

Эллиптический тренажер Protrain K8745NW

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

Версия на русском языке

1. **Дисплей:**
Представляет собой отдельный ЖК-дисплей, отображающий СПЯЩИЙ РЕЖИМ, ОБ/МИН, СКОРОСТЬ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, КАЛОРИИ В ЧАС, ВАТТЫ, ПУЛЬС (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ), УРОВЕНЬ.

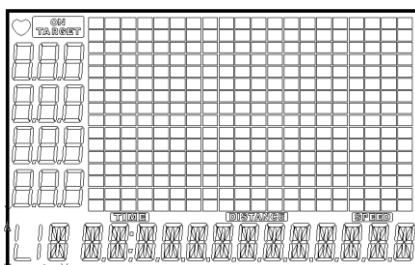
2. **3 режима:**

2.1 **Режим ВКЛЮЧЕНИЯ ПИТАНИЯ:** при включении питания Вы услышите длинный звуковой сигнал, после чего все окошки на ЖК-дисплее загорятся на 2 секунды, а затем он перейдет в режим начальной тренировки.

2.2 **СПЯЩИЙ режим:** если в течение 4-х минут не вводятся никакие данные и не поступают какие-либо сигналы, консоль автоматически переходит в спящий режим.

2.3 **Режим ПРОБУЖДЕНИЯ:** начните крутить педали или нажмите любую кнопку, чтобы войти в режим начальной тренировки. Или же, когда все значения находятся в режиме паузы, нажмите любую кнопку, чтобы продолжить.

3. После включения питания консоль переходит в начальный режим, а все ЖК-дисплеи подсвечиваются в течение 2-х секунд, как показано на рисунке 1.



(Рис. 1) 圖一

4. **Функции компьютера:**

4.1 **Выберите пользователя 1 или 2:**

Точечная матрица отображает "U1", а прокручивающееся сообщение гласит: **"ВЫБЕРИТЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ" (SELECT USER)**. При нажатии кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN) Вы сможете выбрать между "U1" и "U2". Нажмите ВВОД (ENTER), чтобы выбрать пользователя и перейти к выбору программы. Нажмите клавишу СБРОС (RESET) для изменения данных о пользователе (см. 4.1.1).

4.1.1 **Изменение данных о пользователе:**

1. **ПОЛ:** прокручивающееся сообщение гласит: **"ВВЕДИТЕ ПОЛ" (ENTER GENDER)**. При нажатии кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN) Вы сможете выбрать между "М" и "Ж" (**MALE, FEM**). Нажмите ВВОД (ENTER), чтобы выбрать ПОЛ (GENDER).
2. **ВОЗРАСТ:** прокручивающееся сообщение гласит: **"ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ" (ENTER AGE)**. Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN), чтобы ввести возраст. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения действия.
3. **ВЕС:** прокручивающееся сообщение гласит: **"ВВЕДИТЕ ВЕС" (ENTER WEIGHT)**. Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN), чтобы ввести значение веса. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения действия и перехода к выбору программы.

4.2	<p>Выбор программы: Прокручивающееся сообщение гласит: “ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК “ (SELECT WORKOUT PROGRAM) и на дисплее отобразится название программы. Также на экране отобразится уровень сопротивления для каждой программы тренировок. Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN) для выбора программы. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения действия и переходу к настройке тренировочного времени. Нажмите СТАРТ (START) для выбора программы и начала тренировки.</p> <div data-bbox="215 352 1414 474" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>РУЧНОЙ РЕЖИМ → ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ → ПИК → ПЛАТО → ВОСХОЖДЕНИЕ В ГОРУ → ИНТЕРВАЛ ХОЛМ ↑ ИНТЕРВАЛ СИЛА → СЖИГАНИЕ ЖИРА ЧСС → КАРДИО ЧСС → ИНТЕРВАЛ ЧСС → ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА</p> </div>	
4.2.1	<p>Выбор программы посредством сочетания быстрых кнопок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нажмите БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START) для выбора и начала тренировки в РУЧНОМ РЕЖИМЕ (MANUAL). 2. Нажмите кнопку ПРОФИЛИ (PROFILES) для выбора предустановленных профилей. Нажмите ВВОД (ENTER), чтобы выбрать профильную программу и перейти к настройке тренировочного времени. Нажмите клавишу СТАРТ (START), чтобы выбрать программу и начать тренировку. <div data-bbox="240 730 1409 806" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ → ПИК → ПЛАТО → ВОСХОЖДЕНИЕ В ГОРУ → ИНТЕРВАЛ ХОЛМ → ИНТЕРВАЛ СИЛА ▲</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 3. Нажмите кнопку ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (HEART RATE), чтобы просмотреть программы управления ЧСС. Нажмите ввод (ENTER) для выбора программы контроля ЧСС и перехода к целевой ЧСС. Нажмите СТАРТ (START) для выбора программы и начала тренировки. <div data-bbox="537 932 1084 999" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>СЖИГАНИЕ ЖИРА ЧСС → КАРДИО ЧСС → ИНТЕРВАЛ ЧСС ▲</p> </div>	
4.3	<p>Целевая ЧСС: (только СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN) и КАРДИО(CARDIO)) ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (TARGET HEART RATE) отображается в окне пульса (мигает). Прокручивающееся сообщение будет гласить: “ВВЕДИТЕ ЦЕЛЕВУЮ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ” (ENTER TARGET HEART RATE). Значение по умолчанию равно $(220 - \text{возраст}) * 0.65$ для СЖИГАНИЯ ЖИРА (FAT BURN) и $(220 - \text{возраст}) * 0.80$ для КАРДИО (CARDIO). Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN), чтобы настроить значение ЦЕЛЕВОЙ ЧСС (TARGET HEART RATE). Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения действия и перехода к тренировочному времени. Нажмите СТАРТ (START), чтобы принять ЦЕЛЕВУЮ ЧСС (TARGET HEART RATE) и начать тренировку.</p>	
4.3.1	<p>Целевая ЧСС: (ИНТЕРВАЛ ЧСС (HR INTERVAL)) МАКСИМАЛЬНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (PEAK TARGET HEART RATE) отображается в окне пульса (мигает). Прокручивающееся сообщение гласит: “ВВЕДИТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ ЧСС” (ENTER PEAK HEART RATE). Значение по умолчанию равняется $(220 - \text{возраст}) * 0.90$. Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN), чтобы настроить МАКСИМАЛЬНУЮ ЦЕЛЕВУЮ ЧСС (PEAK TARGET HEART RATE). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для подтверждения действия. ЦЕЛЕВАЯ ЧСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ (RECOVERY TARGET HEART RATE) отображается в окне пульса (мигает). Прокручивающееся сообщение гласит: “ЦЕЛЕВУЮ ЧСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ” (RECOVERY TARGET HEART RATE). Значение по умолчанию равняется $(220 - \text{возраст}) * 0.70$. Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN), чтобы настроить ЦЕЛЕВУЮ ЧСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ (RECOVERY TARGET HEART RATE). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для подтверждения действия. Нажмите СТАРТ (START), чтобы начать тренировку.</p>	
4.4	<p>Тренировочное время (Workout Time): ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВРЕМЯ (WORKOUT TIME) отображается в точечной матрице (время по умолчанию – 20:00) Прокручивающееся сообщение гласит: “ВВЕДИТЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВРЕМЯ” (ENTER WORKOUT TIME). Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN), чтобы настроить ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВРЕМЯ (WORKOUT TIME). Нажмите СБРОС (RESET), чтобы сбросить время до 0:00. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения действия и перейти к уровню сопротивления (resistance level). Нажмите СТАРТ (START), чтобы принять ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВРЕМЯ (WORKOUT TIME) и начать тренировку.</p>	
4.5	<p>Уровень сопротивления (Resistance Level): (только для: РУЧНОЙ РЕЖИМ, ХОЛМИСТАЯ</p>	

	<p>МЕСТНОСТЬ, ПИК, ПЛАТО, ВОСХОЖДЕНИЕ В ГОРУ, ИНТЕРВАЛ ХОЛМ, ИНТЕРВАЛ СИЛА) Максимальный УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ (RESISTANCE LEVEL) для профиля отображается в окне уровня (мигает), а профиль сопротивления отображается на точечной матрице. Прокручивающееся сообщение гласит: "ВВЕДИТЕ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВКИ" (ENTER WORKOUT LEVEL). Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN), чтобы настроить УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВКИ (WORKOUT LEVEL). Нажмите ВВОД (ENTER) или старт (START) для подтверждения действия, и тренировка начнется. УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВКИ (WORKOUT LEVEL) можно регулировать во время тренировки, нажимая кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN).</p>					
4.6	<p>Пользовательский профиль (Custom Profile): Для каждого пользователя (U1 и U2) существует пользовательский профиль. Когда выбран параметр Настройка (Custom), пользователю предлагается ввести тренировочное время (workout time) (шаг 4.4). Чтобы изменить пользовательский профиль, одновременно удерживайте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (UP, DOWN) в течение 3 секунд. Прокручивающееся сообщение гласит: "СОЗДАЙТЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОФИЛЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ" (CREATE CUSTOM RESISTANCE PROFILE). Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ (UP, DOWN), чтобы настроить УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ (RESISTANCE LEVEL) в каждом сегменте профиля. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения действия и перехода к следующему сегменту профиля. Нажмите и удерживайте кнопку ВВОД (ENTER) в течение трех секунд, чтобы принять изменения и перейти к тренировочному времени.</p>					
4.7	<p>Окончание тренировки: В тренировке, где идет обратный отсчет времени от заданного значения до 0:00, когда время достигает 0:00, консоль издает звуковой сигнал. Прокручивающееся сообщение гласит: "ИТОГ ТРЕНИРОВКИ – СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ – XX УД/МИН – ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ – XX.X МИЛИ (WORKOUT SUMMARY – AVE. SPEED – XX MPH – TOTAL DISTANCE – XX.X MILES). Прокручивающееся сообщение исчезнет лишь тогда, когда будет нажата какая-либо кнопка или когда компьютер перейдет в спящий режим. Любую тренировку также может завершить нажатием и удерживанием кнопки СТАРТ (START) в течение трех секунд.</p>					
5	<p>Функции:</p>					
Предмет #	Предмет	Диапазон	Значение по умолчанию	Сохранение	Обнуление	Описание
5.1	ВРЕМЯ	0:00-99:00 (:) Не мигает Мигает с частотой 1/2 секунды каждый	20:00	Да	Да	1. Когда заданное значение равно 0:00, подсчет времени будет циклическим. 2. Когда заданное значение равно 01:00-99:00, будет вестись обратный отсчет. Когда он достигнет 0, консоль издаст звуковой сигнал.
5.2	РАССТОЯНИЕ	0.00-99.90 Мигает с частотой 1/2 секунды каждый	0.00	Да	Да	Значение равно 0:00, отсчет времени циклический.

5.3	ПУЛЬС	30-240 уд/мин	0-30-239 уд/мин	Нет	Да	Мигает, когда значение ЧСС составляет ± 3 удара от целевого ЧСС
5.4	КАЛОРИИ	00-990 калл Мигает с частотой 1/2 секунды каждый	0-990 циклов	Нет	Да	1. Когда заданное значение равно 0:00, подсчет времени будет цикличным.
5.5	КАЛОРИИ В ЧАС	0-999	Нет	Нет	Нет	
5.6	ВАТТЫ	10-350 Мигает с частотой 1/2 секунды каждый Совпадает со значениями разрыва	0 – 350 циклов	Да	Да	1. Когда заданное значение равно 0:00, подсчет времени будет цикличным.
5.7	УД/МИН	0-250	Нет	Нет	Да	
5.8	ВОЗРАСТ	10-100	30	Да	Нет	
5.9	ВЕС	23-136 кг	68 кг	Да	Нет	

6.	Ключевые функции:
6.1	ВВОД (Enter) – подтверждение заданного значения и переход к следующему заданному значению.
6.2	СБРОС (RESET) а) Только в режиме остановки нажмите эту кнопку, чтобы сбросить установленное значение до нуля, за исключением уровня тренировки в пользовательской программе и программе возраста. б) Только в состоянии паузы нажмите эту кнопку, чтобы перейти от одной программы к другой. с) Удерживайте эту кнопку для сброса всех настроек (переход к режиму включения питания).
6.3	СТАРТ (START) Во время тренировки нажмите эту кнопку, чтобы приостановить тренировку. Каждое значение будет сохранено. Нажмите ее еще раз, чтобы продолжить тренировку. Все заданные значения будут сохраняться до тех пор, пока обратный отсчет не дойдет до 0.
6.4	ВВЕРХ (UP) а) используется для прокрутки различных программ и профилей. б) используется для изменения значения времени и уровня тренировки. с) Уровень тренировки может быть изменен во время тренировки.
6.5	ВНИЗ (DOWN) а) используется для прокрутки различных программ и профилей. б) используется для изменения значения времени и уровня тренировки. с) Уровень тренировки может быть изменен во время тренировки.
6.6	БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START) В любое время нажмите эту кнопку, чтобы начать тренировку в ручном режиме со значением времени 0:00.
6.7	ПРОФИЛИ (PROFILES) В любое время нажмите эту кнопку, чтобы прокрутить список предустановленных профильных программ (только).
6.8	ЧСС (HEART RATE) В любое время нажмите эту клавишу, чтобы прокрутить список программ контроля ЧСС (только).
6.9	ФИКСИРОВАНИЕ ЧСС (HEART RATE LOCK) В любое время, когда отображается ЧСС, нажмите эту кнопку, чтобы начать программу контроля ЧСС с отображаемой ЧСС в качестве выбранной целевой ЧСС.
	Другое
	Когда последний пользователь держит ручные датчики, данный символ ♥ мигает в окне пульса, диапазон ЧСС составляет 50-190 уд/мин. Если на экране отобразится "P", это значит, что не удалось обнаружить ЧСС из-за отключенного кабеля ЧСС или нестабильной частоты ЧСС.

