УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

ENTER	UP	Изменение значений по возрастающей или увеличение сопротивления.
	DOWN	Изменение значений по убывающей или уменьшение сопротивления.
	ENTER	Для установки значений.
START STOP	START / STOP	Для начала/остановки тренировки. Нажмите данную кнопку, находясь в режиме ожидания, и вы перейдете в Manual - ручной режим (быстрый старт).
RESET	RESET	Для сброса текущего значения на экране монитора, перехода к тренировочному режиму. Нажмите кнопку RESET в течение 2 секунд для полного онуления информаациию
RECOVERY	RECOVERY	Для активации функции Оценки восстановления пульса после тренировки.

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

TIME (ВРЕМЯ)	Время будет возрастать от 00:00 до максимума 99:00, шаг возрастания – 1 минута
SPEED (СКОРОСТЬ)	Отображается текущая скорость. Максимально возможная 99.9 км/ч или миль/ч
RPM (КОЛ-ВО ОБОРОТОВ МАХОВИКА В МИНУТУ)	Отображается на дисплее 0-100
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Отображается дистанция от 00:0 до 99.9 км или миль. Пользователь может установить ограничение по величине пройденной дистанции путем вращения кнопки UP/DOWN. Шаг приращения 0,1 км или миль.
CALORIES (КАЛОРИИ)	Отображается количество израсходованных калорий в течение тренировки от 0 до 990 калорий. Шаг увеличения/уменьшения – 10 калорий (данные приблизительные, не используйте в медицинских целях)
PULSE (ПУЛЬС)	Отображается текущее значение пульса от 0-30 до 230
WATTS (ВАТТЫ)	Отображается мощность в ваттах. 0-999.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ

1. Подсоедините сетевой адаптер (комплектуется на усмотрение производителя) для подключения компьютера или нажмите кнопку RESET в течение 2 секунд — отобразятся одновременно все значения на дисплее, прозвучит длительный звуковой сигнал в течение 2-х секунд. На дисплее в нижней части отобразится 78.0 (рис. 1 и 2).

2. Пользователь может повернуть кнопку UP/DOWN для выбора номера пользователя User 1-4 и нажать кнопку ENTER для подтверждения выбора (рис. 3 и 4).

Затем установите значения по: SEX (ПОЛ), AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ), WEIGHT (ВЕС) (рис. 4-8).

рис. 1

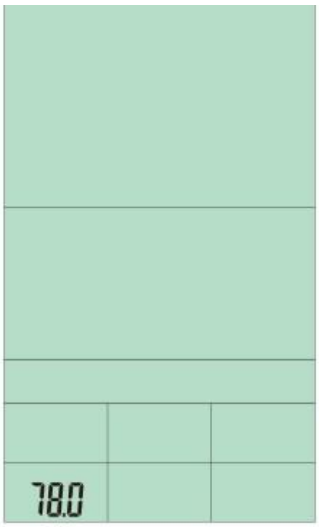


рис. 2

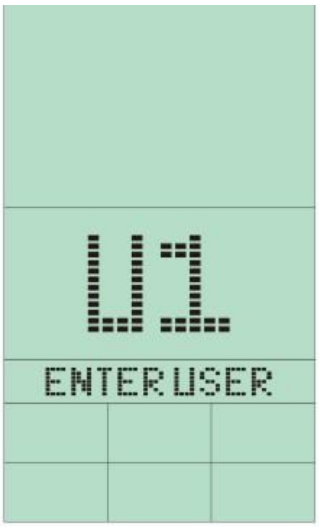


рис. 3

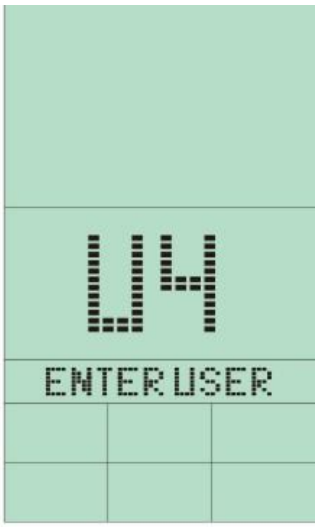


рис. 4

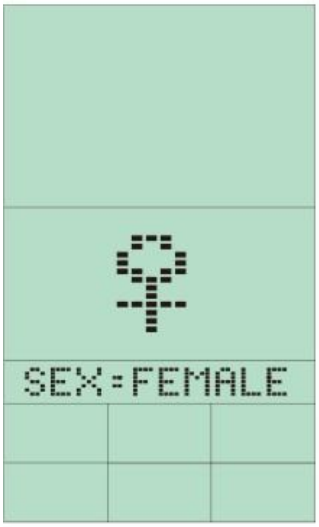


рис. 5

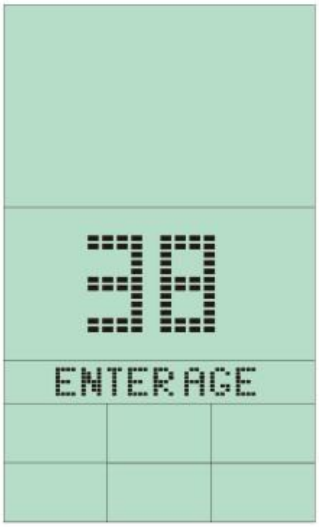


рис. 6

рис. 7

рис. 8

ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ

1. Выбирайте одну из тренировочных программ: MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ) →USER (ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ) →H.R.C. (ПРОГРАММА КАРДИО КОНТРОЛЯ) →WATT (ВАТТ-КОНТРОЛЬ), см. рис. 9-13.

2. Используйте кнопку UP/DOWN для выбора программы и нажмите кнопку ENTER для подтверждения или нажмите кнопку START/STOP для начала работы в режиме MANUAL.

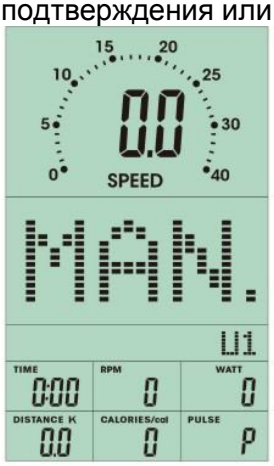


рис. 9

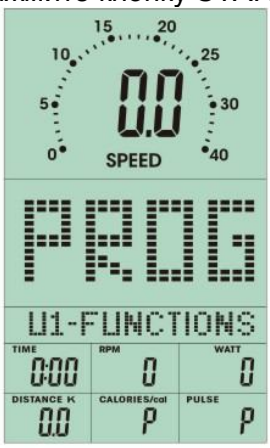


рис. 10

рис. 11

рис. 12

рис. 13

БЫСТРЫЙ СТАРТ В MANUAL (РУЧНОМ РЕЖИМЕ)

1. Нажмите кнопку ENTER для входа в режим MANUAL, на дисплее отобразится следующее окно (рис. 14).
2. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Уровень сопротивления можно изменять (рис. 15).
3. Пользователь должен нажать кнопку START/STOP для окончания тренировки.

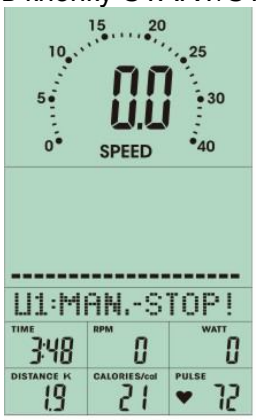


рис. 14

рис. 15

MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

1. После выбора ручного тренировочного режима (рис. 14), пользователь может использовать кнопку UP/DOWN для увеличения/уменьшения уровня сопротивления (1-16) и нажать кнопку ENTER для подтверждения.

2. Пользователь может установить данные по TIME (времени), DISTANCE (дистанции), CALORIES (калориям), PULSE (пульсу) и нажать кнопку START/STOP для начала тренировки. Пользователь может нажать кнопку RESET (сброс) для возврата в режим установки MANUAL.

3. Уровень сопротивления (нагрузки) можно регулировать в течение тренировки.

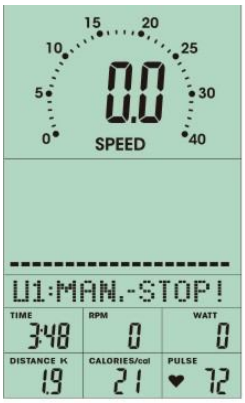


рис. 14

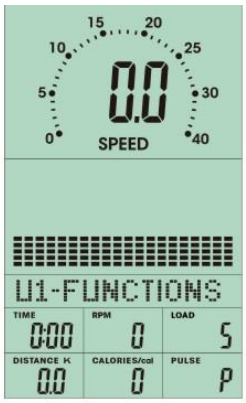


рис. 15

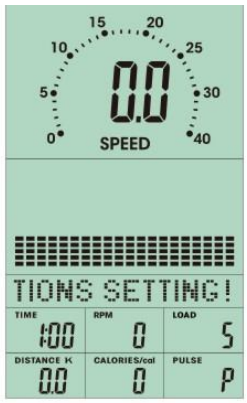


рис. 16

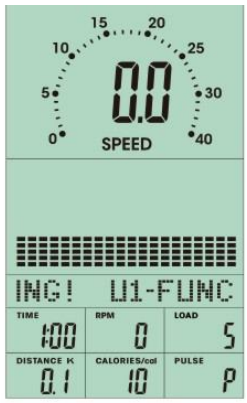


рис. 17

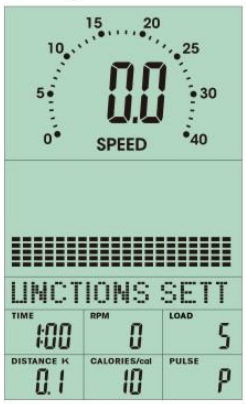


рис. 18

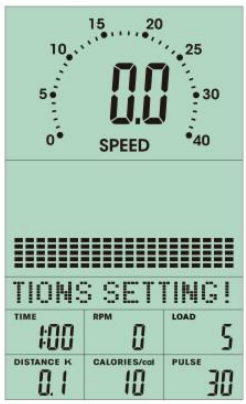


рис. 19

рис. 20

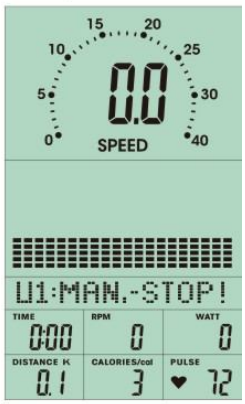
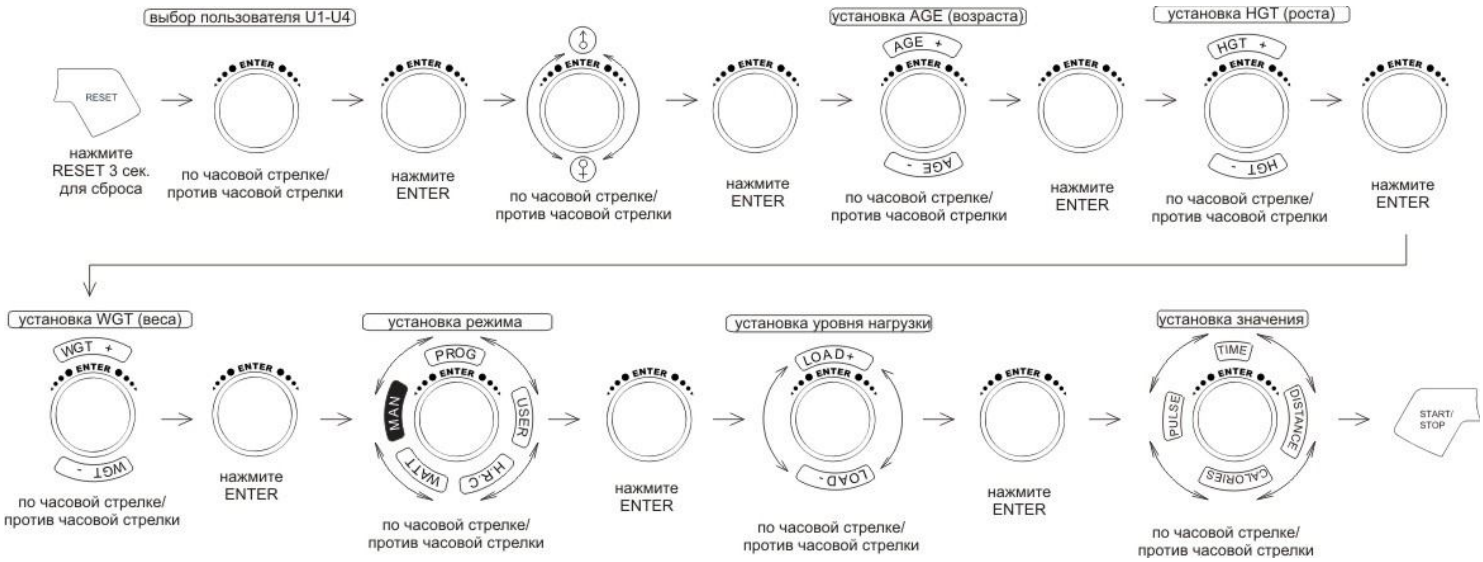


рис. 21



ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ

1. После выбора режима PROGRAM пользователь при кнопки UP/DOWN может выбрать профиль программы от P1 до P2, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора.

2. Пользователь может установить значение времени, затем нажать кнопку START/STOP для начала тренировки.

3. После начала тренировки время будет отсчитываться от заданного значения к 0. По истечению времени на дисплее, будут мигать все значения и раздастся звуковой сигнал. Пользователь может нажать любую кнопку для остановки сигнала.

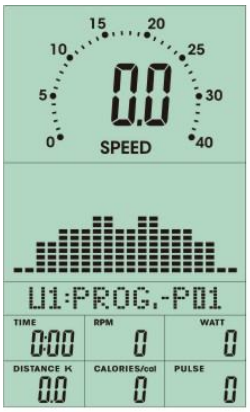


рис. 22

рис. 23

рис. 24

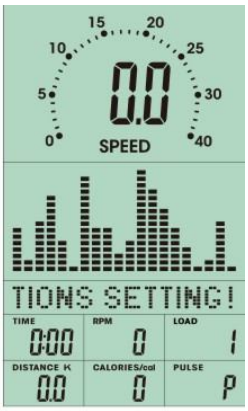
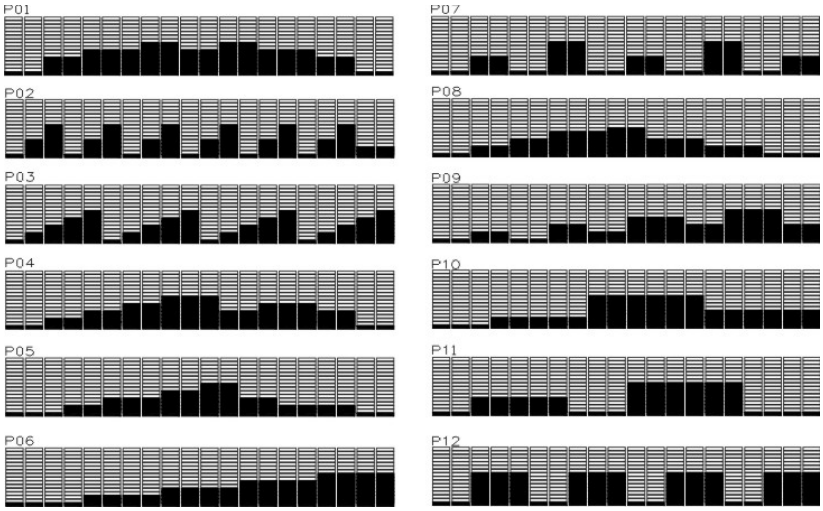
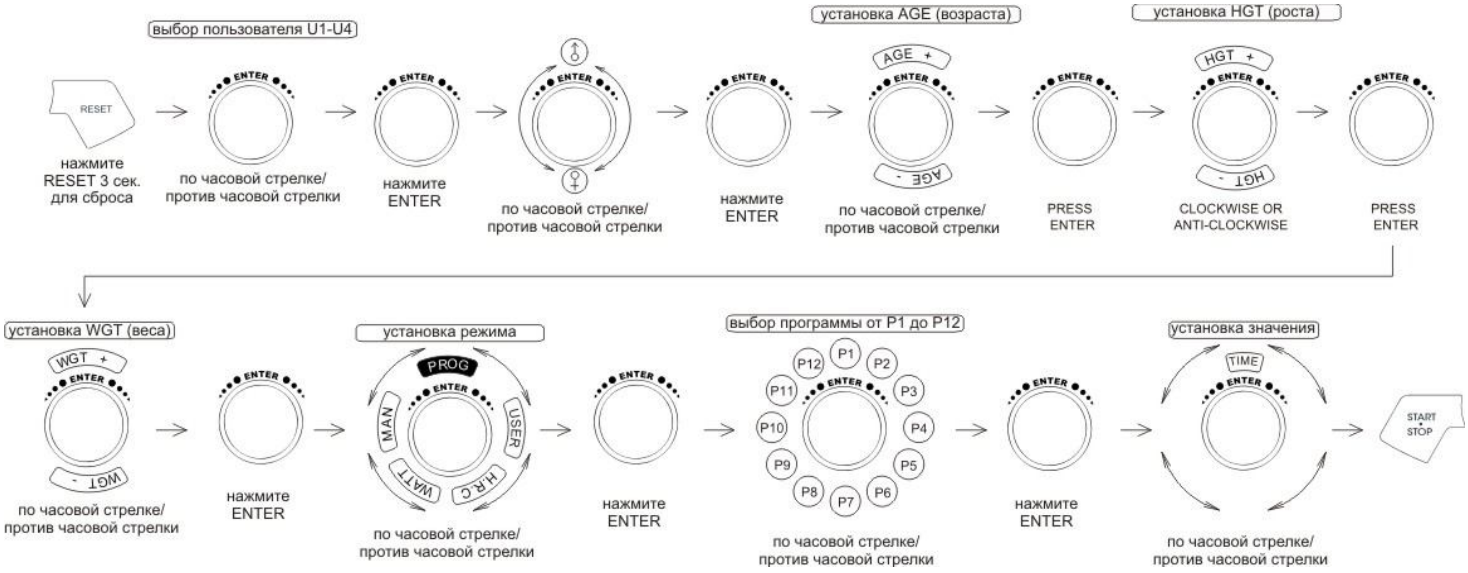


рис. 25





ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. После выбора данной программы в профиле загорится первая колонка (рис. 26). Пользователь может при помощи колесика изменять уровень сопротивления в этой колонке (рис. 27), создавая тем самым собственный профиль.

2. После установки профиля (от 1 до 20 колонки) пользователь может удерживать нажатой кнопку MODE в течение 2 секунд для выхода из режима установки и ввода значения TIME (времени).

3. В течение установки профиля пользователь может нажать кнопку RESET для возврата в меню.

4. После начала тренировки (рис. 28-30) TIME (время) будет вести отсчет в обратную сторону от заданного значения. Когда время достигнет 0, на дисплее замигают значение и издастся звуковой сигнал. Пользователь может нажать любую кнопку для остановки сигнала.

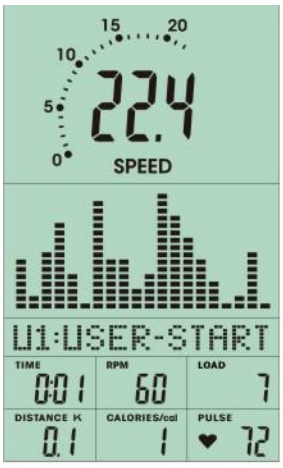


рис. 26

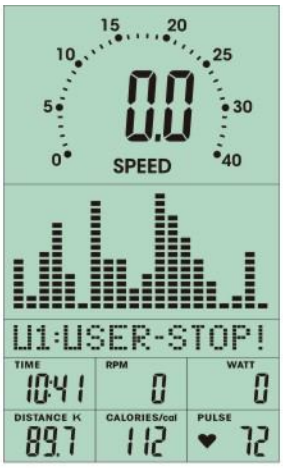


рис. 27

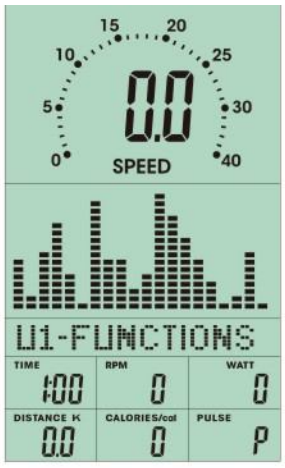


рис. 28

рис. 29

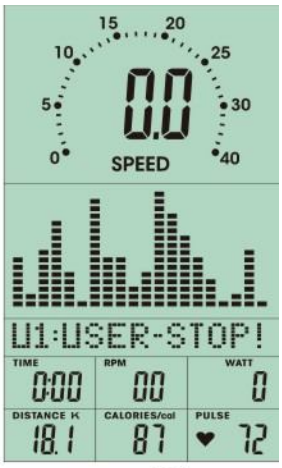
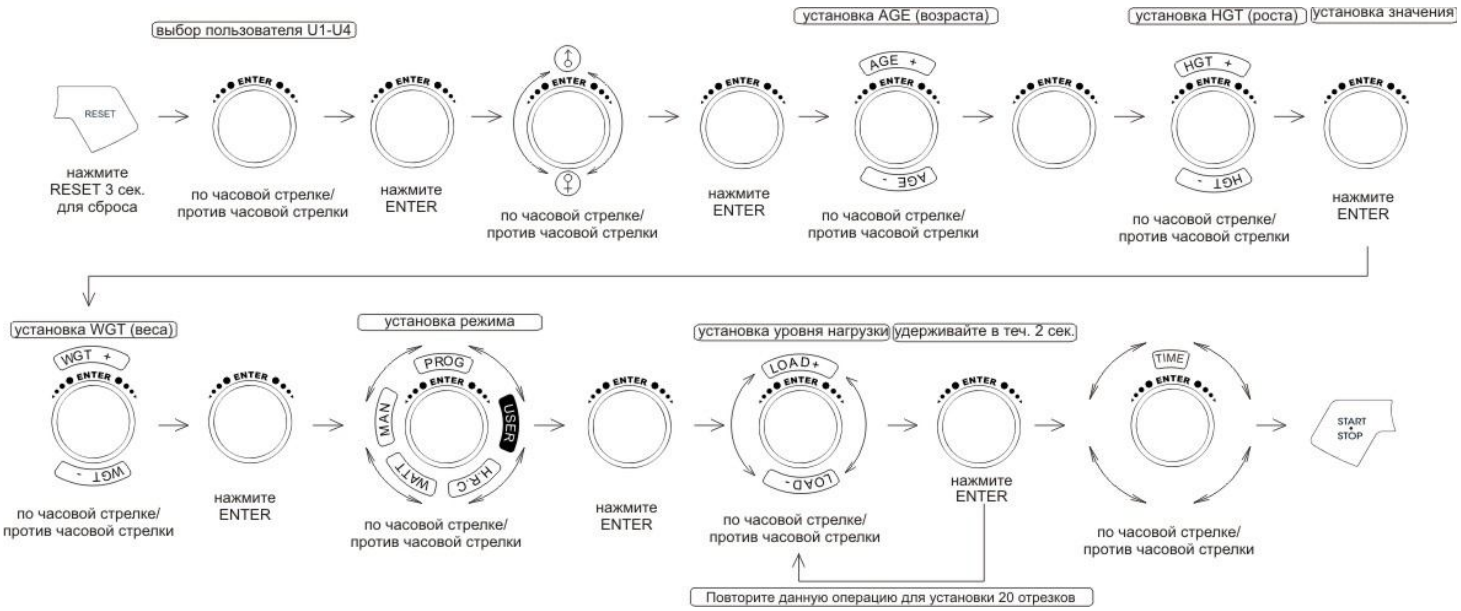


рис. 30



HEART RATE CONTROL (КАРДИО КОНТРОЛЬ)

1. После выбора режима кардио контроля на дисплее отобразится процентное соотношение: 55%, 75%, 90% или TARGET. Пользователь может выбрать один из режимов путем вращения кнопки UP/DOWN .

2. Пользователь может установить значение времени, далее нажать кнопку START/STOP для начала тренировки.

3. После начала тренировки время будет отсчитывать от заданной величины в меньшую сторону, по истечению которого на дисплее замигают значения и прозвучит звуковой сигнал. Пользователь может нажать любую кнопку для остановки сигнала. Если в течение 5 секунд не будет поступать сигнал пульса, на дисплее отобразится символ до тех пор, пока не приложите руки к датчикам пульса.

рис. 30

рис. 31

рис. 32

рис. 33

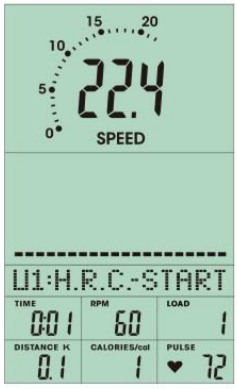
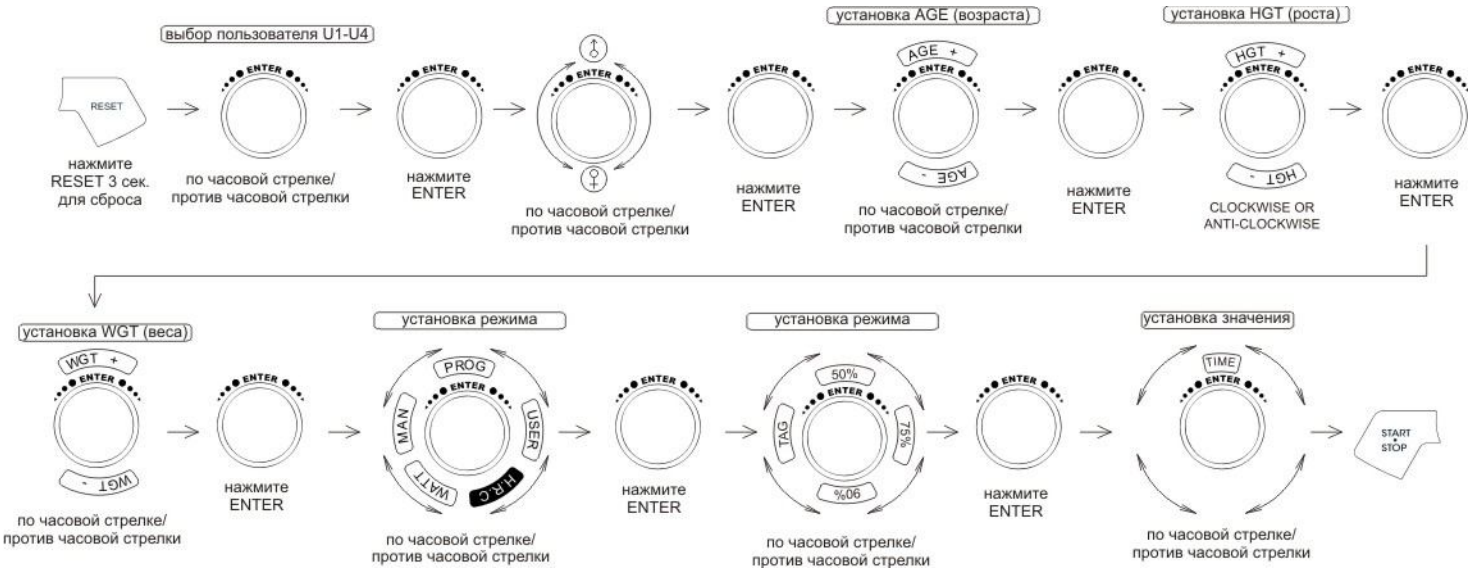


рис. 34

рис. 35

рис. 36

рис. 37



WATT КОНТРОЛЬ

1. Вне тренировки выберите этот режим и нажмите кнопку ENTER для входа.

2. Значение 120 по умолчанию будет мигать на дисплее, используйте кнопку UP/DOWN для установки значения ватт от 10 до 350. Нажмите кнопку START для начала тренировки.

3. Пользователь может установить значение времени TIME и нажать кнопку START/STOP для начала тренировки.

4. После начала тренировки время будет вести отсчет до нуля. По истечению времени на дисплее замигают все значения и прозвучит звуковой сигнал.

5. Значение WATT регулируется в течение тренировки. Пользователь может регулировать значение ват в соответствии со следующими рекомендациями:

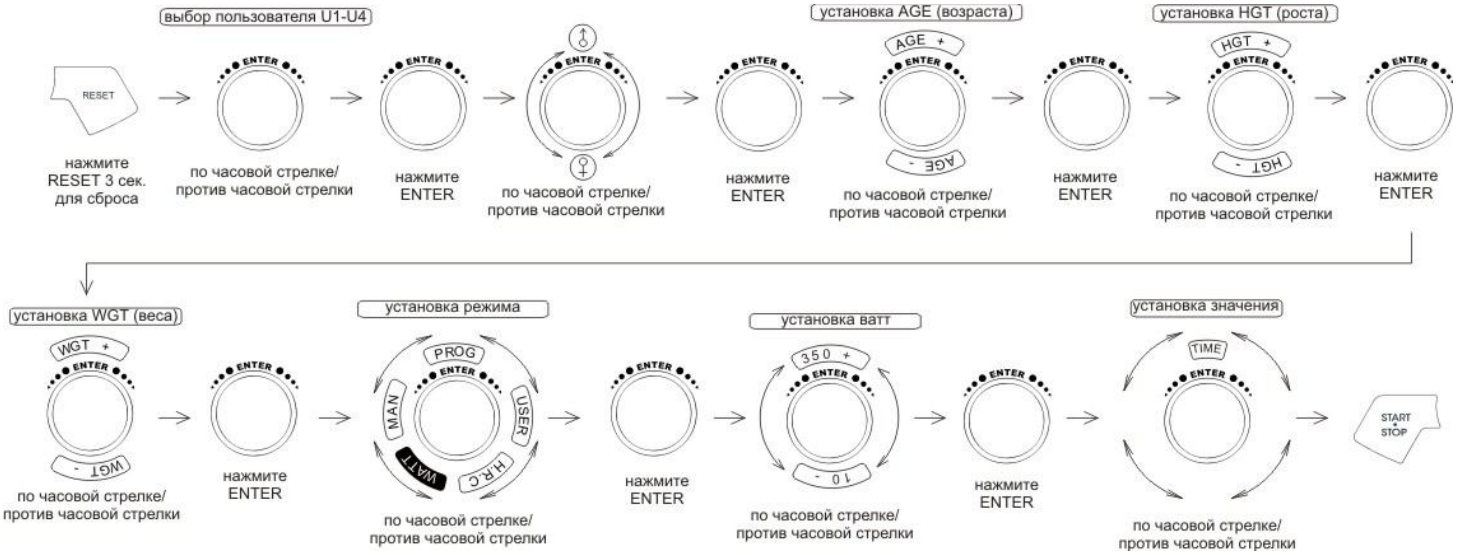
▲ Значение ватт > установленное значение 25% --- пользователь должен снизить скорость.

■ Значение ватт равно установленным 25% --- пользователь должен сохранять скорость.

▼Значение ватт < ниже установленных 25% --- пользователь должен двигаться быстрее.

рис. 38

рис. 39



RECOVERY (ОЦЕНКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ)

После тренировки удерживайте руки на датчиках измерения пульса и нажмите кнопку RECOVERY (оценка). На дисплее все значения исчезнут кроме TIME (времени). Будет вестись отсчет от 00:60 до 00:00. На дисплее отобразится оцененное состояние организма после окончания времени: F1, F2… F6, где F1 – наилучший показатель, F6 – наихудший. Пользователь может улучшать свой статус от тренировки к тренировке. Нажмите кнопку RECOVERY для возврата в главное меню.

рис. 40

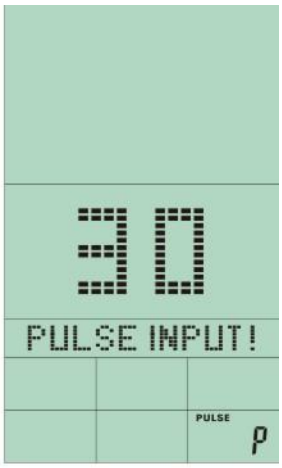


рис. 41

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если пользователь не крутит педали в течение 4-х минут, компьютер переходит в «спящий режим» экономии энергии. Все значения кроме времени будут обнулены, вводить значения необходимо будет с нуля.

2. Компьютер работает при помощи 9v 1A адаптера. **(Комплектуется на усмотрение производителя).**

3. Если компьютер работает некорректно, пожалуйста, отключите сетевой адаптер и вставьте снова.