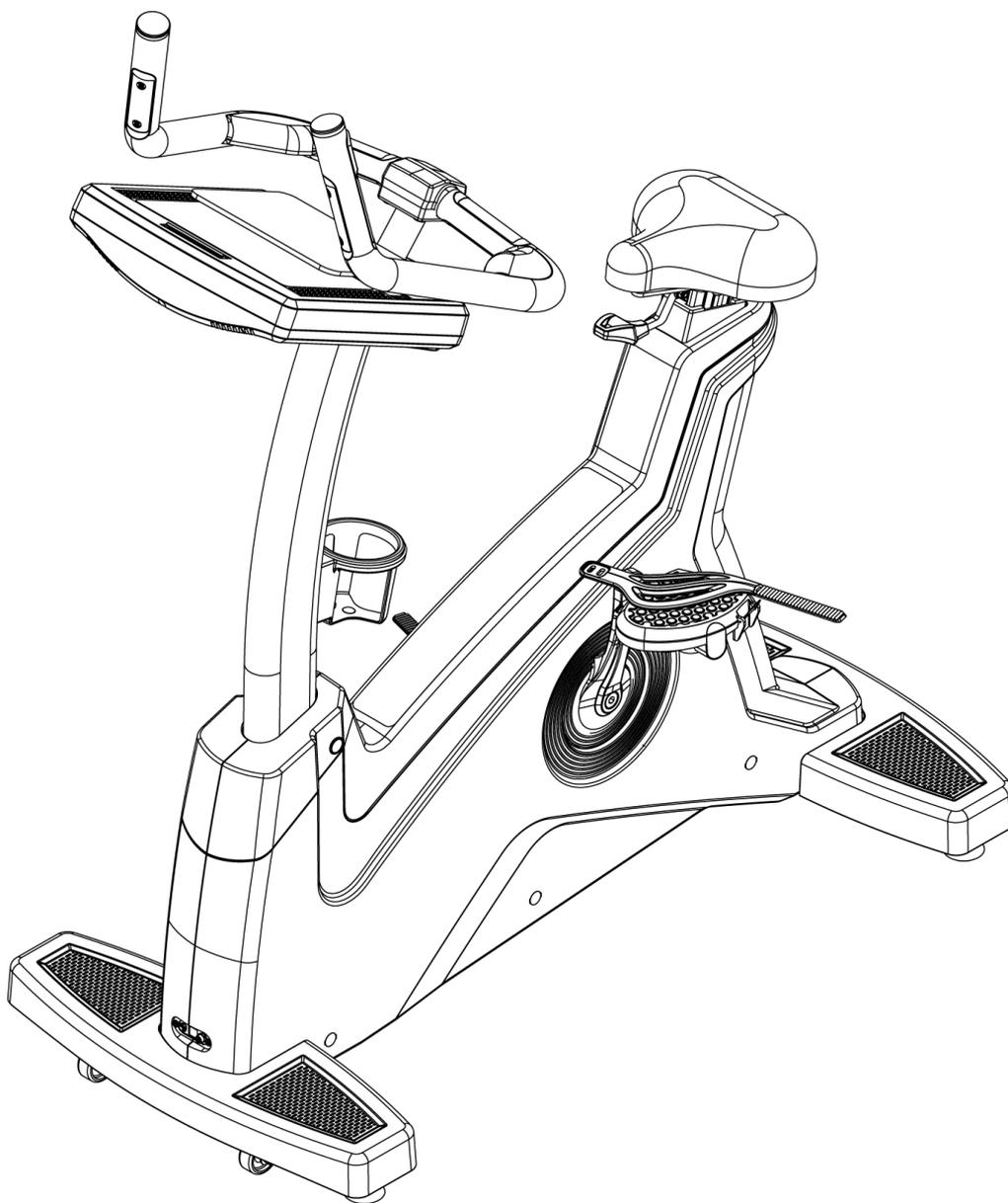


# Велотренажер X6-B LED

## Инструкция по эксплуатации

---



*Aerofit*

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального велотренажера X6-B LED. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного велотренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: (495) 276-27-26, 221-26-29

Электронный адрес: [service@sportrus.ru](mailto:service@sportrus.ru)

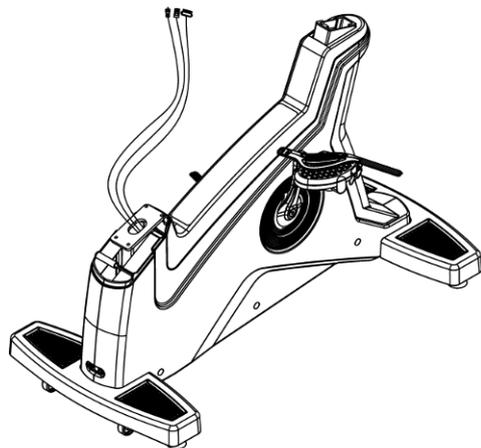
Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

**ООО «СпортРус»**  
**Официальный представитель AEROFIT**  
**на территории Российской Федерации и СНГ**  
**г. Москва**  
**Варшавское шоссе 33, стр. 13**  
**(495) 276-27-26, 221-26-29**  
**[www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)**

## 1. Сборочные детали

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
A	Рама	1	H	Подставка под аксессуары	1
B	Сиденье	1	I	Декоративная крышка на обратную сторону консоли	1
C	Рулевая стойка	1	J	Держатель для бутылки	1
D	Руль	1	K	Заглушка на болт	3
E	Консоль	1	L	Комплект болтов и шурупов	1
F	Декоративные крышки рулевой стойки	1	M	Провод питания	1
G	Декоративная передняя панель консоли	1			

A.



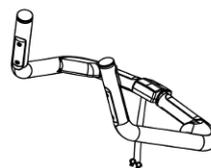
B.



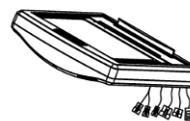
C.



D.



E.



F.



G.



H.



I.



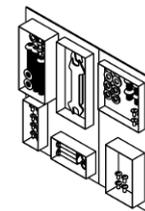
J.



K.



L.



M.



## 2. Комплект болтов и шурупов

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
K01	Винт шестигранный М8хР1.25х25	4	K08	Поперечный самонарезной винт Ф 4х10	2
K02	Пружинная шайба М8	4	K09	Поперечный самонарезной винт Ф 4х12	1
K03	Плоская шайба Ф8хФ16х2.0т	4	K10	Поперечный винт М4хР0.7х12	2
K04	Винт шестигранный М8ХР1.25Х20	4	K11	Поперечный самонарезной винт Ф 4х15	3
K05	Пружинная шайба М8	4	K12	Переходник для кабеля	1
K06	Поперечный винт М5хР0.8х10	4	K13	Шестигранный ключ L-формы + крестовая отвёртка 6х40х120mm	1
K07	Поперечный винт М5хР0.8х12	4			

K01.



K02.



K03.



K04.



K05.



K06.



K07.



K08.



K09.



K10.



K11.



K12.



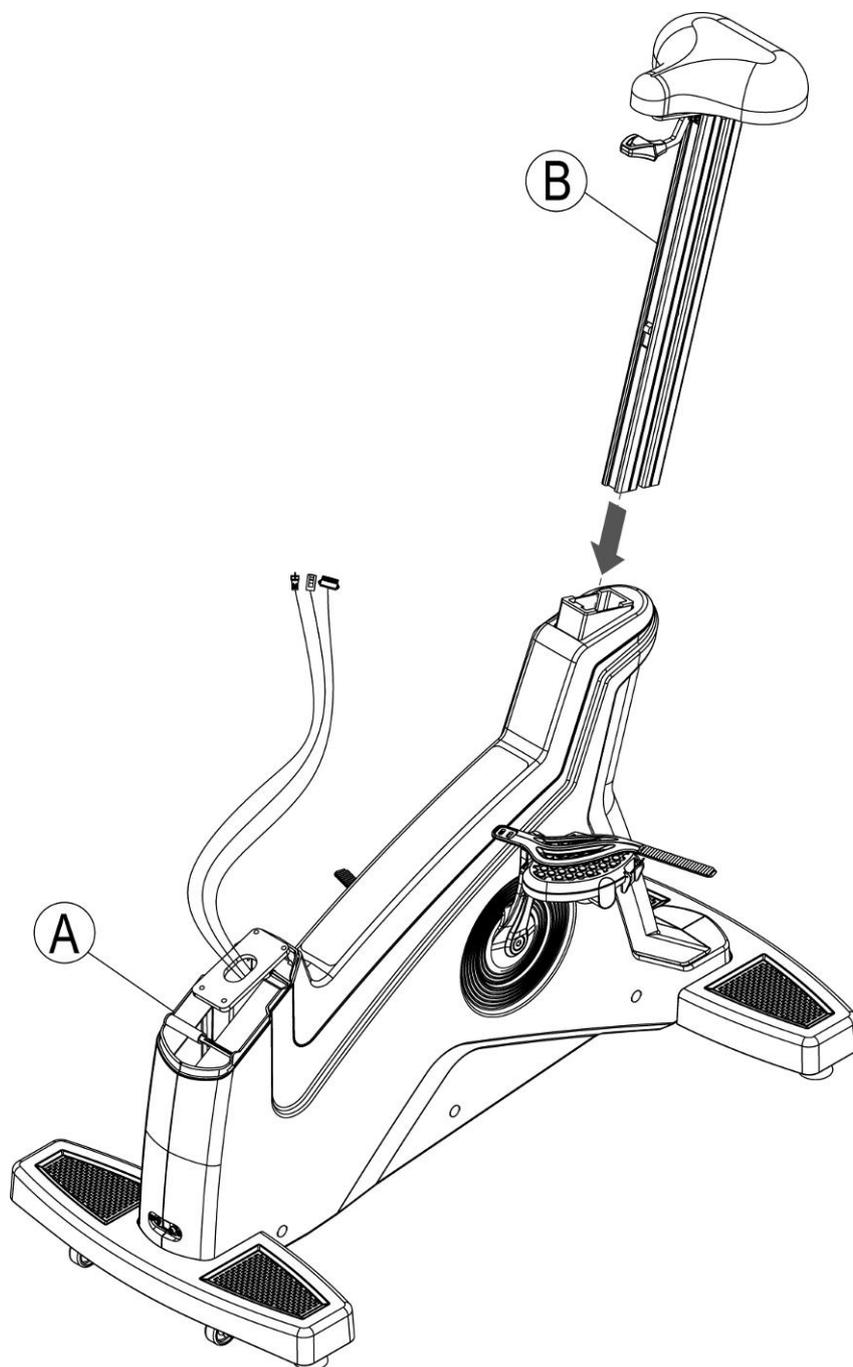
K13.



### 3. Процесс сборки

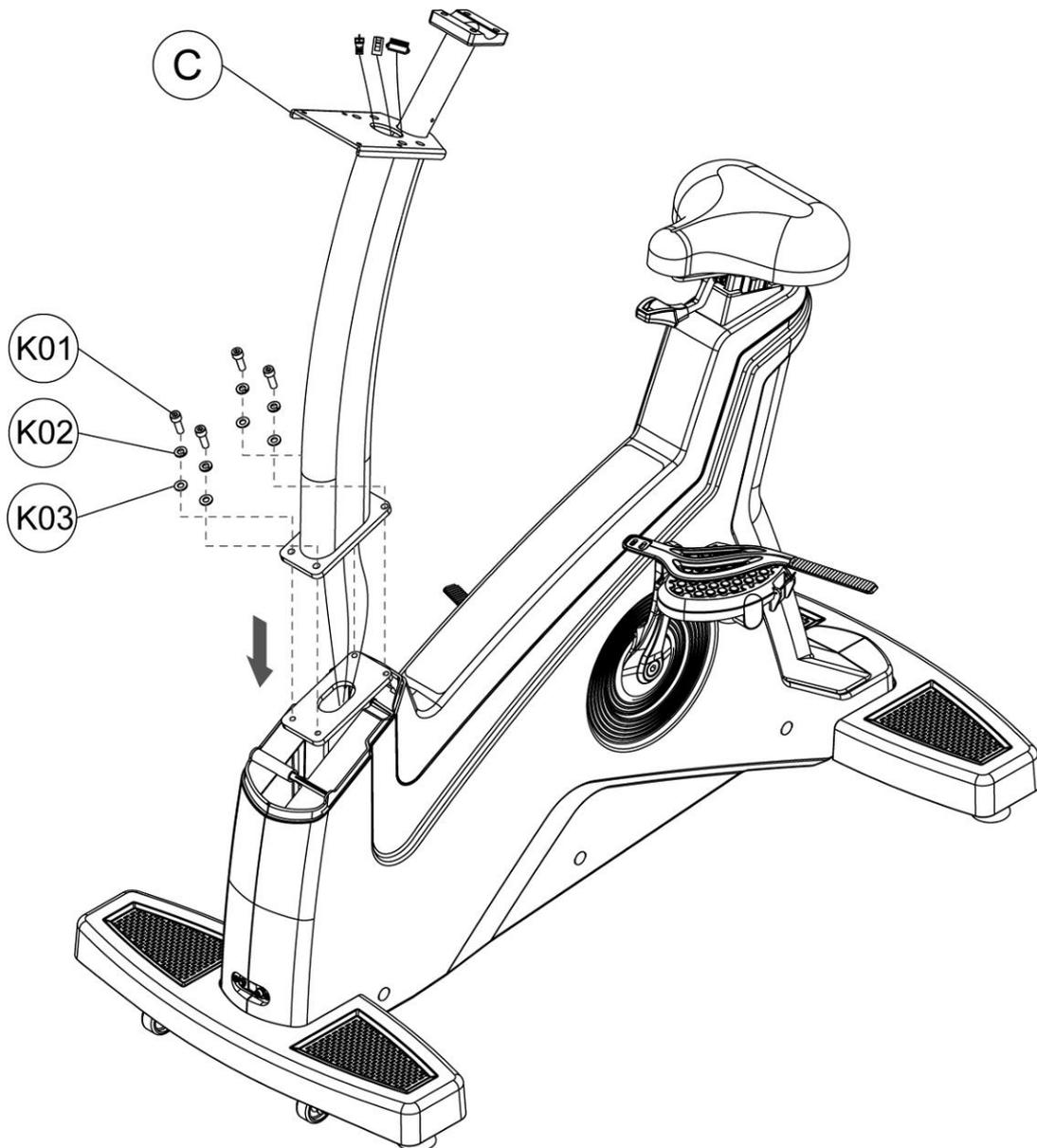
#### ■ Шаг 1 Соединение сиденья с основной рамой

Вставьте сиденье (B) в основную раму (A), как показано на рисунке, и зафиксируйте.



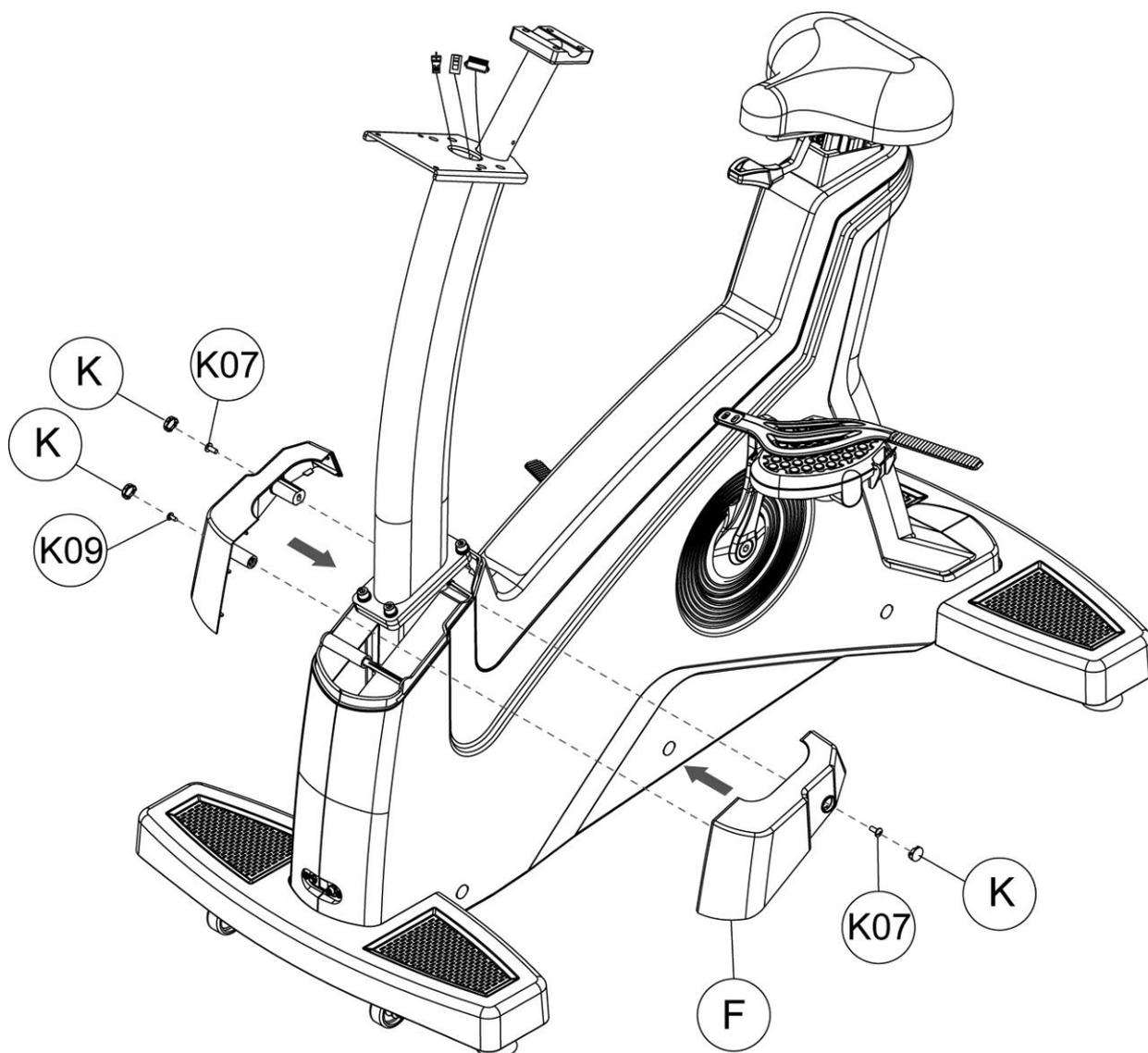
## ■ Шаг 2 Соединение рамы с рулевой стойкой

Проденьте контрольный провод от основной рамы через рулевую стойку, затем закрепите рулевую стойку (С) на раме (А) шестигранным винтом (K01), пружинной шайбой (K02) и плоской шайбой (K03) как показано на рисунке.



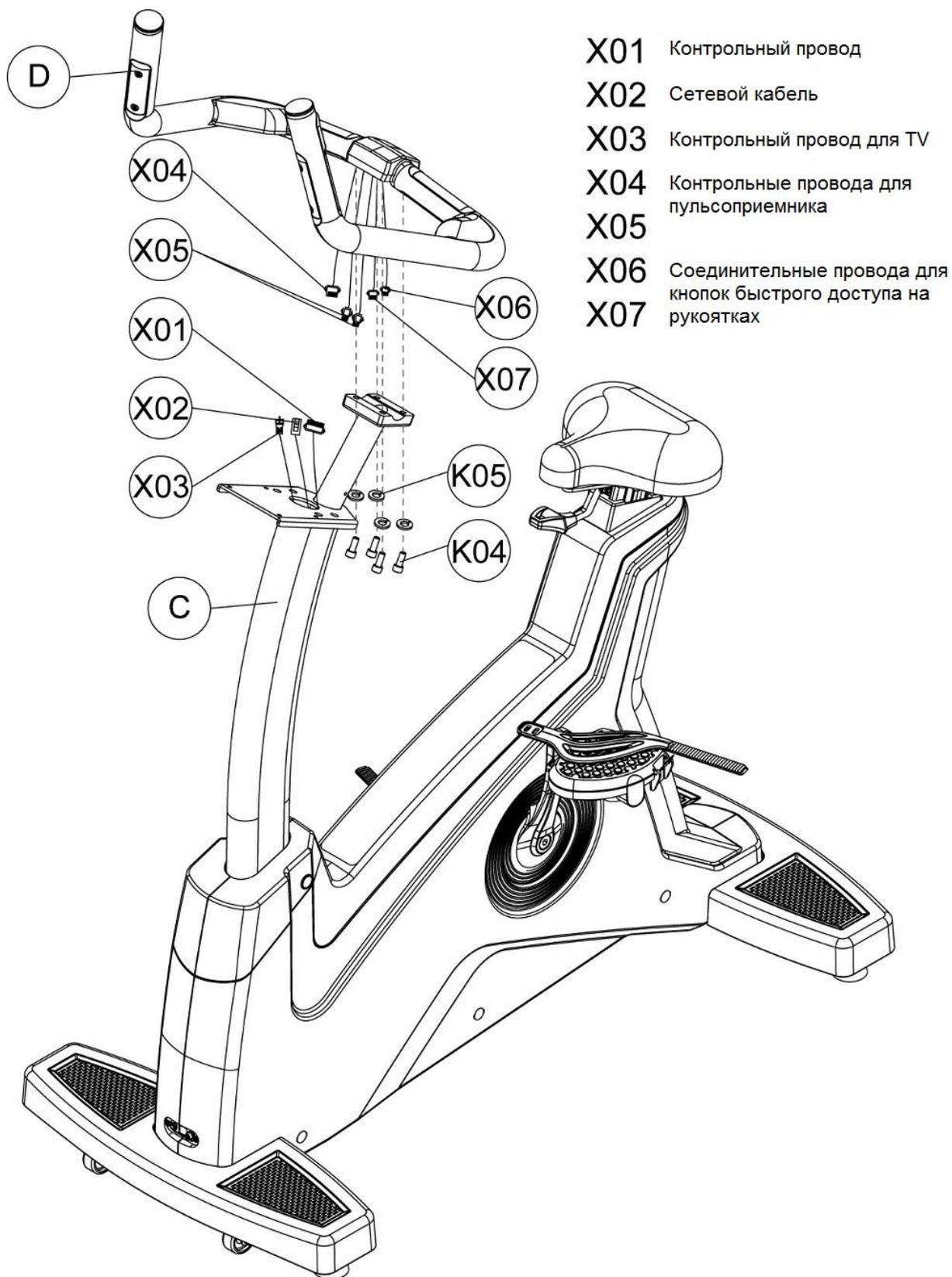
### ■ Шаг 3 Соединение рулевой стойки с декоративными крышками рулевой стойки

Закрепите правую и левую декоративные крышки (F) с помощью поперечного винта (K07) и поперечного самонарезного винта (K09) как показано на рисунке, затем прикрепите заглушки (K).



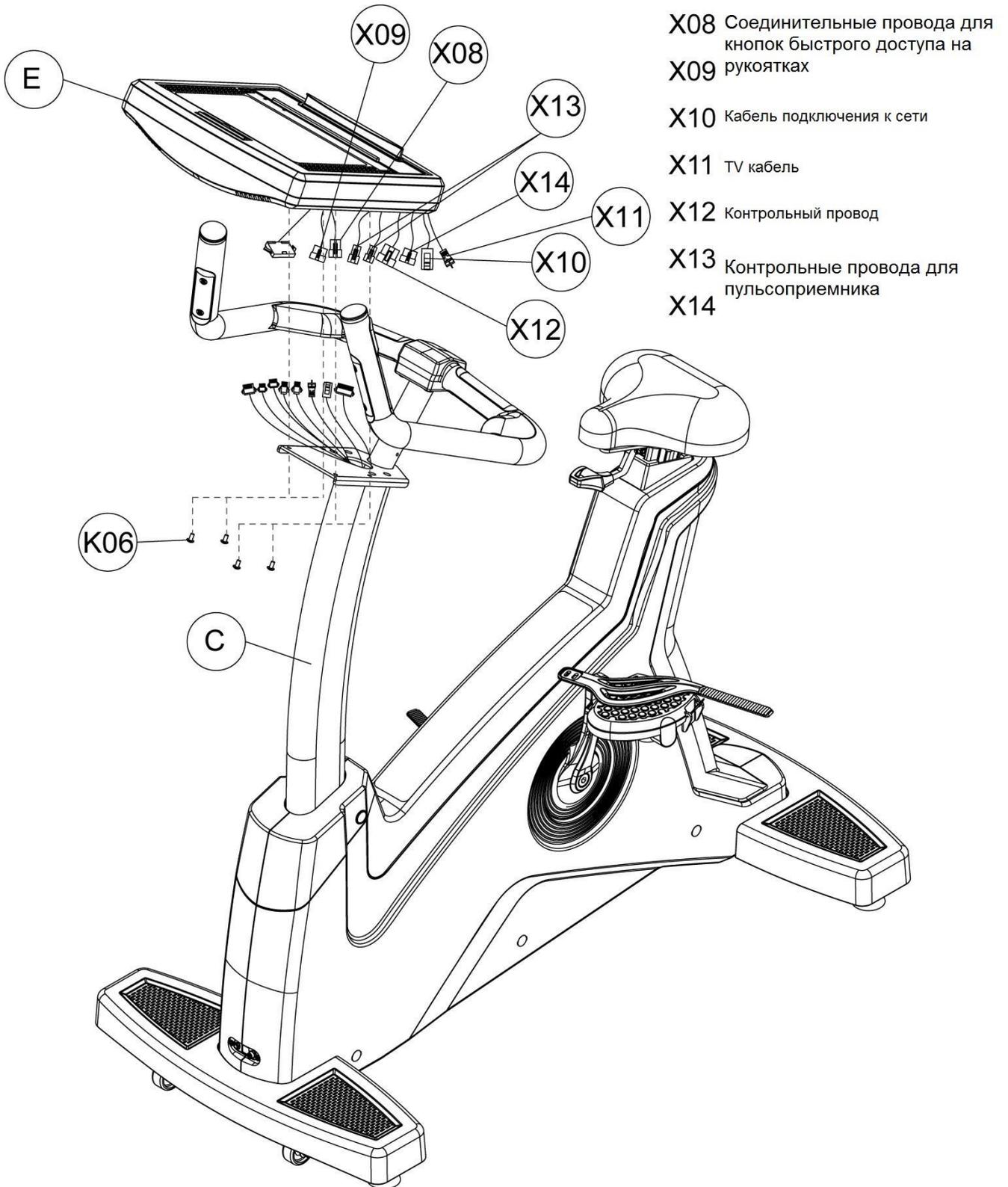
## ■ Шаг 4 Установка руля

Проденьте провода от руля (D) через верхнюю дугу рулевой стойки (C), затем закрепите руль (D) на рулевой стойке (C) с помощью шестигранного винта (K04) и пружинной шайбы (K05).



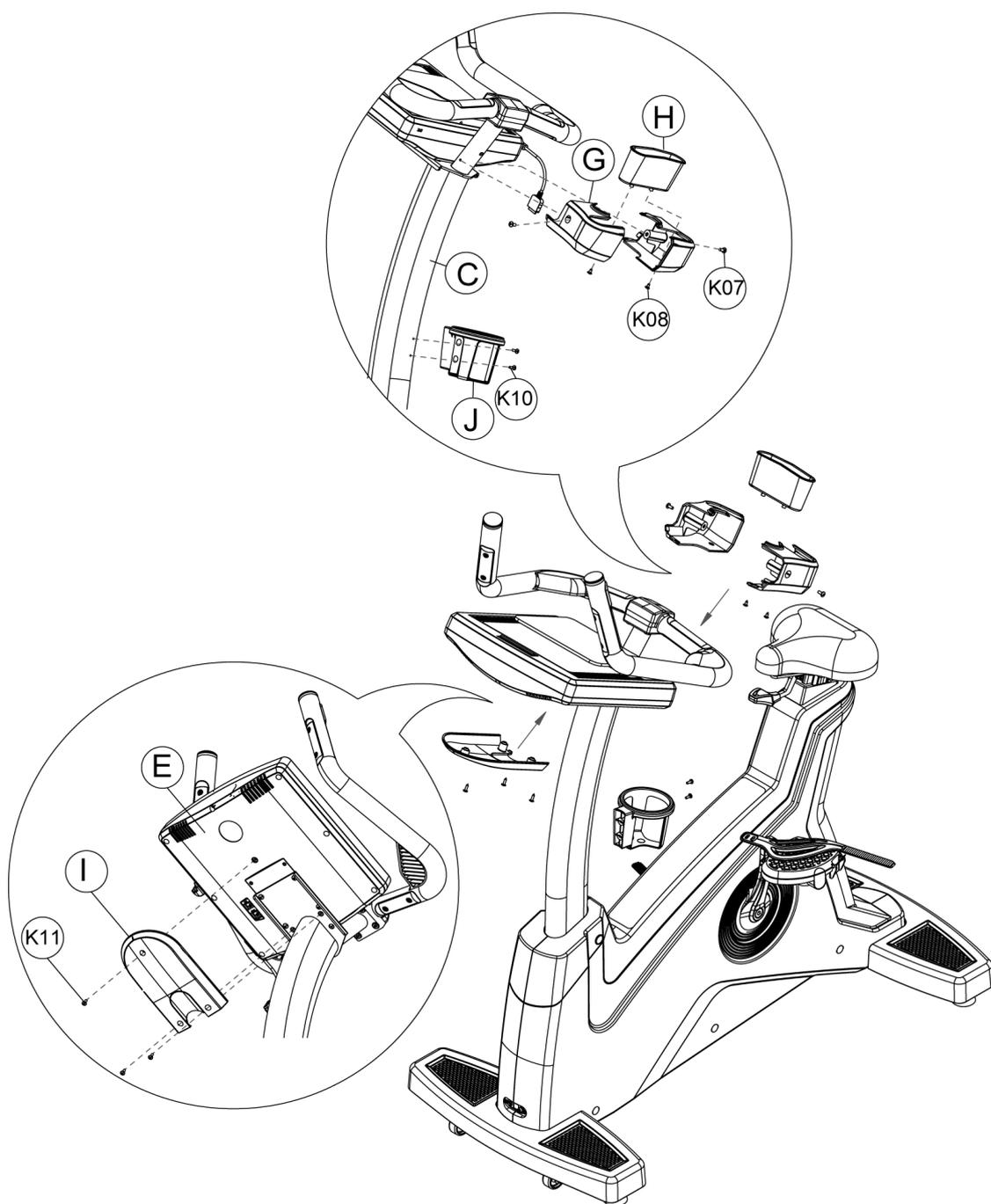
## ■ Шаг 5 Подключение Консоли

Соедините провода консоли (E) с контрольными проводами от рулевой стойки (C), затем закрепите консоль (E) на рулевой стойке (C) с помощью поперечного винта (K06).



## ■ Шаг 6 Соединение декоративной крышки на обратную сторону консоли, держателя для бутылочки и рулевой стойки

Закрепите декоративную переднюю панель консоли (G) на рулевой стойке (C) с помощью поперечного винта (K07), закрепите подставку под аксессуары (H) с помощью поперечного самонарезного винта (K08). Затем зафиксируйте держатель для бутылки (J) на рулевой стойке (C) с помощью поперечного винта (K10). В конце зафиксируйте декоративную крышку на обратную сторону консоли (I) на консоль (E) с помощью поперечного самонарезного винта (K11).



## 4. Инструкция по работе с консолью

---

### 4.1. Характеристики консоли

LED дисплей показывает следующую информацию о тренировке: уровень нагрузки, число оборотов в минуту, дистанцию, мощность в ваттах, скорость (км/мл), время, калории, пульс, данные о выбранной программе тренировок.

1. Имеются 40 уровней нагрузки. Максимальный показатель нагрузки 400Ватт (W) при 60 об/мин (RPM).
2. Вентилятор:
  - В режиме PAUSE, скорость вращения будет автоматически снижаться и вентилятор остановится. Если в течение 20 секунд никаких действий нет, то последует переход в спящий режим и вся информация будет потеряна.
  - Находясь в режиме PAUSE, наступите на педали и достигните частоту вращений более 40 оборотов в минуту (RPM), затем можно возобновить программу и продолжить тренировку.

### 4.2. Окно дисплея при включении и начале тренировки

При включении тренажера на цифровом экране появится строка с данными о версии программного обеспечения и секунду спустя тренажер перейдет в режим готовности к работе Start/steady.

1. Режим Start/steady:
  - После появления на экране информации о версии программы, точечная матрица покажет『---』, а на экране цифрового дисплея появится строка『SELECT PROGRAM OR QUICK START』 «Выберете программу или быстрый старт».
2. Спящий режим :
  - Если в режиме Start/steady Вы не наступаете на педали в течение 30 секунд, цифровой дисплей компьютера отключится, а на точечной матрице начнут последовательно гаснуть светодиоды и тренажер перейдет в Спящий режим.
  - Если во время занятия на тренажере, Вы не наступаете на педали в течение 20 секунд, компьютер перейдет в спящий режим и дисплей отключается автоматически.
  - Если пользователь вращает педали менее 25 оборотов/мин или нажимает любую кнопку на консоли, компьютер переходит в режим Start/steady.

### 4.3. Основные функции кнопок

1. **QUICK START - Быстрый Старт:** Кнопка для запуска программы.
2. **STOP - Стоп:** Кнопка для остановки беговой дорожки во время занятия. Двойное нажатие на кнопку STOP может остановить работу программы.
3. **LEVEL - УРОВЕНЬ ▲:** Кнопка для выбора Профиля (PEOFILE) тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка увеличивает нагрузку.
4. **LEVEL - УРОВЕНЬ ▼:** Кнопка для выбора Профиля (PEOFILE) тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка уменьшает нагрузку.
5. **FAN ON/OFF – Вкл/Выкл Вентилятора:** Кнопка для включения и выключения вентилятора.
6. **LOCK – Блокировка:** Кнопка для остановки бегущей строки.
7. **GOAL – Целевая программа:** быстрый доступ к выбору целевой программы тренировки.
8. **HRC – Режим контроля Частоты Пульса:** быстрый доступ к режиму контроля частоты пульса.
9. **WATT – Режим Целевой Мощности:** быстрый доступ к режиму целевой мощности.
10. **TEST – Программа Фитнес тест:** быстрый доступ к выбору программы Фитнес тест.
11. **P1 – Программа P1:** быстрый доступ к выбору программы P1.
12. **P2 – Программа P2:** быстрый доступ к выбору программы P2.
13. **ENTER – Ввод :** Кнопка для входа в программы и подтверждения установленных значений.
14. **CLEAR - Очистить:** Удаление введенных данных.
15. **ЦИФРЫ от 0~9:** Всего 10 кнопок. С их помощью можно вводить параметры программы, такие как: Возраст, Вес, Время тренировки и т.д. Во время выполнения упражнения можно регулировать уровень нагрузки при помощи этих кнопок.

### 4.4. Описание программ

#### 4.4.1. Ручной режим

1. В ручном режиме (Manual Mode) точечная матрица выведет на экран 『---』, а на экране цифрового дисплея появится строка 『SELECT PROGRAM OR QUICK START (ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ БЫСТРЫЙ СТАРТ)』. Нажмите кнопку QUICK START (Быстрый старт), и начнется отсчет показаний. Используя кнопки

LEVEL▲ и LEVEL▼, Вы можете менять уровень нагрузки. Если частота вращений педалей в минуту меньше 40 оборотов, на экране появится 『RPM↑』, а затем через 5 секунд компьютер перейдет в Режим ПАУЗА (PAUSE).

2. During program works, data windows will show below information:

- В метрической системе измерения 『КМН』: на дисплее 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.
- В английской системе измерения 『MLH』: на дисплее LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

3. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

- В метрической системе измерения 『КМН』:

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『КМН(км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

- В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS(ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH(миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

#### 4.4.2. Режим P1: Программный режим (PROGRAMS mode)

1. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите P1 и точечная матрица выведет на экран 『PROGRAM 1 (Программа 1)』 , а в окне дисплея появится 『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM (Выберите программу с помощью стрелок)』  
『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль).』
2. При помощи кнопок LEVEL▲ or LEVEL▼ Вы можете выбрать PROGRAM 1, PROGRAM 2 или PROGRAM 3. После выбора программы, нажмите ENTER (ввод), чтобы продолжить настройки выбранной программы.
3. Установка веса: На экране дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес)』 . При помощи кнопок 0 – 9 Вы можете ввести свой вес, вводимая величина будет мигающей. Значение веса должно быть в пределах от 30 до 199 кг (70 – 440 фунтов). Все неуместные цифры будут автоматически заменены

максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.

4. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится мигающее минимальное время -10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время)』 . Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут.

Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно изменить время, нажмите CLEAR.

5. Когда программа запущена, Вы можете менять уровень нагрузки при помощи LEVEL▲, LEVEL▼. Всего 4 уровня нагрузки на выбор.
6. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем последует переход в режим Готовности (Start/steady).
7. Во время тренировки, на экране появится:

- В метрической системе измерения 『KMH』: на дисплее 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки 『KMH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.
- В английской системе измерения 『MLH』 : на дисплее LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 -

сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

8. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

- В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMН(км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

- В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS(ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH(миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

#### 4.4.3. Режим P 2: Режим ИНТЕРВАЛ (INTERVALS mode)

1. В режиме Готовности (Start/steady), нажмите P2 и точечная матрица выведет на экран 『INTERVAL 1 (Программа 1)』 , а в окне дисплея появится 『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM (Выберите программу с помощью стрелок)』 и 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить

профиль).

2. Нажатием на LEVEL▲ или LEVEL▼ Вы можете выбрать INTERVAL 1, INTERVAL 2 или INTERVAL 3. После выбора программы нажмите ENTER (ввод), чтобы продолжить настройки выбранной программы.
3. Установка веса: На экране дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес)』. При помощи кнопок 0 – 9 Вы можете ввести свой вес, вводимая величина будет мигающей. Значение веса должно быть в пределах от 30 до 199 кг (70 - 440 фунтов). Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
4. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрице появится мигающее минимальное время -10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время)』. Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно изменить время, нажмите CLEAR.
5. Когда программа запущена, Вы можете менять уровень нагрузки при помощи LEVEL▲、LEVEL▼. Всего 4 уровня нагрузки на выбор.
6. Когда Программа закончится, или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем последует переход в режим Готовности (Start/steady).
7. Во время выполнения тренировки, на экране появится:
8. В метрической системе измерения 『KMH』: на дисплее 『LEVEL』- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』- мощность сначала

за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки 『KM/H』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

9. В английской системе измерения 『ML/H』 : на дисплее LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『ML/H』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

10. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

● В метрической системе измерения 『KM/H』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KM/H(км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

● В английской системе измерения 『ML/H』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『ML/H(миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

#### 4.4.4. Программа Фитнес тест (Fitness test):

1. В режиме Готовности (Start/steady), нажмите TEST и точечная матрица выведет на экран 『Male TEST (для мужчин)』 или 『FEMALE TEST (для женщин)』, а в окне дисплея появится 『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM (Выберите программу с помощью стрелок)』 и 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль)』 .
2. Установка возраста: Нажмите ENTER, чтобы приступить к установке. В окне дисплея появится 『ENTER AGE (Введите возраст)』 . Когда Вы введете нужные показатели при помощи кнопок 0-9, на экране появится мигающее 『AGE (Возраст)= xxx』 . Возраст варьируется от 10 до 99 лет. После того как Вы ввели свой возраст, нажмите ENTER и на экране появится «ОК». Программа запустится и начнется обратный отсчет 10 минут с текущим уровнем нагрузки LEVEL1. Если PRM (частота об/мин) недостаточна, на экране появится 『RPM↑』 и по истечении 5 секунд осуществится переход в режим Паузы (PAUSE).
3. Во время теста на экране Вы увидите текущий уровень LEVEL 1, но Вы не сможете его изменить кнопками Up (вверх) или Down (вниз).
4. Таблица пульса:

МУЖЧИНЫ					
ВОЗРАСТ	ЧАСТОТА ПУЛЬСА				
<35	>=186	>=170	>=139	>=129	<129

<45	>=183	>=165	>=124	>=112	<112
<55	>=186	>=167	>=127	>=100	<100
>=55	>=188	>=165	>=129	>=107	<107
<b>РЕЗУЛЬТАТ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

<b>ЖЕНЩИНЫ</b>					
<b>ВОЗРАСТ</b>	<b>ЧАСТОТА ПУЛЬСА</b>				
<35	>=197	>=181	>=150	>=140	<140
<45	>=212	>=197	>=161	>=150	<150
<55	>=228	>=212	>=181	>=169	<169
>=55	>=238	>=223	>=197	>=181	<181
<b>РЕЗУЛЬТАТ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

5. Во время выполнения тренировки, на экране появится:

- В метрической системе измерения 『КМН』: на дисплее 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.
  - В английской системе измерения 『MLH』 : на дисплее 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.
6. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея появится бегущими строками следующая информация :

- В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM (км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH (км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

- В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL(ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS=0.0』

#### 1.4.5. Контроль зоны пульса (HRC):

1. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите HRC, и на экране появится пульсирующая картинка «Сердца», а затем на экране дисплея появится надпись 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE. (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль)』 .
2. Нажмите ENTER, и на экране точечной матрицы появится мигающие 60%, а на экране появится надпись 『PRESS LEVEL UP/DOWN TO SELECT PROFILE (Нажмите вверх/вниз, чтобы выбрать Профиль). Вы можете выбрать другой Профиль HRC при помощи кнопок LEVEL ▲ or LEVEL ▼. Всего существует 6 режимов контроля Частоты Пульса: 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%.
3. При выборе показателя Частоты Пульса выбранное значение будет мигать в окне дисплея. Нажмите ENTER для установки профиля.
4. Установка возраста: На точечной матрице появится мигающий исходный возраст

30 лет. В окне дисплея появится 『ENTER AGE (Введите возраст)』 . Введите показатели от 10 до 99 при помощи кнопок 0-9, где 10 минимальное значение, а 99 максимальное. Возрастной диапазон составляет от 10 до 99 лет. После того, как Вы ввели свой возраст, нажмите ENTER.

5. Формула для расчета Целевой зоны пульса =  $(220 - \text{индивидуальный возраст}) \times \text{процентная величина нагрузки}$ .

6. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится мигающее минимальное время: 10 мин, а на экране дисплея 『ENTER

TIME (Введите время)』 . Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут.

Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, где 10 минимальное значение, а 60 максимальное, затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. На экране в течение 2-х секунд появится мигающий «Целевой показатель пульса».

7. Когда Программа закончится или во время ее выполнения, нажмите кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений по 2 секунды на каждое, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Steady).

8. Во время тренировки, на экране появится :

- В метрической системе измерения 『KMН』 :

На дисплее 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин.,

『DIST』 - расстояние и 『WAT』 - мощность сначала за одну секунду, а затем

появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『KMН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

- В английской системе измерения 『MLH』 :

На дисплее 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин.,

『DIST』- расстояние и 『WAT』- мощность за одну секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

9. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится :

- В метрической системе измерения 『KMH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS(ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH (км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

- В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML (миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

10. Режим Контроля Зоны Пульса:

Первоначально заданная нагрузка равна 50 Вт., когда электронный приемник

уловит сигнал вашего пульса, показатель будет оцениваться 1 раз в 10сек.

- Во время тренировки программа сравнивает ваш пульс с целевым показателем пульса и автоматически увеличивает или уменьшает нагрузку WATT(мощность) для достижения целевого пульса:  
Если фактическое значение пульса  $\leq$  целевого на 15, нагрузка будет автоматически увеличиваться на 20, и постепенно может увеличиться до 400WATT.  
Если фактическое значение пульса  $\leq$  целевого на 5, нагрузка будет автоматически увеличиваться на 10, и постепенно может увеличиться до 400WATT.  
Если фактическое значение пульса  $\geq$  целевого на 5, нагрузка будет автоматически понижаться на 20, и постепенно может снизиться до 50 Вт.  
Если фактическое значение пульса  $\geq$  целевого на 15, нагрузка будет автоматически понижаться на 20, и постепенно может снизиться до 50 Вт.  
Если фактическое значение пульса  $\geq$  целевого на 30, программа будет снижать нагрузку до 50 Вт. Если фактическое значение  $\leq$  целевого на 5 программа будет продолжать работу.
- Если во время тренировки программа не уловила ваш пульс, Вы увидите на экране "NO PULSE (НЕТ пульса)". Если пульса нет в течение 60 секунд, компьютер переходит в режим PAUSE mode.
- Если PRM (частота об/мин) меньше 40, на экране появится 『RPM↑』 и компьютер перейдет в режим PAUSE через 5 секунд.
- Режим Контроля Зоны Пульса работает только с нагрудным датчиком пульса. Ручной датчик пульса в этом режиме не работает.
- Во время тренировки на экране появится заданный уровень LEVEL1. Кнопки Up(вверх) и Down (вниз) в данном случае не изменят уровень нагрузки.

#### 1.4.6. Режим Целевой Мощности (WATT mode) :

1. В режиме Готовности (Start/Steady) нажмите WATT, на экране точечной матрицы появится: 『WATT』, а затем на экране дисплея: 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль)』
2. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор режима Целевой Мощности. На экране появится: 『ENTER WATT (введите мощность)』. При помощи кнопок 0 – 9

введите показатель Целевой Мощности. На дисплее появится: 『WATTS =xxx』 .

Мощность варьируется от 25 до 400 Ватт. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным показателем (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.

3. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится мигающее минимальное время: 10 мин, а на экране дисплея 『ENTER

TIME (Введите время)』 . Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут.

Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным показателем (в указанных пределах).

4. После запуска программы текущий уровень нагрузки, LEVEL будет равен 1, и он будет изменяться на 1 ступень каждую минуту. Если частота вращений педалей в минуту меньше 40 оборотов, на экране появится 『RPM↑』 а затем через 5 секунд компьютер перейдет в режим PAUSE.
5. Если по завершению Программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Steady).
6. Во время тренировки, на экране появится:

- В метрической системе измерения 『KMH』 :

На дисплее 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин,

『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1 секунду, а затем

появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『KMH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

- В английской системе измерения 『MLH』 :

На дисплее 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

7. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

В метрической системе измерения 『KMH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』	『HHMMSS (ЧЧММСС)=0.00.00』
『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』	『KM (км) = 0.0』
『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』	『KMH (км/ч) = 0.0』
『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』	『KCAL (ккал) = 0.0』
『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』	『WATTS (Вт) = 0.0』
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』	『METS= 0.0』

В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』	『HHMMSS (ЧЧММСС) =0.00.00』
『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』	『ML (миль) = 0.0』
『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』	『MLH (миль/час) = 0.0』
『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』	『KCAL (ккал) = 0.0』
『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』	『WATTS (Вт) = 0.0』
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』	『METS=0.0』

8. Режим Контроля Мощности :

- Если во время тренировки, PRM (частота об/мин) меньше 25W, на экране появится 『RPM ↑』 .
- Если во время тренировки PRM (частота об/мин) больше 400W, на экране появится 『RPM ↓』 .
- Если во время тренировки LEVEL (уровень) достиг 20, а значение Мощности не достигло целевого показателя, на экране появится 『RPM↑』 .
- В процессе выполнения упражнения программа оценивает Мощность (WATT) каждые 10 секунд тренировки и автоматически увеличивает или уменьшает уровень нагрузки LEVEL (Уровень) для достижения целевой Мощности.

Целевое значение WATT : 『фактическая Мощность  $\leq$  целевой Мощности на 75』 , во время тренировки LEVEL (уровень) будет автоматически увеличиваться на 3, и может прийти до максимального значения LEVEL 20.

Целевое значение WATT : 『фактическая Мощность  $\leq$  целевой Мощности на 50』 , во время тренировки LEVEL (уровень) будет автоматически увеличиваться на 2, и может прийти до максимального значения LEVEL 20.

Целевое значение WATT : 『фактическая Мощность  $\leq$  целевой Мощности на 15』 , во время тренировки LEVEL (уровень) будет автоматически увеличиваться на 1, и может прийти до максимального значения LEVEL 20.

Целевое значение WATT : 『фактическое Мощность  $\geq$  целевой Мощности на 15』 , во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически снижаться на 1, и может снизиться до максимального значения LEVEL 1.

Целевое значение WATT : 『фактическое Мощность  $\geq$  целевой Мощности на 50』 , во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически снижаться на 2, и может снизиться до максимального значения LEVEL 1.

Целевое значение WATT : 『фактическое Мощность  $\geq$  целевой Мощности

на 75』, во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически снижаться на 3, и может снизиться до максимального значения LEVEL 1.

#### 1.4.7. Целевые программы – (GOAL Mode)

1. В режиме готовности (Start/Steady) нажмите GOAL (Цель) чтобы выбрать цель тренировки: 『1.TIME (Время) 2.DISTANCE (Дистанция) или 3.CALORICES (Калории)』 .
2. Выбрав цель тренировки кнопками 1, 2 или 3, нажмите ENTER.
3. Установка возраста: На точечной матрице появится мигающий исходный возраст 30 лет, а в окне дисплея 『ENTER AGE (Введите возраст)』 . Когда Вы введете нужные показатели при помощи кнопок 0-9, на экране появится мигающая 『AGE (Возраст)= xxx』 . Возраст варьируется от 10 до 99 лет, где 10 минимальное значение, а 99 максимальное. После того как Вы ввели нужные показатели, нажмите ENTER.
4. Установка веса: На экране дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес)』 . При помощи кнопок 0 – 9 введите свой вес, вводимая величина будет мигающей. Значение веса должно быть в пределах от 30 до 199 кг (70 - 440фунтов). Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
5. Установка Целевых программ включает в себя установку одного из следующих пунктов:
  - Установка времени тренировки: На экране точечной матрице появится мигающее минимальное время -10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время)』 . Продолжительность тренировки от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
  - Установка дистанции: На экране точечной матрице появится мигающее значение 10 км, а в окне дисплея 『ENTER DISTANCE (введите дистанцию)』 . Используйте кнопки 0-9, чтобы задать нужное расстояние от 1 до 99,9 км.

Нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.

- Установка калорий: На экране точечной матрицы появится мигающее значение калорий, а в окне дисплея 『ENTER CALORIES (введите калории)』 .

Используйте кнопки 0-9, чтобы задать количество калорий, которое Вы хотите потерять в пределах от 1-999ккал. Нажмите ENTER , чтобы сохранить данные и запустить программу.

6. Во время тренировки можно изменять уровень нагрузки кнопками LEVEL▲ , LEVEL▼ . Всего 20 уровней (L1-L20).
7. Если по завершению Программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP , то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля. На экране появится соответствующая статистика упражнений по 2 секунды на каждое, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Steady).
8. Во время тренировки, на экране появится :

- В метрической системе измерения 『KMH』 :

На дисплее 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин,

『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1секунду, а затем

появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『KMH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

- В английской системе измерения 『MLH』 :

На дисплее 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин,

『DIST』 - дистанция и 『WAT』 - мощность сначала за 1секунду, а затем

появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

9. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится :

- В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки)=』 『HHMMSS (ЧЧММСС)=0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция)=』 『KM (км)=0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMН(км/ч)=0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

- В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME(Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) =0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML (миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL(ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

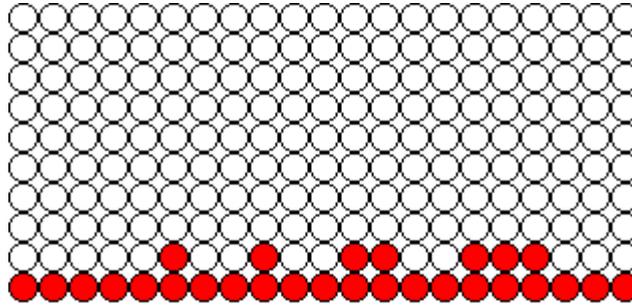
『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

## 5. Заставки профилей:

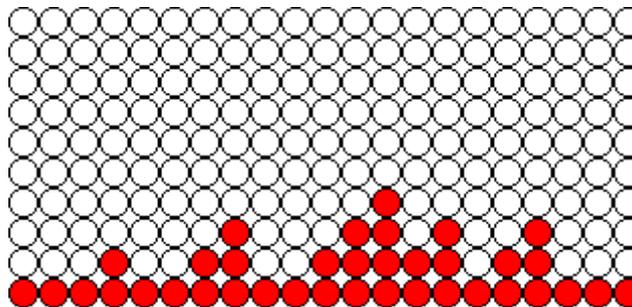
---

### 5.1. Р 1:

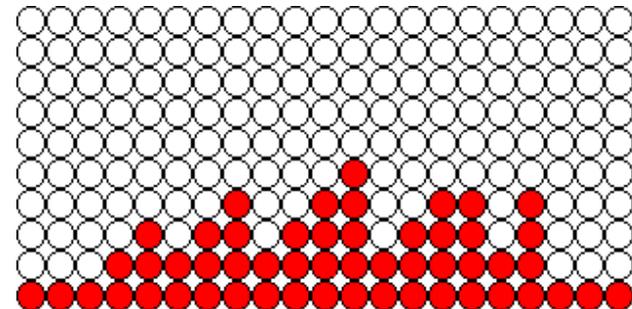
ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 1



ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 2

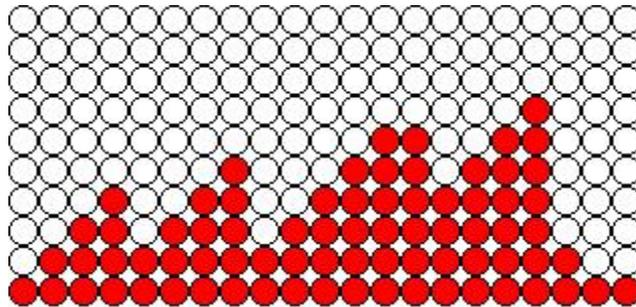


ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 3

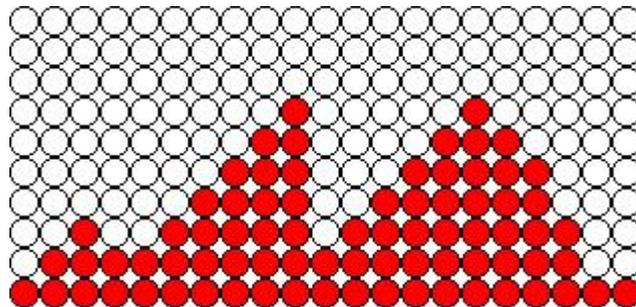


5.2. P 2:

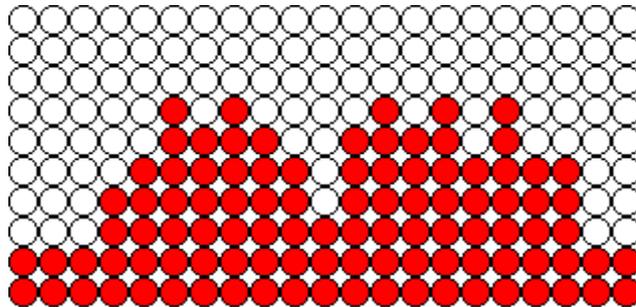
ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 1



ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 2

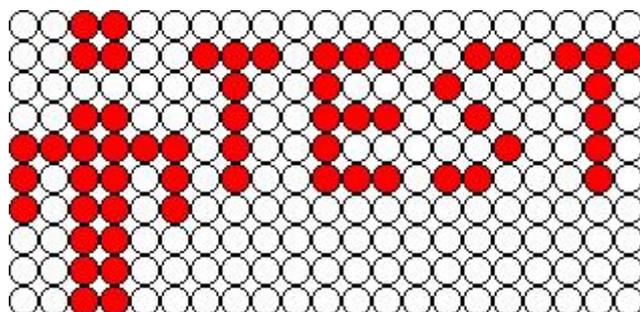


ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 3

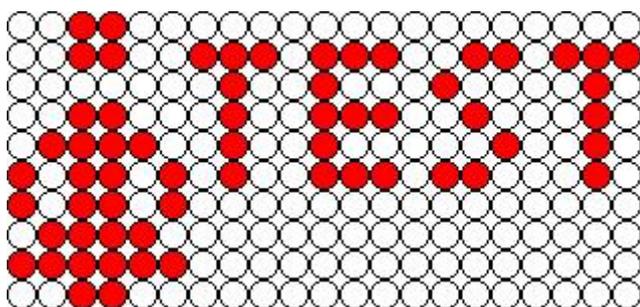


### 5.3. Тестовые заставки:

#### ФИТНЕСС ТЕСТ



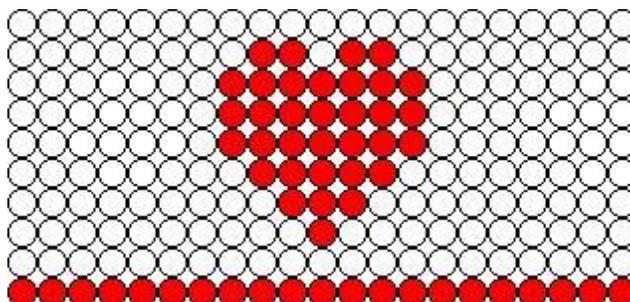
TEST-мужчины



TEST-женщины

### 5.4. HRC:

#### HRC(Контроль частоты пульса)



### 5.5. WATT:

#### WATT CONTROL(Контроль мощности)

