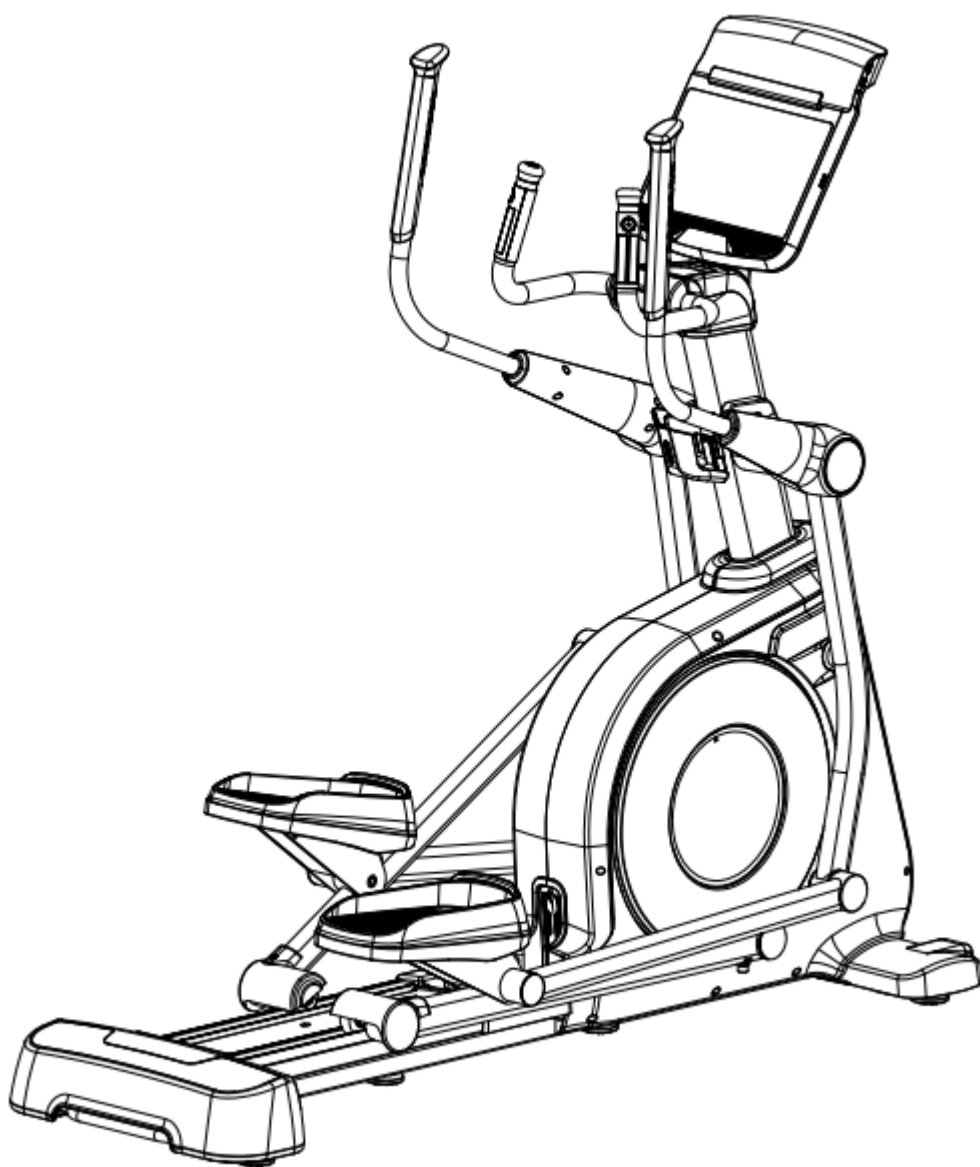


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Protrain K9003TW-LED

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.

Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

Технические характеристики данного тренажера могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед началом

Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер! Для безопасности и лучших результатов перед началом использования оборудования внимательно прочитайте руководство.

Перед сборкой, извлеките все компоненты из коробки и убедитесь, что все детали, входящие в комплект, в наличии. Инструкция по сборке изложена поэтапно и с иллюстрациями.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ПРОЧЛИ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- 01- Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения, убедитесь, что тренажер безопасен для эксплуатации.
- 02- Установите тренажер на ровную сухую поверхность, не допускайте попадания влаги и воды.
- 03- Подложите что-нибудь (например, резиновый коврик или деревянную доску) под тренажер в месте сборки, чтобы избежать загрязнения и пр.
- 04- Перед тем, как начать тренировку, уберите всё вокруг тренажера в радиусе 2 метров.
- 05- Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода а тренажером. Используйте только прилагаемые или рекомендуемые инструменты для сборки или ремонта тренажера. После тренировки сразу протирайте тренажер от пота.
- 06- Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на Ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы тренировок. Он определит максимальные показатели (пульса, мощности, продолжительности тренировки), до которых Вы можете тренироваться, а также предоставит точную информацию во время выполнения программы тренировок. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
- 07- Пользуйтесь тренажером только, если он находится в исправном состоянии. Используйте только оригинальные детали для любого вида ремонта.
- 08- На тренажере одновременно может тренироваться только один человек.
- 09- Носите только спортивную одежду и обувь во время тренировки. Ваша обувь должна быть подходящей именно для этого вида тренировок.
- 10- Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.
- 11- Дети и люди с физическими дефектами могут пользоваться тренажером только в присутствии других людей, которые могут оказать помощь.
- 12- Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот.
- 13- Чтобы снизить риск поражения электрическим током, возникновения пожара, получения ожогов или других возможных травм, изучите данное руководство, а также примите необходимые меры предосторожности до начала тренировок.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ / Максимальный вес пользователя: 180 кг

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	43	Подставка для аксессуаров	1
2	Стойка	1	44	Резинка	2
3L/R	Рычаг	1 пара	45	Нажимная ручка	1
4L/R	Рычаг педали	1 пара	46	Алюминиевый наконечник 1	2
5L/R	Соединительная рама	1 пара	47	Алюминиевый наконечник 2	1
6	Направляющий рельс	1	48	Стопорное кольцо ручки	1
7	Центральные рукоятки	1	49	Подшипник 6205-RZ	8
8	Рама консоли	1	50	Самоцентрирующийся шариковый подшипник 2205	2
9	Колено соединительной рамы	2	51	Подшипник 6004Z	4
10	Винты с внутренним шестигранником M12 X70	2	52	Подшипник 6003 – 2RS	4
11	Винты с внутренним шестигранником M12 X80	2	53	Подшипник 6000	4
12	Винты с внутренним шестигранником M8 X15	4	54	Направляющий рельс	2
13	Болт с шестигранной головкой M10x65	2	55L/R	Крышка стойки	1 пара
14	Винт с внутренним шестигранником M8 X15	5	56	Крышка регулируемой рамы	1
15	Винт с внутренним шестигранником M10 X25	4	57	Крышка направляющего рельса	1
16	Винт с внутренним шестигранником M8 X20	6	58	Крышка заднего стабилизатора	1
17	Винт с внутренним шестигранником M8 X70	2	59	Крышка переднего стабилизатора	1
18	Винт с внутренним шестигранником M8 X25	1	60	Задняя крышка консоли	1
19	Шуруп с крестообразным шлицем M6X15	12	61L/R	Педаль	1 пара
20	Шуруп с крестообразным шлицем M5X15	4	62L/R	Крышки роликов	1 пара
21	Шуруп с крестообразным шлицем M5X15	8	63	Заглушка	4
22	Болт с шестигранной головкой M5x35	1	64	Заглушка рычага	2
23	Шуруп с крестообразным шлицем ST4.2X18	15	65a/b	Левая крышка рычага	1 пара
24	Шуруп с крестообразным шлицем ST4X16	10	66a/b	Правая крышка рычага	1 пара
25	Шестигранная гайка M16*1.5	2	67L/R	Крышка вращающейся трубки	1 пара
26	Пружинная шайба d8	11	68	Рукоятка, покрытая пенопластом	2
27	Пружинная шайба D10	4	69	Роликовая распорная втулка	2
28	Пружинная шайба D12	2	70	Ролик	2
29	Изогнутая шайба	4	71	Регулируемая накладка	6
30	Плоская шайба D12 XD24 X2	6	72	Нейлоновая втулка	2
31	Плоская шайба D10 XD20 X2	8	73	Ролик направляющего рельса	2
32	Плоская шайба D8 XD32 X2	6	74	Погружная втулка для ручки	1
33	Плоская шайба D8 XD16 X1.5	11	75	Фланцевая распорная втулка	4
34	Плоская шайба D5 XD10 X1	3	76	Верхняя крышка консоли	1
35	Консоль	1	77	Нижняя крышка консоли	1

36	Гайка с нейлоновой вставкой M12	2	78	Передняя крышка консоли	1
37	Гайка с нейлоновой вставкой M10	2	79	Провод контактного датчика	2
38	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3	80	Соединительный провод датчика управления 1	1
39	Гайка с нейлоновой вставкой M5	1	81	Соединительный провод датчика управления 2	1
40	Винт с внутренним шестигранником M10 X25	2	82	Соединительный провод светового датчика 1	1
41	Винт с внутренним шестигранником M8 X25	1	83	Соединительный провод светового датчика 2	1
42	Болты с внутренним шестигранником M5X4	2	84 85	Торцевая крышка Адаптор	1

ПРИМЕЧАНИЕ:

Большая часть деталей упакована отдельно, но некоторые компоненты оборудования предварительно собраны. В этом случае, достаньте/разберите деталь и переустановите так, как этого требует инструкции по сборке.

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

Прежде чем приступить к работе, полностью ознакомьтесь с руководством и процессом сборки.

Несмотря на то, что данное изделие может быть собрано одним человеком, мы рекомендуем обратиться за помощью к другому человеку. Это особенно удобно при сборке нескольких деталей одновременно или перемещении оборудования.

Совет по сборке: всегда предварительно подготавливайте детали, необходимые для следующего этапа сборки.

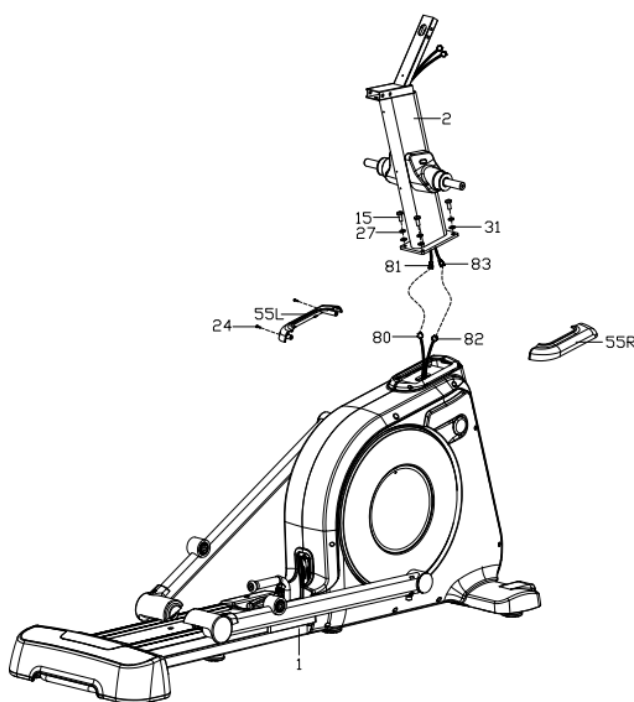
ИНСТРУКЦИЯ К СБОРКЕ

Шаг первый:

А: Подключите соединительный провод датчика управления 1 (80) к соединительному проводу датчика управления 2 (81), а соединительный провод светового датчика 1 (82) к соединительному проводу светового датчика 2 (83).

В. Зафиксируйте крышку стойки (2) на основной раме (1) с помощью винтов с внутренним шестигранником M10 X25 (15), пружинных D10 (27) и плоских D10 XD20 X2 (31) шайб.

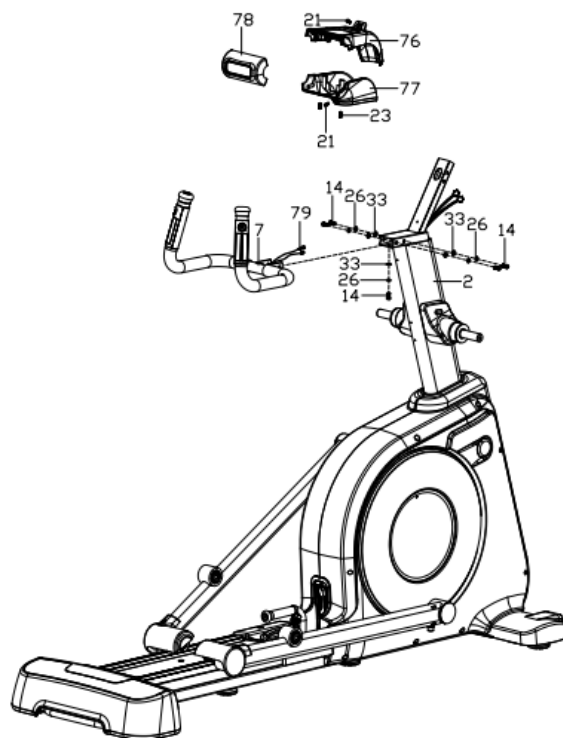
С. сначала вставьте крышку (55L/R) в отверстие крышки основной рамы (1), затем зафиксируйте крышку (55L/R) на основной раме (1) с помощью шурупа с крестообразным шлицем (24).



Шаг второй:

А. Сначала протяните провод контактного датчика (79) через стойку (2), затем зафиксируйте центральные рукоятки (7) на стойке (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником M8 X15 (14), пружинных D8 (26) и плоских D8 XD16 X1.5 (33) шайб.

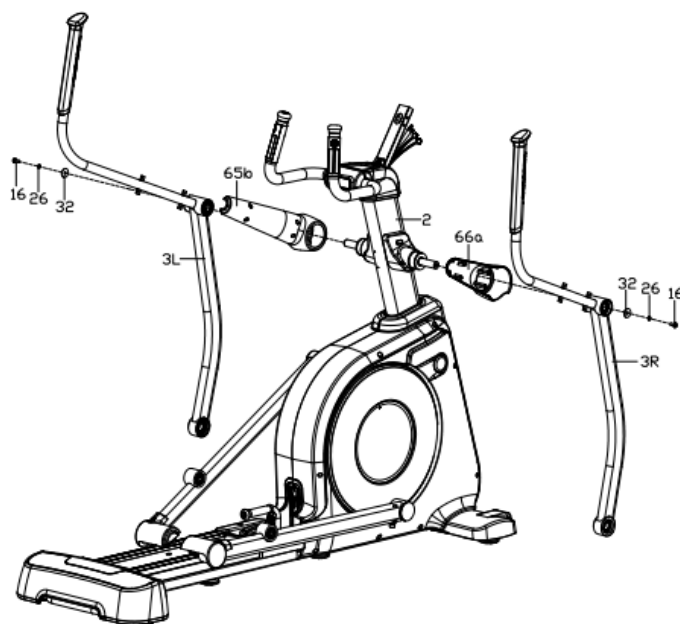
В. Сначала зафиксируйте верхнюю (76) и нижнюю (77) крышки консоли на стойке (2) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M5X15 (21) и шурупов с крестообразным шлицем ST4.2X18 (23), затем прикрутите переднюю крышку консоли (78) к верхней (76) и нижней (77) крышкам.



Шаг третий:

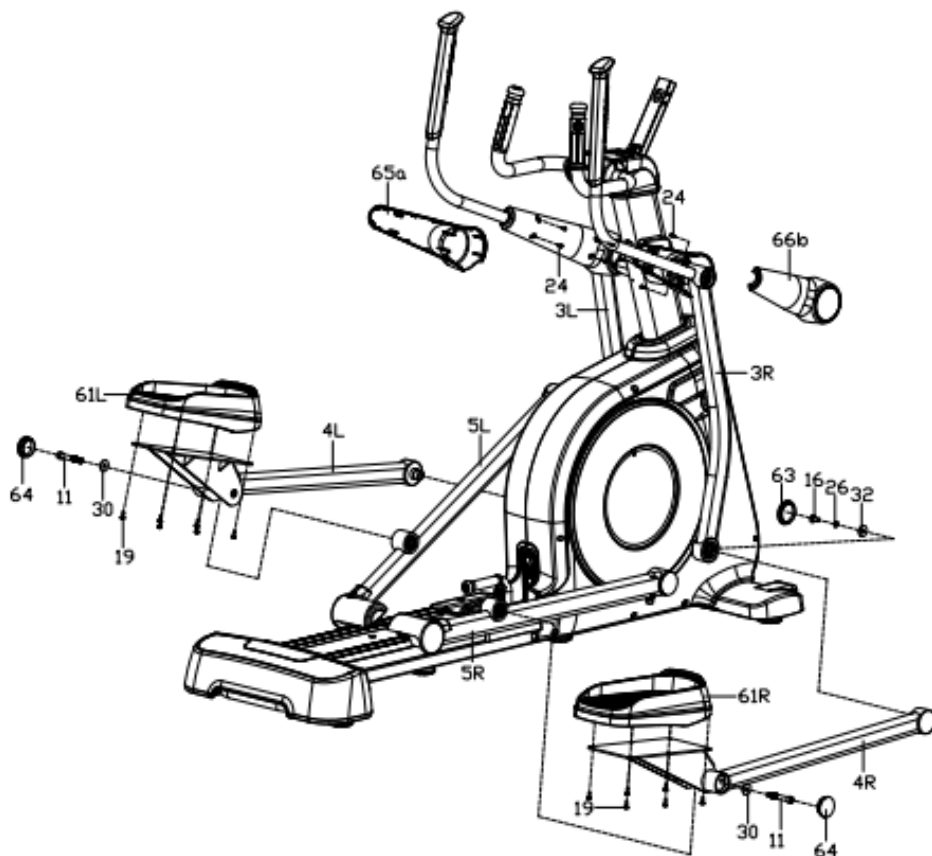
А. Установите левую (65b) и правую (66a) крышки рычагов на длинную ось стойки (2).

В. Зафиксируйте рычаги (3L/R) на длинной оси стойки (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником M8 X20 (16), пружинных D8 (26) и плоских D8 XD32 X2 (32) шайб.



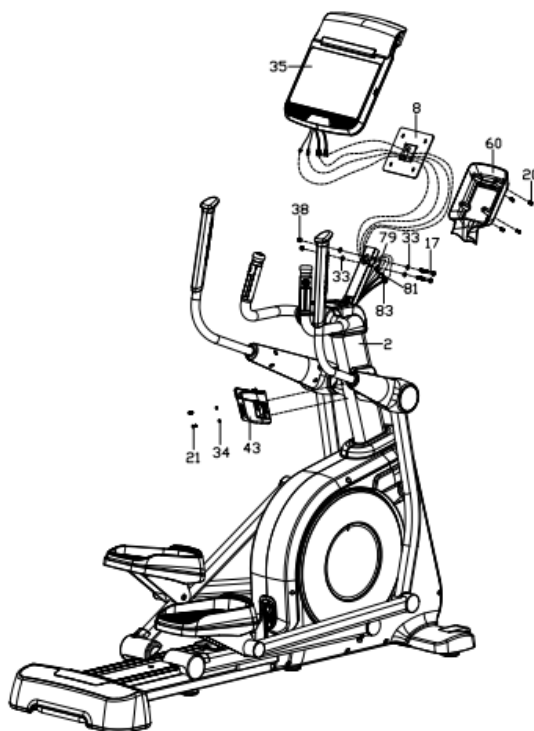
Шаг четвертый:

- A. Соедините рычаги (3L/R) с рычагами педалей (4L/R), используя винты с внутренним шестигранником M8 X20 (16), пружинные D8 (26) и плоские шайбы D8XD32 X2 (32). (Примечание: не фиксируйте их плотно.)
- B. Сначала предварительно зафиксируйте рычаги педалей (4L/R) на соединительных рамах (5L/R) с помощью винтов с внутренним шестигранником M12 X80 (11) и плоских шайб D12XD24 X2 (30), затем затяните все незатянутые винты с внутренним шестигранником M8 X20 (16) и винты с внутренним шестигранником M12 X80 (11).
- C. Установите заглушки (63) на рычагах (3L/R) и заглушки (64) на рычагах педалей (4L/R).
- D. Плотно зафиксируйте левую (65a/b) и правую (66a/b) крышки на рычагах (3) с помощью шурупов с крестообразным шлицем ST4X16 (24).
- E. Плотно зафиксируйте педали (61L/R) на рычагах педалей (4L/R) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M6X15 (19).

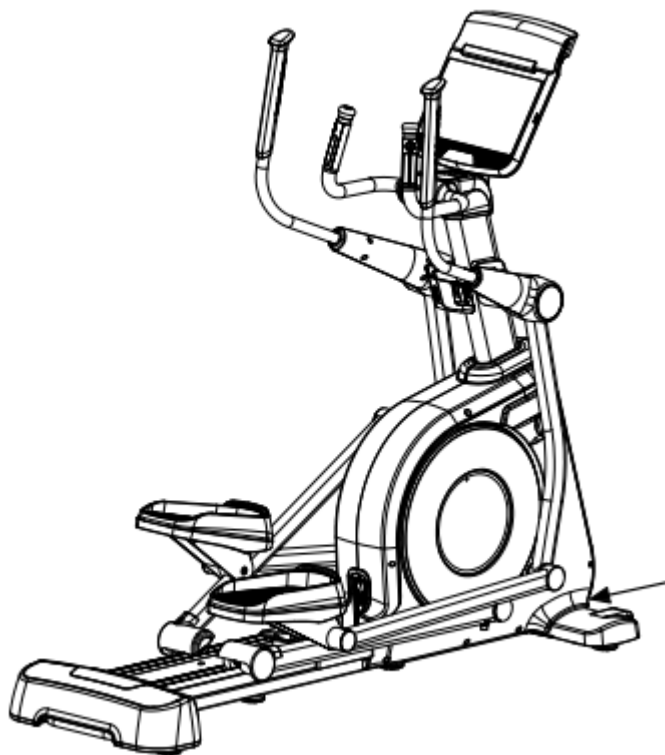


Шаг пятый:

- A. Зафиксируйте раму консоли (8) на стойке (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником M8 X70 (17), плоских шайб D8 XD16 X1,5(33) и гаек с нейлоновой вставкой M8 (38).
- B. Сначала протяните провода консоли (35) чрез раму консоли (8) и отверстие в стойке (2) подсоедините провод контактного датчика (79), соединительный провод датчика управления 2 (81), соединительный провод светового датчика 2 (83) с проводами консоли (35) соответственно.
- C. Зафиксируйте консоль (35) на раме (8), плотно затяните консоль (35) и заднюю крышку консоли (60) на раме (8) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M5X15 (20).
- D. Плотно зафиксируйте подставку для аксессуаров (43) на стойке (2) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M5X15 (21) и плоских шайб D5 XD10 X1(34).



Примечание: аккумулятор в автономном оборудовании потребляет электроэнергию, даже когда оборудование не используется длительное время или используется неразумно. Если экран гаснет сразу после того, как Вы остановились, откройте крышку розетки и вставьте адаптер напряжением выше 12В, током 2А, для полной зарядки понадобится 8 часов.



РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

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

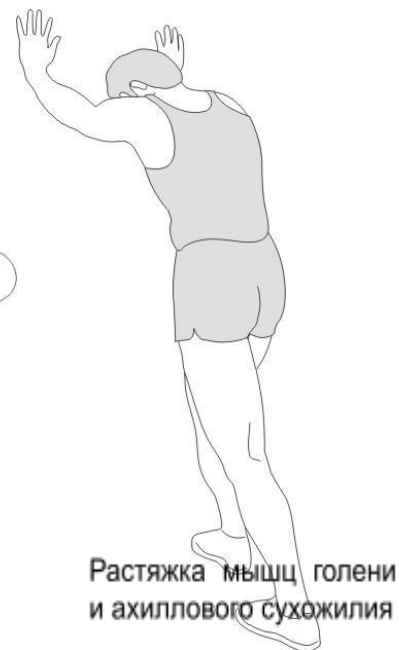
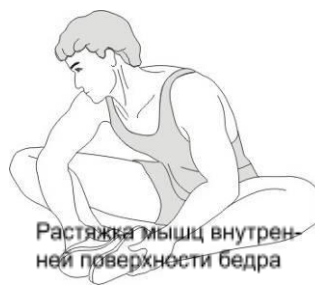
РАЗМИНКА

Цель разминки - подготовить Ваше тело к упражнениям и минимизировать риск получения травмы во время тренировки. Сделайте разминку в течении 2-5 минут перед силовой или аэробной тренировкой. Делайте упражнения, которые увеличат Ваш пульс и разогреют необходимые мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Очень важно делать растяжку пока мышцы разогреты после разминки, а также после силовой тренировки

или аэробной нагрузки. Мышцы лучше растягиваются в это время из-за повышенной температуры, что снижает риск травмирования. При растяжке, удерживайте положение в течение 15 - 30 секунд. НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ.



Не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом программы тренировок.

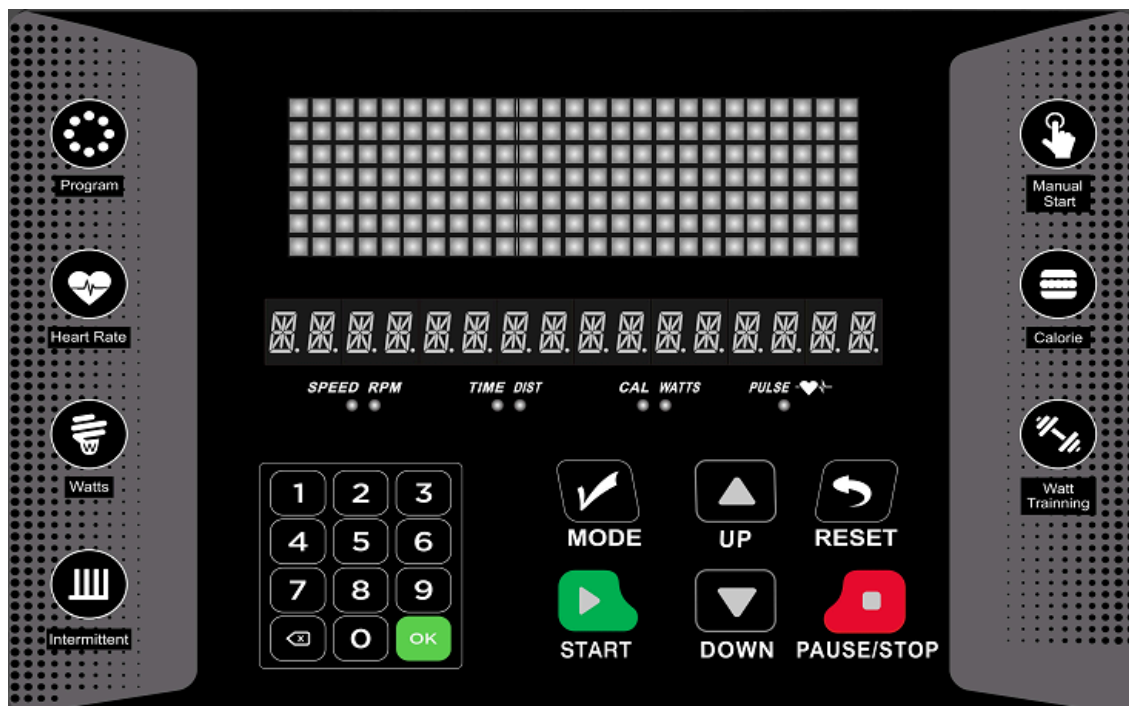
ЗАМИНКА

Цель заминки - вернуть тело в нормальное или близкое к нормальному состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений возвращает нормальную циркуляцию крови.

— Описание дисплея:

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

(1).СВЕТОДИОДНЫЙ ЭКРАН



— Описание функций:

1. ДИАПАЗОН ОТОБРАЖЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ:

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

2. Режимы упражнений:

- Manual Start** РУЧНОЙ РЕЖИМ: для выполнения общих упражнений, включает в себя БЫСТРЫЙ СТАРТ, есть возможность установить цель для ВРЕМЕНИ, КАЛОРИЙ, РАССТОЯНИЯ и ЧСС.
- Program** ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ: P1~P20, 12 групп программ на выбор, возможность установки времени тренировки.
- Calorie** РЕЖИМ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ: низкая, средняя и высокая сложность, нет возможности устанавливать время тренировки.
- Intermittent** ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ: 3 группы интервальных тренировок, 2 группы заранее установленных программ и одна группа для пользовательских настроек.
- Watts** РЕЖИМ ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ: ручная настройка, возможность установки мощности и ВРЕМЕНИ.
- Watt Training** РЕЖИМ КОНТРОЛЯ МОЩНОСТИ: 6 групп программ на выбор, возможность установки ВРЕМЕНИ тренировки.
- Heart Rate** ПРОГРАММЫ С КОНТРОЛЕМ ЧСС: возможность установить 55%, 75%, 90%, нагрузка при этом будет регулироваться автоматически, есть возможность установить ВОЗРАСТ и ВРЕМЯ. Датчик может менять цвет в зависимости от значения частоты сердечных сокращений. В режиме ожидания он синий. Если ЧСС ниже 120, когда Вы держитесь за рукоятки, индикатор горит зеленым, в противном случае он становится красным.
- НАГРУЗКА: 16/32.
- Функция Bluetooth: поддерживает приложения FTMS (ZWIFT / KINOMAP), IConsole + APP, BLE Bluetooth heartbeat.

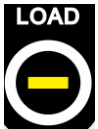
3. ФУНКЦИИ КЛАВИШ:

Общее описание функции клавиш:



LOAD

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



LOAD

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



MODE

РЕЖИМ / ВВОД: выбор/подтверждение.



RESET

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



START

ПУСК: запуск тренировки, после которого начинается отсчет параметров.



PAUSE/STOP

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








Описание клавиш:



Устанавливаемые значения: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, ВОЗРАСТ задаются с помощью клавиатуры, от 0 до 9. Когда количество цифр превышает диапазон, следующее нажатие обновляет данные (999>ввод 5>5).

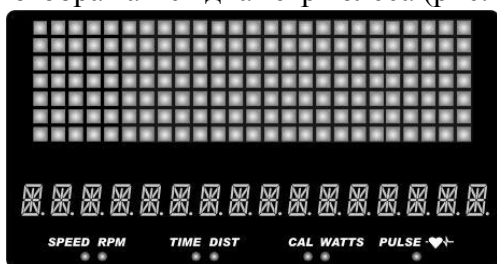
Чтобы удалить или исправить значение, используйте клавишу ◀ (при удалении значения полностью и возврату к 0 Вы услышите звуковой сигнал). Чтобы подтвердить установленное значение и перейти к следующему шагу, нажмите клавишу ОК (если установленное значение превышает допустимый диапазон, оно заменяется на значение по умолчанию).

ОПИСАНИЕ ГОРЯЧИХ КЛАВИШ

1.  : быстрое переключение на ручной режим (когда режим еще не подтвержден).
2.  : быстрое переключение на программный режим (когда режим еще не подтвержден).
3.  : быстрое переключение на режим калорий (когда режим еще не подтвержден).
4.  : быстрое переключение на режим с контролем пульса (когда режим еще не подтвержден).
5.  : быстрое переключение на режим с контролем ватт (когда режим еще не подтвержден).
6.  : быстрое переключение на режим с постоянным значением ватт (когда режим еще не подтвержден).
7.  : быстрое переключение на интервальный режим (когда режим еще не подтвержден).

III. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

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

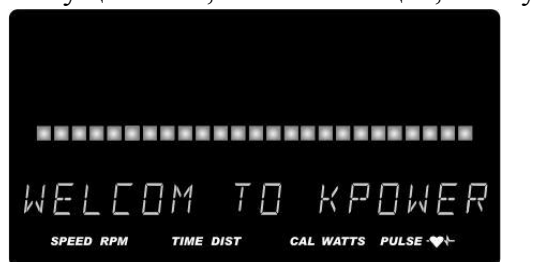


(рис. 1)



(рис. 2)

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



(рис. 3)



(рис. 4)



(рис. 5)

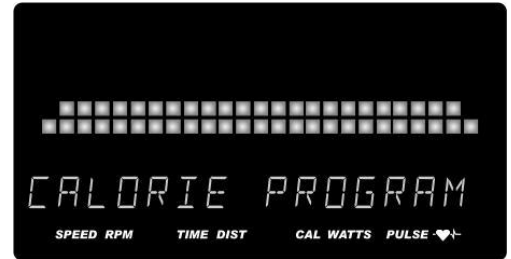
3. Нажмите нужную клавишу режима или используйте клавиши LOAD(+/-), чтобы выбрать нужный режим. Последовательность режимов следующая: ручной (рис. 6) > программы (рис. 7) > калории (рис. 8) > контроль ЧСС (рис. 9) > контроль ватт (рис. 10) > постоянные ватты (рис. 11) > интервальный (рис. 12) > ручной.



(рис. 6)



(рис. 7)



(рис. 8)



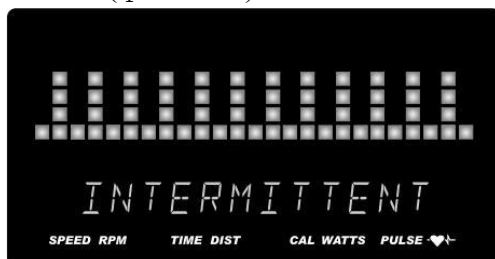
(рис. 9)



(рис. 10)






(рис. 11)






(рис. 12)

4. Ручной режим:

Непосредственно на главной странице или в меню режима тренировки нажмите клавишу , чтобы начать тренировку в ручном режиме.

На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите ручной режим (рис. 6), нажмите клавишу  или сразу нажмите клавишу , чтобы начать настройку тренировки, установите по очереди ВРЕМЯ, КАЛОРИИ, РАССТОЯНИЕ и ПУЛЬС (рис. 13 - 16),

используя клавиатуру . В процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать.

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



(рис. 13)




(рис. 14)







(рис. 15)





(рис. 16)

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

НАГРУЗКА регулируется с помощью клавиш   При изменении НАГРУЗКИ это сразу отображается на экране (рис. 19 -20). Если в течение 3 секунд никаких действий или изменений не происходит, экран возвращается к отображению исходного значения нагрузки. Чтобы приостановить

тренировку, нажмите , нажмите клавишу  еще раз, чтобы завершить тренировку, тренировка также прекращается по достижении заданного значения. После отображения данных в течение одного цикла среднее значение ОБОРОТОВ В МИНУТУ / ВАТТ / ПУЛЬСА / СКОРОСТИ будет отображаться в режиме бегущих огней. Значение каждого элемента будет на экране в течение 3 секунд (рис. 21-24).

После двух циклов отображения консоль вернется в меню режима тренировки, также для возвращения в меню можно воспользоваться клавишей .

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



(рис. 17)



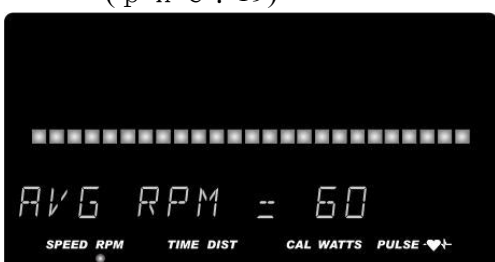
(рис. 18)



(рис. 19)



(рис. 20)



(рис. 21)



(рис. 22)



(р и с . 23)





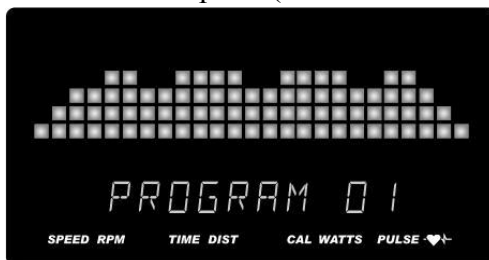
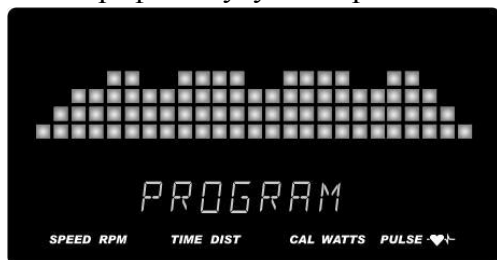
(р и с . 24)

5. Программы:

На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите


программный режим (рис. 25), нажмите клавишу  или сразу нажмите клавишу , чтобы перейти в программный режим. Вы можете выбрать из 20 предложенных графиков тренировки


(неподтвержденный элемент будет мигать; рис. 26 - P1 / Рис. 27 - P2). При удержании клавиш  , графики будут отображаться циклично по очереди (P1>P2>P3...>P20>P1).





(р и с . 25)



(р и с . 26) (р и с . 27)

Нажмите  для подтверждения выбранного графика, введите значение ВРЕМЕНИ (рис. 28),

используя клавиатуру . В процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать.

После настройки нажмите клавишу  для подтверждения, а затем нажмите , чтобы начать тренировку (рис. 29-30). Во время тренировки цикл СКОРОСТЬ / ВРЕМЯ / КАЛОРИИ переключается на цикл ОБОРОТЫ В МИНУТУ / РАССТОЯНИЕ / ВАТТЫ каждые 3 секунды, НАГРУЗКА меняется в

соответствии с графиком. С помощью клавиш   отрегулируйте НАГРУЗКУ. При изменении НАГРУЗКИ это сразу отображается на экране. Если в течение 3 секунд никаких действий или изменений не происходит, экран возвращается к отображению исходного значения нагрузки. Чтобы

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

также для возвращения в меню можно воспользоваться клавишей .

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



(рис. 28)





(рис. 29)







(рис.30)




6. Программы с подсчетом калорий:

На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите режим

подсчета калорий (рис. 31), нажмите клавишу  или сразу нажмите клавишу , чтобы перейти в этот режим (в этом режим нет возможности устанавливать время тренировки). В этом режиме есть 3 уровня сложности / графика на выбор (выбранное значение мигает перед подтверждением; на рис. 32

показан график с низкой сложностью, целевое значение калорий: 384). При удержании клавиш  / , низкая сложность (384), средняя сложность (704) и высокая сложность (992) будут отображаться по

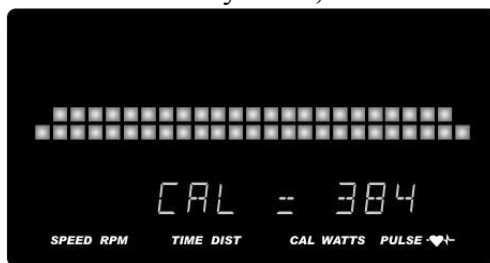
очереди. Нажмите клавишу , чтобы подтвердить выбранную сложность, затем нажмите , чтобы начать тренировку (рис. 33-34). НАГРУЗКА будет автоматически меняться в соответствии с ОБОРОТАМИ В МИНУТУ. Каждый раз, когда будет достигнуто целевое значение калорий, следующий целевой показатель будет увеличиваться до тех пор, пока программа не будет полностью выполнена (например, при выборе низкой сложности 384 ккал, программа считается выполненной при достижении значения 384 ккал), после этого тренировка завершится. Чтобы приостановить тренировку, нажмите

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

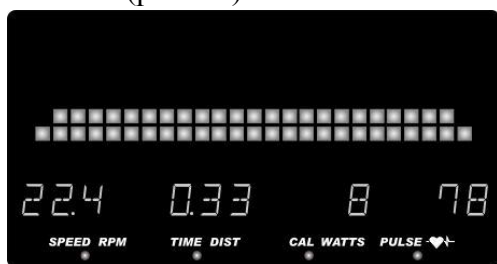
Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу , чтобы начать упражнение заново.



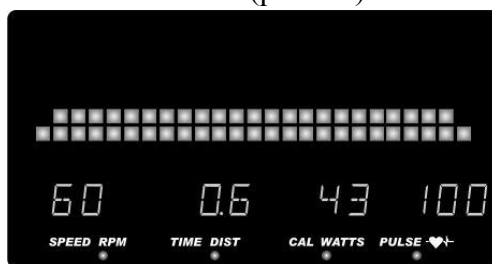
(рис. 31)



(рис. 32)





(рис. 33)





(рис. 34)

7. Измерение пульса


На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите режим с

контролем ЧСС (рис. 35), нажмите клавишу  или сразу нажмите клавишу , чтобы перейти в этот режим. Сначала установите возраст (рис. 36). Значение по умолчанию - 25 лет, установленное значение не сохраняется. Возраст необходимо вводить каждый раз, когда Вы выбираете программу с



контролем ЧСС. Значение устанавливается с помощью , в процессе настройки значение параметра



мигает. После завершения настройки нажмите клавишу  для подтверждения, затем нажмите  для подтверждения значения и перехода к настройке частоты сердечных сокращений. Для выбора


одного четырех режимов используйте клавиши  : 55%(рис. 37), 75%(рис. 38), 90% (рис. 39), ЦЕЛЬ (рис. 40). В процессе выбора значение выбранного режима будет мигать, а ЦЕЛЬ - это значение

пульса, установленное вручную (выбор режима необходимо подтвердить нажатием клавиши ,

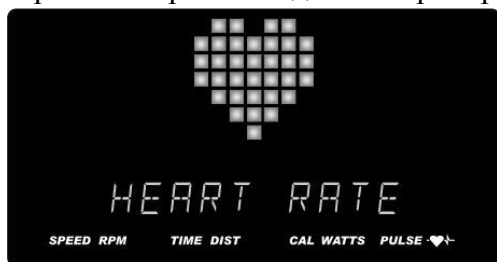
прежде чем вводить значение с помощью клавиш ). После настройки нажмите клавишу , чтобы выбрать режим и начать настройку ВРЕМЕНИ (рис. 41). После установки ВРЕМЕНИ нажмите

клавишу , чтобы начать упражнение, или нажмите клавишу , чтобы начать упражнение, не устанавливая ВРЕМЯ (рис. 42-43). НАГРУЗКА будет автоматически настраиваться и меняться в соответствии с частотой сердцебиения (этот режим не поддерживает ручную регулировку НАГРУЗКИ), если сигнал сердцебиения не обнаруживается, на экране появится сообщение "♥?" (рис. 44). Если значение сердцебиения отсутствует или оно превышает диапазон текущего значения, НАГРУЗКА будет постепенно снижаться. Если уровень НАГРУЗКИ уже равен 1, но значение сердцебиения по-прежнему отсутствует или оно превышает текущий диапазон, консоль автоматически остановит работу через 30

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

тренировки, также для возвращения в меню можно воспользоваться клавишей .

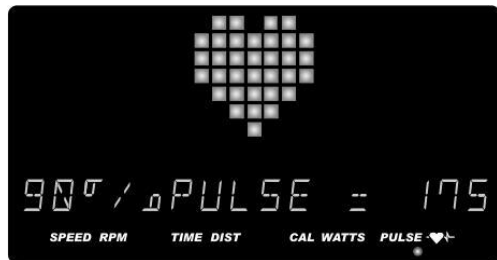
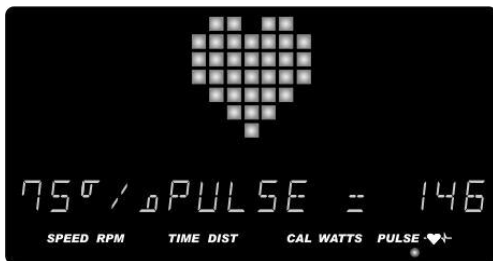
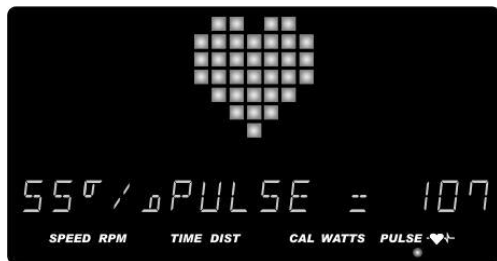
Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу , чтобы начать упражнение заново.



(рис. 35)

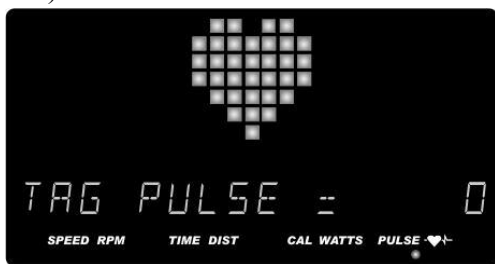


(рис. 36)



(рис. 37)

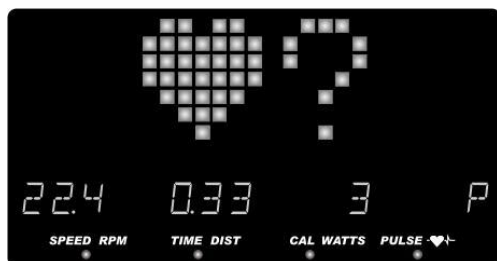
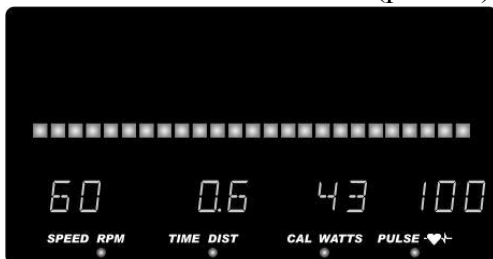
(рис. 38) (рис. 39)



(рис. 40)



(рис. 41)





(рис. 42)

(рис. 43) (рис. 44)


8. Программа контроля МОЩНОСТИ:

На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш LOAD(+/-) выберите режим




контроля ВАТТ (рис. 45), нажмите клавишу  или сразу нажмите клавишу , чтобы перейти в режим контроля ВАТТ. В этом режиме Вы можете выбрать из 6 предложенных графиков (выбираемый график будет мигать, пока Вы не подтвердите его; рис. 46 - W1 / рис. 47 - W2). При удержании клавиш






, 6 графиков будут отображаться циклично по очереди (W1>W2>...>W6>W1).

Нажмите клавишу  для подтверждения выбора графика, после этого настройте ВРЕМЯ [значение по умолчанию - 20 минут (рис. 48), диапазон: 0-99 минут], значение устанавливается с







помощью клавиш , в процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать. После настройки нажмите клавишу  для подтверждения, а затем нажмите , чтобы подтвердить

значение. После установки ВРЕМЕНИ нажмите клавишу , чтобы начать упражнение, или нажмите

клавишу , чтобы начать упражнение, не устанавливая ВРЕМЯ (рис. 49-50). Нажмите клавиши 



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

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



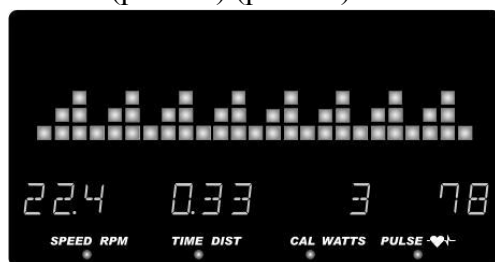
(рис. 45)



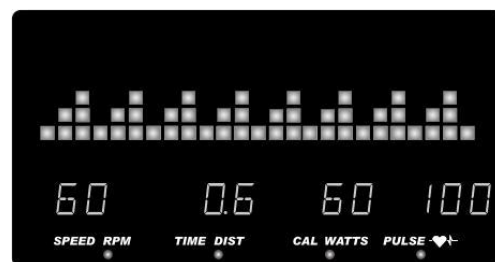
(рис. 46) (рис. 47)



(рис. 48)








(рис. 49)









(рис. 50)




9. Программа постоянной МОЩНОСТИ:


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

Сначала установите целевое значение ваттс помощью клавиши  (по умолчанию - 120; рис. 52). В процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать. После завершения настройки нажмите клавишу  для подтверждения, затем нажмите клавишу  для ввода значения ВРЕМЕНИ (рис. 53),

значение устанавливается с помощью . В процессе настройки значение настраиваемой функции будет мигать. После настройки нажмите клавишу  для подтверждения, а затем нажмите , чтобы подтвердить значение. После установки ВРЕМЕНИ нажмите клавишу , чтобы начать упражнение, или нажмите клавишу , чтобы начать упражнение, не устанавливая ВРЕМЯ (рис. 54-55). Для регулировки

МОЩНОСТИ и НАГРУЗКИ во время тренировки используйте  . Чтобы приостановить тренировку,

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

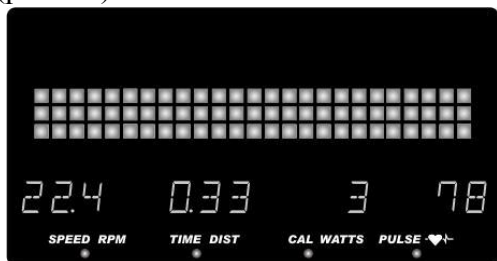
Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу , чтобы начать упражнение заново.



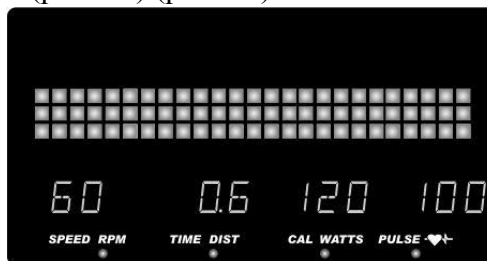
(рис. 51)



(рис. 52) (рис. 53)





(рис. 54)






(рис. 55)


10. Интервальный режим:


На главной странице или в меню режима тренировки с помощью клавиш **LOAD(+/-)** или **INCLINE(+/-)**



выберите интервальный режим (рис. 56), клавишу  или сразу нажмите клавишу , чтобы перейти в интервальный режим. Есть три вида интервальных программ на выбор (рис. 57 - диаграмма




И1). При удержании клавиш   три графика будут отображаться циклично по очереди (I1 (установленный режим 1) > I2 (установленный режим 2) > I3 (установленный режим 3) > I1). Обратите внимание, что при выборе I3 необходимо установить все параметры (интервал РАБОТЫ - 5 секунд/


ОТДЫХ - 5 секунд / 1 КРУГ) с помощью клавиш  перед началом упражнения. После

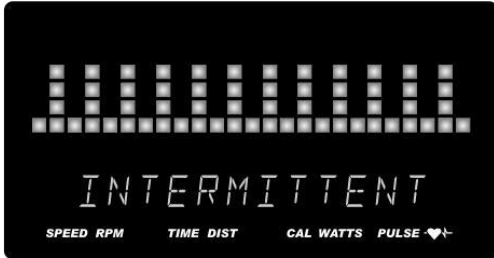
подтверждения графика интервальной тренировки с помощью клавиши , на экране будет отображаться запрос на настройку времени (секунды) для интервала РАБОТЫ и ОТДЫХА, а также на

количество КРУГОВ (рис. 58-60) в циклическом режиме. Нажмите клавишу , чтобы запустить тренировку (рис. 61-62), первые 3 минуты - разминка, а после нее начнется тренировка. В этом режиме можно только увеличивать НАГРУЗКУ, установить нагрузку ниже заданной невозможно. НАГРУЗКУ

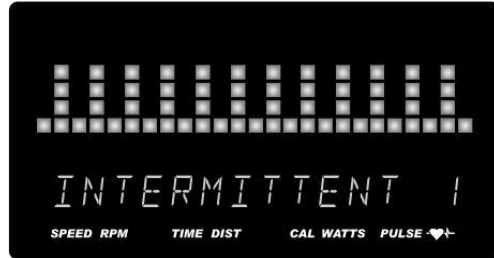
регулируйте с помощью клавиш  . ОТДЫХ возможен только во время режима отдыха, НАГРУЗКА не может быть изменена, пока цель не достигнута (все круги пройдены). Тренировка прекращается: после выполнения всех кругов (консоль автоматически останавливает работу); нажмите

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

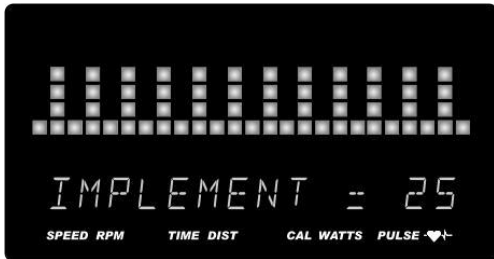
Во время отображения данных тренировки нажмите клавишу , чтобы начать упражнение заново.



(рис. 56)



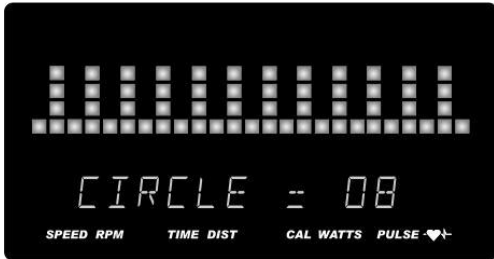
(рис. 57)



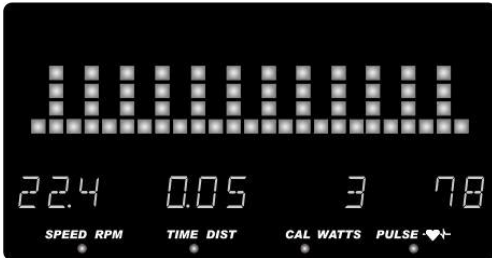
(рис. 58) РАБОТА 25 секунд



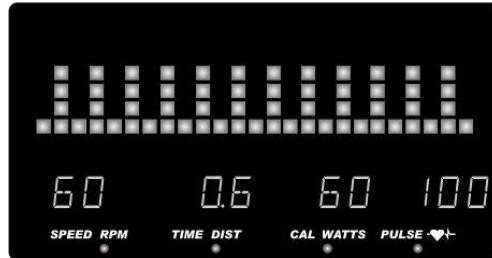
(рис. 59) ОТДЫХ 15 секунд



(рис.60) КРУГОВ 8

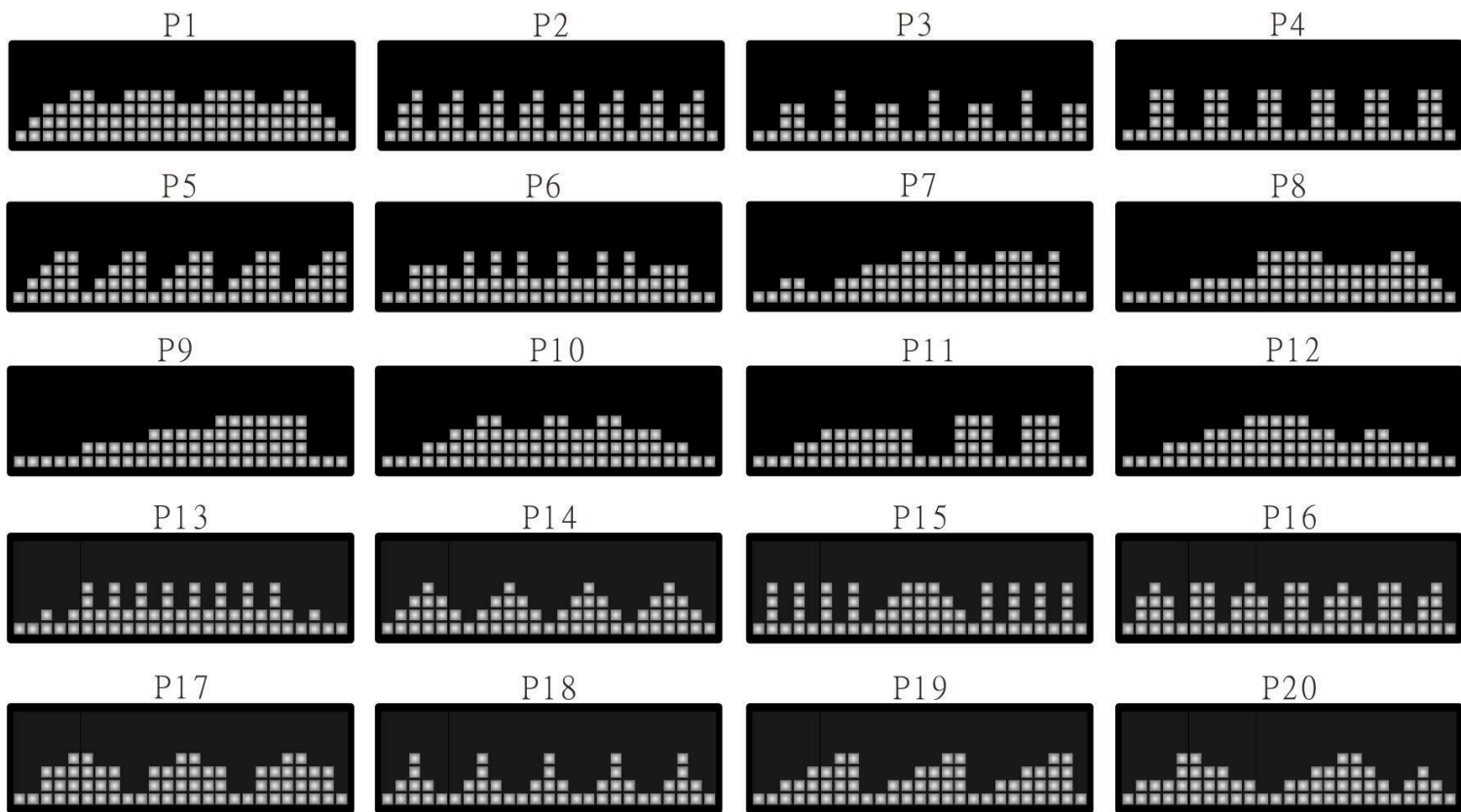


(рис. 61) (рис. 62)



IV. Графика для каждого режима:

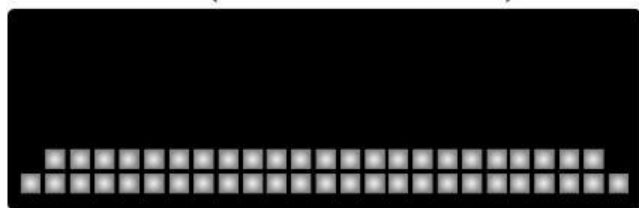
1. ГРАФИКИ ПРОГРАММНЫХ РЕЖИМОВ:



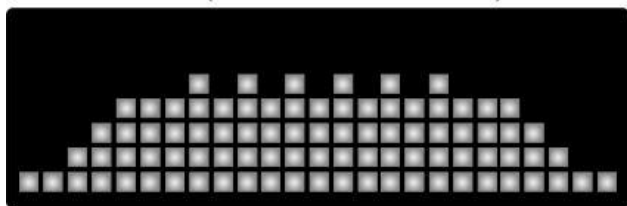
2. Графики программ с подсчетом калорий:

После завершения вертикальной линии графика переходите к следующей.

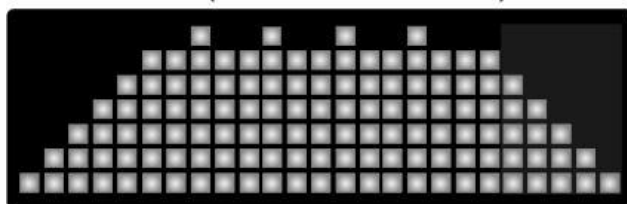
C1 (384 KCAL)



C2 (704 KCAL)



C3 (992 KCAL)



3. Графики программ контроля ВАТТ:

W1



W2



W3



W4



W5



W6



4. Описание интервального режима:

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

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

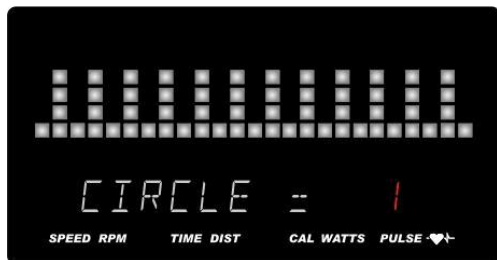
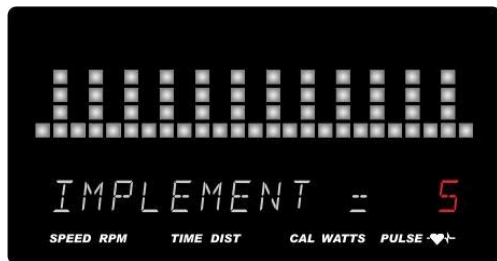
(2). Интервальный режим 2: интервал РАБОТЫ с высокой интенсивностью в течение 60 секунд / ОТДЫХ в течение 75 секунд, всего 12 кругов.

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

В интервальном режиме 3 при нажатии клавиши MODE для подтверждения консоль переходит к настройкам интервалов РАБОТЫ / ОТДЫХА / КРУГОВ по очереди (циклично). Настройка осуществляется с помощью клавиш



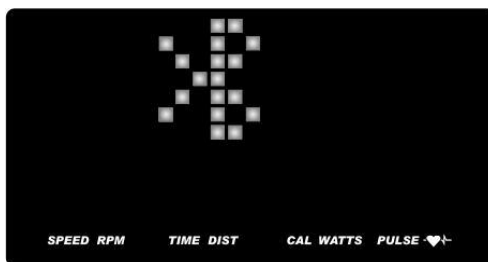
помощью с помощью клавиш . По умолчанию: РАБОТА - 5 секунд / ОТДЫХ - 5 секунд / КРУГИ - 1.



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

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

- (1). Без ВАТТ и воздушного сопротивления, нагрузку регулирует консоль.
- (2). С ВАТТ и воздушным сопротивлением, отключите консоль и вручную регулируйте нагрузку, которая полностью контролируется приложением.



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