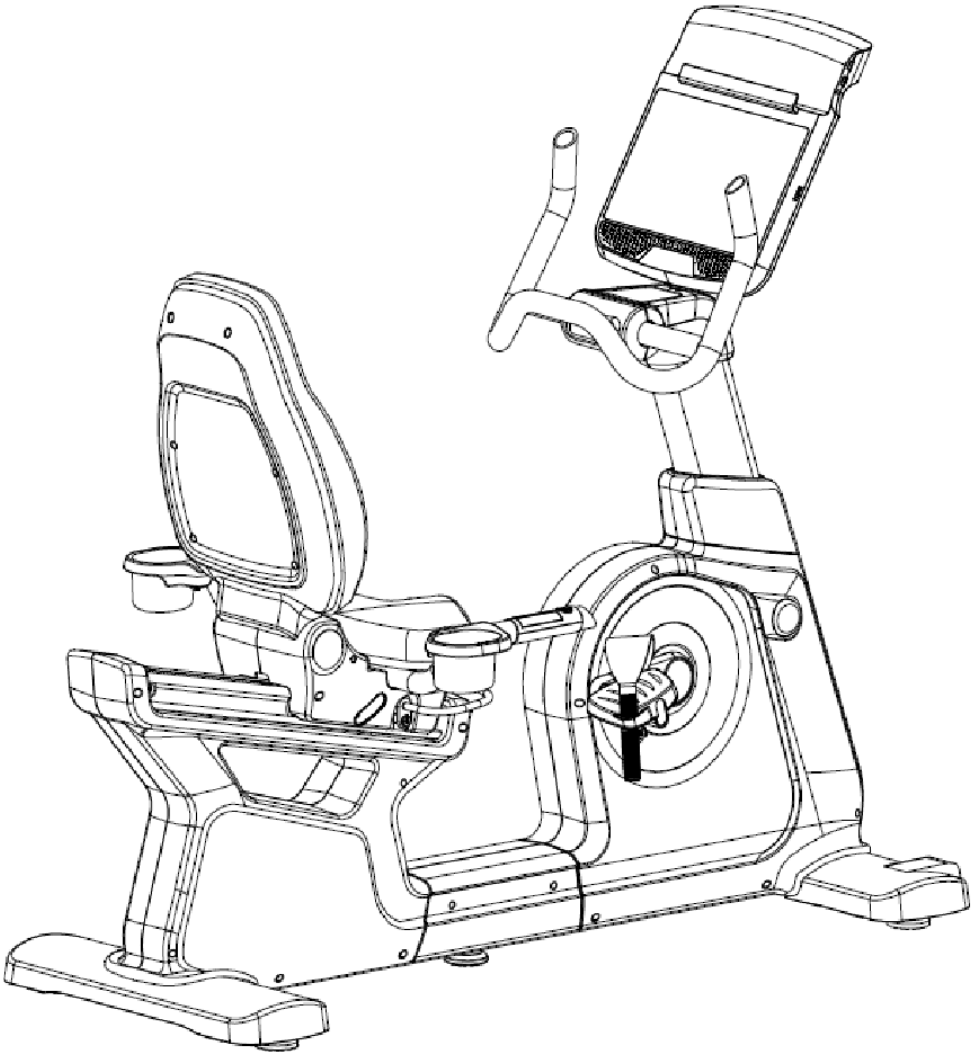
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР
Protrain K9003RW-TFT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.
Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.
Технические характеристики данного тренажера могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед началом

Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер! Для безопасности и лучших результатов перед началом использования оборудования внимательно прочитайте руководство.

Перед сборкой, извлеките все компоненты из коробки и убедитесь, что все детали, входящие в комплект, в наличии. Инструкция по сборке изложена поэтапно и с иллюстрациями.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ПРОЧЛИ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

01- Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения, убедитесь, что тренажер безопасен для эксплуатации.

02- Установите тренажер на ровную сухую поверхность, не допускайте попадания влаги и воды.

03- Подложите что-нибудь (например, резиновый коврик или деревянную доску) под тренажер в месте сборки, чтобы избежать загрязнения и пр.

04- Перед тем, как начать тренировку, уберите всё вокруг тренажера в радиусе 2 метров.

05- Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода а тренажером. Используйте только прилагаемые или рекомендуемые инструменты для сборки или ремонта тренажера. После тренировки сразу протирайте тренажер от пота.

06- Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на Ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы тренировок. Он определит максимальные показатели (пульса, мощности, продолжительности тренировки), до которых Вы можете тренироваться, а также предоставит точную информацию во время выполнения программы тренировок. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.

07- Пользуйтесь тренажером только, если он находится в исправном состоянии. Используйте только оригинальные детали для любого вида ремонта.

08- На тренажере одновременно может тренироваться только один человек.

09- Носите только спортивную одежду и обувь во время тренировки. Ваша обувь должна быть подходящей именно для этого вида тренировок.

10- Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.

11- Дети и люди с физическими дефектами могут пользоваться тренажером только в присутствии других людей, которые могут оказать помощь.

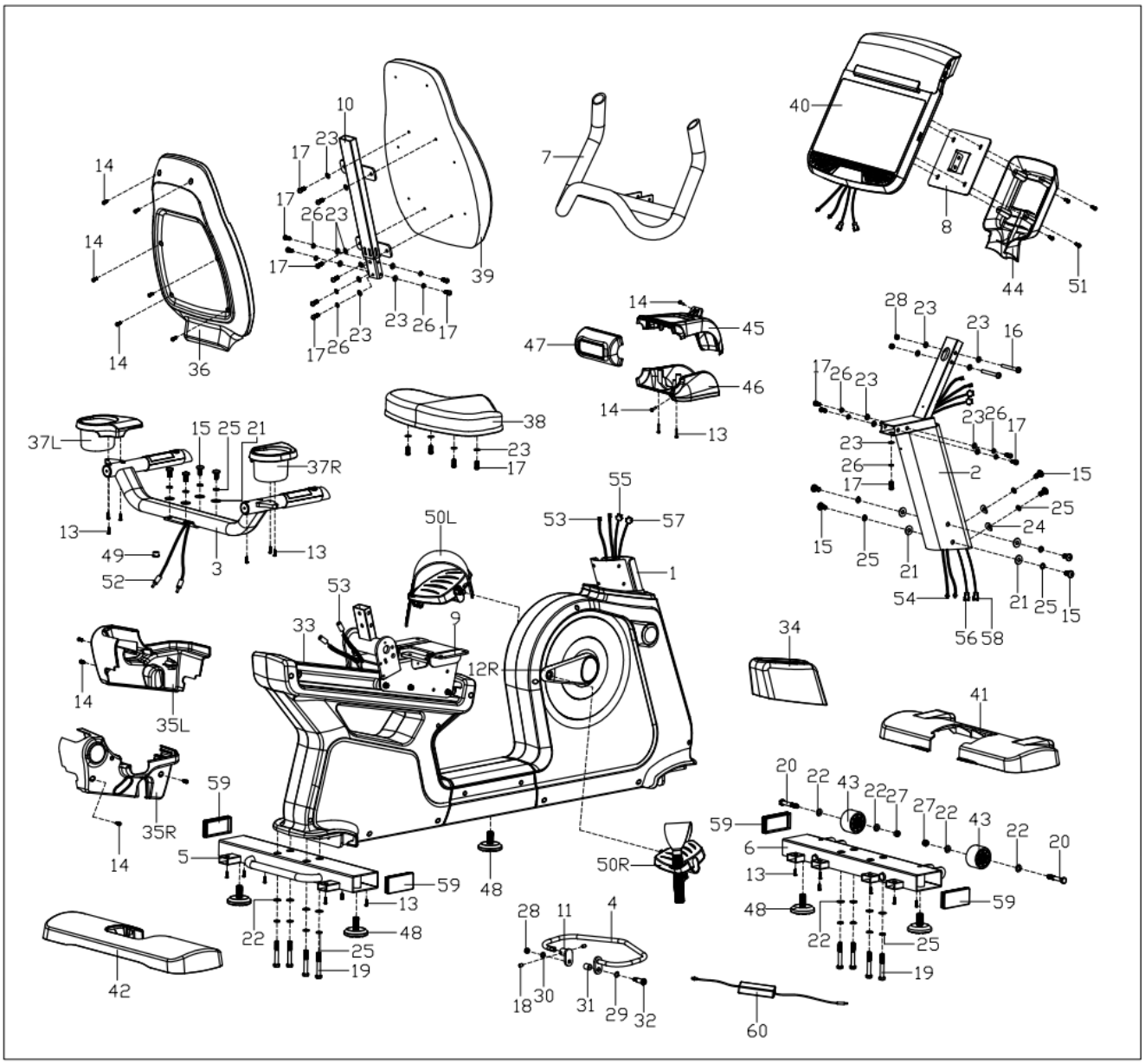
12- Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот.

13- Чтобы снизить риск поражения электрическим током, возникновения пожара, получения ожогов или других возможных травм, изучите данное руководство, а также примите необходимые меры предосторожности до начала тренировок.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ / Максимальный вес пользователя: 180 кг

CXEMA



10
23
17
17
26
23
17
39
23
26
17
17
26
23
14
14
14
36
7
40
8
44
51
14
45
47
46
14
13
28
23
23
16
17
26
23
23
26
17
23
26
17
2
15
25
24
15
25
21
54
21
25
15
56
58
38
23
17
37L
15
25
21
37R
13
49
52
3
13
55
53
57
50L
1
53
33
9
12R
34
14
35L
41
35R
14
59
5
59
13
48
22
25
19
42
48
50R
20
22
43
22
27
27
22
43
22
20
59
6
13
48
59
22
25
19
28
11
4
18
30
31
29
32
60

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	31	Распорная втулка	1
2	Стойка	1	32	Болт	1
3	Ручки	1	33	Направляющий рельс	1
4	Регулирующая ручка	1	34	Крышка стойки	1
5	Задний стабилизатор	1	35L/R	Крышка сиденья	1/1
6	Передний стабилизатор	1	36	Крышка спинки	1
7	Руль	1	37L/R	Подстаканник	1/1
8	Компьютерный блок	1	38	Сиденье	1
9	Подседельная рама	1	39	Спинка	1
10	Рама спинки	1	40	Консоль	1
11	Соединительная регулирующая деталь	1	41	Крышка переднего стабилизатора	1
12L/R	Шатун	1/1	42	Крышка заднего стабилизатора	1
13	Саморез с крестообразным шлицем ST4.2x18	20	43	Транспортировочный ролик	2
14	Крестовой винт M5x15	12	44	Задняя крышка консоли	1
15	Болт с шестигранной головкой M10×20	10	45	Верхняя крышка консоли	1
16	Болт с шестигранной головкой M8x70xL15	2	46	Нижняя крышка консоли	1
17	Болт с шестигранной головкой M8x20	19	47	Передняя крышка консоли	1
18	Болт с шестигранной головкой M8x10	2	48	Регулирующая ножка	5
19	Болт с шестигранной головкой M10x70 xL25	8	49	Торцевая крышка	1
20	Болт с шестигранной головкой M10x65 xL15	2	50L/R	Педаль	1/1
21	Плоская шайба D26xd10x2	8	51	Крестовой винт M5x15	4
22	Плоская шайба D20xd10x2	12	52	Провод контактного датчика	2
23	Плоская шайба D16xd8x1.5	23	53	Соединительный провод контактного датчика 1	2
24	Изогнутая шайба Ф10.2xФ25x2	2	54	Соединительный провод контактного датчика 2	2
25	Пружинная шайба d10	18	55	Соединительный провод осветительной панели 1	1
26	Пружинная шайба d8	11	56	Соединительный провод осветительной панели 2	1
27	Гайка с нейлоновой вставкой M10	2	57	Соединительный провод консоли 1	1
28	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3	58	Соединительный провод консоли 2	1
29	Пружинная шайба Ф12xФ16x0.3	1	59	Квадратная крышка	4
30	Плоская шайба D16xd8x1.5	1	60	Адаптор	

ПРИМЕЧАНИЕ:

Большая часть деталей упакована отдельно, но некоторые компоненты оборудования предварительно собраны. В этом случае, достаньте/разберите деталь и переустановите так, как этого требует инструкции по сборке.

Точно следуйте инструкции, запишите, где находилась деталь, согласно предварительной сборке.

Прежде чем приступить к работе, полностью ознакомьтесь с руководством и процессом сборки.
Несмотря на то, что данное изделие может быть собрано одним человеком, мы рекомендуем обратиться за помощью к другому человеку. Это особенно удобно при сборке нескольких деталей одновременно или перемещении оборудования.
Совет по сборке: всегда предварительно подготавливайте детали, необходимые для следующего этапа сборки.

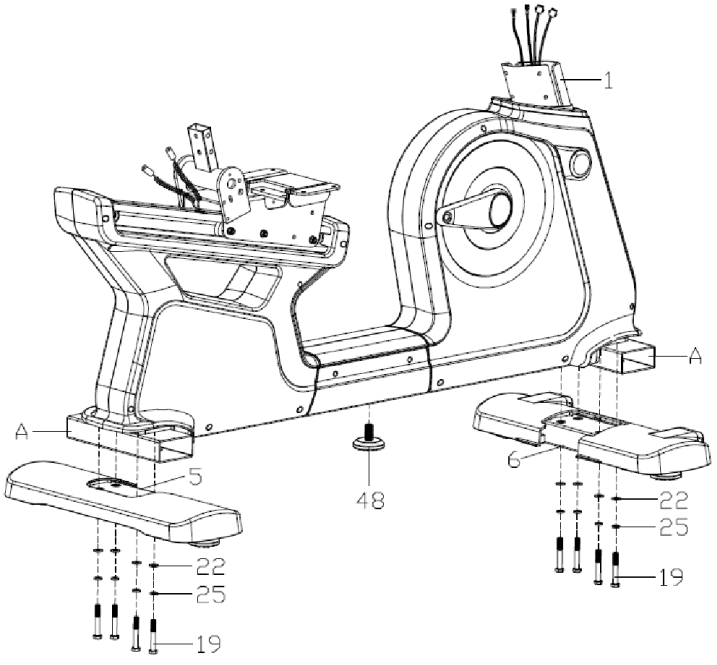
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1:
Извлеките упаковочную трубку (A) из основной рамы (1). Уберите упаковочную трубку (A), она может пригодиться для использования в дальнейшем.

Прикрепите задний (5) и передний стабилизаторы (6) к основной раме (1), используя болты с шестигранной головкой (19), пружинные (25) и плоские шайбы (22).

Закрепите регулирующую ножку (48) на основной раме (1).

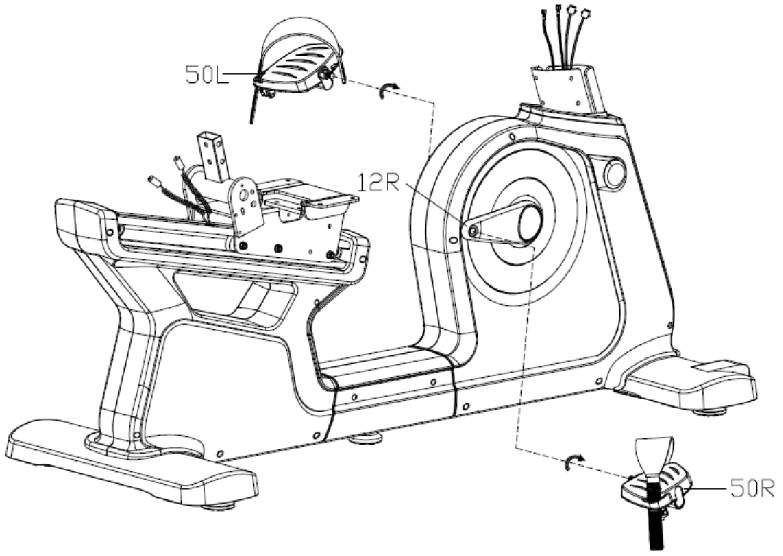
Отрегулируйте ножку (48) так, чтобы она была параллельна ножкам заднего (5) и переднего стабилизаторов (6).



Шаг 2:

Прикрепите педали (50L/R) к шатунам (12L/R) соответственно их маркировкам с помощью гаечного ключа.
Примечание: маркировки “L“ и “R” обозначают левую и правую стороны. Педаль (L) должна закручиваться против часовой стрелки относительно шатуна (L). Напротив, педаль (R) должна закручиваться по часовой стрелке относительно шатуна (R).

Примечание: перед тренировкой убедитесь, что педали надежно зафиксированы, чтобы избежать повреждения резьбы педалей или шатунов, регулярно это проверяйте.

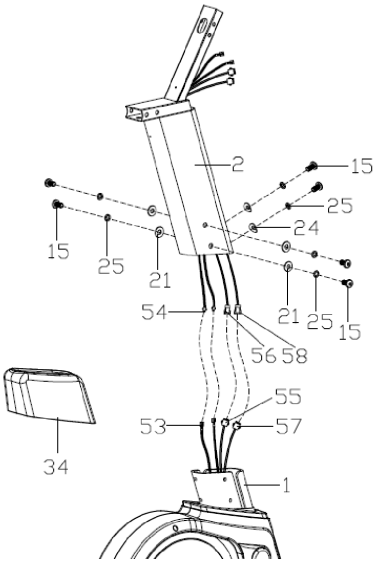


Шаг 3:

Сдвиньте вниз крышку стойки руля (34) до стойки руля (2).

Соедините между собой провода контактного датчика 1 и 2 (53 и 54), провода осветительной панели 1 и 2 (55 и 56) и провода консоли 1 и 2 (57 и 58).

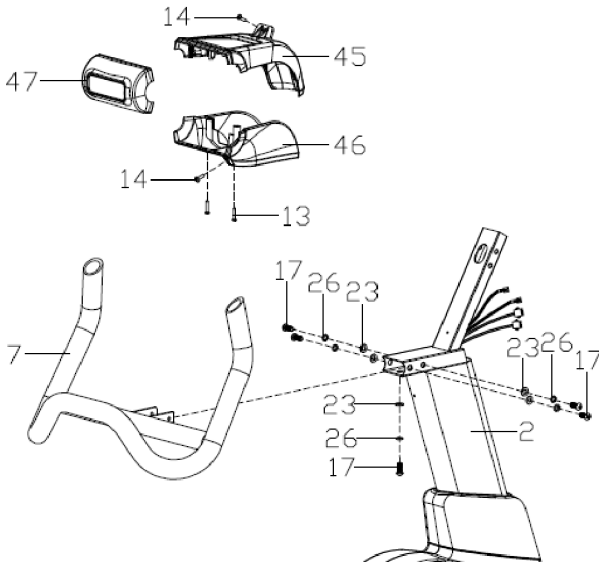
Прикрепите стойку (2) к основной раме (1) с помощью шестигранных болтов (15), пружинных (25) и плоских шайб (21), а затем закройте их крышкой (34).



Шаг 4:

Прикрепите руль (7) к стойке (2) с помощью шестигранных болтов (17), пружинных (26) и плоских шайб (23).

Прикрепите верхнюю (45) и нижнюю (46) крышки консоли к стойке (2) с помощью самореза (13) и винтов (14) с крестообразным шлицем. Закрепите переднюю крышку консоли (47) на верхней (45) и нижней (46) крышках.

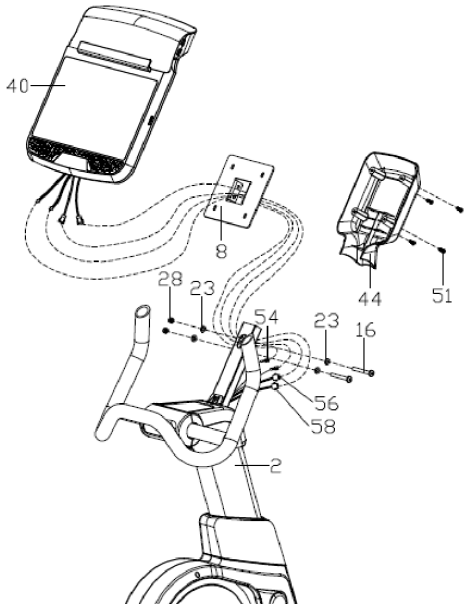


Шаг 5:

Прикрепите компьютерный блок (8) к стойке (2) с помощью шестигранного болта (16), плоских шайб (23) и гаек с нейлоновой вставкой (28).

Пропустите провод консоли (40) через компьютерный блок (8) и стойку (2), подключите соединительный провод контактного датчика 2 (54), соединительный провод осветительной панели 2 (56) и соединительный провод консоли 2 (58) к проводам консоли (40), как показано на рисунке.

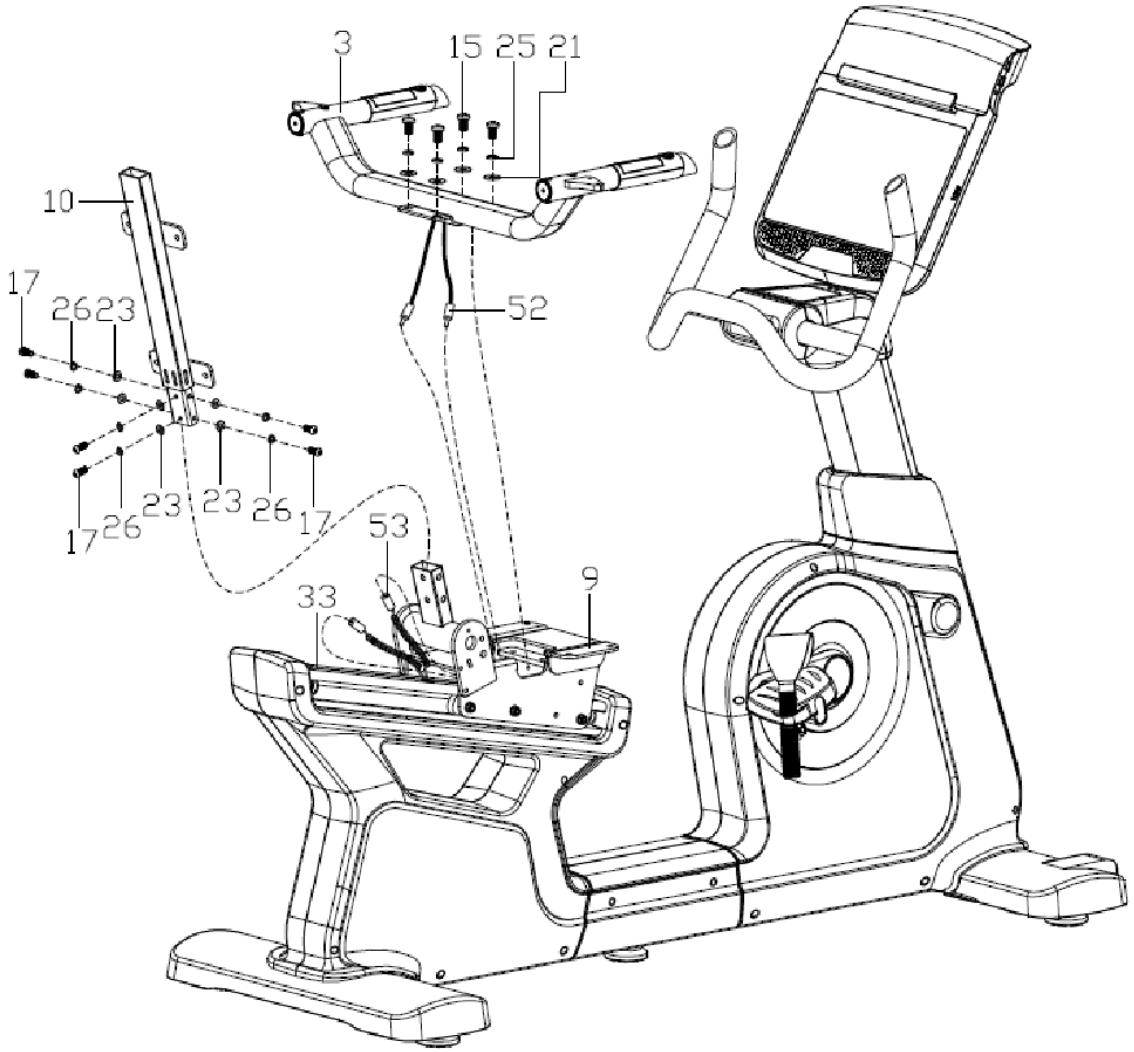
Прикрепите консоль (40) и заднюю крышку консолии (44) к блоку (8) с помощью крестового винта (51).



Шаг 6:

Пропустите провод контактного датчика (52) через направляющий рельс (33) и подключите к соединительному проводу контактного датчика 1 (53), а ручки (3) прикрепите к подседельной раме (9) с помощью шестигранных болтов (15), пружинных (25) и плоских шайб (21).

Вставьте раму спинки (10) в подседельную раму (9), а затем зафиксируйте ее с помощью шестигранных болтов (17), пружинных (26) и плоских шайб (23).

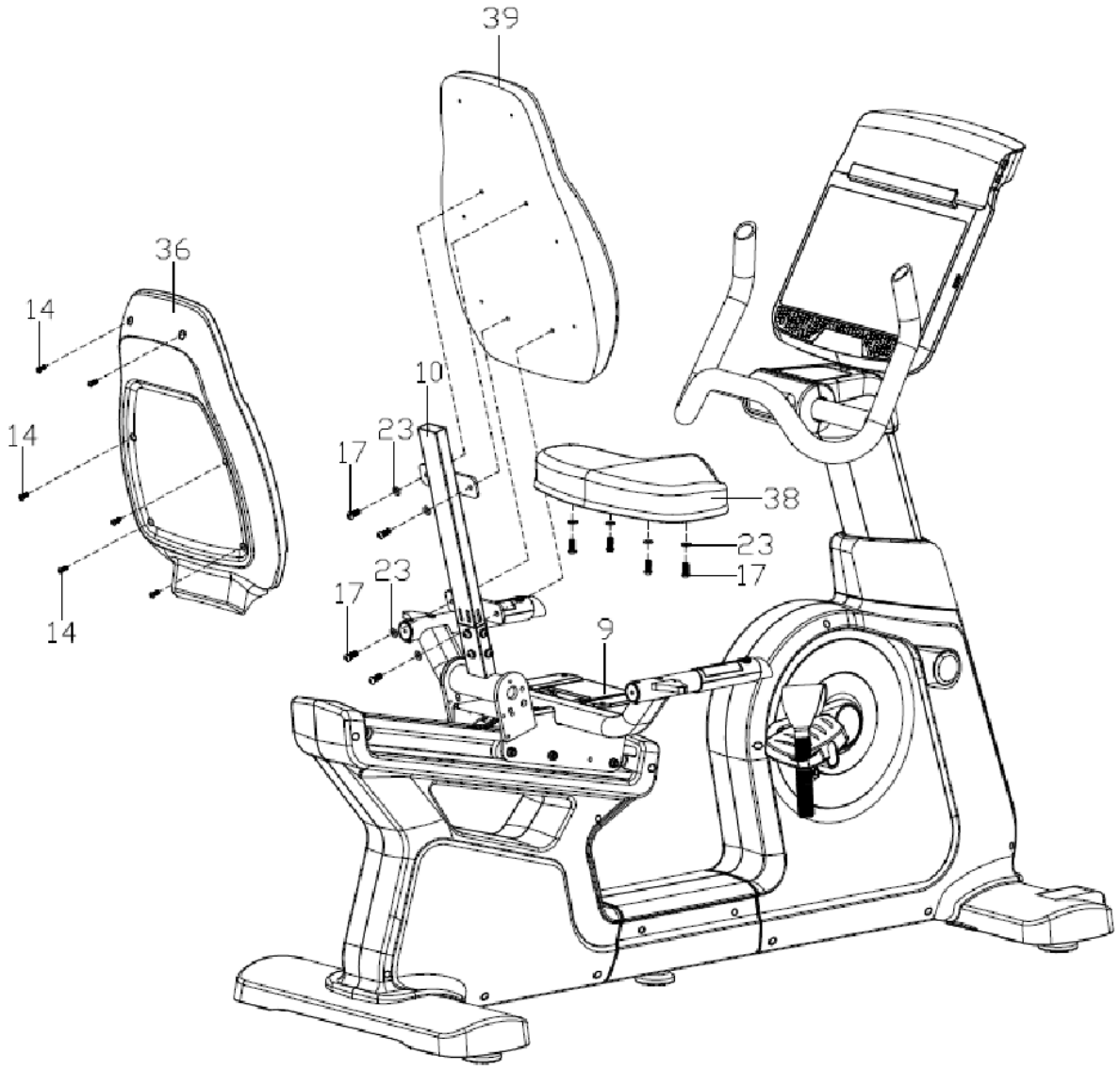


Шаг 7:

Прикрепите спинку (39) к раме (10) с помощью шестигранных болтов (17) и плоских шайб (23).

Прикрепите крышку спинки (36) к спинке (39) с помощью винтов с крестообразным шлицем (14).

Прикрепите сиденье (38) к подседельной раме (9) с помощью шестигранных болтов (17) и плоских шайб (23).

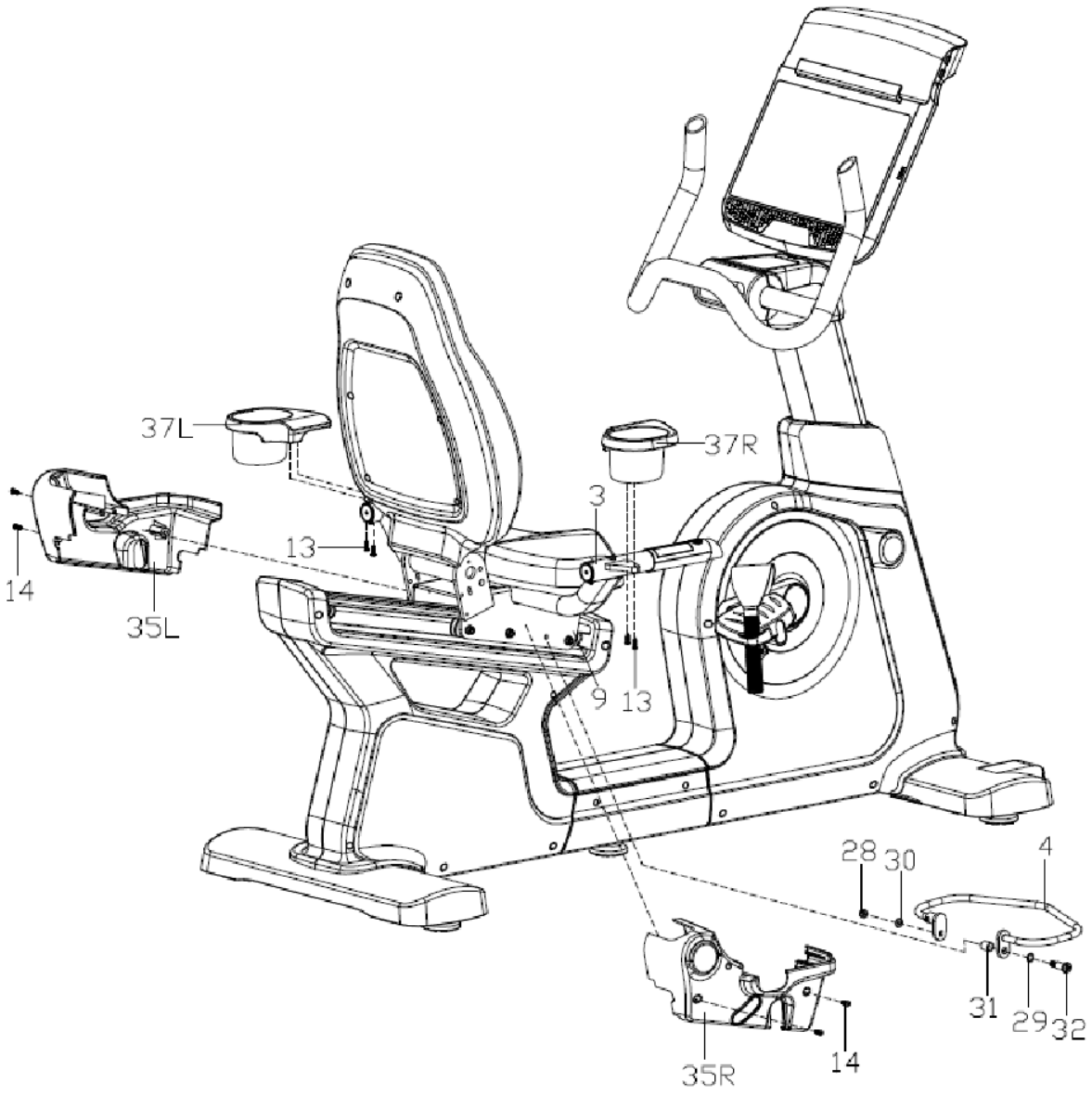


Шаг 8:

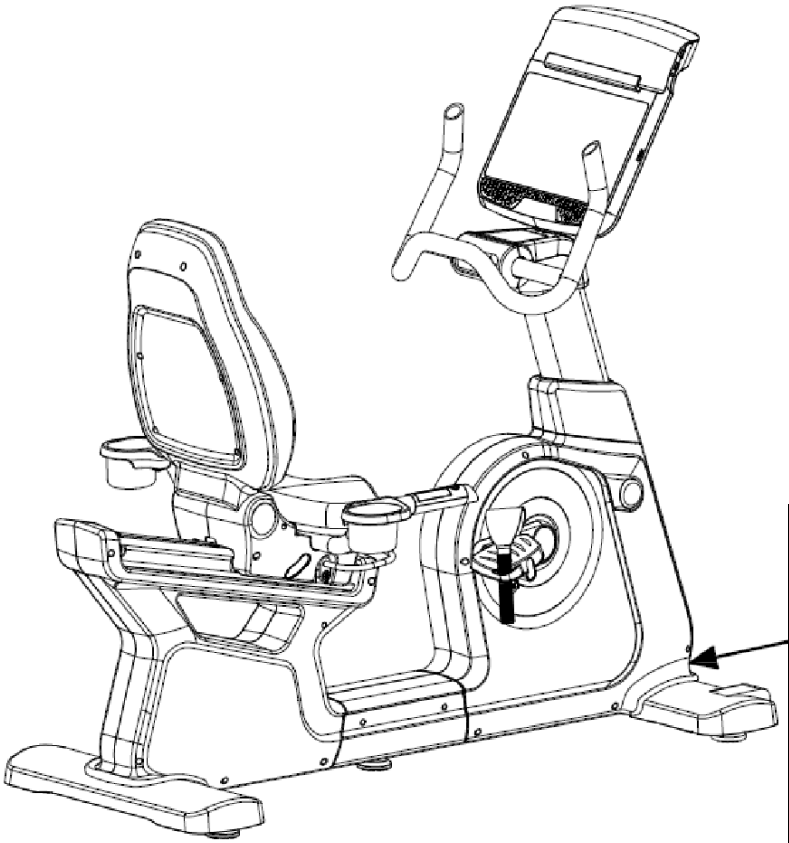
Прикрепите крышки сиденья (35L/R) к подседельной раме (9) с помощью винтов с крестообразным шлицем (14).

Прикрепите подстаканники (37L/R) к ручкам (3) с помощью крестовых саморезов (13).

Прикрепите регулирующую ручку (4) к подседельной раме (9) с помощью болта (32), распорной втулки (31), пружинной шайбы (29), плоской шайбы (30) и гайки с нейлоновой вставкой (28).



ВНИМАНИЕ!



Аккумулятор, естественно, будет потреблять электроэнергию, когда оборудование не используется длительное время или используется неразумно.
Если экран гаснет после прекращения движения, откройте крышку розетки и вставьте прилагаемый адаптер 12В/4А для полной зарядки в течение 8 часов. В течение этого периода оборудование может использоваться в обычном режиме.

РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки - подготовить Ваше тело к упражнениям и минимизировать риск получения травмы во время тренировки. Сделайте разминку в течении 2-5 минут перед силовой или аэробной тренировкой. Делайте упражнения, которые увеличат Ваш пульс и разогреют необходимые мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Очень важно делать растяжку пока мышцы разогреты после разминки, а также после силовой тренировки или аэробной нагрузки. Мышцы лучше растягиваются в это время из-за повышенной температуры, что снижает риск травмирования. При растяжке, удерживайте положение в течение 15 - 30 секунд. НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ.



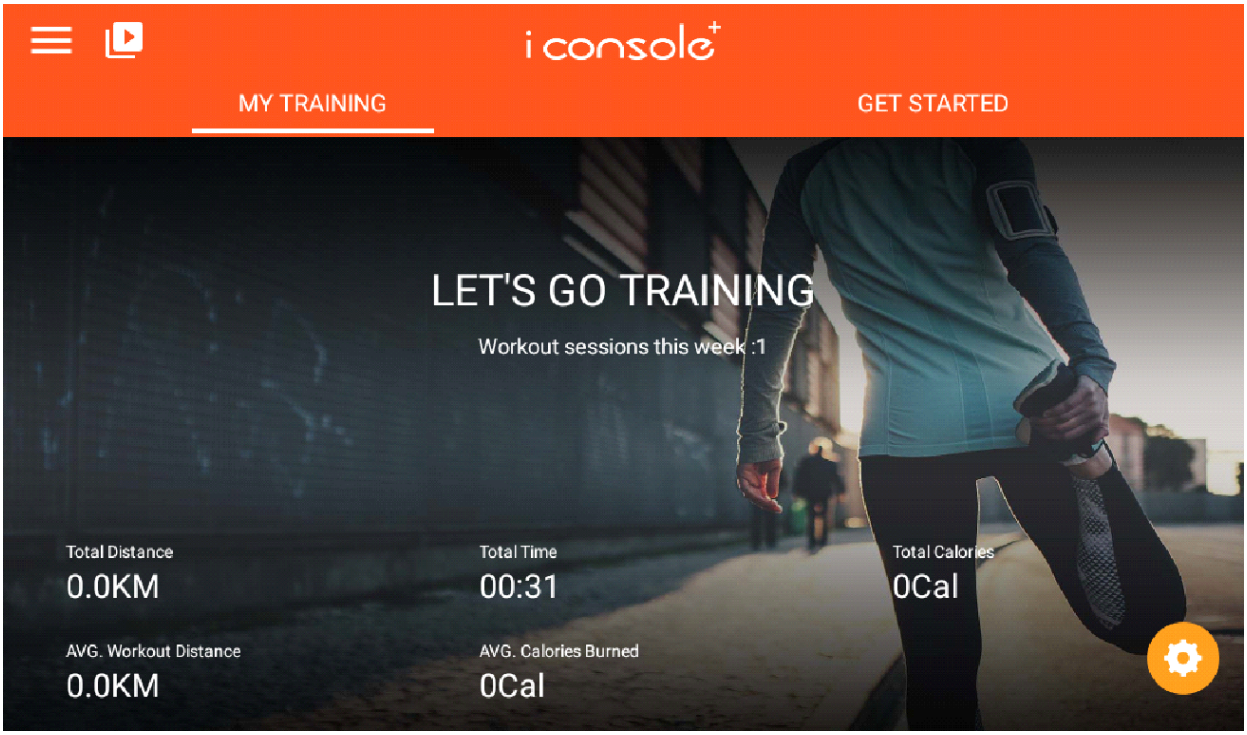
Не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом программы тренировок.

ЗАМИНКА

Цель заминки - вернуть тело в нормальное или близкое к нормальному состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений возвращает нормальную циркуляцию крови.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ SV86XX/SV85XX

1. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ (Домашняя страница):



2. Описание функций:

A. МОЯ ТРЕНИРОВКА: Отображение общих данные о движении
B. НАЧАЛО:
Быстрый старт / Интервальная тренировка / Свой маршрут / Постоянная мощность / Автоматическая программа / Контроль ЧСС
Всего шесть режимов упражнений на выбор

C. Настройки системы **:** на этой странице можно управлять учетной записью для входа в систему / домашней страницей / архивными данными / новыми привязанными аккаунтами / настройками и другими функциями

D. Регулировка громкости:

E. Регулировка яркости:

F. Выбор часового пояса:

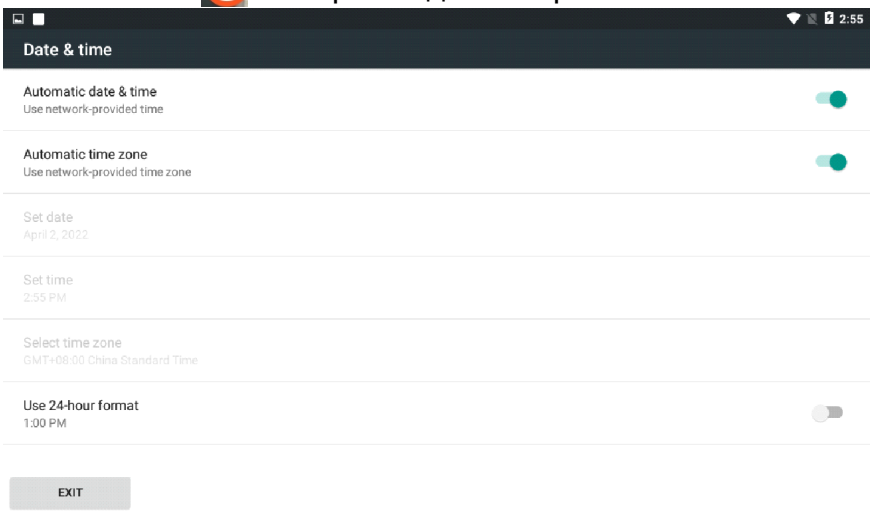
G. Настройка Wi-Fi:

H. Функция беспроводного измерения ЧСС (Bluetooth)
I. Управление вентилятором: выключен, высокая скорость, средняя скорость, низкая скорость.

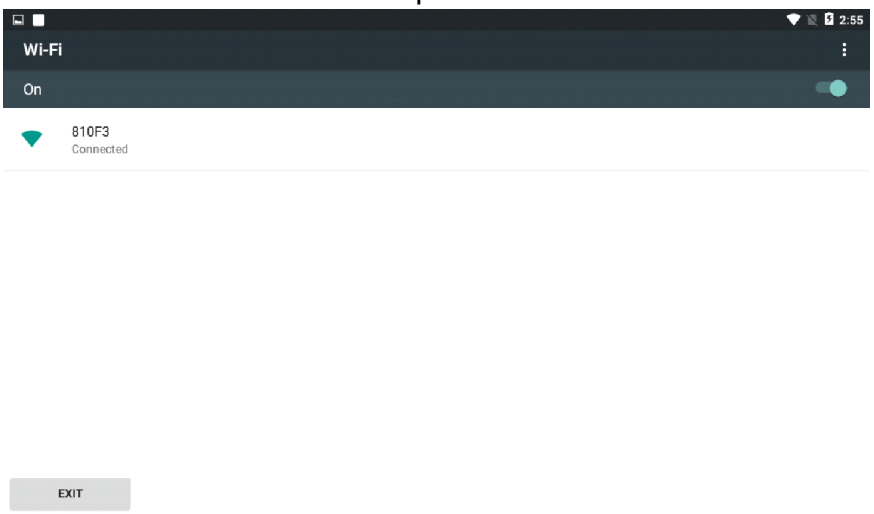
J. Режим мультимедиа:
NETFLIX、YOUTUBE、SPOTIFY、KINOMAP、CHROME、FACEBOOK、TWITTER、INSTAGRAM、AMAZON PRIME VIDEO、AMAZON SHOPPING

PS. Приложение мультимедиа будет оптимизировано в зависимости от доступности.

Настройка даты и времени



Настройка Wi-FI



ЧСС



3. Диапазон отображения

НАЗВАНИЕ	Описание
РАССТОЯНИЕ	Отображение пройденного расстояния Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.9 (циклично)
СКОРОСТЬ	Отображение текущей скорости Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.9
ОБОРОТЫ	Отображение оборотов в минуту Диапазон: 0 - 999
ВРЕМЯ	Отображение пройденного времени Диапазон отображения: 0.0 ~ 99:59 (циклично)
ЧСС	Отображение частоты сердечных сокращений при движении Диапазон: 0 - 230
Зоны ЧСС	Отображение зон ЧСС Диапазон: 0% ~ 100%
Калории	Отображение расхода калорий во время выполнения упражнения Диапазон: 0 - 999
ВАТТЫ	Отображение потребляемой мощности Диапазон: 0 - 999

4. Функции кнопок:

START/PAUSE: нажатие этой клавиши во время тренировки приостанавливает ее, а в режиме паузы - запускает.
Клавиша STOP: нажатие этой клавиши останавливает тренировку
UP:нажатие этой клавиши увеличивает уровень нагрузки
DOWN:нажатие этой клавиши снижает уровень нагрузки
FAN: контролирует скорость вращения вентилятора, режимы: выключен, высокая скорость, средняя скорость, низкая скорость.

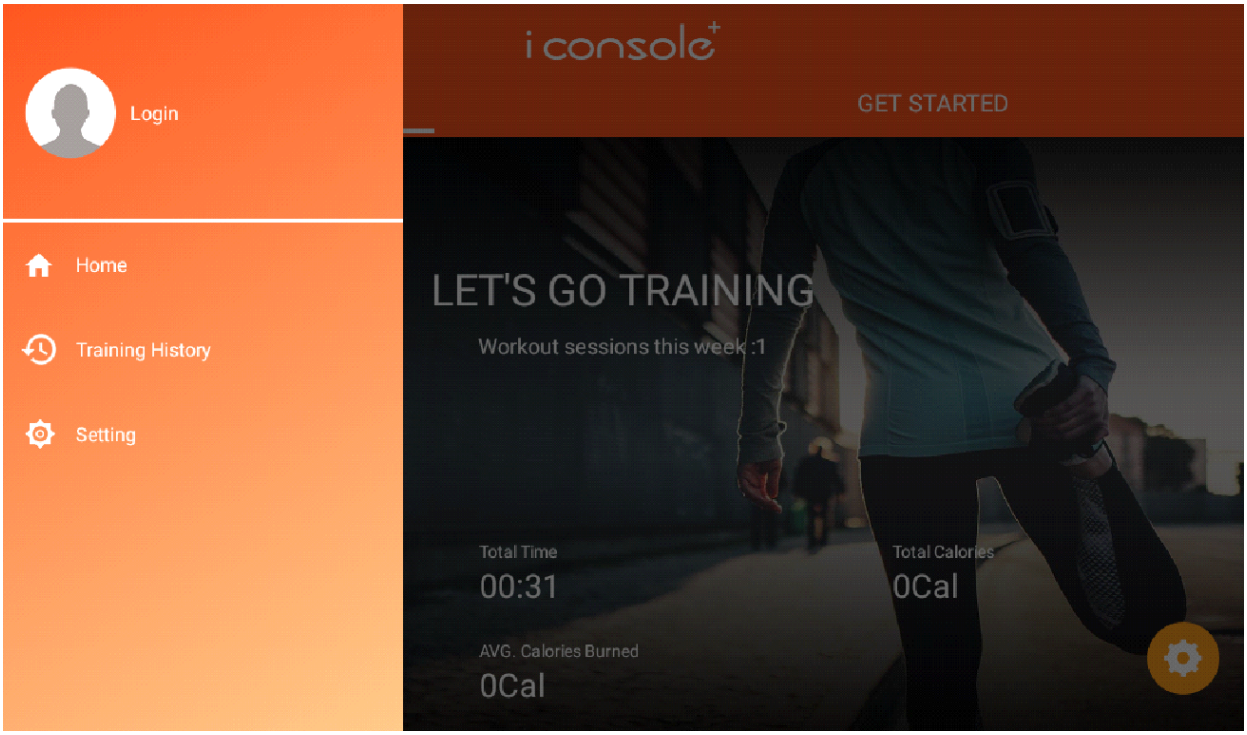
5. УПРАВЛЕНИЕ НАСТРОЙКАМИ СИСТЕМЫ:

ВХОД: **(фото)** ввод личной информации и создание учетной записи для входа (Приложение электронной почты, FB, We Chat , GOOGLE login)

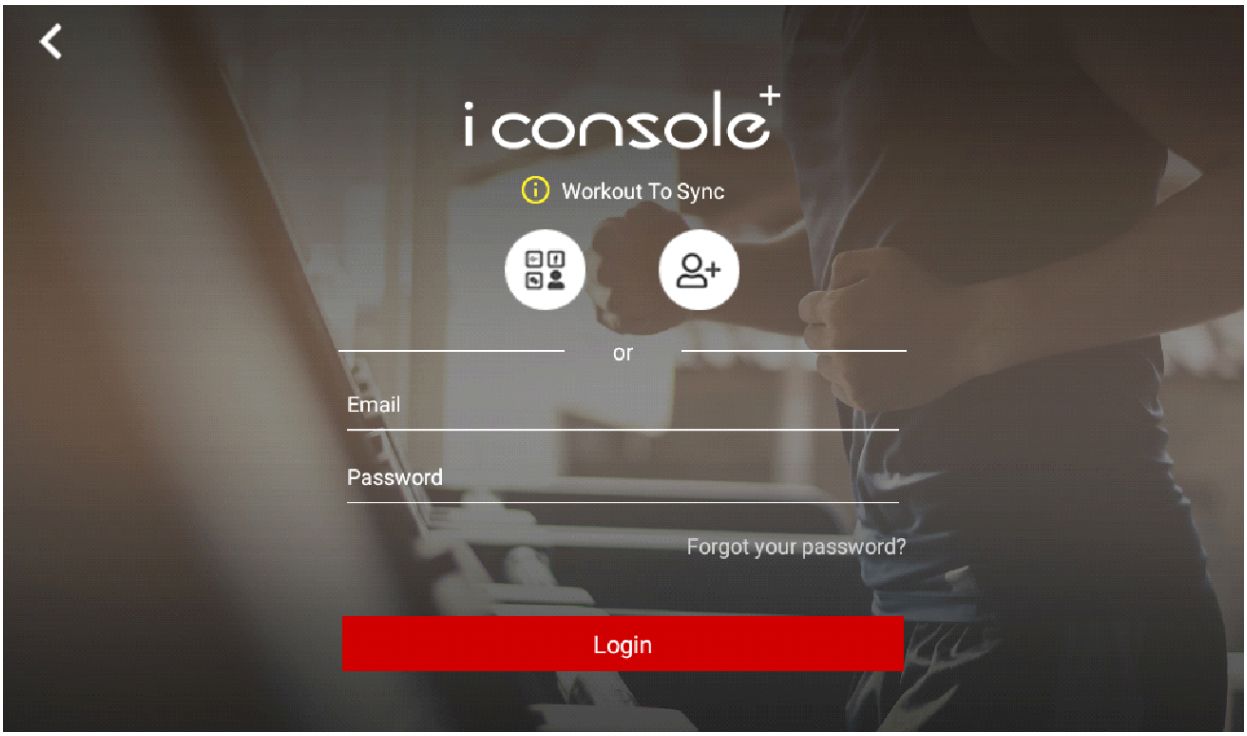
B. ДОМОЙ: возвращение на главную страницу

C. ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВКИ: запрос информации об упражнении (требуется авторизация)

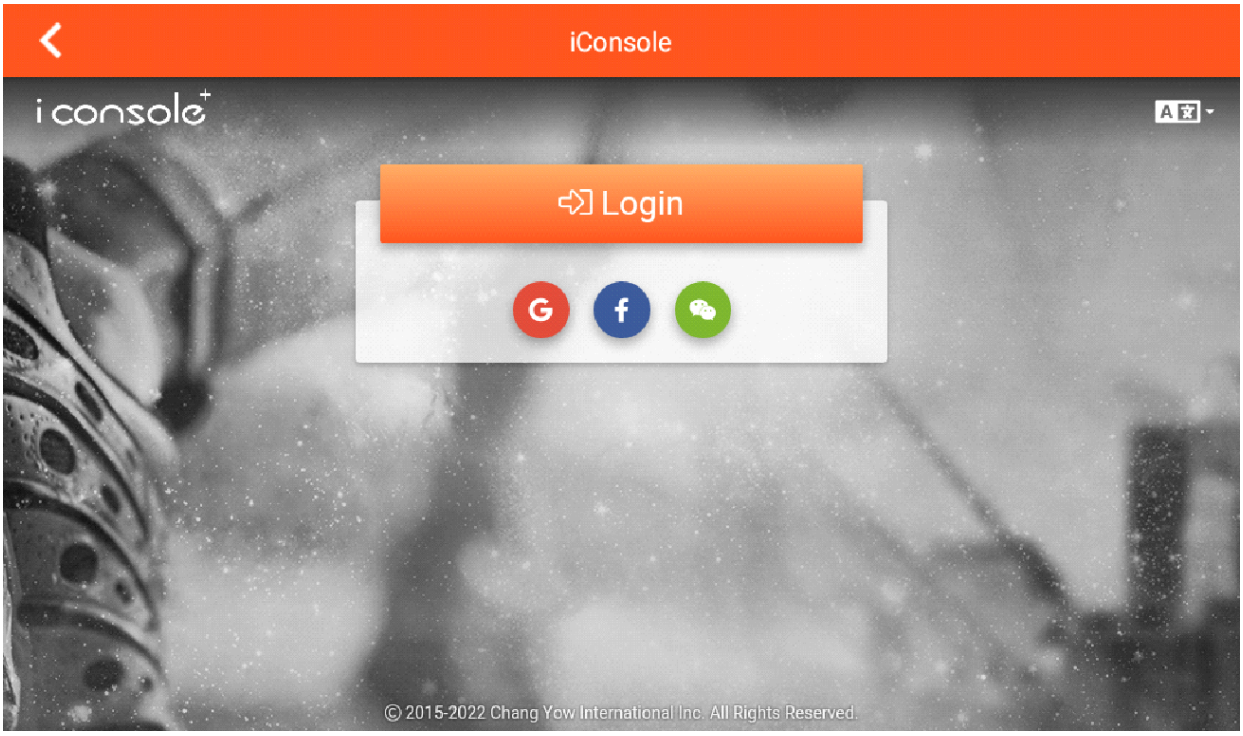
D. НАСТРОЙКА: режим настройки



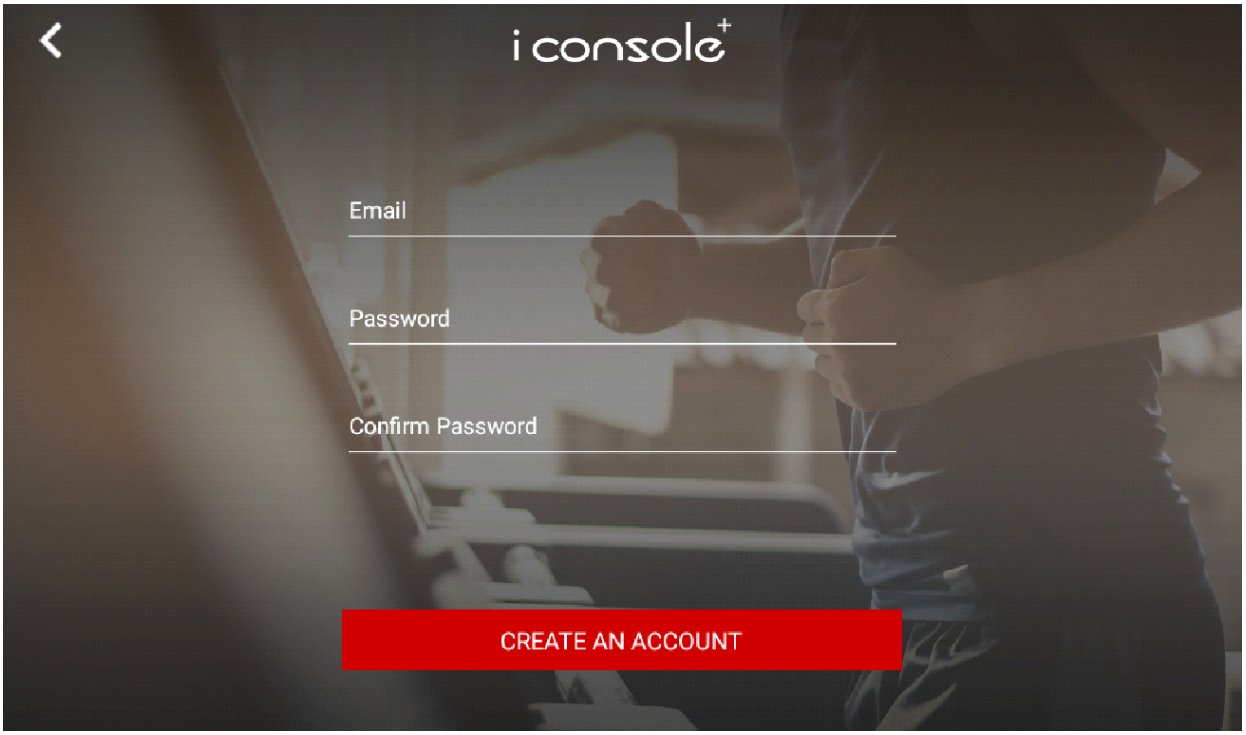
A. Нажмите на логотип (фото), чтобы войти в учетную запись, выберите Facebook /GOOGLE/ WeChat / введите пароль электронной почты для входа.



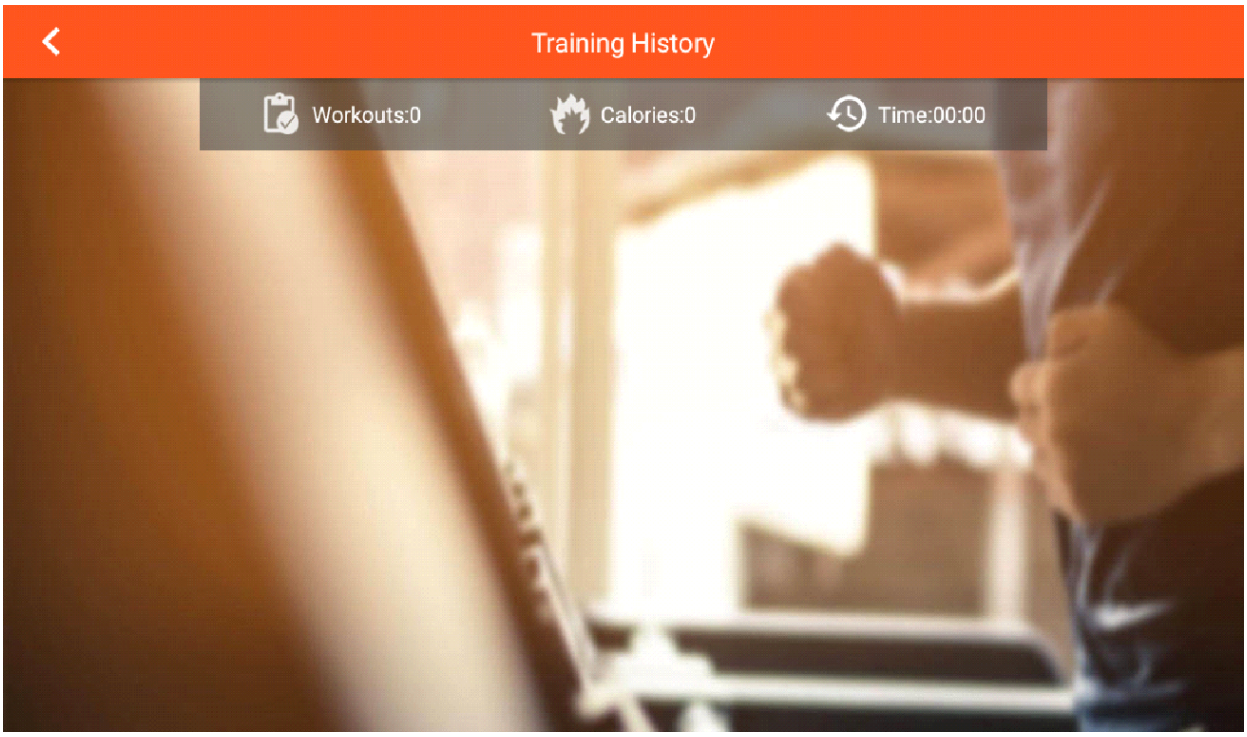
GOOGLE /FACEBOOK/WECHAT



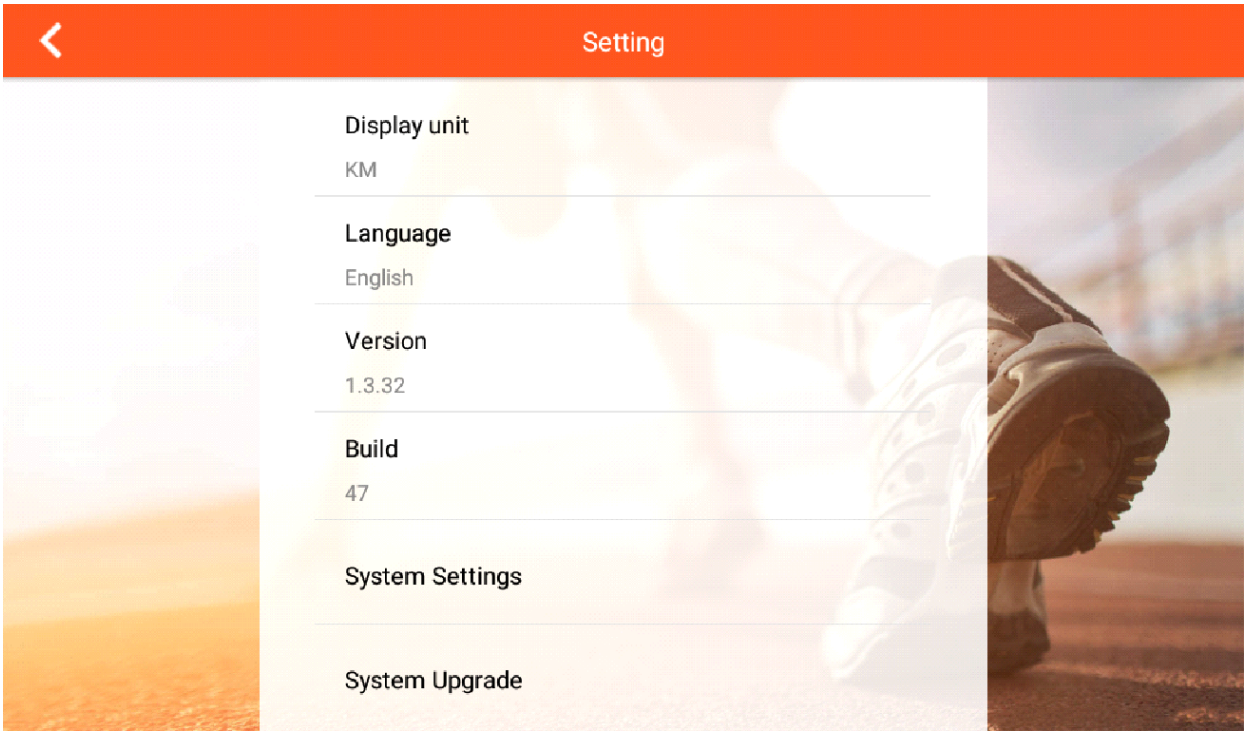
СОЗДАНИЕ АККАУНТА



B. **ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВКИ**

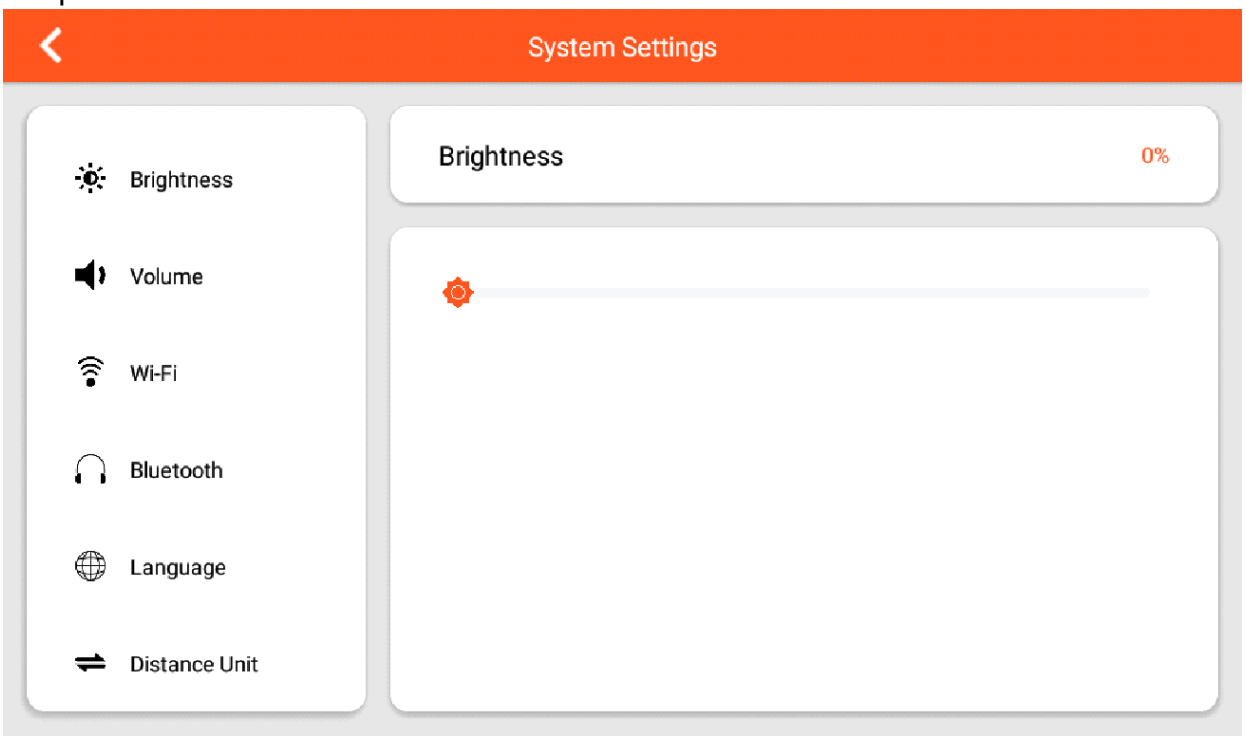


C. НАСТРОЙКИ:

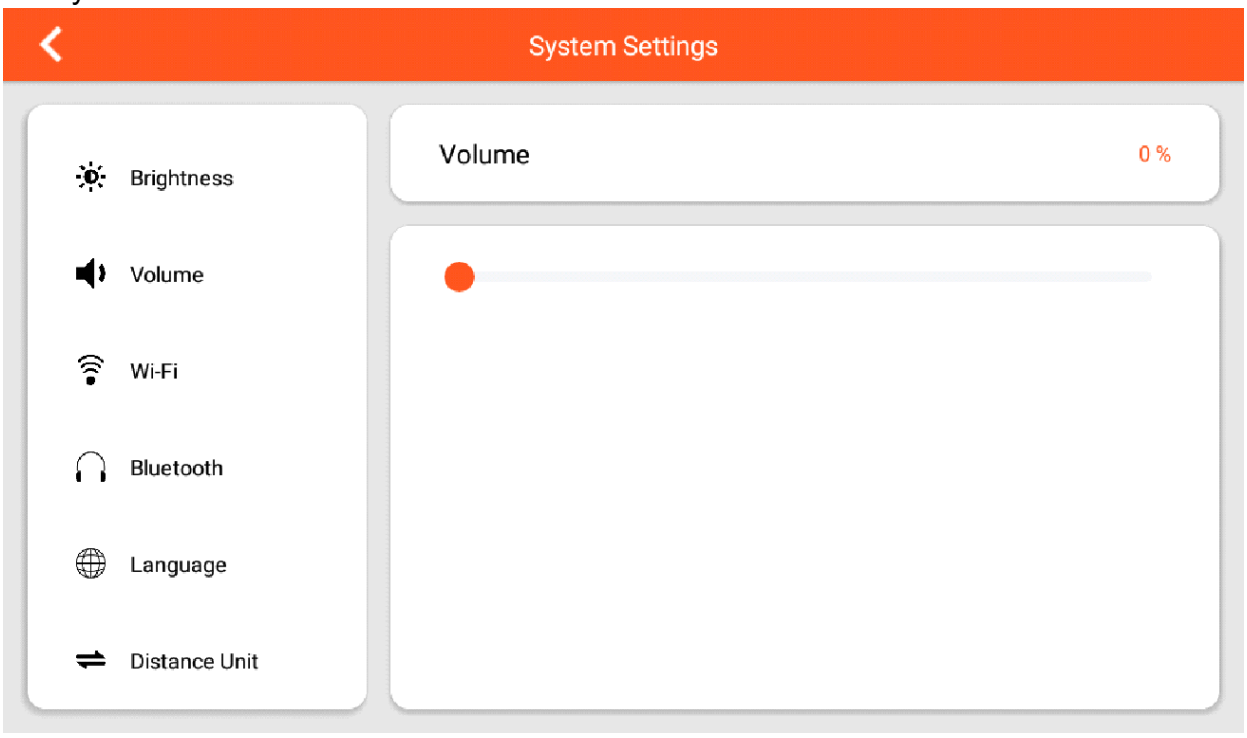


Нажмите на SYSTEM SETTINGS, чтобы войти в системные настройки (яркость, Wi-Fi, громкость, BT, язык, км/мили).

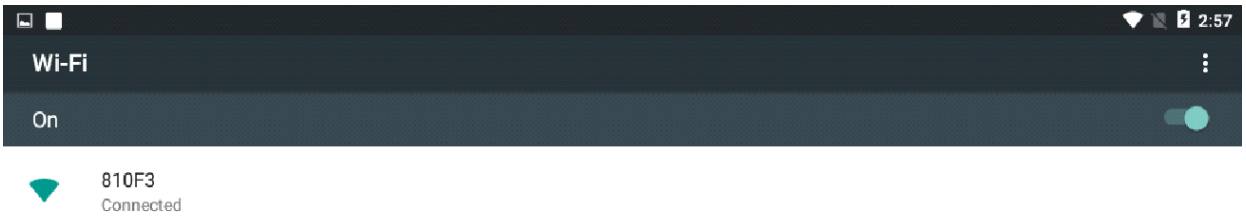
a. Яркость



b. Звук

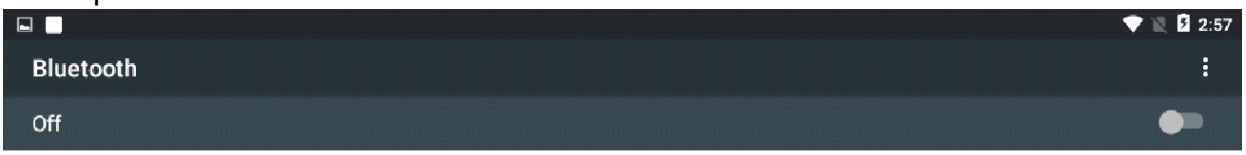


c. WI-FI



EXIT

d. Устройства Bluetooth



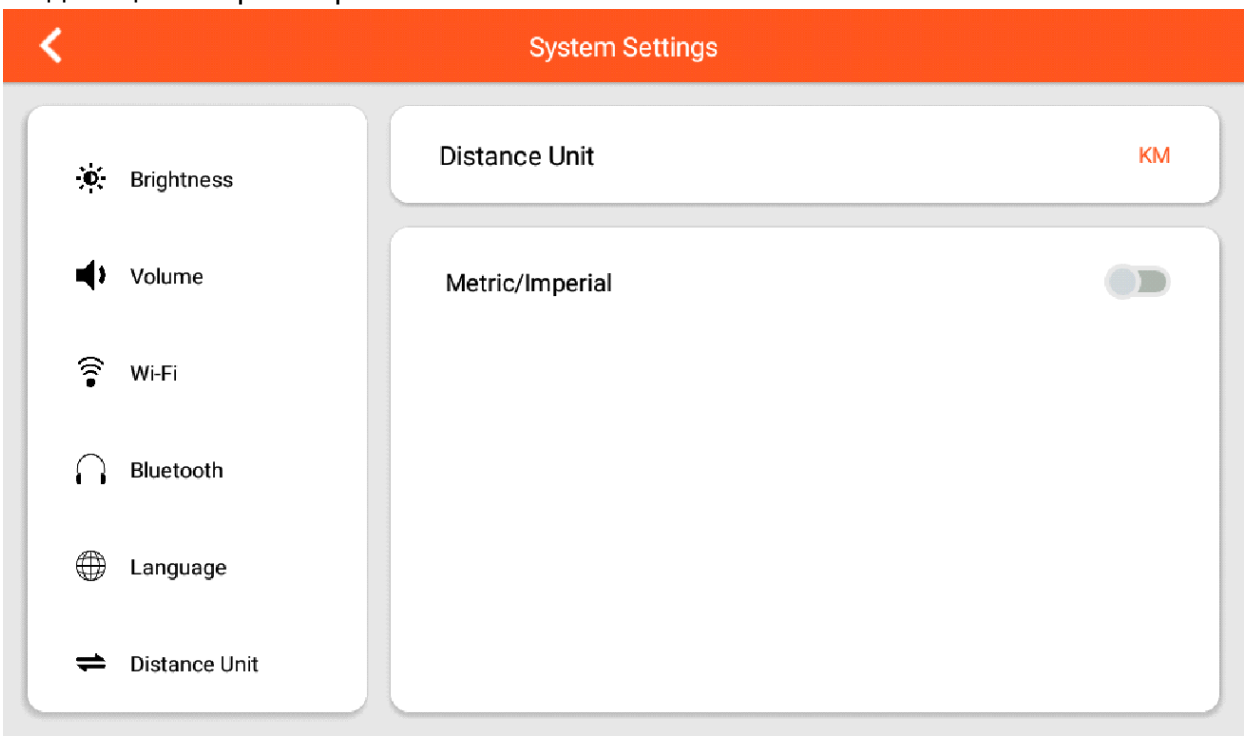
When Bluetooth is turned on, your device can communicate with other nearby Bluetooth devices.

EXIT

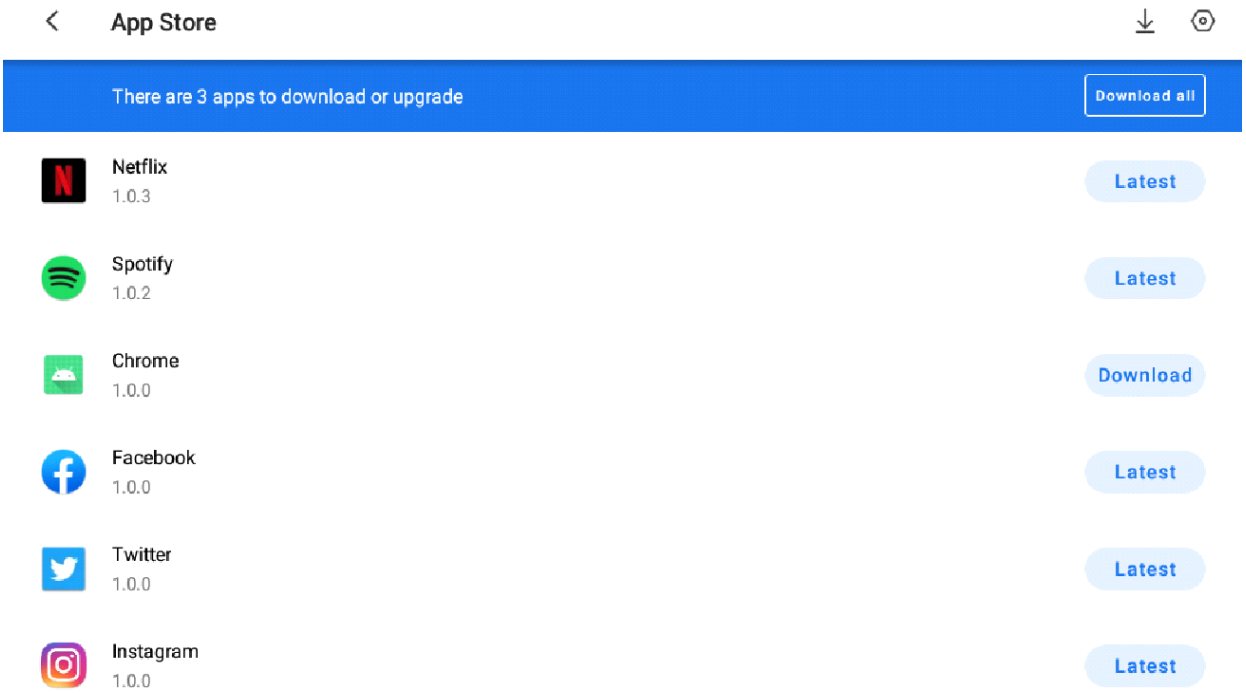
e. Язык



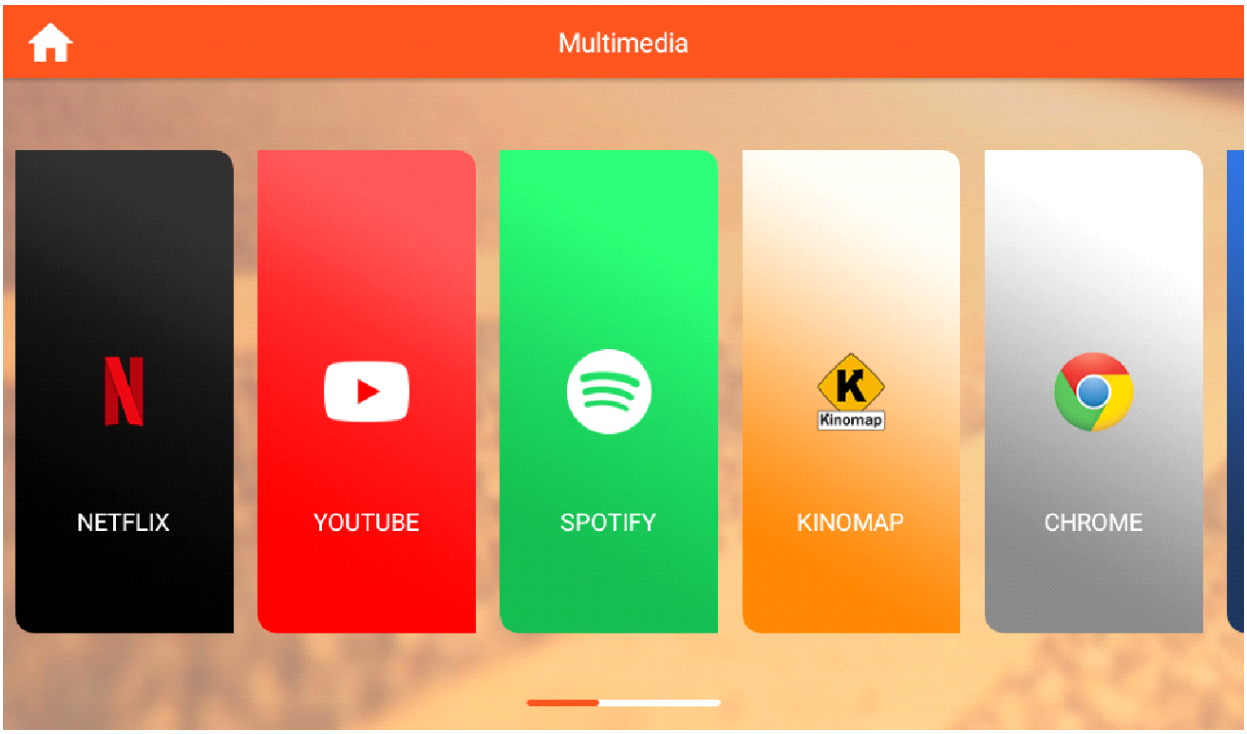
f. Единица измерения расстояния

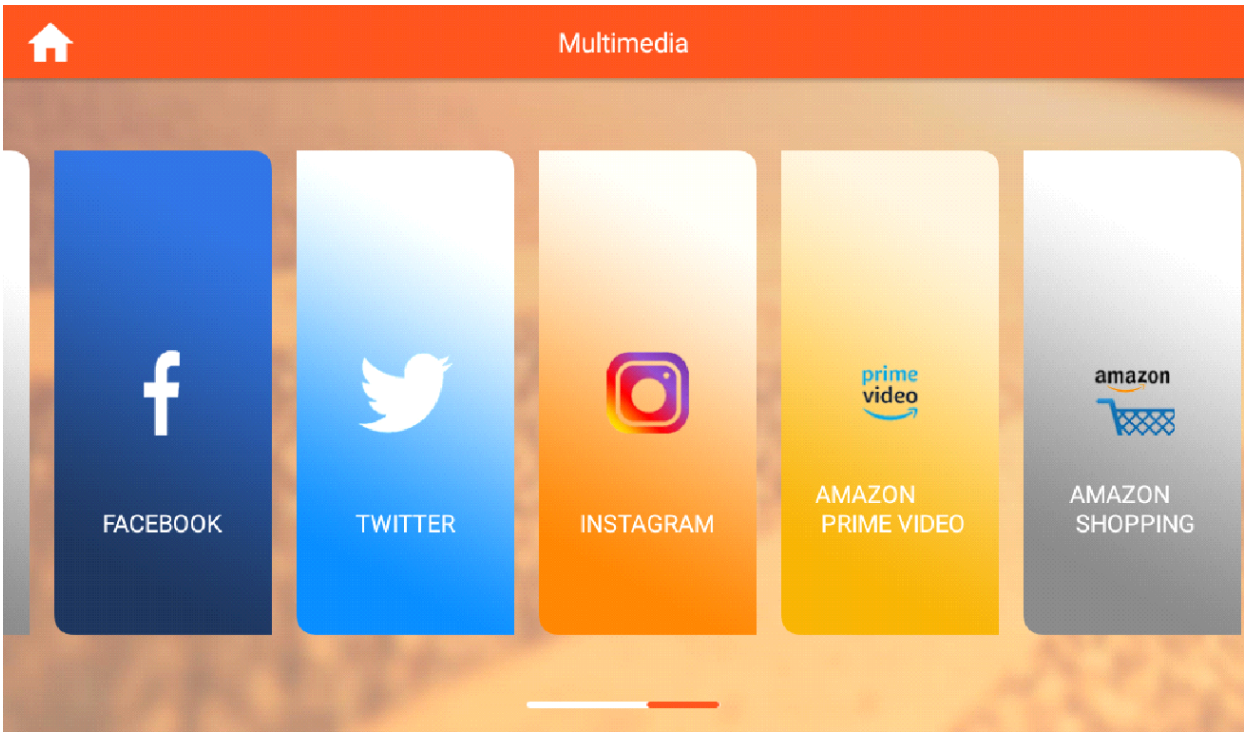


ОБНОВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ с помощью обновлений приложений

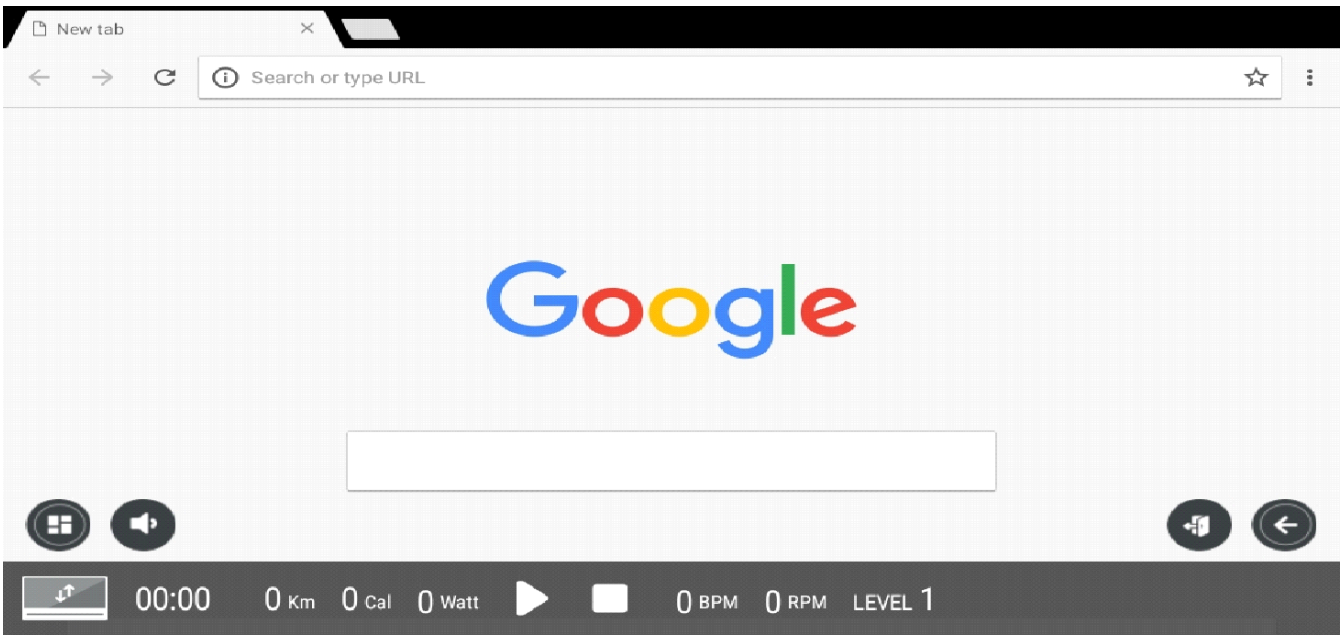


Режим мультимедиа: (проведите пальцем по странице влево/ вправо, чтобы выбрать значок приложения, которое Вы хотите использовать) :



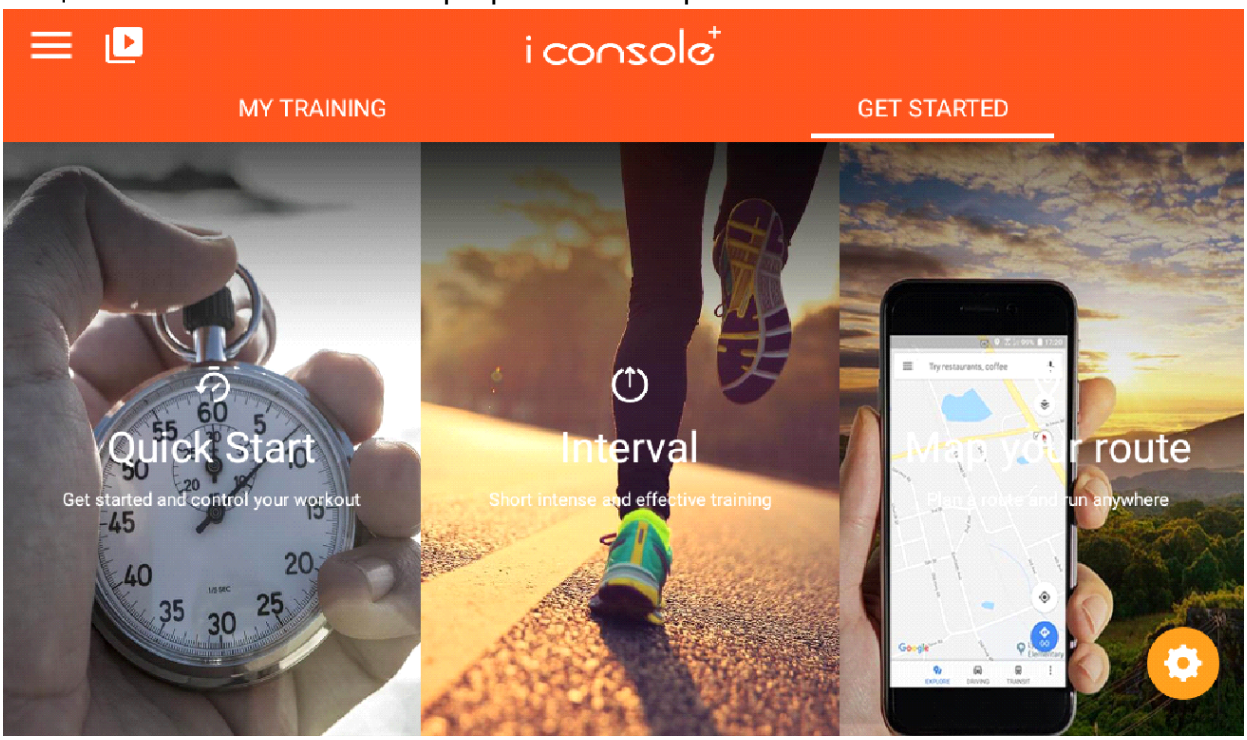


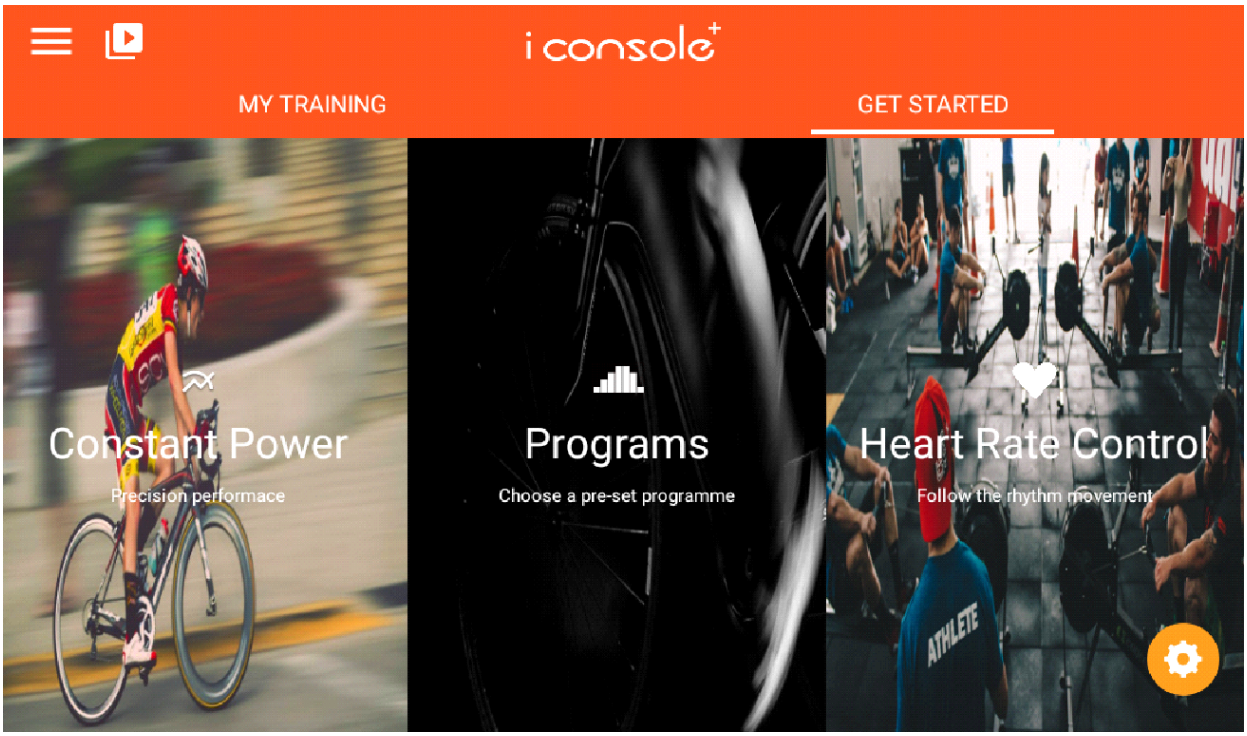
В режиме мультимедиа пользователь может нажать "_ _", чтобы отобразить или скрыть параметры тренировки, снова нажать " " для перехода на предыдущую страницу или начать " " для перехода на домашнюю страницу, нажать "_ _", чтобы начать тренировку или нажать "_ ", чтобы остановить упражнение.



7. Программы

Быстрый старт / Интервальная тренировка / Свой маршрут / Постоянная мощность / Автоматическая программа / Контроль ЧСС

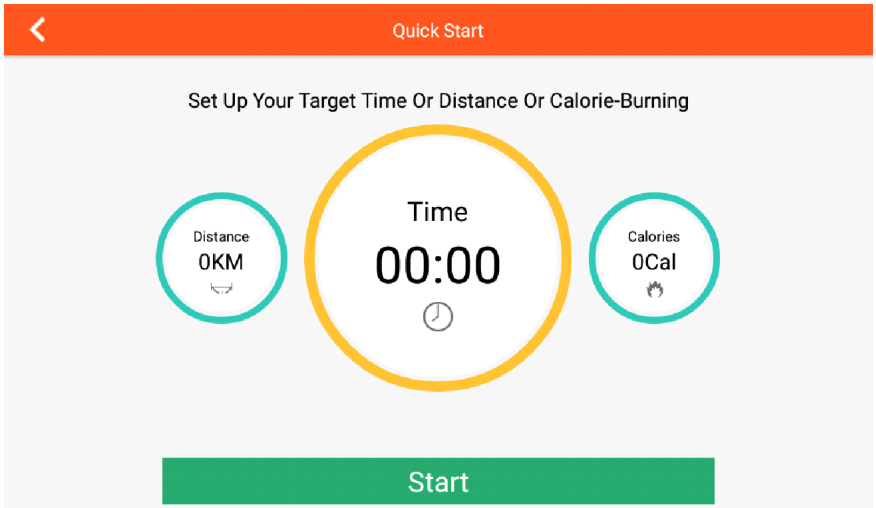


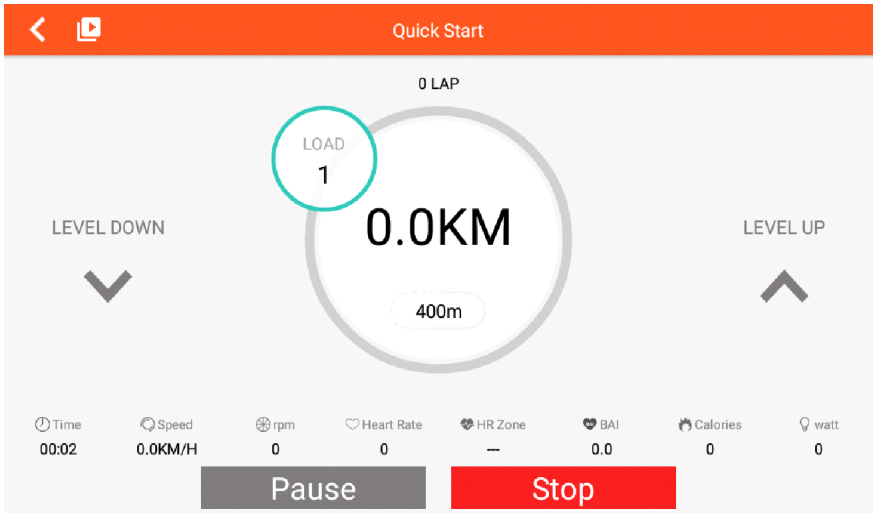


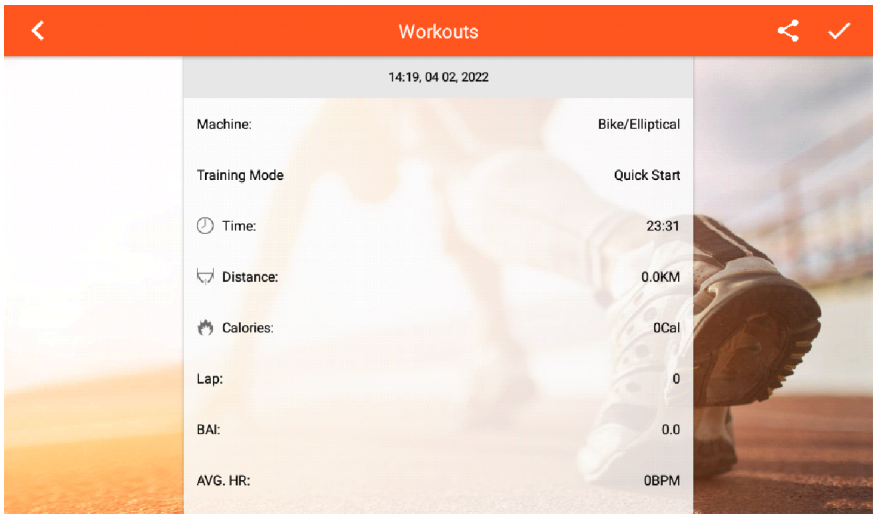
A. РЕЖИМ БЫСТРОГО СТАРТА:

1. Установив значение параметров (РАССТОЯНИЕ / ВРЕМЯ / КАЛОРИИ), нажмите START, чтобы перейти к тренировке, данные начнут подсчитываться.
2. Перед началом тренировки можно отрегулировать СКОРОСТЬ ВЕНТИЛЯТОРА клавишами UP/DOWN. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из режима, нажмите STOP.

C. По завершении тренировки отобразится ОТЧЕТ.

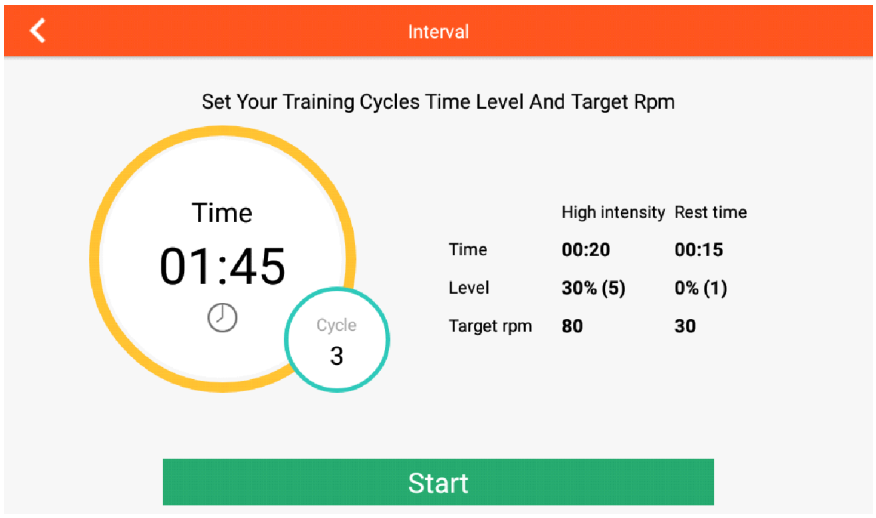


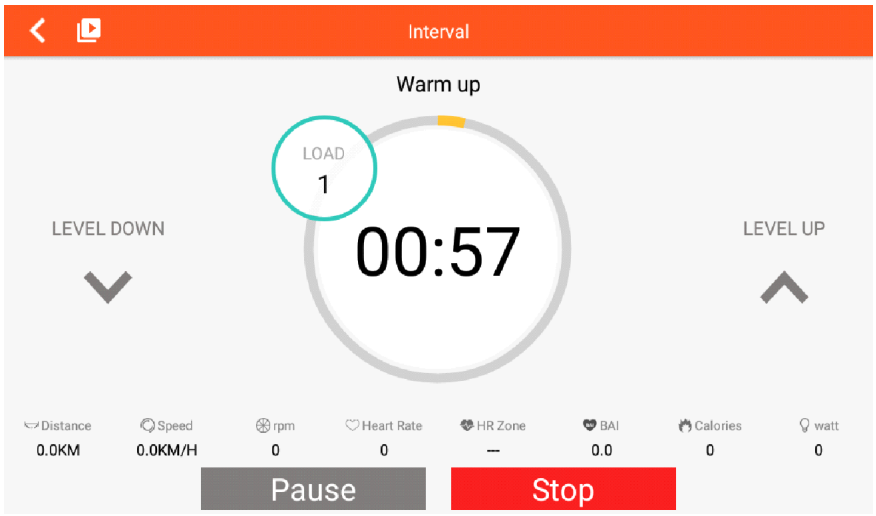


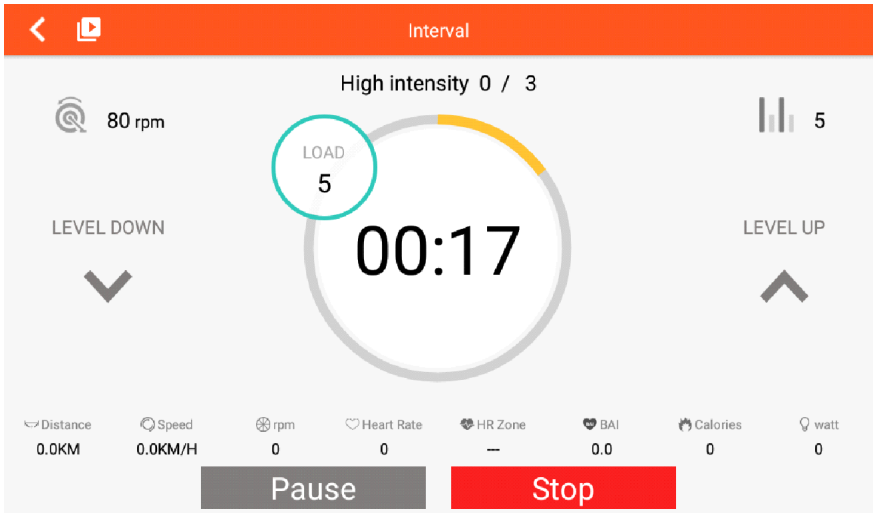


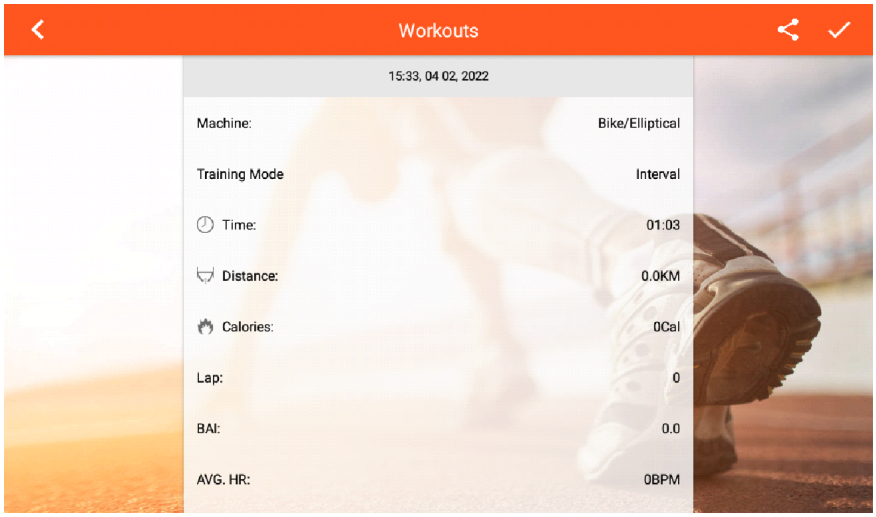
B. ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ:

A. Можно отдельно установить значение ЦИКЛА / ВРЕМЕНИ / УРОВНЯ / ЦЕЛЕВЫХ ОБОРОТОВ В МИНУТУ, чтобы перейти тренировке, нажмите START.
B. Перед запуском ИНТЕРВАЛЬНОЙ программы, сделайте разминку.
C. Во время высокой интенсивности можно регулировать уровень нагрузки (отображаться будет изначально установленный уровень)
E. По завершении тренировки отобразится ОТЧЕТ.






Interval
High intensity 0 / 3
80 rpm
5
LOAD
5
00:17
LEVEL DOWN
LEVEL UP
Distance
0.0KM
Speed
0.0KM/H
rpm
0
Heart Rate
0
HR Zone
--
BAI
0.0
Calories
0
watt
0
Pause
Stop

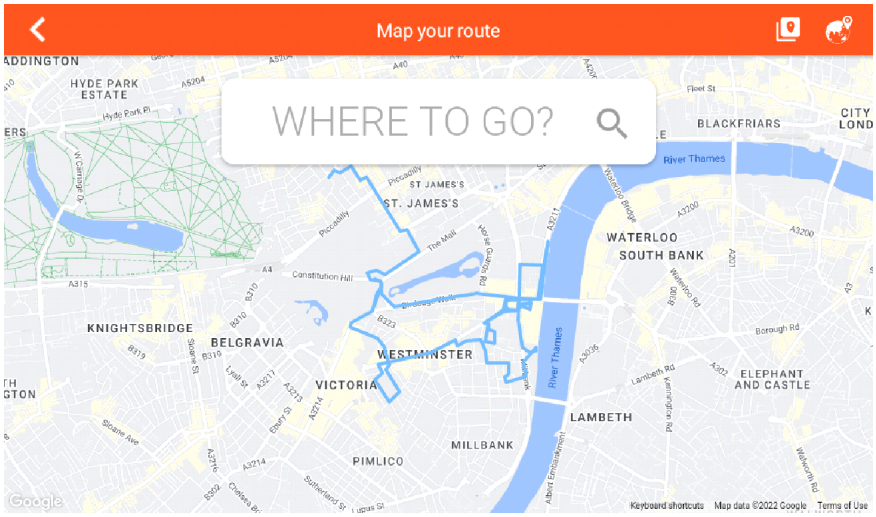

Workouts
15:33, 04 02, 2022
Machine:
Bike/Elliptical
Training Mode
Interval
Time:
01:03
Distance:
0.0KM
Calories:
0Cal
Lap:
0
BAI:
0.0
AVG. HR:
0BPM

C. Свой маршрут

1. После входа в этот режим компьютер определит текущий регион, нажмите , чтобы загрузить ссылку и определить, Китайский регион или нет.

Нажатие переключает на карту мира (GOOGLE MAP) или на карту Китая.

Значок обозначает карту Китая, а - карту мира.



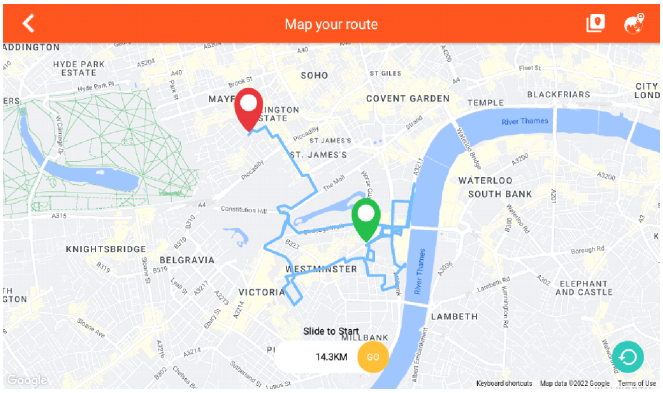
2. При планировании дороги на карте длительное нажатие один раз отобразит начальную точку , отобразит конечную точку , нажатие три раза - точку поворота (неограниченное кол-во).

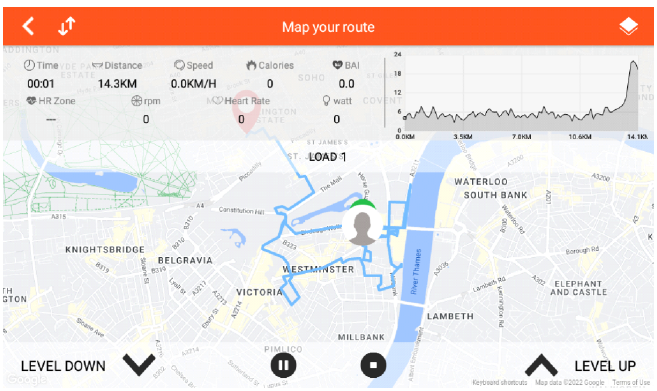
Сдвиньте ползунок 3.4Km GO и начните тренировку, нажатие может сбросить карту.

3. Чтобы отобразить или скрыть параметры тренировки, нажмите ; нажатие переключает режим отображения карты (карта / улицы / спутник) и обновляет карту каждые 3 секунды. Также пользователь может настроить УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ / НАКЛОН / ВЕНТИЛЯТОР, НАГРУЗКАбудет скорректирована в соответствии с картой наклона.

4. Уровень нагрузки можно увеличить или уменьшить (UP/DOWN). Чтобы приостановить тренировку, нажмите ; чтобы выйти из режима, нажмите .

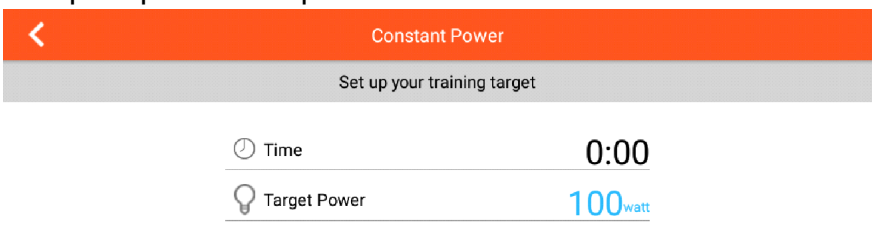
5. По окончании тренировки отобразится ОТЧЕТ.



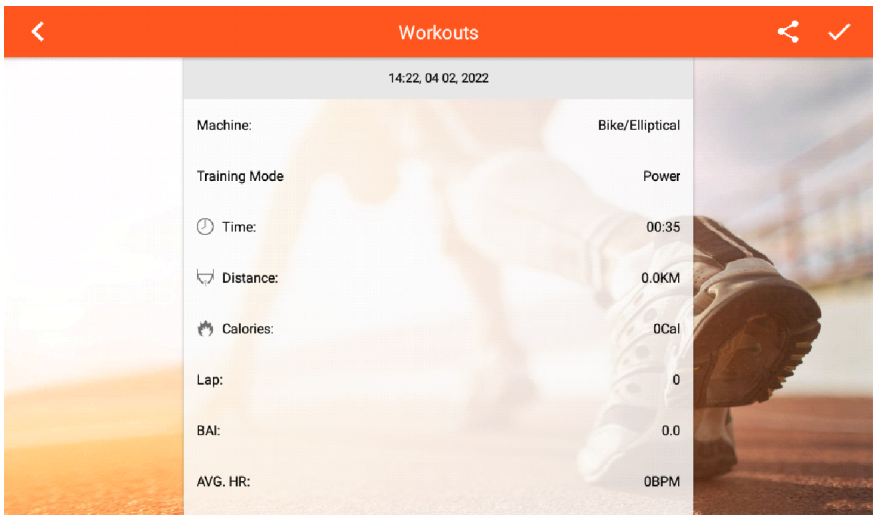


D. РЕЖИМ постоянной мощности:

1. Пользователь может установить ВРЕМЯ / ЦЕЛЕВУЮ МОЩНОСТЬ / ЦЕЛЕВУЮ ЧАСТОТУ ВРАЩЕНИЯ, затем нажать START, чтобы перейти к тренировке.
2. УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ будет регулироваться в соответствии со значением BATT.
3. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из этого режима нажмите STOP.
4. По окончании тренировки отобразится ОТЧЕТ.

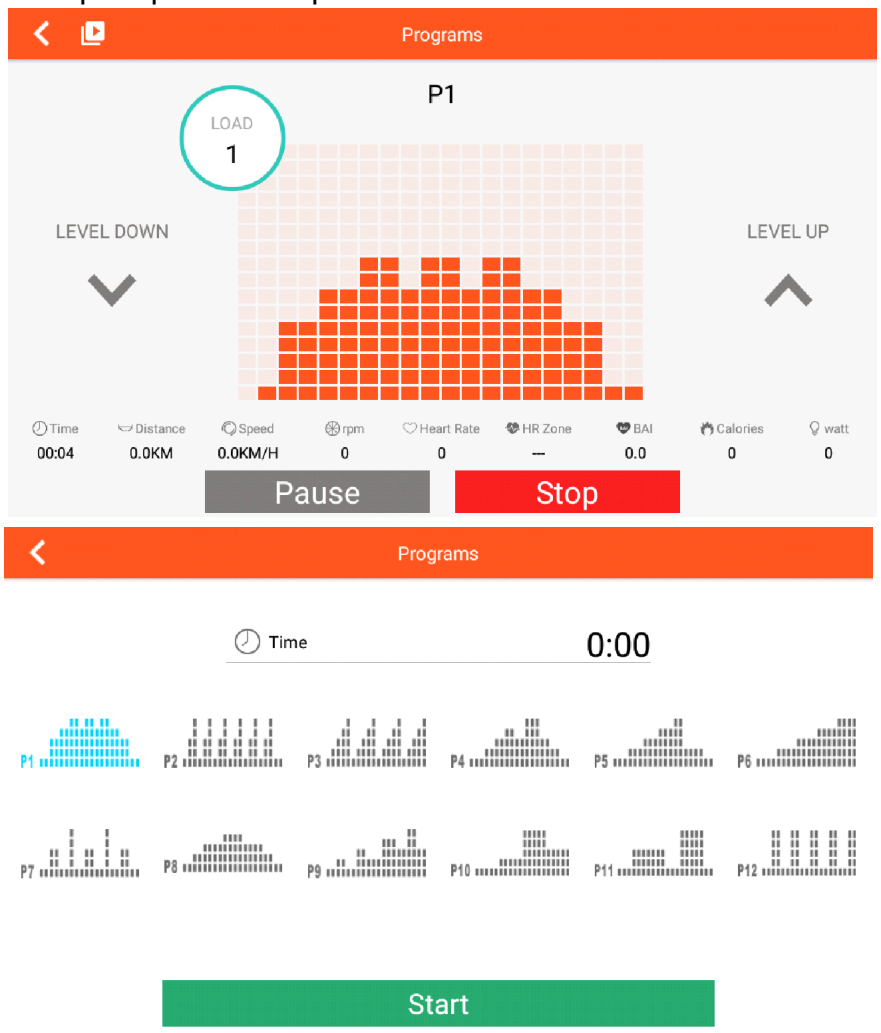


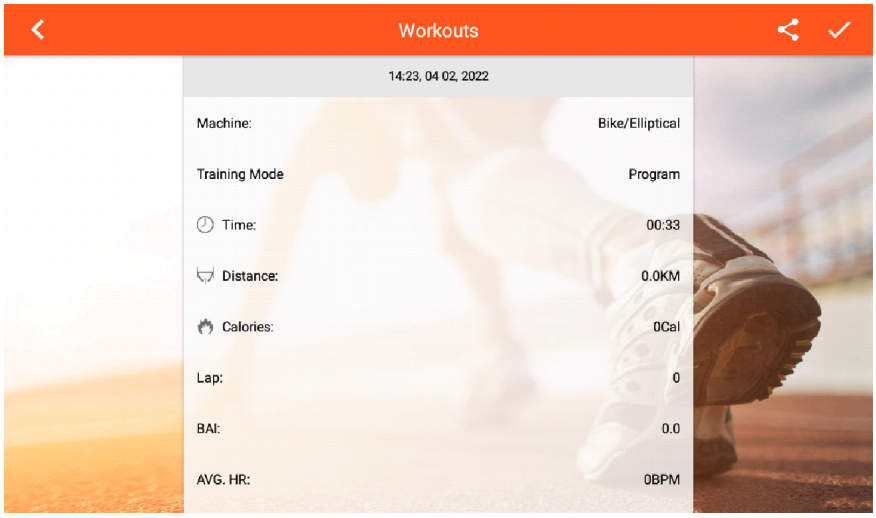




E. ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ:

1. Сначала установите ВРЕМЯ тренировки и выберите программу: P1 ~ P12. Чтобы перейти непосредственно к тренировке, нажмите START.
2. После запуска программы пользователь может регулировать УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ и ВЕНТИЛЯТОР. По умолчанию уровень будет регулироваться в соответствии с ПРОГРАММОЙ.
3. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из этого режима нажмите STOP.
4. По окончании тренировки отобразится ОТЧЕТ.

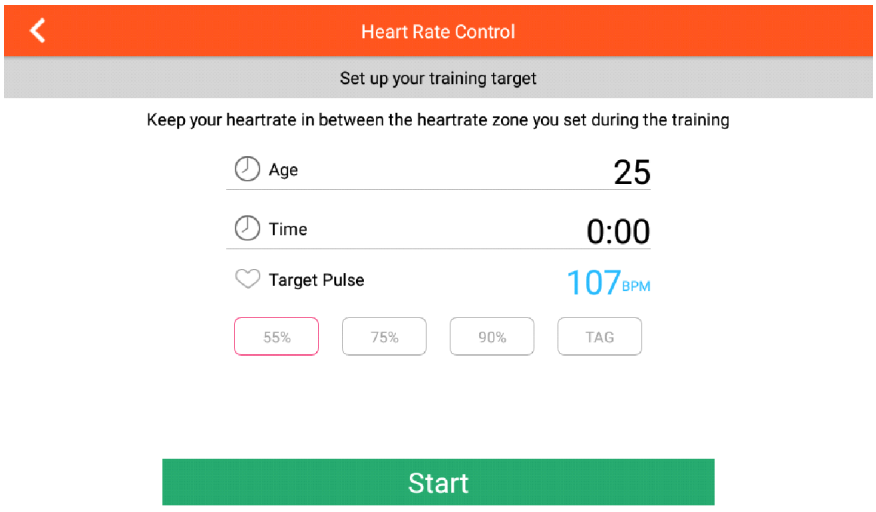


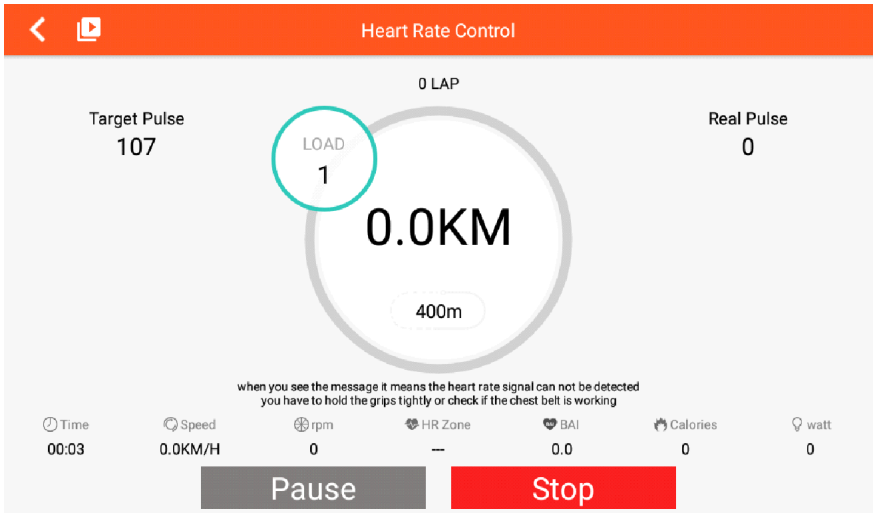


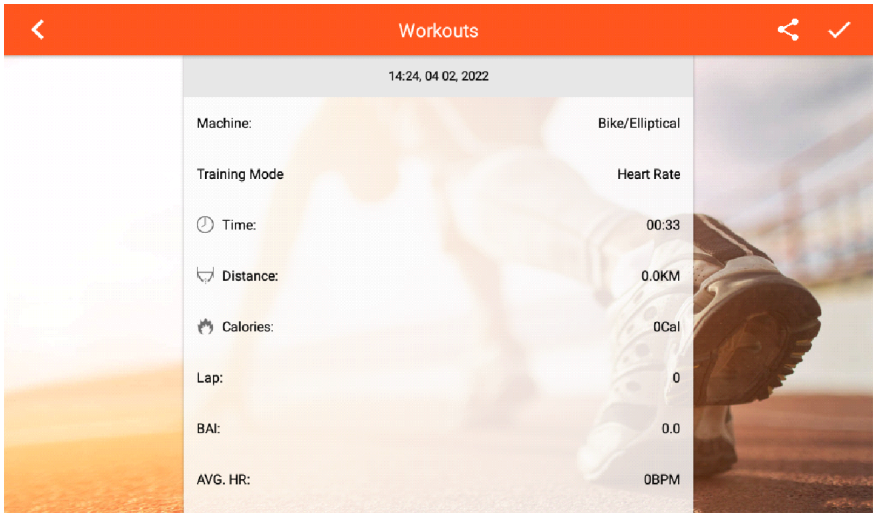
F. РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

1. Перед тренировкой необходимо ввести: ВОЗРАСТ / ВРЕМЯ / ЦЕЛЬ (55%, 75%, 90%, ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС), затем нажать START, чтобы перейти непосредственно к тренировке.
2. УРОВЕНЬ будет регулироваться в соответствии с целевым значением ЧСС, если целевое значение не достигнуто, уровень нагрузки увеличится, если превышено - уровень автоматически снизится.
3. Если компьютер не будет получать данные ЧСС в течение 40 секунд, то он автоматически выйдет из этого режима.
4. Чтобы приостановить тренировку нажмите PAUSE, чтобы выйти из этого режима нажмите STOP.

E. По завершении тренировки отобразится ОТЧЕТ.




Heart Rate Control
0 LAP
Target Pulse
107
LOAD
1
0.0KM
400m
Real Pulse
0
when you see the message it means the heart rate signal can not be detected
you have to hold the grips tightly or check if the chest belt is working
Time
00:03
Speed
0.0KM/H
rpm
0
HR Zone
--
BAI
0.0
Calories
0
watt
0
Pause
Stop


Workouts
14:24, 04 02, 2022
Machine:
Bike/Elliptical
Training Mode
Heart Rate
Time:
00:33
Distance:
0.0KM
Calories:
0Cal
Lap:
0
BAI:
0.0
AVG. HR:
0BPM