

КОНСОЛЬ PROTRAIN K8745W, K8745RW, K8745HW

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ОКНА ДИСПЛЕЯ

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ+
ВРЕМЯ	Прямой отсчет: время будет отсчитываться с 00:00 до максимального значения 99:59. Обратный отсчет: если Вы выбрали тренировку с заданным значением времени, время будет отсчитываться от заданного до 00:00. Увеличение или уменьшение устанавливаемого значения происходит с шагом в 1 минуту в диапазоне от 00:00 до 99:00.
СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость во время тренировки. Максимальная скорость - 99.9 км/ч или миль/ч.
ОБОРОТЫ В МИНУТУ	Отображает количество оборотов в минуту. Диапазон: 0~15~999.
РАССТОЯНИЕ	Суммирует общее расстояние, от 0.00 до 99.99 км или миль. Вы можете предварительно установить необходимое расстояние для тренировки, используя кнопки UP/DOWN. Увеличение или уменьшение устанавливаемого значения происходит с шагом в 0.1 км или мили в диапазоне от 0.00 до 99.90.
КАЛОРИИ	Отображает общее количество калорий, потраченных во время тренировки, от 0 до 9999. (Эти данные являются приблизительными и не могут быть использованы в медицинских целях.)
ПУЛЬС	Пользователь может настроить целевой пульс от 0-30 до 230; во время тренировки компьютер издаст звуковой сигнал, когда фактическая ЧСС превысит целевое значение.
ВАТТЫ	Отображает текущее значение ватт во время тренировки. Диапазон: 0 - 999.
РУЧНАЯ ПРОГРАММА	Режим ручного управления.
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	4 программы тренировок.
ПРОДВИНУТЫЙ	4 программы тренировок.
СПОРТИВНЫЙ	4 программы тренировок.
КАРДИО	Режим с целевой ЧСС.
ПРОГРАММА ВАТТ	Постоянное значение WATT во время тренировки.

КНОПКИ

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
Up ▲ (кодер)	- Увеличивает уровень сопротивления. - Используется в настройках.
Down ▼ (кодер)	- Уменьшение уровня сопротивления. - Используется в настройках.
Mode/Enter (Режим/Ввод)	Подтверждение настройки или выбора.
Reset (Сброс)	- Нажмите и удерживайте клавишу в течение 2 секунд, консоль перезагрузится и запустится с пользовательскими настройками. - Возвращает в главное меню при нажатии во время паузы или ввода значений перед началом тренировки.
Start/Stop (Пуск/Стоп)	Используется для запуска и завершения тренировки
Recovery (Восстановление)	Проверяет текущее состояние восстановления сердечного ритма
Body fat (Определение количества жировых отложений)	В режиме остановки нажмите ее для измерения количества жира в организме.

Управление:

ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите источник питания, консоль включится и отобразит все сегменты на ЖК-дисплее в течение 2 секунд (рис. 1).

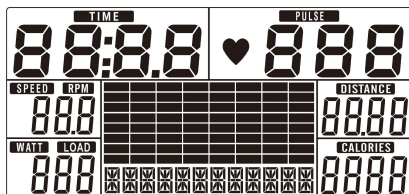


Рисунок 1

ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

С помощью клавиш UP/DOWN выберите нужный режим: ручной (рис. 2) → для начинающих (рис. 3) → продвинутый (рис. 4) → спортивный (рис. 5) → кардио (рис. 6) → ватты (рис. 7).



Рисунок 2



Рисунок 3

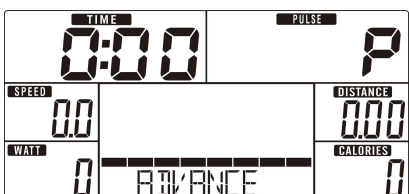


Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6

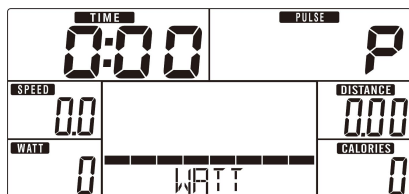


Рисунок 7

Ручной режим

Нажмите клавишу START в главном меню, чтобы сразу начать тренировку в ручном режиме.

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Manual (ручной) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
2. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ (рис. 8), РАССТОЯНИЕ (рис. 9), КАЛОРИИ (рис. 10), ПУЛЬС (рис. 11) и нажмите MODE/ENTER для подтверждения.
3. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень нагрузки. Уровень нагрузки отобразится в окне WATT через 3 секунды после изменения значения (рис. 12).
4. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.

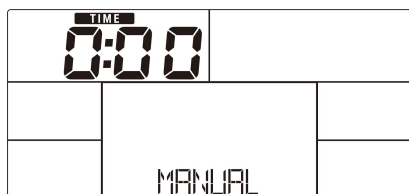


Рисунок 8

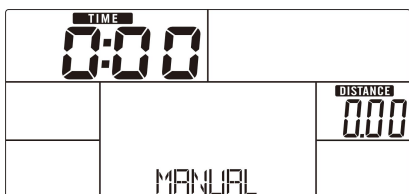


Рисунок 9

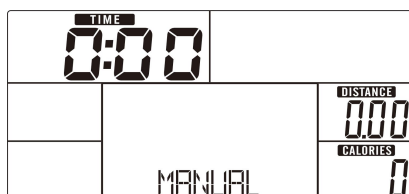


Рисунок 10



Рисунок 11

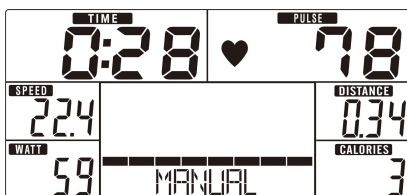


Рисунок 12

Режим для начинающих (Beginner)

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Beginner (для начинающих) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
2. С помощью кнопок UP/DOWN выберите одну из программ для начинающих (1~4) (рис. 13) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
3. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень нагрузки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.

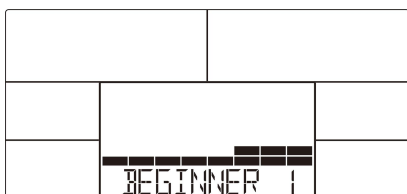


Рисунок 13

Продвинутый режим (Advance)

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Advance (продвинутый) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в выбранный режим.
2. С помощью кнопок UP/DOWN выберите одну из продвинутых программ (1~4) (рис. 14) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
3. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень нагрузки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.

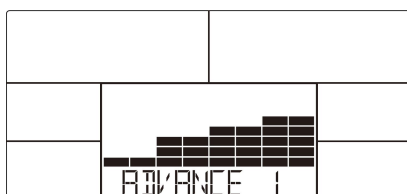


Рисунок 14

Спортивный режим (Sporty)

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Sporty (спортивный) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в выбранный режим.
2. С помощью кнопок UP/DOWN выберите одну из программ спортивного режима (1~4) (рис. 15) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
3. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень нагрузки.
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.



Рисунок 15

Режим кардио (Cardio)

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Cardio (кардио) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
2. Используйте кнопки UP/DOWN для создания профиля пользователя (рис. 16).
3. С помощью клавиш UP/DOWN установите необходимую зону ЧСС: 55 % (рис. 17), 75 %, 90 % или целевая (TAG) (по умолчанию - 100).
4. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
5. Чтобы начать или закончить тренировку, используйте клавишу START/STOP. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.

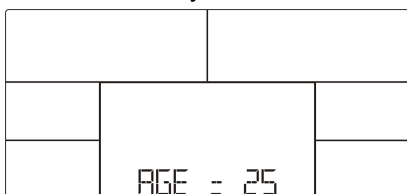


Рисунок 16



Рисунок 17

Режим ватт (Watt)

1. С помощью кнопок UP/DOWN выберите режим Watt (ватт) и нажмите MODE/ENTER, чтобы перейти в настройки.
2. С помощью кнопок UP/DOWN установите целевое значение BATT (по умолчанию - 120) (рис. 15).
3. С помощью кнопок UP/DOWN установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. С помощью клавиш UP/DOWN отрегулируйте уровень мощности (ватт).
5. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите клавишу RESET.



Рисунок 18

ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

После окончания тренировки нажмите кнопку RECOVERY, держитесь за рукоятки или продолжайте носить нагрудный пульсометр еще некоторое время. Значения на дисплее перестанут отображаться, начнется обратный отсчет ВРЕМЕНИ с 00:60 до 00:00 (рис. 19). На экране появятся уровень восстановления пульса от F1, F2... до F6. Лучший - F1, худший - F6 (рис. 20). Чтобы повысить уровень, пользователь может продолжить тренировку. (Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться к основному экрану.)



Рисунок 19



Рисунок 20

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (BODY FAT)

1. В режиме остановки нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать вычисления.
2. Консоль попросит ввести ПОЛ пользователя (рис. 21), ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС, затем приступит к измерению.

- Во время вычислений пользователь должен обеими руками держаться за рукоятки. На дисплее в течение 8 секунд будет отображаться "=" (рис. 22), пока компьютер не закончит вычисления.
- Затем на дисплее в течение 30 секунд будет отображаться символ рекомендации, процентное СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА в организме (рис. 23) и ИМТ (рис. 24).
- Сообщение об ошибке:

*На дисплее - "=" (рис. 25) - означает, что Вы неправильно беретесь за рукоятки или неправильно надели нагрудный пульсометр.

* E-1 – не обнаружен сигнал датчиков пульса.

*E-4 – возникает, когда процент жира и/или ИМТ ниже 5 или превышает 50 (рис. 26).

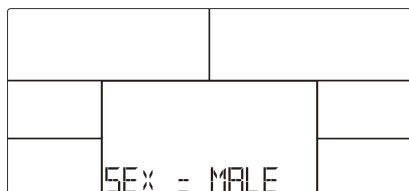


Рисунок 21



Рисунок 22

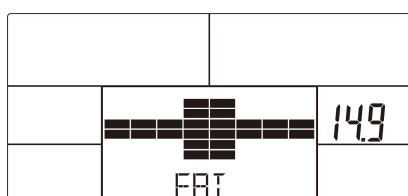


Рисунок 23

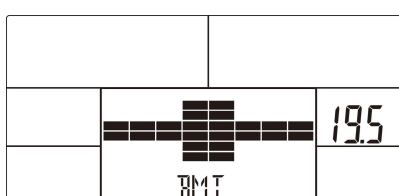


Рисунок 24

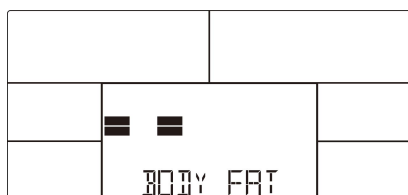


Рисунок 25

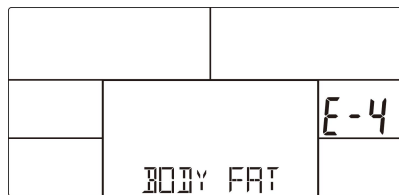


Рисунок 26

Приложение

Тренировка с iConsole+



- Эту консоль можно подключить к смарт-устройству через приложение по Bluetooth.
- Как только консоль подключится к устройству через Bluetooth, дисплей консоли выключится.

Примечания:

1. Если в течение 4 минут не будет поступать никакого сигнала, консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажмите любую клавишу, чтобы разбудить консоль.
2. Если консоль работает неправильно, пожалуйста, отсоедините адаптер и подключите снова.