ИНСТРУКЦИЯ

Велотренажер горизонтальный
SHUA SH-B9100R

тел. 8-800-700-04-09
E-mail: office@shua-fitness.com
Сайт: www.shua-fitness.com

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию перед использованием данного продукта.
- Сохраните руководство для использования в будущем.

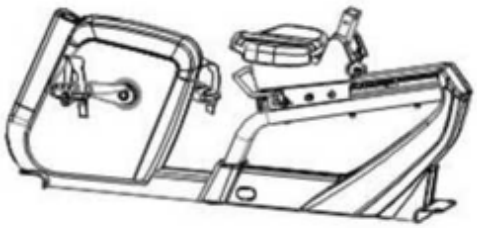
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

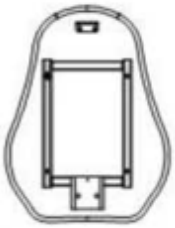
Комплект поставки:

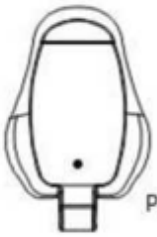
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКТ		
№	Наименование	Кол-во, шт.
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Стойка консоли	1
5	Декоративный кожух	1
6	Декоративный кожух	1
7	Руль	1
8	Декоративный кожух руля	1
9	Комплект сидения, нижняя часть	1
10	Комплект сидения, спинка	1
11	Рукоятки для упора	1
12	Подстаканник	1
13	руководство по эксплуатации	1
14	Комплект фурнитуры	1
УПАКОВОЧНАЯ КОРОБКА КОНСОЛИ		
№	Наименование	Кол-во, шт.
1	Консоль	1

Список инструментов:

- Крестовая отвертка (1 шт.)
- Шестигранный ключ 5 мм (1 шт.)
- Шестигранный ключ 6 мм (1 шт.)
- Шестигранный ключ 8 мм (1 шт.)







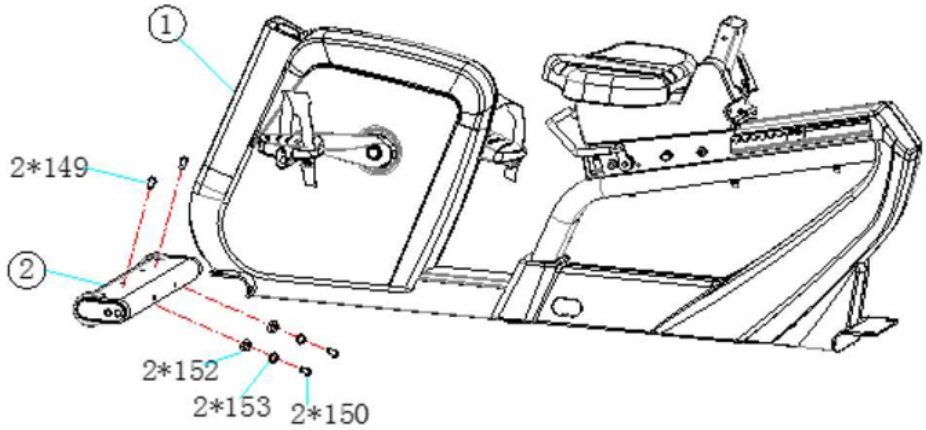
ШАГИ СБОРКИ:

Подготовка перед сборкой: откройте упаковочную коробку, выньте вышеуказанные материалы и поместите трена¬жер на покрытие. Убедитесь, что все комплектующие в наличии. Совет: для транспортировки основной рамы тренажера необходимы усилия 4-х человек..

ШАГ 1:

- Откройте пакет с фурнитурой №1
- Используйте шестигранный ключ из комплекта поставки №6 и детали № 149, 150, 152, 153 для сборки переднего стабилизатора основной рамы тренажера.

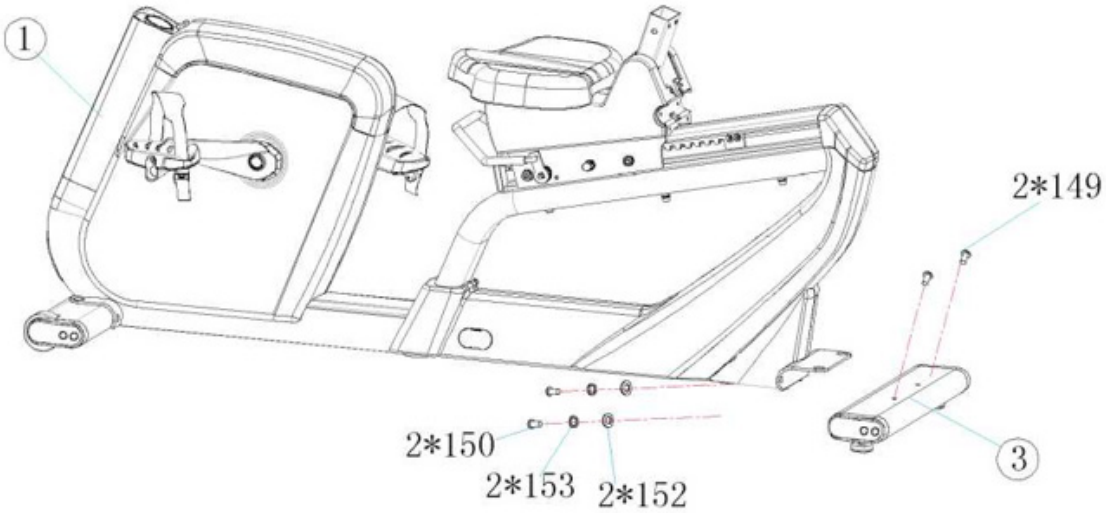
№	Наименование	Кол-во, шт
149	Винт с шестигранной головкой M10*20 с потайной головкой	2
150	Винт с шестигранной головкой M10*20	2
152	Пружинная шайба D11*D18*t0.8	2
153	Пружинная шайба D10,2*D15,4*t3.0	2



ШАГ 2:

- o Откройте пакет с фурнитурой №2
- o Используйте шестигранный ключ №6 и комплектующие № 149, 150, 152, 153. Произведите сборку заднего стабилиза¬тора тренажера с основанием рамы 1.

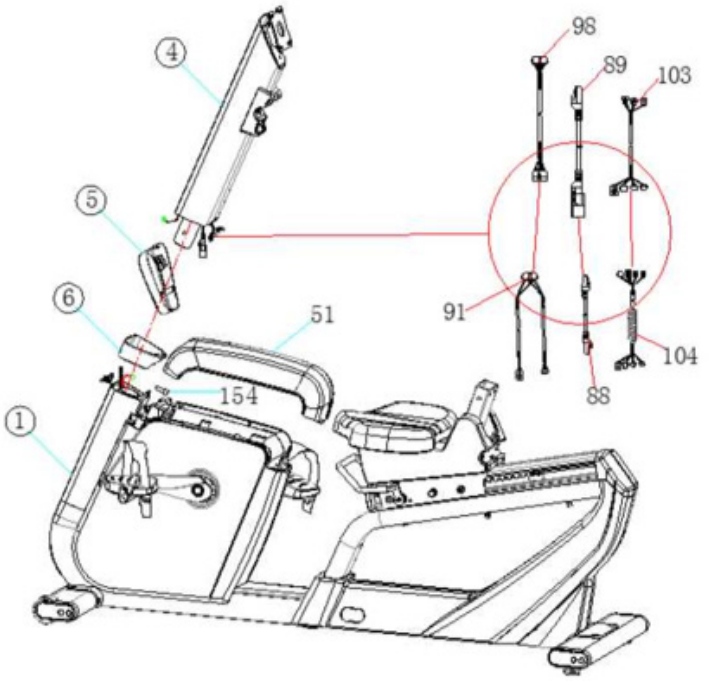
№	Наименование	Кол-во, шт
149	Винт с шестигранной головкой M10*20 с потайной головкой	2
150	Винт с шестигранной головкой M10*20	2
152	Пружинная шайба D11*D18*t0.8	2
153	Пружинная шайба D10,2*D15,4*t3.0	2



ШАГ 3:

- Откройте пакет №3 и снимите крышку 51.
- Поместите крышку консоли 5, вертикальную крышку 6 в стойку консоли 4 снизу-вверх.
- Соедините средний сигнальный провод 98 с нижним сигнальным проводом 91, средний провод 89 с нижним прово¬дом 88 и средним проводом пульсометра 104, 103.
- Зафиксируйте стойку консоли 4 в основной раме 1 и затяните ее гаечным ключом.
- Установите крышку 51 на основную раму и затяните ее.

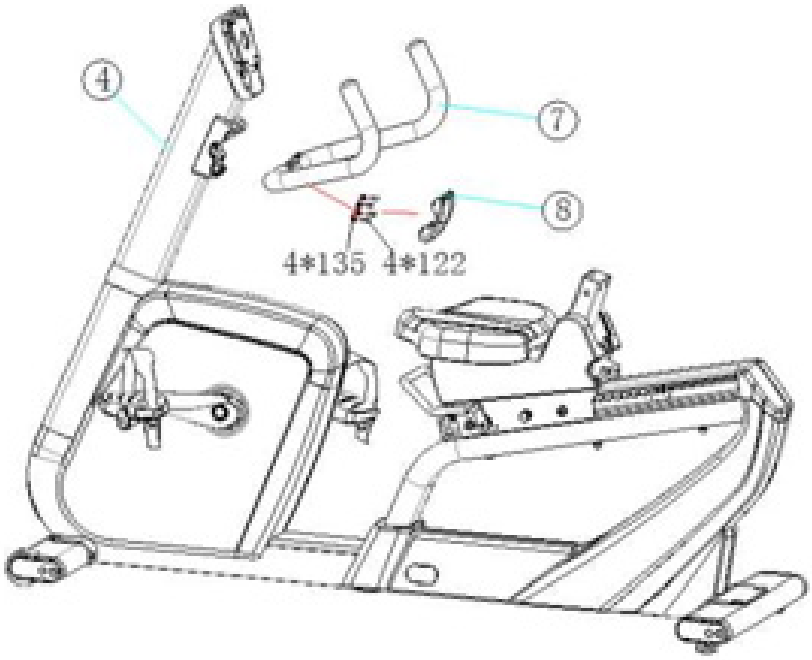
№	Наименование	Кол-во, шт
154	Винт с шестигранной головкой M10*20	2



ВНИМАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ИЗБЕГАЙТЕ ПОПАДАНИЯ ПРОВОДОВ ПОД СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ РАМЫ ТРЕНАЖЕРА.
ШАГ 4:

- Выньте из упаковки руль 7.
- Зафиксируйте руль на стойке консоли гаечным ключом из комплекта №5и винтами из комплекта №4.

№	Наименование	Кол-во, шт
122	Винты с шестигранной головкой M8*20	4
135	Плоская шайба D8,4*D16*t1.6	4

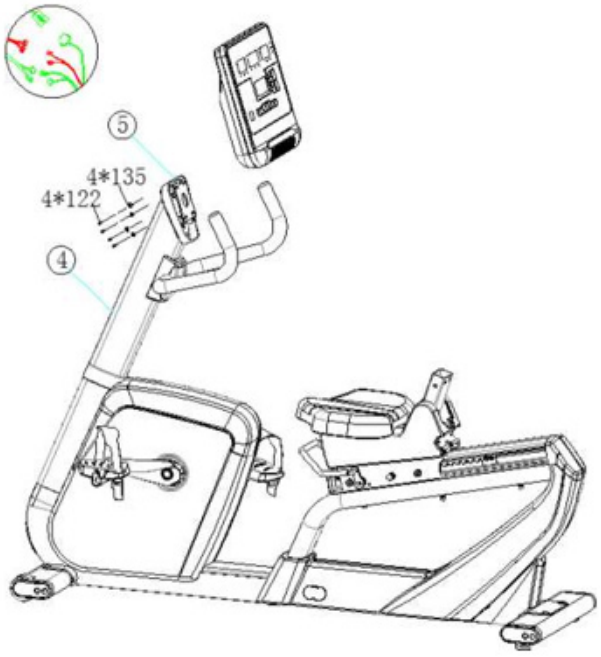


ШАГ 5:

ПРИМЕЧАНИЕ: ЭТОТ ШАГ МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ИЗ-ЗА РАЗЛИЧНЫХ КОНСОЛЕЙ, ВНЕШНЕГО ВИДА, УСТАНОВКИ И ПОДКЛЮЧЕНИЯ ПРОВОДОВ, ПРИМЕР SH-C15.6L

- o Выверните винт 4*M8 из консоли.
- o Подсоедините набор сигнальных проводов к набору проводов консоли.
- o Наденьте заднюю крышку консоли.

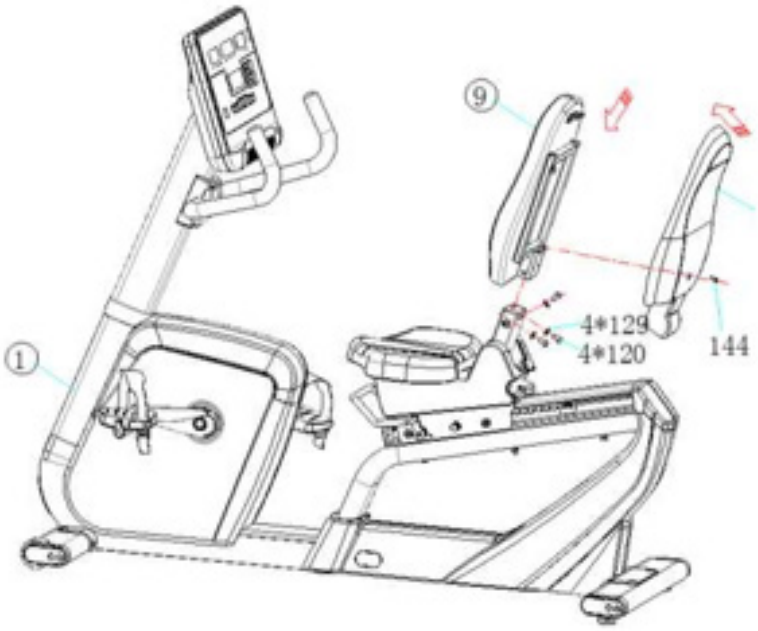
№	Наименование	Кол-во, шт
122	Винт с шестигранной головкой M8*20	4
135	Плоская шайба D8,4*D16*t1.6	4



ШАГ 6:

- o Выньте комплект подушек заднего сиденья 9.
- o С помощью крестообразной отвертки снимите крышку подушки заднего сиденья 48 и следуйте инструкциям, показан¬ным на следующем рисунке.
- o Откройте комплект фурнитуры №6.
- o Зафиксируйте комплект подушек заднего сиденья 9 на основной раме 1 с помощью крепежа из комплекта №6.
- o Снова наденьте крышку подушки заднего сиденья и затяните ее.

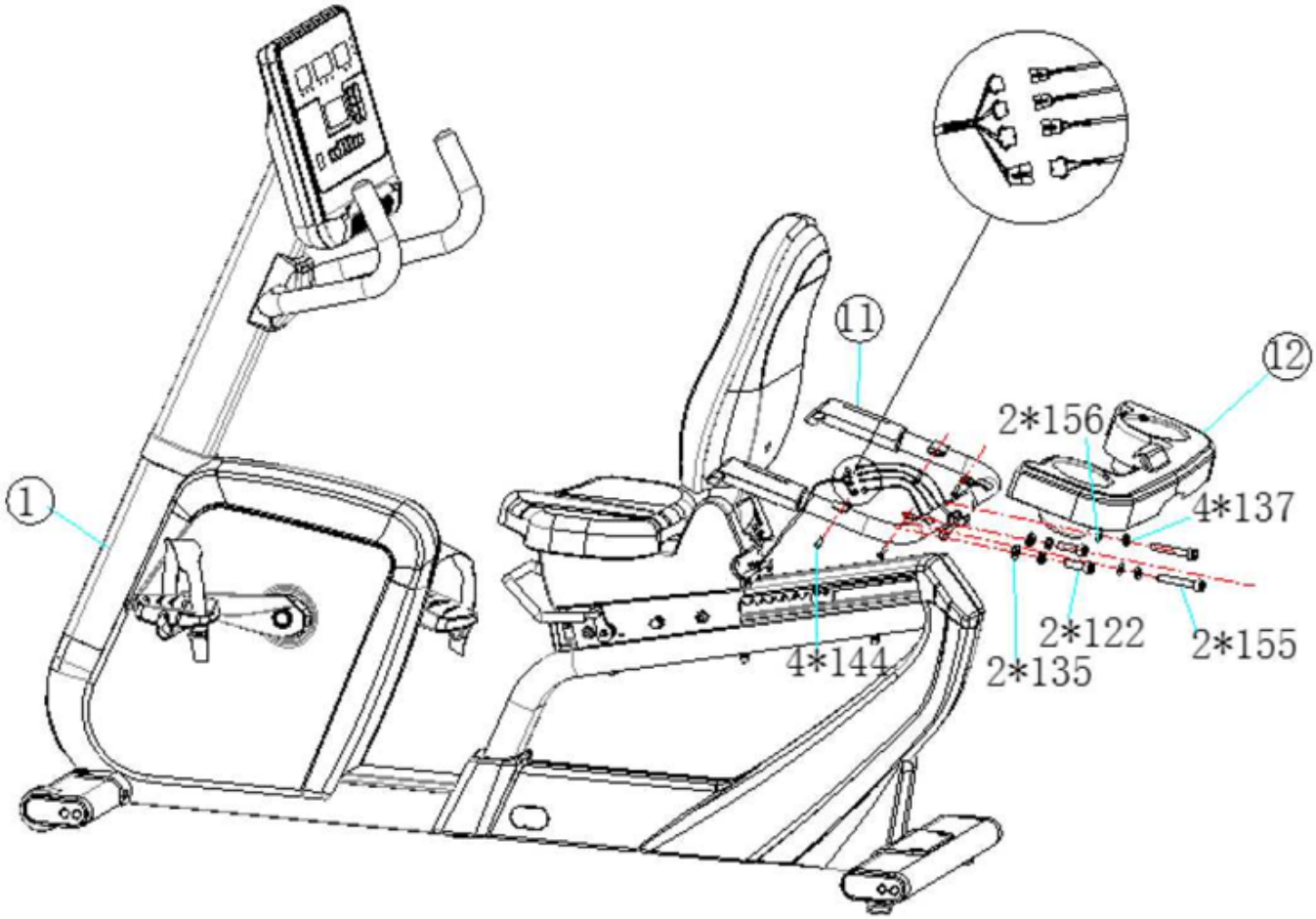
№	Наименование	Кол-во, шт
120	Винт с головкой с шестигранной головкой M10*20	4
29	Плоская шайба D10,5 *D20*t2	4



ШАГ 7:

- Возьмите комплекты №11, 12.
- Подключите провод как показано на рисунке ниже.
- Откройте пакет №7.
- Зафиксируйте №7 с помощью гаечного ключа из комплекта поставки №№ 155, 156, 122, 135, 37, 144.

№	Наименование	Кол-во, шт
155	Винт с торцевой головкой с шестигранной головкой M8*50	2
156	Пружинная шайба D8,5*D14,7*t0,5	2
122	Винт с головкой с шестигранной головкой M8*20	2
135	Плоская шайба D8,4 *D16*t1,6	2
137	Пружинная шайба D8.1*D13.1*t1.6	4
3	Винт с поперечной утопленной поддонной головкой M5*12	4



ВНИМАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ПРОДУКТА.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ ТРЕНАЖЕРА:

- Встаньте позади тренажера и приподнимите заднюю часть, опираясь на передние транспортировочные ролики;
- Переместите изделие в нужное вам место.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОДУКТА

Размер (мм)	1663*620*1400	Расстояние между рукояток (мм)	180 мм
Мощность	400 Вт	сопротивление диапазон	Л1~Л40
Категория	CA	максимальный пользовательский вес(кг)	<180
Температурный режим	0 ~ 33o	Вес нетто (кг)	Около 115
сиденья / задняя подушка	Вторично вспененный полиуретан	Вес брутто (кг)	Около 125
Отображаемая информация на консоли	скорость / время / расстояние / мощность / частота сердечных сокращений / скорости вращения / калории / сопротивление		

СТАНДАРТЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ПРОДУКЦИИ:

- GB17498.1-2008/ISO20957-1:2013 Общие требования безопасности и методы испытаний
- GB5296.7-2008 Инструкции по использованию спортивного инвентаря

Компания оставляет за собой право на изменение технических параметров продукта.
Любые изменения могут быть внесены без предварительного уведомления.
Компания оставляет за собой право на внесение технических изменений в конструкцию. Технические характеристики и внешний вид могут быть изменены на усмотрение производителя, без предварительного уведомления.

ОБЗОР ПРОДУКТА

1. Подушка из пенополиуретана, используемая на спинке и сиденье, износостойкая, легко моется, обеспечивает более комфортные занятия спортом.
2. Конструкция сидения с регулируемым положением соответствует биомеханике человеческого тела и имеет анатоми-ческую форму.
3. Конструкция с регулируемой спинкой, заднюю спинку можно установить в любом положении, что обеспечивает боль-ший комфорт.
4. Передний стабилизатор имеет транспортировочные ролики.
5. В приводной части используется самогенерирующийся двигатель.
6. Электронная консоль имеет четыре функциональных окна, верхнее окно показывает время движения, среднее окно отображает уровень сопротивления, левое окно показывает расстояние, мощность, правое окно отображает скорость, частоту сердечных сокращений, калории, пять профессиональных программ и пользовательская программа.
7. Направляющая скольжения изготовлена из алюминиевого сплава.
8. Консоль тренажера имеет специальное место для размещения планшетов или книг.
9. Рукоятки оснащены пульсометрами (не является медицинским измерительным прибором).

ИНСТРУКЦИЯ

Инструкция по эксплуатации
электронной консоли SH-C15.6L-EUR

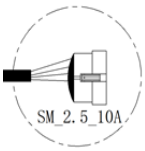
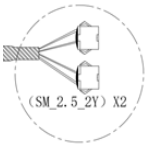
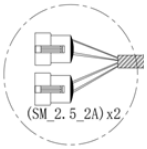
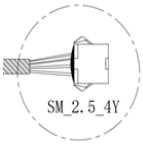
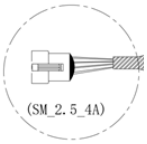
Поставщик / производитель: ООО «СПОРТ ПРО»
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ SHUA
НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Юридический адрес: 634050, г. Томск, ул. Берёзовая, 2/2 стр. 3,
8-800-200-66-36
E-mail: service@zavodsporta.ru
Сайт: www.zavodsporta.ru

СОДЕРЖАНИЕ

1. Таблица подключения консоли к тренажеру
2. Этапы начальной настройки
3. Основные функции
4. Описание программ
5. Прочие функции

1. ТАБЛИЦА ПОДКЛЮЧЕНИЯ КОНСОЛИ К ТРЕНАЖЕРУ

1. Модели тренажеров, совместимые с данной консолью: SH-B9100E, SH-B9100U, SH-B9100R;
2. Удалите из консоли крепления, прежде чем устанавливать ее на тренажер. Ознакомьтесь с этапами сборки тренажера;
3. После завершения подключения в соответствии с приведенной ниже схемой электромонтажа затяните снятые ранее крепления.

№	Схема соединения провода A		Схема соединения провода B	
1	Подключение Панель инструментов			Подключение Панель инструментов стержня
2	Подключение датчика пульса Панель инструментов			Подключение датчика пульса Панель инструментов стержня
3	Быстроразъемное подключение линии сопротивления Панель инструментов			Быстроразъемное подключение линии сопротивления Панель инструментов стержня

2. ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ НАСТРОЙКИ

1. После завершения сборки тренажера при первом запуске консоли на точечном матричном дисплее отобразится модель устройства: B9100R. Путем нажатия клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ ▲ или УМЕНЬШЕНИЕ ▼ выберите соответствующую модель. Когда на дисплее отобразится модель Вашего тренажера, нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА для сохранения (тройной звуковой сигнал означает, что модель успешно установлена). После установки модели тренажера окно выбора модели больше не будет появляться при включении.

Соответствие отображаемых названий моделей их полным названиям	
Отображаемое название модели	Полное название модели
B9100R	SH-B9100R
B9100U	SH-B9100U
B9100E	SH-B9100E

2. Для сброса настроек одновременно нажмите и удерживайте в течение 5 секунд клавиши СТАРТ/ПАУЗА и СТОП . Тройной звуковой сигнал означает, что сброс настроек завершен. Затем следует выключить и снова включить консоль. Далее повторите шаг 1.

3. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

1. Клавиша СТАРТ/ПАУЗА . При нажатии в режиме ожидания консоль перейдет в режим тренировки. При нажатии в режиме тренировки консоль перейдет в режим паузы.
2. Клавиша СТОП . При нажатии в режиме тренировки / паузы / выбора программы тренировки консоль перейдет в режим ожидания.
3. Клавиша СМЕНА ЭКРАНА . При нажатии в режиме ожидания будет включена / выключена передача данных о ЧСС по Bluetooth. Когда передача данных включена, в инженерном режиме на экране будет отображаться надпись «BLE pulse on» (в англ. версии) или «heart rate Bluetooth on» (в кит. версии). Когда передача данных выключена, в инженерном режиме на экране будет отображаться надпись «BLE pulse off» (в англ. версии) или «heart rate Bluetooth off» (в кит. версии). Нажатием на эту клавишу также можно переключаться между режимом «HP» и режимом «L0». При нажатии в режиме программы тренировки можно переключаться между данными о скорости, темпе, мощности, времени, калориях, расстоянии, частоте сердечных сокращений (ЧСС) и уровне сопротивления.
4. Клавиша УВЕЛИЧЕНИЕ сопротивления. При каждом нажатии в режиме тренировки сопротивление увеличивается на один уровень (сегмент). Нажмите и удерживайте клавишу для быстрого увеличения сопротивления. При установке параметров тренировки нажатие на эту клавишу увеличивает значение выбранного параметра. Нажмите и удерживайте клавишу для быстрого увеличения значения параметра. При нажатии в инженерном режиме будет произведен сброс до заводских параметров.
5. Клавиша УМЕНЬШЕНИЕ сопротивления. При каждом нажатии в режиме тренировки сопротивление уменьшается на один уровень (сегмент). Нажмите и удерживайте клавишу для быстрого уменьшения сопротивления. При установке параметров тренировки нажатие на эту клавишу уменьшает значение выбранного параметра. Нажмите и удерживайте клавишу для быстрого уменьшения значения параметра. При нажатии в инженерном режиме будет произведен сброс до заводских параметров.
6. Клавиша ВАТТ-ТРЕНИРОВКА . При нажатии в режиме ожидания включится программа ватт-тренировки, при которой тренажер поддерживает уровень сопротивления в соответствии с выбранным значением мощности.
7. Клавиша ИНТЕРВАЛЫ . При нажатии включится режим интервальной тренировки.
8. Клавиша СЖИГАНИЕ ЖИРА . При нажатии в режиме ожидания включится режим тренировки для сжигания жира.
9. Клавиша КАРДИО . При нажатии в режиме ожидания включится режим кардиотренировки.
10. Клавиша БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ 10 . При нажатии сопротивление сразу будет установлено на 10.
11. Клавиша БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ 20 . При нажатии сопротивление сразу будет установлено на 20.
12. Клавиша БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ 30 . При нажатии сопротивление сразу будет установлено на 30.
13. Клавиша БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ 40 . При нажатии сопротивление сразу будет установлено на 40.
14. Клавиша УВЕЛИЧЕНИЕ сопротивления (плюс) на поручне тренажера. Выполняет ту же функцию, что клавиша УВЕЛИЧЕНИЕ сопротивления на консоли.
15. Клавиша УМЕНЬШЕНИЕ сопротивления (минус) на поручне тренажера. Выполняет ту же функцию, что клавиша УМЕНЬШЕНИЕ сопротивления на консоли.

4. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. Описание дисплея в режиме ожидания
   Скорость: 0,0 (км/ч или миль/ч)
   Время: 00:00 (ч)
   Нагрузка: L0
   Матричный дисплей: «Welcome» (Добро пожаловать)
2. Режим самостоятельной тренировки
   А) В режиме ожидания нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для включение тренажера.
   Б) На дисплее слева отображается скорость, на дисплее посередине – время, на дисплее справа – сопротивление, на матричном дисплее отображается то же, что на дисплее посередине. На дисплее посередине поочередно отображаются время, расстояние и калории. На дисплее справа поочередно отображаются количество уровней сопротивления и ЧСС. На матричном дисплее отображается то же, что на дисплее посередине.
   В) Во время тренировки

- Нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для перехода в режим паузы или возобновления тренировки. При нажатии в режиме тренировки на дисплее появится сообщение «P 3:00». Пауза продлится 3 минуты. Если тренировка не возобновится, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) для увеличения сопротивления на один уровень. Нажмите и удерживайте клавишу УВЕЛИЧЕНИЕ для быстрого увеличения сопротивления (диапазон уровней сопротивления: L1-L40). Нажмите клавишу УМЕНЬШЕНИЕ (минус) для уменьшения сопротивления на один уровень. Нажмите и удерживайте клави-

шу УМЕНЬШЕНИЕ для быстрого уменьшения сопротивления (диапазон уровней сопротивления: L1-L40).

- Нажмите клавишу БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ для установки соответствующего уровня сопротивления.
- Нажмите клавишу СТОП для перехода в режим ожидания, все данные тренировки будут сброшены.
- При нажатии клавиши СМЕНА ЭКРАНА:

На дисплее слева поочередно отображаются скорость, количество оборотов в минуту и мощность.

На дисплее посередине поочередно отображаются время, расстояние и калории.

На дисплее справа поочередно отображаются уровень сопротивления и ЧСС.

На матричном дисплее отображается то же, что на дисплее посередине.

3. Программа P1: Ватт-тренировка (программа постоянной мощности)

- Нажмите клавишу ВАТТ-ТРЕНИРОВКА в режиме ожидания, на матричном дисплее отобразится сообщение «P1-constant watt» (P1 Ватт-тренировка).
- Нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА для перехода в режим начальной настройки.
- Длительность Ватт-тренировки по умолчанию – 30 минут. С помощью клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) и УМЕНЬШЕНИЕ (минус) можно установить длительность тренировки в диапазоне от 20 до 99 минут с шагом 5 минут.
- Нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА для перехода в режим настройки мощности. Значение постоянной мощности по умолчанию – 80 Вт. С помощью клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) и УМЕНЬШЕНИЕ (минус) можно установить значение постоянной мощности в диапазоне от 50 до 300 Вт с шагом 5 Вт.
- Нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для перехода в режим тренировки. В режиме тренировки изменение мощности недоступно.
- Нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для перехода в режим паузы или возобновления тренировки. При нажатии в режиме тренировки на дисплее появится сообщение «P 3:00». Пауза продлится 3 минуты. Если тренировка не возобновится, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП для перехода в режим ожидания, все данные тренировки будут сброшены.
- При нажатии клавиши СМЕНА ЭКРАНА:

На дисплее слева поочередно отображаются скорость, количество оборотов в минуту и мощность.

На дисплее посередине поочередно отображаются время, расстояние и калории.

На дисплее справа поочередно отображаются уровень сопротивления и ЧСС.

На матричном дисплее отображается то же, что на дисплее посередине.

4. Программа P2: Интервальная тренировка

- Нажмите клавишу ИНТЕРВАЛЫ в режиме ожидания, на матричном дисплее отобразится сообщение «P2-intermittent» (P2 Интервальная тренировка).
- Нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА для перехода в режим начальной настройки.
- Длительность интервальной тренировки по умолчанию – 55 минут. Начальный уровень сопротивления в режиме интервальной тренировки – L10 (описание см. ниже).

Интервальная тренировка					
Номер сегмента	1. (4 минуты)	2. (4 минуты)	3. (10 минут)	4. (5 минут)	5. (10 минут)
Уровень сопротивления	3	5	Установить значение	5	Установить значение
Номер сегмента	6. (5 минут)	7. (10 минут)	8. (5 минут)	9. (остаток)	10. (8 минут)
Уровень сопротивления	5	Установить значение	5	Установить значение	3

- С помощью клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) и УМЕНЬШЕНИЕ (минус) можно установить длительность тренировки в диапазоне от 40 до 99 минут с шагом 5 минут.
- Нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА для перехода к установке уровня сопротивления.
- С помощью клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) и УМЕНЬШЕНИЕ (минус) можно установить уровень сопротивления от 1 до 40 с шагом 1 уровень.
- Нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для перехода в режим тренировки.

- Уровень сопротивления в режиме интервальной тренировки можно регулировать в ходе тренировки так же, как в режиме самостоятельной тренировки.
- Нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для перехода в режим паузы или возобновления тренировки. При нажатии в режиме тренировки на дисплее появится сообщение «P 3:00». Пауза продлится 3 минуты. Если тренировка не возобновится, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП для перехода в режим ожидания, все данные тренировки будут сброшены.
- При нажатии на клавишу СМЕНА ЭКРАНА:

На дисплее слева поочередно отображаются скорость, количество оборотов в минуту и мощность.

На дисплее посередине поочередно отображаются время, калории и расстояние.

На дисплее справа поочередно отображаются уровень сопротивления и ЧСС.

На матричном дисплее отображается то же, что на дисплее посередине.

5. Программа P3: Режим сжигания жира

- Нажмите клавишу СЖИГАНИЕ ЖИРА в режиме ожидания, на матричном дисплее отобразится сообщение «P3-fat burning» (P3 Сжигание жира).
- Нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА для перехода в режим начальной настройки.
- Длительность тренировки в режиме сжигания жира по умолчанию – 30 минут.
- Возраст пользователя по умолчанию – 30 лет.
- Далее программа автоматически рассчитает целевую ЧСС для тренировки (65% от макс. ЧСС), исходя из введенного возраста по формуле: (220-возраст) * 65%. Целевой пульс по умолчанию: (220-30) * 65% = 124 уд/мин.
- С помощью клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) и УМЕНЬШЕНИЕ (минус) можно установить длительность тренировки от 20 до 99 минут с шагом 5 минут.
- Нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА для перехода к установке возраста пользователя.
- С помощью клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) и УМЕНЬШЕНИЕ (минус) можно установить возраст пользователя от 15 до 80 лет с шагом 1 год.
- Нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для перехода в режим тренировки.
- Уровень сопротивления в режиме сжигания жира можно регулировать в ходе тренировки так же, как в режиме самостоятельной тренировки.
- Нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для перехода в режим паузы или возобновления тренировки. При нажатии в режиме тренировки на дисплее появится сообщение «P 3:00». Пауза продлится 3 минуты. Если тренировка не возобновится, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП для перехода в режим ожидания, все данные тренировки будут сброшены.
- При нажатии на клавишу СМЕНА ЭКРАНА:

На дисплее слева поочередно отображаются скорость, количество оборотов в минуту и мощность.

На дисплее посередине поочередно отображаются время, расстояние и калории.

На дисплее справа поочередно отображаются уровень сопротивления и ЧСС.

На матричном дисплее отображается то же, что на дисплее посередине.

- Описание процесса тренировки:

В первые 3 минуты после запуска программы определяется нормальная ЧСС пользователя. В течение первых 3 минут программа мониторинга ЧСС не запускается, уровень сопротивления регулируется вручную. Через 3 минуты запускается программа мониторинга ЧСС, и целевое значение устанавливается в соответствии с заданным возрастом (65% от макс. ЧСС) и частотой вращения педалей 75 об/мин. Если спустя 3 минуты ЧСС не определяется в течение 1 минуты, консоль вернется в режим ожидания.

1. Если определяемая ЧСС меньше целевого значения в течение 5 секунд и частота вращения педалей меньше 75 об/мин, то сопротивление уменьшается на 1 ступень.

2. Если определяемая ЧСС меньше целевого значения в течение 5 секунд и частота вращения педалей превышает 75 об/мин, то сопротивление увеличивается на 1 ступень.

3. Если определяемая ЧСС выше целевого значения в течение 5 секунд и частота вращения педалей меньше 75 об/мин, то сопротивление уменьшается на 2 ступени.

4. Если определяемая ЧСС выше целевого значения в течение 5 секунд и частота вращения педалей превышает 75 об/

мин, то сопротивление увеличивается на 2 ступени.

6. Программа P4: Режим кардиотренировки

- Нажмите клавишу КАРДИО в режиме ожидания, на матричном дисплее отобразится сообщение «P4-heart and lung» (P3 Кардиотренировка).
- Нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА, чтобы войти в режим начальной настройки.
- Длительность кардиотренировки по умолчанию – 30 минут.
- Возраст пользователя по умолчанию – 30 лет.
- Далее программа автоматически рассчитает целевую ЧСС для тренировки (85% от макс. ЧСС), исходя из введенного возраста по формуле: (220-возраст) * 85%. Целевой пульс по умолчанию: (220-30) * 85% = 162 уд/мин.
- С помощью клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) и УМЕНЬШЕНИЕ (минус) можно установить длительность тренировки от 20 до 99 минут с шагом 5 минут.
- Нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА для перехода к установке возраста пользователя.
- С помощью клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) и УМЕНЬШЕНИЕ (минус) можно установить возраст пользователя от 15 до 80 лет с шагом 1 год.
- Нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для перехода в режим тренировки.
- Уровень сопротивления в режиме кардио можно регулировать в ходе тренировки так же, как в режиме самостоятельной тренировки.
- Нажмите клавишу СТАРТ/ПАУЗА для перехода в режим паузы или возобновления тренировки. При нажатии в режиме тренировки на дисплее появится сообщение «P 3:00». Пауза продлится 3 минуты. Если тренировка не возобновится, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП для перехода в режим ожидания, все данные тренировки будут сброшены.
- При нажатии на клавишу СМЕНА ЭКРАНА:

На дисплее слева поочередно отображаются скорость, количество оборотов в минуту и мощность.

На дисплее посередине поочередно отображаются время, калории и расстояние.

На дисплее справа поочередно отображаются уровень сопротивления и ЧСС.

На матричном дисплее отображается то же, что на дисплее посередине.

- Описание процесса тренировки

В первые 3 минуты после запуска программы определяется нормальная ЧСС пользователя. В течение первых 3 минут программа мониторинга ЧСС не запускается, уровень сопротивления регулируется вручную. Через 3 минуты запускается программа мониторинга ЧСС, и целевое значение устанавливается в соответствии с заданным возрастом (85% от макс. ЧСС) и частотой вращения педалей 75 об/мин. Если спустя 3 минуты ЧСС не определяется в течение 1 минуты, консоль вернется в режим ожидания.

1. Если определяемая ЧСС меньше целевого значения в течение 5 секунд и частота вращения педалей меньше 75 об/мин, то сопротивление уменьшается на 1 ступень.

2. Если определяемая ЧСС меньше целевого значения в течение 5 секунд и частота вращения педалей превышает 75 об/мин, то сопротивление увеличивается на 1 ступень.

3. Если определяемая ЧСС выше целевого значения в течение 5 секунд и частота вращения педалей меньше 75 об/мин, то сопротивление уменьшается на 2 ступени.

4. Если определяемая ЧСС выше целевого значения в течение 5 секунд и частота вращения педалей превышает 75 об/мин, то сопротивление увеличивается на 2 ступени.

5. ПРОЧИЕ ФУНКЦИИ

1. При нажатии клавиши СТОП в любом режиме консоль перейдет в режим ожидания.
2. Если в режиме тренировки количество оборотов педалей в минуту менее 10 в течение 10 секунд подряд или не была нажата ни одна клавиша, консоль перейдет в режим паузы.
3. Если в режиме паузы количество оборотов педалей в минуту менее 10 в течение 3 минут подряд или не была нажата ни одна клавиша, консоль перейдет в режим ожидания.
4. Если в нетренировочном режиме количество оборотов педалей в минуту менее 10 в течение 60 секунд подряд или не была нажата ни одна клавиша, консоль перейдет в режим подготовки ко сну. В режиме подготовки ко сну на матричном дисплее отображается двигающийся круг. Для начала работы с тренажером начните крутить педали или нажмите любую клавишу.

5. В режиме подготовки ко сну на экране отображается один круг. Если количество оборотов педалей в минуту менее 10 в течение последних 60 секунд, то консоль отправит контроллеру команду на выключение и отключится.

6. Нажатием клавиши СМЕНА ЭКРАНА в режиме ожидания можно менять тип данных, отображаемых на правом дисплее: уровень сопротивления или ЧСС (если передача данных о ЧСС по Bluetooth отключена в инженерном режиме).

7. Инженерный режим

а) Настройка параметров. Нажмите и удерживайте в течение 5 секунд клавиши СМЕНА ЭКРАНА и БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ на 40 в режиме ожидания для перехода в режим настройки параметров. Вход в режим настройки параметров откроет страницу переключения единиц измерения. С помощью клавиш УВЕЛИЧЕНИЕ (плюс) и УМЕНЬШЕНИЕ (минус) установите необходимое значение и нажмите клавишу СМЕНА ЭКРАНА для сохранения. С помощью клавиш БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ на 40, 30, 20 и 10 можно настраивать и устанавливать различные параметры. Четыре клавиши БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ можно использовать для настройки единиц измерения, языка, модели и включения/выключения передачи данных о ЧСС по Bluetooth. От того, включена ли передача данных о ЧСС по Bluetooth в инженерном режиме, зависит, будет ли доступно включение/выключение передачи данных о ЧСС по Bluetooth в режиме ожидания.

б) Полноэкранный режим и режим проверки клавиш. Нажмите и удерживайте в течение 5 секунд клавиши СМЕНА ЭКРАНА и БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ на 30 в режиме ожидания для перехода в полноэкранный режим. В полноэкранном режиме все светодиоды на дисплее включены одновременно. При нажатии любой клавиши на дисплее отобразится код клавиши, это означает, что клавиша работает нормально.

в) Режим просмотра общего расстояния и времени работы. Нажмите и удерживайте в течение 5 секунд клавиши СМЕНА ЭКРАНА и БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ на 20 в режиме ожидания для перехода в режим просмотра общего расстояния и времени. На 1-дюймовом цифровом дисплее в правом верхнем углу консоли отобразится пройденное расстояние (км/мили), на матричном дисплее отобразится общее время работы (ч). Нажмите и удерживайте в течение 5 секунд клавиши СМЕНА ЭКРАНА и БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ на 20 для сброса значений.

г) Если в инженерном режиме консоль неактивна в течение 10 секунд, она перейдет в режим ожидания.

8. Способ отображения ЧСС

а) При начале работы на велотренажере возьмитесь обеими руками за индукционные пластины на поручнях слева и справа и держитесь за них минимум в течение 30 секунд. Диапазон определения ЧСС – 50-200 уд/мин. Данные о ЧСС приводятся исключительно в справочных целях и не предназначены для медицинского использования.

б) При начале работы на велотренажере с нагрудным датчиком ЧСС (частота: 5 КГц) на консоли будет отображаться ЧСС в диапазоне 50-200 уд/мин. Данные о ЧСС приводятся исключительно в справочных целях и не предназначены для медицинского использования.