DIADORA

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР DX3

CE

Инструкция по эксплуатации

Ограничение веса пользователя: 120 килограммов

Dear Customer,

We are pleased, that you have chosen a Diadora Fitness Equipment.
This quality product has been designed for in-home use and has been tested and certified according to the European Norm EN 957-1/5. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use and be sure to keep the instructions for reference and maintenance.

We wish you lots of success and fun while training,

Your Diadora – Team

Уважаемый покупатель!

Мы рады, что Вы выбрали фитнес-оборудование компании *Diadora*.
Это высококачественное изделие разработано для применения в домашних условиях; оно было проверено и сертифицировано в соответствии с европейским стандартом EN 957-1/5. Прежде чем приступить к сборке и первому использованию устройства, пожалуйста, внимательно прочитайте эту инструкцию и храните её в определенном месте как источник справочной информации и указаний по техническому обслуживанию.

Мы желаем Вам успешных тренировок и приятного времяпровождения.

Ваша Команда *Diadora*

Warranty

Diadora quality products have been designed and tested to meet the needs and requirements of a committed Fitness-Training of in-home use. This product is tested to the European Standard EN 957.

Diadora warrants to the original purchaser one year against possible defects in material.

Excluded from warranty are wearing parts and damages caused by misuse of the product. In the case of claim please contact your specialist dealer.

The warranty period starts at the date the product was purchased (please carefully retain your sales receipt).

Detailed warranty terms you can find at: www.diadora-fitness.ru

Гарантия

Высококачественные изделия компании *Diadora* разработаны и испытаны с той целью, чтобы они соответствовали требованиям интенсивной фитнес-тренировки, проводимой в домашних условиях. Это изделие проверено на соответствие европейскому стандарту EN 957.

Компания *Diadora* предоставляет 12-месячную гарантию на оборудование.

Гарантия не распространяется на части, подверженные износу, а также на повреждения, вызванные неправильным использованием изделия. В случае возникновения претензий, пожалуйста, свяжитесь со своим дилером.

Гарантийный период начинается со дня покупки изделия (пожалуйста, сохраняйте гарантийный талон).

Подробности об условиях гарантии можно найти на сайте: www.diadora-fitness.ru

Customer Service

To best possible support you in the case of problems with your product, we would ask you to please quote the product Model Name and Serial Number.

These can be found on the sticker underside your product.

Model name: _____

Serial number: _____

Сервисное обслуживание

Для того чтобы можно было наилучшим образом оказать Вам помощь в случае возникновения проблем, связанных с вашим изделием, необходимо указать наименование модели изделия и его серийный номер.

Наименование модели и серийный номер указаны на этикетке, которая находится на нижней части вашего изделия.

Наименование модели: _____

Серийный номер: _____

Waste Disposal

Diadora products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Удаление отходов

Изделия *Diadora* пригодны для повторного использования. В конце срока полезного использования этого оборудования, пожалуйста, избавляйтесь от него правильно и безопасно, в соответствии с действующими инструкциями по удалению отходов.

Contact

Greenfit International
Kirchweg 28
95336 Mainleus, Germany

e-mail: service@greenfit-int.de

web: www.diadora-fitness.com

Адреса

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»
Россия, 123458, Москва,
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Advice

The owner's manual is only for the customer reference. **Diadora** can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Совет

Эта инструкция по эксплуатации может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

Precautions

Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

Меры предосторожности

Прежде чем приступить к сборке или использованию тренажера, пожалуйста, внимательно прочитайте следующие указания. Они содержат важную информацию, требуемую как для использования и обслуживания оборудования, так и для вашей личной безопасности. Храните эту инструкцию в безопасном месте, т. к. она может Вам потребоваться для проведения технического обслуживания устройства или для заказа запасных частей.

- **Product-Scope: This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kilograms.**
- **Product-Performance: This home trainer is tested to the European Standard EN 957-1/5 HC and is <u>not suitable for therapeutic training</u>.**
- **Product-Performance: This home-trainer is speed-dependent, i.e. higher/lower pedal speed leads to higher/lower performance.**
- **Product-Feature: The resistance can be changed by turning the resistance knob.**

- ***Область применения изделия:*** **Это изделие изготовлено исключительно для использования в домашних условиях; оно проверено при максимально допустимом весе пользователя, составляющем 120 килограммов.**
- ***Технические характеристики изделия:*** **Этот домашний тренажер проверен на соответствие европейскому стандарту EN 957-1/5 HC и <u>не предназначен для медицинского использования</u>.**
- ***Технические характеристики изделия:*** **Нагрузка, создаваемая этим домашним тренажером, зависит от скорости, то есть увеличение или уменьшение скорости вращения педалей приводит, соответственно, к увеличению или к уменьшению нагрузки, обеспечиваемой тренажером.**
- ***Особенность изделия:*** **Поворачивая ручку сопротивления, можно изменять нагрузку, создаваемую тренажером.**

- Use-Scope: The exerciser may not be used by persons with a weight of over 120 kg.
- Use-Scope: This product is designed for the physical exercise by adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Use-Environment: Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Use-Environment: Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Use-Environment: Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- Use-Environment: Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or electronic.
- Use-Environment: Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water.
- Use-Environment: The product is made for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial purposes.
- User-Health: Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.

- *Возможности использования:* Этот тренажер не должны использовать люди, вес которых превышает 120 кг.
- *Возможности использования:* Это изделие разработано для взрослых – с его помощью они могут выполнять физические упражнения. Пожалуйста, убедитесь в том, что дети используют тренажер только под присмотром взрослых.
- *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы все присутствующие были осведомлены о возможных опасностях, например, о подвижных частях устройства во время тренировки.
- *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы для использования домашнего тренажера было предоставлено достаточное пространство.
- *Условия эксплуатации:* Всегда устанавливайте домашний тренажер на горизонтальной, нескользкой поверхности.
- *Условия эксплуатации:* Пожалуйста, обеспечьте, чтобы капли пота или какой-либо жидкости ни в коем случае не проникали в устройство или в электронные схемы.
- *Условия эксплуатации:* Оборудование должно находиться в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не оставляйте оборудование в гараже или на веранде, либо вблизи воды.
- *Условия эксплуатации:* Этот эллиптический тренажер выполнен исключительно для применения в домашних условиях. Гарантийные обязательства и ответственность изготовителя не распространяются на любое изделие в случае повреждения, вызванного использованием этого изделия в коммерческих целях.
- *Здоровье пользователя:* Чтобы получать правильные рекомендации по оптимальному проведению тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем приступить к выполнению любой программы тренировки.

- User-Health: Incorrect/excessive training can cause health injuries.
- User-Health: If you feel sickness, chest pain, fits of dizziness or breathlessness during your training, immediately stop the training and consult your physician.
- Product-Preparation: Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Product-Preparation: Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Product-Preparation: Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Product-Preparation: Only use original Diadora parts as delivered (see checklist).
- Use-Preparation: Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- Use-Instruction: Please follow the advice to correct training as detailed in the training instructions.
- Use-Instruction: Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Use-Safety: Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

- *Здоровье пользователя:* Неправильно проведенная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.
- *Здоровье пользователя:* Если во время тренировки Вы чувствуете недомогание, боль в груди, приступы головокружения или одышку, то необходимо немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться со своим врачом.
- *Подготовка изделия:* Убедитесь, что тренировка начинается только после правильной сборки, регулировки и проверки домашнего тренажера.
- *Подготовка изделия:* Внимательно выполняйте все шаги инструкции по сборке.
- *Подготовка изделия:* В процессе сборки используйте только те инструменты, которые соответствуют выполняемой операции, и в случае необходимости попросите помощи.
- *Подготовка изделия:* Используйте только подлинные комплектующие изделия, поставляемые компанией *Diadora* (см. контрольный перечень компонентов).
- *Подготовка к использованию*: Затяните все регулируемые узлы, чтобы предотвратить неожиданное перемещение во время тренировки.
- *Рекомендации по использованию:* Пожалуйста, следуйте подробным указаниям в отношении правильного проведения тренировки, данным в этой инструкции.
- *Рекомендации по использованию:* Не используйте тренажер без обуви или в незафиксированной обуви.
- *Безопасность использования:* При посадке на тренажер и при схождении с него обращайте внимание на положение и правильность фиксации регулируемых или подвижных частей.

- Use-Safety: Use the height adjustment caps on the rear tube to ensure stable position of the home exerciser

- Use-Safety: Make sure the front wheels are placed in the correct position: see assembly instruction.

- Product-Power-Safety:
  The computer requires two batteries of the type AA 1.5 V. Please use only batteries of this type.

- Product-Maintenance: If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 – 2 month. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts.

- Product-Maintenance: Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.

- Product-Maintenance: Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done.

- Product Maintenance: Only use original Diadora spare parts.

- *Безопасность использования:*
  Чтобы обеспечить устойчивое положение домашнего тренажера, используйте наконечники, позволяющие регулировать высоту, которые находятся на задней трубке.

- *Безопасность использования:*
  Удостоверьтесь, что передние колёса установлены в правильном положении – см. инструкцию по сборке.

- *Электропитание изделия:* Для работы встроенного компьютера требуются две батарейки типа AA, 1.5 вольта. Пожалуйста, используйте только батарейки этого типа.

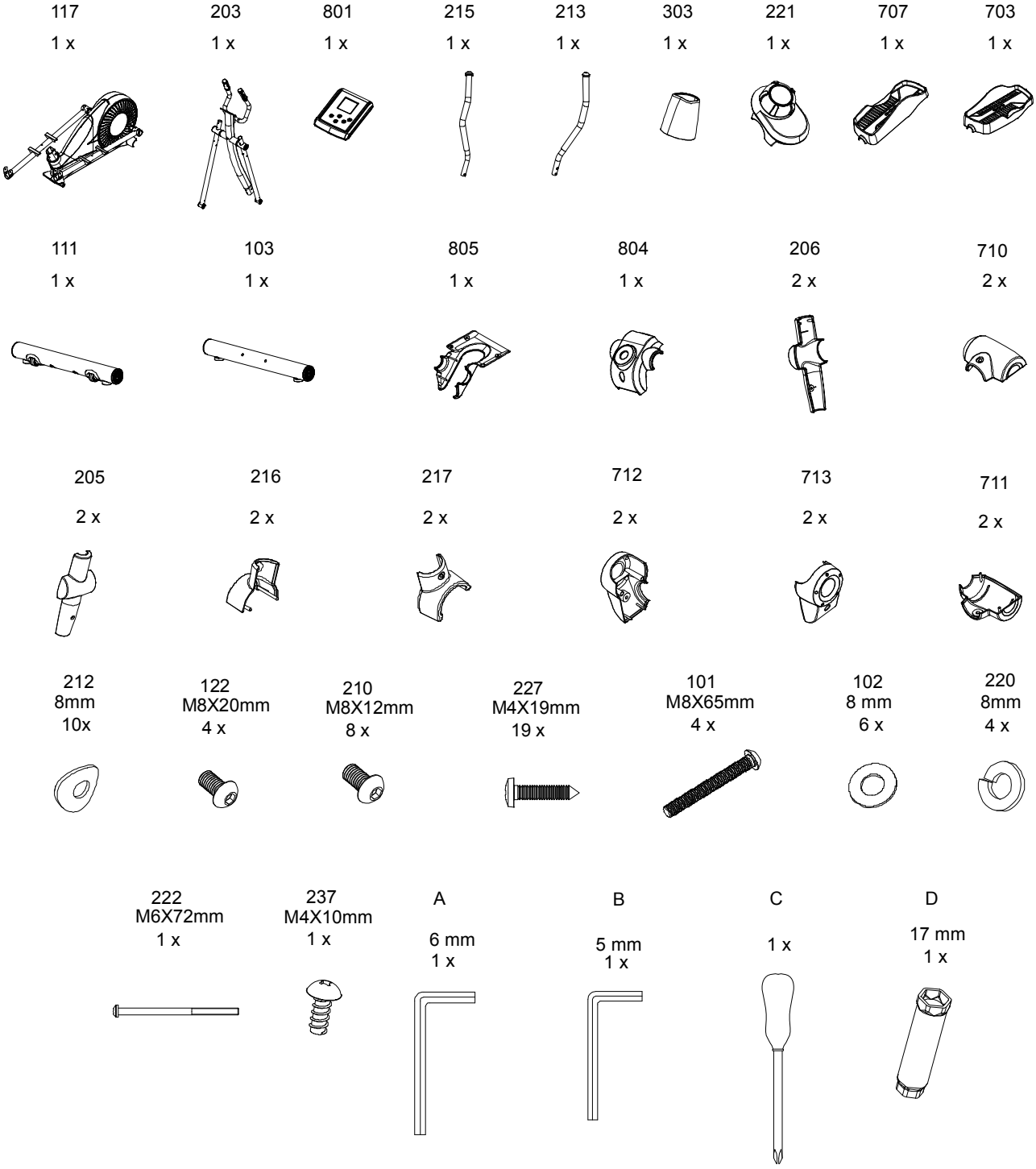
- *Обслуживание изделия:* Если оборудование используется регулярно, то через каждые 1 – 2 месяца следует полностью проверять все его узлы. Обратите особое внимание на степень затяжки болтов и гаек.

- *Обслуживание изделия:* Неправильный ремонт и изменения структуры (например, удаление или замена подлинных частей) могут подвергнуть пользователя опасности.

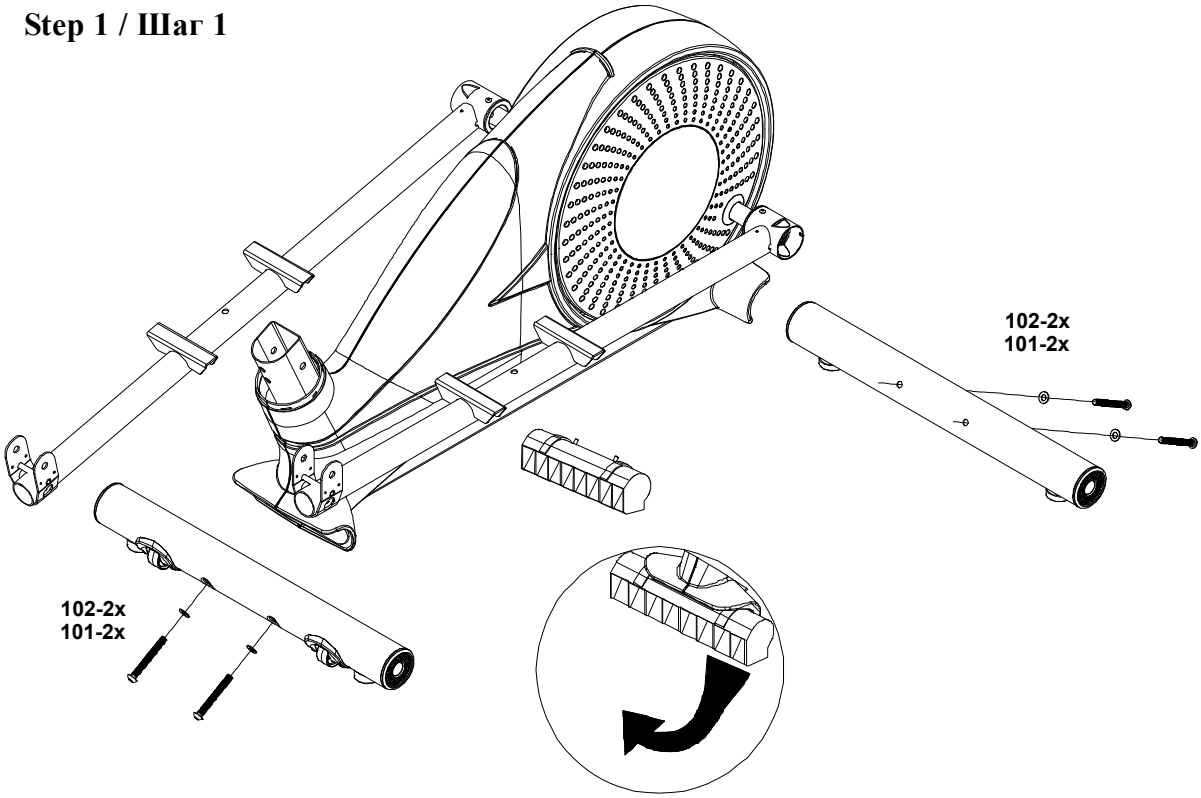
- *Обслуживание изделия:* Поврежденные узлы могут подвергнуть Вас опасности или сократить срок службы оборудования. Поэтому изношенные или поврежденные части должны быть немедленно заменены, при этом оборудование запрещается использовать до тех пор, пока эта замена не будет произведена.

- *Обслуживание изделия:* Используйте только подлинные запасные части компании *Diadora*.

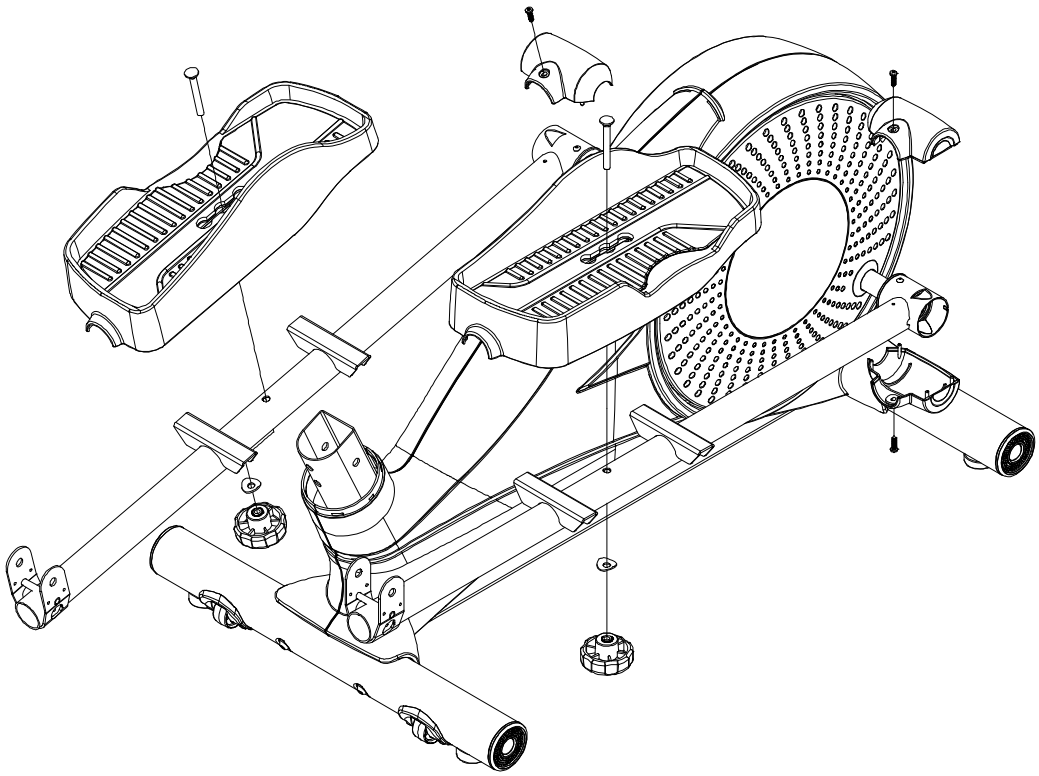
Check List / Контрольный перечень компонентов



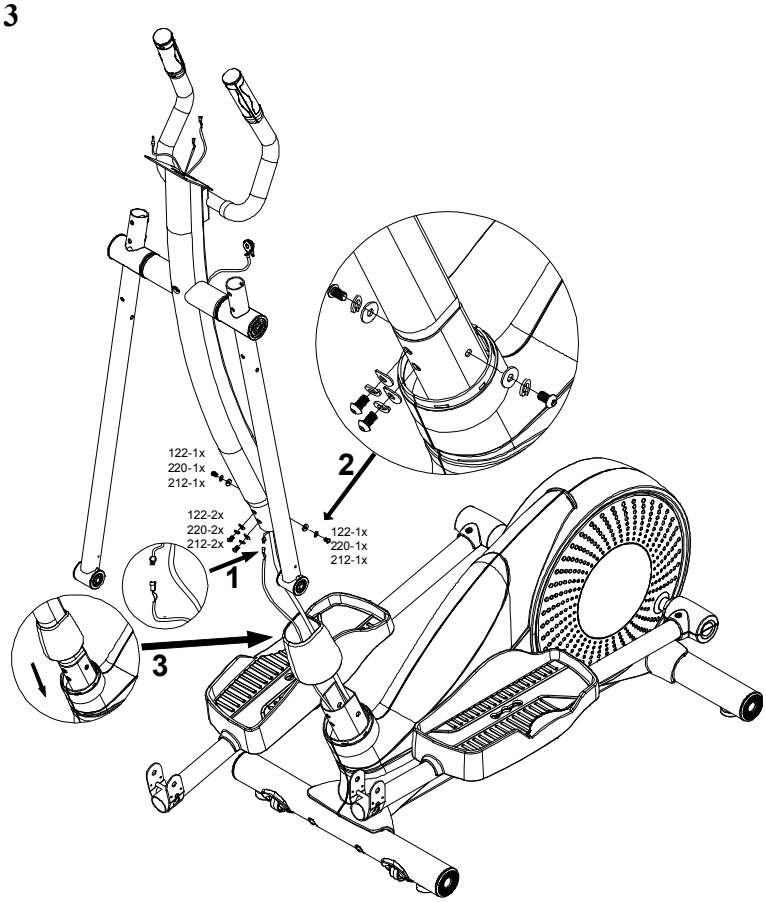
Step 1 / Шаг 1



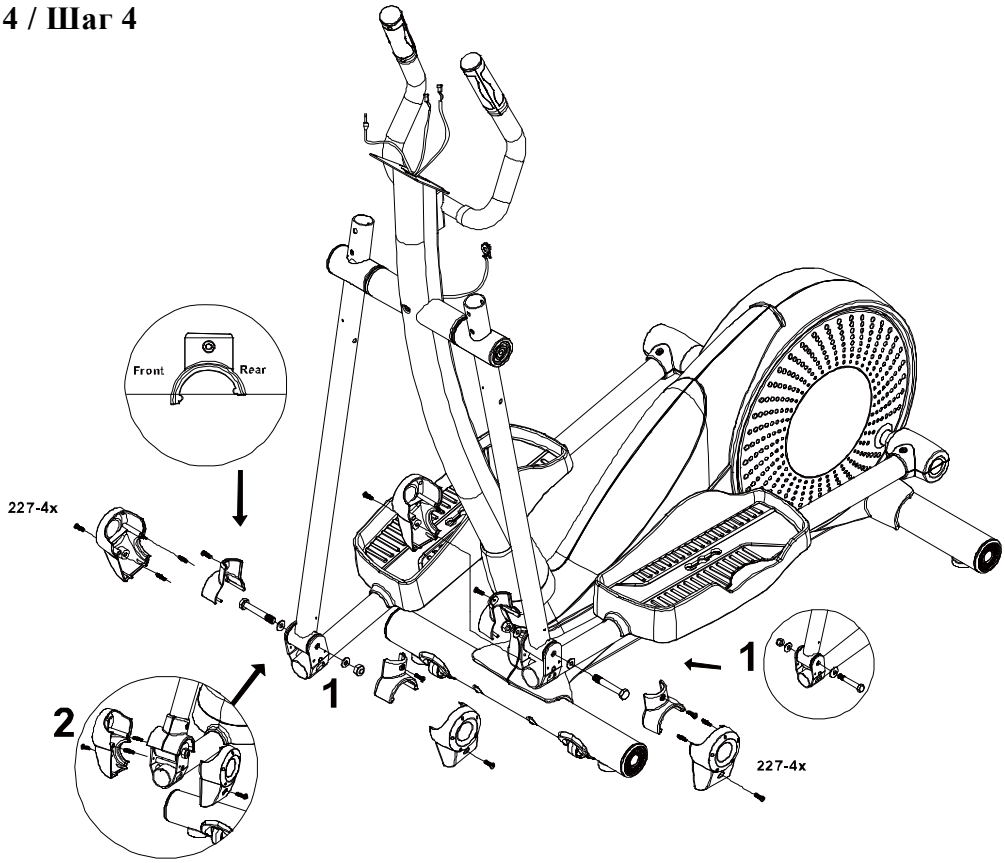
Step 2 / Шаг 2



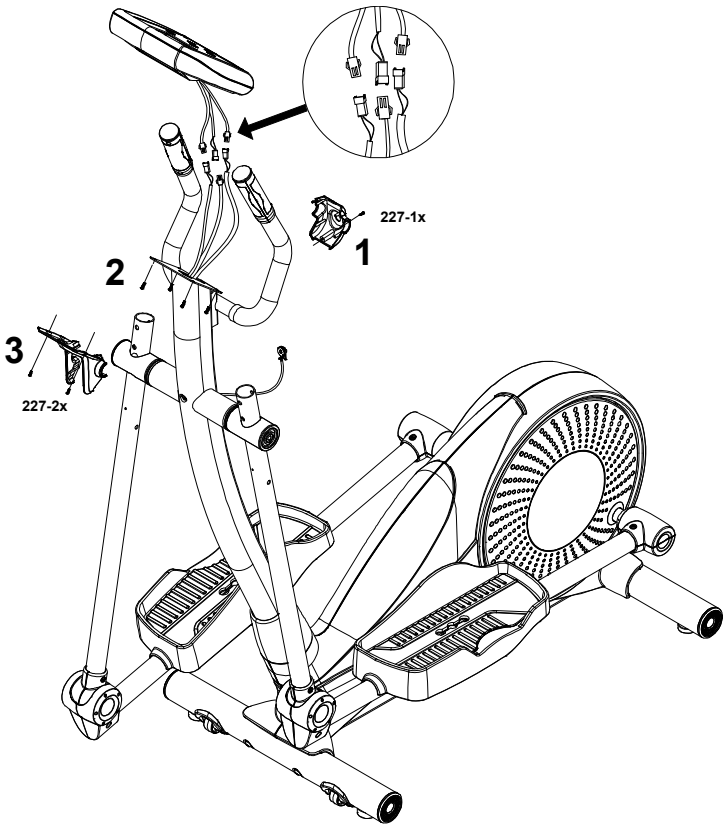
Step 3 / Шаг 3



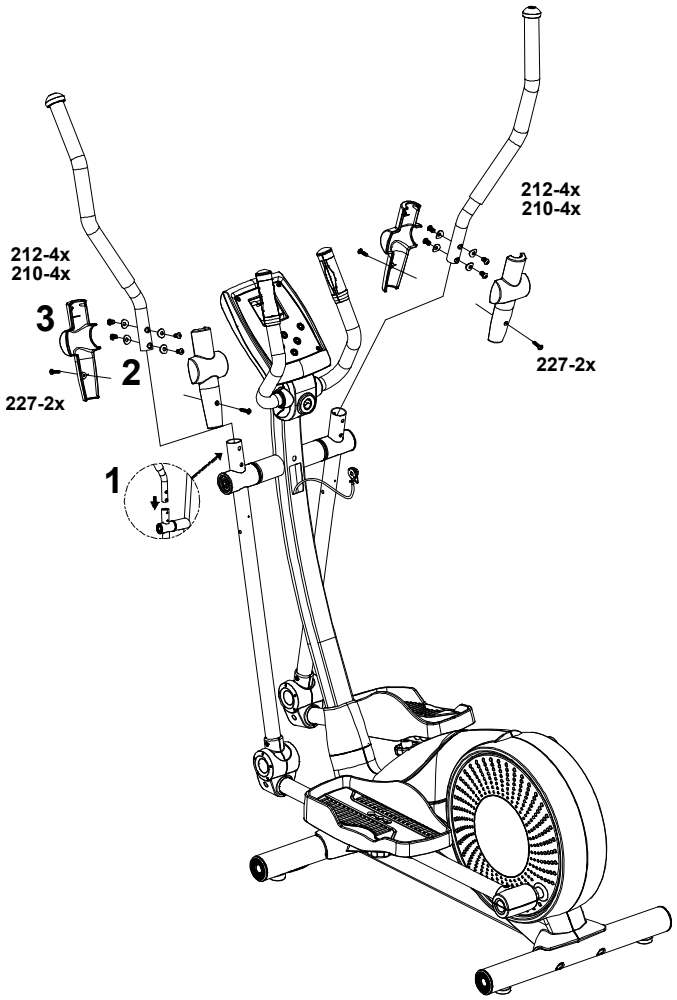
Step 4 / Шаг 4



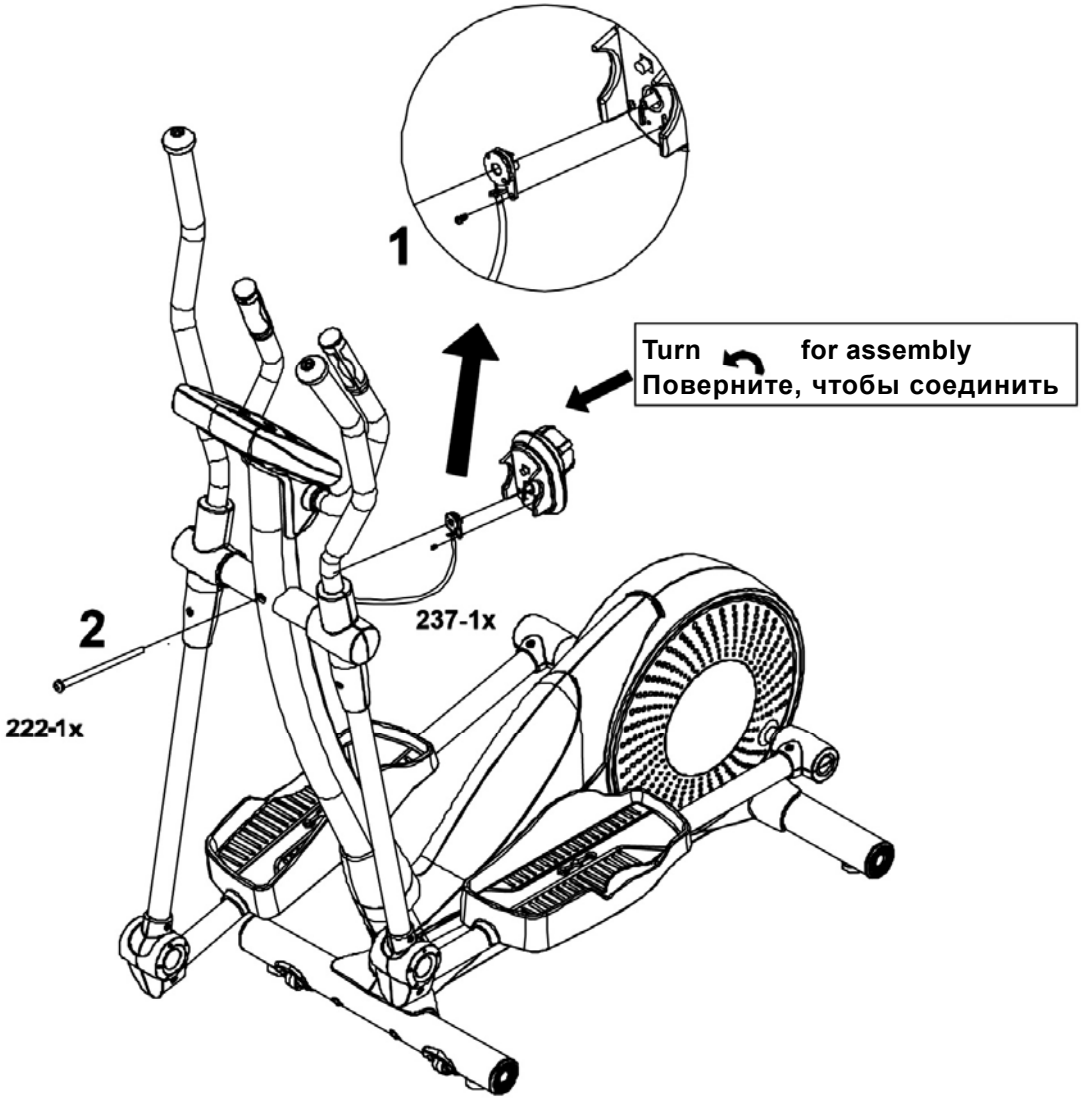
Step 5 / Шаг 5



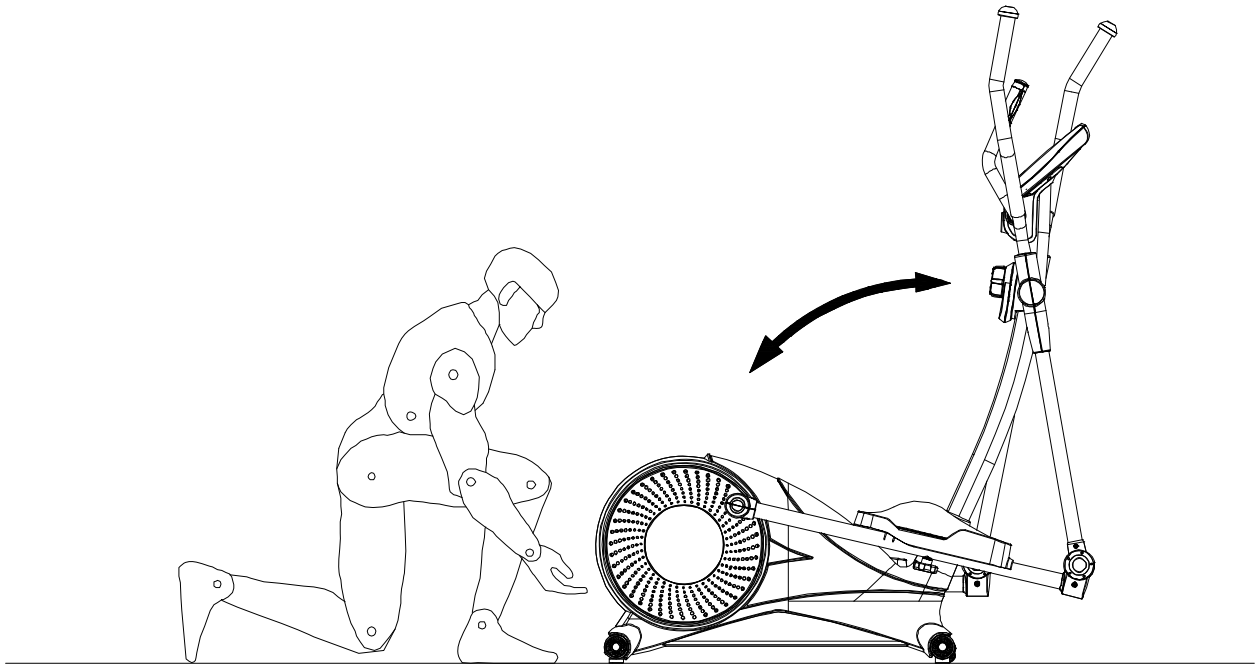
Step 6 / Шаг 6

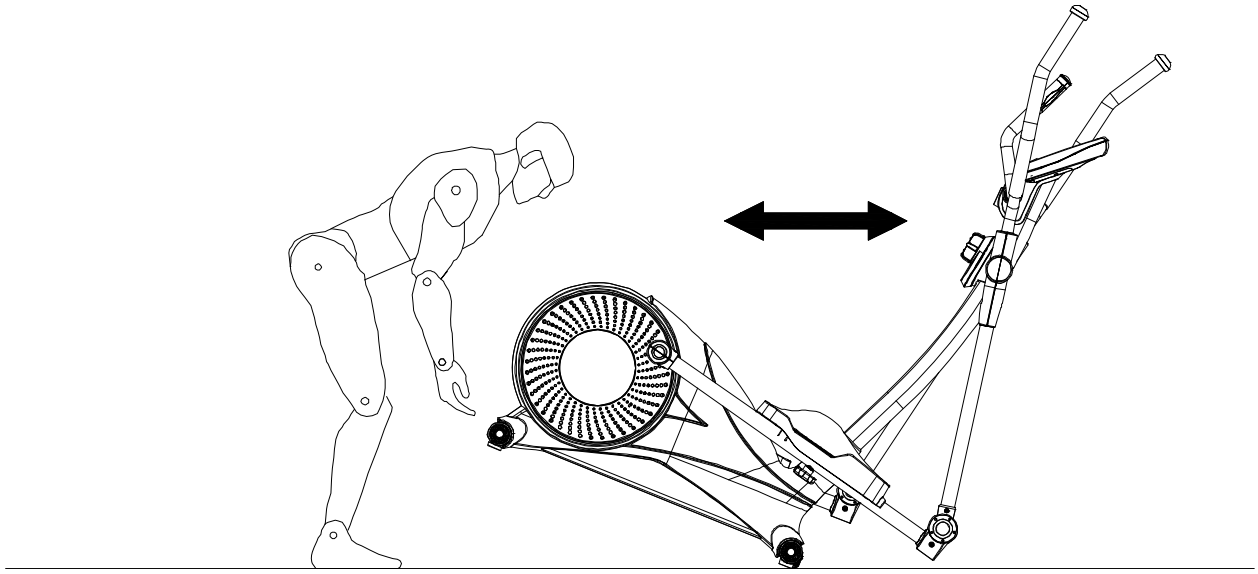


Step 7 / Шаг 7

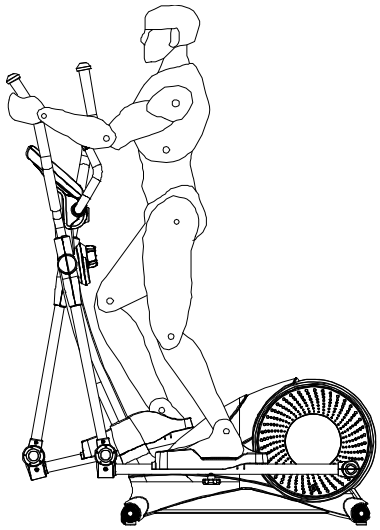

1
Turn for assembly
Поверните, чтобы соединить
2
237-1x
222-1x

Transport / Перемещение устройства





Correct Use



Proper Ergonomic Positioning: Please refer to the diagram to the left as indication of the proper training position.

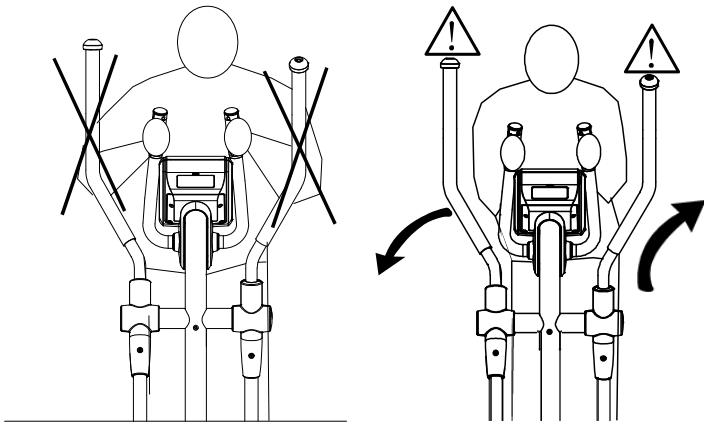
Mount and dismount the equipment: Select any flank of the equipment, which flank you can easy and comfortable to move your foot to mount on or dismount from the equipment. Make sure you step on the pedal in the lowest position steadily and hold the handle bars firmly.

Major exercise type: This equipment focuses on your lower body, and can tone your thigh and shank muscles. Or you can use the movable hand bar to train your upper and combined total body.

Warning 1: Incorrect and/or excessive training can cause risk of injury.

Warning 2: Please watch out for the movable handle bar!!

Правильное использование



Правильное эргономичное положение: Пожалуйста, обратитесь к схематическому рисунку, расположенному слева на котором изображено правильное положение, поддерживаемое в процессе тренировки.

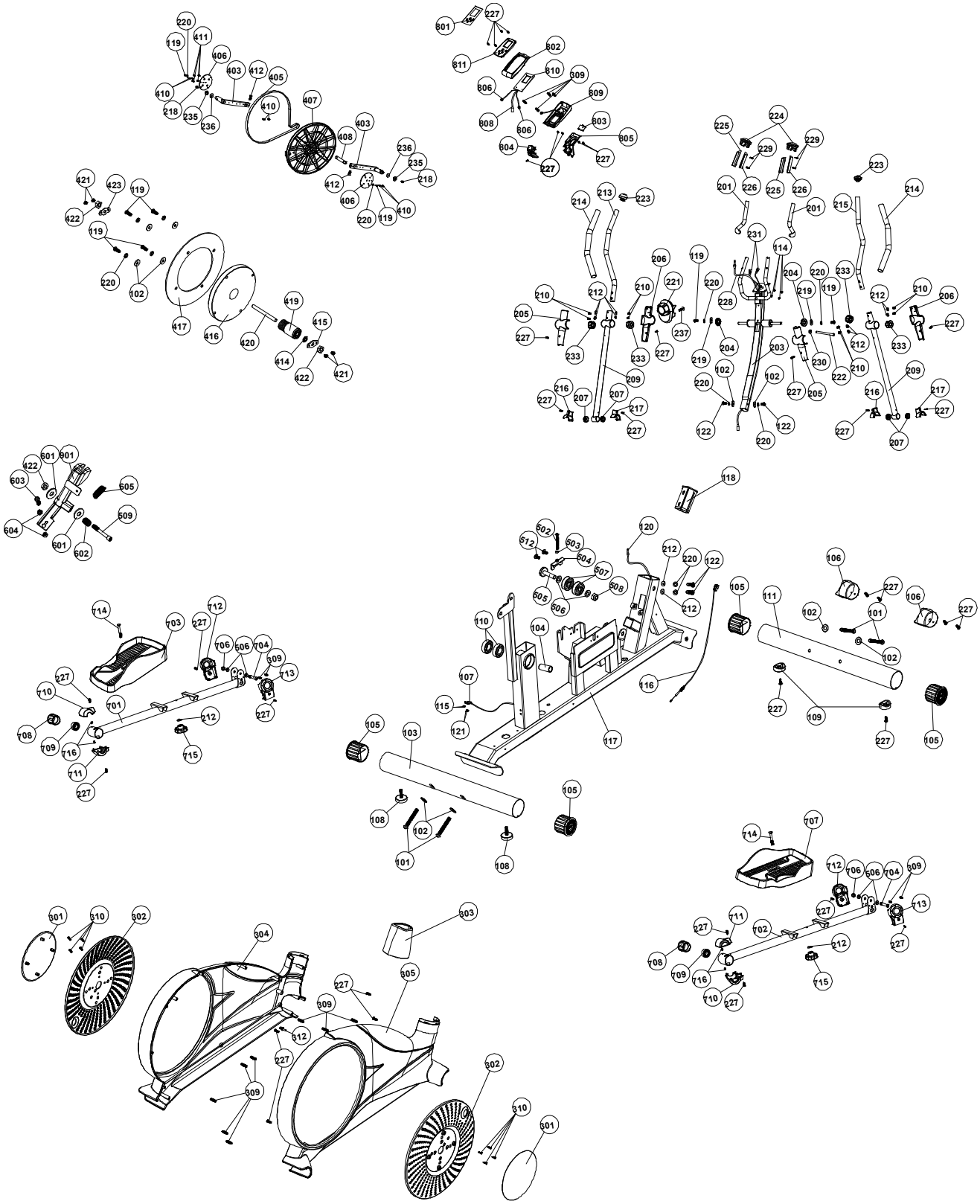
Посадка на тренажер и схождение с него: При посадке на тренажер, а также при схождении с него выберите ту сторону тренажера, которая для Вас более удобна; вес вашего тела должен быть приложен исключительно к педали, находящейся в самом нижнем положении, при этом крепко держитесь за рукоятки.

Основной вид упражнения: Это устройство позволяет сосредоточиться на тренировке нижней части тела и тренировать мышцы бедер и голеней. Можно также использовать рабочие (подвижные) рычаги, чтобы подключить к тренировке мышцы верхней части тела.

Предупреждение 1: Неправильная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.

Предупреждение 2: Пожалуйста, обращайте внимание на рабочие (подвижные) рычаги.

Exploded view / Покомпонентное изображение устройства



Spare Part List / Список комплектующих частей

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DX3-101	M8X65X1.5 Bolt	Болт M8×65×1,5 мм	4
DX3-102	Ø 8X16.5X1.5 Washer	Шайба 8×16,5×1,5 мм	10
DX3-103	Rear Stabilizer	Задняя опорная трубка	1
DX3-104	Bushing	Втулка	1
DX3-105	Stabilizer Tube End Cap	Наконечник опорной трубки	4
DX3-106	Transportation Wheel set	Комплект колеса для перемещения	2
DX3-107	Speed sensor	Датчик скорости	1
DX3-108	Rear Stabilizer Tube adjustment foot	Регулировочные ножки задней опорной трубки	2
DX3-109	Front Stabilizer Tube foot	Ножки передней опорной трубки	2
DX3-110	6004 Bearing	Подшипник 6004	2
DX3-111	Front Stabilizer	Передняя опорная трубка	1
DX3-114	M5X15X15 Screw	Винт M5×15×15 мм	4
DX3-115	M3X8X8 Screw	Винт M3×8×8 мм	2
DX3-116	Resistance cable	Кабель сопротивления	1
DX3-117	Main Frame	Основная рама	1
DX3-118	Upright Lower section insert	Вставка нижней части стойки	1
DX3-119	M8X15X15screw	Винт M8×15×15 мм	2
DX3-120	Speed sensor Wire-Lower	Нижний провод датчика скорости	1
DX3-121	M5x15x15 screw	Винт M5×15×15 мм	2
DX3-122	M8x20x20 screw	Винт M8×20×20 мм	4
DX3-201	Heart rate Handle Bar Foam Grip	Пористая рукоятка для измерения частоты сердечных сокращений	2
DX3-203	Upright	Стойка	1
DX3-204	Upright Axle Bushing 7.2x46.9x10mm	Втулка оси стойки 7,2×46,0×10 мм	2
DX3-205	Action Handlebar Cover-Rear	Нижняя обшивка рабочего рычага	2
DX3-206	Action Handlebar Cover-Front	Передняя обшивка рабочего рычага	2
DX3-207	Lower Handlebar bushing	Втулка нижней части рабочего рычага	4

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DX3-209	Lower Handlebar Tube	Трубчатая нижняя часть рабочего рычага	2
DX3-210	M8X12X12 Screw	Винт M8×12×12 мм	8
DX3-212	Ø 8 curve Washer	Фигурная шайба 8 мм	8
DX3-213	Action Handlebar-Upper-Left	Верхняя часть левого рабочего рычага	1
DX3-214	Action Handlebar Foam Grip	Пористая рукоятка рабочего рычага	2
DX3-215	Action Handlebar-Upper-Right	Верхняя часть правого рабочего рычага	1
DX3-216	Lower Handlebar Cover-Left	Левая обшивка нижней части рабочего рычага	2
DX3-217	Lower Handlebar Cover-Right	Правая обшивка нижней части рабочего рычага	2
DX3-218	M6X15X15 Screw	Винт M6×15×15 мм	2
DX3-219	Ø 8X24X2 Washer	Шайба 8×24×2 мм	2
DX3-220	Ø 8 Spring Washer	Пружинная шайба 8 мм	12
DX3-221	Resistance unit	Узел сопротивления	1
DX3-222	Resistance Knob Tighten Screw	Затягивающий винт рукоятки сопротивления	1
DX3-223	Handlebar end cap	Наконечник рабочего рычага	2
DX3-224	Fixed Handlebar end cap	Наконечник фиксированного рычага	2
DX3-225	Hand Pulse Sensor-Upper	Верхний контактный датчик пульса	2
DX3-226	Hand Pulse Sensor-Lower	Нижний контактный датчик пульса	2
DX3-227	M4X19 Screw	Винт M4×19 мм	42
DX3-228	Speed sensor Wire upper	Верхний провод датчика скорости	1
DX3-229	M3X12 Screw	Винт M3×12 мм	4
DX3-231	Handle pulse sensor wire	Провод контактного датчика пульса	2
DX3-233	Handlebar bushing Ø39.95x47.1x23	Втулка рабочего рычага Ø39.95×47.1×23 мм	4
DX3-235	Ø 6 Spring Washer	Пружинная шайба 6 мм	2
DX3-236	Ø 6X24X2 Washer	Шайба 6×24×2 мм	2
DX3-237	M4X10 Screw	Винт M4×10 мм	1
DX3-301	Side cover-outside	Внешняя боковая крышка	2
DX3-302	Crank disk	Диск кривошипа	2

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DX3-303	Upright lower cover	Нижний колпак стойки	1
DX3-304	Main Chain Cover-Left	Левое ограждение цепи	1
DX3-305	Main Chain Cover-Right	Правое ограждение цепи	1
DX3-309	Plastic Insert	Пластмассовая вставка	11
DX3-310	M4X12 Screw washer	Шайба 4×12 мм	8
DX3-311	Adapter cover	Крышка адаптера	1
DX3-401	Ø 8X22 Washer	Шайба 8×22 мм	2
DX3-403	Crank Arm	Рычаг кривошипа	2
DX3-405	Driving Belt	Приводной ремень	1
DX3-406	Crank Shaft Plate	Пластина вала кривошипа	2
DX3-407	Driving Belt plastic pulley	Пластмассовый шкив приводного ремня	1
DX3-408	Crank Shaft	Вал кривошипа	1
DX3-410	M6X15X15 Screw	Винт M6×15×15 мм	6
DX3-411	M5X30X30 Bolt	Болт M5×30×30 мм	4
DX3-412	M8X20X20 Allen Head Screw	Винт M8×20×20 мм с шестигранным шлицем	2
DX3-414	Nut M10x17x4	Гайка M10×17×4 мм	1
DX3-415	Flywheel D-Shaped Holder	D-образный держатель маховика	1
DX3-416	Flywheel	Маховик	1
DX3-417	Aluminum Disk	Алюминиевый диск	1
DX3-419	Flywheel Driving Belt pulley	Шкив приводного ремня маховика	1
DX3-420	Flywheel axle M10x100.8	Ось маховика	1
DX3-421	M6x6x6 mm screw	Винт M6×6×6 мм	4
DX3-422	Nut M10x17x6	Гайка M10×17×6 мм	2
DX3-423	Flywheel Ring-Shaped Holder	Кольцеобразный держатель маховика	1
DX3-502	M4X40X40 Screw	Винт M4×40×40 мм	1
DX3-503	M4X7X3.2 Nut	Гайка M4×7×3,2 мм	1
DX3-504	Tension Bracket Adjustment Base	Основание регулятора натяжения	2
DX3-505	Shaft M10x45x15	Ось M10×45×15 мм	1

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DX3-506	Ø 10.5x20X1.5 Washer	Шайба 10,5×20×1,5 мм	6
DX3-507	6300 Bearing	Подшипник 6300	2
DX3-508	M10 Nut	Гайка M10	1
DX3-509	Magnet bracket adjust bolt 10X73x25	Регулировочный болт магнитной скобы 10×73×25 мм	1
DX3-512	M5X8x8 Screw	Винт M5×8×8 мм	2
DX3-601	Ø 10x26x2 Washer	Шайба 10×26×2 мм	2
DX3-602	Magnet bracket Tension Spring	Пружина натяжения магнитной скобы	1
DX3-603	M6X35X25 Allen Head Bolt	Болт M6×35×25 мм с шестигранным шлицем	1
DX3-604	M6X10X5 Nut	Гайка M6×10×5 мм	2
DX3-605	Magnet bracket Spring M40x9x1	Пружина магнитной скобы M40×9×1 мм	1
DX3-701	Foot Plate Tube-Left	Трубка левой педали	1
DX3-702	Foot Plate Tube-Right	Трубка правой педали	1
DX3-703	Foot Plate-Left	Левая педаль	1
DX3-704	Fix Bolt M10x65x15	Фиксирующий болт M10×65×15 мм	2
DX3-706	M10 Nut	Гайка M10	2
DX3-707	Foot Plate-Right	Правая педаль	1
DX3-708	Foot plate tube bushing	Втулка трубки педали	2
DX3-709	2203 Bearing	Подшипник 2203	2
DX3-710	Rear Foot Plate Tube rear Cover-Upper	Верхняя крышка заднего конца трубки педали	2
DX3-711	Rear Foot Plate Tube rear Cover-Lower	Нижняя крышка заднего конца трубки педали	2
DX3-712	Front Foot Plate Tube front Cover-Left	Левый колпак переднего конца трубки педали	2
DX3-713	Front Foot Plate Tube front Cover-Right	Правый колпак переднего конца трубки педали	2
DX3-714	Foot Plate Fix Bolt	Фиксирующий болт педали	2
DX3-715	Foot Plate fix Knob	Ручка для фиксации педали	2
DX3-716	M4x8x8 screw	Винт M4×8×8 мм	4
DX3-801	Overlay	Накладка	1
DX3-802	Console housing-Upper	Верхняя часть корпуса пульта	1

Part No. Номер части	**Part name**	**Наименование части**	**Quantity Колич.**
DX3-803	Battery Cap	Колпачок батарейки	1
DX3-804	Upright upper Cover-Rear	Задний колпак верхней части стойки	1
DX3-805	Upright upper Cover-Front	Передний колпак верхней части стойки	1
DX3-806	Hand Pulse Sensor Wire	Провод контактного датчика частоты пульса	2
DX3-808	Speed Sensor Wire	Провод датчика скорости	1
DX3-809	Console housing -lower	Нижняя часть корпуса пульта	1
DX3-810	PC Board	Плата компьютера	1
DX3-811	Button plate	Плата кнопок	1
DX3-901	Magnet bracket	Магнитная скоба	1

Before assembling or using your fitness equipment, please do carefully read the precautions included in the assembly instruction.

Прежде чем приступить к сборке и использованию вашего фитнес оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте предостережения, содержащиеся в этой инструкции.

EXERCISE COMPUTER

ВСТРОЕННЫЙ КОМПЬЮТЕР

SLEEP MODE:

The monitor will entry SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Press any key or pedal the Bike/Cross Trainer to start the monitor.

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

Монитор переходит в режим ожидания (жидко-кристаллический экран выключается), если в течение четырех минут не поступал входной сигнал и ни одна клавиша не была нажата. Чтобы монитор начал работать, нажмите любую клавишу или работайте педалями тренажера.

Functions and Features

1. **SCAN**: At the exercise mode, press the MODE key until appears the SCAN on the LCD. Monitor will display the following function and each function will keep 6 seconds on the main screen. TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE

2. **TIME**: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second interval. If you continue exercising

Функции и технические характеристики

1. **СКАНИРОВАНИЕ:** Во время выполнения упражнения нажимайте клавишу MODE (Режим) до тех пор, пока на экране не появится SCAN. На экране будут отображаться следующие функции: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE (см. ниже), причем каждая из них будет отображаться в течение 6 секунд.

2. **ВРЕМЯ**: Указывает истекшее время вашей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически подсчитывает время от 0:00 до 99:59 с интервалом 1 секунда. Если после того как время достигло 0:00 Вы будете продолжать

once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.

тренировку, то компьютер начнет подавать звуковой сигнал, и будет отображено заданное время тренировки – это оповестит Вас о завершении тренировки.

3. **SPEED**: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour. If no speed signal input or no keys be pressed then the computer enter clock mode automatically.

3. **СКОРОСТЬ**: Отображает значение скорости, развиваемой в процессе тренировки, в километрах или милях в час. Если в течение определенного времени на датчик скорости не поступал входной сигнал или ни одна клавиша не была нажата, то компьютер автоматически переходит в режим измерения времени.

4. **DISTANCE**: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.

4. **РАССТОЯНИЕ**: Отображает суммарное значение расстояния, пройденное в ходе текущей тренировки; максимальное значение – 99,9 километров или миль.

5. **CALORIES**: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.

5. **КАЛОРИИ**: В процессе тренировки в любой момент времени компьютер может определить суммарное значение сожженных калорий.

6. **PULSE**: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.

ЧАСТОТА ПУЛЬСА: Во время тренировки компьютер отображает вашу частоту сердечных сокращений в ударах в минуту.

7. **RPM**: Your pedal cadence.

7. ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ: Отображается темп вращения педалей.

Key Functions

Основные функции

There are 3 button keys and the function description as follows:

В устройстве предусмотрено 3 клавиши, функционирующие следующим образом:

1. **SET key**: During the STOP mode, press the key to increase the value of Time, Distance and Calories.

1. **Клавиша SET** (Установить): При отсутствии скорости нажмите эту клавишу, чтобы увеличить значение Времени, Расстояния и Калорий.

2. **RESET key**: During the STOP mode, press the key to clear the exercising value or setting value to zero.

2. **Клавиша RESET** (Сброс): При отсутствии скорости нажмите эту клавишу, чтобы сбросить значение Времени, Расстояния и Калорий – присвоить им значение, равное нулю.

3. **MODE key:**

a. Press the key can accept these setting values of Time, Distance and Calorie.

b. During the STOP mode, by holding this key for over two seconds then the computer will re-power-on.

c. During the exercise mode, press the key can check the function from SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE for a circle.

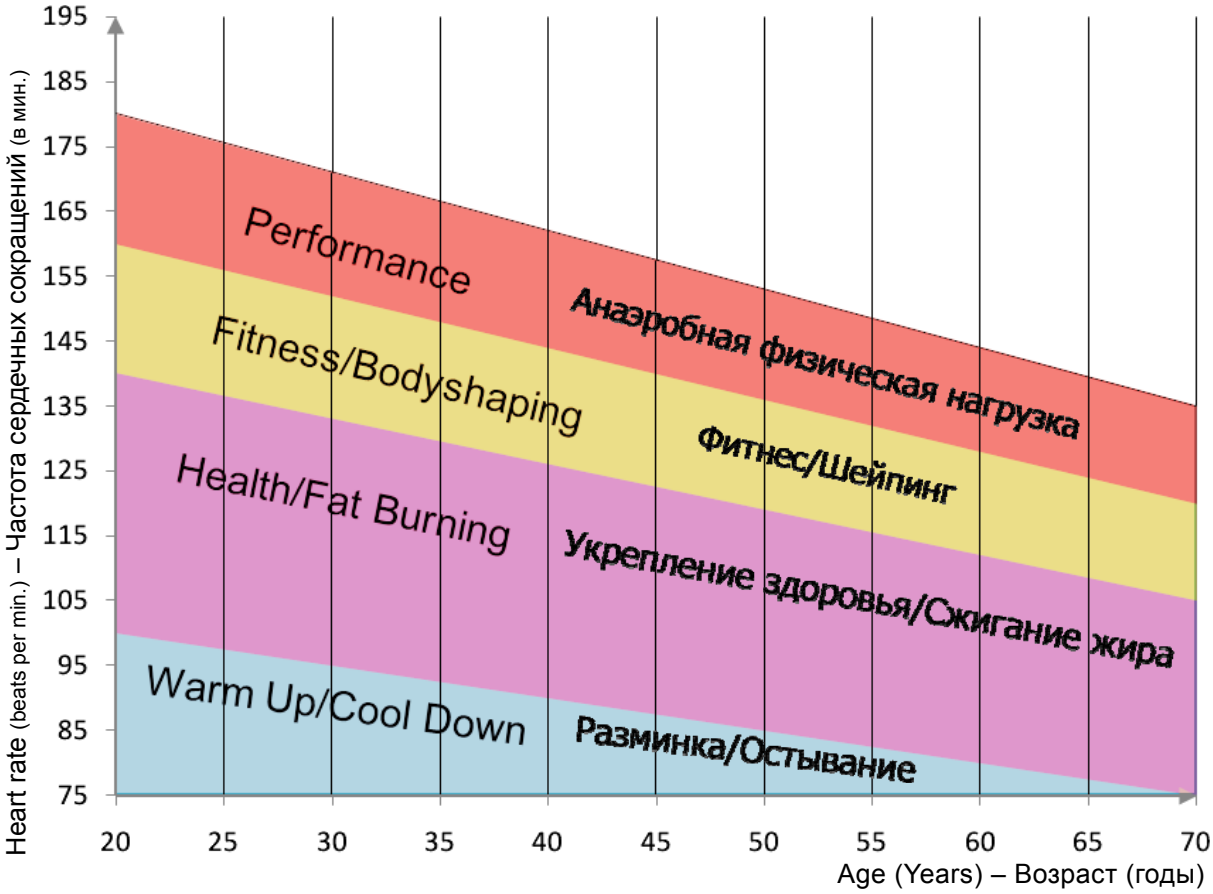
3. **Клавиша MODE** (Режим):

a. Нажмите эту клавишу, чтобы введенные значения Времени, Расстояния и Калорий были приняты.

b. Если при отсутствии скорости удерживать эту клавишу в нажатом состоянии более двух секунд, то питание компьютера будет снова включено.

c. Во время выполнения упражнения нажмите эту клавишу, чтобы просканировать значения следующих функций: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE.

Heart Rate diagram / Диаграмма частоты сердечных сокращений



You can calculate the target heart rate for your training as follows:

Целевую частоту сердечных сокращений для своих тренировок можно вычислить следующим образом:

Maximum heart rate = 220 minus age	**Максимальная частота сердечных сокращений равна 220 минус возраст**

For the different trainingtargets you should train with the following percentage of your maximum heartrate:

Для достижения различных целей нужно тренироваться, поддерживая частоту сердечных сокращений на следующем уровне:

Health/Fat Burning:
50 – 70% of your max. heart rate.

Укрепление здоровья/Сжигание жира:
50 – 70 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Fitness/Body shaping:
70 – 80% of your max. heart rate.

Фитнес/Шейпинг:
70 – 80 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Performance:
80 – 90% of your max. heart rate.

Анаэробная физическая нагрузка:
80 – 90 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Example:

You are 25 years old and want to train for the target Fitness:

220 – 25 = 195
70% of 195 = 136,5
80% of 195 = 156

Your target-heartrate should be between 136,5 and 156 beats per minute.

This information is for your reference only. To determine your individual training intensity or in case you should have health restrictions please consult your physician before starting exercising.

Пример:

Вам 25 лет, и Вы хотите проводить фитнес-тренировки:

220 – 25 = 195
70% от 195 = 136,5
80% от 195 = 156

Ваша целевая частота сердечных сокращений должна находиться в пределах
136,5 – 156 ударов в минуту.

Эта информация является общей рекомендованной. Чтобы определить оптимальную для Вас интенсивность тренировок, особенно в случае, если состояние вашего здоровья накладывает некоторые ограничения, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом еще до начала тренировок.

Contact

Greenfit International
Kirchweg 28
95336 Mainleus, Germany

e-mail: service@greenfit-int.de

web: www.diadora-fitness.com

Адреса

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»
Россия, 123458, Москва,
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Advice

The owner's manual is only for the customer reference. **Diadora** can not be held responsible for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Совет

Эта инструкция по эксплуатации может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.