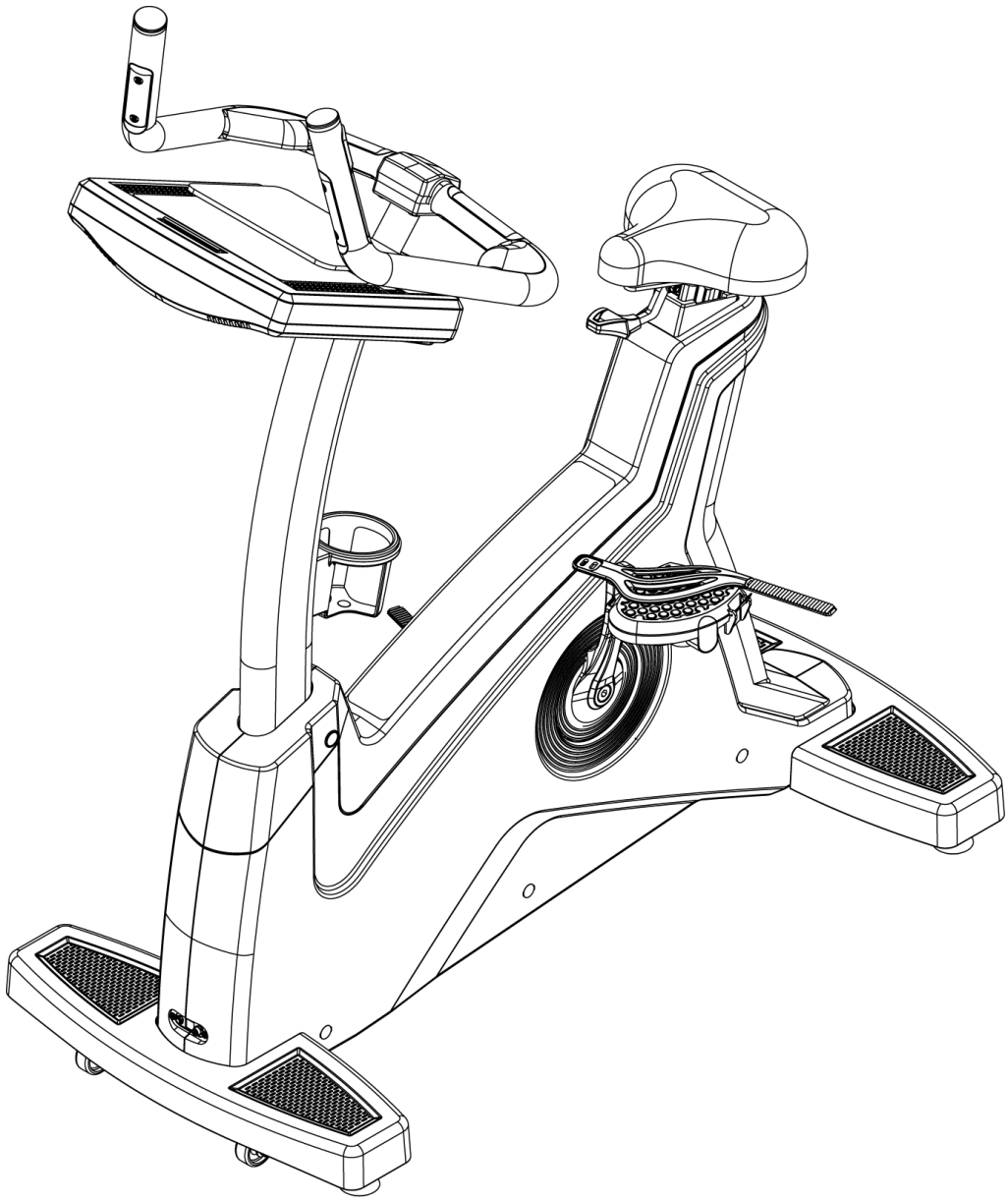
AeroFit

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР
X6-B LED
РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального вертикального велотренажера ***AEROFIT PROFESSIONAL*** X6-B 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: 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

AeroFit

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.....13
   - 6.1. Характеристики консоли: LED монитор 13
   - 6.2. Дисплей при включении и начале тренировки 13
   - 6.3. Основные кнопки управления 14
7. Описание программ 15
   - 7.1. Ручной режим 15
   - 7.2. Программный режим P1 17
   - 7.3. Режим ИНТЕРВАЛЫ P2 20
   - 7.4. Программа Фитнес-Тест 23
   - 7.5. Контроль Частоты Пульса 26
   - 7.6. Режим Целевой Мощности 29
   - 7.7. Целевые программы 33

1. Советы перед установкой:

Следующие инструкции помогут Вам при сборке велотренажера X6-B 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 тренажера

При перемещении данного тренажера будьте осторожны. Велотренажер X6-B 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): 119,5x59,5x150 см
- Вес тренажера: 66 кг

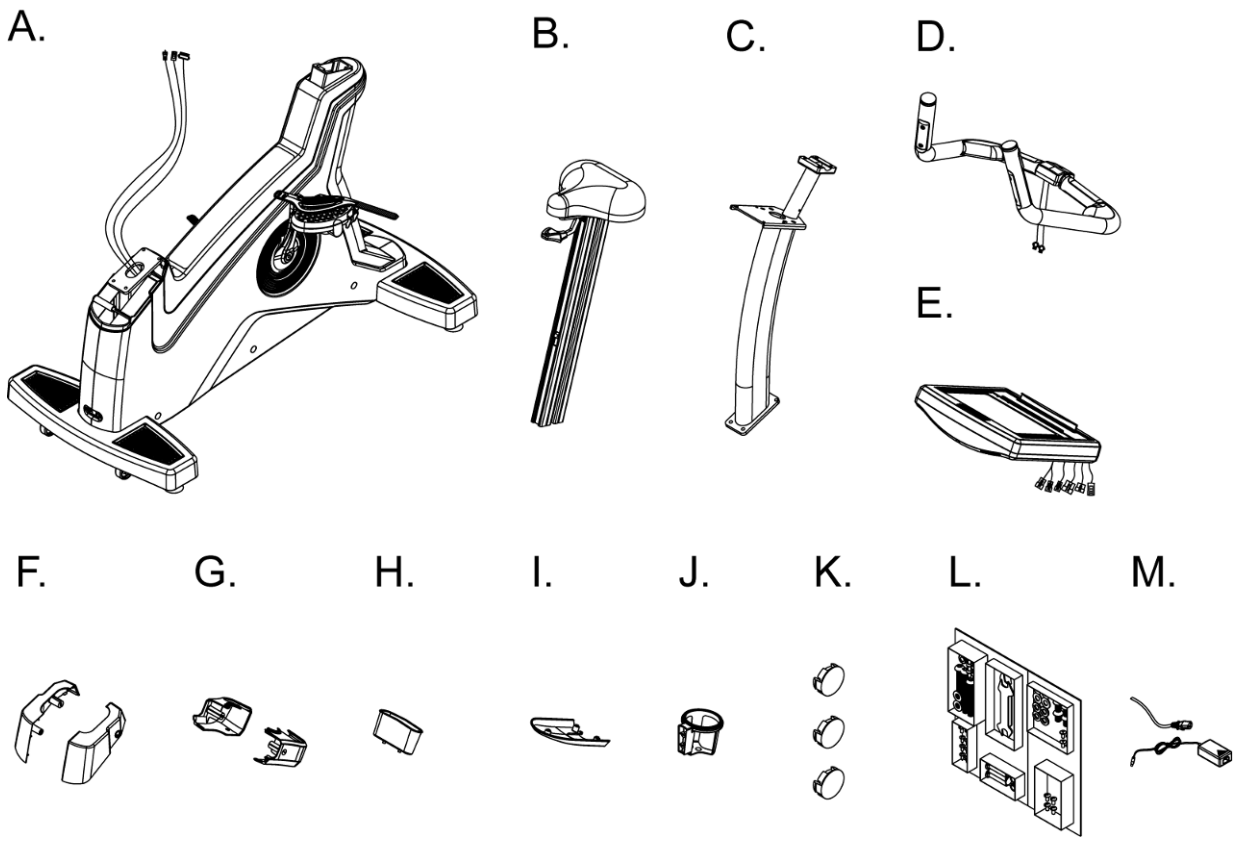
2. Инструкция по технике безопасности и эксплуатации:

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:

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
A	Рама	1	H	Подставка под аксессуары	1
B	Сиденье	1	I	Задний декоративный кожух консоли	1
C	Рулевая стойка	1	J	Держатель для бутылки	1
D	Руль	1	K	Заглушка на болт	3
E	Консоль	1	L	Комплект болтов и шурупов	1
F	Декоративный кожух рулевой стойки	1	M	Провод питания	1
G	Передний декоративный кожух консоли	1			



4. Крепежный комплект:

Арт.	Описание	К-во	Арт.	Описание	К-во
K01	Шестигранный болт M8xP1.25x25	4	K08	Крестовой самонарезной винт Ф4x10	2
K02	Пружинная шайба M8	4	K09	Крестовой самонарезной винт Ф4x12	1
K03	Плоская шайба Ф8xФ12x1.0t	4	K10	Крестовой болт M4xP0.7x12	2
K04	Шестигранный болт M8XP1.25X20	4	K11	Крестовой самонарезной винт Ф4x15	3
K05	Пружинная шайба M8	4	K12	Переходник для кабеля	1
K06	Крестовой болт M5xP0.8x10	4	K13	L образный шестигранный гаечный + отвертка крестовая 6x40x120мм	1
K07	Крестовой болт M5xP0.8x12	4			

K01.

K02.

K03.

K04.

K05.

K06.

K07.

K08.

K09.

K10.

K11.

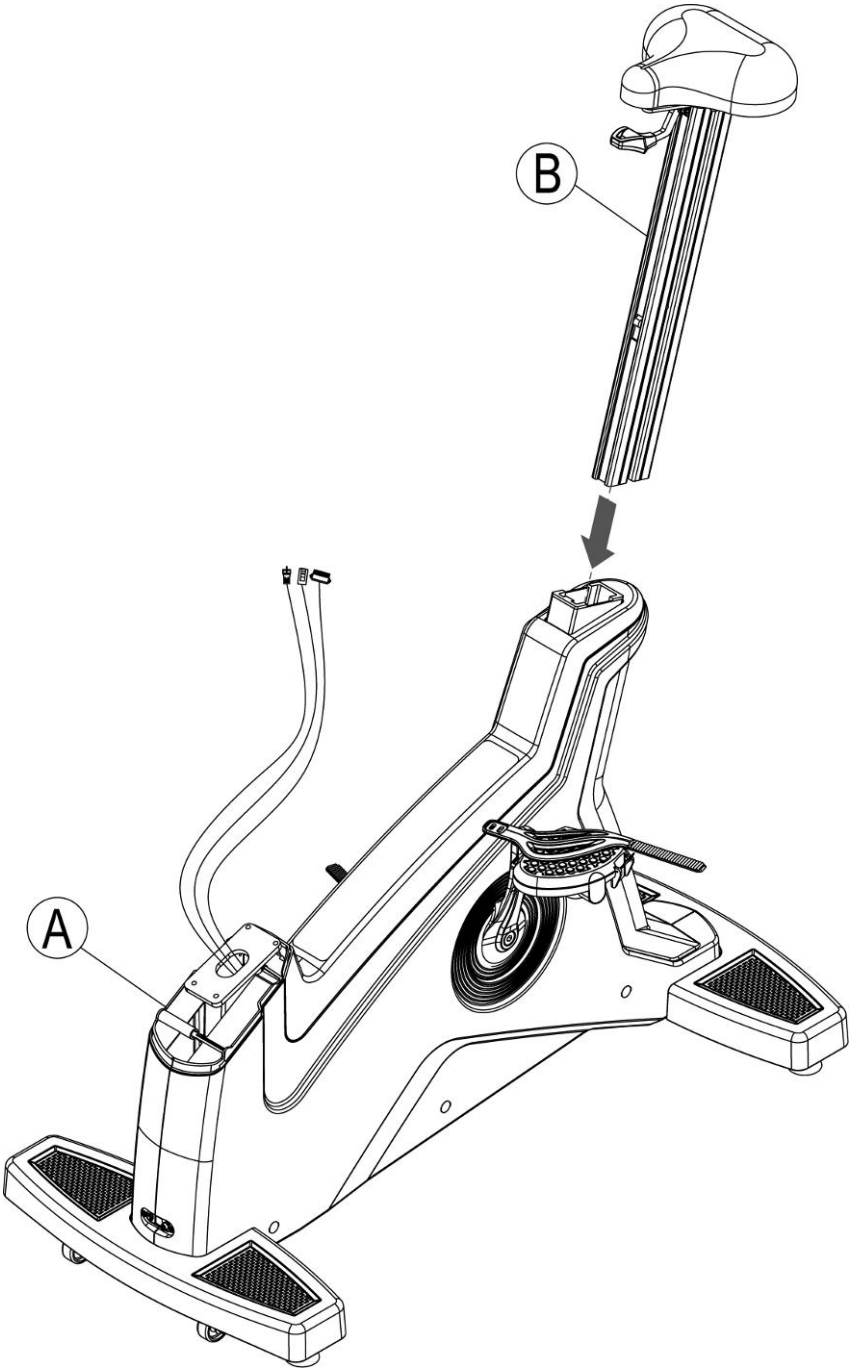
K12.

K13.

5. Инструкция по сборке:

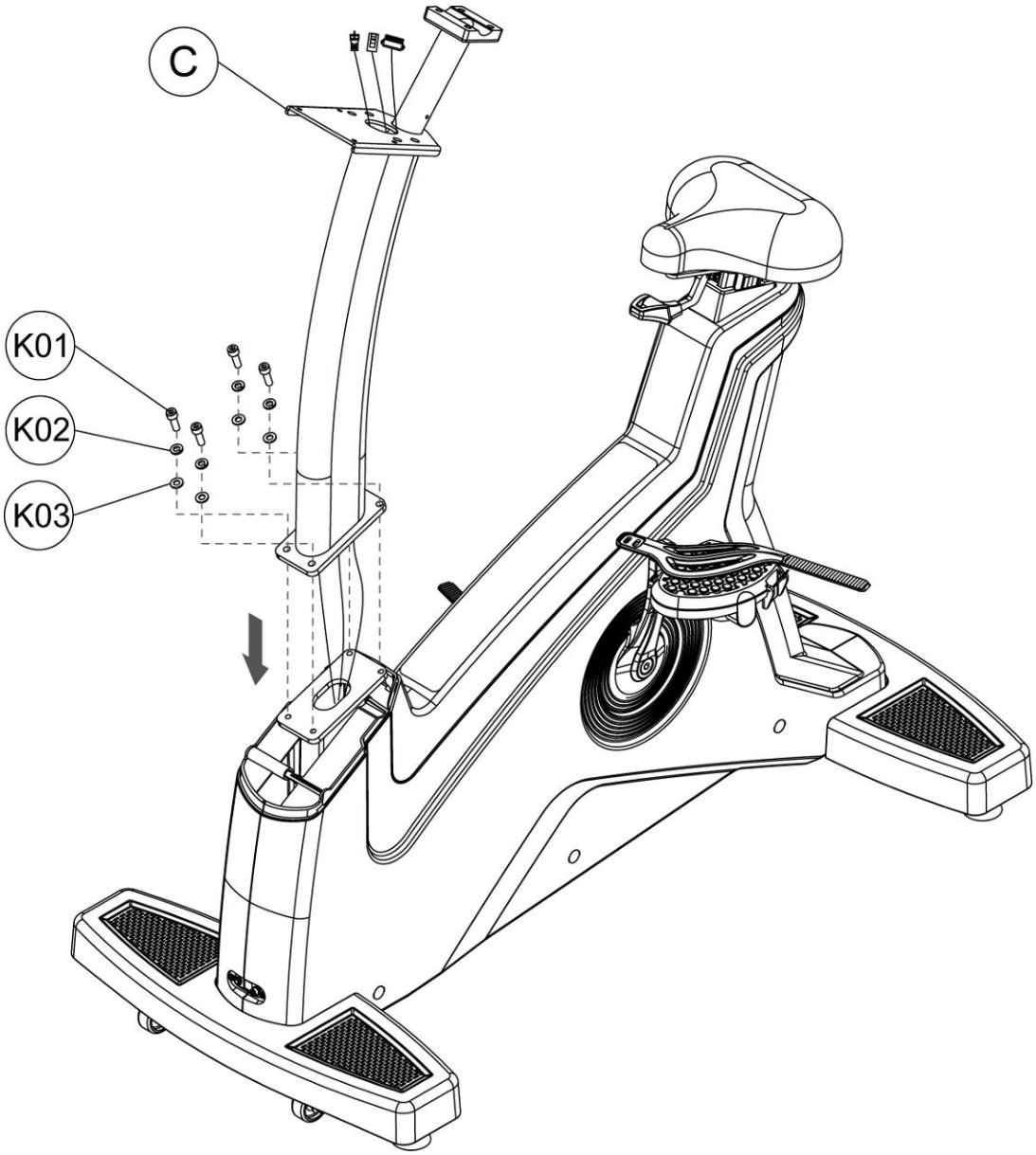
■ШАГ 1 Сборка главной рамы и сиденья

Вставьте сиденье (B) в основную раму (A), согласно рисунку, ниже и зафиксируйте.



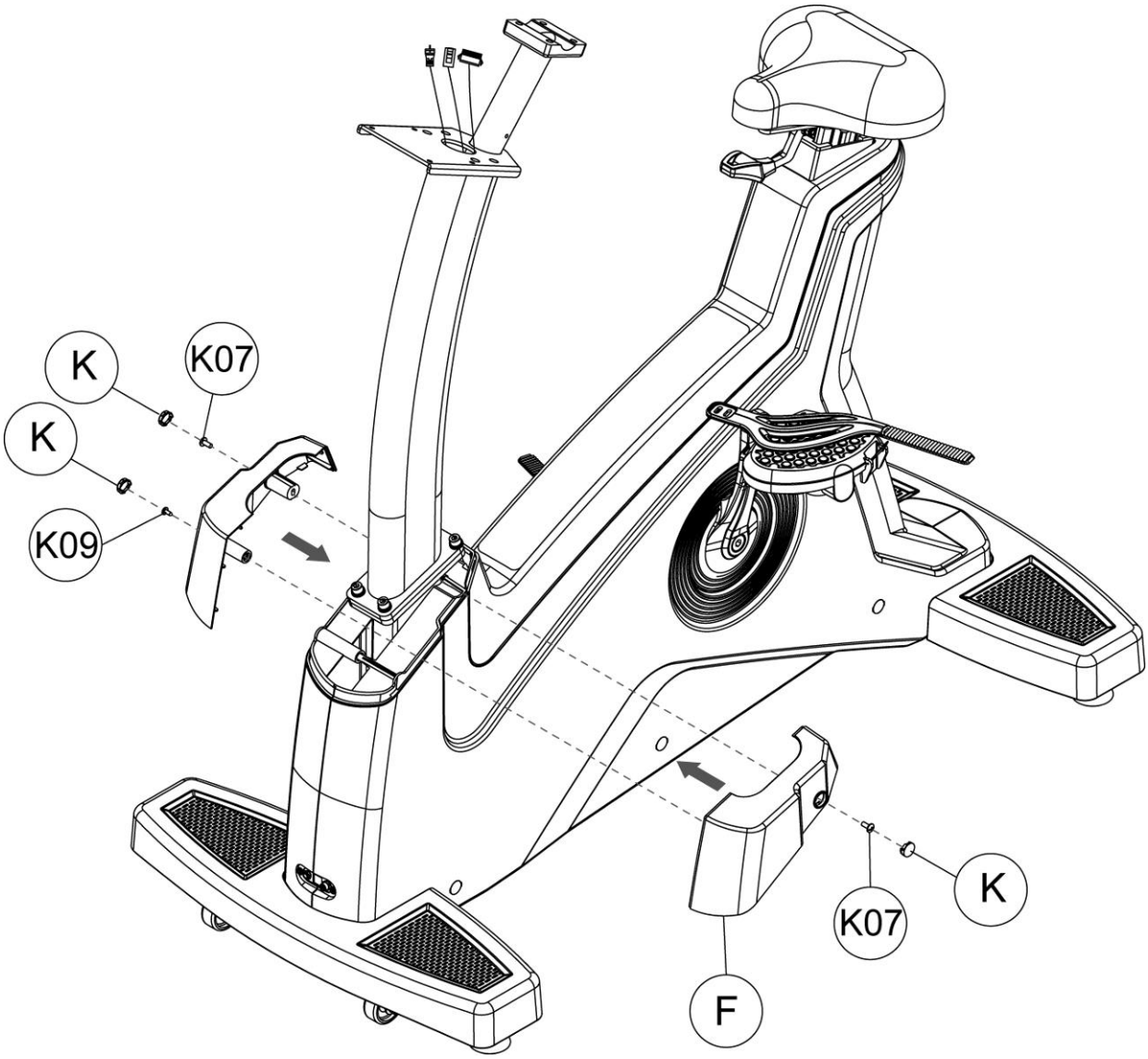
■ШАГ 2 Сборка рамы и рулевой стойки

Протяните провода, выходящие из главной рамы через отверстие в рулевой стойке, затем зафиксируйте рулевую стойку(C) с главной рамой (A) при помощи болтов(K01), пружинной шайбы (K02) и плоской шайбы (K02) как показано на рисунке.



■ШАГ 3 Схема крепления декоративного кожуха к рулевой стойке

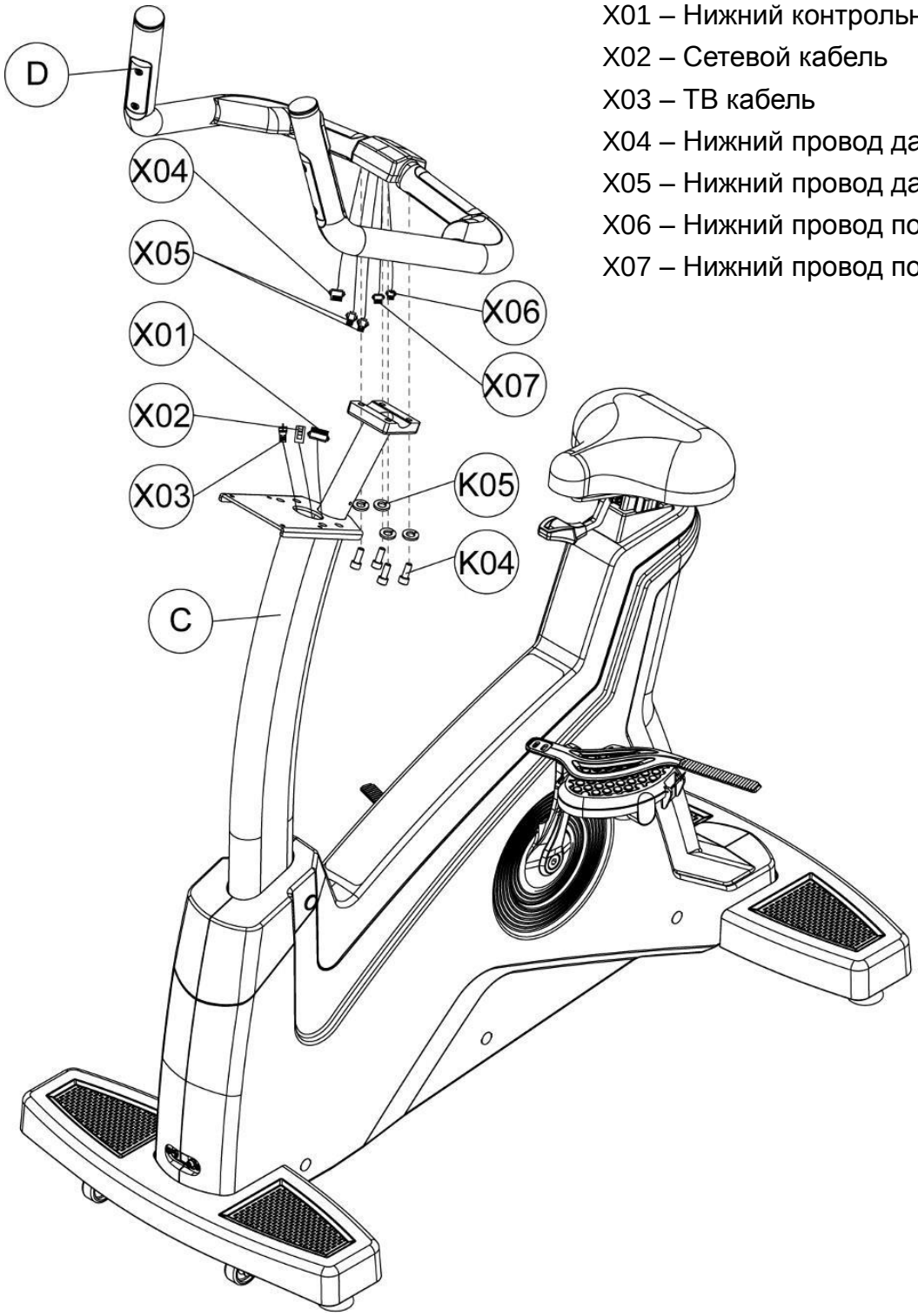
Зафиксируйте части декоративного кожуха (F) при помощи крестового болта (K07) крестового самонарезного винта (K09), как показано на рисунке, затем прикрепите заглушки (K).



■ШАГ 4 Схема крепления руля к рулевой стойке

Протяните провода, выходящие из руля (D) через верхнюю дугу рулевой стойки (C), затем закрепите руль (D) на рулевой стойке (C) используя шестигранный болт (K04), и пружинную шайбу (K05).

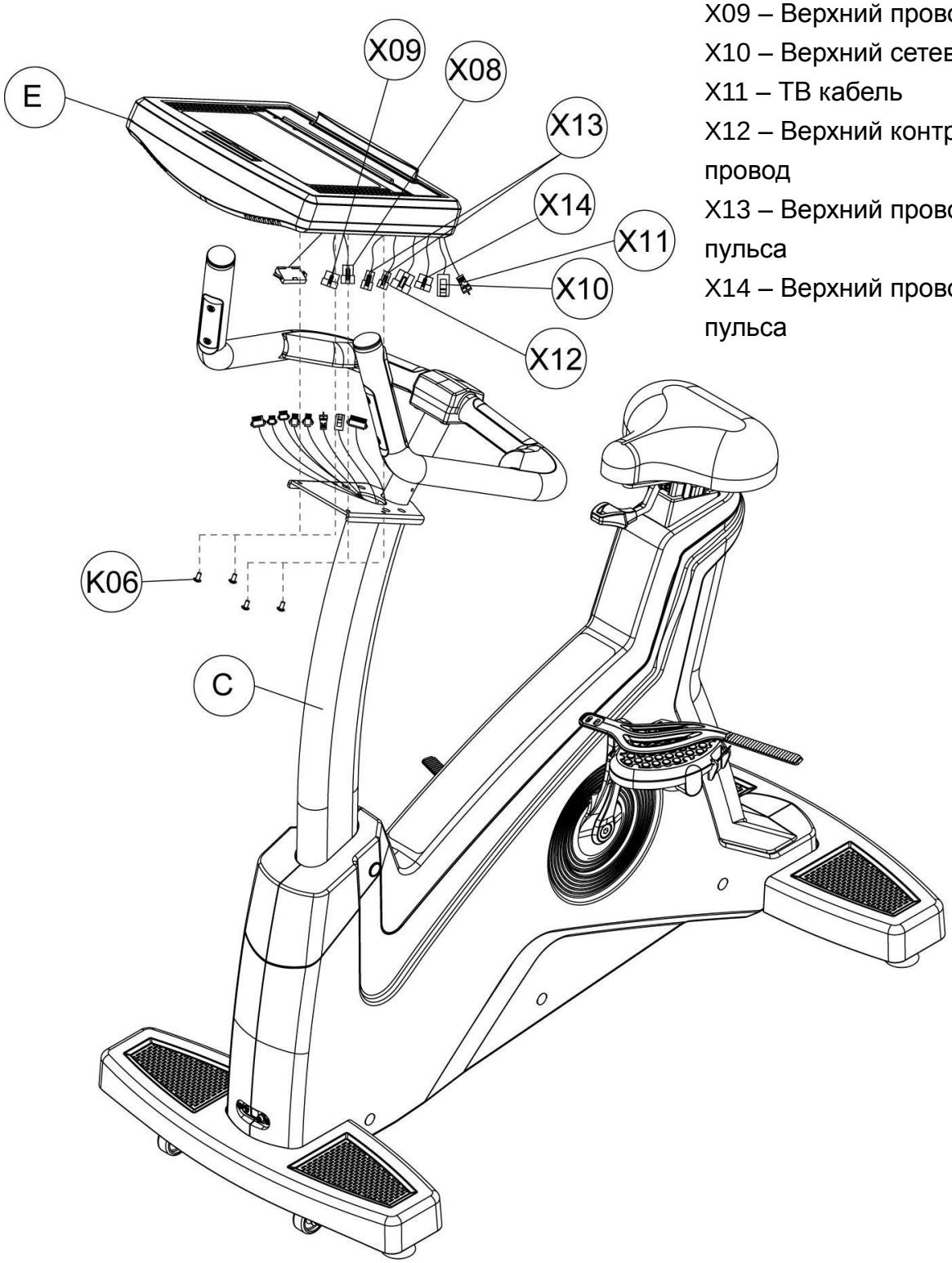
X01 – Нижний контрольный провод
X02 – Сетевой кабель
X03 – ТВ кабель
X04 – Нижний провод датчика пульса
X05 – Нижний провод датчика пульса
X06 – Нижний провод поручня
X07 – Нижний провод поручня



■ШАГ 5 Схема крепления консоли к рулевой стойке

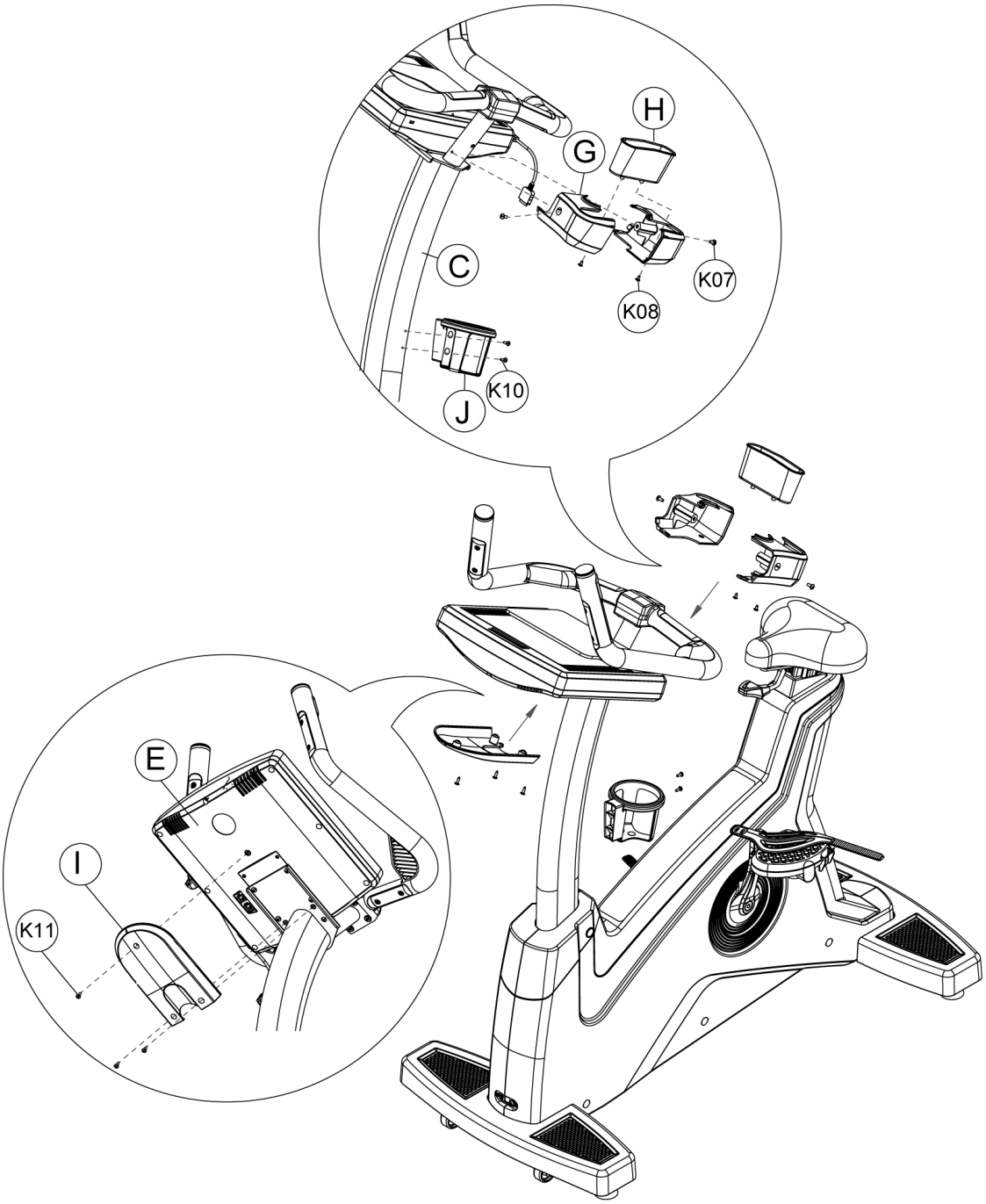
Соедините провода, выходящие из консоли (E) с проводами, выходящими из рулевой стойки (C), затем зафиксируйте консоль (E) на рулевой стойке(C) при помощи крестовых болтов (K06).

X08 – Верхний провод поручня
X09 – Верхний провод поручня
X10 – Верхний сетевой кабель
X11 – ТВ кабель
X12 – Верхний контрольный провод
X13 – Верхний провод датчика пульса
X14 – Верхний провод датчика пульса



■ ШАГ 6 Схема крепления переднего / заднего декоративного кожуха консоли, держателя для бутылки к рулевой стойке

Прикрепите части переднего декоративного кожуха (G) к рулевой стойке (C) при помощи крестовых болтов (K07), затем прикрепите держатель для аксессуаров (H) при помощи крестового самонарезающего винта (K08). Далее используя крестовой болт (K10), прикрепите держатель для бутылки (J) к рулевой стойке (C). Затем, зафиксируйте задний декоративный кожух (I) на консоли (E) при помощи крестового самонарезающего винта(K11).



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. Общее количество уровней нагрузки - 40. Максимальный показатель нагрузки 400Ватт (W) при 60 об/мин (RPM).
2. Вентилятор:
   - В режиме PAUSE, скорость вращения будет автоматически снижаться и вентилятор остановится. Если в течение 20 секунд никаких действий нет, то последует переход в спящий режим и вся информация будет потеряна.
   - Находясь в режиме PAUSE, наступите на педали и достигните частоты вращения педалей более 40 оборотов в минуту (RPM), функция обдува возобновится вместе с программой тренировки.

6.2. Дисплей при включении и начале тренировки

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

1. Режим Start/steady:
   После появления на экране информации о версии программы, точечная матрица покажет 『---』, а на экране цифрового дисплея появится строка『SELECT PROGRAM OR QUICK START』 «Выберите программу или нажмите Быстрый старт».
2. Спящий режим:
   Если в режиме Start/steady Вы не наступаете на педали в течение 30 секунд, цифровой дисплей компьютера отключится, а на точечной матрице начнут последовательно гаснуть светодиоды, тренажер перейдет в Спящий режим.
   Если во время занятия на тренажере, Вы сделали перерыв и не наступаете на педали в течение 20 секунд, компьютер перейдет в спящий режим и дисплей

отключится автоматически.

Если вращать педали менее 25 оборотов/мин или нажать любую кнопку на консоли, компьютер перейдет в режим Start/steady.

6.3. Основные кнопки управления

1. **QUICK START / Быстрый Старт:** Быстрый запуск тренировки, минуя индивидуальные настройки.
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 (PROFILE) тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка увеличивает нагрузку.
4. **LEVEL / УРОВЕНЬ ▼:** Кнопка для выбора Профиля (PROFILE) тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка уменьшает нагрузку.
5. **FAN ON / OFF:** Включение/Выключение вентилятора.
6. **LOCK / Блокировка:** Остановка бегущей строки.
7. **GOAL / Целевые программы:** быстрый доступ к выбору целевой программы тренировки.
8. **HRC / Режим контроля Частоты Пульса:** быстрый доступ к режиму контроля частоты пульса.
9. **WATT / Режим Целевой Мощности:** быстрый доступ к режиму целевой мощности.
10. **TEST / Программа Фитнес тест:** быстрый доступ к программе Фитнес тест.
11. **P1 / Программа P1:** быстрый доступ к выбору программы P1.
12. **P2 / Программа P2:** быстрый доступ к выбору программы P2.
13. **ENTER / Ввод:** Кнопка для входа в программу и подтверждение установленных значений.
14. **CLEAR / Очистить:** Удаление введенных данных.

15. **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 точечная матрица выведет на экран『---』, а на экране цифрового дисплея появится строка『SELECT PROGRAM OR QUICK START (ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ БЫСТРЫЙ СТАРТ)』. Нажмите кнопку QUICK START (Быстрый старт), начнется отсчет показаний. Используя кнопки LEVEL▲ и LEVEL▼, Вы можете регулировать уровень нагрузки. Если частота вращений педалей в минуту меньше 40 оборотов, на экране появится『RPM↑』, затем через 5 секунд компьютер перейдет в Режим ПАУЗА (PAUSE).

2. Во время работы программы, на дисплее будет отображаться следующая информация:

   В метрической системе измерения『KMH』: на дисплее отображаются『LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и『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 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.

3. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

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/Ready), нажмите P1, точечная матрица выведет на экран 『PROGRAM 1 (Программа 1) 』, а в окне дисплея появится 『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM (Выберите программу с помощью стрелок) 』 『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 дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес) 』. При помощи кнопок 0 – 9, введите свой вес, вводимая величина будет мигающей. Значение веса должно быть в пределах от 30 до 199 кг (70 – 440 фунтов). 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 мигающее предустановленное значение времени - 10 мин, на экране дисплея появится 『ENTER TIME (Введите время) 』. Диапазон времени составляет от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время тренировки, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно исправить введенное значение, нажмите CLEAR.
5. Во время работы программы, Вы можете регулировать уровень нагрузки при помощи кнопок LEVEL▲ / LEVEL▼. Всего доступно четыре уровня нагрузки.

6. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика тренировки, а затем система перейдет в режим Готовности (Start/steady).

7. Во время тренировки, на экране отображаются 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. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

   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』

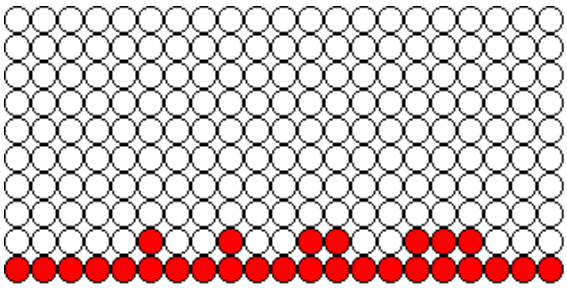
『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

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

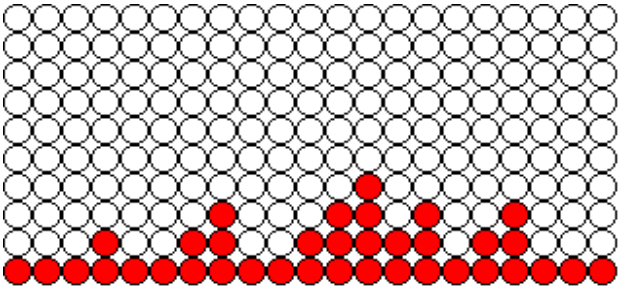
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

Профили программы:

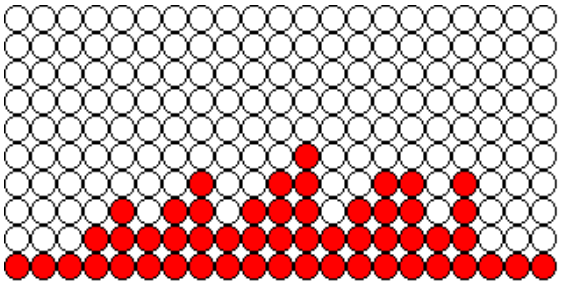
ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 1



ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 2



ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 3



7.3. Режим ИНТЕРВАЛЫ P2 (Intervals Mode P2):

1. В режиме Готовности (Start/steady), нажмите P2, точечная матрица выведет на экран 『INTERVAL 1 (Программа 1) 』, а в окне дисплея появится 『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 дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес) 』. При помощи кнопок 0 – 9 введите свой вес, вводимая величина будет мигающей. Значение веса должно быть в пределах от 30 до 199 кг (70 – 440 фунтов). 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 мигающее предустановленное значение времени - 10 мин, на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время). Диапазон времени составляет от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно исправить введенное значение, нажмите CLEAR.
5. Во время работы программы, Вы можете регулировать уровень нагрузки при помощи кнопок LEVEL▲ / LEVEL▼. Всего доступно 4 уровня нагрузки.

6. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем система перейдет в режим Готовности (Start/steady).
7. Во время тренировки, на экране отображаются 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. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

   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= 0.00.00』

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

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

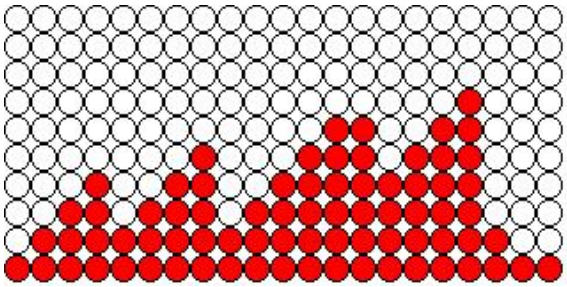
『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

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

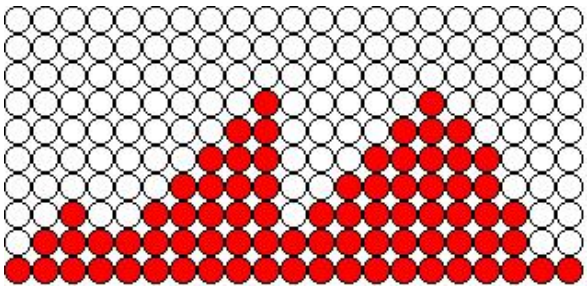
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

Профили программы:

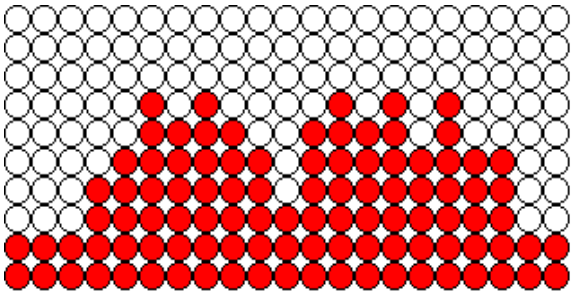
ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 1



ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 2



ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 3



7.4. Программа Фитнес тест (Fitness test):

1. В режиме Готовности (Start/steady), нажмите TEST, точечная матрица выведет на экран 『Male TEST (для мужчин) 』 или 『FEMALE TEST (для женщин) 』, в окне дисплея появится 『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 вводу данных. В окне дисплея появится 『ENTER AGE (Введите возраст) 』. Введите данные, при помощи кнопок 0-9, затем на экране появится мигающее сообщение 『AGE (Возраст)= xxx』. Диапазон возраста составляет от 10 до 99 лет. После ввода возраста, нажмите ENTER, на экране появится «ОК». Программа запустится и начнется обратный отсчет (10 минут) с текущим уровнем нагрузки LEVEL1. Если частота оборотов в минуту низкая, на экране появится 『RPM↑』 и по истечении 5 секунд осуществится переход в режим Паузы (PAUSE).
3. Во время прохождения теста на экране отображается уровень LEVEL 1, в данном режиме кнопки регулировки нагрузки Up (вверх) и Down (вниз) не работают.
4. Таблица частоты пульса:

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 выполнения тренировки, на экране отображаются 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. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится :

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』

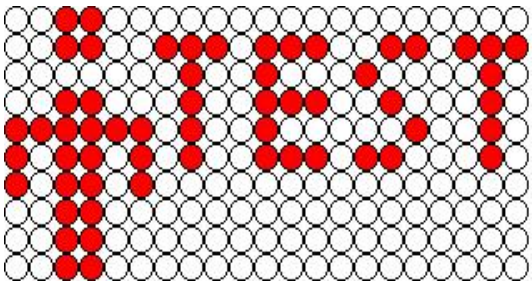
『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL(ккал) = 0.0』

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

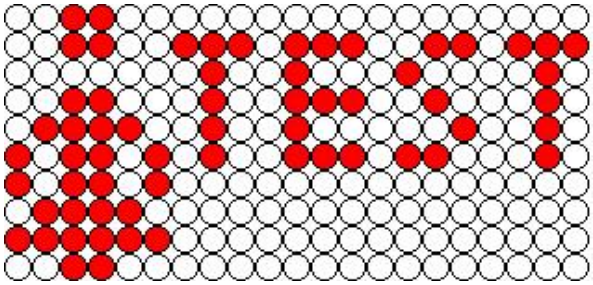
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS=0.0』

Профили программы:

ФИТНЕСС ТЕСТ для мужчин



ФИТНЕСС ТЕСТ для женщин



7.5. Контроль Частоты Пульса (HRC):

1. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите кнопку HRC, на экране появится пульсирующее изображение «Сердце», а затем на экране дисплея появится надпись『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE. (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль) 』.
2. Нажмите ENTER, на экране точечной матрицы появится мигающее значение 60%, а на экране появится надпись 『PRESS LEVEL UP/DOWN TO SELECT PROFILE (Нажмите вверх/вниз, чтобы выбрать Профиль). Вы можете выбрать другой Профиль HRC при помощи кнопок LEVEL ▲ / 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.
6. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится предустановленное значение времени - 10 мин, а на экране дисплея отобразится 『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».
7. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений по 2 секунды на каждое, а затем система перейдет в режим Готовности (Start/Steady).

8. Во время выполнения тренировки, на экране отображаются 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. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится :

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』

10. **Режим Контроля Частоты Пульса:**

Предустановленный уровень нагрузки равен 50 Ватт. 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 фактическое значение пульса ≦ целевого на 15, нагрузка будет автоматически увеличиваться на 20, и постепенно может увеличиться до 400WATT.

Если фактическое значение пульса ≦ целевого на 5, нагрузка будет автоматически увеличиваться на 10, и постепенно может увеличиться до 400WATT.

Если фактическое значение пульса ≧ целевого на 5, нагрузка будет автоматически понижаться на 20, и постепенно может снизиться до 50 Вт.

Если фактическое значение пульса ≧ целевого на 15 , нагрузка будет автоматически понижаться на 20, и постепенно может снизиться до 50 Вт.

Если фактическое значение пульса ≧ целевого на 30, программа будет снижать нагрузку до 50 Вт. Если фактическое значение ≦ целевого на 5 программа продолжит работу.

Если во время тренировки 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.

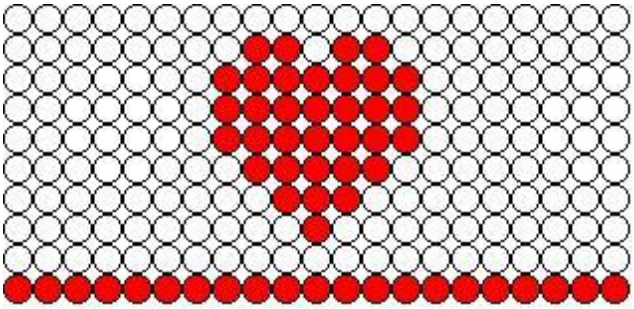
Если количество оборотов в минуту RPM меньше 40, на экране появится 『RPM↑』, компьютер консоли перейдет в режим PAUSE через 5 секунд.

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 WATT, на экране точечной матрицы появится: 『WATT』, а 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』. Диапазон мощности составляет от 25 до 400 Ватт. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным показателем (в указанных пределах). После ввода значения мощности, нажмите ENTER для сохранения данных.
3. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится мигающее предустановленное значение времени - 10 мин, а на экране

дисплея отобразится 『ENTER TIME (Введите время) 』. Диапазон времени составляет от 10 до 60 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 показателем (в указанных пределах).

4. После запуска программы уровень нагрузки - LEVEL будет равен 1, показатель нагрузки будет изменяться на 1 шаг каждую минуту. Если частота вращений педалей в минуту меньше 40 оборотов, на экране появится『RPM↑』а затем через 5 секунд компьютер перейдет в режим PAUSE.
5. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем система перейдет в режим Готовности (Start/Steady).
6.
7. Во время выполнения тренировки, на экране отображаются 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. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

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』

9. Режим Контроля Мощности:

Если во время тренировки, частота об/мин меньше 25W, на экране появится 『RPM ↑』. Если во время тренировки, частота об/мин больше 400W, на экране появится『RPM ↓』. Если во время тренировки LEVEL (уровень) достиг 20, а значение Мощности не достигло целевого показателя, на экране появится 『RPM↑』. Программа, каждые 10 секунд, оценивает фактическую Мощность (WATT) и увеличивает или уменьшает уровень нагрузки LEVEL для достижения

целевой Мощности.

Целевое значение WATT :『фактическая Мощность ≦ целевой Мощности на 75』, во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически увеличиваться на 3, и может дойти до максимального значения LEVEL 20.

Целевое значение WATT :『фактическая Мощность ≦ целевой Мощности на 50』, во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически увеличиваться на 2, и может дойти до максимального значения LEVEL 20.

Целевое значение WATT :『фактическая Мощность ≦ целевой Мощности на 15』, во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически увеличиваться на 1, и может дойти до максимального значения LEVEL 20.

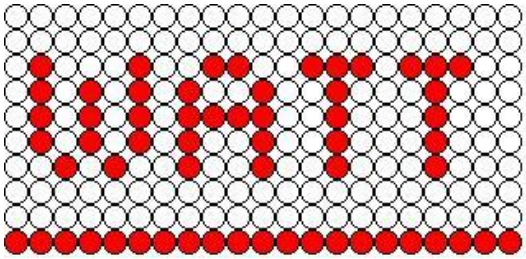
Целевое значение WATT :『фактическая Мощность ≧ целевой Мощности на 15』, во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически снижаться на 1, и может снизиться до максимального значения LEVEL 1.

Целевое значение WATT :『фактическая Мощность ≧ целевой Мощности на 50』, во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически снижаться на 2, и может снизиться до максимального значения LEVEL 1.

Целевое значение WATT :『фактическая Мощность ≧ целевой Мощности на 75』, во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически снижаться на 3, и может снизиться до максимального значения LEVEL 1.

Профиль тренировки

Режим Целевой Мощности



7.7. Целевые программы (GOAL Mode):

1. В режиме готовности (Start/Steady) нажмите кнопку GOAL (Цель) затем выберите цель тренировки: 『1 - TIME (Время), 2 - DISTANCE (Дистанция) или 3 - CALORICES (Калории)』.
2. Выберите цель тренировки при помощи кнопок 1, 2 или 3, затем нажмите ENTER.
3. Установка возраста: На точечной матрице появится мигающий исходный возраст 30 лет, а в окне дисплея отобразится 『ENTER AGE (Введите возраст) 』. Когда Вы введете нужные показатели при помощи кнопок 0-9, на экране появится мигающая 『AGE (Возраст)= xxx』. Диапазон возраста составляет от 10 до 99 лет, где 10 минимальное значение, а 99 максимальное. После того как Вы ввели нужные показатели, нажмите ENTER.
4. Установка веса: На экране дисплея появится бегущая строка『ENTER WEIGHT (Введите вес) 』. При помощи кнопок 0 – 9 введите вес, вводимая величина будет мигающей. Значение веса должно быть в пределах от 30 до 199 кг (70 - 440фунтов). Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
5. Настройка Целевой программы включает в себя выбор и одного из следующих пунктов:
   - Целевая по времени: На экране точечной матрицы появится мигающее предустановленное значение времени - 10 мин, на экране отобразится 『ENTER TIME (Введите время) 』. Диапазон времени составляет от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
   - Целевая по дистанции: На экране точечной матрицы появится мигающее предустановленное значение дистанции - 10 км, а в окне отобразится 『ENTER DISTANCE (введите дистанцию) 』. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать расстояние. Диапазон дистанции составляет от 1 до 99,9 км. Нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
   - Целевая по калориям: На экране точечной матрицы появится мигающее значение калорий, а в окне отобразится 『ENTER CALORIES (введите

калории) 』. Используйте кнопки 0-9, введите значение калорий, диапазон составляет от 1 до 999 ккал. Нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.

6. Во время тренировки регулировка уровня нагрузки производится кнопками LEVEL▲ / LEVEL▼. Всего доступно 20 уровней нагрузки (L1-L20).

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 (Start/Steady).

8. Во время выполнения тренировки, на экране отображаются 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. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится :

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』