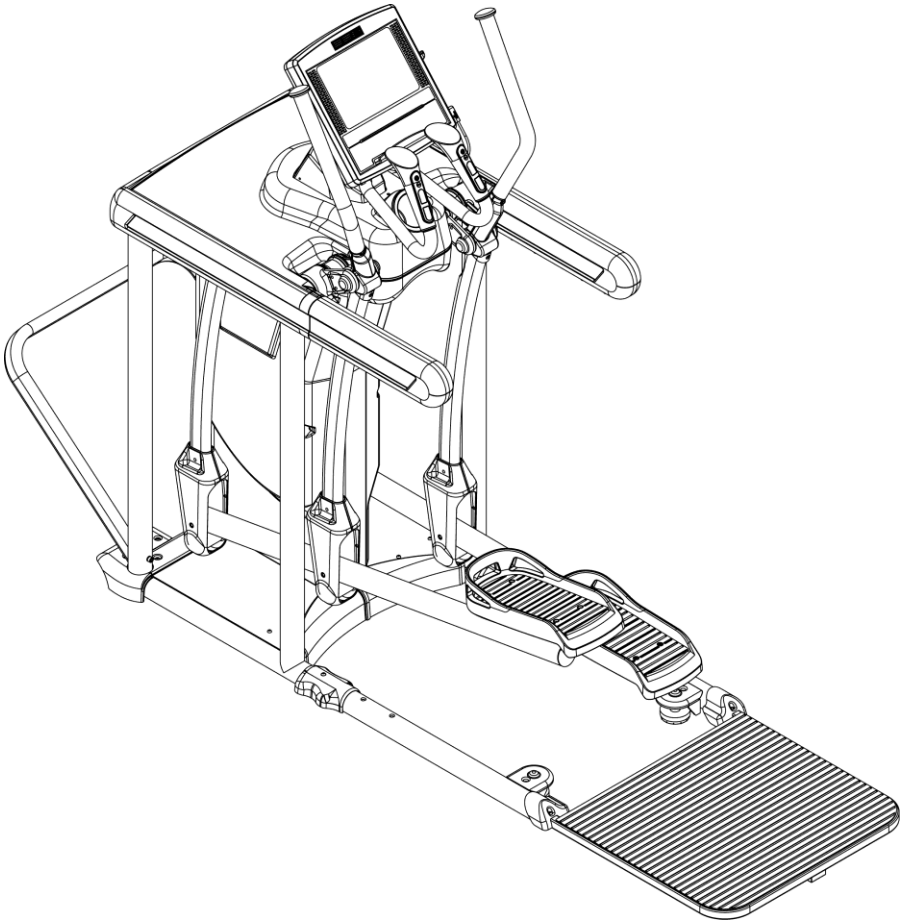
2017г.



АДАПТИВНЫЙ КРОСС-ТРЕНАЖЕР
X6-FR LED

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального адаптивного кросс-тренажера ***AEROFIT PROFESSIONAL*** X6-FR 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 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: aerofit2013@yandex.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. Введение 4
   1.1. Советы перед установкой 4
   1.2. Выбор места и установка 4
   1.3. Перемещение тренажера 4
2. Технические характеристики тренажера 4
3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности 5
4. Инструкция по сборке 6
   4.1. Комплект поставки 6
   4.2. Крепежный комплект 7
   4.3. Этапы сборки 9
5. Инструкция по эксплуатации консоли 20
   5.1. Описание консоли 20
   5.2. Дисплей при включении и начале тренировки 20
   5.3. Основные кнопки управления 21
   5.4. Описание программ 21

№1. Введение:

1.1. Советы перед установкой:

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.

1.2. 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.

1.3. Перемещение тренажера:

При перемещении данного тренажера будьте осторожны. Тренажер X6-FR LED 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.

№ 2. Технические характеристики тренажера:

- Электромагнитная система нагружения с автономным питанием от встроенного генератора
- Система трансмиссии: V-образный ремень
- Диапазон сопротивлений: 40 уровней
- Питание: генератор
- Максимальный вес пользователя: 180 кг
- Максимальный уровень нагрузки: 400 ватт
- Диапазон длины шага: 250-1000 мм
- Транспортировочные колесики: да

Габариты:
Габариты тренажера: (Д x Ш x В): 2220 x 716 x1760 мм
Габариты упаковки: (Д x Ш x В): 1495 x 755 x 1100 мм

Вес:
Вес нетто: 270 кг
Вес брутто: 286 кг

№3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности:

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.

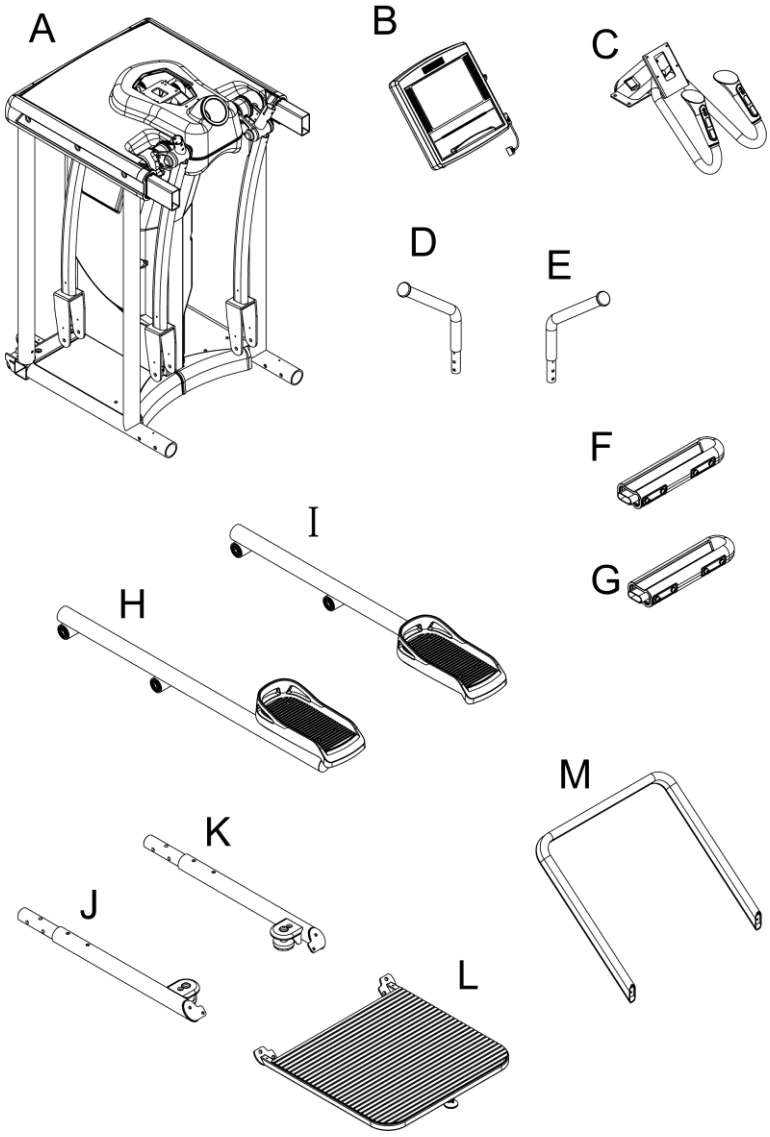
12. Зона безопасности вокруг тренажера должна составлять 1,000мм x 1,000мм.

13. Не используйте в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли, или в местах с повышенным содержанием кислорода.

№4. Инструкция по сборке:

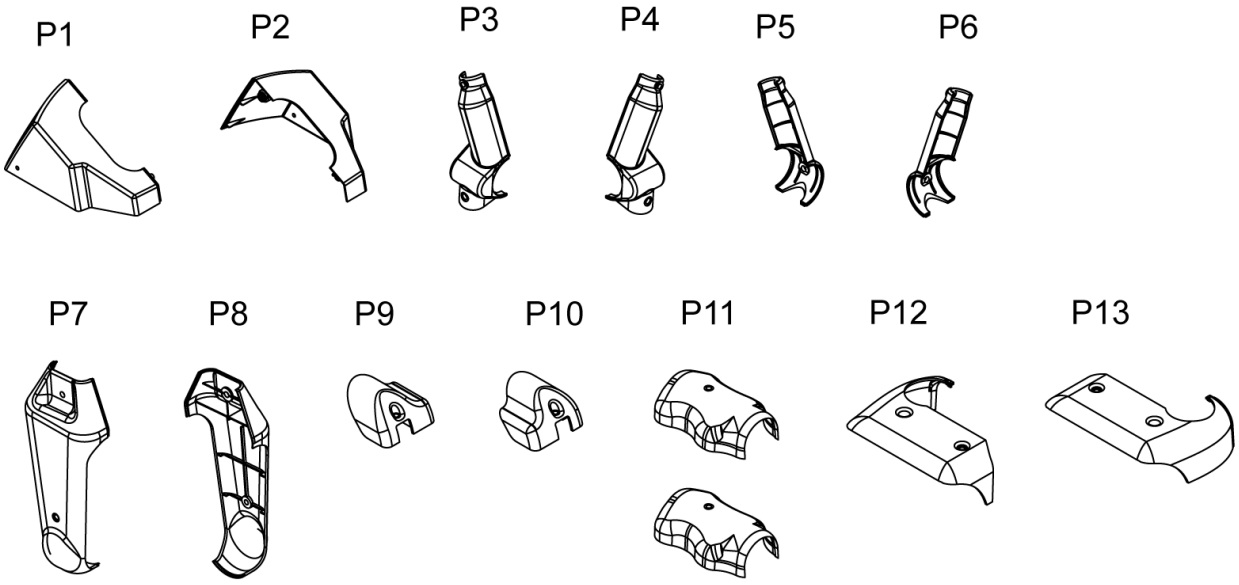
4.1. Комплект поставки:

Артикул	Описание	Кол-во
A	Главная рама	1
B	Консоль	1
C	Рулевая стойка	1
D	Подвижная рукоятка (левая)	1
E	Подвижная рукоятка (правая)	1
F	Поручень (левый)	1
G	Поручень (правый)	1
H	Педаль (левая)	1
I	Педаль (правая)	1
J	Базовая опора (левая)	1
K	Базовая опора (правая)	1
L	Платформа	1
M	Передняя защитная стойка	1

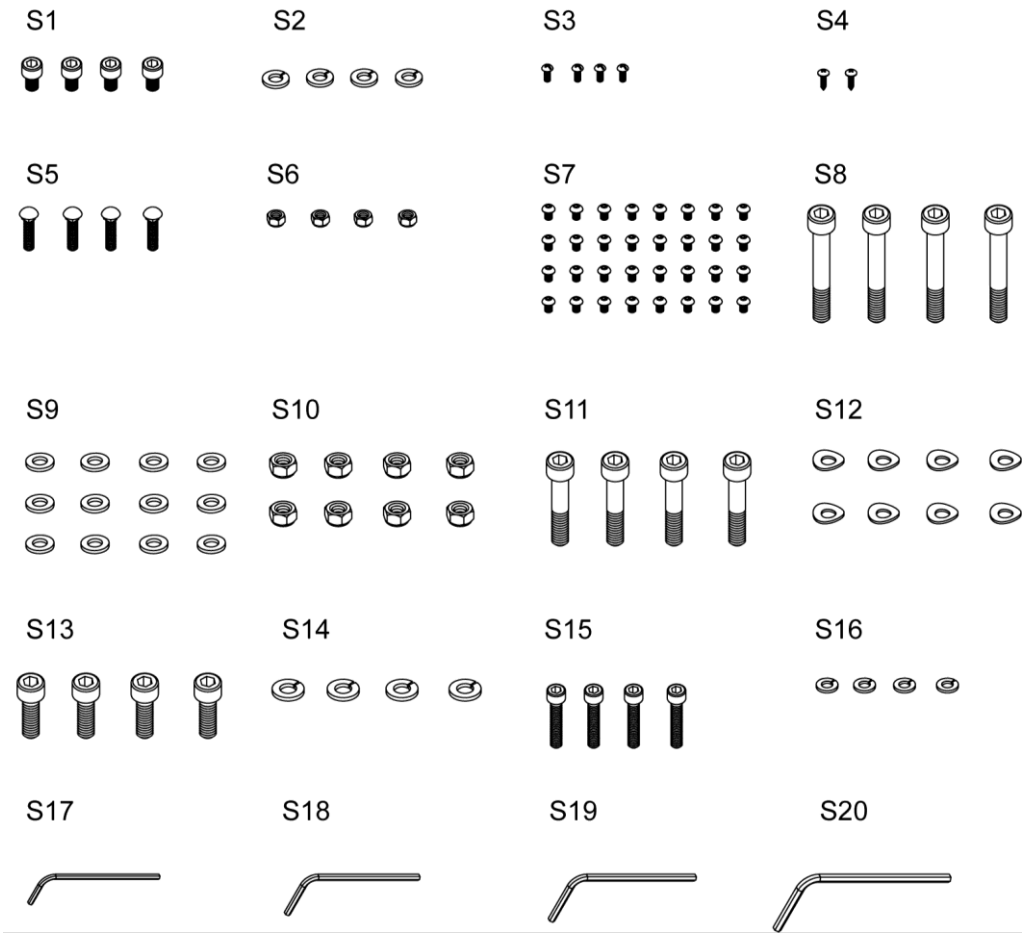


4.2. Крепежный комплект:

Артикул	Описание	Кол-во
P1	Декоративный кожух рулевой стойки (левый)	1
P2	Декоративный кожух рулевой стойки (правый)	1
P3	Задний декоративный кожух подвижной рукоятки (левый)	1
P4	Задний декоративный кожух подвижной рукоятки (правый)	1
P5	Передний декоративный кожух подвижной рукоятки (левый)	1
P6	Передний декоративный кожух подвижной рукоятки (правый)	1
P7	Защитный кожух педали (левый)	4
P8	Защитный кожух педали (правый)	4
P9	Задний декоративный кожух (база) левый	1
P10	Задний декоративный кожух (база) правый	1
P11	Декоративные кожухи на базовые опоры	2
P12	Правый защитный кожух (передняя стойка)	1
P13	Левый защитный кожух (передняя стойка)	1



Артикул	Описание	Кол-во
S1	Болт M10xP1.5x25	4
S2	Пружинная шайба M10	4
S3	Винт M5xP0.8x10	4
S4	Самонарезной винт ϕ4x16	2
S5	Болты M8xP1.25x45	4
S6	Гайка M8xP1.25	4
S7	Шестигранный болт	32
S8	Шестигранный болт	4
S9	Шайба ϕ12xϕ24x2.0t	12
S10	Нейлоновая гайка M12xP1.75	4
S11	Болт M12xP1.75x75	4
S12	Шайба ϕ12.5xϕ25x1.5t-R50	8
S13	Болты M12xP1.75x25	4
S14	Пружинная шайба M12	4
S15	Болты M8xP1.25x75	2
S16	Пружинная шайба M8	2
S17	L-образный шестигранный ключ 4 мм	1
S18	L-образный шестигранный ключ 6 мм	1
S19	L-образный шестигранный ключ 8 мм	1
S20	L-образный шестигранный ключ 10 мм	1



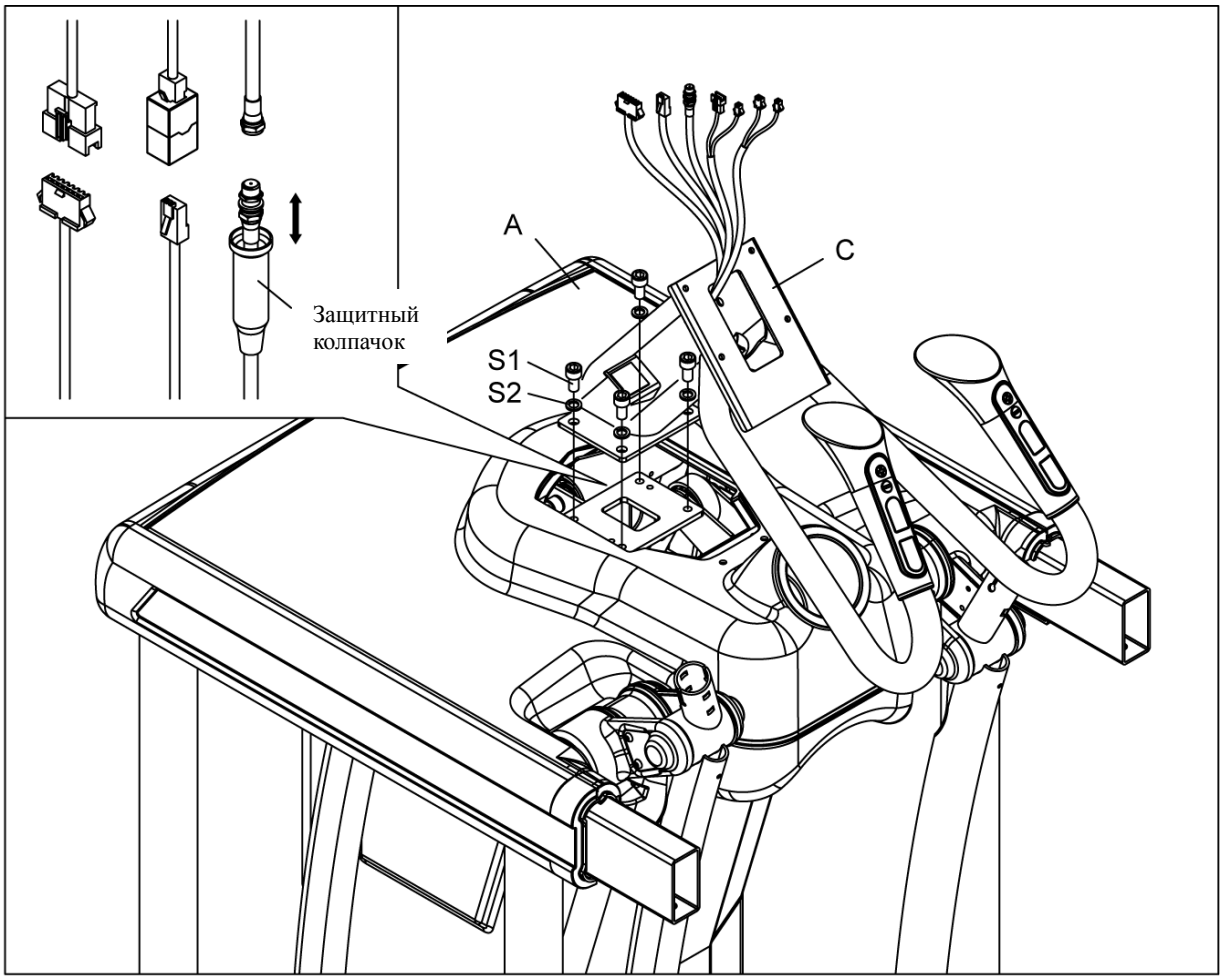
4.3. Этапы сборки:

■ШАГ 1: Схема крепления рулевой стойки к главной раме

Установите рулевую стойку консоли (C) на главную раму (A), протяните провода (включая защитный колпачок), выходящие из главной рамы, через нижнее отверстие рулевой стойки и выведите их наверх.
Прикрепите рулевую стойку консоли (C) к главной раме (A), используя болты S1 и S2 пружинную шайбу.

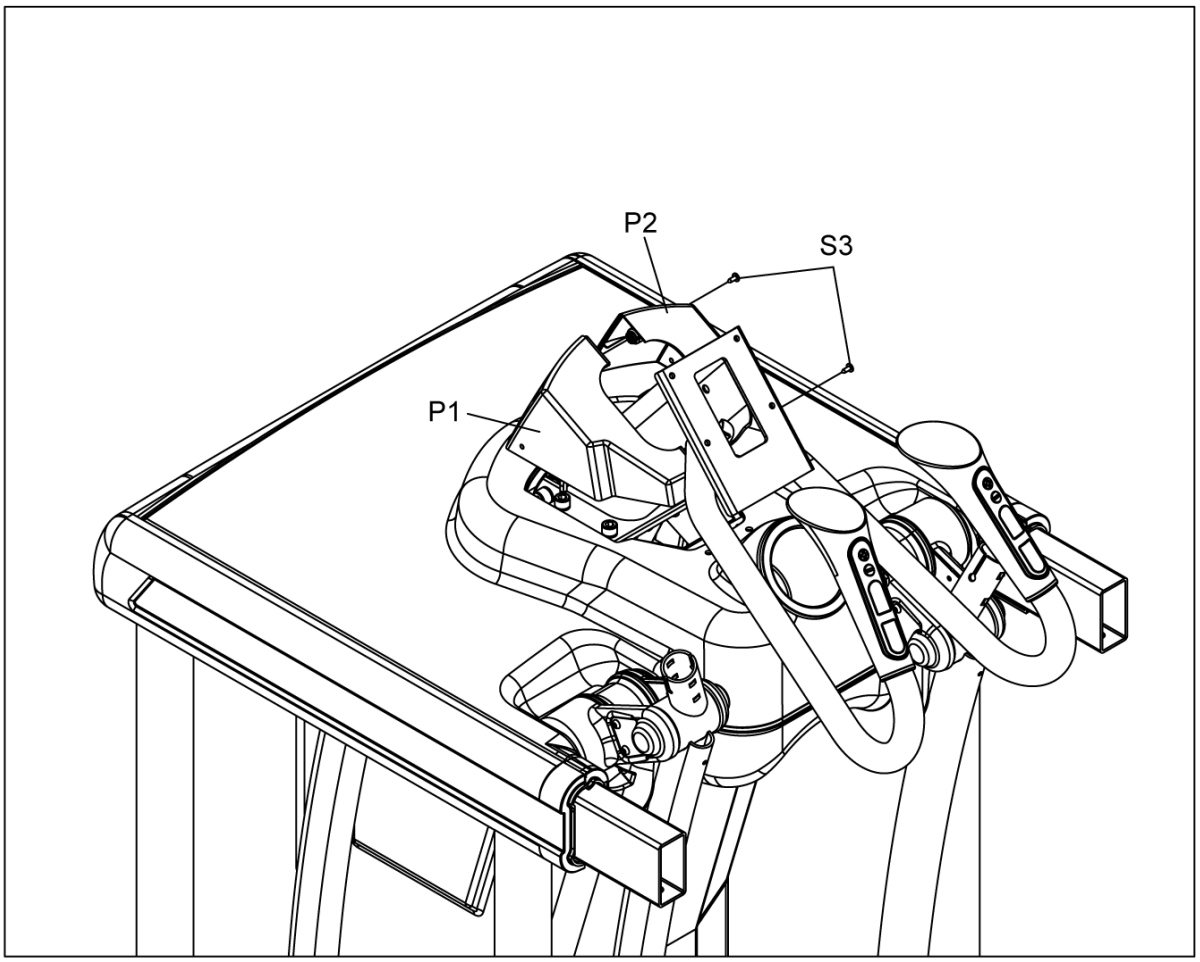
Убедитесь, что все отверстия были совмещены правильно, задайте правильное положение консоли прежде чем затянуть болты. Убедитесь, что ни один провод не был пережат.
Интернет и ТВ провод – подходят только для LCD консолей.

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



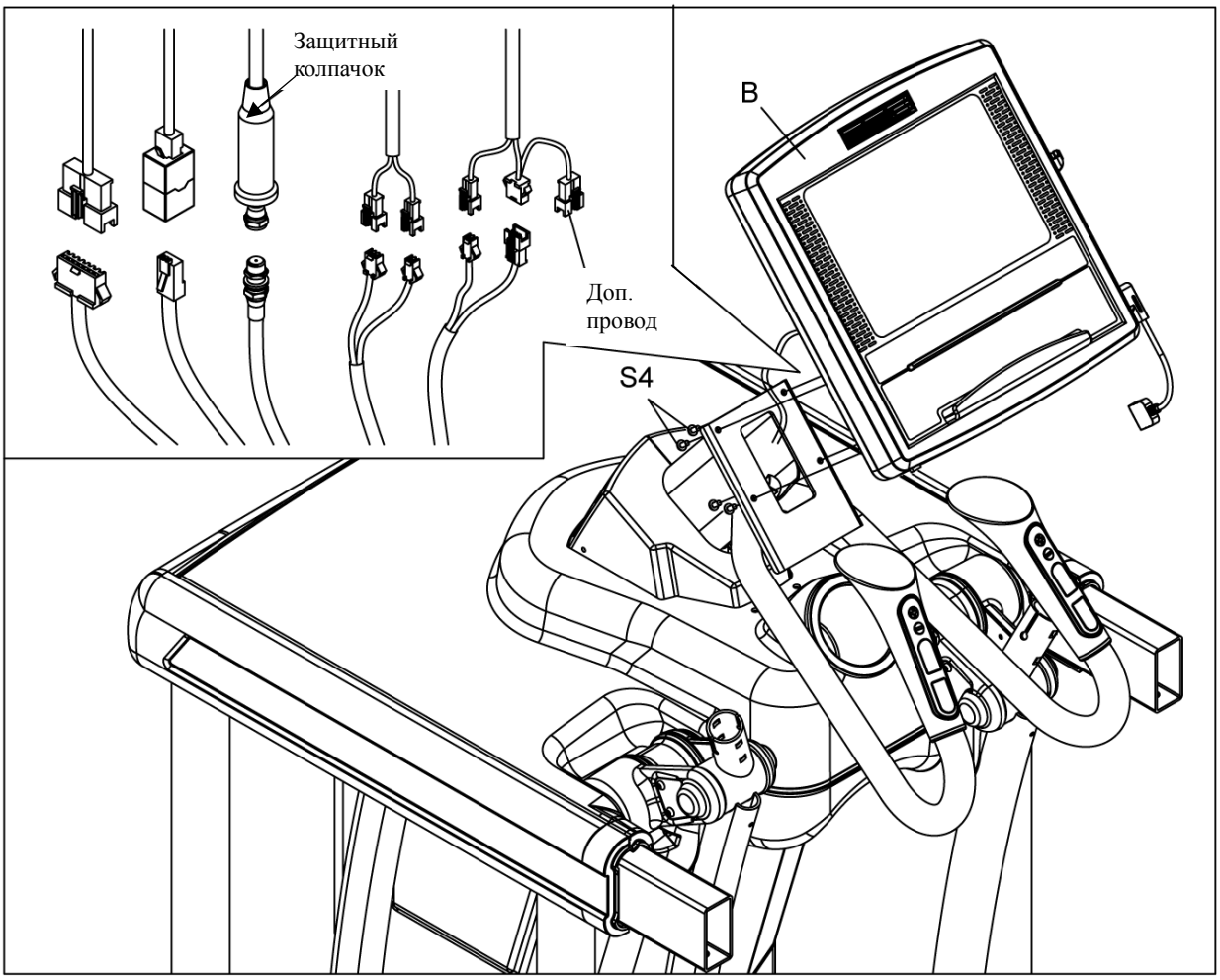
■ШАГ 2: Схема крепления декоративного кожуха к рулевой стойке

Используйте шестигранные болты (S3) для крепления левого (P1) и правого (P2) декоративного кожуха к рулевой стойке. Убедитесь, что ни один провод не был пережат.



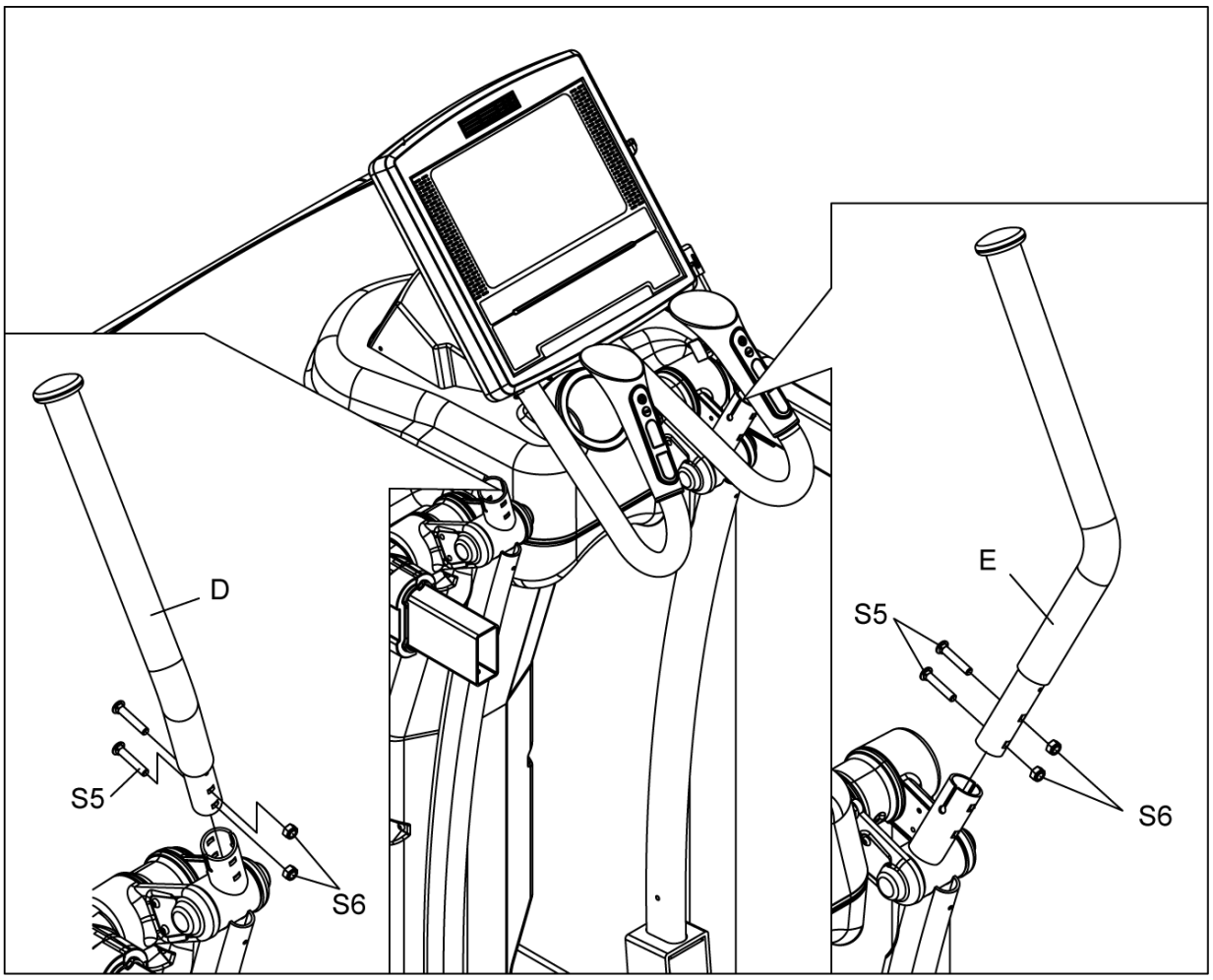
■ШАГ 3: Схема крепления консоли к рулевой стойке

Соедините провода согласно рисунку. Обратите внимание, все ли провода соединены правильно, при правильном соединении раздастся щелчок. Не пытайтесь соединить разные типы проводов. После соединения нижнего и верхнего ТВ кабеля, не забудьте закрыть стык защитным колпачком.
Интернет и ТВ провод – подходят только для LCD консолей.
Доп. провод - используется для другого типа консоли.
Для крепления консоли (B) к рулевой стойке (C) необходимо установить консоль в указанное на рисунке место, таким образом, чтобы совпали все отверстия, затем при помощи болтов (S4) 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.



■ШАГ 4: Схема крепления подвижных рукояток к главной раме

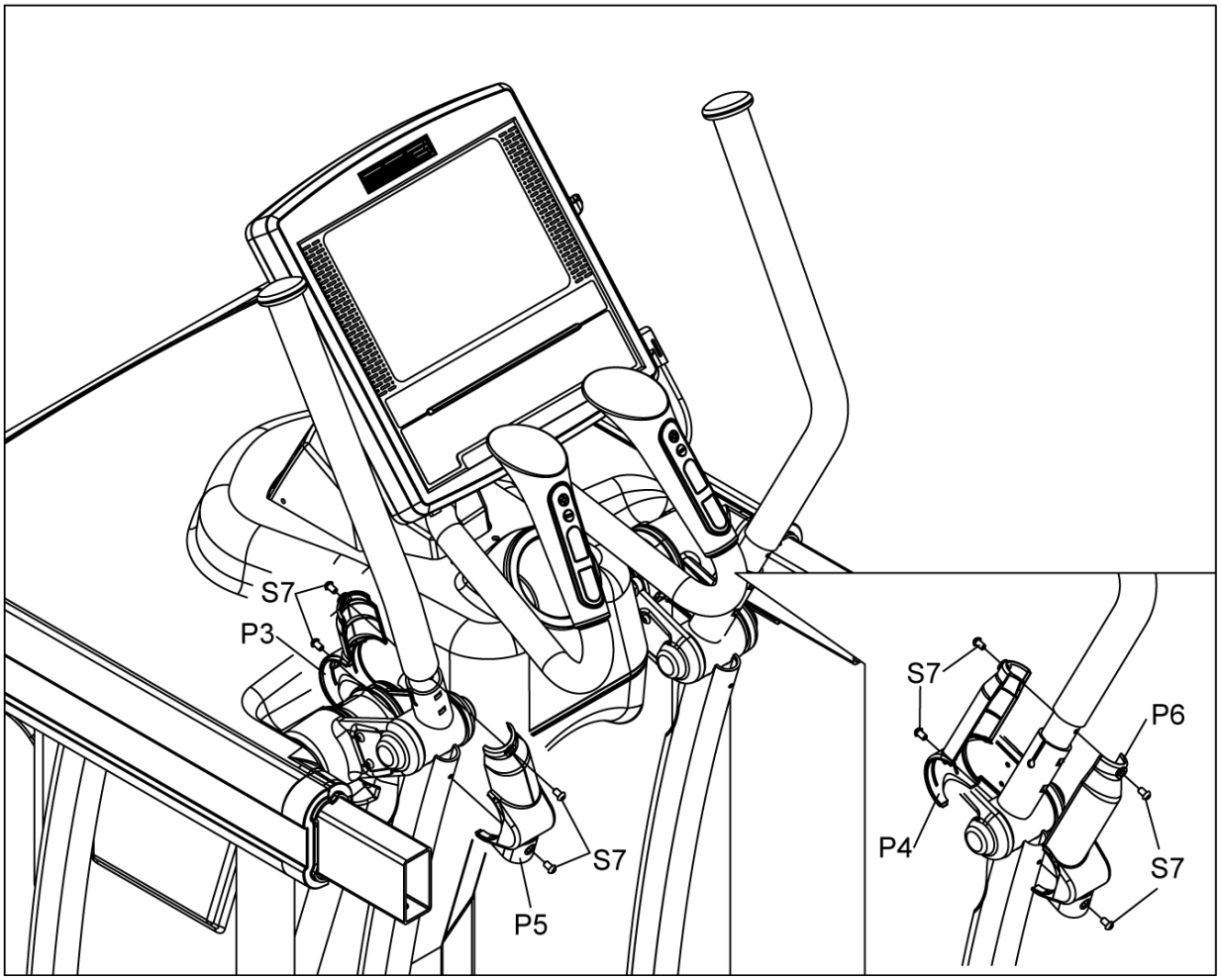
Для крепления подвижных рукояток (D и F) к главной раме необходимо установить рукоятки в указанное на рисунке место, таким образом, чтобы совпали все отверстия, затем при помощи шайбы (S5) и гайки (S6) зафиксируйте рукоятки.



■ ШАГ 5: Схема крепления декоративных кожухов к подвижным рукояткам

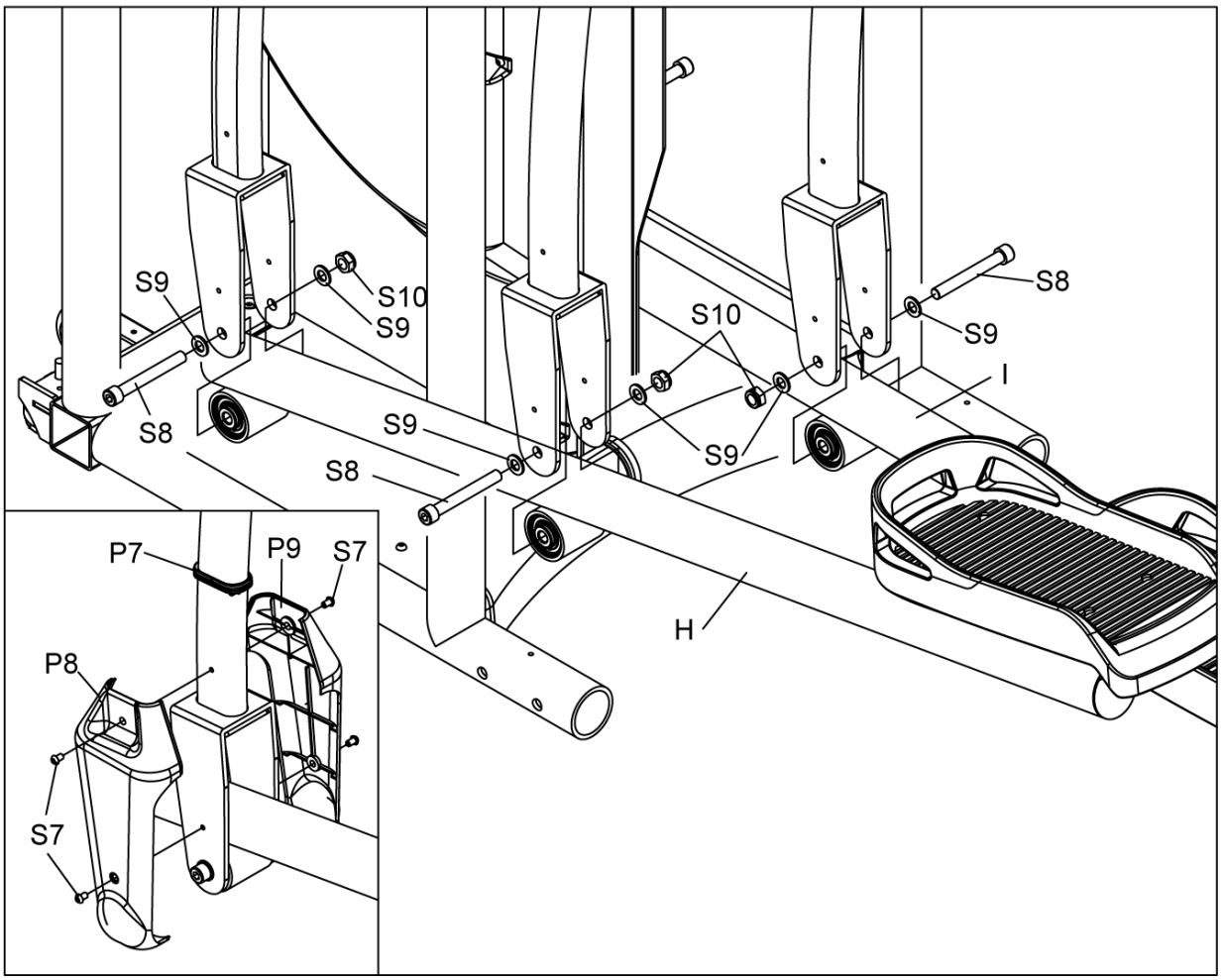
При помощи болтов (S7) зафиксируйте передний (P6) и задний (P4) декоративные кожухи на правой подвижной рукоятке (E).

Далее используя болты (S7) зафиксируйте передний (P5) и задний (P3) декоративные кожухи на левой подвижной рукоятке (D).



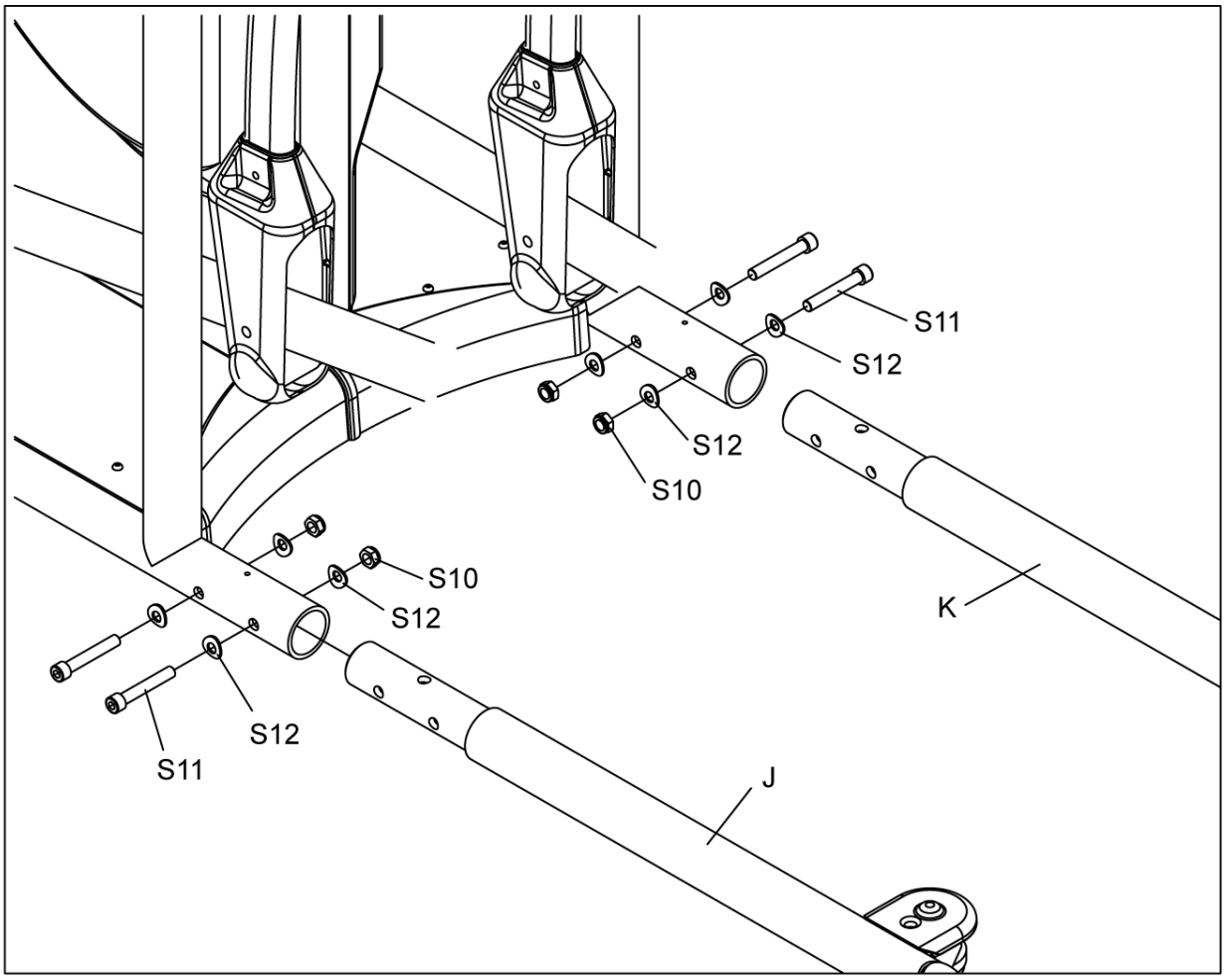
■ШАГ 6: Схема крепления педалей

Установите педали (H и I) в соответствии со схематичными линиями на рисунке и зафиксируйте при помощи болтов (S8), шайб (S9), гаек (S10).
Далее установите защитные соединительные кожухи (левый P7 и правый P8), на каждую педаль, зафиксируйте при помощи болтов (S7).



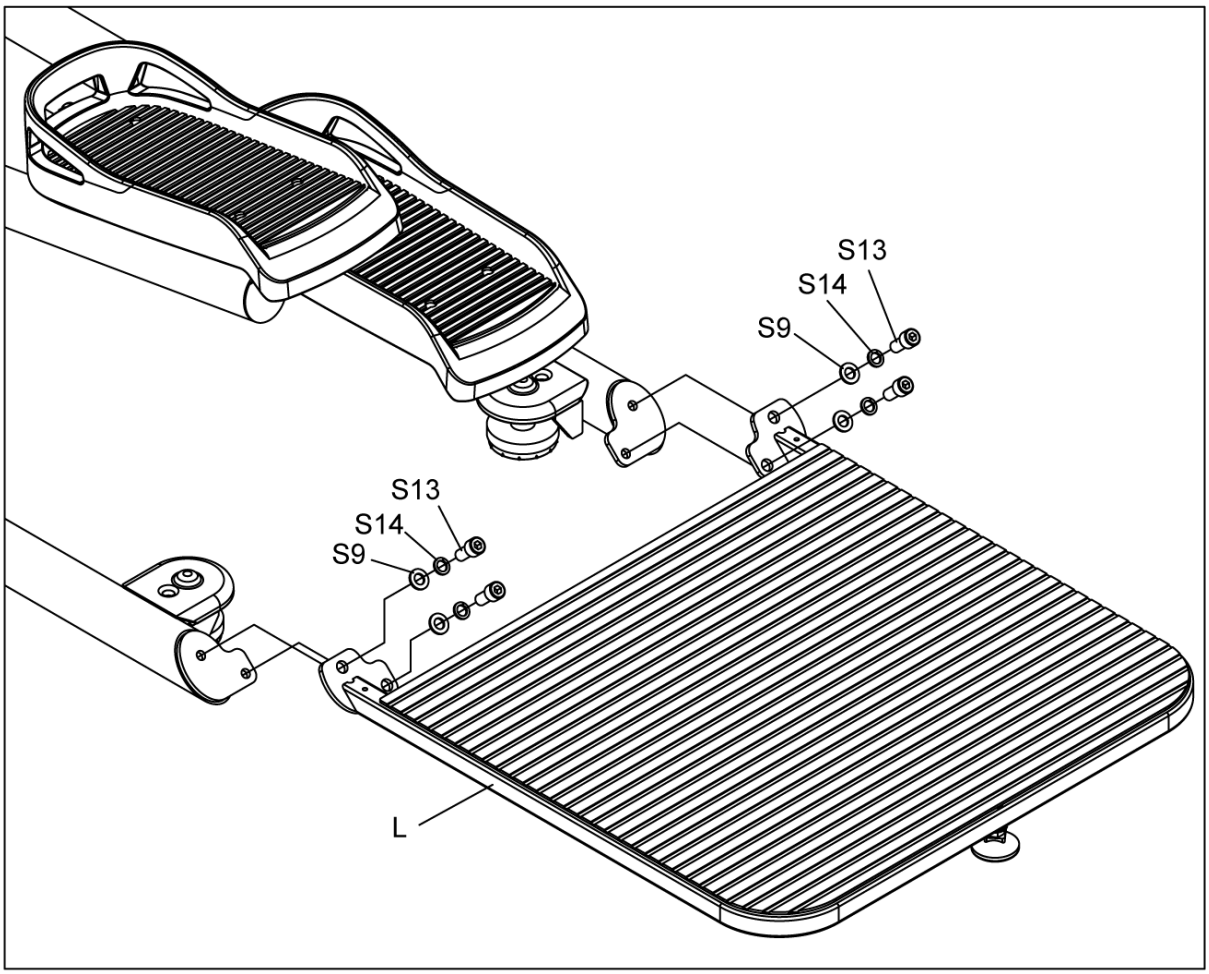
■ШАГ 7. Схема крепления деталей базовой опоры

Установите детали правой (K) и левой (J) базовой опоры в соответствии со схематичными линиями как показано на рисунке. Используйте болты (S11), шайбы (S12) и гайки (S10). Не затягивайте болты, до тех пор, пока не будет установлена платформа (L).



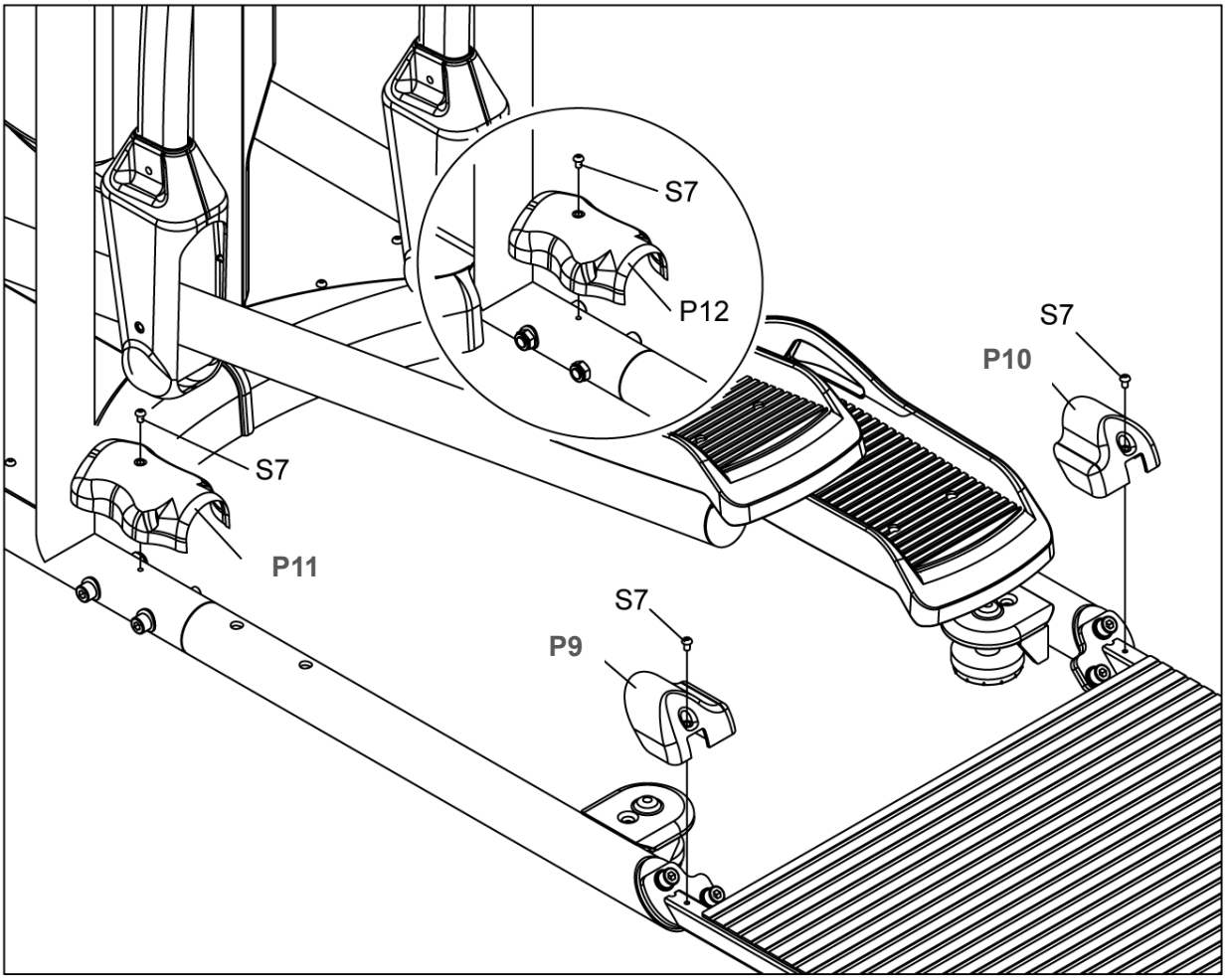
■ШАГ 8. Схема крепления платформы к базовой опоре

Соедините платформу (L) с деталями базовой опоры (K и J) в соответствии с рисунком. Используйте болты (S13), пружинные шайбы (S14) и шайбы (S9).
После того как платформа установлена, затяните болты (S11), шайбы (S12) и гайки (S10).



■ШАГ 9. Схема крепления декоративных кожухов

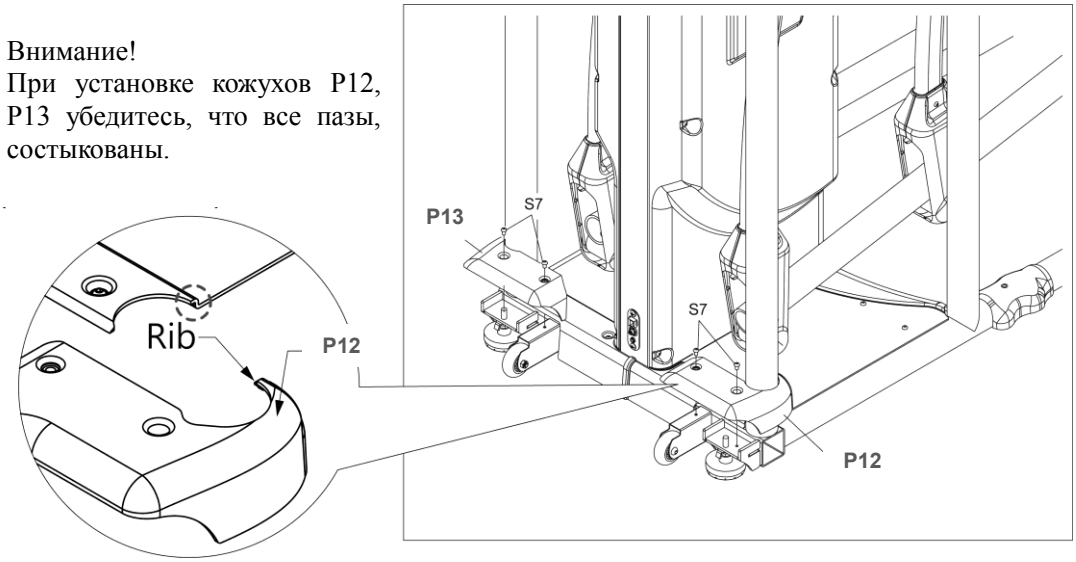
Согласно схеме, установите верхние декоративные кожухи (P11) на базовые опоры, используйте болты (S7) для фиксации. Установите задние декоративные кожухи (P9 и P10) на базовые опоры, используйте болты (S7).



■ШАГ 10. Схема крепления декоративных кожухов на передние стойки

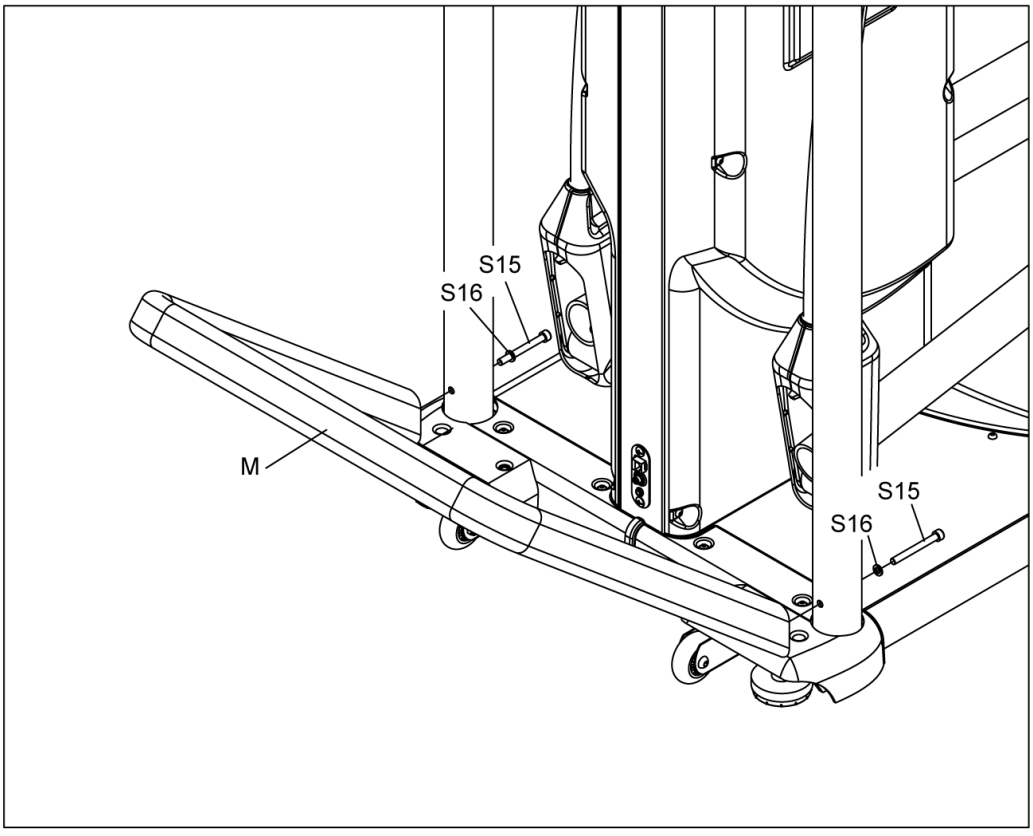
Согласно схеме, установите правый защитный кожух (P12) на переднюю правую стойку рамы, для фиксации используйте болты (S7). Затем установите левый защитный кожух (P13) на переднюю левую стойку рамы, зафиксируйте болтами (S7).

Внимание!
При установке кожухов P12, P13 убедитесь, что все пазы, состыкованы.



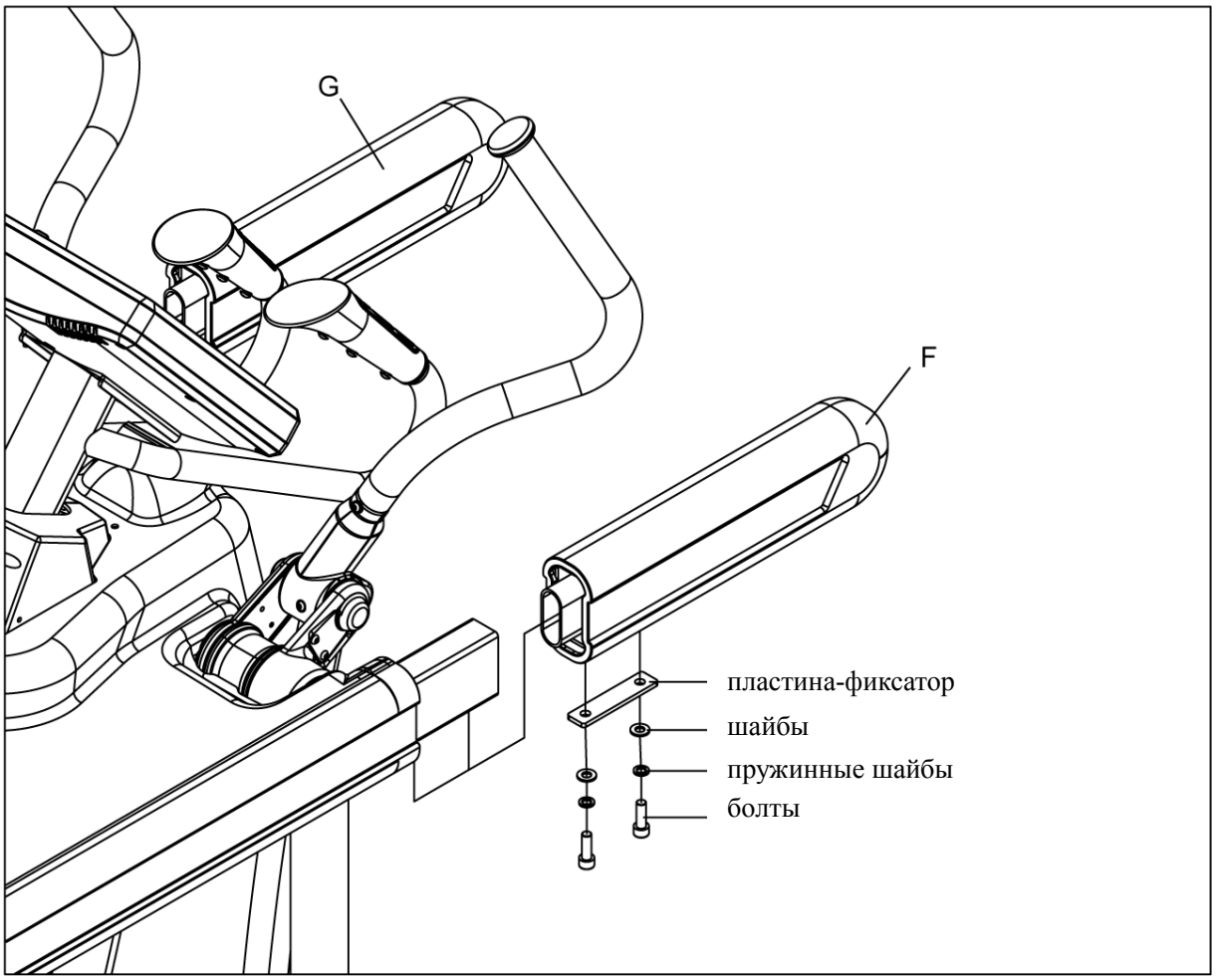
■ШАГ 11. Схема крепления передней защитной стойки

Согласно схеме, установите переднюю защитную стойку (M), для фиксации используйте болты (S15) и пружинные шайбы (S16).



■ШАГ 12. Сборка декоративных кожухов

Установите левый и правый поручни (F и G) в соответствии со схематичными линиями как показано на рисунке.



№5. Инструкция по эксплуатации консоли:

5.1. Описание консоли:

Консоль эллиптического тренажера соответствует самым современным требованиям, удобна и проста в эксплуатации. Пользователи могут вносить личные данные и задавать разные параметры для любой фитнес-тренировки.

Характеристики консоли: LED монитор

LED дисплей показывает следующую информацию о тренировке: уровень нагрузки, длину шага, скорость (об/мин.), дистанцию, мощность в ваттах, скорость (км/мл), время, калории, пульс, данные о выбранной программе.

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

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. Описание программ:

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 (Сожженные 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 (Сожженные калории) =』『KCAL (ккал) = 0.0』

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

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

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 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 (Сожженные 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』

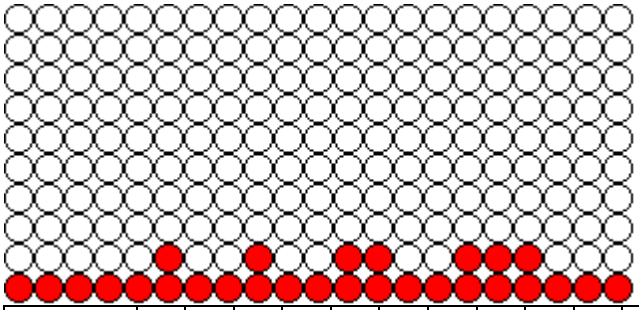
『CALORIES BURNT (Сожженные калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0

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

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

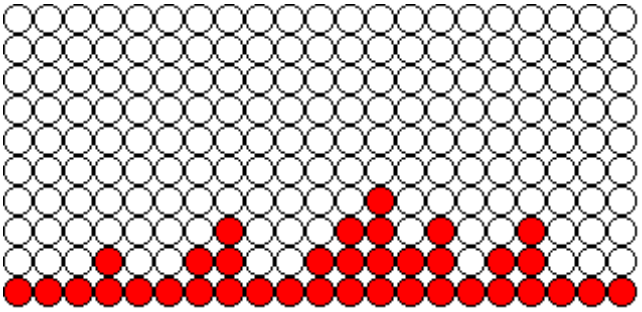
Профили режима P1:

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 1



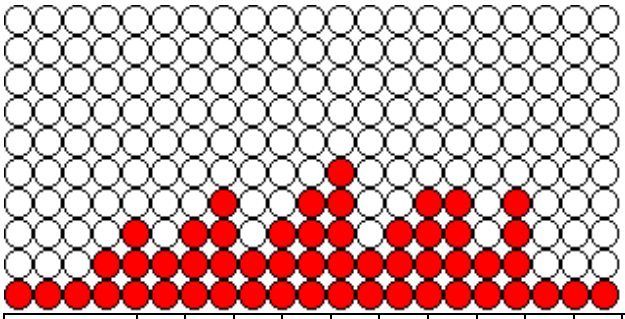
ШАГ	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1

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

Режим P2 ИНТЕРВАЛЫ (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 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 (ЧЧММСС) = 0.00.00』

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

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

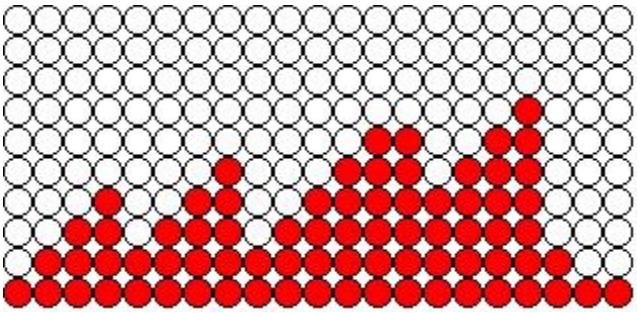
『CALORIES BURNT (Сожженные калории) =』『KCAL (ккал) = 0.0』

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

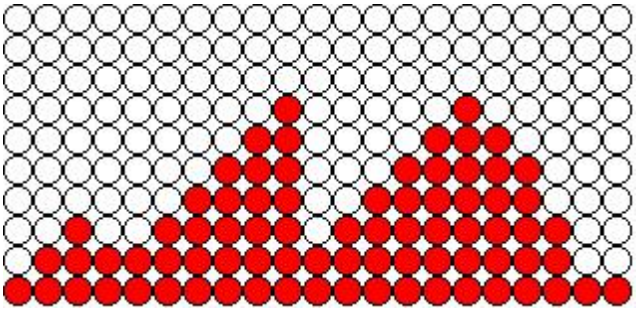
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』『METS = 0.0』

Профили режима P2:

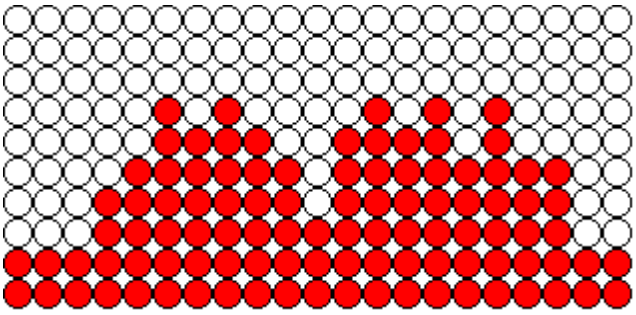
ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 1



ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 2



ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 3



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 』 (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 «OK». 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』

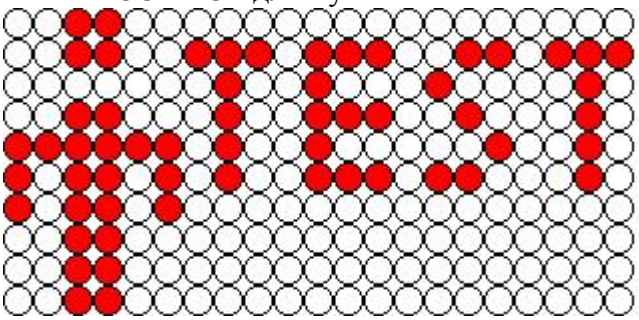
『CALORIES BURNT (Сожженные калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

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

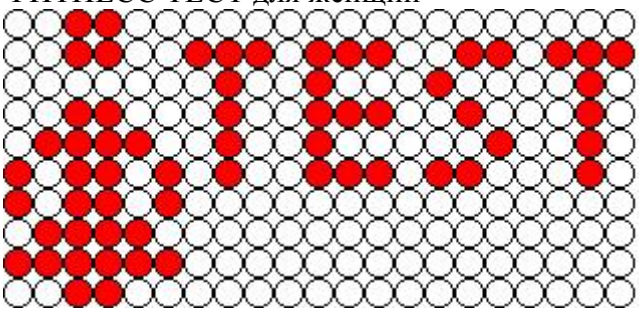
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

Профили программы:

ФИТНЕСС ТЕСТ для мужчин



ФИТНЕСС ТЕСТ для женщин



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). Вы можете выбрать другой Профиль HRC при помощи кнопок LEVEL ▲ или LEVEL ▼. Доступно 6 режимов контроля Частоты Пульса: 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%.
3. При выборе показателя частоты пульса, выбранное значение будет мигать в окне дисплея. Нажмите ENTER для установки Профиля.
4. 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.

5. Целевой Пульс (ЦП) – выражается в ударах в минуту и рассчитывается от теоретического максимума. Формула расчета целевого пульса = (220-возраст) x % соотношение от максимального пульса. 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».
6. Во время тренировки, начальный сегмент шага равен 0. На дисплее будет отображаться значение сегмента шага. Программа отслеживает соответствие 30 заданного пульса и фактического пульса пользователя, автоматически увеличивая/уменьшая длину шага.
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』- 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.
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 (Сожженные 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 (Сожженные калории) =』『KCAL (ккал)= 0.0』

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

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

10. 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.

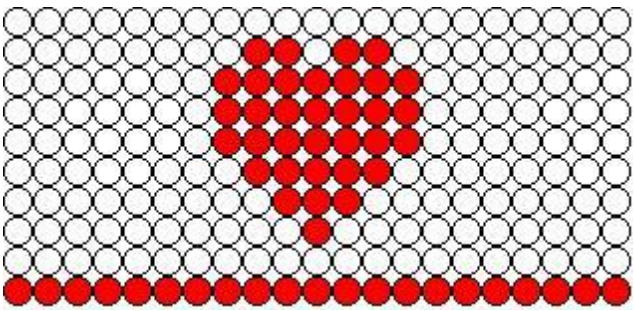
Если во время тренировки программа сигнал пульса не поступает в консоль, на экране появится сообщение "NO PULSE (НЕТ пульса)". Если пульса нет в течение 60 секунд, компьютер переходит в режим PAUSE mode.

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



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 』(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 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 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.

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 (Сожженные 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 (Сожженные 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 на 15』, во время тренировки уровень LEVEL будет автоматически увеличиваться на 1, максимальное значение LEVEL 40.

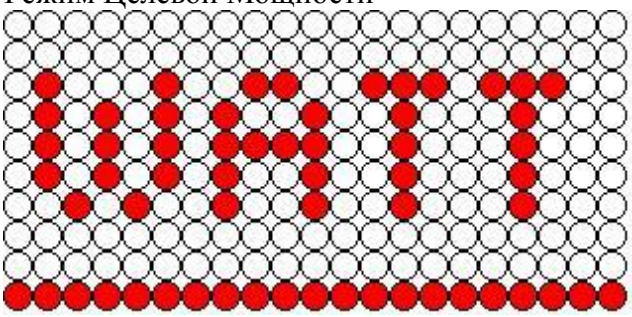
Целевое значение WATT： 『фактич. значение WATT ≧ целевое значение WATT на 15』, во время тренировки уровень LEVEL будет автоматически снижаться на 1, минимальное значение LEVEL 1.

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 программы:

Режим Целевой Мощности



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 』 (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 KG』 (Введите вес/кг) или 『ENTER WEIGHT 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 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 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 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 (Сожженные 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 (Сожженные калории) =』『KCAL(ккал) = 0.0』

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

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