



ИНДИКАТОРЫ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

- A** Сброс
- B** Восстановление
- C** Вниз
- D** Вверх
- E** Пуск / Стоп
- F** Режим

КНОПКИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

- Reset (сброс)**
Сброс всех значений параметров.
 - Нажмите эту кнопку после тренировки, чтобы измерить скорость восстановления пульса
 - После завершения измерения нажмите эту кнопку еще раз, чтобы вернуться к предыдущему изображению.
- Down (вниз)**
Уменьшение значений **ВРЕМЕНИ, СКОРОСТИ, РАССТОЯНИЯ** и **КАЛОРИЙ**, а также даты и времени.
- Recovery (восстановление)**
 - Нажмите эту кнопку после тренировки, чтобы измерить скорость восстановления пульса
 - После завершения измерения нажмите эту кнопку еще раз, чтобы вернуться к предыдущему изображению.

Mode (режим)

Подтверждение введенных значений.

Up (вверх)

Увеличение значений **ВРЕМЕНИ, СКОРОСТИ, РАССТОЯНИЯ** и **КАЛОРИЙ**, а также даты и времени.

Start / Stop (Пуск / Стоп)

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Когда источник питания подключен к компьютеру, он включается с длинным звуковым сигналом.

Отобразится главное меню. Пользователь может нажать **START** для немедленного начала в ручном режиме, все значения (**SPEED, DISTANCE, TIME** и **CALORIES**) будут подчитываться с нуля. Уровень сопротивления можно изменить в любое время во время упражнения, нажав **UP / DOWN**.

Перед началом произвольной тренировки можно установить начальные значения параметров **TIME** (время), **DISTANCE** (расстояние), **CALORIES** (калории) и **PULSE** (пульс).

В главном меню кнопками **UP/DOWN** (вверх/вниз) выберите режим **MANUAL** (произвольная тренировка) в верхней части экрана. Выберите требуемый параметр кнопкой **MODE** (режим) и установите его значение кнопками **UP/DOWN** (вверх/вниз). Установив параметры, нажмите кнопку **START** (старт). Начнется обратный отсчет параметров, начиная с введенных значений.

Программы тренировки

- В главном меню кнопками **UP/DOWN** (вверх/вниз) выберите режим **PROGRAM** (программа тренировки).
- Нажмите кнопку **MODE** (режим). На дисплее появятся символы **P1** (через 2 секунды будут показаны параметры программы тренировки).
- Кнопками **UP/DOWN** (вверх/вниз) выберите требуемую программу тренировки **P1—P12**.
- Нажмите кнопку **MODE** (режим), чтобы подтвердить выбор программы.
- Установите уровень программы кнопками **UP/DOWN** (вверх/вниз).
- Нажмите кнопку **START** (старт), чтобы начать тренировку.

Режим H.R.C. (контроль частоты пульса)

- В главном меню кнопками **UP/DOWN** (вверх/вниз) выберите режим **TARGET H.R.** (требуемый пульс)
- Нажмите кнопку **MODE** (режим).
- На дисплее отображается возраст тренирующегося. Установите правильное значение кнопками **UP / DOWN** (вверх/вниз).
- Нажмите кнопку **MODE** (режим), чтобы перейти к следующему шагу.

Максимально допустимый пульс вычисляется по формуле: $220 - \text{возраст} = \text{общий THR}$. Не следует допускать, чтобы пульс был больше этого значения. Тренировка может продолжаться до тех пор, пока пульс тренирующегося не увеличится до 55%, 75% или 90% от максимально допустимого. Например, если возраст тренирующегося — 25 лет, максимально допустимый пульс составляет: $220 - 25 = 195$. Заданные значения пульса рассчитываются в процентах от этой величины.

- Нажмите кнопку **MODE** (режим).
- В процессе тренировки компьютер тренажера контролирует пульс пользователя, сравнивает его

с предельным пульсом и соответственно изменяет нагрузку.

- Если измерение пульса невозможно, на дисплее отображаются следующие символы. В этом случае крепко возьмитесь руками за датчики пульса. .

личный

Пользователь может создать собственную программу тренировки

- В главном меню кнопками **UP/DOWN** (вверх/вниз) выберите режим **USER** (пользователь).
- Кнопками **UP/DOWN** (вверх/вниз) установите нагрузку первого сегмента профиля.
- Нажмите кнопку **MODE** (режим), чтобы перейти к следующему сегменту.
- Повторите указанные действия для всех сегментов профиля.
- После установки всех параметров нажмите кнопку **START** (старт), чтобы начать тренировку.

Восстановление

Вы можете нажать кнопку **RECOVERY** (восстановление) в любой момент во время тренировки. После этого крепко возьмитесь руками за датчики пульса; пульс измеряется в течение одной минуты.

После завершения обратного отсчета на дисплее отображается ваш уровень восстановления **F1—F6**. Целью тренировок является улучшение этого уровня, что соответствует улучшению состояния здоровья.

Уровень восстановления

- F1** Превосходно
- F2** Очень хорошо
- F3** Хорошо
- F4** Удовлетворительно
- F5** Ниже среднего
- F6** Плохо

ПРИМЕЧАНИЯ

- В случае простоя тренажера в течение около 4 минут дисплей пульса управления выключается. Чтобы включить его, нажмите любую кнопку или начните крутить педали.
- Когда любой из заданных параметров достигнет нуля, раздается восьмикратный звуковой сигнал для привлечения внимания пользователя. Для выключения звука нажмите любую кнопку.
- Скорость и расстояние имеют предустановленные лимбы или мили, это не возможно переключением между милями и километрами.

