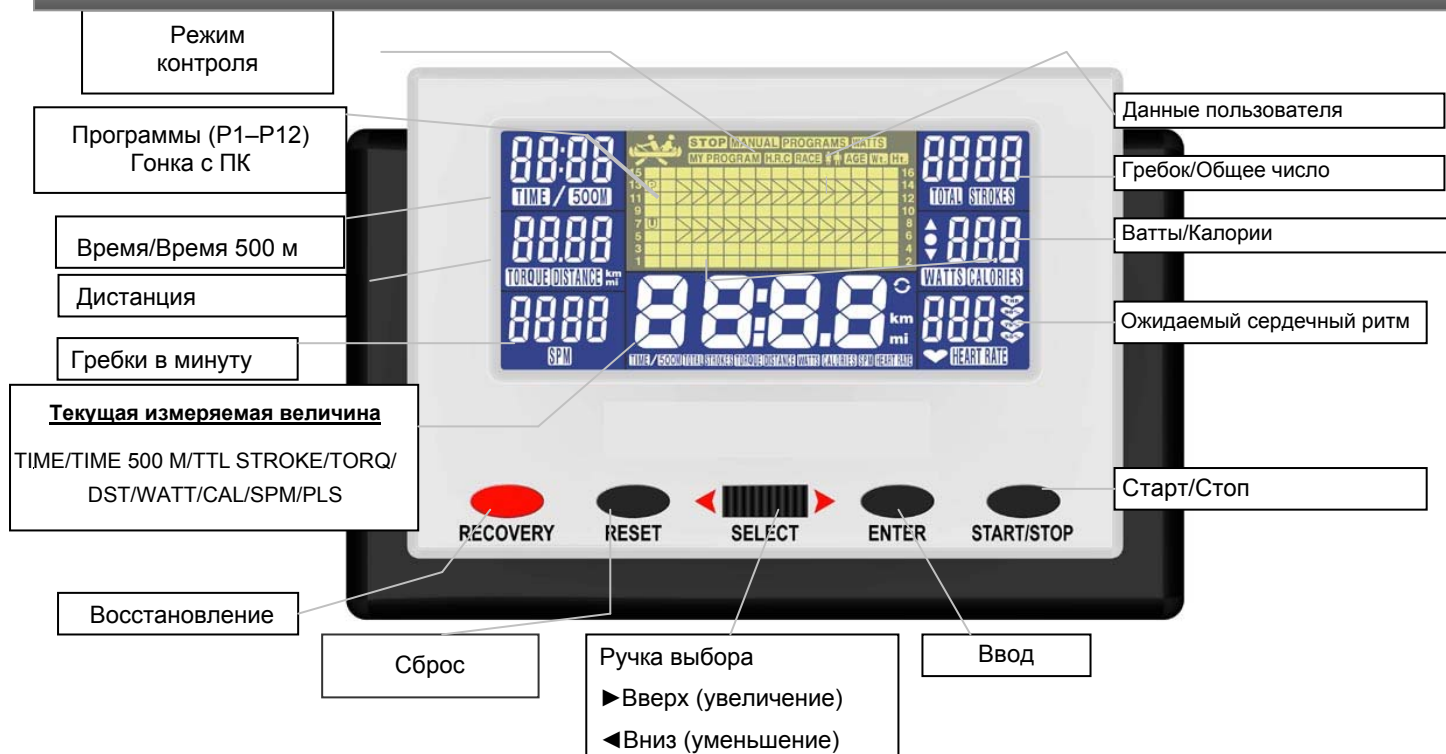




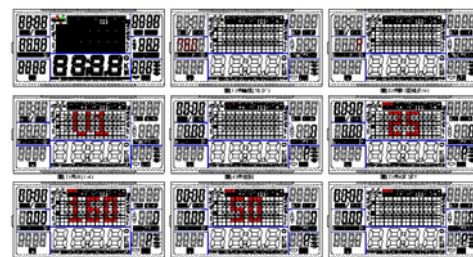
1. ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

ЭЛЕМЕНТ	ДИАПАЗОН	ИЗМЕНЕНИЕ ДИАПАЗОНА	ЗАПИСЬ	СБРОС	КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ
Время	0:00~99:59 MM:CC	0:00~99:00 ±1 мин. по кругу	+	+	1. Считается время от начала занятия, без учёта пауз. 2. Во время паузы, когда обратный отсчёт дойдёт до 0, время остановится и замигает.
Гребки в минуту	0~10~999	5~90 ±1 мин. по кругу	—	+	После нажатия кнопки СТАРТ: 1. Тренировка идёт — отображается 3 сек. 2. Тренировка не началась — сброс до 0 через 6 сек.
Отображение мощности	0~999	—	—	+	После нажатия кнопки СТАРТ: 1. Сигнал датчика есть — показывается 3 сек. 2. Сигнала датчика нет — сброс до 0 через 6 сек.
Дистанция	0,00~99,99 км (мили)	0,00~99,90 ±0.1 по кругу	+	+	1. Измеряется дистанция, пройденная с начала занятия, без учёта пауз. 2. Во время паузы, когда обратный отсчёт дойдёт до 0, система остановится.
Калории	0~999 кал	0~990 ±10 по кругу	+	+	1. Считаются калории, потерянные в ходе занятия, без учёта пауз. 2. Во время паузы, когда обратный отсчёт дойдёт до 0, система остановится.
Возраст	10-25-99	±1	+	—	Значение по умолчанию — 25.
Пол	 	 	+	—	Выберите Ж (GIRL) или М (BOY).
Рост	100-160-200 (см) 40-60-80 (дюймы)	±1	+	—	Рост (H.T) по умолчанию — 160 см (60").
Вес	20-50-150 (кг) 40-100-350 (фунты)	±1	+	—	Вес (W.T) по умолчанию — 50 кг (100 фунтов).
Сердечный ритм	P, 30~240	0→30~240	+	+	

Символ сердца	Мигание ВКЛ./ВЫКЛ.	—	—	—	1. Частота зависит от частоты сердцебиений. 2. Символ пропадёт, если пульс не определяется.
Ручная регулировка		Уровни 1~16 (±1 уровень)	+	—	Установка уровня нагрузки 1–16
Программа	P1~P12	1~12	+	—	1. P1~P12 — 12 заданных профилей. 2. При выборе программы в центре матричного дисплея отображается соответствующий профиль. 3. Выбор профиля — ручка ВВЕРХ/ВНИЗ, для подтверждения — ВВОД. 4. После выбора программы на дисплее замигает профиль. Уровень нагрузки настраивается ручкой ВВЕРХ/ВНИЗ, нажатием кнопки ВВОД задаётся время (при этом замигает слово TIME).
Гонка	5~90 ±1 гребков/мин. 0,1~99,9 ± 0.1 км (мили)				Пользователь может выбрать дистанцию и частоту гребков компьютера (соперника).
Постоянное усилие (ватты)	10~350	10~350 ±5 по кругу	+	—	1. Значение по умолчанию: 100 . 2. Чтобы изменить усилие во время занятия, крутите ручку ВВЕРХ/ВНИЗ.
Моя программа	U1~U4		+	—	1. Можно настроить свой профиль программы. 2. Нажмите ВВОД для выбора линии и ВВЕРХ/ВНИЗ — для задания нагрузки. 3. В каждое поле записывается одно значение.
Ожидаемый сердечный ритм (ОСР)	55%, 75%, 90%, ИНД. (ОЖИДАЕМАЯ)	55%, 75%, 90%, ИНД. (ОЖИДАЕМ.)	+	—	1. Выберите ОСР: 55%, 75%, 90%, ИНД. 2. Во время выбора символ (55%, 75%, 90%, ИНД.) мигает, после перестаёт; затем идёт установка времени (слово TIME мигает).
Опрос		—	—	—	1. <u>Время и Время/500 м</u> 2. <u>Ватты и калории</u> обновляются каждые 6 сек. 3. <u>Дистанция</u> обновляется каждые 6 сек. 4. <u>Гребки и общее число гребков</u> обновляются каждые 6 сек.
Время/500 м	0:00~99:59	—	—	+	
Гребки	0~9999	0~9990 ± 10	+	+	Индикатор гребков
Общее число гребков	0~9999	—	+	+	

2. ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

1. Убедитесь, что выбран правильный адаптер (6 В, 1 А), подходящий к вашей розетке, и только потом включайте его в сеть: прозвучит гудок длительность 1 сек. и одновременно на LCD-дисплее на 2 сек. загорятся все символы, **в окне ДИСТАНЦИЯ на 1 сек. высветится «КМ/МЛ»**. См. рис. 1.
2. При каждом включении (или если 2 сек. удерживать нажатой кнопку СБРОС) на дисплее высвечивается «КМ/МЛ». Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы напрямую войти в ручной режим и приступить к занятию.
3. В окне выбора пользователя (U1–U4) с помощью ручки ►ВВЕРХ, ◄ВНИЗ можно выбрать номер пользователя и ввести данные в поле МОЯ ПРОГРАММА, нажав ВВОД для подтверждения (см. рисунок). Чтобы сохранить изменения, нажмите ВВОД; произойдёт переход к верхним функциональным кнопкам, дисплей замигает в ожидании дальнейших действий. Чтобы сделать выбор, крутите ручку ►ВВЕРХ, ◄ВНИЗ (см. рис. 2). Если во время настройки МОЕЙ ПРОГРАММЫ нажать СБРОС, произойдёт возврат к выбору ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ: U0~U4 (U1~U4 — сюда можно записать пользовательские данные; U0 — здесь данные и результаты занятий не сохраняются).



4. Выбор «режима контроля»: Вручную/Программы/Ватты/Мои программы/Ожидаемый сердечный ритм/Гонка

4-1 РУЧНОЙ РЕЖИМ

Выберите на дисплее нагрузку 1 (LOAD 1) и нажмите ВВОД для подтверждения, затем прокрутите ручку ►ВВЕРХ, ◀ВНИЗ, чтобы задать величину нагрузки, и нажмите ВВОД для подтверждения; вновь прокрутите ►ВВЕРХ, ◀ВНИЗ для перехода к другим настройкам. Когда необходимые функции (время, дистанция, калории, сердечный ритм и т.д.) будут настроены, нажмите СТАРТ и приступайте к занятию.

4-2 ПРОГРАММА

Для выбора профиля программы P1–P12 нажмите ВВОД. Выбрав подходящую программу, прокрутите ручку ►ВВЕРХ, ◀ВНИЗ, чтобы задать величину нагрузки, и, после завершения всех настроек (времени, дистанции, калорий, сердечного ритма и т.д.) приступайте к занятию.

4-3 ПОСТОЯННОЕ УСИЛИЕ

При желании величину УСИЛИЙ можно изменять в пределах 10–350 Вт с помощью ручки ВВЕРХ/ВНИЗ. Выберите требуемое значение и нажмите кнопку СТАРТ/СТОП. Если вы хотите, чтобы усилия постоянно менялись, воспользуйтесь режимом контроля усилий.

4-4 МОЯ ПРОГРАММА

В поле U1~U4 можно ввести собственный профиль программы, задав для каждого отдельного сегмента свою величину нагрузки. Программа автоматически сохранится для будущего использования. Поле U0 используется так же, как и U1~U4, однако программа при этом не сохраняется.

4-5 ОЖИДАЕМЫЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА — Выберите одно из значений ожидаемого сердечного ритма: 55%, 75% или 90%. Чтобы убедиться в правильности выбора, укажите свой возраст в данных пользователя. Когда ваш сердечный ритм достигнет ожидаемого значения, откроется окно HEART RATE (СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ).

- I. 55% -- Программа снижения веса
- II. 75% -- Программа оздоровления
- III. 90% -- Спортивная программа
- IV. TAG-- Пользовательская установка ожидаемого сердечного ритма

4-6 ВОССТАНОВЛЕНИЕ

По окончании занятия нажмите ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Чтобы восстановление прошло успешно, системе необходимо знать ваш сердечный ритм. Начнется обратный отсчет времени (1 минута), после чего на дисплее отобразится ваше физическое состояние (F1–F6).

ПРИМЕЧАНИЕ: во время ВОССТАНОВЛЕНИЯ прочие поля дисплея работать не будут.

F1~F6 = СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ ПОСЛЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Алгоритм:

1. Чтобы узнать свой сердечный ритм, нажмите кнопку H.R.C.
2. Получите результат (F1–F6).

Значение	Состояние	Сердечный ритм (во время занятия минус конечный)
F1	Отлично	Больше 50
F2	Хорошо	40~49
F3	Средне	30~39
F4	Удовлетв.	20~29
F5	Плохо	10~19
F6	Очень плохо	Меньше 10

4-7 ГОНКА

Ручкой ►ВВЕРХ, ◀ВНИЗ задайте число гребков в минуту (SPM) для компьютера (см. рис. А) и дистанцию (см. рис. В); чтобы начать гонку, нажмите СТАРТ. Мигающие символы ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ и ПК показывают, кто впереди (нагрузка пользователя во время гонки регулируется). По окончании гонки на дисплее появится результат: рис. D — победа, рис. E — пользователь проиграл.

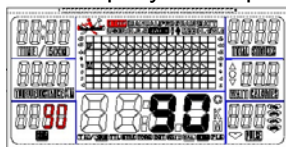


fig. A Set SPM

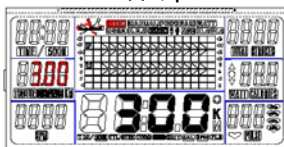


fig. B Set DISTANCE

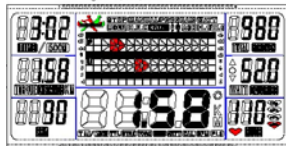


fig. C PC (COMPUTER) race with user



fig. D USER WIN

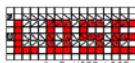


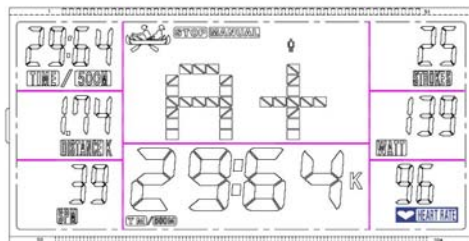
fig. E USER LOSE

4-8 ВРЕМЯ/500 М

Компьютер/панель управления автоматически считает количество гребков пользователя на 500 м дистанции и определяет, сколько нужно времени, чтобы скорость (гребки/мин.) соответствовала заданной. Мы называем TIME/500 М функциональной величиной.

4-9 СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ: на дисплее отображается «А +»

Чтобы прервать тренировку, нажмите СТОП; на мониторе высветится «А +» и будут показаны средние значения времени/500 м, скорости (гребки/мин.), сердечного ритма, усилий. См. рисунок ниже.



3. ФУНКЦИИ КНОПОК:

1. Ручка ►ВВЕРХ, ◄ВНИЗ:

- A. Настройка ЧАСОВ;
- B. Выбор U0~U4;
- C. Настройки МОЕЙ ПРОГРАММЫ (пол, возраст, рост, вес и т.д.);
- D. Выбор: РУЧНАЯ РЕГУЛИРОВКА, ПРОГРАММА, УСИЛИЯ, МОЯ ПРОГРАММА, ОСР, ГОНКА;
- E. Выбор программы P1~P12;
- F. Установка УРОВНЯ НАГРУЗКИ в РУЧНОМ/ПРОГРАММНОМ режиме;
- G. Установка значений функций (время, дистанция, калории, усилия, сердечный ритм, гребки и т.д.);
- H. Выбор ожидаемого сердечного ритма: 55%, 75%, 90%, ИНД.;
- I. Выбор МОЕЙ ПРОГРАММЫ;

2. Кнопка ВВОД:

Подтверждение выбора и изменения настроек.

3. Кнопка СТАРТ/СТОП:

При нажатии на эту кнопку система начинает считать, при повторном нажатии останавливается.

4. Кнопка ВОССТАНОВЛЕНИЕ:

Проверка того, насколько хорошо пользователь восстанавливается после полного занятия.

5. Кнопка СБРОС:

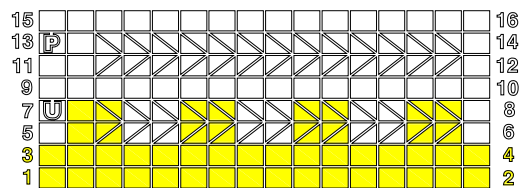
Сброс значений функций. См. пункт 4-6.

Чтобы сбросить все результаты, удерживайте кнопку нажатой в течение 2 секунд.

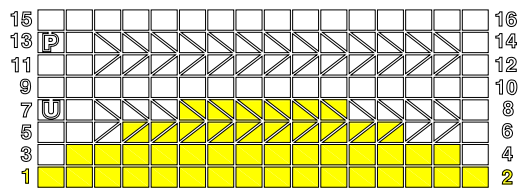
4. ПРИМЕЧАНИЕ

- 1. Сетевой адаптер (**6 В, 1 А**).
- 2. Не допускайте попадания влаги на корпус компьютера.

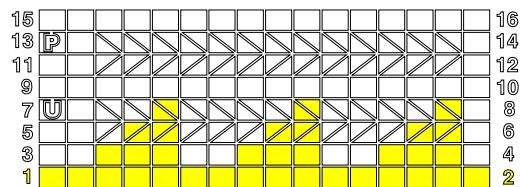
5. ПРОФИЛИ ПРОГРАММ
Программы P1–P12



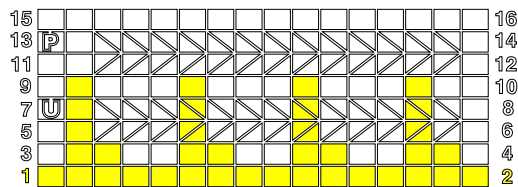
P1



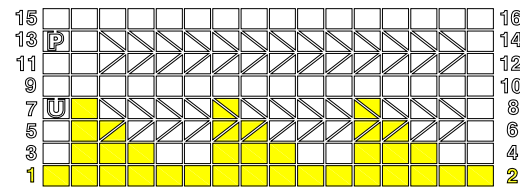
P7



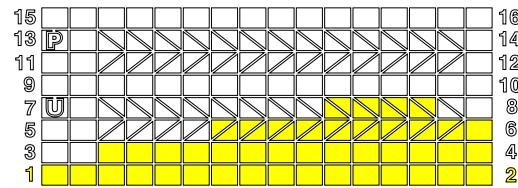
P2



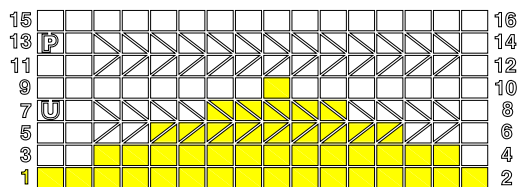
P8



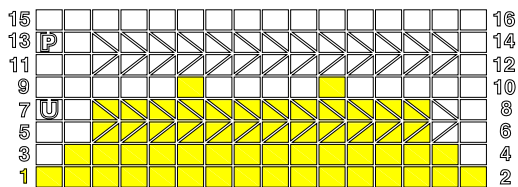
P3



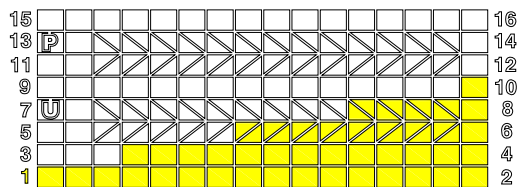
P9



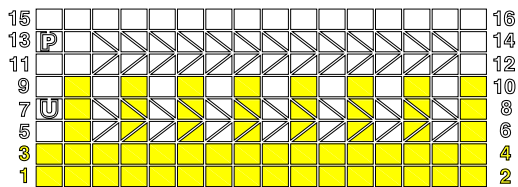
P4



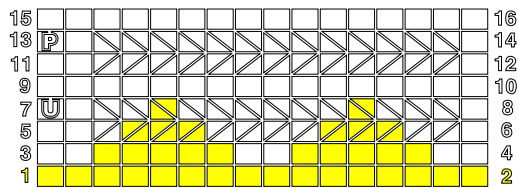
P10



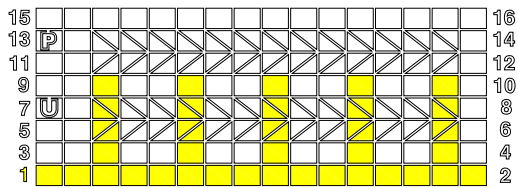
P5



P11



P6



P12