

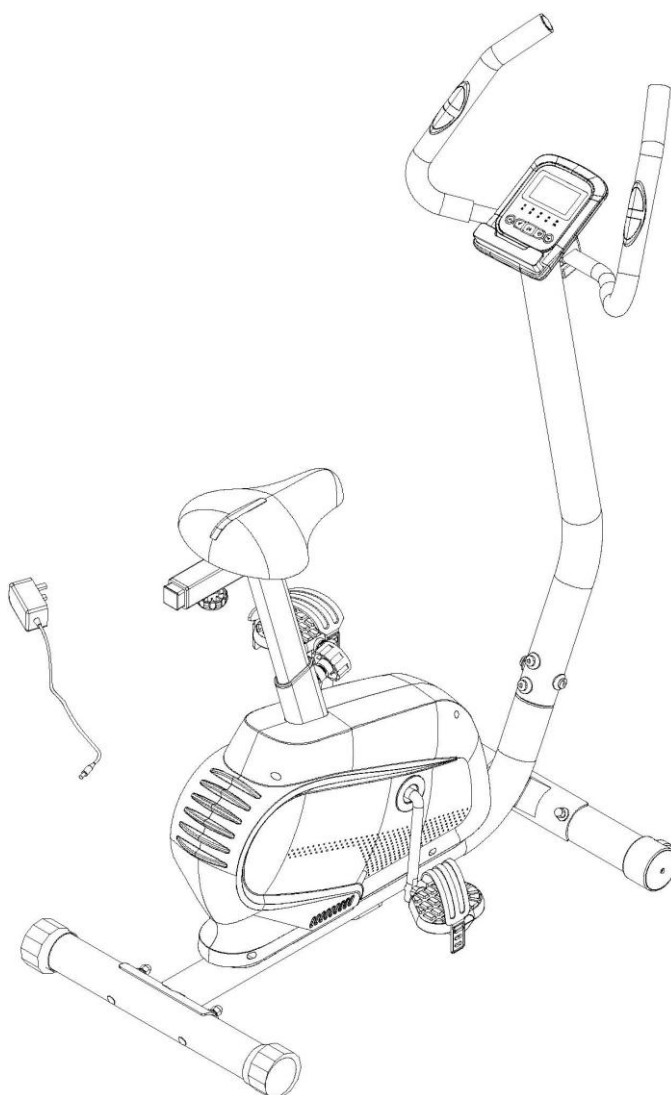


Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: B5906P

Серия (тип): В



Уважаемые клиенты:

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

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

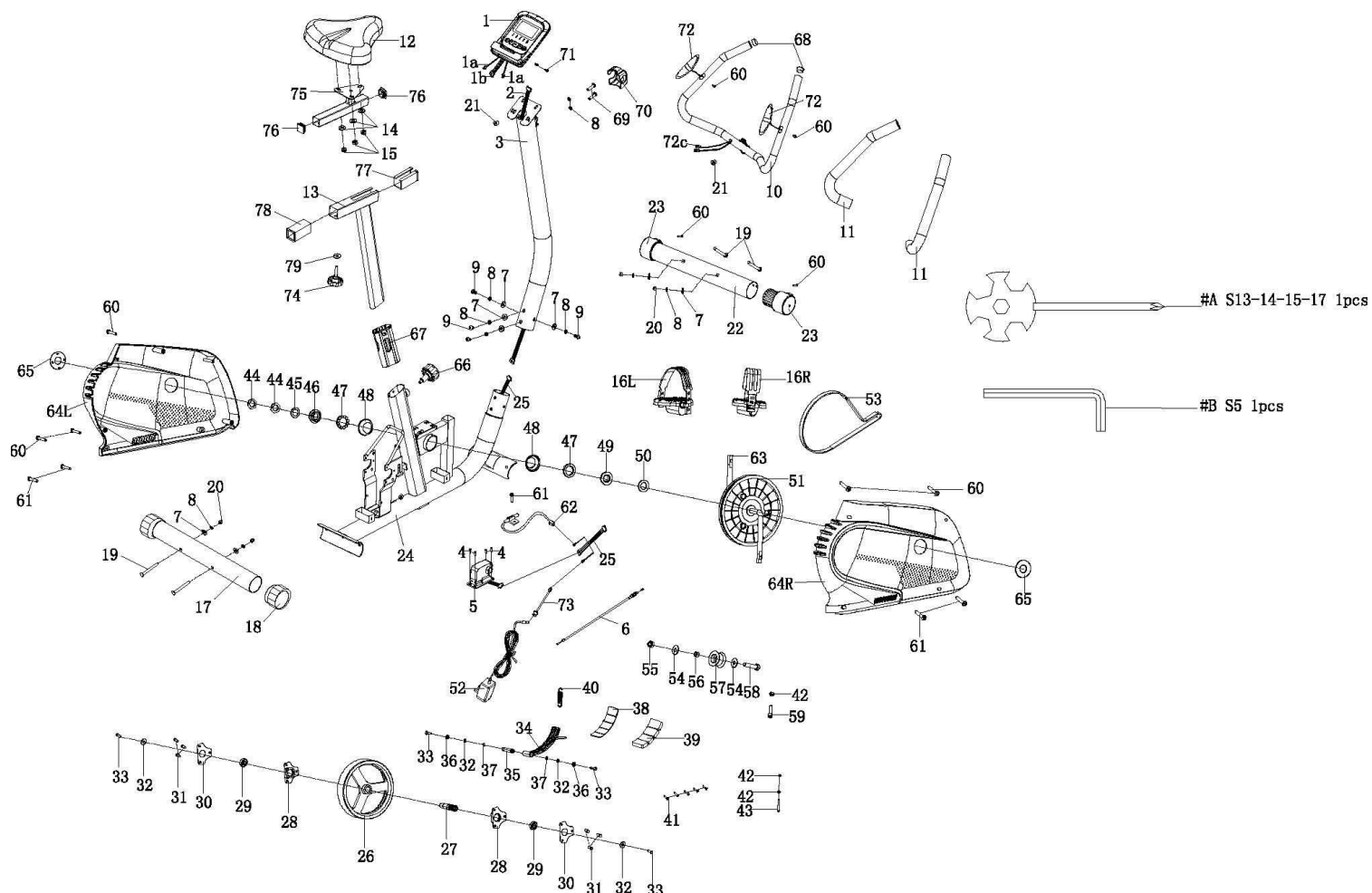
Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой или эксплуатацией тренажера:

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 тренировки
8. к 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;
9. Используйте только исправное оборудование, для обслуживания можно использовать только оригинальные аксессуары, предоставленные заводом;
10. Одновременно тренажером может пользоваться только один человек;
11. Всегда надевайте подходящую одежду для тренировок. Обувь для бега или тренинга подойдет для использования.
12. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановитесь и обратитесь к врачу.
13. Дети и люди с ограниченными возможностями могут пользоваться тренажером только по присмотром;
14. Конструкция тренажера позволяет регулировать уровень сопротивления. Чтобы найти комфортный уровень, вам необходимо изменять от самого легкого сопротивления до самого тяжелого, пока не почувствуете комфорт.
15. Максимальный вес пользователя – 120 кг.
16. 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

№.	Наименование	шт	№.	Наименование	шт
1	Электрический монитор	1	41	Винт ST3*10	5
2	Средний кабель 1	1	42	Шестигранная гайка М6	3
3	Вертикальная стойка	1	43	Болт с шестигранной головкой М6*60	1
4	Винт ST4.2*12	4	44	Шестигранная гайка	2
5	Мотор	1	45	Шайба	1
6	Кабель контроля сопротивления	1	46	Гайка с буксирной канавкой	1
7	Изогнутая шайба ф8.5*ф20*2	8	47	Шаровая опора	2
8	Пружинная шайба D8	10	48	Шаровая чаша	2
9	Винт с внутренним шестигр. М8*20	4	49	Гайка с тремя канавками	1
10	Руль	1	50	Шайба	1
11	Накладка поручня	2	51	Приводной диск	1
12	Седло	1	52	Адаптер	2
13	Стойка седла	1	53	Ремень	1
14	Плоская шайба ф8	3	54	Плоская шайба ф10.5*ф20*2	1
15	Нейлоновая гайка М8	3	55	Нейлоновая гайка М10	1
16L	Левая педаль	1	56	Втулка шкива	1
16R	Правая педаль	1	57	Натяжной шкив	1
17	Задняя опорная труба	1	58	Болт с внешним шестигранником М10*45	1
18	Заглушка задней трубы	2	59	Hexagon Round-head Screw М6*30	1
19	Квадратный болт М8*73	4	60	Cross Pan Screw ST4.2*20	9
20	Куполообразная гайка М8	4	61	Cross Pan Screw ST4.2*16	5
21	Заглушка	2	62	Датчик	1
22	Передняя опорная труба	1	63	Соединительный рычаг	1
23	Заглушка передней трубы	2	64L	Левая накладка	1
24	Основная рама	1	64R	Правая накладка	1
25	Средний кабель 2	1	65	Заглушка	2
26	Маховик	1	66	Рукоятка	1
27	Ось маховика	1	67	Вставка в стойку седла	1
28	Опора подшипника	2	68	Round Inner Tube cap	2
29	Подшипник 6001RS	2	69	Винт с внутренним шестигранником М8*30	2
30	Опора подшипника	2	70	Handlebar Cover	1
31	Болт с шестигр. головкой М6*9	6	71	Винт М5*10	2
32	Flat Washer ф6.5*ф16*1.5	4	72	Пульсометр	2
33	Болт с шестигр. головкой М6*15	4	73	Силовой кабель	1
34	Опора магнита	1	74	Рукоятка	1
35	Ось магнитной опоры	1	75	Регулировочная горизонтальная труба	1
36	Пружинная шайба D6	2	76	Квадрантная внутренняя заглушка	2
37	Упорное кольцо D12	2	77	Втулка седла с открытым пазом	1
38	Поддержка магнита	1	78	Вставка в стойку седла	1
39	Магнит (черный)	4	79	Плоская шайба ф8.5*ф20*1.5	1
40	Пружина натяжения	1	A	Гаечный ключ S13-14-15-17	
			B	Гаечный ключ S5	

Инструкция по сборке

1.Замечание:

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

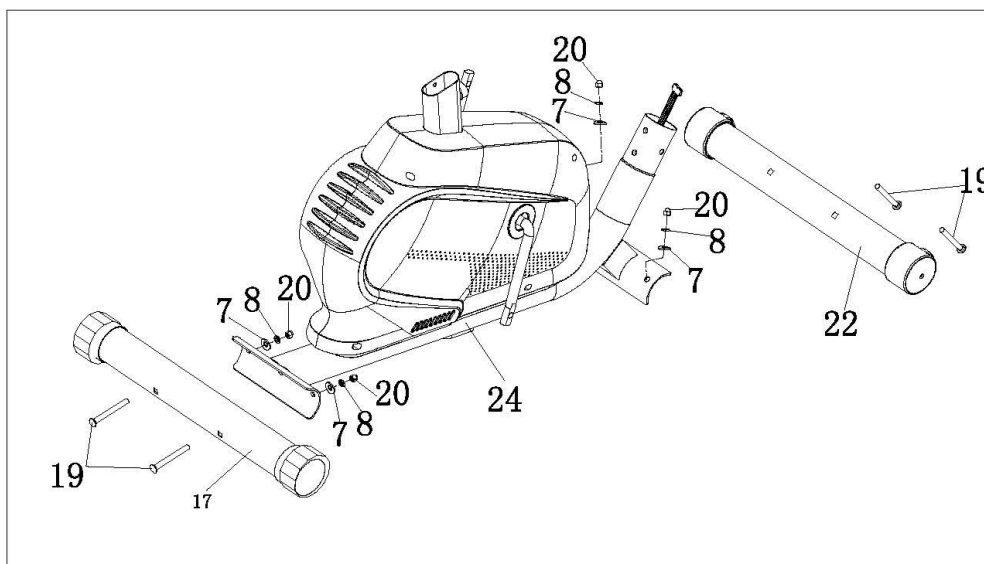
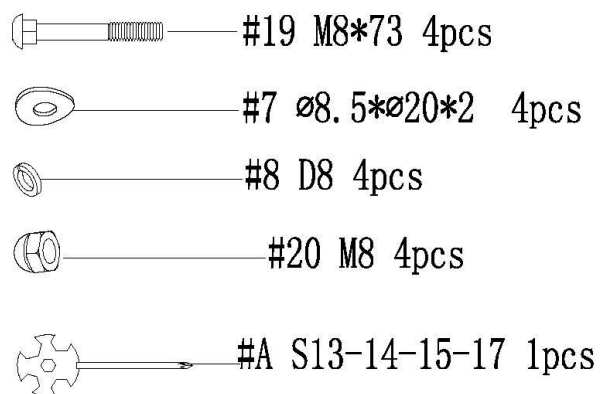
В. Используйте имеющиеся инструменты для сборки.

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

2. Сборка:

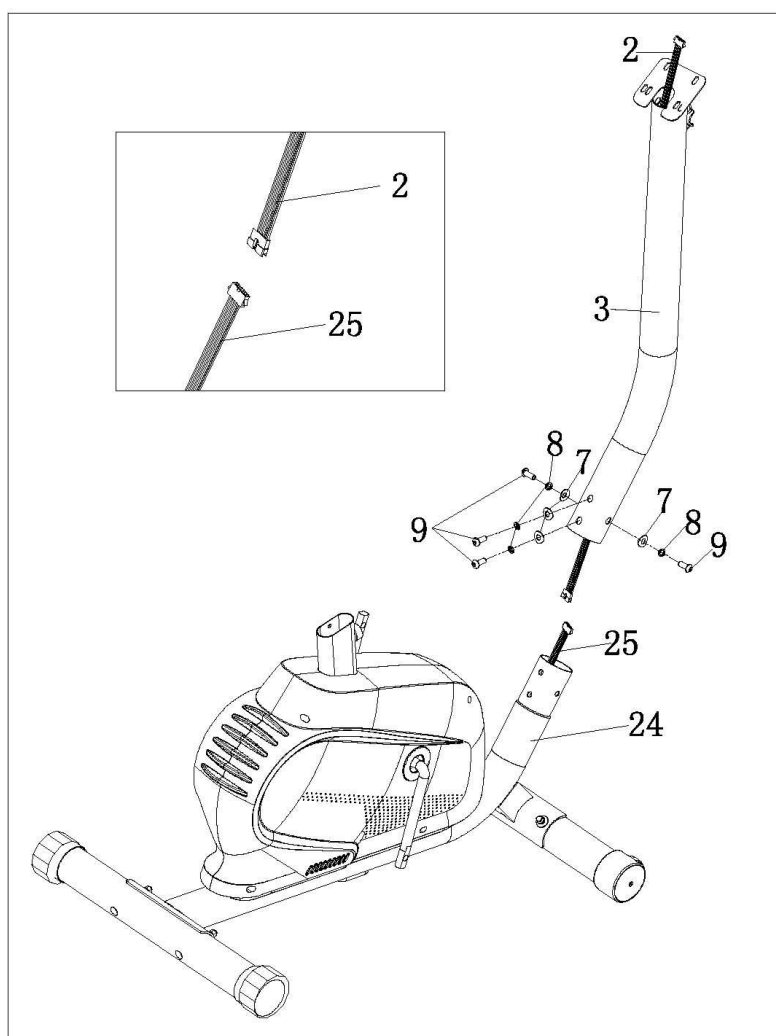
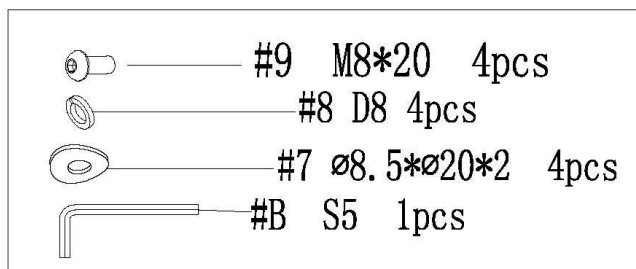
ШАГ 1:

Прикрепите переднюю опорную трубу (22) и заднюю опорную трубу (17) к основной раме (24) с помощью болта (19), изогнутой шайбы (7) и пружинной шайбы (8).



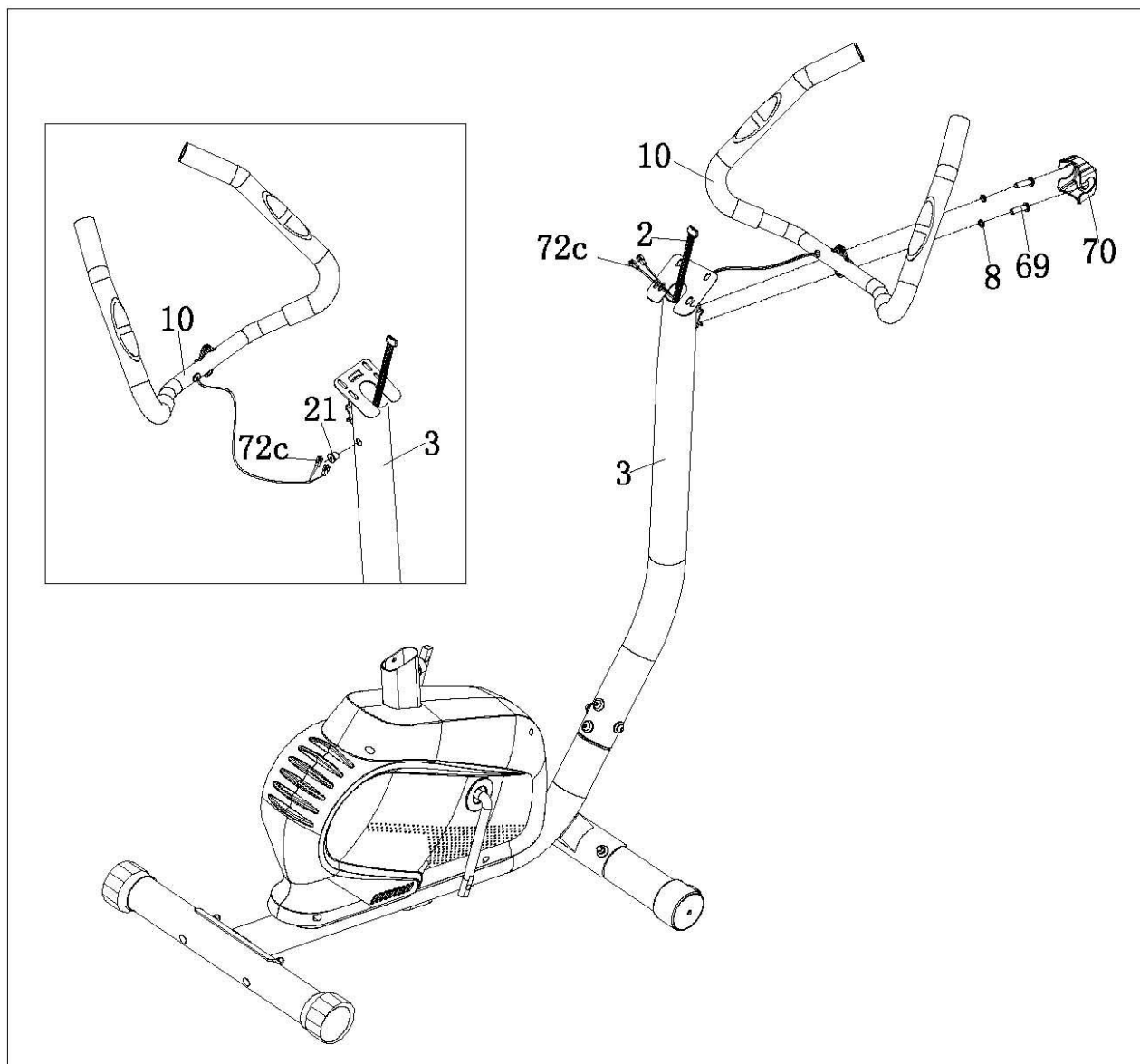
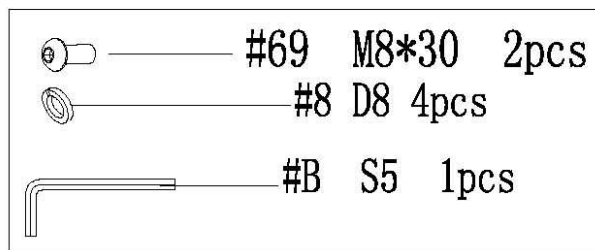
ШАГ 2:

1. Надежно соедините средние провода 1 (2) и 2 (62).
2. Прикрепите стойку (3) к основной раме (24) с помощью болта (9), шайбы (8) и изогнутой шайбы (7).



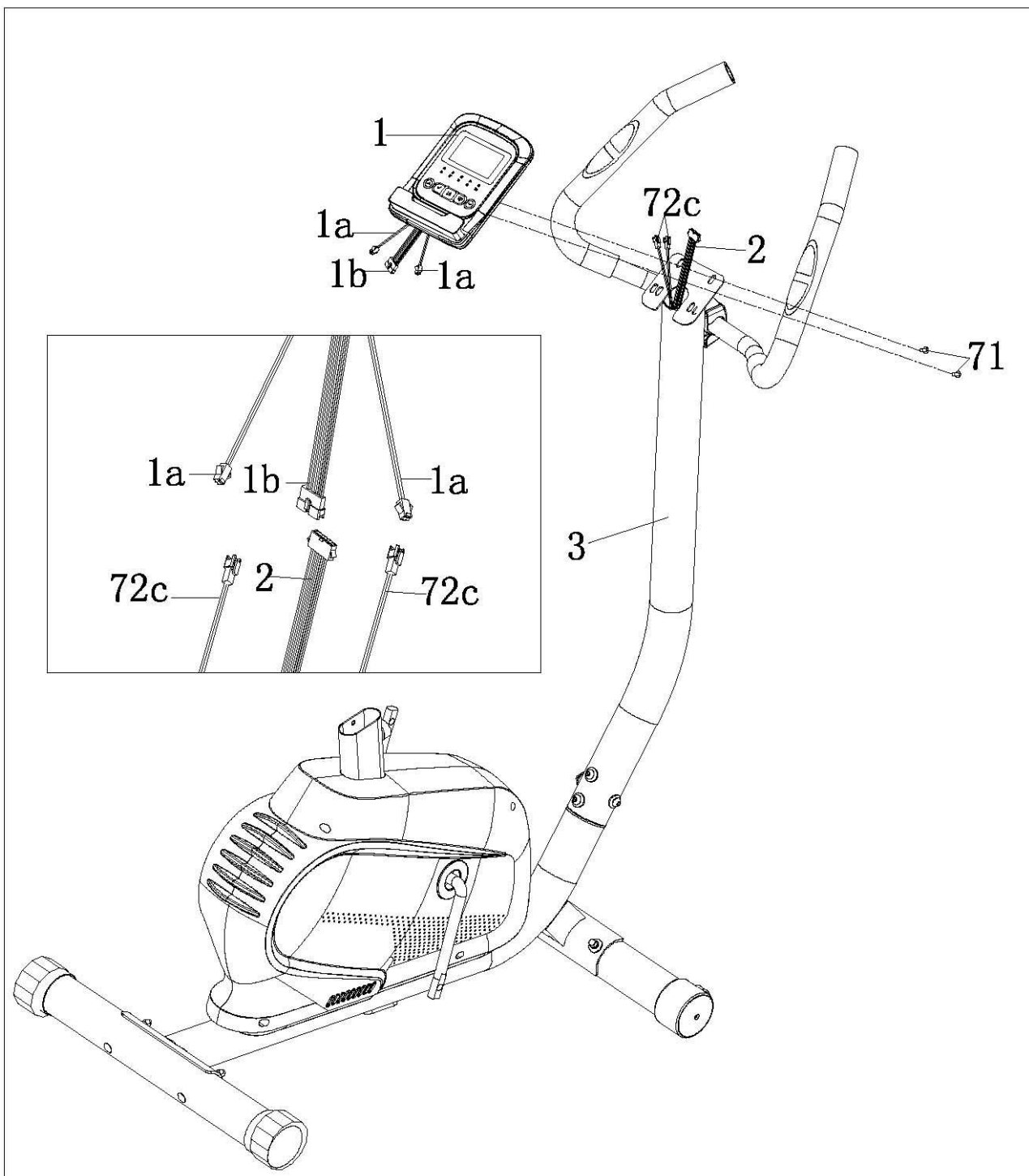
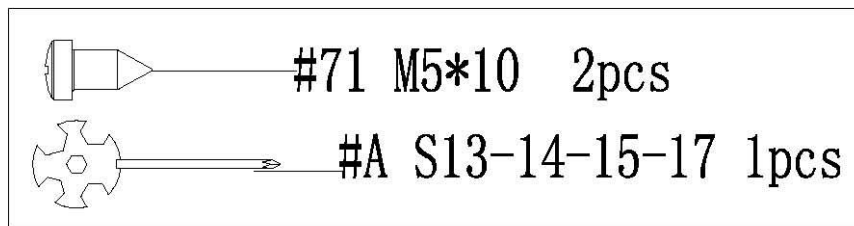
ШАГ 3 :

Сначала проденьте кабель пульсометра (72с) через отверстие в стойке (3), затем протяните его через отверстие в опорной пластине монитора. Затем прикрепите руль (10) к стойке (3) с помощью пружинной шайбы (8) и болта с шестигранной головкой (69). В заключение установите накладку руля (70) и заглушку (21).



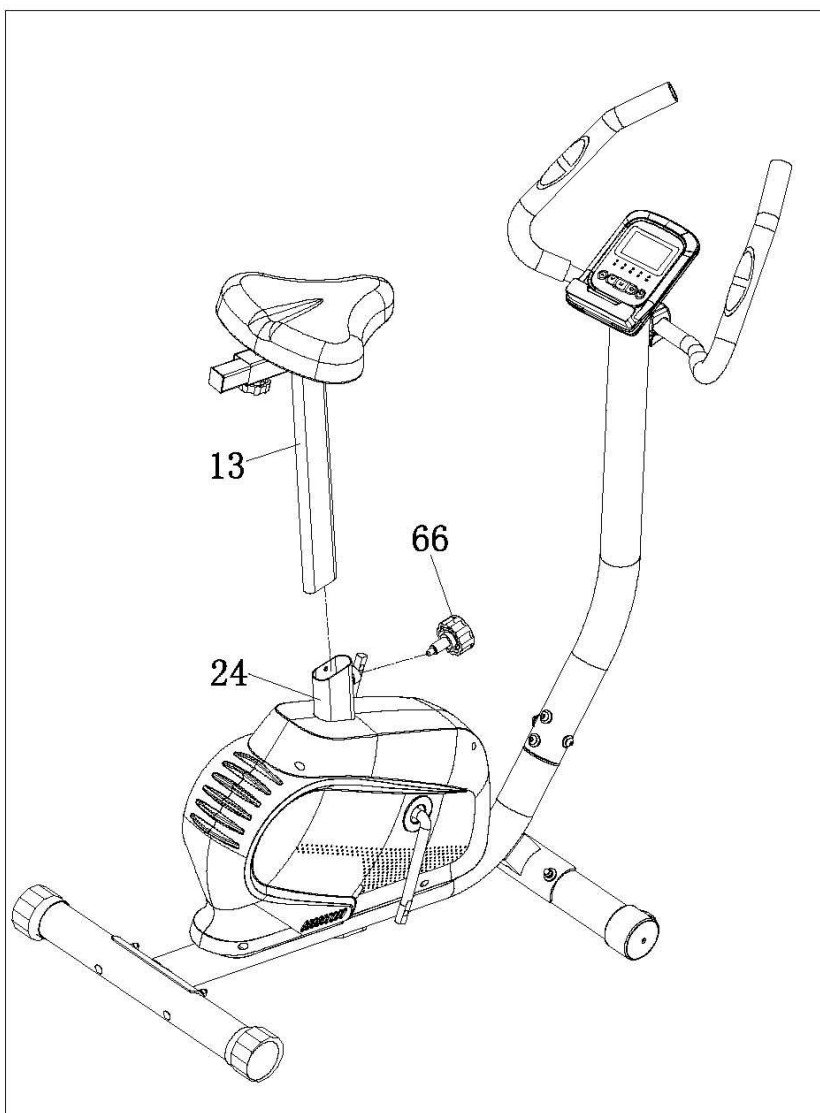
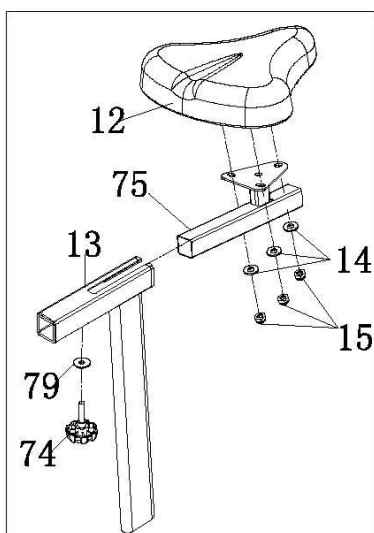
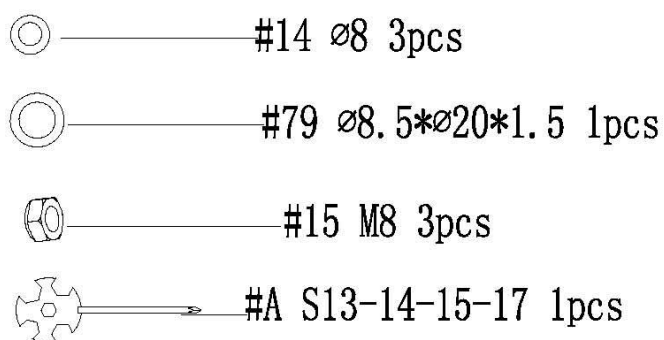
Шаг 4 :

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



Шаг 5 :

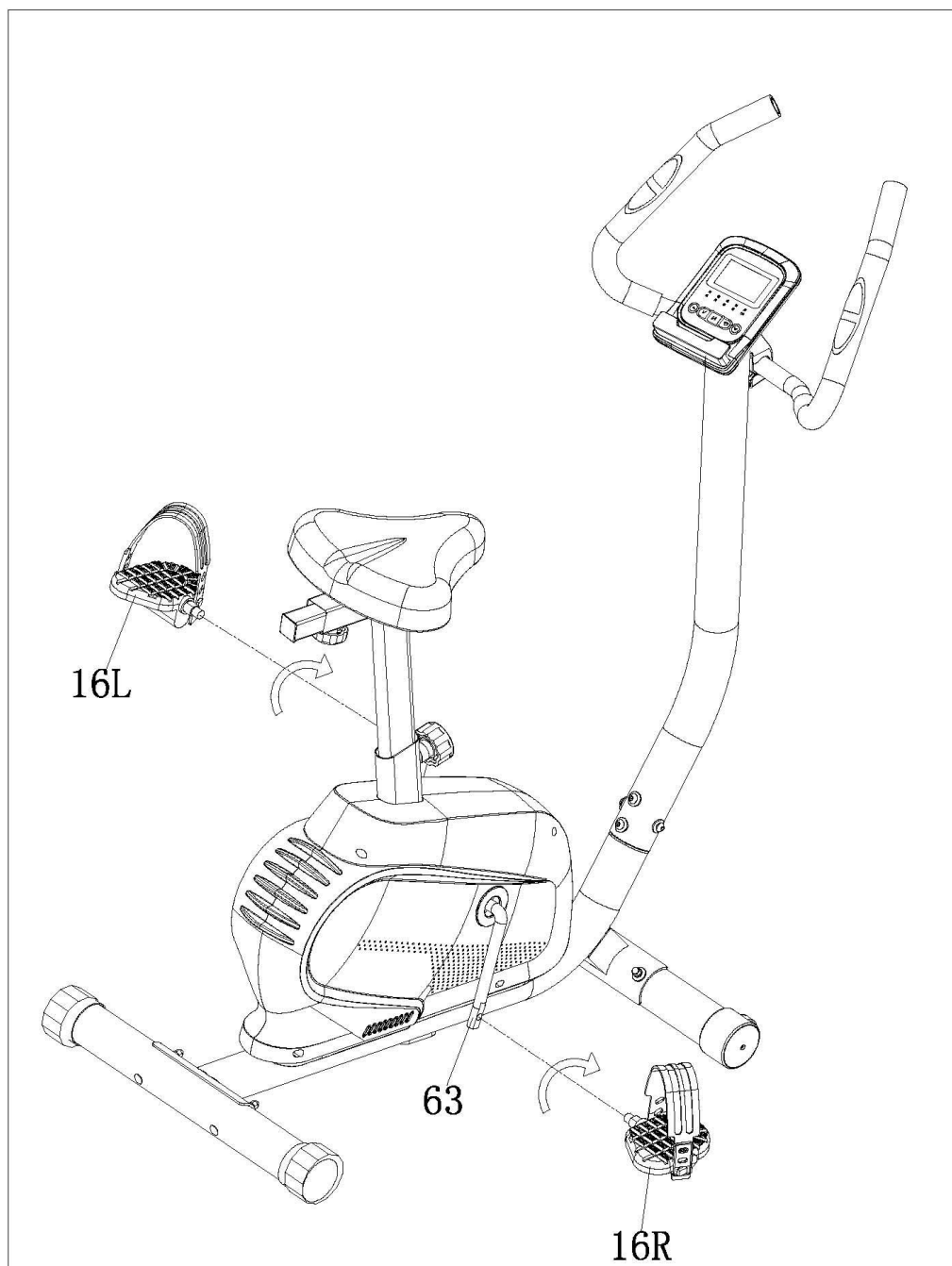
1. Установите седло (12) на горизонтально регулировочной трубе (75) с помощью плоской шайбы (14) и нейлоновой гайки (15), затем установите горизонтальную регулировочную трубу (75) на стойке седла (13) с помощью плоской шайбы (79) и рукоятки (74).
2. Вставьте стойку седла (13) в основную раму (24), затем зафиксируйте её 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 прилегала 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

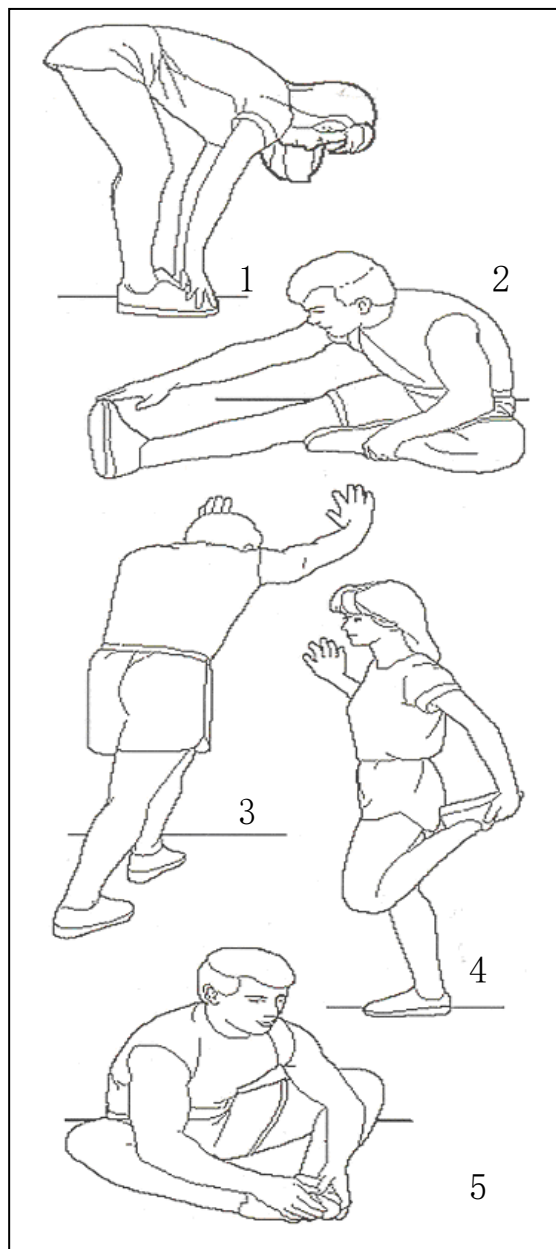
Обопритесь о стену обеими руками и встаньте, шагните одной ногой назад, держите эту ногу выпрямленной, пятки должны касаться земли. Наклонись к стене. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза.

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)

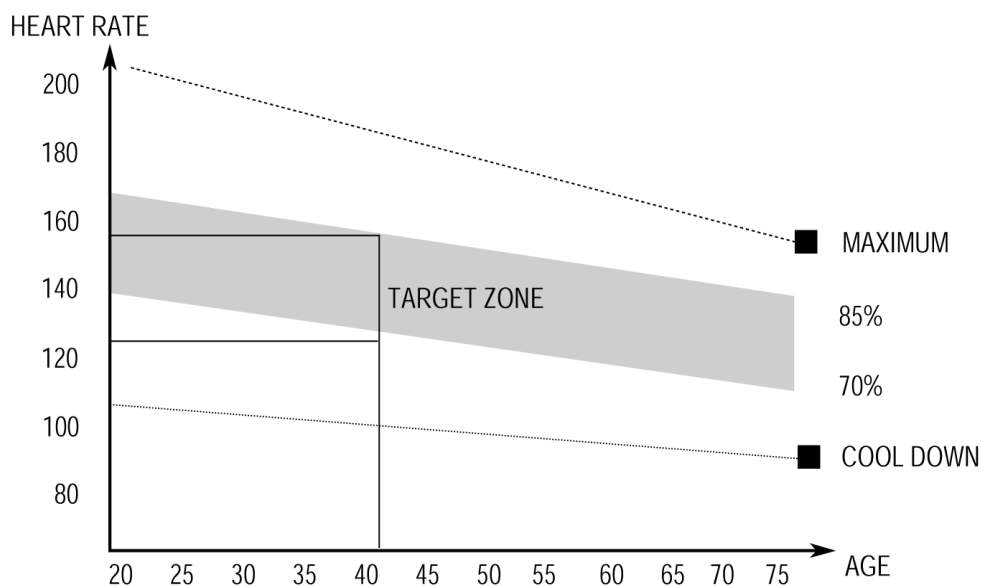
Соедините ступни, колени согнуты и смотрят наружу, обеими руками обхватите ступни и тянитесь грудью к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, повторите 3 раза.



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

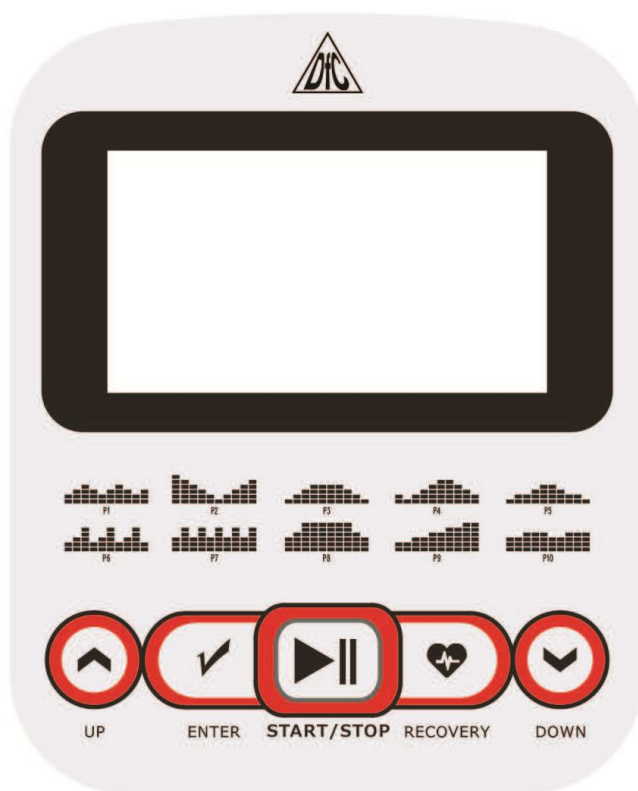
На этом этапе необходимо расслабить сердечно-сосудистую систему и мышцы. Это своеобразное повторение разминки, например, снизьте темп, и продолжайте двигаться примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, не забывая при этом, что вы не должны заставлять мышцы растягиваться.

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 B5906P



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

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

TIME	P 3	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

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

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

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

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

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

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

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

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	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	1
PROGRAM			

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

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

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

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

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

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

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

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

TIME	0:00	P 15 W 5	PULSE	P
DIST. M	0.0		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.

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.

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

Г. 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.

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

В. 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

С. 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.

H. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.

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

Пользователь может установить любую целевую частоту пульса для выполнения упражнения.

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

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.

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

Е. 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)**

А. Нажмите кнопки UP, DOWN чтобы выбрать пользователя.

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.

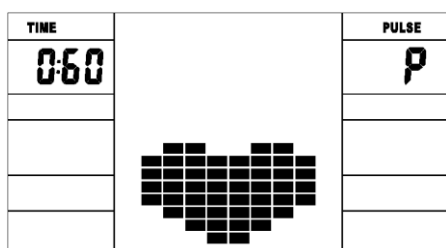
Е. Значение первого уровня сопротивления замигает, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем повторите эту же процедуру для интервалов со 2 по 10.

Г. 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.



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