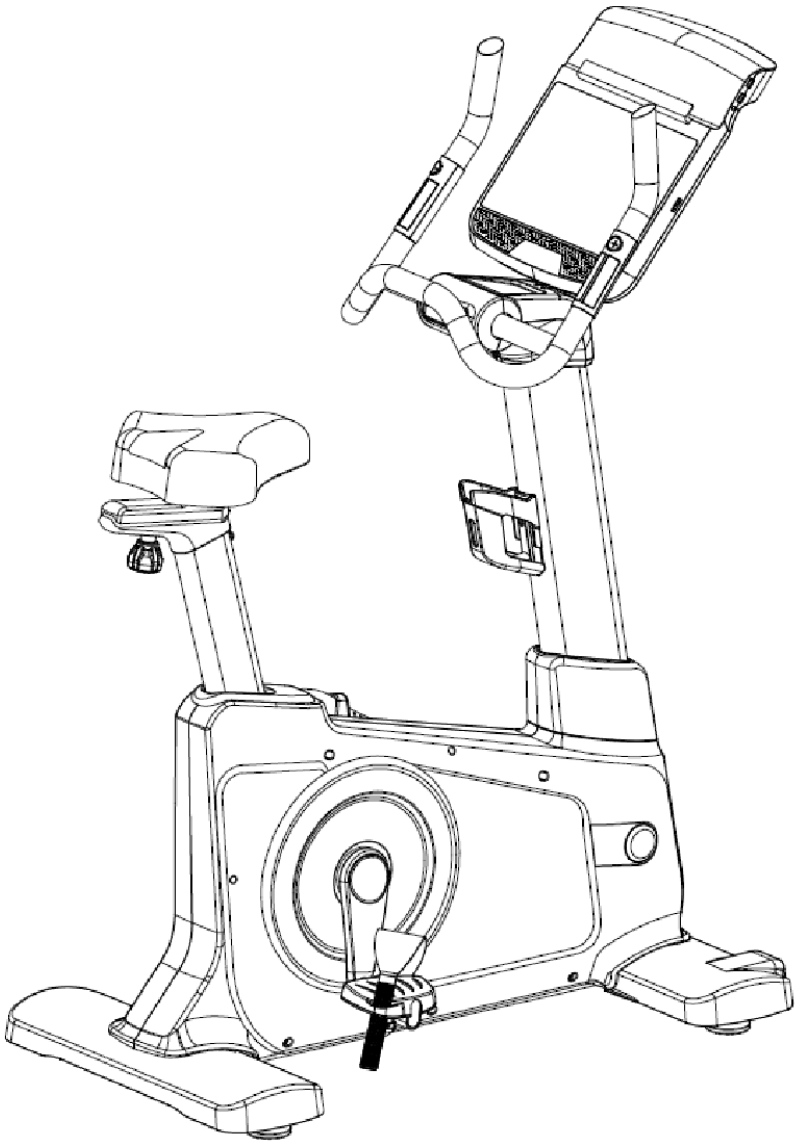
Велотренажер Protrain K9003W-LED

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.

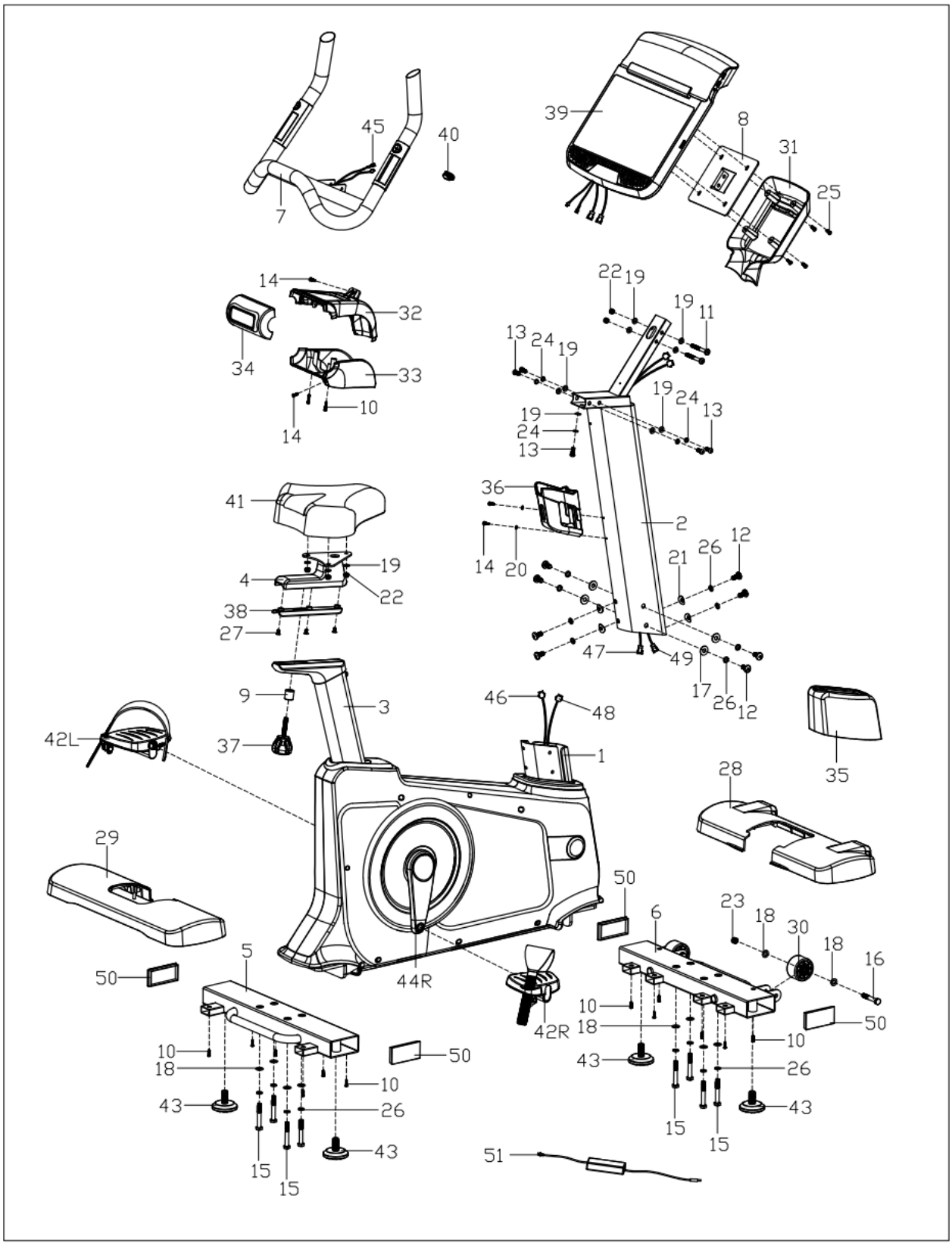
12- Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот.

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



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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	26	Пружинная шайба d10	16
2	Стойка	1	27	Крестовой винт M6x12	3
3	Стойка сиденья	1	28	Крышка переднего стабилизатора	1
4	Горизонтальная подседельная рама	1	29	Крышка заднего стабилизатора	1
5	Задний стабилизатор	1	30	Транспортировочный ролик	2
6	Передний стабилизатор	1	31	Задняя крышка консоли	1
7	Рукоятки	1	32	Верхняя крышка консоли	1
8	Компьютерный блок	1	33	Нижняя крышка консоли	1
9	Втулка	1	34	Передняя крышка консоли	1
10	Саморез с крестообразным шлицем ST4.2x18	14	35	Крышка стойки	1
11	Шестигранный болт M8x70 xL15	2	36	Держатель для бутылки	1
12	Болт с шестигранной головкой M10×20	8	37	Болт	1
13	Болт с шестигранной головкой M8x20	5	38	Рама сиденья	1
14	Крестовой винт M5x15	4	39	Консоль	1
15	Болт с шестигранной головкой M10x70 xL25	8	40	Торцевая крышка	1
16	Болт с шестигранной головкой M10x65 xL15	2	41	Сиденье	1
17	Плоская шайба D26xd10x2	4	42L/R (лев./прав.)	Педаль	1/1
18	Плоская шайба D20xd10x2	12	43	Регулирующая ножка	4
19	Плоская шайба D16xd8x1.5	12.	44L/R (лев./прав.)	Шатун	1/1
20	Плоская шайба D10xd5x1	2	45	Провод контактного датчика	2
21	Изогнутая шайба Ф10.2xФ25x2	4	46	Соединительный провод консоли 1	1
22	Гайка с нейлоновой вставкой M8	5	47	Соединительный провод консоли 2	1
23	Гайка с нейлоновой вставкой M10	2	48	Соединительный провод осветительной панели 1	1
24	Пружинная шайба d8	5	49	Соединительный провод осветительной панели 2	1
25	Крестовой винт M5x15	4	50 51	Квадратная крышка Адаптор	4

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.

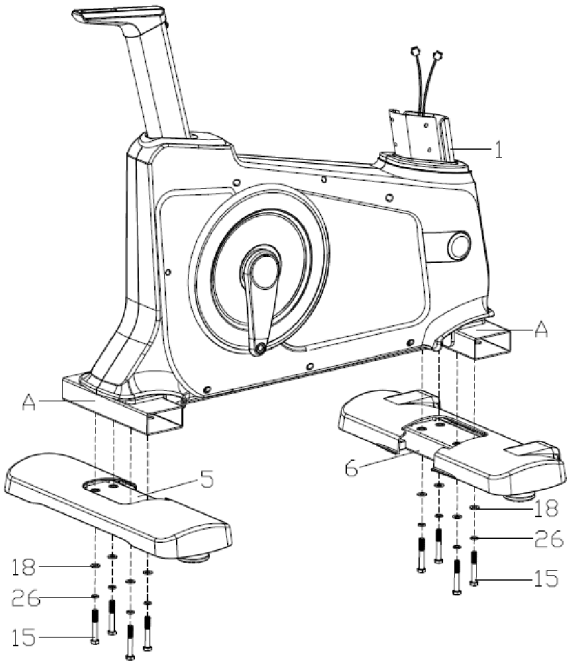
Точно следуйте инструкции, запишите, где находилась деталь, согласно предварительной сборке.

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.

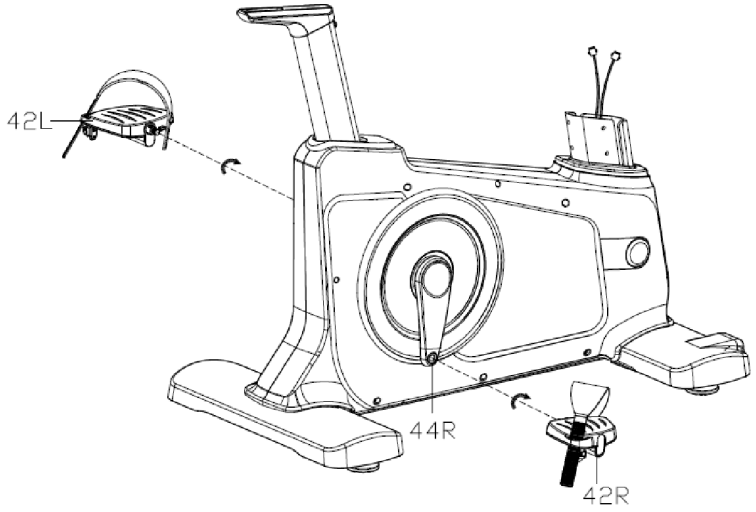
Прикрепите задний (5) и передний стабилизаторы (6) к основной раме (1), используя болты с шестигранной головкой (15), пружинные (26) и плоские шайбы (18).



Шаг 2:

Прикрепите педали (42L/R) к шатунам (44L/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).

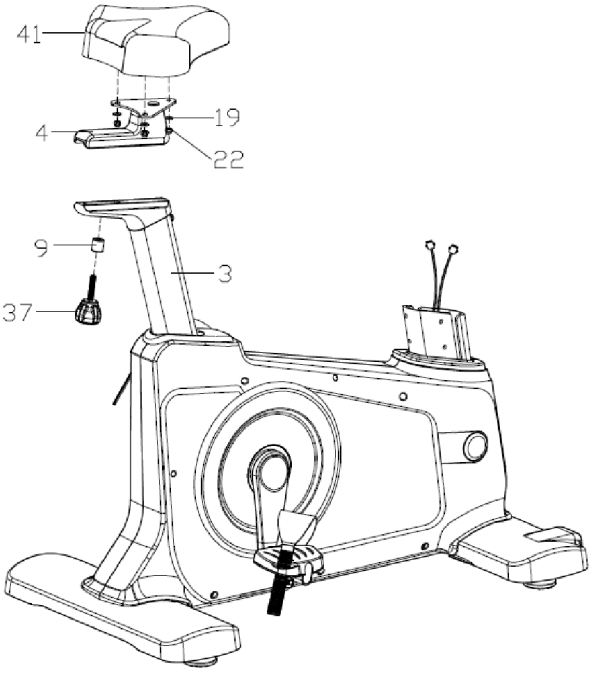
Примечание: перед тренировкой убедитесь, что педали надежно зафиксированы, чтобы избежать повреждения резьбы педалей или шатунов, регулярно это проверяйте.



Шаг 3:

Прикрепите сиденье (41) к горизонтальной подседельной раме (4) с помощью гайки с нейлоновой вставкой (22) и плоской шайбы (19).

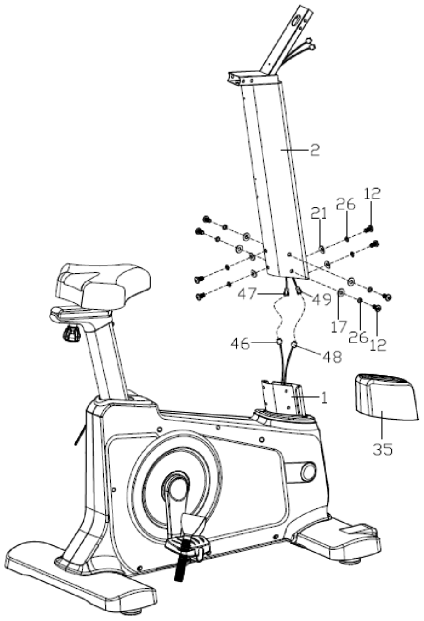
Установите подседельную раму (4) в подходящее положение, затем прикрепите горизонтальную подседельную раму (4) к стойке сиденья (3) с помощью болта (37) и втулки (9).



Шаг 4:
Сдвиньте вниз крышку стойки (35) до стойки (2).

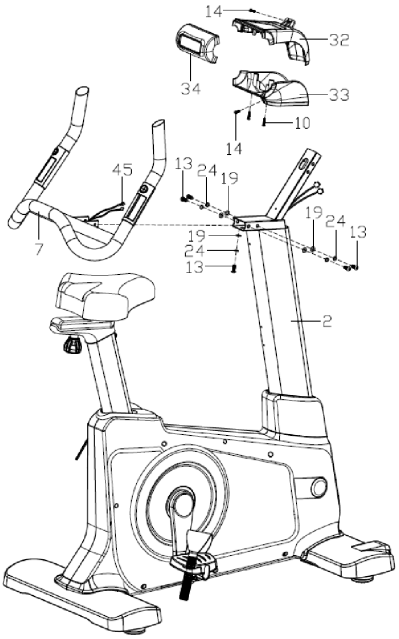
Соедините между собой провода консоли 1 и 2 (46 и 47) и соединительные провода осветительной панели 1 и 2 (48 и 49).

Прикрепите стойку (2) к основной раме (1) с помощью шестигранных болтов (12), пружинных (26) и плоских шайб (17), а затем закройте их крышкой (35).



Шаг 5:
Пропустите провод контактного датчика (45) через стойку (2) и прикрепите рукоятки (7) к стойке (2) с помощью шестигранных болтов (13), пружинных (24) и плоских шайб (19).

Прикрепите верхнюю (32) и нижнюю (33) крышки консоли к стойке (2) с помощью самореза (10) и винтов (14) с крестообразным шлицем. Закрепите переднюю крышку консоли (34) на верхней (32) и нижней (33) крышках.



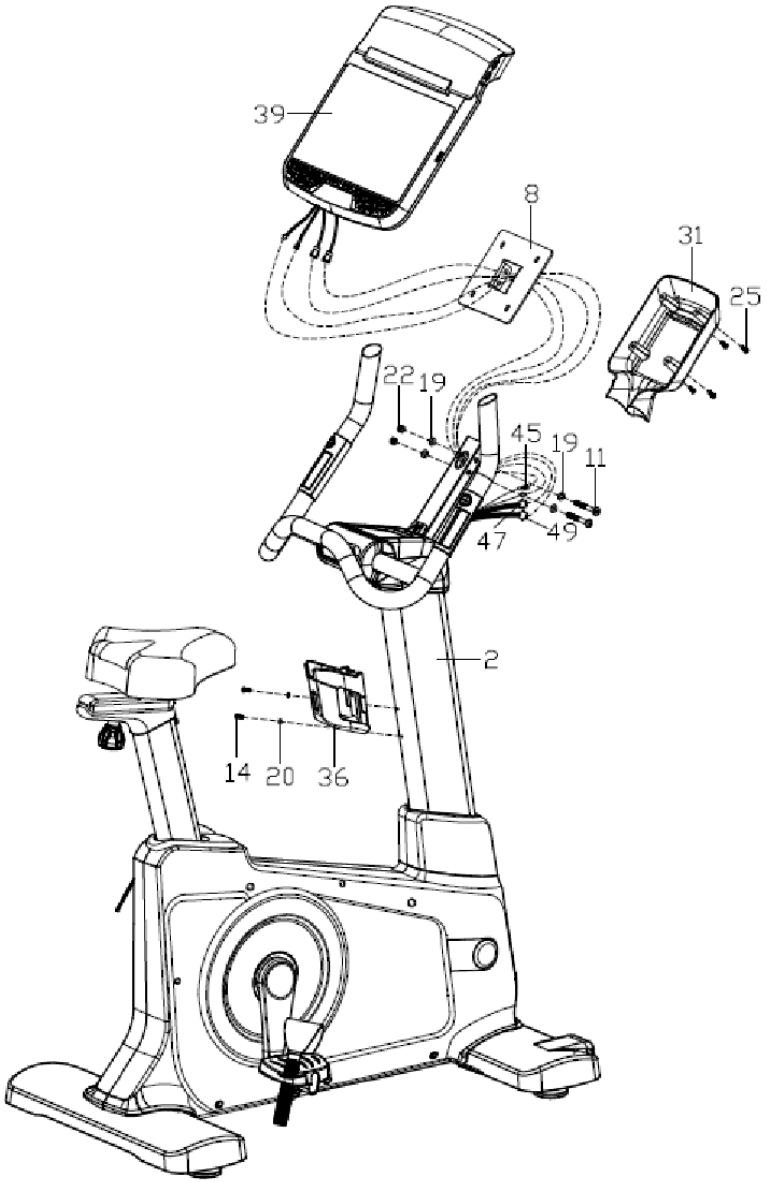
Шаг 6:

Прикрепите компьютерный блок (8) к стойке (2) с помощью шестигранного болта (11), плоских шайб (19) и гаек с нейлоновой вставкой (22).

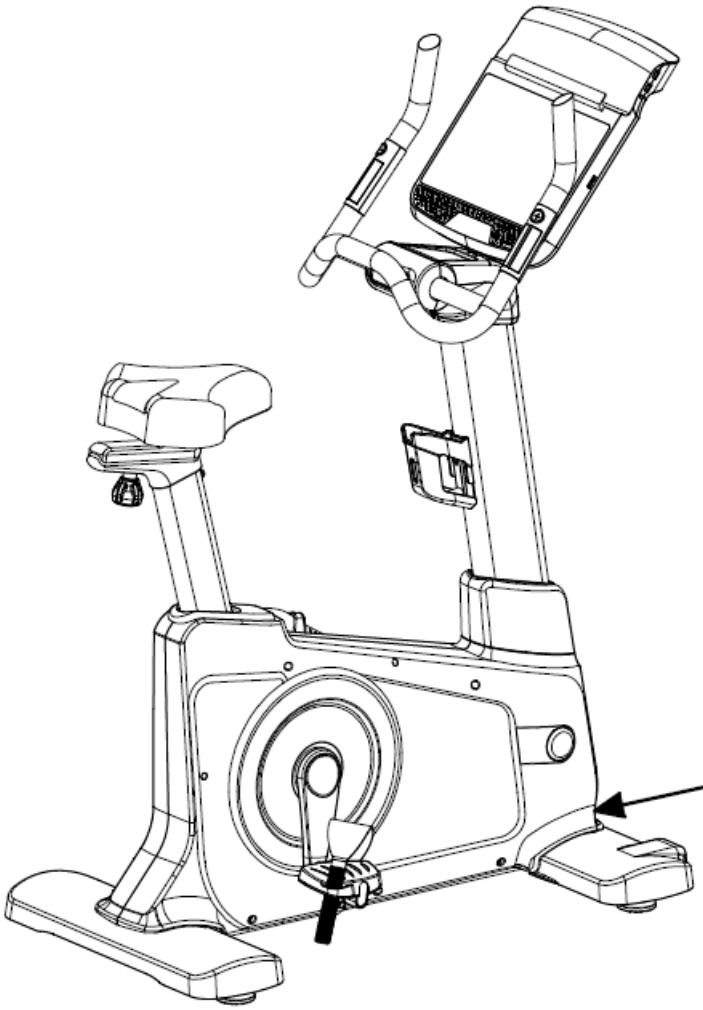
Пропустите провод консоли (39) через компьютерный блок (8) и стойку (2), подключите соединительный провод контактного датчика (45), соединительный провод консоли 2 (47) и соединительный провод осветительной панели 2 (49) к проводам консоли (39), как показано на рисунке.

Прикрепите консоль (39) и заднюю крышку консоли (31) к блоку (8) с помощью крестового винта (25).

Прикрепите подстаканник (36) к стойке (2) с помощью крестообразного винта (14) и плоской шайбы (20).



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

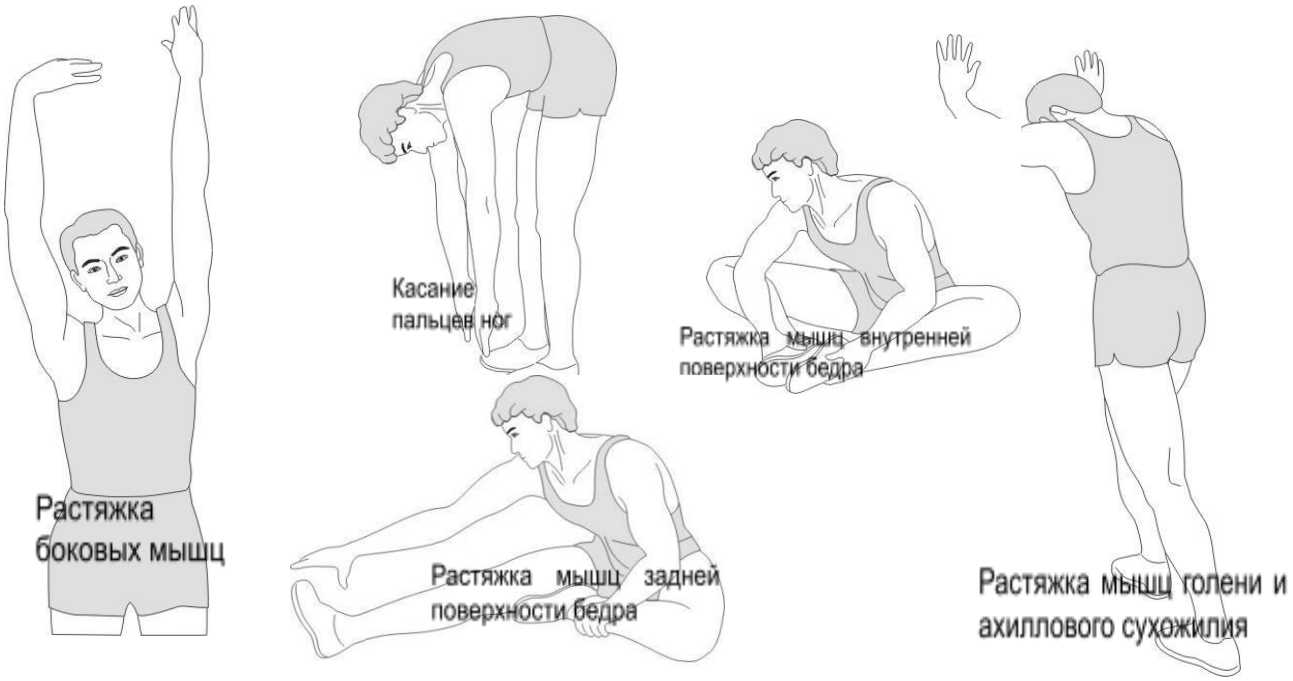
Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

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.

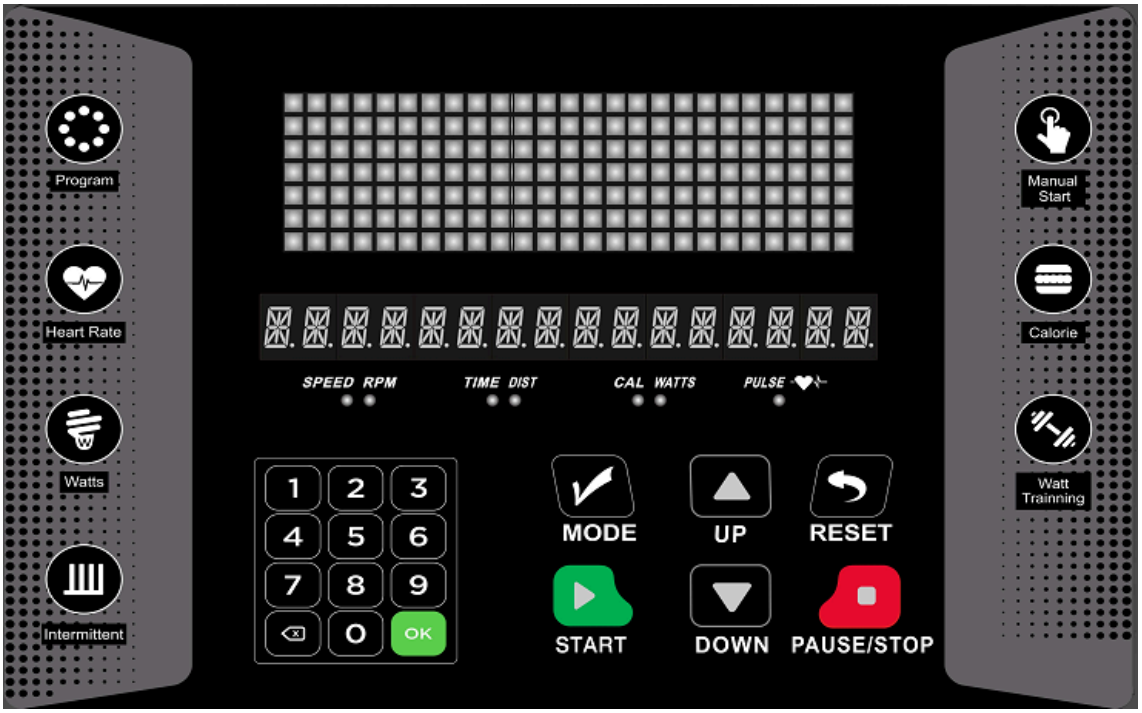
ЗАМИНКА

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.

一、Описание дисплея:

НАЗВАНИЕ	ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ SR8506 V10	ДАТА	2023/10/14

(1).СВЕТОДИОДНЫЙ ЭКРАН



二、Описание функций:

1. ДИАПАЗОН ОТОБРАЖЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ:

Название функции	Диапазон отображения	Диапазон настройки	Настройка	Единицы измерения	Примечания
ВРЕМЯ	00:00~99:59	00:00~99:00	Ввод с помощью клавиш	мин/сек	
СКОРОСТЬ	0.0~99.9			км/мл (ч)	
РАССТОЯНИЕ	0.0~99.9	0.0~99.9	Ввод с помощью клавиш	км/мл	
НАГРУЗКА	1~32	1~32	±1 (НАГРУЗКА +/-)		
ОБОРОТЫ В МИНУТУ	0~999			шаги/мин	
КАЛОРИИ	0~999	0~999	Ввод с помощью клавиш	Ккал	
Ватты	0~999	10~420	Ввод с помощью клавиш		ВВЕРХ▲/ВНИЗ▼ ±5 Вт во время тренировки
ПУЛЬС	0;30~230	30~230	Ввод с помощью клавиш		
ВОЗРАСТ	1~99	1~99	Ввод с помощью клавиш		1. Устанавливается для программы с контролем ЧСС. 2. Значение по умолчанию - 25.
ИНФОРМА-ЦИОННОЕ ОКНО	5 X 7 X 25				

2. Режимы упражнений:

1. Manual Start РУЧНОЙ РЕЖИМ: для выполнения общих упражнений, включает в себя БЫСТРЫЙ СТАРТ, есть возможность установить цель для ВРЕМЕНИ, КАЛОРИЙ, РАССТОЯНИЯ и ЧСС.

2. Program ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ: P1~P20, 12 групп программ на выбор, возможность установки времени тренировки.

3. Calorie РЕЖИМ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ: низкая, средняя и высокая сложность, нет возможности устанавливать время тренировки.

4. Intermittent ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ: 3 группы интервальных тренировок, 2 группы заранее установленных программ и одна группа для пользовательских настроек.

5. Watts РЕЖИМ ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ: ручная настройка, возможность установки мощности и ВРЕМЕНИ.

6. Watt Trainning РЕЖИМ КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ: 6 групп программ на выбор, возможность установки ВРЕМЕНИ тренировки.

7. Heart Rate ПРОГРАММЫ С КОНТРОЛЕМ ЧСС: возможность установить 55%, 75%, 90%, нагрузка при этом будет регулироваться автоматически, есть возможность установить ВОЗРАСТ и ВРЕМЯ.

Датчик может менять цвет в зависимости от значения частоты сердечных сокращений. В режиме ожидания он синий.

Если ЧСС ниже 120, когда Вы держитесь за рукоятки, индикатор горит зеленым, в противном случае он становится красным.

8 . НАГРУЗКА: 16/32.

9. Функция Bluetooth: поддерживает приложения FTMS (ZWIFT / KINOMAP), IConsole + APP, BLE Bluetooth heartbeat.

3. ФУНКЦИИ КЛАВИШ:

Общее описание функции клавиш:



УВЕЛИЧЕНИЕ (УРОВНЯ) НАГРУЗКИ: увеличение сопротивления и настройка функций/режимов (▲).



СНИЖЕНИЕ (УРОВНЯ) НАГРУЗКИ: снижение сопротивления и настройка функций/режимов (▼).



РЕЖИМ / ВВОД: выбор/подтверждение.



СБРОС: нажмите и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы вернуться на главную страницу после перезагрузки консоли и окончания тренировки.



ПУСК: запуск тренировки, после которого начинается отсчет параметров.



ПАУЗА/СТОП: пауза во время упражнений, на время которой консоль приостанавливает отсчет параметров. Нажмите во время паузы, чтобы прекратить тренировку.

Описание клавиш:



Устанавливаемые значения: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, ВОЗРАСТ задаются с помощью клавиатуры, от 0 до 9. Когда количество цифр превышает диапазон, следующее нажатие обновляет данные (999>ввод 5>5).
Чтобы удалить или исправить значение, используйте клавишу ◂ (при удалении значения полностью и возврату к 0 Вы услышите звуковой сигнал). Чтобы подтвердить установленное значение и перейти к следующему шагу, нажмите клавишу OK (если установленное значение превышает допустимый диапазон, оно заменяется на значение по умолчанию).

ОПИСАНИЕ ГОРЯЧИХ КЛАВИШ

1. 

: быстрое переключение на ручной режим (когда режим еще не подтвержден).

2. 

: быстрое переключение на программный режим (когда режим еще не подтвержден).

3. 
: быстрое переключение на режим калорий (когда режим еще не подтвержден).

4. 

: быстрое переключение на режим с контролем пульса (когда режим еще не подтвержден).

5. 

: быстрое переключение на режим с контролем ватт (когда режим еще не подтвержден).

6. 

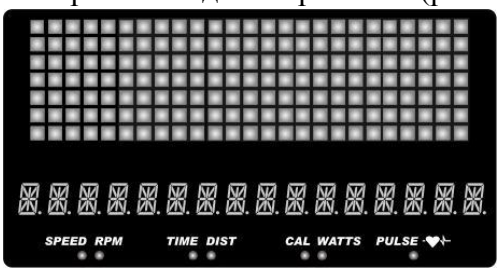
: быстрое переключение на режим с постоянным значением ватт (когда режим еще не подтвержден).

7. 

: быстрое переключение на интервальный режим (когда режим еще не подтвержден).

三、ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. После включения консоль издаст длинный ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ (2 сек.), после этого в течение 2 секунд будет отображаться заполненный экран (рис. 1). После этого в течение 1 секунды на экране будет отображаться диаметр колеса (рис. 2).



(рис. 1)



(рис. 2)

2. Через 1 секунду на экране отобразится главная страница со следующими сообщениями: "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ", "ПОЖАЛУЙСТА, НАЖМИТЕ КНОПКУ, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ ФУНКЦИЮ", "НАЖМИТЕ ПУСК, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ" (рис. 3-5), одновременно на экране будут отображаться бегущие огни, напоминающие, что нужно нажать клавишу.





(рис. 3)



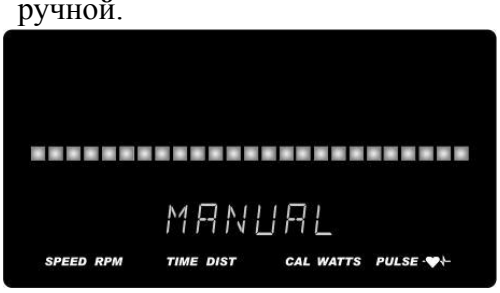


(рис. 4)

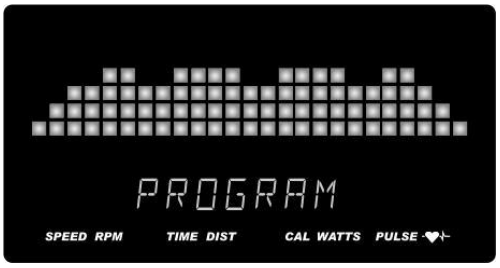


(рис. 5)

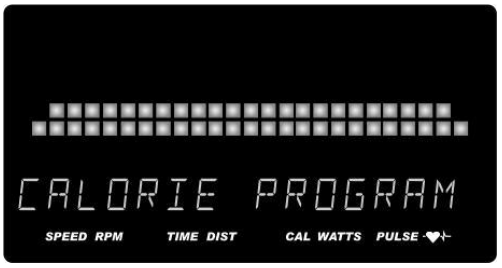
3. Нажмите нужную клавишу режима или используйте клавиши LOAD(+/-), чтобы выбрать нужный режим. Последовательность режимов следующая: ручной (рис. 6) > программы (рис. 7) > калории (рис. 8) > контроль ЧСС (рис. 9) > контроль ватт (рис. 10) > постоянные ватты (рис. 11) > интервальный (рис. 12) > ручной.



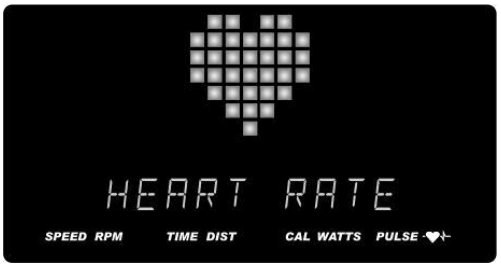
(рис. 6)



(рис. 7)



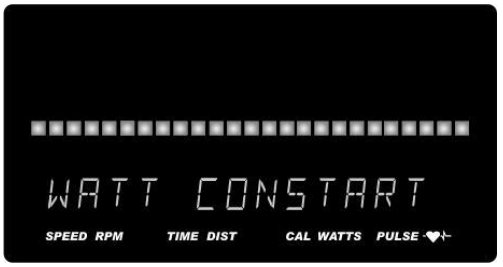
(рис. 8)



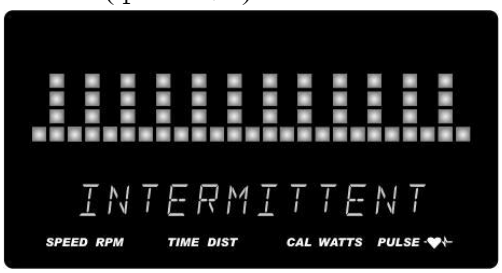
(рис. 9)



(рис. 10)



(рис. 11)

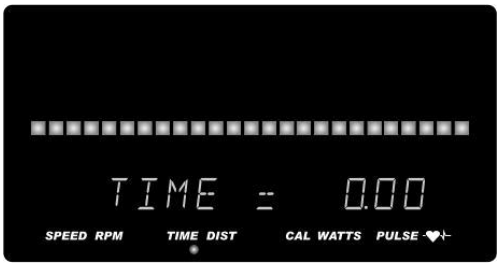


(рис. 12)

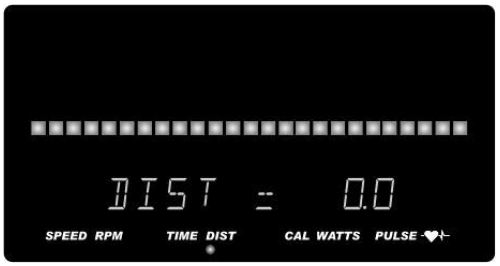
4. Ручной режим:

Непосредственно на главной странице или в меню режима тренировки нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку в ручном режиме.
На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите ручной режим (рис. 6), нажмите клавишу MODE или сразу нажмите клавишу Manual Start, чтобы начать настройку тренировки, установите по очереди ВРЕМЯ, КАЛОРИИ, РАССТОЯНИЕ и ПУЛЬС (рис. 13 - 16), используя клавиатуру. В процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать.

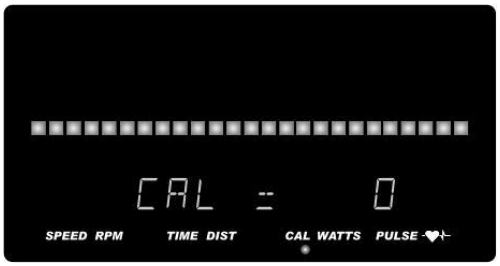
После завершения настройки нажмите OK для подтверждения, затем нажмите MODE для перехода к следующему параметру (циклично).



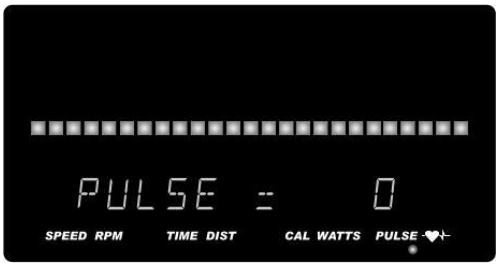
(рис. 13)



(рис. 14)



(рис. 15)

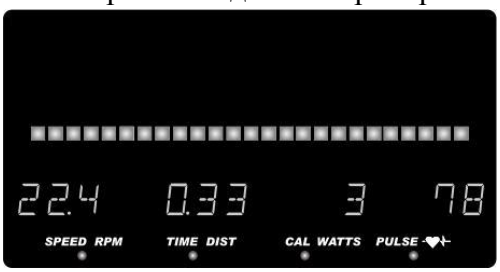


(рис. 16)

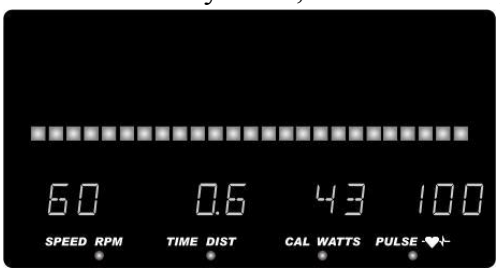
После завершения всех настроек нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение.(рис. 17-18). Во время тренировки СКОРОСТЬ/ВРЕМЯ/КАЛОРИИ отображаются по очереди каждые 3 секунды.

НАГРУЗКА регулируется с помощью клавиш LOAD/LOAD При изменении НАГРУЗКИ это сразу отображается на экране (рис. 19 -20). Если в течение 3 секунд никаких действий или изменений не происходит, экран возвращается к отображению исходного значения нагрузки. Чтобы приостановить тренировку, нажмите PAUSE/STOP, нажмите клавишу PAUSE/STOP еще раз, чтобы завершить тренировку, тренировка также прекращается по достижении заданного значения. После отображения данных в течение одного цикла среднее значение ОБОРОТОВ В МИНУТУ / ВАТТ / ПУЛЬСА /СКОРОСТИ будет отображаться в режиме бегущих огней. Значение каждого элемента будет на экране в течение 3 секунд (рис. 21-24). После двух циклов отображения консоль вернется в меню режима тренировки, также для возвращения в меню можно воспользоваться клавишей RESET.

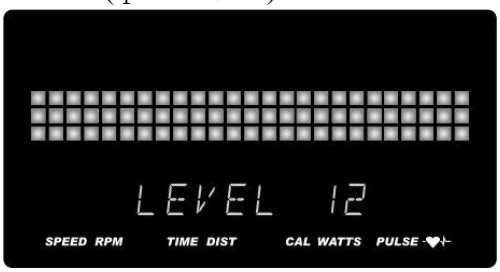
Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение заново.



(рис. 17)



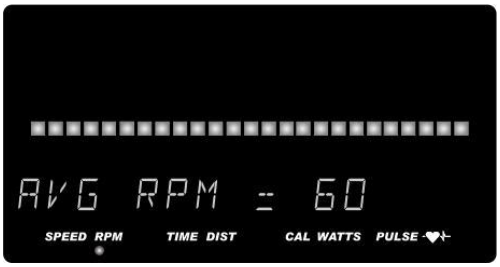
(рис. 18)



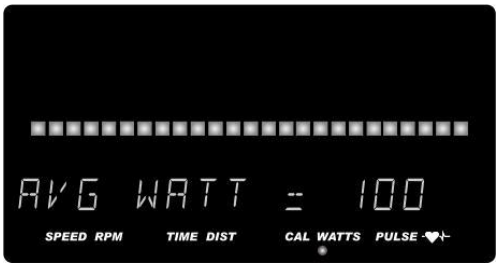
(рис. 19)



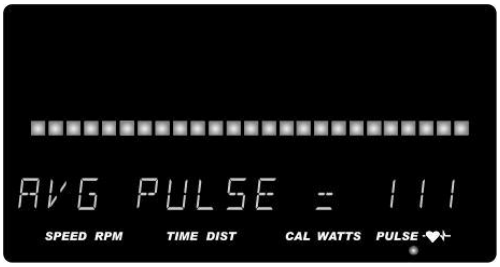
(рис. 20)



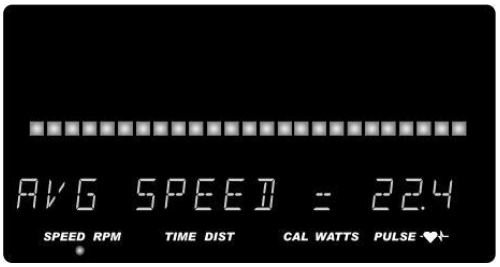
(рис. 21)



(рис. 22)



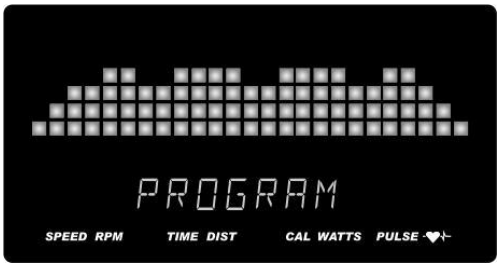
(рис. 23)

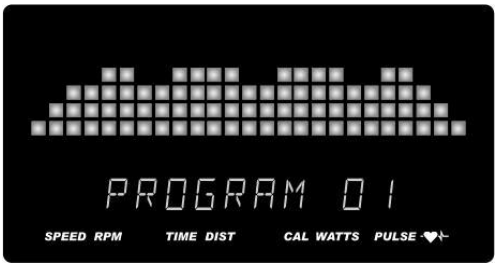


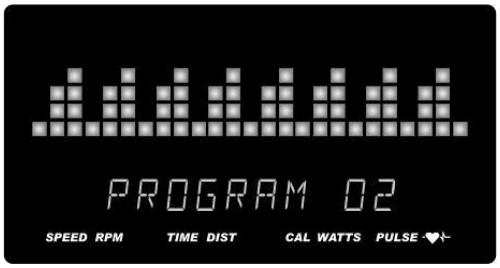
(рис. 24)

5. Программы:

На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите программный режим (рис. 25), нажмите клавишу MODE или сразу нажмите клавишу Program, чтобы перейти в программный режим. Вы можете выбрать из 20 предложенных графиков тренировки (неподтвержденный элемент будет мигать; рис. 26 - P1 / Рис. 27 - P2). При удержании клавиш LOAD/LOAD, графики будут отображаться циклично по очереди (P1>P2>P3…>P20>P1).





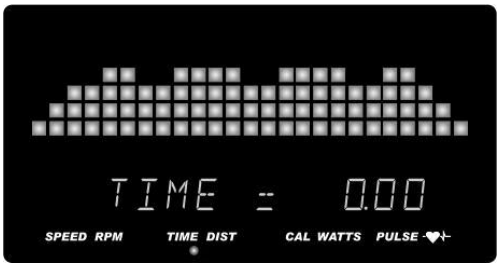


(рис. 25) (рис. 26) (рис. 27)

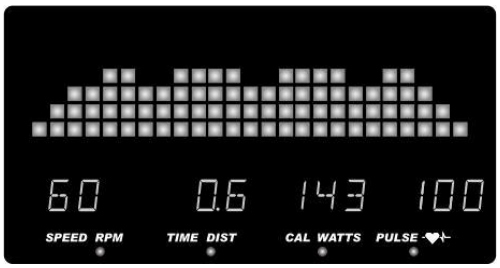
Нажмите MODE для подтверждения выбранного графика, введите значение ВРЕМЕНИ (рис. 28), используя клавиатуру. В процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать.

После настройки нажмите клавишу OK для подтверждения, а затем нажмите START,чтобы начать тренировку (рис. 29-30). Во время тренировки цикл СКОРОСТЬ / ВРЕМЯ / КАЛОРИИ переключается на цикл ОБОРОТЫ В МИНУТУ / РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ каждые 3 секунды, НАГРУЗКА меняется в соответствии с графиком. С помощью клавиш LOAD/LOAD отрегулируйте НАГРУЗКУ. При изменении НАГРУЗКИ это сразу отображается на экране. Если в течение 3 секунд никаких действий или изменений не происходит, экран возвращается к отображению исходного значения нагрузки. Чтобы приостановить тренировку, нажмите PAUSE/STOP , нажмите клавишу PAUSE/STOP еще раз, чтобы завершить тренировку, тренировка также прекращается по достижении заданного значения. После отображения данных в течение одного цикла среднее значение ОБОРОТОВ В МИНУТУ / ВАТТ / ПУЛЬСА /СКОРОСТИ будет отображаться в режиме бегущих огней. Значение каждого элемента будет на экране в течение 3 секунд. После двух циклов отображения консоль вернется в меню режима тренировки, также для возвращения в меню можно воспользоваться клавишей RESET.

Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение заново.







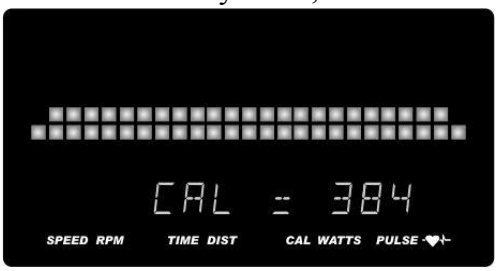
(рис. 28) (рис. 29) (рис.30)

6. Программы с подсчетом калорий:

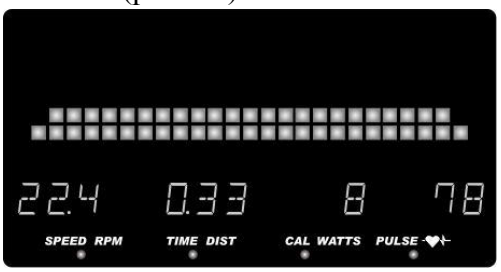
На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите режим подсчета калорий (рис. 31), нажмите клавишу MODE или сразу нажмите клавишу , чтобы перейти в этот режим (в этом режим нет возможности устанавливать время тренировки). В этом режиме есть 3 уровня сложности / графика на выбор (выбранное значение мигает перед подтверждением; на рис. 32 показан график с низкой сложностью, целевое значение калорий: 384). При удержании клавиш LOAD/LOAD, низкая сложность (384), средняя ложность (704) и высокая сложность (992) будут отображаться по очереди. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить выбранную сложность, затем нажмите START, чтобы начать тренировку (рис. 33-34). НАГРУЗКА будет автоматически меняться в соответствии с ОБОРОТАМИ В МИНУТУ. Каждый раз, когда будет достигнуто целевое значение калорий, следующий целевой показатель будет увеличиваться до тех пор, пока программа не будет полностью выполнена (например, при выборе низкой сложности 384 ккал, программа считается выполненной при достижении значения 384 ккал), после этого тренировка завершится. Чтобы приостановить тренировку, нажмите PAUSE/STOP, нажмите клавишу PAUSE/STOP еще раз, чтобы завершить тренировку, тренировка также прекращается по достижении заданного значения. После отображения данных в течение одного цикла среднее значение ОБОРОТОВ В МИНУТУ / ВАТТ / ПУЛЬСА /СКОРОСТИ будет отображаться в режиме бегущих огней. Значение каждого элемента будет на экране в течение 3 секунд. После двух циклов отображения консоль вернется в меню режима тренировки, также для возвращения в меню можно воспользоваться клавишей RESET.

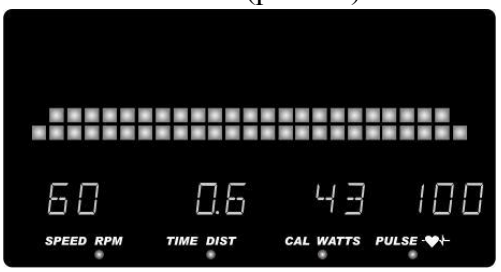
Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение заново.





(рис. 31) (рис. 32)



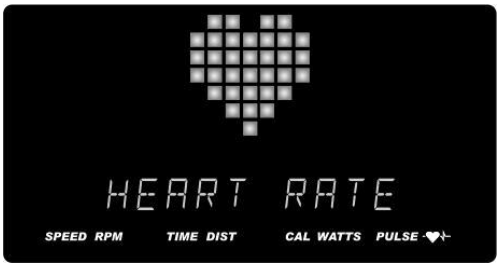


(рис. 33) (рис. 34)

7. **Измерение пульса**

На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите режим с контролем ЧСС (рис. 35), нажмите клавишу MODE или сразу нажмите клавишу Heart Rate , чтобы перейти в этот режим. Сначала установите возраст (рис. 36). Значение по умолчанию - 25 лет, установленное значение не сохраняется. Возраст необходимо вводить каждый раз, когда Вы выбираете программу с контролем ЧСС. Значение устанавливается с помощью , в процессе настройки значение параметра мигает. После завершения настройки нажмите клавишу OK для подтверждения, затем нажмите MODE для подтверждения значения и перехода к настройке частоты сердечных сокращений. Для выбора одного четырех режимов используйте клавиши LOAD/LOAD: 55%(рис. 37), 75%(рис. 38), 90% (рис. 39), ЦЕЛЬ (рис. 40). В процессе выбора значение выбранного режима будет мигать, а ЦЕЛЬ - это значение пульса, установленное вручную (выбор режима необходимо подтвердить нажатием клавиши MODE, прежде чем вводить значение с помощью клавиш). После настройки нажмите клавишу MODE , чтобы выбрать режим и начать настройку ВРЕМЕНИ (рис. 41). После установки ВРЕМЕНИ нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение, или нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение, не устанавливая ВРЕМЯ (рис. 42-43). НАГРУЗКА будет автоматически настраиваться и меняется в соответствии с частотой сердцебиения (этот режим не поддерживает ручную регулировку НАГРУЗКИ), если сигнал сердцебиения не обнаруживается, на экране появится сообщение ”♥?” (рис. 44). Если значение сердцебиения отсутствует или оно превышает диапазон текущего значения, НАГРУЗКА будет постепенно снижаться. Если уровень НАГРУЗКИ уже равен 1, но значение сердцебиения по-прежнему отсутствует или оно превышает текущий диапазон, консоль автоматически остановит работу через 30 секунд. Чтобы приостановить тренировку, нажмите PAUSE/STOP , нажмите клавишу PAUSE/STOP еще раз, чтобы завершить тренировку, тренировка также прекращается по достижении заданного значения. После отображения данных в течение одного цикла среднее значение ОБОРОТОВ В МИНУТУ / ВАТТ / ПУЛЬСА /СКОРОСТИ будет отображаться в режиме бегущих огней. Значение каждого элемента будет на экране в течение 3 секунд. После двух циклов отображения консоль вернется в меню режима тренировки, также для возвращения в меню можно воспользоваться клавишей RESET.

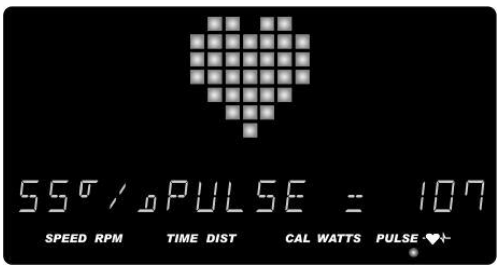
Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение заново.

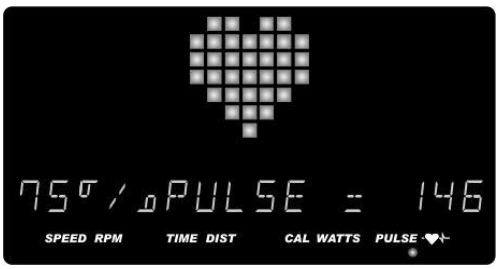


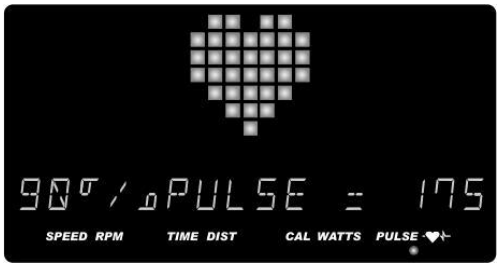
(рис. 35)



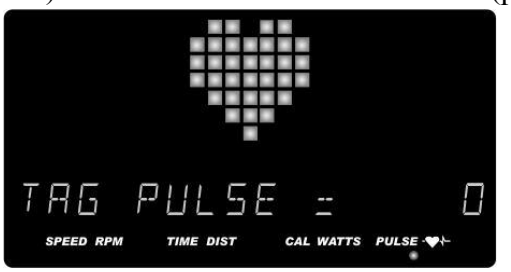
(рис. 36)

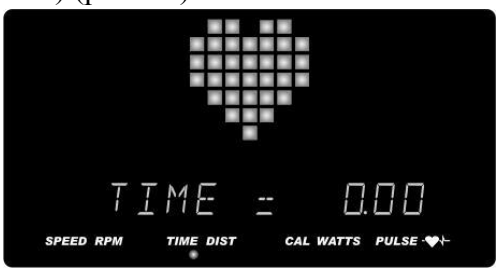




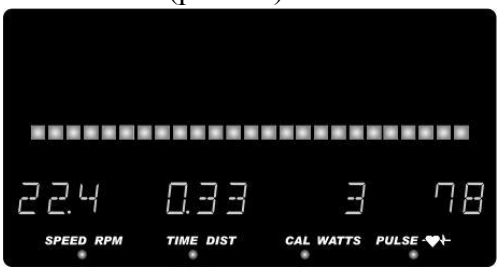


(рис. 37) (рис. 38) (рис. 39)

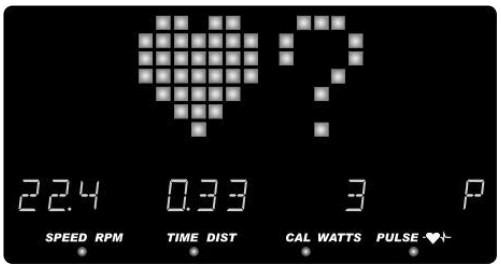




(рис. 40) (рис. 41)







(рис. 42) (рис. 43) (рис. 44)

8. Программа контроля МОЩНОСТИ:

На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите режим контроля BATT (рис. 45), нажмите клавишу MODE или сразу нажмите клавишу , чтобы перейти в режим контроля BATT.B этом режиме Вы можете выбрать из 6 предложенных графиков (выбираемый график будет мигать, пока Вы не подтвердите его; рис. 46 - W1 / рис. 47 - W2). При удержании клавиш LOAD/LOAD, 6 графиков будут отображаться циклично по очереди (W1>W2>…>W6>W1).

Нажмите клавишу MODE для подтверждения выбора графика, после этого настройте ВРЕМЯ [значение по умолчанию - 20 минут (рис. 48), диапазон: 0-99 минут], значение устанавливается с помощью клавиш , в процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать. После настройки нажмите клавишу OK для подтверждения, а затем нажмите MODE, чтобы подтвердить значение. После установки ВРЕМЕНИ нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение, или нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение, не устанавливая ВРЕМЯ (рис. 49-50). Нажмите клавиши LOAD

/, чтобы настроить мощность, НАГРУЗКА будет меняться автоматически в зависимости от количества ВАТТ/ОБОРОТОВ В МИНУТУ. Во время выполнения упражнения нажмите клавишу, чтобы приостановить упражнение, а затем нажмите клавишу еще раз, или когда заданное значение будет задано, упражнение остановится. После отображения данных в течение одного цикла среднее значение ОБОРОТОВ В МИНУТУ / ВАТТ / ПУЛЬСА /СКОРОСТИ будет отображаться в режиме бегущих огней. Значение каждого элемента будет на экране в течение 3 секунд. После двух циклов отображения консоль вернется в меню режима тренировки, также для возвращения в меню можно воспользоваться клавишей .

Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу , чтобы начать упражнение заново.



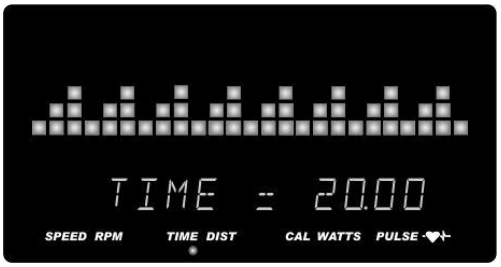
(рис. 45)



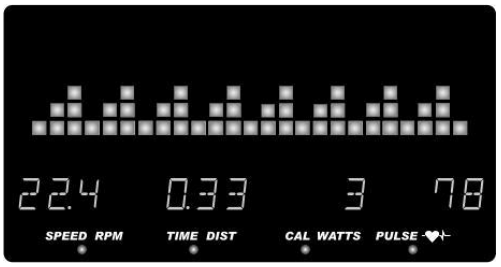
(рис. 46)



(рис. 47)



(рис. 48)



(рис. 49)



(рис. 50)

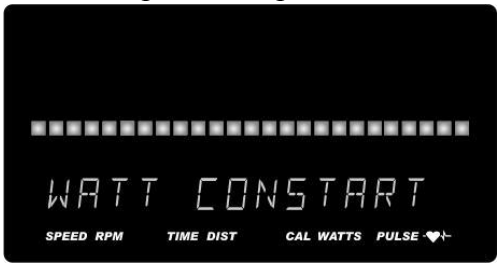
9. Программа постоянной МОЩНОСТИ:

На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите режим с постоянным значением ВАТТ (рис. 51), нажмите клавишу или сразу нажмите клавишу , чтобы перейти в режим с постоянным значением ВАТТ. Этот режим предназначен для ручной регулировки ватт.

Сначала установите целевое значение ваттс помощью клавиши (по умолчанию - 120; рис. 52). В процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать. После завершения настройки нажмите клавишу для подтверждения, затем нажмите клавишу для ввода значения ВРЕМЕНИ (рис. 53), значение устанавливается с помощью . В процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать. После настройки нажмите клавишу для подтверждения, а затем нажмите , чтобы подтвердить значение. После установки ВРЕМЕНИ нажмите клавишу , чтобы начать упражнение, или нажмите клавишу , чтобы начать упражнение, не устанавливая ВРЕМЯ (рис. 54-55). Для регулировки

МОЩНОСТИ и НАГРУЗКИ во время тренировки используйте /. Чтобы приостановить тренировку, нажмите , нажмите клавишу еще раз, чтобы завершить тренировку, тренировка также прекращается по достижении заданного значения. После отображения данных в течение одного цикла среднее значение ОБОРОТОВ В МИНУТУ / ВАТТ / ПУЛЬСА /СКОРОСТИ будет отображаться в режиме бегущих огней. Значение каждого элемента будет на экране в течение 3 секунд. После двух циклов отображения консоль вернется в меню режима тренировки, также для возвращения в меню можно воспользоваться клавишей .

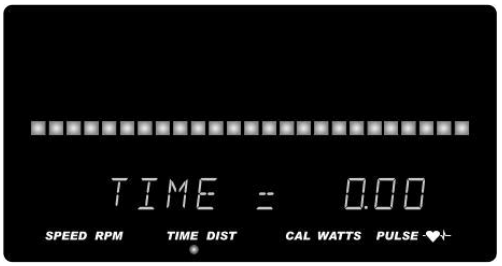
Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу , чтобы начать упражнение заново.



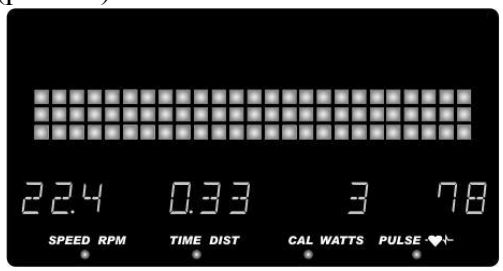
(рис. 51)



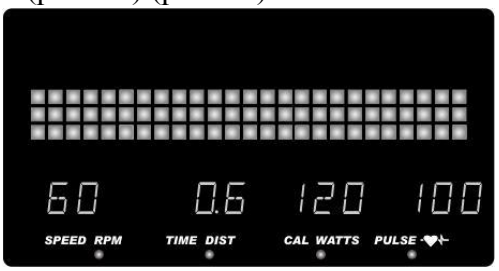
(рис. 52)



(рис. 53)



(рис. 54)



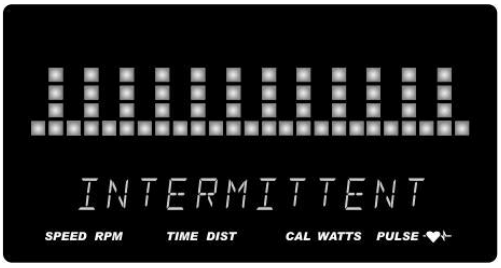
(рис. 55)

10. Интервальный режим:

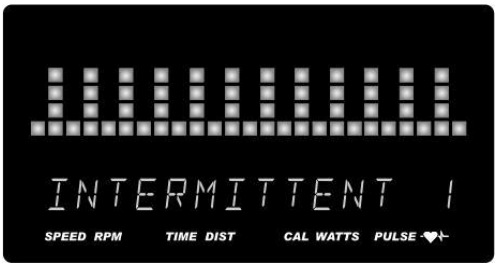
На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) или INCLINE(+/-) выберите интервальный режим (рис. 56), клавишу или сразу нажмите клавишу , чтобы перейти в интервальный режим. Есть три вида интервальных программ на выбор (рис. 57 - диаграмма I1). При удержании клавиш / три графика будут отображаться циклично по очереди (I1 (установленный режим 1) > I2 (установленный режим 2) > I3 (установленный режим 3) > I1). Обратите внимание, что при выборе I3 необходимо установить все параметры (интервал РАБОТЫ - 5 секунд/ ОТДЫХ - 5 секунд / 1 КРУГ) с помощью клавиш перед началом упражнения. После подтверждения графика интервальной тренировки с помощью клавиши , на экране будет отображаться запрос на настройку времени (секунды) для интервала РАБОТЫ и ОТДЫХА, а также на количество КРУГОВ (рис. 58-60) в циклическом режиме. Нажмите клавишу , чтобы запустить тренировку (рис. 61-62), первые 3 минуты - разминка, а после нее начнется тренировка. В этом режиме можно только увеличивать НАГРУЗКУ, установить нагрузку ниже заданной невозможно. НАГРУЗКУ регулируйте с помощью клавиш /. ОТДЫХ возможен только во время режима отдыха, НАГРУЗКА не может быть изменена, пока цель не достигнута (все круги пройдены). Тренировка прекращается: после выполнения всех кругов (консоль автоматически останавливает работу); нажмите

клавишу PAUSE/STOP, чтобы приостановить упражнение , затем нажмите клавишу PAUSE/STOP еще раз, чтобы завершить работу; когда достигнута цель установленного параметра. После отображения данных в течение одного цикла среднее значение ОБОРОТОВ В МИНУТУ / ВАТТ / ПУЛЬСА /СКОРОСТИ будет отображаться в режиме бегущих огней. Вы также можете нажать клавишу RESET ,чтобы вернуться в меню тренировки.

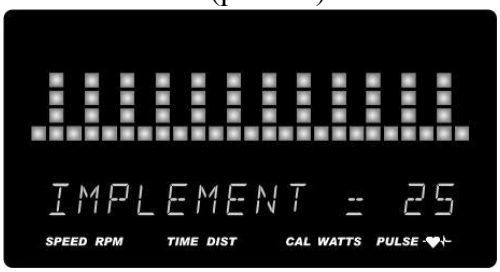
Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу START, чтобы начать упражнение заново.



(рис. 56)



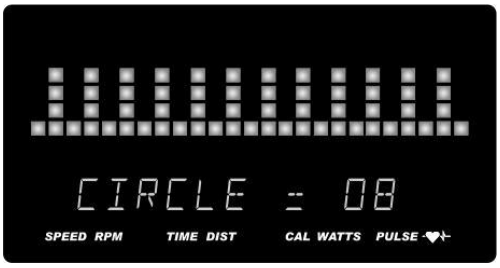
(рис. 57)



(рис. 58) РАБОТА 25 секунд



(рис. 59) ОТДЫХ 15 секунд



(рис.60) КРУГОВ 8



(рис. 61)

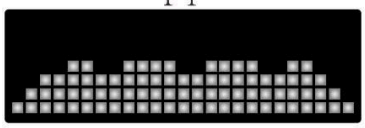


(рис. 62)

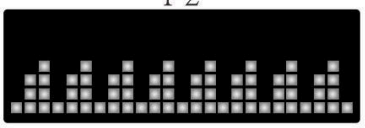
四、**Графика для каждого режима**:

1. ГРАФИКИ ПРОГРАММНЫХ РЕЖИМОВ:

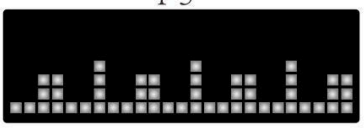
P1



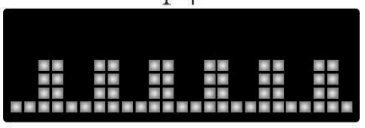
P2



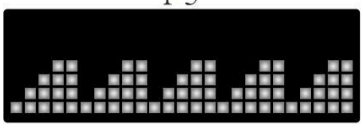
P3



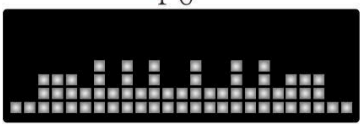
P4



P5



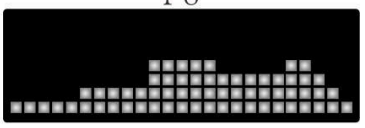
P6



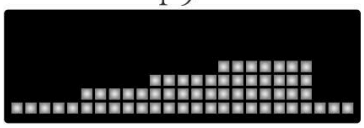
P7



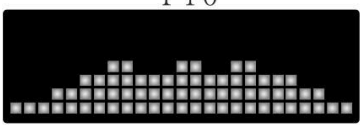
P8



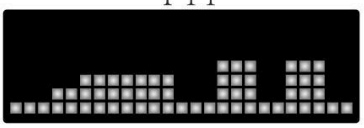
P9



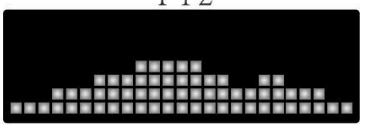
P10



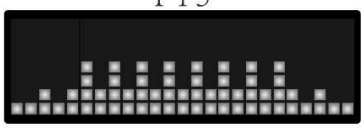
P11



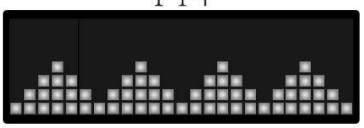
P12



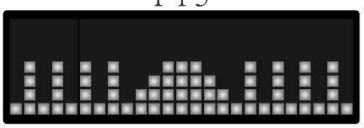
P13



P14



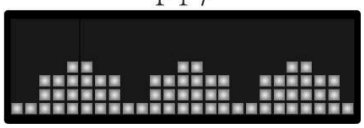
P15



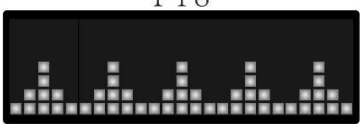
P16



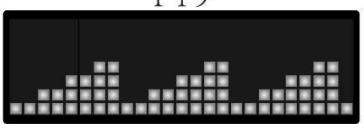
P17



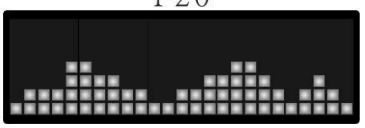
P18



P19



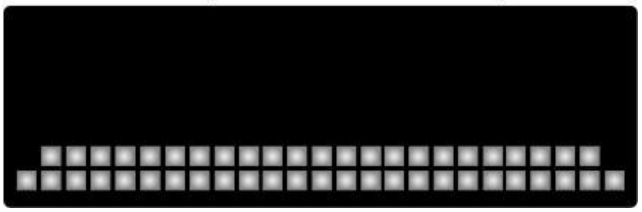
P20



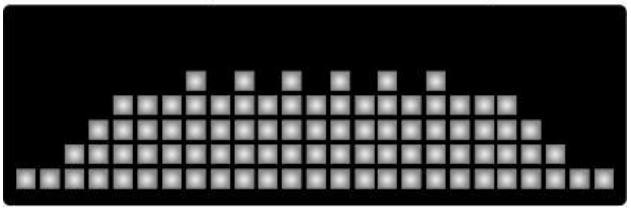
2. Графики программ с подсчетом калорий:

После завершения вертикальной линии графика переходите к следующей.

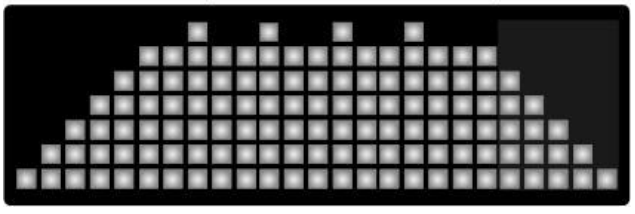
C1(384 KCAL)



C2(704 KCAL)

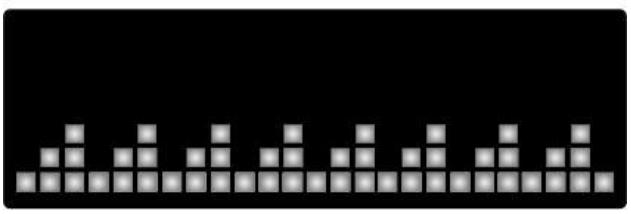


C3(992 KCAL)

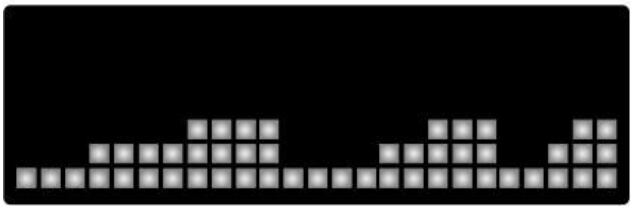


3. Графики программ контроля BATT:

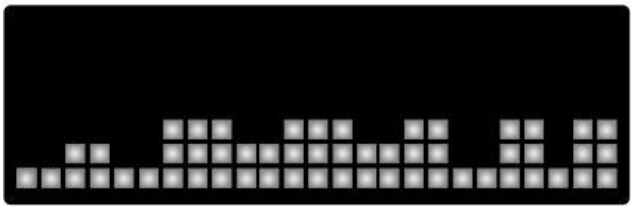
W1



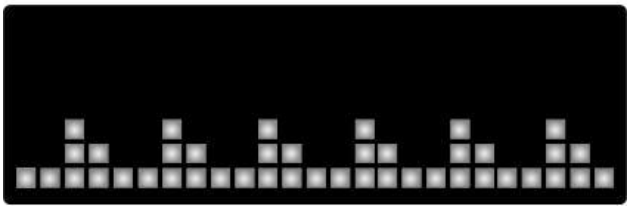
W2



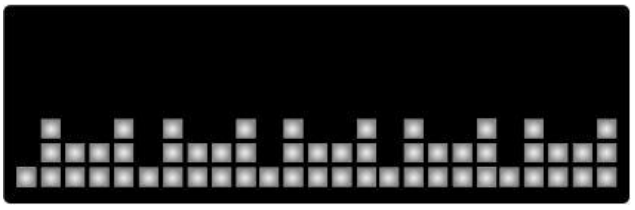
W3



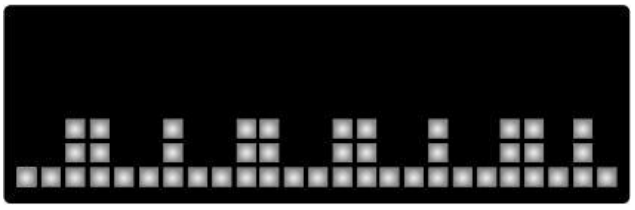
W4



W5



W6



4. Описание интервального режима:

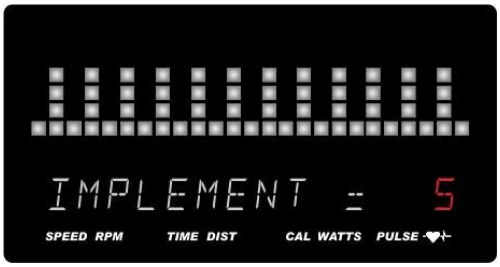
Существует три режима (I1 ~ I3); I1, I2 - с заданными программой настройками, I3 - настраивается пользователем. После начала тренировки, НАГРУЗКУ можно регулировать только в соответствии с настройками по умолчанию и только в интервале РАБОТЫ, и ее нельзя устанавливать ниже заданной программой нагрузки. ОТДЫХ - это всего лишь режим отдыха, настраивать который нет возможности. При переходе к интервалу РАБОТЫ раздастся звуковой сигнал.

(1). Интервальный режим 1: интервал РАБОТЫ с высокой интенсивностью в течение 25 секунд / ОТДЫХ в течение 15 секунд, всего 8 кругов.

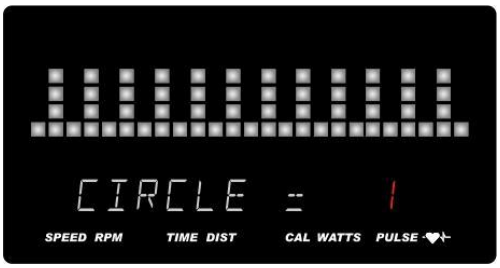
(2). Интервальный режим 2: интервал РАБОТЫ с высокой интенсивностью в течение 60 секунд / ОТДЫХ в течение 75 секунд, всего 12 кругов.

(3). Интервальный режим 3: пользовательский режим, который позволяет настраивать интервалы РАБОТЫ / ОТДЫХА / КРУГОВ.

В интервальном режиме 3 при нажатии клавиши MODE для подтверждения консоль переходит к настройкам интервалов РАБОТЫ / ОТДЫХА / КРУГОВ по очереди (циклично). Настройка осуществляется с помощью с помощью клавиш  . По умолчанию: РАБОТА - 5 секунд / ОТДЫХ - 5 секунд / КРУГИ - 1.







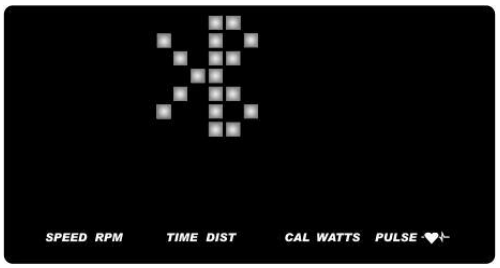
РАБОТА диапазон настройки 5~99 ОТДЫХ диапазон настройки 5~99 КРУГИ диапазон настройки 1~99

5. Bluetooth поддерживает приложения: FTMS (ZWIFT / KINOMAP), IConsole + APP, BLE Bluetooth heartbeat.

(1). Без BATT и воздушного сопротивления, нагрузку регулирует консоль.

(2). С BATT и воздушным сопротивлением, отключите консоль и вручную регулируйте нагрузку, которая полностью контролируется приложением.





После подключения к FTMS значение нагрузки всегда на экране Отображение IConsole+ после подключения