

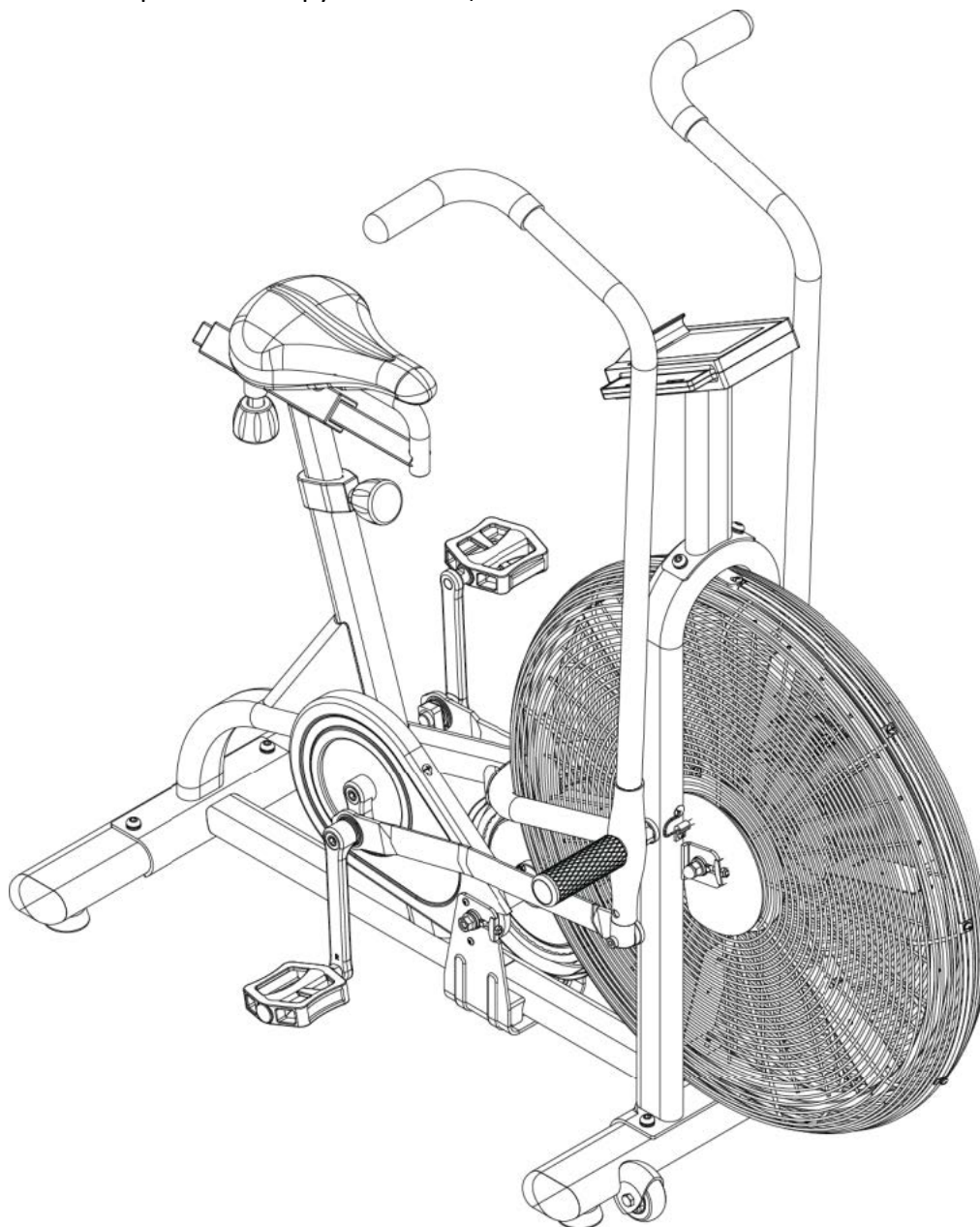


**Эйр байк
VF-AirBike GT
Руководство пользователя**



1. Краткое описание

ЭйрБайк VictoryFit VF-AirBike GT. Нагрузка в тренажера обеспечивается за счет воздушного сопротивления. Предусмотрена регулировка сидения, как по высоте, так и в горизонтальной плоскости, под любой рост пользователя. На мониторе отображается информация о затраченных калориях, пройденной дистанции, времени, скорости. Занимающийся может использовать только силу ног, вращая педали или силу рук. Для более интенсивной кардио-тренировки можно совмещать движения рук и ног. Педали вращаются и в обратном направлении, для того, чтобы задействовать вать различные группы мышц.



2. Основные технические характеристики

Основное применение: Фитнесс и бодибилдинг

Данный велотренажер предназначен для домашнего и коммерческого использования

Дисплей отображает: Скорость, время, дистанция, затраченные калории, общее расстояние

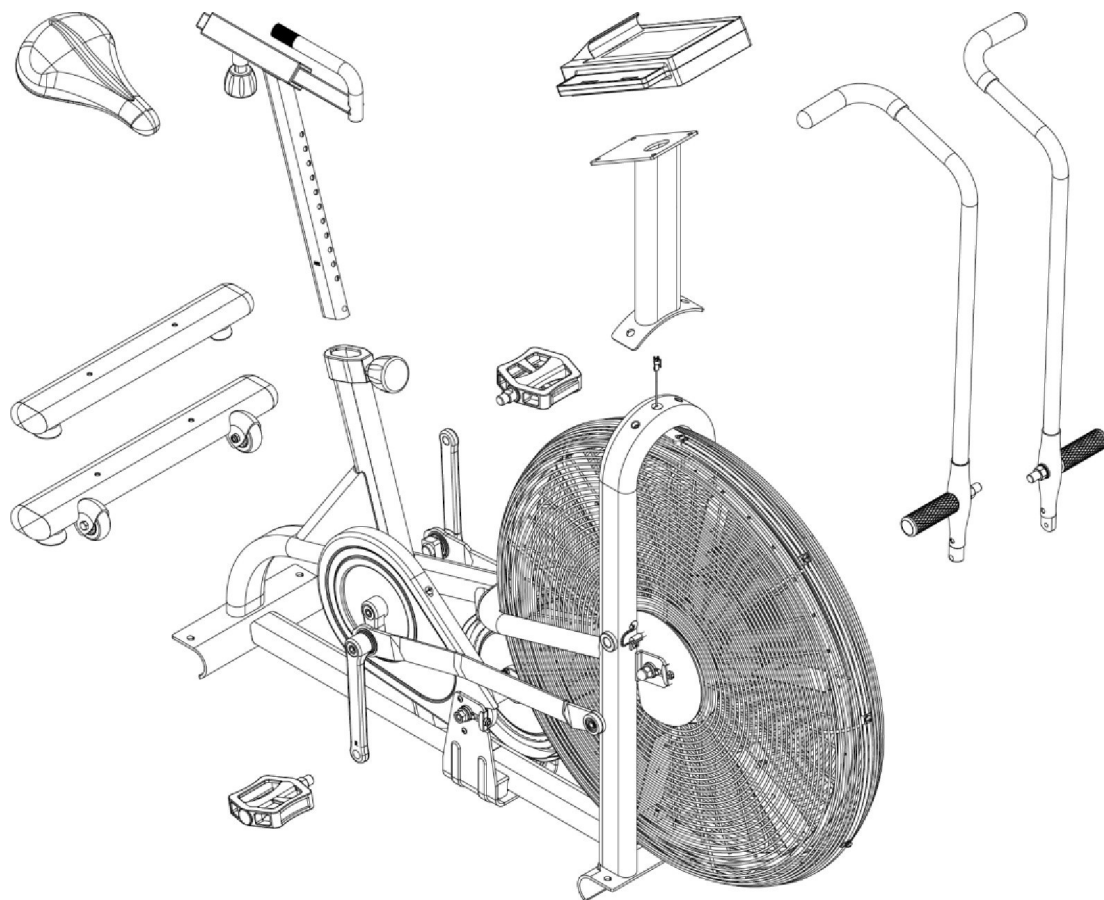
Тип дисплея : ЖК 5.5 дюймов (14.0 см)

Питание: 2 батарейки AA (в комплект не входят)
Тип нагрузки: Воздушное сопротивление
Максимальный вес пользователя: 150 кг
Вентилятор: 27 дюймов (68.5 см)
Цвет: Черный матовый
Размер в рабочем состоянии (ДхШхВ): 120х62х127 см
Вес без упаковки: 47 кг
Вес с упаковкой: 51 кг
Размеры упаковки (ДхШхВ): 131х30х90 см
Страна производства: Китай

3. Советы по технике безопасности

- 3.1. Перед началом работы с тренажером прочитайте руководство по эксплуатации. Сохраняйте данное руководство на протяжении всего срока эксплуатации.
- 3.2. Во время занятий спортом всегда надевайте соответствующую одежду и обувь.
- 3.3. Обезопасьте детей. Не позволяйте им пользоваться тренажером без присмотра, поскольку руки и ноги могут запутаться в движущихся частях и привести к серьезным травмам.
- 3.4. Тренажер предназначен для использования только внутри помещений.
- 3.5. Поместите тренажер на твердой ровной поверхности. Отрегулируйте устойчивое положение с помощью компенсаторов неровностей пола, расположенных на передней и задней опорах.
- 3.6. Убедитесь, что все узлы и рычаги надежно закреплены перед использованием устройства.
- 3.7. Тренажер тяжелый. Не пытайтесь перемещать его в одиночку.
- 3.8. Не эксплуатируйте тренажер, если он поврежден или сломан. Обратитесь к местному авторизованному дилеру.
- 3.9. Не снимайте крышки и другие компоненты. Только уполномоченные специалисты выполняют обслуживание тренажера.
- 3.10. Если у вас проблемы с сердцем, высоким давлением, диабет, хронические респираторные заболевания, повышенный холестерин, если вы курите сигареты или испытываете какие-либо другие хронические заболевания или физические жалобы, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировки.
- 3.11. Если у вас избыточный вес или вы старше 35 лет, проконсультируйтесь с врачом перед началом программы упражнений.
- 3.12. Беременные женщины должны посоветоваться с врачом перед тем, как начинать тренировку.
- 3.13. Если вы испытываете головокружение, тошноту, боли в груди или других необычные симптомы во время тренировки, прекратите тренировку немедленно и проконсультируйтесь с врачом.
- 3.14. Употребляйте воду до, во время и после каждой тренировки.

4. Сборка тренажера



1. Соедините переднюю опору с основной рамой, и установите два винта, стопорную шайбу и плоскую шайбу с помощью прилагаемого 6мм шестигранного ключа.
2. Соедините заднюю опору с основной рамой, и установите два винта, стопорную шайбу и плоскую шайбу с помощью прилагаемого 6мм шестигранного ключа.
3. Проденьте кабель подключения компьютера через опору для консоли.
4. Установите компьютер на опору для консоли, разместите плоские шайбы и закрутите 4 винта.
5. Подключите провод консоли к задней стороне консоли.
6. Закрутите 2 винта от опоры консоли к основной раме.
7. Установите левый руль с подножкой в основную раму. Плотнo затяните гаечным ключом M13/ M15.
8. Вставьте нижнюю часть оси через нижний стержень левого руля.
9. Наденьте плоскую шайбу, затем свободный конец рычага левого руля, затем другой плоской шайбой и стопорную шайбу на оси. Затяните сборку контргайкой.
10. Повторите шаги с 7 по 9 для правой стороны.
11. Ослабьте зажим сиденья, предварительно установленного на направляющую сиденья. Расположите сиденье так, чтобы оно было параллельно земле, и надежно закрепите зажим.
12. Наденьте плоскую шайбу на шестигранный винт и проденьте винт сзади сиденья. Плотнo затяните.
13. Ослабьте штифт сиденья, взявшись за ручку и вращая ее против часовой стрелки. Вставьте подседельную раму в основную и отрегулируйте сиденье на нужной высоте. Убедитесь, что штифт затянут надежно, во избежание самопроизвольного опускания сиденья.
14. Проденьте левую педаль в левое основание. Используйте прилагаемый ключ M3/M5, чтобы надежно зафиксировать педаль. Повторите эту процедуру для правой педали.
15. С помощью компенсаторов неровностей пола, отрегулируйте устойчивое положение тренажера.

5. Обслуживание тренажера

Тренажер VF-AirBike GT произведен из долговечных материалов; рама изготовлена из высокопрочной стали с промышленным порошковым покрытием для лучшей защиты от коррозии; металлические детали, использованные при сборке защищены от коррозии, пластиковые детали выполнены из прочных и химически стойких полимерных материалов. Во время занятий выделяемый пот тренирующегося может попадать на поверхность тренажера.

Пот может вызвать коррозию, в случае системного попадания на тренажер, что может привести к ржавчине, потускнению и выцветанию, появлению неприятного запаха. Эти случаи не покрываются гарантией!

После каждой тренировки протрите весь тренажер, включая консоль, слабым мыльным раствором, затем тщательно протрите сухой тканью. Простой уход позволит сохранить отличный внешний вид оборудования в течении многих лет.

Не используйте абразивные или грубые щетки и ткани, так как это может привести к повреждению поверхности оборудования. Не допускайте попадания на поверхность оборудования чистящего средства или жидкостей. Не используйте агрессивные химические препараты или растворитель для чистки велотренажера.

Ежедневно производите следующие действия:

- Обработка мягким мыльным раствором и протирание
- Зафиксируйте сиденье. Выполните настройку вверх/вниз
- Проверяйте оборудование на наличие шума или ослабления узлов
- Отрегулируйте уровень педалей
- Осмотрите/Затяните педали

Еженедельно производите следующие действия:

- Осмотрите болты. Если не затянуты, Выкрутите, обработайте фиксатором резьбы и затяните
- Осмотрите болты-переходники . Если не затянуты, выкрутите, обработайте фиксатором резьбы и затяните
- Осмотрите/Затяните рычаг «педаль-ручка»
- Осмотрите нижний кронштейн на наличие скрежета в зоне кривошипа. Замените если необходимо
- Осмотрите/Затяните ручные педали.

Ежемесячно производите следующие действия:

- Производите смазку цепи
- Затяните все крепежные гайки и болты
- Проверьте/Отрегулируйте натяжение цепи
- Проведите очистку цепи
- Замените батареи консоли

6. Устранение неисправностей

Консоль не включается:

Причина - элементы питания установлены не правильной полярности

Решение - поменяйте полярность батареек

Консоль включена, но данные не выводятся:

Причина - соединительный кабель поврежден или не правильно подключен

Решение - проверьте правильность подключения, замените кабель на исправный

7. Гарантийное обслуживание

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.

Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.

Не выбрасывайте гарантийный талон.

7.1 Наши представители готовы помочь вам в любое время. У них вы можете приобрести любую необходимую вам запасную или расходную часть.

7.2 Во время действия гарантии, при условии правильной эксплуатации, наши техники проведут замену или ремонт дефектных частей бесплатно. В случае истекшего срока гарантии или неправильной эксплуатации тренажера замена вышедших из строя частей и ремонт тренажера происходит на платной основе.

7.3 Гарантийные сроки при условии правильной эксплуатации 1 год.

7.4 Условия, выходящие за рамки гарантийных обязательств производителя:

Гарантия производителя не действует, если приобретенный вами продукт имеет проблемы описанные ниже:

Гарантия не распространяется на случаи естественного износа таких компонентов как педали, резиновые

ручки, пластиковые крышки, царапины на деталях, повреждения порошкового и лакокрасочного покрытия.

Гарантия недействительна в случае ненадлежащей сборки, хранения и неправильной эксплуатации

оборудования, а также ненадлежащего обслуживания.

Гарантия не распространяется на случаи возникновения любых шумов и повреждений вызванных ненадлежащим или отсутствием профилактического обслуживания.

Гарантия не распространяется:

- случаи ненадлежащего применения оборудования (в том числе, уличной эксплуатации) или отсутствия профилактического обслуживания;

- при использовании велотренажера с другими компонентами (не изготовленными или не рекомендованными VictoryFit)

- случаи самостоятельной модификации оборудования

- нормальный износ

- случаи применения в велотренажере дефектных источников питания

- результаты ремонта оборудования иными лицами, кроме сервисных инженеров VictoryFit и уполномоченных дилеров.



**Руководство
пользователя монитор
Victoryfit Airbike GT**



Описание отображаемых параметров

Название	Описание
RPM	Скорость вращения колеса, в диапазоне 0-199.
SPEED	Скорость движения во время тренировки. Максимальная скорость 99,9 км/ч или миль/ч.
TIME	Отсчет общего времени тренировки от 00:00 до 01:59:59 с дискретностью 1 минута. Таймер обратного отсчета. Тренажер отсчитывает время, оставшееся до завершения тренировки от ранее установленного времени в диапазоне от 00:01:00 - 01:59:59 с интервалом 1 минута.
DISTANCE	Устройство фиксирует общее пройденное расстояние за время тренировки, в диапазоне от 0,0 до 999,9 км или миль. Также возможен обратный отсчет пройденного расстояния от заданного значения до нуля. Пользователь может установить требуемое расстояние для тренировки кнопками UP/DOWN (вверх/вниз) с интервалом 1 KM (километр) или ML (миль).
CALORIES	Отображение рассчитанной величины сожжённых за время тренировки калорий, в диапазоне от 0 до 999 калорий с дискретностью 1 калория. Возможен также обратный отсчет от целевого значения и до нуля.
WATT	Отображение рассчитанного значения мощности, развиваемой во время тренировки. Диапазон отображения: 0-1999.
PULSE	Отображение частоты пульса. Пользователь может установить целевое значение пульса во время тренировки (до 230 ударов в минуту).

Функции кнопок управления

Название	Описание
START (старт)	Запуск или возобновление тренировки.
STOP (стоп)	Остановка или постановка тренировки на паузу. Сброс настроек. Перезагрузка - нажмите и удерживайте две секунды кнопку «СТОП» для перезагрузки устройства.
DOWN (вниз)	Используется для уменьшения значения расстояния, калорий, частоты пульса, времени и возраста пользователя.
UP (вверх)	Используется для увеличения значения расстояния, калорий, частоты пульса, времени и возраста пользователя.
Target distance (заданное расстояние)	Быстрый доступ в режим тренировки – езда на заданное расстояние.
Target Heart-rate (заданный пульс)	Быстрый доступ в режим тренировки с поддержанием заданной частоты сердечных сокращений.
Target Time (заданное время)	Быстрый доступ в режим тренировки с заданной продолжительностью.
Interval (интервальная тренировка)	Устройство содержит три предустановленные программы: Интервальная тренировка 10/20 или 20/10. Также доступна пользовательская настройка тренировки.
Enter (ввод)	Подтверждение введенных значений или выполненных настроек.

Работа с тренажером

1. После подачи питания на тренажер, ЖК-экран включит все сегменты на 2 секунды (рисунок 1) и включит звуковой сигнал. Далее в течение 1 секунды на экране будет отображаться диаметр колеса на индикаторе DIST (рисунок 2). Далее перейдите в режим настройки возраста (AGE), значение возраста во время настройки будет мигать (рисунок 3). Нажатиями кнопок UP/DOWN (вверх/вниз) установите возраст и нажмите ENTER (ввод) для подтверждения настройки, тренажер перейдет в режим ожидания.



Рисунок 1



Рисунок 2

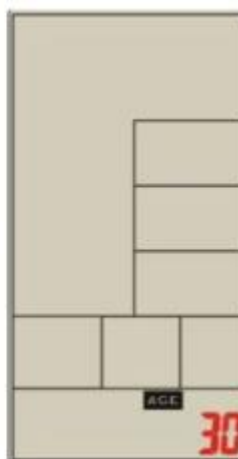


Рисунок 3

2. Индикаторы INTERVAL10/20 (интервал 10/20), INTERVAL20/10 (интервал 20/10), INTERVAL CUSTOM (пользовательский интервал), READY (готовность), WORK (работа), REST (отдых), TIME (время), DISTANCE (расстояние), CALORIES (калории), WATTS (мощность), SPEED (скорость) RPM (частота вращения) HEART RATE (частота пульса) начнут последовательно мигать с интервалом 1 секунда (рисунок 4 - 16). Если в течение 60 секунд пользователь не нажмет любую кнопку на клавиатуре (для ввода значений RPM или HEART RATE), компьютер перейдет в режим ожидания.

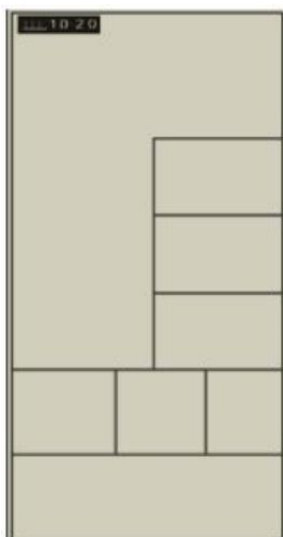


Рисунок 4

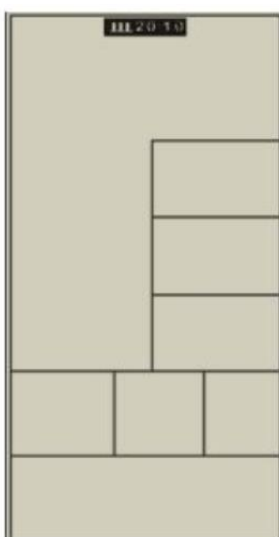


Рисунок 5

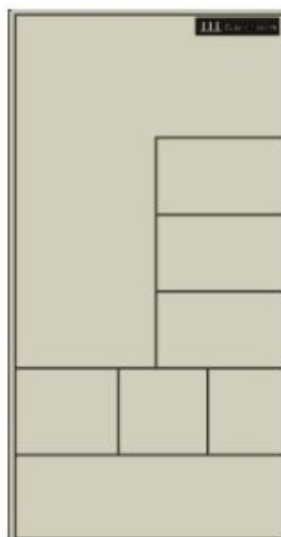


Рисунок 6

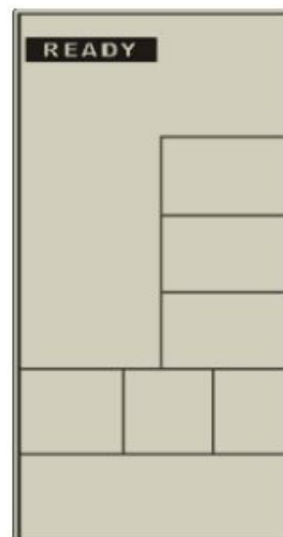


Рисунок 7



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10

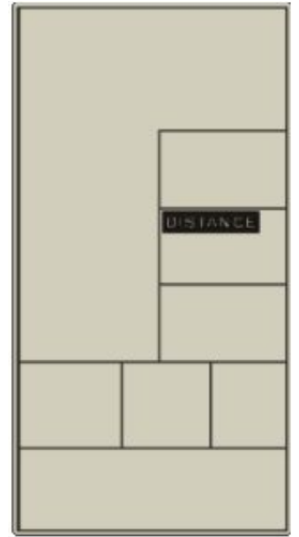


Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13



Рисунок 14



Рисунок 15

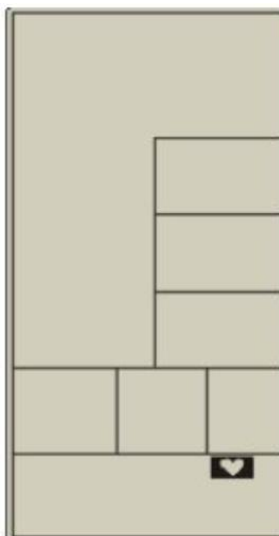


Рисунок 16



Рисунок 17



Рисунок 18

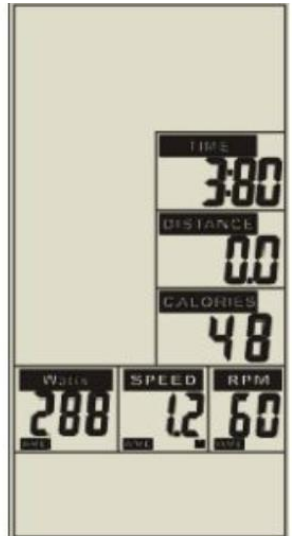


Рисунок 19



Рисунок 19



Рисунок 20



Рисунок 21





Рисунок 22

3. Выберите требуемый режим тренировки: **Manual** (пользовательские настройки), **Interval** (интервальная тренировка), **Target Distance** (заданное расстояние), **Target Calories** (заданное число калорий), **Target HR** (заданное значение пульса), **Target Time** (заданное время)

3.1 Ручной режим (Manual mode)

3.1.1 В режиме ожидания нажмите кнопку START для начала тренировки. Сразу после этого индикаторы TOTAL TIME/TIME DISTANCE/ CALORIES/ WATTS/ SPEED/ RPM (рисунок 17) начнут отсчитывать параметры тренировки.

3.1.2 Если подключен датчик пульса, на панели управления включится индикатор  и будет мигать индикатор  показывая значение пульса (рисунок 18) Если датчик пульса не подключен, на экране будет отображаться буква «P» (рисунок 17).

3.1.3 Если при включении панель управления не получает сигнал от датчика пульса в течение 30 секунд, она просигналит одним коротким сигналом и перейдет в режим «WORK» (работа). В таком случае для продолжения тренировки нажмите любую кнопку на панели.

3.1.4 Для приостановки тренировки еще раз нажмите кнопку «START», панель управления начнет издавать короткие сигналы продолжительностью 0,5 секунд с интервалом 30 секунд. Все доступные параметры тренировки будут отображаться на ЖК-экране и мигать каждые 4 секунды. Если тренировка не будет возобновлена в течение 5 минут, панель включит звуковой сигнал на 2 секунды и перейдет в режим ожидания. Для восстановления тренировки вам будет необходимо нажать кнопку «START» еще раз.

3.1.5 Нажмите кнопку «STOP», цифровые индикаторы будут отображать следующие параметры: TIME – общее время тренировки, DISTANCE – общую дистанцию, пройденную за время тренировки, CALORIES – общее количество калорий, потраченных за время тренировки. Индикаторы WATT, SPEED и RPM будут попеременно отображать среднее (AVG) и максимальное (MAX) значение каждые 5 секунд.

3.1.6 Если подключен датчик пульса, индикатор PULSE будет отображать актуальное значение пульса, а также значения 65% и 85% от максимального значения частоты пульса (рисунок 21-23). Если датчик пульса не подключен, индикатор PULSE будет отключен (рисунок 19-20).

3.1.7 Для быстрого переключения программы нажмите любую кнопку группы PROGRAM.

3.2 Режим интервальной тренировки 20/10

3.2.1 Нажмите кнопку INTERVAL для выбора интервальной тренировки INTERVAL20/10, далее нажмите кнопку ENTER, включится индикатор INTERVAL20/10, одновременно включится звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда.

3.2.2 Панель отсчитывает от 3 до 0, затем панель управления включит индикаторы, значок READY начнет мигать раз в секунду, также появится значение 00/08 (рисунок 25).

3.2.3 Панель отобразит обратный отсчет от 20 до 0, одновременно с этим раз в секунду будет мигать индикатор WORK (работа) и звучать звуковой сигнал. Одновременно с этим цифровые индикаторы будут отображать анимацию вращения и вести обратный отсчет от 04:00 минут до нуля. Далее панель управления рассчитывает общее значение TIME (время), DISTANCE (расстояние), CALORIES (калории), WATTS (мощность), SPEED (скорость) и RPM (частота вращения) как это показано на рисунке 25.

3.2.4 Таймер отобразит обратный отсчет от 10 до 0, одновременно с этим будет мигать индикатор и звучать сигнал (рисунок 26). Как только обратный отсчет закончится включится индикатор READY и будет светиться еще 3 секунды (рисунок 27).

3.2.5 Панель управления продолжит отсчет параметров, описанных в пунктах 3 и 4 и будет добавлять 1 к значению каждого индикатора при завершении каждого круга. После чего отобразит значение 08/08 WORK.

3.2.6 В режиме «WORK» (работа), если пользователь не производит никаких действий в течение 30 секунд начинает звучать звуковой сигнал раз в 1 секунду.

3.2.7 Для приостановки тренировки еще раз однократно нажмите кнопку «START», панель будет издавать короткий сигнал продолжительностью 0,5 секунды каждые 30 секунд. Все доступные параметры тренировки будут отображаться на ЖК-экране и мигать каждые 4 секунды. Если тренировка не будет возобновлена в течение 5 минут, панель включит звуковой сигнал на 2 секунды и перейдет в режим ожидания. Для восстановления тренировки вам будет нужно еще раз нажать кнопку «START».

3.2.8 Для остановки тренировки нажмите кнопку «STOP», прозвучит сигнал продолжительностью 1 секунду. На экране отобразятся данные о тренировке: TIME (продолжительность), DISTANCE (пройденное расстояние), CALORIES (количество сожженных калорий), WATTS (мощность, выделенную во время тренировки), а также значение SPEED (скорости) и RPM (частоты вращения), которые будут попеременно (каждые 5 секунд) отображать среднее AVG и максимальное MAX значение.

3.2.9 Если подключен датчик пульса, индикатор PULSE будет отображать актуальное значение пульса, а также значения 65% и 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (рисунок 21-23). Если датчик пульса не подключен, индикатор PULSE не будет работать (рисунок 19-20).

3.2.10 Для быстрого переключения программы нажмите любую кнопку группы PROGRAM.



Рисунок 24



Рисунок 25



Рисунок 26



Рисунок 27

3.3 Интервальная тренировка 10/20

3.3.1 Нажмите кнопку INTERVAL, установите значение INTERVAL10/20, далее нажмите кнопку ENTER (ввод) для подтверждения выбора, прозвучит сигнал продолжительностью 1 секунду.

3.3.2 Таймер отсчитывает от 3 до 0, далее панель управления включится и начнет издавать звуковой сигнал раз в секунду, одновременно с этим будет мигать индикатор READY отображая значение 00/08 (рисунок 28).

3.3.3 Одновременно с этим индикаторы будут вести обратный отсчет от 04:00 минут до нуля. Далее панель управления рассчитает общее значение параметров TIME (время), DISTANDE (расстояние), CALORIES (калории), WATTS (мощность), SPEED (скорость) и RPM (частота вращения) как это показано на рисунке 29.

3.3.4 Таймер отобразит обратный отсчет от 20 до 0, одновременно с этим будет мигать индикатор REST одновременно со звуковой сигналом (рисунок 30), индикатор READY продолжит работать еще 3 секунды (рисунок 31).

3.3.5 Индикатор продолжит отсчет и будет добавлять 1 к значению при завершении каждого круга, пока не появится значение 08/08.

3.3.6 В режиме WORK (работа), панель управления будет включать звуковую сигнализацию 1 секунду. Если в течение 30 секунд пользователь не будет нажимать любые кнопки, устройство перейдет в режим ожидания.

3.3.7 Для приостановки тренировки еще раз однократно нажмите кнопку «START», панель будет сигнализировать коротким сигналом 0,5 секунд каждые 30 секунд. Все доступные параметры тренировки будут отображаться на ЖК-экране и мигать каждые 4 секунды. Если тренировка не будет возобновлена в течение 5 минут, панель включит звуковой сигнал на 2 секунды и перейдет в режим ожидания. Для восстановления тренировки вам будет нужно нажать кнопку «START» еще раз.

3.3.8 Для остановки тренировки нажмите кнопку «STOP», прозвучит сигнал продолжительностью 1 секунду. На экране отобразятся данные о тренировке: TIME (продолжительность), DISTANCE (пройденное расстояние), CALORIES (количество сожженных калорий), WATTS (мощность, выделенную во время тренировки), а также параметры SPEED (скорость) и RPM (частота вращения), которые будут попеременно (каждые 5 секунд) показывать среднее AVG и максимальное MAX значение.

3.3.9 Если подключен датчик пульса, индикатор PULSE будет отображать актуальное значение пульса, а также значения 65% и 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (рисунок 21-23). Если датчик пульса не подключен к панели управления, индикатор PULSE будет отключен (рисунок 19-20).

3.3.10 Для быстрого переключения программы нажмите любую кнопку группы PROGRAM.

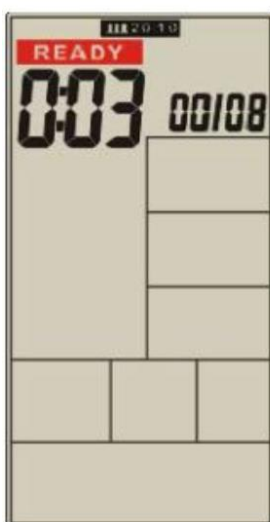


Рисунок 28



Рисунок 29



Рисунок 30



Рисунок 31

3.4 Пользовательские настройки интервальной тренировки (Custom).

3.4.1 Нажмите кнопку INTERVAL, чтобы выбрать пункт INTERVAL CUSTOM (пользовательские настройки), далее нажмите ENTER (ввод) для перехода в данный режим. Начнет мигать надпись CUSTOM 00/XX одновременно будет звучать звуковой сигнал, далее воспользуйтесь кнопками UP/DOWN (вверх/вниз), чтобы установить значение 00/XX в диапазоне 1-99. Нажмите ENTER (ввод) для подтверждения изменений, нажатие будет сопровождаться звуковым сигналом продолжительностью 1 секунда (рисунок 32).

3.4.2 Индикатор TIME (время) продолжит светиться, индикатор WORK (работа) будет отображать мигающее значение 0:01. Кнопками UP/DOWN (вверх/вниз) установите время тренировки в диапазоне от 0:00 до 9:59 (рисунок 34). Нажмите кнопку ENTER (ввод) для подтверждения введенных значений, нажатие кнопки будет сопровождаться звуковым сигналом продолжительностью 1 секунда, индикатор INTERVAL CUSTOM продолжит светиться.

3.4.3 Таймер отсчитывает от 3 до 0, далее панель управления включится и начнет издавать звуковой сигнал раз в секунду, одновременно с этим будет мигать индикатор READY, одновременно со значением 00/XX (рисунок 35).

3.4.4 Таймер отсчитывает от установленного значения до нуля, индикатор WORK будет мигать одновременно со звуковой индикацией. Далее панель управления рассчитывает общее значение TIME (время), DISTANDE (расстояние), CALORIES (калории), WATTS (мощность), SPEED (скорость) и RPM (частота вращения), а также значение 01/XX, как это показано на рисунке 36.

3.4.5 Таймер отобразит обратный отсчет от 10 до 0, одновременно с этим будет мигать индикатор REST и звучать сигнал раз в секунду (рисунок 37). Как только обратный отсчет закончится включится индикатор READY, который будет гореть три секунды, как это показано на рисунке 38.

3.4.6 Индикаторы, упомянутые в пунктах 3.3.3 и 3.3.4, продолжают отсчет, в процессе будут добавлять 1 к значению при завершении каждого круга.

3.4.7 В режиме WORK (работа), панель управления будет включать звуковую сигнализацию раз в 1 секунду. Если в течение 30 секунд пользователь не нажмет какую-либо кнопку, устройство перейдет в режим ожидания.

3.4.8 Для приостановки тренировки еще раз однократно нажмите кнопку «START», панель будет сигнализировать коротким сигналом 0,5 секунд каждые 30 секунд. Все доступные значения будут отображаться на ЖК-экране и мигать каждые 4 секунды. Если тренировка не будет возобновлена в течение 5 минут, панель включит звуковой сигнал на 2 секунды и перейдет в режим ожидания. Для восстановления тренировки вам будет нужно нажать кнопку «START» еще раз.

3.4.9 Для остановки тренировки нажмите кнопку «STOP», прозвучит сигнал продолжительностью 1 секунду. На экране отобразятся данные о тренировке: TIME (продолжительность), DISTANDE (пройденное расстояние), CALORIES (количество сожженных калорий), WATTS (мощность, выделенную во время тренировки), а также значение SPEED (скорость) и RPM (частота вращения), которые будут попеременно (каждые 5 секунд) отображать среднее AVG и максимальное MAX значение.

3.4.10 Если подключен датчик пульса, индикатор PULSE будет отображать актуальное значение пульса, а также значения 65% и 85% от максимального значения частоты сердечных сокращений (рисунок 21-23). Если датчик пульса не подключен, индикатор PULSE будет отключен (рисунок 19-20).

3.4.11 Для быстрого переключения программы нажмите любую кнопку группы PROGRAM.



Рисунок 32



Рисунок 33



Рисунок 34



Рисунок 35



Рисунок 36




Рисунок 37



Рисунок 38

3.5 Режим «Target Time» (заданное время)

3.5.1 В режиме ожидания нажмите кнопку Target Time (заданное время) далее перейдите в режим . Начнет мигать индикатор TIME и звучать звуковой сигнал раз в секунду.

3.5.2 Значение индикатора TIME начнет мигать, далее нажатиями кнопок UP (вверх) и DOWN (вниз) установите необходимое значение, как это показано на рисунке 39. Далее нажмите кнопку ENTER (ввод) для подтверждения изменений сработает звуковой сигнал и индикатор TARGET TIME начнет гореть непрерывно.

3.5.3 Предустановленное значение и продолжительность тренировки начнут отображаться каждые 5 секунд, пока отсчет не дойдет до 0. Затем панель управления рассчитает значения DISTANCE (расстояние), CALORIES (калории), WATTS (мощность), SPEED (скорость) и RPM (частота оборотов), как это показано на рисунке 40.

3.5.4 Для приостановки тренировки (режим PAUSE) однократно нажмите кнопку «START», панель будет сигнализировать коротким сигналом 0,5 секунд каждые 30 секунд. Все доступные значения будут отображаться на ЖК-экране и мигать каждые 2 секунды. Если тренировка не будет возобновлена в течение 5 минут, панель включит звуковой сигнал на 2 секунды и перейдет в режим ожидания. Для восстановления тренировки вам будет нужно нажать кнопку «START» еще раз.

3.5.5 Если панель управления не получит сигнал от датчика пульса в течение 30 секунд, она просигнализирует одним коротким звуковым сигналом и перейдет в режим «Работа».

3.5.6 Для завершения тренировки нажмите кнопку «STOP», индикатор TIME будет отображать общее время тренировки, индикатор DISTANCE будет отображать общую дистанцию, пройденную во время тренировки, индикатор CALORIES будет отображать общее количество калорий, потраченных на тренировку. Индикаторы WATT, SPEED и RPM будут попеременно отображать среднее AVG и максимальное MAX значение каждые 5 секунд.

3.5.7 Если подключен датчик пульса, индикатор PULSE будет отображать актуальное значение пульса, а также значения 65% и 85% от максимального значения частоты сердечных сокращений (рисунок 21-23). Если датчик пульса не подключен, индикатор PULSE будет отключен (рисунок 19-20).

3.5.8 Для быстрого переключения программы нажмите любую кнопку группы PROGRAM.



Рисунок 39



Рисунок 40



Рисунок 41



Рисунок 42

3.6 Режим «Target Distance» (заданная дистанция)

3.6.1 В режиме ожидания, нажмите кнопку «Target Distance» (заданное расстояние), прозвучит звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда.

3.6.2 Значение DISTANCE (расстояние) будет мигать, кнопками UP (вверх) и DOWN (вниз) установите нужное значение (рисунок 41). Нажмите кнопку ENTER для подтверждения изменений, прозвучит звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда.

3.6.3 Предустановленное значение и продолжительность тренировки начнут отображаться каждые 5 секунд, пока отсчет не дойдет до 0. Затем панель управления начнет считать значения DISTANCE (расстояние), CALORIES (калории), WATTS (мощность), SPEED (скорость) и RPM (частота оборотов). Рисунок 42

3.6.4 Для приостановки тренировки еще раз однократно нажмите кнопку «START», панель будет сигналить коротким сигналом 0,5 секунд каждые 30 секунд. Все доступные значения будут отображаться на ЖК-экране и мигать каждые 2 секунды. Если тренировка не будет возобновлена в течение 5 минут, панель включит звуковой сигнал на 2 секунды и перейдет в режим ожидания. Для восстановления тренировки вам будет нужно нажать кнопку «START» еще раз.

3.6.5 Если пользователь не будет совершать любых действий в течение 30 секунд, прозвучит звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда и панель перейдет в режим ожидания.

3.6.6 Нажмите кнопку «STOP», индикатор TIME будет отображать общее время тренировки, индикатор DISTANCE будет отображать общую дистанцию, пройденную во время тренировки, индикатор CALORIES будет отображать общее количество калорий, потраченных на тренировку. Индикаторы WATT, SPEED и RPM будут попеременно отображать среднее AVG и максимальное MAX значение каждые 5 секунд.

3.6.7 Если подключен датчик пульса, индикатор PULSE будет отображать актуальное значение пульса, а также значения 65% и 85% от максимального значения частоты сердечных сокращений (рисунок 21-23). Если датчик пульса не подключен, индикатор PULSE будет отключен (рисунок 19-20).

3.6.8 Для быстрого переключения программы нажмите любую кнопку группы PROGRAM.

3.7 Режим «Target Calories» (заданное количество калорий)

3.7.1 В режиме ожидания, нажмите кнопку «Target Calorie» (заданное расстояние), прозвучит звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда.

3.7.2 Значение CALORIES (расстояние) будет мигать, кнопками UP (вверх) и DOWN (вниз) установите нужное значение (рисунок 43). Нажмите кнопку ENTER для подтверждения изменений, прозвучит звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда, а индикатор TARGET CALORIE продолжит светиться.

3.7.3 Предустановленное значение и продолжительность тренировки начнут отображаться каждые 5 секунд, пока отсчет не дойдет до 0. Затем панель управления начнет считать значения DISTANCE (расстояния), CALORIES (калорий), WATTS (мощности), SPEED (скорости) и RPM (частоты оборотов) как это показано на рисунке 44.

3.7.4 Для приостановки тренировки (режим PAUSE) еще раз однократно нажмите кнопку «START», панель будет сигнализировать коротким сигналом 0,5 секунд каждые 30 секунд. Все доступные значения будут отображаться на ЖК-экране и мигать каждые 2 секунды. Если тренировка не будет возобновлена в течение 5 минут, панель включит звуковой сигнал на 2 секунды и перейдет в режим ожидания. Для восстановления тренировки вам будет нужно нажать кнопку «START» еще раз.

3.7.5 Если пользователь не будет совершать любых действий в течение 30 секунд, прозвучит звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда и панель перейдет в режим ожидания.

3.7.6 Нажмите кнопку «STOP», индикатор TIME будет отображать общее время тренировки, индикатор DISTANCE будет отображать общую дистанцию, пройденную во время тренировки, индикатор CALORIES будет отображать общее количество калорий, потраченных на тренировку. Индикаторы WATT, SPEED и RPM будут попеременно отображать среднее AVG и максимальное MAX значение каждые 5 секунд.

3.7.7 Если подключен датчик пульса, индикатор PULSE будет отображать актуальное значение пульса, а также значения 65% и 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (рисунок 21-23). Если датчик пульса не подключен, индикатор PULSE будет отключен (рисунок 19-20).

3.7.8 Для быстрого переключения программы нажмите любую кнопку группы PROGRAM.



Рисунок 43



Рисунок 44

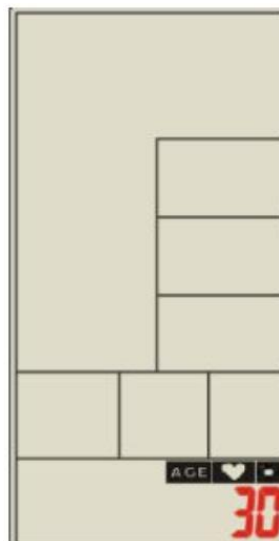


Рисунок 45





Рисунок 46



3.8 Режим Target HR (заданная частота пульса)


3.8.1 В режиме ожидания, нажмите кнопку «Target Heart-Rate» (заданная частота пульса), раз в секунду будет звучать звуковой сигнал.

3.8.2 Значение AGE (возраст) будет мигать, кнопками UP (вверх) и DOWN (вниз) установите нужное значение (рисунок 45). Нажмите кнопку ENTER (ввод) для подтверждения, нажатие будет сопровождаться звуковым сигналом продолжительностью 1 секунда, одновременно с этим включаться индикаторы TARGET HEART RATE и HEART RATE.

3.8.3 После начала тренировки индикатор начнет показывать текущую частоту пульса, а также значения 65% и 85% от максимального значения. Индикаторы TIME (ВРЕМЯ)/DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)/CALORIES (КАЛОРИИ)/WATTS (МОЩНОСТЬ)/SPEED (СКОРОСТЬ)/RPM (ЧАСТОТА ОБОРОТОВ) будут отображать текущее значение параметра как это показано на рисунке 46.

3.8.4 Если частота пульса меньше 65% от максимального значения индикатор будет отображать мигающие значки  и . Одновременно с этим каждые 10 секунд будет звучать звуковой сигнал.

3.8.5 Если частота пульса превышает 85% от максимального значения на экране будут мигать значки  и . Звуковая сигнализация будет звучать каждые 10 секунд.

3.8.6 Когда частота пульса находится в диапазоне 65-85% будет просто мигать значок  (рисунок 49).

3.8.7 Если панель управления не получит сигнал от датчика пульса в течение 30 секунд, она просигналит одним коротким сигналом и перейдет в режим «Работа».

3.8.8 Для приостановки тренировки еще раз однократно нажмите кнопку «START», панель будет сигналить коротким сигналом продолжительностью 0,5 секунд каждые 30 секунд. Все доступные значения будут отображаться на ЖК-экране и мигать каждые 2 секунды. Если тренировка не будет возобновлена в течение 5 минут, панель включит звуковой сигнал на 2 секунды и перейдет в режим ожидания. Для восстановления тренировки вам будет нужно нажать кнопку «START» еще раз.

3.8.9 Нажмите кнопку «STOP», индикатор TIME будет отображать общее время тренировки, индикатор DISTANCE будет отображать общую дистанцию, пройденную во время тренировки, индикатор CALORIES будет отображать общее количество калорий, потраченных на тренировку. Индикаторы WATT, SPEED и RPM будут попеременно отображать среднее AVG и максимальное MAX значение каждые 5 секунд.

3.8.10 Если подключен датчик пульса, индикатор PULSE будет отображать актуальное значение пульса, а также значения 65% и 85% от максимального значения частоты сердечных сокращений (рисунок 21-23). Если датчик пульса не подключен, индикатор PULSE будет отключен (рисунок 19-20).

3.8.11 Для быстрого переключения программы нажмите любую кнопку группы PROGRAM.



Рисунок 47



Рисунок 48



Рисунок 49

OPTION SETTING (НАСТРОЙКИ)

Режим «Настройки»

1. Нажмите и удерживайте кнопки STOP и ENTER в течение 2 секунд, прозвучит сигнал продолжительностью 1 секунду. Индикатор DISTANCE (расстояние) продолжит светиться, а значение М/КМ будет мигать раз в секунду (рисунок 50-51).
2. Нажатием кнопок UP (вверх) или DOWN (вниз) выберите предпочтительную систему измерения КМ (километры) или ML (мили). Нажмите кнопку ENTER (ввод) для подтверждения выбора.
3. Также система перейдет в режим ожидания если пользователь в течение 30 секунд не будет совершать каких-либо действий с органами управления.

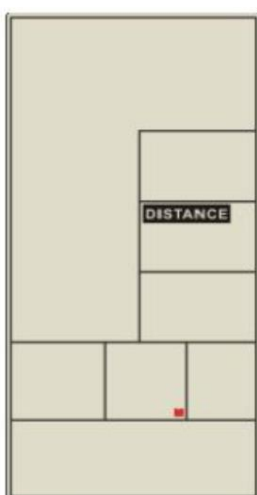


Рисунок 50



Рисунок 51

Режим «RESET» (перезагрузка)

1. В любом режиме работы тренажера нажмите кнопку STOP и удерживайте ее в течение 2 секунд для полной перезагрузки системы.
2. ЖК-экран начнет мигать каждые 2 секунды, одновременно со звуковой сигнализацией.
3. После перезагрузки панель управления вернется в режим ожидания. одновременно с этим все настройки вернуться к заводским значениям.

Режим «SLEEPING» (ожидания)

В режиме ожидания, если пользователь никак не взаимодействует с панелью управления в течение 30 секунд, панель управления перейдет в режим ожидания.