

# Компьютер

## ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ПАРАМЕТРЫ	ОПИСАНИЕ
<b>ВРЕМЯ</b>	Время тренировки отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0:00 ~ 99:59
<b>СКОРОСТЬ</b>	Скорость отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0,0 ~ 99,9 КМ (МЛ)/Ч
<b>РАССТОЯНИЕ</b>	Расстояние отображается на дисплее во время занятий. Диапазон 0,0 ~ 99,9 КМ/МЛ
<b>КАЛОРИИ</b>	На дисплее отображается количество калорий, сожжённых во время тренировки. Диапазон 0 ~ 9999
<b>ПУЛЬС</b>	Пульс (количество ударов в минуту) отображается на дисплее во время занятий. Если частота пульса превышает заданное целевое значение, вы услышите звуковой сигнал.
<b>ОБОРОТЫ В МИНУТУ</b>	Количество оборотов в минуту. Диапазон 0 ~ 999
<b>МОЩНОСТЬ</b>	Потребление электроэнергии за время тренировки. Диапазон 0 ~ 999 При установке постоянного значения мощности, тренажёр всегда потребляет количество электроэнергии в пределах выбранного значения (диапазон 0~350)
<b>РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ</b>	Режим ручной настройки
<b>ПРОГРАММЫ</b>	12 ПРОГРАММ тренировки
<b>ПРОГРАММА С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ</b>	Пользователь может создать собственный профиль с установками значения сопротивления.
<b>КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА</b>	Режим тренировки с установкой целевого значения частоты пульса.
<b>ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ</b>	Режим тренировки с установкой постоянного значения мощности.

## ФУНКЦИИ КНОПОК

КНОПКА	ОПИСАНИЕ
<b>Up/Encoder</b>	Увеличение уровня сопротивления Подтверждение выбора
<b>Down/Encoder</b>	Уменьшение уровня сопротивления Подтверждение выбора
<b>Mode/Enter</b>	Подтверждение выбора
<b>Reset</b>	Нажмите кнопку и удерживайте её в течение 2 секунд. Произойдёт перезагрузка компьютера. После перезагрузки на дисплее отображаются настройки пользователя. Вы можете вернуться в главное меню при установке значений встроенной программы тренировки или в режиме паузы.
<b>Start/Stop</b>	Начало или остановка программы тренировки.
<b>Recovery</b>	Проверка восстановления сердечного ритма.
<b>Body fat</b>	Определение % жира в организме или индекса массы тела.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ

### ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Включите питание. После загрузки компьютера на дисплее в течение 2 секунд отображаются все секции (Рисунок 1). Затем в секции «СКОРОСТЬ» в течение 1 секунды отображается значение диаметра колеса, и одно из значений «Е» или «А» в секции «ВРЕМЯ» (Рисунок 2).

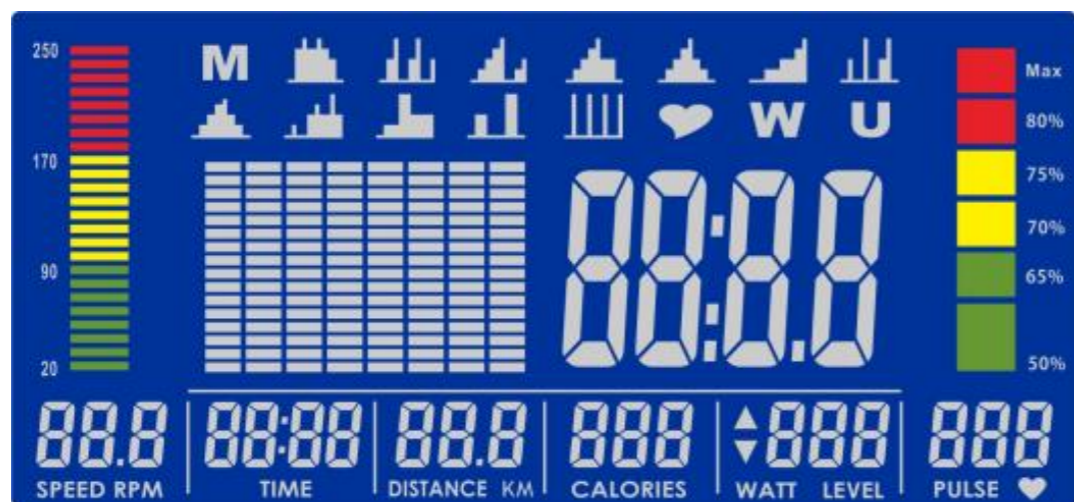


Рисунок 1



Рисунок 2

Введите данные пользователя. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать один из профилей пользователя U1~U4, затем введите данные о вашем ПОЛЕ, ВОЗРАСТЕ, РОСТЕ (Рисунок 3) и ВЕСЕ. Нажмите кнопку «MODE/ENTER» для подтверждения выбора. После завершения установок на дисплее отображается главное меню (Рисунок 4).

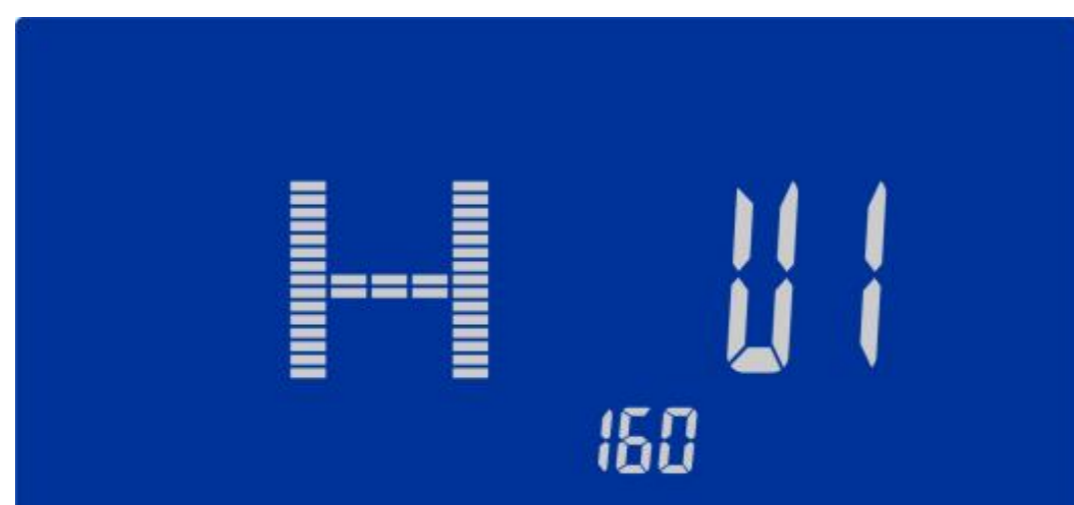


Рисунок 3

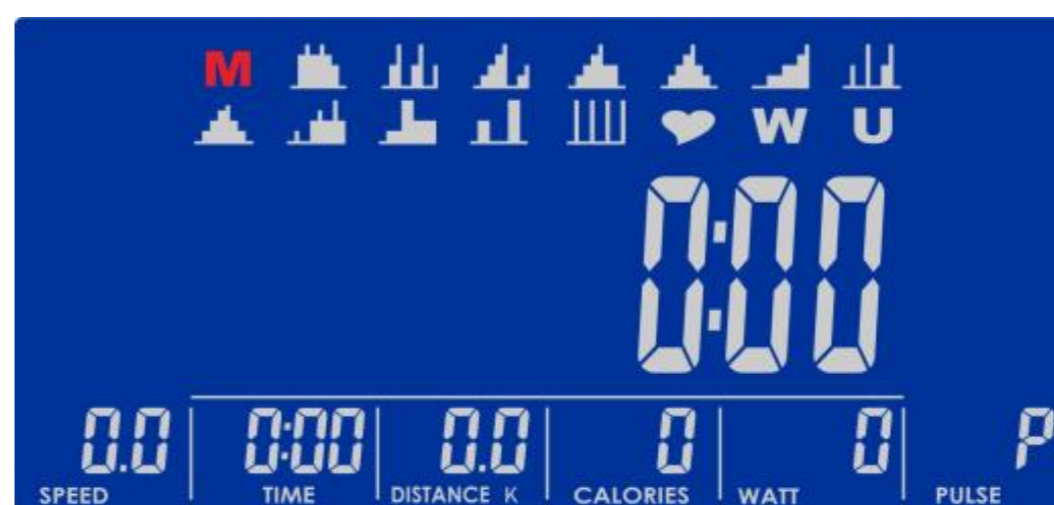


Рисунок 4

### ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ


Войдите в главное меню. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder») для выбора программы тренировки: М («Режим ручной настройки») (Рисунок 4) → P («Программы тренировки 1-12») (Рисунок 5) →  («Программа контроля частоты пульса») (Рисунок 6) → W («Программа контроля потребления электроэнергии») (Рисунок 7) → U («Настройки пользователя») (Рисунок 8). Нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.



Рисунок 5

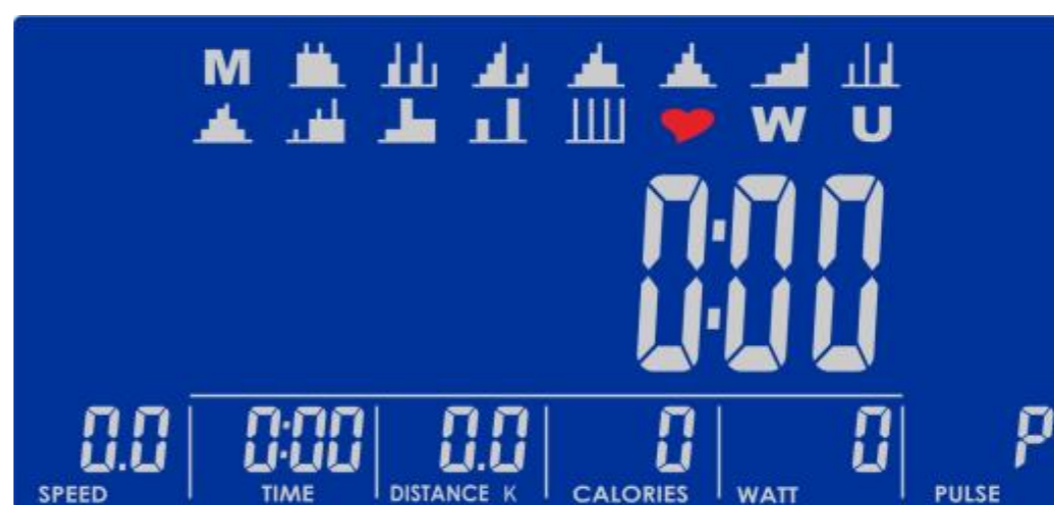


Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8

## Режим ручной настройки

Нажмите кнопку «START» в главном меню, чтобы начать тренировку непосредственно в режиме ручной настройки.

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите значение «M» и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение нагрузки (Рисунок 9). Значение по умолчанию – 1.
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder») для установки значения ВРЕМЕНИ (Рисунок 10), РАССТОЯНИЯ (Рисунок 11), КАЛОРИЙ (Рисунок 12), ПУЛЬСА (Рисунок 13) и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
4. Нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки. Во время тренировки пользователь может изменять значение нагрузки при помощи кнопок «UP» или «DOWN» («Encoder»). Уровень нагрузки отображается в окне «МОЩНОСТЬ» (Рисунок 14). Если в течение 3 секунд не производится никаких изменений, текущее значение появляется в секции дисплея «МОЩНОСТЬ» (Рисунок 14).
5. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».

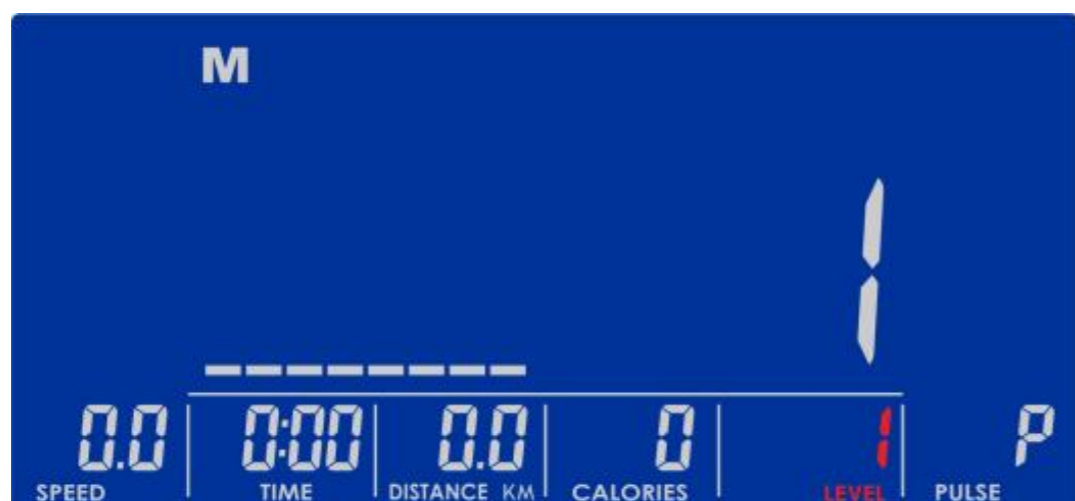


Рисунок 9

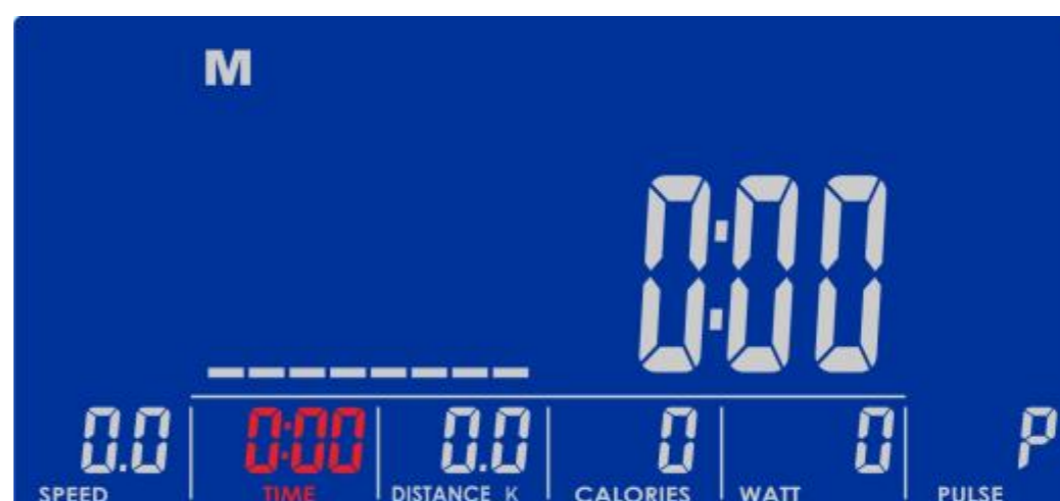


Рисунок 10

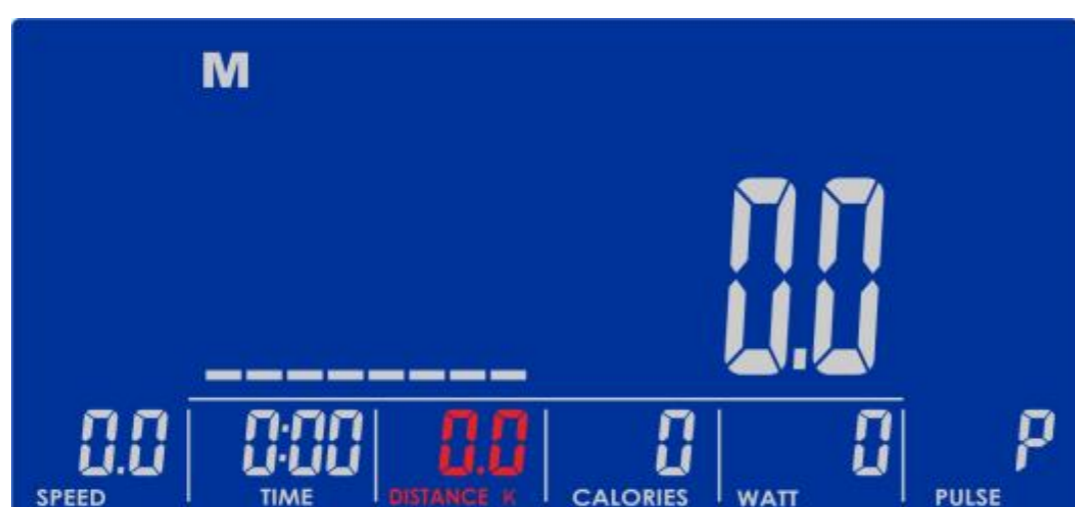


Рисунок 11

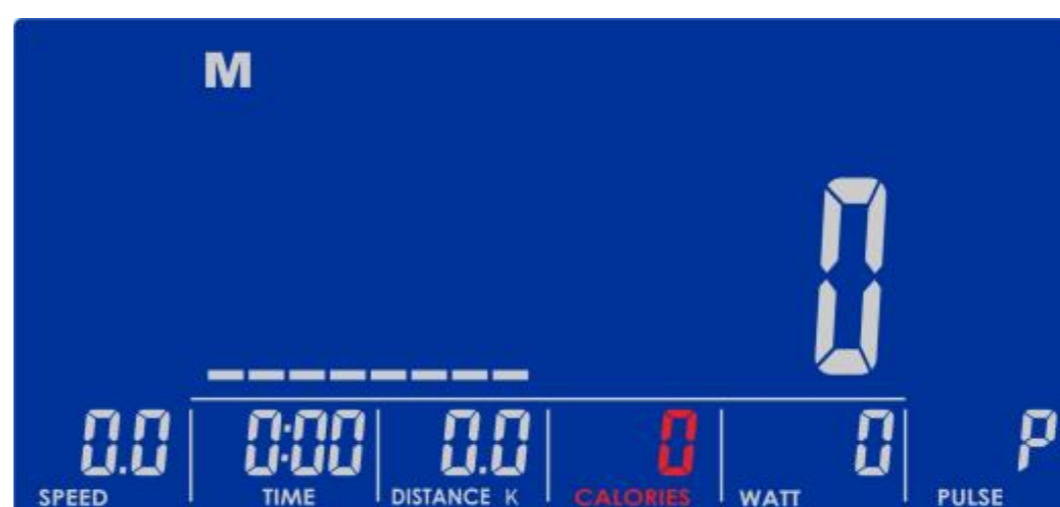


Рисунок 12



Рисунок 13

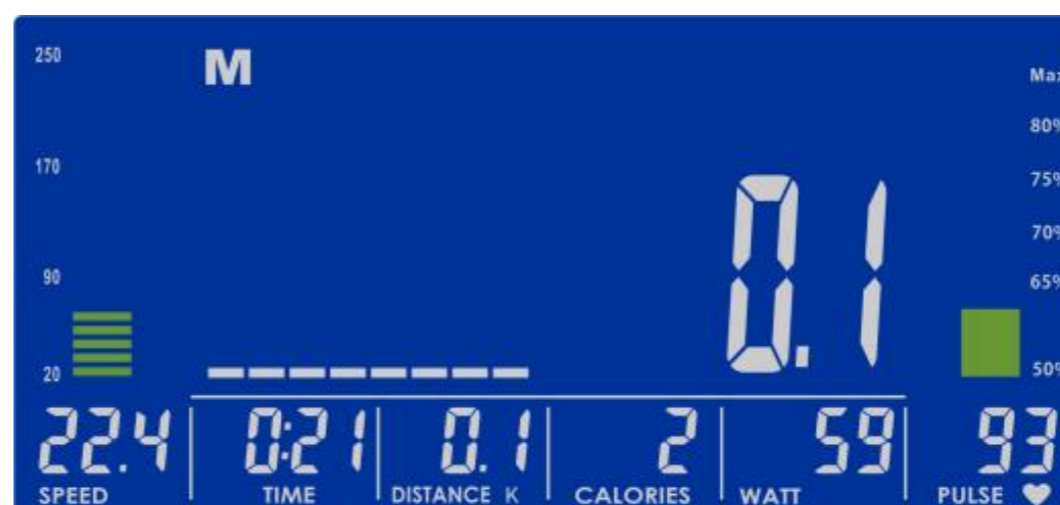


Рисунок 14

## Программы тренировки

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы перейти к программам тренировки. Выберите одну из программ P01, P02, P03, ..., P12 и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение нагрузки (Рисунок 15). Значение по умолчанию – 1.
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение ВРЕМЕНИ.
4. Нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки. Во время тренировки пользователь может изменять значение нагрузки при помощи кнопок «UP» или «DOWN» («Encoder»).
5. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».

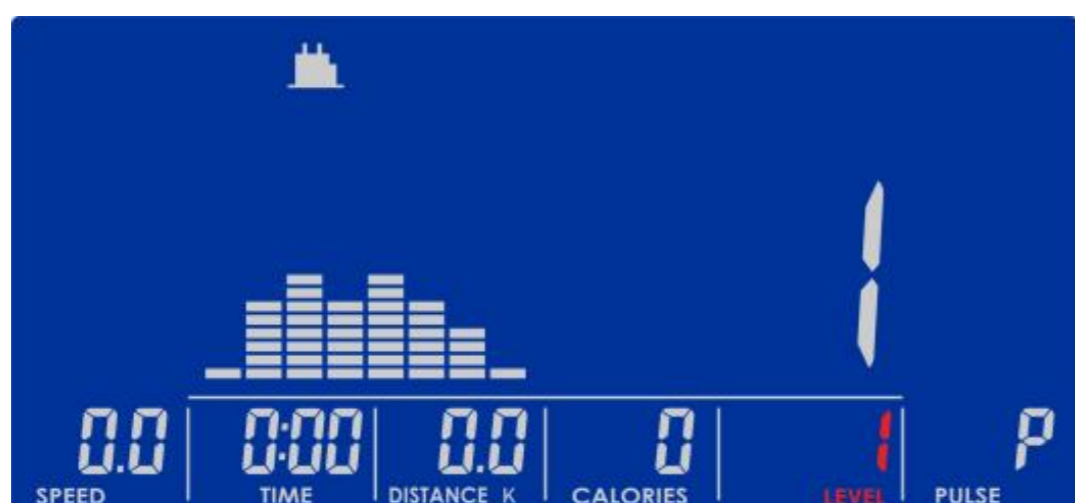


Рисунок 15

## Программа контроля частоты пульса

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите Программу контроля частоты пульса и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение частоты пульса, равное 55% (Рисунок 16), 75% (Рисунок 17), 90% (Рисунок 18) или ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ (по умолчанию: 100) (Рисунок 19). При выборе целевого значения используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение от 30 до 230.
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение ВРЕМЕНИ.
4. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».

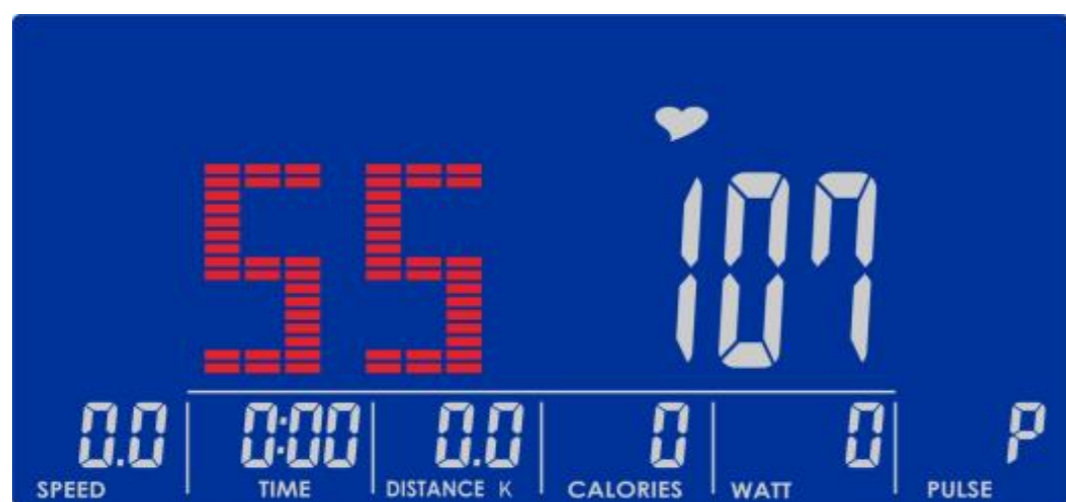


Рисунок 16

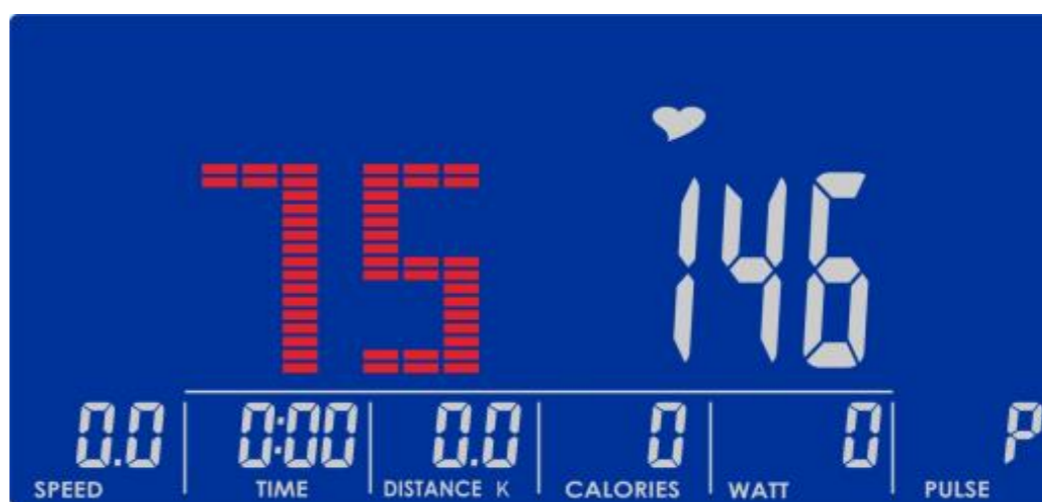


Рисунок 17

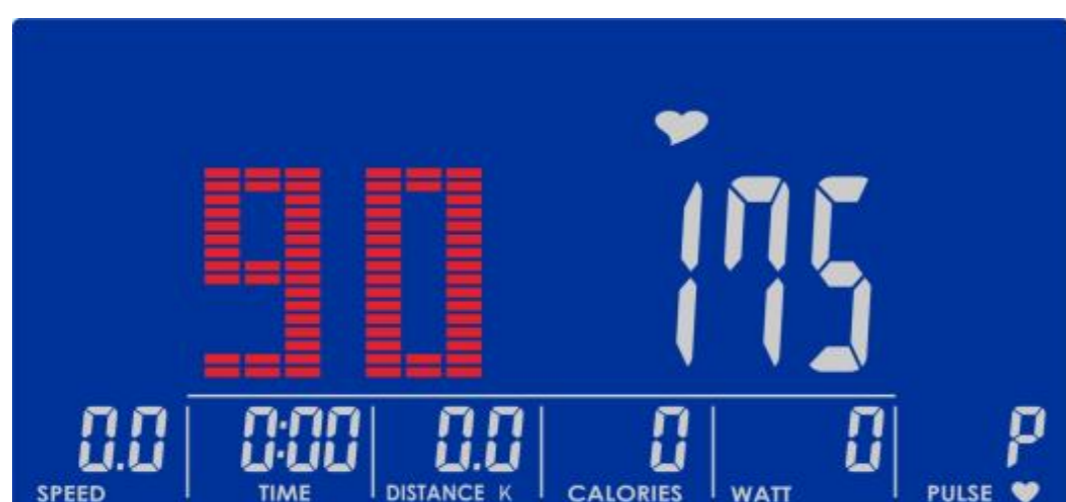


Рисунок 18

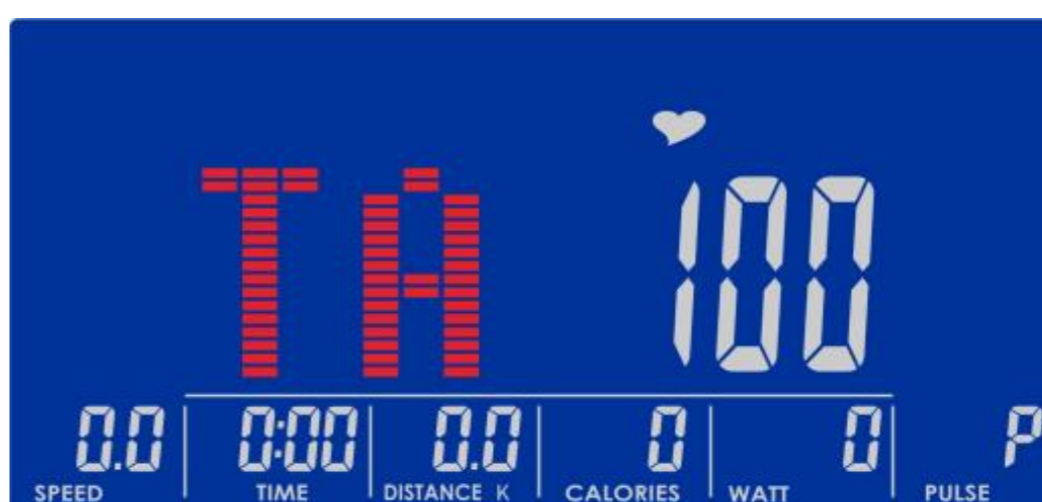


Рисунок 19

## Программа интенсивности

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите значение «W» и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить целевое значение МОЩНОСТИ (по умолчанию: 120, Рисунок 20)
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение ВРЕМЕНИ.
4. Нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки. Во время тренировки уровень нагрузки устанавливается автоматически в соответствии с результатами пользователя. Пользователь может самостоятельно изменить значение МОЩНОСТИ при помощи кнопок «UP» или «DOWN» («Encoder»).
5. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».

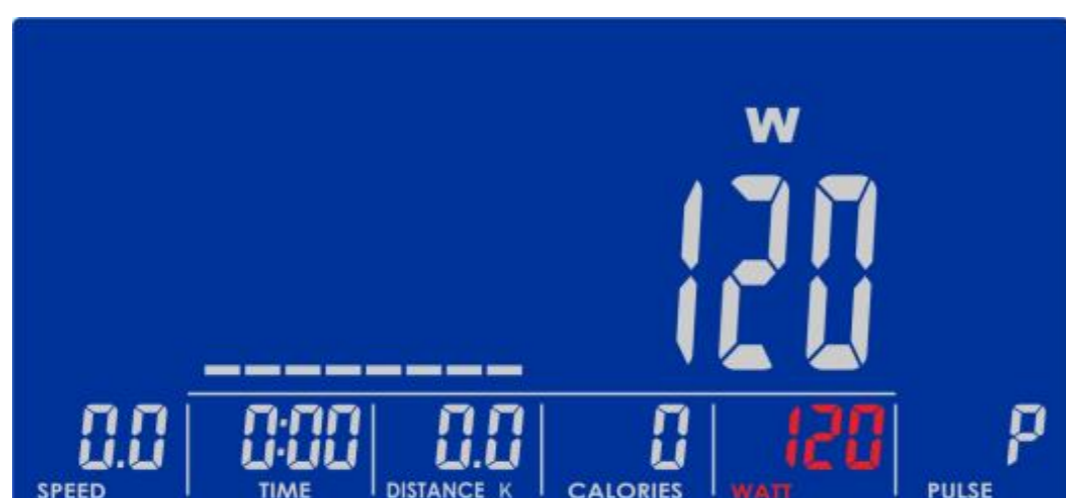


Рисунок 20

## Программа с настройками пользователя

1. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы выбрать программу тренировки. Выберите значение «U» и нажмите «MODE/ENTER» для подтверждения выбора.
2. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы создать профиль пользователя (Рисунок 21). Профиль состоит из 8 колонок. Пользователь может настроить уровень нагрузки в каждой колонке. Чтобы выйти из режима настройки, нажмите и удерживайте кнопку «MODE/ENTER» в течение 2 секунд.
3. Используйте кнопки «UP» или «DOWN» («Encoder»), чтобы установить значение ВРЕМЕНИ.
4. Нажмите кнопку «START/STOP» для начала тренировки. Во время тренировки пользователь может изменять значение нагрузки при помощи кнопок «UP» или «DOWN» («Encoder»).
5. Используйте кнопки «START/STOP», чтобы перейти в режим паузы. Чтобы вернуться в главное меню, используйте кнопку «RESET».

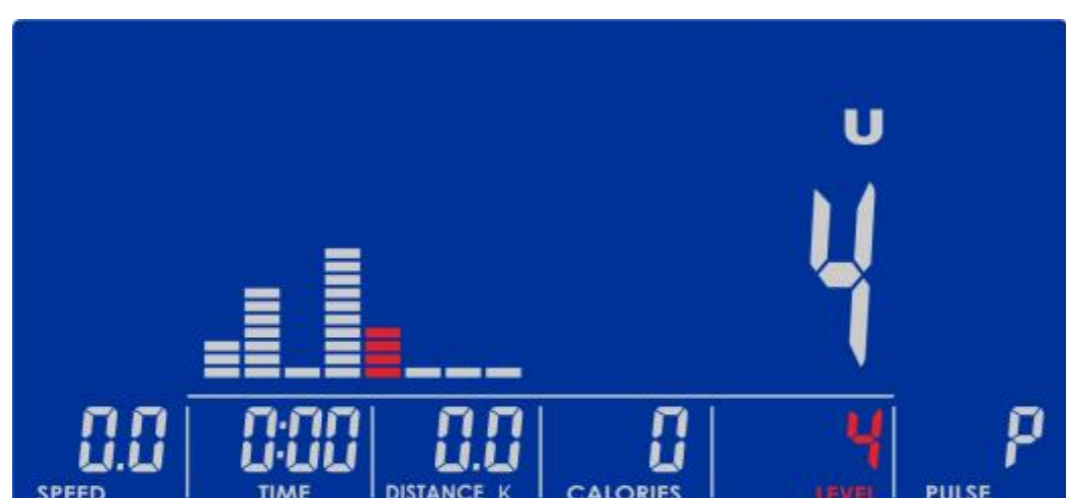


Рисунок 21

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

После завершения тренировки, возьмитесь за ручные накладки пульсометра или наденьте нагрудный пульсометр. Нажмите кнопку «RECOVERY». На дисплее останется только одна активная секция – «ВРЕМЯ», в которой начнётся обратный отсчёт времени от 00:60 до 00:00 (Рисунок 22). На дисплее отобразится статус восстановления сердечного ритма от F1, F2...до F6 (Рисунок 23). F1 – это наилучшее значение, а F6 – наихудшее. Чтобы улучшить эти показатели, необходимо продолжать занятия (Нажмите кнопку «RECOVERY» повторно, чтобы активировать остальные секции дисплея).

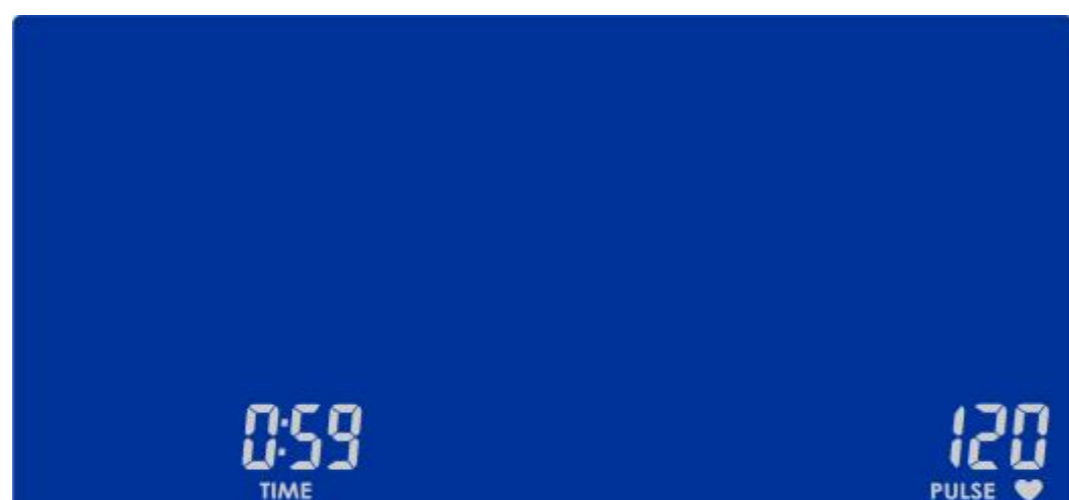


Рисунок 22



Рисунок 23

## КОЛИЧЕСТВО ЖИРА

1. Чтобы измерить количество жира в организме, нажмите кнопку «BODY FAT» в режиме паузы.
2. На дисплее отобразится профиль пользователя UX (Рисунок 24) и начнётся измерение (Рисунки 25~26).
3. Во время измерения необходимо держаться обеими руками за ручные накладки пульсометра. После того как компьютер определит ваш пульс, в течение 8 секунд на дисплее будут отображаться прочерки (Рисунок 27) до завершения измерения.
4. На дисплее отобразится индекс массы тела (Рисунок 28), % жира в организме (Рисунок 29) и рекомендуемое значение количества жира в организме (Рисунок 30).
5. Сообщение об ошибке:

\*Если на дисплее отображаются прочерки “----”, “----” – это означает, что вы неправильно держитесь за накладку ручного пульсометра.

\*E-1 – Компьютер не получает информацию о частоте пульса.

\*E-4 – Процент жира в организме или индекс массы тела ниже 5 или выше 50.

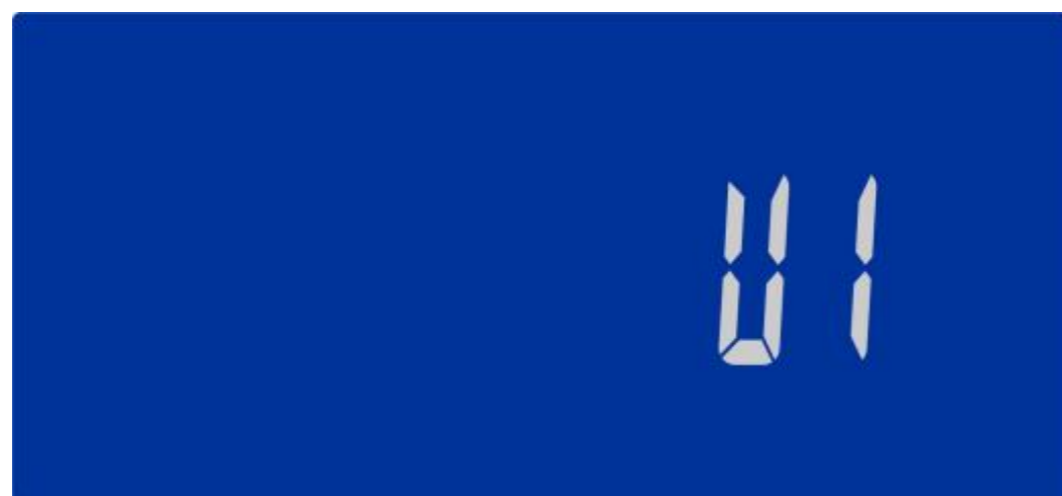


Рисунок 24



Рисунок 25



Рисунок 26

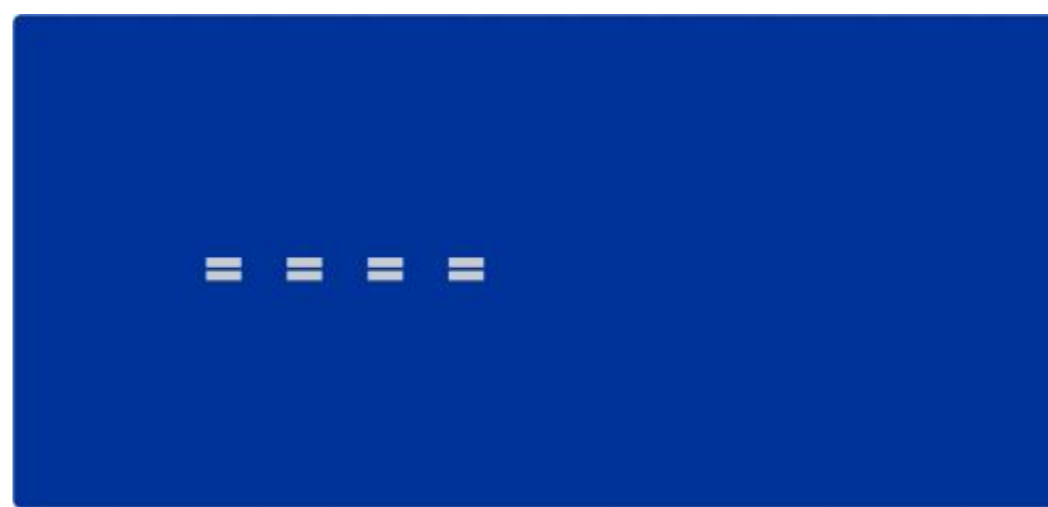


Рисунок 27

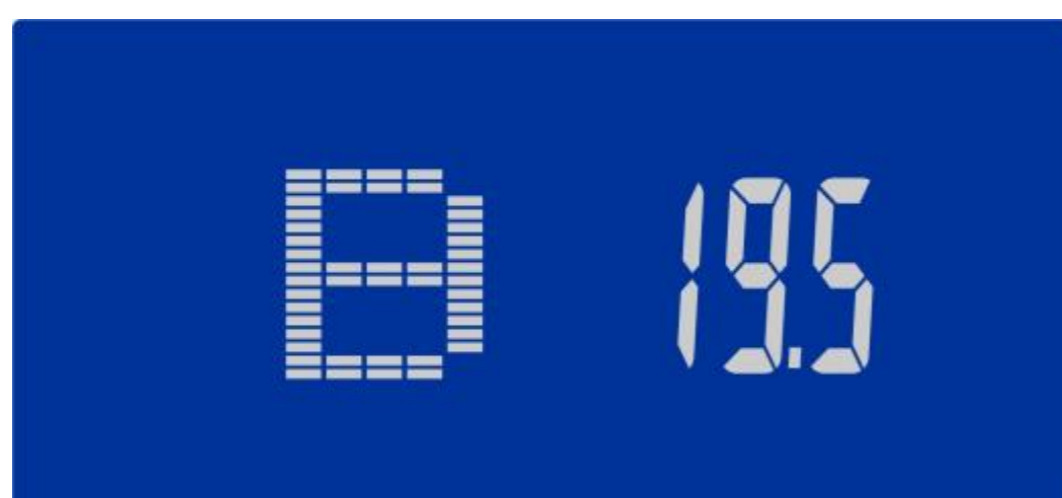


Рисунок 28

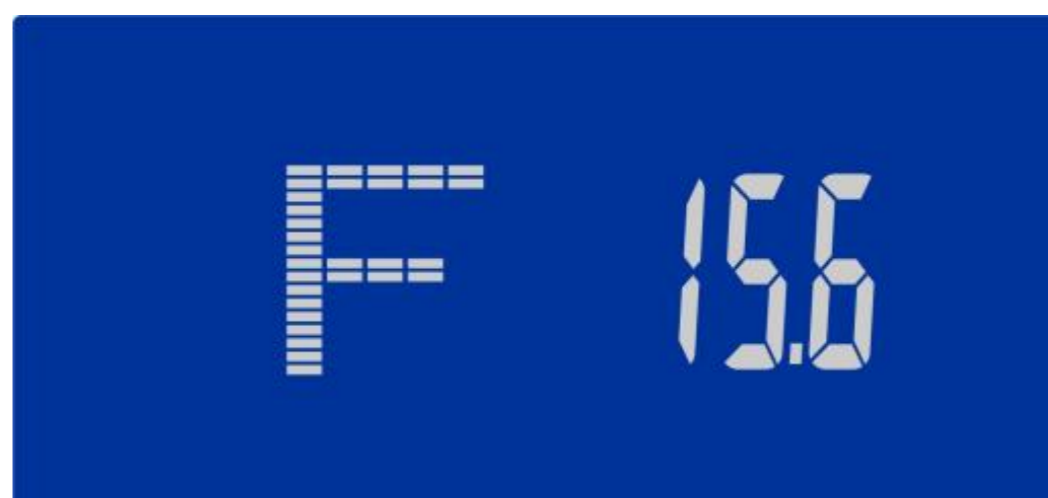


Рисунок 29

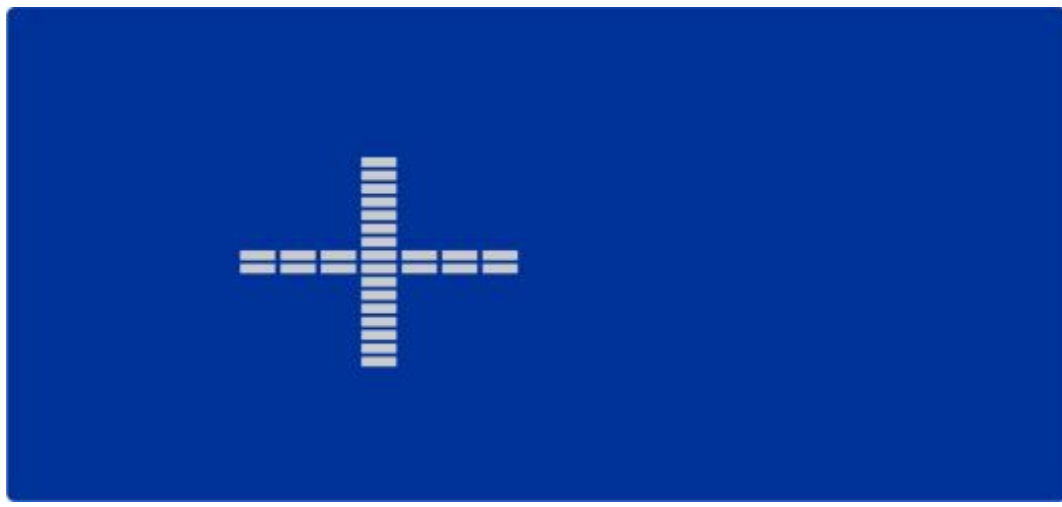


Рисунок 30

**Примечание:**

Если в течение 4 минут вы не вращаете педали и компьютер не получает информации о частоте пульса, консоль переходит в режим экономии энергии. Нажмите любую кнопку, чтобы компьютер вышел из спящего режима.

**Приложение iConsole+ APP**

Подключите устройство с USB-портом к консоли по Bluetooth. Активируйте Bluetooth на планшете, найдите консоль и нажмите кнопку «Подключиться» (пароль: 0000).

Запустите приложение iconsole+ app на планшете и запустите программу тренировки.

