

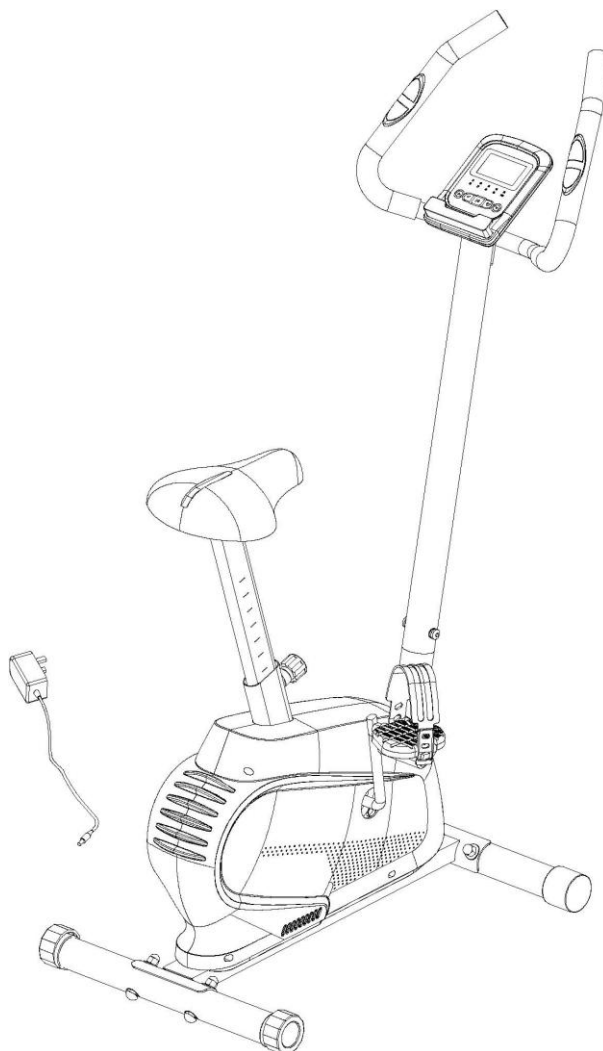


Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: B5901P

Серия (тип): В



Уважаемый клиент:

Спасибо за ваш выбор. Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в руководстве.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

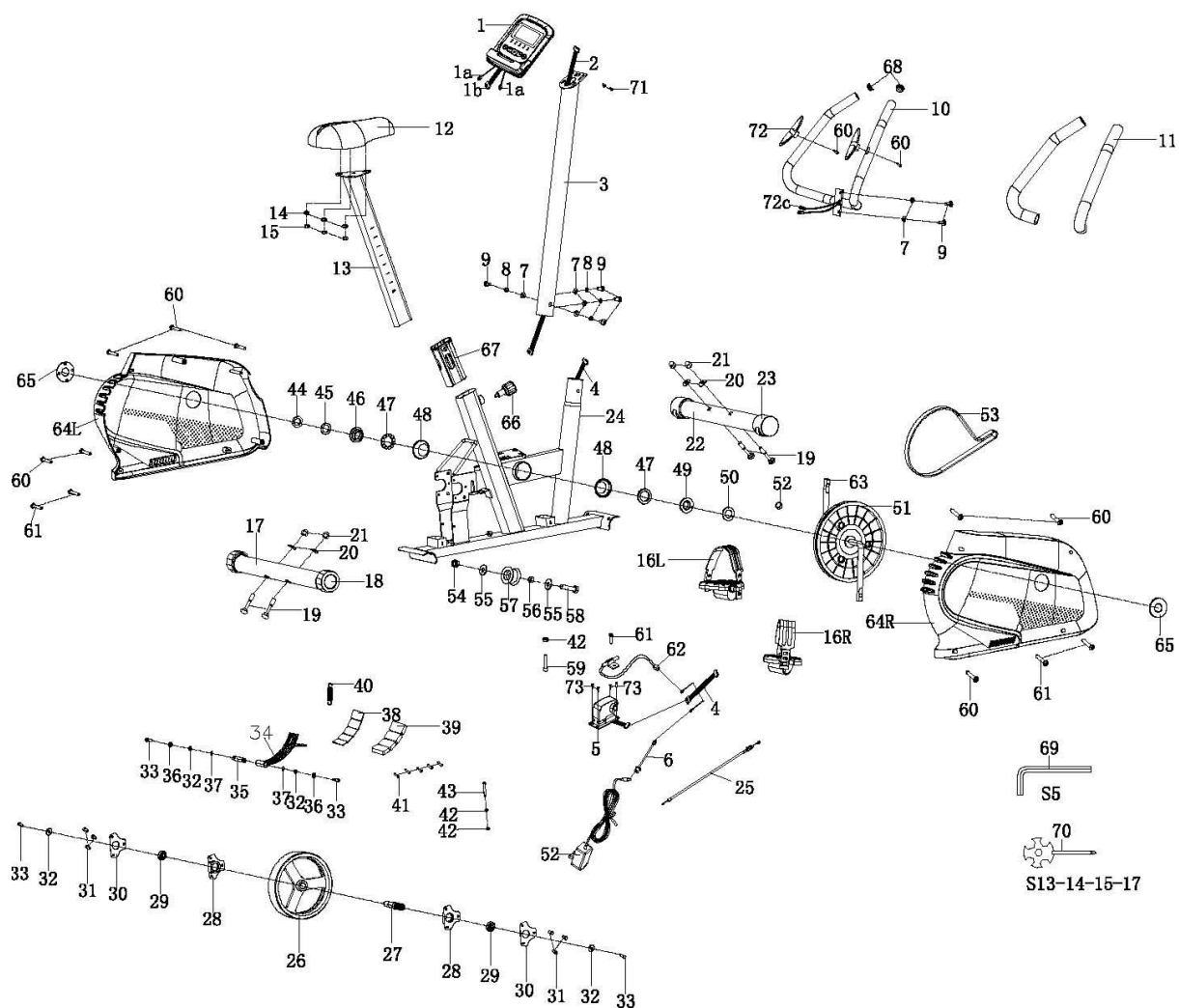
Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой или эксплуатацией тренажера:

1. Следуйте инструкциям в руководстве;
2. Чтобы обеспечить безопасность пользователей, перед использованием проверьте, все ли болты и соединительные узлы затянуты;
3. Не подвергайте оборудование воздействию влаги, это может привести к поломке;
4. При сборке лучше всего класть детали на подложку (резиновую или деревянную), чтобы избежать загрязнений;
5. Перед началом тренировок уберите все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера;
6. Протирайте тренажер только влажной тряпкой, не используйте абразивные чистящие средства для чистки тренажера. Удаляйте капли влаги с тренажера сразу после окончания тренировки.
7. Неправильные или чрезмерные тренировки могут навредить вашему здоровью. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом. Он даст вам программу тренировок (включая показания пульса, усилия, продолжительность и т.д.), чтобы вы могли тренироваться и получать результат. Примечание: это оборудование не подходит для терапевтического использования;
8. Используйте только исправное оборудование, для обслуживания можно использовать только оригинальные аксессуары, предоставленные заводом;
9. Одновременно тренажером может пользоваться только один человек;
10. Всегда надевайте подходящую одежду для тренировок. Обувь для бега или тренинга подойдет для использования.
11. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановитесь и обратитесь к врачу.
12. Дети и люди с ограниченными возможностями могут пользоваться тренажером только по присмотром;
13. Конструкция тренажера позволяет регулировать уровень сопротивления. Чтобы найти комфортный уровень, вам необходимо изменять от самого легкого сопротивления до самого тяжелого, пока не почувствуете комфорт.
14. Максимальный вес пользователя – 110 кг.
15. Тренажер спроектирован только для использования в помещении!

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ВИНТЫ И ГАЙКИ ЗАТЯНУТЫ.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И ДЕТАЛИ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ :



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ:

1	Электрический монитор	1	38	Поддержка магнита	1
2	Средний кабель 1	1	39	Магнит	4
3	Стойка	1	40	Пружина натяжения	1
4	Средний кабель 2	1	41	Винт ST3*10	5
5	Мотор	1	42	Гайка М6	3
6	Силовой кабель	1	43	Болт М6*60	1
7	Шайба ф8.5*ф20*2	6	44	Гайка	1
8	Изогнутая шайба D8	4	45	Шайба	1
9	Болт М8*20	6	46	Гайка с двойным пазом	1
10	Руль	1	47	Шаровая опора	2
11	Накладка поручня	2	48	Шаровая чаша	2
12	Седло	1	49	Гайка с тремя канавками	1
13	Стойка седла	1	50	Шайба	1
14	Плоская шайба ф8	3	51	Приводной диск	1
15	Нейлоновая гайка М8	3	52	Адаптер	1
16L	Левая педаль	1	53	Ремень	1
16R	Правая педаль	1	54	Нейлоновая гайка М10	1
17	Задняя опорная труба	1	55	Шайба ф10.5*ф20*2	2
18	Заглушка задней трубы	2	56	Втулка шкива	1
19	Болт М10*57	4	57	Натяжной шкив	1
20	Шайба ф10*ф20*2.0	4	58	Винт М10*45	1
21	Гайка М10	4	59	Винт М6*30	1
22	Передняя опорная труба	1	60	Винт ST4.2*20	10
23	Заглушка передней трубы	2	61	Винт ST4.2*16	5
24	Основная рама	1	62	Датчик	1
25	Кабель контроля натяжения	1	63	Соединительный рычаг	1
26	Маховик	1	64L	Левая накладка	1
27	Ось маховика	1	64R	Правая накладка	1
28	D-образная опора подшипника	2	65	Заглушка	2
29	Подшипник 6001RS	2	66	Рукоятка М16*1.5 длина резьбы 22, ф38	1
30	Опора подшипника	2	67	Вставка в стойку седла	1
31	Болт М6*9	6	68	Заглушка	2
32	Шайба ф6.5*ф16*1.5	4	69	Гаечный ключ S6	1
33	Болт М6*15	4	70	Мульти ключ S13-14-15-17	1
34	Опора магнита	1	71	Винт М5*10	2
35	Ось магнитной опоры	1	72	Пульсометр	2
36	Шайба D6	2	73	Болт ST4.2*12	4
37	Упорное кольцо D12	2			

Инструкция по сборке

1.Замечание:

А. Перед сборкой убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства.

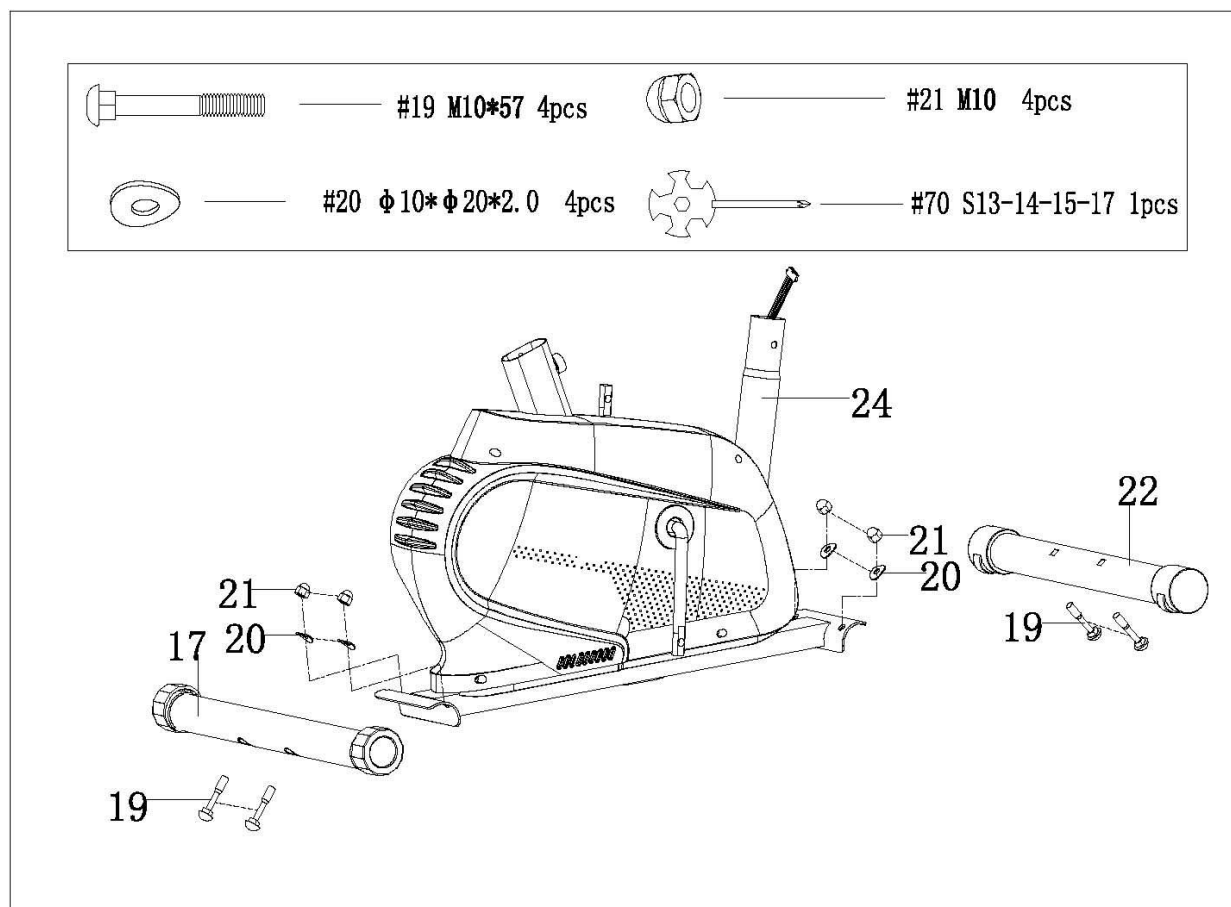
В. Используйте имеющиеся инструменты для сборки.

С. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали в наличии.

2. Сборка:

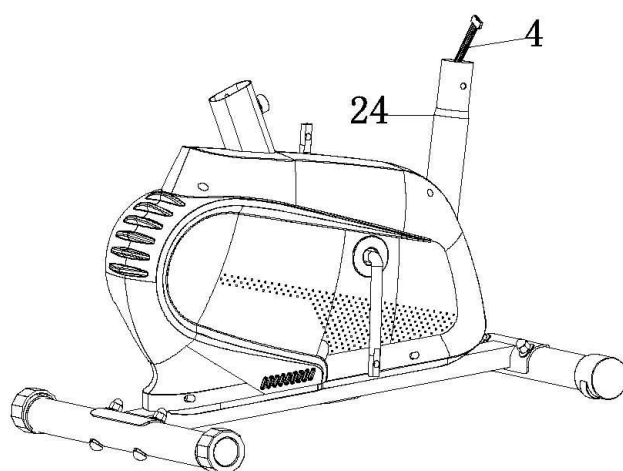
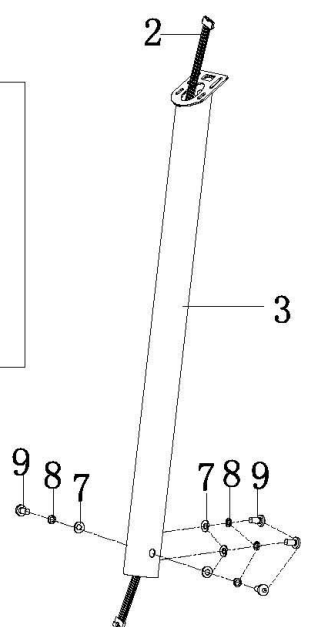
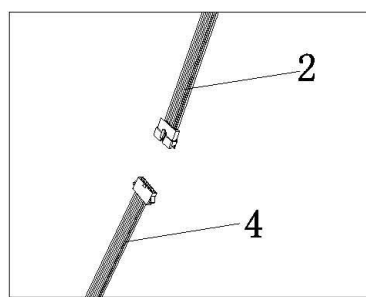
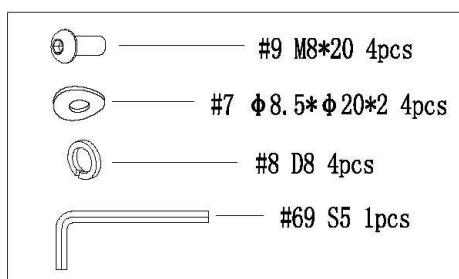
ШАГ 1:

Прикрепите переднюю опорную трубу (22) и заднюю опорную трубу (17) к основной раме (24) с помощью болта (19), шайбы (20) и гайки (21).



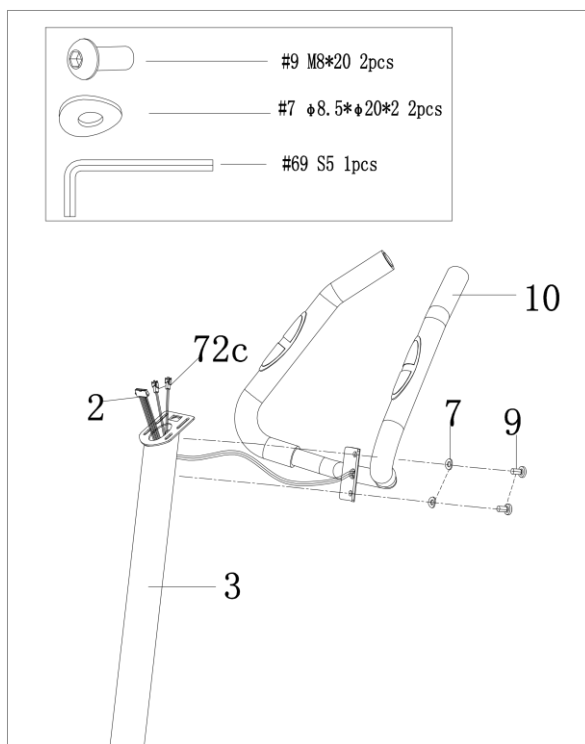
ШАГ 2:

1. Надежно соедините средние провода 1 (2) и 2 (4).
2. Прикрепите стойку (3) к основной раме (24) с помощью болта (9), шайбы (8) и изогнутой шайбы (7).



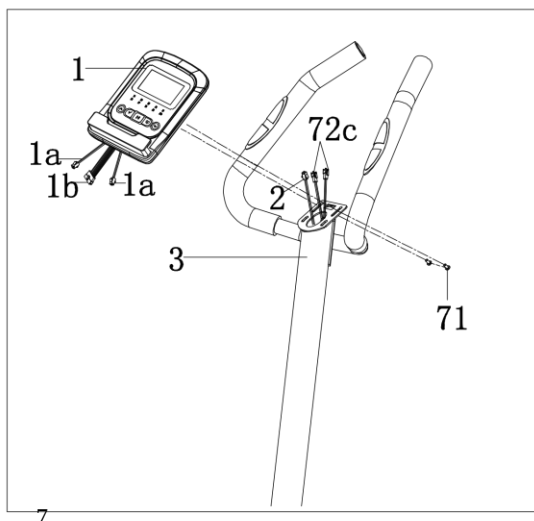
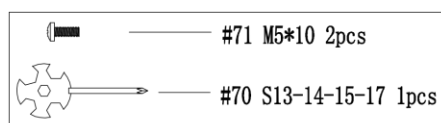
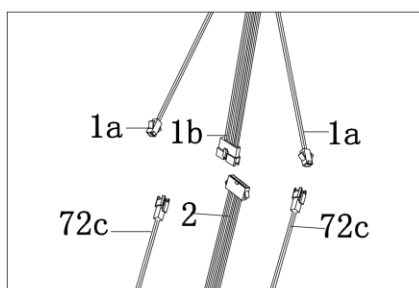
ШАГ 3:

1. Проденьте кабель пульсометра (72с) через отверстие в стойке (3), затем протяните кабель пульсометра (72с) через отверстие в опорной пластине монитора .
2. Прикрепите руль (10) к стойке (3) с помощью болта (9) и изогнутой шайбы (7).



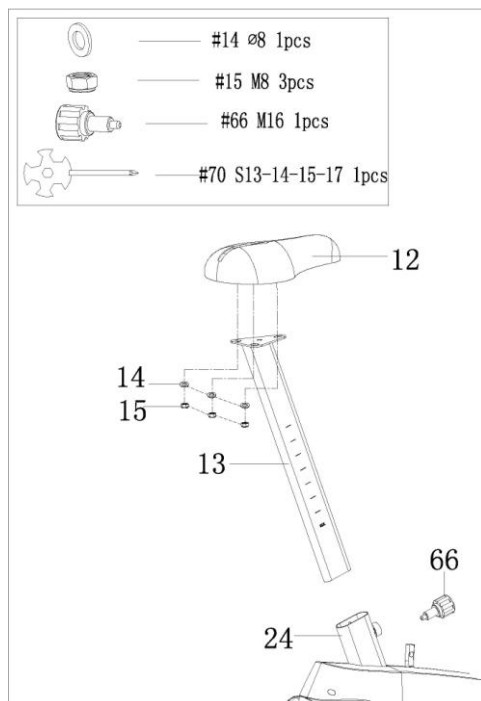
Шаг 4 :

1. Соедините кабель монитора (1а) с кабелем пульсометра (72с), кабель монитора (1b) со средним кабелем 1 (2).
2. Прикрепите монитор (1) к стойке (3) с помощью винтов (71).



Шаг 5 :

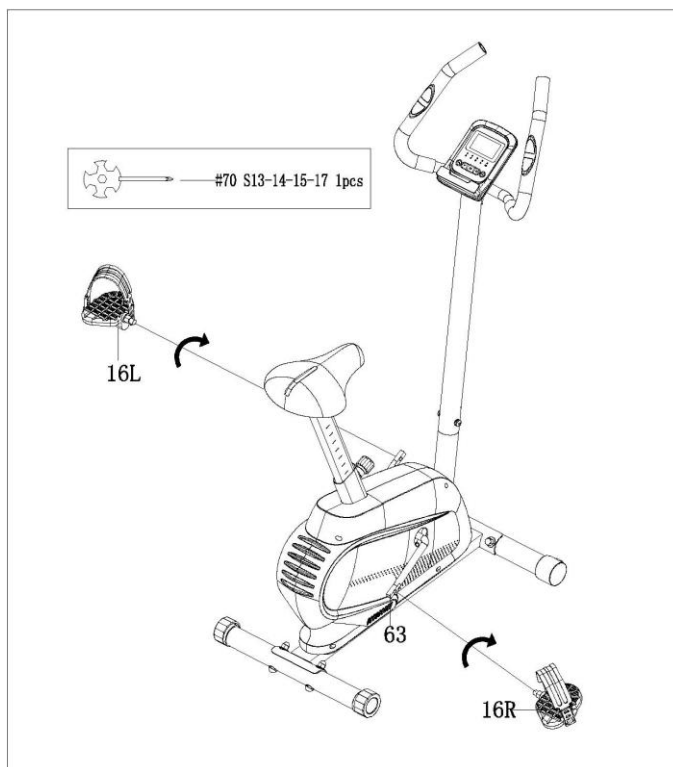
1. Установите седло (12) на стойке седла (13) с помощью шайбы (14) и нейлоновой гайки (15).
2. Вставьте стойку седла (13) в основную раму (24), затем зафиксируйте стойку (13) с помощью рукоятки (66).



Шаг 6 :

Установите левую и правую педали (16L) (16R) на кривошип (63).

Замечание: накручивайте правую педаль (16R) по часовой стрелке, а левую педаль (16L) - против часовой стрелки. Убедитесь, что вы хорошо зафиксировали обе педали.



Инструкция по разминке

Фаза разминки

На этом этапе кровь циркулирует по телу, а мышцы привыкают к нагрузке. Растяжка снизит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение следует удерживать примерно 30 секунд, не заставляйте мышцы принудительно растягиваться и не перенапрягайте их - если чувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.

1. Наклоны

Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, расслабляются спина и плечи, руки максимально касаются пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем выпрямитесь. Повторить 3 раза.

2. Растяжка сухожилий

Сядьте на подушку, выпрямите одну ногу, а затем поместите стопу второй ноги таким образом, чтобы она плотно прилежала к внутренней поверхности бедра прямой ноги, и попытайтесь коснуться пальцев ног рукой. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза для каждой ноги.

3. Растяжка икр и сухожилий

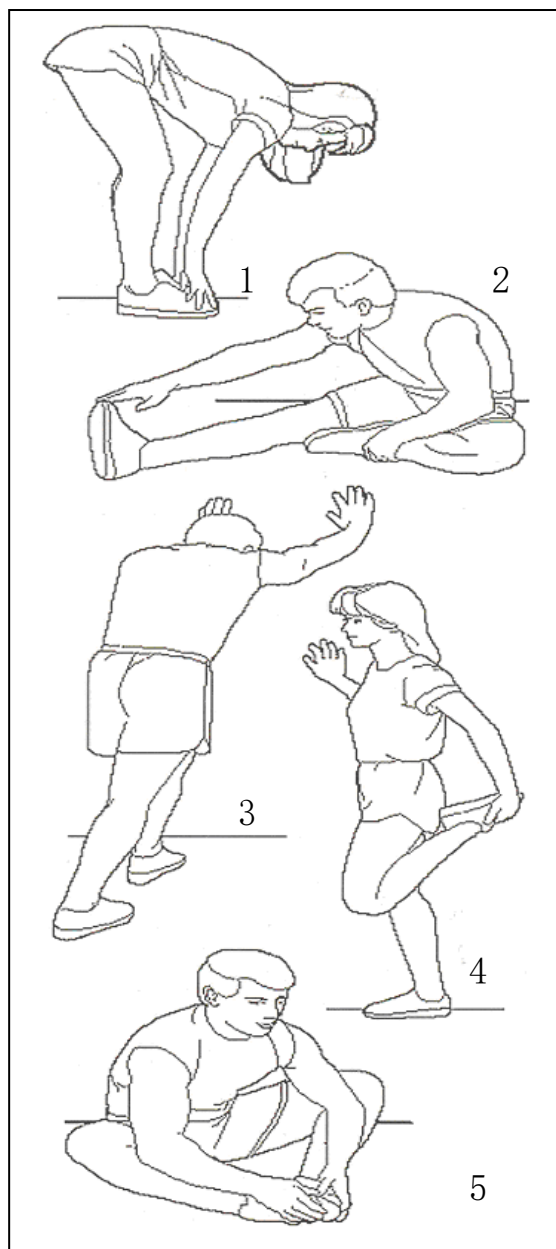
Обопритесь о стену обеими руками и встаньте, шагните одной ногой назад, держите эту ногу выпрямленной, пятки должны касаться земли. Наклонитесь к стене. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза.

4 Растяжка квадрицепса

Сохраняйте баланс с помощью вытянутой левой руки или опоры, затем вытяните правую руку назад, захватите правую пятку и медленно потяните ее к бедру. Задержитесь на 10-15 секунд, повторите для каждой ноги 3 раза.

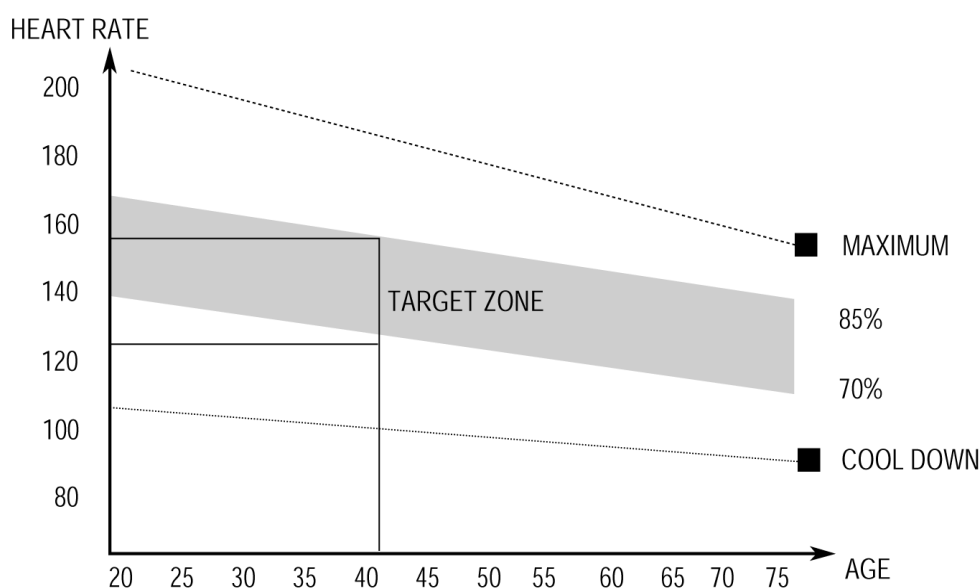
5. Растяжка портняжных мышц (мышцы внутренней поверхности бедра)

Соедините ступни, колени согнуты и смотрят наружу, обеими руками обхватите ступни и тянитесь грудью к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, повторите 3 раза.



Тренировка

Продолжительность этого этапа должна составлять минимум 12 минут, большинство пользователей начинают с 15~20 минут. Легко повторив это упражнение несколько раз, вы сможете увеличить свой потенциал. После тренировки в течение определенного периода времени ваше сердцебиение будет близко к целевому значению на графике, как показано ниже (заштрихованная часть). Примечание: эти тренировки должны сопровождать вас в течение всей жизни, не надо пытаться достичь своего максимум за одну ночь.



Фаза восстановления

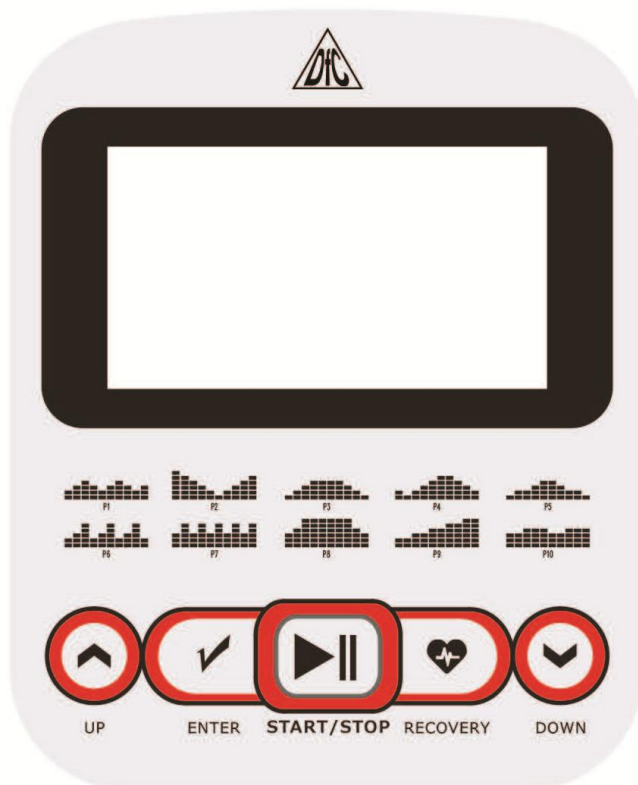
На этом этапе необходимо расслабить сердечно-сосудистую систему и мышцы. Это своеобразное повторение разминки, например, снизьте темп, и продолжайте двигаться примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, не забывая при этом, что вы не должны заставлять мышцы растягиваться.

При выполнении упражнений на тренажере не увеличивайте резко интенсивность тренировки. Это может привести к растяжению мышц ног и травмам, а это значит, что вы не сможете тренироваться в течение длительного времени.

Совет по оборудованию

Поворот регулятора натяжения может изменить сопротивление тренажера: чем выше сопротивление, тем труднее ехать. Пользователи могут использовать это устройство, чтобы привести себя в форму.

ЭЛЕКТРОННАЯ КОНСОЛЬ для велотренажера B5901P



ФУНКЦИОНАЛ:

1. Программы: 21 программа из перечисленных ниже

А: 1 Ручной режим

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
MANUAL		

В: 10 предустановленных программ (ПРОГРАММА: P1-P10)

TIME		PULSE	TIME		PULSE
0:00	P 1	P	0:00	P 2	P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
0.0		4	0.0		12
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	0:00	P3	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	2
PROGRAM				



TIME	0:00	P4	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	4
PROGRAM				



TIME	0:00	P5	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	2
PROGRAM				



TIME	0:00	P6	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	4
PROGRAM				



TIME	0:00	P7	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				



TIME	0:00	P8	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				



TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	3
PROGRAM				



TIME	0:00	P 10	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				



P1: ПЕРЕПАДЫ P2:ВПАДИНА P3: СЖИГАНИЕ ЖИРА P4:УКЛОН P5:ПОДЪЕМ В ГОРУ P6: ИНТЕРВАЛЬНАЯ P7:КАРДИО P8:ВЫНОСЛИВОСТЬ P9:НАКЛОН P10:ГОНКА

C: 1 Программа контролируемой нагрузки (WATT PRO: P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM			WATT PRO	



D: 4 программы с контролем пульса в целевой зоне:

(ПУЛЬС PRO: P17-P20)

55%ЧСС, 75%ЧСС, 95%ЧСС и ЦЕЛЕВОЕ ЧСС

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0	552	LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0	152	LEVEL	1
PROGRAM			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0	952	LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

Е: 5 программ с настройками пользователя: от CUSTOM1 до CUSTOM5 (P 11 ~ P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 1	LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 2	LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 3	LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 4	LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 5	LEVEL	1

1. Запись данных пользователей в 5 пользовательских программах.
2. Отображает скорость вращения (об/мин), время и Ватты, калории и дистанцию одновременно.
3. Консоль отключится автоматически, если не происходит никаких действий, нет сигнала от датчиков скорости и пульса в течение 4 минут.

Между тем консоль сохранит данные о вашей текущей тренировке и снизит нагрузочное сопротивление до минимума. Как только вы нажмете любую кнопку или начнете движение, консоль включится автоматически.

КНОПКИ:

1. ENTER (ВВОД):

● В режиме покоя нажмите кнопку **ENTER** для входа в меню выбора программ и установки значения, которое мигает в соответствующем окне.

А: когда вы выберете программу, нажмите **Enter** для подтверждения.

В: Во время настройки нажмите **ENTER**, чтобы подтвердить значение, которое вы хотите установить.

● В режиме запуска нажмите **ENTER**, чтобы выбрать что будет отображаться на экране: обычная скорость или скорость вращения в об/мин, или выберите автоматическое переключение.

2. START/STOP (СТАРТ/СТОП):

● Нажмите кнопку **START/STOP**, чтобы запустить или остановить тренировку.

- В любом режиме удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер.

3. UP (ВВЕРХ):

- В режиме покоя и при мигании символа точечной матрицы нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу сверху. Если соответствующее значение окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение.

- В режиме запуска нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление.

4. DOWN (ВНИЗ):

- В режиме покоя и при мигании символа точечной матрицы нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу снизу. Если соответствующее значение окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение.

- В режиме запуска нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить сопротивление.

5. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):

- Сначала проверьте свою текущую ЧСС, чтобы оно появилось на экране, нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим тестирования восстановления пульса.

- Когда вы в режиме восстановления пульса нажмите эту кнопку для выхода.

ЗАМЕЧАНИЯ: ① Нажмите или поверните кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ –

зависит от модификации модели.

② Предлагается прикрыть пальцем отмеченную область, чтобы выбрать функции в случае неправильного действия.

ДЕЙСТВИЯ:

1. Включение консоли

Подключите один конец адаптера к источнику переменного тока, а другой конец - к консоли.

Консоль издаст звуковой сигнал и войдет в основное меню.

2. Выбор программы и установка значений

● Ручной режим и предустановленные программы P1~P10

A. Нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы выбрать программу.

B. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбранной программы и перейдите к окошку ввода времени.

C. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.

D. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.

E. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.

F. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.

● **Программа по контролю нагрузки (WATT PRO:P16)**

A. Нажмите UP, DOWN чтобы выбрать программу.

B. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перейдите к окошку ввода времени.

C. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.

D. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.

E. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.

F. Окошко с нагрузкой начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение нагрузки для тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения.

G. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.

ЗАМЕЧАНИЕ: Значение нагрузки в Ваттах определяется моментом и значением оборотов. В этой программе значение нагрузки сохраняет постоянное значение. Это означает, что, если вы будете крутить педали быстро, сопротивление будет уменьшаться, а если вы будете крутить педали медленно, сопротивление увеличится, чтобы обеспечить постоянное значение нагрузки.

● **ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧСС: 55%, 75% 95% ЧСС (PULSE PRO:**

P17-P19)

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

A. Нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выбрать программу контроля ЧСС.

B. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перейдите к окошку ввода времени.

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
00		1
		PULSE PRO

C. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.

D. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.

E. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.

F. Окошко «возраст» начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите возраст. Нажмите ENTER для подтверждения.

G. Когда загорится нужная программа, консоль отобразит целевую ЧСС пользователя в соответствии с возрастом.

Н. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.

● ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧСС: ЦЕЛЕВОЕ ЧСС (PULSE PRO: P20)

Пользователь может установить любую целевую частоту пульса для выполнения упражнения.

А. Нажмите кнопки UP, DOWN чтобы выбрать программу контроля ЧСС.

В. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перейдите к окошку ввода времени.

С. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.

Д. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.

Е. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.

Ф. Целевое значение ЧСС загорится, с помощью кнопок UP, DOWN установите ваше целевое значение ЧСС. Нажмите ENTER для подтверждения.

Г. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.

ЗАМЕЧАНИЕ: во время тренировки ЧСС пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля ЧСС должна гарантировать, что ваш пульс находится в пределах заданного значения.

Когда консоль определяет, что ваша текущая ЧСС выше заданной, она автоматически снизит уровень сопротивления или вы можете снизить свою скорость. Если ваша ЧСС ниже заданного, сопротивление увеличится и вы сможете двигаться быстрее.

● Пользовательские программы: CUSTOM1~ CUSTOM5 (P11-P15)

A. Нажмите кнопки UP, DOWN чтобы выбрать пользователя.

B. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перейдите к окошку ввода времени.

C. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.

D. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.

E. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.

F. Значение первого уровня сопротивления замигает, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем повторите эту же процедуру для интервалов со 2 по 10.

G. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.

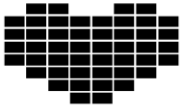
Тестирование восстановления пульса сравнивает вашу ЧСС до и после

тренировки. Цель тестирования определить возможности вашего сердца путем измерения. Пожалуйста, сделайте тест, как показано ниже:

А. Обеими руками обхватите пластины пульсометра или воспользуйтесь беспроводным пульсометром (если это возможно), чтобы проверить пульс, консоль отобразит ваше текущее значение пульса.

В. Нажмите RECOVERY для запуска тестирования, и компьютерная программа перейдет в состояние остановки.

TIME		PULSE
0:50		P



С. Продолжайте измерять пульс.

Д. Время начнет обратный отсчет с 60 секунд до 0.

Е. Когда время достигнет 0, результат теста (F1-F6) появится на экране.

F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего
F5=Плохо F6=Ужасно

Е. Если консоль не определит ваше первоначальное значение ЧСС, нажатие RECOVERY не запустит тестирование. Во время тестирования, нажмите RECOVERY, чтобы выйти из него и вернуться в режим покоя.

4. Измерение пульса

Расположите обе ладони на контактных пластинах пульсометра и консоль покажет ваш текущий пульс в уд/мин (BPM) на ЖК-экране через 3~4 секунды. Во время измерения символ сердца будет мигать с имитацией

ЭКГ.

Замечание: В процессе измерения пульса из-за нестабильности контакта ладоней и пластин измеренное значение может быть нестабильным, затем оно вернется к нормальному отображению. Значение измеренной ЧСС не может рассматриваться как основание для обращения к врачу.

Замечание: Если консоль оснащена возможностью беспроводного измерения ЧСС с помощью нагрудного ремня с датчиком, этот метод предпочтительнее ручного пульсометра для обнаружения сигнала.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

СКОРОСТЬ км/ч (миль/ч): показывает вашу текущую скорость. Диапазон: 0.0~99.9 км/ч (миль/ч).

RPM: показывает текущую скорость вращения педалей в об/мин. Диапазон: 0~999.

ВРЕМЯ: учитывает продолжительность тренировки, Диапазон: 0:00 ~ 99M59S.

предустановленный временной диапазон 5:00~99M00S. Консоль запустит обратный отсчет от предустановленного значения до 0:00, разбив время на равные отрезки для каждого интервала. Когда время достигнет 0, программа остановится и консоль издаст звуковой сигнал. Если вы не установите время заранее, он будет работать с уменьшением на одну минуту для каждого уровня сопротивления.

ДИСТАНЦИЯ: учитывает дистанцию тренировки. Диапазон: 0.0~99.9~

999 км(миль) предустановленный диапазон: 1.0 ~ 99.0 ~ 999. Когда расстояние достигнет 0, программа остановится и консоль издаст звуковой сигнал.

КАЛОРИИ: учитывает сожженные калории за время тренировки.

Диапазон: 0.0~99.9~999, предустановленный диапазон: 10.0~90.0~990.

Когда значение калорий достигнет 0, программа остановится и консоль издаст звуковой сигнал.

ПУЛЬС: показывает текущее значение ЧСС.

Диапазон: 60~240 ВРМ (уд/мин)

УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ: показывает уровень. **Диапазон: 1~16**

НАГРУЗКА: показывает нагрузку тренировки, должно быть 10 интервалов, между 30-350

■ АДАПТЕР

ВХОДНОЕ: AC 230V

ВЫХОДНОЕ: 8VDC 500mA