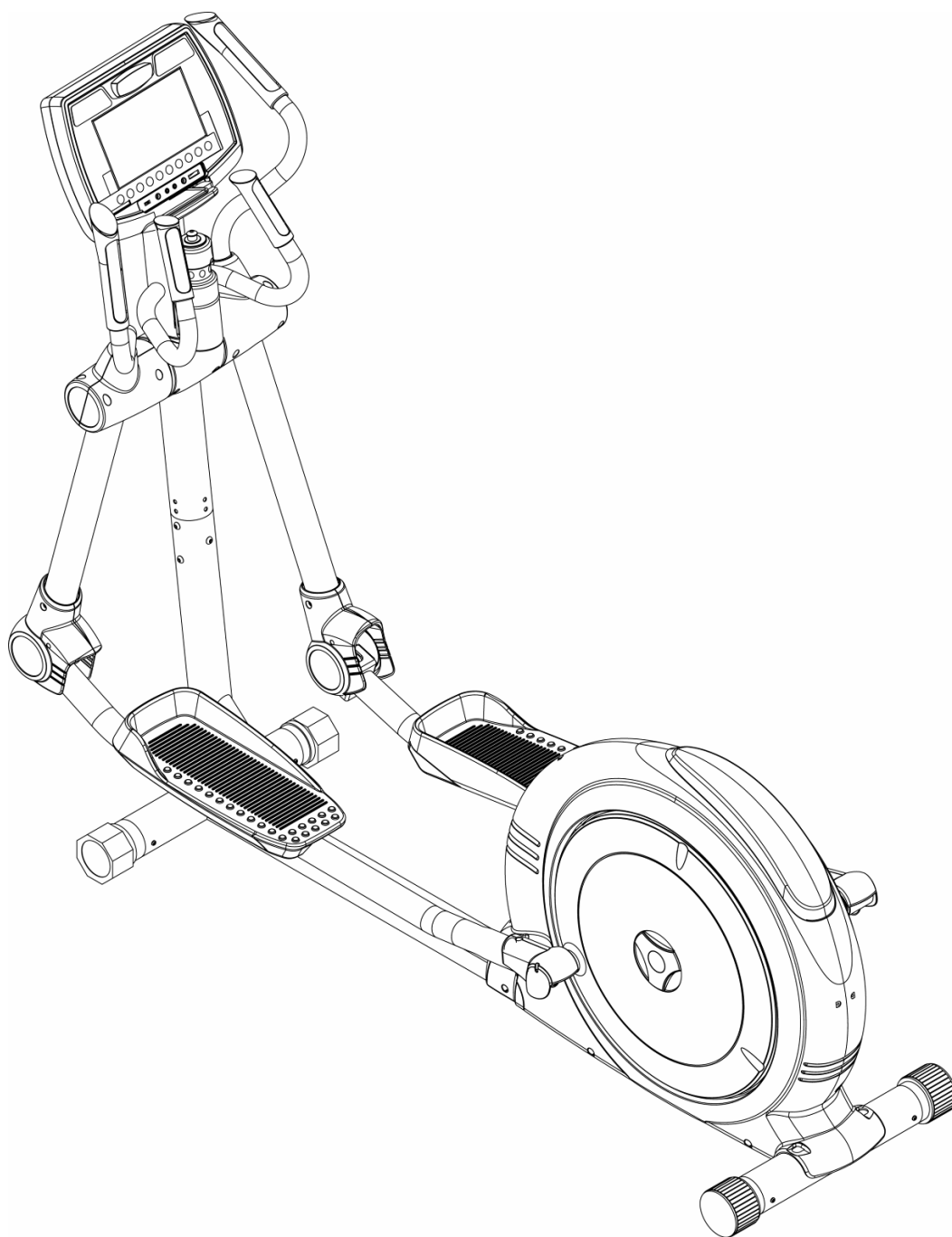


AeroFit

**Эллиптический тренажер 8800Е 10"LCD
РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального эллиптического тренажера **AEROFIT PROFESSIONAL** 8800E 10"LCD. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение профессионального эллиптического тренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT PROFESSIONAL** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ



1. Описание консоли

Консоль оснащена 10.1-дюймовым ЖК дисплеем, на котором отображаются следующие параметры: скорость, уровень, дистанция, калории, время, мощность, обороты в минуту, канал, громкость, программа тренировки.

2. Программы:



Целевые программы: программы тренировок на время, дистанцию или количество сожженных калорий.



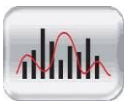
Забег: бег наперегонки с виртуальным соперником.



Фитнес тест: 6-минутное тестирование.



Кардио: программа регулирует нагрузку в зависимости от частоты ударов сердца. Уровни: 65%, 75%, 85% и индивидуальная.

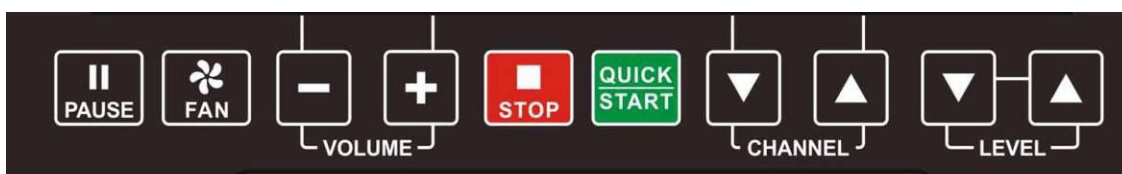


Предустановленные программы: 6 предустановленных программ.



Программа пользователя: пользователь сам выбирает интенсивность тренировки.

3. Функции кнопок:



1. **QUICK START:** кнопка Быстрого Старта.
2. **STOP:** кнопка для остановки выполнения текущего действия. Если нажать эту кнопку во время настройки программ, то тренажер вернется в начальное меню.
3. **PAUSE:** кнопка для приостановки программы. Нажмите эту кнопку еще раз для продолжения.
4. **LEVEL ↑:** для увеличения уровня нагрузки.
5. **LEVEL ↓:** для уменьшения уровня нагрузки.
6. **CHANNEL↑:** в режиме ТВ или ЦТВ, нажмите **CHANNEL↑** для прокрутки вверх.
7. **CHANNEL↓:** в режиме ТВ или ЦТВ, нажмите **CHANNEL↓** для прокрутки вниз.
8. **VOLUME+:** в режиме ТВ, ЦТВ, АВ или MP3, нажмите **VOLUME+** для увеличения громкости.
9. **VOLUME-:** в режиме ТВ, ЦТВ, АВ или MP3, нажмите **VOLUME-** для уменьшения громкости.
10. **FAN:** нажмите для включения/выключения вентилятора (после запуска мотора).



11. **ON (Включить):** нажмите для включения фильма или музыки (в режиме ТВ, ЦТВ, АВ, MP3 или iPod). Нажмите еще раз для выключения.
12. **TV (ТВ):** нажмите для переключения между режимами ТВ, ЦТВ, АВ, MP3 или iPod.
13. Вы можете увеличить изображение и просматривать видео во весь экран в режимах ТВ, ЦТВ, АВ, дотронувшись до центра экрана.

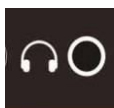


14. **ENTER (Ввод)**: нажмите для подтверждения введенных параметров.

15. +: нажмите + для увеличения параметра во время ввода данных.

16. -: нажмите - для уменьшения параметра во время ввода данных.

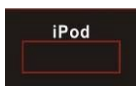
17. **CLEAR (Отмена)**: нажмите для отмены введенных параметров.



При подключении наушников в этот разъем, звукопередача будет осуществляться через наушники.




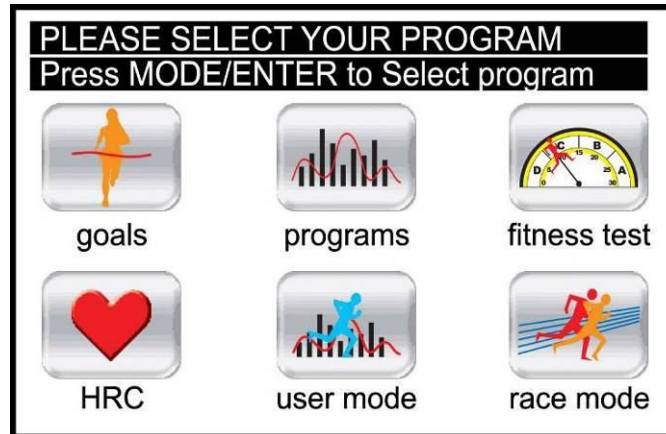
Разъем для подключения MP3-плеера (Ø3.5).




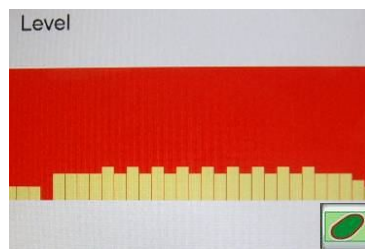
Разъем для подключения iPod (используйте провод для подключения).


4. Общие инструкции:

1. Тренажер работает от генератора. Для включения компьютера необходимо прокрутить педали (мин. 25 об/мин) или подключить 15VDC/2000mA адаптер.
2. Когда скорость вращения педалей ниже 40 и не подключен дополнительный источник питания, тренажер начнет работать от батареи. Через 1 минуту 30 секунд, тренажер автоматически перейдет в режим энергосбережения (экран погаснет).
3. Во время тренировки (40об/мин↑), батарея будет накапливать энергию.
4. Когда скорость вращения педалей ниже 40 об/мин появится надпись: “**RPM↑**” (“**ОБ/МИН↑**”), и через 15 секунд система перейдет в режим паузы. Через 45 секунд тренажер перейдет в режим готовности.
5. Если, находясь в режиме энергосбережения или паузы, скорость вращения станет больше 60, то система перейдет в режим готовности или режим тренировки.
6. Если в режиме готовности нажать , то запустится программа Ручного Ввода.
7. В режиме готовности на дисплее отображаются программы на выбор: Целевая, Предустановленные Программы, Фитнес Тест, Кардио, Пользовательская, Забег.





8. Режим выбора программ: выберите программу или нажмите  для запуска программы Ручного Ввода.
9. Программы состоят из 32 уровней.
10. Для облегчения навигации, на дисплее всегда отображаются актуальные советы и инструкции по настройке и работе с тренажером.
11. Во время тренировки на дисплее будет показан спортивный стадион, в левом нижнем углу будет отчет пройденных кругов из расчета 0.4 км = 1 круг. Пользователь может нажать на картину в правом нижнем углу экрана и перейти в режим структуры тренировки.



12. После завершения тренировки или приостановки на 30 секунд, раздастся звуковой сигнал. На дисплее появятся результаты тренировки, и через 20 секунд тренажер перейдет в режиме готовности, либо пользователь может нажать , чтобы сразу перейти в режим готовности.

Workout statistics			
Ave.speed	0.0kmh	Ave.BPM	0 BPM
Max.speed	0.0kmh	Total energy	0 kcal
Total dist	0.0km	Total time	0:03
Press Stop to exit			

5. Программы:









1. В режиме готовности нажмите  для запуска программы Ручного Ввода. Через 3 секунды начнется программа.
2. Программа Ручного Ввода состоит из 20 уровней.
3. Нажмите  для изменения уровня интенсивности.

🔗 Целевые программы

Цель Время: в этой программе устанавливается целевое время тренировки. По достижению этого времени программа закончится.

Цель дистанция: в этой программе устанавливается целевая дистанция. По прохождению заданной дистанции программа закончится.

Цель калории: в этой программе устанавливается количество калорий, которые необходимо сжечь. Как только заданная цель будет достигнута, программа закончится.

1. При помощи кнопок   или  введите свой вес (предустановленное значение: 70 кг, диапазон: 23-180 кг), время (предустановленное значение: 20 минут, диапазон: 10-99 минут) или дистанцию (предустановленное значение: 5 км, диапазон: 0-99 км) или калории (предустановленное значение: 500 кКал, диапазон 0-999 кКал).
2. После установки значений нажмите  или  для запуска программы (если какие-либо из параметров не были введены пользователем, то программа запустится, основываясь на предустановленных значениях)
3. Если Вы хотите изменить введенные параметры, нажмите  для возврата в меню настроек или  для возврата в режим готовности.
4. Во время тренировки нажмите  для изменения уровня интенсивности.

🔗 Фитнес тест

1. При помощи кнопок   или  введите вес, возраст, пол.
2. После установки значений нажмите  или  (если какие-либо из

параметров не были введены пользователем, то программа запустится, основываясь на предустановленных значениях).

3. Если Вы хотите изменить введенные параметры, нажмите  для возврата в меню настроек или  для возврата в режим готовности.
4. Время программы - 6 минут, отчет идет в обратном порядке.
5. Максимальное значение для мужчин - 150 Вт, для женщин - 100 Вт, после запуска программы мощность будет подниматься, начиная от 45 Вт.
6. Во время тренировки нажмите  для изменения уровня интенсивности.
7. После окончания программы, на дисплее будут показаны результаты фитнес теста в значениях 1~5, где 1 – наихудший показатель, 5 – наилучший.

ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ФИТНЕС ТЕСТА:

При дистанции 0, значение будет 0.

МУЖЧИНА					
ВОЗРАСТ	ДИСТАНЦИЯ (0.01 КМ)				
<20	<0.20КМ	<0.31 КМ	<0.41 КМ	<0.51 КМ	>0.51 КМ
<30	<0.30 КМ	<0.41 КМ	<0.51 КМ	<0.61 КМ	>0.61 КМ
<40	<0.20 КМ	<0.31 КМ	<0.41 КМ	<0.51 КМ	>0.51 КМ
<50	<0.10 КМ	<0.21 КМ	<0.31 КМ	<0.41 КМ	>0.41 КМ
>=50	<0.06 КМ	<0.12 КМ	<0.22 КМ	<0.32 КМ	>0.32 КМ
РЕЗУЛЬТАТ	1	2	3	4	5

ЖЕНЩИНА					
ВОЗРАСТ	ДИСТАНЦИЯ (0.01 КМ)				
<20	<0.10 КМ	<0.21 КМ	<0.31 КМ	<0.41 КМ	>0.41 КМ
<30	<0.15 КМ	<0.25 КМ	<0.35 КМ	<0.45 КМ	>0.45 КМ
<40	<0.10 КМ	<0.21 КМ	<0.31 КМ	<0.41 КМ	>0.41 КМ
<50	<0.05 КМ	<0.15 КМ	<0.25 КМ	<0.35 КМ	>0.35 КМ
>=50	<0.03 КМ	<0.11 КМ	<0.21 КМ	<0.31 КМ	>0.31 КМ
РЕЗУЛЬТАТ	1	2	3	4	5

7 КАРДИО (необходим нагрудный кардиодатчик)









Цель этой программы - тренировка сердечной мышцы. В процессе тренировки уровень нагрузки будет меняться таким образом, чтобы удерживать заданную пользователем частоту пульса.

1. Программа включает в себя 4 пульсозависимые подпрограммы: 65%, 75%, 85% и Целевая зона пульса (THR).
2. Формула для расчета целевой зоны пульса = $(220 - \text{возраст}) * \text{процентная величина нагрузки}$.

Например, для пользователя 40 лет целевая зона пульса 85% от теоретического максимума вычисляется по формуле:

$$(220 - 40) \times 85\% = 153 \text{ ударов}$$

3. При помощи кнопок  или  введите вес, возраст и время.
4. Если Вы хотите изменить введенные параметры, нажмите  для возврата в меню настроек или  для возврата в режим готовности.
5. После установки значений нажмите  или  (если какие-либо из параметров не были введены пользователем, то программа запустится, основываясь на предустановленных значениях).
6. Если тренажер перестанет определять пульс, на дисплее появится надпись «НЕТ ПУЛЬСА» (NO PULSE), через 45 секунд тренажер перейдет в начальное меню.
7. Во время тренировки, значение оборотов в минуту должно быть в пределах 70~80 об/мин, если показатель ниже 70 об/мин, на дисплее появится надпись “RPM↑” (“об/мин↑”); если показатель выше 80 об/мин, на дисплее появится надпись “RPM↓” (“об/мин↓”).
8. **КОНТРОЛЬ ЗОНЫ ПУЛЬСА:**
Предустановленная мощность – 50 Вт (Уровень 2), как только компьютер обнаружит пульс, отслеживание показателя пульса будет производиться каждые 10 секунд.

Отслеживание пульса:

Во время тренировки, компьютер сравнивает фактический пульс с предустановленным значением пульса:








- A. Если фактический пульс \leq предустановленного на 15, мощность автоматически возрастет на 20, максимальное значение – 400 Вт.
- B. Если фактический пульс \leq предустановленного на 5, мощность автоматически возрастет на 10, максимальное значение – 400 Вт.
- C. Если фактический пульс \geq предустановленного на 5, мощность автоматически уменьшится на 10, минимальное значение – 50 Вт.
- D. Если фактический пульс \geq предустановленного на 15, мощность автоматически уменьшится на 20, минимальное значение – 50 Вт.

- Е. Если фактический пульс \geq предустановленного на 30, мощность автоматически уменьшится до 50. Эта мощность будет держаться до тех пор, пока фактический пульс не станет \leq предустановленного на 5.

9. Таблица соотношения возраста и целевой зоны пульса:




Возраст	УД/МИН			Возраст	УД/МИН			Возраст	УД/МИН			Возраст	УД/МИН		
	H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L
10	200	126	126	31	180	113	113	52	160	101	101	73	140	90	88
11	199	125	125	32	179	113	113	53	159	100	100	74	139	90	88
12	198	125	125	33	178	112	112	54	158	100	100	75	138	90	87
13	197	124	124	34	177	112	112	55	157	99	99	76	137	90	86
14	196	124	124	35	176	111	111	56	156	98	98	77	136	90	86
15	195	123	123	36	175	110	110	57	155	98	98	78	135	90	85
16	194	122	122	37	174	110	110	58	154	97	97	79	134	90	85
17	193	122	122	38	173	109	109	59	153	97	97	80	133	90	84
18	192	121	121	39	172	109	109	60	152	96	96	81	132	90	83
19	191	121	121	40	171	108	108	61	151	95	95	82	131	90	83
20	190	120	120	41	170	107	107	62	150	95	95	83	130	90	82
21	189	119	119	42	169	107	107	63	149	94	94	84	129	90	82
22	188	119	119	43	168	106	106	64	148	94	94	85	128	90	81
23	187	118	118	44	167	106	106	65	147	93	93	86	127	90	80
24	186	118	118	45	166	105	105	66	146	92	92	87	126	90	80
25	185	117	117	46	165	104	104	67	145	92	92	88	125	90	79
26	184	116	116	47	164	104	104	68	144	91	91	89	124	90	79
27	183	116	116	48	163	103	103	69	143	91	91	90	124	90	78
28	182	115	115	49	162	103	103	70	143	90	90				
29	181	115	115	50	162	102	102	71	142	90	89				
30	181	114	114	51	161	101	101	72	141	90	89				

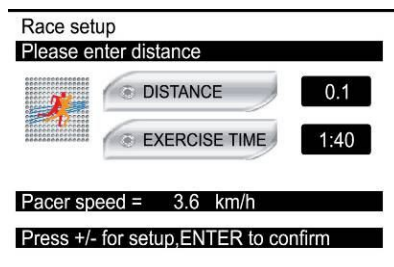
🔗 Пользовательская программа

- Эта программа сохраняет последние пользовательские настройки. Нажмите MODE для сброса 1~32 уровней интенсивности. При помощи   введите параметры нагрузки для каждого уровня, для подтверждения введенного значения нажмите . Когда настройка 32 уровней будет завершена, откроется меню настройки времени.
- Настройка времени: предустановленное значение = 10 минут, диапазон до 99 минут. $\text{Время}/32 = \text{время, отведенное на каждый уровень}$.
- После установки значений нажмите  или  (если уровни интенсивности не были введены пользователем, то программа запустится, основываясь на предустановленных значениях: Уровень 1 или уровни, заданные последним пользователем).
- Если Вы хотите изменить введенные параметры, нажмите  для возврата в меню настроек или  для возврата в режим готовности.

5. Во время тренировки нажмите  для изменения уровня интенсивности.

📖 Забег

1. Задайте дистанцию забега (0.1, 0.4, 1.0, 2.0, 5.0, 10.0 км) и время забега, нажмите  для ввода значений. Компьютер автоматически рассчитает скорость в соответствии с введенными значениями.
2. Нажмите  для начала забега. После обратного отчета «3-2-1», начнется соревнование с виртуальным соперником.
3. Если введенное значение недействительно, необходимо отрегулировать параметр.
4. Во время настройки забега, Вы можете нажать  для начала забега по предустановленным значениям: 0.1 км/1мин40сек).
5. Во время тренировки на дисплее будет изображен стадион и два спортсмена – голубой – это пользователь, красный – виртуальный соперник. В левом нижнем углу будет показана дистанция, на которую Вы опережаете или отстаете от своего соперника. Скорость соперника рассчитывается по формуле: введенная дистанция/введенное время. Пользователь может регулировать только уровень интенсивности: когда пользователь (голубой) отстает от соперника, пользователь может уменьшить нагрузку, чтобы увеличить скорость вращения педалей и догнать соперника (красный).
6. Программа остановится, когда один из участников достигнет заданной дистанции.



📖 Предустановленные программы:



Rolling



Fat burn



Aerobic



Hill run





Hill climb



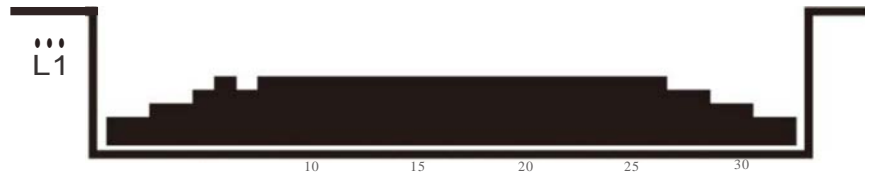
Hill interval

1. Пользователь может выбрать одну из предустановленных программ: Роллинг, Сжигание калорий, Аэробная, Бег по холмам, Подъем в гору и Черда холмов.

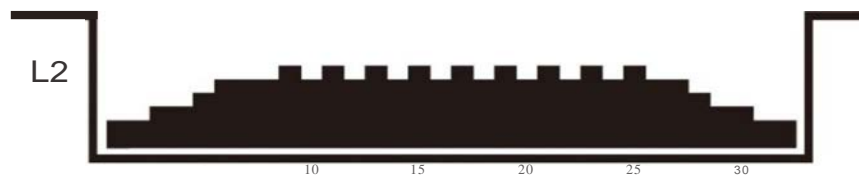
2. При помощи кнопок  или  введите значение нагрузки.

-
3. Нажмите  для подтверждения, при помощи  введите вес (предустановленное значение 70 кг, диапазон 23-180 кг) и время (предустановленное значение 10 минут, диапазон до 99 мин).
 4. Если Вы хотите изменить введенные параметры, нажмите  для возврата в меню настроек или  для возврата в режим готовности.
 5. Если во время настройки параметров нажать , тренировка начнется по предустановленным параметрам (параметры, которые не были введены пользователем, запускаются как предустановленные значения).
 6. Во время тренировки нажмите  для изменения уровня интенсивности.

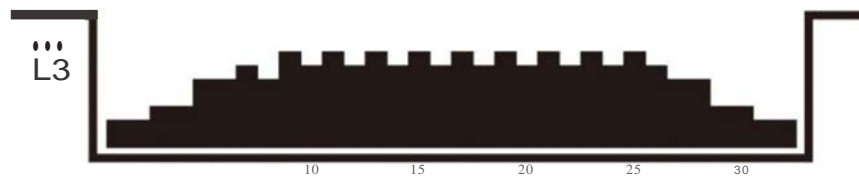
ROLLING{1}



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ LEVEL	2	2	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2



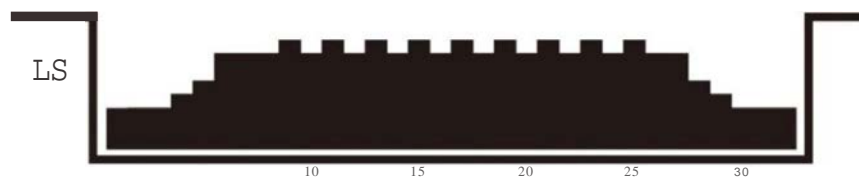
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ LEVEL	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	3	3	2	2	



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ LEVEL	2	2	3	3	5	5	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	3	3	2	2	

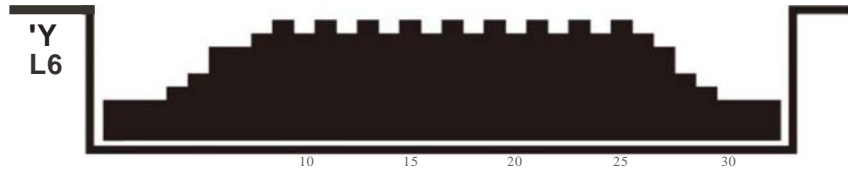


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ LEVEL	3	3	3	4	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	4	3	3	3	



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ LEVEL	3	3	3	4	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	4	3	3	3	

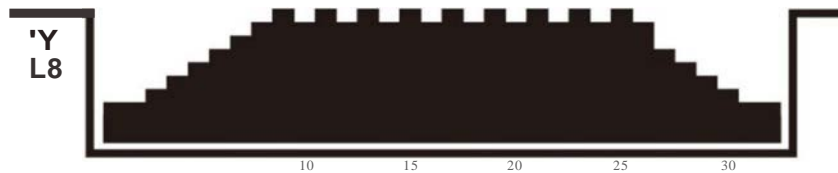
ROLLING(2)



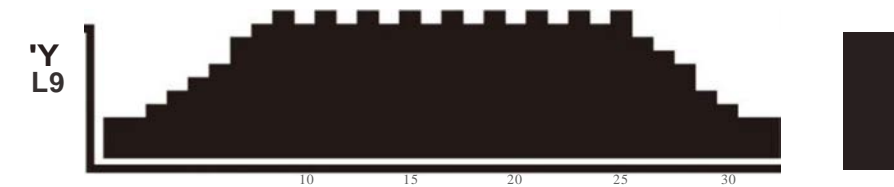
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
LEVEL	3	3	3	4	5	7	7	8	9	8	8	8	8	8	9	8	9	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8	7	5	4	3	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	6	7	8	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	7	6	5	4	3	3

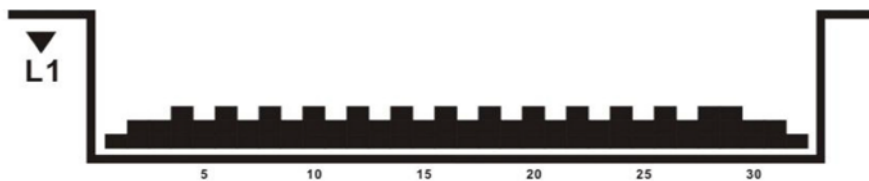


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	9	8	7	5	4	3	3
LEVEL	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	9	8	7	5	4	3	3	

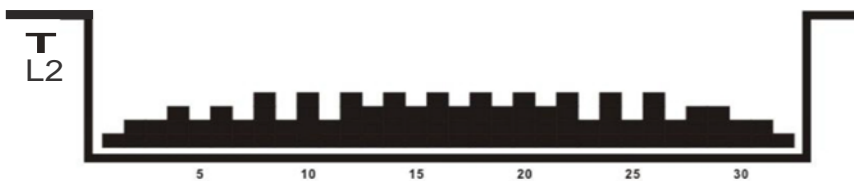


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
LEVEL	3	3	4	5	6	7	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	9	8	7	5	4	3	3

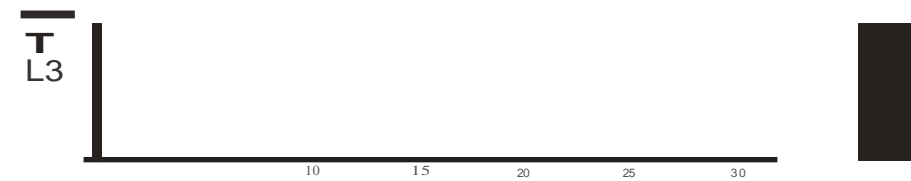
FA B R | (1)



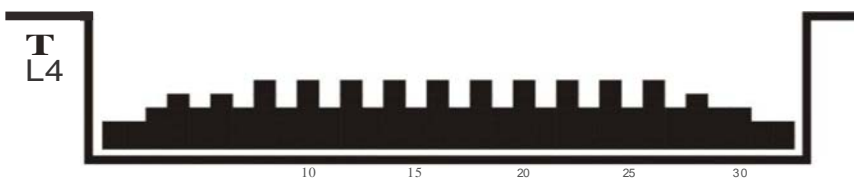
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1



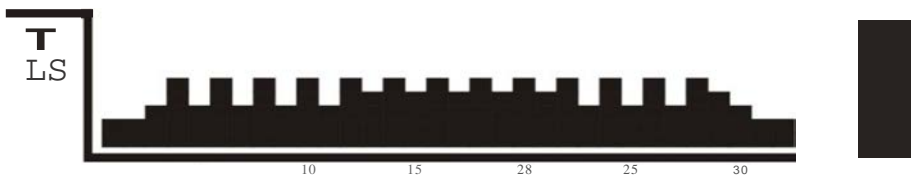
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	1	2	2	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	3	3	2	2	1



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	1	2	2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	1

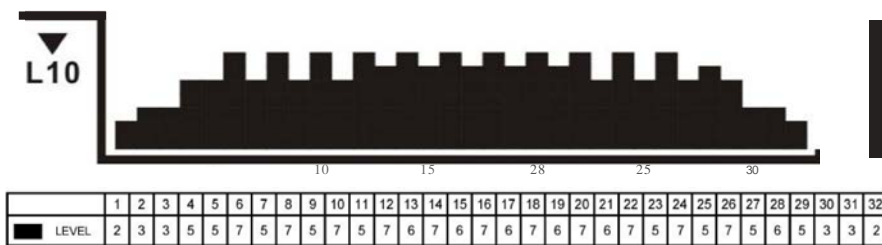
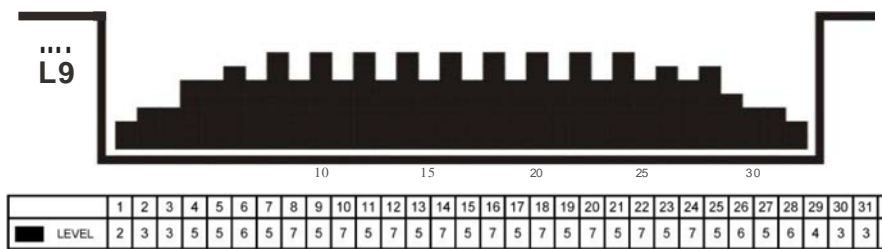
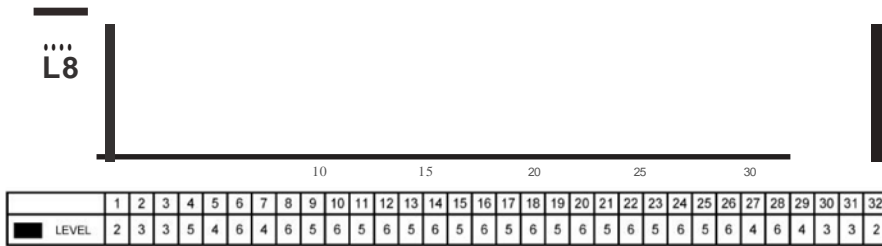
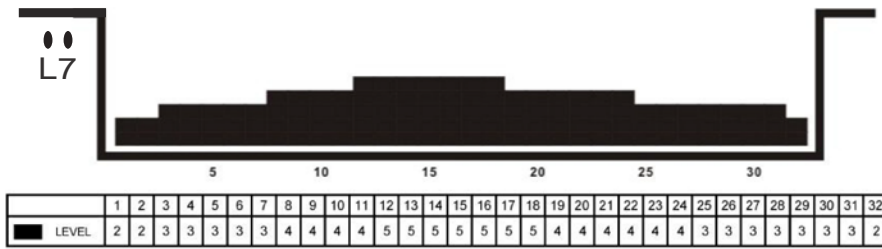
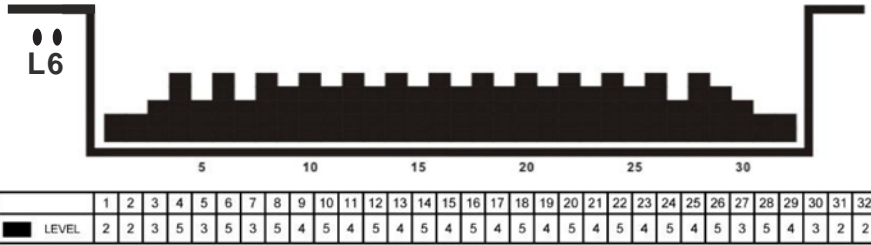


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	4	3	4	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4	3	3	2	2

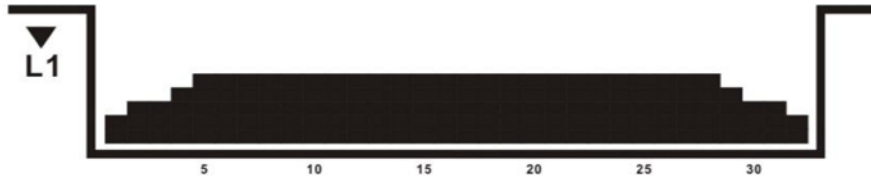


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	3	5	3	5	4	3	2	2

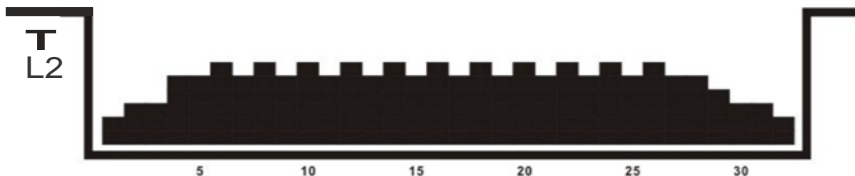
FA B R | (2)



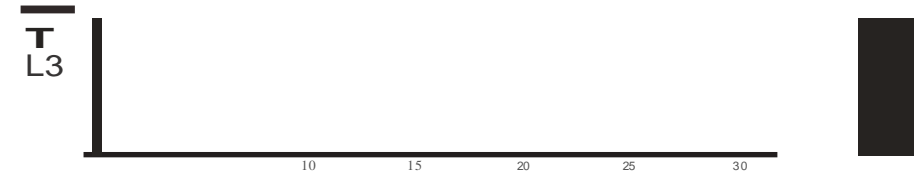
AERO C(1)



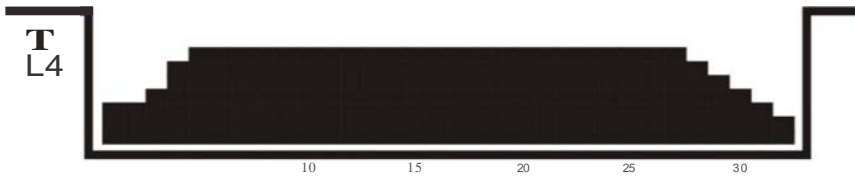
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	2



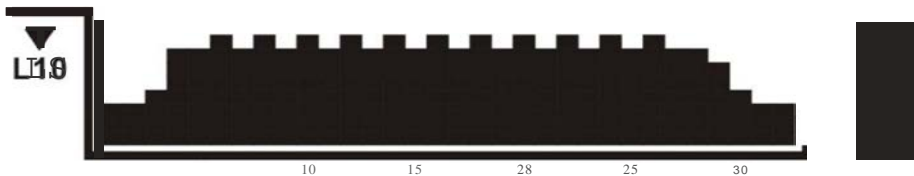
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	3	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	3	3	2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
LEVEL	2	3	3	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	5	3	3	2

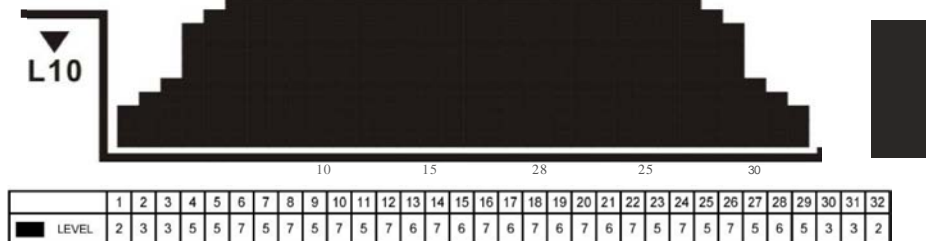
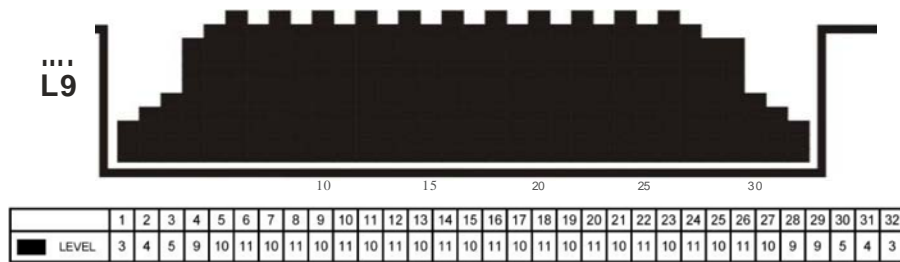
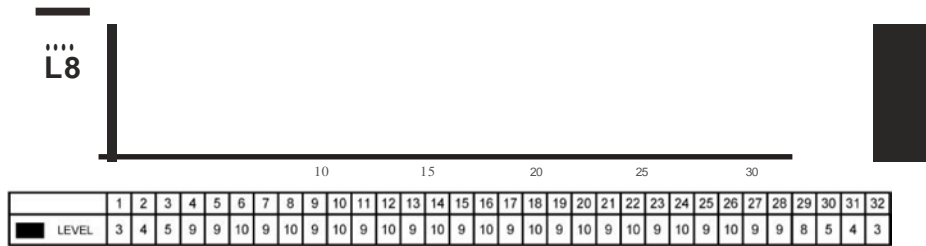
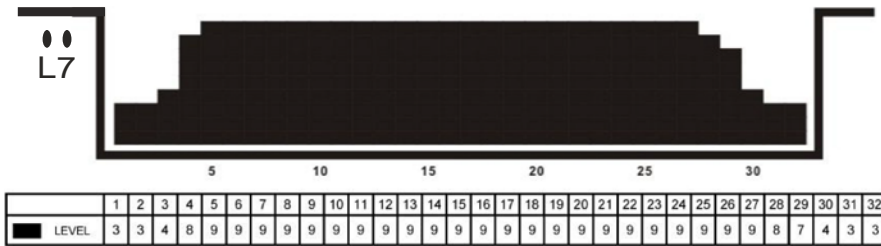
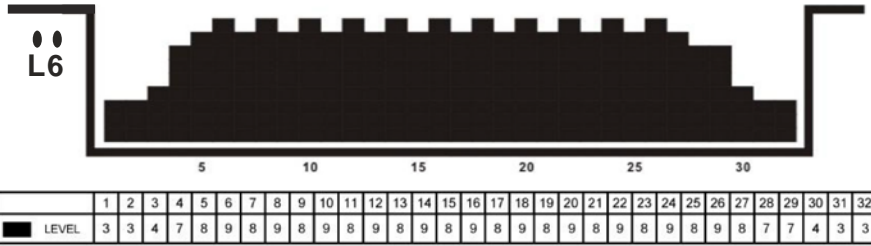


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	4	3	2

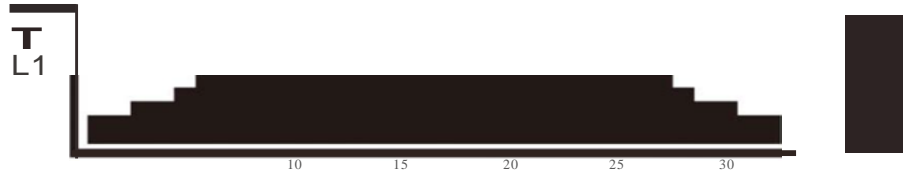


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
LEVEL	2	3	3	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	6	5	3	3	2

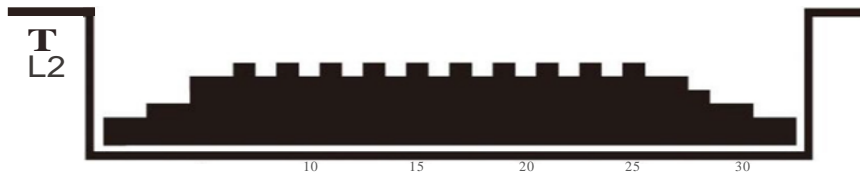
AERO C(2)



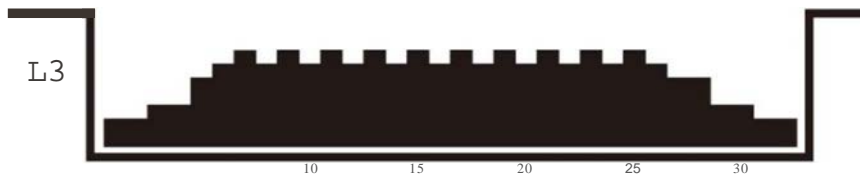
HILL RU {1}



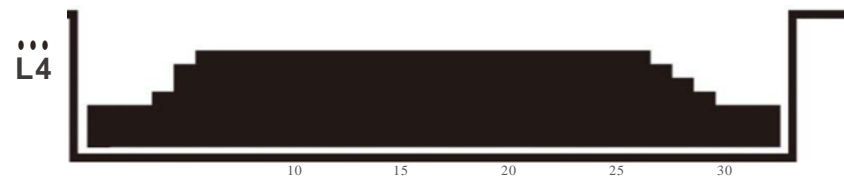
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ LEVEL	2	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	2	2	



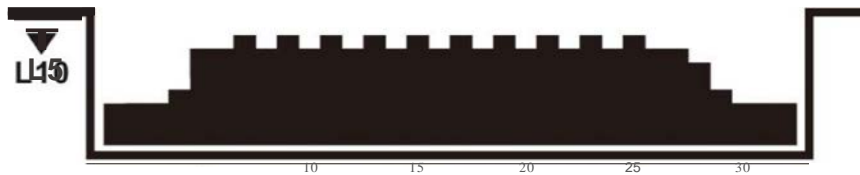
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ LEVEL	2	2	3	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	5	4	3	3	2	2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ LEVEL	2	2	3	3	5	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	5	5	3	3	2	2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
■ LEVEL	3	3	3	4	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	4	3	3	3

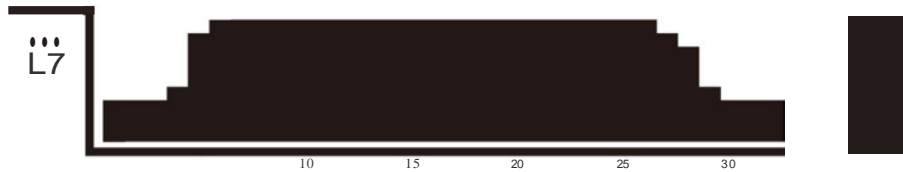


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
■ LEVEL	2	3	3	5	5	7	5	7	5	7	5	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	5	7	5	7	5	6	5	3	3	2

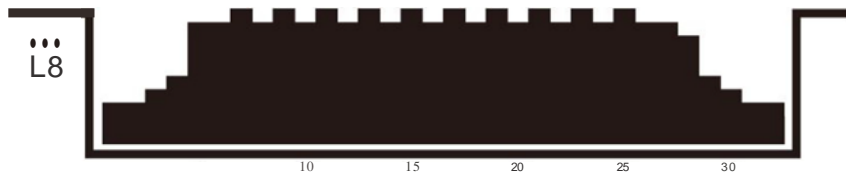
HILL RUN(2)



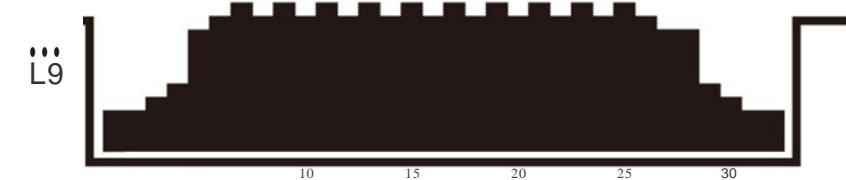
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
LEVEL	3	3	3	4	7	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	7	7	4	3	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	4	3	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	8	5	4	3	3

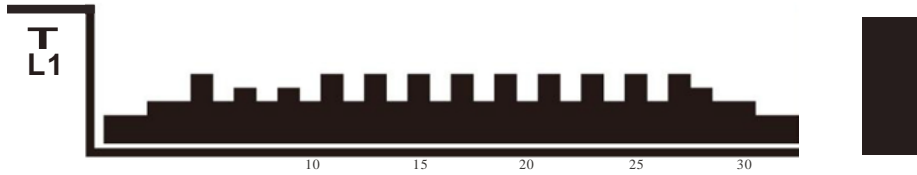


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	9	5	4	3	3

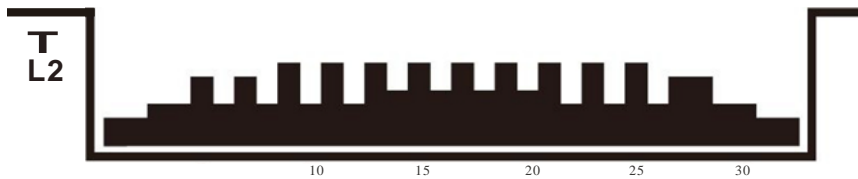


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	9	5	4	3	3	

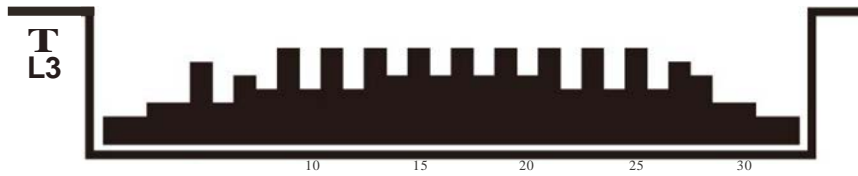
HILL CLIMB(1)



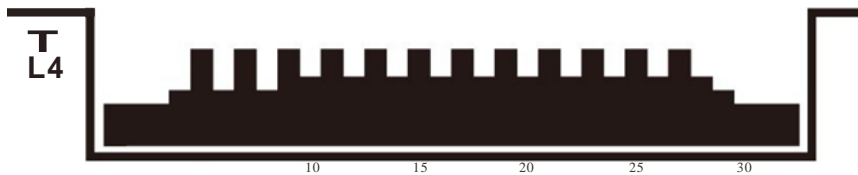
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	5	3	4	3	4	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3	2	2



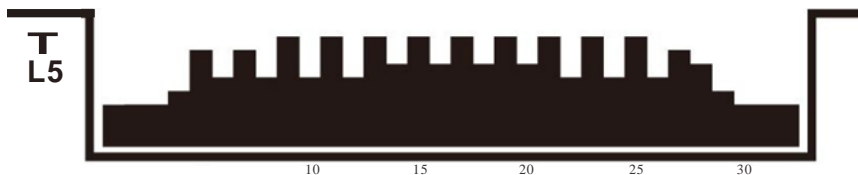
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	5	3	5	3	6	3	6	3	6	4	6	4	6	4	6	4	6	3	6	3	6	3	5	5	3	3	2	2



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	2	2	3	3	6	3	5	4	7	4	7	4	7	5	7	5	7	5	7	5	7	4	7	4	7	4	6	5	3	3	2	2

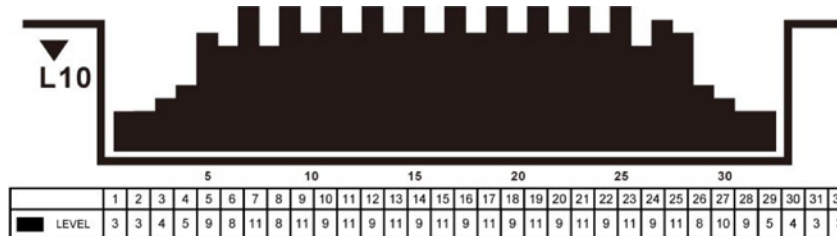
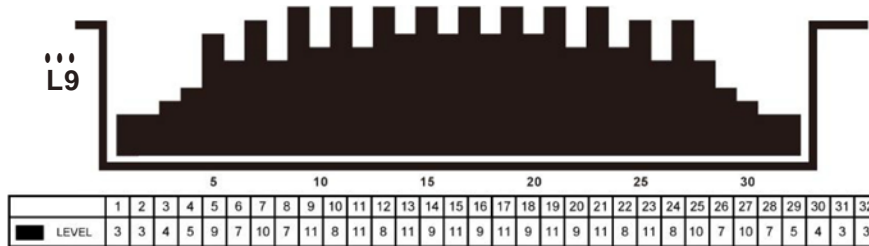
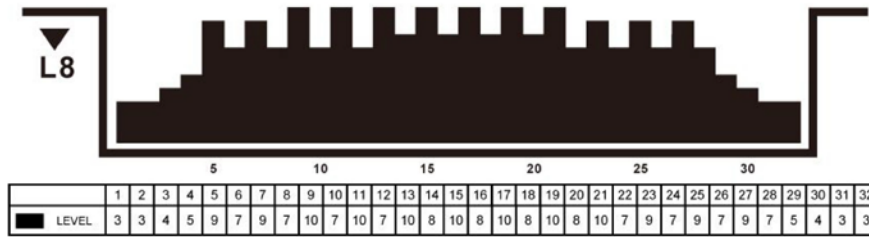
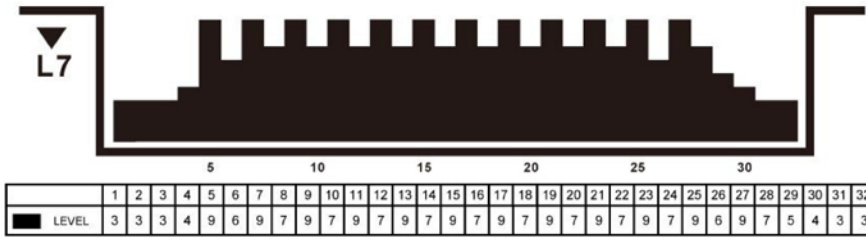
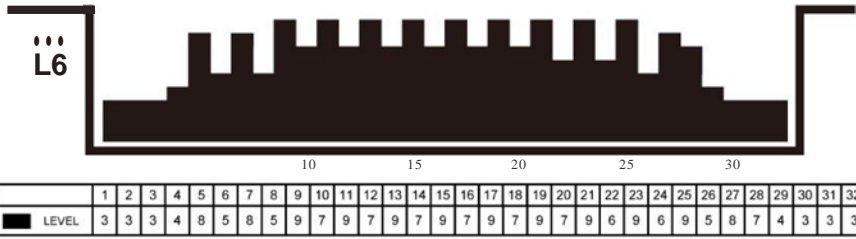


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	7	4	7	4	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	4	3	3	3

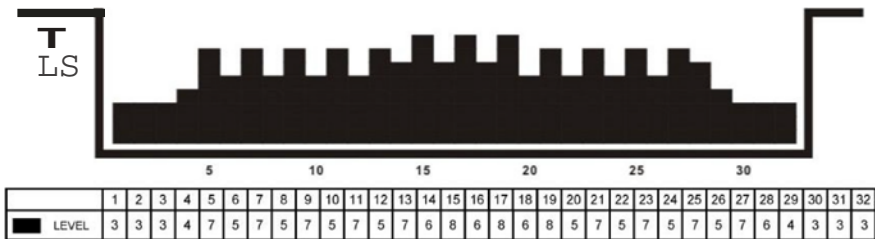
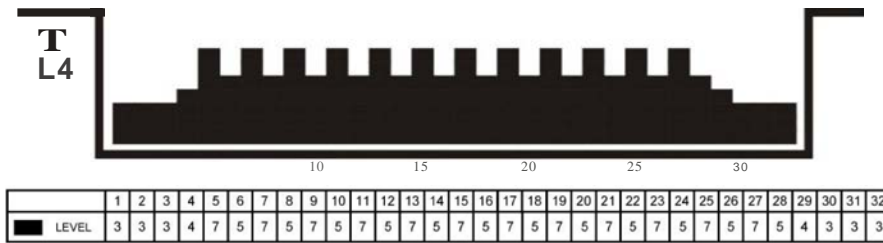
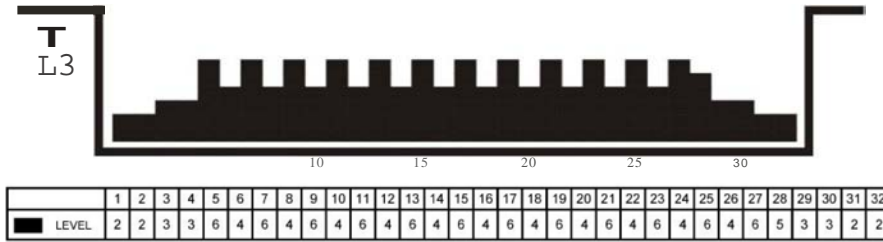
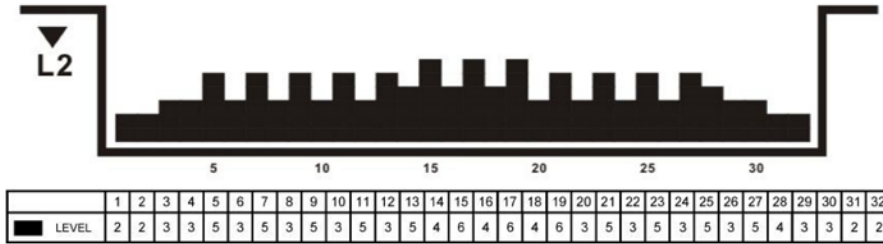
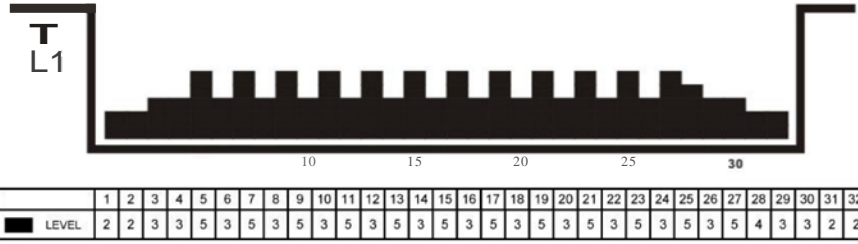


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	7	5	7	5	8	5	8	5	8	6	8	6	8	6	8	6	8	5	8	5	8	5	7	6	4	3	3	3

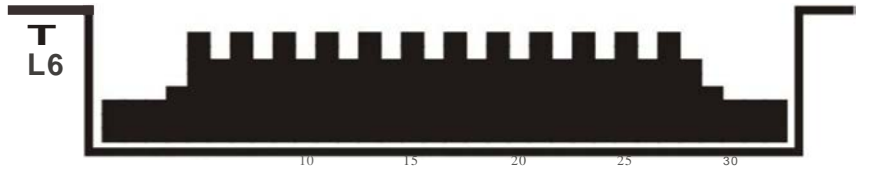
HILL CLIMB(2)



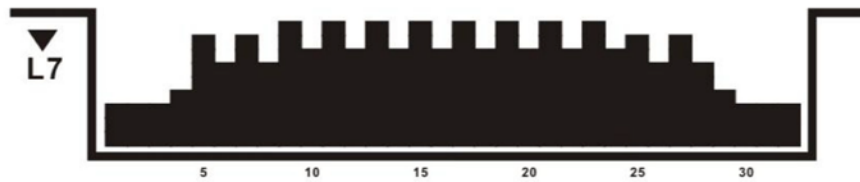
HILL INTERVAL(1)



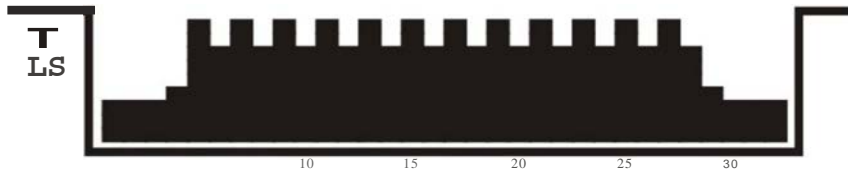
HILL INTERVAL(2)



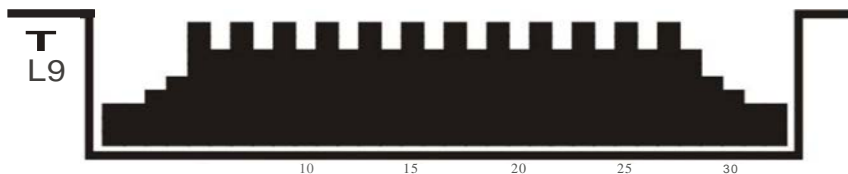
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	4	3	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	8	6	8	6	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	8	6	8	6	4	3	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	3	4	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	4	3	3	3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	5	4	3	3



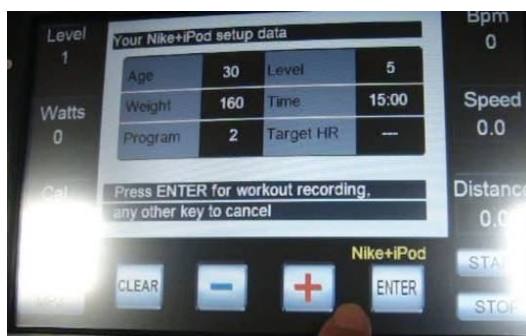
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
LEVEL	3	3	4	5	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	5	4	3	3

Инструкции по подключению и использованию iPod

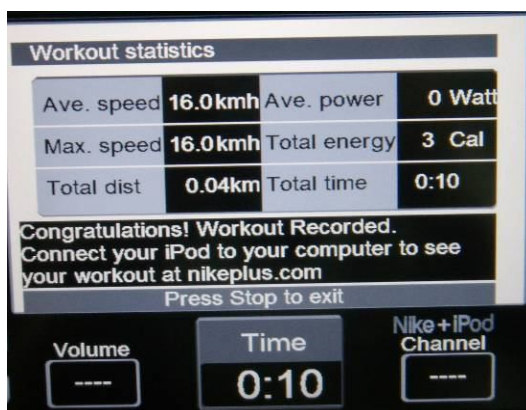


Nike+iPod синхронизация, сохранение данных

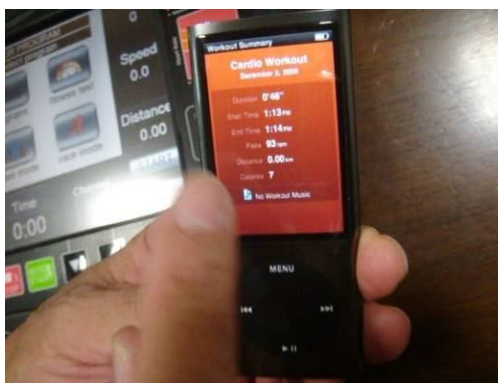
1. Подключите iPod к тренажеру с помощью провода. В нижнем правом углу дисплея надпись «Nike+iPod» загорится красным цветом - это означает, что происходит синхронизация устройства. Как только надпись станет белого цвета – устройство будет готово к использованию (Примечание 1).



2. Нажмите START, на дисплее появится персональная информация, которая установлена пользователем в iPod, такая как возраст, вес и др, нажмите ENTER для подтверждения.



3. Когда пользователь нажмет STOP, на дисплее появятся результаты тренировки, которые сохранятся на IPOD.



4. Пользователь может просматривать сохранившиеся результаты тренировки на iPod (Примечание 2).

Функции мультимедиа на iPod



1. Во время подключения iPod к тренажеру, режим mp3 трансформируется в режим iPod (Примечание 3).
2. Режим iPod включает в себя 2 формата мультимедиа: музыка и видео, при этом поддерживаются файлы форматов MP3 и MP4.



3. После входа в раздел музыки или видео, на дисплее появится список воспроизведения, пользователь должен выбрать интересующий файл для прослушивания.



назад в главное меню



нажмите один раз для возврата к предыдущей композиции



воспроизведение / пауза



нажмите один раз для перехода к следующей композиции



переход к другому списку

Функция подзарядки устройства iPod

Тренажер осуществляет подзарядку (5 Вольт) устройств APPLE iPod, iPhone, iPad.

Примечание 1:

Для использования функции «Nike iPod», пользователь должен предварительно загрузить программное обеспечение «Nike+iPod» и убедиться, что приложение работает корректно.

Примечание 2:

Если модель устройства APPLE и версия программного обеспечения несовместимы, то может возникнуть ошибка при сохранении информации и/или считывании информации с устройства.

Примечание 3:

Тренажер совместим с APPLE iPod, iPhone 3, iPad 1. Если при подключении Вашего устройства возникает ошибка, значит, версия устройства не поддерживается тренажером.

🔧 Сервисное меню

Используйте сервисное меню только для настройки ТВ. Пожалуйста, не меняйте другие настройки во избежание появления неисправностей.

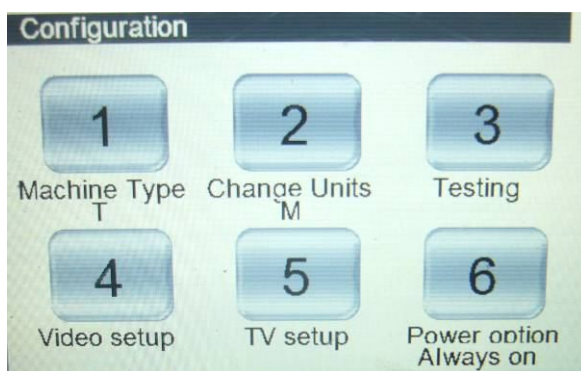


Нажмите

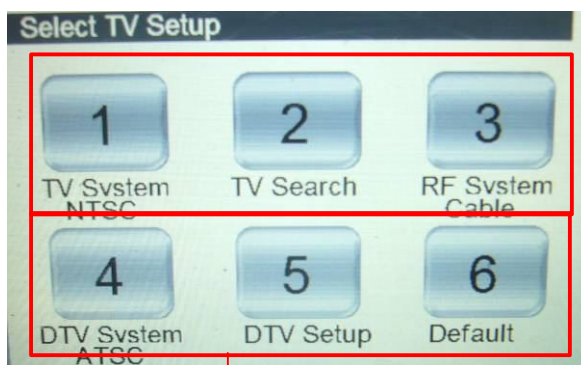
в режиме готовности и затем нажмите



для входа в сервисное меню.



Нажмите «TV setup» («Настройка ТВ»)



Настройка аналогового ТВ:

1. ТВ система: NTSC или PAL (для разных стран)
2. Радиочастота:
Выберите CATV (кабельное ТВ) или AIR (радиосигнал)
3. ТВ поиск (TV Search): нажмите для сканирования ТВ каналов
4. После завершения настроек, выключите тренажер и запустите его заново.

Настройка цифрового ТВ:

1. Цифровое ТВ: DVB или ATSC (для разных регионов)
2. Нажмите «DTV Setup» («Настройка ЦТВ»)
3. Выберите язык и страну, нажмите ENTER для подтверждения (функции кнопок: ENTER – подтверждение; +/- - прокрутка вверх/вниз; VOLUME +/- - переключение программ; CLEAR – очистить и возврат назад).

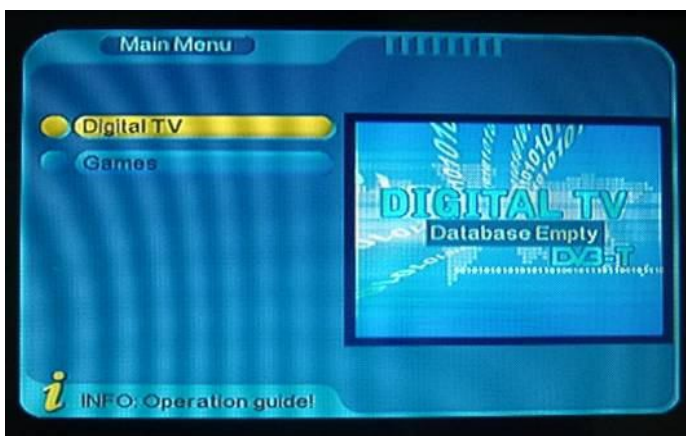


4. Появится надпись: “Do you want to install?” («Вы хотите установить ЦТВ?»). Нажмите “Yes” (ДА) для начала автосканирования.



Установка заводских настроек ЦТВ:

1. Войдите в меню настроек ЦТВ и нажмите PAUSE, затем войдите в Main Menu (Главное Меню)



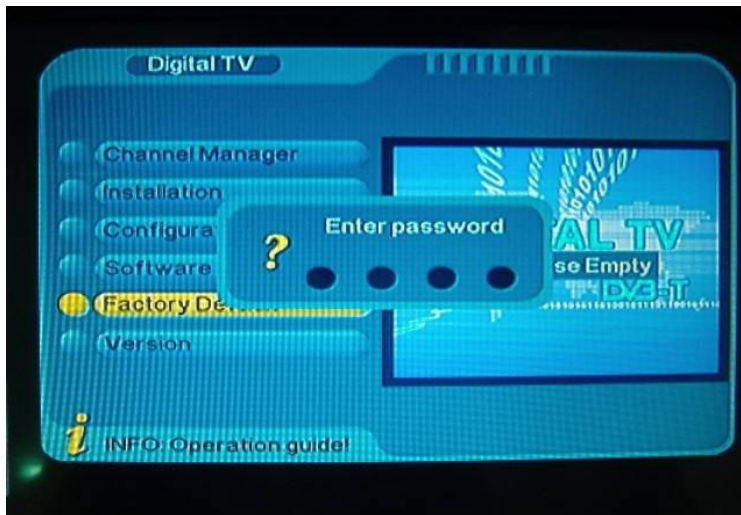
2. Выберите Digital TV (Цифровое ТВ), нажмите ENTER.



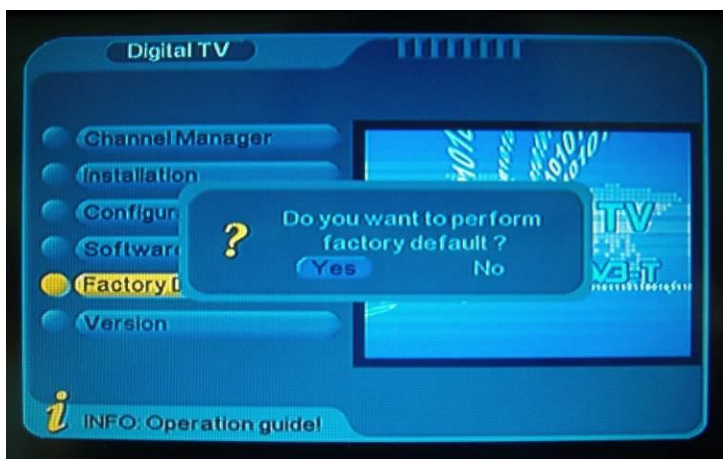
3. Выберите Factory Default (Заводские Настройки), нажмите ENTER.



4. Появится надпись: "Enter password" («Введите пароль»), нажмите FAN четыре раза.



5. Появится надпись: "Do you want to perform factory default?" («Вы хотите вернуться к заводским настройкам?»), нажмите "Yes" (ДА).



6. Произойдет возврат к меню “Digital Signal Setting” («Настройка Цифрового Сигнала»).

Примечание: пожалуйста, не меняйте другие настройки во избежание появления неисправностей.