

ESU7

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



!ВНИМАНИЕ

Прочтите все предостережения
и инструкции, данные в руководстве,
перед использованием оборудования

14R

! ВНИМАНИЕ

Прочтите все предостережения и инструкции, данные в руководстве, перед использованием оборудования.

Содержание

Важные Правила Техники Безопасности	3
Упражнения для разминки.....	4
Схема в разобранном виде и Список дел.....	5
Использование и Техническое обслуживание.....	18
Функции панели консоли	19

Предупреждение

Безопасным может считаться только оборудование, которое регулярно подвергается осмотру и техническому обслуживанию на предмет неисправностей и износа. Для более детальной информации просмотрите раздел о техническом обслуживании.

Размещение

1. Освободите пространство вокруг тренажера от всего лишнего. Оставьте, по крайней мере, три фута свободного пространства за тренажером.
2. Не используйте тренажер на улице, вблизи бассейнов или мест с повышенной влажностью.
3. Не позволяйте другим людям мешать вам во время тренировки.
4. Внимательно следите за детьми и людьми с ограниченными возможностями во время тренировки.

Использование

1. Для правильного использования всегда следуйте инструкциям консоли.
2. Не залазьте в или под оборудование; и не наклоняйте его во время работы.
3. Никогда не вставляйте инородные предметы в отверстия велотренажера. Если какой-нибудь предмет попадет внутрь оборудования, осторожно извлеките его, пока оборудование не работает. Если предмет нельзя достать, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу.
4. Никогда не ставьте емкости с жидкостью на тренажер, за исключением специально предусмотренного держателя для бутылок. Емкости должны быть закрыты крышками.
5. Надевайте только обувь с резиновой подошвой или обувь с высоким сцеплением. Не надевайте обувь на высоких каблуках, кожаные туфли, тапочки или обувь с шипами. Убедитесь, что в подошве вашей обуви нет инородных предметов.
6. Не занимайтесь на тренажере с босыми ногами.
7. Следите, чтобы свободная одежда, шнурки и полотенце находились вдали от движущихся частей тренажера.
8. Будьте предельно внимательны, когда становитесь или сходите с тренажера.
9. Никогда не оглядывайтесь во время использования велотренажера.

Сохраните данные инструкции для дальнейшего обращения к ним

Упражнения для разминки

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Перед началом той или иной тренировочной программы, Вам следует проконсультироваться с врачом. Это имеет особое значение для людей старше 35 лет и для людей с проблемами со здоровьем.

Разминка готовит тело к упражнениям путем улучшения кровообращения, доставки большего количества кислорода к мышцам и увеличения температуры тела. Начиная каждую тренировку с 5-10 минут легких упражнений на растяжку и разминку. Фото на этой странице демонстрируют несколько способов растяжки, которые Вы можете выполнять перед началом тренировки. Для того чтобы провести разминку эффективно, выполняйте каждое упражнение по три раза.

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Станьте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно выполните наклон вперед. Расслабьте спину и плечи и постарайтесь коснуться больших пальцев ног. Досчитайте до 15 и расслабьтесь. Это поможет растянуть подколенные сухожилия, мышцы задней части колен и спины.

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сядьте, вытянув одну ногу. Вторую ногу согните и расположите перед собой. Старайтесь дотянуться до большого пальца ноги. Досчитайте до 15 и расслабьтесь. Это поможет растянуть подколенные сухожилия, мышцы нижней части спины и паха.

РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ И ПЯТОЧНЫХ СУХОЖИЛИЙ

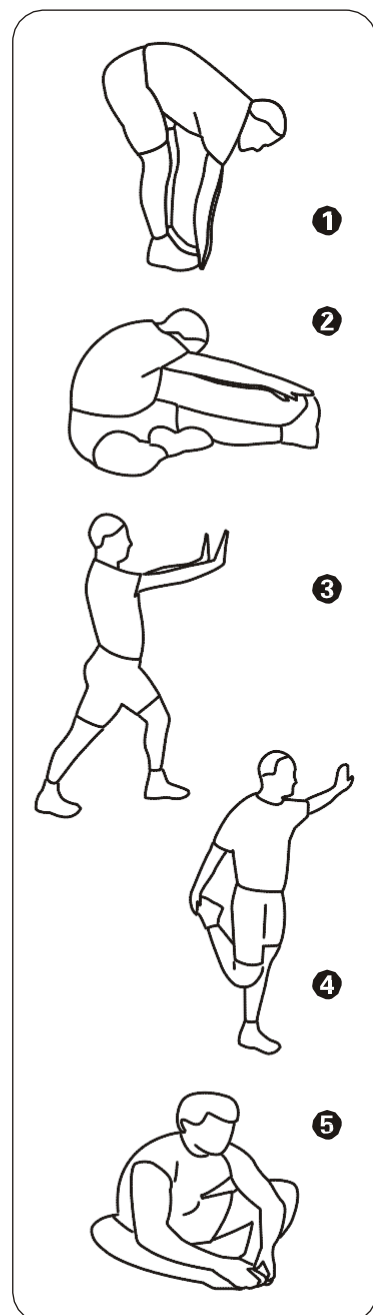
Поставьте одну ногу впереди другой и обопритесь руками о стену. Не сгибая ногу позади, поставьте ее всей стопой на пол. Согните ногу впереди, наклонитесь вперед и разверните бедра по направлению к стене. Досчитайте до 15 и расслабьтесь. Чтобы выполнить растяжку пяточных сухожилий, согните ногу позади. Это поможет выполнить растяжку икроножных мышц, пяточных сухожилий и лодыжки.

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ

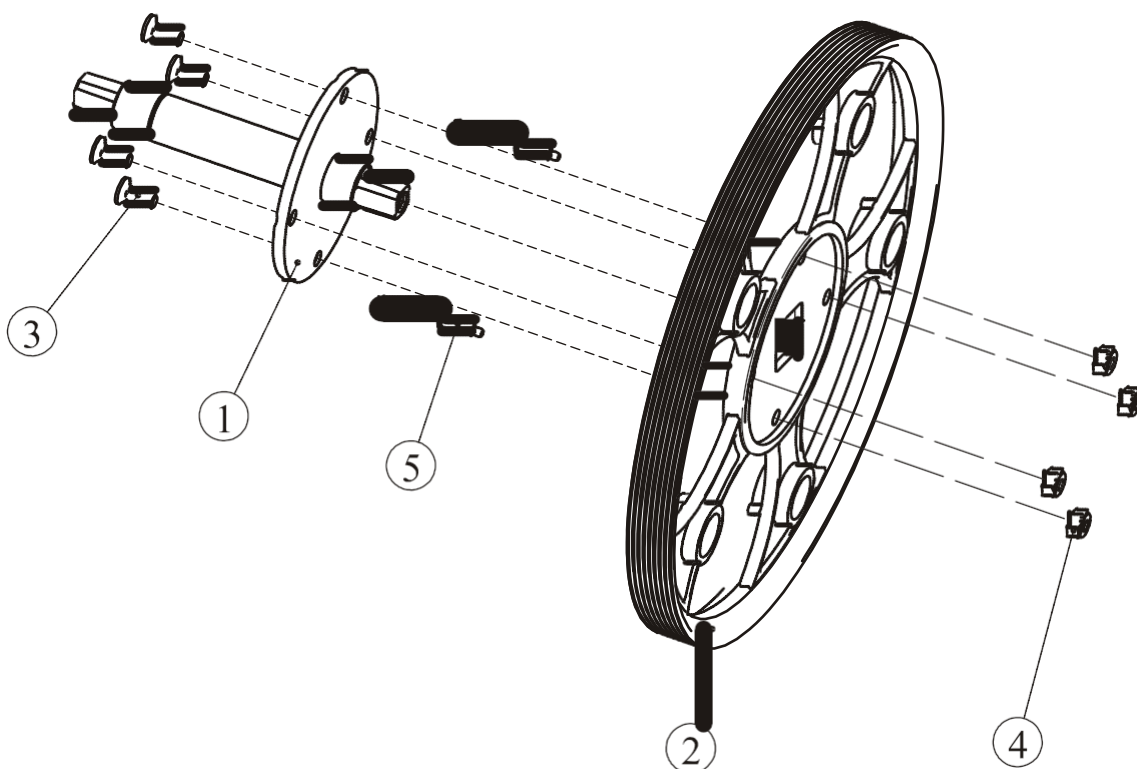
Обопритесь одной рукой о стену для поддержания равновесия, другой рукой удерживайте ногу сзади. Старайтесь держать пятку как можно ближе к ягодицам. Досчитайте до 15 и расслабьтесь. Это поможет выполнить растяжку четырехглавых мышц и мышц бедра.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, соедините стопы ног вместе, колени разведите в стороны. Подтяните ноги к паху как можно ближе. Досчитайте до 15 и расслабьтесь. Это поможет выполнить растяжку четырехглавых мышц и мышц бедра.

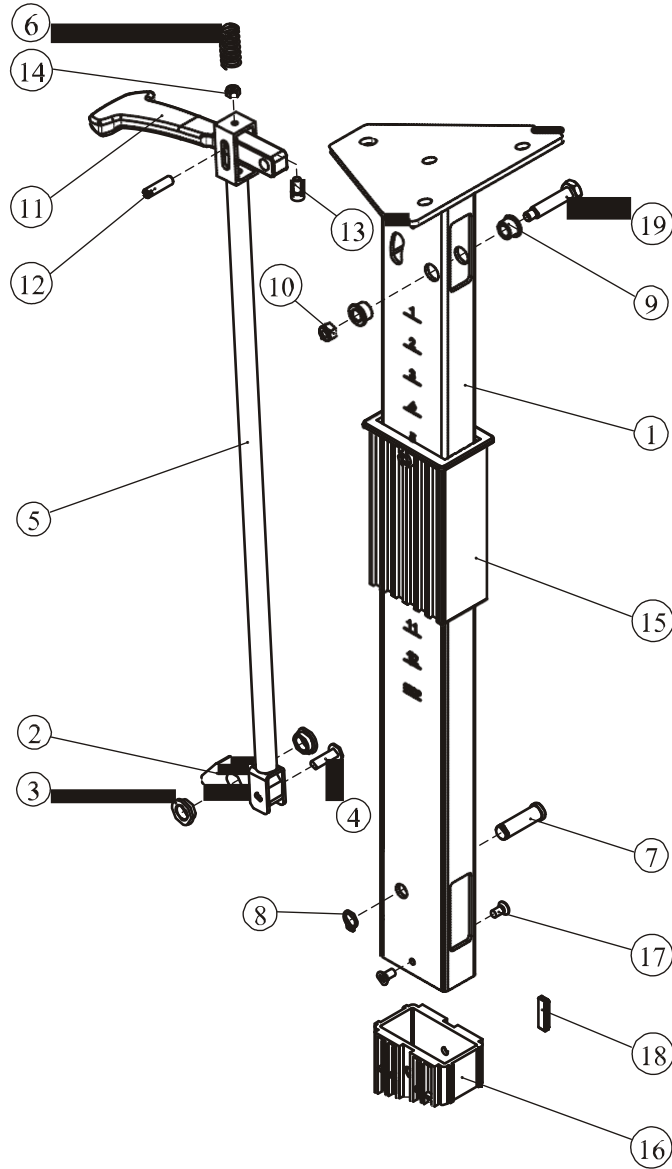


Вал в собранном виде



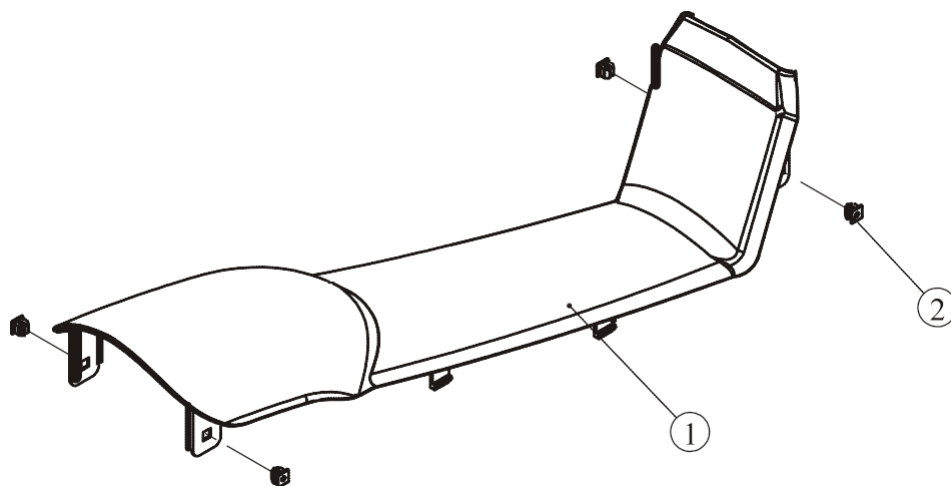
Номер	Описание	К-во
1	Вал	1
2	Ролик	1
3	Шуруп, М6*15	4
4	Гайка М6	4
5	Заклепка, Ф5*13	2

Опорная стойка сидения в собранном виде



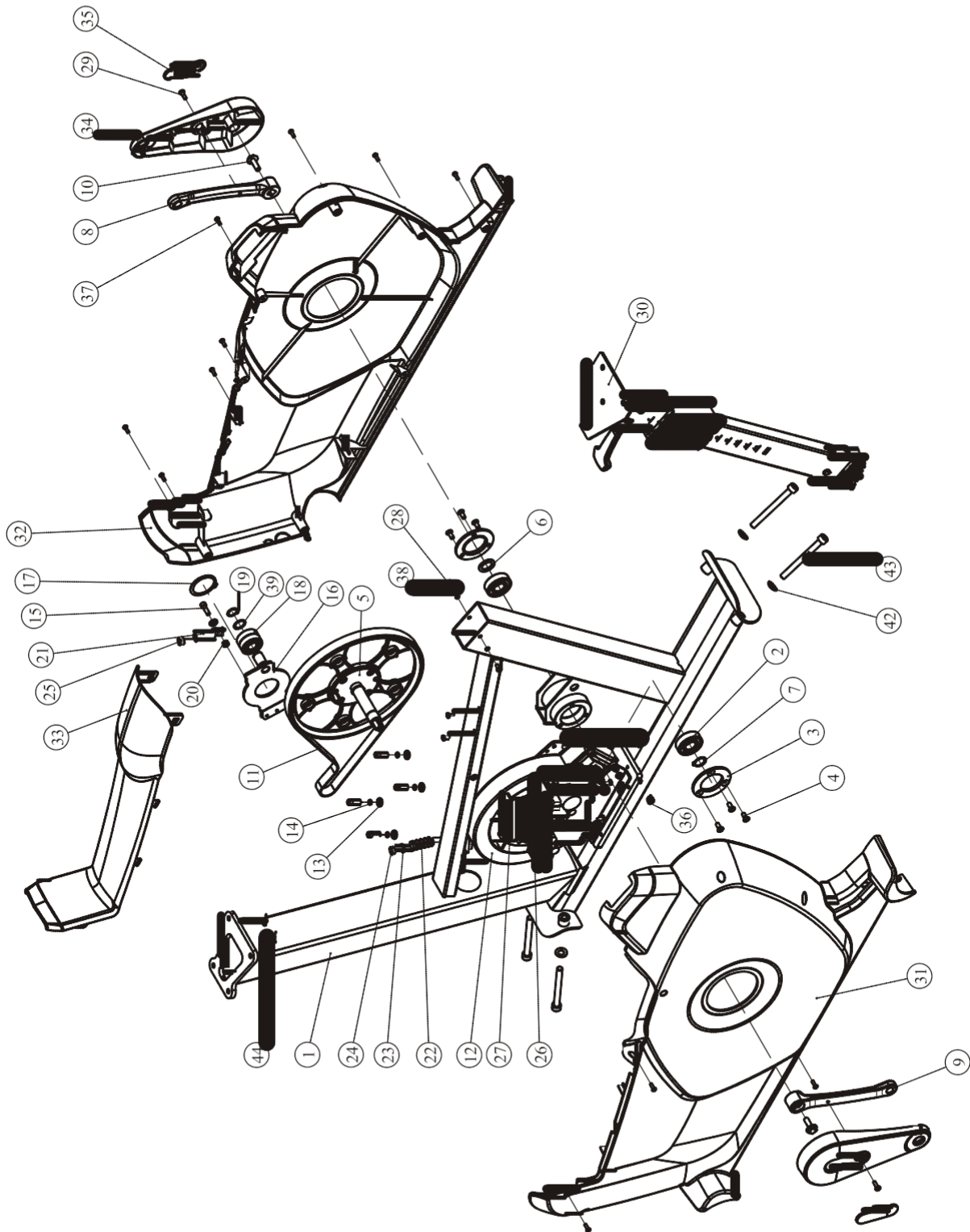
Номер	Описание	К-во	Номер	Описание	К-во
1	Опорная стойка сидения	1	11	Регулируемая рукоятка	1
2	Болт	1	12	Шуруп, М6	1
3	Втулка, Ф10	2	13	Винт, М5*10	1
4	Заклепка, Ф6*20	1	14	Гайка, М5	1
5	Соединительный стержень	1	15	Кожух	1
6	Пружина	1	16	Кожух А	1
7	Вал: Болт	1	17	Шуруп, М5*10	2
8	Защитное кольцо, Ф10	1	18	ПУ блок	1
9	Шпация	2	19	Вал: Рукоятка	1
10	Гайка, М6	1			

Верхнее крышка в собранном виде



Номер	Описание	К-во
1	Верхняя крышка	1
2	Гайка, РА6	4

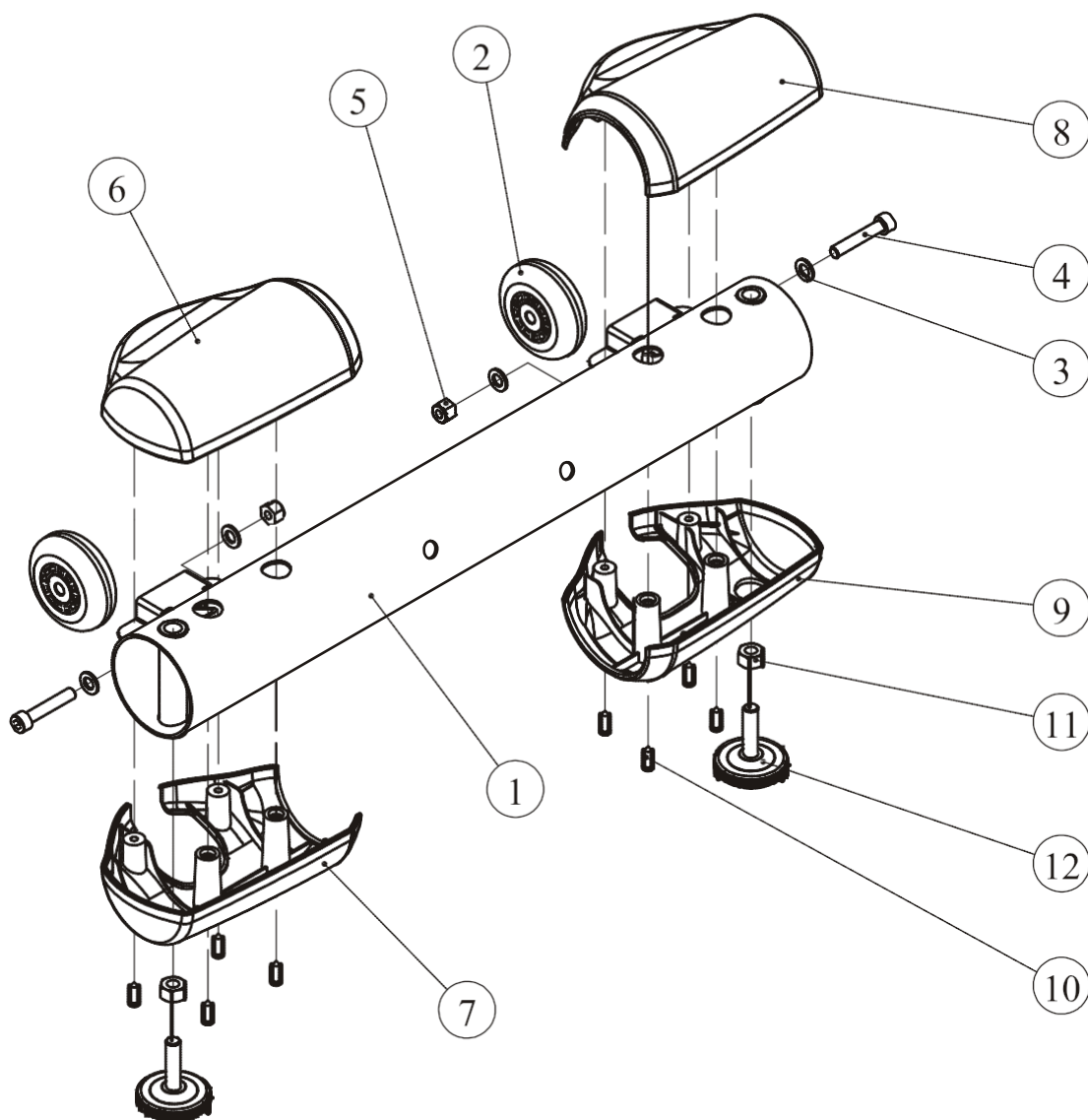
Основная Рама в собранном виде



Основная Рама в собранном виде

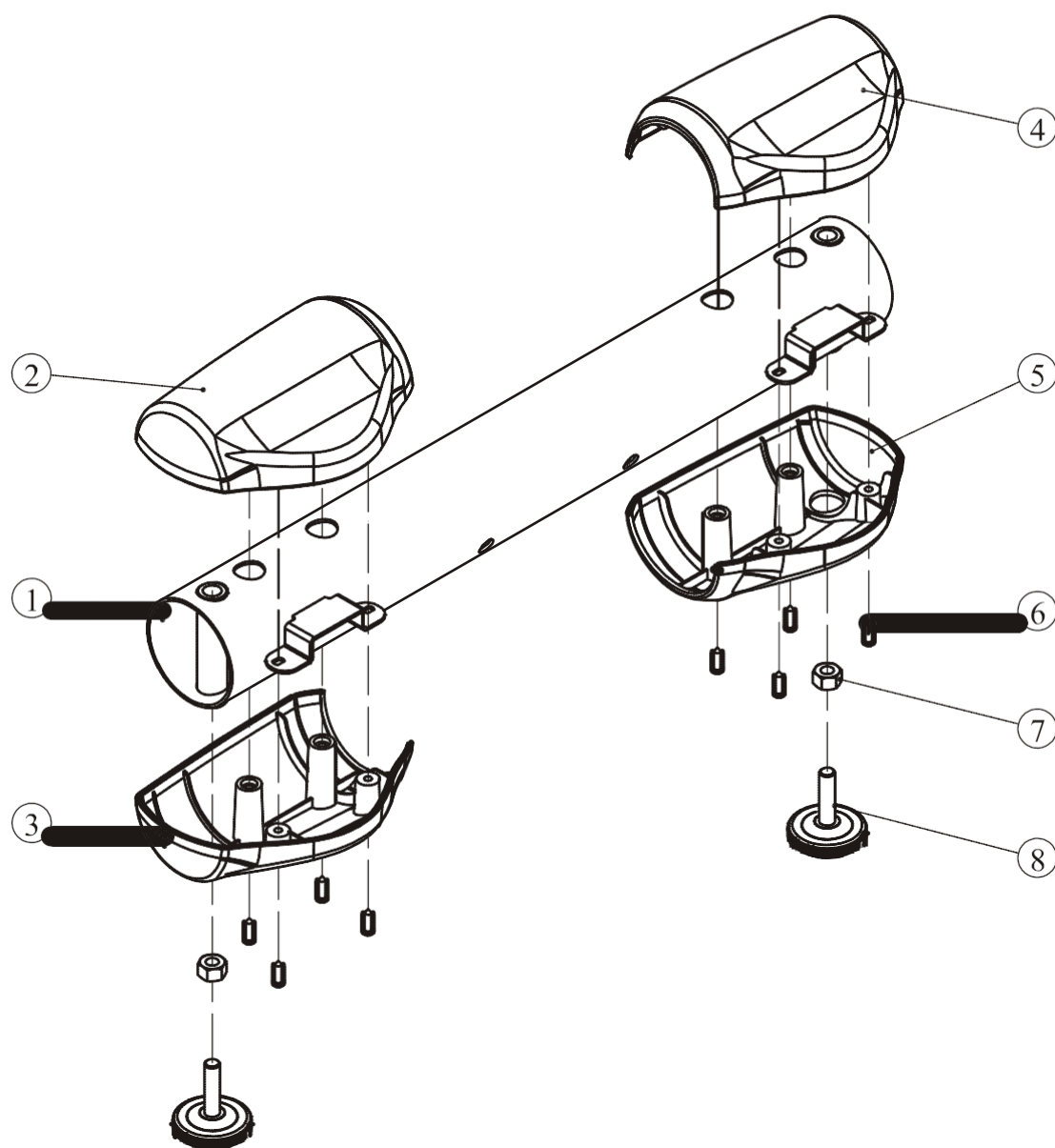
Номер	Описание	К-во	Номер	Описание	К-во
1	Основная Рама	1	23	Шайба, Ф9*Ф16*1.6	1
2	Подшипник,6204	2	24	Болт с шестигранной головкой М8*120	1
3	Заглушка: Подшипник, 6204	2	25	Гайка,М8	1
4	Шуруп,М6*15	6	26	Регулятор	1
5	Ролик в собранном виде	1	27	Пластина-фиксатор: Регулятор	1
6	Волнистая шайба,Ф20	2	28	Шуруп,М5*10	6
7	Защитное кольцо,Ф20	2	29	Шуруп,М5*15	2
8	Рукоятка: Правая	1	30	Опорная стойка сидения в собранном виде	1
9	Рукоятка: Левая	1	31	Левая крышка: Основная Рама	1
10	Болты с фланцем,М8*25	2	32	Правая крышка: Основная Рама	1
11	Ремень,420J8	1	33	Верхняя крышка: Основная Рама	1
12	Hybrid	1	34	Крышка: Рукоятка	2
13	Шайба,Ф6.6*Ф15*2	5	35	Заглушка: Рукоятка	2
14	Пружинная шайба,Ф6	4	36	Гайка РА6	4
15	Винт, М6*20	5	37	Шуруп,ST4.2*16	13
16	Натяжное устройство	1	38	Пружинная шайба,Ф5	2
17	Защитное кольцо, Ф45	1	39	Тонкая шайба	1
18	Подшипник,6203	2	40	Трос: Консоль	1
19	Защитное кольцо, Ф17	1	41	Магнитное кольцо	1
20	Гайка,М6	1	42	Дугообразная шайба, Ф11*Ф21*1.5	4
21	Накидная гайка: Натяжное устройство	1	43	Винт ,М10*100	4
22	Натяжная пружина	1	44	Заклепка,Ф3.2	2

Передняя база в собранном виде



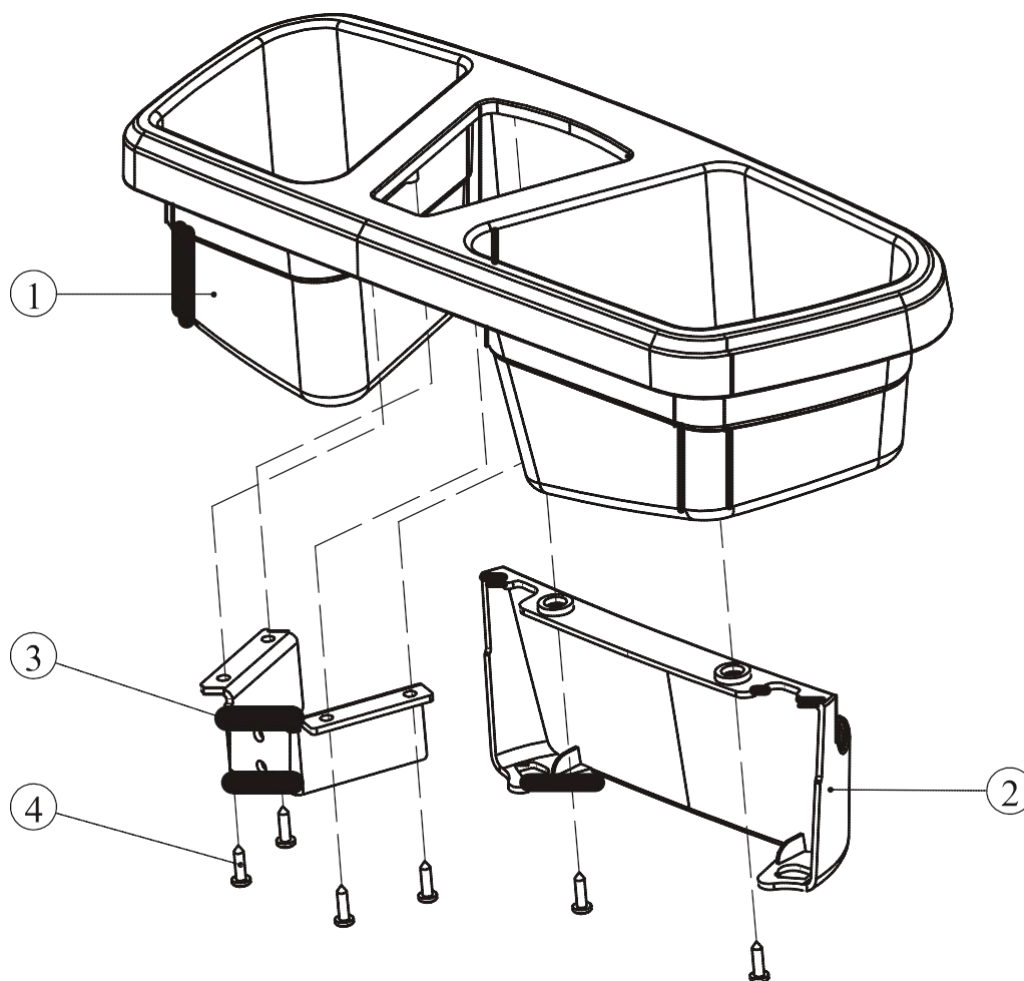
Номер	Описание	К-во	Номер	Описание	К-во
1	Рама передней базы	1	7	Крышка: Передняя база, Левая, Нижняя	1
2	ПУ колесо	2	8	Крышка: Передняя база, Правая, Верхняя	1
3	Шайба, Ф9*Ф16*1.6	4	9	Крышка: Передняя база, Правая, Нижняя	1
4	Шуруп с шестигранной головкой, М8*45	2	10	Шуруп, ST4.2*16	8
5	Гайка, М8	2	11	Гайка, М10	2
6	Крышка: Передняя база, Левая, Верхняя	1	12	Регулятор высоты	2

Задняя база в собранном виде



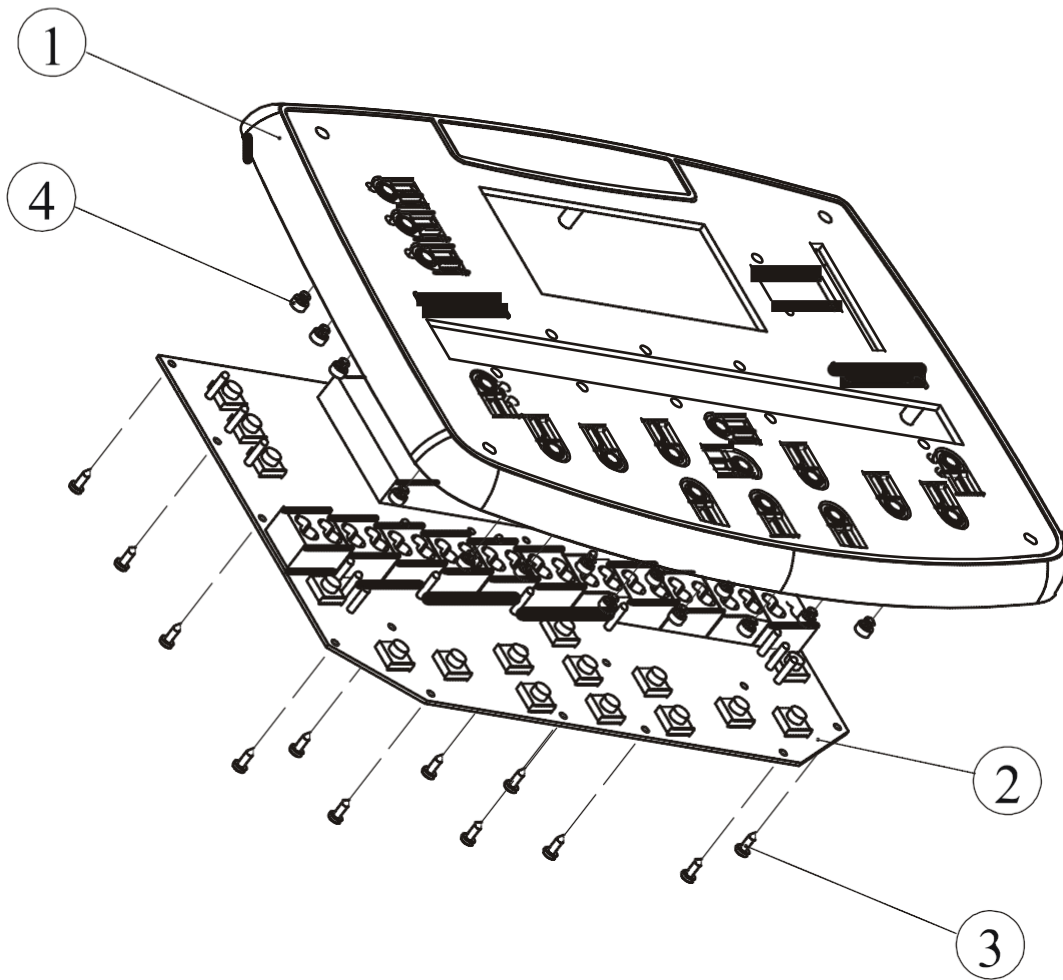
Номер.	Описание	К-во	Номер.	Описание	К-во
1	Рама задней базы	1	5	Крышка: Задняя база, Правая, Нижняя	1
2	Крышка: Задняя база, Левая, Верхняя	1	6	Шуруп, ST4.2*16	8
3	Крышка: Задняя база, Левая, Нижняя	1	7	Гайка, M10	2
4	Крышка: Задняя база, Правая, Верхняя	1	8	Регулятор высоты	2

Держатель для чашки в собранном виде



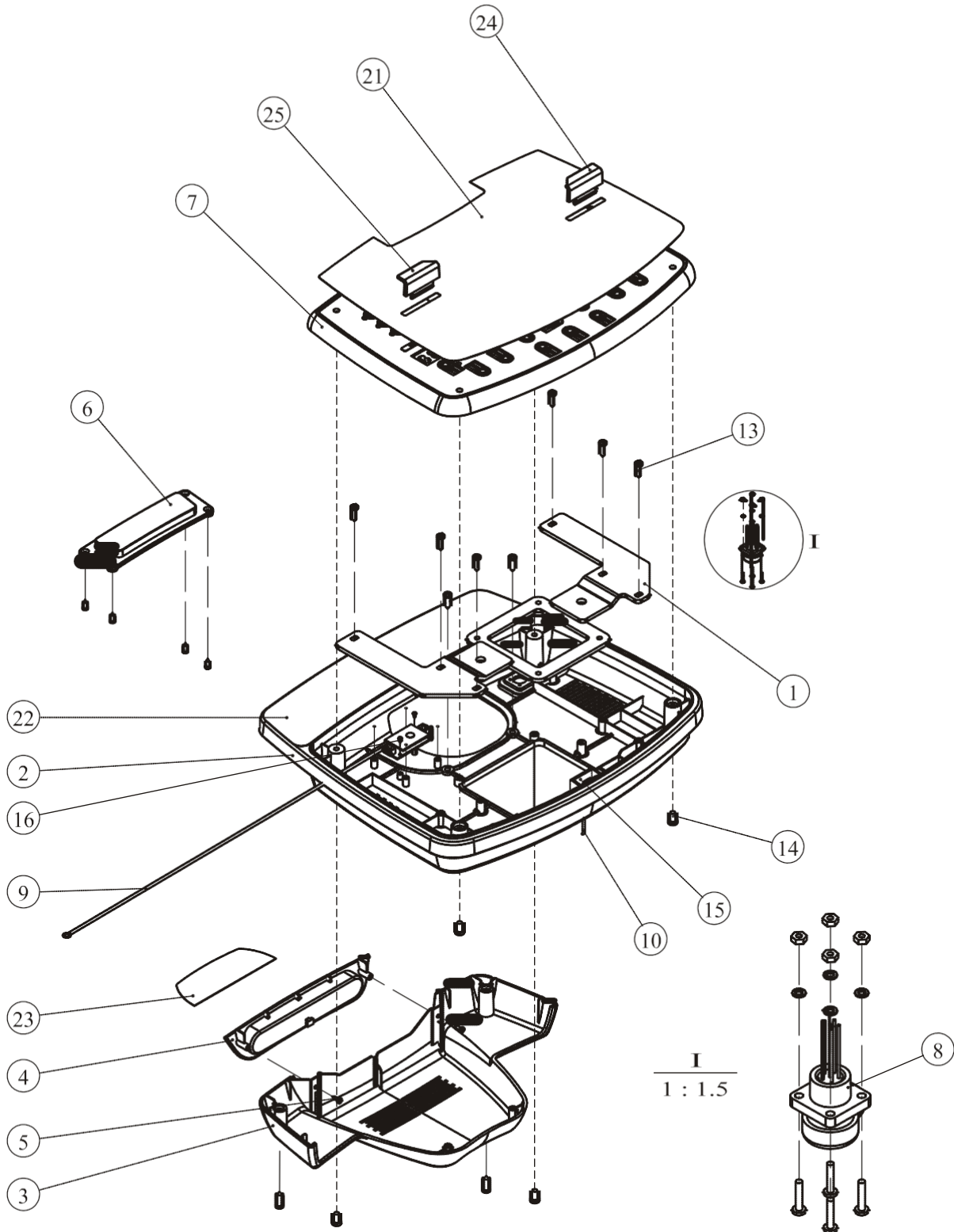
Номер	Описание	К-во
1	Держатель для чашки	1
2	Держатель для мобильного телефона	1
3	Пластина-фиксатор: Держатель для чашки	1
4	Шуруп, ST4.2*16	6

Рама макетной платы в собранном виде



Номер	Описание	К-во
1	Рама макетной платы	1
2	Рама макетной платы: Консоль	1
3	Шуруп, ST2.9*9.5	18
4	Упругая прокладка	14

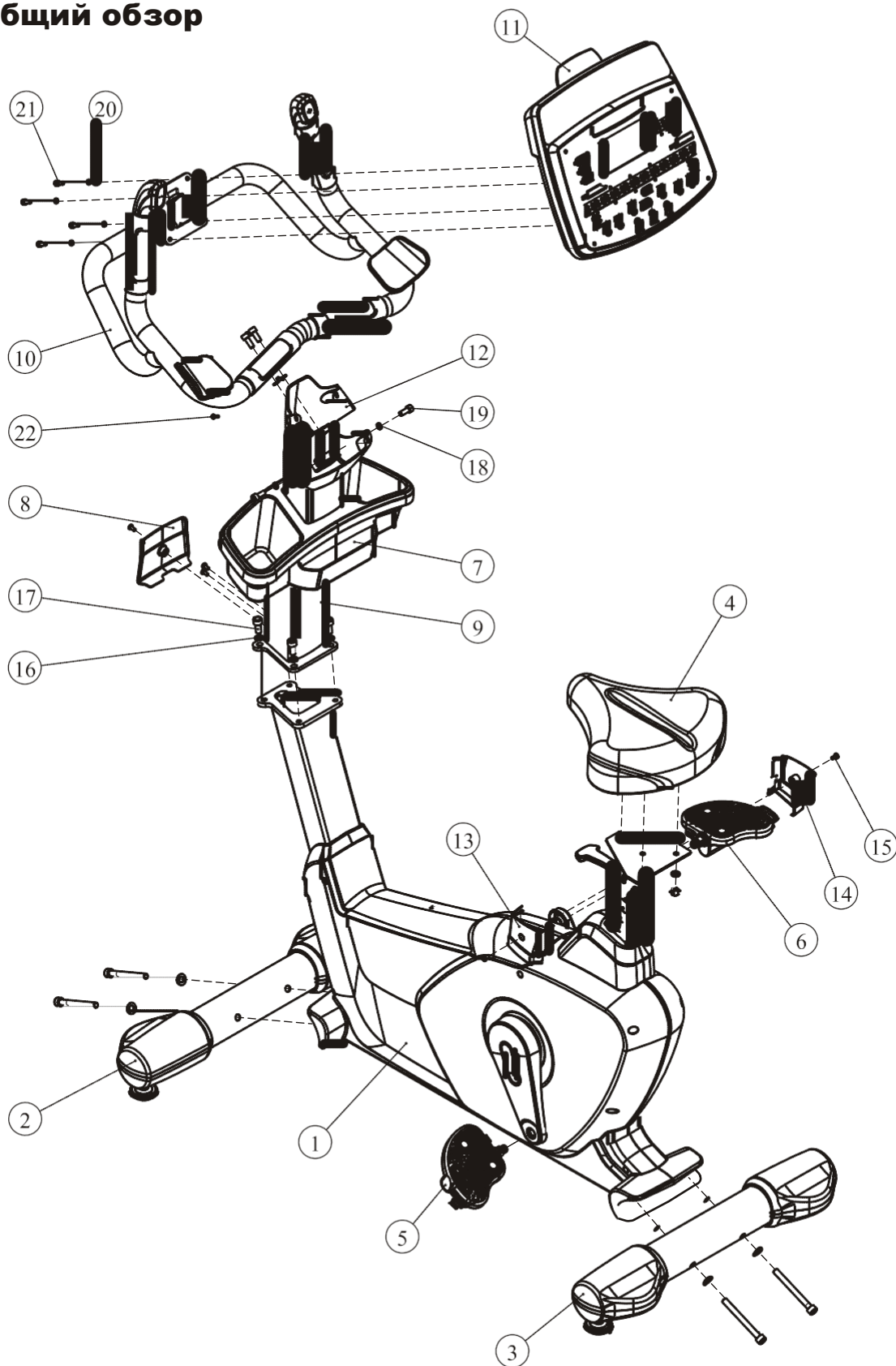
Консоль в собранном виде



Консоль в собранном виде

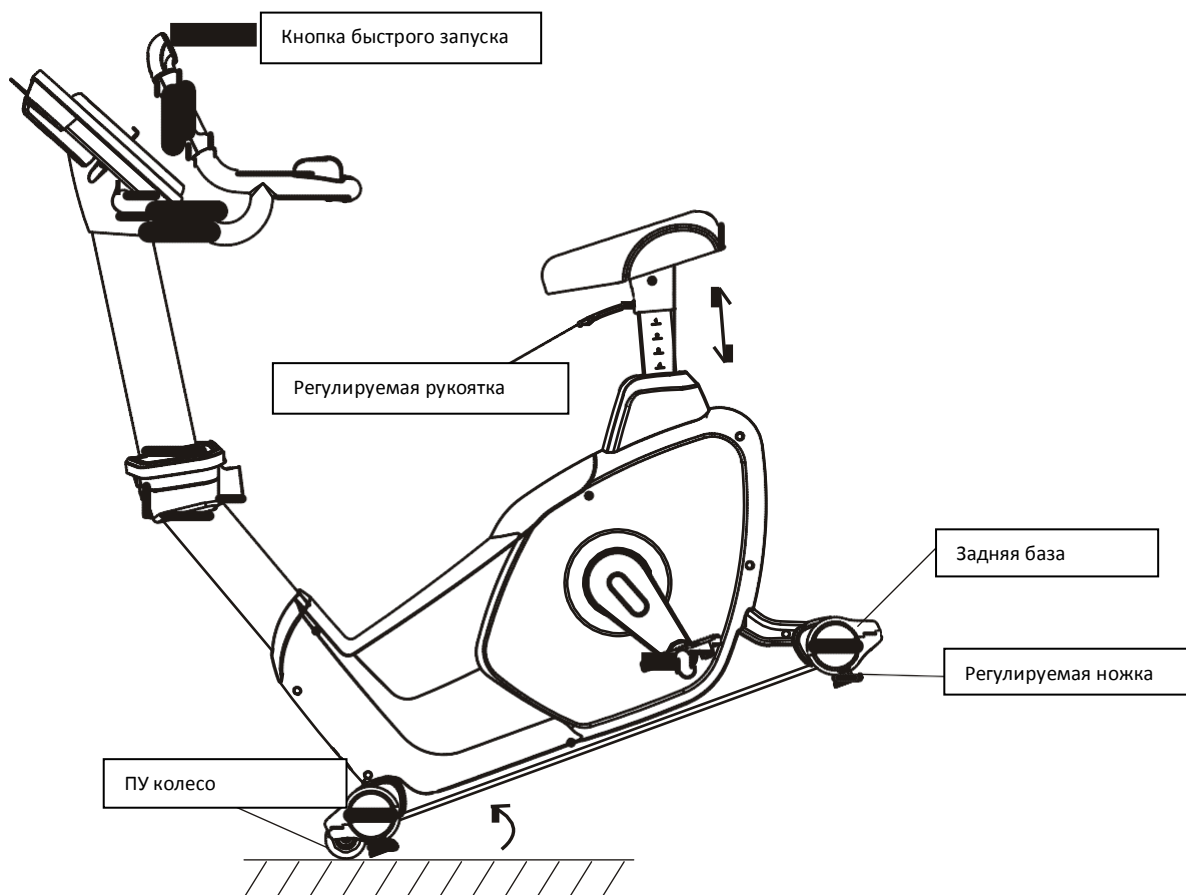
Номер	Описание	К-во
1	Рама-фиксатор: Консоль	1
2	Верхняя часть корпуса: Консоль	1
3	Нижняя часть корпуса: Консоль	1
4	Держатель для мобильного телефона	1
5	Шуруп,ST2.9*9.5	6
6	Затычка	1
7	Рама макетной платы в собранном виде	1
8	Записывающее устройство	1
9	Датчик пульса	1
10	Датчик сердечного ритма	1
11	Магнитное кольцо	4
12	Магнитное кольцо	2
13	Шуруп,ST4.2*16	10
14	Шуруп,М5*10	4
15	Крышка-приемник	1
16	Шуруп,ST2.2*6.5	2
17	Верхний кабель: Консоль	1
18	Кабель: Соединитель датчика пульса и консоли	1
19	Верхний кабель: Датчик пульса	1
20	Верхний кабель: Настраиваемое сопротивление	1
21	Маска: Консоль	1
22	Маска: Вентилятор	1
23	Маска: Держатель для мобильного телефона	1
24	Опорная рама: Газета и Журнал, Левая	1
25	Опорная рама: Газета и Журнал, Правая	1

Общий обзор



Общий обзор

Номер	Описание	К-во
1	Основная Рама в собранном виде	1
2	Передняя база в собранном виде	1
3	Задняя база в собранном виде	1
4	Сидение	1
5	Левая педаль	1
6	Правая педаль	1
7	Держатель для чашки в собранном виде	1
8	Задняя крышка: Держатель для чашки	1
9	Вертикальная Рама	1
10	Рукоятка в собранном виде	1
11	Рама макетной платы в собранном виде	1
12	Крышка: Шея	1
13	Левая крышка: Сидение	1
14	Правая крышка: Сидение	1
15	Шуруп: M5*10	5
16	Пружинная шайба: Ф10	4
17	Шуруп с шестигранной головкой, M10*20	4
18	Пружинная шайба Ф8	4
19	Шуруп с шестигранной головкой M8*20	4
20	Пружинная шайба Ф6	4
21	Шуруп с шестигранной головкой M6*15	4
22	Шуруп ST4.2*16	4



Инструкция:

1. Максимальный вес пользователя 150кг.
2. Если Вы хотите передвинуть тренажер, Вы можете поднять его за заднюю базу и передвигать при помощи ПУ колеса.
3. Вы можете регулировать высоту сидения при помощи рукоятки-регулятора.
4. Перед началом использования тренажера Вы должны убедиться, что оборудование надежно стоит на полу. В противном случае вы можете отрегулировать высоту при помощи регулировочной ножки.
5. При использовании тренажера крутите педали двумя ногами, удерживайте рукоятки двумя руками. Когда педали вращаются вырабатывается электроэнергия, которую Вы можете ощущать при выборе программы.
6. Когда Вы хотите отрегулировать сопротивление, Вы также можете использовать кнопку быстрого запуска, "-"вниз, "+" вверх.

Техническое обслуживание

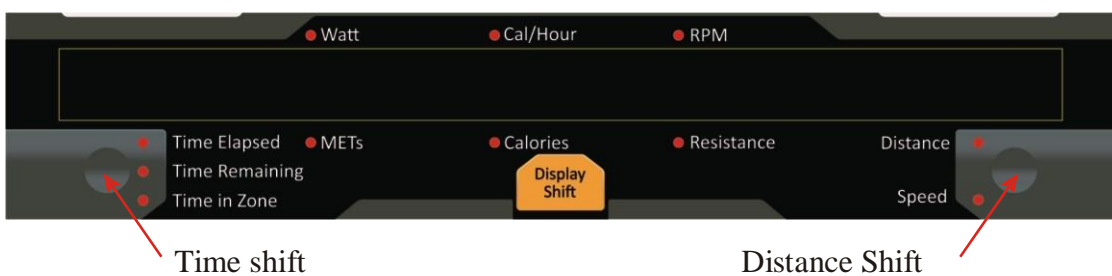
1. Подкручивайте педали каждый месяц.
2. Если болты и шурупы расслабились, пожалуйста, вовремя подкрутите их.

Функции панели консоли

Функции панели консоли



1 Нижний LED экран + контрольные экраны



1.1 Окна, которые присутствуют по умолчанию: Время, MET, Калории, Сопротивление, Расстояние.

1.2 Если пользователь нажмет кнопку "Display shift" ("Изменить экраны")

Затем 3 окна в середине + Окно контроля пульса, изменится на другие окна.

MET -> Ватт

Калории -> Кал/Час

Сопротивление -> Оборотов в минуту

Сердечный ритм -> % Сердечный ритм

Функции панели консоли

1.3 Если пользователь нажмет кнопку "Time shift" ("Изменение времени")

Время, которое потрачено -> Время, которое осталось -> Время зоны переключается путем одного нажатия на кнопку.

Время, которое потрачено: время, которое прошло с момента начала тренировки.

Время, которое осталось: оставшееся время тренировки.

Время зоны: Время прошедшее в определенной зоне целевого пульса, активно только когда программа контроля сердечного ритма активирована.

1.4 Если пользователь нажмет кнопку "Distance shift" ("Изменение расстояния")

Расстояние -> Скорость

2 Матрица



2.1 Отображение трека в 400м. Указывает местоположение на треке мигающей точкой.

2.2 Показывает сообщение, когда вводятся значения.

2.3 Показывает кривую тренировки в режиме Program mode.

3 Кнопки контроля пользователя



3.1 Time (Время) +/-

Во время тренировки: Нажмите один раз, Окно Time начнет мерцать, пользователь может изменить значение наклона или скорости, затем нажать Enter, чтобы сохранить.

3.2 Cool down (Отдых)

Нажмите один раз, Спротивление снизится на 50%.

3.3 GO (Пуск)

3.3.1 Нажмите один раз, когда программа не запущена.

3.3.2 LED экран отображает сообщение "3", "2", "1".

3.3.3 Программа запустится.

Функции панели консоли

3.4 RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА)

Нажмите один раз и консоль перезагрузится.

3.5 Resistance Up/Down (Сопротивление Больше/Меньше)

Нажмите стрелку вверх или стрелку вниз для того, чтобы изменить сопротивление на одну единицу.

3.6 Enter (Ввод)

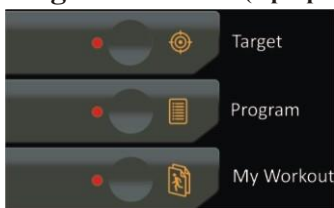
Ввод данных, запуск программ.

3.7 Clear/ Pause (Очистить/Пауза)

3.7.1 Очистить введенные данные.

3.7.2 Значения консоли не изменяются. Нижний LED экран отображает сообщение "PAUSE, PRESS START TO RESUME ПАУЗА, НАЖМИТЕ ПУСК ДЛЯ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ". Верхний LED экран отображает "II"

4 Program buttons (Программные кнопки)



Target (Цель): Time (Время), Calories (Калории), Distance (Расстояние)

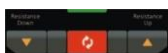
Program (Программа): P1=Manual (Программа с ручным управлением) P2=Cardio (Кардио тренировка) P3=Interval (Интервальная тренировка) P4=Burn Calories (Программа сжигания калорий) P5=Heart Rate (Программа с системой контроля ЧСС) P6= Random (Быстрая тренировка) P7=Hill (Программа с преодолением холмов) P8=Advanced (Программа повышенного уровня тренировки)

My Workout (Моя тренировка): тренировка пользователя, может быть изменена самим пользователем.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Когда консоль включается или после перезагрузки: на нижнем LED экране отображается сообщение "PRESS GO OR SELECT PROGRAM TO BEGIN" (НАЖМИТЕ КНОПКУ GO ИЛИ ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ).

1 Если Цель выбрана



На нижнем LED экране отображается "CALORIES TARGET" (ЦЕЛЬ – КАЛОРИИ).

На нижнем LED экране отображается "Press adjust keys to loop or press enter to select." (Нажмите соответствующую кнопку для прокрутки или нажмите Ввод для выбора)

Пользователь может нажимать кнопки для прокрутки между 3 целевыми программами:

"CALORIES TARGET, DISTANCE TARGET, TIME TARGET" (ЦЕЛЬ – КАЛОРИИ, ЦЕЛЬ – РАССТОЯНИЕ, ЦЕЛЬ – ВРЕМЯ)

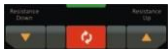
Нажмите Enter (Ввод), чтобы сделать выбор

Функции панели консоли

1.1 Если выбрана целевая программа **CALORIES TARGET** (ЦЕЛЬ – КАЛОРИИ)

1.1.1 LED экран отображает сообщение "CALORIES TARGET: ENTER CALORIES" (ЦЕЛЬ - КАЛОРИИ: ВВОД КАЛОРИЙ).

1.1.2 LED экран отображает сообщение "100 KCAL" (100ККАЛ).

1.1.3 Вы можете воспользоваться кнопками  для изменения значения калорий по умолчанию на 20 кал.

1.1.4 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.

1.1.5 LED экран отображает сообщение "ENTER WEIGHT" (ВВОД ВЕСА).

1.1.6 LED экран отображает сообщение "70KG" (70КГ).

1.1.7 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

1.1.8 Нажмите Enter (Ввод) or GO (ПУСК) для подтверждения.

1.1.9 LED экран отображает сообщение "3", "2", "1".

1.1.10 Программа начинается.

1.2 Если выбрана целевая программа **DISTANCE TARGET** (ЦЕЛЬ – РАССТОЯНИЕ)

1.2.1 LED экран отображает сообщение DISTANCE TARGET: ENTER DISTANCE (ЦЕЛЬ - РАССТОЯНИЕ: ВВОД ЗНАЧЕНИЯ РАССТОЯНИЯ).

1.2.2 LED экран отображает сообщение "5 KM" (5КМ).

1.2.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

1.2.4 Нажмите Enter (Ввод) or GO (ПУСК) для подтверждения.

1.2.5 LED экран отображает сообщение "3", "2", "1".

1.2.6 Программа начинается.

1.3 Если выбрана целевая программа **TIME TARGET** (ЦЕЛЬ – ВРЕМЯ)

1.3.1 LED экран отображает сообщение TIME TARGET: ENTER TIME (ЦЕЛЬ - ВРЕМЯ: ВВОД ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЯ).

1.3.2 LED экран отображает сообщение "30 MIN" (30МИН).

1.3.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

1.3.4 Нажмите Enter (Ввод) or GO (ПУСК) для подтверждения.

1.3.5 LED экран отображает сообщение "3", "2", "1".

1.3.6 Программа начинается.

2 Программа

Программа: P1=Manual P2=Cardio P3=Interval P4=Burn Calories

P5=Heart Rate P6=Random P7=Hill P8=Advanced.

Используйте кнопки  для выбора одну из 8 программ.

Для всех 8 программ: Пользователь может изменить значение установленное по умолчанию. На LED экране появится сообщение: "P1" или "P2"..... в соответствие с выбором пользователя.

2.1 Если выбрана программа Manual (P1) (Программа с ручным управлением)

2.1.1 LED экран отображает сообщение "MANUAL MODE: ENTER WEIGHT" (РУЧНОЙ РЕЖИМ: ВВОД ВЕСА).

2.2.2 LED экран отображает сообщение "70 KG" (70КГ)

Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.2.3 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.

2.2.4 LED экран отображает сообщение "ENTER TIME" (ВВОД ВРЕМЯ).

2.2.5 LED экран отображает сообщение "20 MIN" (20МИН).

2.2.6 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.2.7 Нажмите Enter (Ввод) от GO (ПУСК) для подтверждения.

2.2.8 LED экран отображает сообщение "3", "2", "1".

2.2.9 Программа начинается.

2.2 Если выбрана программа Cardio(P2) (Кардио тренировка)

2.2.1 LED экран отображает сообщение "CARDIO MODE: ENTER WEIGHT" (КАРДИО РЕЖИМ: ВВОД ВЕСА).

2.2.2 LED экран отображает сообщение "70KG" (70КГ).

2.2.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.2.4 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.

2.2.5 LED экран отображает сообщение "ENTER TIME" (ВВОД ВРЕМЯ).

2.2.6 LED экран отображает сообщение "20 MIN" (20МИН).

2.2.7 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.2.8 Нажмите Enter (Ввод) от GO (ПУСК) для подтверждения.

2.2.9 LED экран отображает сообщение "3", "2", "1".

2.2.10 Программа начинается.

2.3 Если выбрана программа Interval (P3) (Интервальная тренировка)

2.3.1 LED экран отображает сообщение "INTERVAL MODE: ENTER WEIGHT" (РЕЖИМ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ВВОД ВЕСА).

2.3.2 LED экран отображает сообщение "70 KG" (70КГ).

2.3.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.3.4 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.

2.3.5 LED экран отображает сообщение "ENTER TIME" (ВВОД ВРЕМЯ)

LED экран отображает сообщение "20 MIN" (20МИН).

2.3.6 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.3.7 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.

2.3.8 LED экран отображает сообщение "ENTER LOWER RESISTANCE LIMIT" (ВВОД НИЖНЕЙ ГРАНИЦЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ).

2.3.9 LED экран отображает сообщение "8".

2.3.10 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

Функции панели консоли

2.3.11 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.

2.3.12 LED экран отображает сообщение "ENTER UPPER RESISTANCE LIMIT" (ВВОД ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ)..

2.3.13 LED экран отображает сообщение "10".

2.3.14 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.3.15 Нажмите Enter (Ввод) or GO (ПУСК) для подтверждения.

2.3.16 LED экран отображает сообщение "3","2","1".

2.3.17 Программа начинается.

2.4 Если выбрана программа **Burn Calories (P4)** (Сжигание калорий)

2.4.1 LED экран отображает сообщение "BURN CALORIES MODE: ENTER MAX RESISTANCE" (Режим сжигания калорий: Ввод максимального сопротивления).

2.4.2 LED экран отображает сообщение "10".

2.4.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.4.4 Нажмите Enter (Ввод) or GO (ПУСК) для подтверждения.

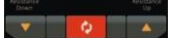
2.4.5 LED экран отображает сообщение "3","2","1".

2.4.6 Программа начинается.

2.5 Если выбрана программа **Heart Rate (P5)** с использованием системы контроля ЧСС

LED экран отображает сообщение "HEART RATE TRAINING: 65% HR" (Тренировка с использованием системы контроля ЧСС: 65% сердечного ритма).

LED экран отображает сообщение : Нажмите ввод для выбора.

Вы можете использовать кнопки  для выбора иной программы.

Пользователь может выбирать между 3 программами: 65%, 75%, 85%. Нажмите Enter для выбора.

2.5.1 Если выбрано значение 65%.

2.5.1.1 LED экран отображает сообщение "65%HR: ENTER WEIGHT" (65%СР: ВВОД ВЕСА).

2.5.1.2 LED экран отображает сообщение "70 KG" (70КГ).

2.5.1.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.5.1.4 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.

2.5.1.5 LED экран отображает сообщение "ENTER TIME" (ВВОД ВРЕМЯ).

2.5.1.6 LED экран отображает сообщение "20 MIN" (20МИН).

2.5.1.7 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.5.1.8 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.

2.5.1.9 LED экран отображает сообщение "ENTER AGE" (ВВОД ВОЗРАСТА).

2.5.1.10 LED экран отображает сообщение "40".

2.5.1.11 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

Функции панели консоли

2.5.1.12 Нажмите Enter (Ввод) or GO (ПУСК) для подтверждения.

2.5.1.13 LED экран отображает сообщение "3","2","1".

2.5.1.14 Программа начинается.

2.5.2 Если выбрано значение 75%

2.5.2.1 LED экран отображает сообщение "75%HR: ENTER WEIGHT" (75%СР: ВВОД ВЕСА).

2.5.2.2 Повторить ранее перечисленные этапы.

2.5.3 Если выбрано значение 85%

LED экран отображает сообщение "85%HR: ENTER WEIGHT" (85%СР: ВВОД ВЕСА).

Повторить ранее перечисленные этапы.

2.6 Если выбрана программа Random(P6) (Быстрая тренировка)

2.6.1 LED экран отображает сообщение "RANDOM MODE: Press Enter or GO to begin" (РЕЖИМ БЫСТРОЙ ТРЕНИРОВКИ: Нажмите Enter или GO для начала)

2.6.2 LED экран отображает сообщение "3","2","1".

2.6.3 Программа начинается.

2.7 Если выбрана программа Hill(P7) (Преодоление холмов)

2.7.1 LED экран отображает сообщение "HILL MODE: ENTER WEIGHT" (РЕЖИМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ХОЛМОВ: ВВОД ВЕСА).

2.7.2 LED экран отображает сообщение "70KG" (70КГ).

2.7.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.7.4 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.

2.7.5 LED экран отображает сообщение "ENTER TIME" (ВВОД ВРЕМЯ).

2.7.6 LED экран отображает сообщение "20 MIN" (20МИН).

2.7.7 Нажмите Enter (Ввод) или GO для подтверждения.

2.7.8 LED экран отображает сообщение "3","2","1".

2.7.9 Программа начинается.

2.8 Если выбрана программа Advanced(P8) (Программа повышенного уровня)

LED экран отображает сообщение "ADVANCED MODE: AFTER BURN" (ПРОГРАММА ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ: ПОСЛЕ СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ).

LED экран отображает сообщение: "Press adjustment key to loop, or press enter to select" (Нажмите соответствующую кнопку для прокрутки либо ввод для выбора).

При нажатии соответствующей кнопки нижний LED экран отображает сообщение "ADVANCED MODE: FAT BURN" (ПРОГРАММА ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ: СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ). LED экран отображает сообщение: "Press adjustment key to loop, or press enter to select" (Нажмите соответствующую кнопку для прокрутки либо ввод для выбора).

Нажатием кнопки сделайте выбор между 2 программами и нажмите ввод для подтверждения.

2.8.1 Если выбрана программа AFTER BURN (ПОСЛЕ СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ)

2.8.1.1 LED экран отображает сообщение "Please select age using the arrow keys" (Пожалуйста, выберите возраст, используя стрелки).

2.8.1.2 LED экран отображает сообщение "40".

Функции панели консоли

- 2.8.1.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.
- 2.8.1.4 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.
- 2.8.1.5 LED экран отображает сообщение "Please select high intensity interval heart rate using the arrow keys" (Пожалуйста, выберите ЧСС интервала высокой интенсивности, используя стрелки).
- 2.8.1.6 LED экран отображает сообщение "90%".
- 2.8.1.7 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.
- 2.8.1.8 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.
- 2.8.1.9 LED экран отображает сообщение "Please select duration of high intensity interval using the arrow keys" (Пожалуйста, выберите длительность интервала высокой интенсивности, используя стрелки).
- 2.8.1.10 LED экран отображает сообщение "60".
- 2.8.1.11 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.
- 2.8.1.12 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.
- 2.8.1.13 LED экран отображает сообщение "Please select recovery interval heart rate using the arrow keys" (Пожалуйста, выберите ЧСС восстановительного интервала, используя стрелки).
- 2.8.1.14 LED экран отображает сообщение "65%".
- 2.8.1.15 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.
- 2.8.1.16 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.
- 2.8.1.17 LED экран отображает сообщение "Please select duration of recovery intensity interval using the arrow keys" (Пожалуйста, выберите длительность восстановления интенсивного интервала).
- 2.8.1.18 LED экран отображает сообщение "30".
- 2.8.1.19 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.
- 2.8.1.20 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.
- 2.8.1.21 LED экран отображает сообщение "Please select duration of recovery interval using the arrow keys" (Пожалуйста, выберите длительность восстановительного интервала).
- 2.8.1.22 LED экран отображает сообщение "8".
- 2.8.1.23 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.
- 2.8.1.24 Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения.
- 2.8.1.25 LED экран отображает сообщение "3","2","1".
- 2.8.1.26 LED экран отображает сообщение "Warm up – please use arrow keys to change resistance or press GO key again to start 1st interval" (Разминка – пожалуйста, используя стрелки, измените значение сопротивления или нажмите кнопку GO снова, чтобы начать 1-ый интервал).
- 2.8.1.27 Нажмите GO для подтверждения.
- 2.8.1.28 Программа начинается.
- 2.8.1.29 LED экран отображает сообщение "HIGH INTENSITY INTERVAL 1 OF X" (ИНТЕРВАЛ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ 1 ИЗ 10) (10 это количество интервалов, установленных пользователем). Значение сопротивления увеличивается до тех пор, пока ЧСС не достигнет заданного уровня. Начните 1-ый интервал высокой интенсивности.
- 2.8.1.30 После окончания 1-ого интервала высокой интенсивности, начинается интервал восстановления.
- 2.8.1.31 LED экран отображает сообщение "RECOVERY INTERVAL 1 OF X" (ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРВАЛ 1 ИЗ 10) (10 – это количество интервалов, установленных пользователем). Начинается интервал восстановления. Значение сопротивления будет снижаться до тех пор, пока ЧСС восстановительного интервала не достигнет заданного уровня.

Устранение неполадок

2.8.1.32 Интервалы повторяются до тех пор, пока не пройдут все, заданные пользователем, интервалы.

2.8.1.33 Программа заканчивается..

2.8.2 Если выбрана программа FAT burn (Сжигание калорий)

2.8.2.1 Нижний LED экран отображает сообщение "FAT BURN MODE: ENTER WEIGHT" (РЕЖИМ СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ: ВВОД ВЕСА).

2.8.2.2 Нижний LED экран отображает сообщение "70KG" (70КГ).

2.8.2.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.8.2.4 Нажмите Enter для подтверждения.

2.8.2.5 LED экран отображает сообщение "ENTER AGE" (ВВОД ВОЗРАСТА).

2.8.2.6 LED экран отображает сообщение "40".

2.8.2.7 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.8.2.8 LED экран отображает сообщение "ENTER TIME" (ВВОД ВРЕМЯ).

2.8.2.9 LED экран отображает сообщение "20 MIN" (20МИН).

2.8.2.10 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

2.8.2.11 Нажмите Enter или GO для подтверждения.

2.8.2.12 Верхний LED экран отображает сообщение "3","2","1".

2.8.2.13 Программа начинается.

3 Моя тренировка

Если выбрана программа My workout (Моя тренировка)

3.1 LED экран отображает сообщение "My workouts - design your own workout" (Мои тренировки – разработайте свою собственную тренировку).

3.2 LED экран отображает сообщение "70KG" (70КГ).

3.3 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

3.4 Нажмите Enter для подтверждения.

3.5 LED экран отображает сообщение "ENTER AGE" (ВВОД ВОЗРАСТА).

3.6 LED экран отображает сообщение "40".

3.7 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок.

3.8 LED экран отображает сообщение "ENTER TIME" (ВВОД ВРЕМЯ).

3.9 LED экран отображает сообщение "20 MIN" (20МИН).

3.10 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок

3.11 Нажмите Enter для подтверждения.

3.12 Пользователь может изменять значения по умолчанию при помощи соответствующих кнопок

3.13 Нажмите Enter для подтверждения и перехода в следующий сегмент. Пользователь может установить 16 сегментов.

3.14 Установите 16-ый сегмент.

3.15 Нажмите GO для подтверждения.

3.16 Верхний LED экран отображает сообщение "3","2","1".

3.17 Программа начинается.

