SVENSSON
INDUSTRIAL

PERFORMER

вертикальный велотренажер



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ





SVENSSON INDUSTRIAL

Ссылка на наш канал на youtube:
youtube.com/@bronzegym

Наведите камеру телефона на QR код, чтобы получить больше информации об оборудовании.

Обращаем ваше внимание, что на вашу модель оборудования может не быть видеопояснений. Мы очень стараемся как можно скорее решить эту задачу.

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть повреждена и нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических повреждений.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- Температура: +10-+35С;
- Влажность: 50-75%.

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед

эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажёра.

При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

Перед тем как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны не менее 0,9 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать и подкладывать под тренажёр специальные резиновые коврики, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).



Если тренажер не эксплуатировался более 6 месяцев, то необходимо смазать все движущиеся детали до возобновления тренировок.

Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным.

Рекомендуемое пространство должно быть не менее 70 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 110 см позади него.

В случае неисправности или поломки необходимо обеспечить доступ к оборудованию для сервисного инженера.

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию тренажера

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит Ваши обращения в сервисную службу до минимума. Своевременное проведение технического обслуживания является обязательным условием для сохранения гарантии на тренажер. Для этого мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Почистите и осмотрите тренажер, выполнив следующие действия:

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

- Проверьте горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протрите детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.

⚠ ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО

- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра;
- Удалите грязь из накладок в педалях, узлах движения;
- Убедитесь в отсутствие сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования;
- Проверьте работу регулятора нагрузки во всем диапазоне его значений;
- Проверьте работу дисплея консоли на каждой из программ тренировок. При значительном снижении контрастности изображения на дисплее, замените в нем элементы питания.

⚠ ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку);
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение;
- Смажьте ось центральной стойки, узлы движения рулей, опор педалей;

- Смажьте ось шатунного узла;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика.

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Внимание!

Пользуйтесь только оригинальным адаптером (блок питания) для подключения тренажёра к электросети (там, где он есть конструктивно). Подключение адаптера с другими параметрами приведёт к выходу из строя электронных блоков управления вашего тренажёра.

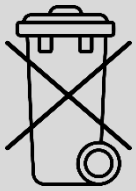
Полезные советы

- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки, так как организм активно теряет влагу и важно восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Тренажёр не является медицинским прибором.
- ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕР ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ? В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажёры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с ковролином приглушает звуки, по сравнению с паркетными(деревянными) полами. Если тренажёр стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума. Для приглушения уровня шума используйте специальный резиновый коврик.

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf
Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.
Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.
Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.
Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.
С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте https://fitathlon.ru/fitathlon-service/

Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. **Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами**, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

Инструкция по технике безопасности

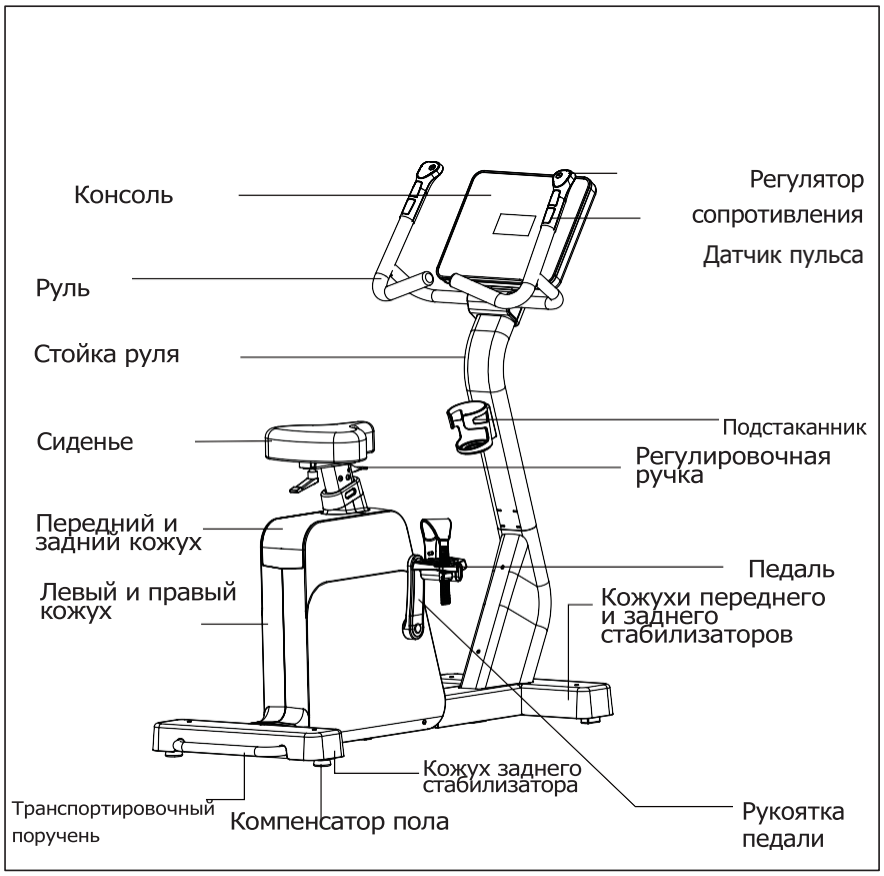
Чтобы гарантировать безопасность, используйте данное оборудование правильно. Внимательно прочитайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом.

1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина;
2. Всегда следите за физическим состоянием во время тренировок. Неправильное использование тренажера может повлиять на здоровье. При наличии каких-либо симптомов (включая головную боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение, тошноту), немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед повторной тренировкой;
3. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для использования взрослыми;
4. Расположите тренажер на устойчивой и горизонтальной поверхности и положите защитный материал на пол или ковер, чтобы не повредить пол;
5. Убедитесь, что все болты и гайки правильно затянуты перед использованием тренажера. Безопасное использование тренажера может быть гарантировано только в том случае, если проводится регулярное техническое обслуживание и ремонт, а изношенные и сломанные детали также заменяются;
6. Рекомендуются подключать тренажёр к розеткам с заземляющим контактом;
7. Прекратите использовать тренажер при обнаружении каких-либо неисправных деталей или, если услышите какой-либо странный шум. Убедитесь, что все проблемы устранены, прежде чем использовать тренажер снова;
8. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не рекомендуется носить одежду свободного покроя, так как свободная одежда может затруднить работу тренажера и, возможно, стать причиной травмы;
9. Следует избегать хранение тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
10. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений; Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
11. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
12. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
13. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

Инструкция по сборке оборудования

Внимание

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

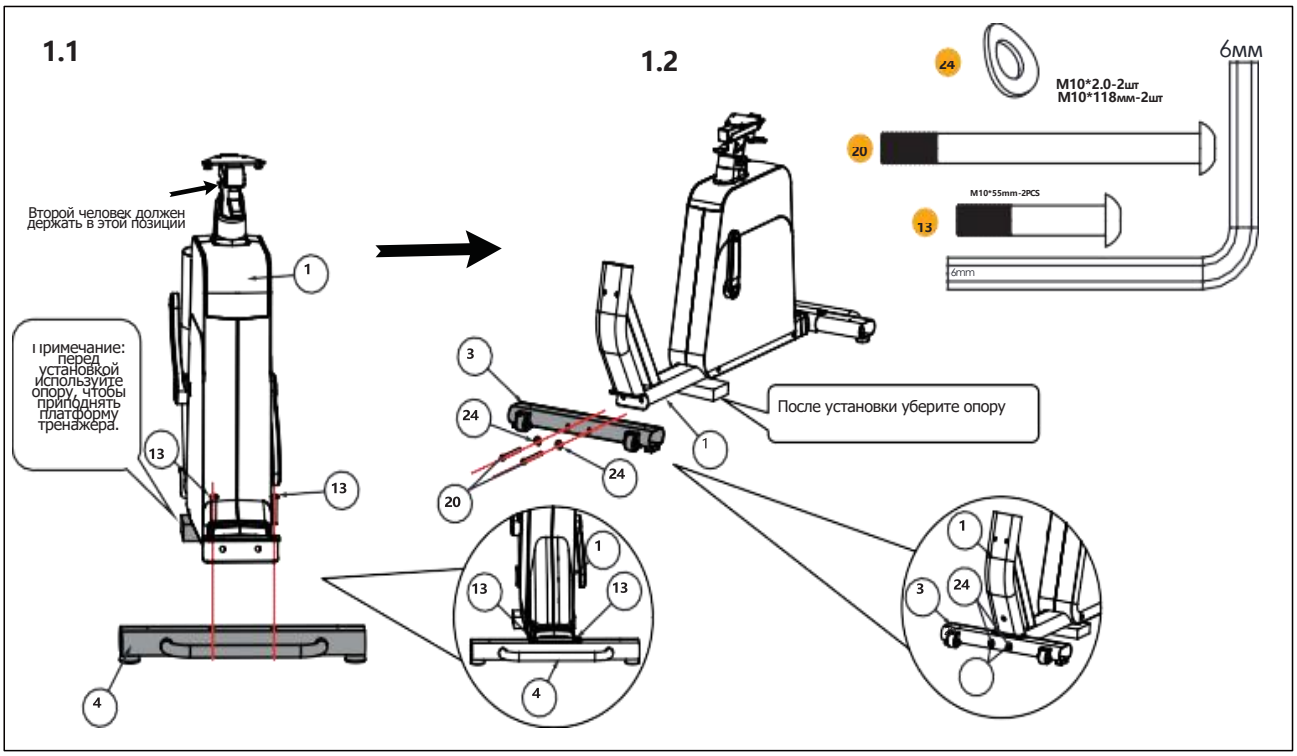


Шаг 1

Установка переднего и заднего стабилизаторов (На данном этапе для сборки потребуется 2 человека)

1) Присоедините задний стабилизатор (4) к основной раме (1). Используя шестигранный ключ 6 мм закрутите два шестигранный винта M10*55мм (13) для фиксации заднего стабилизатора (4) на основной раме (1) (См. рисунок 1.1).

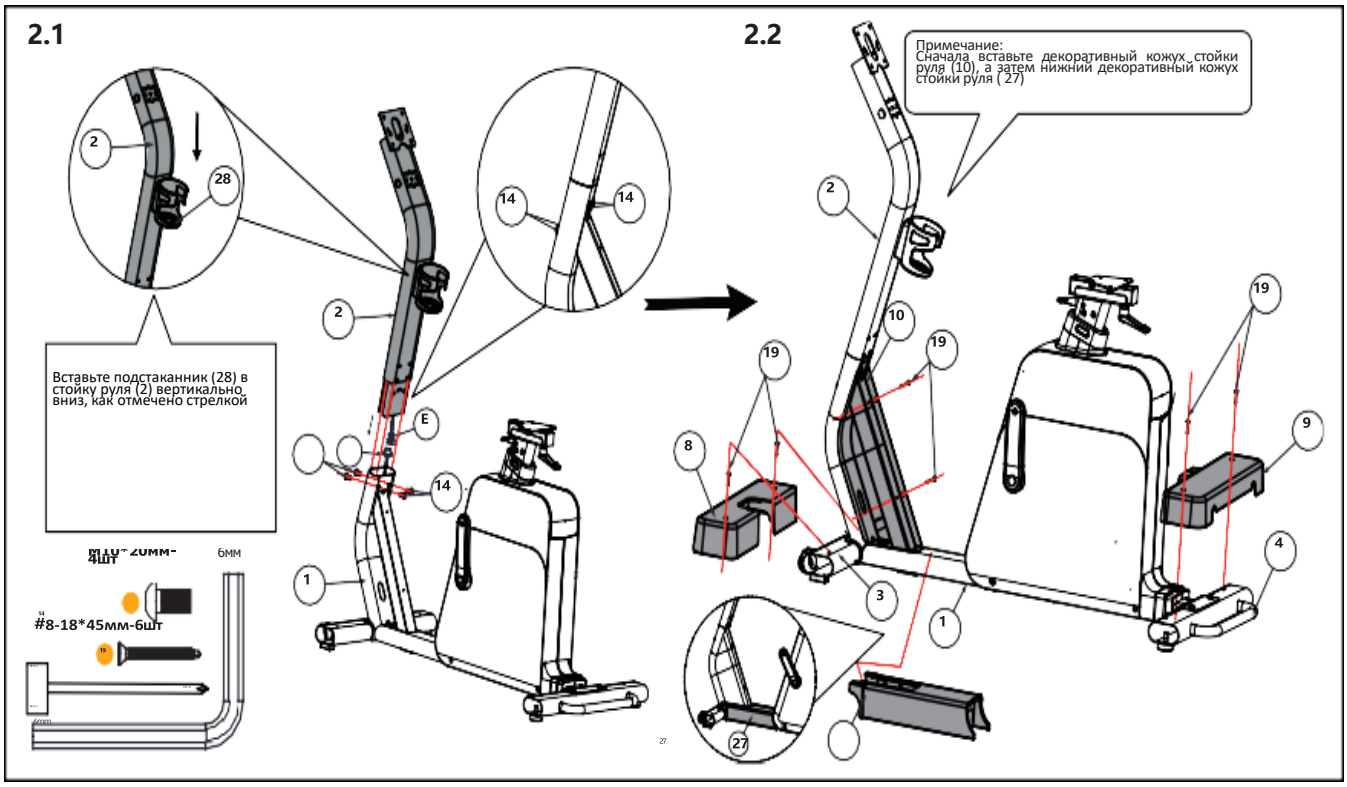
2) Присоедините передний стабилизатор (3) к основной раме (1), используя шестигранный ключ, вставьте дуговые шайбы M10*2.0 (24) под головку шестигранных винтов M10*118мм (20) (См. рисунок 1.2).



Шаг 2

Установка стойки руля и кожухов основной рамы (На данном этапе для сборки потребуется 2 человека)

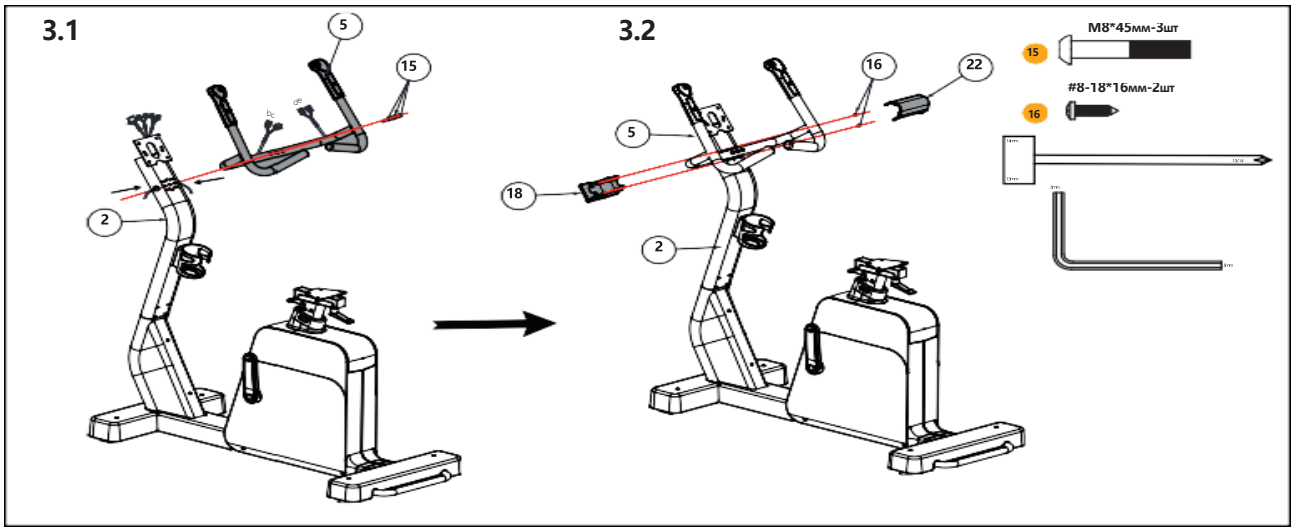
1) Сначала соедините сигнальную линию передачи данных E и разъем E, затем соедините стойку руля (2) с основной рамой (1), с помощью 4 шестигранных болтов M10 * 20мм (14), используя шестигранный ключ (6 мм) (1) (См. рисунок 2.1).
2) Сначала вставьте декоративный кожух стойки руля (10) в наклонную опору. Используя гаечный ключ, закрутите 2 самореза #8-18*45мм (19). Присоедините нижний декоративный кожух стойки руля (27) к стойке руля основной рамы (1). Прикрепите передний кожух основной рамы (8) и задний кожух основной рамы (9) к переднему стабилизатору (3) и заднему стабилизатору (4), с помощью 4 саморезов #8-18 x 45мм (19) (См. рисунок 2.2).



Шаг 3

Установка руля. (На данном этапе для сборки потребуется 2 человека)

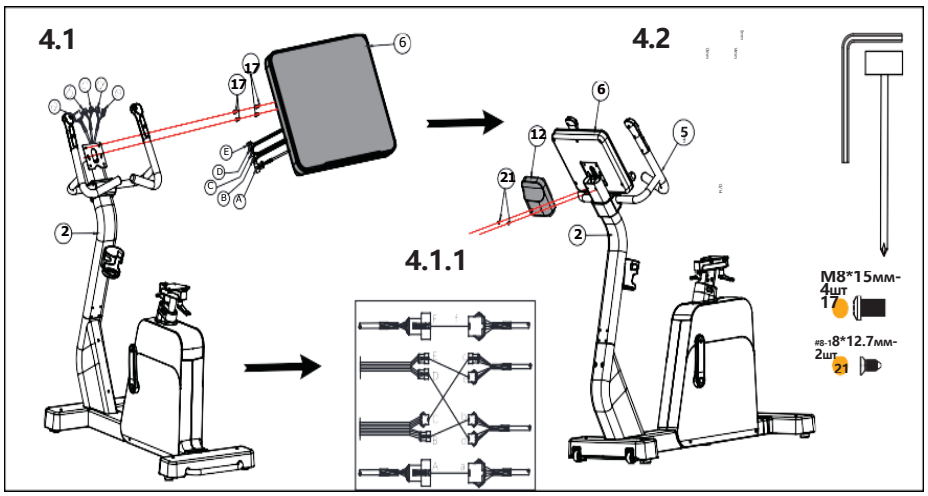
1) Пока один человек держит руль (5) рядом со стойкой руля (2), другой человек продевает провода стойки руля (b), (c) и (d), (e) через отверстия с обоих сторон стойки руля и вытаскивает провода из стойки руля, чтобы обнажить клеммы. Затем прикрепите руль (5) к стойке руля (2) с помощью 3 шестигранных болтов M8*45мм (15). (См. рисунок 3.1).
2) Присоедините передний кожух (18) к стойке руля (2), с помощью 2 саморезов#8-18*16мм (16), используя гаечный ключ. Наденьте задний кожух стойки (22) на передний кожух стойки (18).



Шаг 4

Установка консоли и кожухов (На данном этапе для сборки потребуется 2 человека)

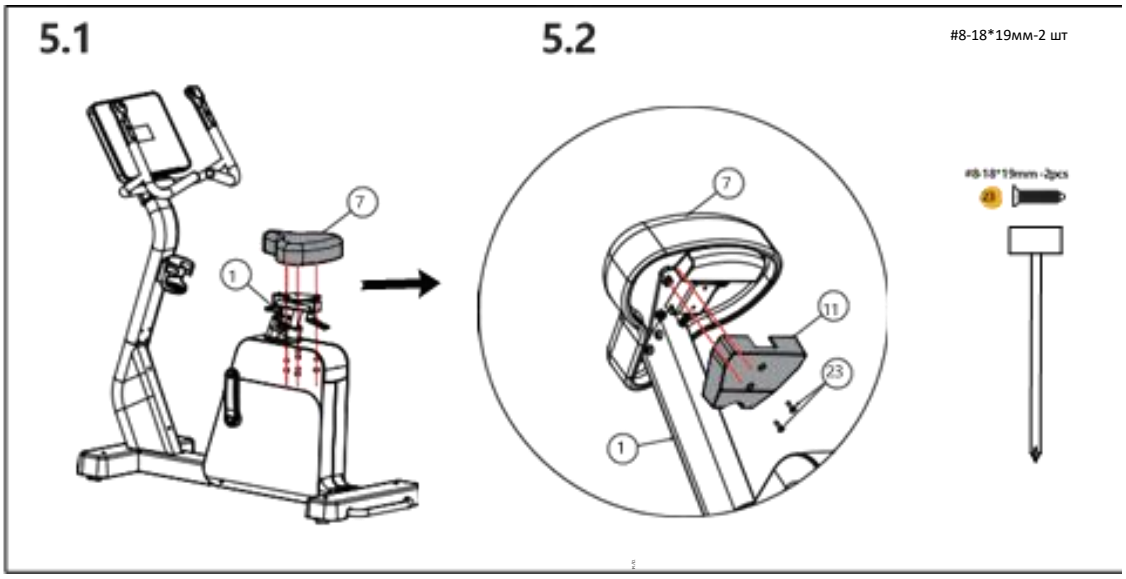
1) Пока один человек держит консоль (6) рядом со стойкой руля (2), другой человек соединяет кабели связи (A) к (a) и кабели пульса (B) к (b), (C) к (c), (D) к (d) и (E) к (e). (См. рисунок 4.1.1 для получения более подробной информации о соединениях.) Примечание: Клеммы проводов не требуют особых усилий при соединении, в ином случае – они соединены неправильно. После соединения вставьте клеммы проводов в отверстия в стойке руля (2), не нажимая на сигнальные провода. Установите консоль (6) на стойке руля (2) с помощью 4 шестигранных винтов M8*15 (17) (См. рисунок 4.1).
2) Установите нижний кожух консоли (12) на консоль (6), и зафиксируйте нижний кожух консоли (12) на стойке руля (2) с помощью 2 болтов #8-18*12.7мм (21). (См. 4.2).



Шаг 5

Установка сиденья и кожуха сиденья.

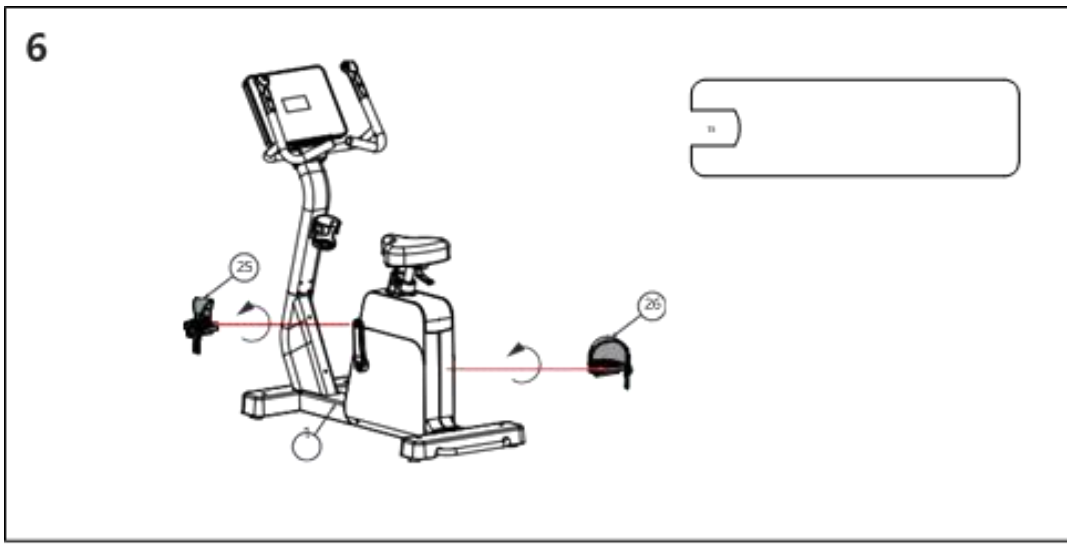
1) Уберите предварительно прикрученные шайбу и гайку из сиденья и отложите их для дальнейшего использования. Расположите сиденье (7) рядом с опорой сиденья и вставьте ее в отверстие для винта. Наденьте ранее снятые шайбу и гайку на винт сиденья и, используя гаечный ключ, зафиксируйте сиденье (7) на опоре сиденья. (См. рисунок 5.1)
2) Прикрепите кожух сиденья (11) к опоре сиденья основной рамы (1), совместив отверстия для винтов. Используя гаечный ключ, закрепите 2 самореза #8-18*19мм (23) на опоре сиденья (См рис. 5.2).



Шаг 6

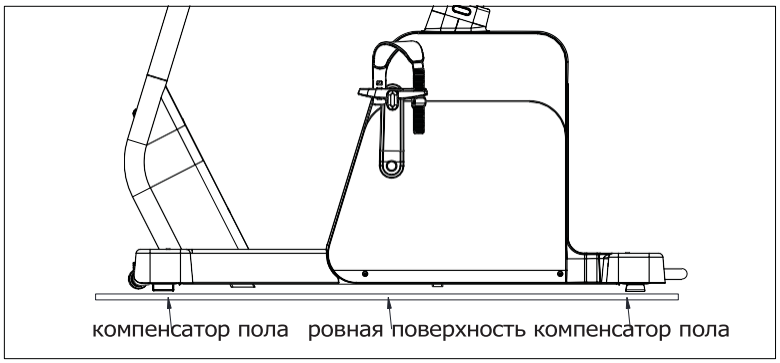
Установка педалей

Разместите левую педаль (25) и правую педаль (26), как показано на рисунке 6. (Примечание: “L” обозначает левую, а “R” правую). Используя гаечный ключ, прикрутите левую педаль (25) против часовой стрелки в отверстие левого шатуна основной рамы (1), затем прикрутите правую педаль (26) по часовой стрелке в отверстие правого шатуна основной рамы (1).



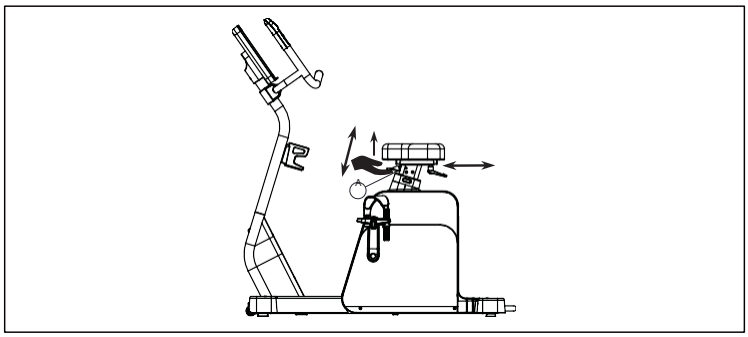
Сборка завершена!

Регулировка тренажера



Два передних компенсатора пола фиксированы, они не регулируются. Если весь тренажер неустойчив, используйте регулировочную опору для настройки, пока тренажер не станет устойчивым.

Регулировка сиденья



Регулировка вверх и вниз:
Поднимите регулировочную ручку (A) вверх, и опора сиденья будет перемещаться вверх и вниз. Выберите подходящее положение и отпустите ручку.

Техническое обслуживание:
Уровень безопасности тренажера может поддерживаться только в том случае, если оно регулярно проверяется на предмет повреждений и износа, например, тросы, шкивы, точки соединения;
Рекомендация немедленно заменять дефектные компоненты и/или не использовать оборудование до ремонта;
Особое внимание следует уделять компонентам, наиболее подверженным износу.

Работа с консолью



Основные характеристики

1. При включении устройства, во время отображения начальной заставки, издается один продолжительный звуковой сигнал. Одновременно с этим, на экране DM в течение двух секунд отображаются все активные графические элементы. В окне TIME (ВРЕМЯ) отображается общее время работы, в окне DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) общее пройденное расстояние. Затем на экране DM в течение 4 секунд отображается информация о версии прошивки и дате ее выпуска. Действия пользователя: В течение 4 секунд отображения версии прошивки нажатие кнопки START (СТАРТ) запускает режим тренировки. Если никакая кнопка не нажата, устройство автоматически переходит в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ через 4 секунды.

Описание функций

1. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

1.1 На экране DM отображается приветственное сообщение "WELCOME", а во всех остальных информационных окнах показываются нули.

1.2 Если в любом режиме, кроме режима тренировки, в течение 20 секунд не производится никаких действий с кнопками, устройство автоматически переходит в режим ожидания.

2. РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

2.1 Во время тренировки система автоматически циклически переключается между отображением текущего УРОВНЯ нагрузки и значения ПУЛЬСА, делая это каждые 10 секунд. При этом загорается соответствующий индикатор, указывающий, какая информация отображается в данный момент.

2.2 Пользователь может вручную переключать функции, отображаемые на дисплее во время тренировки, нажимая кнопку CHANGE DISPLAY (СМЕНА ДИСПЛЕЯ). Последовательность переключения следующая: SPEED (СКОРОСТЬ)/DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)/WATT (ВАТТ)/LEVEL (НАГРУЗКА)→RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ)/CALORIES (КАЛОРИИ)/TIME (ВРЕМЯ)/PULSE (ПУЛЬС)→SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)→ SPEED (СКОРОСТЬ)/DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)/WATT (ВАТТ)/LEVEL (НАГРУЗКА).

3. РЕЖИМ ПАУЗЫ

3.1 Во время тренировки, однократное нажатие кнопки PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) приостанавливает работу устройства, переводя его в режим паузы. При этом прекращается отсчет всех параметров, на экране DM появляется надпись "PAUSE" (ПАУЗА), а УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ сбрасывается до минимального значения (УРОВЕНЬ 1). Для возобновления тренировки необходимо еще раз нажать кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) при этом УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ вернется к тому значению, которое было установлено до приостановки.

3.2 Если в режиме паузы нажать кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП), устройство перейдет в режим завершения тренировки.

3.3 Если в режиме паузы в течение 20 секунд не производится никаких действий и при этом отсутствует сигнал о вращении педалей (RPM), устройство автоматически вернется в режим ожидания.

4 РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

4.1 Когда заканчивается заданное время тренировки (обратный отсчет), устройство трижды подает звуковой сигнал, на экране DM появляется надпись 'END' (ЗАВЕРШЕНИЕ), УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ сбрасывается до минимального значения (УРОВЕНЬ 1). Чтобы вернуться в режим ожидания, необходимо нажать кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП).

4.2 Если в режиме завершения тренировки в течение 20 секунд не производить никаких действий, устройство автоматически вернется в режим ожидания.

5. ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Система автоматически измеряет частоту сердечных сокращений пользователя, когда обе руки касаются соответствующих датчиков, расположенных на поручнях. Измерение возможно в режиме ожидания, тренировки и паузы.

6. ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕСПРОВОДНОГО ИЛИ BLUETOOTH ДАТЧИКА

Система способна определять частоту сердечных сокращений пользователя при использовании нагрудного датчика пульса, подключенного по беспроводной связи или Bluetooth.

7. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ПРИЛОЖЕНИЯМ ЧЕРЕЗ BLUETOOTH

Поддерживается подключение к приложениям ZWIFT и KINOMAP. В случае обрыва соединения Bluetooth устройство издает короткий звуковой сигнал.

ИНФОРМАЦИЯ, ОТОБРАЖАЕМАЯ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ

1. Общее время работы: Диапазон расчета: от 00:00 (часы:минуты) до 9999 (часы). При достижении значения 99:59 происходит автоматический перенос в 100 часов (расчет только в часах). При превышении 9999 часов счетчик сбрасывается на ноль и начинается новый отсчет. Время накапливается каждые 2 минуты работы устройства. Накопление продолжается во время паузы или остановки (включая ручную остановку).

2. Общая дистанция: Диапазон расчета: 00.00 ~ 9999 КМ/МИЛЬ. При превышении накопленного значения 9999 счетчик сбрасывается на ноль и начинается новый отсчет. Система накапливает и записывает общий пройденный путь каждые 2 минуты работы устройства. Накопление продолжается во время паузы или остановки (включая ручную остановку).

ОТОБРАЖЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

1. TIME (ВРЕМЯ)

1.1. Диапазон отображения: от 00:00 до 99:59 (минуты:секунды). При переполнении происходит сброс и повторный расчет.

1.2. В режиме ожидания нажатие кнопки START/STOP (СТАРТ/СТОП) запускает БЫСТРЫЙ СТАРТ, при этом таймер начинает отсчет с 0:00.
1.3. В других режимах ПРОГРАММ, если заданное время равно 0:00, таймер начинает отсчет ВВЕРХ с 0:00; Если заданное время больше 0:00, таймер начинает отсчет ВНИЗ с установленного значения.
1.4. РУЧНОЙ РЕЖИМ, режимы P1~P12, режимы H1~H3: Предустановленное значение: 16:00. Диапазон регулировки: 0:00~10: 00 ~ 99:00。
1.5. Режимы U1~U4: В окне TIME (ВРЕМЯ) отображается сохраненное значение. Предустановленное значение по умолчанию: 0:00. Диапазон регулировки: от 0:00 до 10:00~99:00.
1.6 Дисплей состоит из 16 строк. При отсчете по возрастанию от 0:00 переключение между строками происходит каждые 60 секунд. При отсчете по убыванию от заданного значения переключение между строками происходит через интервалы, равные заданному времени, разделенному на 16.
2. ДИСТАНЦИЯ
2.1. Диапазон отображения: от 0.00 до 99.99 (КМ). При превышении накопленного значения 99.99 счетчик сбрасывается на 0.00 и начинается новый отсчет.
2.2. В ручном режиме дистанция предварительно установлена на 5.0 (КМ). Диапазон регулировки: от 0.0 до 99.0 (КМ).
3. CALORIE (КАЛОРИИ)
3.1. Диапазон отображения: от 0 до 999 (ККАЛ). При достижении 999 счетчик сбрасывается на 0 и начинает отсчет заново.
3.2 Все вычисления изначально производятся в единицах МИЛЬ, а затем конвертируются в КМ для отображения.
3.3 Расчет сжигаемых калорий в час производится по формуле (KCAL/HR) ={[1+(12.256*СКОРОСТЬ)+(1.37*СКОРОСТЬ*УРОВЕНЬ)]+ВЕС_В ФУНТАХ/2.2}*1.5
3.4 В ручном режиме значение калорий предварительно установлено на 200 ККАЛ. Диапазон регулировки: от 0 до 10 ~ 999 ККАЛ.
4. SPEED (СКОРОСТЬ)
ДИАПАЗОН ОТОБРАЖЕНИЯ: 0.099.9КМ/Ч
5. RESISTANCE LEVEL (УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ)
5.1 Минимальный уровень сопротивления: 1
5.2 Максимальный уровень сопротивления: 32
6. PULSE (ПУЛЬС)
Диапазон отображения: 40~ 220. Если во время тренировки пульс не обнаружен, в окне PULSE (ПУЛЬС) отображается "0".
7. WATT (ВАТТЫ)
Значение мощности определяется на основе таблицы соответствия оборотов педалей (RPM) и уровня нагрузки.
8. WEIGHT (ВЕС)
8.1 Диапазон настройки в метрической системе: 30 ~ 150 КГ. Значение по умолчанию: 70 КГ.
9. ВОЗРАСТ
Диапазон настройки: от 10 до 99 лет. Значение по умолчанию: 30 лет
10. T.H.R (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)
10.1. Формула расчета: (220 - ВОЗРАСТ) × ＊%＊где ＊%＊ представляет собой значение ПРОЦЕНТА.

10.2. HRC1 (целевая частота сердечных сокращений при 60% интенсивности - THR 60 PCT): Значение по умолчанию: 114 ударов в минуту (BPM), рассчитано на основе предустановленной формулы возраста.
10.3. HRC2 (целевая частота сердечных сокращений при 70% интенсивности - THR 70 PCT): Значение по умолчанию: 133 удара в минуту (BPM), рассчитано на основе предустановленной формулы возраста.
10.4 HRC3 (целевая частота сердечных сокращений при 80% интенсивности - THR 80 PCT): Значение по умолчанию: 152 удара в минуту (BPM), рассчитано на основе предустановленной формулы возраста.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

1. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

В состоянии ТРЕНИРОВКИ, ПАУЗЫ или ЗАВЕРШЕНИЯ нажатие этой кнопки активирует функцию RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Повторное нажатие кнопки выключает этот режим.

2. CHANGE DISPLAY (СМЕНА ДИСПЛЕЯ)

В режиме ТРЕНИРОВКИ, ПАУЗЫ или ЗАВЕРШЕНИЯ нажатие этой кнопки переключает отображаемую информацию на экране в следующей последовательности: SPEED (СКОРОСТЬ)/DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)/WATT (ВАТТЫ)/LEVEL (НАГРУЗКА)→RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ)/CALORIES (КАЛОРИИ)/TIME (ВРЕМЯ)/PULSE (ПУЛЬС)→SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)→ SPEED (СКОРОСТЬ)/DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)/WATT (ВАТТЫ)/LEVEL (НАГРУЗКА)

3. START (СТАРТ)

3.1. Нажатие кнопки START (СТАРТ) запускает программу тренировки, устанавливает уровень сопротивления в соответствии с выбранным режимом ПРОГРАММЫ и начинает накопление данных.

3.2. Нажатие кнопки START (СТАРТ) в режиме ОЖИДАНИЯ активирует функцию БЫСТРОГО СТАРТА.

Если нажать кнопку START (СТАРТ) во время настройки параметров, не нажав кнопку ENTER (ВВОД), введенные данные все равно будут приняты.

4. PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП)

4.1. Однократное нажатие этой кнопки во время тренировки переводит устройство в РЕЖИМ ПАУЗЫ.

4.2 Нажатие этой кнопки во время тренировки или в РЕЖИМЕ ПАУЗЫ переводит устройство в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

5. PROGRAM (ПРОГРАММА)

5.1. В режиме ОЖИДАНИЯ нажатие этой кнопки позволяет выбрать один из режимов ПРОГРАММ: P00-P12, U01-U04 и H01-H03. На экране DM отображается ПРОФИЛЬ программы, а в окне ОБОРОТОВ (RPM) отображается соответствующее название программы (например, "PXX", "UXX", "HXX").

6. ENTER (ВВОД)

Нажатие этой кнопки активирует режим настройки или изменения параметров. Если нажать кнопку START (СТАРТ) во время настройки параметров, не нажав кнопку ENTER (ВВОД), введенные данные все равно будут приняты.

7. LEVEL +/- (КНОПКИ+/-)

7.1. Эти кнопки используются для увеличения или уменьшения значений при настройке параметров. При удержании клавиши более 1 секунды включается режим непрерывной регулировки.

7.2 Во время тренировки каждое нажатие увеличивает или уменьшает УРОВЕНЬ на 1 единицу.

8. RESISTANCE QUICK ACCESS KEY (КНОПКА БЫСТРОГО ДОСТУПА К УРОВНЯМ СОПРОТИВЛЕНИЯ)
Эта кнопка обеспечивает быстрый доступ к предустановленным уровням сопротивления, позволяя пользователям быстро установить уровни 6, 12, 20, 30 во время тренировки.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. **QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ)**

Когда пользователь нажимает кнопку START (СТАРТ) в режиме ОЖИДАНИЯ, начинается отсчет времени с 0:00. Все остальные данные (например, дистанция, калории) также инициализируются нулевыми значениями, а уровень сопротивления устанавливается на 1.

2. **MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)**

2.1. В режиме ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы выбрать РУЧНОЙ РЕЖИМ. На экране DM отобразится профиль, заданный по умолчанию, а в окне ОБОРОТОВ (RPM) появится название программы "P00". Нажмите кнопку ENTER (ВВОД) чтобы войти в режим настройки параметров, или нажмите кнопку START (СТАРТ) непосредственно для запуска программы с предустановленными значениями (без изменения параметров). Или нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.
2.2. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить возраст. На экране DM появится надпись "AGE" (ВОЗРАСТ), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "30". Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.
2.3. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить вес. На экране DM появится надпись "WEIGHT" (ВЕС), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "70". Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.
2.4. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить время. На экране DM появится надпись "TIME" (ВРЕМЯ), а в окне ВРЕМЕНИ начнет мигать значение "16:00" (указывая на настройку времени). Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.
2.5. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить дистанцию. На экране DM появится надпись "DIST" (ДИСТАНЦИЯ), а в окне ДИСТАНЦИИ начнет мигать значение "5.0" (указывая на настройку дистанции). Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.
2.6. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить значение калорий. На экране DM отобразится надпись "CAL" (КАЛОРИИ), а в окне КАЛОРИЙ начнет мигать значение "200" (указывая на настройку калорий). Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.

2.7. В настоящий момент редактирование завершено. Вы можете нажать кнопку START (СТАРТ), чтобы начать программу, или нажать кнопку ENTER (ВВОД), чтобы вернуться к первому параметру и внести изменения.
Параметры времени, дистанции и калорий могут быть установлены одновременно. Программа завершится, когда будет достигнуто любое из установленных значений (ВРЕМЯ/ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ). Если для какого-либо параметра не установлено значение, его данные будут считаться в прямом направлении (от нуля) во время тренировки.

В РАБОТЕ:

2.8. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы начать программу. Встроенная программа состоит из 16 сегментов, продолжительность каждого из которых рассчитывается как общее заданное время, деленное на 16. При переходе между сегментами подается короткий звуковой сигнал.
2.9. На экране DM отображается ПРОФИЛЬ текущего УРОВНЯ. Используйте кнопки LEVEL +/- или кнопку быстрого доступа к уровням сопротивления, чтобы отрегулировать УРОВЕНЬ, который будет применяться к текущему и ко всем последующим сегментам программы.
2.10. Во время тренировки в окне DATA (ДАННЫЕ) автоматически циклически отображаются данные тренировки каждые 10 секунд, при этом загорается соответствующий индикатор.
2.11. Если во время тренировки в течение 20 секунд не поступает сигнал о вращении педалей (RPM), программа завершается и происходит возврат в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.
2.12. Во время тренировки однократное нажатие кнопки PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) переводит устройство в РЕЖИМ ПАУЗЫ, при этом на экране DM отображается надпись "PAUSE" (ПАУЗА), а уровень сопротивления возвращается к минимальному. Нажмите кнопку START (СТАРТ) для возобновления тренировки или нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд для перехода в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ. Нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) еще 3 секунды, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.
2.13. Когда таймер обратного отсчета достигает нуля, звучит три коротких звуковых сигнала, указывающих на завершение программы. Уровень сопротивления возвращается к минимальному, и нажатие и удержание кнопки PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд возвращает устройство в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

3. ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Доступно 12 предустановленных программ. Нажмите кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы выбрать РЕЖИМ ПРОГРАММЫ, при этом на экране DM отобразится предустановленный ПРОФИЛЬ, а в окне RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) появится название программы (например, "PXX"). Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы войти в режим настройки параметров, или нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы запустить программу с предустановленными значениями (без изменения параметров), или нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.
3.2. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить возраст. На экране DM появится надпись "AGE" (ВОЗРАСТ), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "30". Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.
3.3. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить вес. На экране DM появится надпись "WEIGHT" (ВЕС), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "70". Используйте

кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.

3.4. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить время. На экране DM появится надпись "TIME" (ВРЕМЯ), а в окне ВРЕМЕНИ начнет мигать значение "16:00" (указывая на настройку времени). Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.

3.5. Вы можете нажать кнопку START (СТАРТ), чтобы начать программу, или нажать кнопку ENTER (ВВОД), чтобы вернуться к первому параметру и внести изменения. Вы можете нажать кнопку START (СТАРТ), чтобы начать программу, или нажать кнопку ENTER (ВВОД), чтобы вернуться к первому параметру и внести изменения.

В РАБОТЕ:

3.6. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы начать программу. Встроенная программа состоит из 16 сегментов, продолжительность каждого из которых рассчитывается как общее заданное время, деленное на 16. При переходе между сегментами подается короткий звуковой сигнал.

3.7. На экране DM отображается ПРОФИЛЬ текущего УРОВНЯ. Используйте кнопки УРОВНЯ +/- или клавишу быстрого доступа к уровням сопротивления, чтобы отрегулировать УРОВЕНЬ, который будет применяться к текущему сегменту.

3.8. Во время тренировки в окне DATA (ДАННЫЕ) автоматически циклически отображаются данные тренировки каждые 10 секунд, при этом загорается соответствующий индикатор.

3.9. Если во время тренировки в течение 20 секунд не поступает сигнал о вращении педалей (RPM), программа завершается и происходит возврат в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

3.10. Во время тренировки однократное нажатие кнопки PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) переводит устройство в РЕЖИМ ПАУЗЫ, при этом на экране DM отображается надпись "PAUSE" (ПАУЗА), а уровень сопротивления возвращается к минимальному. Нажмите кнопку START (СТАРТ) для возобновления тренировки или нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд для перехода в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ. Нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) еще 3 секунды, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

3.11. Когда таймер обратного отсчета достигает нуля, звучит три коротких звуковых сигнала, указывающих на завершение программы. Уровень сопротивления возвращается к минимальному, и нажатие и удержание кнопки PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд возвращает устройство в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

4. **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ**

4.1. Доступно 4 пользовательских режима. Нажмите кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы выбрать ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ, при этом на экране DM отобразится ПРОФИЛЬ и в окне RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) появится название программы "UXX". Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы войти в режим настройки, или нажмите START (СТАРТ) чтобы начать программу с предустановленными значениями. Для возврата в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд.

4.2. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить возраст. На экране DM появится надпись "AGE" (ВОЗРАСТ), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "30". Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.

4.3. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить вес. На экране DM появится надпись "WEIGHT" (ВЕС), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "70". Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.
4.4. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить время. На экране DM появится надпись "TIME" (ВРЕМЯ), а в окне ВРЕМЕНИ начнет мигать значение "16:00" (указывая на настройку времени). Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.
4.5. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить значение УРОВНЯ. окне LEVEL (УРОВЕНЬ) замигает значение «1» (начальное значение). Используйте кнопки LEVEL +/- или кнопку быстрого доступа к уровням сопротивления, чтобы установить сопротивление для каждого из 16 сегментов. После подтверждения значения для каждого сегмента нажатием кнопки ENTER (ВВОД), нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы начать программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы вернуться к первому сегменту для повторной настройки.

В РАБОТЕ:

4.6. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы начать программу. Встроенная программа состоит из 16 сегментов, продолжительность каждого из которых рассчитывается как общее заданное время, деленное на 16. При переходе между сегментами подается короткий звуковой сигнал.
4.7. На экране DM отображается ПРОФИЛЬ текущего УРОВНЯ. Используйте кнопки УРОВНЯ +/- или клавишу быстрого доступа к уровням сопротивления, чтобы отрегулировать УРОВЕНЬ, который будет применяться к текущему сегменту.
4.8. Во время тренировки в окне DATA (ДАННЫЕ) автоматически циклически отображаются данные тренировки каждые 10 секунд, при этом загорается соответствующий индикатор.
4.9. Если во время тренировки в течение 20 секунд не поступает сигнал о вращении педалей (RPM), программа завершается и происходит возврат в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.
4.10. Во время тренировки однократное нажатие кнопки PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) переводит устройство в РЕЖИМ ПАУЗЫ, при этом на экране DM отображается надпись "PAUSE" (ПАУЗА), а уровень сопротивления возвращается к минимальному. Нажмите кнопку START (СТАРТ) для возобновления тренировки или нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд для перехода в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ. Нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) еще 3 секунды, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.
4.11. Когда таймер обратного отсчета достигает нуля, звучит три коротких звуковых сигнала, указывающих на завершение программы. Уровень сопротивления возвращается к минимальному, и нажатие и удержание кнопки PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд возвращает устройство в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

5. HRC (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА)

5.1. Доступно 3 программа HRC (ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ). Целевые значения частоты сердечных сокращений рассчитываются следующим образом: HRC1 = (220 - ВОЗРАСТ) × 60%, HRC2 = (220 - ВОЗРАСТ) × 70%, HRC3 = (220 - ВОЗРАСТ) × 80%.
5.2. Нажмите кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы выбрать РЕЖИМ HRC. а экране DM отобразится ПРОФИЛЬ в виде сердца, а в окне RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) появится название программы («HXX»). Нажмите кнопку ENTER (ВВОД) тобы войти в режим

настройки, или нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы начать программу с предустановленными значениями, или нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд для возврата в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

5.3. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить возраст. На экране DM появится надпись "AGE" (ВОЗРАСТ), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "30". Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.

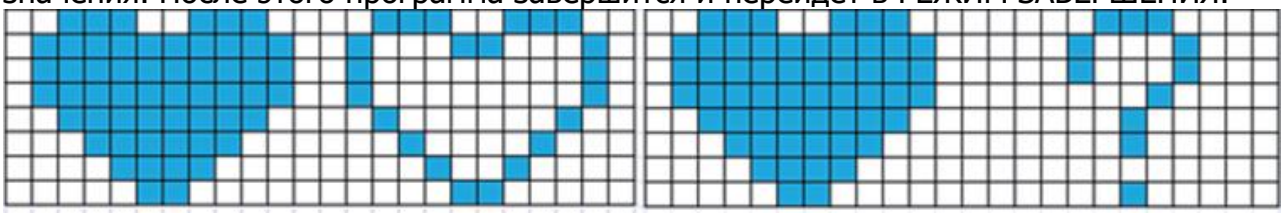
5.4. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить вес. На экране DM появится надпись "WEIGHT" (ВЕС), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "70". Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.

5.5. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить время. На экране DM появится надпись "TIME" (ВРЕМЯ), а в окне ВРЕМЕНИ начнет мигать значение "16:00" (указывая на настройку времени). Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.

5.6. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить значение THR (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ). На экране DM отобразится надпись «THR» (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ), а в окне PULSE (ПУЛЬС) замигает значение «114». используйте кнопки LEVEL +/-, чтобы настроить значение в диапазоне от THR-5 до THR+5, затем нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы начать программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы вернуться к первой настройке.

В РАБОТЕ:

5.7. Режим HRC можно запустить даже при отсутствии сигнала о сердцебиении. На экране DM появится мигающий символ "?" указывающий на отсутствие сигнала. Если сигнал сердцебиения не будет обнаружен в течение 15 секунд, уровень нагрузки будет уменьшаться на 1 единицу каждые 10 секунд, пока не достигнет минимального значения. После этого программа завершится и перейдет в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ.



5.8. Программа начинается с предустановленным значением при минимальном УРОВНЕ нагрузки. Во время выполнения программы используйте клавиши LEVEL +/-, чтобы настроить целевое значение частоты сердечных сокращений.

МЕТОД ОЦЕНКИ:

5.9. Во время тренировки программа сравнивает фактическую частоту сердечных сокращений с целевой. Если фактическая частота сердечных сокращений меньше или равна целевой частоте минус 25 (фактическая ≤ целевая - 25), то УРОВЕНЬ нагрузки увеличивается на 3 единицы каждые 30 секунд, пока не будет достигнут максимальный УРОВЕНЬ.

5.10. Во время тренировки, если фактическая частота сердечных сокращений больше, чем целевая частота минус 25, но меньше или равна целевой частоте минус 15 (целевая - 25 < фактическая ≤ целевая - 15), то УРОВЕНЬ нагрузки увеличивается на 2 единицы каждые 30 секунд, пока не будет достигнут максимальный УРОВЕНЬ.

5.11. Во время тренировки, если фактическая частота сердечных сокращений больше, чем целевая частота минус 15, но меньше или равна целевой частоте минус 5 (целевая - 15 < фактическая ≤ целевая - 5), то УРОВЕНЬ нагрузки увеличивается на 1 единицу каждые 30 секунд, пока не будет достигнут максимальный УРОВЕНЬ.
5.12. Во время тренировки, если фактическая частота сердечных сокращений больше целевой частоты минус 5, но меньше целевой частоты плюс 5 (целевая - 5 < фактическая < целевая + 5), УРОВЕНЬ нагрузки остается без изменений.
5.13. Во время тренировки, если фактическая частота сердечных сокращений больше или равна целевой частоте плюс 5, но меньше целевой частоты плюс 15 (целевая + 5 ≤ фактическая < целевая + 15), УРОВЕНЬ нагрузки уменьшается на 1 единицу каждые 30 секунд, пока не будет достигнут минимальный УРОВЕНЬ.
5.14. Во время тренировки, если фактическая частота сердечных сокращений больше или равна целевой частоте плюс 15 (фактическая ≥ целевая + 15), УРОВЕНЬ нагрузки уменьшается на 2 единицы каждые 30 секунд, пока не будет достигнут минимальный УРОВЕНЬ.
5.15. На экране DM появится мигающий символ " ?" указывающий на отсутствие сигнала. Если сигнал сердцебиения не будет обнаружен в течение 15 секунд, уровень нагрузки будет уменьшаться на 1 единицу каждые 10 секунд, пока не достигнет минимального значения. После этого программа завершится и перейдет в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ.
5.16. Во время тренировки в окне DATA (ДАННЫЕ) автоматически циклически отображаются данные тренировки каждые 10 секунд, при этом загорается соответствующий индикатор.
5.17. Если во время тренировки в течение 20 секунд не поступает сигнал о вращении педалей (RPM), программа завершается и происходит возврат в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.
5.18. Во время тренировки однократное нажатие кнопки PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) переводит устройство в РЕЖИМ ПАУЗЫ, при этом на экране DM отображается надпись "PAUSE" (ПАУЗА), а уровень сопротивления возвращается к минимальному. Нажмите кнопку START (СТАРТ) для возобновления тренировки или нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд для перехода в РЕЖИМ ЗАВЕРШЕНИЯ. Нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) еще 3 секунды, чтобы вернуться в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.
5.19. Когда таймер обратного отсчета достигает нуля, звучит три коротких звуковых сигнала, указывающих на завершение программы. Уровень сопротивления возвращается к минимальному, и нажатие и удержание кнопки PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) в течение 3 секунд возвращает устройство в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

6 РЕЖИМ ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ

6.1. С помощью кнопок UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) и кнопок +/- выберите режим постоянной мощности. На экране DM отобразится название программы «WATT». Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти в режим настройки. Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы начать программу без изменения настроек, или нажмите и удерживайте кнопку STOP (СТОП) в течение 3 секунд, чтобы вернуться в режим ожидания.
6.2. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить возраст. На экране DM появится надпись "AGE" (ВОЗРАСТ), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "30". Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.

6.3. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить вес. На экране DM появится надпись "WEIGHT" (ВЕС), а в окне УРОВНЯ начнет мигать число "70". Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.
6.4. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы изменить время. На экране DM появится надпись "TIME" (ВРЕМЯ), а в окне ВРЕМЕНИ начнет мигать значение "16:00" (указывая на настройку времени). Используйте кнопки УРОВНЯ +/- для регулировки значения. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы подтвердить и запустить программу, или нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему параметру.
6.5. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД) для изменения целевой мощности. В окне WATT замигает значение [125]. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) и +/-, чтобы изменить значение (каждое нажатие увеличивает/уменьшает на 1). Диапазон настроек составляет 20 \~ 350. Затем нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы начать режим тренировки, или нажмите и удерживайте кнопку STOP (СТОП) в течение трех секунд, чтобы вернуться в режим ожидания.
6.6. Функция целевой мощности поддерживает фиксированное значение мощности для целевого движения. Во время тренировки уровень нагрузки определяется на основе целевой мощности и оборотов педалей.

В РАБОТЕ:

6.7. В режиме тренировки окно данных автоматически циклически переключается каждые 5 секунд, отображая данные о тренировке. Вы можете нажать клавишу ENTER (ВВОД), чтобы переключиться на отображение данных о тренировке. Экран dm отображает профиль уровня, и вы можете нажать клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) и +/-, чтобы настроить мощность. В окне мощности отобразится целевая мощность [xx] на 3 секунды, после чего отобразится экран профиля уровня.
6.8. Нажмите кнопку START (СТАРТ) в режиме тренировки, чтобы войти в режим паузы. Сопротивление возвращается к минимальному. Вы можете нажать кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы возобновить тренировку, или нажмите кнопку STOP (СТОП) еще раз, чтобы вернуться в режим ожидания.
6.9. Если заданное время истекло, таймер издаст три коротких звуковых сигнала, сигнализирующих о завершении программы.

7. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

7.1. При нажатии клавиши RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) во время тренировки, в режиме PAUSE/STOP (ПАУЗА/СТОП) или после тренировки, система сначала переходит в 10-секундный режим определения сердечного ритма. На экране MW отображается надпись «TESTING» (ТЕСТИРОВАНИЕ), загорается индикатор PULSE (ПУЛЬС), в окне PULSE отображается текущий пульс пользователя, а в окне TIME (ВРЕМЯ) начинается обратный отсчет от 0:10. Если сигнал сердцебиения не будет получен в течение 10 секунд, в окне PULSE отобразится 0, и система вернется в предыдущее состояние (до входа в режим RECOVERY).
6.2. Если в течение 10 секунд обнаружен сигнал сердцебиения, система переходит в 1-минутный режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ. В окне TIME начинается обратный отсчет от 0:60, а на экране MW отображается надпись «RECOVERY».
7.3. Если в течение 1-минутного обратного отсчета в режиме ВОССТАНОВЛЕНИЯ не нажимаются никакие клавиши и постоянно принимается стабильный сигнал о сердцебиении, после завершения обратного отсчета на экране DM отобразится надпись «FX» (где X=1-6), а на экране MW появится соответствующее текстовое сообщение. Через 10 секунд система вернется в предыдущее состояние (до входа в режим RECOVERY).

Если сигнал сердцебиения не обнаружен в течение 6 секунд в течение 1-минутного обратного отсчета в режиме ВОССТАНОВЛЕНИЯ, в окне PULSE отобразится 0, результат не отобразится, и система немедленно вернется в состояние, которое было до входа в режим RECOVERY, при этом прозвучат два звуковых сигнала.

7.4. P0 = значение пульса сразу после нажатия кнопки RECOVERY; P1 = значение пульса в конце обратного отсчета. Результат теста RECOVERY определяется разницей (P = P0 - P1).

7.5. Таблица соответствия результатов теста (P = P0 - P1)

P≥50	F1	ОТЛИЧНО
P≥40	F2	ОЧЕНЬ ХОРОШО
P≥30	F3	ХОРОШО
P≥20	F4	НОРМАЛЬНО
P≥10	F5	ПЛОХО
P < 10	F6	ОЧЕНЬ ПЛОХО

8. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ПРИЛОЖЕНИЮ

8.1. Данное устройство поддерживает KINOMAP, FITSHOW и ZWIFT. Пользователи могут найти и скачать приложения из Google Play Store или Apple App Store на свои планшеты или смартфоны.

8.2. Откройте Bluetooth-соединение на своем смартфоне или планшете и запустите приложение. При подключении устройство автоматически перейдет в режим тренировки. Во время тренировки в окне LEVEL PROFILE отображается текущий статус уровня, а остальные окна закрыты. Если соединение Bluetooth будет разорвано, устройство завершит тренировку и включится.

8.3. Соединение Bluetooth можно установить в любом состоянии устройства.

KINOMAP

8.4. Нажмите любую кнопку режима на электронном устройстве, чтобы начать тренировку. Зарегистрируйтесь и войдите в приложение Kinomap APP на своем мобильном телефоне, нажмите «Добавить новое фитнес-оборудование», войдите на страницу фитнес-оборудования, нажмите кнопку «+» в правом верхнем углу, чтобы добавить новое оборудование, выберите «My Bike Trainer» или «My Exercise Bike» и бренд FTMS, затем нажмите «Bike Trainer/Exercise Bike» на соответствующей странице и выберите «FSXXXXX» из списка оборудования, чтобы завершить сопряжение.

8.5. Во время процесса подключения электронное устройство не может запускать или останавливать тренировку с помощью своих кнопок.

ZWIFT

8.6. Зарегистрируйтесь и войдите в Zwift на своем мобильном телефоне, выберите источник питания во время езды на велосипеде на странице сопряжения и нажмите «Сопряжение». На странице поиска выберите «FSXXXXX» и нажмите «ОК».

8.7. После подключения вы можете выбирать маршруты, тренировочные программы и присоединяться к другим пользователям Zwift в соответствии со своими предпочтениями или непосредственно нажать «Поездка».

8.8. Нажмите любую кнопку режима на электронном устройстве, чтобы начать тренировку.

Во время процесса подключения электронное устройство не может запускать или останавливать тренировку с помощью своих кнопок.

FITSHOW

8.8. Шаги: Зарегистрируйтесь и войдите в приложение FITSHOW на своем мобильном телефоне или электронном устройстве, выберите спортивный режим, и приложение начнет поиск устройств Bluetooth. Bluetooth электронного устройства может быть обнаружен приложением. Выберите имя Bluetooth «FS-XXXXXX», чтобы установить соединение, после чего консоль издаст один звуковой сигнал.

8.9. Когда электронное устройство находится в РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ и подключается к приложению FITSHOW: После успешного подключения Bluetooth электронное устройство автоматически переходит в режим тренировки. Приложение FITSHOW синхронизирует данные с электронного устройства, включая время тренировки, скорость, сопротивление и частоту сердечных сокращений. Одновременно пользователи могут регулировать скорость и наклон во время тренировки или выйти из тренировки через приложение.

Во время РЕЖИМА БЫСТРОГО СТАРТА тренировки, когда подключено приложение FITSHOW: Приложение FITSHOW синхронизирует данные с электронного устройства, включая скорость, сопротивление, частоту сердечных сокращений и время тренировки. Пользователи также могут регулировать скорость и наклон через приложение. При подключении к приложению FITSHOW во время других режимов тренировки: Приложение FITSHOW синхронизирует только данные о скорости, сопротивлении и частоте сердечных сокращений с электронного устройства.

Возможные неисправности и варианты их устранения

Код ошибки	Описание ошибки	Решение
Ошибка соединения	Сбой соединения	1. Проверьте, надежно ли подключен кабель между электронным устройством и консолью и не ослаблен ли он 2.Убедитесь в надежном контакте между верхним и нижним портами консоли 3. Проверьте консоль на наличие физических повреждений.
E2	Ошибка перегрузки по току	1. Перезапустите устройство (выключите и включите его снова) 2. Замените нижний блок управления.
E4	Обрыв цепи электромагнита	1. Проверьте, правильно ли подключен электромагнит к нижнему блоку управления
E12	Предупреждение: Сбой связи между платой адаптера и нижним блоком управления	1. Неисправность должна быть устранена до перезапуска устройства для восстановления нормальной работы

Технические характеристики:

Назначение	Коммерческое
Система нагружения	Генератор
Кол-во ур-й нагрузки	32
Измерение пульса	Сенсорные датчики
Консоль	LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, ватты, дистанция, калории, пульс, обороты, ур-нь нагрузки
Кол-во программ	12 встроенных программ + 4 пользовательских + ручной режим + программа Ватт + режим восстановления + 3 пульсозависимых программ
Интеграция	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (KINOMAP, ZWIFT, FITSHOW)
Подставка под бутылку	Есть
Транспортировочные ролики	Есть
Компенсаторы неровностей пола	Есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	142*58*148 см
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	134*37.5*87 см
Вес нетто	70 кг
Вес брутто	85 кг
Макс. вес пользователя	180 кг
Питание	не требует подключения
Гарантия	2 года
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)
Страна изготовления	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»: **www.fitathlon.ru**

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: **www.fitathlon.ru**

Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.