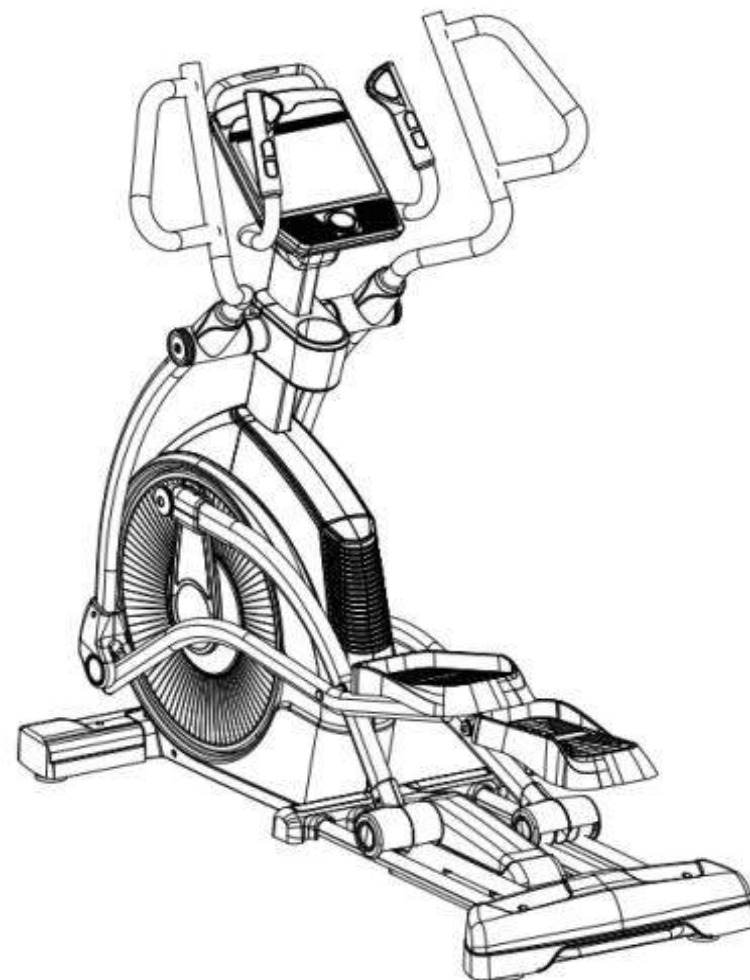


Эллиптический тренажер Proxima Counsul, арт. PREL-520



Руководство пользователя
Гарантийный талон

Описание изделия.....	1
Меры предосторожности.....	2
Перечень деталей.....	3
Сборка.....	4
Техническое обслуживание.....	9
Эксплуатация консоли.....	10
Главное меню.....	10
1. Общее описание.....	14
2. Основной интерфейс.....	14
3. Функции кнопок.....	15
4. Главное меню.....	16
5. Общие функции.....	17
6. Режим.....	29
7. Настройки.....	42
8. Технический режим.....	45
9. Приложение 1: Таблица уровней сопротивления.....	53
10. Приложение 2: Таблица интенсивности	53
11. Приложение 3: Программы тренировки.....	54
Эксплуатация.....	56
Гарантийный талон.....	59

1. Производитель гарантирует:

1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

2. Условия гарантийного обслуживания:

2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя (www.proxima-fitness.ru).
2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов, подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.
2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.
2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.
2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

3. Ограничение гарантийных обязательств:

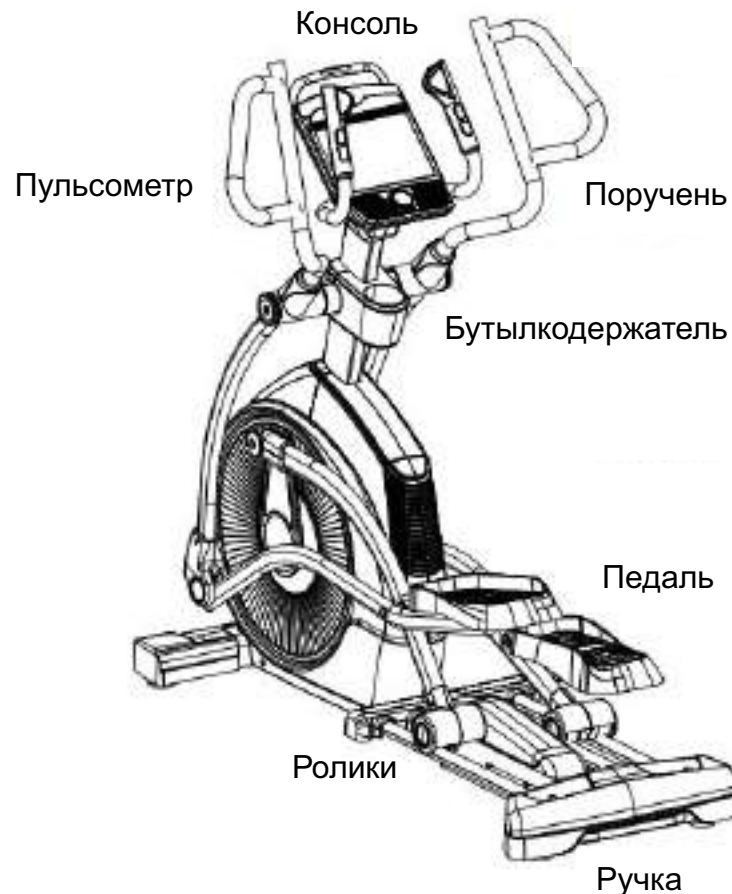
3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.
3.2. Гарантийные обязательства не распространяются на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)
3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.
3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:

- выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
- наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п.), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
- наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
- наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
- наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления)

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____

01 - Описание изделия



Артикул: Proxima Counsul, арт. PREL-520

Габариты: 1721*724*1637 мм

Вес изделия: 112 кг

Вес-брутто: 128 кг

Меры предосторожности

Во избежание травмирования, следуйте приведенным ниже инструкциям:

- 1) Оборудование отвечает соответствующим стандартам, применимым к спортивному оборудованию для домашнего и немедицинского использования.
 - 2) Изделие является спортивным оборудованием класса НС с электронной системой регулировки скорости, таким образом, его нельзя использовать без системного управления и на улице.
 - 3) Не используйте изделие в местах с высокой температурой, повышенной влажностью или в местах, где имеется вероятность попадания брызг.
 - 4) Оборудование поддерживает 32 уровня сопротивления. При остановке, консоль автоматически переходит в режим ожидания.
 - 5) Внимательно прочитайте руководство пользователя перед началом эксплуатации.
 - 6) Устанавливайте оборудование на твердую, ровную поверхность. Поверхность должна быть специально подготовлена, как на спортивной площадке.
 - 7) Не запрыгивайте на седло или другие части оборудования.
 - 8) Оставьте достаточно свободного пространства вокруг оборудования (по крайней мере, 1 метр, с каждой стороны).
 - 9) Неправильные и нерегулярные тренировки могут нанести ущерб вашему здоровью.
 - 10) Во время эксплуатации доступ к панели управления и другим механическим компонентам не должен быть заблокирован посторонними предметами.
 - 11) Регулярно проверяйте надежность крепления винтов и гаек.
 - 12) Оборудование могут использовать дети под присмотром взрослых, если их ментальные и физические способности отвечают предъявляемым требованиям.
 - 13) Тренажер нельзя использовать как игрушку или игровой автомат. Данные инструкции по сборке, эксплуатации и безопасной тренировки следует учитывать также и при заказе запчастей.
 - 14) Владелец тренажера обязан сообщить другим пользователям о мерах предосторожности с целью предотвращения травмирования.
 - 15) Оборудование предназначено для домашнего использования. Поэтому его следует использовать только в закрытых помещениях. Оборудование не подходит для использования на улице.
 - 16) Не перемещайте оборудование самостоятельно. Если вы хотите разобрать изделие, выполняйте инструкцию по сборке, приведенную в настоящем руководстве, в обратном порядке.
 - 17) Используйте оборудование строго в соответствии с инструкцией.
 - 18) Не закрывайте глаза во время тренировки.
- Информация о тормозной системе: не зависит от скорости. Информация о тренировках: Упражнения для развития мышц нижней части тела, верхней части тела и всех групп мышц. Дети могут заниматься только под присмотром взрослых.



Внимание: Дизайн и конструкция эллиптического тренажера отвечают требованиям безопасности. Однако во время его сборки и эксплуатации необходимо соблюдать меры предосторожности. Внимательно прочитайте инструкцию и информацию о мерах предосторожности.

1. Оборудование подходит только для домашнего использования в помещении. Не используйте на улице.
2. Тренажер нельзя одновременно использовать вдвоем.
3. Если вы ощущаете дискомфорт, занимайтесь под присмотром врача.
4. Показания пульсометра можно использовать только в целях тренировки. Они не предназначены для медицинского использования.
5. Не следует подпускать детей с особенностями и домашних животных близко к тренажеру во избежание несчастных случаев.

Заполняется продавцом	Заполняется мастером при обслуживании
Модель _____	Модель _____
Артикул _____	Серийный номер _____
Серийный номер _____	Неисправность _____
Дата продажи _____	Проведенные работы _____
Гарантийный срок _____	_____
Печать и подпись продавца _____	Ф.И.О. и подпись мастера _____
_____	_____
_____	Дата ремонта _____
_____	_____
Заполняется мастером при обслуживании	Заполняется мастером при обслуживании
Модель _____	Модель _____
Серийный номер _____	Серийный номер _____
Неисправность _____	Неисправность _____
_____	_____
Проведенные работы _____	Проведенные работы _____
_____	_____
Ф.И.О. и подпись мастера _____	Ф.И.О. и подпись мастера _____
_____	_____
Дата ремонта _____	Дата ремонта _____
_____	_____

4. Контроль частоты пульса

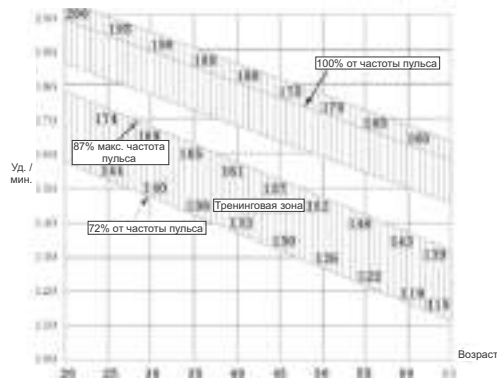


Рисунок С: График с изображением целевой тренинговой зоны

Рассмотрите рисунок С и найдите свою возрастную группу на горизонтальной шкале. Затем определите целевую тренинговую зону. Например: В возрасте 40 лет, 72% от максимального значения частоты пульса соответствует 133 ударам в минуту, а 87% –161 удару в минуту.

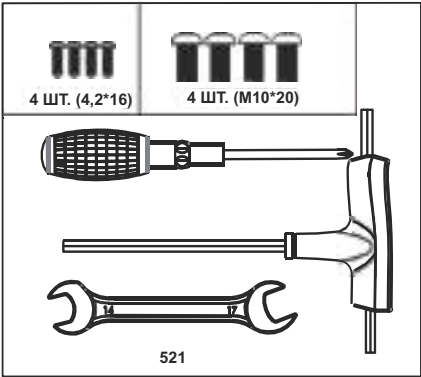
- Целевое значение частоты пульса должно находиться в этих рамках.
- (1) Если значение частоты пульса слишком низкое, увеличьте скорость или нагрузку.
 - (2) Если значение частоты пульса слишком высокое, уменьшите скорость или нагрузку.
 - (3) Если частота пульса остается неизменной на протяжении долгого времени и вы чувствуете усталость, следует сократить время тренировки. Если сердечный ритм не восстанавливается в течение 5-10 минут, и это не погрешность измерения, необходимо снизить нагрузку.

Примечание: Приведенные выше рекомендации даны для справки. Проконсультируйтесь с врачом для выработки индивидуального подхода!

- (5) Как увеличить время тренировки
 - ① Для эффективной аэробной тренировки необходимо поддерживать частоту пульса в рамках тренинговой зоны не менее 12 минут;
 - ② Если время тренировки превышает 60 минут, эффективность снижается и возрастает риск нанесения вреда здоровью;
 - ③ Если вы хотите увеличить продолжительность тренировки, рекомендуется сначала заниматься не менее 12 минут в неделю. Когда вы почувствуете, что можете увеличить нагрузку, время тренировки может быть увеличено не более, чем на 10%;
 - ④ Не стремитесь увеличивать нагрузку сразу, иначе вы будете чувствовать сильную усталость после тренировки;
 - (6) Проверьте свой уровень подготовки и оцените достижения
- Интенсивность тренировки и ее результаты можно оценивать по количеству времени, которое требуется для восстановления сердечного ритма. После минуты отдыха частота пульса должна снизиться и через несколько минут полностью восстановиться до начального значения.
- (7) Оцените результат тренировки
 - ① После завершения аэробной тренировки измерьте частоту пульса.
 - ② Снизьте скорость и отдохните.
 - ③ Измерьте частоту пульса через 60 секунд.
 - ④ Ритм сердца должен восстановиться.
 - ⑤ Выполняйте такую проверку раз в несколько недель.

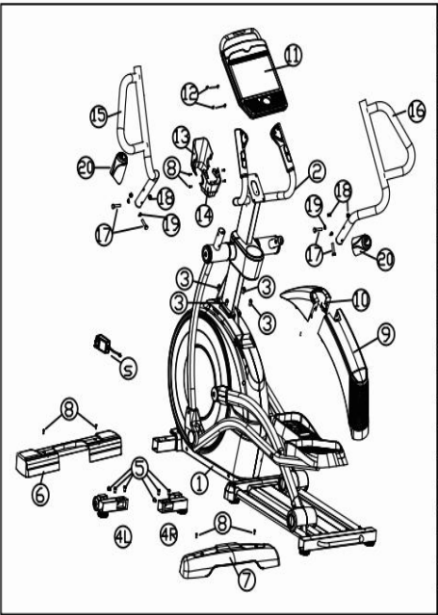
Детали

На этой странице приведено описание всех мелких деталей (отверток, шайб, гаек и т.д.): их наименование, размеры и количество. Благодаря этому, вы сможете отличать детали друг от друга во время сборки. (Некоторые детали предустановлены. Следуйте инструкции по сборке, приведенной ниже).



Сборка

Перед началом сборки рассмотрите следующую схему с нумерацией деталей.



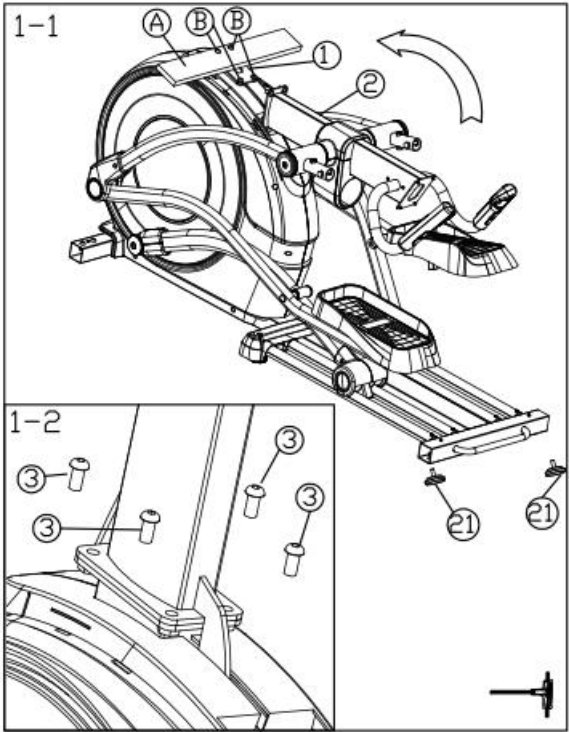
№	Наименование	К-во
1	Рама в сборке	1
2	Кронштейн кон. соли	1
3	Винт с головкой под внутренний шестигранник M10*20	4
4L	Левое колесо	1
4R	Правое колесо	1
5	Винт с головкой под внутренний шестигранник M10*16	6
6	Передний кожух	1
7	Задний кожух	1
8	Саморез 4,2* 16 с головкой под крестовую отвертку	8
9	Декоративная накладка колеса А	1
10	Декоративная накладка колеса В	1
11	Сборка консоли	1
12	Винт M5*12 с плоской головкой под крестовую отвертку	4
13	Задняя накладка поручня	1
14	Передняя накладка поручня	1
15	Левая часть руля	1
16	Правая часть руля	1
17	Шестигранный болт M10*45	4
18	Контргайка M10	4
19	Линейная шайба Ф10*Ф20*	1,5
S	Сетевая кабель	4
20	Сетевая накладка поручня	2
21	Регулируемые ножки	2

Инструкция по сборке:

Чтобы облегчить процедуру сборки, мы установили основные детали на предприятии. Перед началом сборки рекомендуется внимательно прочитать инструкцию по сборке и поочередно выполнить все этапы. Удостоверьтесь, что все детали в наличии.
(1) Снимите упаковку и разложите все детали на полу рядом друг с другом.
(2) Удостоверьтесь, что вокруг тренажера оставлено свободное пространство и что его можно перемещать во всех направлениях (Оставьте, по крайней мере, 1,5 метра).

Этап 1:

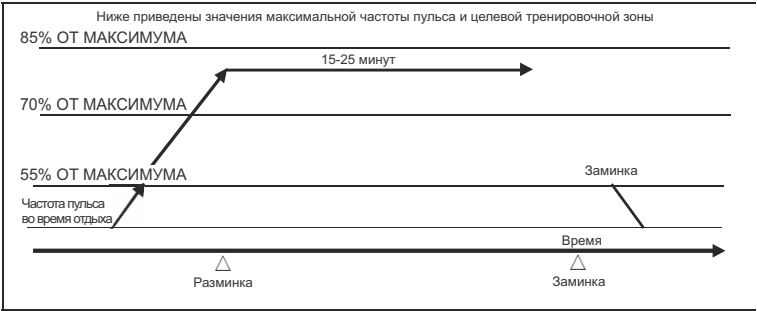
Снимите доску (А) и выньте 2 винта (В), предустановленных на основную раму (1). Эти детали можно выкинуть, так как они не понадобятся при дальнейшей сборке. Поверните и разложите стойку (2) в направлении, указанном на рисунке 1-1 стрелкой. Металлическая панель стойки (2) должна соприкасаться с пластиной на основной раме (1). (Примечание: Обратите внимание на то, чтобы во время сборки не защемить кабели датчиков, выходящие из отверстия стойки). Установите стойку таким образом, чтобы отверстия на металлической панели стойки (2) совпадали с отверстиями на пластине основной рамы (1), как показано на рисунке 1-2. Зафиксируйте их при помощи 4 винтов с головкой под внутренний шестигранник M10*20 (3).



2. Как сделать тренировки более эффективными

Также как и во время силовых тренировок, при выполнении аэробных упражнений ускоряется кровообращение и увеличивается частота пульса. Это позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. Частоты сердечных сокращений в целом соответствует значению частоты пульса. Безопасная, оптимальная частота пульса не должна выходить за рамки максимального целевого значения. Целевая тренировочная зона составляет 87-72% от максимального значения частоты пульса. Целевое значение должно постепенно увеличиваться. Составьте план тренировок с постепенным повышением частоты пульса. Занимайтесь не реже 3-4 раз в неделю по 15-20 минут. Внимание: Частота пульса не должна выходить за рамки тренировочной зоны. Значение частоты пульса должно увеличиваться постепенно. Если у вас имеются хронические заболевания, следует заниматься под контролем врача. Если вам больше 35-40 лет и вы не занимались спортом ранее, рекомендуется соблюдать все рекомендации врачей. Учитывайте, что часть тренировочного времени занимает разминка и заминка (Рисунок В).

Рисунок В



3. Техническое обслуживание и устранение неисправностей

- 1. Регулярно проверяйте, чтобы болты и гайки были надежно затянуты, ручки регулировки зафиксированы, подвижные детали вращались плавно. Также проверяйте тренажер на предмет износа или повреждения деталей.
- При неисправности каких-либо деталей использовать оборудование небезопасно.
- 2. Если вы обнаружили изношенные или поврежденные детали, демонтируйте их и отправьте в сервисный центр для замены. Используйте тренажер только после замены деталей.
- 3. Поддерживайте тренажер в чистоте. Не используйте для очистки кислотные, щелочные или органические средства.
- 4. Устранение неисправностей:

Неисправности	Возможные причины	Устранение неисправности
Неустойчивое положение рамы	- Неровная поверхность или грязь - Во время сборки не была отрегулирована высота рамы	✓ Выполнить очистку ✓ Ослабить болты на раме и отрегулировать высоту основания ✓ Отрегулировать эксцентрики на ножках задней стойки
Шатается ручка	Ослаблен крепеж	✓ Затянуть крепеж
При вращении деталей возникает шум	Несовпадение отверстий	✓ Снять накладку и выполнить регулировку
Не вращаются педали	- Увеличивается магнитнорезистивный эффект - Неисправность маховика	✓ Снять накладку и выполнить регулировку ✓ Заменить изношенные детали маховика

Рекомендуемые упражнения

На рисунке справа показаны правильно выполненные упражнения на растяжку. Выполняйте растяжку медленно и не делайте резких движений.

1. Касания пальцев ног

Слегка согните ноги в коленях в положении стоя и медленно потянитесь вниз, начиная с уровня бедер. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Расслабьте спину и плечи. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. Растяжка: связки, мышцы подколенных сухожилий, мышцы спины.

2. Начальное упражнение на растяжку

Примите положение сидя. Оставьте одну ногу вытянутой, а ступню другой ноги положите напротив внутренней стороны бедра вытянутой ноги. Постарайтесь по-возможности дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Растяжка: связки, мышцы поясницы, мышцы паховой области.

3. Растяжка мышц голени/ахиллесовых сухожилий

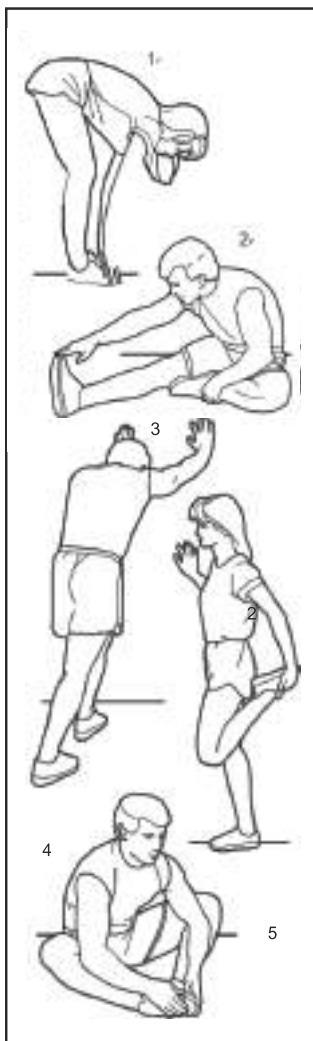
Займите позицию одна нога напротив другой, наклонитесь вперед и упритесь ладонями в стену. Держите ногу, расположенную сзади, прямо, таким образом, чтобы ступня полностью касалась пола. Согните другую ногу. Сделайте движение корпусом вперед, стараясь коснуться бедрами стены. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Затем займите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Чтобы продолжить растяжку ахиллесовых сухожилий также согните ногу, находящуюся сзади. Растяжка: мышцы голени, ахиллесовы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Возьмите одну ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Растяжка: четырехглавые мышцы и мышцы бедер.

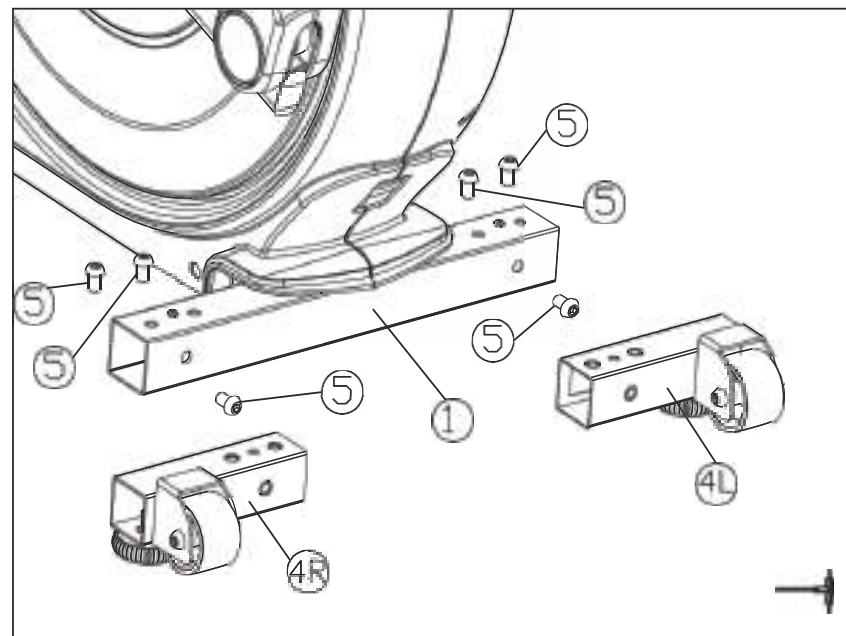
5. Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. Растяжка: четырехглавые мышцы и мышцы бедер.



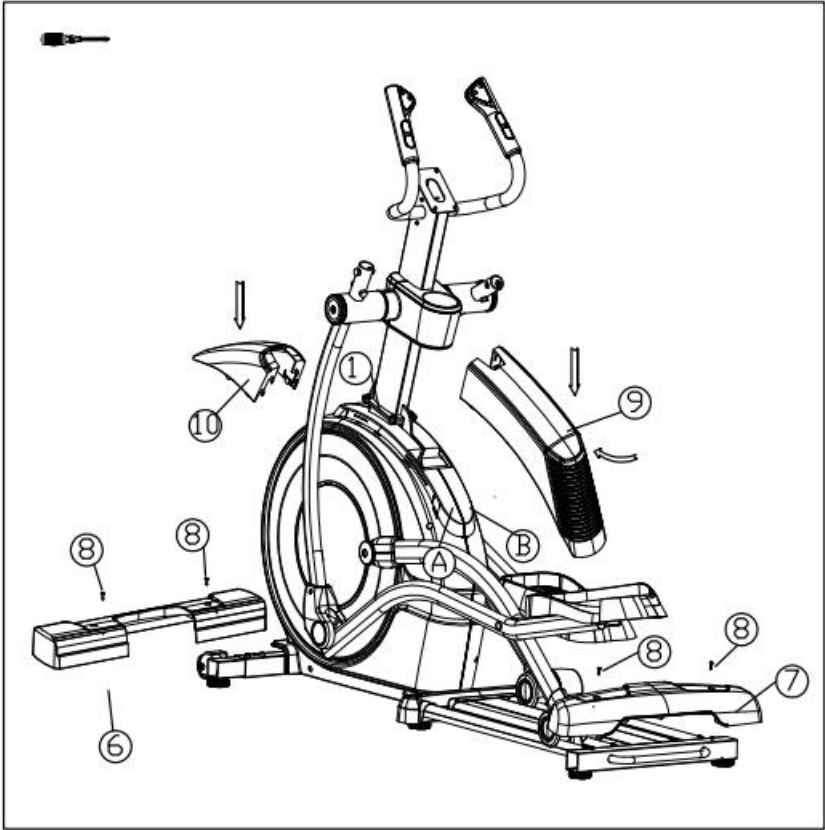
Этап 2:

Возьмите левое и правое колеса (4L и 4R) и выньте из отверстий предустановленные винты с головкой под внутренний шестигранник M10*16 (5). Установите левое колесо (4L) на трубку передней левой стойки (L) основной рамы. Вставьте винты с головкой под внутренний шестигранник M10*16 (5) в отверстия сборки колеса и передней стойки основной рамы (1). Зафиксируйте колесо (4L). Установите правое колесо (4R) аналогичным образом.



Этап 3:

Возьмите декоративные накладки А и В (9 и 10) и установите их, как показано на рисунке: сначала установите декоративные накладки А (9) на основную раму (1) слева и справа. Установите накладки в пазы, прижмите и сдвиньте вперед, как показано стрелками на рисунке. Соедините накладки В (10) с левой и правой накладками (А и В) на основной раме (1). Соедините их с накладками А (9), сместив их в направлении, показанном стрелками. Соедините передний и задний кожухи (6 и 7) с декоративными накладками А. Прижмите накладки к стойкам и зафиксируйте их при помощи 4 саморезов 4,2*16 с головкой под крестовую отвертку (8). Удостоверьтесь, что саморезы вставлены в отверстия кожуха и крепко затянуты.



P21	СОПР	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21		
	НАКЛ	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	5	5	5	5	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	
P22	СОПР	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8	
	НАКЛ	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	3	5	5	4	4	3	4	3	4	5	6	3	3	3	
P23	СОПР	14	14	23	23	20	20	23	20	23	23	17	17	14	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12		
	НАКЛ	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	5	5	6	5	6	5	6	9	9	10	10	8	6	3
P24	СОПР	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20
	НАКЛ	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	5	5	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	
P25	СОПР	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17
	НАКЛ	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3
P26	СОПР	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17
	НАКЛ	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	6	2
P27	СОПР	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	17	
	НАКЛ	4	4	5	5	6	6	7	9	9	10	10	10	6	6	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P28	СОПР	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15
	НАКЛ	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	1	1
P29	СОПР	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18
	НАКЛ	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	1	1
P30	СОПР	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12

10. Приложение 3: ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Таблица значений Уровня сопротивления / Угла наклона

Время		Значение времени / 30 = продолжительность сегмента																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	СОПР	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
	НАКЛ	1	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3
P2	СОПР	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3
	НАКЛ	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	2	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1
P3	СОПР	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
	НАКЛ	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3
P4	СОПР	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2
	НАКЛ	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	2	2	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2
P5	СОПР	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
	НАКЛ	1	1	2	2	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	2	2
P6	СОПР	5	5	11	11	9	9	7	8	12	10	8	8	7	7	6	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5
	НАКЛ	2	2	2	2	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2
P7	СОПР	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
	НАКЛ	4	4	5	5	6	6	6	9	9	10	7	7	6	6	3	3	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2
P8	СОПР	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
	НАКЛ	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2
P9	СОПР	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6
	НАКЛ	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2
P10	СОПР	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6	6	7	6	6	6	7	7	6	7	5	6	6	5	5	5
	НАКЛ	4	4	4	4	3	3	6	7	8	8	6	6	3	3	3	3	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2
P11	СОПР	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
	НАКЛ	4	4	5	5	6	6	6	9	9	10	8	8	6	6	3	3	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3
P12	СОПР	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7
	НАКЛ	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	6	6	3	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2
P13	СОПР	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17	17	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15
	НАКЛ	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2	1	1	2	2	4	4	4	5	2	2	4	6	6	3
P14	СОПР	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7
	НАКЛ	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	4	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4
P15	СОПР	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15
	НАКЛ	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2
P16	СОПР	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7
	НАКЛ	3	5	9	10	9	9	8	8	4	3	3	2	2	4	4	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2
P17	СОПР	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11
	НАКЛ	1	1	4	4	6	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3
P18	СОПР	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
	НАКЛ	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	6	8	8	4	4	5	5	10	10	8	8	10	8	10	5	5	2	1	1
P19	СОПР	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8
	НАКЛ	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2
P20	СОПР	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
	НАКЛ	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2

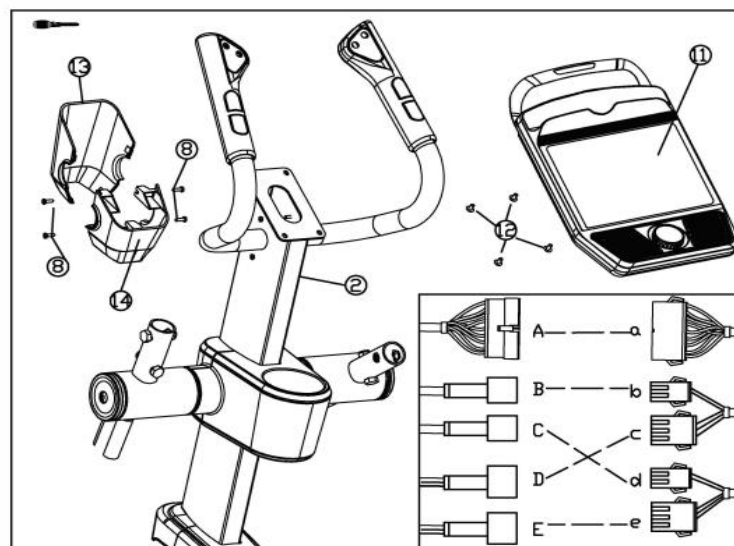
07 - Сборка

Этап 4:

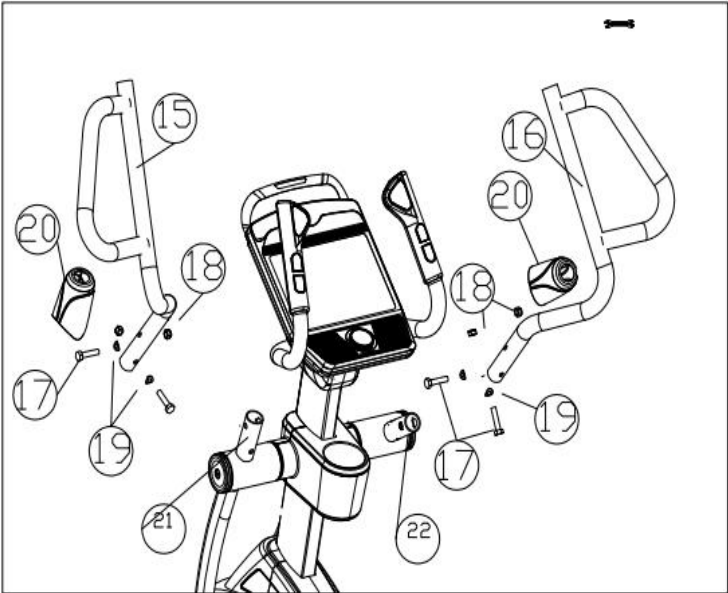
Установите сборку консоли (11): поставьте консоль (11) возле стойки (2). Соедините кабель датчика (А) с кабелем (а), соедините красный кабель пульсометра (В) с красным кабелем (b), красный кабель (С) с красным кабелем (d), белый кабель (D) с белым кабелем (c), черный кабель (Е) – с черным кабелем (e).

Примечание: При правильном соединении разъемы легко вставляются друг в друга. Не пытайтесь соединить разъемы силой. При неправильном подключении на дисплее не будет отображаться информация, поступающая от датчика.

Возьмите передние и задние накладки поручней (13 и 14). Выньте 4 предустановленных винта с головкой под крестовую отвертку 4,2*16 (8) из отверстий стойки (2). Отложите их в сторону. Установите передние стойки поручней (14) на стойку (2). Зафиксируйте верхнюю часть накладок при помощи винтов 4,2*16, которые вы вынули. Затем установите выступающие части передних накладок (14) в пазы задних накладок (13). Удостоверьтесь, что детали надежно зафиксированы.



Этап 5:
Возьмите поручни L и R (15 и 16) и накладки поручней (20). (Примечание: На поручни нанесена маркировка L (левый) и R (правый) соответственно). Выньте предустановленные болты с шестигранной головкой M10*45 (17) из отверстий левого и правого поручней (15 и 16). Ослабьте гайки M10 (18) и дугообразные шайбы 10*20*1,5 (19). Отложите их в сторону. Установите накладки поручней (20) на левый и правый поручни (15 и 16) соответственно. Затем установите левый поручень (15) в отверстие для поручня на левой оси (21). Установите 2 шестигранных болта M10*45 (17) и дугообразные шайбы 10*20*1,5 (19) в отверстия левой оси (21) и левого поручня (15) и зафиксируйте детали при помощи гайки M10 (18). (Примечание: обратите внимание на направление расположение гайки M10 (18). Шестигранная головка болта должна легко входить в шестигранное отверстие на оси (21)). Затем установите накладку поручня (20), расположив ее вокруг поручня и отверстия для поручня на оси. Установите правый поручень (16) аналогичным образом.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
СЧЕТЧИК	250	271	293	231	334	335	336	379	441	438	460	501	502	553	554	565	606	607	668	669	670	711	712	773	774	785	816	817	888	889	900	901

УРОВЕНЬ	20o6/м	30o6/м	40o6/м	50o6/м	60o6/м	70o6/м	80o6/м	90o6/м	100o6/м
1	14	22	31	41	50	60	70	82	93
2	17	27	38	50	61	73	86	99	113
3	19	32	45	60	72	88	102	119	135
4	22	36	52	68	83	99	117	135	154
5	25	41	59	76	94	114	134	154	173
6	27	46	65	86	105	126	149	171	195
7	30	49	71	92	116	138	163	188	212
8	33	55	77	103	127	151	178	203	230
9	36	59	86	113	138	165	195	224	254
10	38	62	90	120	149	176	207	236	267
11	40	68	96	127	160	188	222	252	283
12	43	71	103	133	171	202	237	268	302
13	45	77	111	145	182	215	251	286	324
14	48	80	115	154	193	227	266	301	339
15	50	86	124	162	204	242	281	320	361
16	54	93	132	175	215	256	300	344	387
17	57	96	140	181	226	267	314	358	403
18	60	102	145	193	237	282	327	372	421
19	63	106	153	201	248	293	341	386	440
20	66	112	159	208	259	308	360	408	458
21	68	118	170	224	270	326	381	433	487
22	71	121	174	229	281	337	392	443	497
23	74	126	180	233	292	348	406	459	513
24	76	130	186	243	304	359	417	474	534
25	79	135	195	254	316	377	435	495	555
26	83	141	201	266	328	396	456	516	581
27	85	144	211	275	340	407	476	536	600
28	89	152	220	287	352	429	494	560	628
29	91	157	224	296	364	440	506	575	649
30	93	160	230	301	376	451	519	589	659
31	95	165	234	309	388	462	532	603	675
32	98	168	241	317	400	476	551	620	696



3. Уведомления об ошибке

Уведомления могут отображаться в разном формате. Иногда ошибка описывается в форме текста, а иногда – в виде числового кода.

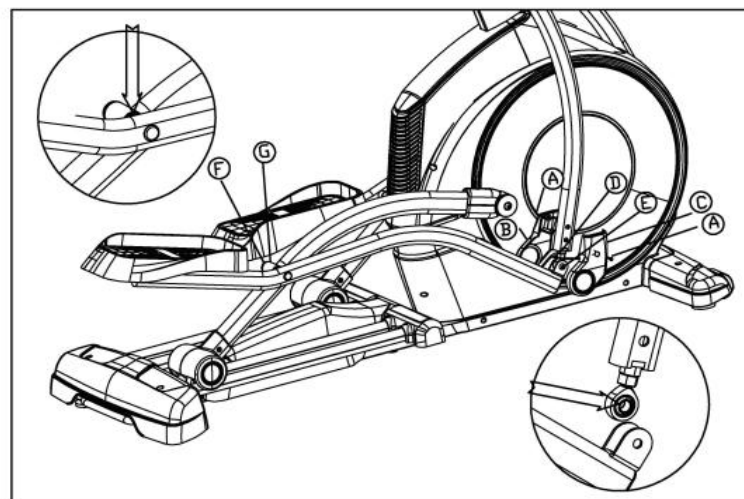
Уведомление	Неисправность	Устранение неисправности
E5 (Отображается в окне изменения угла наклона)	Неисправность системы изменения угла наклона	1. Проверьте подключение кабелей системы изменения угла наклона. Запустите тренажер после переподключения. 2. Выполните калибровку. 3. Потрогайте двигатель системы изменения угла наклона рукой. Если он горячий, отключите питание на 5 минут. Дождитесь, чтобы двигатель остыл до комнатной температуры. Перезапустите.
E15 (Отображается в окне настройки количества шагов)	Неисправность ролика	1. Начните вращать педали. 2. Проверьте работу системы регулировки роликов. 3. При необходимости замените систему регулировки роликов.
Калибровка не выполнена	Ошибка калибровки	1. Проверьте подключение кабеля VR системы изменения угла наклона. Запустите тренажер после переподключения. 2. Выполните калибровку. 3. Потрогайте двигатель системы изменения угла наклона рукой. Если он горячий, отключите питание на 5 минут. Дождитесь, чтобы двигатель остыл до комнатной температуры. Перезапустите.
Ошибка подключения	Отсутствует соединение между компьютером и платой адаптера	1. Проверьте соединение между кабелем счетчика и счетчиком. 2. Проверьте подключение верхнего и нижнего разъемов частей кабеля счетчика. 3. Проверьте счетчик на предмет повреждения. 4. Отключите питание на 2 минуты. Перезапустите.
E82	Ошибка калибровки рычага	1. Начните вращать педали. 2. Проверьте работу рычага. 3. При необходимости замените рычаг.
E83	Не происходит сброс до нулевого значения	1. Начните вращать педали. 2. Проверьте работу рычага. 3. При необходимости замените рычаг.

09 - Техническое обслуживание

Использование смазки:

Смазка наносится на направляющие рельсы, оси и соединения. Если после длительного использования оборудования в месте соприкосновения роликов и направляющих появляется необычный шум, необходимо смазать направляющие.

Если необычный шум появляется в местах соединения деталей или при вращении осей, необходимо снять левую и правую накладки (B и C) с нижних концов рычагов и вынуть винты (A) из отверстий. Отложите их в сторону. Выньте винты (D) и гайки (E) из отверстий соединений. Отложите их в сторону. Выньте винты и шайбы (F) и (G) из отверстий осей. Отложите их в сторону. Снимите рычаги педалей. Нанесите ровным слоем небольшое количество смазки на сферические поверхности осей и соединений. После завершения смазки установите рычаги педалей на место и зафиксируйте их при помощи винтов (F) и шайб (G). Затем установите концы рычагов в дугообразные кронштейны. Зафиксируйте их при помощи винтов (D) и гаек (E). Зафиксируйте левую и правую накладки (B и C) на нижних концах рычагов при помощи двух винтов (A). Равномерно наносите смазку на детали, расположенные слева и справа.



10 - Эксплуатация консоли

Главное меню

В главном меню есть две основные кнопки, позволяющие настроить параметры тренировки и параметры системы соответственно.



1.1. Описание главного меню

категория	инструкция
Настройки параметров тренировки	Это меню содержит тестовый режим, функцию быстрого запуска, программу с настройками пользователя, программу с установкой целевых значений, пульсометр, режим оценки интенсивности, 8 различных режимов тренировки.
Настройки системы	После выбора этого меню вы перейдете на страницу настройки системы.

Версия компьютера нижнего уровня	Версия компьютера нижнего уровня	
«Reset» («Сброс»)	После нажатия на кнопку сбрасывается значение общего времени и расстояния	

2.3. Обновление

Когда USB-привод определяет файл AC00551-52E-09.apk, кнопка обновления ПО становится активной. После нажатия на кнопку на дисплее появится перечень файлов для обновления и запустится процесс их установки. Это стандартный процесс обновления для системы Android. Пользовательские настройки страницы не предусмотрены. После завершения обновления система автоматически перезагружается и открывается Главное меню. Во время процесса обновления нельзя отключать питание, так как это может привести к повреждению системы.



Если консоль подключена к интернету и имеются доступные обновления, на дисплее появляется соответствующее уведомление и происходит их установка.



2.4. Обновление товарного знака

В левой части дисплея находится изображение товарного знака системы. При подключении USB-накопителя с файлом logo.png, система начинает поиск логотипа по имени файла. Справа отображается файл с USB-накопителя. Нажмите на кнопку «Update Trademark» («Обновить товарный знак»), чтобы установить актуальный логотип.

- Если режим активации дисплея выключен, открыто Главное меню и в течение 5 минут консоль не получает сигнала от датчика скорости и не нажимаются никакие кнопки, дисплей переходит в спящий режим. Подсветка дисплея выключается. В спящем режиме номер текущего сегмента программы соответствует 1.

- Если режим активации дисплея включен, при этом консоль не получает сигнала от датчика скорости в течение 30 секунд, дисплей переходит в режим паузы.

1. Если не нажимать на кнопки и не вращать педали в течение 3 минут, на дисплее отображаются результаты тренировки. Если не нажимать на кнопки и не вращать педали в течение последующих 3 минут, открывается Главное меню.

2. Если вы нажали на кнопку «Exit» («Выход») и перешли к результатам тренировки, при этом не нажимаете на кнопки и не вращаете педали в течение 3 минут, открывается Главное меню.

- Если режим паузы выключен, при этом консоль не получает сигнала от датчика скорости в течение 30 секунд, дисплей переходит в режим паузы. Если не нажимать на кнопки, дисплей останется в режиме паузы. Если вы нажали на кнопку «Exit» («Выход») и перешли к результатам тренировки, при этом не нажимаете на кнопки и не вращаете педали в течение 3 минут, открывается

2.2. Сообщения



Функция	Действие	Описание
Общее время	Общее время использования	
Общее расстояние	Общее расстояние в милях	
Версия ПО	Версия APK	
Версия SDK	Версия Android	
Версия прошивки	Версия IMG	

11 - Эксплуатация консоли

2.1.1. Описание меню параметров тренировки

Параметр	Диапазон	Инструкция	Функция
Сопротивление	1-32		Нет
Угол наклона	1-21		Нет
Время	0:00-99:59	Во время тренировки отображается значение прошедшего или оставшегося времени (ММ:СС). При достижении максимального значения отсчет начинается с 0:00.	Если значение времени выбрано в качестве целевого, на дисплее отображается количество времени, оставшееся до конца тренировки.
Расстояние	0,0-999,9	Отображается пройденное расстояние (КМ/МИЛИ).	Если значение расстояния выбрано в качестве целевого, на дисплее отображается расстояние, оставшееся до конца тренировки.
Калории	0-9999	Отображается значение сожженных калорий.	Если значение калорий выбрано в качестве целевого в режиме тренировки, на дисплее отображается количество калорий, оставшееся до конца тренировки. Количество сожженных калорий определяется по следующей формуле: количество калорий, сожженных в час, в ккал. Параметр отображается в соответствии с английской системой, без округления.
Пuls	40-200	Отображается текущее значение частоты пульса (удары в минуту).	Если частота пульса = 0, красный символ сердца не мигает. Если частота пульса больше 0, красный символ сердца мигает каждую секунду.
Интенсивность и метаболический эквивалент	1-592	Отображается текущее значение интенсивности или метаболический эквивалент.	См. ТАБЛИЦУ УРОВНЕЙ СОПРОТИВЛЕНИЯ И ТАБЛИЦУ ИНТЕНСИВНОСТИ. MET = (1,8 (ватты * 6 БМ в кг) + 7) 3,5
Обороты в минуту и скорость	0-150	Отображается текущее количество оборотов в минуту или значение скорости.	Нет

Модель

1. Профиль программы тренировки

Тренажер оснащен 32 программами тренировки Р1-Р32 и 32 различными режимами тренировки. При выборе режима ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ, на дисплее загорается диаграмма, соответствующая выбранному режиму, и отображается ПРОФИЛЬ программы тренировки. НОМЕР ПРОГРАММЫ указан под графиком ПРОФИЛЯ. После достижения установленных целевых значений, тренажер останавливается автоматически.

Уведомления

Уведомления могут отображаться в разных окнах. В некоторых случаях ошибка описывается в текстовом сообщении, а в некоторых – приводится в виде кода.

	2) Угол наклона Значение>>Выключено Установленное значение угла наклона сбрасывается ● Установите значение угла наклона 15 во время тренировки. Если вы не хотите увеличивать угол наклона до целевого значения, нажмите на кнопку «STOP». Разница между текущим и целевым значением распределится в соответствии с количеством сегментов программы тренировки. После завершения тренировки значение угла наклона сбросится до 0. ● При отключении и повторном включении питания значение угла наклона сбросится до 0.	
Восстановление системы	Возвращение к заводским настройкам	● Нажмите на кнопку «Reset» («Сброс»), чтобы перейти в режим восстановления системы и вернуться к заводским настройкам. 

Сброс значения угла наклона	1) Угол наклона Значение>>Включено Сохраняется установленное значение угла наклона ● Установите значение угла наклона 15 во время тренировки. Если вы не хотите увеличивать угол наклона до целевого значения, нажмите на кнопку «STOP». Система изменения угла наклона остановится в текущем положении. Нажмите «START», чтобы возобновить настройку. Таким образом, установится целевое значение угла наклона. После завершения тренировки сохраняется установленное значение угла наклона. ● При отключении питания система изменения угла наклона останавливается в текущем положении. При повторном включении питания сохраняется установленное значение угла наклона.	По умолчанию: Включено
-----------------------------	--	------------------------

13 - Эксплуатация консоли

Уведомление	Неисправность	Устранение неисправности
E5	Неисправность системы изменения угла наклона	1. Проверьте подключение кабелей системы изменения угла наклона. Запустите тренажер после переподключения. 2. Снимите кожу. 3. Потрогайте двигатель системы изменения угла наклона рукой. Если он горячий, отключите питание на 5 минут. Дождитесь, чтобы двигатель остыл до комнатной температуры. Перезапустите.
Невозможность корректировки	Ошибки системы изменения угла наклона	1. Проверьте подключение консоли. 2. Проверьте наличие контакта в месте подключения кабеля к консоли. 3. Проверьте исправность консоли. 4. Отключите питание на 2 минуты и перезапустите консоль.
Ошибка консоли	Отсутствует контакт между консолью и кабелем	1. Проверьте подключение консоли. 2. Проверьте наличие контакта в месте подключения кабеля к консоли. 3. Проверьте исправность консоли. 4. Отключите питание на 2 минуты и перезапустите консоль.
E81	Невозможность настройки параметров	1. Перезапустите консоль. 2. Проверьте надежность подключения кабеля. 3. Замените кабель.
E82	Невозможность корректировки	1. Перезапустите консоль. 2. Проверьте надежность подключения кабеля. 3. Замените кабель.
E83	Нулевое значение	1. Перезапустите консоль. 2. Проверьте надежность подключения кабеля. 3. Замените кабель.

1. Общее описание

Консоль эллиптического тренажера EASPRON оснащена цветным ЖК-дисплеем с системой тачскрин, позволяющей управлять всеми функциями тренажера. Ниже приведено подробное описание системы и программного обеспечения. Все изменения для удобства приведены отдельно в Таблице изменений.

1. Заставка



2. Основной интерфейс

2. В основном интерфейсе отображаются три основные функции:
2.1. Главное меню (ДОМАШНЯЯ СТРАНИЦА - HCR):



2.2. Профиль тренировки (СТРАНИЦА ТРЕНИРОВКИ - WCR):



2.1. Настройки



Функция	Действие	Описание
Режим активации дисплея	Включение / выключение дисплея	● По умолчанию дисплей переходит в спящий режим, если открыто Главное меню и в течение 5 минут не выполняется никаких действий. При включении данного режима дисплей не переходит в спящий режим. ● Чтобы активировать дисплей в спящем режиме, коснитесь дисплея, начните вращать педали или нажмите на любую кнопку. ● По умолчанию: Выключен
Режим паузы	Включение / выключение режима паузы	● Если режим паузы активирован, открыто Главное меню и в течение 3 минут не выполняется никаких действий, на дисплее начинают отображаться результаты тренировки. ● Если режим паузы не активирован, результаты тренировки не отображаются. ● По умолчанию: Неактивирован
Звуковой сигнал	Включение / выключение звукового сигнала	● При нажатии кнопок звучит звуковой сигнал. ● По умолчанию: Включено
Сетка	Включение / выключение сетки	● При включении данного режима на дисплее отображается сетка. ● По умолчанию: Выключено
Счетчик работы тормозов	Счетчик работы тормозов	Режим калибровки - настройка счетчика для каждого параметра
		Отображается значение для текущего сегмента
		Отображается значение для каждого сегмента



1. Страница Технического режима I

1.1. Схема калибровки

В Техническом режиме I имеется две функции: изменение единиц измерения (Unit) и установка максимального угла наклона (Max Incline).



1.2. Параметры калибровки

Функция	Действие	Описание
Единицы измерения	Изменение единиц измерения	Метрическая или имперская система
Макс. угол наклона	Настройка макс. значения угла наклона	Диапазон настройки: 10-24, по умолчанию 24 уровня

2. Страница Технического режима II

В Техническом режиме II имеется четыре меню: Настройки (Settings), Информация (Information), Обновления (Update) и Логотип (Logo). Функции каждого меню описаны ниже.

2.3. Заводские настройки (ТЕХНИЧЕСКАЯ СТРАНИЦА - ECP):



2.4. Аббревиатуры

HCP	(ДОМАШНЯЯ СТРАНИЦА)
WCP	(СТРАНИЦА ТРЕНИРОВКИ)
ECP	(ТЕХНИЧЕСКАЯ СТРАНИЦА)
GUI	(ГРАФИЧЕСКИЙ ИНТЕРФЕЙС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ)

3. Функции кнопок

Номер	Действие	Краткое описание
1	Нажмите на ручку	1. Нажмите на ручку в спящем режиме, чтобы активизировать дисплей. 2. Нажмите на ручку в режиме ожидания, чтобы перейти в режим тренировки. 3. Нажмите на ручку в режиме тренировки, чтобы поставить тренировку на паузу. 4. Нажмите на ручку в режиме паузы, чтобы продолжить тренировку. 5. Нажмите на ручку при просмотре РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВКИ, чтобы перейти в режим ожидания. 6. При нажатии на ручку прозвучит звуковой сигнал.
2	Поверните ручку	1. Поверните ручку в направлении по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень сопротивления. 2. Поверните ручку в направлении против часовой стрелки, чтобы уменьшить уровень сопротивления. 3. При повороте ручки прозвучит звуковой сигнал.

4. Главное меню

В главном меню есть две основные кнопки: Выбор режима тренировки и Параметры системы.



1.1. Описание главного меню

Категория	Описание
Режим тренировки	Тренажер оснащен 7 режимами тренировки: Тестовый режим, Быстрый запуск, Программы с настройками пользователя, Программы с установкой целевого значения, Программы контроля частоты пульса, Программы оценки интенсивности и Программы тренировки по умолчанию.
Параметры системы	Если нажать на кнопку «Settings» («Настройки»), вы перейдете в к настройкам системы.

1.2. Главное меню - МЕДИА

Категория	Описание
Режим медиа	Консоль оснащена различными медиа-опциями. Количество опций зависит от выбранного языка.

1.3. Режим тренировки

Тренажер оснащен 7 режимами тренировки: Тестовый режим, Быстрый запуск, Программы с настройками пользователя, Программы с установкой целевого значения, Программы контроля частоты пульса, Программы оценки интенсивности и Программы тренировки по умолчанию.



При достижении значения расстояния и времени блокировки, на дисплее появится уведомление. При вводе пароля значения времени блокировки и времени автоматически сбрасываются.



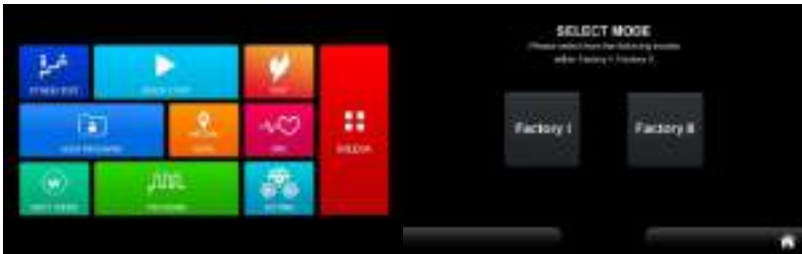
4.2. Настройки пароля

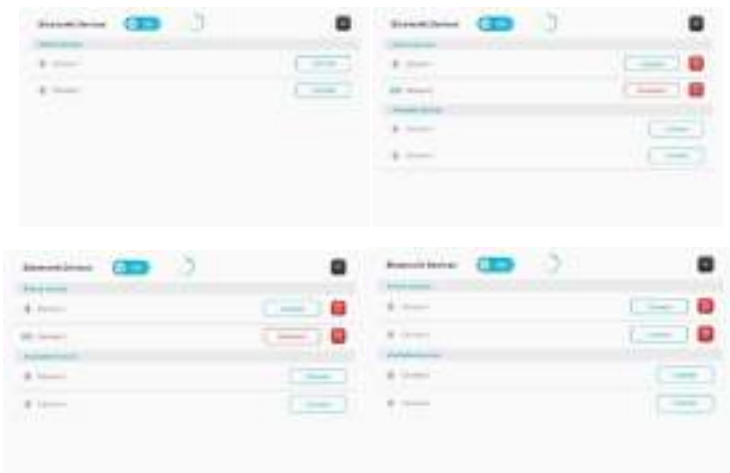
Введите гостевой пароль [по умолчанию 1234] и пароль SR [по умолчанию 0000]. После нажатия на кнопку «Reset» можно вводить гостевой пароль:



8. Технический режим

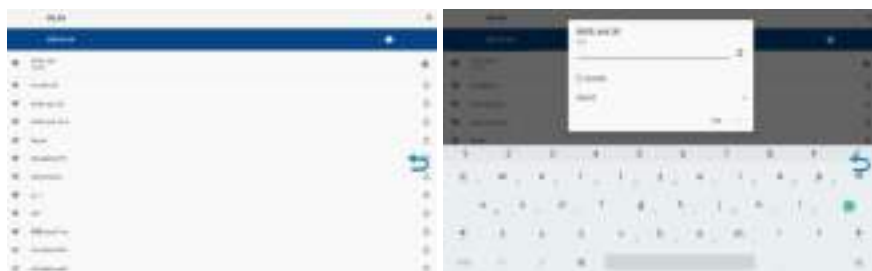
Технический режим служит для регулировки параметров системы и секций дисплея, которые не требуются всем пользователям. Они расположены в меню «Factory I» («Заводские настройки I») и «Factory II» («Заводские настройки II»). Чтобы перейти в Технический режим, нажмите на кнопку с символом дома внизу центральной секции Главного меню 10 раз подряд или нажмите и удерживайте кнопку в течение 10 секунд.





3. Настройка беспроводных устройств

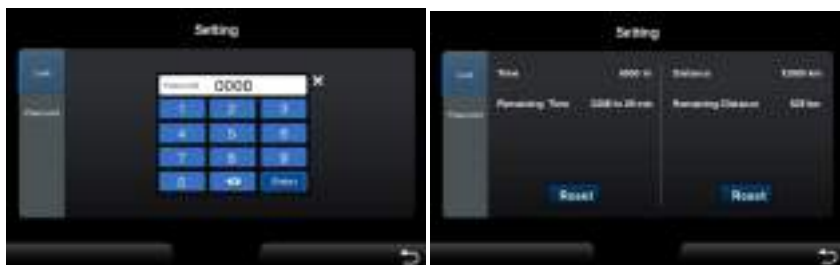
Активируйте подключение по WiFi: Система начнет автоматический поиск сетей Wi-Fi поблизости. Выберите сеть Wi-Fi и введите пароль, чтобы подключиться к сети. Подключение осуществляется на основании параметров, введенных пользователем. После установки подключения нажмите на кнопку «Back» («Назад»), чтобы вернуться на страницу настройки, а затем нажмите на кнопку «Home» («Домой»), чтобы перейти в Главное меню.



4. Блокировка

4.1. Настройки блокировки (Пароль доступа)

Введите гостевой пароль [по умолчанию 0000] и пароль SR [по умолчанию 1234], чтобы перейти к настройкам пароля. Нажмите на кнопку «Reset» («Сброс»), чтобы установить блокировку значений расстояния/времени таким образом, чтобы на дисплее отображалось оставшееся количество расстояния/времени.



Ниже приведено описание всех 8 режимов тренировки, информация о настройках в каждом режиме, информация об общих и специальных функциях. Поскольку для разных режимов предусмотрены различные настройки функций, они будут описаны отдельно для каждого режима. Общие функции могут отличаться в разных режимах, однако их настройка осуществляется аналогичным образом, поэтому они будут описаны все вместе в отдельном разделе. Общие функции будут приведены в формате списка в описании каждого режима с гиперссылками на раздел с подробным описанием общих функций. Специальные функции описаны в разделах, посвященных каждому режиму, в котором они используются.

5. Общие функции

Настройки в Режиме тренировки

При выборе Режима тренировки в Главном меню откроется страница с формой для установки параметров тренировки. Количество параметров в разных режимах может отличаться.



Категория	Функция	Значение по умолчанию	Диапазон	Единицы измерения	Описание
	Время	20	Настройки для разных режимов отличаются. См. подробное описание для каждого режима.	Минуты	- Если значение времени меньше 5, оно автоматически округляется до 0. - Если значение времени больше 999, оно автоматически округляется до 999. - Если установлено значение меньше 0, в РЕЖИМЕ ОЦЕНКИ ИНТЕНСИВНОСТИ устанавливается минимальное значение 5 мин. и максимальное – 999 мин. В режиме с целевым значением устанавливается минимальное значение 1 мин. и максимальное – 999 мин. В других режимах минимальное значение времени – 0.
	Расстояние	5	Макс [999] Мин [10]	Км Мили	
	Калории	200	Макс [999] Мин [10]	Калории	
	Программа с целевым значением интенсивности	120	Макс [350] Мин [10]	Ватты	
	Пол	Муж.	Нет	Нет	
	Возраст	30	Макс [90] Мин [10]	Нет	
	Вес	70 кг 155 фунтов	См. описание	Кг фунты	- Метрическая система: Макс. [200] Мин. [20] - Имперская система: Макс. [440] Мин. [44]
	Программа контроля частоты пульса (60%/80%)	Нет	Нет	Обороты в минуту	
	Программа с целевым значением пульса	80	Макс [168] Мин [72]	Обороты в минуту	
	Таблица (уровни)	1	См. описание	Нет	Максимальное и минимальное значение УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ зависят от настроек, установленных в Техническом режиме.

1.2. Яркость:

Регулировка яркости подсветки. Изменения вступают в силу сразу после установки. Перезагрузка не требуется.

1.3. Звук:

Регулировка громкости консоли. Изменения вступают в силу сразу после установки. Перезагрузка не требуется.

1.4. Система и приложения:

Нажмите на кнопку «Update Software» («Обновить программное обеспечение»), чтобы зайти на страницу управления приложениями. При наличии обновлений, кнопка «Update» («Обновление») будет активна. Если обновления отсутствуют, кнопка будет неактивна (серого цвета).



2. Bluetooth

2.1. Способ подключения: Подключите к консоли Bluetooth-колонку или Bluetooth-наушники, чтобы при помощи них прослушивать загруженную музыку.

2.2. Подключение Bluetooth-колонки или Bluetooth-наушников: включите Bluetooth, и система начнет автоматический поиск Bluetooth-устройств поблизости. Доступные устройства отображаются в перечне доступных устройств. Парные Bluetooth-устройства отображаются в отдельной колонке (в том числе устройства, которые в данный момент недоступны). Кликните на Bluetooth-устройство, чтобы выполнить подключение. После установки подключения вы можете прослушивать музыку посредством Bluetooth-колонки, наушников и других устройств. Чтобы отключить Bluetooth, нажмите на кнопку «Disconnect» («Отключить»). Нажмите на кнопку «Cancel Pairing» («Отключить парные устройства»), и непарные Bluetooth-устройства отобразятся в отдельной колонке.

2.3. Обновите перечень доступных устройств, смахнув пальцем вниз. Кликните на кнопку «Exit» («Выход»), чтобы закрыть страницу.





7. Настройки

Эта страница подразделена на четыре секции: Система, Bluetooth, Беспроводное подключение и Блокировка:



1. Система

1.1. Язык:

По умолчанию установлен китайский язык. Для выбора доступно четыре языка: китайский, английский, немецкий и русский. Язык переключается сразу после установки. Перезагрузка не требуется.

	Таблица (угол наклона)	0	Макс [24] Мин [0]	%	Максимальное и минимальное значение УГЛА НАКЛОНА зависят от настроек, установленных в Техническом
Дом. страниц		Нет	Нет	Нет	Нажмите, чтобы вернуться в Главное меню.
Конт-роль	Старт	Активно	Нет	Нет	Если установлено значение «Активно», достаточно нажать на кнопку «Start» («Старт»), чтобы начать тренировку.

Целевое значение	Описание
Время	- Если установлено значение 0, осуществляется прямой отсчет времени. После достижения значения 999:59, время сбрасывается до 0:00 и отсчет продолжается. - Если установлено значение отличное от 0, осуществляется обратный отсчет времени. После достижения 0:00 программа тренировки завершается.

В отличие от других режимов, в режиме Быстрого запуска значение времени по умолчанию 0, и не может быть изменено.

1.1.2. Кнопка установки значений

Значения параметров на странице настройки параметров устанавливаются посредством ввода числовых значений на специальной панели. Ниже приведено описание функции и назначения каждой кнопки.



1.1.3. Обзор кнопок настройки значений

Функция	Описание
Типы	Наверху панели отображается тип настраиваемого параметра.
Поле	Отображается введенное значение параметра в режиме реального времени. После нажатия на кнопку «Enter» («Ввод»), значение, которое отображалось в этом поле, будет отображаться в соответствующем поле на дисплее (после нажатия на «Enter» подтверждение установленного значения не требуется).
Поле ввода	Используется для установки значения параметра. Если установленное значение выше максимального или ниже минимального предела диапазона, способ подтверждения значения после нажатия на кнопку «Enter» для каждого параметра отличается.
Кнопка	В нижней части панели расположена кнопка «Enter». После нажатия на эту кнопку введенное значение будет проверено на предмет соответствия условиям программы, и затем появится в соответствующем поле на дисплее.

1.1.4. Исключения

Настройка разных параметров осуществляется по-разному. После нажатия на кнопку «Start», система по-разному осуществляет запуск тренажера и подсчет значений параметров. Если тренажер не находится в режиме паузы, из соображений безопасности, кнопка «Start» на странице настройки режима тренировки неактивна.



7. Режим оценки интенсивности

В качестве целевого значения можно установить либо значение времени, либо значение интенсивности. При установке более чем одного параметра, в качестве целевого будет выбран последний из установленных, а предыдущие учитываться не будут. При достижении целевого значения программа тренировки завершается автоматически и на дисплее отображаются результаты тренировки.



7.1. Установка целевого значения интенсивности

Категория	По умолчанию	Описание
Время	20	При достижении значения 0:00 на дисплее отобразятся результаты тренировки.
Целевое значение интенсивности	120	Значения параметров сегмента изменяются в зависимости от уровня интенсивности во время тренировки таким образом, чтобы фактический уровень интенсивности соответствовал целевому значению.

7.2. Статус тренировки в режиме оценки интенсивности

В этом режиме пользователь может самостоятельно настраивать значение угла наклона. Нажмите на символ треугольника на информационной панели в секциях Интенсивности или Скорости или в Сегментах программы тренировки, чтобы переключаться между парами настраиваемых значений: Интенсивность / Метаболический эквивалент, Обороты в минуту / Скорость, Сегмент / Целевое значение интенсивности. Профиль этого режима отличается от других.

6. Режим с настройками пользователя

Режим с настройками пользователя похож на режим тренировки, однако он также позволяет изменять имена пользователей, сохранять основные настройки параметров тренировки и до 4 профилей тренировки с установленными значениями угла наклона. При входе в Режим с настройками пользователя по умолчанию открывается профиль ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 1. В других трех профилях – ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 3 и ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4 установлены настройки по умолчанию. Чтобы перейти к настройкам определенного параметра, выберите иконку с его изображением. Нажмите «Next» («Следующий»), чтобы перейти к настройкам угла наклона для каждого сегмента Профиля. Огибающую значений угла наклона можно «нарисовать» на дисплее рукой, при этом, поля значений угла наклона заполняются автоматически.

6.1. Страница настройки Режим с настройками пользователя



Нажмите на кнопку «Incline/Segment» («Угол наклона/Сегмент»), чтобы установить значение угла наклона для каждого сегмента Профиля. После завершения настройки, нажмите на кнопку «Start», чтобы начать тренировку.

6.2. Перечень целевых значений Режим с настройками пользователя

Категория	По умолчанию	Описание
Время	20	● При достижении значения 0:00 на дисплее отобразятся результаты тренировки.

2. Общие функции в режиме тренировки

В дополнение к вышеуказанным параметрам существует пять функциональных режимов: Тренировка, Пауза, Информация о тренировке и Медиа.

Функциональный режим	Статус
Тренировка	● [Выход] Если нажать на кнопку «Pause» («Пауза») во время тренировки, дисплей перейдет в режим паузы.
Пауза	● [Вход] Если нажать на кнопку «Pause» на странице тренировки, на дисплее отобразится статус тренировки. ● [Выход] Если нажать на кнопку «Stop» («Стоп») в режиме паузы, на дисплее отобразится информация о тренировке. ● [Выход] Если нажать на кнопку «Continue» («Продолжить») в режиме паузы, на дисплее отобразится статус тренировки.
Информация о тренировке	● Главное меню [Вход] Если нажать на кнопку «Stop» в режиме паузы, на дисплее отобразится информация о тренировке. ● [Вход] При соблюдении определенных условий информация о тренировке начинает отображаться на дисплее автоматически. ● [Выход] Если нажать на кнопку «Home» («Домашняя страница») в режиме просмотра информации о тренировке, консоль перейдет в Главное меню. ● [Выход] Если в этом режиме не осуществляется никаких действий в течение 3 минут, консоль автоматически переходит в Главное меню.
Медиа	● [Вход] Чтобы перейти в режим медиа, нажмите на кнопку «Media» («Медиа») в режиме тренировки. Консоль перейдет в меню мультимедиа. При выборе медиа на дисплее отобразится соответствующее меню. ● [Вход] Вход непосредственно из Главного меню. ● [Выход] Чтобы вернуться в режим тренировки, нажмите на кнопку «Back» («Назад»).

2.2. Общие функции – Тренировка

На странице тренировки можно осуществлять настройку угла наклона/количества шагов в тестовом режиме, а также настройку исключений в режиме контроля частоты пульса. С этой страницы также можно перейти в режим паузы. Вся информация о тренировке отображается в реальном времени наверху страницы.



На рисунке выше приведена обозначена секция дисплея, в которой отображается информация о тренировке (Секция 1). В ней в реальном времени отображаются значения восьми параметров: угол наклона, время, расстояние, калории, частота пульса, интенсивность и метаболический эквивалент, обороты в минуту и скорость, количество шагов. Секция мультимедиа обозначена как Секция 2. В Центральной секции (Секция 3) отображается профиль наклона и количества шагов. В Контрольной секции (Секция 4) отображаются настройки угла наклона, количества шагов и статус тренировки (кнопка «Stop»). В разделе ниже приведено подробное описание каждой секции дисплея.

Параметр	Диапазон	Описание	Специальные функции
Кол-во шагов	Макс. [32] Мин. [0]		Нет
Угол наклона	Макс. [24] Мин. [0]		Нет
Время	Макс. [999:59] Мин. [0:00]	Значение прошедшего или оставшегося времени (ММ). Если значение превышает максимальный предел, отсчет начинается с 0:00	При установке целевого значения времени, в этом поле будет отображаться время, оставшееся до конца тренировки
Расстояние	Макс. [999:9] Мин. [0:0]	Текущее расстояние (км/мили)	



Вычисления в Тестовом режиме основываются на **Целевом значении частоты пульса**, которая определяется по формуле **Максимальная частота пульса x 85%**. Например, если пользователю 20 лет, целевое значение частоты пульса составляет **(220-20) x 0,85 = 170 ударов в минуту**.

Определение максимального потребления кислорода (VO₂) для каждого этапа

Потребление кислорода (SM)

ЗНАЧЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ = КГМ/МИН

Вес (BM = МАССА ТЕЛА) Единицы измерения: КГ

HR2 – финальная ЧП

HR1 – ЧП в конце предыдущего этапа

HR MAX = 220-ВОЗРАСТ

Формула для велотеста

SM = 1,8 (ИНТЕНСИВНОСТЬ) BM + 7

Зависимость потребления кислорода от частоты пульса

$B = (VO2SM2 - VO2SM1) (HR2 - HR1)$

Формула для определения финального значения:

$VO2 MAX = VO2SM2 + [B * (HRMAX - HR2)]$

5.4.1. Страница разминки



Продолжительность тестирования зависит от физической подготовки пользователя и завершается при достижении определенных параметров. После завершения тестирования на дисплее отображается значение максимального потребления кислорода. Затем на дисплее автоматически отобразятся результаты тренировки. При этом, страница с результатами тренировки отличается от других режимов.

Таблица значений для мужчин или женщин с очень хорошей физической подготовкой:

1 этап				Уровень 5 - 76 ватт - 456 кгм/мин					
ЧП		<90			90-105			>105	
2 этап		Уровень 20 - 208 ватт - 1248 кгм/мин			Уровень 16 - 175 ватт - 1050 кгм/мин			Уровень 12 - 133 ватт - 798 кгм/мин	
ЧП	ЧП<120	ЧП 120-135	ЧП>135	ЧП<120	ЧП 120-135	ЧП>135	ЧП<120	ЧП 120-135	ЧП>135
3 этап	Уровень 32 - 317 ватт - 1902 кгм/мин	Уровень 28 - 287 ватт - 1722 кгм/мин	Уровень 24 - 243 ватт - 1458 кгм/мин	Уровень 28 - 287 ватт - 1722 кгм/мин	Уровень 24 - 243 ватт - 1458 кгм/мин	Уровень 20 - 208 ватт - 1248 кгм/мин	Уровень 24 - 243 ватт - 1458 кгм/мин	Уровень 20 - 208 ватт - 1248 кгм/мин	Уровень 16 - 175 ватт - 1050 кгм/мин

Таблица значений для женщин или мужчин с плохой физической подготовкой:

		1 этап	Уровень 1 (41 Вт) 246 кгм/мин	
Частота пульса	ЧП<80	ЧП: 80-90	ЧП: 91-100	ЧП>100
2 этап	Уровень 16 (175 Вт) 1050 кгм/мин	Уровень 12 (133 Вт) 798 кгм/мин	Уровень 8 (103 Вт) 618 кгм/мин	Уровень 4 (68 Вт) 408 кгм/мин
3 этап	Уровень 20 (208 Вт) 1248 кгм/мин	Уровень 16 (175 Вт) 1050 кгм/мин	Уровень 12 (133 Вт) 798 кгм/мин	Уровень 8 (103 Вт) 618 кгм/мин
4 этап	Уровень 24 (243 Вт) 1458 кгм/мин	Уровень 20 (208 Вт) 1248 кгм/мин	Уровень 16 (175 Вт) 1050 кгм/мин	Уровень 12 (133 Вт) 798 кгм/мин

Если частота пульса становится больше 68 ударов в минуту во время этапов 2-4, продолжительность текущего этапа увеличивается с шагом 1 минута до 4 минут. Когда частота пульса достигает значения 85% ЧП или значение частоты пульса в конце каждого из этапов 2-4 находится в рамках диапазона 110 ударов в минуту – 85%ЧП, тестирование завершается. Например, если 85% от целевого значения частоты пульса пользователя составляет 150 ударов в минуту, второй этап завершается с частотой пульса 120 ударов в минуту, а третий – с частотой 140 ударов в минуту, тестирование завершается.

Продолжительность тестирования зависит от физической подготовки пользователя и завершается при достижении определенных параметров. После завершения тестирования на дисплее отображается значение максимального потребления кислорода. Затем на дисплее автоматически отобразятся результаты тренировки. При этом, страница с результатами тренировки отличается от других режимов. **Рисунок 17:**

Калории	Макс. [9999] Мин. [0]	Текущее значение сожженных	- При установке целевого значения калорий, в этом поле будет отображаться количество калорий, оставшееся до конца тренировки - Формула подсчета количества калорий (по имперской системе): $\text{КАЛ/ЧАС} = \{[1 + (12,256 * \text{СКОРОСТЬ}) + (1,37 * \text{СКОРОСТЬ} * \text{УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ})] + (\text{ВЕС В ФУНТАХ} / 2,2) * 1,5$
Частота пульса	Макс. [200] Мин. [40]	Текущее значение частоты пульса	- Если датчик не определяет значение частоты пульса, красный символ сердца не мигает. - Если значение частоты пульса не равно 0, символ сердца мигает каждую секунду.
Интенсивность и метаболический эквивалент		Текущее значение интенсивности в ваттах или метаболический	Устанавливается автоматически в соответствии с ТАБЛИЦАМИ УРОВНЕЙ СОПРОТИВЛЕНИЯ И ИНТЕНСИВНОСТИ
Обороты в минуту и скорость	Обороты в минуту Макс. [150] Мин. [0] Скорость: Макс. [99,9] Мин. [0,0]	Текущее значение оборотов в минуту или текущее значение скорости	- Формула для определения значения скорости по имперской системе: $\text{КМ/Ч} = (3,14 * 305 / 1\,000\,000) * 6,49 * \text{количество оборотов в минуту} * (60 / 1,609).$ - Диаметр колеса: 305 мм. - Значение 6,49 взято в качестве примера.

2.2.2. Центральная секция дисплея

В этой секции приводится информация о тренировке двух видов: профиль изменения угла наклона и профиль изменения количества шагов.

2.2.2.1 Центральная секция дисплея - Информация о тренировке

Функция	Описание
Угол наклона / Количество шагов Профиль	● Профиль подразделен на 30 сегментов (в каждом из которых установлен свой уровень параметра) от 0 до 29. Первый сегмент обозначен как 0, а тридцатый – как 29. Текущий сегмент выделен желтым. ● Подсчет времени для каждого сегмента осуществляется двумя способами: ● При прямом отсчете времени продолжительность каждого сегмента равна 1 минуте. ● При обратном отсчете продолжительность каждого сегмента рассчитывается по формуле: общее время ÷ 30. Например, если общее значение времени составляет 1 час, продолжительность сегмента равна 60 ÷ 30, то есть 2 минуты. ● Если продолжительность тренировки превышает 30 минут при прямом отсчете времени, номер сегмента будет определяться по формуле N-29, где N соответствует N-ой минуте. Например, если сейчас идет 40-ая минута тренировки (40;00-40;59), в Профиле будут отображаться сегменты с 11 по 40 с соответствующей нумерацией от 10 до 39. Поскольку в Профиле отображается всего 30 сегментов (от 0 до 29), сегмент 11 будет соответствовать 0, а сегмент 40 – 29. Такой принцип действует во всех режимах, кроме Тестового режима.

2.2.2.2. Контрольная секция

Контрольная секция подразделяется на две секции:

1. Первая секция служит для контроля параметров тренировки и включает возможность регулировки угла наклона / количества шагов (при активации), а также кнопки + и -.
2. Вторая секция служит для контроля статуса тренировки и содержит кнопку «Stop».



РЕЖИМ ТЕСТИРОВАНИЯ – СКОРОСТЬ НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ, СКОРОСТЬ СЛИШКОМ НИЗКАЯ ИЛИ СЛИШКОМ ВЫСОКАЯ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ **ПЕРВОГО ЭТАПА** – 3 МИНУТЫ. КОГДА ЧАСТОТА ПУЛЬСА ДОСТИГАЕТ ЗНАЧЕНИЯ 85% ОТ ЦЕЛЕВОГО, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ УВЕДОМЛЕНИЕ **«ЧАСТОТА ПУЛЬСА СЛИШКОМ ВЫСОКАЯ»**, ПРОГРАММА ЗАВЕРШАЕТСЯ И ОТКРЫВАЕТСЯ ГЛАВНОЕ МЕНЮ.

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ ДОЛЖЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ СКОРОСТЬ ОТ 45 ДО 65 ОБОРОТОВ В МИНУТУ. ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТИ ВЫХОДИТ ЗА РАМКИ ЭТОГО ДИАПАЗОНА И ОСТАЕТСЯ ТАКИМ БОЛЕЕ 30 СЕКУНД, ПРОГРАММА ЗАВЕРШАЕТСЯ И ОТКРЫВАЕТСЯ ГЛАВНОЕ МЕНЮ.

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ **ЧЕТВЕРТОГО ЭТАПА** ТРЕНИРОВКИ ЧАСТОТА ПУЛЬСА НЕ НАХОДИТСЯ В РАМКАХ ДИАПАЗОНА 110 УДАРОВ В МИНУТУ – 85%ЧП, КАЖДУЮ СЕКУНДУ КОЛИЧЕСТВО СЕГМЕНТОВ ПРОГРАММЫ БУДЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ НА ОДИН. ЕСЛИ КОЛИЧЕСТВО СЕГМЕНТОВ ДОСТИГАЕТ 32, ПРОГРАММА ЗАВЕРШАЕТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВКИ.

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПЕРВОГО ЭТАПА ТРЕНИРОВКИ КОЛИЧЕСТВО СЕГМЕНТОВ ДЛЯ СЛЕДУЮЩЕГО ЭТАПА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НА ОСНОВАНИИ СРЕДНЕГО ЗНАЧЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 СЕКУНД ПЕРВОГО ЭТАПА. ЕСЛИ ЧАСТОТА ПУЛЬСА НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСТИ ЭТОГО ПЕРИОДА, СИСТЕМА ОПРЕДЕЛИТ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 5 СЕКУНД ЗАНОВО ПОСЛЕ ПОСТУПЛЕНИЯ СИГНАЛА.

НИЖЕ ПРИВЕДЕНА ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА И ИНТЕНСИВНОСТИ:

КГМ = ЗНАЧЕНИЕ ИЗ ТАБЛИЦЫ ИНТЕНСИВНОСТИ x 6, ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ (КГМ/МИН) ВЕЛОТЕСТ: СКОРОСТЬ = 50 ОБОРОТОВ В МИНУТУ

Тестовый режим, разминки и другие функции

Функция	Описание
Количество сегментов	● Количество сегментов определяется на основании значения частоты пульса.
Разминка	● Общая продолжительность: 3 минуты. После завершения разминки запускается режим тестирования.
Пропустить	● Служит для пропуска этапа разминки и непосредственного перехода к тестированию.

В режиме тестирования при переходе к каждому следующему этапу консоль проверяет наличие сигнала от датчика частоты пульса и скорости (в оборотах в минуту).

ЧАСТОТА ПУЛЬСА НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ	РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ: [Частота пульса не определяется]. Если сигнал не поступает в течение 15 секунд, тестирование завершается и консоль переходит в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ .
Слишком высокая частота пульса	Если значение частоты пульса соответствует 85% от целевого значения и удерживается в течение 2 секунд, на дисплее отображается уведомление [Частота пульса слишком высокая]. Через 5 секунд после появления уведомления тестирование завершается и консоль переходит в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ . (Примечание: При снижении частоты пульса уведомление не исчезает).
Скорость не определяется	РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ: Если значение скорости (в оборотах в минуту) не определяется в течение 30 секунд, на дисплее в течение 5 секунд отображается уведомление [Скорость не определяется. Выполните проверку и перезапустите тренажер]. Если скорость не определяется, консоль переходит в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ .
СКОРОСТЬ БОЛЬШЕ 65	Если значение скорости (в оборотах в минуту) остается выше данного диапазона в течение 30 секунд, на дисплее в течение 5 секунд отображается уведомление [Тестирование невозможно – Скорость за пределами диапазона]. Затем консоль переходит в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ .
СКОРОСТЬ НИЖЕ 65	РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ: Если значение скорости (в оборотах в минуту) остается ниже данного диапазона в течение 30 секунд, на дисплее в течение 5 секунд отображается уведомление [Тестирование невозможно – Слишком низкая скорость]. Затем консоль переходит в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ .



2.2.2.2.1. Контрольная секция 1 - Параметры тренировки

Функция	Описание
Панель быстрой настройки угла наклона	● Шаг настройки – 1. Макс. [24] Мин. [0].
Панель быстрой настройки количества шагов	● Шаг настройки – 1. Макс. [32] Мин. [0].

В режиме быстрой настройки значений угла наклона / количества шагов и при использовании кнопок точной подстройки + и -, диапазон отображаемых значений зависит от настроек, установленных в техническом режиме таким образом, чтобы настраиваемые значения находились в допустимых пределах. После установки значений угла наклона / количества шагов значения, отображающиеся в секции информации о тренировке, обновляются автоматически. Профиль тренировки в Центральной секции также будет изменен. При изменении угла наклона в Центральной секции автоматически отображается Профиль настроек угла наклона, а при изменении количества шагов – Профиль настроек количества шагов.

2.2.2.2.2. Контрольная секция 2 - Статус программы тренировки

Функция	Описание
Кнопка «Stop»	После нажатия на кнопку тренажер автоматически останавливается и переходит в режим паузы.
Кнопка «Start»	Запуск тренажера

2.3. Общая функция – Пауза

В режиме паузы система находится в режиме ожидания. В этом режиме доступны только три опции: «Continue» («Продолжить»), «Stop» («Стоп») и «Idle» («Ожидание»). В режиме паузы нельзя изменять угол наклона / количество шагов, а скорость постепенно снижается до 0 со сбросом значения оборотов в минуту. Данные о тренировке перестают обновляться.

2.3.1. Пауза



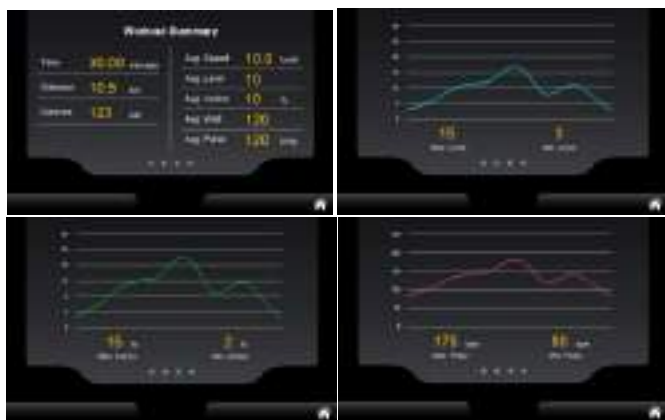
2.3.2. Функции кнопок в режиме паузы

Основные функции	Описание
Кнопка «Continue»	При нажатии на кнопку «Continue» тренировка возобновляется. При этом значения угла наклона / количества шагов остаются неизменными.
Кнопка «Stop»	При нажатии на кнопку «Stop» на дисплее отображаются результаты тренировки.

2.4. Общая функция – Результаты тренировки

После завершения тренировки на дисплее отображаются результаты тренировки. Теперь вы можете просмотреть все результаты или вернуться в Главное меню, нажав на кнопку «HOME» («ДОМОЙ»). Если пользователь не совершает никаких действий в течение 3 минут, консоль автоматически переходит в Главное меню.

2.4.1. Результаты тренировки для каждого режима



2.4.2. Функции кнопок в режиме просмотра результатов тренировки

Основные функции	Описание
Кнопка «HOME»	● При нажатии на кнопку «HOME» консоль автоматически переходит в Главное меню.
Просмотр результатов тренировки	● Смахните влево или вправо, чтобы просмотреть четыре вкладки с результатами тренировки.
Кнопка «Idle»	● Если не совершать никаких действий в течение 3 минут, консоль автоматически переходит в Главное меню.



5.2. Тестовый режим – Страница программы

В этом режиме пользователь не может настраивать параметры сегментов программы тренировки вручную. Таким образом, все кнопки настройки не активны.



5.3. Отличие от других режимов

Функция	Описание
Количество сегментов в Профиле	● Состоит из 4 этапов продолжительностью 3-4 минуты. Первый этап соответствует первому сегменту программы. Количество сегментов, входящих в другие этапы тренировки, определяется на основании частоты пульса пользователя на момент завершения предыдущего этапа. После завершения теста (когда частота пульса пользователя достигает 85%), на дисплее отображается значение максимального потребления кислорода. Формула: $ЧП85\% \rightarrow (220 - ВОЗРАСТ) \times 85\%$ ● После переключения в режим тренировки номер первого сегмента программы отобразится в Профиле тренировки. При изменении номера сегмента, номер следующего сегмента будет изменен автоматически, при этом, номер предыдущего – останется без изменений. ● Текущий сегмент выделен желтым. ● Продолжительность каждого сегмента составляет одну минуту, а количество сегментов определяется на

Профиль программы тренировки в этом режиме отличается от других режимов.

5.4. Специальные возможности Тестового режима

Тестовый режим состоит из двух этапов: разминки и тестирования. Для правильной работы в Тестовом режиме рекомендуется сделать разминку в течение 3-4 минут перед началом тестирования. Если нажать на кнопку «Skip» («Пропустить»), режим тестирования запустится без разминки.

ЧП $\geq$ THR+25	Каждые 10 секунд угол сопротивления уменьшается на 2 шага до достижения максимального значения.
Частота пульса не определяется	Частота пульса не определяется в начале Программы контроля частоты пульса: Если сигнал о частоте пульса не поступает после запуска Программы контроля частоты пульса, на дисплее отобразится сообщение [Частота пульса не определяется]. Если сигнал не поступает в течение 15 секунд, программа тренировки завершается и на дисплее отображаются результаты тренировки. Частота пульса не определяется во время Программы контроля частоты пульса: Если частота пульса не определяется во время Программы контроля частоты пульса, на дисплее отобразится сообщение [Частота пульса не определяется]. Через 15 секунд уровень сопротивления начнет уменьшаться на 1 шаг каждые 10 секунд, пока не достигнет минимального значения. После этого программа тренировки завершится и на дисплее отобразятся результаты тренировки.

Первоначально устанавливается минимальное значение уровня сопротивления, которое соответствует 1%.

4.3.2. Так выглядит дисплей, когда частота пульса не определяется



5. Тестовый режим

5.1. Страница настройки тестового режима



2.5. Общая функция – Мультимедиа

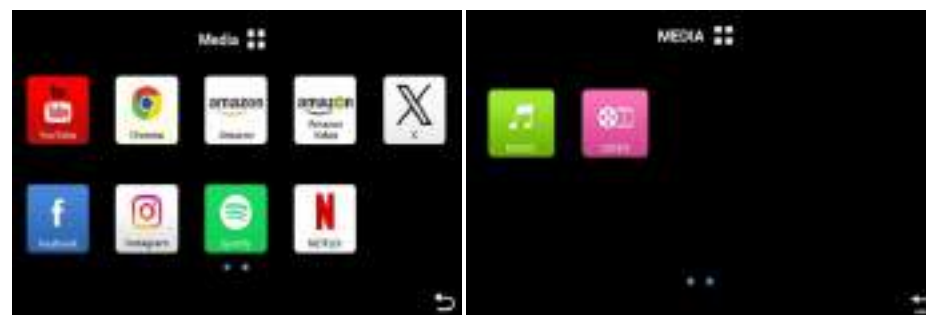
Из Главного меню можно перейти непосредственно к функциям мультимедиа. Кнопки функций мультимедиа расположены на боковой панели. Боковая панель присутствует только в двух режимах: на странице статуса во всех режимах тренировки, и на странице мультимедиа. На других страницах статуса боковая панель отсутствует. Когда на дисплее появляется иконка боковой панели, кликните на нее, чтобы открыть или закрыть боковую панель.

2.5.1. Диаграмма страницы медиа



2.5.1.1. Иностранные языки: Консоль поддерживает всего 11 функций МЕДИА:

YouTube, Chrome, Amazon, Amazon Video, X, Facebook, Instagram, Spotify,



2.5.2. Доступ к функциям МЕДИА из Главного меню

Вы можете перейти к функциям МЕДИА из Главного меню непосредственно во время тренировки.

2.5.3. Переход в режим тренировки

В любом из режимов тренировки можно открыть боковую панель. Боковая панель всегда активна и исчезает только при появлении окна с уведомлением. Во время осуществления настроек параметров сегментов программы тренировки или угла наклона боковая панель всегда остается активной и не закрывается автоматически. При переключении на вкладку сегмента программы или на вкладку изменения угла наклона боковая панель остается активной.

2.5.4. Страница МЕДИА

На странице Медиа боковая панель не активна. При переключении на страницу настройки текущей функции, верхняя или нижняя информационные панели и боковая медиа-панель видимы и активны. При выборе соответствующей иконки страница медиа отрывается в полноэкранном режиме вместе с боковой панелью с настройками громкости. Если коснуться дисплея, полноэкранный режим закроется, и на нем отобразятся верхняя панель с информацией о тренировке, нижняя контрольная панель и боковая панель с настройками громкости.

2.5.4.1 Режим медиа в полноэкранном и неполноэкранном режимах



2.5.4.2 Функции кнопок и описание режима медиа

Функция	Кнопка	Описание
Функции кнопок	Полноэкранный режим	● Переключение между полноэкранным и неполноэкранным режимами
	Кнопка «Stop»	● Также как в режиме тренировки
	Кнопка «Back»	● Находится в правом нижнем углу. Нажмите, чтобы вернуться в режим тренировки.
Уведомления	Подключение по WiFi	● Находится в левой части правого верхнего угла. Показывает наличие подключения по WiFi.
	Подключение по Bluetooth	● Находится в правой части правого верхнего угла. Показывает наличие подключения по Bluetooth.

2.5.5. Проигрывание аудио и видео

Для проигрывания аудио/видео, используйте переключатель «On/Off» («Вкл./Выкл.»).

4.2. Параметры программы контроля частоты пульса с установкой целевого значения

Параметр	Значение по умолчанию	Описание
Время	20	● При достижении значения 0:00 на дисплее отобразятся результаты тренировки.
Целевое значение частоты пульса (THR)		● При установке целевого значения частоты пульса, на его основании устанавливаются значения угла наклона и уровня сопротивления. ● При выборе программы контроля частоты пульса 60% или 80%, система использует предустановленное целевое значение для установки значений угла наклона и уровня сопротивления. Значение THR определяется по следующей формуле: $THR = (\text{Макс. частота пульса}) \times P$. Описание параметра: ● Максимальное значение частоты пульса определяется по формуле $[220 - \text{ВОЗРАСТ}]$. P – это целевое значение частоты пульса: P = 60% для программы контроля частоты пульса 60%, P = 80% для программы контроля частоты пульса 80%. Например, если пользователю 25 лет, и он(а) выбирает программу контроля частоты пульса 80%, значение THR определяется следующим образом: $THR = (220 - 25) \times 80\%$ Таким образом, THR равняется 156.

4.3. Специальные возможности системы контроля частоты пульса

Во время тренировки по Программе контроля частоты пульса значения угла наклона и уровня сопротивления динамически меняются в зависимости от текущих показаний частоты пульса пользователя таким образом, чтобы значение частоты пульса оставалось в рамках ± 4 от установленного целевого значения (Программа контроля частоты пульса 60%, Программа контроля частоты пульса 80%, Программа контроля частоты пульса с установкой целевого значения). Угол наклона можно регулировать вручную.

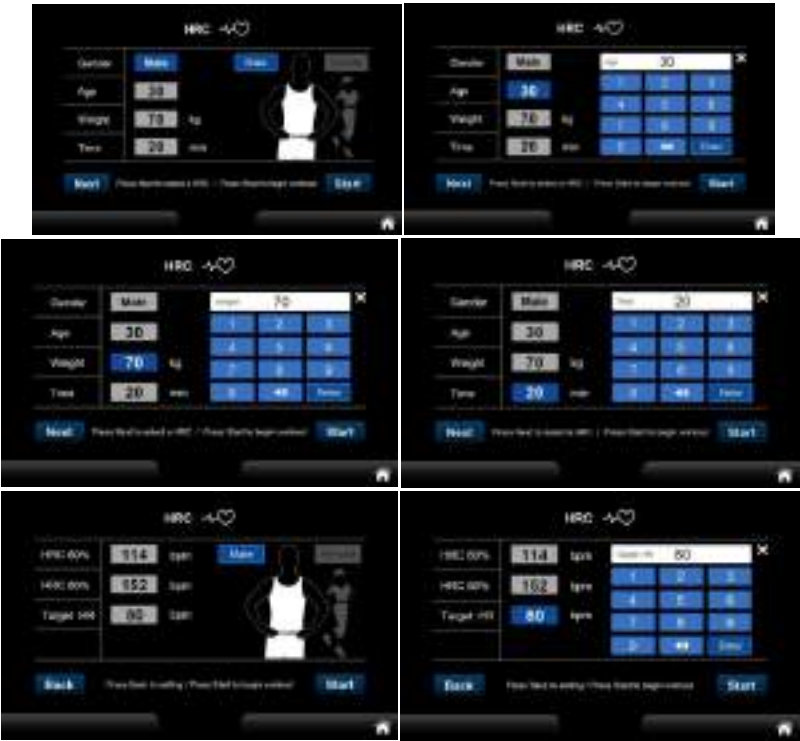
4.3.1. Принцип контроля частоты пульса

Частота пульса	Изменение уровня сопротивления
$ЧП \leq THR-25$	Каждые 10 секунд угол сопротивления увеличивается на 3 шага до достижения максимального значения.
$ЧП \leq THR-15$	Каждые 10 секунд угол сопротивления увеличивается на 2 шага до достижения максимального значения.
$ЧП \leq THR-5$	Каждые 10 секунд угол сопротивления увеличивается на 1 шаг до достижения максимального значения.
$THR-4 < ЧП < THR+4$	Без изменения уровня сопротивления.
$ЧП \geq THR+5$	Каждые 10 секунд угол сопротивления уменьшается на 1 шаг до достижения максимального значения.
$ЧП \geq THR+15$	Каждые 10 секунд угол сопротивления уменьшается на 2 шага до достижения максимального значения.

4. Программа контроля частоты пульса

В этом режиме доступны следующие опции: Контроль частоты пульса 60%, Контроль частоты пульса 80%, Контроль частоты пульса с установкой целевого значения.

4.1. Настройка страницы контроля частоты пульса



После выбора одной из программ контроля частоты пульса 60% или 80%, выбранный режим подсветится голубым. При выборе программы контроля частоты пульса с установкой целевого значения появится панель для числового ввода, где пользователь может ввести целевое значение вручную.

Функция	Описание
Видео	● Запуск любого видео или интернет-страницы со звуком или без немедленно останавливает воспроизведение текущего видео и аудио, если вы выходите из проигрывателя и возвращаетесь в режим тренировки. В режиме паузы проигрыватель работает без изменений.
Музыка	● В режиме МЕДИА запуск любого видео или интернет-страницы со звуком или без немедленно останавливает воспроизведение текущего видео и аудио, если вы выходите из проигрывателя и возвращаетесь в режим тренировки. В режиме паузы проигрыватель работает без изменений. ● Пример 1: Если в Режиме контроля частоты пульса система автоматически переходит в Главное меню из-за отсутствия сигнала от пульсометра, музыка перестает проигрываться автоматически. ● Пример 2: Если нажать на кнопку «Stop» в Режиме мультимедиа, произойдет переход в Режим паузы и проигрыватель продолжит работать без изменений.

6. Режим

1. Программы тренировки

В этом режиме доступно 32 программы тренировки P1-P32, каждая из которых отличается друг от друга. При выборе соответствующей ПРОГРАММЫ, загорается соответствующая иконка и на странице отображается выбранный Профиль. Под графиком профиля отображается название ПРОГРАММЫ. Во время тренировки при достижении установленных целевых значений тренажер немедленно останавливается.

1.1. Настройка программы тренировки



1.2. Параметры программы тренировки

Время	20	● При достижении значения 0:00 на дисплее отобразятся результаты тренировки.
-------	----	--

2. Режим с установкой целевого значения

2.1. Страница настройки параметров режима с установкой целевого значения



В качестве целевого значения можно установить значение одного из следующих параметров: Время, Расстояние или Калории. При установке более чем одного параметра, в качестве целевого будет выбран последний из установленных, а предыдущие учитываться не будут. При достижении целевого значения программа тренировки завершается автоматически.

2.2. Параметры программы тренировки с установкой целевого значения

Параметр	Значение по умолчанию	Описание
Время	20	● После достижения значения 0:00 на дисплее отобразятся результаты тренировки.
Расстояние	5	● После достижения установленного на дисплее отобразятся результаты тренировки.
Калории	200	● После достижения установленного на дисплее отобразятся результаты тренировки.

3. Режим быстрого запуска

В этом режиме страница настройки отсутствует. Для установки параметров тренировки используются значения по умолчанию: пол, возраст и вес. Программа запускается непосредственно после нажатия соответствующей иконки в Главном меню.