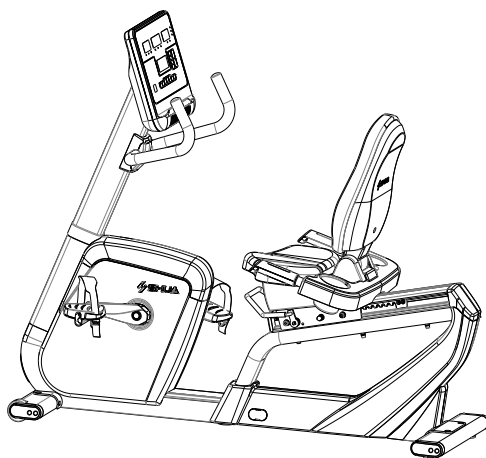


ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР МОДЕЛЬ: SH-B9100R

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

SH-B9100R: Рама + Консоль

Примечание: Настраиваемая консоль



Внимание:

1. Пожалуйста, внимательно прочтите данное руководство перед использованием тренажера.
2. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Инструкция по сборке

Список комплектующих

а. Комплектующие тренажера

Номер	Описание	Кол-во
1	Основной корпус	1
2	Задняя опора (комплект)	1
3	Передняя опора (комплект)	1
4	Стойка	1
5	Кожух стойки	1
6	Вертикальная крышка опоры	1
7	Рукоятка	1
8	Крышка панели	1
9	Сиденье	1
10	Чехол на спинку сиденья	1
11	Набор устройств для определения пульса на рукоятки	1
12	Подстаканник	1
13	Руководство	1
14	Упаковка с тренажерм	1

в. Упаковка консоли

Номер	Описание	Кол-во
01	консоль	1



Основная рама



Передняя
опора



Задняя
опора



Стойка



Крышка



Крышка
вертикальной
трубы



Рукоятка



Блокировочная
пластина
для рук



Спинка
сиденья



Крышка
сиденья



Поручень с
датчиками
пульса



Крышка с
держателем
для бутылки

Инструменты для сборки:

1. Крестовая отвертка (1 шт.)
2. Внутренний шестигранный ключ на 5 мм (1 шт.)
3. Внутренний шестигранный ключ на 6 мм (1 шт.)
4. Внутренний шестигранный ключ на 8 мм (1 шт.)

Этапы сборки

Подготовка перед сборкой : Откройте упаковочную коробку и выньте вышеуказанные детали, положите основной корпус на ровную поверхность и проверьте, что все детали готовы.

Внимание: чтобы избежать несчастных случаев, необходимо двое человек, чтобы вынуть основной корпус и собрать тренажер.

Шаг 1:

а. откройте упаковку 1 #

б. Используйте внутренний шестигранный ключ в сумке для инструментов 6 # и 149, 150, 152, 153 в комплекте с тренажером, чтобы зафиксировать переднюю опору (2) в основной раме и затяните.

Как показано на рисунке:

Упаковка 1#



2*149 (M10*20 Винты с шестигранной головкой и потайной головкой)



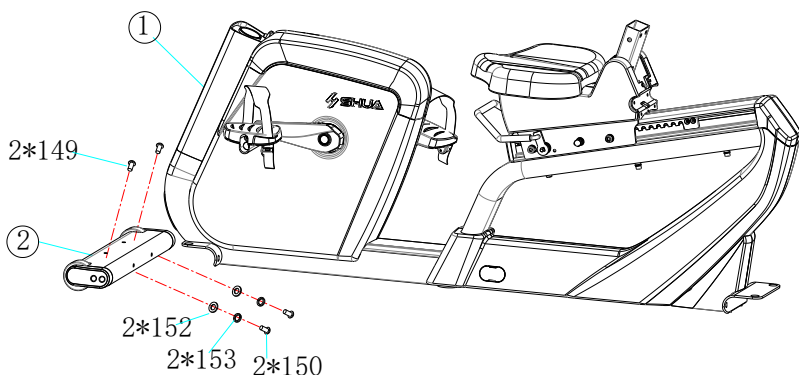
2*150 (M10*20 Винты с шестигранной головкой под торцевой ключ)



2*152 (Ф11*Ф18*т0.8 Пружинная шайба)



2*153 (Ф10.2*Ф15.4*т3.0 Пружинная шайба)



Шаг 2:

- а. Откройте упаковку 2#.
- б. Используйте внутренний шестигранный ключ на 6 # и 149, 150, 152, 153 в крепежной детали 2 #, затем закрепите заднюю опору (3) в основной раме (1)

Как показано на рисунке:

2# упаковка



2*149 (M10*20 Винты с шестигранной головкой и потайной головкой)



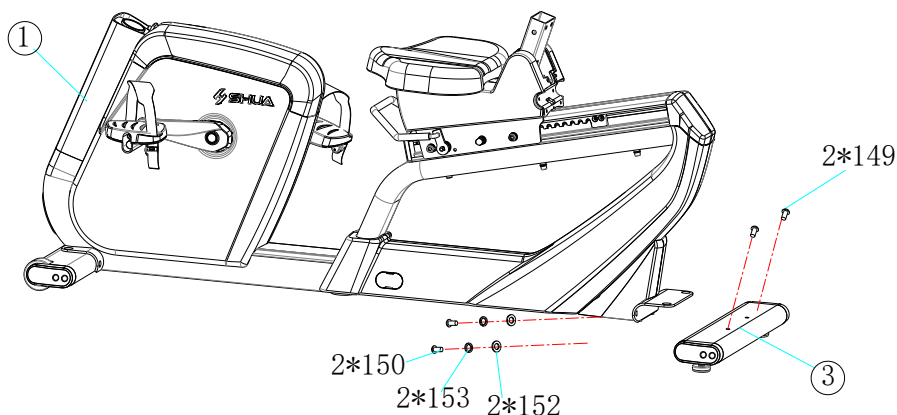
2*150 (M10*20 Винты с шестигранной головкой под торцевой ключ)



2*152 (Ф11*Ф18*t0.8 Пружинная шайба)



2*153 (Ф10.2*Ф15.4*t3.0 Пружинная шайба)



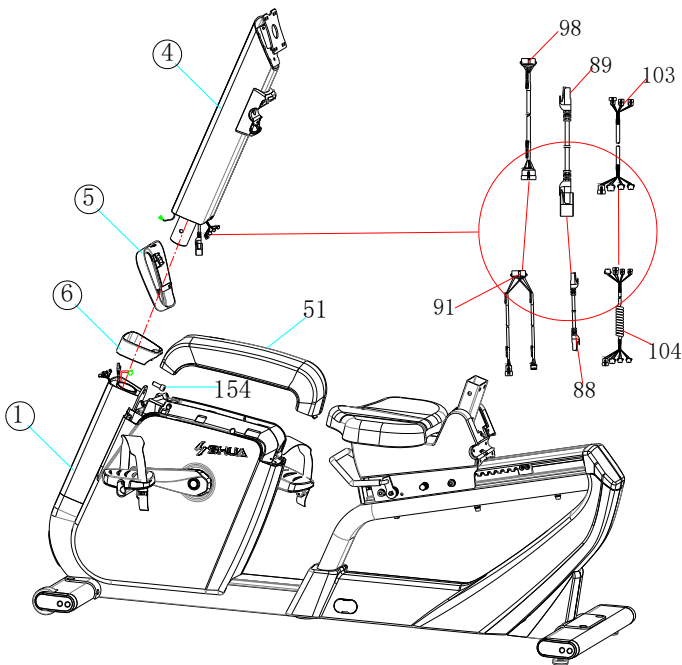
Шаг 3:

- а. Откройте упаковку 3 # и снимите верхнюю крышку (51);
- б. Установите крышку консоли (5), вертикальную крышку (6) в измерительный стержень (4) снизу вверх;
- с. Соедините средний сигнальный провод (98) с нижним сигнальным проводом (91), средний интернет-провод (89) с нижним интернет-проводом (88) и среднее сопротивление и импульс захвата (104) с более низким сопротивлением и импульсом захвата (103).
- д. Зафиксируйте измерительную штангу (4) в основной раме (1) и затяните ее гаечным ключом;
- е. Установите крышку (51) обратно на основную раму и затяните ее.

Как показано на рисунке:



2*154 (M10*20 Винты с внутренним шестигранником)



Внимание
:



Осторожно: Пожалуйста, вставьте шестигранный ключ в отверстие стойки, прежде чем подсоединять его к базовому корпусу.

Затем подключите сигнальные провода, отсоедините ключ и затяните винт ключом.

ТОГО КЛЮЧА В

1

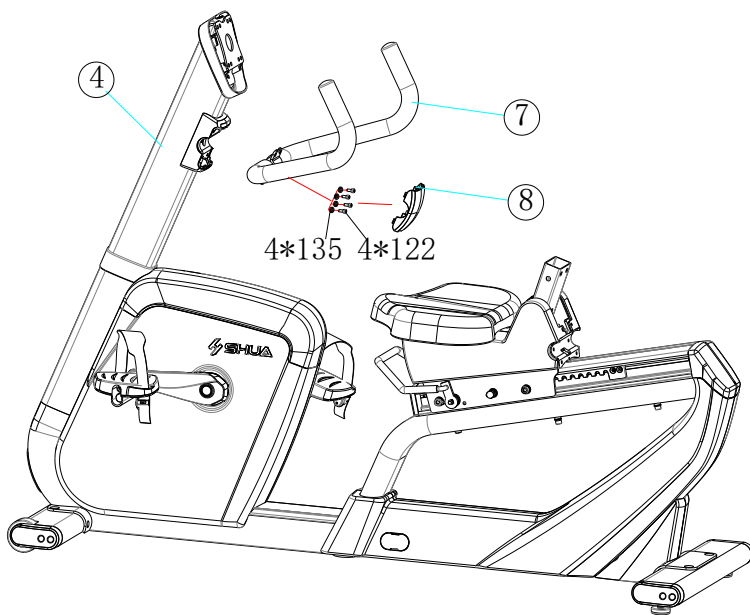


4*122 (M8*20 Винты с шестигранной головкой под торцевой

КЛЮЧ)



4*135 (Ф8.4*Ф16*t1.6 Пружинная шайба)



Шаг 5:

Примечание: этот шаг может отличаться из-за разных консолей, внешнего вида, установки и проводного соединения, пожалуйста, примеру SH-C15.6L

- Удалите 4 * M8 винт из консоли;
- Подключите сигнальный провод к комплекту измерительных стрелок;
- Верните консоль назад и накройте крышкой.

Как показано на рисунке:

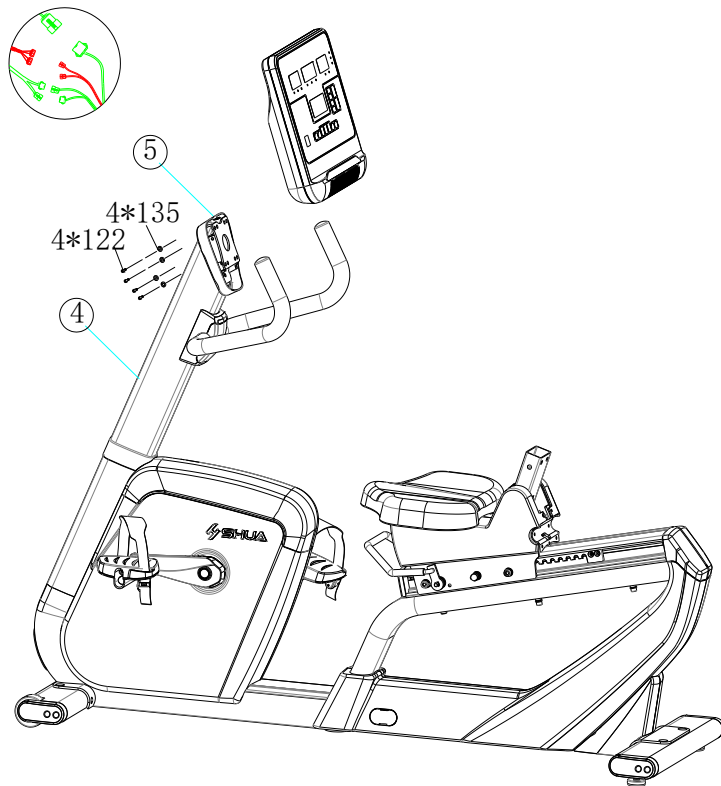


4*122 (M8*20 Винты с шестигранной головкой под торцевой

КЛЮЧ)



4*135 (Ф8.4*Ф16*t1.6 Пружинная шайба)



Шаг 6:

- а. Вынуть набор сиденья (9);
- б. С помощью крестовой отвертки снимите покрытие заднего сиденья (48) и следуйте указаниям, приведенным на следующем рисунке;
- с. Открыть изделия 6 #;
- д. Прикрепите набор сиденья (9) к основной раме (1), используя крепежные изделия 6 #;
- е. Наденьте крышку покрытие заднего сиденья и затяните

его.

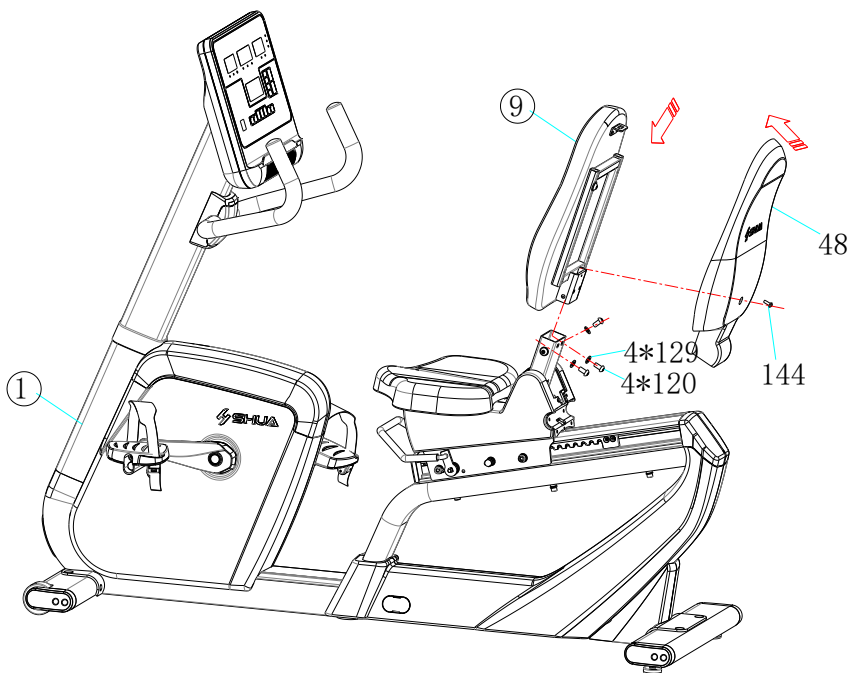
Как показано на рисунке:



4*120 (M10*20 Винты с шестигранной головкой под торцевой ключ)



4*29 (Ф10.5 *Ф20*t2 Плоская шайба)



Шаг 7:

- а. Вынуть набор датчиков пульса рукоятки (11, 12);
- б. Подсоедините провод сопротивления, пульсов и быстрых кнопок
- с. Открыть пакет изделий 7 #;
- д. Зафиксируйте импульс ручного захвата,

установленный на основную раму, используя крепеж 7 #
(Гаечный ключ, 155, 156, 122, 135, 37, 144).

Как показано на картинке:



2*155 M8*50 Винты с шестигранной головкой под
торцевой ключ



2*156 (Ф8.5*Ф14.7*t0.5 Пружинная шайба)



2*122 (M8*20 Винты с шестигранной головкой под
торцевой ключ)



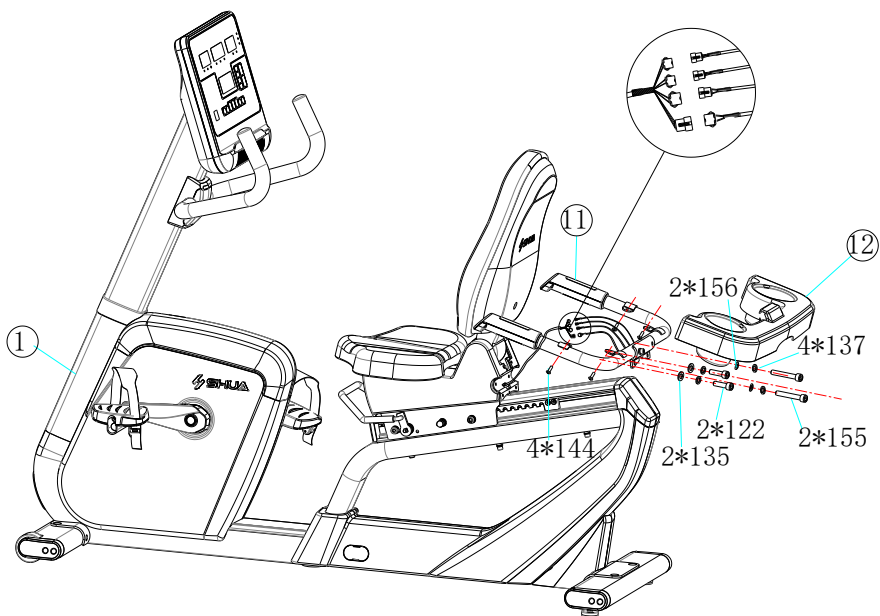
2*135 (Ф8.4 *Ф16*t1.6 Плоская шайба)



4*137 (Ф8.1*Ф13.1*t1.6 Плоская шайба)

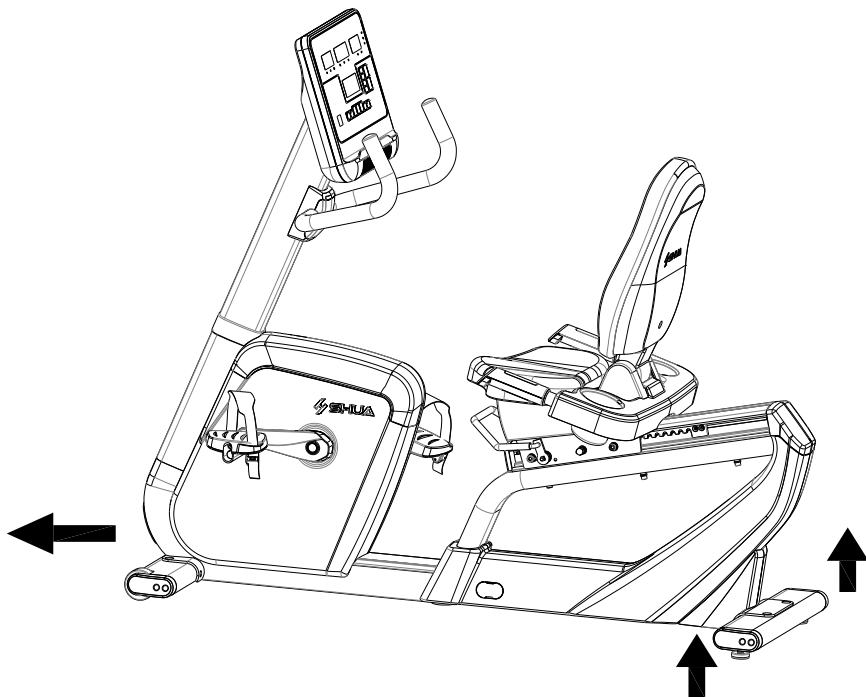


4*3 (крестообразный винт с полукруглой головкой
M5*12)



Предостережения: Пожалуйста, внимательно прочитайте все сопутствующие описания перед использованием тренажера.

Транспортировка тренажера



Транспортировка тренажера:

1. Убедитесь, что тренажер полностью остановилось, встаньте за заднюю часть тренажера и поднимите конец тренажера руками.
2. Продвиньте тренажер туда, куда вы хотите.

3. Технические параметры тренажера:

Размер(мм)	1663*620*14000	Расстояние шатуна (мм)	180мм
Мощность	400В	Диапазон сопротивления	L1~L40
Тип и уровень	SA	Максимальный вес пользователя (кг)	≤180
Температура	0 ~ 33℃	Вес нетто(кг)	около 115
Сиденье	Полиуретановое покрытие	Вес брутто(кг)	около 125
Консоль	Скорость(Speed) /Время(Time)/Расстояние (Distance)/Мощность (Power)/Пульс (Heart Rate)/Калории (Calorie)		

Продукт соответствует следующим стандартам

1. GB17498.1-2008/ISO20957-1:2005 общие требования безопасности и методы испытаний
2. GB17498.6-2008/ISO20957-6:2013 дополнительные требования безопасности и методы испытаний
3. GB5296.7-2008 рекомендации по продаже спортивных товаров. Наша компания оставляет за собой право улучшать свою продукцию и технические параметры.

4. Описание тренажера

- 1) Сиденье износостойкое, легко моется, обеспечивает комфорт во время тренировок.
- 2) Конструкция сиденья с регулируемым положением разработана с учетом естественного положения тела при тренировке
- 3) Регулируемое положение сиденья.
- 4) Оснащен колесиками для удобного перемещения а также резиновыми подкладками для устойчивости.
- 5) В приводной части используется самогенерирующийся двигатель, без штекера.
- 6) Электронный счетчик имеет четыре функциональных окна, верхнее окно показывает время движения, среднее окно шкалы сопротивления показывает уровень сопротивления, левое окно показывает скорость, расстояние, мощность, скорость, частоту сердечных сокращений, калории, 6 профессиональных программ тренировки.
- 7) Для опорных стоек и поручней беговой дорожки использовано долговечное покрытие из титанового сплава.
- 8) На консоли предусмотрена подставка для книги или планшета, которые не дадут скучать в процессе тренировки.
- 9) Оснащен кнопкой быстрого доступа, а также удобной функцией смена режима движения.
- 10) Оснащен датчиками пульса разработанные с учетом естественного положения тела при тренировке демонстрирующие физическое состояние во время движения.

5. Меры предосторожности

Благодарим Вас за покупку нашего товара, правильное использование тренажера является гарантией безопасности и удобства, прежде чем использовать тренажер, внимательно прочитайте следующее:

1. Будьте осторожны при установке или разборке данного тренажера. Перед установкой или разборкой убедитесь, что тренажер полностью остановился.
2. Максимальный вес пользователя 180 кг.
- 3 Данное тренажер предназначено только для домашнего использования! Пожалуйста, разместите тренажер в сухое и ровное место. Используйте тренажер только для тренировок.
4. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь во время занятий на тренажере.
5. 5. Без надобности не рекомендуется снимать покрытие
При ремонте тренажера убедитесь, что тренажер выключен.
6. Во время занятий на тренажере в целях безопасности не допускайте к нему детей младше 12 лет и домашних животных.
7. Мы рекомендуем лицам с ограниченными возможностями использовать тренажер только в присутствии квалифицированного специалиста.
8. Не тренируйтесь на тренажере в местах, в которых используются аэрозоли или другие подобные устройства.
9. Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера руками.
10. Не прыгайте во время занятий на тренажере.
11. Только один человек может использовать тренажёр во

время тренировки.

12. Если этот тренажер не может работать должным образом, пожалуйста, свяжитесь с отделом технической поддержки клиента для осмотра или технического обслуживания.

13. Не ставьте на тренажер посторонние предметы во избежание неполадок.

14. Рекомендуется использовать оригинальные детали производителя, а использование не оригинальных деталей может привести к неисправной работе тренажера, которые могут навредить пользователю.

15. Датчик сердечного ритма не является медицинским тренажером, есть много причин, которые могут вызвать неточное обнаружение пульса.

16. Если вы почувствовали тошноту, головокружение или у вас затруднилось дыхание, немедленно прекратите тренировки.

6. Начало занятий на тренажере

Если вы используете это тренажером впервые, внимательно прочитайте следующие инструкции:

Подготовка:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом или тренером для составления личного плана тренировок.

Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед первым использованием данного тренажера. Отрегулируйте положение сидения в соответствии с инструкцией. Разместите ноги на педалях отрегулируйте устойчивость педалей.

Упражнения

Нажмите на педали, чтобы на мониторе высветилось количество метров, начальное сопротивление продукта в окне L1. После адаптации медленно увеличивайте значение сопротивления, в соответствии с индивидуальным физическим состоянием, выберите подходящее упражнение для определения значения сопротивления. Упражнения с высоким сопротивлением не рекомендуется для первого использования, чтобы предотвратить напряжение мышц.

Частота повторений упражнения

Рекомендуется повторять упражнения 3-5 раз в неделю, каждое упражнение 15-60 минут. В зависимости от вашего физического состояния, выберите соответствующую встроенную программу для разработки графика упражнений, вы также можете настроить уровень нагрузки и время упражнений, для контроля интенсивности упражнений.

Положения указанные выше могут использоваться только для справки, пожалуйста, проконсультируйтесь с профессионалом.

Одежда

Рекомендуется выбирать спортивную одежду и спортивную обувь и использовать в качестве спортивной одежды дышащий хлопок.

Растяжка

Какое бы упражнение вы не выполняли, лучше сначала потянуться. Теплые мышцы легче растягивать, поэтому прогрейтесь медленно, от 5 до 10 минут. Затем сделайте растяжку пять раз, с каждой ногой в течение 10 секунд или более, и повторите растяжку в конце тренировки.

1. Растяжка к полу.

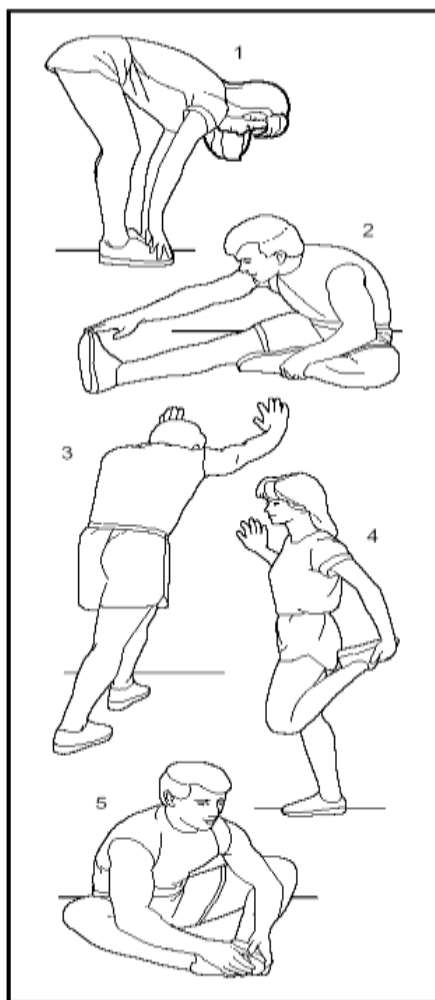
Колени слегка согнуты, плечи и спина расслаблены, опуститесь медленно вниз, руки как можно ближе к пальцам ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. Рисунок 1).

2. Растяжка ног

Сядьте на ровную поверхность выпрямите ногу. Потяните другую ногу внутрь так, чтобы она была близко к внутренней стороне вытянутой ноги. Прикоснитесь к пальцам ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите каждую ногу 3 раза (см. Рисунок 2).

3. Растяжка ног и ахиллова сухожилия

Сядьте и выпрямите. Потяните другую ногу внутрь так, чтобы она была близко к внутренней стороне вытянутой ноги. Прикоснитесь к пальцам ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите каждую ногу 3 раза



(см. Рисунок 3)

4. Растяжка квадрицепса

Удерживайте равновесие при помощи левой руки на стене или столе, затем вытяните правую руку назад, возьмите правую лодыжку и медленно потяните к бедру, пока не почувствуете напряжение мышцы бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Удерживайте равновесие при помощи правой руки на стене или столе, затем вытяните назад левую руку, возьмите левую лодыжку и медленно потяните к бедру, пока не почувствуете напряжение мышцы бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза на каждую ногу (см. Рисунок 4)

5. Растяжка сарториуса (мышца на внутренней стороне бедра).

Стопы ног напротив друг друга, колени направлены наружу. Держимся руками за стопы и тянем ноги к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. Рисунок 5).

Инструкция по регулировке и уходу:

Предупреждение: Перед очисткой или обслуживанием убедитесь, что тренажер перестал работать. Не используйте органические растворители (например, разбавитель лака) для очистки тренажера.

Очистка: Необходимо регулярно удалять пыль, чтобы содержать детали в чистоте. Обязательно чистите ножные педали для снижения риска скольжения. Убедитесь, что

спортивная обувь чистая и не допускайте попадания посторонних предметов на педаль и шпиндель.

Рекомендуется чистить поверхность педали влажной мыльной тканью. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не разбрызгать воду на электрические компоненты и педаль.

Рекомендуется открывать корпус тренажера не реже одного раза в год для внутренней уборки.

Регулировка сиденья

Чтобы вы чувствовали себя более комфортно, пожалуйста, отрегулируйте сиденье и заднее кресло в лучшем положении по вашему росту.

Регулировка положения сиденья

- поместите изделие на ровную поверхность;
- пользователь садится на сиденье, опираясь ногами на землю, и тянет ручку регулировки в направлении, показанном на рисунке А;
- отодвиньте сиденье назад;
- толкните сиденье вперед;
- после завершения регулировки отпустите регулировочную ручку.

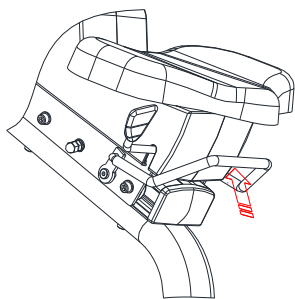


Рисунок А. Регулировка направления вращения рукоятки

Регулировка спинки кресла

- потяните регулировочную ручку в направлении, показанном на рисунке В;
- Кресло спинки автоматически вернется в исходное положение;
- отодвиньте кресло назад, ослабьте регулировочную ручку в соответствующем положении, и теперь положение кресла можно зафиксировать.

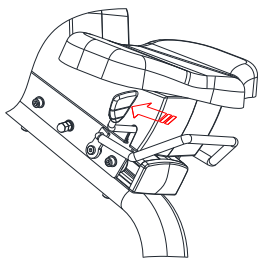


Рисунок В. Регулировка направления вращения рукоятки

Гарантия

Гарантия распространяется

На тренажер если тренажер был использован согласно назначению, и не поврежден самим пользователем.

Гарантийный талон ограничен первоначальным покупателем и не может быть передан. Гарантийный срок действует один год со дня покупки.

Следующие ситуации не входят в гарантию:

- (1) Ущерб, причиненный в результате неправильного использования, небрежности, несчастного случая или неустановленного изменения;
- (2) повреждение, вызванное неправильной регулировкой сиденья;
- (3) ущерб, вызванный неправильным обслуживанием;
- (4) Другие незаконные операции и причиненный ущерб.

Сервисное обслуживание.

Все части этого продукта можно заказать у местного дистрибьютора. Также он может предоставить вам необходимые услуги.

Предложение по охране окружающей среды

Уважаемые пользователи:

Земля - это наш общий дом и наш единственный дом.

Здоровье - наша общая цель. Для здоровья вас и вашей семьи, давайте вместе защитим нашу окружающую среду, потому что это наша единственная среда обитания!

Наша политика охраны окружающей среды:

1. Соблюдать законы и правила охраны окружающей среды.
2. Провести количественные кампании по сокращению ресурсов, энергии и отходов во всех сферах деятельности предприятия.
3. Постепенно уменьшить загрязнение окружающей среды на существующей основе и способствовать улучшению окружающей среды.
4. Сочетание охраны окружающей среды и развития предприятия.
5. Поощрение сотрудников за поиск благоприятных мер для дальнейшего улучшения окружающей среды

Пожалуйста, обращайтесь с упаковкой нашей продукции в соответствии со следующими требованиями:

№.	Упаковка	Форма	Перерабатывается или нет	Метод устранения	Примечание
1	Картон	Твердый	Да	Отвезти на местную станцию переработки мусора	
2	Пенопласт	Твердый	Да		
3	Полиэтилен	Твердый	Да		
4	Упаковочная лента	Твердый	Да		
5	Пузырчатая пленка	Твердый	Да		

Описание технического обслуживания:

1. Для данного тренажера предоставляется бесплатное техническое обслуживание в течение гарантийного периода.
2. Пожалуйста, сохраните надлежащим образом карту технического обслуживания и соответствующую квитанцию о покупке, на случай если тренажер необходимо отремонтировать. Если вы не предоставите карту, то в таком случае компания может отказаться от обязательств по бесплатному обслуживанию.
3. Пожалуйста, строго следуйте инструкциям по установке и использованию. Мы не несем ответственность за любой ущерб или несчастный случай, вызванный ошибкой при установке или неправильным использованием (или предоставлением бесплатных услуг по техническому обслуживанию).

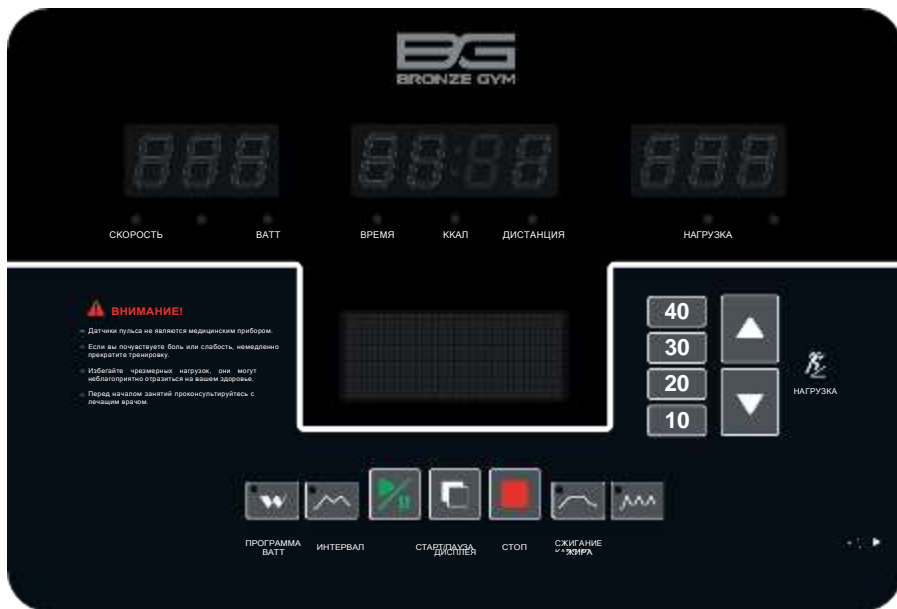
4. Если тренажер повреждено из-за непреодолимых факторов, и компании необходимо предоставить услуги по техническому обслуживанию, компания взимает плату за обслуживание и запасные части в соответствии с едиными стандартами обслуживания.

5. Если ущерб причинен клиентами или не сертифицированным обслуживающим персоналом, компания взимает плату за обслуживание и запасные части в соответствии с едиными стандартами обслуживания.

Пожалуйста, обращайтесь в указанный гарантийный пункт, чтобы запросить гарантию с этим гарантийным талоном.

Для защиты ваших интересов и обеспечения приятного и эффективного послепродажного обслуживания, сотрудничайте с дилерами, чтобы заполнить колонку «Профили пользователей». Этот гарантийный талон действителен только после того, как дилер заверил его печатью.

Работа с консолью (SH-C15.6L-EUR)





НАСТРОЙКА МОДЕЛИ ТРЕНАЖЕРА


















После того, как тренажер собран, во время первого включения консоли, в центре панели будет отображаться модель: **B9100R**, нажав кнопку увеличения сопротивления ▲ или кнопку уменьшения ▼ выберите нужную модель (см. таблицу соответствия моделей ниже), когда модель, отображаемая в окне, совпадает с моделью тренажера, нажмите кнопку СМЕНА ДИСПЛЕЯ □ для сохранения (тройной звуковой сигнал указывает на то, что модель успешно установлена). После успешной настройки интерфейс настройки модели не появится в следующий раз.

Таблица соответствия моделей

Модель, отображаемая на дисплее (заводская)	Модель тренажера	Тип тренажера
B9100R	R1200M	Велотренажер горизонтальный
B9100U	U1200M	Велотренажер вертикальный
B9100E	XE1200 M	Эллиптический тренажер

Если вам нужно перезагрузить модель, вам нужно одновременно нажать и удерживать кнопку СТАРТ / ПАУЗА  и кнопку СТОП  в течение 5 секунд. Три звуковых сигнала означают, что предыдущие настройки были успешно сброшены. В этом случае вам необходимо полностью выключить консоль, а затем снова включить и повторить настройку.

КЛАВИШИ

-  (СТАРТ/ПАУЗА): Начало и приостановка тренировки.
-  (СТОП): Для перехода в режим ожидания в режиме тренировки/ паузы/установки параметров.
-  (СМЕНА ДИСПЛЕЯ): Переключение между экранами настройки: скорость, мощность, время, калории, расстояние, частота сердечных сокращений, нагрузка.
-  (УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ): Для увеличения параметра тренировки при установке параметров или для увеличения нагрузки во время тренировки.
-  (УМЕНЬШЕНИЕ НАГРУЗКИ): Для уменьшения параметра тренировки при установке параметров или уменьшения нагрузки во время тренировки.
-  (ПРОГРАММА ВАТТ): Для выбора ватт-постоянной программы тренировки в режиме ожидания.
-  (ИНТЕРВАЛ): Для выбора интервального режима.
-  (СЖИГАНИЕ ЖИРА): Для выбора режима сжигания жира.
-  (КАРДИО): Нажмите эту кнопку в режиме ожидания, чтобы выбрать режим кардиотренировки.
-  (БЫСТРАЯ КНОПКА НАГРУЗКИ): Для быстрой установки нагрузки на 10 сегментов.
-  (БЫСТРАЯ КНОПКА НАГРУЗКИ): Для быстрой установки нагрузки на 20 сегментов.
-  (БЫСТРАЯ КНОПКА НАГРУЗКИ): Для быстрой установки нагрузки на 30 сегментов.
-  (БЫСТРАЯ КНОПКА НАГРУЗКИ): Для быстрой установки нагрузки на 40 сегментов.
-  (КНОПКА УВЕЛИЧЕНИЯ НАГРУЗКИ НА ПОРУЧНЯХ): Для быстрого доступа к увеличению нагрузки во время тренировки, имеет такую же функцию, как кнопка  на консоли.
-  (КНОПКА УМЕНЬШЕНИЯ НАГРУЗКИ НА ПОРУЧНЯХ): Для быстрого доступа к уменьшению нагрузки во время тренировки, имеет такую же функцию, как кнопка  на консоли.

ПРОГРАММЫ

РУЧНОЙ РЕЖИМ

А. В режиме ожидания нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы начать тренировку.

В. В левом окне отображается скорость, в среднем окне отображается время тренировки, в правом окне отображается уровень нагрузки/сопротивления, а матричное окно такое же, как и средний дисплей. В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории. В правом окне по порядку отображается количество сегментов нагрузки и частота пульса. Окно матрицы такое же, как и

среднее окно.

с. В движении (во время тренировки)

- Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА: вы сможете войти в режим паузы или возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «Р 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажимайте кнопку увеличения сопротивления, каждый раз, когда захотите добавить 1 сегмент/уровень (диапазон регулировки: L1-L40); Нажимайте кнопку уменьшения сопротивления, чтобы уменьшать нагрузку на 1 уровень. Нажмите и удерживайте эту кнопку, чтобы непрерывно уменьшать нагрузку (диапазон: L1- L40).
- Используйте клавишу быстрого выбора сопротивления, чтобы напрямую установить соответствующий уровень нагрузки.
- Нажмите клавишу СТОП, чтобы прекратить тренировку и войти в режим ожидания, все данные будут сброшены на ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
 - а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
 - б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.
 - в) В правом окне по порядку отображается количество сегментов сопротивления и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

ПРОГРАММА ВАТТ (ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ P1)

- В режиме ожидания нажмите клавишу ПРОГРАММА ВАТТ (программы постоянной мощности), и на экране появится сообщение: «P1-constant watt», нажмите кнопку СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы войти в режим начальной настройки.
- Предварительно установленное время ватт-фиксированного режима составляет 30 минут, и вы можете изменить данное время клавишами изменения сопротивления плюс или минус в диапазоне 20: 00 ~ 99: 00 (шаг 5 мин.).
- Нажмите кнопку СМЕНА ДИСПЛЕЯ и войдите в режим настройки мощности.
В режиме постоянной мощности установлено значение 80 Вт. Нажмите кнопку изменения сопротивления плюс или минус, чтобы установить желаемое значение мощности в диапазон 50 ~ 300 Вт с шагом 5 Вт.
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.
- В режиме тренировки сопротивление не регулируется. Нажмите клавишу ПАУЗА, если вам нужно сделать паузу и возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «Р 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП, если вам нужно прекратить тренировку. Консоль войдет в режим ожидания, все данные будут сброшены в ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
 - а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
 - б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.

- в) В правом окне по порядку отображается уровень нагрузки и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ P2(ПРОГРАММА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ)

- В режиме ожидания нажмите клавишу ИНТЕРВАЛ (интервального режима), на матричном экране появится сообщение: «P2- intermittent». Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти в режим настроек программы.
- Установленное по умолчанию время интервального режима - 55 минут. Начальное сопротивление интервального режима составляет L 10, как показано в таблице ниже. Вы можете установить желаемое время тренировки с помощью клавиш изменения нагрузки «плюс» или «минус» в диапазоне 40: 00 ~ 99:00 мин. с шагом 5 минут.

Интервальный режим					
Номер шага	1 – 4 минуты	2 – 4 минуты	3 – 10 минут	4 – 5 минут	5 – 10 минут
Нагрузка	3	5	Установленное значение	5	Установленное значение
Номер шага	6 – 5 минут	7 – 10 минут	8 – 5 минут	9 - остаток	10 – 8 минут
Нагрузка	5	Установленное значение	5	Установленное значение	3

- Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти на страницу настройки количества ступеней сопротивления.
- Нажимая кнопки «плюс» или «минус», установите желаемое количество сегментов сопротивления можно настроить (1 ~ 40), настраивайте по одному шагу за одно нажатие.
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку. Режим тренировки такой же, как и в ручном режиме, и уровень сопротивления можно регулировать на протяжении всего упражнения.
- Нажмите клавишу ПАУЗА, если вам нужно сделать паузу и возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «P 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП, если вам нужно прекратить тренировку. Консоль войдет в режим ожидания, все данные будут сброшены в ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
 - а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
 - б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.
 - в) В правом окне по порядку отображается количество сегментов сопротивления и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

ПРОГРАММА СЖИГАНИЕ ЖИРА (P3)

- В режиме ожидания нажмите клавишу СЖИГАНИЯ ЖИРА (программы сжигания жира), на экране появится сообщение: «P3-fat burning». Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы

перейти на страницу настроек.

- Время тренировки мигает на дисплее, и вы можете установить желаемую продолжительность тренировки клавишами «плюс» или «минус». Продолжительность программы по умолчанию - 30 минут.
- Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти к настройке возраста пользователя. Возраст пользователя по умолчанию – 30 лет.
- Далее программа автоматически рассчитает целевой пульс тренировки, исходя из введенного возраста по формуле: $(220 - \text{возраст}) * 65\%$. Целевой пульс по умолчанию: $220 - 30) * 65\% = 124$ уд./мин.
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и обхватите ладонями датчики пульса на фиксированных поручнях. Для нормальной работы программы необходимо, чтобы ваши ладони были все время на датчиках пульса. Режим тренировки такой же, как и в ручном режиме, и уровень сопротивления можно регулировать на протяжении всего упражнения.
- Нажмите клавишу ПАУЗА, если вам нужно сделать паузу и возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «Р 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП, если вам нужно прекратить тренировку. Консоль войдет в режим ожидания, все данные будут сброшены в ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
 - а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
 - б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.
 - в) В правом окне по порядку отображается количество сегментов сопротивления и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

Процедура работы программы

В первые 3 минуты после запуска программы определяется частота пульса пользователя. В течение 3 минут программа измерения пульса не запускается, а сопротивление регулируется вручную. Через 3 минуты запускается программа измерения пульса, и целевое значение устанавливается в соответствии с заданным значением максимального сердцебиения 65% и частоты вращения педалей 75 оборотов / мин. Если через 3 минуты нет пульса в течение 1 минуты, консоль вернется в режим ожидания.

- 1) Если определение частоты пульса меньше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей меньше 75 оборотов в минуту, уменьшается сопротивление на 1 уровень.
- 2) Если определение частоты пульса меньше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей превышает 75 оборотов в минуту, увеличивается сопротивление на 1 уровень.
- 3) Если определение частоты пульса выше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей меньше 75 оборотов в минуту, уменьшается сопротивление на 2 уровня.
- 4) Если определение частоты пульса выше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей превышает 75 оборотов в минуту, увеличивается сопротивление на 2 уровня.

ПРОГРАММА КАРДИОТРЕНИРОВКИ (P4)

- В режиме ожидания нажмите клавишу КАРДИО (программы кардиотренировки сердца легких), на экране появится сообщение: «P4-heart and lung». Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти на страницу настроек.
- Время тренировки мигает на дисплее, и вы можете установить желаемую продолжительность тренировки клавишами «плюс» или «минус». Продолжительность программы по умолчанию - 30 минут.
- Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти к настройке возраста пользователя. Возраст пользователя по умолчанию – 30 лет. Вы можете установить свой возраст клавишами «плюс» или «минус».
- Далее программа автоматически рассчитает целевой пульс тренировки, исходя из введенного возраста по формуле: $(220 - \text{возраст}) * 85\%$. Целевой пульс по умолчанию: $220 - 30 * 85\% = 162$ уд. /мин.
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и обхватите ладонями датчики пульса на фиксированных поручнях. Для нормальной работы программы необходимо, чтобы ваши ладони были все время на датчиках пульса. Режим тренировки такой же, как и в ручном режиме, и уровень сопротивления можно регулировать на протяжении всего упражнения.
- Нажмите клавишу ПАУЗА, если вам нужно сделать паузу и возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «P 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП, если вам нужно прекратить тренировку. Консоль войдет в режим ожидания, все данные будут сброшены в ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
 - а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
 - б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.
 - в) В правом окне по порядку отображается количество сегментов сопротивления и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

Процедура работы программы

В первые 3 минуты после запуска программы определяется частота пульса пользователя. В течение 3 минут программа измерения пульса не запускается, а сопротивление регулируется вручную. Через 3 минуты запускается программа измерения пульса, и целевое значение устанавливается в соответствии с заданным значением максимального сердцебиения 85% и частоты вращения педалей 75 оборотов

/ мин. Если через 3 минуты нет пульса в течение 1 минуты, консоль вернется в режим ожидания.

- 1) Если определение частоты пульса меньше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей меньше 75 оборотов в минуту, уменьшается сопротивление на 1 уровень.
- 2) Если определение частоты пульса меньше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей превышает 75 оборотов в минуту, увеличивается сопротивление на 1 уровень.
- 3) Если определение частоты пульса выше целевого значения в течение 5 секунд, а частота

вращения педалей меньше 75 оборотов в минуту, уменьшается сопротивление на 2 уровня.

4) Если определение частоты пульса выше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей превышает 75 оборотов в минуту, увеличивается сопротивление на 2 уровня.