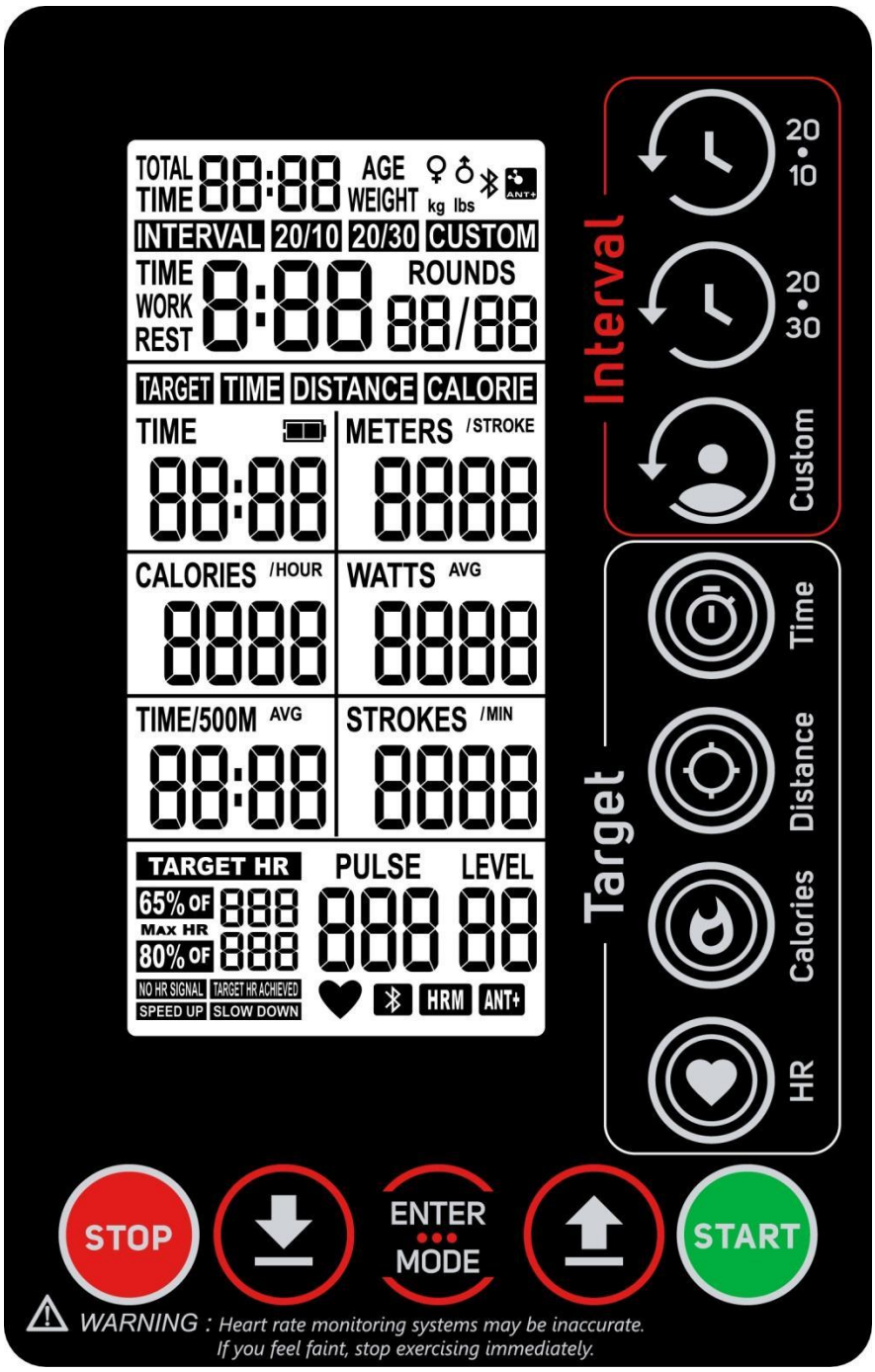
ASKI-100-E

Руководство по эксплуатации консоли



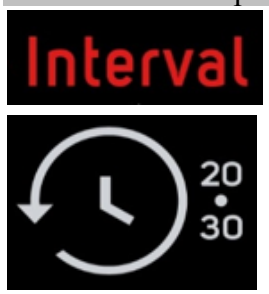
Клавиши консоли

A: Клавиша интервальной программы 20/10:



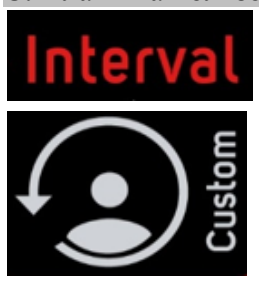
Нажмите клавишу 20/10 в режиме ожидания, чтобы войти в настройки интервальной программы 20/10.

B: Клавиша интервальной программы 20/30:



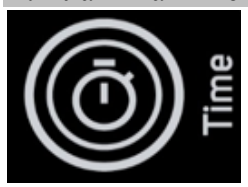
Нажмите клавишу 20/30 в режиме ожидания, чтобы войти в настройки интервальной программы 20/30.

C: Клавиша пользовательской интервальной программы Custom:



Чтобы войти в настройки пользовательской интервальной программы, нажмите клавишу Custom в режиме ожидания.

D: Клавиша Time (целевое время):



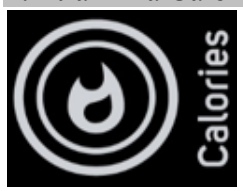
Чтобы войти в программу, где в качестве цели устанавливается время тренировки, нажмите клавишу Time в режиме ожидания.

E: Клавиша Distance (целевое расстояние):



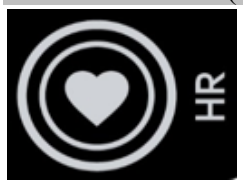
Чтобы войти в программу, где в качестве цели устанавливается расстояние тренировки, нажмите клавишу Distance в режиме ожидания.

F: Клавиша Calories (целевые калории):



Чтобы войти в программу, где в качестве цели устанавливается количество калорий, которые необходимо потратить за тренировку, нажмите клавишу Calories в режиме ожидания.

G: Клавиша HR (целевой пульс):



Чтобы войти в программу с контролем ЧСС, нажмите клавишу HR в режиме ожидания.

H: Клавиша START (ПУСК):



1. Чтобы войти в настройки БЫСТРОГО ЗАПУСКА, нажмите клавишу START в режиме ожидания.
2. После выбора программы нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку.

I: Клавиша ВВЕРХ:



Во время настройки ПРОГРАММЫ нажмите клавишу ВВЕРХ, чтобы увеличить значение выбранного параметра.

J: Клавиша ENTER /MODE (ВВОД/РЕЖИМ):



1. Во время настройки ПРОГРАММЫ подтвердите свои действия с помощью клавиши ENTER/ MODE.
2. С помощью клавиши ENTER/ MODE во время тренировки можно переключать отображаемые параметры: УДАРЫ или УДАРЫ в минуту, ВРЕМЯ/500 М или среднее значение ВРЕМЯ/500М, ВАТТ или среднее значение ВАТТ, КАЛОРИИ или КАЛОРИИ в час.

K: Клавиша ВНИЗ:



Во время настройки ПРОГРАММЫ нажмите клавишу ВНИЗ, чтобы уменьшить значение выбранного параметра.

L: Клавиша STOP (СТОП):



1. Чтобы остановить тренировку, нажмите клавишу STOP.
2. Когда тренировка закончится, снова нажмите клавишу STOP, чтобы очистить данные тренировки.

Окно интервальных программ



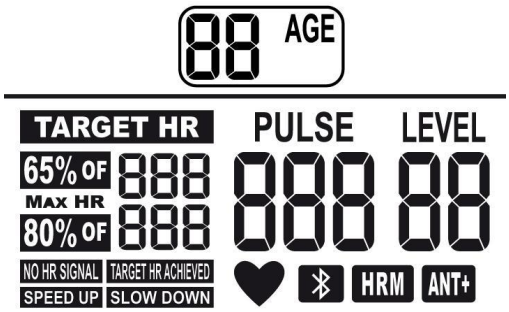
- В окне для интервальных программ отображаются подробные сведения интервальной программы 20/10, интервальной программы 20/30 и пользовательской интервальной программы.
- Слева отображается название текущего интервала (работа/отдых (work/rest)) и сколько времени осталось в этом интервале.
- Время 88:88 (Total Time) отображает общее время выполнения программы.
- Цифры 88/88 показывают текущий интервал и общее количество интервалов в программе соответственно.
- В правом нижнем углу будет указано, какая интервальная программа запущена.

Окно отображения времени, расстояния, калорий, ватт, скорости и уд./мин.



- В этом окне будут отображаться время, калории, расстояние, ватты, скорость и уд./мин во время всех программ.
- Иконка сверху отображает, используете ли Вы одну из целевых программ.
- Будет производиться прямой отсчет времени, калорий и расстояния.
- Общее расстояние будет отображаться в милях или километрах в зависимости от настроек.
- Для переключения между средним и общим значениями ваттами, средней и максимальной скоростью и уд./мин используйте клавишу MODE.

Отображение пульса



- При обнаружении сигнала от беспроводного датчика ЧСС значение будет отображаться в виде больших цифр 888 (уд./мин). Если сигнал не будет обнаружен, на консоли появится надпись: "No HR signal" (нет сигнала).
- Во время программы с контролем ЧСС консоль будет отображать верхнее и нижнее значения целевого диапазона рядом со значениями 65% и 80%.
- Консоль будет подсказывать Вам "Speed up" (ускорьтесь) или "Slow Down" (необходимо замедлиться), чтобы ЧСС оставалась в целевой зоне. Как только цель будет достигнута, появится надпись "Target HR Achieved" (целевой показатель ЧСС достигнут).

Настройка консоли

УСТАНОВКА ПИТАНИЯ

Консоль работает от четырех (4) батареек типа AA. Отсек для батареек находится на задней стороне консоли.

ФУНКЦИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ:

1. Когда консоль находится в спящем режиме, нажмите любую клавишу, чтобы разбудить ее.
2. Когда консоль находится в спящем режиме, потяните за рукоятку тренажера, чтобы разбудить ее.

Программы

I. **БЫСТРЫЙ ЗАПУСК** – программа по умолчанию

1. Используйте программу БЫСТРОГО ЗАПУСКА, чтобы пропустить настройку тренировки и начать заниматься сразу. Либо начните движение или нажмите клавишу START , чтобы включить консоль. Как только консоль перейдет в режим ожидания, снова нажмите клавишу START, чтобы запустить программу быстрого запуска.
2. В режиме БЫСТРОГО ЗАПУСКА до обнаружения сигнала в окне УДАРОВ будет мигать значение "0000".
3. Во время тренировки будет производиться прямой отсчет **ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ и УДАРОВ**.
4. Если во время тренировки консоль не получит никакого сигнала, подсчет **ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ и УДАРОВ** автоматически прекратится. Как только консоль снова получит сигнал, отсчет продолжится с того момента, на котором остановился.
5. Во время настройки или тренировки Вы можете вручную регулировать уровни сопротивления.
6. Функция ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (TOTAL TIME) будет записывать общее время тренировки.
7. Чтобы сделать паузу во время тренировки нажмите STOP. Если Вы нажмете STOP во второй раз, консоль перейдет в режим ожидания.
8. Если во время тренировки в течение 240 секунд не будет сигнала, консоль автоматически выключится для экономии энергии.

II. **ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 20/10 и ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 20/30**

1. В режиме ожидания нажмите клавишу 20/10 или 20/30 на левой стороне консоли.
2. Для настройки РАУНДОВ интервалов:
   a. Как только Вы выберете программу 20/10 или 20/30 на экране будет мигать "INTERVAL 0/10".
   b. Используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы увеличить или уменьшить общее количество РАУНДОВ.
   c. Нажмите ENTER, чтобы завершить настройку РАУНДОВ, окно уд./мин будет мигать и в нем будет отображаться "0000" до получения сигнала.
3. Нажмите клавишу START, чтобы запустить программу.
4. Во время программы:
   a. Во время тренировки будет производиться прямой отсчет **ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ и УДАРОВ**.
   b. Если во время тренировки консоль не получит никакого сигнала, подсчет **ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ и УДАРОВ** автоматически прекратится, после возобновления сигнала отсчет продолжится с того момента, на котором остановился.

5. Во время настройки или тренировки Вы можете вручную регулировать уровни сопротивления.
6. Функция ОБЩЕЕ ВРЕМЯ (TOTAL TIME) будет записывать общее время тренировки.
7. Чтобы сделать паузу во время тренировки нажмите STOP. Если Вы нажмете STOP во второй раз, консоль перейдет в режим ожидания.
8. Если во время тренировки в течение 240 секунд не будет сигнала, консоль автоматически выключится для экономии энергии.

III ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

1. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ программа аналогична программам INTERVAL 20/10 и INTERVAL 20/30, но пользователь может настроить время работы/отдыха, расстояние и калории.
2. В режиме ожидания нажмите кнопку INTERVAL CUSTOM на левой стороне консоли.

A: НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ ИНТЕРВАЛА

a. После выбора пользовательской программы нажмите клавишу ENTER **один раз**. Окно РАУНДОВ (ROUNDS) будет мигать со значением 10.
b. Используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы увеличить или уменьшить количество РАУНДОВ. Для подтверждения нажмите клавишу ENTER.
c. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ настройте ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME), значение по умолчанию - 0:30. Для подтверждения настройки нажмите клавишу ENTER.
d. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ настройте ВРЕМЯ РАБОЧЕГО ИНТЕРВАЛА (WORK TIME), значение по умолчанию - 1:00. Для подтверждения настройки нажмите клавишу ENTER.
e. Окно уд./мин будет мигать со значением "000", после получения сигнала консоль запустит программу.

B: НАСТРОЙКА РАССТОЯНИЯ ИНТЕРВАЛА

a. После выбора пользовательской программы нажмите клавишу ENTER два раза. Окно РАУНДОВ (ROUNDS) будет мигать со значением 10.
b. Используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы увеличить или уменьшить количество РАУНДОВ. Для подтверждения нажмите клавишу ENTER.
c. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ настройте ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME), значение по умолчанию - 0:30. Для подтверждения настройки нажмите клавишу ENTER.
d. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ настройте РАССТОЯНИЕ РАБОЧЕГО ИНТЕРВАЛА (WORK DISTANCE), значение по умолчанию - 2000 м. Для подтверждения настройки нажмите клавишу ENTER.
e. Окно уд./мин будет мигать со значением "0000", после получения сигнала консоль запустит программу.

C: НАСТРОЙКА КАЛОРИЙ

a. После выбора пользовательской программы нажмите клавишу ENTER три раза. Окно РАУНДОВ (ROUNDS) будет мигать со значением 10.
b. Используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы увеличить или уменьшить количество РАУНДОВ. Для подтверждения нажмите клавишу ENTER.
c. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ настройте ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME), значение по умолчанию - 0:30. Для подтверждения настройки нажмите клавишу ENTER.
d. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ настройте КАЛОРИИ для РАБОЧЕГО ИНТЕРВАЛА (WORK CALORIES), значение по умолчанию - 200 К. Для подтверждения настройки нажмите клавишу ENTER.

e. Окно уд./мин будет мигать со значением "0000", после получения сигнала консоль запустит программу.

3. Во время ИНТЕРВАЛЬНОЙ тренировки программа будет продолжаться до конца РАУНДА независимо от наличия сигнала, затем если в течение 240 секунд сигнал не появится, программа остановиться и консоль перейдет в режим ожидания.
4. Во время интервальной тренировки Вы можете вручную регулировать уровни воздушного сопротивления.
5. Нажмите STOP один раз, чтобы приостановить тренировку, или нажмите STOP два раза, чтобы очистить данные тренировки и вернуться в режим ожидания.

6. ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ, ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ И ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ

a. Все три программы работают аналогичным образом. Пользователь может выбрать целевое значение для каждой программы (время, расстояние или калории), и программа будет выполняться до тех пор, пока эта цель не будет достигнута.
b. В режиме ожидания нажмите одну из клавиш на левой стороне консоли: TARGET TIME (целевое время, с 20:00 минут), TARGET DISTANCE (целевое расстояние, с 2000 метров) или TARGET CALORIES (калории, с 200 К).
c. В зависимости от того, какую программу выбрал пользователь, будет мигать целевой параметр. Чтобы установить целевое значение, используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ.
d. Нажмите ENTER, чтобы установить целевое значение.
e. Нажмите клавишу START, чтобы запустить программу.
f. Во время тренировки будет производиться обратный отсчет целевого параметра и прямой отсчет всех остальных параметров.
g. Если во время тренировки консоль не получит никакого сигнала, подсчет ВРЕМЕНИ/РАССТОЯНИЯ (МЕТРОВ)/КАЛОРИЙ/УДАРОВ автоматически прекратится, после возобновления сигнала отсчет продолжится с того момента, на котором остановился.
h. Чтобы сделать паузу нажмите STOP. Если Вы нажмете STOP во второй раз, консоль перейдет в режим ожидания.

7. ПРОГРАММА С КОНТРОЛЕМ ЧСС

a. Нажмите клавишу HR в режиме ожидания.
b. Значение возраста будет мигать. Используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы установить свой возраст.
c. Нажмите клавишу ENTER для подтверждения.
d. Нажмите клавишу START, чтобы запустить программу.
e. Во время программы:
   i. Если частота сердечных сокращений пользователя ниже расчетных 65% от максимальной ЧСС, консоль подскажет пользователю "SPEED UP" (ускорьтесь).
   ii. Если частота сердечных сокращений пользователя превышает расчетные 80% от максимальной ЧСС, консоль подскажет пользователю "SLOW DOWN" (необходимо замедлиться).
f. Чтобы сделать паузу нажмите STOP. Если Вы нажмете STOP во второй раз, консоль перейдет в режим ожидания.
g. Если во время тренировки консоль не получит никакого сигнала, подсчет параметров автоматически прекратится, после возобновления сигнала отсчет продолжится с того момента, на котором остановился.

IV. ЧСС. ПРИМЕЧАНИЯ

Исследования показали, что физические упражнения и фитнес полезны для здоровья человека. Главный санитарный врач опубликовал доклад о физической активности и заявил, что физические упражнения являются ключевым компонентом профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Ваша частота сердечных сокращений может помочь оценить интенсивность Ваших упражнений. В консоли Xebex есть беспроводное приемное устройство, которое обнаруживает сигнал, идущий от нагрудного пульсометра.

V. Беспроводное приемное устройство

Как правило, беспроводной нагрудный пульсометр (не входит в комплект) обеспечивает наиболее точный и простой способ контроля частоты сердечных сокращений. Некоторые сети Wi-Fi и беспроводные телефоны могут создавать помехи для сигнала нагрудного пульсометра, что приводит к ошибочным результатам на консоли. Если это произойдет, переместите велотренажер подальше от возможных помех. Чтобы консоль могла определять и показывать Вашу частоту пульса по беспроводной сети, должны быть выполнены следующие четыре условия:

1. Совместимый нагрудный пульсометр должен быть исправным и правильно надет
2. Консоль должна быть включена
3. Программа тренировки должна быть запущена
4. Нагрудной пульсометр должен находиться в пределах 91 см от консоли

VI. Максимальная частота сердечных сокращений и пульсовая зона тренировки

Целевая частота сердечных сокращений определяется в зависимости от Вашего возраста. Слишком высокая интенсивность упражнений (определяется исходя из текущего пульса) может привести к травмам или усталости, которые будут препятствовать достижению Ваших спортивных целей. Если интенсивность упражнений слишком низкая, Ваша тренировка, скорее всего, будет малоэффективной. Считается, что необходимо ориентироваться на диапазон 65 - 80% от максимальной частоты сердечных сокращений, чтобы кардиотренировки были наиболее эффективными. Максимальная частота сердечных сокращений определяется путем вычитания Вашего возраста из 220 ударов в минуту.

Чтобы рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений и определить самую эффективную пульсовую зону для 32-летнего человека, используется следующая формула:

- 220 - 32 = 188 ударов в минуту (220 ударов в минуту минус возраст = рассчитанная максимальная частота сердечных сокращений)
- 0.65 x 188 = 122 уд/мин (65% от расчетной максимальной ЧСС)
- 0.80 x 188 = 150 уд/мин (80% от расчетной максимальной ЧСС)

Для 32-летнего человека целевая зона частоты сердечных сокращений будет находиться в диапазоне от 122 до 150 ударов в минуту.

XEBEX рекомендует проконсультироваться с медицинским работником, прежде чем заниматься какой-либо формой физических упражнений, программой тренировок или принимать добавки. XEBEX не несет никакой ответственности за любые травмы или гибель людей во время эксплуатации /неправильного эксплуатации тренажера. Пользователь принимает на себя весь риск получения травм или гибели в результате эксплуатации тренажера. Неправильное обслуживание оборудования и недостаточный контроль во время физических упражнений являются важнейшими факторами риска. Обратите внимание, что XEBEX не рекомендует использовать или хранить тренажер и другое оборудование на открытом воздухе, если не указано иное. XEBEX рекомендует тщательно проверять, обслуживать и тестировать всю продукцию перед использованием.