

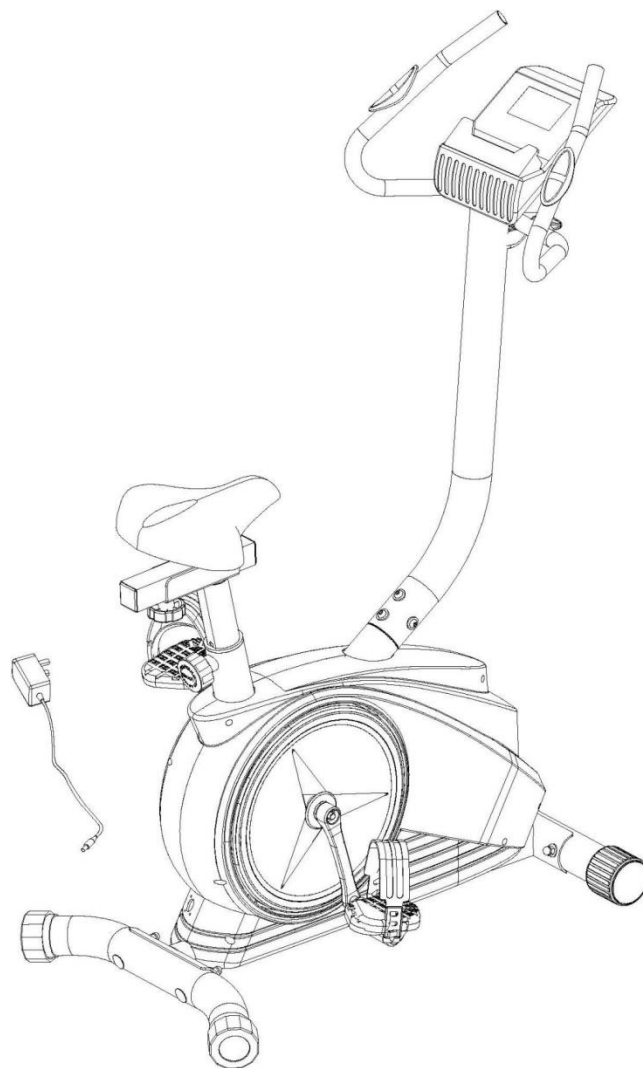


Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: В6233Р

Серия (тип): В



Уважаемые покупатели,

Внимательно прочтите это руководство перед использованием.

EAC

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед эксплуатацией тренажера:

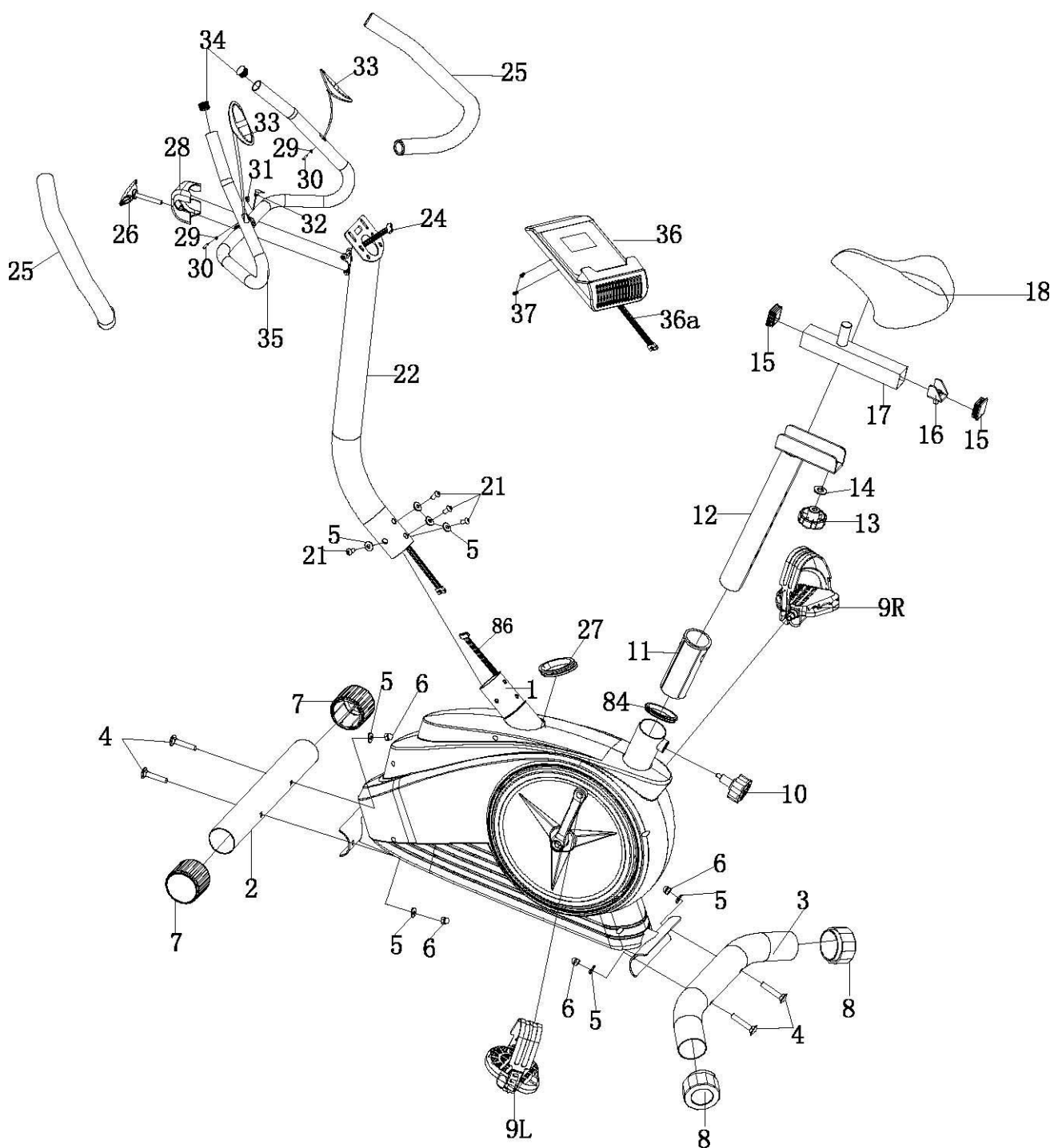
1. Прочтите все инструкции перед сборкой и использованием;
2. Чтобы обеспечить безопасность пользователей, перед использованием проверьте, все ли болты и соединительные узлы затянуты;
3. Не подвергайте оборудование воздействию влаги, это может привести к поломке;
4. При сборке лучше всего класть детали 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 присмотру;
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 – 120 кг.
15. Тренажер спроектирован только для использования в помещении!

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

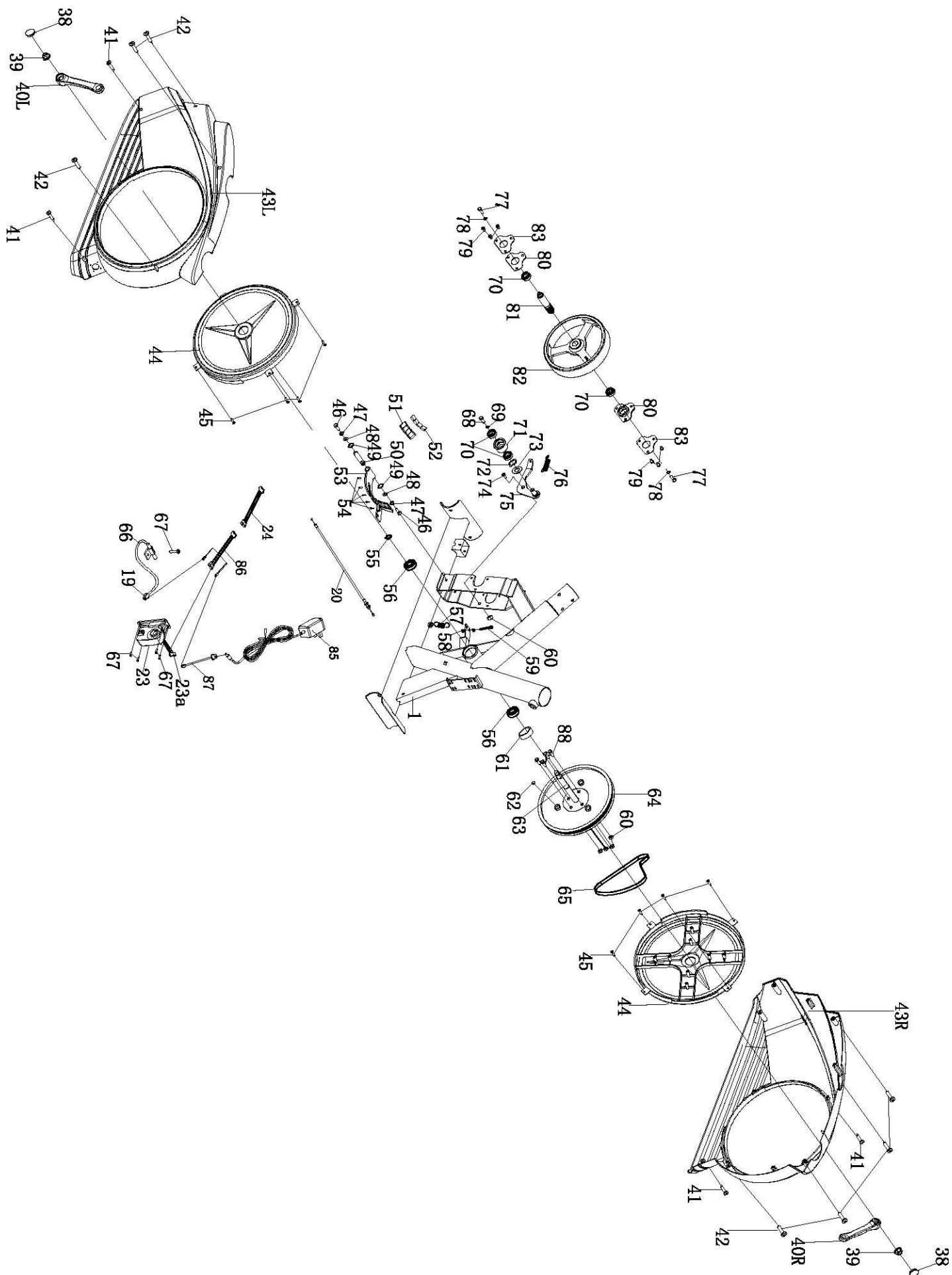
СОВЕТ: ПЕРЕДНЯЯ КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА МОЖЕТ ВРАЩАТЬСЯ, ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И ДЕТАЛИ

Сборочный чертеж 1:



Сборочный чертеж 2:



Сборочные единицы

№.	Наименование	шт
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Болт М8*73	4
5	Изогнутая шайба d8*Ф20*2	8
6	Куполообразная гайка М8	4
7	Заглушка переднего стабилизатора Ф60*Ф78*62	2
8	Заглушка заднего стабилизатора 60*45.5*74.5*74.5	2
9L/R	Педаль (L/R)	2
10	Большая рукоятка М16*1.5*27*Ф56	1
11	D-образная шайба Ф60*D50*L150*22	1
12	Сварная стойка седла	1
13	Гайка М10*Ф58*32	1
14	Круглая шайба d10*Ф20*2	1
15	Квадратная заглушка F38*38*14	2
16	U-образный сварной кронштейн	1
17	Горизонт. сварная труба седла	1
18	Седло	1
19	Нижний кабель датчика	1
20	Кабель контроля сопротивления	1
21	Винт с внутренним шестигранником М8*16*S6	4

№.	Наименование	шт
37	Винт с шестигр. шлицем М5*10	2
38	Накладка кривошипа Ф25*7	2
39	Шестигр. Фланцевая гайка М10*1.25*Н7.5*S14	2
40L/ R	Кривошип (L/R)	2
41	Саморез ST4.8*16*Ф8	4
42	Саморез ST4.2*19*Ф8	7
43L/ R	Кожух ремня	2
44	Поворотная пластина	2
45	Саморез ST4.2*10*Ф8	8
46	Шестигранное кольцо М6*16*S10	2
47	Пружинная шайба d6	2
48	Круглая шайба d6*Ф12*1.2	2
49	Круглая шайба для оси d12	2
50	Ось скобы магнита	1
51	Гнездо расположения магнита	1
52	Квадратный магнит	4
53	Скоба магнита	1
54	Саморез ST3*10*Ф5.6	5
55	Круглая шайба для оси d17	1
56	Подшипник 6203-2RS	2
57	Пружина Ф1.6*Ф14.5*61*N20	1

22	Средняя сварная труба	1	58	Шестигранная гайка М6*Н5*S10	2
23	Мотор	1	59	Шестигранный болт М6*55	1
23а	Кабель мотора	1	60	Нейлоновая гайка М6	4
24	Средний кабель контроллера	1	61	Шайба Ф22*Ф18*6.5	1
25	Накладка поручня Ф23*5*560	2	62	Круглый магнит Ф15*7	1
26	Винт М8*55*30	1	63	Средняя сварная ось	1
27	Уплотнительное кольцо	1	64	Маховик приводной	1
28	Накладка руля 77*54*50 с одним отверстием	1	65	Ремень	1
29	Круглая шайба d6*Ф12*1	2	66	Датчик	1
30	Саморез ST4*19*Ф7	2	67	Саморез ST4.2*16*Ф8	1
31	Заглушка Ф12*11*Ф3	1	68	Шестигранный болт М6*10*S10	1
32	Кабель пульсометра, длина 650	1	69	Круглая шайба d6*Ф16*1.2	1
33	Пульсометр	2	70	Подшипник 6001RS	4
34	Круглая заглушка Ф25	2	71	Приводное колесо	1
35	Сварная стойка руля	1	72	Изогнутая шайба d12*Ф15.5*0.3	1
36	Электронный дисплей	1	73	Круглая шайба d12*Ф17*0.5	1
36а	Кабель дисплея	1	74	Винт М8*12*Ф10*5*S12	1
75	Полюс приводного колеса	1	83	Скоба подшипника	2
76	Пружина Ф2.5*Ф18*64*N12	1	84	Кольцо	1
77	Шестигранная шайба М6*12*S10	2	85	Адаптер	1
78	Круглая шайба d6*Ф16*1.5	2	86	Средний кабель контроллера	1
79	Винт с крест. шлицем М6*10*Ф12	6	87	Силовой кабель	1
80	Кронштейн подшипника	2	88	Болт с внешней шестигранной головкой М6*16	4
81	Ось маховика	1	А	Гаечный ключ S5	1
82	Внешний маховик	1	В	Гаечный ключ S13-14-15	1

Инструкция по сборке

1. Подготовительная работа:

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

В. Перед установкой убедитесь, что все детали в наличии. (см. сборочный чертеж выше, в котором указаны наименование и расположение каждой детали);

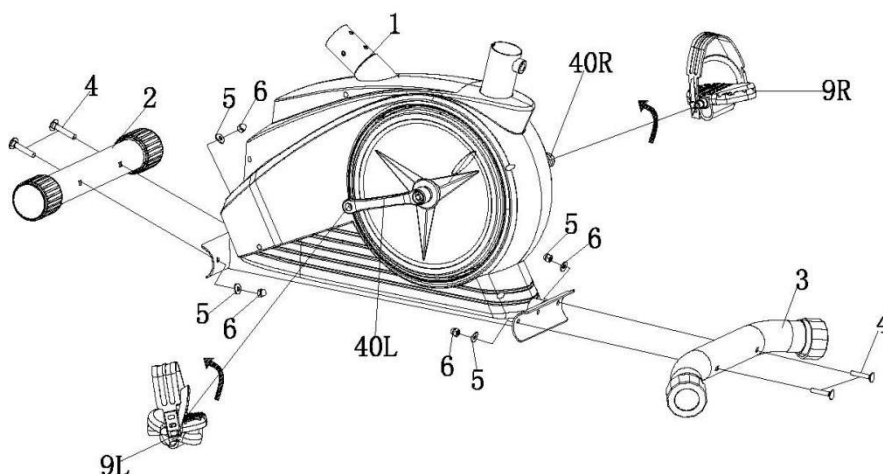
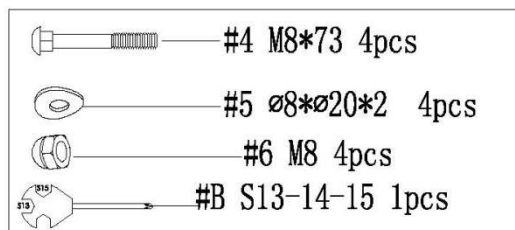
С. Используйте инструменты из набора деталей или специализированные инструменты для установки.

2. Сборка.

Шаг 1:

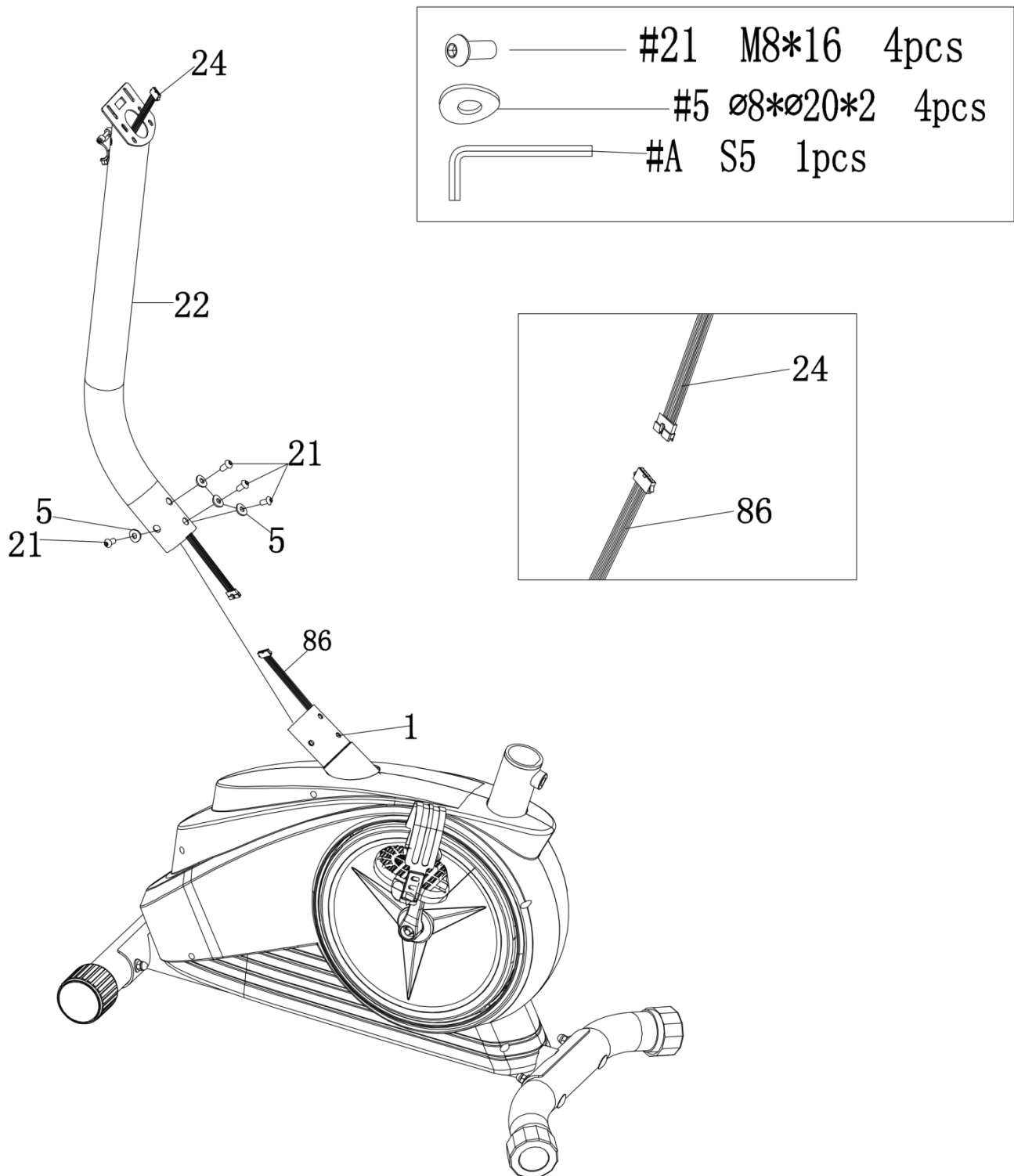
1. Установите передний (2) и задний (3) стабилизаторы на основной раме (1) с помощью квадратного винта (4), изогнутой шайбы (5) и куполообразной гайки (6).

2. Прикрепите педали (9L/R) к кривошипу (40L/R) на главной раме (1) с помощью гаечного ключа (B).



Шаг 2 :

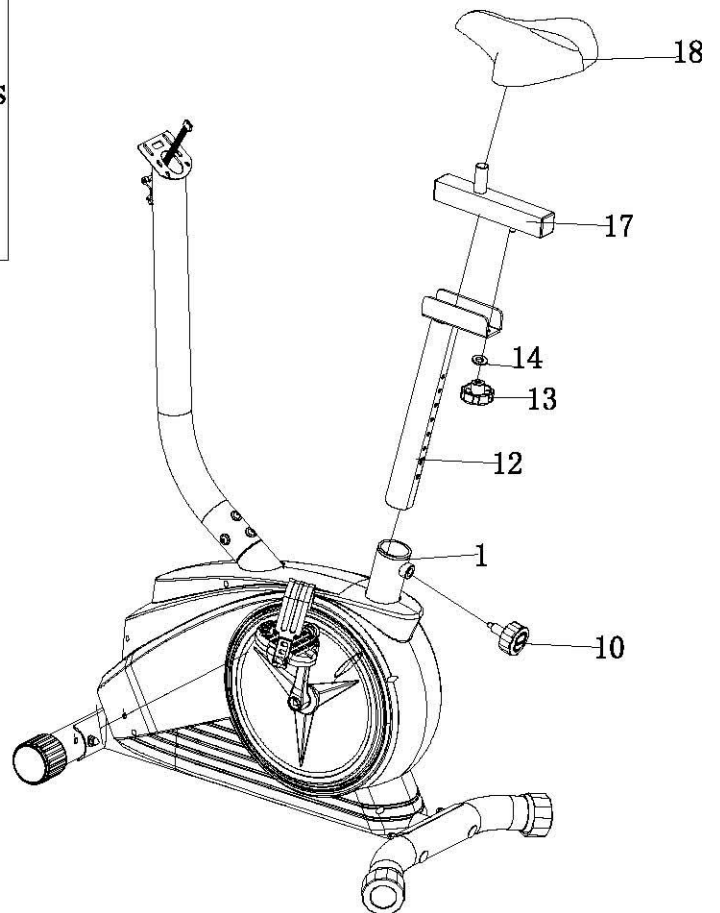
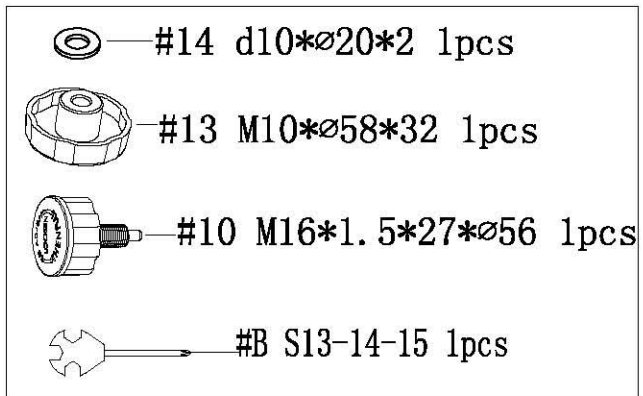
1. Соедините кабель датчика (24) с кабелем контроллера (86).
2. Закрепите среднюю сварную трубу (22) на основной раме (1) с помощью винта с головкой с внутренним шестигранником (21) и изогнутой шайбы (5).



Шаг 3:

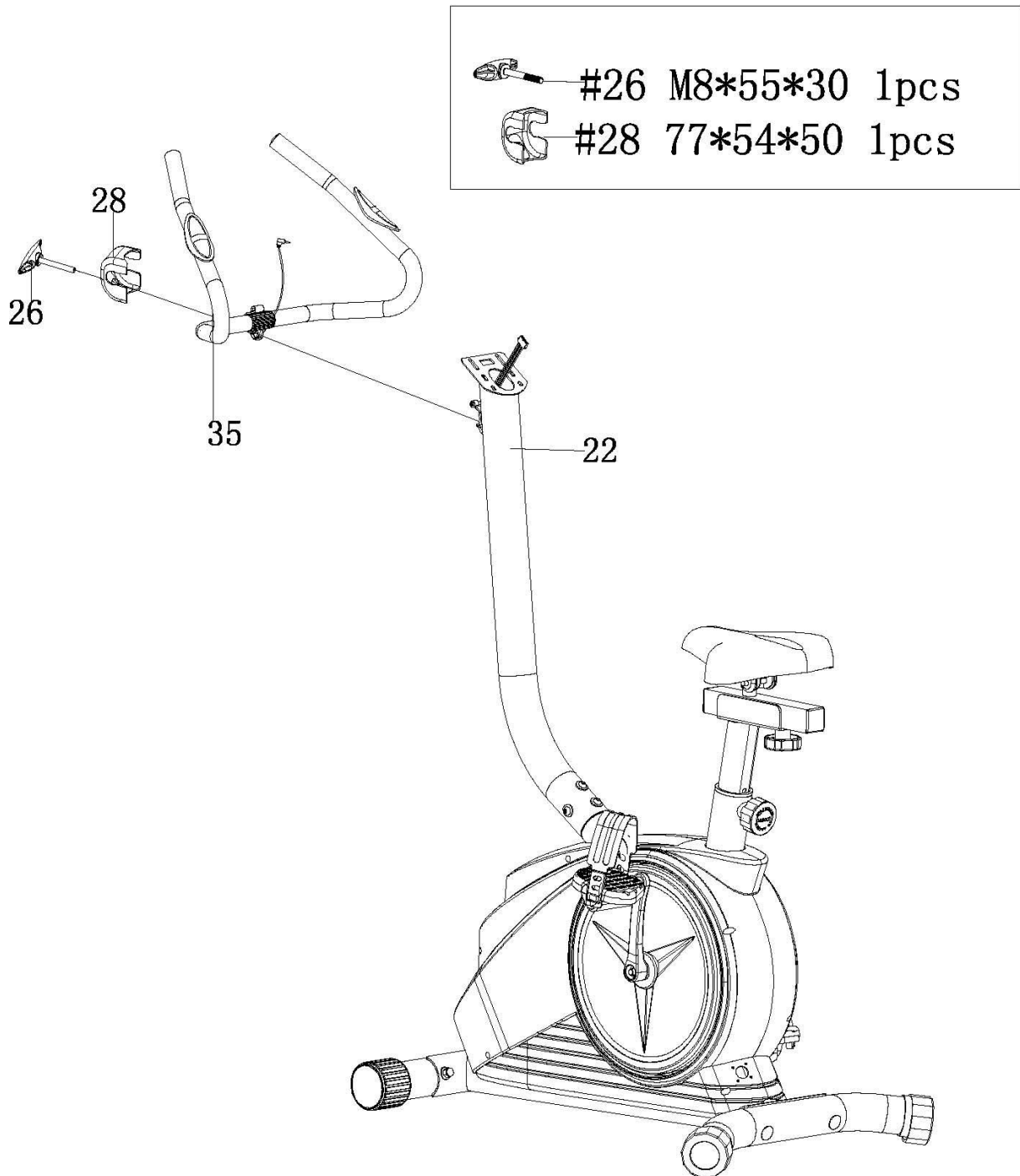
1. Вставьте стойку седла (12) в основную раму (1) и зафиксируйте её с помощью большой рукоятки (10).

2. Закрепите горизонтальную сварную трубу седла (17) в стойке седла (12) с помощью круглой шайбы (14), гайки (13), затем установите седло (18) на горизонтальной трубе (17).



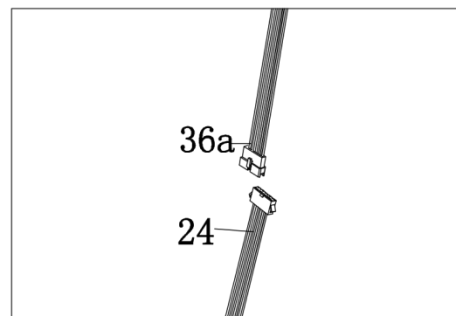
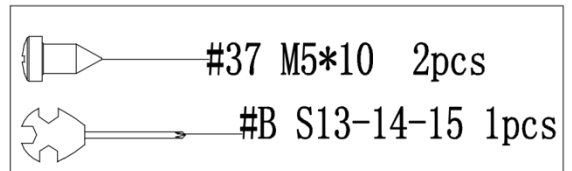
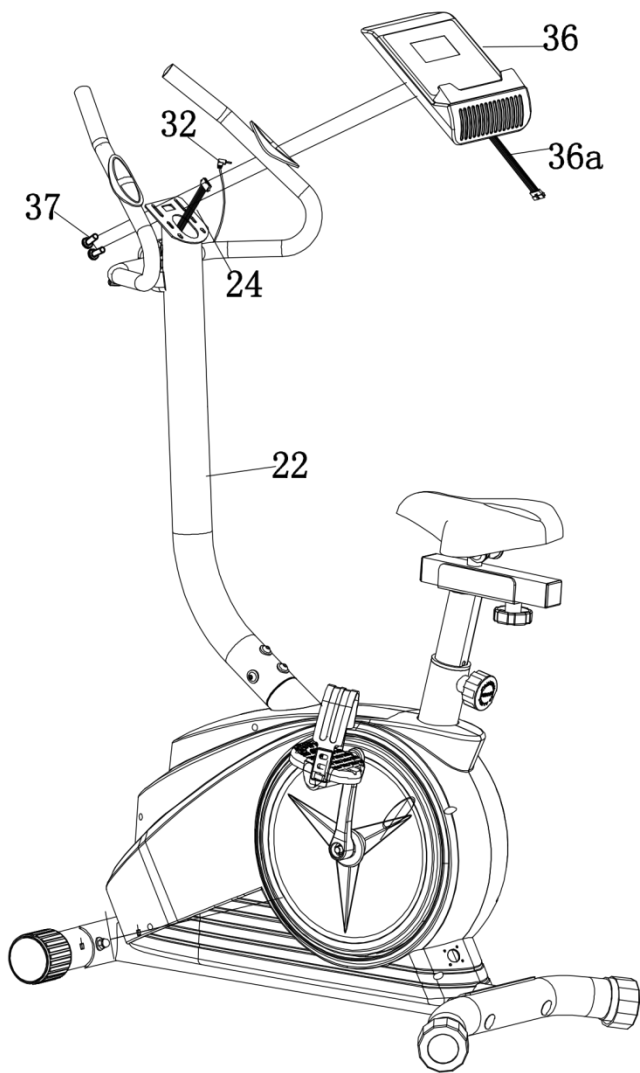
Шаг 4:

Сначала установите руль (35) на стойку (22). Затем зафиксируйте руль (35) на стойке (22) с помощью накладки на руль (28) и винта (26).



Шаг 5:

1. Соедините кабель дисплея (36а) с кабелем контроллера (24).
2. Закрепите дисплей (36) на кронштейне на стойке (22) с помощью винтов с крестовым шлицем (37). Затем вставьте кабель пульсометра (23) в гнездо на электронном дисплее (36).



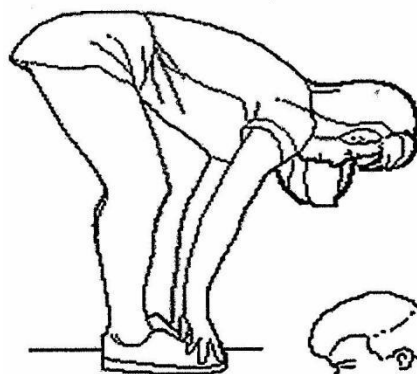
Инструкция по разминке

Разминка

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 почувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.

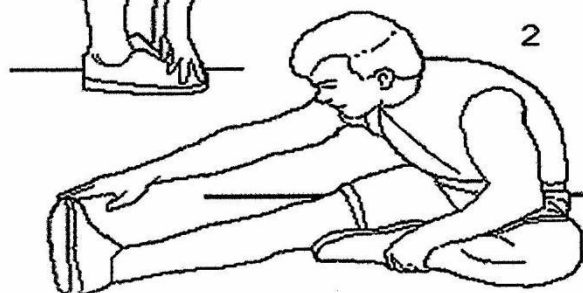
1. Наклоны

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.



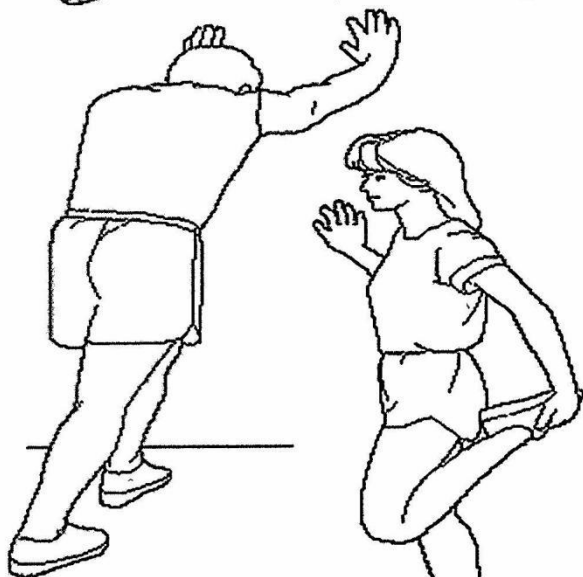
2. Растяжка сухожилий

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.



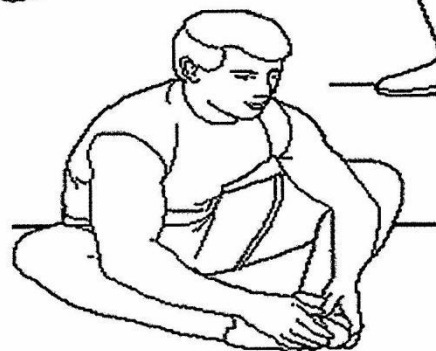
3. Растяжка икр и сухожилий

Обопритесь о стену обеими руками и встаньте, шагните одной ногой назад, держите эту ногу выпрямленной, пятки должны касаться земли. 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.

ЭЛЕКТРОННАЯ КОНСОЛЬ для велотренажера В6233Р



ФУНКЦИОНАЛ:

1. Программы: 21 программа из перечисленных ниже

А: 1 Ручной режим

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

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

TIME	P1	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME	P2	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00		12
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	P10	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	P16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
			WATT PRO	
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	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0	55.2	LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0	75.2	LEVEL	1
PROGRAM			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0	95.2	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.

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

B: 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 нажмете эту кнопку для выхода.

ЗАМЕЧАНИЯ: ①Нажмите 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
0.0		1
		PULSE PRO

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

Г. 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.

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.

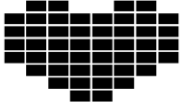
Ф. Значение первого уровня сопротивления замигает, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем повторите эту же процедуру для интервалов со 2 по 10.

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.

TIME		PULSE
0:60		P
		

C. Продолжайте измерять пульс.

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

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

F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего

F5=Плохо F6=Ужасно

F. 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: АС 230V

ВЫХОДНОЕ: 8VDC 500mA