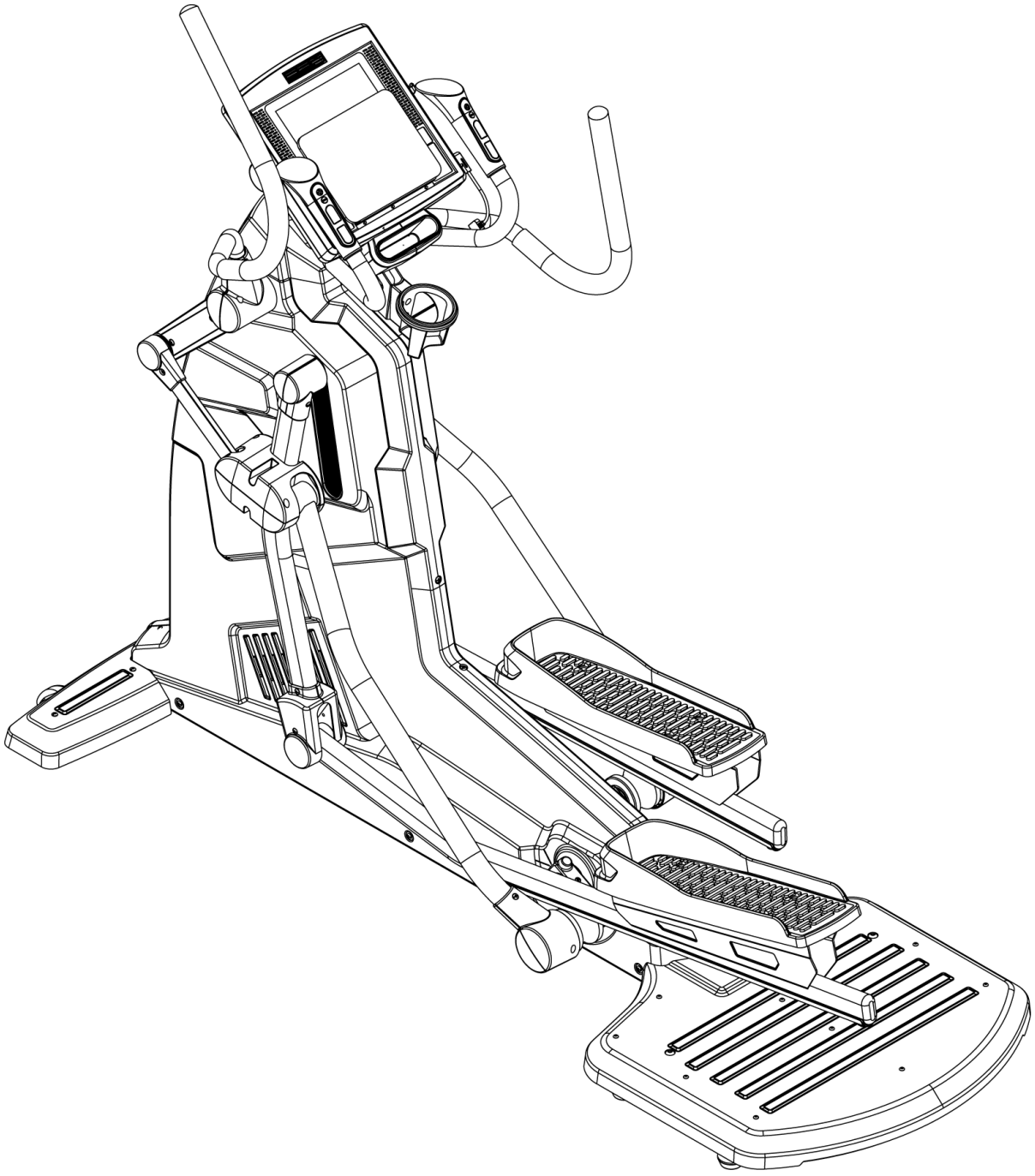
AeroFit

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

X6-E LED

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального эллиптического тренажера ***AEROFIT PROFESSIONAL*** X6-E LED**.** Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного эллиптического тренажера и желаем успешных тренировок!

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

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров ***AEROFIT*** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром ***AEROFIT*** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)

Электронный адрес: service@sportrus.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»
Официальный представитель *AEROFIT*
на территории Российской Федерации и СНГ
РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70

www.aerofit.ru

Содержание:

1. Советы перед установкой / Перемещение / Технические характеристики 3
2. Инструкция по технике безопасности и эксплуатации.....4
3. Комплект поставки 5
4. Крепежный комплект 6
5. Инструкция по сборке 7
6. Инструкция по эксплуатации консоли.....16
   - 6.1. Характеристики консоли: LED монитор 16
   - 6.2. Дисплей при включении и начале тренировки 14
   - 6.3. Основные кнопки управления 17
7. Описание программ 18
   - 7.1. Ручной режим 18
   - 7.2. Программный режим P1 20
   - 7.3. Режим ИНТЕРВАЛЫ P2 23
   - 7.4. Программа Фитнес-Тест 26
   - 7.5. Контроль Частоты Пульса 29
   - 7.6. Режим Целевой Мощности 33
   - 7.7. Целевые программы 36

1. Советы перед установкой:

Следующие инструкции помогут Вам при сборке эллиптического велотренажера X6-E LED:

1. Приготовьте все составные части заранее – это сэкономит ваше время!
2. Все винты закручиваем вправо и раскручиваем влево.
3. Наличие помощника упростит процесс сборки.
4. Все инструкции написаны с расчетом на то, что пользователь находится на тренажере лицом к компьютеру.

Выбор места и установка

Место расположения тренажера должно быть ровным и устойчивым.
Пространство вокруг тренажера должно быть не менее 45см, чтобы обеспечить комфортный доступ к нему.
Убедитесь, что источник электропитания находится на удобном расстоянии.

Перемещение

При перемещении данного тренажера будьте осторожны. Эллиптический тренажер X6-E LED очень тяжелый, поэтому перемещать его могут не менее двух человек.
При перемещении тренажера НЕ тяните его за компьютер.
Примечание: Перемещайте тренажер при помощи транспортировочных роликов только в помещении и на гладкой поверхности. При использовании тренажера вне помещения ролики может заклинить.

Технические характеристики

- Электро-магнитная система нагружения
- Система трансмиссии: V-образный ремень
- Маховик: 242 мм
- Вес маховика: 14,5 кг
- Диапазон сопротивлений: 40
- Основное питание: Генератор
- Внешнее питание: Адаптер
- Максимальный вес пользователя: 180 кг
- Максимальный уровень нагрузки: 400 ватт
- Транспортировочные колесики: да
- Габариты тренажера в собранном виде (Д x Ш x В): 212,5x76x179 см
- Вес тренажера: 175 кг

2. Инструкция по технике безопасности и эксплуатации:

Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее:

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Всегда выключайте его, если прекращаете использование, а также осуществляете техническое обслуживание.
2. Во избежание опасности, тренажером не должны пользоваться инвалиды или лица с ограниченными двигательными, умственными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Держите тренажер вдали от детей.
3. Особое наблюдение необходимо, если рядом с тренажером находятся дети, инвалиды или лица с ограниченными способностями.
4. Неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами и повреждениями.
5. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции.
6. Никогда НЕ используйте тренажер, если поврежден электропровод или штепсель, а также, если сам тренажер неисправно работает, поврежден или взаимодействовал с водой. Верните тренажер в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
7. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
8. Держите провод вдали от нагреваемых поверхностей.
9. Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
10. Не используйте на открытом воздухе.
11. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности.
12. Зона безопасности вокруг тренажера должна составлять 1,000мм x 1,000мм.
13. Не используйте в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли, или в местах с повышенным содержанием кислорода.

3. Комплект поставки:

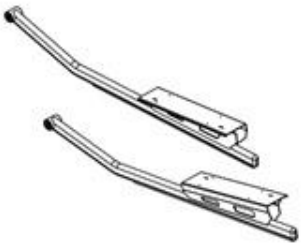
A. Главная рама



B. Задняя опора



C. Опорные трубы



D. Рулевая стойка



E. Консоль



F. Боковые поручни



G. Декоративный кожух фронтальной опоры



H. Декоративный кожух рулевой стойки



I. Педали



J. Передний защитный кожух консоли



K. Задний защитный кожух консоли



L. Держатель для аксессуаров



M. Декоративный кожух стойки консоли



N. Держатель для бутылки



O. Декоративный кожух бокового поручня.



P. Сборочный комплект



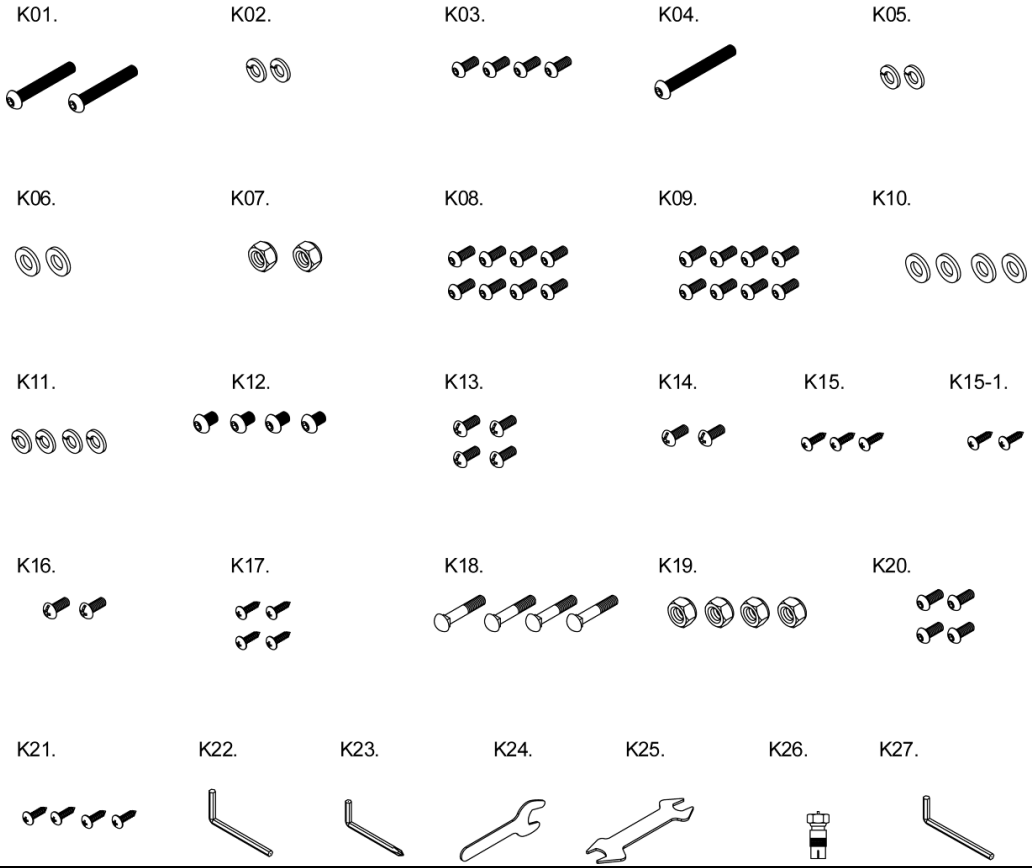
Q. Сетевой кабель



R. Регуляторы неровности пола



4. Крепежный комплект:



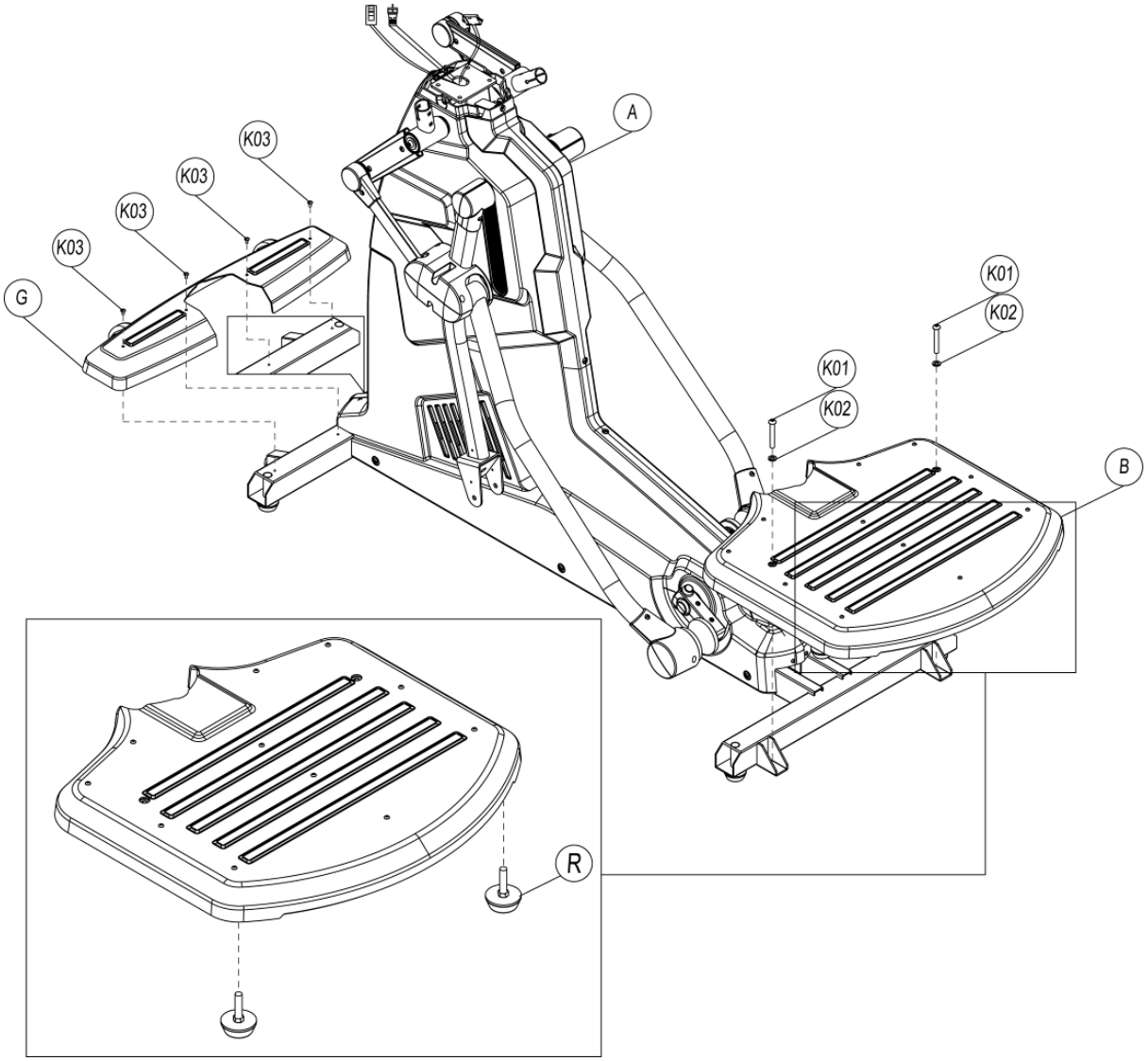
Арт.	Описание	К-во	Арт.	Описание	К-во
K01.	Шестигранный болт M10xP1.5x70 Нержавеющая сталь	2	K15.	Самонарезной винт Ø4X12	3
K02.	Пружинная шайба M10	2	K15-1.	Самонарезной винт Ø4X6	2
K03.	Шестигранный болт M5X10 Нержавеющая сталь	4	K16.	Крестовой болт M4X10	2
K04.	Шестигранный болт M10xP1.5x85	2	K17.	Самонарезной винт Ø4X12	4
K05.	Пружинная шайба M10	2	K18.	Болт M8X45	4
K06.	Шайба ψ10xψ20x1.5t	2	K19.	Нейлоновая гайка M8	4
K07.	Нейлоновая гайка M10	2	K20.	Шестигранный болт M5X10 Нержавеющая сталь	4
K08.	Шестигранный болт M5X10 Нержавеющая сталь	8	K21.	Самонарезной винт Ø4X12	4
K09.	Шестигранный болт M5X10 Нержавеющая сталь	8	K22.	L- образный шестигранный ключ 6X40X120	1
K10.	Шайба ψ10xψ20x1.5t	4	K23.	L - образный шестигранный гаечный ключ +отвертка крестовая 5x35x115mm	1
K11.	Пружинная шайба M10	4	K24.	Ключ 17mmX110mmX2.0t	1
K12.	Шестигранный болт M10xP1.5x15	4	K25.	Ключ 13mm+15mm	1
K13.	Крестовой болт M5X10	4	K26.	Переходник _PAL для кабеля	1
K14.	Крестовой болт M5X10	2	K27.	L - образный шестигранный ключ 3X23X129	1

5. Инструкция по сборке:

■ Шаг 1 Схема крепления задней опоры к главной раме

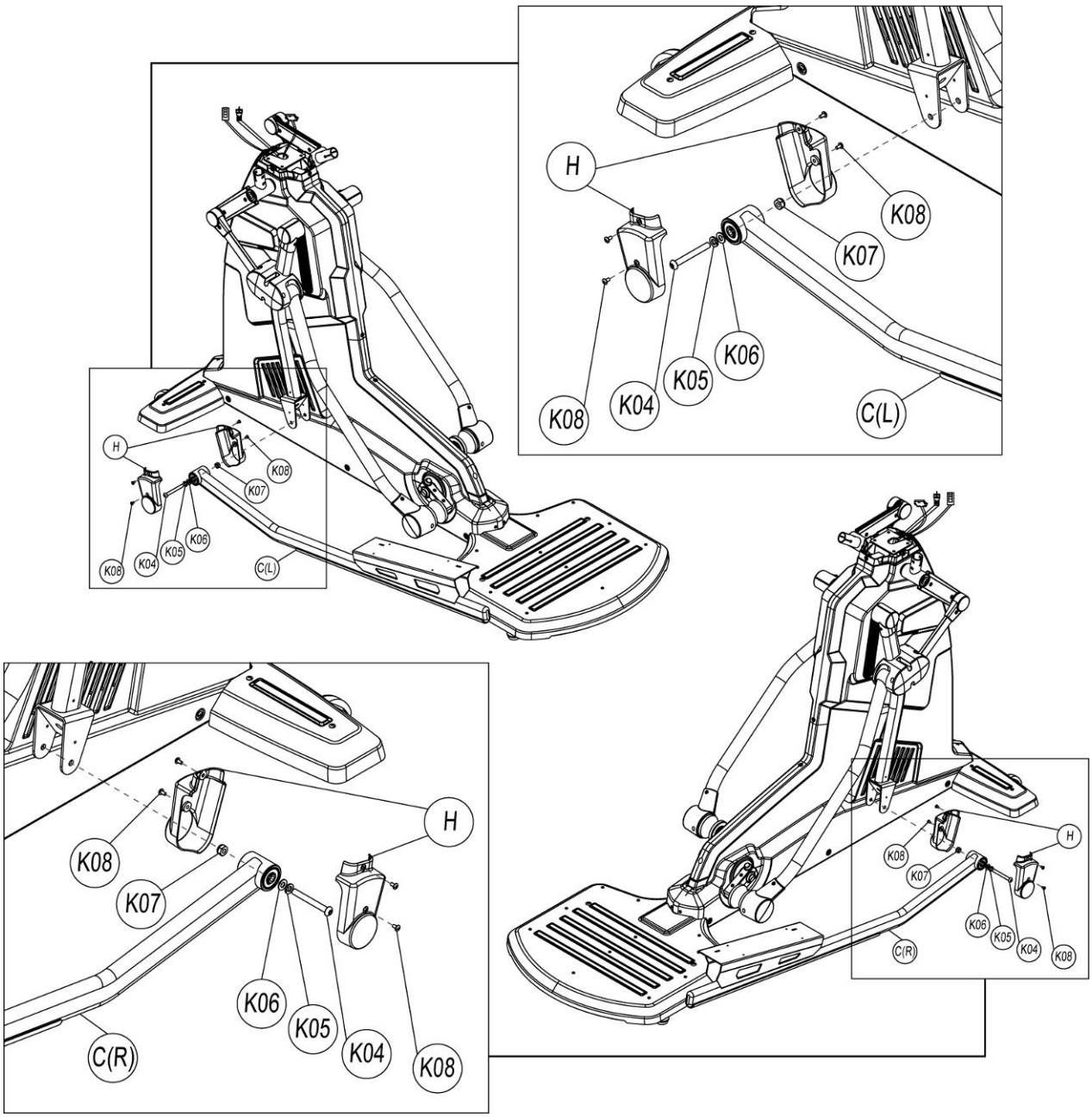
Как показано на рисунке, для крепления задней опоры (B) к главной раме (A) используйте шестигранные болты (K01) и пружинную шайбу (K02), затем при помощи шестигранных болтов (K03) прикрепите декоративный кожух фронтальной опоры (G) к главной раме (A). Затем, установите регуляторы неровности пола (R) и отрегулируйте так, чтобы тренажер стоял устойчиво на полу.

Внимание: **Сборка должна производиться 2-мя людьми.**



■Шаг 2 Сборка опорных труб для педалей

Используйте шестигранные болты (K04), и пружинную шайбу (K05), шайбу (K06) и нейлоновую гайку (K07) для крепления опорных труб для педалей (C), затем при помощи болтов (K08) прикрепите декоративный кожух опорной трубы (H).

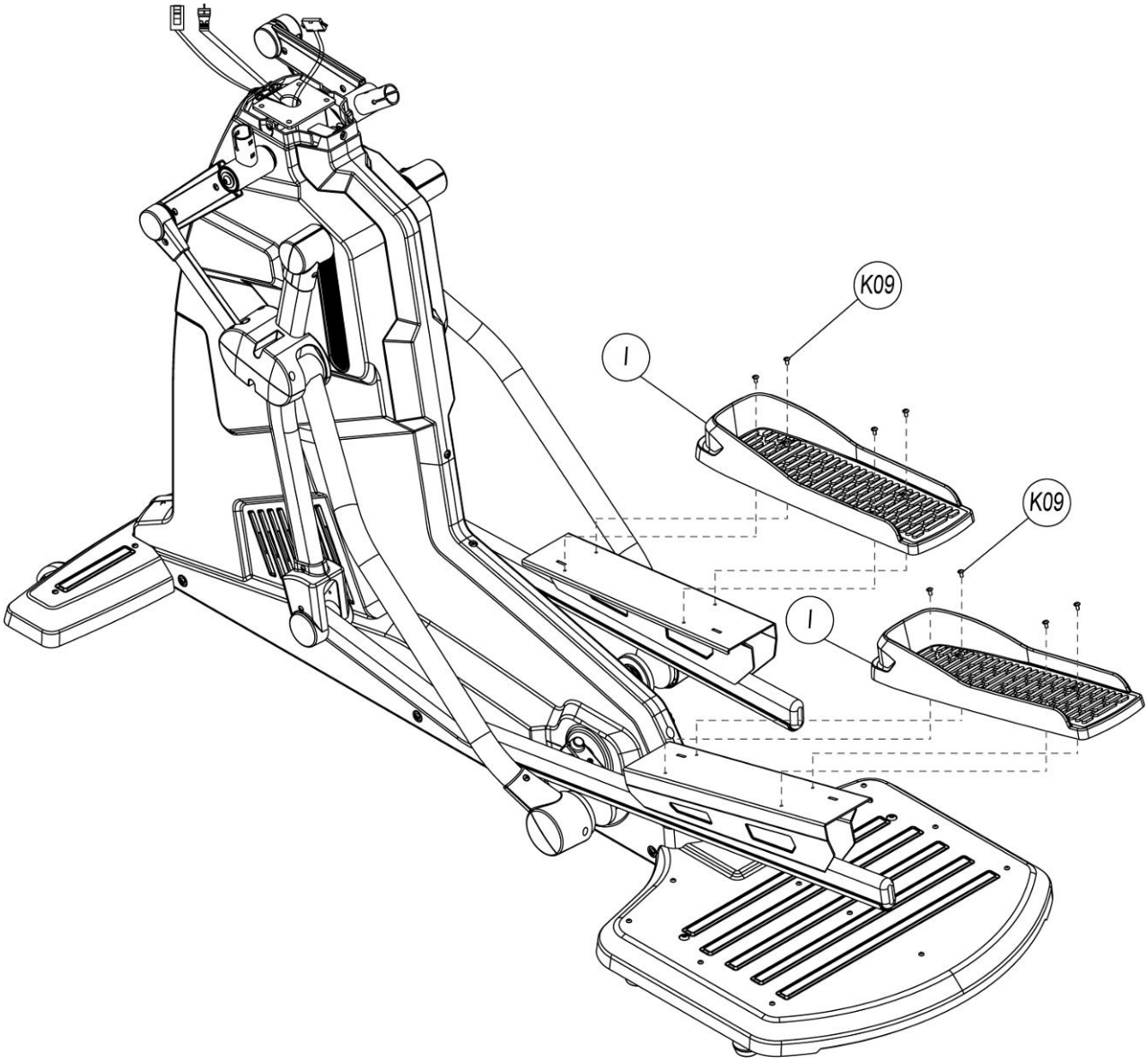


■Шаг 3 Схема крепления педалей к опорным трубам

Для крепления педалей (I) к опорным трубам (C) необходимо установить педали на площадки, таким образом, чтобы совпали все отверстия, затем при помощи шестигранных болтов (K09) зафиксировать педали.

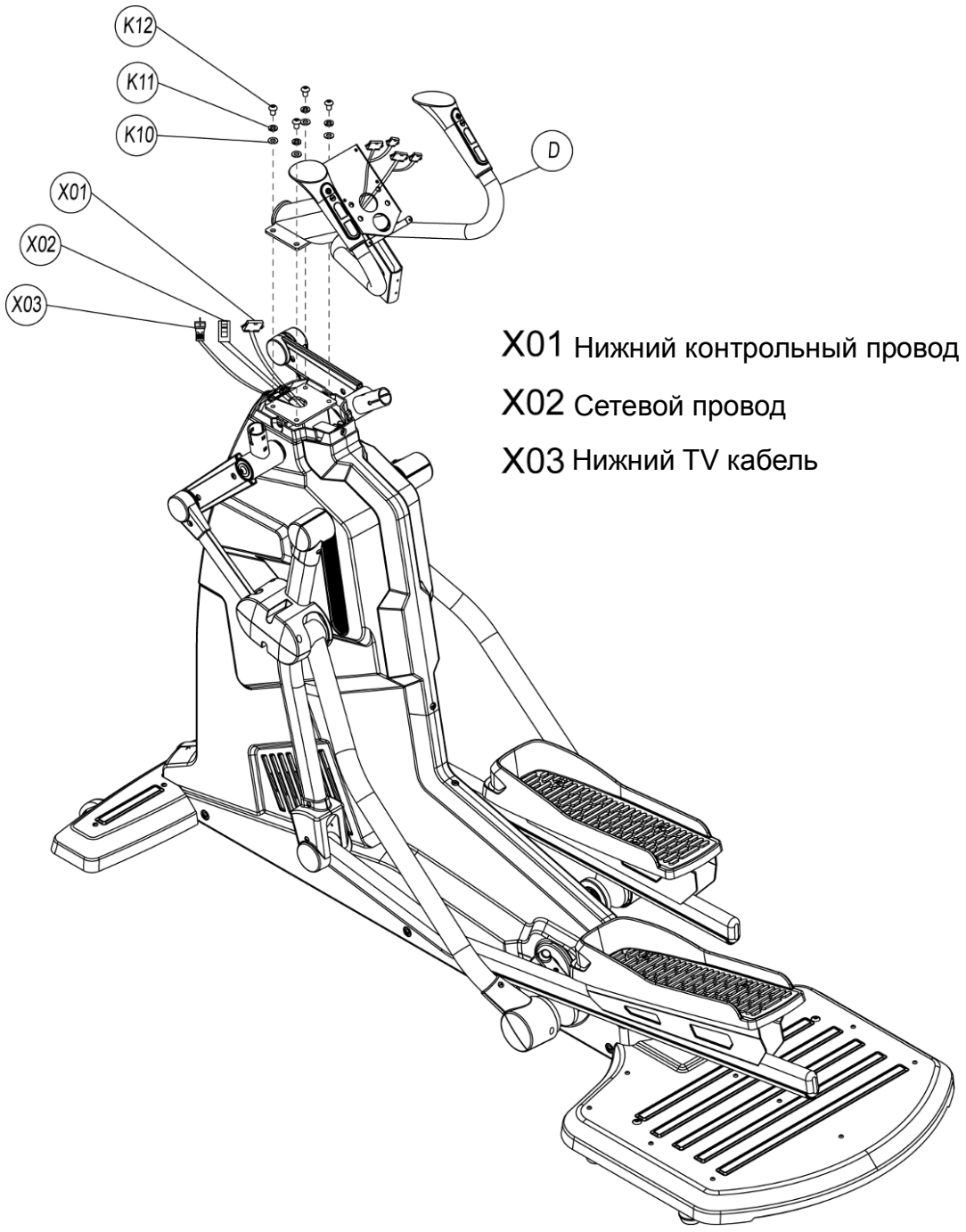
Примечание:

Убедитесь, что педали надежно зафиксированы, если необходимо затяните болты.



■Шаг 4 Схема крепления рулевой стойки к главной раме

Для крепления рулевой стойки (D) к главной раме необходимо установить стойку в указанное на рисунке место, таким образом, чтобы совпали все отверстия, затем при помощи шайбы (K10), пружинной шайбы (K11) и шестигранных болтов (K12) зафиксируйте стойку (D).



■Шаг 5 Схема крепления консоли к рулевой стойке

Соедините провода согласно рисунку. Обратите внимание, все ли провода соединены правильно. Не пытайтесь соединить разные типы проводов.

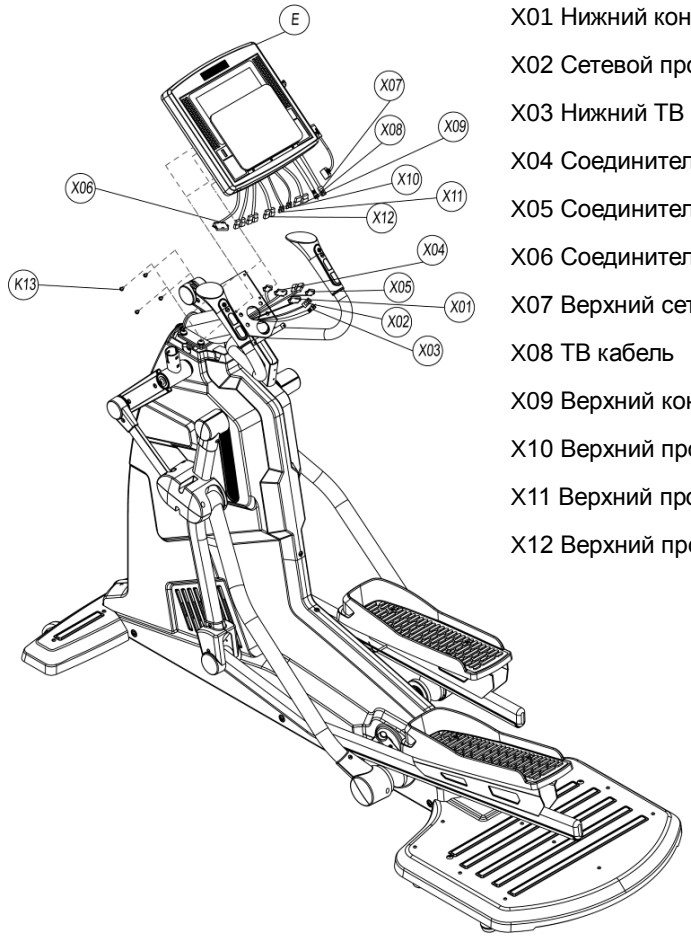
Для крепления консоли (E) к рулевой стойке (D) необходимо установить консоль в указанное на рисунке место, таким образом, чтобы совпали все отверстия, затем при помощи болтов (K13) зафиксируйте консоль.

Проверьте, надежно ли закреплена консоль при необходимости затяните болты.

Примечание:

Убедитесь, что все отверстия были совмещены правильно, задайте правильное положение консоли прежде чем затянуть болты.

Проверьте количество проводов, выходящих из консоли и количество проводов, выходящих из рулевой стойки. Убедитесь, что ни один провод не был пережат.



X01 Нижний контрольный провод

X02 Сетевой провод

X03 Нижний ТВ кабель

X04 Соединительный провод, нижний / рукоятки / BR

X05 Соединительный провод, нижний / рукоятки / BL

X06 Соединительный провод, верхний / рукоятки

X07 Верхний сетевой провод

X08 ТВ кабель

X09 Верхний контрольный провод

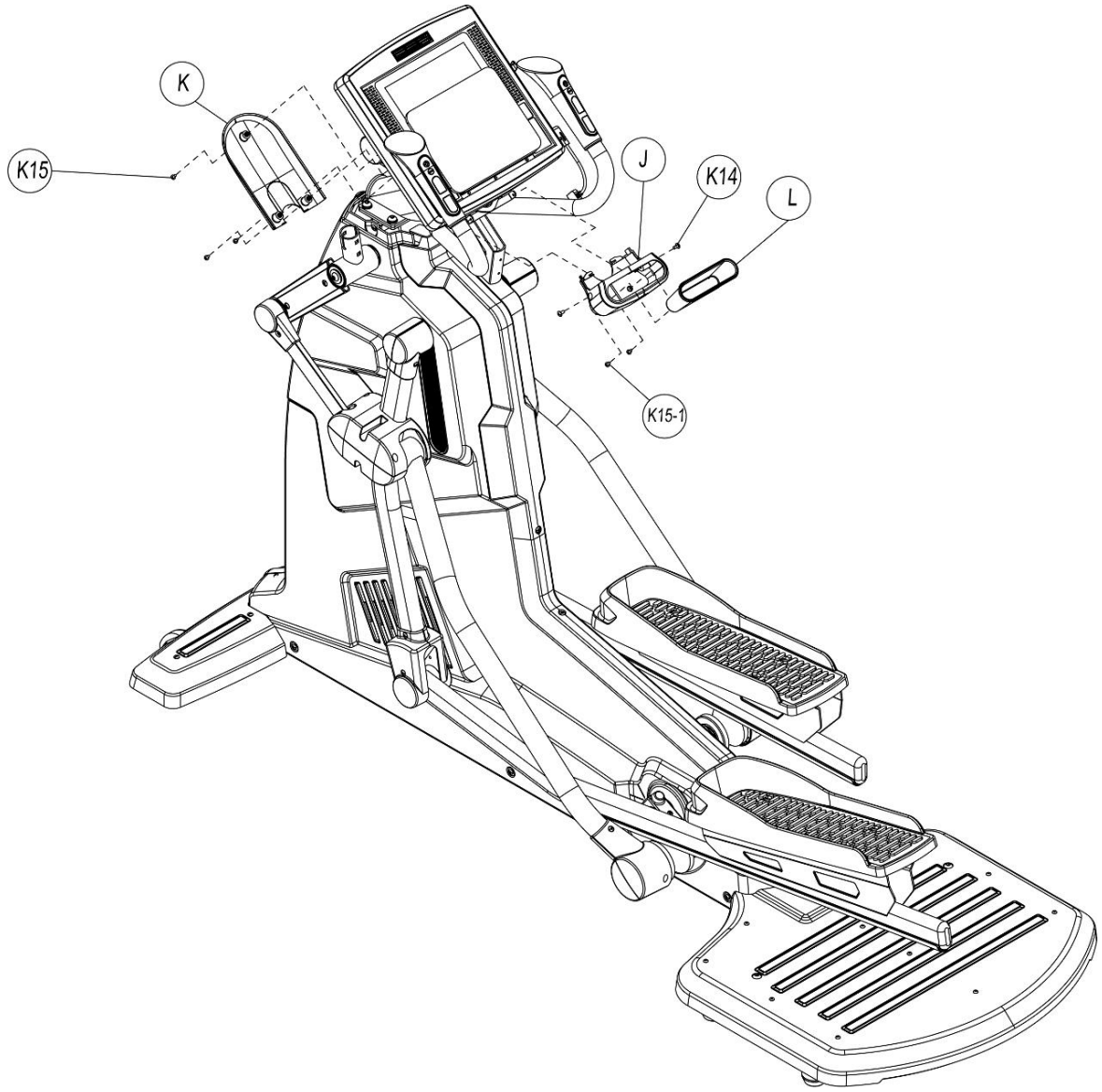
X10 Верхний провод датчика пульса

X11 Верхний провод датчика пульса

X12 Верхний провод датчика пульса

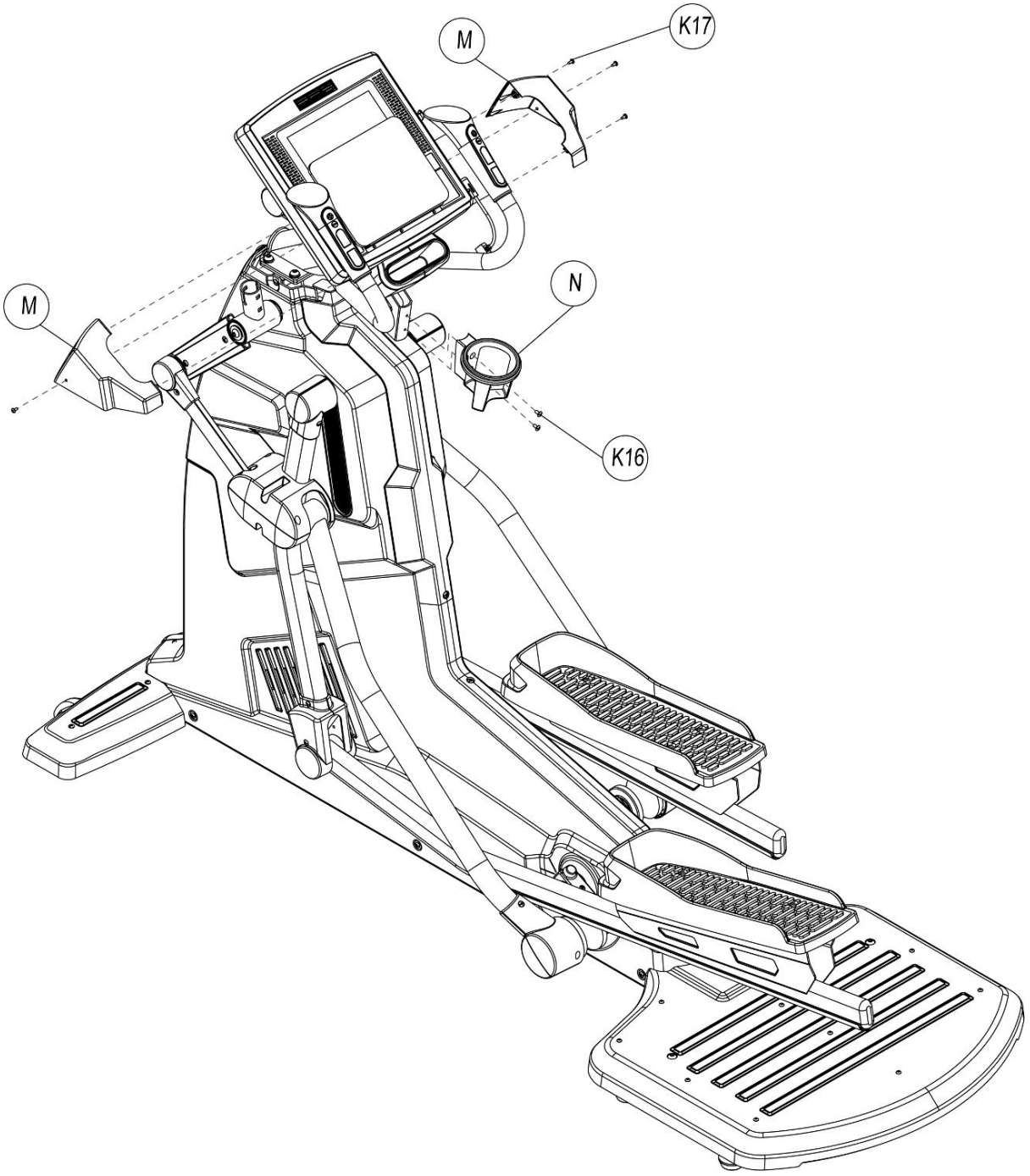
■Шаг 6 Сборка переднего, заднего защитного кожуха консоли

При помощи шестигранных болтов (K14) зафиксируйте передний защитный кожух консоли на рулевой стойке (D), затем установите держатель для аксессуаров (L) и зафиксируйте его при помощи самонарезающего винта (K15-1).
Используйте самонарезающий винт (K15) чтобы зафиксировать задний защитный кожух консоли на тыльной стороне консоли (E).



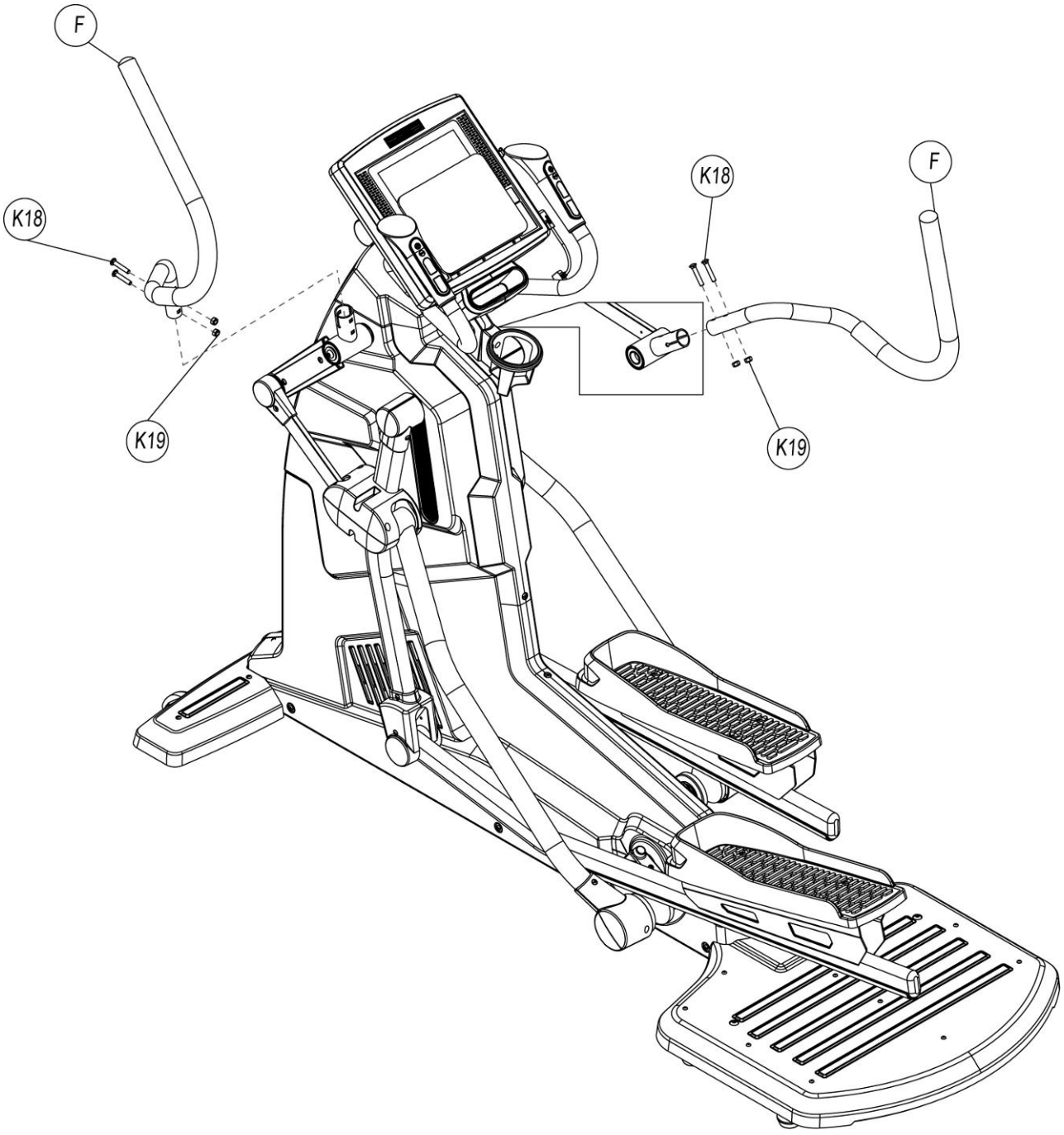
■Шаг 7 Сборка декоративного кожуха рулевой стойки и держателя для бутылки

Установите детали декоративного кожуха (M) в соответствии со схематичными линиями как показано на рисунке. Используйте самонарезающие винты (K17) чтобы зафиксировать декоративный кожух (M). Затем зафиксируйте держатель для бутылки (N) при помощи болтов (K16).



■Шаг 8 Сборка боковых поручней

Соедините боковые поручни (F) с главной рамой, в соответствии с рисунком. Используйте болт (K18) и нейлоновую гайку (K19) для фиксации.

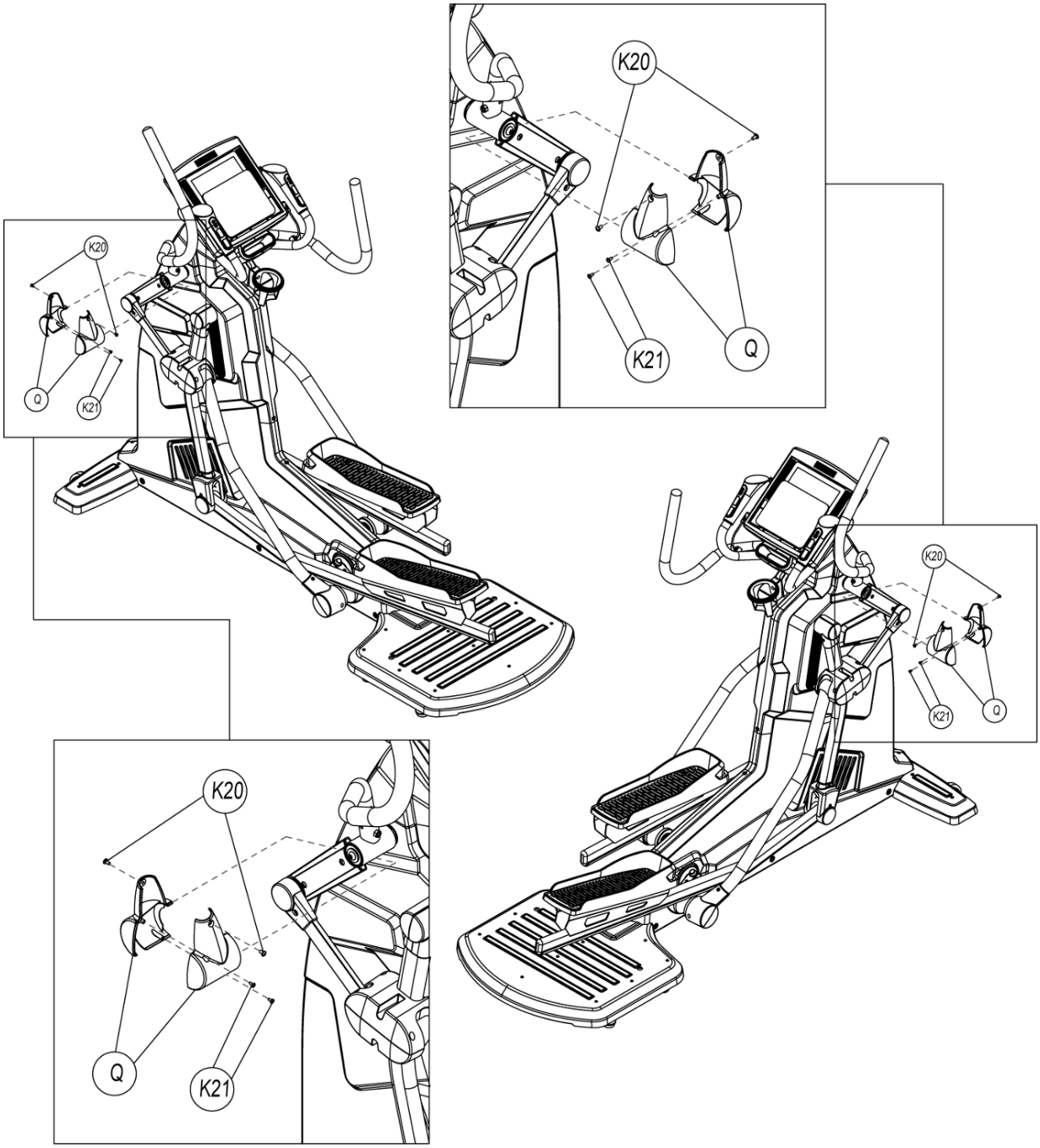


■Шаг 9　Сборка декоративных кожухов

Согласно схеме, установите декоративный кожух (O) на боковые стойки, выходящие из главной рамы, используйте шестигранный болт (K20) и самонарезающий винт (K21) для фиксации.

Примечание:

Убедитесь, что пластиковые детали кожуха плотно прижаты друг к другу.



6. Инструкция по эксплуатации консоли:

Консоль велотренажера удобна и проста в эксплуатации. Пользователи могут вносить личные данные и задавать свои параметры для любой тренировки.

6.1. Характеристики консоли: LED монитор

LED дисплей показывает следующую информацию о тренировке: уровень нагрузки, число оборотов в минуту, дистанцию, мощность в ваттах, скорость (км/мл), время, калории, пульс, данные о выбранной программе тренировок.

1. Количество уровней нагрузки равно 40, максимальный показатель нагрузки 400 Ватт (W) при 60 оборотах в минуту (RPM).
2. Диапазон длины шага состоит из 11-ти сегментов (от 0 до 10). Тренировочные программы начинаются с 0 ступени шага, за исключением программ P1 и HRC (запрограммированное изменение длины шага).
3. Вентилятор:

   При вхождении в режим паузы, нагрузка начнет постепенно снижаться до минимального значения, вентилятор плавно остановится, длина шага также перестанет меняться. Текущие результаты тренировки в режиме паузы сохранятся (при условии, что длительность паузы не более 20-х секунд).

   По истечении 20-ти секунд, консоль перейдет в спящий режим и вся информация о тренировке будет утеряна.

   - Для того чтобы выйти из режима паузы и продолжить тренировку, встаньте на педали, начните шагать, необходимо достичь частоты вращения более 40 оборотов в минуту.

6.2. Дисплей при включении и начале тренировки

При включении тренажера, на экране появится строка с данными о версии программного обеспечения и секунду спустя тренажер перейдет в режим готовности Start/steady.

1. Режим Start/steady:
   - После появления на экране информации о версии программного обеспечения, точечная матрица программного окна покажет 『---』, а в информационном окне появится строка『SELECT PROGRAM OR QUICK START』 (ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ СТАРТ).

2. Спящий режим：

- В режиме готовности Start/steady точечная матрица программного окна отображает 21 светодиод. Консоль считывает входящий сигнал частоты вращения педалей (RPM) и, если в течение 30 секунд Вы не наступаете на педали, лампочки будут последовательно гаснуть. После того как все лампочки погаснут, консоль перейдет в спящий режим. Данная функция работает, если тренажер не подключен к источнику питания.
- В режиме тренировки, если в течение 20 секунд Вы не наступаете на педали, компьютер перейдет в спящий режим и дисплей отключится автоматически.
- Для возобновления работы компьютера, необходимо достичь частоты вращения более 25 оборотов в минуту или нажать любую кнопку, консоль вернется в режим готовности Start/steady.
- После выхода компьютера из спящего режима, вся информация о предыдущей тренировке будет сброшена, настройки длины шага автоматически вернутся к нулевому сегменту.

6.3. Основные кнопки управления

1. **QUICK START / Быстрый Старт:** Быстрый запуск тренировки, минуя индивидуальные настройки. Компьютер запустит программу Ручной режим.
2. **STOP / Стоп:** Остановка программы во время занятия. Двойное нажатие кнопки - завершение тренировки и переход в режим ожидания.
3. **LEVEL / УРОВЕНЬ ▲:** Кнопка для выбора профиля тренировки PROFILE. Если профиль уже выбран, то эта кнопка увеличивает нагрузку во время тренировки.
4. **LEVEL / УРОВЕНЬ ▼:** Кнопка для выбора профиля тренировки PROFILE. Если профиль уже выбран, то эта кнопка уменьшает нагрузку.
5. **STRIDE – Шаг ▲:** Во время тренировки, эта кнопка увеличивает длину шага до максимального 10-го сегмента.
6. **STRIDE – Шаг ▼:** Во время тренировки, эта кнопка уменьшает длину шага до минимального 0-го сегмента.
7. **FAN ON / OFF:** Включение/Выключение вентилятора.
8. **LOCK – Блокировка:** Кнопка остановки бегущей строки в информационном окне, во время тренировки.
9. **GOAL / Целевые программы:** быстрый доступ к выбору целевой программы тренировки.
10. **HRC / Режим контроля Частоты Пульса:** быстрый доступ к режиму контроля частоты пульса.
11. **WATT / Режим Целевой Мощности:** быстрый доступ к режиму целевой мощности.
12. **TEST / Программа Фитнес тест:** быстрый доступ к программе Фитнес тест.
13. **P1 / Программа P1:** быстрый доступ к выбору программы P1.

14. **P2 / Программа P2:** быстрый доступ к выбору программы P2.
15. **ENTER Ввод:** Кнопка для входа в программы и подтверждения установленных значений.
16. **CLEAR - Очистить:** Удаление введенных данных.
17. **Кнопки ввода значений от 0 до 9:** Функция ввода цифровых параметров (только положительные цифры). Предназначены для ввода параметров тренировки: время, уровень наклона, скорость, вес, дистанция, целевое значение. После ввода данных нажмите «ENTER» для подтверждения или отмены.

7. Описание программ:

7.1. **Ручной режим** (Manual Mode)**:**

1. В ручном режиме (Manual Mode) точечная матрица программного окна выведет пиктограмму 『---』, а в информационном окне появится строка 『SELECT PROGRAM OR QUICK START (ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ БЫСТРЫЙ СТАРТ)』. Нажмите кнопку Quick Start (Быстрый Старт) начнется отсчет показаний. Предустановленный уровень нагрузки равен 1, увеличение предустановленное значение шага соответствует 0-му сегменту, текущий уровень будет отображаться на дисплее при смене длины шага. Если частота вращения педалей в минуту меньше 40 оборотов, на экране появится 『RPM↑』, а затем через 5 секунд компьютер перейдет в режим Пауза.
2. Во время тренировки, на экране будут отображены следующие данные:

   В метрической системе измерения 『KMH』: на дисплее отображаются: 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция, 『WAT』 - мощность, сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『KMH』- скорость, 『TIME』- время, 『CAL』- калории, сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения『MLH』: на дисплее отображаются: 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция, 『WAT』 - мощность, сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』- скорость, 『TIME』- время, 『CAL』 - калории, сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

3. При завершении программы тренировки, на экране бегущей строкой появится следующая информация:

В метрической системе измерения『KMH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH(км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

В английской системе измерения『MLH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS(ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH(миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

7.2. **Программный режим P1** (Programs Mode P1)**:**

1. В режиме готовности Start/steady нажмите P1, и точечная матрица программного окна выведет на экран『PROGRAM 1』(Программа 1), а в информационном окне появится строка『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM』(ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ С ПОМОЩЬЮ СТРЕЛОК) и『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE』(НАЖМИТЕ «ВВОД» ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ ПРОФИЛЬ).
2. При помощи кнопок LEVEL ▲、LEVEL▼ выберите PROGRAM 1, PROGRAM 2 или PROGRAM 3. После выбора программы, нажмите ENTER (ВВОД), чтобы продолжить настройки выбранной программы.
3. Установка веса: на экране появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT <30-199> KG』(Введите вес/кг) или『ENTER WEIGHT <70- 440> LBS』(Введите вес/фунты).

   При помощи кнопок 0-9 Вы можете ввести свой вес, вводимая величина будет мигающей. Предустановленное значение равно 30, вводимое значение должно быть в пределах от 30 до 199 кг. Вводимые цифры должны быть двузначными или трехзначными. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
4. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится предустановленное значение времени - 10 минут, а в информационном окне появится строка『ENTER TIME <10-60> MINUTES』(Введите время), диапазон составляет от 10 до 60-ти минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно изменить время, нажмите CLEAR.
5. Во время тренировки, шаг будет меняться автоматически в соответствии с предустановленными настройками программы. На дисплее будет отображаться текущий сегмент шага, в соответствии с запрограммированными настройками.

6. Во время тренировки, при помощи кнопок LEVEL▲, LEVEL▼ пользователь может менять уровень нагрузки. Всего доступно четыре уровня нагрузки.
7. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран программного окна данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем последует переход в режим готовности.
8. Во время тренировки, на экране будут отображены следующие данные:

   В метрической системе измерения『KMH』: на дисплее отображаются『LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』- мощность сначала за 1секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『KMH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

   В английской системе измерения『MLH』: на дисплее отображаются LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』- мощность сначала за 1секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『MLH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

9. При завершении программы тренировки, на экране бегущей строкой появится следующая информация:

   В метрической системе измерения『KMH』:

   『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』

   『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

   『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH(км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

В английской системе измерения『MLH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS(ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH(миль/час) = 0.0』

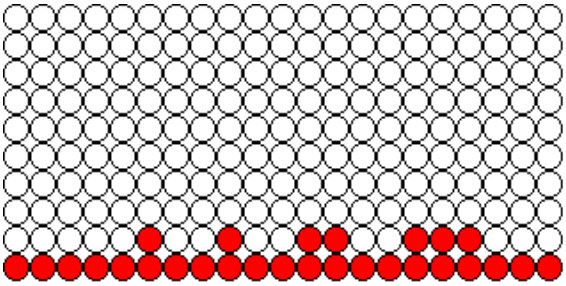
『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

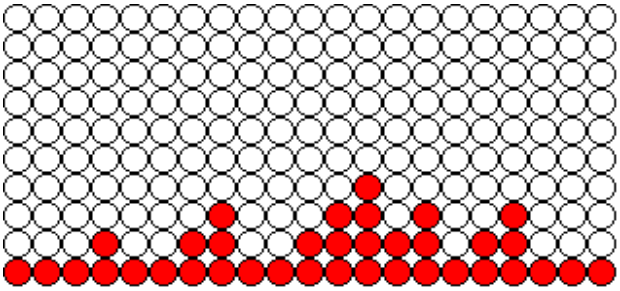
Профили программы:

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 1



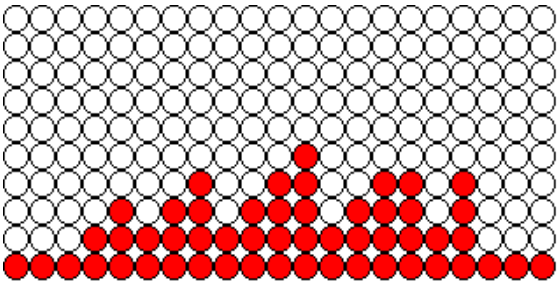
ШАГ: 1 1 1 1 3 3 1 1 1 1 1 3 3 1 1 3 3 3 1 1 1

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 2



ШАГ: 1 1 1 1 3 3 1 1 1 1 1 3 3 1 1 3 3 3 1 1 1

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 3



ШАГ: 1 1 1 1 3 3 1 1 1 1 1 3 3 1 1 3 3 3 1 1 1

7.3. Режим ИНТЕРВАЛЫ P2 (Intervals Mode P2):

1. В режиме готовности Start/steady нажмите P2, точечная матрица программного окна выведет на экран『INTERVAL 1』а в информационном окне появится строка 『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM』 (ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ С ПОМОЩЬЮ СТРЕЛОК) и 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE』 (НАЖМИТЕ «ВВОД» ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ ПРОФИЛЬ).

2. При помощи кнопок LEVEL▲, LEVEL▼ выберите INTERVAL 1, INTERVAL 2 или INTERVAL 3. После выбора программы, нажмите ENTER (ВВОД), чтобы продолжить настройки выбранной программы.

3. Установка веса: на экране появится бегущая строка『ENTER WEIGHT <30-199> KG』(Введите вес/кг) или『ENTER WEIGHT <70- 440> LBS』(Введите вес/фунты). При помощи кнопок 0-9 Вы введите свой вес, вводимая величина будет мигающей. Предустановленное значение равно 30, вводимое значение должно быть в пределах от 30 до 199 кг. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). После ввода веса, нажмите ENTER для сохранения данных.

4. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится предустановленное значение времени - 10 минут, а в информационном окне появится строка『ENTER TIME <10-60> MINUTES』 (Введите время), диапазон составляет от 10 до 60-ти минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать

время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно изменить время, нажмите CLEAR.

5. Во время тренировки, начальный сегмент шага равен 0. На дисплее будет отображаться значение сегмента шага, в соответствии с изменениями. При помощи кнопок LEVEL▲, LEVEL▼ пользователь может менять уровень нагрузки. Всего доступно 4 уровня нагрузки.

6. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем последует переход в режим готовности.

7. Во время тренировки, на экране будут отображены следующие данные:

   В метрической системе измерения『KMH』: на дисплее отображаются『LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』- мощность сначала за 1секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки 『KMH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

   В английской системе измерения『MLH』: на дисплее отображаются LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』- мощность сначала за 1секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『MLH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

8. При завершении программы тренировки, на экране бегущей строкой появится следующая информация:

В метрической системе измерения『KMH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH(км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT =』(Сожженные калории) 『KCAL= 0.0』

『AVERAGE WATTS =』(Средняя мощность) 『WATTS= 0.0』

『AVERAGE METS =』(Средний показатель METS) 『METS= 0.0』

В английской системе измерения『MLH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH(миль/час) = 0.0』

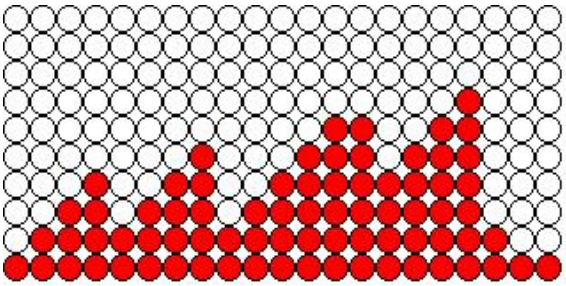
『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

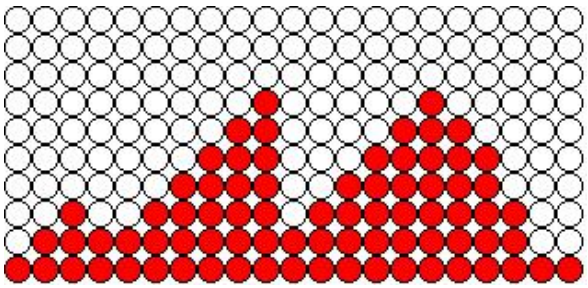
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

Профили программы:

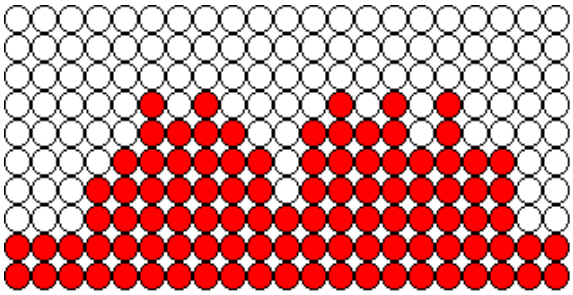
ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 1



ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 2



ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 3



7.4. Программа Фитнес тест (Fitness test):

1. В режиме готовности Start/steady нажмите кнопку TEST, и точечная матрица программного окна выведет на экран 『MALE TEST』 (для мужчин) или『FEMALE TEST』 (для женщин). А в информационном окне появится строка『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM』 (ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ С ПОМОЩЬЮ СТРЕЛОК) и 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE』(НАЖМИТЕ «ВВОД» ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ ПРОФИЛЬ).
2. Установка возраста: нажмите ENTER, чтобы приступить к установке, на экране появится бегущая строка『ENTER AGE<10-99> 』(Введите возраст). При помощи кнопок 0-9 введите свой возраст. После ввода возраста на экране появится мигающее『AGE= xxx』. Диапазон возраста составляет от 10 до 99 лет. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). После ввода возраста, нажмите ENTER для сохранения данных. На экране появится сообщение «ОК». Программа запустится и начнет обратный отсчет 10 минут с текущим уровнем нагрузки LEVEL 1. Если частота оборотов в минуту меньше 40, на экране появится 『RPM↑』, а затем через 5 секунд компьютер перейдет в режим Пауза.
3. На дисплее будет отображаться значение сегмента шага: начальное значение равно 0. Во время теста на экране вы увидите текущий уровень LEVEL 1, но Вы не сможете его изменить кнопками Up (Вверх) или Down (Вниз). Программа схожа с программой Целевой мощности (WATT mode), с разницей лишь в том, что в данном тесте целевым показателем для мужчин является 150W, для женщин 100W.
4. Таблица соответствия пульса: Если дистанция равна 0 или отсутствует пульс, на экран будут выведены нулевые значения.

Мужчины					
Возраст	**Частота Пульса**				
<35	**>=186**	**>=170**	**>=139**	**>=129**	**<129**
<45	**>=183**	**>=165**	**>=124**	**>=112**	**<112**
<55	**>=186**	**>=167**	**>=127**	**>=100**	**<100**
>=55	**>=188**	**>=165**	**>=129**	**>=107**	**<107**
Результат	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Женщины					
Возраст	**Частота Пульса**				
<35	**>=197**	**>=181**	**>=150**	**>=140**	**<140**
<45	**>=212**	**>=197**	**>=161**	**>=150**	**<150**
<55	**>=228**	**>=212**	**>=181**	**>=169**	**<169**
>=55	**>=238**	**>=223**	**>=197**	**>=181**	**<181**
Результат	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

5. Во время тренировки, на экране будут отображены следующие данные:

В метрической системе измерения『KMH』: на дисплее отображаются『LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』- мощность сначала за 1секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки 『KMH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения『MLH』: на дисплее отображаются LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』- мощность сначала за 1секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『MLH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

6. При завершении программы тренировки, на экране бегущей строкой появится следующая информация:

В метрической системе измерения『KMH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH(км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT =』(Сожженные калории) 『KCAL= 0.0』

『AVERAGE WATTS =』(Средняя мощность) 『WATTS= 0.0』

『AVERAGE METS =』(Средний показатель METS) 『METS= 0.0』

В английской системе измерения『MLH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH(миль/час) = 0.0』

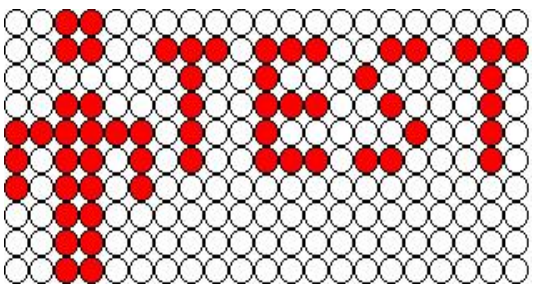
『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

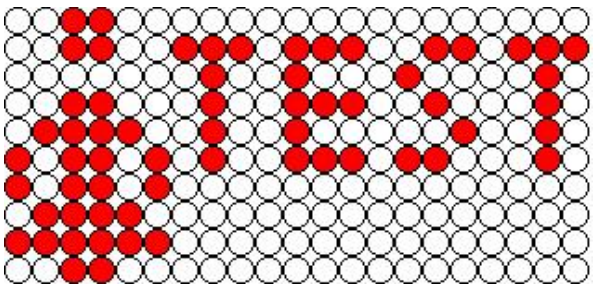
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

Профили программы:

ФИТНЕСС ТЕСТ для мужчин



ФИТНЕСС ТЕСТ для женщин



7.5. Контроль зоны Пульса (HRC):

1. В режиме готовности Start/steady нажмите кнопку HRC, на экране точечной матрицы появится пульсирующая картинка «Сердце», а в информационном окне появится строка『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE』 (НАЖМИТЕ «ВВОД» ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ ПРОФИЛЬ).
2. Нажмите ENTER, и на точечной матрице появятся мигающие "60%", а в информационном окне появится строка『PRESS LEVEL UP/DOWN TO SELECT PROFILE』 (НАЖМИТЕ ВВЕРХ/ВНИЗ, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ ПРОФИЛЬ).
3. Вы можете выбрать другой Профиль HRC при помощи кнопок LEVEL ▲ или LEVEL ▼. Доступно 6 режимов контроля Частоты Пульса: 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%.
4. При выборе показателя частоты пульса, выбранное значение будет мигать в окне дисплея. Нажмите ENTER для установки Профиля.
5. Установка возраста: На точечной матрице появится мигающий исходный возраст 30 лет. В окне дисплея появится『ENTER AGE (Введите возраст) 』. Введите данные, при помощи кнопок 0-9, где 10 минимальное значение, а 99 максимальное. Возрастной диапазон составляет от 10 до 99 лет. После того, как Вы ввели свой возраст, нажмите ENTER.
6. **Целевой Пульс (ЦП)** – выражается в ударах в минуту и рассчитывается от теоретического максимума. Формула расчета целевого пульса = (220-возраст) x % соотношение от максимального пульса.
7. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится предустановленное значение времени 10 мин, а на экране дисплея『ENTER TIME (Введите время) 』. Диапазон времени составляет от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, где 10 минимальное значение, а 60 максимальное, затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. На экране в течение 2-х секунд появится мигающий «Целевой показатель пульса».
8. Во время тренировки, начальный сегмент шага равен 0. На дисплее будет отображаться значение сегмента шага. Программа отслеживает соответствие

заданного пульса и фактического пульса пользователя, автоматически увеличивая/уменьшая длину шага.

9. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, по 2 секунды на каждое, а затем последует переход в режим готовности.

10. Во время тренировки, на экране будут отображены следующие данные:

В метрической системе измерения『KMH』: на дисплее отображаются 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин., 『DIST』- расстояние и 『WAT』- мощность сначала за одну секунду, а затем появятся показатели за 10секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『KMH』- скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения『MLH』: на дисплее отображаются 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин., 『DIST』- расстояние и 『WAT』- мощность за одну секунду, а затем появятся показатели за 10секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『MLH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

11. При завершении программы тренировки, на экране бегущей строкой появится следующая информация:

В метрической системе измерения『KMH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH (км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

В английской системе измерения『MLH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML (миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал)= 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS= 0.0』

12. **Режим Контроля Зоны Пульса:**
Предустановленный уровень нагрузки равен 50 Ватт, начальный сегмент шага равен 0. Во время работы программы Контроля Частоты Пульса система проверяет сигнал пульса каждые 10 секунд. Если фактическое значение пульса выше или ниже целевого показателя, на экран выводится соответствующее сообщение. Система автоматически увеличивает или снижает нагрузку.

Если фактический пульс ≦ на 15, чем целевой показатель пульса, программа увеличит нагрузку (WATT) до 20, максимальное значение 400WATT. Шаг также увеличится автоматически на 2 сегмента. Максимальное значение - 10.

Если фактический пульс ≦ на 5, чем целевой показатель пульса, программа увеличит нагрузку (WATT) до 10, максимальное значение 400WATT. Шаг также увеличится автоматически на 1 сегмент, Максимальное значение - 10.

Если фактический пульс ≧ на 5, чем целевой показатель пульса, программа уменьшит нагрузку на 10, минимальное значение 50WATT. Шаг также уменьшится автоматически на один сегмент, минимальное значение – 0.

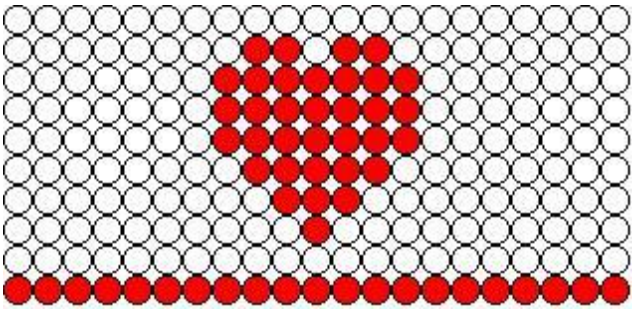
Если фактический пульс ≧на 15, чем целевой показатель пульса, программа уменьшит нагрузку на 20, минимальное значение 50WATT. Шаг также уменьшится автоматически на 2 сегмента, минимальное значение – 0.

Если фактический пульс ≧ на 30, чем целевой показатель пульса, программа уменьшит нагрузку до 50WATT. Программа не будет увеличивать нагрузку до тех пор, пока фактический пульс не будет меньше целевого значения на 5.
Если во время тренировки программа сигнал пульса не поступает в консоль, на экране появится сообщение "NO PULSE (НЕТ пульса)". Если пульса нет в течение 60 секунд, компьютер переходит в режим PAUSE mode.

Если количество оборотов в минуту RPM меньше 40, на экране появится 『RPM↑』, компьютер консоли перейдет в режим PAUSE через 5 секунд.

В Режиме Контроля Частоты Пульса для считывания пульса во время тренировки необходимо надеть нагрудный ремень или другой нагрудный датчик пульса. Датчики пульса на рукоятках в этом режиме не работают.
Во время тренировки на экране появится предустановленный уровень нагрузки LEVEL1. Кнопки регулировки нагрузки Up (вверх) и Down (вниз) в данном режиме не работают.

Профиль программы:
Контроль Частоты Пульса



7.6. Режим Целевой мощности (WATT Mode):

1. В режиме готовности Start/steady нажмите кнопку WATT, на экране точечной матрицы появится『WATT』, затем на экране дисплея『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE』 (НАЖМИТЕ «ВВОД» ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ ПРОФИЛЬ).
2. Нажмите ENTER чтобы подтвердить выбор режима Целевой мощности. На экране появится『ENTER WATT <25-400> 』 (Введите мощность), при помощи кнопок 0-9 введите показатель Целевой мощности. На дисплее появится『WATTS= xxx』. Мощность варьируется от 25 до 400 Вт. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
3. Установка продолжительности тренировки: на экране точечной матрицы появится мигающее минимальное время: 10 минут, а на экране дисплея『ENTER TIME <10 - 60> MINUTOS』Диапазон времени составляет от 10 до 60-ти минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
4. После запуска программы текущий уровень нагрузки LEVEL будет равен 1, и он будет изменяться на одну ступень каждую минуту. Во время тренировки, начальный сегмент шага равен 0. На дисплее будет отображаться значение сегмента шага, в соответствии с изменениями. Если частота вращения педалей в минуту меньше 40 оборотов, на экране появится『RPM↑』, а затем через 5 секунд компьютер перейдет в режим паузы.
5. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, по 2 секунды на каждое, а затем последует переход в режим готовности.
6. Во время тренировки, на экране будут отображены следующие данные:

В метрической системе измерения『KMH』: на дисплее отображаются 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин., 『DIST』- расстояние и 『WAT』- мощность сначала за одну секунду, а затем появятся показатели за 10секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『KMH』- скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения『MLH』: на дисплее отображаются 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин., 『DIST』- расстояние и 『WAT』- мощность за одну секунду, а затем появятся показатели за 10секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『MLH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

7. При завершении программы тренировки, на экране бегущей строкой появится следующая информация:

В метрической системе измерения『KMH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)=0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM (км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH (км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS= 0.0』

В английской системе измерения『MLH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) =0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML (миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS=0.0』

8. **Режим контроля мощности:**

- Если во время тренировки, значение WATT, ниже 25W, на экране появится 『RPM ↑』 (Необходимо увеличить количество оборотов).
- Если во время тренировки, значение WATT выше 400W, на экране появится 『RPM ↓』 (Необходимо снизить количество оборотов).
- Если во время тренировки, уровень LEVEL достиг 40, а мощность не достигла целевого показателя, на экране появится『RPM↑』

В процессе выполнения упражнения, программа оценивает Мощность (WATT) каждые 10 секунд и автоматически увеличивает или уменьшает уровень нагрузки LEVEL, для достижения Целевой мощности. Ниже таблица увеличения/ уменьшения уровня нагрузки.

Целевое значение WATT： 『фактич. значение WATT≦ целевое значение WATT на 75』, во время тренировки уровень LEVEL будет автоматически увеличиваться на 3, максимальное значение - LEVEL 40.

Целевое значение WATT： 『фактич. значение WATT≦целевое значение WATT на 50』, во время тренировки уровень LEVEL будет автоматически увеличиваться на 2, максимальное значение - LEVEL 40.

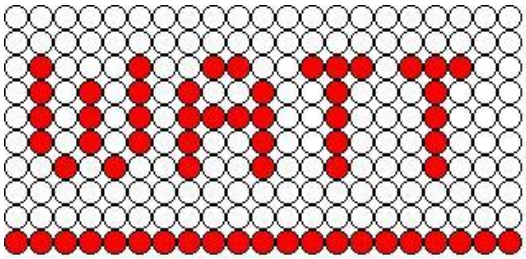
Целевое значение WATT：『фактич. значение WATT ≦ целевое значение WATT на15』, во время тренировки уровень LEVEL будет автоматически увеличиваться на 1, максимальное значение LEVEL 40.

Целевое значение WATT：『фактич. значение WATT ≧ целевое значение WATT на 15』, во время тренировки уровень LEVEL будет автоматически снижаться на 1, минимальное значение LEVEL 1.

Целевое значение WATT：『фактич. значение WATT≧ целевое значение WATT на 50』, во время тренировки уровень LEVEL будет автоматически снижаться на 2, минимальное значение LEVEL 1.

Целевое значение WATT：『фактич. значение WATT≧ целевое значение WATT на 75』, во время тренировки уровень LEVEL будет автоматически снижаться на 3, минимальное значение LEVEL 1.

Профиль тренировки
Режим Целевой Мощности



7.7. Целевые программы (GOAL MODE):

1. В режиме готовности Start/steady нажмите кнопку GOAL (Цель) чтобы выбрать цель тренировки: 『1.TIME (Время), 2.DISTANCE (Дистанция) или 3.CALORICES』 (Калории).
2. Выбрав цель тренировки кнопками 1-2-3, нажмите ENTER.
3. Установка возраста: На точечной матрице появится мигающий исходный возраст

30 лет. В окне дисплея 『ENTER AGE<10-99> 』 (Введите возраст). Введите возраст при помощи кнопок 0-9. Возраст варьируется от 10 до 99. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.

4. Установка веса: на экране появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT <30-199> KG』 (Введите вес/кг) или『ENTER WEIGHT <70- 440> LBS』 (Введите вес/фунты). При помощи кнопок 0-9 Вы можете ввести свой вес, вводимая величина будет мигающей. Предустановленное значение равно 30, вводимое значение должно быть в пределах от 30 до 199 кг. Вводимые цифры должны быть двузначными или трехзначными. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
5. Установка Целевых программ включает в себя установку одного из следующих пунктов:
   - Установка времени тренировки (TIME): на экране точечной матрицы появится мигающее минимальное время: 10 минут, а на экране дисплея 『ENTER TIME <10 - 60> MINUTOS』 (Введите время) диапазон составляет от 10 до 60-ти минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
   - Установка дистанции (DISTANCE): на экране точечной матрицы появится мигающее значение 10 км, а на экране дисплея 『ENTER DISTANCE <1.0-99.9> KM』 (Введите дистанцию). Используйте кнопки 0-9, чтобы задать нужное расстояние от 1.0 до 99.9 км. Нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
   - Установка калорий (CALORIE): на экране точечной матрицы появится мигающее значение калорий, а на экране дисплея 『ENTER CALORIES <1-999> KCAL』 (Введите калории). Используйте кнопки 0-9, чтобы задать количество калорий, которое Вы хотите потерять в пределах 1~999. Нажмите ENTER для сохранения данных и запуска программы.

6. Во время тренировки, начальный сегмент шага равен 0. На дисплее будет отображаться значение сегмента шага, в соответствии с изменениями. При помощи кнопок LEVEL▲, LEVEL▼ пользователь может менять уровень нагрузки, диапазон уровней от L1 до L40.

7. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, по 2 секунды на каждое, а затем последует переход в режим готовности.

8. Во время тренировки, на экране будут отображены следующие данные:

   В метрической системе измерения『KMH』: на дисплее отображаются 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』- мощность сначала за 1секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『KMH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

   В английской системе измерения『MLH』: на дисплее отображаются 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и『WAT』- мощность сначала за 1секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『MLH』- скорость, 『TIME』- время и『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

9. При завершении программы тренировки, на экране бегущей строкой появится следующая информация:

В метрической системе измерения『KMH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)=0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM (км)=0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH(км/ч) =0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

В английской системе измерения『MLH』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) =0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML (миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL(ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』