

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ SM8900-67 I1013

[ФУНКЦИИ КНОПОК]

Прокрутка колесика - ВВЕРХ	Используется для настройки любой функции, чтобы увеличить показатель, или увеличить сопротивление во время тренировки.
Прокрутка колесика - ВНИЗ	Используется для настройки любой функции, чтобы уменьшить показатель, или снизить сопротивление во время тренировки.
MODE/ ENTER (РЕЖИМ/ВВОД)	Используется для подтверждения, выбранных настроек.
START/STOP (ПУСК/СТОП)	Используется для начала и окончания тренировки.
RESET (СБРОС)	Используется для сброса всех текущих настроек и перехода в режим новой настройки.
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	Проверяет текущее состояние восстановления сердечного ритма.
BODY FAT (ЖИР)	Проверяет процент жира в организме. Нажмите кнопку BODY FAT в режиме ожидания и введите свои данные.

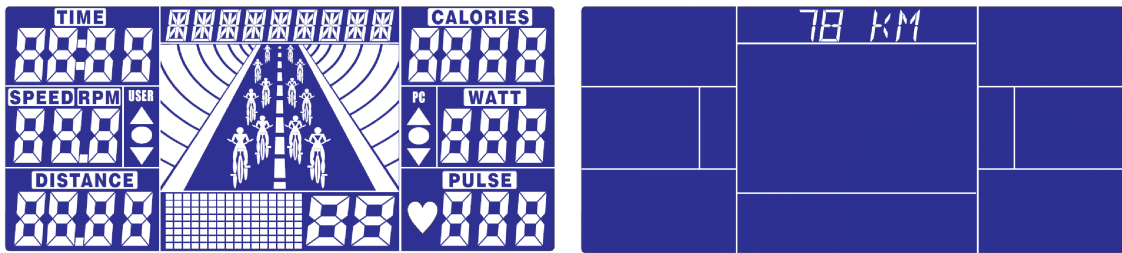
ОКНА ДИСПЛЕЯ

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 01:00 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 00:00 до 99.99 км или миль. Вы можете предварительно установить необходимое расстояние для тренировки, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ. Отображается с шагом 0.1 км или мили.
CALORIES 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 текущую мощность во время тренировки. Диапазон: 0 - 999.

[УПРАВЛЕНИЕ]

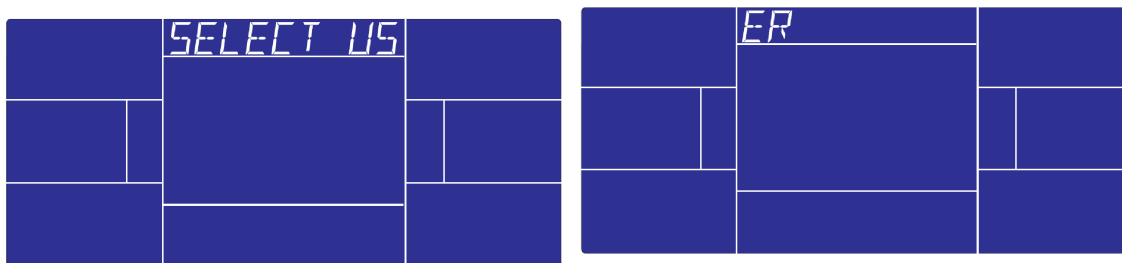
Включение питания:

1. Пожалуйста, подключите адаптер питания к разъему постоянного тока. Или удерживайте клавишу RESET в течение 2 секунд, чтобы перезагрузить консоль. В течении 2 секунд на экране будет отображаться информация во всех сегментах, сопровождаемая длинным звуковым сигналом, затем в верхней средней колонке отобразится диаметр колеса - 78".

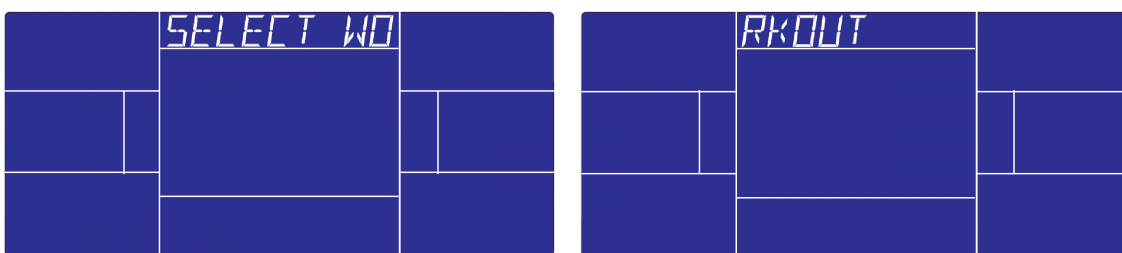


2. Установите время и дату с помощью вращающегося колесика (ВВЕРХ/ВНИЗ), затем нажмите клавишу MODE/ENTER для подтверждения.

3. На консоли появится надпись "SELECT USER" (ВЫБЕРИТЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ), нажмите клавишу MODE/ENTER, чтобы перейти в режим выбора пользователя. Для выбора (U1 - U4) используйте колесико, затем нажмите MODE/ENTER для подтверждения. Затем введите информацию о себе: ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ и ВЕС.



4. В режиме ожидания на консоли отобразится надпись "SELECT WORKOUT" (ВЫБЕРИТЕ ТРЕНИРОВКУ); чтобы перейти в режим выбора тренировки, нажмите MODE/ENTER. Для выбора используйте колесико: РУЧНАЯ ПРОГРАММА, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ, ЧСС, ВАТТЫ.



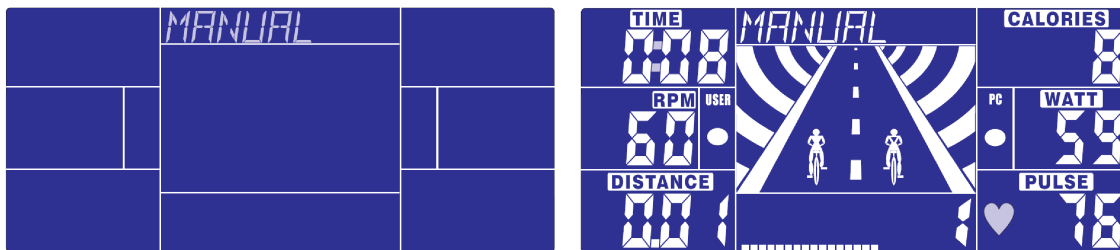
Тренировка в РУЧНОМ режиме:

В режиме ожидания выберите MANUAL (РУЧНОЙ режим) и нажмите клавишу MODE/ENTER для входа.

Быстрый старт: чтобы начать тренировку в ручном режиме, нажмите клавишу START/STOP, отсчет всех показателей начнется с нуля.

После перехода в РУЧНОЙ режим можно настроить ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС и УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ в соответствующем мигающем окне, затем нажать START/STOP, чтобы начать тренировку. Начнется обратный отсчет всех параметров. (Чтобы сбросить все настройки, нажмите RESET.)

В РУЧНОМ режиме анимация езды на велосипеде будет перемещаться вперед каждые 3 км. Скорость компьютера будет оставаться такой же, как и скорость пользователя.



Тренировка в ПРОГРАММНОМ режиме:

В режиме ожидания выберите PROGRAM (ПРОГРАММНЫЙ режим) и нажмите клавишу MODE/ENTER для входа.

Вращая колесо ВВЕРХ/ВНИЗ, выберите одну из 12 программ, затем нажмите MODE/ENTER для подтверждения. Профиль программы будет отображаться в виде мигающих окон; с помощью колесика отрегулируйте уровень сопротивления.

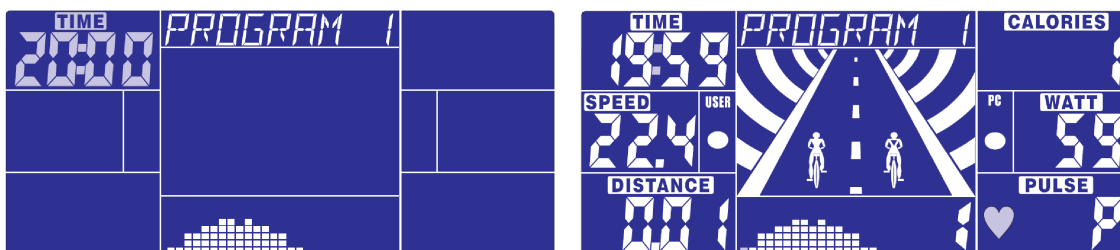
ВРЕМЯ по умолчанию - 20:00, оно не регулируется. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку и гонку с компьютером.

После запуска начнется обратный отсчет времени; анимация трека будет соответствовать текущим оборотам в минуту.

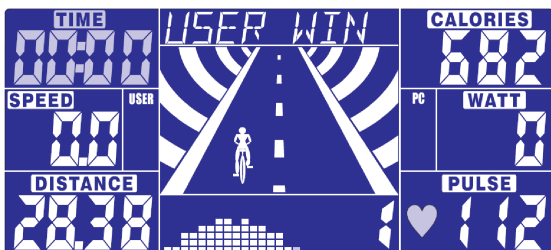
Необходимо следить за скоростью компьютера, сверяясь с приведенными ниже символами, чтобы завершить все 20 минут тренировки:

- ▲ : Скорость ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ > обороты в минуту компьютера – пользователю необходимо замедлиться
- : Скорость ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ = обороты в минуту компьютера
- ▼ : Скорость ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ < обороты в минуту компьютера – пользователю необходимо ускориться

Когда ВРЕМЯ закончится, консоль будет издавать звуковой сигнал в течение 8 секунд, а на дисплее отобразится результат гонки: "PC WIN" (ПОБЕДА КОМПЬЮТЕРА) или "USER WIN" (ПОБЕДА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ).



Трек



Тренировка в ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОМ режиме:

В режиме ожидания выберите USER PRO (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ режим) и нажмите клавишу MODE/ENTER для входа.

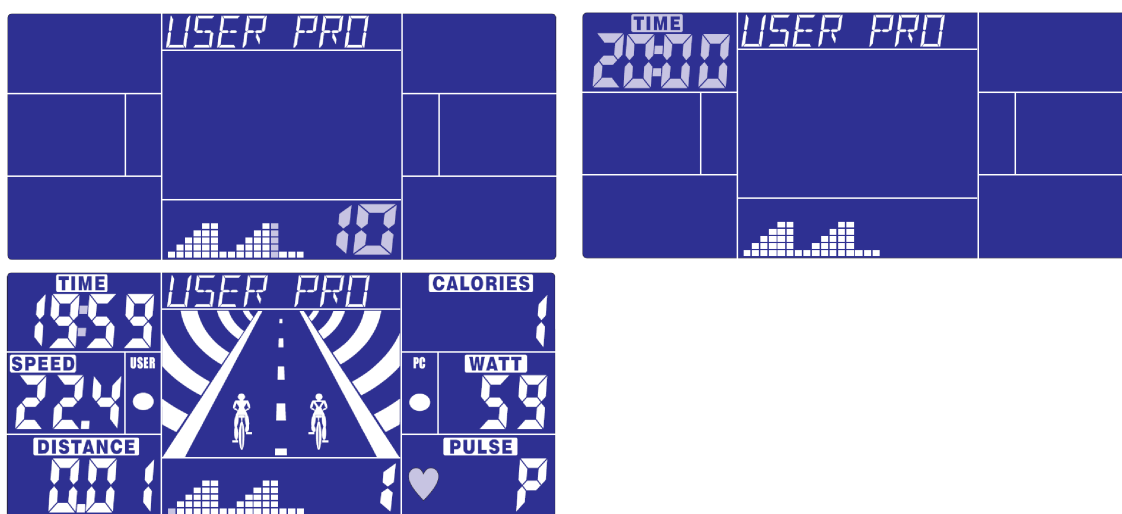
Пользователь может создать свой собственный профиль, настроив уровень сопротивления для каждого отрезка с помощью колесика, поворачивая его ВВЕРХ и ВНИЗ. Когда настройки будут завершены, нажмите MODE/ENTER.

Время по умолчанию - 20:00, оно не регулируется. Чтобы начать тренировку, нажмите START/STOP.

После запуска начнется обратный отсчет времени; анимация трека будет соответствовать текущим оборотам в минуту. Необходимо следить за скоростью компьютера, сверяясь с приведенными ниже символами, чтобы завершить все 20 минут тренировки:

- ▲ : Скорость ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ > обороты в минуту компьютера – пользователю необходимо замедлиться
- : Скорость ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ = обороты в минуту компьютера
- ▼ : Скорость ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ < обороты в минуту компьютера – пользователю необходимо ускориться

Когда ВРЕМЯ закончится, консоль будет издавать звуковой сигнал в течение 8 секунд, а на дисплее отобразится результат гонки: "PC WIN" (ПОБЕДА КОМПЬЮТЕРА) или "USER WIN" (ПОБЕДА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ).

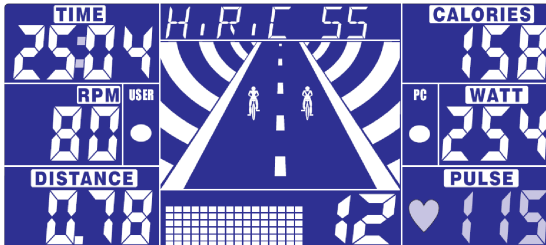
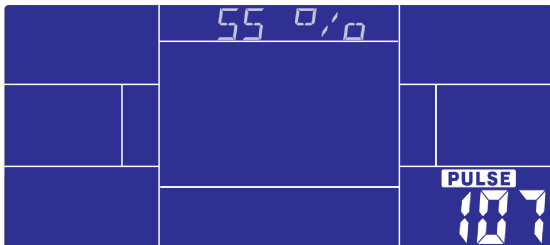
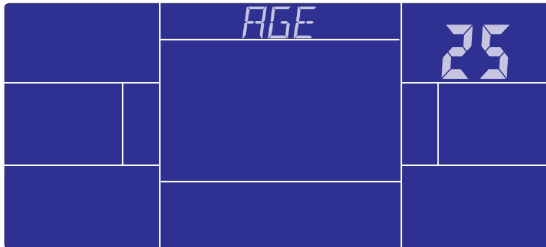
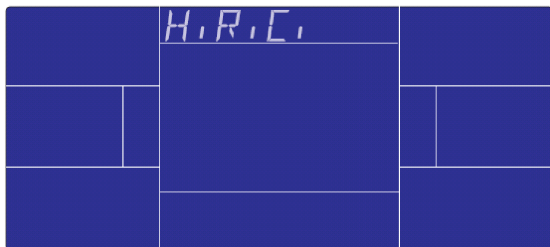


Тренировка в режиме контроля ЧСС:

В режиме ожидания выберите H.R.C (режим контроля ЧСС) и нажмите клавишу MODE/ENTER для входа.

Значение ВОЗРАСТА по умолчанию - 25, окно с этим значением будет мигать, можно установить свой возраст с помощью колесика и нажать клавишу MODE для подтверждения. Компьютер автоматически рассчитает нужное значение частоты сердечных сокращений в соответствии с возрастом пользователя. На экране появятся варианты частоты сердечных сокращений: 55%, 75%, 90% и TARGET (целевое значение). Выберите необходимое для тренировки значение при помощи кнопок UP/DOWN/ENTER .

Если в течение 5 секунд сигнал ЧСС не будет обнаружен, на дисплее появится надпись "NEED H.R." (нет сигнала ЧСС), она будет отображаться до тех пор, пока сигнал не появится.



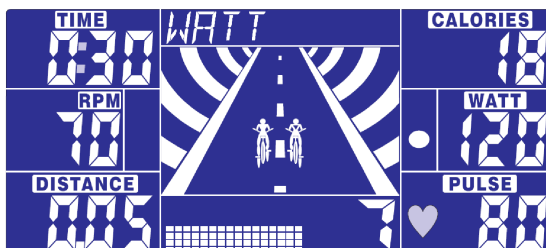
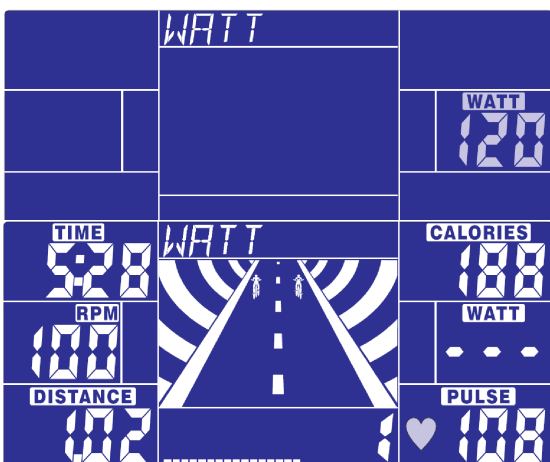
Тренировка в режиме WATT:

В режиме ожидания выберите WATT (режим WATT) и нажмите клавишу MODE/ENTER для входа.

Значение ватт по умолчанию - 120, это значение будет мигать в соответствующем окне, чтобы установить целевое значение от 10 до 350, используйте клавиши UP/DOWN/ ENTER. Чтобы начать тренировку нажмите кнопку START.

После запуска тренировки уровень сопротивления регулируется в соответствии с оборотами в минуту для достижения заданной мощности.

- ▲ : WATT > установленное значение WATT 25% – пользователю нужно замедлиться
- : WATT = установленное значение 25%
- ▼ : WATT < установленное значение 25% – пользователю необходимо ускориться
- : WATT > или < установленное значение WATT 50% (СВЕРХ СПЕЦИФИКАЦИИ)---



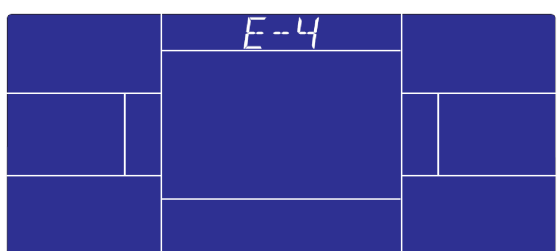
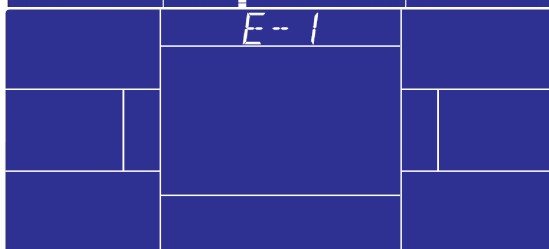
BODY FAT (ЖИР)

В режиме ожидания пользователь может получить информацию по содержанию жира в организме. Для этого следуйте инструкции:

1. Нажмите кнопку BODY FAT, и крепко возьмитесь за рукоятки обеими руками.
2. В течение 8 секунд во время тестирования на экране будет отображаться: "- - - - -". Через 8 секунд появится информация о количестве жировых отложений в процентах и ИМТ или другие символы.
3. В зависимости от ситуации на экране могут появиться следующие символы:
 - "E-1" - означает, что пользователь неправильно положил большой палец на датчик. Пожалуйста, попробуйте снова.
 - "E-4" - означает, что содержание жира в организме превышает доступное для измерения количество.

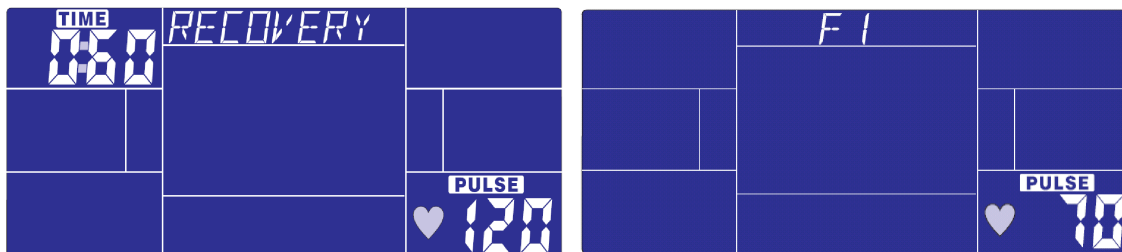
После измерения нажмите кнопку BODY FAT, чтобы вернуться к предыдущему упражнению. Цифровой показатель жировых отложений и ИМТ исчезнут.

СИМВОЛ		⊖	⊕	▲	◆
ПОЛ	ЖИР%	НИЖЕ	НИЗ./СРЕД.	СРЕД.	СРЕД./ВЫС.
МУЖЧИНЫ		<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕНЩИНЫ		<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%



ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY):

По истечении некоторого времени тренировки, продолжая держаться за рукоятки обеими руками, нажмите кнопку RECOVERY. Значения на дисплее перестанут отображаться, ВРЕМЯ начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00. На экране появится уровень восстановления пульса от F1, F2... до F6. Лучший - F1, худший - F6. Чтобы улучшить скорость восстановления частоты сердечных сокращений, рекомендуется продолжать тренировки. Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться к основному экрану.



ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Для этой консоли требуется адаптер 9 В, 1 А или 9 В, 0.5 А.
2. Через 4 минуты после того, как Вы перестанете крутить педали, консоль перейдет в режим энергосбережения, все данные и настройки будут сохраняться до тех пор, пока Вы снова не начнете крутить педали.
3. Если консоль работает неправильно, пожалуйста, отсоедините адаптер и снова подключите его.
4. Если кабели, соединяющие компьютер и серводвигатель, неисправны, пользователь увидит на экране сообщение об ошибке: "E2". Сначала проверьте, хорошо ли подсоединены кабели, или проконсультируйтесь со своим представителем компании.