

Компьютер к тренажеру
Руководство пользователя

Компьютер к тренажеру

Руководство пользователя

1. Программы: 21 программа

А: 1 Ручная программа (см. рис. 1)

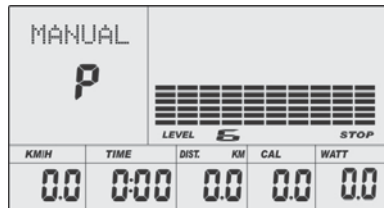


fig 1

В: 10 встроенных программ: (см. рис. 2~11)



fig 2

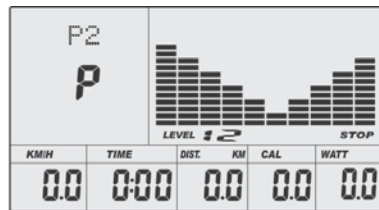


fig 3



fig 4

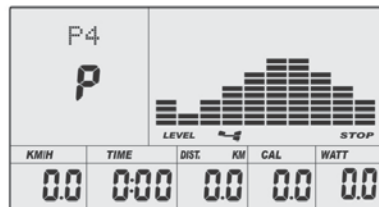


fig 5

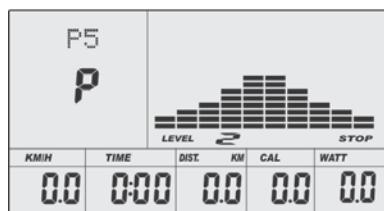


fig 6

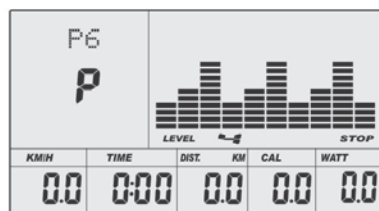


fig 7

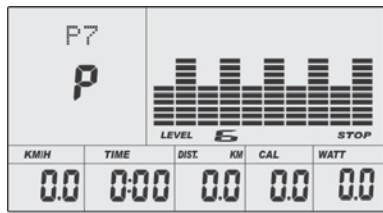


fig 8



fig 9



fig 10



fig 11

P1: ROLLING (ЦИКЛИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА) P2: VALLEY (ДОЛИНА) P3: FATBURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА) P4: RAMP (ЭСТАКАДА) P5: MOUNTAIN (ГОРЫ) P6: INTERVAL (ИНТЕРВАЛЫ) P7: CARDIO (КАРДИО) P8: ENDURANCE (ВЫНОСЛИВОСТЬ) P9: SLOPE (СКЛОН) P10: RALLY (РАЛЛИ)

C: 1 Программа контроля мощности Watt Control (см. рис. 12)

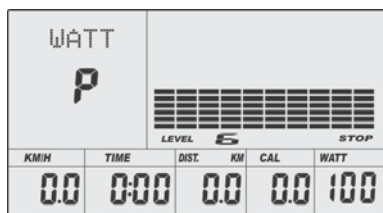


fig 12

D: 4 пульсо зависимых программы Heart Rate Control: (см. рис.

13 ~ 16) 55% H.R, 75% H.R, 90% H.R и TARGET H.R (целевое

значение пульса)



fig 13

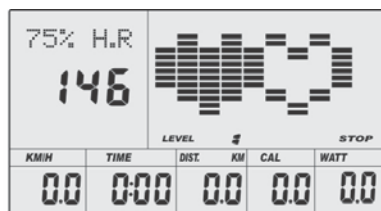


fig 14

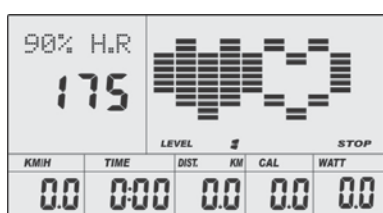


fig 15

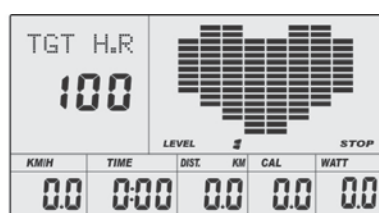


fig 16

Е: 4 пользовательские программы: CUSTOM1 - CUSTOM4 (см. рис. 17 ~ 20)

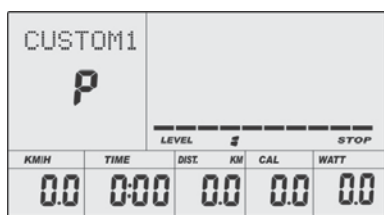


fig 17

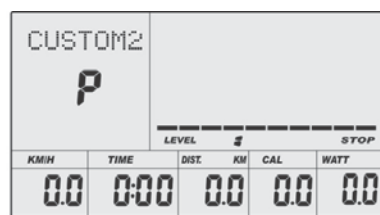


fig 18

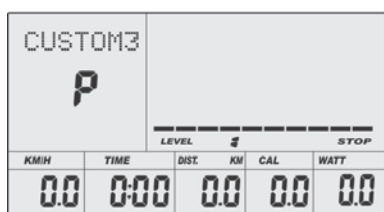


fig 19

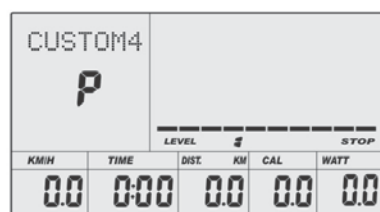


fig 20

F: 1 Программа Body Fat (см. рис. 21)



fig 21

2. Ввод параметров пользователя GENDER (ПОЛ), HEIGHT (РОСТ), WEIGHT (ВЕС) и AGE (ВОЗРАСТ).

3. Отображение на точечном дисплее текущей программы (см. рис. 22)

4. Имитационное изображение электрокардиограммы (см. рис. 23)



fig 22



fig 23

5. Одновременное отображение параметров: Speed СКОРОСТЬ (RPM – ОБОРОТЫ В МИНУТУ), TIME ВРЕМЯ, DIST. РАССТОЯНИЕ, CAL. КОЛОРИИ, WATT ВАТТ, PULSE ПУЛЬС, LEVEL УРОВЕНЬ.

6. Через 4 минуты после остановки занятия на тренажере, компьютер переходит в режим ожидания. При этом все показатели остаются без изменения, уровень нагрузки переключится на минимальный. При нажатии на любую кнопку или начале занятия на тренажере, компьютер автоматически включится.

Назначение кнопок

1. ENTER (ВВОД):

● В режиме "stop" (на экране должно быть написано STOP) нажмите на ENTER (ВВОД) для входа в режим выбора программ и задачи персональных данных, которые будут мигать в соответствующих окошках.

А: Нажимая Enter(ВВОД), Вы подтверждаете выбор программы.

В: В режиме настроек ENTER (ВВОД) нужно нажать для подтверждения задаваемых значений.

● В режиме "start" (на экране должно быть написано START) нажмите на ENTER (ВВОД) для выбора отображения скорости или RPM (оборотов в минуту), или для автоматического

переключения показателей..

2. START (СТАРТ)/STOP(СТОП):

- **START(СТАРТ)/STOP(СТОП)** предназначена для запуска или остановки действия программы.

- В любом режиме нажмите и удерживайте эту клавишу в течение 2-х секунд для полной перезагрузки компьютера.

3. UP (ВВЕРХ):

- В режиме "stop" нажимайте на эту клавишу (или вращайте по часовой стрелке) для перехода к следующей программе при выборе программ или для увеличения значений задаваемых параметров.

- В режиме "start" (на экране должно быть написано START) нажимайте на эту клавишу (или вращайте по часовой стрелке) для увеличения нагрузки тренировки.

4. DOWN (ВНИЗ):

- В режиме "stop" нажимайте на эту клавишу (или вращайте против часовой стрелки) для перехода к предыдущей программе при выборе программ или для уменьшения значений задаваемых параметров.

- В режиме "start" (на экране должно быть написано START) нажимайте на эту клавишу (или вращайте против часовой стрелки) для уменьшения нагрузки тренировки.

5. PULSE RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА):

- Измерьте уровень Вашего пульса и укажите его значение.

Нажмите на эту кнопку для входа в режим восстановления пульса.

- Для выхода из этого режима, нажмите на кнопку повторно.

6. RESET СБРОС (эта кнопка есть не во всех комплектациях)

● В режиме настроек нажмите на кнопку RESET (СБРОС) для сброса значения показателя, который вы желаете задать.

● В любом режиме нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 2-х секунд для сброса всех показателей.

НИМАНИЕ: Вид кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) зависит от модели компьютера.

Работа компьютера

1. Включение компьютера

Подключите тренажер к сети.

Прозвучит звуковой сигнал и компьютер включится. (см. рис 24)

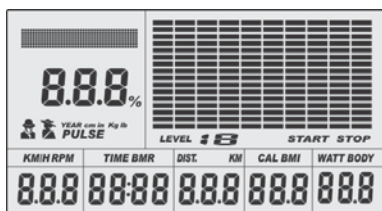


fig 24

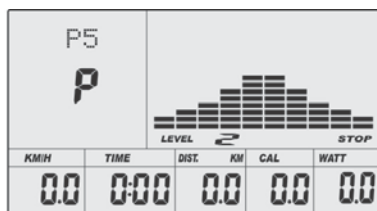


fig 25

2. Выбор программ и задание параметров

● Ручная программ и предустановленные программы P1~P10

А. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) выберите нужную программу. (см. Рис. 25)

В. Нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения выбора программы и для перехода в окно настройки времени.

С. Показатель времени будет мигать. Задайте желаемое время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ). Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД). (см. рис. 26)

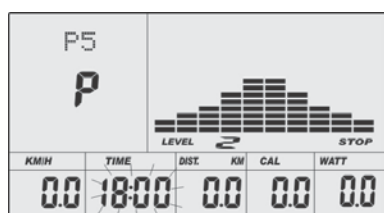


fig 26

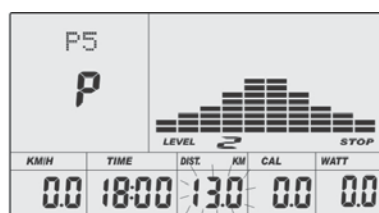


fig 27

Д. Показатель расстояния будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) задайте нужный показатель расстояния.

Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД). (см. рис. 27)

Е. После этого будет мигать показатель калорий, введите количество калорий, которые Вы планируете сжечь за время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД). (см. рис. 28)

Ф. Нажмите на кнопку START(СТАРТ)/STOP(СТОП), чтобы приступить к тренировке. (см. рис. 29)

● **Watt Control Program (Программа контроля мощности)**

А. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) выберите программу.

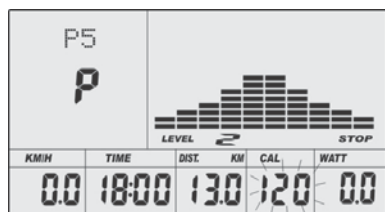


fig 28

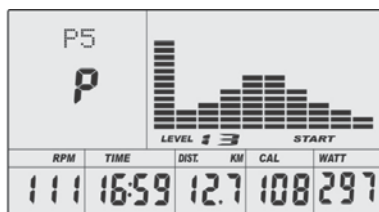


fig 29

-5-

В. Подтвердите выбор программы, нажав на ENTER (ВВОД).

После этого компьютер переходит в режим настроек.

С. Показатель времени будет мигать. Задайте желаемое время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ). Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Д. Показатель расстояния будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) задайте нужный показатель расстояния. Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Е. После этого будет мигать показатель калорий, введите количество калорий, которые Вы планируете сжечь за время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ). Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Ф. Показатель WATT будет мигать, измените этот параметр на желаемый с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД). (см. рис. 30)

Г. Нажмите на кнопку START(СТАРТ)/STOP(СТОП), чтобы приступить к тренировке.

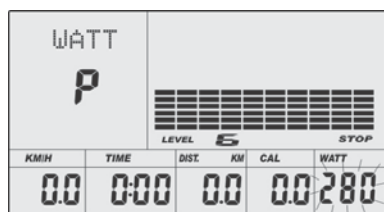


fig 30



fig 31

Примечание: Значение ватт определяет крутящий момент и количество оборотов в минуту. В данной программе количество ватт будет постоянным. Это означает, что если ВЫ вращаете педали быстрее, уровень сопротивления будет снижаться, и наоборот, при медленном вращении педалями уровень сопротивления будет повышаться.

● **HEART RATE CONTROL PROGRAM (Пульсо зависимые программы): 55%Н.Р, 75% Н.Р и 90% Н.Р**

Максимальный уровень пульса зависит от возраста пользователя и эта программа подберет оптимальную для Вас тренировку.

А. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) выберите программу.

В. Подтвердите выбор программы HEART RATE CONTROL, нажав на ENTER (ВВОД). После этого компьютер переходит в режим настроек.

С. Показатель времени будет мигать. Задайте желаемое время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ). Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Д. Показатель расстояния будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) задайте нужный показатель расстояния. Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Е. После этого будет мигать показатель калорий, введите количество калорий, которые Вы планируете сжечь за время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ). Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Ф. Показатель возраста будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) задайте свой возраст. Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД). (см. рис 31).

Г. Согласно введенному возрасту компьютер будет отображать целевую зону пульса.

Н. Нажмите на кнопку START(СТАРТ)/STOP(СТОП), чтобы приступить к тренировке.

● ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА: TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС)

Пользователь может самостоятельно изменить целевой пульс тренировки.

А. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) выберите программу TARGET HEART RATE.

В. Подтвердите выбор программы TARGET HEART RATE, нажав на ENTER (ВВОД). После этого компьютер переходит в режим настроек.

С. Показатель времени будет мигать. Задайте желаемое время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ). Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Д. Показатель расстояния будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) задайте нужный показатель расстояния. Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Е. После этого будет мигать показатель калорий, введите количество калорий, которые Вы планируете сжечь за время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ). Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Ф. Показатель target heart rate (целевой пульс) будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) задайте нужный показатель расстояния. Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД) (см. рис. 32)

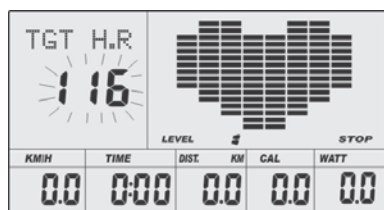


fig 32

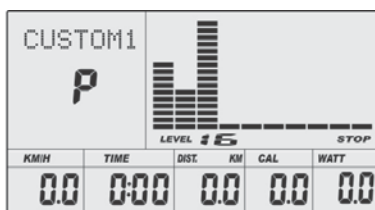


fig 33

Г. Нажмите на кнопку START(СТАРТ)/STOP(СТОП), чтобы приступить к тренировке.

Примечание: Во время тренировки пульс пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Пульсо зависящая программа поможет поддерживать уровень пульса в пределах заданного значения. Если уровень Вашего пульса будет выше/ниже заданного значения, сопротивление будет автоматически изменяться.

● Пользовательские программы: CUSTOM1~CUSTOM4

А. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) выберите нужную программу.

В. Подтвердите выбор программы, нажав на ENTER (ВВОД). После этого компьютер переходит в режим настроек.

С. Показатель времени будет мигать. Задайте желаемое время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ). Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Д. Показатель расстояния будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) задайте нужный показатель расстояния. Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Е. После этого будет мигать показатель калорий, введите количество калорий, которые Вы планируете сжечь за время тренировки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ). Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД).

Ф. Будет мигать 1-й показатель уровня сопротивления. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) задайте нужный уровень сопротивления. Нажмите на ENTER (ВВОД) для подтверждения. Повторите этот шаг для установки уровней сопротивления 2-10. (см. рис. 33)

Г. Нажмите на кнопку START(СТАРТ)/STOP(СТОП), чтобы приступить к тренировке.

● **Программа Body Fat (сжигание жира)**

А. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) выберите программу BODY FAT TEST (см. рис. 34)



fig 34

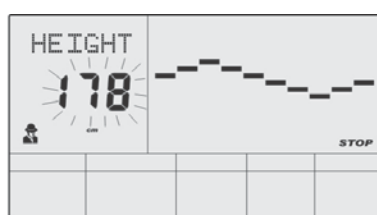


fig 35

В. Подтвердите выбор программы, нажав на ENTER (ВВОД).

После этого компьютер переходит в режим ввода данных.

С. Показатель роста будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) введите свой рост. Для подтверждения

нажмите на ENTER (ВВОД). (см. рис. 35)

D. Показатель веса будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) введите свой вес. Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД). (см. рис. 36)



fig 36



fig 37

E. Показатель возраста будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) введите свой возраст. Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД). (см. рис. 37)

F. Показатель пола будет мигать. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) выберите пол. Для подтверждения нажмите на ENTER (ВВОД). (см. рис. 38)

G. Нажмите на кнопку START(СТАРТ)/STOP(СТОП), чтобы начать режим тестирования body fat. (см. рис. 39)



fig 38



fig 39

NOTE:

1. Во время программы **BODY FAT** руки должны лежать на пульсометрах. Результаты теста будут выведены на дисплей:

FAT% (% жира), **BMR** (скорость основного обмена веществ), **BMI** (Индекс массы тела), **BODY** и **BODY SHAPE** (РЕЗУЛЬТАТ).

(см. рис. 40)

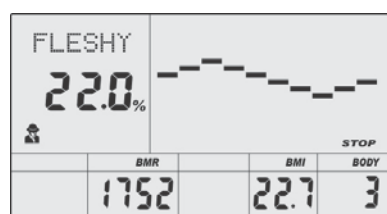


fig 40

FAT%: Процентное содержание жира в организме.

BMR : скорость основного обмена веществ (метаболизм) – это энергия (измеряется в калориях), необходимая организму для нормального функционирования в состоянии покоя.

BMI: индекс массы тела.

2. Если во время теста ладони не будут находиться на поручнях, к компьютеру не будет поступать сигнал. В этом случае на экран будет выведена надпись **ERROR2**. Нажмите на кнопку **START(СТАРТ)/STOP(СТОП)** и начните тестирование заново.

3. Прервать тестирование нажатием на какую-нибудь

кнопку невозможно. После тестирования нажмите на UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) для выходы из программы BODY FAT и для перехода к другой программе.

4. Таблица результатов

Результат	Недовес	Здоровый	Избыточный вес	Превышение весаТ	Ожирение
Возраст/ Пол % жира	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Муж./ ≤30 лет	< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Муж./ > 30 лет	< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Жен./ ≤ 30 лет	< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Жен./ > 30 лет	< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

Pulse recovery test (тестирование на восстановление пульса) предназначена для сравнения пульса до и после тренировки. Для использования данного теста, пожалуйста, следуйте инструкциям ниже:

A. Положите обе ладони на датчики пульса, либо закрепите ремень датчик (имеется не во всех комплектациях) на груди.

B. Нажмите на кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) для входа в режим тестирования восстановления пульса.

(см. рис. 41)



fig 41

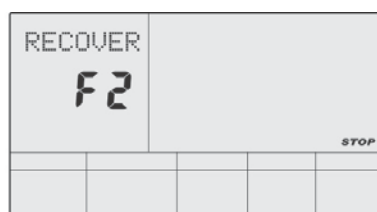


fig 42

С. Не убирайте ладони с датчиков.

Д. Начнется обратный отсчет времени от 60 до 0 секунд.

Е. Как только время достигнет 0, на экран будет выведен результат теста (F1-F6), где

F1= Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=ниже среднего F5=Плохой F6= Очень плохой (см. рис. 42)

Ф. Если компьютер не получает сигнал с датчиков пульса, то тестирование не начнется, даже если нажать на RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). В режиме тестирования на восстановление пульса, нажмите на RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) для выхода.

4. Измерение пульса

Держитесь ладонями за поручни с датчиками пульса. Через 3-4 секунды на дисплее отобразится Ваш текущий пульс в ударах в минуту (BPM). При этом иконка пульса на дисплее будет мигать.

Примечание: датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Их показателями нельзя руководствоваться в терапевтических целях.

Примечание: если в комплектацию, кроме датчиков пульса на поручнях, также входит беспроводной ремень для измерения пульса, то предпочтительней является способ измерения пульса через датчики на поручнях.

Спецификации

Speed (скорость): текущая скорость. Диапазон: 0.0 ~ 99.9 км/ч(м/ч).

RPM (об/мин): количество оборотов в минуту. Диапазон: 0~999.

TIME (время): время тренировки. Диапазон: 0:00~99:59.

Диапазон заданного значения времени для обратного отсчета 5:00~99:00. Если при заданном значении времени показатель достиг 0:00, программа остановится и раздастся звуковой сигнал.

DIST (расстояние): пройденное расстояние за время тренировки. Диапазон: 0.0 ~ 99.9 ~ 999км(миль), при задании целевого значения: 1.0 ~ 99.0 ~ 999. При достижении 0 значения, программа остановится и раздастся звуковой сигнал.

CALORIE (калории): количество потраченных калори. Диапазон: 0.0~99.9~999, при задании целевого значения для обратного отсчета: 10.0 ~ 90.0 ~ 990. При достижении 0, программа остановится и прозвучит звуковой сигнал.

PULSE (пульс): отображает текущий пульс.

Диапазон: 30~240BPM (ударов в минуту)

RESISTANCE LEVEL (уровень сопротивления): Диапазон :1~16

WATT (Ватты): количество ватт во время тренировки

■ ДИСПЛЕЙ

1. Если на дисплее появилось сообщение **ERROR1**, проверьте мотор и провода мотора.

2. Если на дисплее появилось сообщение **ERROR2**, удостоверьтесь в том, что ладони находятся на датчиках пульса.

■ **УСИЛИТЕЛИ ЗВУКА И КОЛОНКИ** (имеется не во всех комплектациях)

Подключите аудио устройство к аудио входу. Включите переключатель с правой стороны компьютера.

Примечание: беспроводной ремень для измерения пульса (имеется не во всех комплектациях) и **MP3** функция одновременно работать не будут. Необходимо выбрать актуальную функцию – измерение пульса или **MP3**.

■ **Характеристики адаптера**

INPUT: AC (напряжение зависит от страны)

OUTPUT:

PMS: 8VDC 500mA AC-DC ADAPTOR or **9VDC 800mA AC-DC ADAPTOR** (для **MP3**) или **8VDC 600mA** адаптер импульсной поставки питания **EMS: 24VDC 1500mA** или **34VDC 1500mA** (для более **260W**)

Примечание: Модели с автономным источником питания поставляются без адаптера.