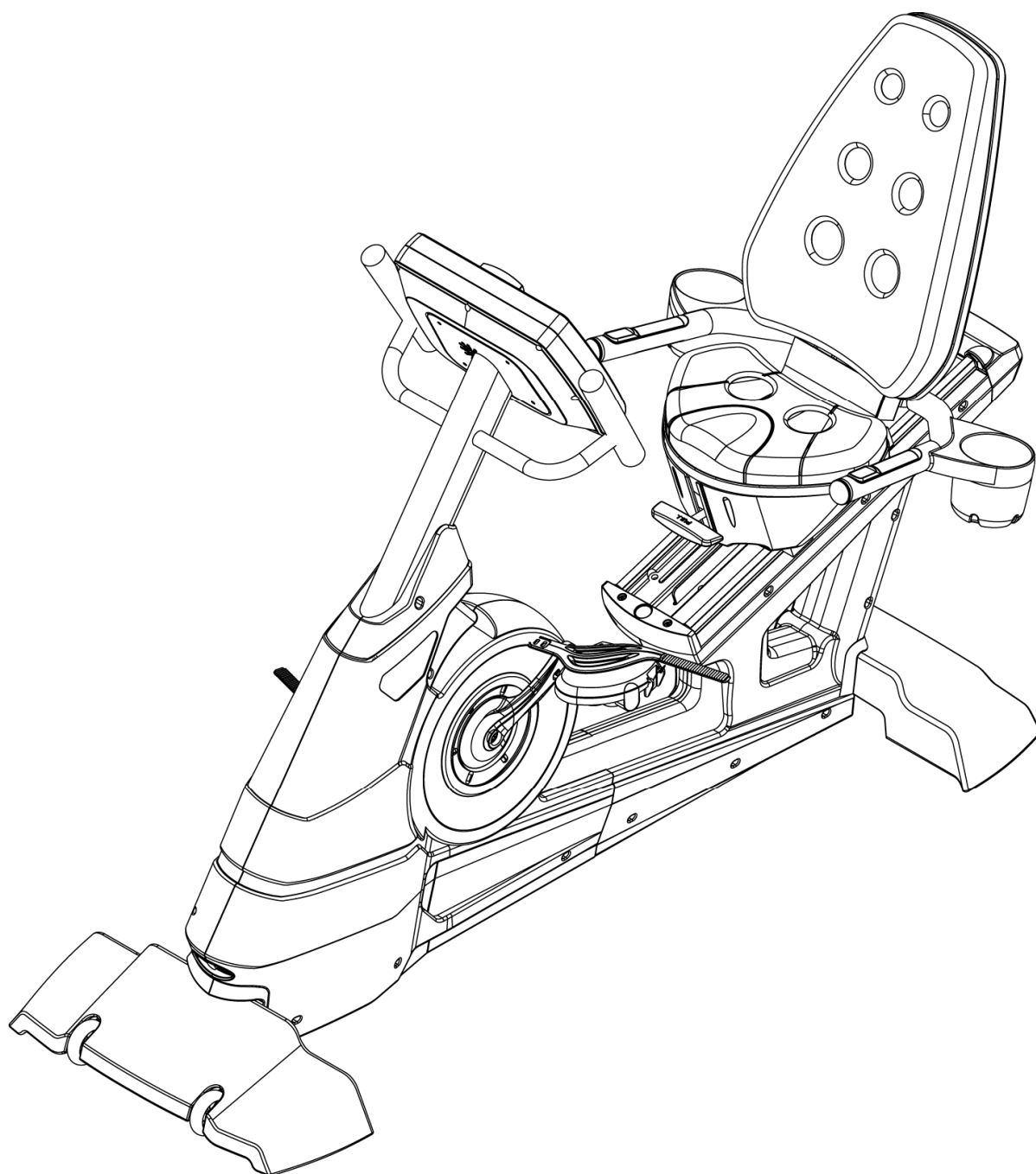


Велотренажер 9900R

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



AeroFit

Оглавление

◆ Советы перед установкой.....	02
◆ Выбор места и установка.....	02
◆ Инструкции по технике безопасности	03
◆ Технические характеристики.....	04
◆ Сборочные детали	05
◆ Мелкие детали.....	06
◆ Процесс сборки.....	07
◆ Инструкция по работе с консолью.....	08

Советы перед установкой

Следующие инструкции помогут Вам при сборке велотренажера 9900R:

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

Выбор места и установка

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.
- Постарайтесь установить тренажер в комнате, где Вы постоянно бываете. Чем чаще Вы его видите, тем чаще используете!

Перемещение:

- Велотренажер 9900R очень тяжелый, поэтому перемещать его могут не менее двух человек. Задняя часть тренажера поднимается двумя людьми, а перемещать его можно только тогда, когда колесики на передней части коснутся пола.
- НЕ хватайте тренажер за компьютер.
- Используйте колесики на передней части платформы для перемещения тренажера только в закрытом помещении или в квартире. На бетоне или гравии колесики могут поломаться или погнуться.

Инструкции по технике безопасности

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

ОПАСНОСТЬ - Прочитав инструкцию, снижаем риск удара током

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Прочитав инструкцию, снижаем риск ожогов, пожара, удара током и увечья ниже перечисленных лиц.

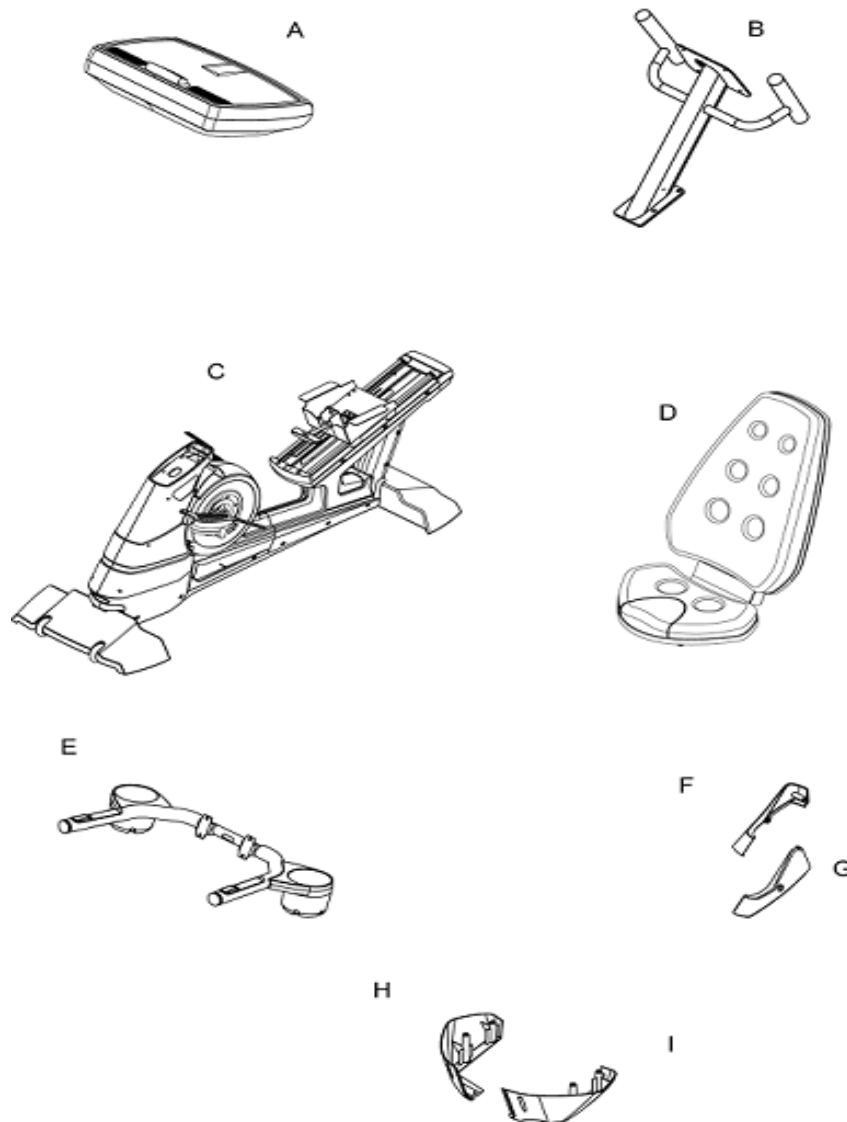
1. Особое наблюдение необходимо, если тренажер используют или находятся рядом дети, инвалиды и лица с ограниченными возможностями.
2. Тренажер не должны использовать дети или лица с ограниченными двигательными, умственными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний.
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приложения, не рекомендованные производителем.
4. Проследите за тем, чтобы дети не играли с тренажером.
5. 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.
6. Не перемещайте тренажер, держась за электропровод, и не используйте провод в качестве ручки.
7. Держите тренажер вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты. Не допускайте попадания в отверстия пуха, волос и т.д.
9. Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
10. Тренажер не подходит для использования на открытом воздухе.
11. Не используйте тренажер в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли или в местах с повышенным содержанием кислорода.
12. Тренажер предназначен для коммерческого использования.

Технические характеристики

Максимальный вес пользователя	400 ф / 180 кг
Габариты тренажера	64 см x 187,2 см x 72,7 см
Размеры упаковки	87 кг
Вес нетто	74,3 кг
Потребности в электроэнергии	15V/1A DC

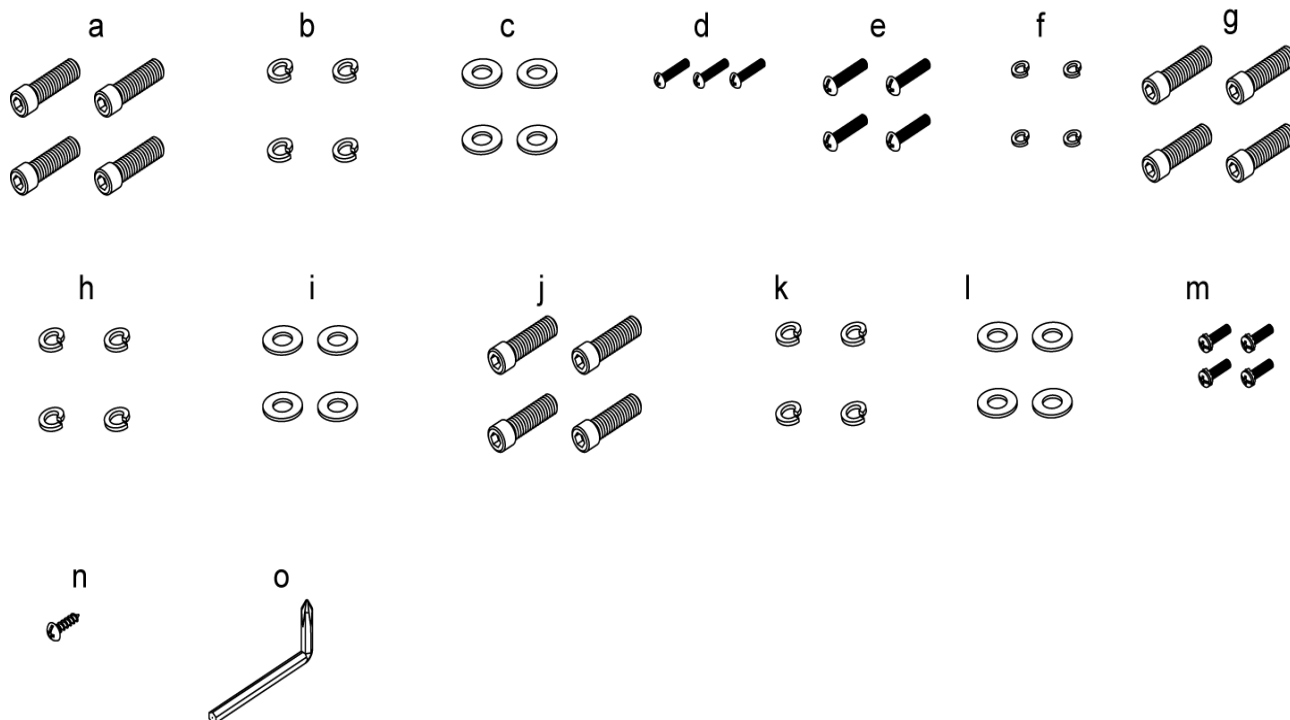
Сборочные детали:

№	Описание	Количество
A	Консоль	1
B	Рулевая стойка	1
C	Основная Рама	1
D	Сиденье	1
E	Поручни	1
F, G	Декоративные крышки рулевой стойки левая и правая	1 комплект
H, I	Декоративные крышки сиденья левая и правая	1 комплект



Мелкие детали

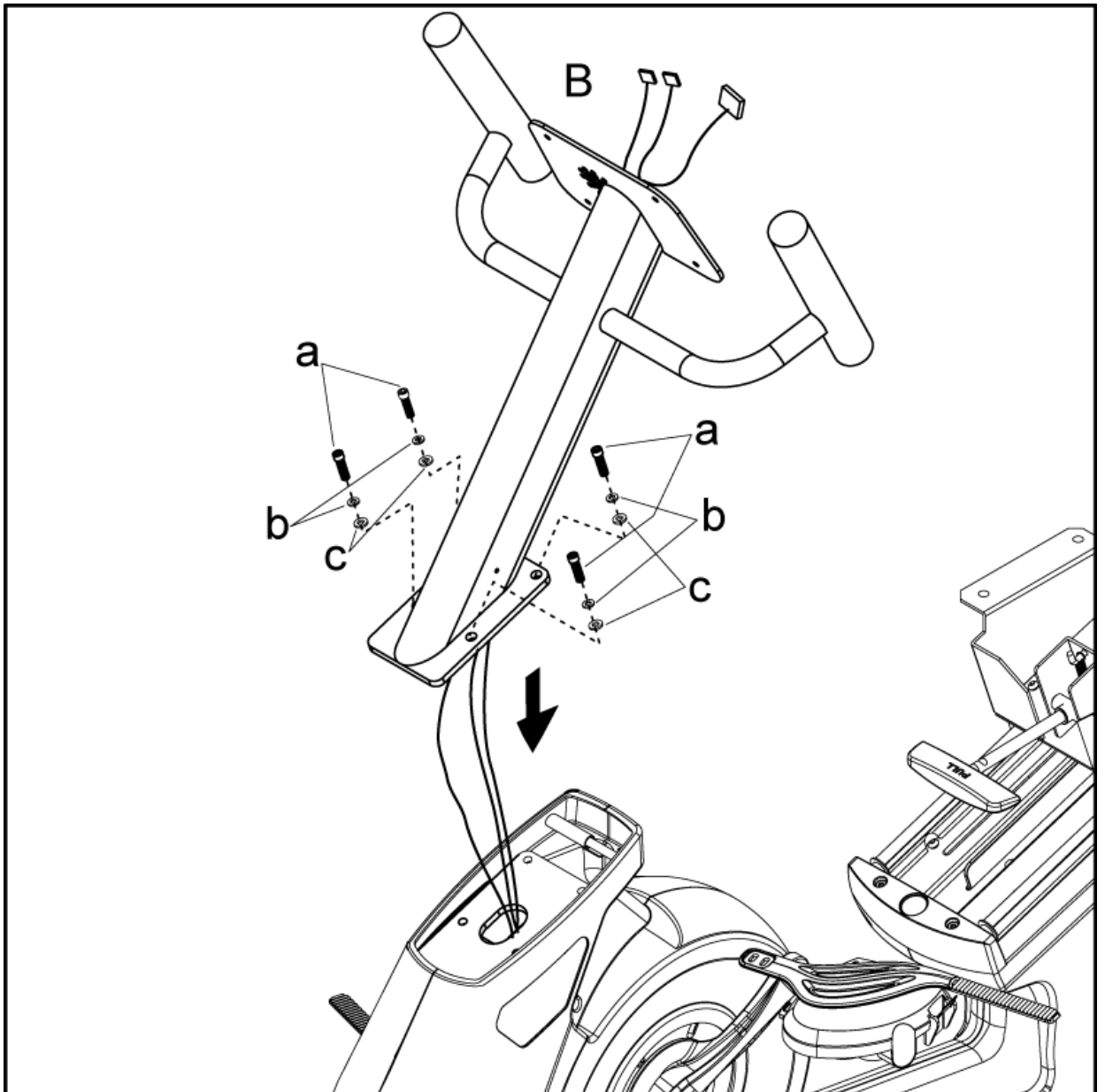
Вид	Описание	шт.
a	Стальной винт с внутренним шестигранником в головке М8 х Р1.25 х 25 синий	4
b	Пружинная шайба М8	4
c	Плоская шайба $\varnothing 8$ х $\varnothing 16$ х 2.0t	4
d	Крестовой винт с круглой головкой М5 х Р0.8 х 15	3
e	Крестовой винт из нержавеющей стали М4 х Р0.7 х 10	4
f	Пружинная шайба из нержавеющей стали М4	4
g	Стальной винт с внутренним шестигранником в головке М8 х Р1.25 х 15	4
h	Пружинная шайба из нержавеющей стали М8	4
i	Шайба из нержавеющей стали $\varnothing 8$ х $\varnothing 16$ х 1.5t	4
j	Стальной винт с внутренним шестигранником в головке М8 х Р1.25 х 25	4
k	Пружинная шайба М8	4
l	Шайба из нержавеющей стали $\varnothing 8$ х $\varnothing 16$ х 1.5t	4
m	Винт с круглой головкой NO.10-32UNFX20mm	4
n	Крестовой винт из нержавеющей стали $\varnothing 4$ х 12	1
o	Универсальный гаечный ключ 6мм х 40 х 120 <120мм в длинной части >	1



Процесс сборки

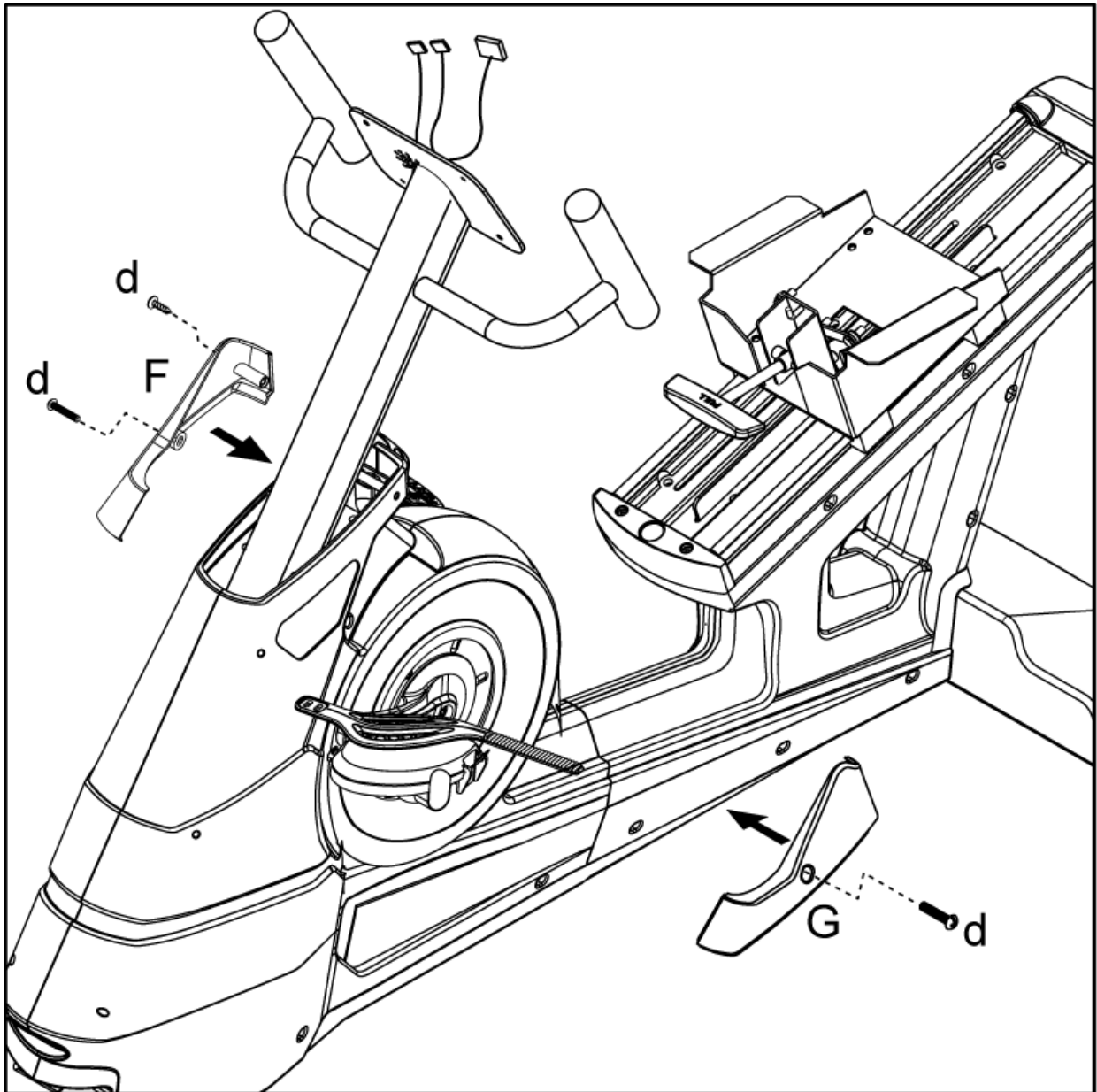
Шаг 1. Соединение Основной Рамы и Рулевой стойки

Проденьте контрольный провод от Основной Рамы (С) через Рулевую стойку (В).
Закрепите Рулевую стойку (В) на Основной Раме (С) используя винты (а) с внутренним шестигранником, с пружинными (b) и плоскими шайбами (с), и затяните их.



Шаг 2. Установка декоративных крышек на Рулевую стойку

Закрепите правую и левую декоративные крышки (F и G), используя крестовые винты с круглой головкой (d), и затяните их.

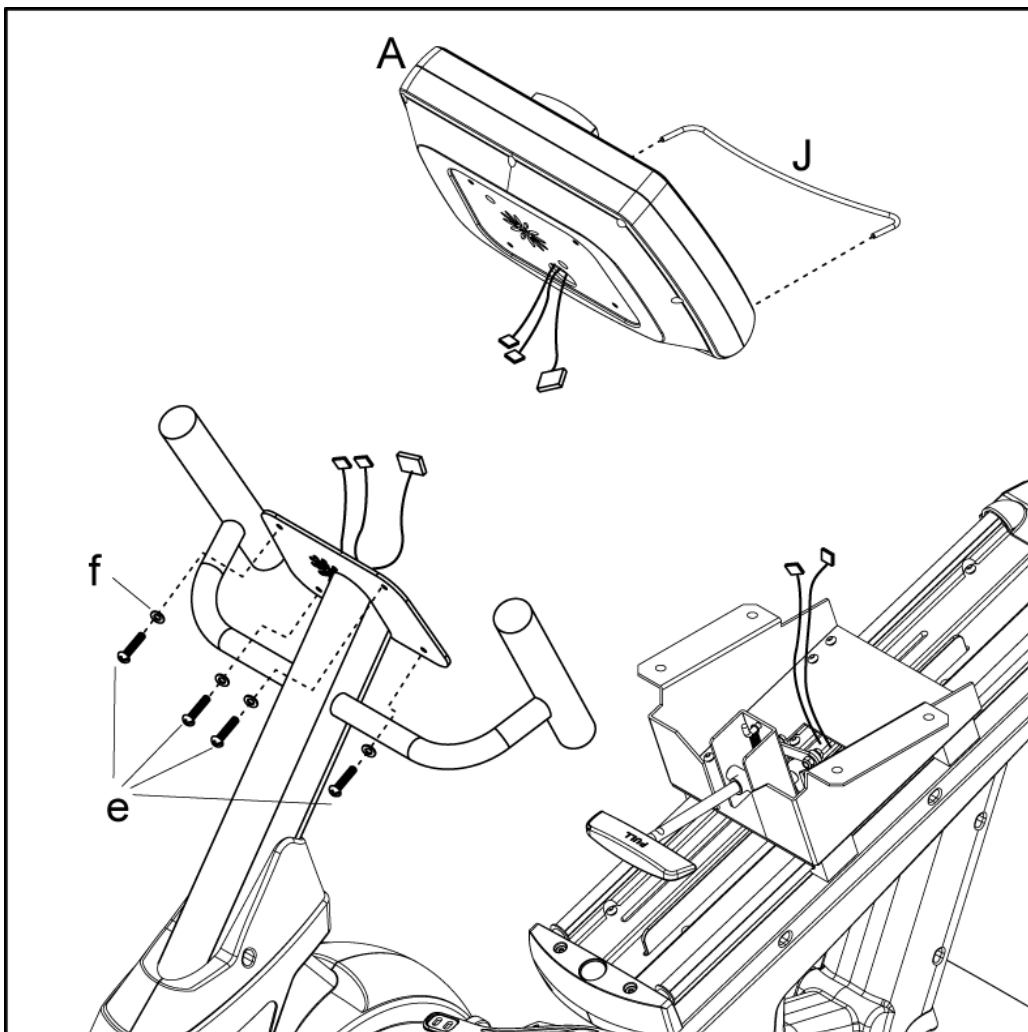


Шаг 3. Подключение Консоли

Соедините контрольные провода от Рулевой стойки (B) с проводами от Консоли (A).

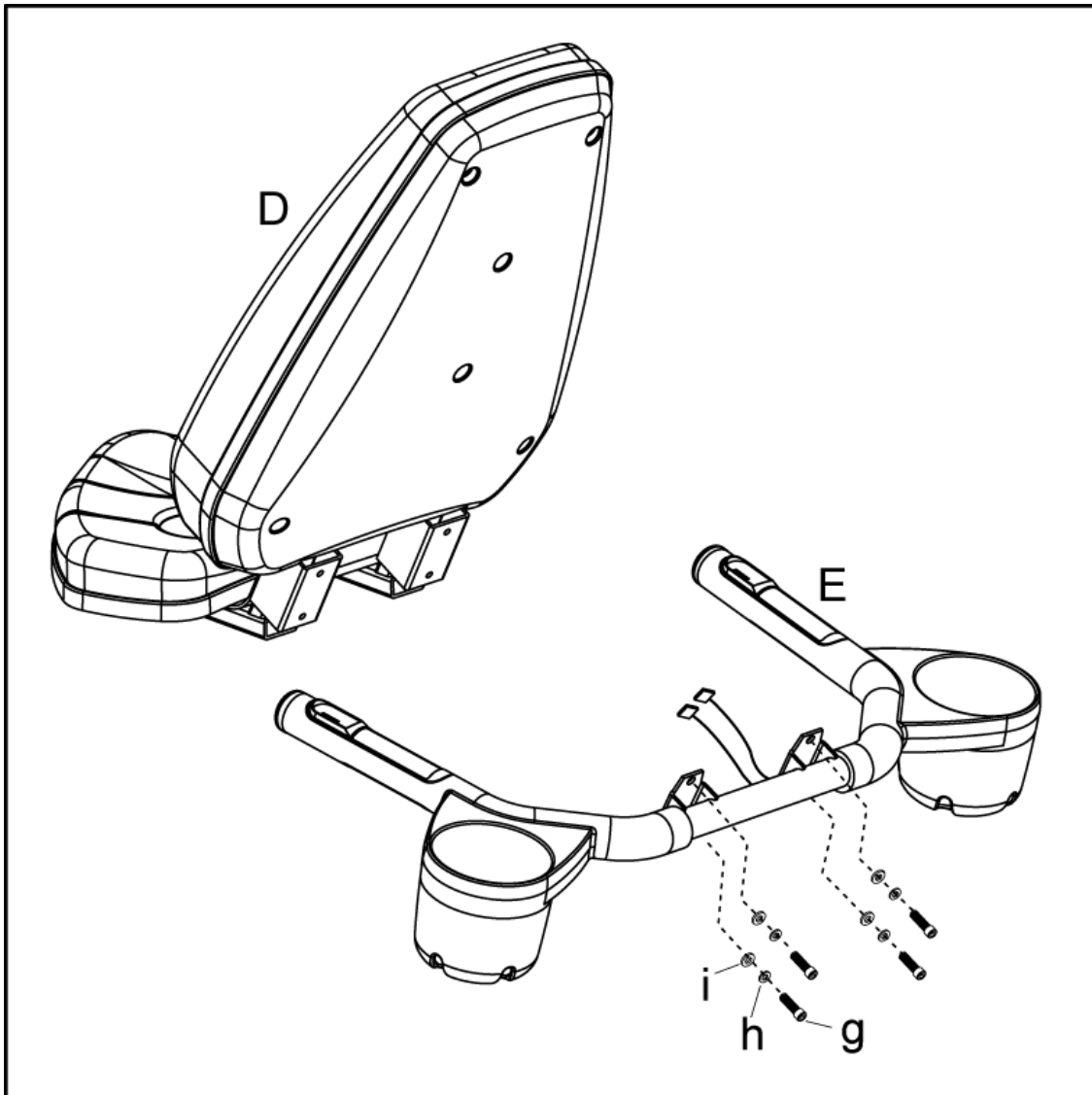
Закрепите Консоль (A) на Рулевой стойке (B) с помощью крестовых винтов из нержавеющей стали (e) и пружинных шайб (f). Убедитесь, что во время установки не были пережаты контрольные провода во избежание повреждения Консоли.

Вставьте полку для журналов (J).



Шаг 4. Установка спинки сиденья и поручней

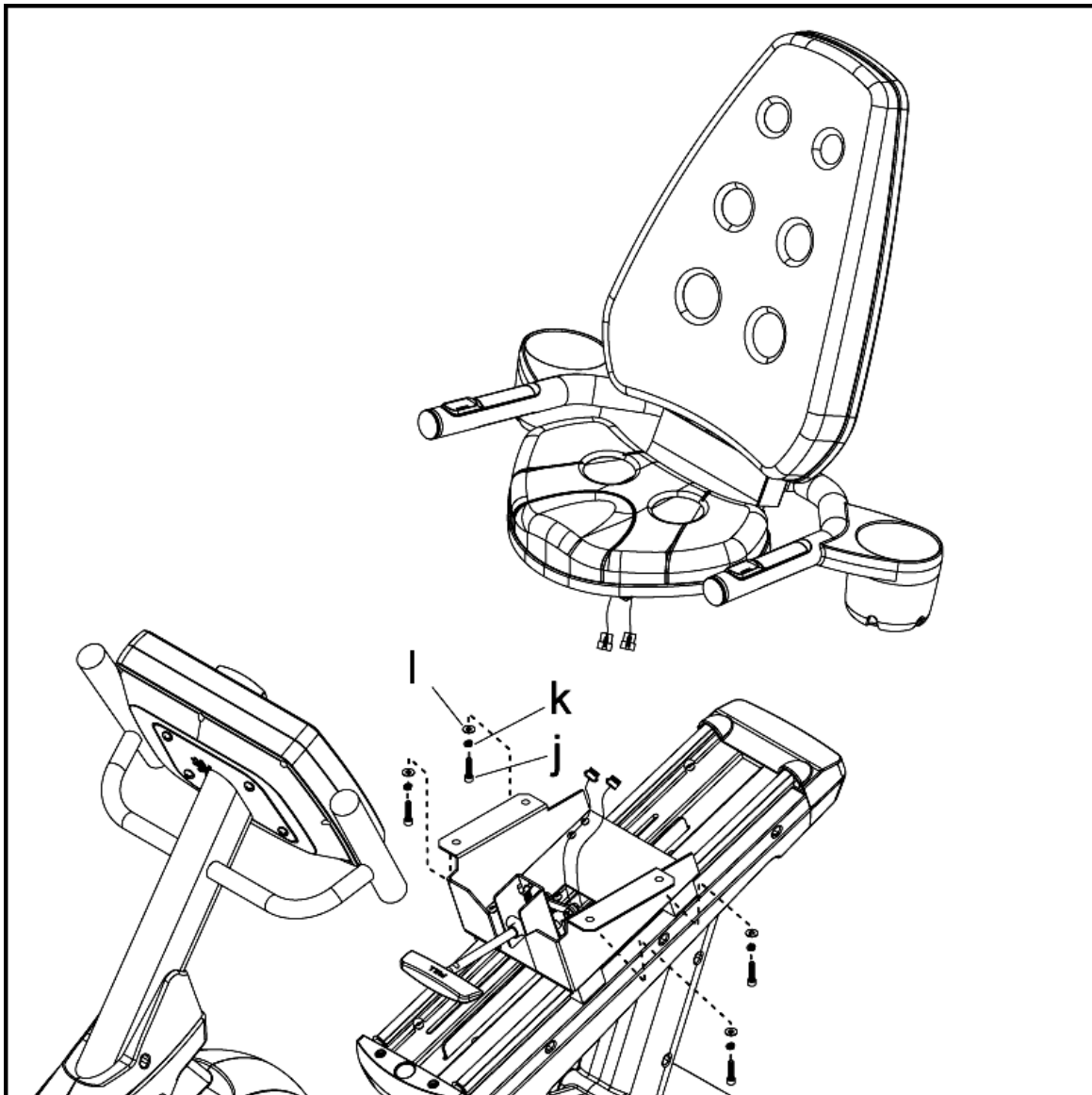
Закрепите поручни (E) к Сиденью (D) при помощи стальных винтов с внутренним шестигранником в головке (g), с пружинными (h) и плоскими (i) шайбами, и затяните их.



Шаг 5. Соединение Сиденья с Основной Рамой

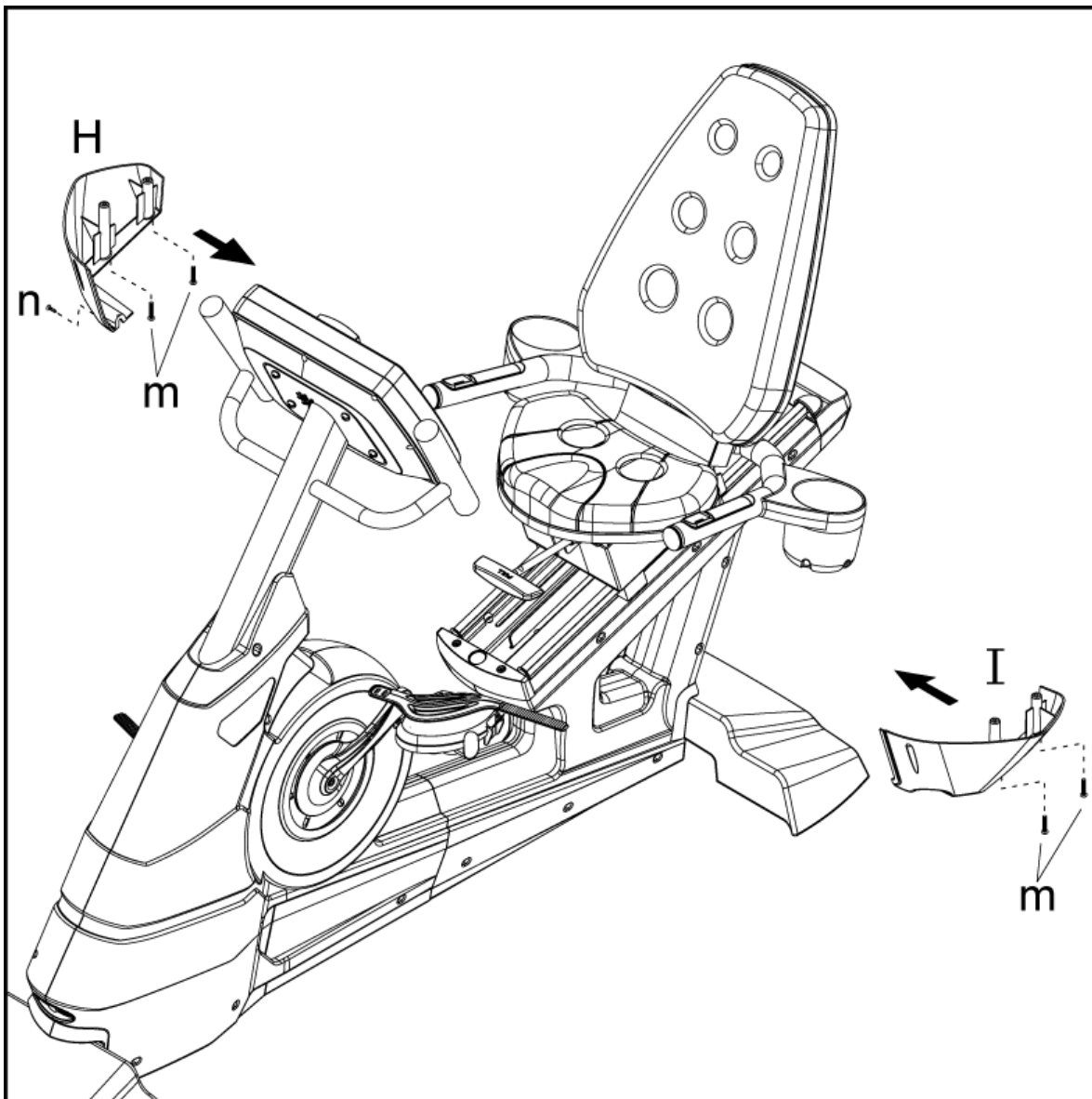
Соедините провода, идущие от Основной Рамы (С) с проводами от Сиденья (D).

Установите Сиденье (D) на каретку Основной Рамы (С) и закрепите его стальными винтами с внутренним шестигранником в головке (j), с пружинными (k) и плоскими (l) шайбами, и затяните их.



Шаг 6. Установка декоративных крышек на Сиденье

Закрепите правую и левую декоративные крышки (H и I), используя крестовые винты с круглой головкой (m) и винт (n), и затяните их.



Инструкция по работе с консолью

I. Характеристики консоли

1. Все кнопки активируются одновременным нажатием и прошли соответствующее тестирование.
2. На выбор предоставляются 7 языков: английский, испанский, французский, итальянский, немецкий, голландский и португальский.
3. Имеются 20 уровней нагрузки. Максимальный показатель нагрузки 400Ватт (W) при 60 об/мин (RPM).
4. Вентилятор.
 - 4.1. Вентилятор находится в режиме OFF. Нажмите ON, чтобы включить. При помощи кнопок Low Key или High Key Вы можете регулировать мощность вентилятора. При помощи кнопок ON/OFF Вы можете включать или выключать 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. Возобновить и отрегулировать работу вентилятора в режиме «пауза» можно нажав на любую кнопку.
 - 4.2. Находясь в режиме PAUSE, наступите на педали и достигните частоту вращений более 40 оборотов в минуту (RPM), затем можно возобновить программу и продолжить тренировку.

II. Окно дисплея 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 Start/Ready.

1. Режим Start/Ready
 - 1.1 После появления на экране информации о версии программы, точечная матрица покажет 『 --- 』, а на экране цифрового дисплея появится строка 『 SELECT PROGRAM OR QUICK START 』 «Выберете программу или быстрый старт».
2. Спящий режим:
 - 2.1. Если в режиме Start/Ready Вы не наступаете на педали в течение 30 секунд, цифровой дисплей компьютера отключится, а на точечной матрице начнут последовательно гаснуть светодиоды и тренажер перейдет в Спящий режим.
 - 2.2. Если во время занятия на тренажере, Вы не наступаете на педали в течение 20 секунд, компьютер перейдет в спящий режим и дисплей отключается автоматически.
 - 2.3. Если пользователь вращает педали менее 25 оборотов/мин или нажимает любую кнопку на консоли, компьютер переходит в режим Start/Ready.

III. Основные функции кнопок

1. **QUICK START - Быстрый Старт:** Кнопка для запуска программы.
2. **STOP - Стоп:** Кнопка для остановки беговой дорожки во время занятия. Двойное нажатие на кнопку STOP может остановить работу программы.
3. **LEVEL - УРОВЕНЬ ▲:** Кнопка для выбора Профиля (PEOFILE) тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка увеличивает нагрузку.
4. **LEVEL - УРОВЕНЬ ▼:** Кнопка для выбора Профиля (PEOFILE) тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка уменьшает нагрузку.
5. **FAN ON/OFF – Вкл/Выкл Вентилятора:** Кнопка для включения и выключения вентилятора.
6. **LOW - Минимум:** Кнопка для включения вентилятора на минимальный обдув.
7. **HIGHT - Максимум:** Кнопка для включения вентилятора на максимальный обдув.
8. **LOCK – Блокировка:** Кнопка для остановки бегущей строки.
9. **ENTER – Ввод :** Кнопка для входа в программы и подтверждения установленных значений.
10. **CLEAR - Очистить:** Удаление введенных данных.
11. **ЦИФРЫ от 0~9:** Всего 10 кнопок. С их помощью можно вводить параметры программы, такие как: Возраст, Вес, Время тренировки и т.д. Во время выполнения упражнения можно регулировать уровень нагрузки при помощи этих кнопок.
12. **КНОПКИ ВЫБОРА ПРОГРАММ:** Всего 6 кнопок, включая: P1 (Программа1), P2 (Программа 2), TEST (Тест), WATT (Мощность), HRC (Контроль Частоты пульса) и GOAL (Целевая программа).

IV. Описание программ

1. Ручной режим (QUICK START)

- 1.1 В режиме Готовности (Start/Ready) 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) и начнется отсчет показаний. Используя кнопки LEVEL▲ и LEVEL▼, Вы можете менять уровень нагрузки. Если частота вращений педалей в минуту меньше 40 оборотов, на экране появится 『 RPM↑ 』, а затем через 5 секунд компьютер перейдет в Режим ПАУЗА (PAUSE).
- 1.2 Во время выполнения тренировки, в окне цифрового дисплея появится:
 - 1.2.1 В метрической системе измерения 『 КМН 』:

На дисплее 『 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 『 LEVEL 』 - уровень нагрузки, 『 КМН 』 - скорость, 『 TIME 』 - время и 『 CAL 』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

1.2.2 В английской системе измерения 『MLH』 :

На дисплее 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 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

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

1.3.1 В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』	『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』
『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』	『KM(км) = 0.0』
『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』	『KMН(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』

1.3.2 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』

2. Режим P1: Программный режим (PROGRAMS mode)

2.1 В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите P1 и 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)』 и 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль).』

2.2 При помощи кнопок LEVEL▲ от LEVEL▼ Вы можете выбрать PROGRAM 1,

PROGRAM 2 или PROGRAM 3. После выбора программы, нажмите ENTER (ввод), чтобы продолжить настройки выбранной программы.

2.3 Установка веса: На экране дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес)』. При помощи кнопок 0 – 9 Вы можете ввести 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). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.

2.4 Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрице появится

мигающее минимальное время -10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите

время) 』. Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно изменить время, нажмите CLEAR.

2.5 Когда программа запущена, Вы можете менять уровень нагрузки при помощи LEVEL▲, LEVEL▼. Всего 4 уровня нагрузки на выбор.

2.6 Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Ready).

2.7 Во время тренировки, на экране появится:

2.7.1 В метрической системе измерения 『КМН』:

На дисплее 『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 『LEVEL』 - уровень нагрузки 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

2.7.2 В английской системе измерения 『MLH』:

На дисплее 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 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

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

2.8.1 В метрической системе измерения 『КМН』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』	『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』
『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』	『KM(км) = 0.0』
『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』	『КМН(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』

2.8.2 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』

3 Режим P 2: Режим ИНТЕРВАЛ (INTERVALS mode)

- 3.1 В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите P2 и 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)』 и 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль)』.
- 3.2 Нажатием на LEVEL▲ или LEVEL▼ Вы можете выбрать PROGRAM 1, PROGRAM 2 или PROGRAM 3. После выбора программы нажмите ENTER (ввод), чтобы продолжить настройки выбранной программы.
- 3.3 Установка веса: На экране дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес)』. При помощи кнопок 0 – 9 Вы можете ввести 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). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
- 3.4 Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрице появится мигающее минимальное время -10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время)』. Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно изменить время, нажмите CLEAR.
- 3.5 Когда программа запущена, Вы можете менять уровень нагрузки при помощи LEVEL▲、LEVEL▼. Всего 4 уровня нагрузки на выбор.
- 3.6 Когда Программа закончится, или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Ready).
- 3.7 Во время выполнения тренировки, на экране появится:
- 3.7.1 В метрической системе измерения 『КМН』 :
На дисплее 『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 『LEVEL』 - уровень нагрузки 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.
- 3.7.2 В английской системе измерения 『MLH』 :
На дисплее 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 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

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

3.8.1 В метрической системе измерения 『КМН』 :

『 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』

3.8.2 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』

4 Программа Фитнес тест (Fitness test):

4.1 В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите TEST и точечная матрица выведет на экран 『 Male TEST (для мужчин)』 или 『 Girl TEST (для женщин)』, а в окне дисплея появится 『 PRESS THE ARROWS TO SELECT GENDER (Выберите пол с помощью стрелок)』 и 『 PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль)』 .

Установка возраста: Нажмите ENTER, чтобы приступить к установке. В окне дисплея появится 『 ENTER AGE (Введите возраст)』 . Когда Вы введете нужные показатели при помощи кнопок 0-9, на экране появится мигающее 『 AGE (Возраст)= xxx』 . Возраст варьируется от 10 до 99 лет. После того как Вы ввели свой возраст, нажмите ENTER и на экране появится «ОК». Программа запустится и начнется обратный отсчет 10 минут с текущим уровнем нагрузки LEVEL1. Если PRM (частота об/мин) недостаточна, на экране появится 『 RPM ↑』 и по истечении 5 секунд осуществится переход в режим Паузы (PAUSE).

4.2 Во время теста на экране Вы увидите текущий уровень LEVEL 1, но Вы не сможете его изменить кнопками Up (вверх) или Down (вниз).

4.3 Таблица 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

4.4 Во время выполнения тренировки, на экране появится:

4.4.1 В метрической системе измерения 『КМН』 :

На дисплее 『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 『LEVEL』 - уровень нагрузки 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

4.4.2 В английской системе измерения 『MLH』 :

На дисплее 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 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

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

4.5.1 В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』	『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』
『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』	『KM(км) = 0.0』
『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』	『КМН(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』

4.5.2 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 』

5 Контроль зоны пульса (HRC):

- 5.1 В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите HRC, и на экране точечной матрицы появится пульсирующая картинка «Сердца», а затем на экране дисплея 『 PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль) 』 .
- 5.2 Нажмите ENTER и на точечной матрице появятся мигающие 60% , а на экране 『 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 ▼ . Всего существует 6 режимов контроля Частоты Пульса: 60% ,65% ,70% ,75% ,80% и 85% .
- 5.3 При выборе показателя Частоты Пульса выбранное значение будет мигать в окне дисплея. Нажимаете ENTER для установки профиля.
- 5.4 Установка возраста: На точечной матрице появится мигающий исходный возраст 30 лет. В окне дисплея 『 ENTER AGE (Введите возраст) 』 . Когда Вы введете нужные показатели при помощи кнопок 0-9, на экране появится мигающая 『 AGE (Возраст)= xxx 』 . Возраст варьируется от 10 до 99 лет. После того, как Вы ввели свой возраст, нажмите ENTER. Формула для расчета Целевой зоны пульса = (220 - индивидуальный возраст)*процентная величина нагрузки.
- 5.5 Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрице появится мигающее минимальное время: 10 мин, а на экране дисплея 『 ENTER TIME (Введите время) 』 . Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. На экране в течение 2 секунд появится мигающий «Целевой показатель пульса».
- 5.6 Когда Программа закончится или во время ее выполнения, нажать кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений по 2 секунды на каждое, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Ready).
- 5.7 Во время тренировки, на экране появится:
- 5.7.1 В метрической системе измерения 『 КМН 』 :
- На дисплее 『 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 『 LEVEL 』 - уровень нагрузки 『 КМН 』 - скорость, 『 TIME 』 - время и 『 CAL 』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

5.7.2 В английской системе измерения 『 MLH 』 :

На дисплее 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 『 LEVEL 』 - уровень нагрузки, 『 MLH 』 - скорость, 『 TIME 』 - время и 『 CAL 』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

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

5.8.1 В метрической системе измерения 『 КМН 』 :

『 EXERCISE TIME (Время тренировки) = 』	『 HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00 』
『 DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) = 』	『 KM(км) = 0.0 』
『 AVERAGE SPEED (Средняя скорость) = 』	『 КМН(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 』

5.8.2 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 』

5.9 Режим Контроля Зоны Пульса:

Первоначально заданная нагрузка равна 50Вт. Когда электронный приемник уловит сигнал вашего пульса, показатель будет оцениваться 1 раз в 10сек.

5.9.1 Во время тренировки программа сравнивает ваш пульс с целевым показателем пульса и автоматически увеличивает или уменьшает нагрузку WATT(мощность) для достижения целевого пульса.

5.9.2 Если во время тренировки программа не уловила ваш пульс, Вы увидите на экране 『 NO PULSE (НЕТ пульса) 』 . Если пульса нет в течение 60 секунд, компьютер переходит в режим PAUSE.

5.9.3 Если PRM (частота об/мин) меньше 40, на экране появится 『 RPM↑ 』 и компьютер перейдет в режим PAUSE через 15 секунд.

5.9.4 Режим Контроля Зоны Пульса работает только с нагрудным датчиком пульса. Ручной датчик пульса в этом режиме не работает.

5.9.5 Во время тренировки на экране появится заданный уровень LEVEL1. Кнопки

Up(вверх) и Down (вниз) в данном случае не изменяют уровень нагрузки.

6 Режим Целевой Мощности (WATT mode):

- 6.1 В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите WATT , на экране точечной матрицы появится: 『 WATT 』 , а затем на экране дисплея: 『 PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль) 』 .
- 6.2 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: 『 WATT= xxx 』 . Мощность варьируется от 25 до 400 Ватт. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным показателем (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
- 6.3 Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится мигающее минимальное время: 10 мин, а на экране дисплея 『 ENTER TIME (Введите время) 』 . Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
- 6.4 После запуска программы текущий уровень нагрузки LEVEL будет равен 1, и он будет изменяться на 1 ступень 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.
- 6.5 Если по завершению Программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Ready).
- 6.6 Во время тренировки, на экране появится:
- 6.6.1 В метрической системе измерения 『 КМН 』 :
На дисплее 『 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 『 LEVEL 』 - уровень нагрузки 『 КМН 』 - скорость, 『 TIME 』 - время и 『 CAL 』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.
- 6.6.2 В английской системе измерения 『 MLH 』 :
На дисплее 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 『 LEVEL 』 - уровень нагрузки, 『 MLH 』 - скорость, 『 TIME 』 - время и 『 CAL 』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.
- 6.7 Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:
- 6.7.1 В метрической системе измерения 『 КМН 』 :

『 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 』

6.7.2 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 』

6.8 Режим Контроля Мощности.

6.8.1 Если во время тренировки PRM (частота об/мин) меньше 25W, на экране появится

『 RPM↑ 』 .

6.8.2 Если во время тренировки PRM (частота об/мин) больше 400W, на экране появится

『 RPM ↓ 』 .

6.8.3 Если во время тренировки LEVEL (уровень) достиг 20, а Мощность не достигла целевого показателя, на экране появится 『 RPM↑ 』 .

6.8.4 В процессе выполнения упражнения программа оценивает Мощность (WATT) каждые 10 секунд тренировки и автоматически увеличивает или уменьшает уровень нагрузки LEVEL (Уровень) для достижения целевой Мощности.

7 Целевые программы (GOAL Mode):

7.1 В режиме готовности (Start/Ready), нажмите GOAL (Цель), чтобы выбрать цель тренировки: 『 1.TIME (Время) 2.DISTANCE (Дистанция) или 3.CALORICES (Калории) 』

7.2 Выбрав цель тренировки кнопками 1, 2 или 3, нажмите ENTER.

7.3 Установка возраста: На точечной матрице появится мигающий исходный возраст 30 лет, а в окне дисплея 『 ENTER AGE (Введите возраст) 』 . Когда Вы введете нужные показатели при помощи кнопок 0-9, на экране появится мигающая 『 AGE (Возраст)= xxx 』 . Возраст варьируется от 10 до 99 лет. После того как Вы ввели нужные показатели, нажмите ENTER.

7.4 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 - 440фунтов). Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите

ENTER для сохранения данных.

- 7.5 Установка Целевых программ включает в себя установку одного из следующих пунктов:
- 7.5.1 Установка времени тренировки: На экране точечной матрице появится мигающее минимальное время -10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время)』. Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
- 7.5.2 Установка дистанции: На экране точечной матрице появится мигающее значение 10км, а в окне дисплея 『ENTER DISTANCE (введите дистанцию)』. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать нужное расстояние от 1 до 99,9 км. Нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
- 7.5.3 Установка калорий: На экране точечной матрице появится мигающее значение калорий, а в окне дисплея 『ENTER CALORIES (введите калории)』. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать количество калорий, которое Вы хотите потерять в пределах от 1-999ккал. Нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
- 7.6 Во время тренировки можно изменять уровень нагрузки кнопками LEVEL▲ или LEVEL▼. Всего 20 уровней (L1~L20).
- 7.7 Если по завершению Программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Ready).
- 7.8 Во время тренировки, на экране появится:
- 7.8.1 В метрической системе измерения 『KMH』 :
На дисплее 『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 『LEVEL』 - уровень нагрузки 『KMH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.
- 7.8.2 В английской системе измерения 『MLH』 :
На дисплее 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 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.
- 7.9 Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:
- 7.9.1 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 』

7.9.2 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 』

V. Дополнительные установки:

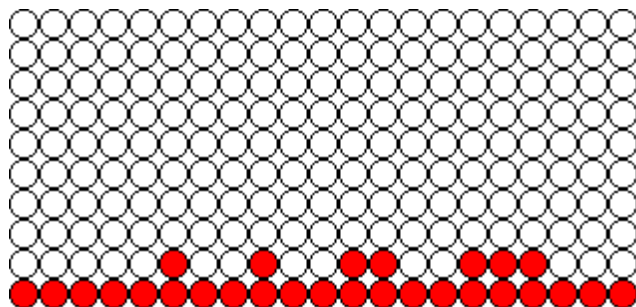
- В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите одновременно кнопки "CLEAR" и "0" и удерживайте 3 секунды, пока на экране дисплея не появится 『 SY--SYS SETTINGS (Дополнительные установки) 』 . Нажмите ENTER, чтобы войти в раздел для просмотра установок. Нажав клавиши LEVEL▲ или LEVEL▼, выберете интересующую вас информацию или нажмите STOP, чтобы вернуться в режим Готовности (Start/Ready).
 - Тип тренажера: 『 MACHINE T YPE (тип тренажера) = R 』 .
Расшифровка: В – Вертикальный Велотренажер, R – Горизонтальный Велотренажер, E – Эллиптический тренажер.
 - Дата выпуска: 『 VER = 0.1 / 2010.02.12 』 . «0.1» – номер изделия, затем год, месяц и дата выпуска.
 - Передаточное число: 『 GEAR RATIO= 8.3 』 . Число 8.3 - это соотношение между скоростью вращения педалей и скоростью вращения моховика.
 - Выбор языка: 『 LANGUAGE (Язык) = ENGLISH (Английский) 』 . Всего 7 языков: ИСПАНСКИЙ→ГОЛЛАНДСКИЙ→ПОРТУГАЛЬСКИЙ→ИТАЛЬЯНСКИЙ→ФРАНЦУЗСКИЙ→НЕМЕЦКИЙ→АНГЛИЙСКИЙ.
 - Спящий режим: 『 POWER = OFF (ВЫКЛ) 』 . Если Вы установите Power = ON (ВКЛ), то компьютер не выключится сам и будет находиться в режиме Готовности (Start/Ready) . Если Вы установите 『 POWER = OFF (ВЫКЛ) 』 и не будете крутить педали в течение 30 секунд, то компьютер выключится автоматически.
 - Установка Единиц измерения: на экране дисплея 『 UNITS (Единицы) = METRIC (Метрические) 』 . Можно выбрать METRIC (Метрические) или ENGLISH (Английские).
 - Продолжительность тренировки: 『 WORKOUT TIME (Время Тренировки) = 10 』 . Тренировка длится от 0 до 60 минут. 0 - означает, что нет временных ограничений тренировки.
 - Продолжительность Паузы: 『 PAUSE TIME (Время паузы) = 20 』 . Продолжительность от 0 до 20 секунд. 0 - означает, что нет временных ограничений. Эта функция нужна для того, чтобы устанавливать время от того момента, когда компьютер не получает сигнала о вращении педалей к переходу в Спящий режим.

2. Сервисный Режим: Находясь в режиме Дополнительных установок, нажмите 1 и войдете в **【SERVICE MODE (Сервисный Режим)】**. Нажмите "ENTER", чтобы начать тестировать каждый элемент. Протестировав один элемент, нажмите "ENTER", чтобы начать тестировать следующий и так далее. Протестировав все элементы тренажера, компьютер перейдет в Режим Готовности Start/Ready.
 - 2.1 Исходная заставка Сервисного Режима: 『PRESS ENTER』. Нажмите "ENTER" чтобы войти в Сервисный Режим.
 - 2.2 Тестирование сигнала PRM (Частота об/мин): 『TESTING RPM 0』.
 - 2.3 Тестирование сигнала LEVEL (Уровень): 『TESTING LEVEL 0』. Нажмите LEVEL▲ или LEVEL▼, чтобы выбрать уровень нагрузки от 0 до 20. Если выбран уровень 0, то нагрузка будет устанавливаться автоматически.
 - 2.4 Тестирование сигналов от кнопок: 『TESTING KEY (Тестировать кнопки) 1A』. Это тест для проверки исправной работы всех кнопки.
 - 2.5 Тестирование сигнала HRC (Контроль частоты пульса): 『TESTING HR (Тестировать Частоту пульса) ***』. Это тест для проверки работы нагрудного датчика пульса.
 - 2.6 Тестирование светодиодных индикаторов во всех окнах.

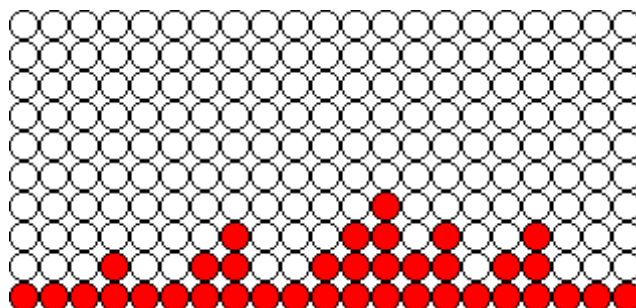
VI. Заставки профилей:

1. P 1:

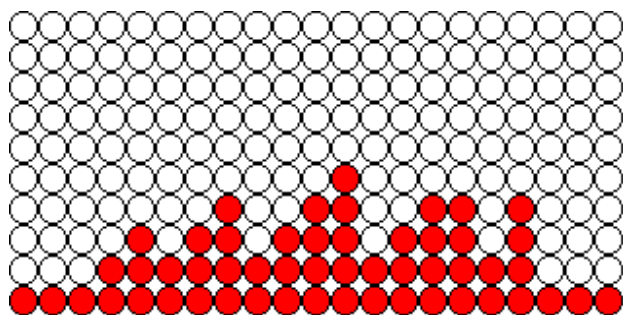
✧ ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 1



✧ ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 2

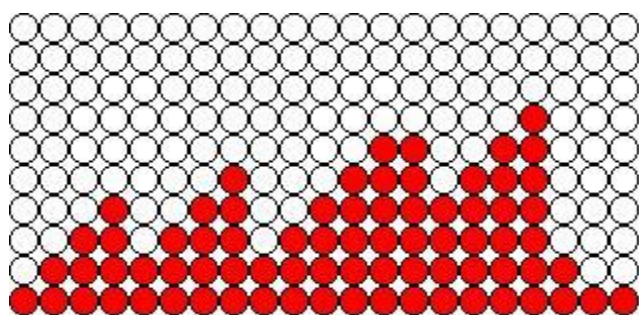


✧ ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 3

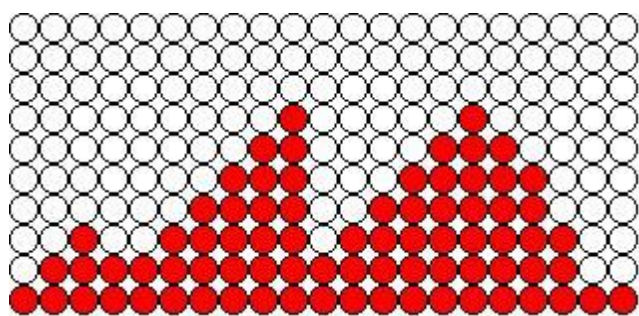


2. P2:

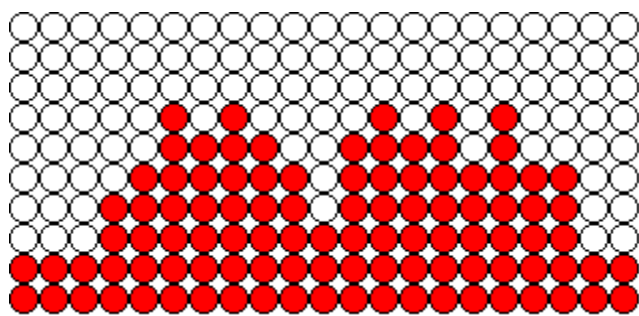
✧ ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 1 :



✧ ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 2 :

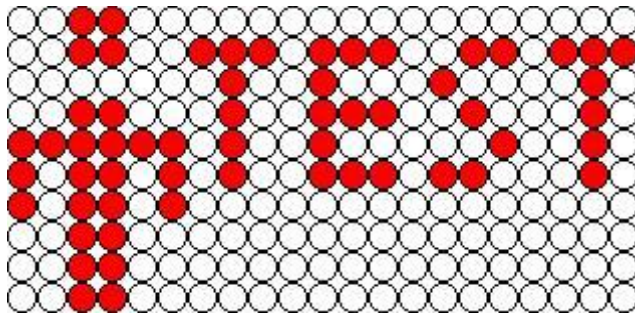


✧ ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 3 :

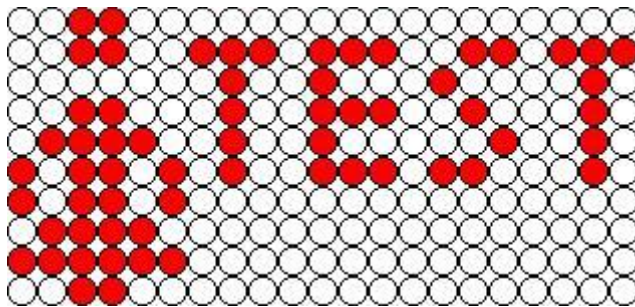


3. Тестовые заставки

✧ FITNESS TEST :



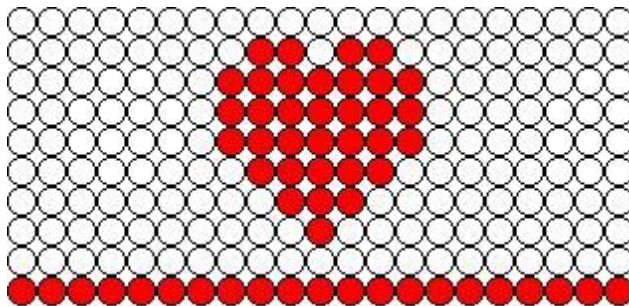
TEST-мужчины



TEST-женщины

4. HRC:

✧ HRC(Контроль частоты пульса) :



5. WATT

✧ WATT CONTROL(Контроль мощности) :

