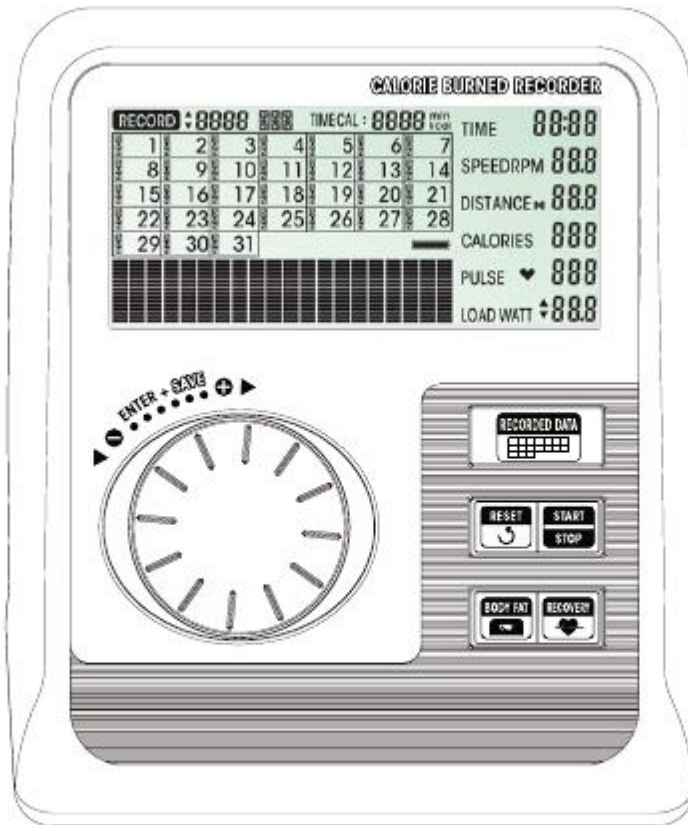


1. LCD - дисплей



2. Функции кнопок:

Вверх  	Для выбора режима и увеличения значения параметров тренировки.
Вниз  	Для выбора режима и уменьшения значения параметров тренировки.
Ввод  	Для подтверждения введенных данных и входа в профиль программы.
Старт. Стоп 	Для начала или остановки тренировки.
Восстановление 	Для запуска теста на скорость восстановления пульса после нагрузки.
Сброс 	В режиме «Стоп» нажмите эту кнопку, чтобы вернуться к главному меню. Нажмите и удерживайте эту кнопку, чтобы перезапустить консоль.
Процент жира 	Для измерения процента жира в организме.
Сохраненные данные 	Для восстановления данных о калориях, сожженных пользователем.

3. Функции дисплея:

Название	Возможный диапазон отображения
TIME	Время (0:00~99:59)
SPEED	Скорость (0.0~99.9)
RPM	Обороты в минуту (0~999)
DISTANCE	Пройденное расстояние (0.00~99.99км (миль))
CALORIES	Количество израсходованных калорий (0~999)
PULSE	Пульс (0~230 ударов в минуту)
WATTS	Ватт (0~999)
LEVEL	Уровень нагрузки (1~16)
HEIGHT	Рост (100~250 см, 40~99 дюймов)
WEIGHT	Вес (20~150 кг, 40~350 фунтов)
AGE	Возраст 1~99
SEX	Пол (Female – женский, male – мужской)

4. Управление:

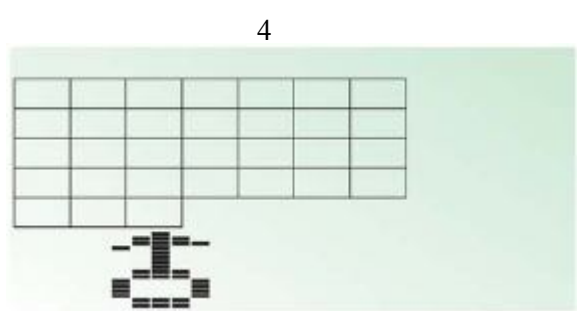
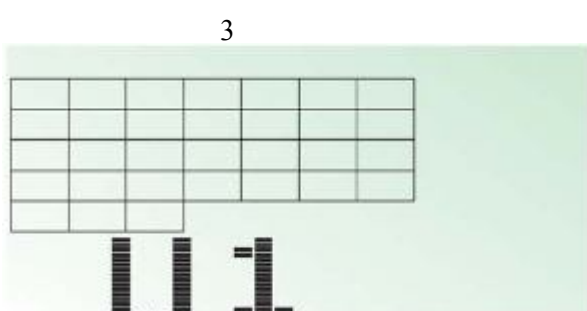
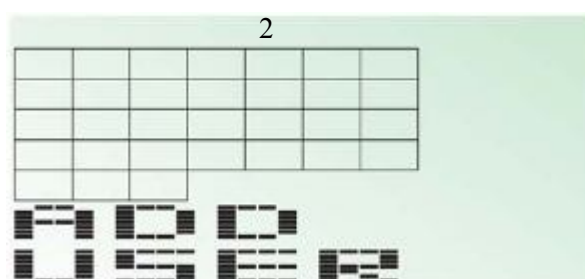
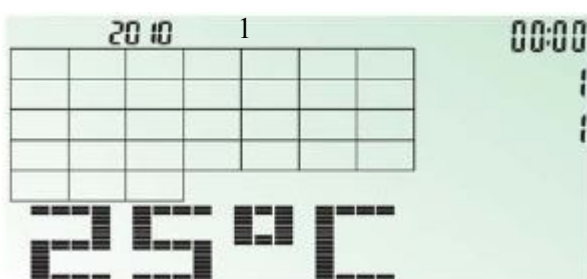
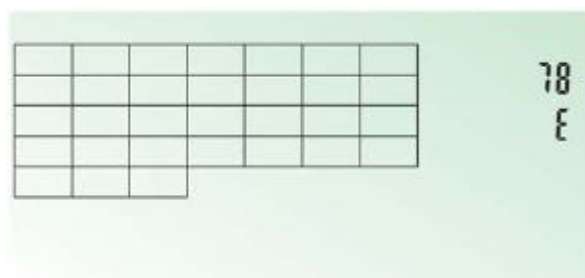
4-1 Включение – установите источник питания, консоль засветится и прозвучит 2-секундный звуковой сигнал.

Затем на дисплее будет отображен диаметр маховика и пройденное расстояние.

4-1-1 С помощью кнопок Вверх и Вниз введите время и дату. (рис. 3).

4-1-2 Установите значения для параметров: пол, возраст, рост и вес (рис.4 -8).

Когда данные для всех четырех пользователей (U1-U4) будут введены, дисплей после включения не будет высвечивать надпись ADD USER (добавить нового пользователя).

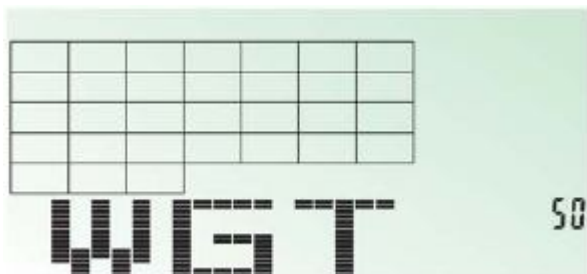




7



8



9

4-2 Если консоль не получает сигнала в течении 4 минут, она переходит в спящий режим, а уровень нагрузки становится минимальным.

Нажмите любую кнопку или начните крутить педали, чтобы вывести консоль из спящего режима. Затем Вам необходимо выбрать пользователя (U1-U4).

4-3 Сохранение данных:

4-3-1 В спящем режиме нажмите кнопку RECORD DATA, выберите пользователя и нажмите MODE.

На календаре отобразится дата, когда в последний раз консоль запоминала количество потраченных калорий. Проворачивая центральную круглую кнопку, Вы можете посмотреть значение калорий, потраченных в тот день. Нажмите MODE еще раз, чтобы выбрать другого пользователя.

4-3-2 В основном меню нажатие RECORD DATA позволяет проверить последнее записанное значение калорий. Нажатие RESET возвращает консоль в основное меню.

4-3-3 В основном меню дни, в которые были записаны данные о потраченных калориях, мигают на календаре, остальные – только подсвечиваются.



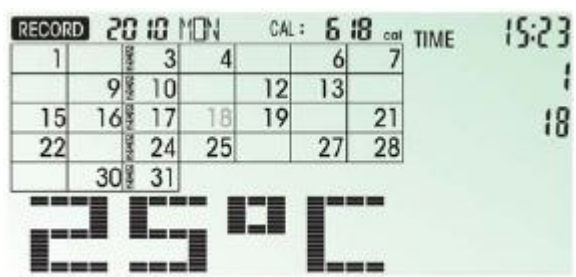
10



11



12



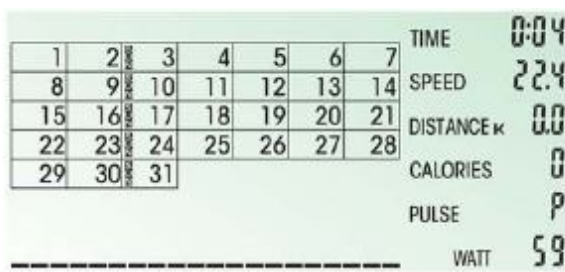
13

4-3 Тренировка в ручном режиме:

4-3-1 Выберите ручную программу (Manual) и нажмите Старт, чтобы начать тренировку. Значения всех параметров будут отсчитываться по возрастающей от нуля (рис. 15). По окончании тренировки консоль предложит Вам сохранить данные о количестве сожженных во время тренировки калорий (рис.19-1). Нажмите Ввод, чтобы сохранить значение, или Сброс, чтобы вернуться в главное меню. Вы можете предварительно установить значения уровня нагрузки, времени, расстояния, калорий и пульса перед началом тренировки; после нажатия значения будут отсчитываться в обратном порядке (рис. 16-19).

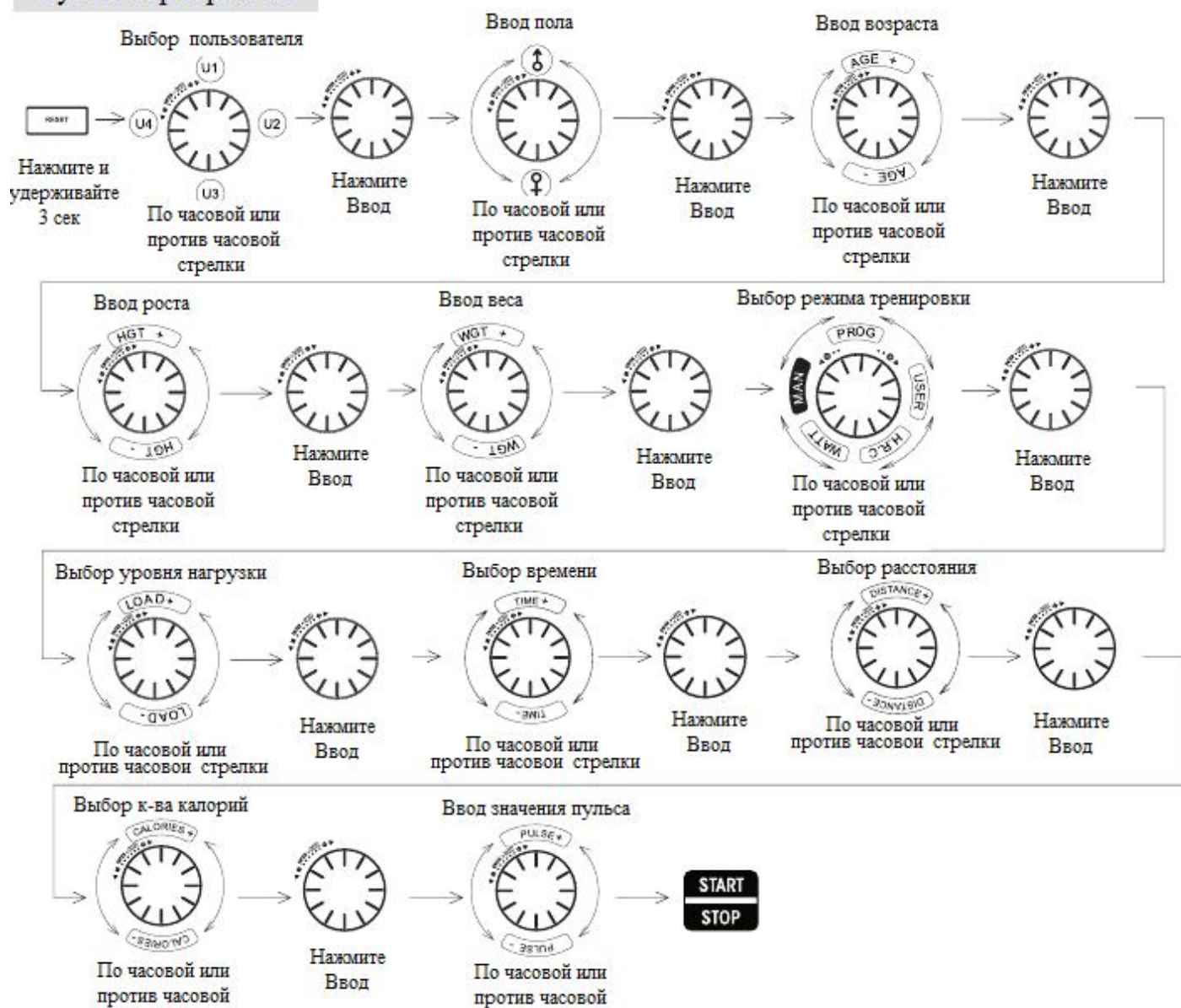


14



15

Ручная программа





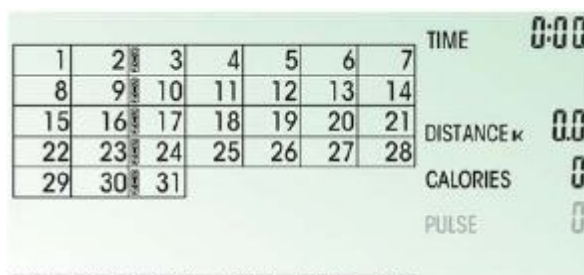
16



17



18



19



19-1

4-4 Тренировка в программном режиме –

4-4-1 Выберите одну из предустановленных программ (P1-P12) и нажмите Старт, чтобы начать тренировку. Значения всех параметров будут отсчитываться по возрастающей от нуля (рис. 21-22). По окончании тренировки консоль предложит Вам сохранить данные о количестве сожженных во время тренировки калорий (рис. 19-1). Нажмите Ввод, чтобы сохранить значение, или Сброс, чтобы вернуться в главное меню. При выборе программы Вы можете задать желаемую нагрузку и продолжительность тренировки (рис. 23), время будет отсчитываться в обратном порядке (рис. 24).



20



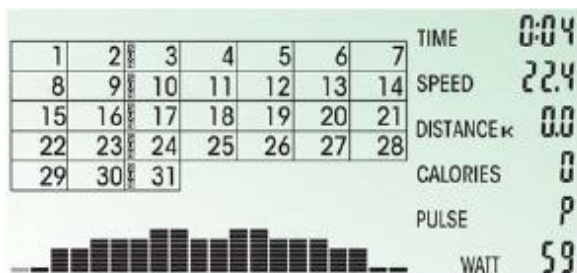
21



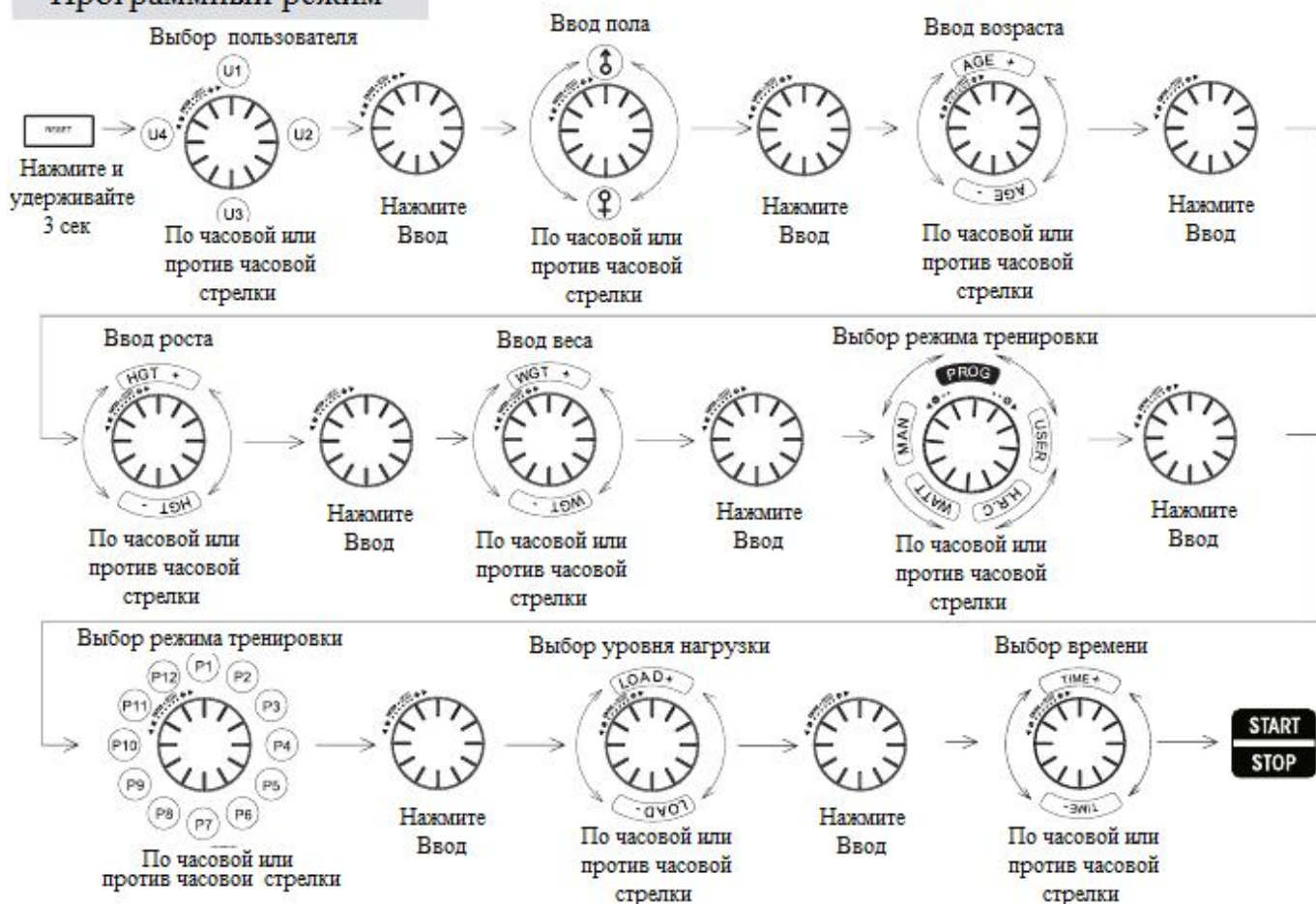
22



23



Программный режим



4-5 Тренировка в пользовательском режиме –

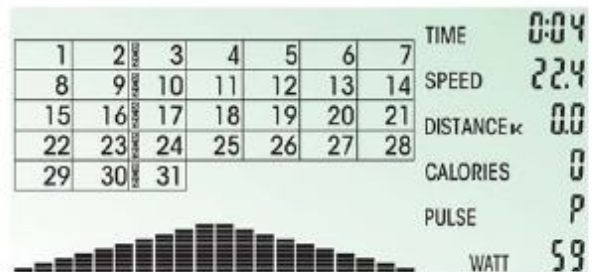
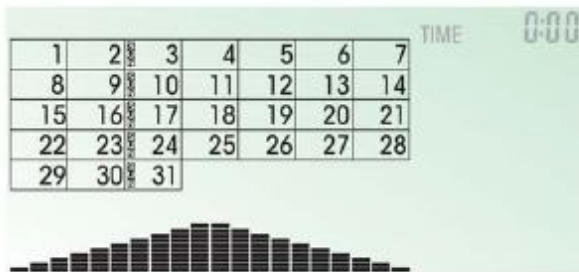
4-5-1 Выбрав пользовательскую программу, Вы можете создать профиль собственной программы с помощью кнопок Вверх, Вниз и Ввод, задавая нагрузку для каждого участка программы. Профиль программы состоит из 20 участков, для каждого из них нужно установить нагрузку. Если Вы хотите прекратить установку, нажмите и удерживайте Ввод в течении 2 секунд, значение последнего участка автоматически сохранится для всех остальных незавершенных участков (рис. 25-26). Нажмите Старт, чтобы начать тренировку. Значения всех параметров будут отсчитываться по возрастающей от нуля. По окончании тренировки консоль предложит Вам сохранить данные о количестве сожженных во время тренировки калорий. Нажмите Ввод, чтобы сохранить значение, или Сброс, чтобы вернуться в главное меню. Вы можете задать желаемую нагрузку и продолжительность тренировки, время будет отсчитываться в обратном порядке.



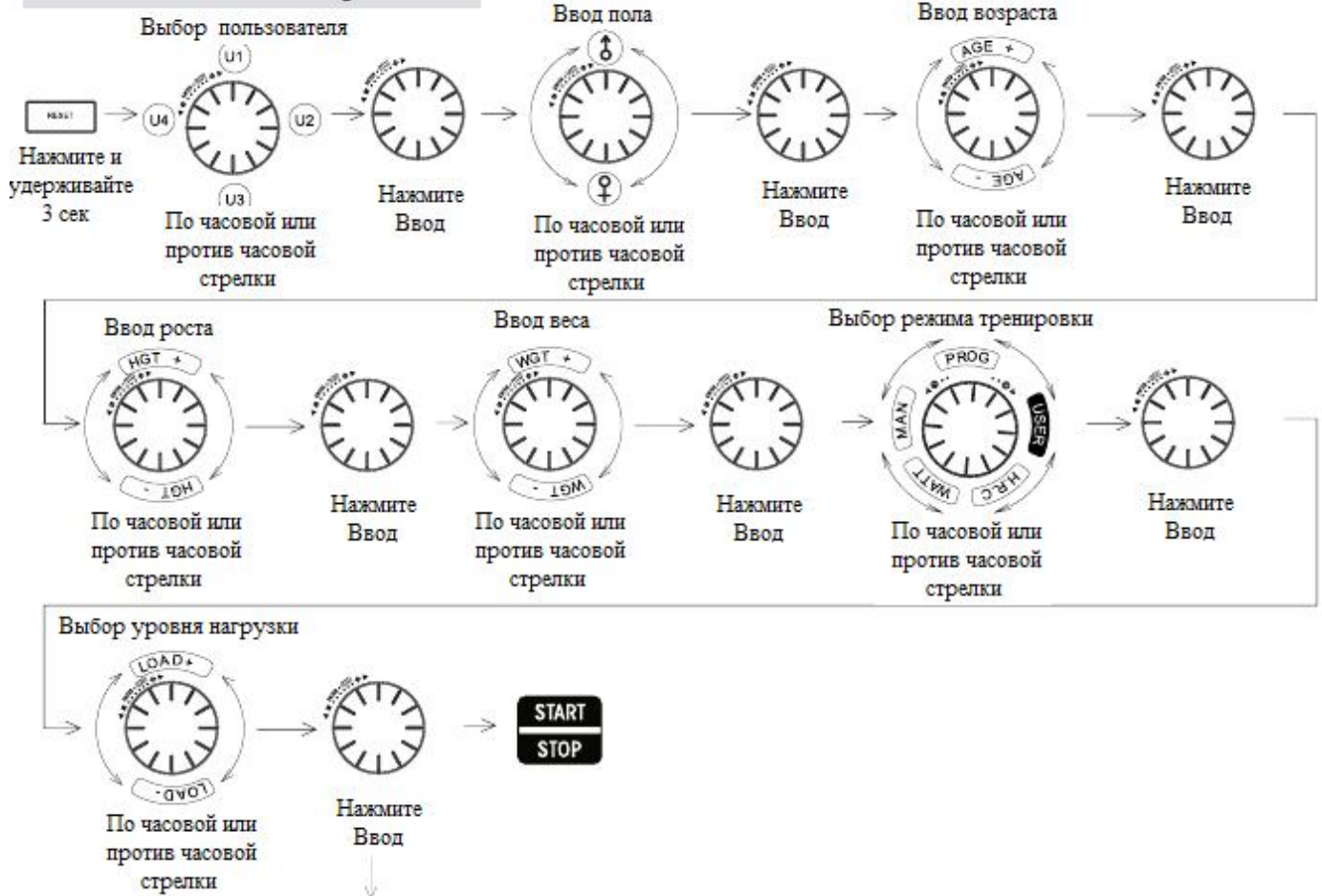
25



26



Пользовательский режим



4-6 Тренировка в пульсозависимом режиме (H.R.C.) –

4-6-1 Выберите пульсозависимую программу H.R.C., компьютер подсчитает предустановленное значение пульса для Вас, исходя из данных о Вашем возрасте. Далее выберите уровень пульса, который будет поддерживаться во время тренировки: 55%, 75%, 90% или 100% от подсчитанного автоматически. Для этого используйте кнопки Вверх, Вниз и Ввод. По окончании тренировки консоль предложит Вам сохранить данные о количестве сожженных во время тренировки калорий. Нажмите Ввод, чтобы сохранить значение, или Сброс, чтобы вернуться в главное меню.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TIME 0:00
SPEED 0.0
DISTANCE κ 0.0
CALORIES 0
PULSE P
WATT 0

H.F.C.

29

AGE 25

30

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PULSE 107

55%

31

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PULSE 146

75%

32

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PULSE 175

90%

33

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PULSE 100

TAG

34

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TIME 0:00

35

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TIME 0:10
SPEEDRPM 22.4
DISTANCE κ 0.0
CALORIES 0
PULSE ♥ 72
WATT 59

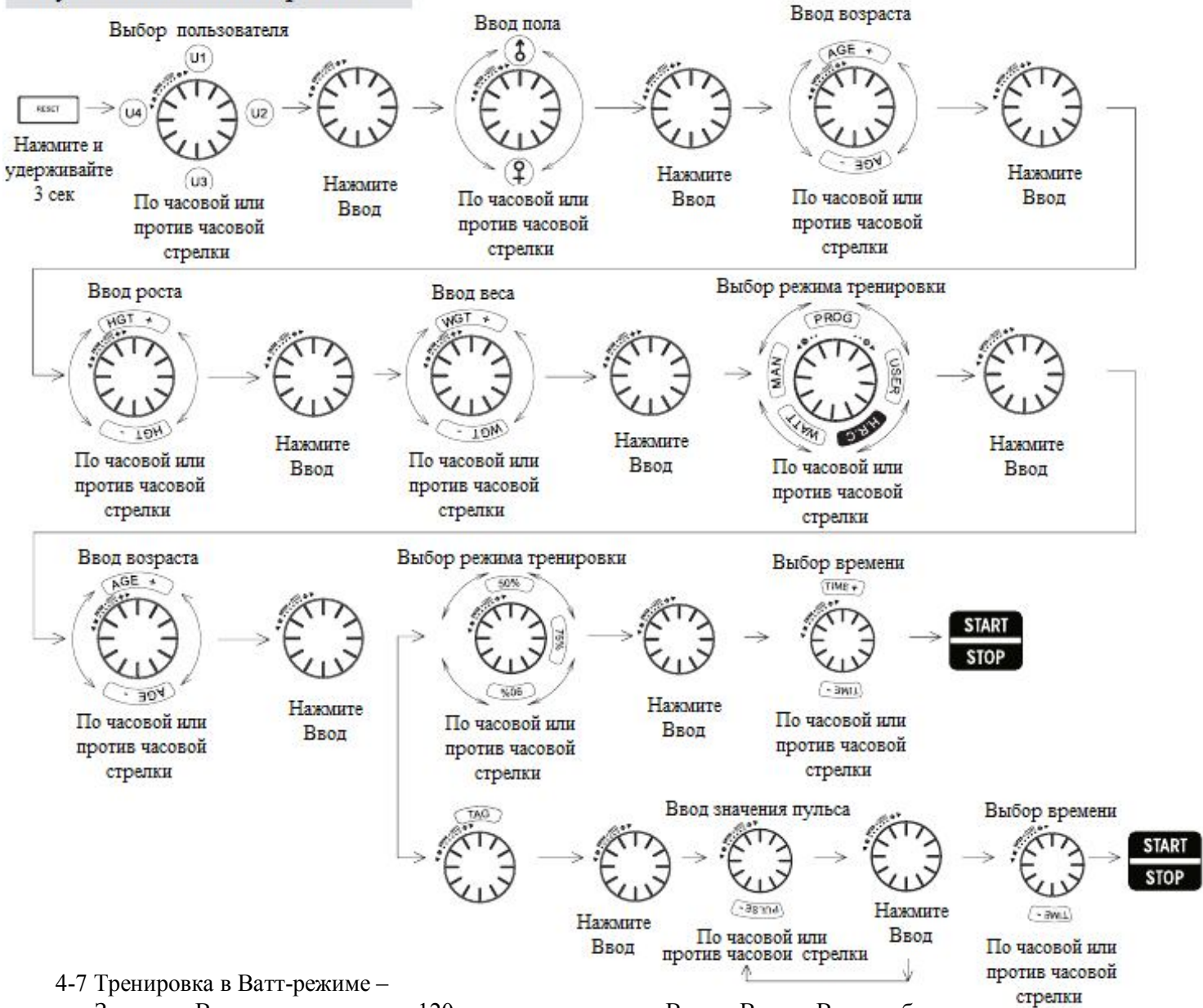
36

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TIME 0:10
SPEED 22.4
DISTANCE κ 0.0
CALORIES 0
PULSE P
WATT 59

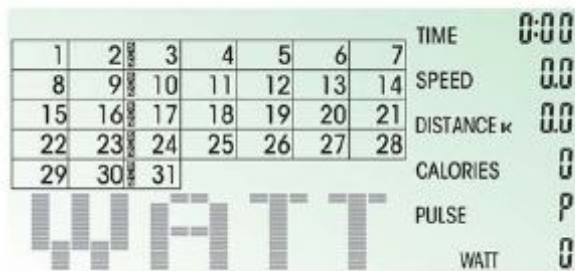
37

Пульсозависимый режим



4-7 Тренировка в Ватт-режиме –

Значение Ватт по умолчанию - 120, с помощью кнопок Вверх, Вниз и Ввод выберите необходимое значение (от 10 до 350). Нажмите Старт для начала тренировки.



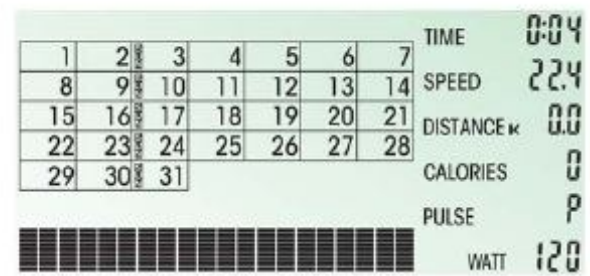
38



39

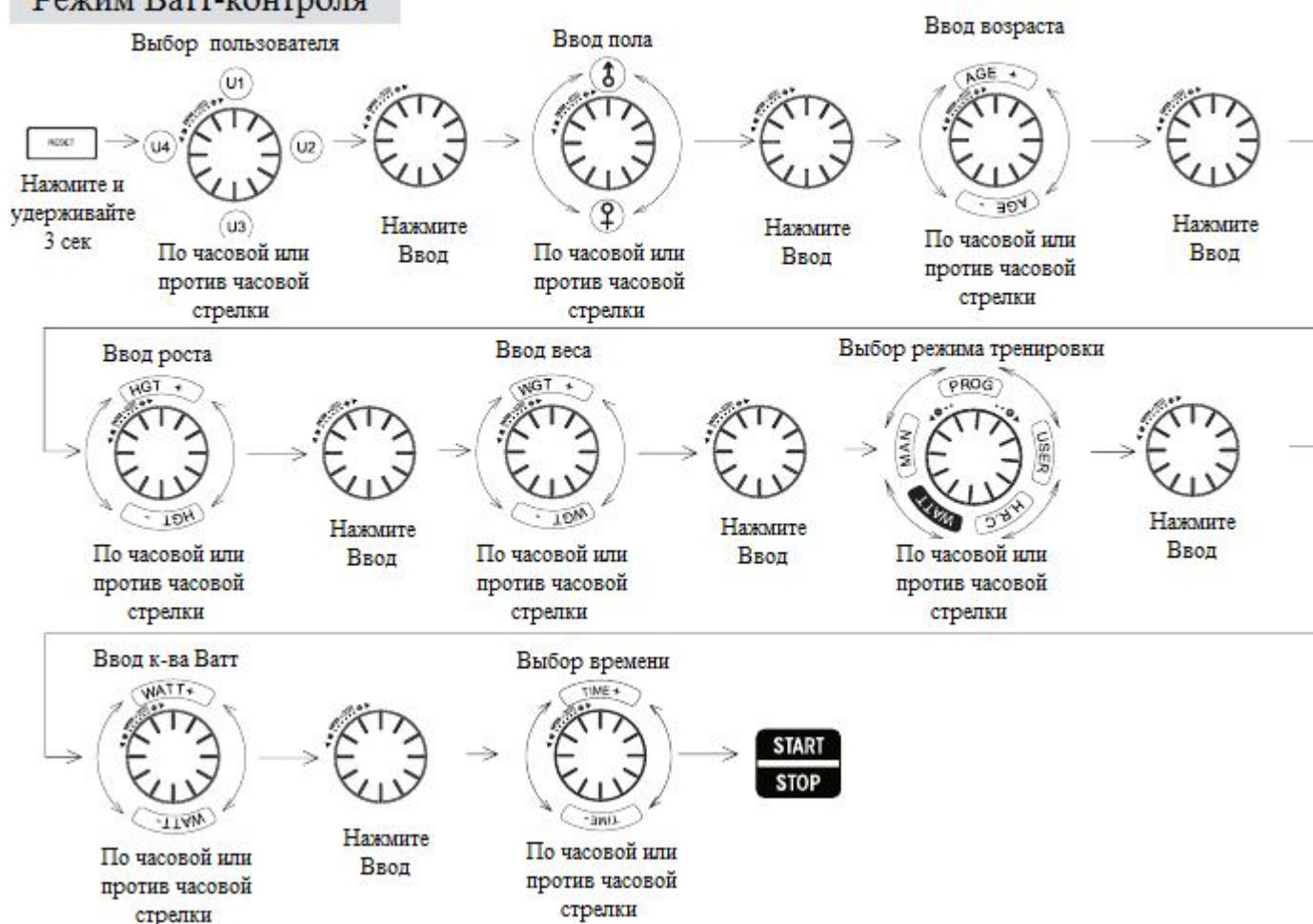


40



41

Режим Ватт-контроля



4-8 Процент жира в организме.

4-8-1 Когда консоль находится в главном меню, нажмите кнопку Процент жира (BODY FAT), чтобы запустить тест. Во время теста Вам необходимо держаться за оба пульсометра одновременно. Считывание продолжается 8 секунд, затем на дисплее будет отображен символ, процент жира в организме и BMI (индекс массы тела).

Шкала BMI	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Результат	<20	20-24	24,1-26,5	>26,5

СИМВОЛ	-	+	▲	◆
Процент жира	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Муж.	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
Жен.	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FAT

42

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■■■■■■■■

43

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■■■■■■■■

44

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

45

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FAT

153

46

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EMI

195

47

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

+

48

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

49

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

▲

50

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

◆

51

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

E-1

52

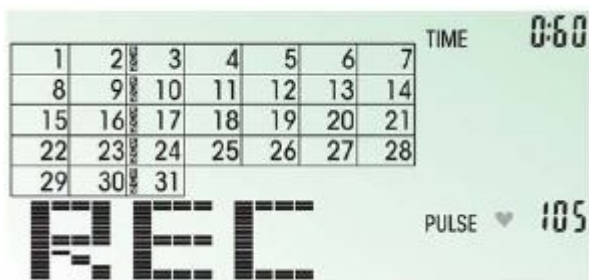
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

E-4

53

4-9 Восстановление пульса –

После тренировки возьмитесь за пульсометры и нажмите кнопку Восстановление (RECOVERY). В течении минуты консоль будет считывать Ваш пульс, после чего выдаст результат теста на восстановление пульса от F1 (лучший результат) до F6 (худший результат). Чтобы вернуться в главное меню, еще раз нажмите кнопку Восстановление. (Если к консоли не поступает постоянный сигнал от пульсометров, функция теста на восстановление пульса не будет работать).



54



55

4-10 Сохранение –

В основном режиме нажмите кнопку Сохраненные данные (RECORD), чтобы посмотреть сохраненное значение сожженных за день калорий.



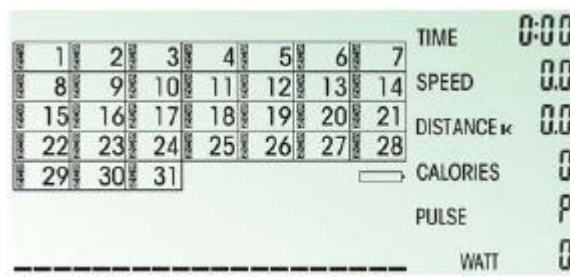
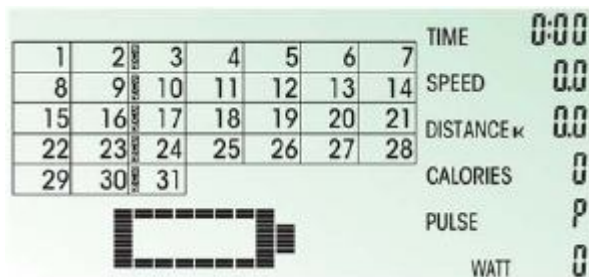
56

Примечания:

1. Определение низкого заряда батареек:

1-1. Для питания тренажера требуются четыре батарейки (или адаптер). Когда мощность батареек опускается до 4,2В, на мониторе отобразится мигающий символ, напоминающий о необходимости замены батареек (рис. 56).

1-2. В задней части консоли установлены две батарейки для часов, встроенных в консоль. Когда их мощность



опускается до 2,7В, на дисплее отобразится мигающий символ, напоминающий о необходимости замены.

2. Если консоль не получает сигнала в течении 4 минут, она переходит в спящий энергосберегающий режим, все данные о тренировке сохраняются до следующего включения консоли.

3. Если консоль работает некорректно, попробуйте вынуть и вставить обратно батарейки (или адаптер).