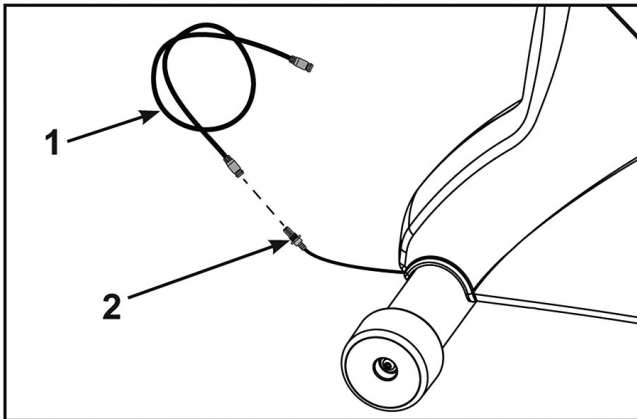
Убедитесь в том, что тренажер стоит на ровной поверхности. В противном случае, отрегулировать по высоте регулировочные ножки с помощью рожкового гаечного ключа 9/16 дюймов.



	Описание	Кол-во
1	Регулировочная ножка	2

Установите коаксиальный кабель (опция к монитору E3 View)

Установить шестидюймовый коаксиальный кабель в разъем для коаксиального кабеля в основании тренажера.



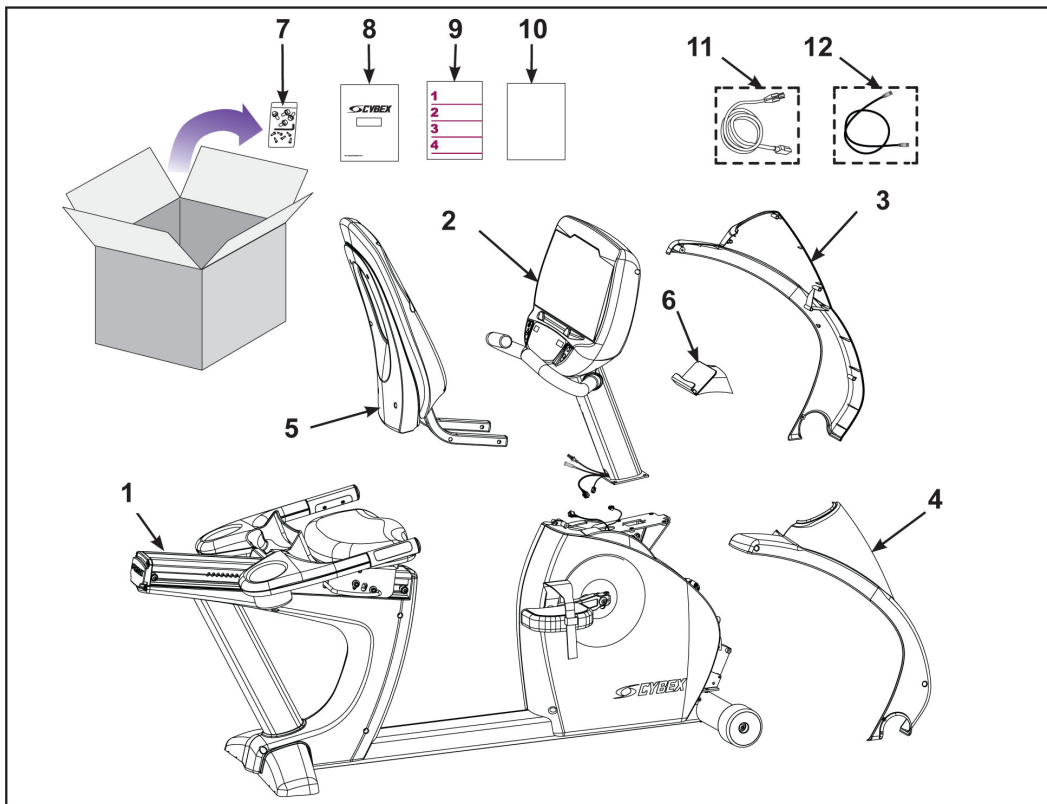
	Описание	Кол-во
1	Шестидюймовый коаксиальный кабель	1
2	Разъем коаксиального кабеля	1

Произвести визуальный осмотр тренажера

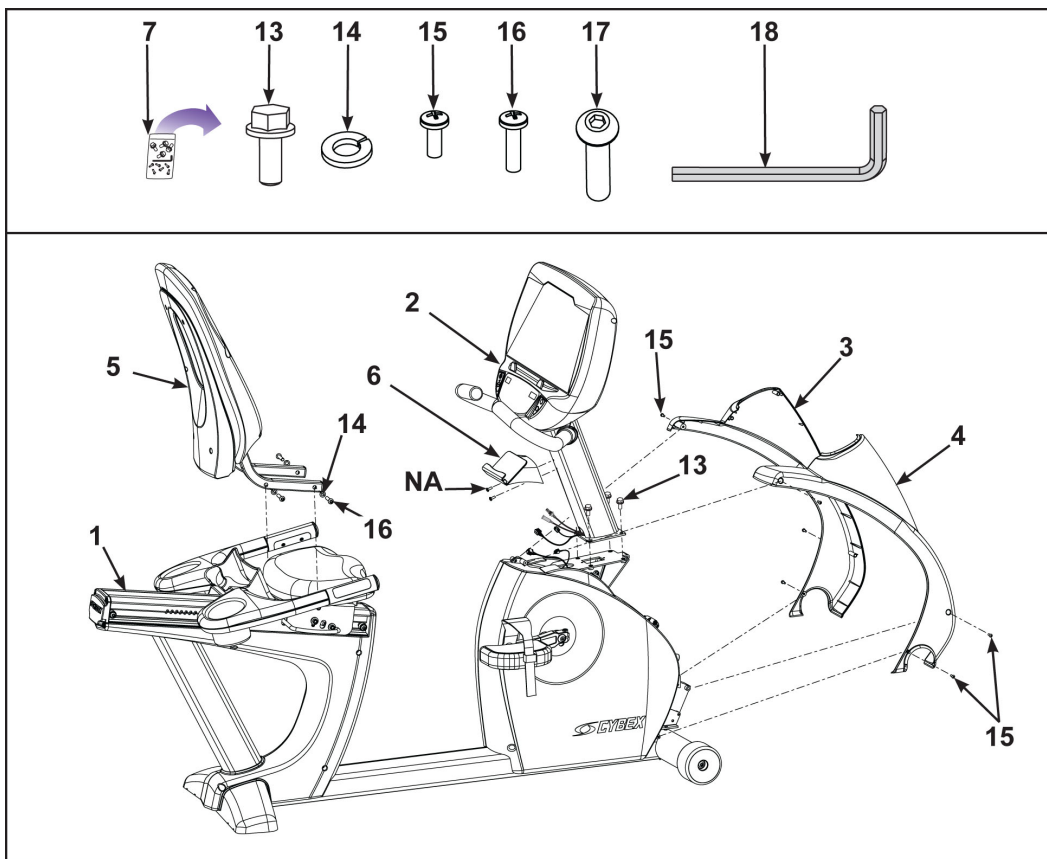
- Удалите все упаковочные материалы с тренажера.
- Осмотрите тренажер и убедитесь в том, что сборка произведена правильно и в полном объеме.

Монтаж 625R**Проверьте список деталей, указанный ниже**

Деталь	Количество	Номер детали	Описание
1	1	Разный	Основание с прикрепленными крышками
2	1	Разный	Консоль в сборе
3	1	PL-21517	Передняя левая крышка
4	1	PL-21518	Передняя правая крышка
№ 5	1	AX-21670	Спинка сиденья в сборе
6	1	AX-21738	Лоток для аксессуаров
7	1	AX-21699	Комплект крепежных деталей
8	1	LT-23688-X	Руководство по эксплуатации пользователя
9	1	LT-23691	Плакат для сборки
10	1	LT-23693	Гарантийный талон, Потребителя
10	1	LT-23692	Гарантийный формуляр для коммерческой эксплуатации
11	1	Разный	Кабель питания (опция к монитору E3 View)
12	1	AW-23836	Коаксиальный кабель 6 дюймов (опция к монитору E3 View)



Деталь	Количество	Номер детали	Описание
13	4	HS-19108	Винт, 5/16-18 x 0,75 дюйма, НХНД, WHIZ-LOCK, GR5
14	4	HW-53018	Шайба с прорезью 5/16 дюйма
15	6	HS-15706	Винт, 8-16 x 0,50 дюймов, PNHD
16	2	HS-18311	Винт, 8-16 x 0,75 дюймов, PNHD
17	4	HS-41107	Винт, 5/16-18 X 1,50 дюйма
18	1	НХ-00438	3/16-дюймовый шестигранный торцевой гаечный ключ

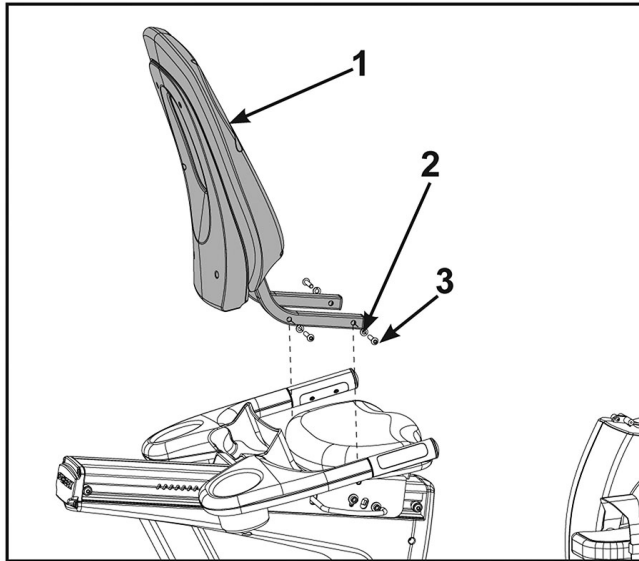


Подъем и перемещение устройства

1. Крепко возьмитесь за заднюю опорную стойку.
2. Поднимите задние опорные стойки так, чтобы передние транспортировочные колеса могли катиться по полу.
Соблюдайте правильную технику подъема.
3. Переместите тренажер к месту предполагаемой установки.
4. Опустите задние опорные стойки.

Установка спинки сиденья

1. Поместите спинку сиденья в правильное положение и вручную закрутите каждый из винтов и четыре гайки.

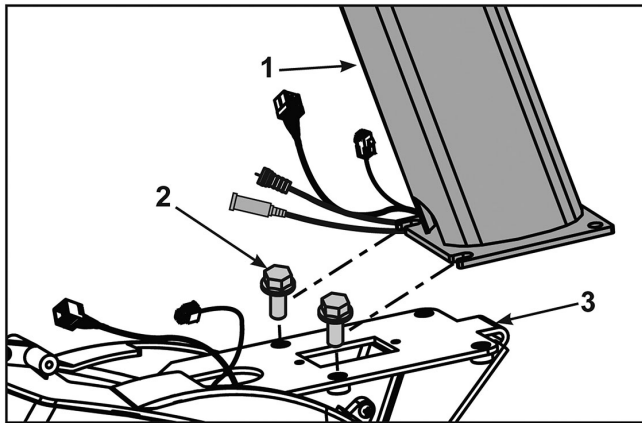


	Описание	Кол-во
1	Спинка сиденья в сборе	1
2	Шайбы	4
3	Винты	4

2. Прочно затяните с помощью отвертки шестигранного торцевого гаечного ключа на 3/16 дюймов

Установить консоль

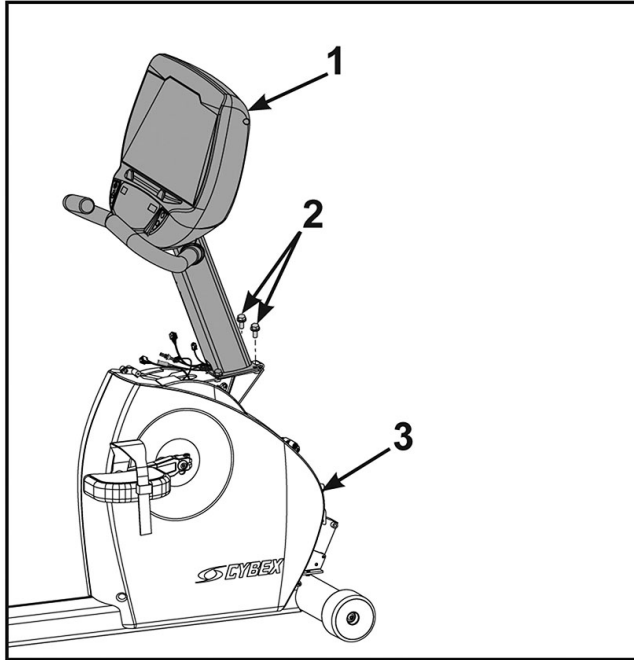
1. Вручную заверните два монтажных винта в основание.



	Описание	Кол-во
1	Консоль в сборе	1
2	Винты	2
3	Основание с сборе	1

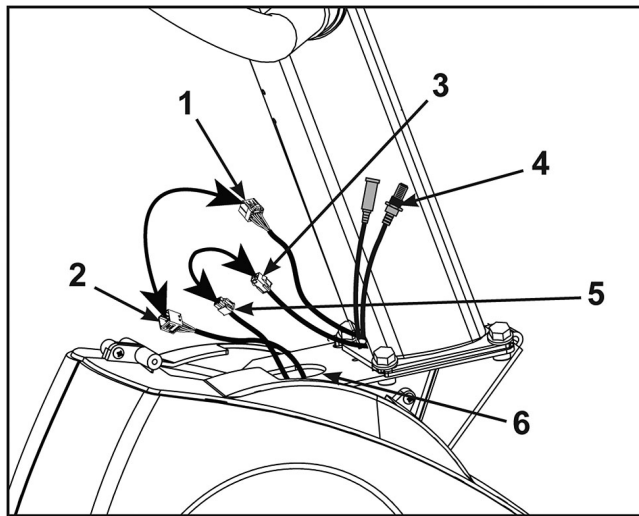
При выполнении действий 2–4 консоль необходимо придерживать.

2. Разместите собранную консоль в правильном положении на основании,



	Описание	Кол-во
1	Консоль в сборе	1
2	Винты	2
3	Основание с сборе	1

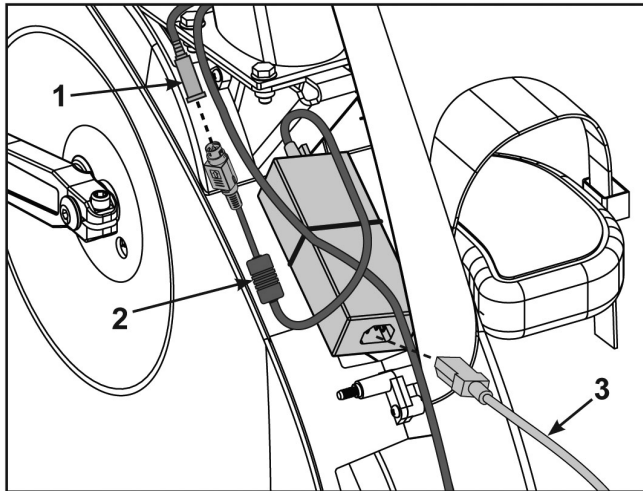
3. Вручную установите два других винта 5/16-18 x 0,75 (#11).
 4. Прочно затяните четыре винта при помощи гаечного ключа на 1/2 дюйма.
 5. Вставьте разъем верхнего кабеля дисплея в разъем нижнего кабеля дисплея. Убедитесь в том, что разъемы защелкнуты и прочно скреплены.



	Описание	Кол-во
1	Разъем верхнего кабеля дисплея	1
2	Разъем нижнего кабеля дисплея	1
3	Разъем верхнего кабеля пульса	1
4	Кабели аудио/видео (опционные)	1
№ 5	Разъем нижнего кабеля пульса	1
6	Верхнее отверстие в раме	1

6. Вставьте разъем верхнего кабеля пульса в разъем нижнего кабеля пульса.
 7. Заделайте все разъемы кабеля в верхнее отверстие в раме. Не зажимайте и не повреждайте кабели при сборке.

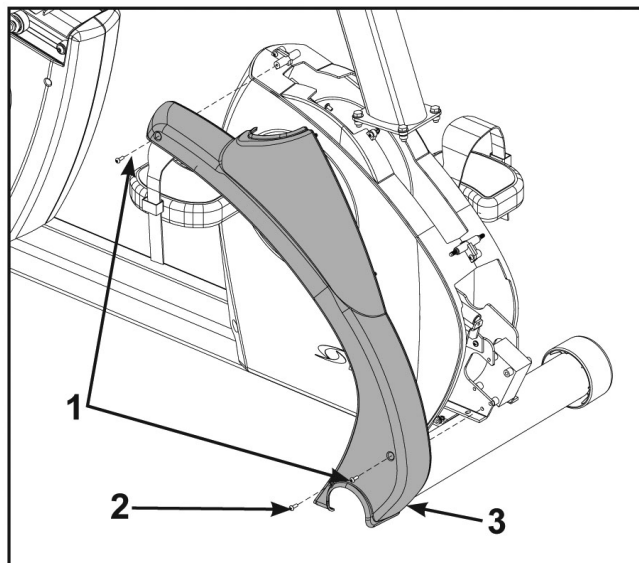
8. Подключите разъем DIN кабеля консоли к выходу источника питания. Убедитесь, что оба разъема надежно закреплены и не могут быть разъединены, если только не потянуть за муфту.



	Описание	Кол-во
1	Выход источника питания	1
2	Разъем DIN кабеля консоли	1
3	Силовой шнур	1

Установите передние крышки

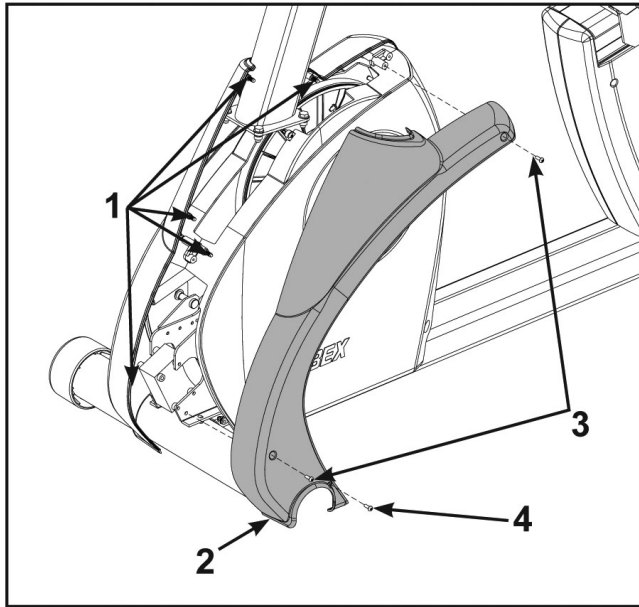
1. Установите переднюю правую крышку с помощью трех винтов и крестообразной отвертки.



	Описание	Кол-во
1	Винт, 8-16 x 0,50 дюймов	3
2	Винт, 8-16 x 0,50 дюймов	1
3	Передняя правая крышка	1

Помимо трех крепежных винтов для передней крышки имеются пять пластмассовых соединителей, которые скрепляют передние крышки. Убедитесь в том, что все четыре пластмассовых соединителя правильно вставлены в переднюю крышку.

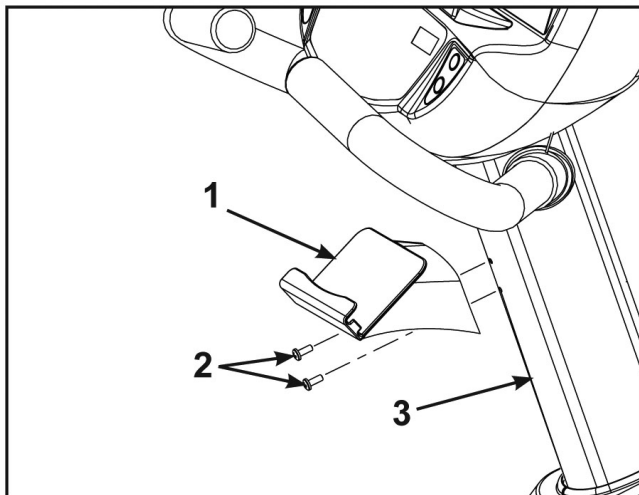
2. Установите переднюю левую крышку с помощью трех винтов и крестообразной отвертки.



	Описание	Кол-во
1	Пластмассовые соединители	1
2	Передняя левая крышка	1
3	Винт, 8-16 x 0,50 дюймов	3
4	Винт, 8-16 x 0,50 дюймов	1

Установите лоток для аксессуаров

1. Выкрутите два винта на консоли при помощи крестообразной отвертки.

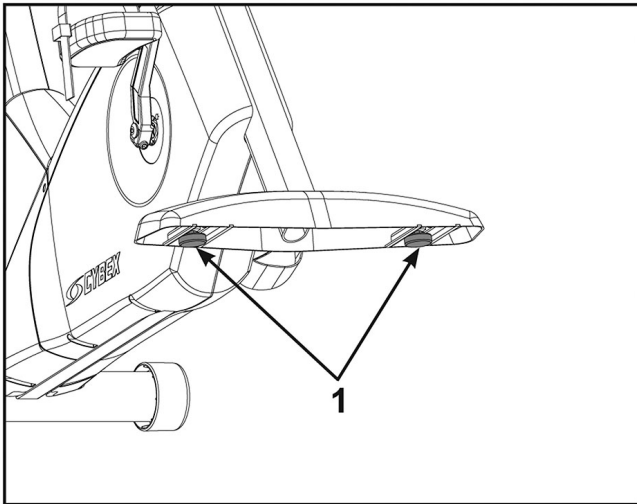


	Описание	Кол-во
1	Лоток для аксессуаров	1
2	Винты	2
3	Консоль в сборе	1

2. Установите лоток для аксессуаров на консоль при помощи двух винтов, выкрученных на предыдущем этапе.

Выравнивание тренажера

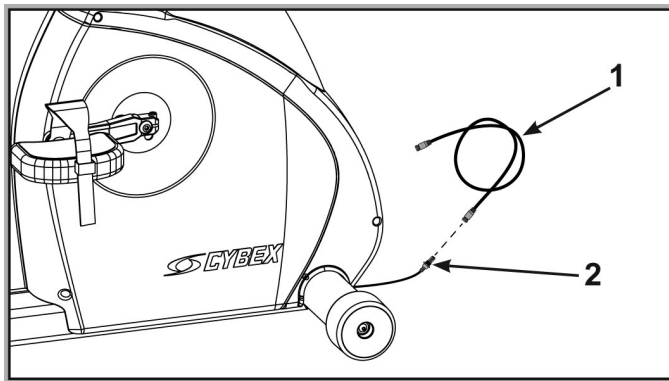
Убедитесь в том, что тренажер стоит на ровной поверхности. В противном случае, отрегулировать по высоте регулировочные ножки с помощью рожкового гаечного ключа 9/16 дюймов.



	Описание	Кол-во
1	Регулировочная ножка	2

Установите коаксиальный кабель (опция к монитору E3 View)

Установить шестидюймовый коаксиальный кабель в разъем для коаксиального кабеля в основании тренажера.



	Описание	Кол-во
1	Шестидюймовый коаксиальный кабель	1
2	Разъем коаксиального кабеля	1

Произвести визуальный осмотр тренажера






1. Удалите все упаковочные материалы с тренажера.
2. Осмотрите тренажер и убедитесь в том, что сборка произведена правильно и в полном объеме.

Настройка

Следуйте приведенным ниже инструкциям, чтобы настроить параметры тренажера.

1. Подключите дополнительный шнур питания и шнур питания монитора E3 VIEW (только для тренажеров, оборудованных монитором E3 VIEW) к розетке питания заземленной цепи. Смотайте остаточную часть силового шнура и разместите так, чтобы он не мешал. Панель управления засветится и будет в спящем режиме.
2. Встать на педали, удерживаясь за поручни, чтобы сохранять равновесие.
3. Начать педалирование.

Параметры настройки

1. Press and the hold the **Display option**  and **UP**  keys for 3 seconds.
2. Навигация по меню настройки осуществляется кнопками **ВВЕРХ**  и **ВНИЗ** .
3. Чтобы ввести значения настройки, один раз нажмите клавишу **ВВОД** . Нажмите эту клавишу снова, чтобы сохранить изменения и перейти далее.

Меню настройки - жидкокристаллическая консоль

Время	Установите формат отображения времени. 12 часов AM, 12 часов PM или 24 часа.
Дата	Формат даты – [ГГГГ] [ММ] [ДД]. Г – год, М – месяц, Д – день.
Единицы измерения веса	LBS - фунты, кг- килограммы или Стоуны.
Единицы расстояния	MI - мили или KM - километры.
Pause (Пауза)	Установка продолжительности паузы. OFF (ВЫКЛ) (по умолчанию), 1:00, 5:00 или 10:00 м.
Default Time (Длительность по умолчанию)	Установите время тренировки по умолчанию. 10, 20, 30 (По умолчанию) или 60.
Max Time (Макс. длительность)	Установка максимальной длительности тренировки. ОТКЛ (Неограниченно), 30, 60 (По умолчанию), или 120 минут.
Режим сопротивления по умолчанию	Установка режима сопротивления по умолчанию. Режим Велосипед [велосипед] (по умолчанию) или режим Постоянная Мощность [ПМ]. В режиме Велосипед доступны передачи 1-21, постоянная мощность: 35–500 Ватт
Сигнальное Устройство (Тон)	Включение (по умолчанию) или выключение звуковых сигналов консоли. Некоторая громкость, диапазон 0-30, по умолчанию - 10.
A/V (АУДИО/ВИДЕО)	Установка опции A/V. Отсутствует (По умолчанию), C.A.V. (Коробка-Адаптер Консоли для Broadcast Vision), "УВЧ" или "FM". Полная информация о настройке приведена в разделе Конфигурация аудио/видео и предварительные настройки FM-радио .


Меню настройки - монитор E3 View

Время	Установите 12 часов AM, 12 часов PM или 24 часа.
--------------	--


Дата	Формат даты – [ГГГГ] [ММ] [ДД]. Г – год, М – месяц, Д – день.
Weight and Distance Units (Единицы измерения веса и расстояния)	LBS - фунты, кг- килограммы или Ston - Стоуны. MI - мили или KM - километры.
Pause (Пауза)	Установка продолжительности паузы. OFF (ВЫКЛ) (по умолчанию), 1:00, 5:00 или 10:00 м.
Default Time (Длительность по умолчанию)	Установите время тренировки по умолчанию. 10, 20, 30 (По умолчанию) или 60.
Max Time (Макс. длительность)	Установка максимальной длительности тренировки. ОТКЛ (Неограниченно), 30, 60 (По умолчанию), или 120 минут.
Sound (Звук)	Включение (по умолчанию) или выключение звуковых сигналов консоли. Настройка звуковых сигналов в наушниках: Some (Некоторые) (по умолчанию), All (Все) или Off (Выключены). Установка громкости наушников в диапазоне 0–30 (значение по умолчанию – 10).
Languages (Языки)	Установка языка для монитора E3 View. Стандартные доступные языки. Английский (по умолчанию)

Возврат параметров настройки к значениям по умолчанию






Сброс светодиодной консоли

1. Нажмите кнопку **Опция Дисплея**  на экране первого параметра настройки (Время). На консоли отобразится СБРОС и [dEFA] [ULtS] [?].

Чтобы выйти без сброса параметров, нажмите клавишу **ВВОД** .

2. Нажмите клавишу **Опция Дисплея** , чтобы сбросить параметры консоли к значениям по умолчанию.
Консоль дважды издаст звуковой сигнал и вернется в режим настройки.

Сброс настроек монитора E3 View

1. Нажмите кнопку **Опция Дисплея**  на экране первого параметра настройки (Время). На консоли отобразится СБРОС и Сбросить Настройки по Умолчанию? НЕТ
Чтобы выйти без сброса параметров, нажмите клавишу **ВВОД** .
2. Нажимайте кнопки **ВВЕРХ**  или **ВНИЗ** , чтобы выбрать ДА
3. Нажмите клавишу **ВВОД** , чтобы сбросить параметры консоли к значениям по умолчанию. Консоль дважды издаст звуковой сигнал и вернется в режим настройки.

Выход из режима настройки

Нажмите кнопку **СТОП**, чтобы выйти из меню настроек.

Конфигурация аудио/видео и предварительных настроек FM-радио

Выполните эти действия, если в комплект входит опциональный Беспроводной Аудио Приемник.

Требуемые аксессуары:

Наушники (не входят в комплект поставки).

Четыре шага, необходимые для настройки Модуля Беспроводного Аудио Приемника Cybex:

1. Определите вид используемого передатчика (MUE 900 МГц, Broadcast Vision 863 МГц и т. д. или ТВ FM).
2. Установите Беспроводное ТВ в качестве **Устройства Аудио/Видео**.
3. Присвойте номер телеканала для каждого передатчика на консоли.
4. Добавьте предустановки FM-радиостанций (необязательно).

Определение вида передатчика

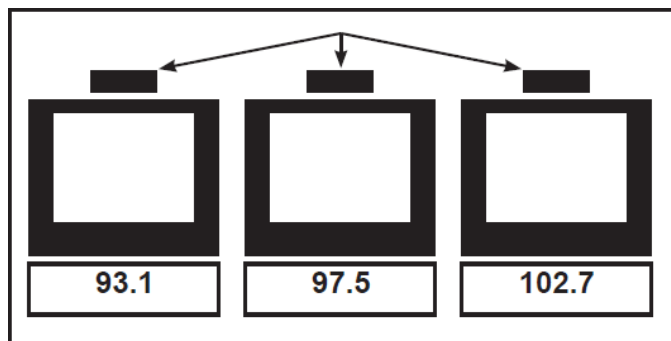
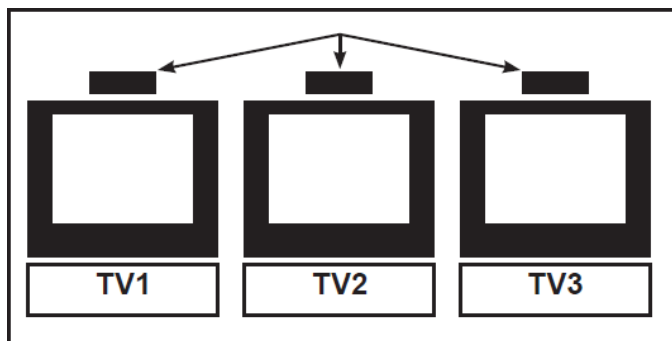
Существует два типа передатчиков УВЧ или ТВ FM.

- В передатчиках УВЧ каналы будут обозначены номером, например ТВ1.
- В передатчиках ТВ FM для обозначения телеканалов используются FM-частоты (например, 93,1).

УВЧ-передатчики

Передатчики ТВ FM

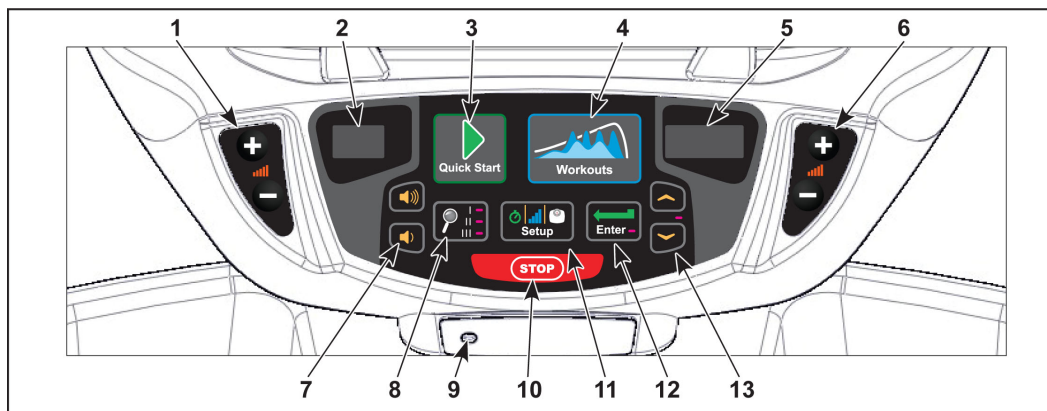
Выполните процедуру Установки Передатчиков УВЧ Выполните процедуру Установки Передатчиков FM



Если вы пользуетесь передатчиком ТВ FM, запишите FM-частоты всех телеканалов в таблицу ниже.

1	2	3	4	№ 5	6	7	8	9	10






Пользовательские элементы управления



1	Клавиши сопротивления	Навигация по всем сохраненным каналам в пользовательском режиме.
2	Дисплей передачи/уровня	Отображает установку чувствительности приемника: (Б)лизко или (Д)алеко
3	Клавиша быстрого запуска	Выбирает тип передатчика. При использовании сбрасывает все сохраненные каналы ТВ.
4	Клавиша тренировок	Переключает настройку предустановок FM и выполняет возврат к настройке канала ТВ
№ 5	Дисплей сопротивления	При сохранении предустановок FM радиостанции отображает FM.
6	Клавиши сопротивления	Переключение дисплея для добавления новых каналов или удаления сохраненных каналов
7	Клавиши громкости	Увеличивает или уменьшает громкость

8	Клавиша параметров дисплея	Поиск доступных телевизионных передатчиков или поиск следующей станции FM с самым сильным сигналом или частоты передатчика FM.
9	Разъем для наушников	Подсоединить наушники, чтобы прослушать каналы
10	Клавиша СТОП	Сохранение изменений и выход из настройки
11	Клавиша настройки	При сохранении предустановок FM эта кнопка очистит все сохраненные предустановки FM. Настраивает «Near/Far (Близко/Далеко)» чувствительность приемника УВЧ.
12	Клавиша ввода	Вход в меню, подтверждение выбранного значения, углубление в меню.
13	Клавиши вверх/вниз	Навигация по каналам ТВ или настройка частот FM вручную



Режим настройки аудио/видео

1. Подсоедините дополнительный силовой шнур в розетку питания заземленной цепи. См. часть Требования к электропитанию.
Смотайте остаточную часть силового шнура и разместите так, чтобы он не мешал. При отсутствии дополнительного источника питания, перейдите к этапу 3.
2. Убедитесь в том, что панель управления подсвечена и находится в Dormant Mode (Спящий режим).
3. Встать на педали, удерживаясь за поручни, чтобы сохранять равновесие.
4. Начать педалирование.
5. Нажмите и удерживайте **СКАНИРОВАНИЕ**  и **Вверх**  в течение 3 секунд.
На дисплее появится значок часов.
6. Чтобы перейти к экрану Аудио/Видео нажмите кнопку **Вниз** .
7. Нажмите **Ввод** для входа в режим настройки.
8. Нажимайте клавиши **Вверх**  или **Вниз** , чтобы изменить тип A/B с отсутствует на УВЧ, FM или C.A.V. (Коробка-Адаптер Консоли для Broadcast Vision). Если выбрано C.A.V., дальнейших действий не требуется.
9. Подсоедините наушники, чтобы прослушать каналы во время настройки.


Настройка передатчиков УВЧ-диапазона

Для передатчиков с частотой 900, 863 и 806 МГц. Выполните эти действия для назначения номеров каналов телевизионным передатчикам. Если вы используете систему с FM-передатчиком, перейдите к настройке передатчиков ТВ FM.

Выбор вида передатчика

1. Войдите в режим A/V setup mode (Настройка аудио/видео).
2. Select UHF and press the **ENTER**  key.
3. Нажмите кнопку **ВВОД**  еще раз, чтобы выбрать тип передатчика.
4. Чтобы выбрать тип передатчика из доступных вариантов, нажмите **Быстрый запуск**. На дисплее будут показаны только те типы, которые доступны для Вашего типа передатчика (900 МГц, 863 МГц или 806 МГц).

Система с частотой 900 МГц	Система с частотой 863 МГц	Система с частотой 806 МГц
M 900 MYE	M 863 MYE	J1 806 Япония 14 каналов
C 900 Cardio Theater	E 863 Exercise	J2 806 Япония 30 каналов
E 900 Exercise	A 863 Audeon	
B 900 Broadcast Vision		

5. Press **SCAN**  to scan for available channels. Сканирование займет не более 10 секунд, после чего на экране отобразится ТВ 1 из #. Символ # обозначает общее количество найденных УВЧ-каналов с хорошим приемом. Некоторые из этих каналов могут не быть сигналами телевизионных передатчиков; их следует удалить.











Просмотр каналов

1. Нажимайте **Up (Вверх)**  или **Down (Вниз)** , чтобы прослушать доступные каналы с помощью наушников.
2. Чтобы удалить ненужные каналы, нажимайте Resistance (Соппротивление) **Up (Вверх)**  или **Down (Вниз)** , чтобы на правом светодиодном окне отобразилось [dEL]. Чтобы удалить канал, нажмите **Enter (Ввод)**. Повторите эти действия для других ненужных каналов.
3. Если доступные каналы не отображаются, измените настройку near/far («близко/далеко»). Чтобы изменить значение этого параметра с F (Far — «Далеко») на n (Near — «Близко»), нажмите **Setup (Настройка)**. Нажать кнопку **Display option (Параметры дисплея)**  для повторного поиска доступных каналов.
4. Нажимайте **Up (Вверх)**  или **Down (Вниз)**  для прокрутки и проверки всех ТВ каналов. Если каналы всех телевизионных передатчиков сохранены и услышанные каналы соответствуют их номерам, настройка завершена. В противном случае может понадобиться повторный поиск каналов или настройка кодов передатчиков (для смены кодов см. документацию на передатчики).
5. Нажмите **СТОП**, чтобы выйти из меню настройки. Настройка передатчиков завершена.

6. Перейдите к разделу Add FM Radio Stations («Добавление FM-радиостанций») (по желанию).







Настройка передатчиков ТВ FM.



Если в телевизионном устройстве используются FM-передатчики, присвойте каждому телеканалу соответствующую частоту, следуя инструкциям ниже.

1. Press and the hold the **Display option**  and **UP**  keys for 3 seconds.
На дисплее появится меню установки времени.
2. Чтобы перейти к экрану настройки Audio/Видео, нажмите **Вниз** .
3. Выберите ТВ FM и нажмите клавишу **ВВОД** .
4. Нажмите **Опция Дисплея**  для поиска следующей ТВ FM частоты или **ВВЕРХ**  и **ВНИЗ**  для ручной настройки.
5. Нажмите клавиши Соппротивление **ВВЕРХ**  или **ВНИЗ** , чтобы [Добавить] канал.
Нажмите **ENTER (Ввод)** , чтобы сохранить канал, после чего будет отображено «std» (сохранено).
6. Чтобы добавить все каналы ТВ FM, повторите действия 3 и 4.
7. Присвоив номера всем телеканалам FM-передатчика, нажмите **Стоп** для завершения настройки.
Настройка передатчиков завершена.
8. Выполните инструкции в разделе Добавление FM-радиостанций (опционально).

Добавление FM-радиостанций (опционально)




Если в помещении доступен уверенный прием местных FM-радиостанций, вы можете задать их в качестве предустановок.

1. Войдите в режим A/V setup mode (Настройка аудио/видео).
2. Чтобы отобразить «FM» на консоли, нажмите кнопку **Workouts (Тренировки)**.
В левом числовом поле будет отображаться значок «CH 1» (Канал 1).
3. Нажмите **Опция Дисплея**  для поиска следующей ТВ FM частоты или **ВВЕРХ**  и **ВНИЗ**  для ручной настройки.
4. Нажмите клавиши Соппротивление **ВВЕРХ**  или **ВНИЗ** , чтобы [Добавить] канал.
Нажмите **ENTER (Ввод)** , чтобы сохранить канал, после чего будет отображено «std» (сохранено).





5. Чтобы сохранить FM радиостанции, повторите шаги 3 и 4.
6. Когда все FM радиостанции будут сохранены, нажмите **Stop (Стоп)**, чтобы выйти из режима настройки.
7. Нажимайте клавиши **ВВЕРХ**  или **ВНИЗ**  для прокрутки и проверки всех FM радиостанций.

Настройка громкости звука

После настройки каналов, возможно, потребуется отрегулировать громкость между передатчиками ТВ и FM радиостанциями. Если FM радиостанции не заданы, настройте громкость между всеми ТВ.

1. Чтобы выбрать FM радиостанцию, нажимайте **Up (Вверх)**  или **Down (Вниз)** . Эта громкость не подлежит настройке и является базовой.
2. Чтобы выбрать ТВ станцию, нажимайте **Up (Вверх)**  или **Down (Вниз)** .
3. Отрегулируйте громкость каждого телеканала до уровня громкости радиостанции или других телеканалов с помощью телевизионного пульта дистанционного управления. В результате регулировки громкость для всех телеканалов и радиостанций должна быть одинаковой, когда на тренажере выставлено значение громкости «10».
4. Повторите процедуру для всех телеканалов.

Использование беспроводного аудиоприемника Cybex

1. Подключите наушники к разъему для наушников.
2. Чтобы выбрать ТВ или FM каналы, нажимайте **Вверх**  или **Вниз** .
3. Для того чтобы отрегулировать громкость, нажимайте **Вверх**  или **Вниз** .

Настройка завершена


Элементы управления монитором E3 View

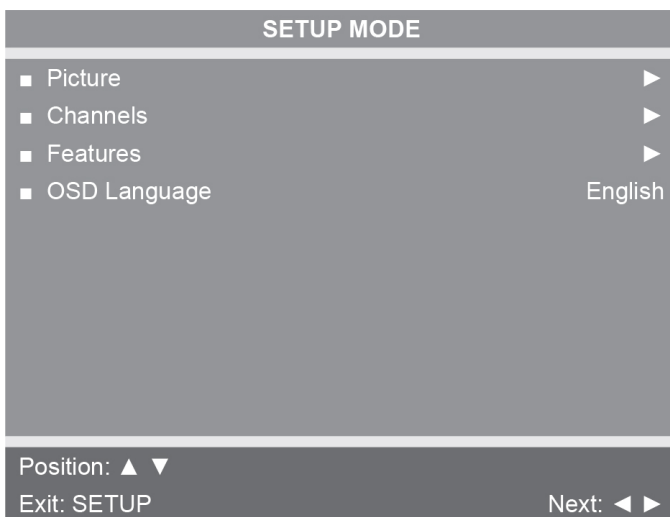
Пульт дистанционного управления используется для выполнения всех операций настройки для монитора E3 View.

		ПИТАНИЕ	Включение или отключение монитора E3 View
		НАСТРОЙКА	Вход на экран настройки или выход из него
		Список каналов	Список всех доступных каналов
		КАНАЛ▲	Канал вверх - переход вверх по экранному меню
		КАНАЛ▼	Канал вниз - переход вниз по экранному меню
		ГРМ◀	Громкость влево - переход влево по экранному меню
		ГРМ▶	Громкость вправо - переход вправо по экранному меню

Настройка монитора E3 View

Доступ к экрану настройки


Нажмите кнопку **Настройка** , чтобы отобразить экран **РЕЖИМ НАСТРОЙКИ** на мониторе E3 View. Следуйте процедуре по настройке монитора E3 View.

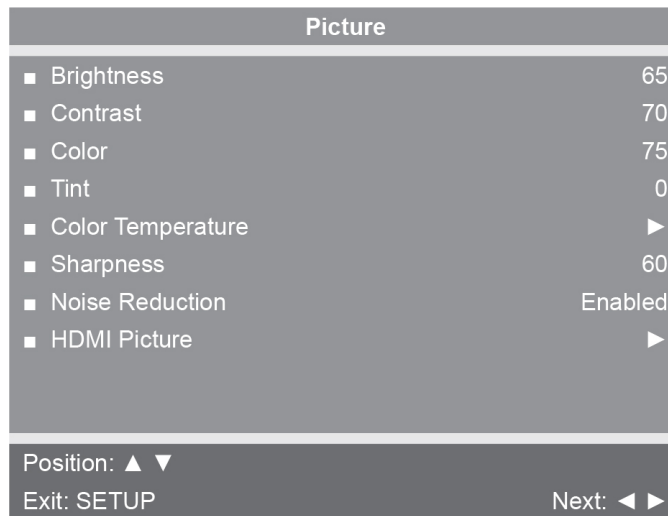


Изображение
Каналы
Функции
Язык экранного меню

Изображение

1. Нажмите  или , чтобы выбрать **Изображение**.


2. Нажмите , чтобы перейти в меню **Изображение**.



Яркость	Выбрать значение из диапазона от 1 до 100. По умолчанию задано значение 65.
Контрастность	Выбрать значение из диапазона от 1 до 100. По умолчанию задано значение 70.
Цвет	Выбрать значение из диапазона от 1 до 100. По умолчанию задано значение 75.
Оттенок	Выбрать значение из диапазона от 1 до 100. Диапазон от R50 до G50. По умолчанию установлено значение 0.
Цветовая температура	Выберите одну из следующих цветовых температур: «Красная», «Зеленая» и «Голубая».
Четкость	Выбрать значение из диапазона от 1 до 100. По умолчанию задано значение 60.
Снижение шума	Выберите Включено (По умолчанию) или Отключено.
Изображение HDMI	Выберите Авто или Отрегулируйте параметры при необходимости. Доступно только при наличии сигнала HDMI.

3. Нажимайте  или  для выбора настроек.

4. Нажимайте  или  для регулировки настроек.


5. Нажмите кнопку **НАСТРОЙКА**  для возвращение к меню **РЕЖИМ НАСТРОЙКИ**.

Каналы

1. Нажмите  или , чтобы выбрать **Каналы**.

2.



Нажмите , чтобы перейти в меню **Каналы**.

Монитор ATSC

Channels	
■ Signal	Cable STD
■ Auto Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

Монитор DVB-T

Channels	
■ Auto Program	▶
■ Manual Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

Функция	Настройки
Сигнал (только для ATSC)	Выберите Эфир, Кабель STD, Кабель IRC или Кабель HRC.
Автоматическая программа	<i>См. ниже</i>
Задаваемая вручную программа (только для DVB-T)	<i>См. ниже</i>
Добавление/удаление каналов	<i>См. ниже</i>
Родительский контроль	Блокировка каналов на основе рейтингов ТВ.
Канал по умолчанию	Выбор канала для показа при включении. Выберите из списка доступных каналов или последний канал.
Блокировка канала	Выберите Включено или Отключено . Если эта настройка включена, то показан только один канал. Пользователь не может менять каналы.
Изменение памяти каналов	Выберите Включено или Отключено . Если эта настройка включена, пользователь может выбрать любой доступный канал.



3.




Нажимайте  или  для выбора настроек.


4.



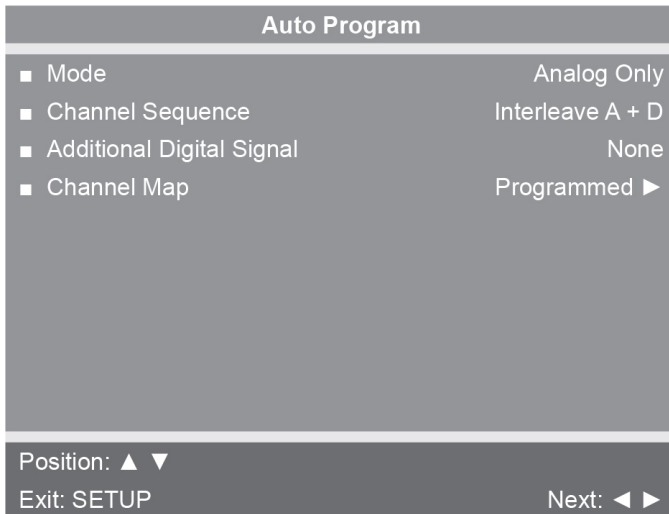
Нажимайте  или  для регулировки настроек.

Автоматическая программа (монитор ATSC)

1. Нажмите , чтобы выбрать **Автоматическая Программа**.



2. Нажать , чтобы войти в меню.

3. Нажмите  или , чтобы выбрать **Режим**.





Режим
Последовательность каналов
Дополнительный цифровой сигнал
Карта каналов

Рисунок 2: Монитор ATSC



4. Нажмите  или , чтобы задать диапазон сканирования каналов.











- Только Аналоговые: ТВ ищет только аналоговые каналы.
- Только Цифровые: ТВ ищет только цифровые каналы.
- Аналоговые и Цифровые: ТВ ищет как аналоговые, так и цифровые каналы.

5. Нажмите , чтобы выбрать **Последовательность Каналов**.



6. Нажмите  или , чтобы задать Последовательность Каналов, в которой они отображаются при поиске.

- Чередовать A+Ц: В порядке номеров каналов, независимо от системы.
- Все A, потом Ц: Цифровые каналы отображаются после всех аналоговых каналов.

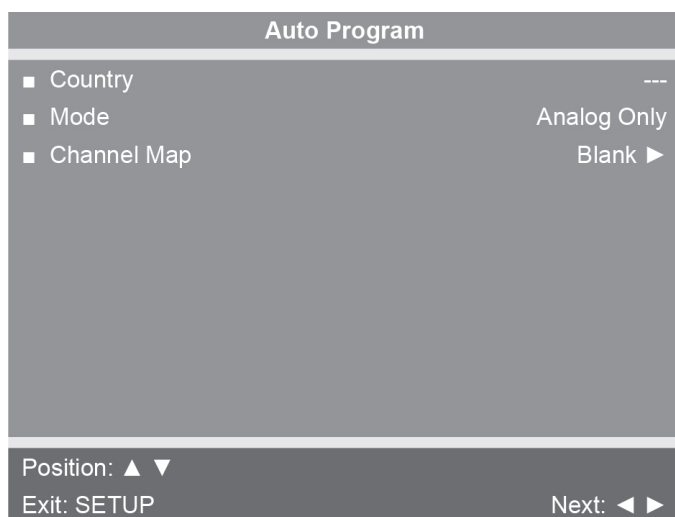
7. Нажмите  или , чтобы выбрать **Дополнительный Цифровой Сигнал**.
Недоступно, если **Режим** установлен в значение Только Аналоговый.

8. Нажмите  или , чтобы выбрать источник **Дополнительного Цифрового Сигнала**. Возможные варианты: Отсутствует, Воздушный Сигнал, Кабель STD, Кабель IRC или Кабель HRC.
9. Нажмите , чтобы выбрать меню **Карта Каналов**.
10. Нажмите , чтобы начать автоматическое программирование. Перед продолжением появится меню с подтверждением.
11. Нажмите  (Да), чтобы начать автоматическое программирование.
Нажмите кнопку  (Нет), чтобы отменить операцию. ТВ выполнит поиск всех доступных каналов. При этом ход выполнения поиска выводится на экране. Для всех режимов настройки цифровых каналов требуется несколько минут для выполнения автоматического программирования.
- Это может занять 20 минут или более. Если экран погас, нажмите кнопку **ПИТАНИЕ** , чтобы выключить монитор.
12. Нажмите кнопку **НАСТРОЙКА** , чтобы перейти к обычному просмотру ТВ после окончания автоматического программирования.
13. Нажмите кнопку **СПИСОК КАНАЛОВ** , чтобы отобразить запрограммированные каналы.
14. Нажмите кнопку **НАСТРОЙКА** , чтобы вернуться в меню **РЕЖИМ НАСТРОЙКИ**.

Автоматическая программа (монитор DVB-T)

1. Нажмите , чтобы выбрать меню **Автоматическая Программа**.
2. Нажмите , чтобы войти в меню.

3. Нажмите  или , чтобы выбрать меню **Страна**.





Страна
Режим
Карта каналов

Рисунок 3: Монитор DVB-T

Доступные страны:



Албания, Австрия, Австралия, Бельгия, Босния, Болгария, Китай, Хорватия, Чехия, Дания, Эстония, Финляндия, Франция, Германия, Греция, Венгрия, Ирландия, Италия, Казахстан, Латвия, Литва, Люксембург, Марокко, Нидерланды, Норвегия, Польша, Португалия, Румыния, Россия, Сербия, Словакия, Словения, Испания, Швеция, Швейцария, Турция, Великобритания, и Украина.


4. Нажмите  или , чтобы выбрать **Режим**.





5. Нажмите  или , чтобы задать диапазон сканирования каналов.

Опция	Описание
Только Аналоговые (по умолчанию).	ТВ ищет только аналоговые каналы
Только цифровые	ТВ ищет только цифровые каналы
Аналоговые и цифровые.	ТВ ищет как аналоговые, так и цифровые каналы



6. Нажмите , чтобы выбрать меню **Карта Каналов**.

7.  , чтобы начать автоматическое программирование.
Перед продолжением появится меню с подтверждением.
8.  (Да), чтобы начать автоматическое программирование.

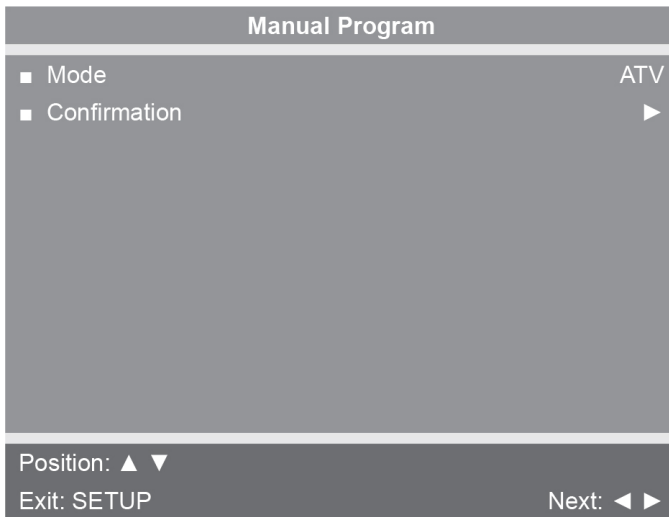
 (Нет), чтобы отменить операцию. ТВ выполнит поиск всех доступных каналов. При этом ход выполнения поиска выводится на экране. Для всех режимов настройки цифровых каналов требуется несколько минут для выполнения автоматического программирования.

Это может занять 20 минут или более. Если экран погас, нажмите кнопку **ПИТАНИЕ**  для его выключения.
9. Нажмите кнопку **НАСТРОЙКА**  , чтобы перейти к обычному просмотру ТВ после окончания автоматического программирования.
10. Нажмите кнопку **СПИСОК КАНАЛОВ**  , чтобы перечислить программируемые каналы.
11. Нажмите кнопку **НАСТРОЙКА**  для возвращение к меню РЕЖИМ НАСТРОЙКИ.

Задаваемая вручную программа (ATSC и DVB-T)

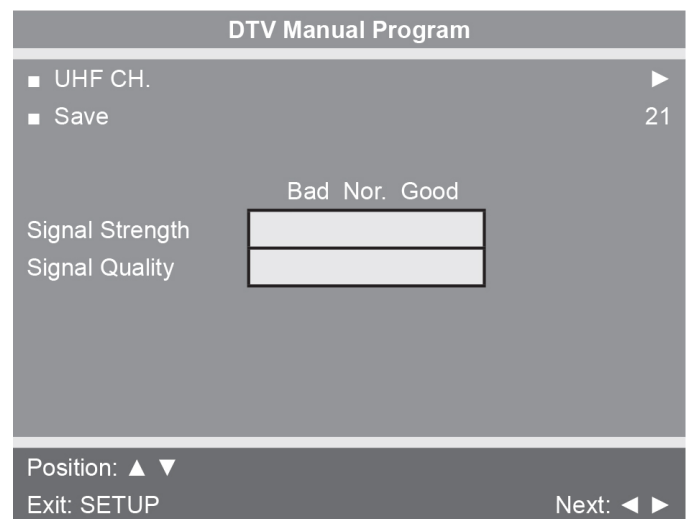
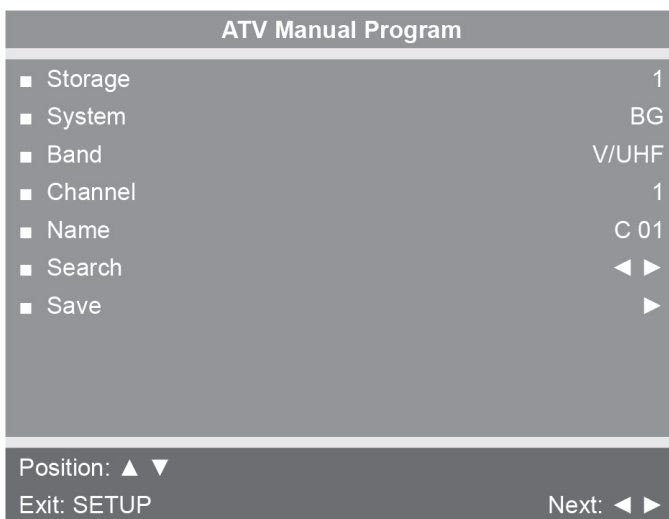
1.  , чтобы выбрать **Программирование Вручную**.
2.  , чтобы войти в меню.

3. Нажмите  или , чтобы выбрать **Режим**.



Режим
Подтверждение

4. Нажмите  или  для выбора ATV или DTV.



Режим ATV	Регулировка настроек Хранения, Системы, Диапазона, Канала, Названия или Поиска . Для сохранения настроек выберите Сохранить .
Режим DTV	Выберите канал УВЧ . Для сохранения настроек выберите Сохранить .

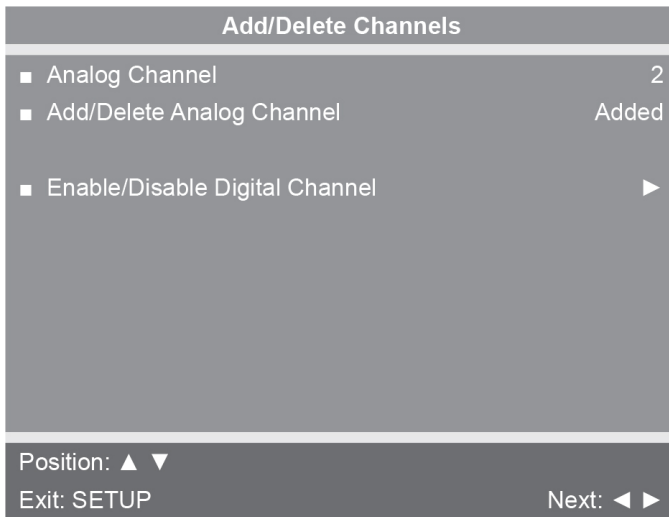
Добавить/удалить каналы (ATSC и DVB-T)

1. Нажмите , чтобы выбрать меню **Добавить/Удалить Каналы**.

2.



Нажмите , чтобы войти в меню **Добавить/Удалить Каналы**.



Аналоговый канал
Добавление/удаление аналогового канала
Включить/отключить цифровой канал



3.



Нажимайте  или , чтобы выбрать желаемый аналоговый канал.

4.



Нажмите  или , чтобы выделить **Добавить/Удалить Аналоговый Канал**.


5.




Нажмите  или , чтобы выбрать **Добавленные** или **Удаленные**.

6.



Нажмите кнопку **НАСТРОЙКА**) , чтобы вернуться в предыдущее меню.

Для выхода нажимайте кнопку **НАСТРОЙКА**) , пока все программные меню не будут закрыты. Если необходимо удалить или добавить дополнительные аналоговые каналы, повторите действия 3–5.

7.



Нажмите  или , чтобы выделить **Включить/Отключить Цифровой Канал**.

8.





Нажмите , чтобы выбрать **Включить/Отключить Цифровой Канал**.

Если в Уровне Обслуживания не был запрограммирован ни один канал, то в меню появится окно **Каналы Отсутствуют**.

9.



Нажмите кнопку  или , чтобы выделить цифровой канал, который необходимо включить или отключить.


10.





Нажмите  или , чтобы выбрать **Включить** или **Отключить**.


11.



Нажмите кнопку **НАСТРОЙКА**) , чтобы вернуться в предыдущее меню.

Функции

1. Нажмите  или , чтобы выбрать **Функции**.

2. Нажмите , чтобы перейти в меню **Функции**.

Монитор ATSC

Features	
■ Power on Captions Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶
■ Caption Text Modes	Disabled

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

Монитор DVB-T


Features	
■ Power on Subtitles Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶



3. Нажимайте  или  для выбора настроек.



4. Нажимайте  или  для регулировки настроек.

Функция	Настройки
Включение Режима Заголовков (только для ATSC)	Выберите Откл или Последняя. При выборе Последняя для режима заголовков устанавливается последняя использованная настройка.
Включение Режима Субтитров (только для DVB-T)	Выберите Откл или Последняя. При выборе Последняя для режима субтитров устанавливается последняя использованная настройка.
Настройка времени в цифровом режиме	Автоматическая установка текущего времени в соответствии с цифровым сигналом. Установите часовой пояс и переход на летнее время в одно из следующих значений: Авто, Вкл, Выкл.
Диагностика	Только диагностическая информация. Настройки не изменяются.
Режимы Текста Заголовков (только для ATSC).	Выберите Включено или Отключено.

5. Нажмите кнопку **НАСТРОЙКА**  для возвращения к меню **РЕЖИМ НАСТРОЙКИ**.

Язык экранного меню

1. Нажмите  или  чтобы выбрать **Язык Экранного Меню**.

2. Чтобы выбрать язык, нажмите  или .

Опция


Описание

Варианты выбора ATSC

Английский, Французский или Испанский.

Варианты выбора DVB-T

Английский, Французский, Испанский, Голландский, Датский, Русский, Немецкий, and Шведский.

3. Нажмите кнопку **НАСТРОЙКА**  для возвращения к меню **РЕЖИМ НАСТРОЙКИ**.

Для выхода из меню **РЕЖИМ НАСТРОЙКИ**  нажмите кнопку **НАСТРОЙКА** .

Настройка завершена

Проверка работы

Следуя приведенным ниже инструкциям, проверьте работу тренажера во всем диапазоне сопротивления.

1. Подсоедините дополнительный силовой шнур в розетку питания заземленной цепи. См. **Требования к Электропитанию**.
Смотайте остаточную часть силового шнура и разместите так, чтобы он не мешал. При отсутствии дополнительного источника питания, перейдите к этапу 3.
2. Убедитесь в том, что панель управления подсвечена и находится в *Спящем режиме*.
3. Встать на педали, удерживаясь за поручни, чтобы сохранять равновесие.
4. Начать педалирование.
5. Нажмите на кнопку **Quick Start (Быстрый запуск)**.

6. Поработайте на тренажере во всем диапазоне сопротивления.
Сначала нажимайте кнопку **СОПРОТИВЛЕНИЕ +** до тех пор, пока не будет выставлена максимальная нагрузка (на дисплее отобразится «21»). Затем нажимайте кнопку **СОПРОТИВЛЕНИЕ -** до тех пор, пока не будет выставлена минимальная нагрузка (на дисплее отобразится «1»). При вращении педалей уровень сопротивления повышается и понижается.
При достижении тренажером заданного значения сопротивления мерцание дисплея прекращается. Он начинает гореть не мигая, что указывает на достижение требуемых параметров.
7. Демонтаж устройства нужно выполнять только после полной остановки педалей.
Держитесь за поручни, чтобы сохранять равновесие при спуске с тренажера.

Эксплуатация

Предусмотренное применение

Предусмотренное коммерческое применение данного тренажера состоит в выполнении упражнений для улучшения общей физической формы.

Использованные термины

- Активный Режим** Любой из периодов времени, когда тренажер регулирует сопротивление и записывает данные о тренировке. Активный режим включается после нажатия на клавишу **Быстрый запуск**, по окончании настройки тренировки или по умолчанию, если время ожидания начального экрана истекло и он переходит в Ручной Режим Быстрого Запуска.
- Автоматическое Сканирование** На экране автоматически прокручиваются данные о тренировке.
- Перезарядка** Сокращение нагрузки на короткое время позволяет плавно уменьшить ЧСС пользователя. Заминка происходит за две минуты до окончания сеанса контролируемой тренировки.
- Режим Ожидания** Включается, когда тренажер включен в сеть и не используется.
- Изокинетическое Упражнение** Приспособление к сопротивлению. Устройство дает сопротивление таким образом, чтобы пользователь вращал педали с постоянной скоростью. Такое упражнение используется для проверки и тренировки мускульной силы и выносливости, особенно после телесных повреждений.
- Режим ручного управления** В этом активном режиме пользователь может выставить целевое Время. Пользователь может регулировать скорость и сопротивление. Режим ручного управления продолжается, пока целевой показатель не будет достигнут. Данный режим возможен только во время использования активного режима.
- Режим Паузы** Активируется только если функция паузы включена и пользователь выбрал клавишу **СТОП** в Активном Режиме.
- Быстрый запуск** По умолчанию, устройство перейдет в Ручной Режим Быстрого Запуска, если пользователь начнет вращение педалей и подождет, пока завершится пятисекундный обратный отсчет. Нажмите клавишу **Быстрый запуск**, чтобы войти в Ручной Режим Быстрого Запуска, где пользователь может управлять выбором передачи, пока идет отсчет времени.

Используемые символы пользовательских элементов управления

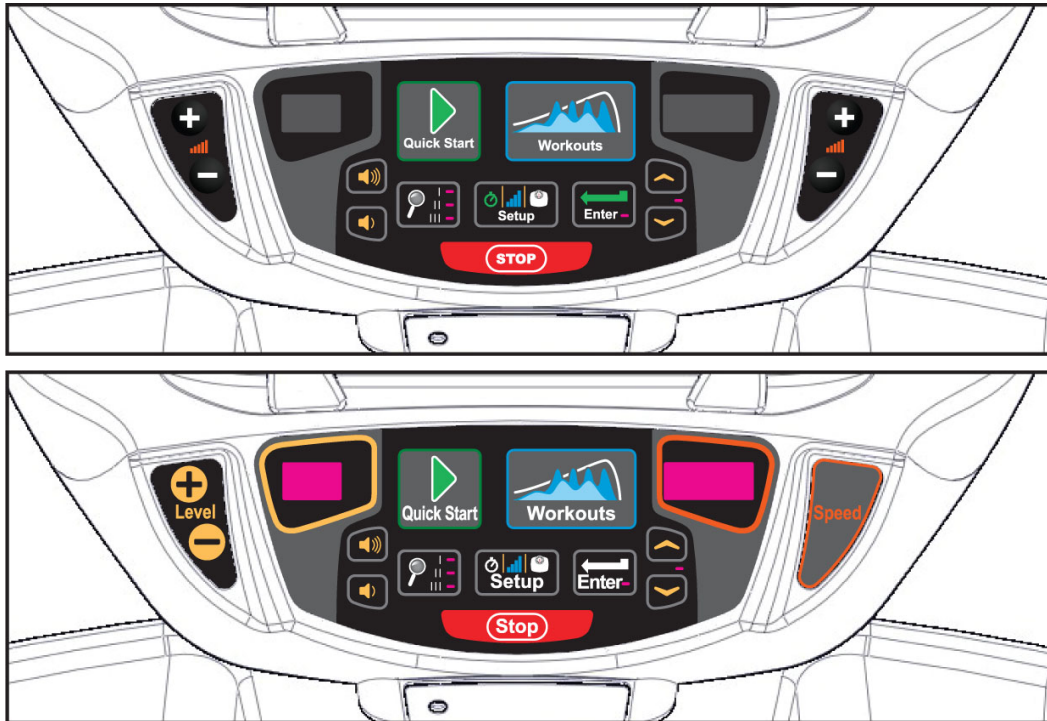


Рисунок 4: Мембрана полного доступа

Элемент управления	Название элемента управления	Описание
	УВЕЛИЧИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ	Регулировка Сопротивление + вверх.
	УМЕНЬШИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ	Регулировка Сопротивление - вниз.
	УВЕЛИЧИТЬ ГРОМКость	Увеличение Громкости .
	УМЕНЬШИТЬ ГРОМКость	Уменьшение Громкости .
	КЛАВИША УВЕЛИЧЕНИЯ	Увеличение значений Время, Уровень, Вес или Тренировка Аудио/Видео – СЛЕДУЮЩИЙ Канал iPod/iPhone - СЛЕДУЮЩАЯ дорожка (опция)

Элемент управления	Название элемента управления	Описание
	КЛАВИША УМЕНЬШЕНИЯ	Уменьшение значений Время, Уровень, Вес или Тренировка Аудио/Видео – ПРЕДЫДУЩИЙ канал iPod/iPhone - ПРЕДЫДУЩАЯ дорожка (опция)
	СТОП	Нажмите на СТОП один раз, чтобы завершить занятие и перейти к <i>Обзору Тренировки</i> . Нажмите СТОП еще раз, чтобы выйти из <i>Режима Ожидания</i> .

Дисплей консоли

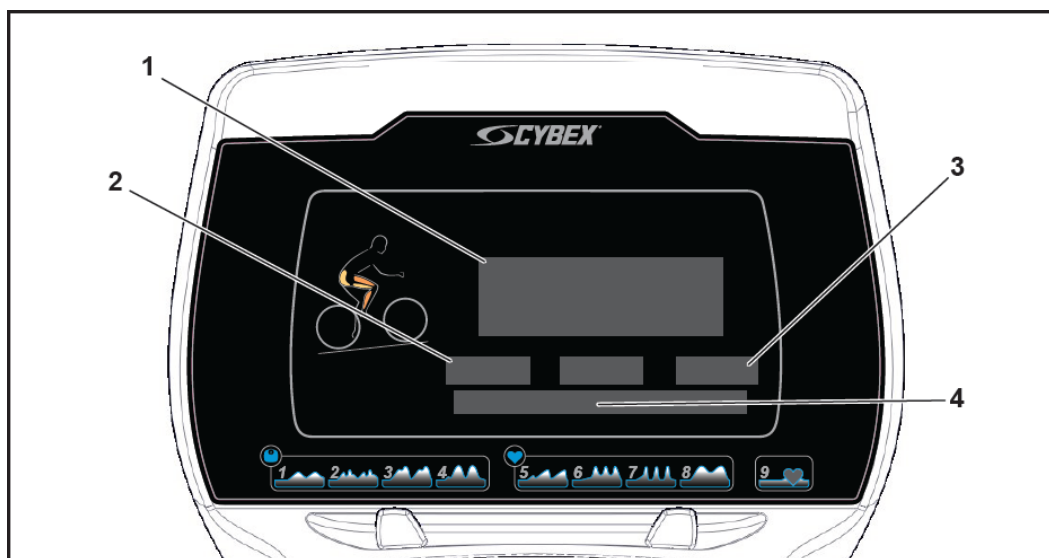


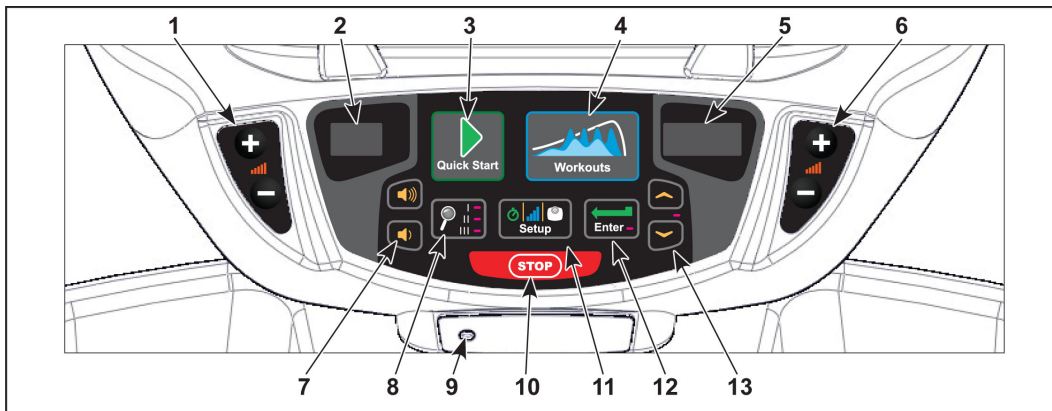
Рисунок 5: Светодиодный дисплей

1	Гистограмма	3	Индикатор пульса
2	Считывания данных	4	Табло



Рисунок 6: Монитор E3 View

Пользовательские элементы управления



1	Клавиши сопротивления	6	Клавиши сопротивления	11	Клавиша настройки
2	Дисплей передачи/уровня	7	Клавиши громкости	12	Клавиша ввода
3	Клавиша быстрого запуска	8	Клавиша параметров дисплея	13	Клавиши вверх/вниз
4	Клавиша тренировок	9	Разъем для наушников		
№ 5	Дисплей сопротивления	10	Клавиша СТОП		

Экраны

Передача, Уровень и Сопротивление отображаются на ЖК-дисплеях. Светодиоды Up/Down (Вверх/Вниз) указывают, когда клавиши Up/Down (Вверх/Вниз) активны для внесения изменений.

Клавиши

Пользовательские элементы управления: Quick Start (Быстрый старт), Workouts (Тренировки), Resistance (Сопротивление), Volume (Громкость),

Scan (Сканирование), Stop (Стоп), Setup (Настройка), Enter (Ввод) и Up/Down (Вверх/Вниз).

Посадка и высадка

Произведите безопасную посадку

1. Педали должны полностью остановиться.
2. Возьмитесь за поручень и осторожно ступите на педали.

Аккуратно сойдите с тренажера

⚠ ВНИМАНИЕ

Движущиеся части и опасность падения. Во избежание серьезных повреждений перед спходом с устройства дождитесь пока педали полностью не остановятся.

1. Дождитесь пока педали остановятся полностью.
2. Возьмитесь за поручни и осторожно сойдите с педалей.




Экстренная высадка

Если требуется экстренная остановка и спхождение с тренажера.

1. Возьмитесь за поручни для поддержки.
2. Прекратите вращать педали.
3. Держась за поручень, осторожно сойдите с устройства.

Краткое руководство по эксплуатации

Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов (181 кг).
Далее приводится краткий обзор эксплуатации устройства.

1. Педали должны полностью остановиться.
2. Возьмитесь за поручни и осторожно ступите на педали.
Начать педалирование.
3. Нажмите клавишу **Быстрый запуск**.
В течение одной секунды будет раздаваться звуковой сигнал консоли, и на дисплее отобразится надпись GO!
4. Чтобы увеличить или уменьшить вес, нажимайте кнопки **ВВЕРХ**  и **ВНИЗ** .
5. Чтобы ввести вес, нажмите клавишу **ВВОД** .

6. Чтобы изменить сопротивление в любой момент времени, используйте клавишу **Resistance (Сопротивление) + –**.
7. Паузу можно сделать в любой момент, нажав клавишу **СТОП**.
Отображается Обзор тренировки.

Подробное руководство по эксплуатации

Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов (181 кг).


1. Подключите опциональный сетевой шнур к розетке электрической сети с заземлением. Смотайте остаточную часть силового шнура и разместите так, чтобы он не мешал. Панель управления засветится и будет в спящем режиме.
2. Педали должны полностью остановиться.
3. Возьмитесь за поручни и осторожно ступите на педали. Начать педалирование.

4. Выберите **Быстрый запуск** или **Тренировки**.

Если выбрано **Быстрый запуск**, консоль издаст короткий сигнал, отобразит СТАРТ! и перейдет в Активный режим.

Если выбраны **Workouts (Тренировки)**, выберите тренировку и параметры настройки.


a) Выбрать тренировки с 1 по 9 при помощи клавиш **ВВЕРХ**  и **ВНИЗ** .

b) Чтобы перейти к параметрам настройки, нажать клавишу **ENTER (ВВОД)** .
Параметры настройки.

Тренировки, с 1 по 8	Время, Уровень, Вес
Контроль за пульсом (тренировка 9)*	Время, Вес, Возраст, Плановая частота сердечных сокращений

*Для тренировки с Контролем ЧСС необходим нагрудный ремень, совместимый с Polar® (не прилагается).

c) Нажимайте кнопки **ВВЕРХ**  и **ВНИЗ** , чтобы увеличить или уменьшить значения любого параметра настройки.

Нажмите клавишу **ENTER (ВВОД)** , чтобы перейти к следующей опции. Для наилучшей точности измерения сопротивления и калорий перед началом тренировки необходимо задать корректный вес (включая вес одежды). Допустимый диапазон веса: 50–400 фунтов, 23–181 кг или 3.6—28.6 стоунов.

При выборе тренировки необходимо нажимать клавишу **ВВОД**  после каждого изменения **Времени, Уровня, Веса, Возраста** или **Целевой ЧСС**.

После ввода последнего параметра настройки консоль издаст короткий сигнал, отобразит СТАРТ! и перейдет в Активный режим.

5. Посмотрите на панель управления.

В центральной верхней части Bar Graph (Гиистограмма) показано графическое представление относительного уровня MET. При выполнении программы также будут отображаться предстоящие изменения интенсивности. В области Data Readouts (Считывание данных) начнут показываться данные тренировки, такие как «Distance (Расстояние)», «Calories (Калории)», «Heart rate (Пuls)» (если доступно), «MET» и «Time (Время)». Вывод данных будет осуществляться с автоматическим чередованием отображаемых сведений каждые 5 секунд. Если пульс измеряется нагрудным ремнем (не включен в комплект поставки) или контактными рукоятками пульса, то вместо MET будет отображаться пульс.

При настройке сопротивления в тренировке данное изменение затронет только текущий сегмент. Управление тренировкой продолжится, начиная со следующего сегмента. Чтобы увеличить или уменьшить общую интенсивность, настройте сопротивление/уровень тренировки.

6. Чтобы изменить сопротивление в любой момент времени, используйте клавиши **Сопротивление + –.**

На дисплее будет показан текущая шестеренка или уровень в Ваттах. Диапазон шестеренок: 1–21, диапазон уровня в Ваттах: 20–500.

7. Паузу можно сделать в любой момент, нажав клавишу **СТОП.**

Отображается Обзор тренировки.

По завершении тренировки тренажер начнет обратный отсчет 3...2...1; каждый счет сопровождается звуковым сигналом. "Обзор тренировки" отображается в течение заданного периода времени, или пока пользователь не нажмет клавишу **СТОП**. Устройство переходит в Dormant Mode (Спящий режим).

Выбор тренировки

Выберите из **Быстрый запуск** или девяти вариантов тренировки. Скорость никогда не является предопределенной. Для изменения скорости измените скорость педали.

Варианты тренировок

Тренировка		Уровни	Настройки
1	Weight Loss (Снижение веса)	21	Выберите время, уровень и вес.
2	Волнистые холмы	21	Выберите время, уровень и вес.
3	Hills (Холмы)	21	Выберите время, уровень и вес.
4	Пик Пайка	21	Выберите время, уровень и вес.
№ 5	Уклоны	21	Выберите время, уровень и вес.
6	Интервал	21	Выберите время, уровень и вес.
7	Силовая тренировка	21	Выберите время, уровень и вес.
8	Cardio (Кардио)	21	Выберите время, уровень и вес.

Тренировка		Уровни	Настройки
9	Контроль за пульсом (HRC)	Несколько	Выберите время, возраст, плановую частоту сердечных сокращений целевой пульс и вес.

Навигация

Клавишная панель активна при настройке значений времени, уровня и веса для тренировки. Клавиши **Соппротивление +** - также активны для настройки отображаемого значения тренировки (вверх или вниз). Чтобы ускорить приращение значения, удерживайте клавишу.



Нажимайте клавишу **ВВОД** после каждого действия, чтобы принять введенные значения и продолжить процесс настройки.

В процессе настройки можно нажать клавишу **Быстрый запуск** для принятия всех значений тренировки по умолчанию. Если после выбора тренировки активность отсутствует, устройство переходит к настройкам по умолчанию для текущей выбранной тренировки.

Считывания данных

Во время выполнения упражнений тренажер отслеживает следующие данные:

- Удары в Минуту** Ваша текущая частота пульса. Пульс начнет отображаться при появлении сигнала. Используйте контактные рукоятки или совместимое с Polar® нагрудное крепление для отслеживания частоты пульса .
- Калории** Общее количество калорий, израсходованных за время тренировки. Для обеспечения наибольшей точности при определении этого параметра, необходимо правильно задать свой вес до начала тренировочного занятия.
- Калории в Час** Расчет энергозатрат при данной нагрузке в Калориях в Час.
- Расстояние** Общее расстояние в милях или километрах, преодоленное за время вашего занятия. В зависимости от выбранных параметров по умолчанию, это значение будет отображаться в метрических единицах или на английском.
- Уровень** Отображает уровень тренировки в диапазоне 1-21.
- METS (Метаболический эквивалент)** Данный показатель связан с энергетическими затратами пользователя. MET представляет собой основную единицу измерения, которая используется для сравнения относительного объема работы, выполняемой различным людьми при осуществлении различных видов деятельности. Один "MET" — это количество кислорода, потребляемое в состоянии покоя. Таким образом, два MET в два раза больше этого объема. Если выполняемой человеком работе соответствуют четыре MET, то он/она потребляет объем кислорода, в четыре раза превосходящий объем, потребляемый в состоянии покоя. Показатель MET можно использовать для сравнения нагрузки при ходьбе по одной шкляле с бегом или даже ездой на велосипеде, а также с другими видами нагрузки.

Нагрузка Отображается в режиме диагностики, когда генератор/тормозное устройство является основным источником питания.

RPM (Вращения в Минуту) Число оборотов педалей пользователя в минуту

Время Общая продолжительность тренировки или оставшееся время тренировки. Время отображается в формате **минуты:секунды**.

MM:CC	Минуты:Секунды	От 00:01 до 99:99
MMMM	Минуты	100 минут или более

Ватт Энергозатраты при данной нагрузке

Вес Отображается, когда консоль предлагает пользователю ввести свой вес.

Тренировка Отображается, когда консоль предлагает пользователю выбрать тренировку.

Индикатор пульса



Кабель для измерения частоты Не прилагая усилий или давления, возьмитесь за контактные рукояти. Проследите за тем, чтобы ваши ладони были чистыми и находились в контакте как с передним, так и с задним сенсором каждой рукояти. Пульс будет показан не менее чем через 30 секунд.




Факторы, которые препятствуют точному измерения пульса:

- крем для рук
- масла или пудра для тела
- сильное загрязнение
- чрезмерное движение
- структура тела
- влажность
- слишком слабый хват
- слишком сильный хват
- опора на рукоятки

Беспроводное Измерение Пульса Для использования этой функции необходимо ношение пояса с передатчиком частоты пульса (приобретается отдельно), совместимого с Polar® 5 кГц.



Как только будет определена частота пульса, светодиодный индикатор начнет мигать в соответствии с отображаемым количеством ударов в минуту, и загорится светодиодный Индикатор Пульса. Цвет свечения светодиодов представляет диапазон пульсов от низкого до высокого.





	Голубой	0 - 69 Ударов в Минуту
	Зеленый	70 - 93 Удара в Минуту

	Желтый	94 - 119 Ударов в Минуту
	Темно-оранжевый	120 – 169 ударов в минуту
	Пурпурный	170 и выше

Параметры экрана монитора E3 View

Во время работы доступны четыре параметра экрана E3 View Monitor. Чтобы сменить экран,

нажмите **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)** . Светодиод **SCAN**  (СКАНИРОВАНИЕ) укажет параметр дисплея.

 Светодиод I вкл.	ТВ + Данные	Воспроизводится видео с данными в нижней части экрана
 Светодиод II вкл.	Только ТВ	Воспроизводится только видео
 Светодиод III вкл.	Только данные	Отображаются только данные
 Ни один светодиод не горит	Пустой	Экран пустой, видео и данные не отображаются

Функции iPod/iPhone

При подключении iPod/iPhone некоторые функции управления им доступны с клавишной панели. iPod/iPhone не будет заряжаться, пока подключен.

1. Подключите устройство iPod (не входит в комплект поставки) к 30-контактному разъему.
2. Положите iPod/iPhone на лоток для аксессуаров.
3. Подключите наушники (не входят в комплект поставки) к разъему для наушников консоли.
- 4.

Для того чтобы отрегулировать громкость, нажимайте **Вверх**  или **Вниз** .

5. На консоли монитора, отличного от E3 View, для смены трека нажимайте на кнопки **UP (ВВЕРХ)**



и **DOWN (ВНИЗ)**



Видео на мониторе E3 View воспроизводиться не будет.

Детектор Сохранения Батареи

Детектор Сохранения Батареи использует каденс или нажатия кнопок для определения присутствия пользователя. Если пользователь не обнаружен в течение десяти секунд, экран CardioTouch отображает Вы здесь?

Продолжите вращение педалей или прикоснитесь к экрану для сброса детектора, иначе велотренажер завершит тренировку.

Техническое обслуживание

Все работы по профилактическому обслуживанию должны проводиться на регулярной основе. Проведение регулярного профилактического обслуживания помогает обеспечить безопасную и бесперебойную эксплуатацию оборудования Cybex.

Cybex не несет ответственности за проведение регулярной проверки и регулярного обслуживания Вашего оборудования. Проинструктируйте всех сотрудников о порядке проверки и обслуживания оборудования, а также о порядке сообщения об аварийных ситуациях и их документирования. Представители Cybex с радостью ответят на любые возникшие у вас вопросы.

Предостережения

 Ознакомьтесь со всеми предостережениями, приведенными в данном разделе.

⚠ ВНИМАНИЕ

Все операции по техническому обслуживанию и ремонту:

- должны выполняться только квалифицированным обслуживающим персоналом,
- только с использованием запасных частей производства Cybex,
- на отключенном от электропитания оборудовании,
- Не допускайте попадания воды и других жидкостей на электрические компоненты устройства.

⚠ ОПАСНО

Поражение электрическим током. Во избежание смертельной опасности или серьезного повреждения отключите устройство от сети, когда оно не используется или при проведении обслуживания.

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность причинения телесных повреждений оборудованием. Во избежание серьезных телесных повреждений или смертельной опасности немедленно замените все изношенные или поврежденные компоненты и не используйте устройство до окончания ремонта.

Очистка устройства

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность удара и поражения электрическим током.

- Перед очисткой и техническим обслуживанием отключите питание устройства на 10 минут
- Устройство может сохранять электрический заряд после отключения от сети.
- Не допускайте попадания воды и других жидкостей на электрические компоненты устройства.

Необходимые инструменты

- Моющий раствор

- Спирт для протирки
- Чистая ткань
- Пылесос

После Каждого Использования

Немедленно вытрите всю пролитую жидкость. После каждого занятия на тренажере следует протереть тканью поручни и окрашенные поверхности для удаления пота и конденсата.

Будьте осторожны и не допускайте попадания жидкостей или чрезмерного накопления влаги между краем панели дисплея и консолью, так как это может вызвать риск поражения электрическим током или отказа электронных компонентов.

По Мере Необходимости

Удалите с помощью пылесоса пыль или грязь, накапливающиеся под тренажером или вокруг него. Уборка этого участка должна осуществляться с периодичностью, предусмотренной Графиком обслуживания.

Очистка Консоли

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Не распыляйте моющее средство непосредственно на консоль. Непосредственное нанесение раствора с помощью спрея может привести к повреждению электронных компонентов и повлечь аннулирование гарантии.

- Распылить мягкое моющее средство на чистую ткань.
- Очистить консоль, лоток для аксессуаров и подставку для бутылки с водой влажной тканью.

Очистка Основания

- Распылить мягкое моющее средство на чистую ткань.
- Очистите основание тренажера влажной тканью.

Контактные Рукоятки Измерения Пульса

Рукоятки следует протирать тканью, увлажненной чистящим раствором с содержанием спирта.

Такие загрязнители как крем для рук, масло или пудра для тела могут оставаться на контактных рукоятках для отслеживания пульса. Это может привести к снижению их чувствительности и препятствовать обработке сигнала пульса. К контактным рукояткам рекомендуется прикасаться чистыми руками.

Перезаряжаемая батарея

Устройство оснащено кислотной свинцовой перезаряжаемой батареей на 12 вольт. Батарея перезаряжается во время обычной работы устройства или в том случае, когда подключен дополнительный адаптер источника питания.

Если питания от батареи недостаточно, то на левом дисплее появятся черточки.

В случае полного разряда батареи режим просмотра данных о тренировке также будет сокращен, если в этот момент пользователь не выполняет работу на тренажере. За контактной информацией по поводу замены батареи или приобретения дополнительного комплекта адаптера переменного тока см. **Служба по Работе с Клиентами**.

Замена батареи должна выполняться только квалифицированным техническим специалистом.

Перед утилизацией устройства необходимо извлечь и утилизировать батарею.

Монитор E3 View

Очистка

- Протрите чистой тканью. Для дальнейшей очистки используйте мягкую ткань или бумажное полотенце, смоченные водой. Во избежание повреждения поверхности монитора не используйте абразивные и химические чистящие средства.
- Дезинфекция: во избежание повреждения поверхности, нанести небольшое количество любого дезинфицирующего средства на монитор, и проследить, чтобы оно не нанесло ему никаких повреждений.

Хранение и периоды долгого неиспользования

Если тренажер планируется не использовать долгое время, то его необходимо отключить от питания, кабелей ТВ, и любых других внешних устройств.

Дефектные пиксели

На экране могут появиться очень маленькие красные, синие, белые или зеленые пятна. Являются характерной особенностью жидкокристаллических дисплеев и не рассматриваются как дефект, требующий замены изделия. Жидкокристаллические панели создаются с помощью высокоточных технологий, что позволяет создать очень детальное изображение. Периодически, неактивные пиксели могут появляться на экране в виде неподвижных точек. Это не влияет на производительность монитора и не является предметом гарантийного обслуживания.

Техническое обслуживание

- Очень важно, чтобы осмотр оборудования периодически проводил квалифицированный специалист.
- При возникновении неполадок в оборудовании необходимо обратиться к квалифицированному специалисту. Не пытайтесь воспользоваться монитором пока его не осмотрел специалист.
- Для осмотра, установки и технического обслуживания необходимо обращаться к квалифицированным специалистам.
- Пользование услугами не одобренного производителем специалиста может привести к аннулированию гарантии.

Среда

Влажность и статическое электричество

Данное устройство нормально функционирует в среде с относительной влажностью от 30 % до 75 %. Устройство можно транспортировать и хранить при относительной влажности в диапазоне от 10 % до 90 %.

Сухой воздух, который образуется при работе систем климат-контроля, может привести к образованию статического заряда. При тренировке пользователь может испытать удар при разрядке накопленного на его/ее теле статического заряда через корпус устройства. Чтобы предотвратить образование статического заряда, повысьте влажность до комфортного уровня, используя увлажнитель.

Не устанавливайте, не используйте и не храните устройство в местах с высокой влажностью. Примеры таких мест: пространство, прилегающее к парной комнате, сауна, бассейн или места вне помещения. Воздействие водяного пара, соединений хлора и/или брома может оказать негативное влияние на электронные и другие компоненты устройства.

Температура

Данное устройство предназначено для эксплуатации в температурном диапазоне от 50° F (10° C) до 104° F (40° C). Устройство можно транспортировать и хранить при в температурном диапазоне от 32° F (0° C) до 140° F (60° C).

Служба по работе с клиентами

Регистрация продукта

Порядок регистрации продукта:

1. Посетите веб-сайт www.cybexintl.com.
2. В разделе поддержки «Support» перейдите к части регистрации продукта «Product Registration».
3. Заполните все поля формы.
4. Чтобы зарегистрировать продукт, нажмите кнопку «Submit».

Обращение в службу по работе с клиентами

Телефонные звонки принимаются с понедельника по пятницу с 8:30 до 18:00, Восточное Стандартное Время.

Для клиентов Cybex в США номер службы по работе с клиентами – 888-462-9239.

Для клиентов Cybex вне США номер службы по работе с клиентами – 508-533-4300, или факс – 508-533-5183 Электронная почта internationaltechhelp@cybexintl.com

Дополнительную информацию см. на веб-сайте www.cybexintl.com.

Для онлайн контакта Веб-сайт www.cybexintl.com.

Заказ деталей

Для заказа деталей откройте веб-сайт www.cybexintl.com.

Для связи с представителем службы по работе с клиентами, позвоните по номеру 888-462-9239 (для клиентов в США) или по номеру 508-533-4300 (для клиентов вне США).

Следующая информация, которая указана на бирке с серийным номером, поможет представителям Cybex лучше ответить на Ваш запрос.

- Серийный номер устройства, название продукта и номер модели.
- Описание и номер детали, при наличии. Все детали можно найти на веб-сайте www.cybexintl.com
- Адрес поставки
- Имя контактного лица
- Опишите проблему.

Кроме адреса поставки и имени контактного лица, желательным, но не обязательным, является номер учетной записи. Заказы также можно отправить факсом по номеру 508-533-5183.

Разрешение на возврат материала (RMA)

Система Разрешения на возврат материала (RMA) используется при возврате материала для его установки, ремонта или возврата средств. Данная система предназначена для правильной обработки возвращаемых материалов и их анализа. Следуйте инструкциям, которые изложены ниже.

Все вопросы, связанные с гарантией, адресуйте авторизованному дилеру Cybex. При необходимости Ваш местный дилер запросит у Cybex номер RMA. Cybex не принимает любые бракованные детали или любое оборудование без соответствующих меток RMA и Автоматизированной Службы Возврата (ARS).

По поводу возврата любых бракованных компонентов обращайтесь в [службу по работе с клиентами Cybex](#).

В разговоре с техническим специалистом подробно опишите проблему или дефект компонента, который Вы желаете вернуть. Предоставьте номер модели и серийный номер оборудования Cybex.

По усмотрению Cybex технический специалист может запросить возврат проблемных деталей в Cybex для их проверки, а также ремонта или замены. Технический специалист назначит номер RMA и отправит Вам этикетку ARS. На упаковке возвращаемых компонентов должна быть наклеена этикетка ARS и четко нанесены их номера RMA. Приложите к упаковке с деталями описание проблемы, серийный номер оборудования, имя и адрес владельца упаковки.

Посылки без указанного на их поверхности номера RMA, а также посылки, отправленные на условиях оплаты при получении, не принимаются Cybex.

Поврежденные детали

Материалы, поврежденные при доставке, не подлежат возврату для возмещения. За повреждения, возникшие при доставке, несет ответственность курьерская служба (UPS, Федерал экспресс, автоперевозчики и т. д.)

Очевидный ущерб

По получении посылки внимательно проверьте все компоненты. Все повреждения, заметные при визуальной проверке, необходимо указать в грузовой накладной. Описание повреждений должно быть заверено подписью агента курьерской службы. Несоблюдение этого правила приведет к отказу курьерской службы в удовлетворении Вашей претензии. Агент компании доставки предоставит Вам формы, необходимые для документирования подобных претензий.

Скрытый ущерб

О повреждениях, которые не были заметны при визуальном осмотре посылки, и выявлены позже, следует как можно скорее сообщить в курьерскую службу. Письменный или устный запрос на проверку материалов должен поступить в курьерскую службу не позднее десяти дней с даты доставки. Сохраняйте все коробки/ящики и упаковочные материалы, поскольку они понадобятся для проверки. Курьерская служба предоставит Вам отчет о проверке, а также формы, необходимые для документирования скрытого ущерба. За скрытый ущерб несет ответственность курьерская служба.

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	:45	0:30	0:30	:45	:45	:45	0:30
	Разогрев				Основные Сегменты				Заминка		
7	35	45	60	75	95	60	45	60	60	45	35
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
№ 5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	0:15	1:00	:45	0:30	:45	:45	0:30
	Разогрев				Основные Сегменты				Заминка		
4	30	35	45	55	35	45	65	45	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:15	0:15	0:30	0:15	0:15	:45	:45	0:30
	Разогрев				Основные Сегменты								Заминка		
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - Пик Пайка

Данная тренировка длится три минуты пятнадцать секунд и начинается с низкой интенсивности, которая затем в течение полутора минут постепенно повышается до максимального сопротивления и остается на этом уровне 45 секунд, после чего снижается до начального уровня. Повторяющаяся тренировка разработана для того, чтобы пользователь достиг аэробного состояния перед достижением анаэробного порога.

Ватт на уровень/передачу

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	0:15	0:15	0:15	0:15	0:15	:45	0:15	0:15	0:15	0:15	0:15	:45	:45	0:30
	Разогрев				Основные Сегменты											Заминка		
Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4	№ 5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
№ 5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	0:15	0:15	0:15	0:15	0:15	:45	0:15	0:15	0:15	0:15	0:15	:45	:45	0:30
	Разогрев				Основные Сегменты											Заминка		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	:45	:45	:45	0:30	0:30	0:30	:45	:45	0:30
	Разогрев				Основные Сегменты						Заминка		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	1:00	:45	:45	0:30
	Разогрев				Основные Сегменты		Заминка		
4	30	35	45	55	115	65	45	35	30
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	0:15	:45	:45	:45	0:30
	Разогрев				Основные Сегменты		Заминка		
4	30	35	45	55	115	30	45	35	30
3	30	35	40	50	100	30	40	35	30
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

8 - Кардио

Данная тренировка предназначена для поддержки высокого уровня нагрузки и длится две с половиной минуты с одной минутой на максимальной нагрузке. Пролонгированный период нагрузки дает преимущества долгосрочного запаса энергии, а также общую аэробную способность, когда соответствующие скорости требуют высокой нагрузки от сердечно-сосудистой системы. Перерыв на отдых между интервалами длится в течение сорока пяти секунд.


Ватт на уровень/передачу

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	:45	0:30	0:30	:45	:45	:45	0:30	
	Разогрев				Основные Сегменты					Заминка		
Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4	№ 5	1	2	3
21	50	100	150	200	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	105	125	145	125	105	55	45	35
№ 5	35	45	55	65	95	115	135	115	95	55	45	35

Время	0:30	0:30	0:30	0:30	:45	0:30	0:30	:45	:45	:45	0:30	
	Разогрев				Основные Сегменты					Заминка		
4	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - Контроль пульса

Программа контроля частоты пульса (HRC) предназначена для приведения сердечного ритма пользователя к целевому показателю за 3–5 минут, после чего происходит поддержание достигнутого показателя на этом уровне в течение основной части программы. Каждая программа заканчивается двухминутной **Перезарядкой**. Тренировка HRC выполняется в режиме Постоянная мощность, и поэтому определяется в Ваттах.

 **Note:** Для этой тренировки необходимо носить 5 КГц Polar® или совместимый пояс-датчик ЧСС. Тренировка с Контролем Пульса (HRC) может быть выбрана на консоли управления только после того, как беговая дорожка определит сигнал кардиодатчика. Тренировка с Контролем ЧСС не работает с контактной системой измерения пульса.

Пользователь выбирает целевое значение сердечного пульса, которое по умолчанию равно 75 % от максимума. Следует установить предельные показатели таким образом, чтобы избежать недопустимого изменения Целевой ЧСС (THR): ниже 60 % от максимума или выше 95 % от максимума.

Формула расчета максимальной ЧСС: $208 - (0,7 \times \text{Возраст})$.

Протокол начинается на Этапе II, начальное значение основано на настройке Target HR (Плановая частота сердечных сокращений).

- 80 – 120 ВРМ = Этап 6
- 121 – 127 ВРМ = Этап 8
- 128–134 уд./мин. = шаг 10
- Свыше 135 ВРМ = Этап 12

Текущее значение ВРМ (ударов в минуту) постоянно измеряется.

Каждые 15 секунд снимаются показатели пульса пользователя, и рассчитывается функция прогноза (решение.) Полученное значение отнимается от целевого пульса, что дает значение ошибки, которое масштабируется и добавляется к текущему значению нагрузки. Максимальная скорость изменения составляет 15 шагов на решение.

Создается график в шагах или ваттах. Этот график имеет четыре стадии.

- Стадия 1 — повышение нагрузки с Шага 1 до Шага 5.
- Стадия 2 — повышение нагрузки с Шага 6 до Шага 18.
- На стадии 3 нагрузка быстро изменяется с шага 19 по шаг 39.
- На стадии 4 нагрузка быстро изменяется с шага 40 по шаг 100.

Пользователь имеет полный контроль над углом наклона во время всей программы (угол наклона не влияет на программу как таковую). Контроль пользователем нагрузки ограничен за счет того, что выбранные им настройки не являются постоянными. При появлении следующего решения новая нагрузка будет выбрана программным обеспечением, что приведет к перезаписи всех изменений, внесенных пользователем.

Нажав клавишу **УРОВЕНЬ**, пользователь может в реальном времени изменить целевую частоту сердечных сокращений. Используйте экран выбора настроек для целевой частоты пульса и перейдите опять к выполняемой программе, изменяя целевую частоту пульса в реальном времени.

Потеря сигнала

Если сигнал потерян на протяжении двух последовательных решений (примерно 30 секунд), то дисплей издаст четыре гудка, отобразит сообщение **СИГНАЛ ПУЛЬСА ПОТЕРЯН**, в окне частоты пульса отобразятся прочерки, а значок сердца будет сплошным белым. При потере сигнала частоты пульса нагрузка будет оставаться постоянной.

Если после двух последующих решений (приблизительно дополнительные 30 секунд) сигнал частоты пульса не будет восстановлен, сообщение **СИГНАЛ ПУЛЬСА ПОТЕРЯН** будет и дальше отображаться в области текста. Нагрузка будет сокращаться на 10 шагов каждую минуту до достижения минимальной нагрузки или до Шага 1. После одной минуты минимальной нагрузки выполняется **Выход из Активного Режима**.

Перезарядка

По умолчанию **Перезарядка** наступает за две минуты до конца сеанса. **Перезарядка** достигает 75 % текущего шага, затем падает на 1 шаг каждые 15 секунд на протяжении оставшегося времени **Восстановления**.



10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • ФAKC 508-533-5183

www.cybexintl.com