



Велосипед Cybex 525C/525R
Руководство по эксплуатации
Сердечно-сосудистая система
Номер детали LT-24303-8 D

Содержание

Безопасность

Информация о заземлении и напряжении	4
Важные инструкции по безопасности	5
Бирки с предупреждениями и предостережениями	6
Бирки с предупреждениями и предостережениями — 525C	7
Размещение метки — 525C	8
Бирки с предупреждениями и предостережениями — 525R	9
Размещение метки — 525R	10

Сборка

Технические характеристики	11
Выбор и подготовка площадки	12
Требования к электропитанию	13
Сборка устройства	13
Сборка 525C	14
Монтаж 525R	20
Настройка	27
Конфигурация аудио/видео и предварительных настроек FM-радио	29
Элементы управления монитором E3 View	34
Настройка монитора E3 View	35
Проверка работы	41

Эксплуатация

Предназначение	42
Использованные термины	42
Используемые символы пользовательских элементов управления	43
Дисплей консоли	44
Пользовательские элементы управления	45
Посадка и высадка	45
Экстренная высадка	46
Краткое руководство по эксплуатации	46

Подробное руководство по эксплуатации	46
Выбор тренировки	48
Считывание данных	49
Индикатор пульса	49
E3 View Параметры экрана монитора	50
iPod/iPhone/iPad Функции	50
Система определения присутствия	50

Техническое обслуживание

Предостережения	51
Меры профилактического обслуживания	52
Очистка устройства	52
Перезаряжаемая батарея	53
Монитор E3 View	53
Среда	54

Служба по работе с клиентами

Регистрация продукта	65
Обращение в службу по работе с клиентами	65
Заказ деталей	65
Выдача разрешений на возврат материалов (RMA)	66
Поврежденные детали	66

Приложение - Обзоры тренировок

1 - Снижение веса	57
2 - Волнистые холмы	58
3 - Hills (Холмы)	59
4 - Пик Пайка	60
5 - Уклоны	61
6 - Интервал	62
7 - Силовая тренировка	63
8 - Кардио	64
9 - Контроль пульса (опция Монитора E3 View)	65

Cybex® и логотип Cybex являются зарегистрированными товарными знаками компании Cybex International, Inc. Polar® является зарегистрированным товарным знаком компании Polar Electro Inc. iPod, iPhone и iPad являются торговыми марками Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Компания Cybex International, Inc. не дает заверений и гарантий в отношении содержания руководства. Мы сохраняем за собой право в любое время изменять текст документа или вносить изменения в описываемое в нем изделие без уведомления или обязательства в отношении уведомления любых лиц о таких поправках и изменениях.

© Cybex International, Inc., 2014. Все права защищены. Напечатано в США.

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • ФАКС 508-533-5183 • www.cybexintl.com • LT-24303-8 D • январь 2014

Информация о соответствии требованиям Федеральной комиссии связи США

Изменения или модификации данного изделия, которые прямо не санкционированы стороной, отвечающей за соответствие установленным требованиям, могут привести к утрате пользователем права на использование данного изделия!

Данное оборудование прошло испытания и было признано соответствующим ограничениям, установленным для цифрового устройства Класса В, согласно Части 15 Правил Федеральной комиссии связи США. Эти ограничения предназначены для обеспечения разумной защиты от вредных помех в жилых строениях. Данное оборудование вырабатывает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, в случае если оно установлено или используется с нарушением предусмотренных инструкций, может вызывать вредные помехи в работе радиоприборов. Вместе с тем невозможно гарантировать, что помехи не будут наблюдаться в каком бы то ни было конкретном строении. Если данное оборудование вызывает вредные помехи в приеме радио- и телесигнала (что можно проверить путем выключения и повторного включения данного оборудования), пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним из указанных ниже способов.

- Развернуть или переместить приемную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемным устройством.
- Подключить оборудование к розетке, относящейся к другой цепи, нежели та, к которой подключено приемное устройство.
- Проконсультироваться у дилера либо у опытного радио- или телетехника.

Безопасность

 Пред использованием устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями и предупреждениями.

Информация о заземлении и напряжении



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Опасность удара и поражения электрическим током.

- Подключать устройство только к заземленным розеткам.
- Запрещается использовать переходники напряжения или удлинители.

Субех не несет ответственности за телесные повреждения или ущерб, которые возникли в результате модификации шнура или вилки.

- Проверьте, чтобы требования по напряжению для устройства соответствовали местным требованиям к напряжению.
- Проверьте соответствие разъема устройства его вилке.

					
					
115 В перем. тока	Евровилка	Британская 230 В перем. тока	Японская	Датская	Австралийская
NEMA 5-15	CEE 7/7	BS 1363	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112

Важные инструкции по безопасности

(Сохраните эти инструкции)



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Опасность удара и поражения электрическим током.

- Перед очисткой и техническим обслуживанием необходимо отключить устройство и дать постоять отключенным еще 10 минут
- После отключения питания, в устройстве еще может оставаться электрический заряд
- Не допускать попадания на электрические части устройства воды и других жидкостей

Меры предосторожности пользователя

Прежде чем приступить к использованию:

- Перед выполнением любых упражнений пройдите медицинский осмотр.
- Прежде чем приступить к использованию, получите инструкции.
- Прочтите и уясните себе предупреждающие надписи.
- Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов. (180 кг).
- Осмотрите тренажер. При наличии повреждений сообщите о них обслуживающему персоналу. НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.
- Не снимайте эту табличку. Замените ее, если она повреждена или стала неразборчивой.

В процессе использования:

- Не применяйте это устройство для упражнений на растяжение, не присоединяйте к нему ремни или другие устройства.
- Не позволяйте детям в возрасте до 12 лет включительно находиться на тренажере или рядом с ним.
- Прекратите тренировку, если вы испытываете слабость, головокружение или боль.
- Для опоры или поддержания равновесия используйте поручни.
- Держите все части тела, одежду и другие предметы на безопасном расстоянии от движущихся частей.

Меры предосторожности обслуживающей компании

Исключительную ответственность за проведение регулярного технического обслуживания несет пользователь/владелец или обслуживающая компания.

- Обеспечьте выполнение всех пользовательских предосторожностей и мер по безопасности.
- Перед сборкой, обслуживанием или использованием устройства полностью прочтите и поймите руководство пользователя.
- Убедитесь, что все пользователи должным образом обучены использованию оборудования.
- Не использовать вне помещения.
- Все устройства должны находится, быть настроены и выставлены по уровню на твердой ровной поверхности. Не устанавливайте оборудование на неровной поверхности.
- Вокруг устройства должно быть достаточно пространства для безопасного доступа и эксплуатации.
- Используйте только оригинальные адаптеры переменного тока Cybex.
- Не используйте дополнительный адаптер питания во влажной или сырой среде.

- Запрещается использовать устройство если: (1) устройство подключено к дополнительную адаптеру питания, шнур которого поврежден; (2) устройство не работает должным образом или (3) устройство упало или повреждено. В таких случаях обратитесь к квалифицированному техническому специалисту.
- ОБОРУДОВАНИЕ не предназначено для использования в среде с наличием аэрозоля (спрея), ГОРЮЧЕЙ СМЕСИ АНЕСТЕТИКА С ВОЗДУХОМ или КИСЛОРОДОМ или ЗАКИСЬЮ АЗОТА.
- Регулярно проводите техническое обслуживание устройства. Работу оборудования на должном уровне можно поддерживать только при регулярном выполнении проверок и проведении технического обслуживания. Особое внимание нужно уделять всем компонентам, которые наиболее подвержены износу, включая кабели, шкивы, ремни и рукоятки (но не ограничиваясь ими).
- Необходимо заменять все поврежденные, затертые или утратившие актуальность наклейки с предупреждениями.
- Немедленно замените изношенные или поврежденные компоненты. При невозможности оперативной замены изношенных или поврежденных компонентов прекратите эксплуатацию устройства до выполнения ремонта.
- Не пытайтесь отремонтировать электрические или механические части самостоятельно. Обратитесь к квалифицированному техническому специалисту по ремонту. Несоблюдение этого может привести к серьезным телесным повреждениям. За контактной информацией обратитесь в службу по работе с клиентами.
- Для технического обслуживания/ремонта устройства используйте только оригинальные компоненты предоставленные Cybex.
- Ведите журнал всех выполненных работ по ремонту и обслуживанию.
- Перед началом обслуживания устройства отсоедините дополнительный адаптер питания.
- Не используйте вспомогательные приспособления, если иное не рекомендуется Cybex для данного устройства.
- Это устройство может создавать электромагнитные или помехи иной формы, а также само может быть объектом воздействия помех от находящегося вблизи оборудования. При проявлениях воздействия помех примите меры к разграничению оборудования в пространстве или к его экранированию.

Бирки с предупреждениями и предостережениями

Порядок замены потертых или поврежденных бирок: Посетите веб-сайт www.cybexintl.com, чтобы приобрести их в онлайн-магазине, сделайте заказ по факсу 508-533-5183 или обратитесь в службу по работе с клиентами Cybex по телефону 888-462-9239. Если Вы находитесь вне США, звоните по номеру 508-533-4300. Расположения или номера деталей наклеек представлены с пiske деталей и расширенной диаграмме на веб-сайте Cybex по адресу www.cybexintl.com.

Бирки с предупреждениями указывают на потенциально опасные ситуации, которые, если их не предотвратить, могут привести к серьезным телесным повреждениям или летальному исходу.

Перед использованием устроййства внимательно прочтите и поймите следующие бирки с предупреждениями.


Бирки с предупреждениями и предостережениями — 525С

⚠ ВНИМАНИЕ

При несоблюдении мер предосторожности возможны тяжелые травмы

Системы отслеживания пульса могут давать неточные результаты. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезным телесным повреждениям или летальному исходу. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.

Прежде чем приступить к использованию:

- Перед выполнением любых упражнений пройдите медицинский осмотр.
- Прежде чем приступить к использованию, получите инструкции. 
- Прочтите и уясните себе предупреждающие надписи.
- Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов. (180 кг).
- Осмотрите тренажер. При наличии повреждений сообщите о них обслуживающему персоналу. НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.
- Не снимайте эту табличку. Замените ее, если она повреждена или стала неразборчивой.

В процессе использования:

- Не применяйте это устройство для упражнений на растяжение, не присоединяйте к нему ремни или другие устройства.
- Не позволяйте детям в возрасте до 12 лет включительно находиться на тренажере или рядом с ним.
- Прекратите тренировку, если вы испытываете слабость, головокружение или боль.
- Для опоры или поддержания равновесия используйте поручни.
- Держите все части тела, одежду и другие предметы на безопасном расстоянии от движущихся частей.

DE-23739-8 B

⚠ ОСТОРОЖНО!

Опасность движущихся частей.
Во избежание травм во время использования держите руки и пальцы подальше.

DE-18362-8 B

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность ожогов.
Не прикасайтесь к маховику, пока он не остынет.

DE-17155-8 B

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность удара и поражения электрическим током.

- Отключите устройство от электросети и подождите 10 минут, прежде чем приступать к очистке или обслуживанию.
- После отключения от электросети в устройстве может оставаться накопленный электрический заряд
- Избегайте попадания воды и жидкостей на электрические компоненты.


DE-21749-8 C

⚠ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

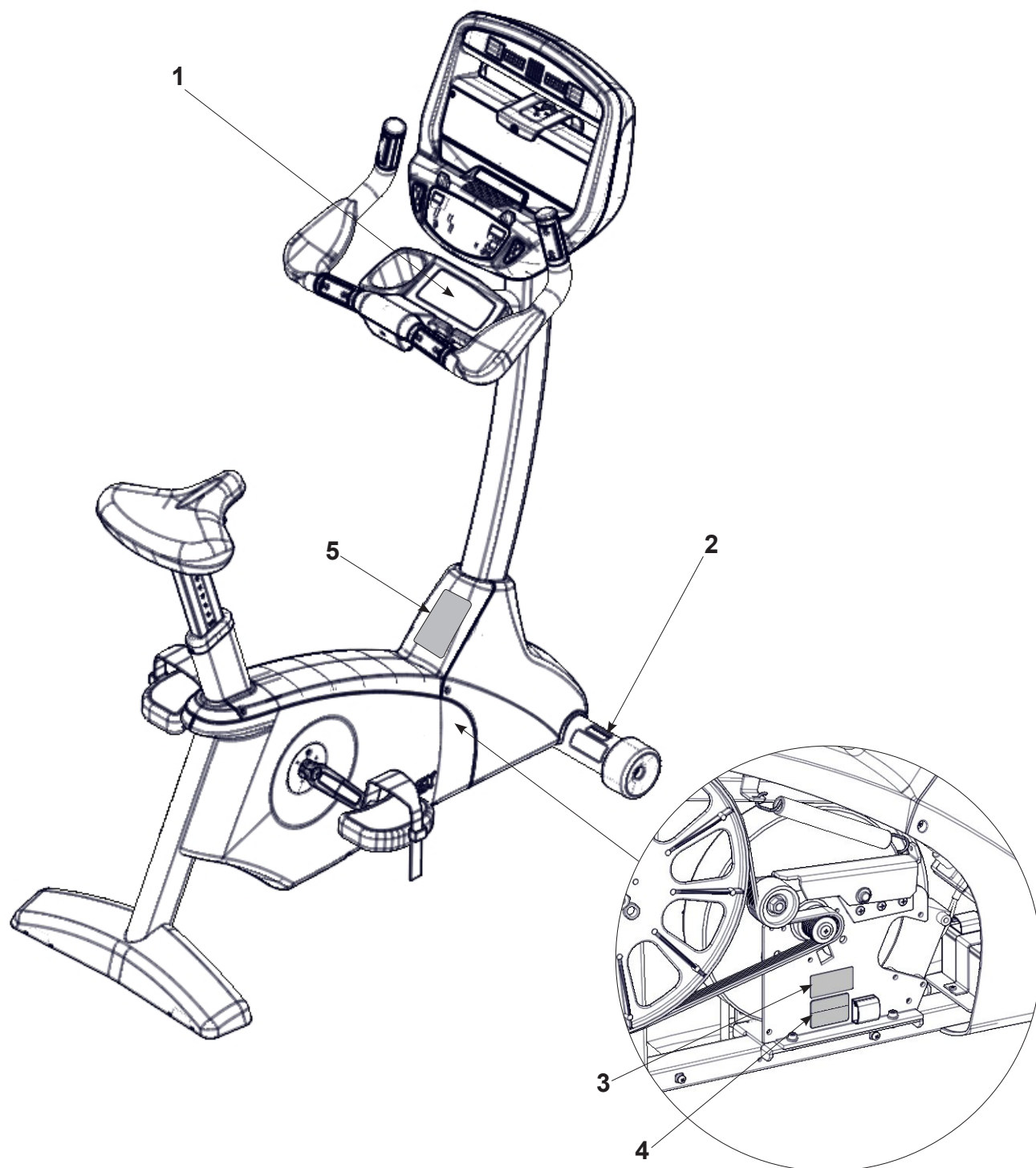
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation. 
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Размещение метки — 525С




1	DE-23739-8	Бирка, Предостережение, Лоток для аксессуаров
2	DE-21749-8	Бирка, Предупреждение, Отключить питание
3	DE-18363-8	Бирка, Предупреждение, Горячий маховик
4	DE-18362-8	Надпись, Осторожно: подвижные части
5	DE-24016-2	Надпись, Предостережение, Канада

Бирки с предупреждениями и предостережениями — 525R

⚠ ВНИМАНИЕ При несоблюдении мер предосторожности возможны тяжелые травмы

Системы отслеживания пульса могут давать неточные результаты. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезным телесным повреждениям или летальному исходу. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.

Прежде чем приступить к использованию:

- Перед выполнением любых упражнений пройдите медицинский осмотр.
- Прежде чем приступить к использованию, получите инструкции. 
- Прочтите и уясните себе предупреждающие надписи.
- Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов. (180 кг).
- Осмотрите тренажер. При наличии повреждений сообщите о них обслуживающему персоналу. НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.
- Не снимайте эту табличку. Замените ее, если она повреждена или стала неразборчивой.

В процессе использования:

- Не применяйте это устройство для упражнений на растяжение, не присоединяйте к нему ремни или другие устройства.
- Не позволяйте детям в возрасте до 12 лет включительно находиться на тренажере или рядом с ним.
- Прекратите тренировку, если вы испытываете слабость, головокружение или боль.
- Для опоры или поддержания равновесия используйте поручни.
- Держите все части тела, одежду и другие предметы на безопасном расстоянии от движущихся частей.

DE-23740-8 B

⚠ ОСТОРОЖНО!

Опасность движущихся частей.
Во избежание травм во время использования держите руки и пальцы подальше.

DE-18362-8 B

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность ожогов.
Не прикасайтесь к маховику, пока он не остынет.

DE-17155-8 B

⚠ ВНИМАНИЕ

Опасность удара и поражения электрическим током.

- Отключите устройство от электросети и подождите 10 минут, прежде чем приступать к очистке или обслуживанию.
- После отключения от электросети в устройстве может оставаться накопленный электрический заряд
- Избегайте попадания воды и жидкостей на электрические компоненты.


DE-21749-8 C

⚠ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

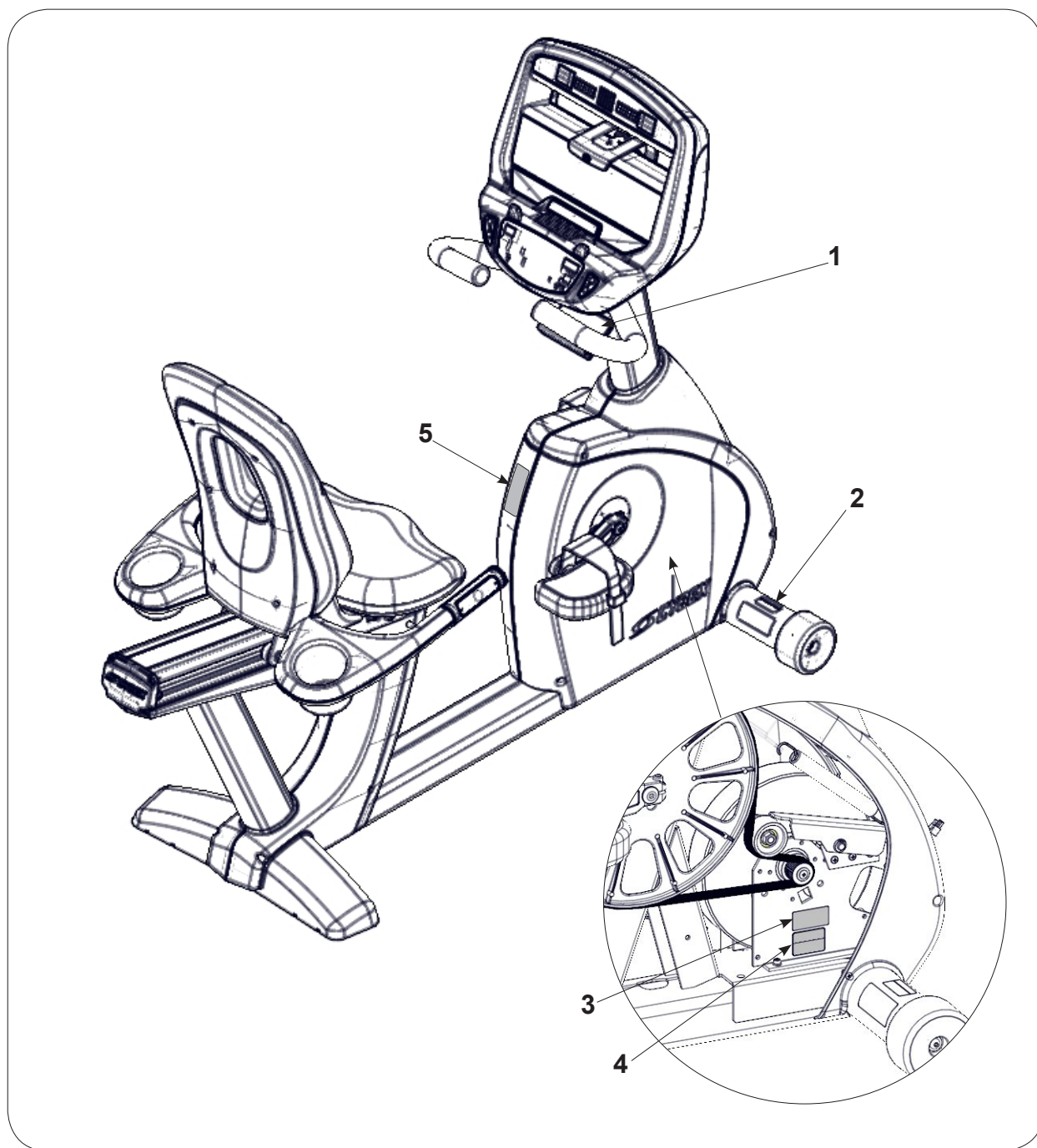
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER.
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Размещение метки — 525R

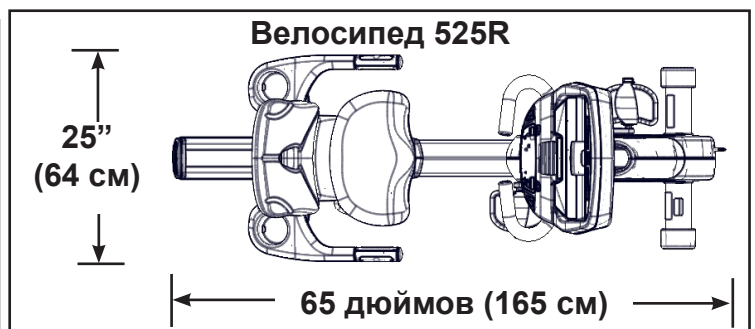
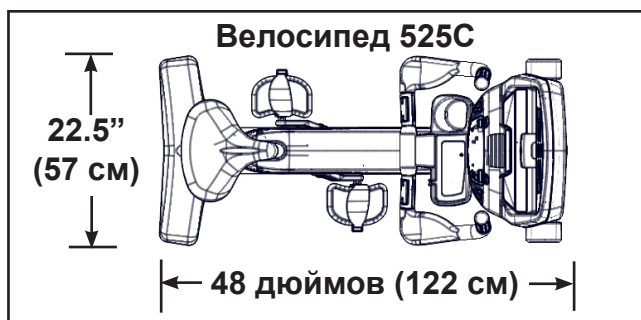


1	DE-23740-8	Бирка, Предостережение, Лоток для аксессуаров
2	DE-21749-8	Бирка, Предупреждение, Отключить питание
3	DE-18363-8	Бирка, Предупреждение, Горячий маховик
4	DE-18362-8	Надпись, Осторожно: подвижные части
5	DE-24016-2	Надпись, Предостережение, Канада

Сборка

Технические характеристики

	Велотренажер 525C	Велотренажер 525R
Длина:	48 дюймов (122 см)	65 дюймов (165 см)
Ширина:	23 дюйма (58 см)	24 дюйма (62 см)
Высота:	61 дюйм (155 см)	49 дюймов (125 см)
Вес изделия:	143 фунта (65 кг)	166 фунтов (75 кг)
Вес с упаковкой	173 фунта (78 кг)	196 фунтов (89 кг)
Уровни сопротивления:	21 (выбираются пользователем в режиме Manual (Ручной) или Bike (Велосипед))	
Тренировки:	Quick Start (Быстрый запуск), восемь тренировок, а также тренировка Heart Rate Control (Измерение пульса) для дополнительного монитора E3 View. Режим Quick Start (Быстрый запуск) можно выбрать в виде режима Bike (Велосипед) или режима Constant Power (Постоянная мощность). Тренировки Weight Loss (Снижение веса) и Cardio (Кардио) проводятся при постоянной мощности. В режиме Quick Start (Быстрый запуск) и тренировках имеется 21 уровень.	
Характеристики консоли:	Верхняя консоль: светодиодный монитор либо монитор E3 View. Отображаются: время, пульс в ударах в минуту, вес, энергия в калориях, частота вращения в оборотах в минуту и расход энергии в калориях в час. На мониторе E3 View также отображаются мощность в ваттах, метаболический эквивалент энергии MET и расстояние. Нижняя консоль: левый цифровой дисплей, отображающий передачу или уровень; правый цифровой дисплей, отображающий скорость, мощность в ваттах или плановую частоту вращения в оборотах в минуту.	
Функции контроля пульса:	Встроенный беспроводной приемник для измерения пульса (передатчик в комплект поставки не входит) и контактное отслеживание пульса.	
Диапазон сопротивления:	Минимальное – 20 ватт, максимальное – 900 ватт.	
Максимальный вес пользователя:	400 фунтов (181 кг).	
Питание:	Собственный источник питания или дополнительный адаптер переменного тока для постоянной работы дисплея.	
Источник питания:	Пер. ток 100 – 240 В, 50/60 Гц, 1,0 А (пост. ток 9 В, 1,7 А). Вилка NEMA 5-15 (TR-18231) или розетка IEC-320 (TR-18230).	
Другое:	Держатель бутылки и лоток.	
Дополнительно:	Монитор E3 View, беспроводной аудиоприемник, совместимость с устройствами iPod/iPhone/iPad совместимость.	



Выбор и подготовка площадки

Перед сборкой тренажера убедитесь в том, что выбранное место соответствует указанным ниже критериям.

- Место хорошо освещено и хорошо проветривается.
- Поверхность конструктивно прочная и ровная.
- Обеспечено свободное пространство для доступа к тренажеру и для экстренного спуска с него. Ширина свободного пространства с каждой стороны тренажера должна составлять не менее 20 дюймов (0,5 метра), а сзади тренажера – не менее 78 дюймов (2,0 метра).
- Свободное пространство может быть общим с соседними тренажерами.

Владелец зала/тренажера несет ответственность за обеспечение вокруг каждого тренажера свободного пространства, достаточного для безопасного пользования и прохода.

В соответствии с Американским законом об инвалидах (ADA) как минимум возле одного из тренажеров каждого вида должно иметься свободное место размером не менее 30 на 48 дюймов (76 на 122 см) со свободным проходом к нему. Если такое свободное место окружено с трех сторон (например, стенами или оборудованием), то его размер должен составлять 36 на 48 дюймов (91 на 122 см).

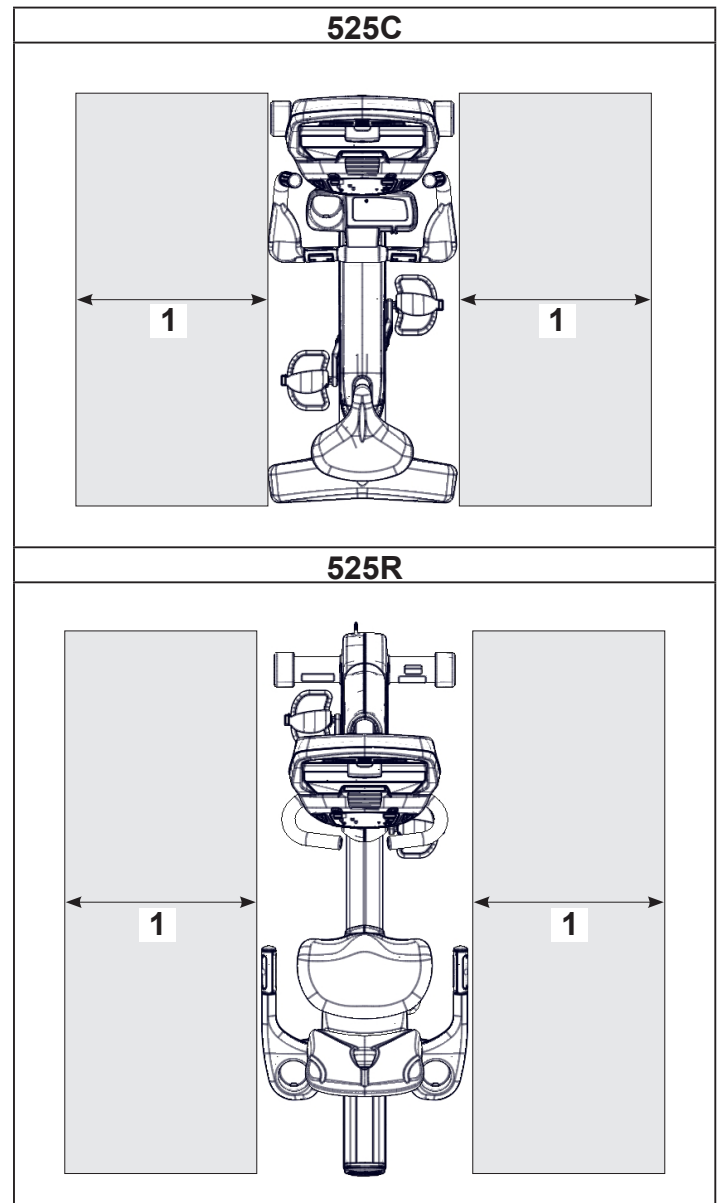
Около всех остальных тренажеров должно иметься свободное пространство размером 23 дюйма (58 см) в месте доступа к тренажеру.

Среди размеров, приведенных в инструкциях по сборке, которые содержатся в данном руководстве, имеются максимальные размеры установочной поверхности (используемой).

- Вблизи места установки не должно быть источников высокой влажности, например, парных, саун, бассейнов. Данное устройство предназначено для эксплуатации при относительной влажности от 30 % до 75 %.

Воздействие водяного пара, соединений хлора и/или брома может оказать негативное влияние на электронные и другие компоненты устройства.

- Температура в месте эксплуатации должна поддерживаться в диапазоне от 50 °F (10 °C) до 104 °F (40 °C).



	Свободное пространство
1	23.6", 0.6m

Требования к электропитанию

Комплект питания переменного тока является дополнительным.

Проверьте, что устройство подключено к розетке, конфигурация которой соответствует конфигурации вилки.

Подключение должно быть заземлено. Не используйте штекер заземления в качестве переходника для вставки силового шнура с тремя штырьками в розетку без заземления.

Используйте только оригинальные комплекты питания переменного тока Cybex. С любыми вопросами обращайтесь к электрику.

Убедитесь в том, что источник тока соответствует локальным строительным нормам.

Сборка устройства

Необходимые инструменты

- Шестигранный торцевой гаечный ключ на 3/16 дюймов (поставляется только с 525R)
- Крестообразная отвертка
- Гаечный ключ на 1/2 дюйма
- Гаечный ключ с открытым зевом на 9/16 дюймов

Слова «левый» и «правый» определяют положение пользователя.

Перед сборкой тренажера внимательно прочтите все инструкции.

Тщательно проверьте все детали.

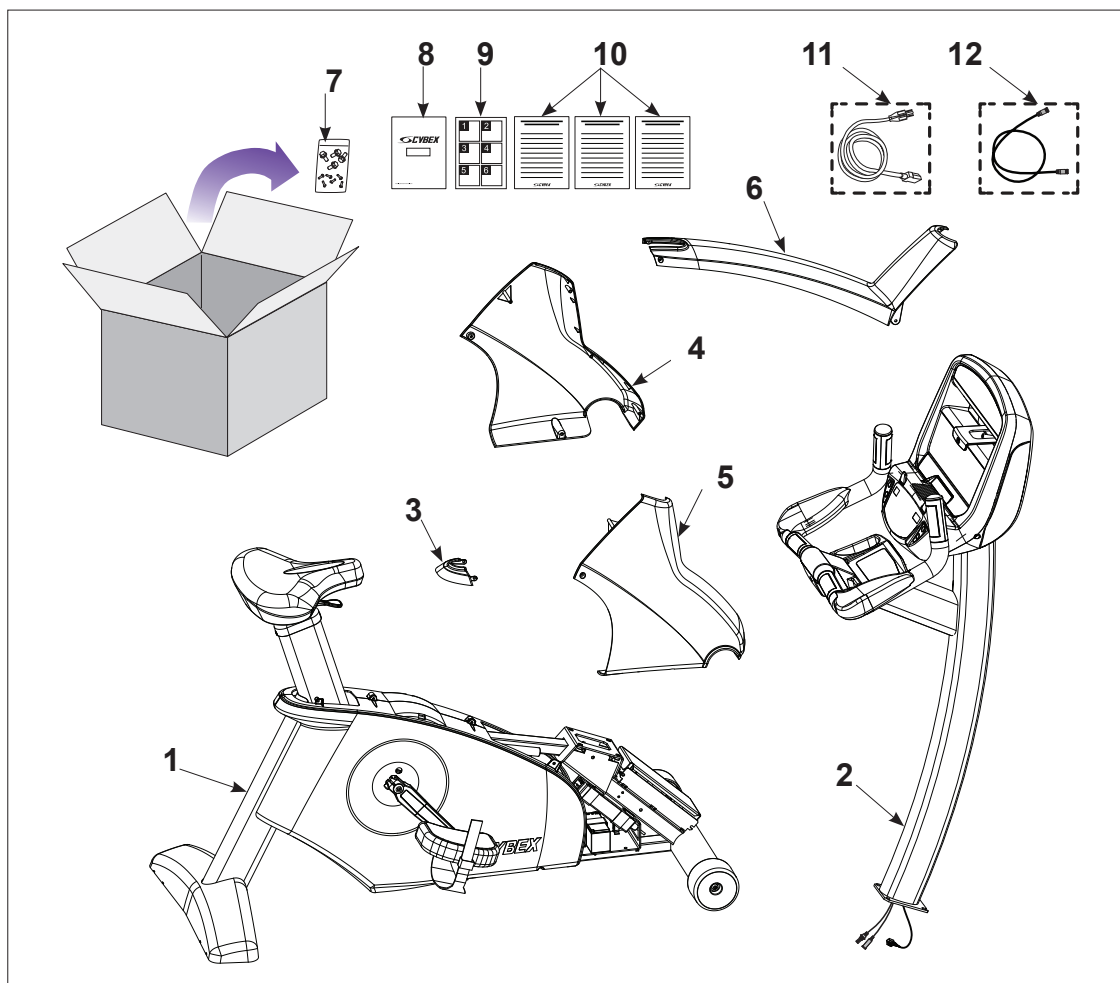
1. Ознакомьтесь с этикеткой на упаковке, чтобы проверить номер заказанной модели и соответствие напряжению.
2. Поднимите и снимите картонный патрон вокруг устройства.
3. Проверьте соответствие цвета окраски.
4. Проверьте правильность напряжения, указанного на наклейке возле розетки. Комплект питания переменного тока является дополнительным.

Сборка 525С

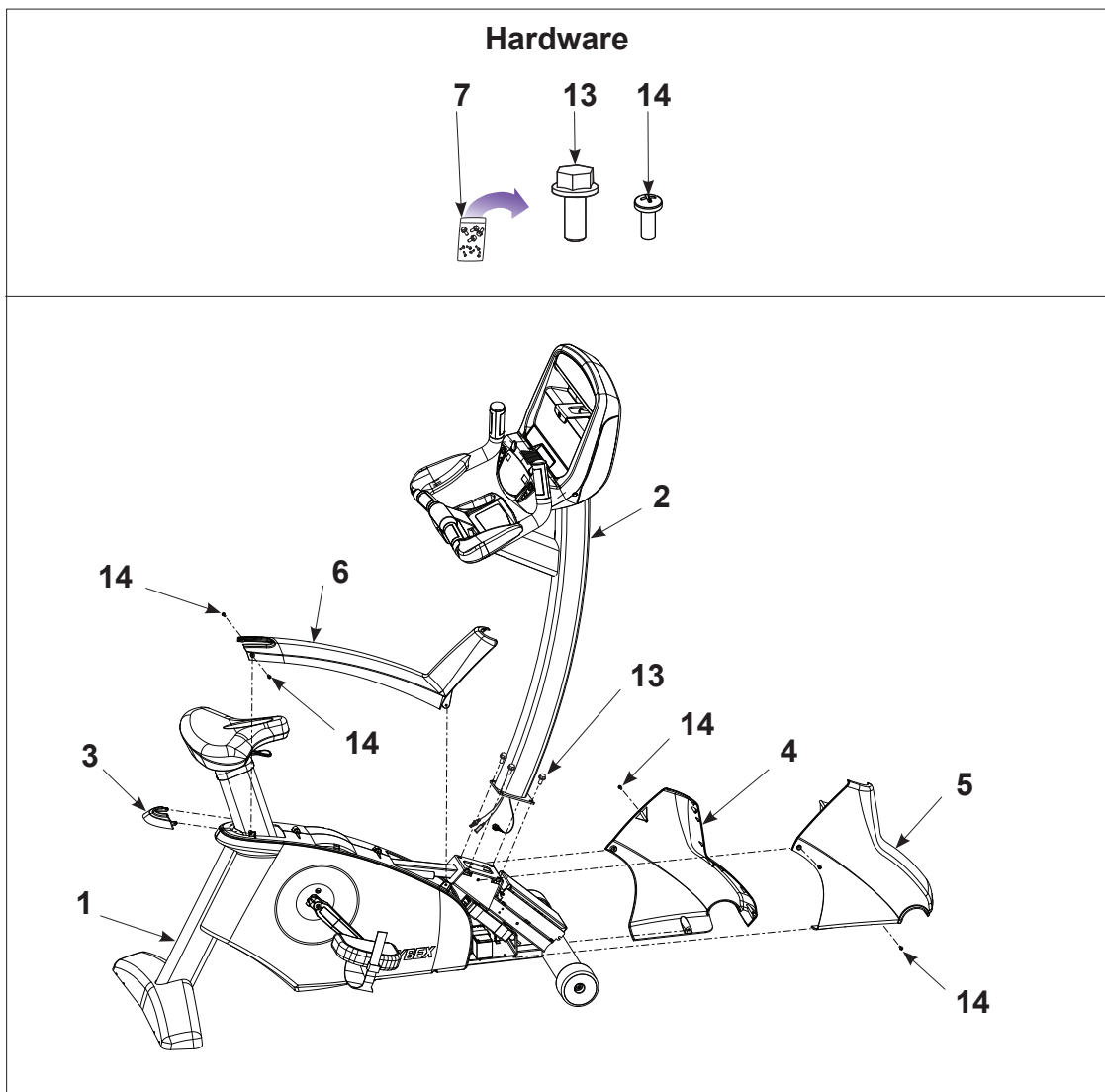
Распакуйте ящики и проверьте наличие содержимого.

Проверьте наличие указанных ниже деталей. При отсутствии каких-либо деталей см. раздел «Обслуживание клиентов», к которому представлена контактная информация.

Деталь	Количество	Номер детали	Описание
1	1	Разный	Основание с прикрепленными крышками
2	1	Разный	Консоль в сборе
3	1	PL-21584	Задняя крышка
4	1	PL-21581	Передняя левая крышка
5	1	PL-21582	Передняя правая крышка
6	1	PL-21583	Верхняя крышка
7	1	AX-21698	Комплект крепежных деталей
8	1	LT-24303-8	Руководство по эксплуатации
9	1	LT-24300	Плакат для сборки
10	1	LT-24291	Гарантийный талон потребителя Arc
10	1	LT-24292	Гарантийный талон для начальной коммерческой эксплуатации
10	1	LT-24293	Гарантийный талон для полной коммерческой эксплуатации
11	1	Разный	Сетевой шнур (E3 View)
12	1	AW-23836	Коаксиальный кабель, 6 дюймов (E3 View)



Деталь	Количество	Номер детали	Описание
13	4	HS-19108	Винт, 5/16-18 x 0,75 дюйма, НХНД, WHIZ-LOCK, GR5
14	6	HS-15706	Винт, 8-16 x 0,50 дюймов, РННД

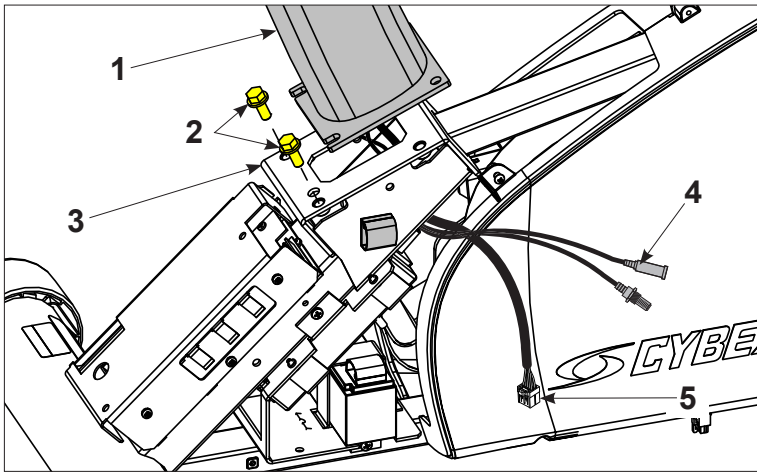


Подъем и перемещение устройства

1. Крепко возьмитесь за заднюю опорную стойку.
2. Поднимите задние опорные стойки так, чтобы передние транспортировочные колеса могли катиться по полу. Соблюдайте правильную технику подъема.
3. Переместите тренажер к месту предполагаемой установки.
4. Опустите задние опорные стойки.

Монтаж консоли в сборе на основание в сборе

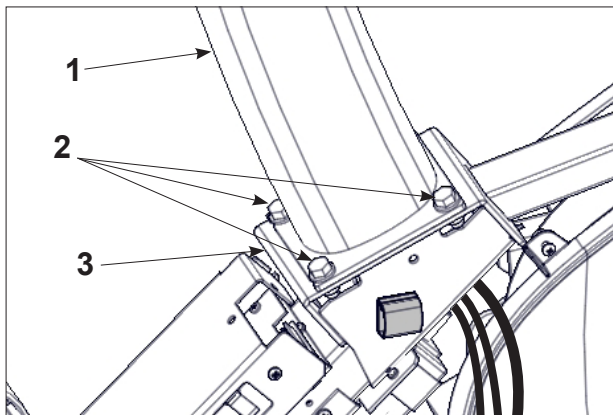
1. Вручную вкрутите два монтажных винта в основание.



Item	Description
1	Консоль в сборе
2	13 Винты (2)
3	Основание в сборе
4	Дополнительный кабель аудио/видео
5	Кабель дисплея

При выполнении действий 2–5 консоль необходимо придерживать.

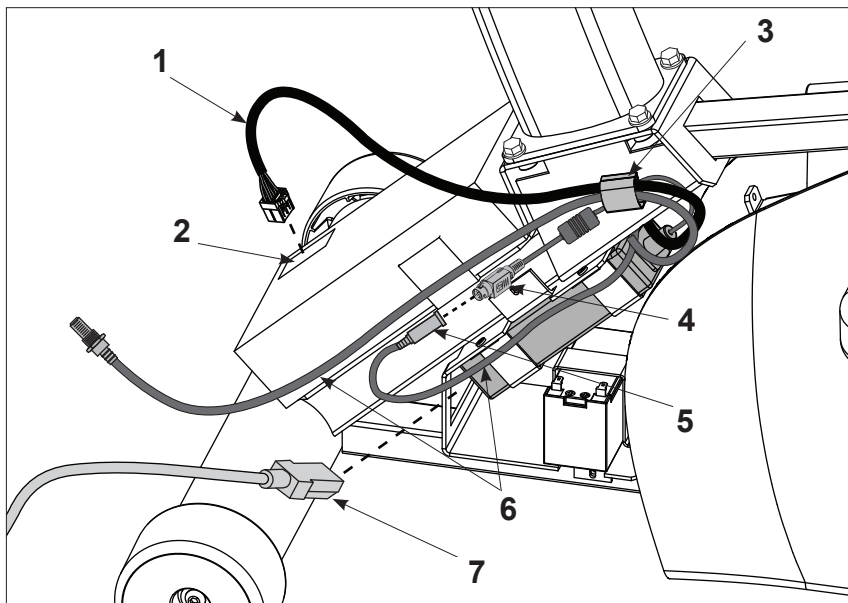
2. Вставьте кабель дисплея и дополнительный кабель A/V через раму на левую сторону. Не зажимайте кабеля при сборке.
3. Разместите консоль в сборе на основании в правильном положении. Для этого вставьте ее в два крепежных винта.
4. Вручную вкрутите два других винта.



Item	Description
1	Консоль в сборе
2	13 Винты (4)
3	Основание в сборе

5. Прочно затяните четыре винта при помощи гаечного ключа на 1/2 дюйма.

6. Проложите кабели через серый зажим на контроллере.



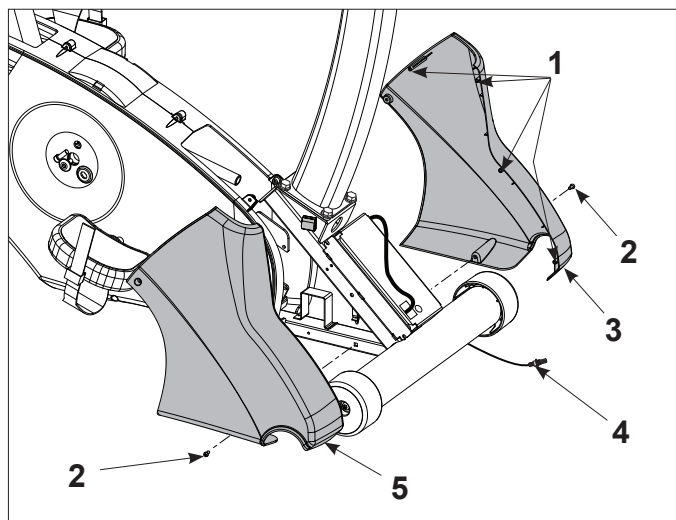
	Item	Description
1		Кабель дисплея
2		Разъем кабеля дисплея
3		Серый зажим
4		Выход источника питания
5		Разъем DIN кабеля консоли
6		Кабели аудио/видео (необязательные)
7	11	Сетевой шнур

7. Вставьте кабель дисплея в разъем на нижней контрольной плате. Разъем кабеля должен быть надежно вставлен.

8. Подключите разъем DIN кабеля консоли к выходу источника питания. Убедитесь, что оба разъема надежно закреплены и не могут быть разъединены, если только не потянуть за муфту.

Установите передние крышки.

1. Установите переднюю левую крышку при помощи одного винта, используя крестообразную отвертку.



	Item	Description
1		Пластмассовые соединители
2	14	Винт (2)
3		Передняя левая крышка
4		Кабели аудио/видео (необязательные)
5		Передняя правая крышка

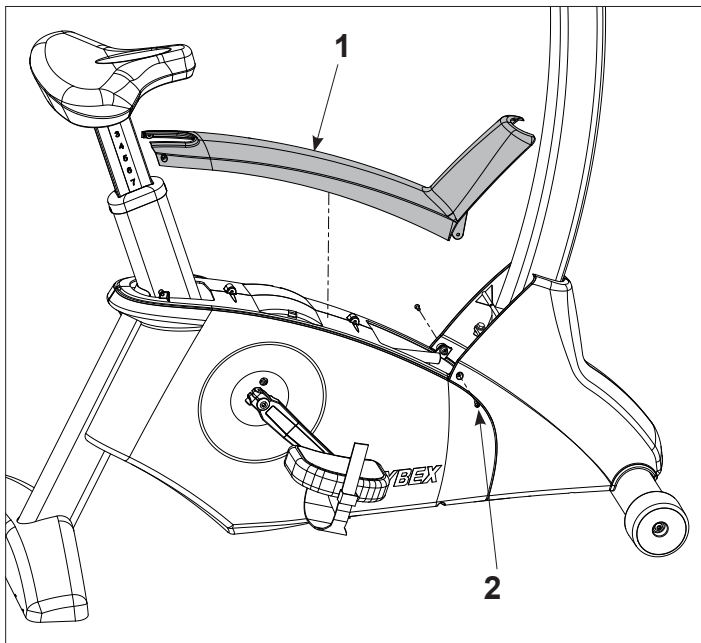
2. Проложите дополнительные кабели аудио/видео через передние крышки к лицевой части устройства. Не зажимайте и не повреждайте кабели при сборке.

Кроме крепежных винтов, имеются четыре пластмассовых соединителя, которые скрепляют передние крышки. Убедитесь в том, что все четыре пластмассовых соединителя правильно вставлены в переднюю крышку.

3. Установите переднюю правую крышку с помощью одного винта и крестообразной отвертки.

Установите передний колпак.

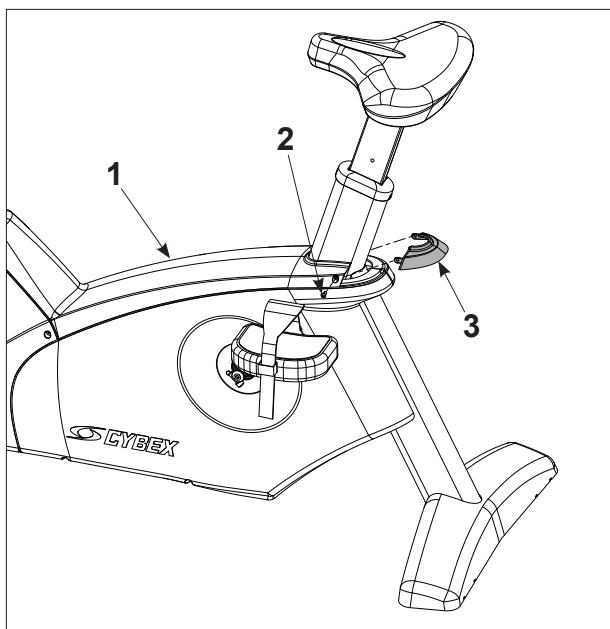
Установите верхний колпак с помощью двух винтов и крестообразной отвертки.



	Item	Description
1		Верхняя крышка
2	14	Винт (2)

Установите задний колпак.

1. Вставьте задний колпак в передний. Убедитесь в том, что задний колпак полностью вставлен в передний.

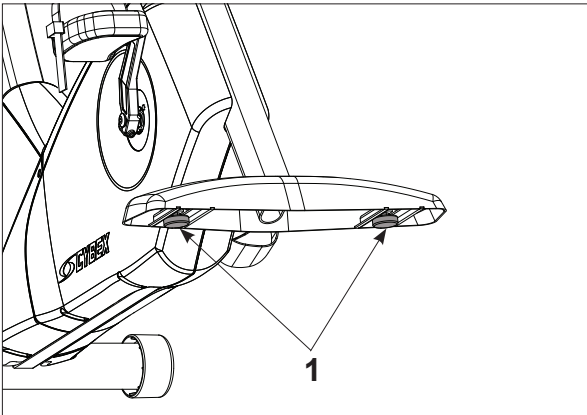


	Item	Description
1		Верхняя крышка
2	14	Винты (2)
3		Задняя крышка

2. Установите задний колпак с помощью двух винтов и крестообразной отвертки.

Выравнивание тренажера.

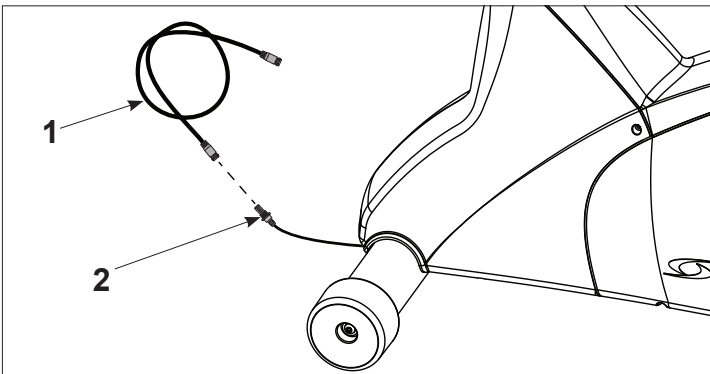
Убедитесь в том, что тренажер стоит на ровной поверхности. В противном случае отрегулируйте по высоте регулировочные ножки с помощью гаечного ключа с открытым зевом на 9/16 дюймов.



	Item	Description
1		Регулировочная ножка

Установка коаксиального кабеля (для E3 View)

Подключите коаксиальный кабель к разъему на основании.



	Item	Description
1	12	Коаксиальный кабель (6 дюймов)
2		Разъем коаксиального кабеля

Визуальный осмотр тренажера.

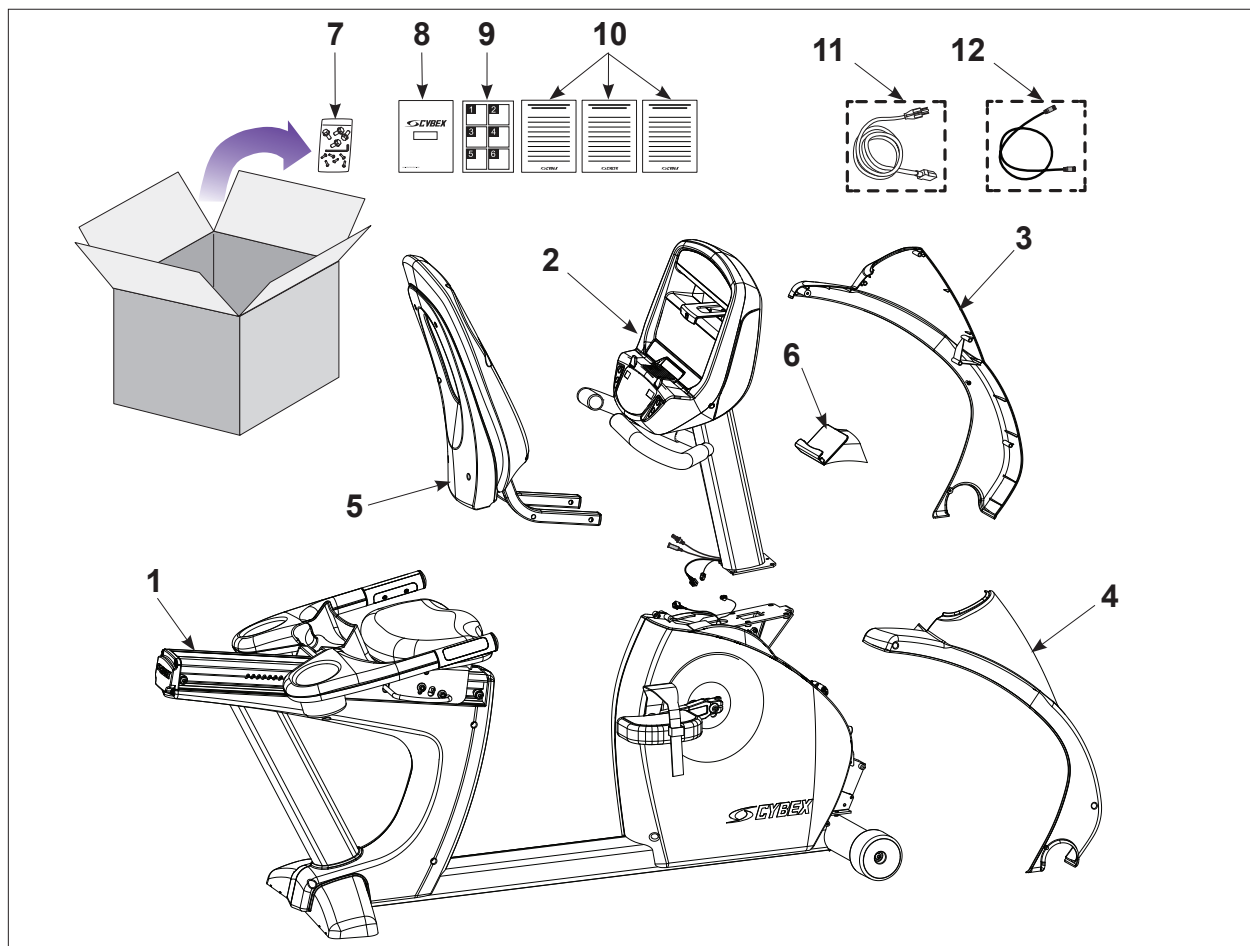
1. Осмотрите тренажер и убедитесь в том, что сборка произведена правильно и в полном объеме.
2. Перейдите к разделу *Тестирование работы*.

Монтаж 525R

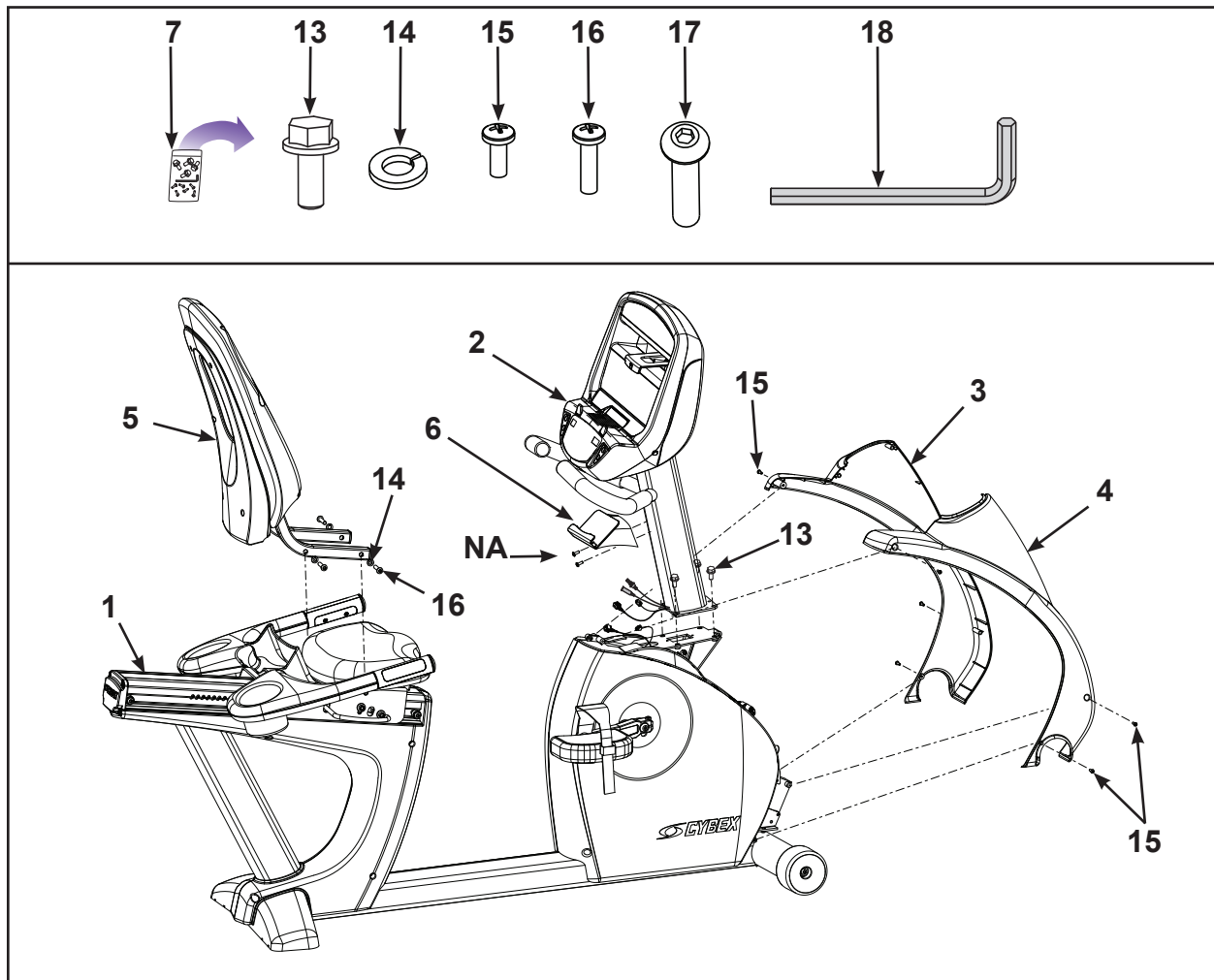
Распакуйте ящики и проверьте наличие содержимого.

Проверьте наличие указанных ниже деталей. При отсутствии каких-либо деталей см. раздел «Обслуживание клиентов», к которому представлена контактная информация.

Деталь	Количество	Номер детали	Описание
1	1	Разный	Основание с прикрепленными крышками
2	1	Разный	Консоль в сборе
3	1	PL-21517	Передняя левая крышка
4	1	PL-21518	Передняя правая крышка
5	1	AX-21670	Спинка сиденья в сборе
6	1	AX-21738	Лоток для аксессуаров
7	1	AX-21699	Комплект крепежных деталей
8	1	LT-24303-8	Руководство по эксплуатации
9	1	LT-24301	Плакат для сборки
10	1	LT-24291	Гарантийный талон потребителя Arc
10	1	LT-24292	Гарантийный талон для начальной коммерческой эксплуатации
10	1	LT-24293	Гарантийный талон для полной коммерческой эксплуатации
11	1	Разный	Сетевой шнур (E3 View)
12	1	AW-23836	Коаксиальный кабель, 6 дюймов (E3 View)



Деталь	Количество	Номер детали	Описание
13	4	HS-19108	Винт, 5/16-18 x 0,75 дюйма, HXHD, WHIZ-LOCK, GR5
14	4	HW-53018	Шайба с прорезью 5/16 дюйма
15	4	HS-15706	Винт, 8-16 x 0,50 дюймов, PNHD
16	2	HS-18311	Винт, 8-16 x 0,75 дюймов, PNHD
17	4	HS-41107	Винт, 5/16-18 X 1,50 дюйма
18	1	HX-00438	Гаечный ключ на 3/16 дюйма

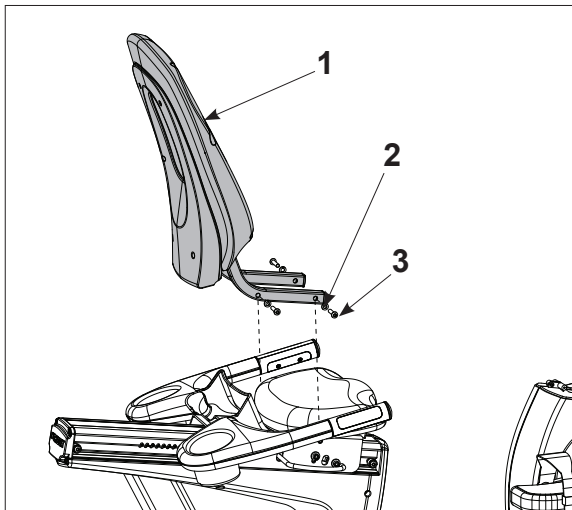


Подъем и перемещение устройства

1. Крепко возьмитесь за заднюю опорную стойку.
2. Поднимите задние опорные стойки так, чтобы передние транспортировочные колеса могли катиться по полу. Соблюдайте правильную технику подъема.
3. Переместите тренажер к месту предполагаемой установки.
4. Опустите задние опорные стойки.

Установка спинки сиденья в сборе.

1. Поместите спинку сиденья в правильное положение и вручную закрутите каждый из винтов и четыре гайки.

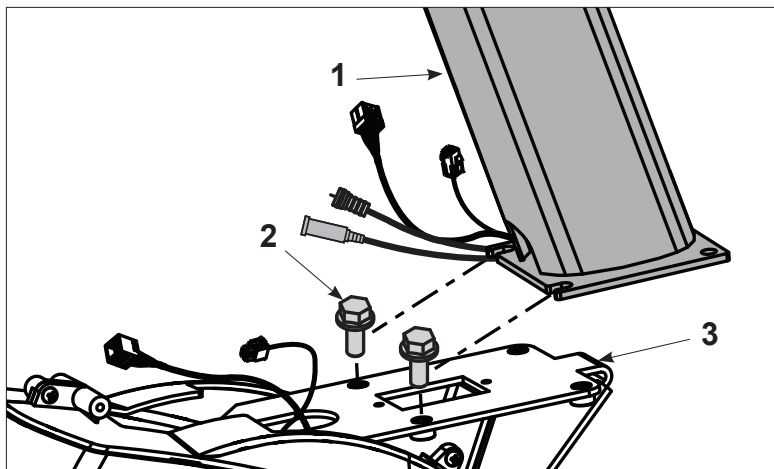


	Item	Description
1		Спинка сиденья в сборе
2	14	Гайки (4)
3	16	Винты (4)

2. Прочно затяните с помощью отвертки шестигранного торцевого гаечного ключа на 3/16 дюймов

Прикрепите консоль в сборе к основанию.

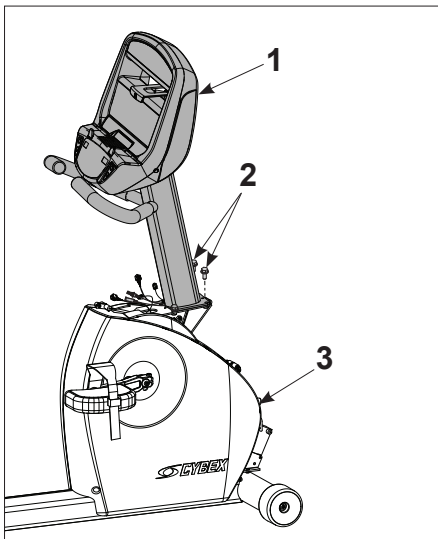
1. Вручную вкрутите два монтажных винта в основание.



	Item	Description
1		Консоль в сборе
2	13	Винты (2)
3		Основание в сборе

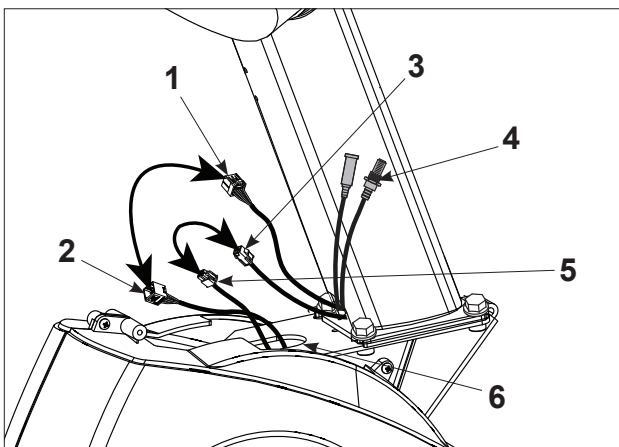
При выполнении действий 2–4 консоль необходимо придерживать.

- Разместите консоль в сборе на основании в правильном положении. Для этого вставьте ее в два крепежных винта.



	Item	Description
1		Консоль в сборе
2	13	Винты (2)
3		Основание в сборе

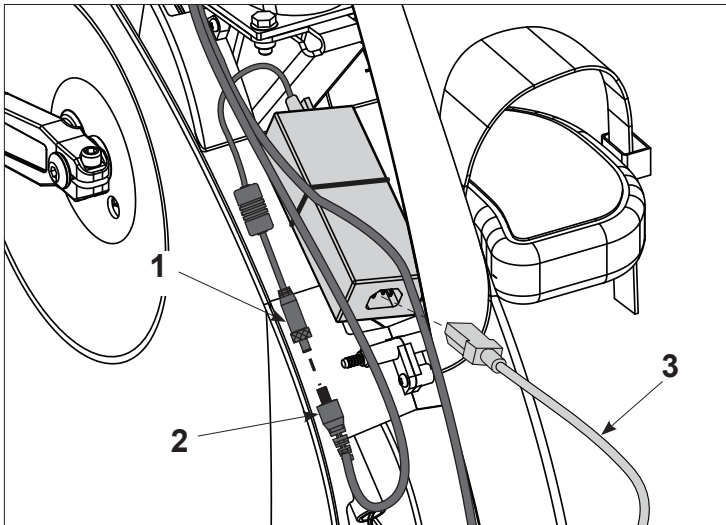
- Вручную вкрутите два других винта.
- Прочно затяните четыре винта при помощи гаечного ключа на 1/2 дюйма.
- Вставьте разъем верхнего кабеля дисплея в разъем нижнего кабеля дисплея. Убедитесь в том, что разъемы защелкнуты и прочно скреплены.



	Item	Description
1		Разъем верхнего кабеля дисплея
2		Разъем нижнего кабеля дисплея
3		Разъем верхнего кабеля пульса
4		Кабели аудио/видео (опционные)
5		Разъем нижнего кабеля пульса
6		Верхнее отверстие в раме

- Вставьте разъем верхнего кабеля пульса в разъем нижнего кабеля пульса.
- Заделайте все разъемы кабеля в верхнее отверстие в раме. Не зажимайте и не повреждайте кабели при сборке.

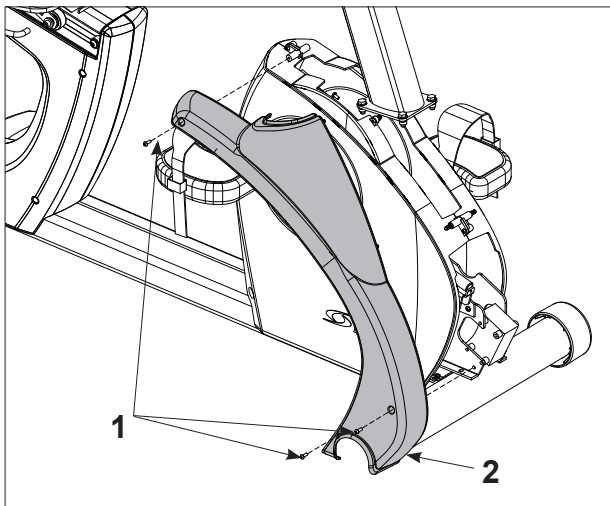
8. Подключите разъем DIN кабеля консоли к выходу источника питания. Убедитесь, что оба разъема надежно закреплены и не могут быть разъединены, если только не потянуть за муфту.



	Item	Description
1		Выход источника питания
2		Разъем DIN кабеля консоли
3	11	Сетевой шнур

Установка передних крышек.

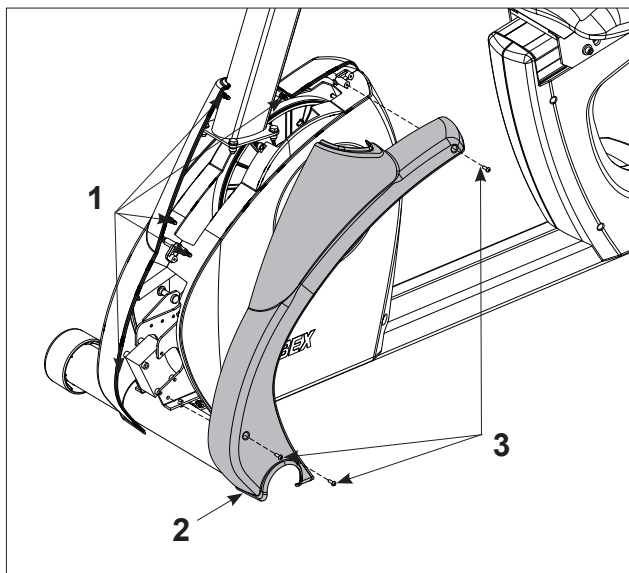
1. Установите переднюю правую крышку с помощью трех винтов и крестообразной отвертки.



	Item	Description
1	15	Винты (3)
2		Передняя правая крышка

Кроме двух крепежных винтов для передней крышки, имеются пять пластмассовых соединителя, которые скрепляют передние крышки. Убедитесь в том, что все четыре пластмассовых соединителя правильно вставлены в переднюю крышку.

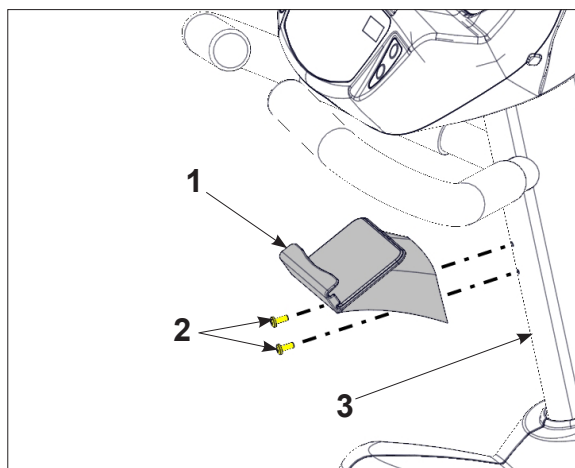
Установите переднюю левую крышку с помощью трех винтов (#15, #16) и крестообразной отвертки.



	Item	Description
1		Пластмассовые соединители
2		Передняя левая крышка
3	15	Винты (3)

Установка лотка для аксессуаров.

1. Выкрутите два винта на консоли при помощи крестообразной отвертки.

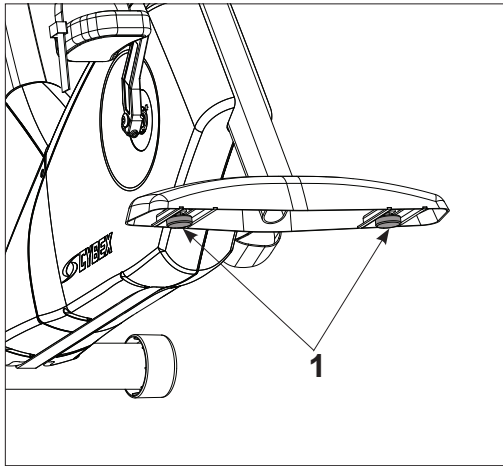


	Item	Description
1		Лоток для аксессуаров
2		Винты (2)
3		Консоль в сборе

2. Установите лоток для аксессуаров на консоль при помощи двух винтов, выкрученных на предыдущем этапе.

Выравнивание тренажера.

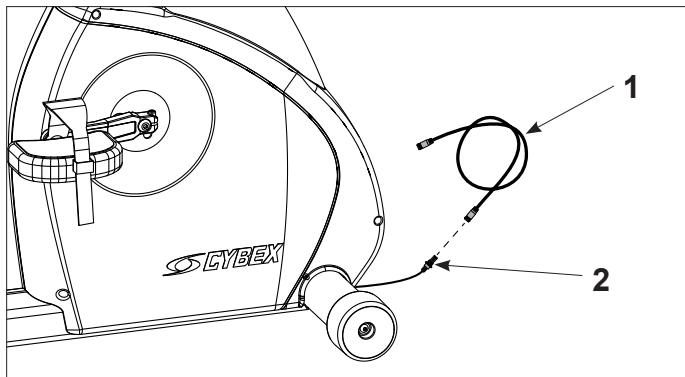
Убедитесь в том, что тренажер стоит на ровной поверхности. В противном случае отрегулируйте по высоте регулировочные ножки с помощью гаечного ключа с открытым зевом на 9/16 дюймов.



	Item	Description
1		Регулировочная ножка

Установка коаксиального кабеля (для E3 View)

Подключите коаксиальный кабель к разъему на основании.



	Item	Description
1	12	Коаксиальный кабель (6 дюймов)
2		Разъем коаксиального кабеля

Визуальный осмотр тренажера.

1. Осмотрите тренажер и убедитесь в том, что сборка произведена правильно и в полном объеме.
2. Перейдите к разделу *Проверка работы*.






Настройка

Следуйте приведенным ниже инструкциям, чтобы настроить параметры тренажера.

1. Подсоедините дополнительный силовой шнур в розетку питания заземленной цепи. См. часть **Требования к электропитанию**. Смотайте остаточную часть силового шнура и разместите так, чтобы он не мешал. При отсутствии дополнительного источника питания, перейдите к этапу 3.
2. Убедитесь в том, что панель управления подсвечена и находится в *Dormant Mode* (Спящий режим).
3. Держитесь за поручни, чтобы сохранять равновесие при заходе на педали.
4. Начните вращать педали.

Установка времени и даты

При первом включении тренажера, он предложит пользователю подтвердить текущее время и дату. Опции быстрого старта, тренировок, настройки или остановки не будут зависеть от этого требования, но оно появится при следующем запуске тренажера, и будет появляться при каждом запуске, пока не будет установлено.





1. Для начала настройки времени необходимо нажать кнопку **ENTER (ВВОД)**  и выбрать часы (НН) минуты (ММ), а затем АМ/PM/24.
2. Для настройки часов нажимать кнопки **UP (ВВЕРХ)**  и **DOWN (ВНИЗ)** .
3. Для сохранения изменений нажать **ENTER (ВВОД)** , после чего настроить минуты.
4. Для настройки минут нажимать кнопки **UP (ВВЕРХ)**  и **DOWN (ВНИЗ)** .
5. Для сохранения изменений нажать **ENTER (ВВОД)** , после чего выбрать установку АМ/PM/24.
6. Чтобы сохранить выставленное время, нажать **ENTER (ВВОД)** .

Продолжать процедуру и выставить дату. Формат даты: [ГГГГ] [ММ] [ДД]. Г - год, М - месяц и Д - День.

7. После установки даты, нажать **ENTER (ВВОД)**  для сохранения. Теперь начнет отображаться экран приветствия.

Установка времени и даты завершена.


Параметры настройки


1. Нажмите и удерживайте **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)**  и **UP (ВВЕРХ)**  в течение 3 секунд.
2. Навигация по меню настройки выполняется при помощи клавиш **UP (ВВЕРХ)**  и **DOWN (ВНИЗ)** .
3. Чтобы ввести значения настройки, нажмите клавишу **ENTER (ВВОД)** . Нажмите эту клавишу снова, чтобы сохранить изменения и перейти далее.


Параметры настройки

	Светодиодная консоль	Монитор E3 View
Время	Установка 12-часового или 24-часового формата отображения времени. Установка времени в часах и минутах (ЧЧ:ММ).	
Дата	Формат года – [ГГГГ].	Формат даты – [ГГГГ] [ММ] [ДД]. Г – год, М – месяц, Д – день.
	Формат месяца – [ММ].	
	Формат дня – [ДД].	
Единицы измерения веса и расстояния	LbS – фунты, Kg – килограммы или Ston – стоуны. MI – мили или KM – километры.	LBS – фунты, Kg – килограммы или Stone – стоуны. MI – мили или KM – километры.
Пауза	Установка продолжительности паузы. OFF (ВЫКЛ) (по умолчанию), 0:30, 1:00 или 2:00 минуты.	
Длительность по умолчанию	Установка длительности тренировки по умолчанию. 10, 20, 30 (по умолчанию) или 60.	
Макс. длительность	Установка максимальной длительности тренировки. OFF (не ограничена), 30, 60 (по умолчанию), 90, 120 минут или Club (Клуб)*	
Быстрый запуск	Установка режима Quick Start (Быстрый запуск). Варианты: Bike (Велосипед) или Constant Power (Постоянная мощность).	
АУДИО/ВИДЕО	Установка опции аудио/видео. Варианты: PEM (персональный монитор), UHF (УВЧ), pope (не выбрано) или FM (TF/M). Полная информация о настройке приведена в разделе <i>Конфигурация аудио/видео и предварительные настройки FM-радио</i> . Если тренажер поставляется с монитором E3 View, данный параметр настройки отсутствует.	
Звук	Включение (по умолчанию) или выключение звуковых сигналов консоли. Установка громкости наушников в диапазоне 0 – 30 (значение по умолчанию – 10).	Включение (по умолчанию) или выключение звуковых сигналов консоли. Настройка звуковых сигналов в наушниках: Some (Некоторые) (по умолчанию), All (Все) или Off (Выключены). Установка громкости наушников в диапазоне 0 – 30 (значение по умолчанию – 10).
Языки	Отсутствует	Установка языка для монитора E3 View. Варианты: французский, испанский или английский (по умолчанию).

Порядок сброса параметров настройки к параметрам по умолчанию

1. Нажмите клавишу **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)**  на экране первого параметра настройки (Время). На консоли будет показано «RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА)» и «[dEFA] [ULtS] [?]».

Чтобы выйти без сброса параметров, нажмите клавишу **ENTER (ВВОД)** .

2. Чтобы сбросить значения на консоли к значениям по умолчанию, нажмите **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)** . Консоль дважды издаст звуковой сигнал и вернется в режим настройки.

Выход из *Режима настройки.*

Нажмите клавишу **Stop (Стоп)** для выхода из параметров настройки.

Конфигурация аудио/видео и предварительных настроек FM-радио

Для настройки модуля беспроводного аудиоприемника выполните действия, которые указаны ниже.

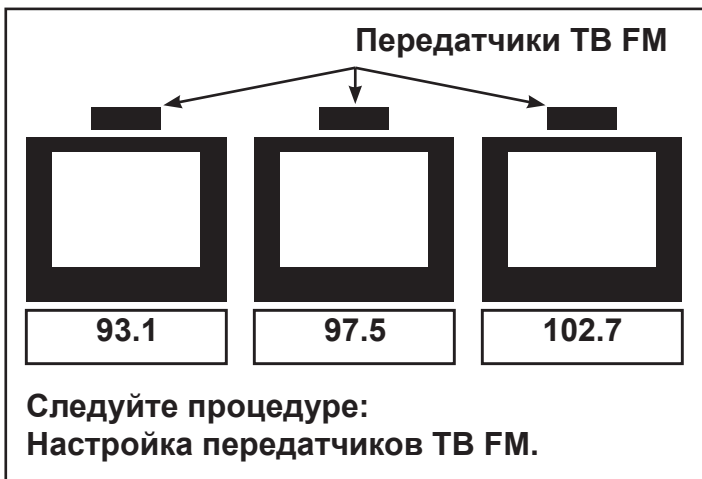
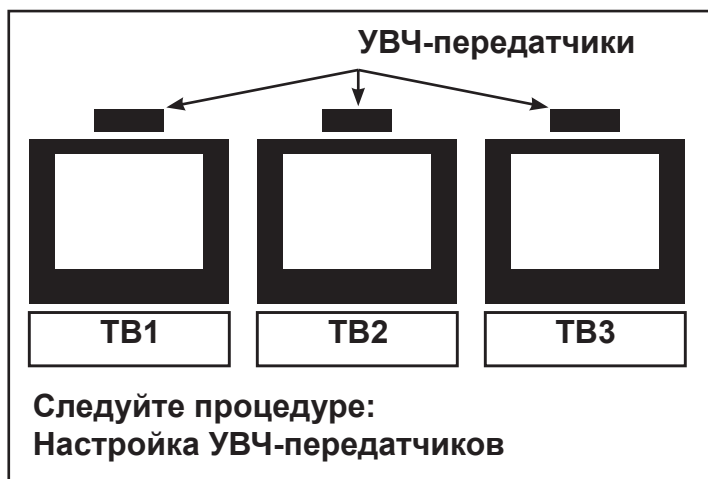
- Определите вид используемого передатчика (MYE 900 МГц, Broadcast Vision 863 МГц и т. д. или ТВ FM).
- Присвойте номер телеканала для каждого передатчика на консоли.
- Добавьте предустановки FM-радиостанций (необязательно).

Требуемые аксессуары

- Наушники (не входят в комплект поставки).

Определение вида передатчика

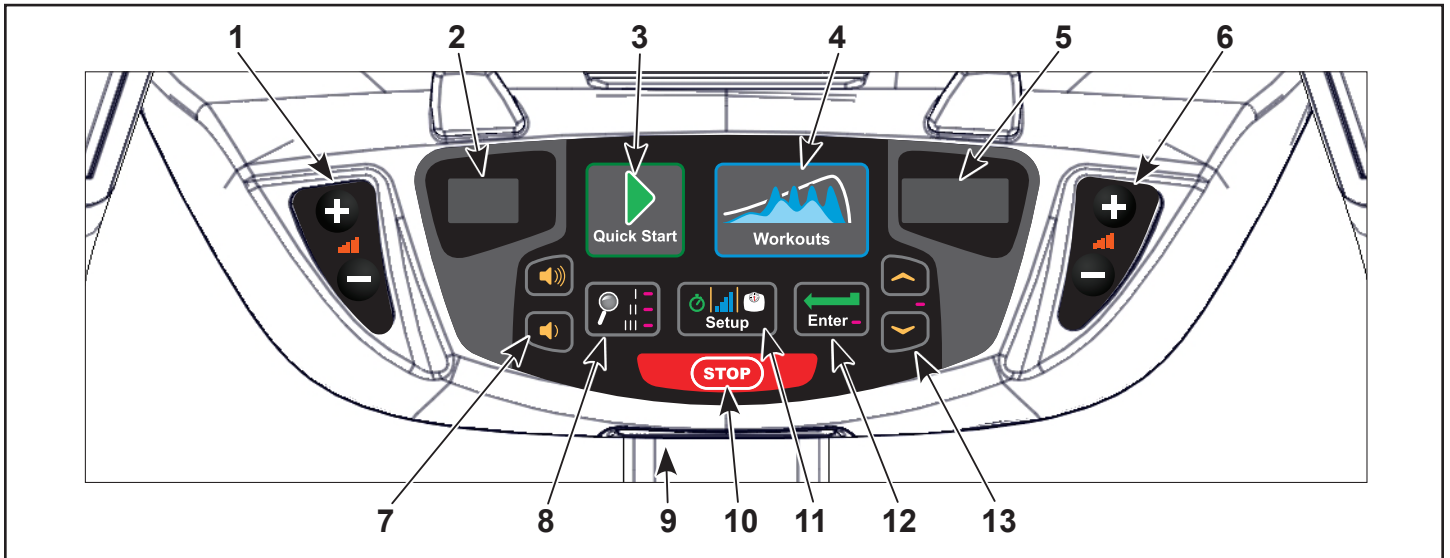
Есть два вида передатчиков: УВЧ или ТВ FM. УВЧ-передатчики определяют телеканалы по номерам (например, ТВ1). В передатчиках ТВ FM для обозначения телеканалов используются FM-частоты, например, 93,1.



Если вы пользуетесь передатчиком ТВ FM, запишите FM-частоты всех телеканалов в таблицу ниже.





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Пользовательские элементы управления



1	Клавиши сопротивления	Навигация по всем сохраненным каналам в пользовательском режиме.
2	Дисплей передачи/уровня	Показывает настройку чувствительности как «(n)ear (близко)» или «(F)ar (далеко)»
3	Клавиша быстрого запуска	Выбирает тип передатчика, при использовании сбрасывает все сохраненные каналы ТВ.
4	Клавиша тренировок	Переключает настройку предустановок FM и выполняет возврат к настройке канала ТВ
5	Дисплей сопротивления	При сохранении предварительных настроек FM радиостанции показывает «FM».
6	Клавиши сопротивления	Переключение дисплея для добавления новых каналов или удаления сохраненных каналов
7	Клавиши громкости	Увеличивает или уменьшает громкость
8	Клавиша параметров дисплея	Поиск доступных телевизионных передатчиков или поиск следующей станции FM с самым сильным сигналом или частоты передатчика FM.
9	Разъем для наушников	Подсоединить наушники, чтобы прослушать каналы
10	Клавиша СТОП	Сохранение изменений и выход из настройки
11	Клавиша настройки	При сохранении предустановок FM эта кнопка очистит все сохраненные предустановки FM Настраивает «Near/Far (Близко/Далеко)» чувствительность приемника УВЧ.
12	Клавиша ввода	Вход в меню, подтверждение выбранного значения, углубление в меню.
13	Клавиши вверх/вниз	Навигация по каналам ТВ или настройка частот FM вручную


Режим настройки аудио- и видеоустройств

1. Подключите дополнительный сетевой шнур к электрической розетке заземленной цепи, см. раздел **“Требования к электропитанию”**. Смотайте оставшуюся часть длины сетевого шнура и спрячьте ее. В результате будет включена панель управления, которая сразу же войдет в режим ожидания.
2. Держитесь за поручни, чтобы сохранять равновесие, опираясь на платформы для ног.
3. Начните движение.
4. Нажмите кнопки **Поиск и блокировка** и **ТВ Вверх**  и удерживайте их в течение 3 секунд. На дисплее появится изображение часов.
5. Нажмите кнопку **Вниз**  и найдите меню “A/V” (Аудио- или видеоустройство).
6. Нажмите кнопку **Ввод**, чтобы войти в *режим настройки*.
7. Нажмите кнопку **Вверх**  или **Вниз** , чтобы изменить вид аудио- или видеоустройства (изменить параметр None (Нет) в параметр UHF (УКВ) или FM).
8. Подключите наушники, чтобы прослушивать каналы в ходе настройки.

Настройка УКВ-передатчиков

Данный раздел относится к передатчикам 900, 863 и 806 МГц. Описываемая процедура предназначена для создания номеров каналов на телевизионных передатчиках.

Выбор вида передатчика.

1. Войдите в режим настройки аудио- и видеоустройств.
2. Выберите UHF (УКВ) и нажмите кнопку **ВВОД** .
3. Нажмите кнопку **Быстрый запуск** и выберите нужный передатчик в списке на экране. Частота представленных в списке передатчиков соответствует частоте вашего передатчика (900, 863 или 806 МГц).

Система 900 МГц	Система 863 МГц	Система 806 МГц
MYE "M 900"	MYE "M 863"	"J1 806" (для Японии, 14 каналов)
Cardio Theater "C 900"	Enercise "E 863"	"J2 806" (для Японии, 30 каналов)
Enercise "E 900"	Audeon "A 863"	
Broadcast Vision "B 900"		






4. Нажмите кнопку **Поиск и блокировка**. Система проведет поиск доступных каналов. Сканирование займет не более 10 секунд. В результате на дисплей будет выведена надпись “CH 1 of #” (Канал 1 из #). Символ # представляет собой общее количество найденных УКВ-каналов с приемом хорошего качества. Некоторые из этих каналов могут не являться сигналами телевизионных передатчиков, в силу чего их следует удалить.

Проверка каналов.

1. Нажимая кнопки **Вверх**  и **Вниз** , прослушайте доступные каналы с помощью наушников.
2. Удалите ненужные каналы. Для этого следует вывести в правом светодиодном окне значок [dEL] с помощью кнопок увеличения **Вверх**  и уменьшения **Вниз**  скорости. Для удаления канала нажмите кнопку **Ввод**. Повторите процедуру, если необходимо удалить еще один ненужный канал.
3. Если какие-либо каналы не отображаются на экране, воспользуйтесь параметрами Near (Близко) и Far (Далеко). Нажмите кнопку **Режим ручного управления**, чтобы параметр F (Далеко) сменился параметром N (Близко). Нажмите кнопку **Поиск и блокировка**. Система проведет повторный поиск доступных каналов.
4. Нажимая кнопки **Вверх**  и **Вниз** , проверьте работу всех телеканалов. Если все телевизионные передатчики сохранены, и количество принимаемых телеканалов совпадает с количеством услышанных каналов, настройка завершена. В противном случае необходимо провести повторный поиск каналов или отрегулировать коды передатчиков (процедуры изменения кодов см. в инструкциях по эксплуатации передатчиков).
5. Нажмите кнопку **паузы**. В результате программа настройки будет закрыта. Настройка передатчика завершена.
6. Выполните инструкции раздела *“Добавление FM-радиостанций (по желанию)”*.

Настройка передатчиков TV FM







Если вы пользуетесь FM-передатчиками, присвойте каждому телеканалу соответствующую частоту, выполнив указанные ниже действия.

1. Войдите в *режим настройки аудио- и видеоустройств*.
2. Выберите TV FM и нажмите кнопку **ВВОД** .
3. Нажмите кнопку **Поиск и блокировка**. Система проведет поиск следующего канала TV FM. Кроме того, можно выполнить поиск вручную, используя кнопки **Вверх**  и **Вниз** .
4. Выберите параметр добавления канала [Add] с помощью кнопок увеличения **Вверх**  и уменьшения **Вниз**  скорости. Нажмите кнопку **Ввод**. В результате выбранный канал будет сохранен, и на дисплее появится значок “std” (Канал сохранен).
5. Повторите действия 3 и 4 для добавления остальных каналов TV FM.
6. Присвоив номера всем телеканалам FM-передатчика, нажмите кнопку **паузы**. В результате программа настройки будет закрыта. Настройка передатчика завершена.

7. Выполните инструкции раздела “Добавление FM-радиостанций (по желанию)”.





Добавление FM-радиостанций (по желанию)

Если передатчики уверенно принимают местные FM-радиостанции, вы можете внести их в память системы.





1. Войдите в *режим настройки аудио- и видеоустройств*.
2. Нажмите кнопку **Программы**. На консоли появится значок “FM”. Слева будет отображаться цифра, соответствующая следующему доступному каналу и FM-частоту.
3. Нажмите кнопку **Поиск и блокировка**. Система проведет поиск следующей FM-радиостанции. Кроме того, можно выполнить поиск вручную, используя кнопки **Вверх**  и **Вниз** .
4. Выберите параметр добавления канала [Add] с помощью кнопок увеличения **Вверх**  и уменьшения **Вниз**  скорости. Нажмите кнопку **Ввод**. В результате выбранный канал будет сохранен, и на дисплее появится значок “std” (Канал сохранен).
5. Повторяя действия 3 и 4, можно внести в память системы не более 32 FM-радиостанций.
6. Сохранив все радиостанции, нажмите кнопку **паузы**. В результате программа настройки будет закрыта.
7. Нажимая кнопки **Вверх**  и **Вниз** , проверьте работу всех радиостанций.

Настройка громкости звука

По завершении настройки следует установить громкость звука телевизионных передатчиков и FM-радиостанций. При отсутствии установленных FM-радиостанций необходимо настроить громкость звука телевизионных передатчиков.

1. Нажимая кнопки **Вверх**  и **Вниз** , выберите одну из FM-радиостанций. Громкость звука радиостанций не поддается регулировке и является базовой.
2. Нажимая кнопки **Вверх**  и **Вниз** , выберите какой-либо телеканал.
3. Отрегулируйте громкость звука телеканала так, чтобы она совпала с громкостью звука радиостанций или других телеканалов. Для регулировки следует использовать телевизионный пульт дистанционного управления. Громкость звука всех телеканалов и радиостанций должна равняться 10.
4. Повторите процедуру настройки громкости звука применительно к остальным телеканалам.

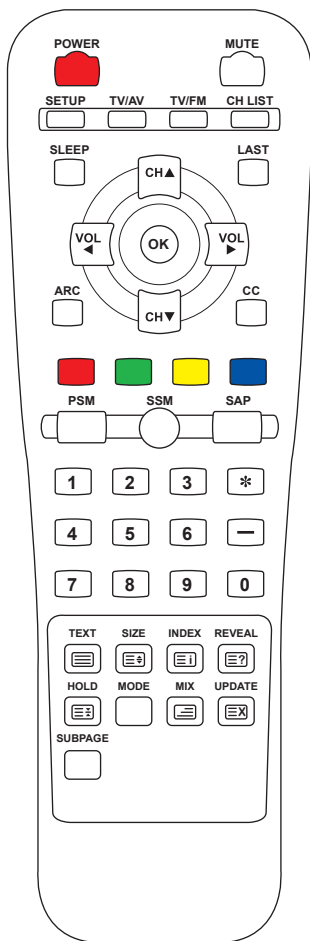
Применение беспроводного аудиоприемника Cybex








1. Подключите наушники к разъему для наушников.
2. Для выбора телеканалов и FM-радиостанций используются кнопки **Вверх**  и **Вниз** .
3. Для регулировки громкости звука используются кнопки **Вверх**  и **Вниз** .

Настройка завершена

Элементы управления монитором E3 View

Пульт дистанционного управления используется для выполнения всех операций настройки для монитора E3 View.



	ПИТАНИЕ	Включение или отключение монитора E3 View
	НАСТРОЙКА	Вход на экран настройки или выход из него
	Список каналов	Список всех доступных каналов
	CH▲	Канал вверх - переход вверх по экранному меню
	CH▼	Канал вниз - переход вниз по экранному меню
	VOL◀	Громкость влево - переход влево по экранному меню
	VOL▶	Громкость вправо - переход вправо по экранному меню




Настройка монитора E3 View

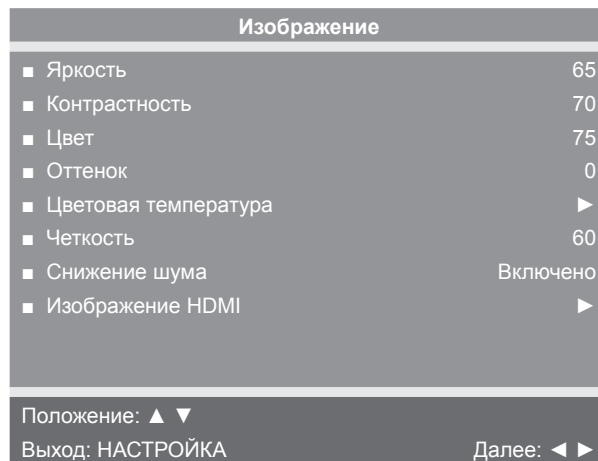
Доступ к экрану настройки





Нажмите кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)** , чтобы показать экран SETUP MODE (РЕЖИМ НАСТРОЙКИ) на мониторе E3 View. Следуйте процедуре по настройке монитора E3 View.



Изображение

1. Нажмите  или , чтобы выбрать **Picture (Изображение)**.
2. Нажмите , чтобы перейти в меню **Picture (Изображение)**.






3. Чтобы выбрать настройки, нажмите  или .
4. Чтобы изменить настройки, нажмите  или .

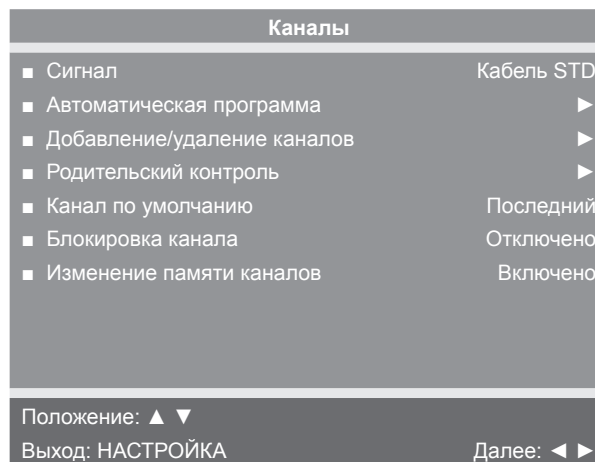
Настройки изображения

Яркость	Выберите значение из диапазона 1 до 100. По умолчанию установлено значение 65.
Контрастность	Выберите значение из диапазона 1 до 100. По умолчанию установлено значение 70.
Цвет	Выберите значение из диапазона 1 до 100. По умолчанию установлено значение 75.
Оттенок	Выберите значение из диапазона 1 до 100. Соответствующие значения диапазона — от R50 до G50. По умолчанию установлено значение 0.
Цветовая температура	Выберите одну из следующих цветовых температур: «Красная», «Зеленая» и «Голубая».
Четкость	Выберите значение из диапазона 1 до 100. По умолчанию установлено значение 60.
Снижение шума	Выберите «Включено»(по умолчанию) или «Отключено».
Изображение HDMI	Установите «Автоматически» или «Настройка». Доступно только при наличии сигнала HDMI.

5. Нажмите кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)** , чтобы вернуться в меню РЕЖИМА НАСТРОЙКИ.

Каналы

1. Нажмите  или , чтобы выбрать **Channels (Каналы)**.
2. Нажмите , чтобы перейти в меню **Channels (Каналы)**.







3. Чтобы выбрать настройки, нажмите  или .

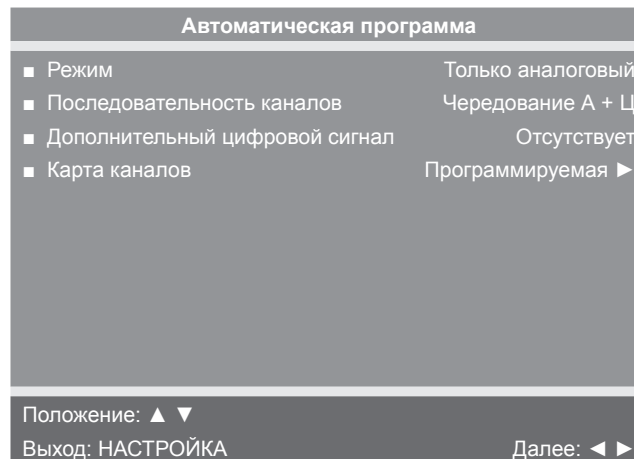
4. Чтобы изменить настройки, нажмите  или .

Настройки канала

Сигнал	Выберите «Воздушный сигнал», «Кабель STD», «Кабель IRC» или «Кабель HRC».
Автоматическая программа	См. ниже
Добавление/удаление каналов	См. ниже
Родительский контроль	Блокировка каналов на основе рейтингов ТВ.
Канал по умолчанию	Выбор канала для показа при включении. Выберите из списка доступных каналов или последний канал.
Блокировка канала	Выберите «Enabled (Включено)» или «Disabled (Отключено)». Если эта настройка включена, то показан только один канал. Пользователь не может менять каналы.
Изменение памяти каналов	Выберите «Enabled (Включено)» или «Disabled (Отключено)». Если эта настройка включена, пользователь может выбрать любой доступный канал.

Автоматическая программа



1. Нажмите , чтобы выбрать **Auto Program (Автоматическая программа)**.
2. Нажмите , чтобы войти в меню.
3. Нажмите  или , чтобы выбрать **Mode (Режим)**.





4. Нажмите  или , чтобы задать область поиска каналов.



- Только аналоговые (по умолчанию). ТВ ищет только аналоговые каналы.
- Только цифровые. ТВ ищет только цифровые каналы.
- Аналоговые и цифровые. ТВ ищет как аналоговые, так и цифровые каналы.

5. Нажмите , чтобы выбрать **Channel Sequence (Последовательность каналов)**.


6. Нажмите  или , чтобы задать последовательность, в которой каналы отображаются после поиска.



- Чередование А+Ц. В порядке номеров каналов, независимо от системы.
- Все А затем Ц. Цифровые каналы отображаются после всех аналоговых каналов.


7. Нажмите  или , чтобы выбрать **Additional Digital Signal (Дополнительный цифровой сигнал)**. Недоступно, если для настройки **Mode (Режим)** установлено «Только аналоговый».

8. Нажмите  или , чтобы выбрать источник **Additional Digital Signal (Дополнительный цифровой сигнал)**. Варианты: «Отсутствует», «Воздушный сигнал», «Кабель STD», «Кабель IRC» или «Кабель HRC».

9. Нажмите , чтобы выбрать **Channel Map (Карта каналов)**.

10. Нажмите , чтобы начать автоматическое программирование. Перед продолжением появится меню с подтверждением.

11. Нажмите , чтобы начать автоматическое программирование. Нажмите кнопку  (Нет), чтобы отменить операцию. ТВ выполнит поиск всех доступных каналов. При этом ход выполнения поиска выводится на экране. Для всех режимов настройки цифровых каналов требуется несколько минут для выполнения автоматического программирования.



Это может занять 20 минут или более. Если экран погас, нажмите **POWER (ПИТАНИЕ)**  для его выключения.

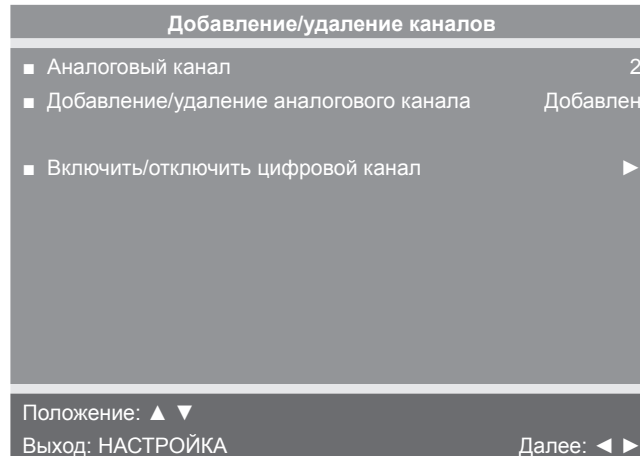
12. Нажмите кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)** , чтобы перейти к обычному просмотру ТВ после окончания автоматического программирования.

13. Нажмите кнопку **CHANNEL LIST (СПИСОК КАНАЛОВ)** , чтобы перечислить запрограммированные каналы.








14. Нажмите кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)** , чтобы вернуться в меню РЕЖИМА НАСТРОЙКИ.


Добавление/удаление каналов

1. Нажмите , чтобы выбрать **Add/Delete Channels (Добавление/удаление каналов)**.
2. Нажмите , чтобы войти в меню «Добавление/удаление каналов».




Чтобы добавить или удалить аналоговый канал, воспользуйтесь следующей процедурой. Чтобы включить или отключить цифровые каналы, перейдите к действию 7.

3. Нажмите  или , чтобы выбрать желаемый аналоговый канал.
4. Нажмите  или  для выбора **Добавление/удаление аналогового канала**.
5. Нажмите  или , чтобы выбрать **Added (Добавленный)** или **Deleted (Удаленный)**.
6. Нажмите кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)** , чтобы вернуться в предыдущее меню.


Чтобы выйти, нажимайте кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)**  до исчезновения меню программирования. Если необходимо удалить или добавить дополнительные аналоговые каналы, повторите действия 3–5.

7. Нажмите  или , чтобы перейти к пункту **Включение/отключение цифрового канала**.
8. Нажмите , чтобы выбрать **Enable/Disable Digital Channel (Включение/отключение цифрового канала)**. Если на уровне обслуживания не запрограммирован ни один канал, то в меню появится окно «Каналы не представлены».
9. Нажмите  или , чтобы выделить цифровой канал, который необходимо включить или отключить.

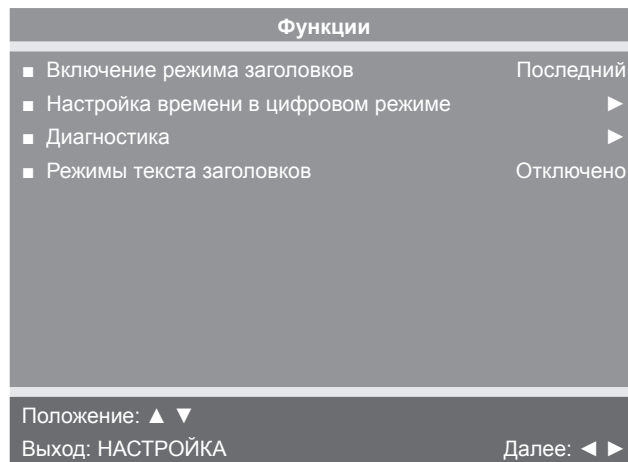
10. Нажмите  или , чтобы выбрать **Enable (Включить)** или **Disable (Отключить)**.

11. Нажмите кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)** , чтобы вернуться в предыдущее меню.

Функции

1. Нажмите  или , чтобы выбрать **Features (Функции)**.

2. Нажмите , чтобы перейти в меню **Features (Функции)**.



3. Чтобы выбрать настройки, нажмите  или .

4. Чтобы изменить настройки, нажмите  или .

Настройки функции

Включение режима заголовков	Выберите «Откл» или «Последняя». При выборе «Последняя» для режима заголовков устанавливается последняя использованная настройка.
Настройка времени в цифровом режиме	Автоматическая установка текущего времени в соответствии с цифровым сигналом. Настройки часового пояса и летнего времени: «Авто», «Вкл» или «Выкл».
Диагностика	Только диагностическая информация. Настройки не изменяются.
Режимы текста заголовков	Выберите «Enabled (Включено)» или «Disabled (Отключено)».

5. Нажмите кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)** , чтобы вернуться в меню РЕЖИМА НАСТРОЙКИ.

Язык экранного меню

1. Нажмите  или , чтобы выбрать **OSD Language (Язык экранного меню)**.

2. Чтобы выбрать язык, нажмите  или  Варианты: «English», «Français» или «Español».
3. Нажмите кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)** , чтобы вернуться в меню РЕЖИМА НАСТРОЙКИ.

Чтобы выйти из меню настройки, нажмите кнопку **SETUP (НАСТРОЙКА)** .

Настройка завершена

Проверка работы

Следуя приведенным ниже инструкциям, проверьте работу тренажера во всем диапазоне сопротивления.

1. Подсоедините дополнительный силовой шнур в розетку питания заземленной цепи. См. часть **Требования к электропитанию**. Смотайте остаточную часть силового шнура и разместите так, чтобы он не мешал. При отсутствии дополнительного источника питания, перейдите к этапу 3.
2. Убедитесь в том, что панель управления подсвечена и находится в *Dormant Mode* (Спящий режим).
3. Держитесь за поручни, чтобы сохранять равновесие при заходе на педали.
4. Начните вращать педали.
5. Нажмите кнопку **Quick Start (Быстрый запуск)**.
6. Поработайте на тренажере во всем диапазоне сопротивления. Сначала нажимайте кнопку **RESISTANCE + (СОПРОТИВЛЕНИЕ +)** до тех пор, пока не будет выставлена максимальная нагрузка (на дисплее отобразится «21»). Затем нажимайте кнопку **RESISTANCE - (СОПРОТИВЛЕНИЕ -)** до тех пор, пока не будет выставлена минимальная нагрузка (на дисплее отобразится «1»). При вращении педалей уровень сопротивления повышается и понижается.

При достижении тренажером заданного значения сопротивления мерцание дисплея прекращается. Он начинает гореть не мигая, что указывает на достижение требуемых параметров.

7. Демонтаж устройства нужно выполнять только после полной остановки педалей. Держитесь за поручни, чтобы сохранять равновесие при сходе с тренажера.

Эксплуатация

Предназначение

Это оборудование предназначено для содействия или усовершенствования выполнения физических упражнений и основного фитнеса.

Использованные термины

Active Mode (Активный режим) – устройство управляет сопротивлением и собирает данные о тренировке. Active Mode (Активный режим) включается после нажатия **QUICK START (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК)** во время начального обратного отсчета экрана, по окончании настройки тренировки или по умолчанию по истечении времени обратного отсчета и перехода в ручной режим быстрого запуска.

Auto-Scan (Автоматическое сканирование) – автоматическое отображение циклов данных тренировки.

Cool Down (Заминка) – сокращение рабочей нагрузки на короткий период времени для незначительного сокращения пульса. Заминка происходит за две минуты до окончания сеанса контролируемой тренировки.

Dormant Mode (Спящий режим) – имеет место только в том случае, когда устройство подключено при помощи дополнительного адаптера переменного тока и не используется.

Isokinetic Exercise (Изокенетическое упражнение) – приспособление к сопротивлению; устройство дает сопротивление таким образом, чтобы пользователь вращал педали с постоянной скоростью. Такое упражнение используется для проверки и тренировки мускульной силы и выносливости, особенно после телесных повреждений.


Manual Mode (Ручной режим) – устройство переходит в этот режим по умолчанию при простое. Manual Mode (Ручной режим) позволяет пользователю настроить шестерню (1-21) и педаль на любую скорость, имитируя велосипед. Если пользователь введет **TIME (ВРЕМЯ)** или выберет **ENTER (ВВОД)** и завершит настройку, то время сеанса в режимах Quick Start (Быстрый режим), Manual (Ручной режим) или Count Down (Обратный отсчет) будет соответствовать этой настройке.

Pause Mode (Режим паузы) – если включена пауза или пользователь нажал клавишу **STOP (СТОП)** в активном режиме.

Workout Setup Mode (Режим настройки тренировки) – включается после нажатия кнопки **WORKOUTS (ТРЕНИРОВКИ)** или **ADVANCED (РАСШИРЕННЫЙ)**. При входе в тренировку от пользователя требуется указать соответствующие настройки.

Quick Start (Быстрый запуск) – по умолчанию устройство переходит в ручной режим быстрого запуска по истечении пяти секунд после того, как пользователь прекратит вращать педали. Также можно выбрать **QUICK START (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК)**, чтобы войти в ручной режим быстрого запуска, в котором выполняется подсчет времени и пользователь сможет управлять выбором шестерни.

Workout Review (Обзор тренировки) – обзор собранных данных о тренировке и/или результатов теста физической формы, который предоставляется в конце каждого сеанса тренировки.

 Перед эксплуатацией устройства прочтите и поймите все предупреждения и предосторожности в разделе «Безопасность», а также все инструкции по эксплуатации, изложенные в данном разделе.

Используемые символы пользовательских элементов управления

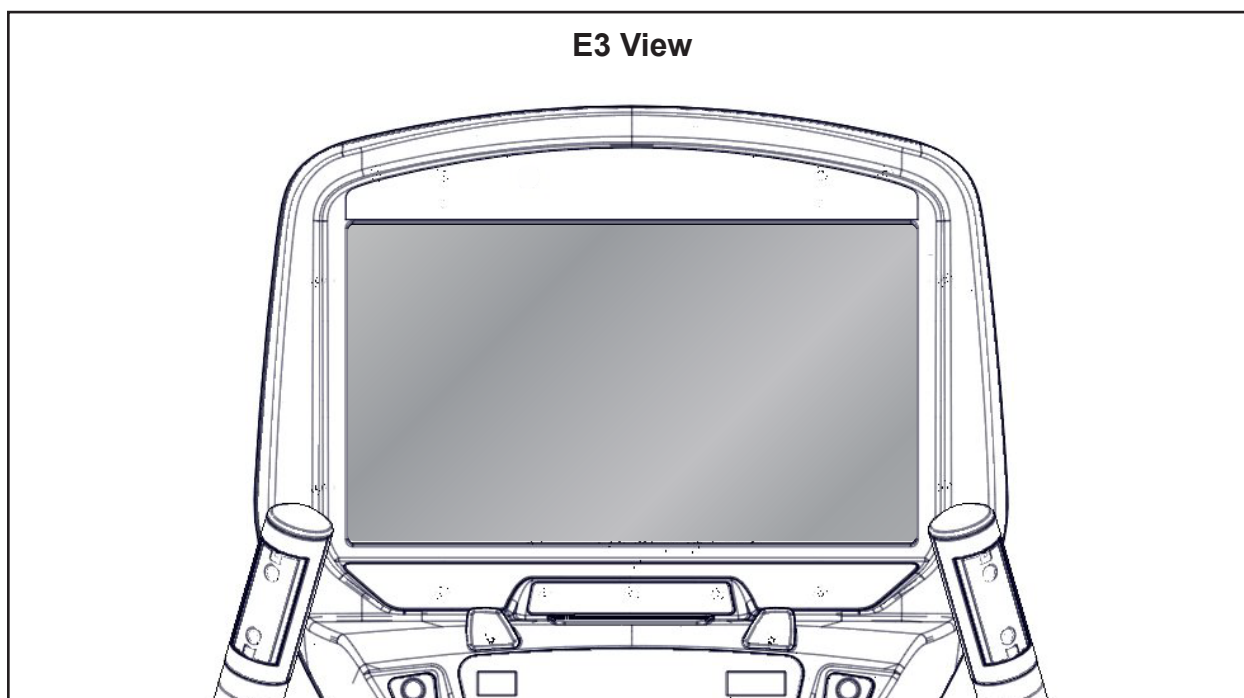


Элемент управления	Название элемента управления	Описание
	УВЕЛИЧИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ	Увеличить Сопротивление .
	УМЕНЬШИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ	Уменьшение Сопротивления .
	УВЕЛИЧИТЬ ГРОМКОСТЬ	Увеличение Громкости .
	УМЕНЬШИТЬ ГРОМКОСТЬ	Уменьшение громкости .
	КЛАВИША УВЕЛИЧЕНИЯ	Увеличение значений Time (Время) , Level (Уровень) , Weight (Вес) или Workout (Тренировка) . ПОВЫШЕНИЕ A/V канала iPod/iPhone/iPad – СЛЕДУЮЩИЙ трек (дополнительно)
	КЛАВИША УМЕНЬШЕНИЯ	Уменьшение значений Time (Время) , Level (Уровень) , Weight (Вес) или Workout (Тренировка) . ПОНИЖЕНИЕ канала A/V. iPod/iPhone/iPad – ПРЕДЫДУЩИЙ трек (дополнительно)
	STOP (СТОП)	Если включена функция паузы, нажмите STOP (СТОП) после перехода в режим паузы.

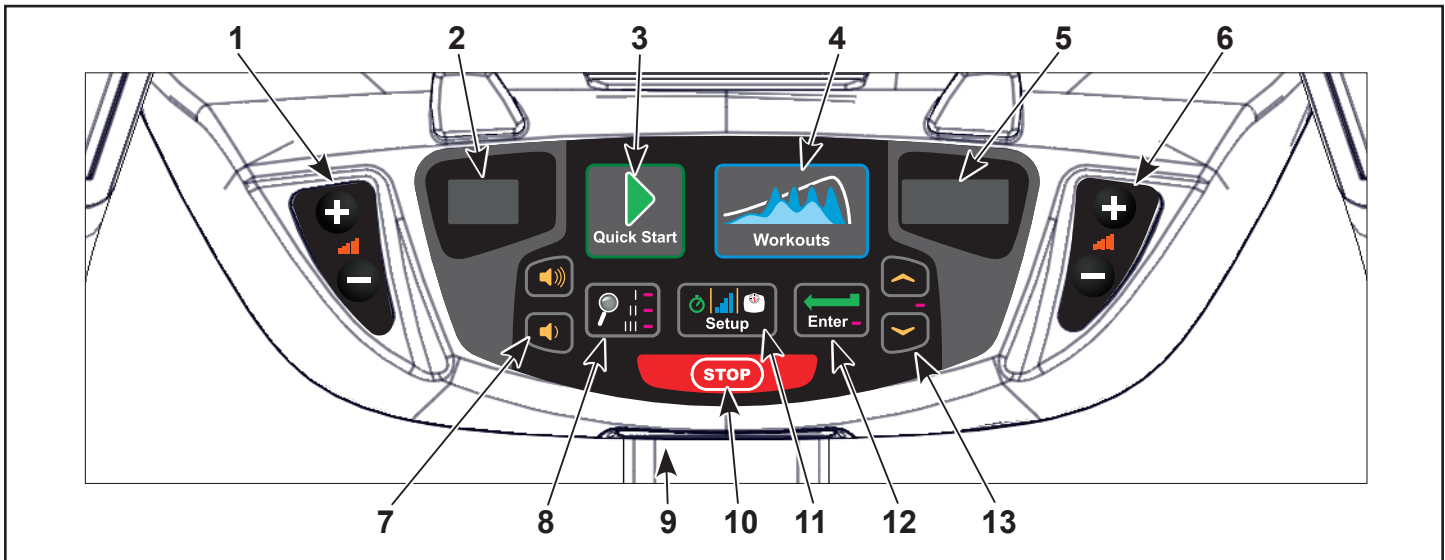
Дисплей консоли



1	Левое табло	Отображает время, количество ударов в минуту, или вес.
2	Левый индикатор данных	Отображает значение времени, количество ударов в минуту, или вес.
3	Гистограмма	Отображает профили тренировок и параметры настройки.
4	Правое табло	Отображает калории, Поворотов в минуту, или калории в час.
5	Правый индикатор данных	Отображает значение калорий, Поворотов в минуту, или калорий в час.



Пользовательские элементы управления



1	Клавиши сопротивления	6	Клавиши сопротивления	11	Клавиша настройки
2	Дисплей передачи/ уровня	7	Клавиши громкости	12	Клавиша ввода
3	Клавиша быстрого запуска	8	Клавиша параметров дисплея	13	Клавиши вверх/вниз
4	Клавиша тренировок	9	Разъем для наушников		
5	Дисплей сопротивления	10	Клавиша СТОП		

Дисплеи — передача, уровень и сопротивление показаны на ЖК-дисплеях. Светодиоды Up/Down (Вверх/Вниз) указывают, когда клавиши Up/Down (Вверх/Вниз) активны для внесения изменений.

Клавиши — пользовательские элементы управления: Quick Start (Быстрый старт), Workouts (Тренировки), Resistance (Сопротивление), Volume (Звук), Scan (Сканирование), Stop (Стоп), Setup (Настройка), Enter (Ввод) и Up/Down (Вверх/Вниз).

Посадка и высадка

Порядок безопасной посадки.

1. Устройство должно быть в спящем режиме, а педали полностью остановлены.
2. Возьмитесь за поручень и осторожно ступите на педали.

Порядок безопасной высадки.

1. Дождитесь пока педали остановятся полностью.
2. Возьмитесь за поручни и осторожно сойдите с педалей.

Экстренная высадка



Порядок действий при ощущении боли, головокружения или необходимости остановить устройство в чрезвычайной ситуации.

1. Возьмитесь за поручни для поддержки.
2. Прекратите вращать педали.
3. Держась за поручень, осторожно сойдите с устройства.

Краткое руководство по эксплуатации

Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов (181 кг).

Далее приводится краткий обзор эксплуатации устройства. Дополнительную информацию см. в части *Подробное руководство по эксплуатации* данного раздела.

1. Педали должны полностью остановиться.
2. Возьмитесь за поручни и осторожно ступите на педали. Начните вращать педали.
3. Нажмите кнопку **Quick Start (Быстрый запуск)**. Консоль издаст гудок и отобразит «GO!» («ВПЕРЕД!»)
4. Чтобы увеличить или уменьшить вес, нажмите кнопки **UP (ВВЕРХ)**  и **DOWN (ВНИЗ)** .
5. Чтобы ввести вес, нажмите клавишу **ENTER (ВВОД)** .
6. Чтобы изменить сопротивление в любой момент времени, используйте клавишу **Сопротивление + –**.
7. Чтобы остановиться в любой момент, нажмите клавишу **Stop (Стоп)**. Отображается «Обзор тренировки».




Подробное руководство по эксплуатации

Максимальный вес пользователя составляет 400 фунтов (181 кг).

1. Подсоедините дополнительный силовой шнур в розетку питания заземленной цепи. См. часть **Требования к электропитанию**. Смотайте остаточную часть силового шнура и разместите так, чтобы он не мешал. Панель управления засветится и будет в спящем режиме.
2. Педали должны полностью остановиться.
3. Возьмитесь за поручни и осторожно ступите на педали. Начните вращать педали.
4. Выберите **Quick Start (Быстрый пуск)** или **Workouts (Тренировки)**.

Если выбран **Quick Start (Быстрый запуск)**, консоль издаст гудок, выведет «GO!» («ВПЕРЕД!») и перейдет в *Активный режим*.

Если выбраны **Workouts (Тренировки)**, выберите тренировки и параметры настройки.

1. Выберите тренировки с 1 по 9 при помощи клавиш **UP (ВВЕРХ)**  и **DOWN (ВНИЗ)** .
2. Чтобы перейти к настройке параметров, нажмите клавишу **ENTER (ВВОД)** .

Параметры настройки:

Тренировки, с 1 по 8	Время, Уровень, Вес
Контроль за пульсом (тренировка 9)* (опция Монитора E3 View)	ТВремя, Вес, Возраст, Плановая частота сердечных сокращений

*Для тренировки с Контролем за пульсом необходим нагрудный ремень, совместимый с Polar® (не включен).

3. Чтобы увеличить или уменьшить значение любого параметра настройки, воспользуйтесь клавишами **UP (ВВЕРХ)**  и **DOWN (ВНИЗ)** . Чтобы перейти к следующему параметру, нажмите кнопку **ENTER (ВВОД)** .

Для наилучшей точности измерения сопротивления и калорий перед началом тренировки необходимо задать корректный вес (включая вес одежды). Допустимый диапазон веса: 50–400 фунтов, 23–181 кг или 3.6—28.6 стоунов.

При выборе тренировки, необходимо нажать клавишу **Enter (Ввод)**  после каждой настройки *Time (Время)*, *Level (уровень)*, или *Weight (Вес)*. *E3 View* Есть возможность также выбрать возраст.

После последнего выбора консоль издаст гудок, выведет «GO!» («ВПЕРЕД!») и перейдет в *Активный режим*.

4. Начните вращать педали.
5. Посмотрите на панель управления. В центральной верхней части *Bar Graph (Гистограмма)* показано графическое представление относительного уровня MET. При выполнении программы также будут отображаться предстоящие изменения интенсивности. В области *Data Readouts (Считывание данных)* начнут показываться данные тренировки, такие как «Distance (Расстояние)», «Calories (Калории)», «Heart rate (Пульс)» (если доступно), «MET» и «Time (Время)». Дисплеи данных будут сменять друг друга каждые 5 секунд.

Если пульс измеряется нагрудным ремнем (не включен в комплект поставки) или контактными рукоятками пульса, то вместо MET будет отображаться пульс.

При настройке сопротивления в тренировке данное изменение затронет только текущий сегмент. Управление тренировкой продолжится, начиная со следующего сегмента. Чтобы увеличить или уменьшить общую интенсивность, настройте сопротивление и/или уровень тренировки.

Чтобы изменить сопротивление в любой момент времени, используйте клавишу **Resistance (Сопротивление) + –**. На дисплее будет показан текущая передача или уровень в Ваттах. Диапазон передач: 1–21, диапазон уровня в Ваттах: 20–500.

6. Чтобы остановиться в любой момент, нажмите клавишу **Stop (Стоп)**. Отображается «Workout Review (Обзор тренировки)».

По окончании тренировки устройство начинает обратный отсчет, «3...2...1». При каждом отсчете издается звук. Обзор тренировки отображается в течение заданного времени или до нажатия кнопки **Stop (Стоп)**. Устройство переходит в *Dormant Mode (Спящий режим)*.

Выбор тренировки

Используя 525C и 525R, можно выбрать *Quick Start (Быстрый запуск)* или девять тренировок. Скорость никогда не является predetermined. Для изменения скорости измените темп.

Варианты тренировок

Тренировка	Уровни	Настройки
1 Снижение веса	21	Выберите время, уровень и вес.
2 Волнистые холмы	21	Выберите время, уровень и вес.
3 Холмы	21	Выберите время, уровень и вес.
4 Пик Пайка	21	Выберите время, уровень и вес.
5 Уклоны	21	Выберите время, уровень и вес.
6 Интервал	21	Выберите время, уровень и вес.
7 Интенсивная	21	Выберите время, уровень и вес.
8 Кардио	21	Выберите время, уровень и вес.
9 Контроль за пульсом (HRC) (опция Монитора E3 View)	Недоступна	Выберите время, возраст, плановую частоту сердечных сокращений и вес.

Навигация

Клавишная панель активна при настройке значений времени, уровня и веса для тренировки. Клавиши **Resistance (Сопротивление) + -** также активны для настройки отображаемого значения тренировки (вверх или вниз). Чтобы ускорить приращение значения, удерживайте клавишу.

После каждого действия нажимайте клавишу **ENTER (ВВОД)** , чтобы принять введенные значения и продолжить процесс настройки.

Клавишу **QUICK START (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК)** можно нажать в любое время во время этого процесса, чтобы принять все настройки тренировки по умолчанию. Если после выбора тренировки активность отсутствует, устройство переходит к настройкам по умолчанию для текущей выбранной тренировки.

См. приложение для обзоров тренировки

Считывание данных

По мере выполнения упражнений устройство отслеживает и отображает данные, которые указаны ниже.

ВРМ (Удары в минуту) – Текущий пульс пользователя. Пульс начнет отображаться при появлении сигнала. Используйте рукоятки для контактного определения пульса или совместимый с Polar® передатчик пульса.

Калории – общее количество калорий, которые израсходованы в течение тренировки.

Калорий в час – расчет расхода энергии на тренировку за час.

RPM (Поворотов в минуту) – количество вращений шатуна в минуту.

Время – общее время длительности тренировки или оставшееся время. Отображение времени в формате часы:минуты.

Вес – во время настройки отображается значение **ВЕС**.

Индикатор пульса






Контактное измерение пульса — слегка удерживайте рукоятки на рулевой раме тренажера. При этом руки должны быть чистыми и касаться как передних, так и задних сенсоров на каждой рукоятке. Пульс будет показан не менее чем через 30 секунд.

Факторы, которые препятствуют точному измерению пульса:



- крем для рук
- масла или пудра для тела
- сильное загрязнение
- чрезмерное движение
- структура тела
- влажность
- слишком слабый хват
- слишком сильный хват
- опора на рукоятки





Беспроводная передача пульса — чтобы воспользоваться этой функцией, необходимо надеть пояс передачи пульса, совместимый с Polar® (не включен в комплект поставки).

После определения фактического пульса светодиод на правой стороне считываний данных мерцает в соответствии с пульсом, загорается светодиод «Heart (Сердце)». Цвет свечения светодиодов представляет диапазон пульсов от низкого до высокого.

	Голубой	0 – 69 ударов в минуту
	Зеленый	70 – 93 ударов в минуту
	Желтый	94 – 119 ударов в минуту
	Оранжевый	120 – 169
	Пурпурный	170 и выше





E3 View Параметры экрана монитора

Во время работы доступны четыре параметра экрана E3 View. Чтобы изменить экраны, нажмите **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)** . Светодиод **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)**  укажет параметр дисплея.

 Светодиод I вкл.	ТВ + Данные	Воспроизводится видео с данными в нижней части экрана
 Светодиод II вкл.	Только ТВ	Воспроизводится только видео
 Светодиод III вкл.	Только данные	Отображаются только данные
 Ни один светодиод не горит	Пустой	Экран пустой, видео и данные не отображаются

iPod/iPhone/iPad Функции

Подключение iPod/iPhone/iPad — Подключение iPod/iPhone/iPad дает возможность управления с клавиатуры. iPod/iPhone/iPad при подключении не заряжаются.

1. Подключите iPod/iPhone/iPad (не входят в поставку) к 30-контактному разъему.
2. Положите iPod/iPhone/iPad в лоток для аксессуаров.
3. Подключите наушники (не входят в комплект поставки) к разъему для наушников консоли.
4. Для того чтобы отрегулировать громкость, нажмите на кнопку **увеличения**  или **уменьшения**  громкости.
5. На консоли монитора, отличного от E3 View, для смены трека нажимайте на кнопки **UP (ВВЕРХ)**  и **DOWN (ВНИЗ)** .

Видео не отображается на мониторе E3 View.

Система определения присутствия

Система определения присутствия использует отклик дисплея (сигнал скорости или нажатия кнопок) для определения присутствия пользователя. Если пользователь не определен в течение 10 секунд, дисплей начинает издавать гудки; на нем появляется запрос “гип (работать)?”.

Чтобы восстановить работу, возобновите вращение педалей или нажмите любую клавишу в течение предопределенного времени.

Техническое обслуживание

Все работы по профилактическому обслуживанию должны проводиться регулярно. Проведение регулярного профилактического обслуживания помогает обеспечить безопасную и бесперебойную эксплуатацию оборудования Сувех.

Сувех не несет ответственности за проведение регулярной проверки и регулярного обслуживания Вашего оборудования. Проинструктируйте всех сотрудников о порядке проверки и обслуживания оборудования, а также о порядке сообщения об аварийных ситуациях и их документирования. Представители Сувех ответят на любые возникшие вопросы.

Предостережения



Ознакомьтесь со всеми предостережениями, приведенными в данном разделе.



ВНИМАНИЕ: Все операции по техническому обслуживанию и ремонту:

- должны выполняться только квалифицированным обслуживающим персоналом,
- только с использованием запасных частей производства Сувех,
- на отключенном от электропитания оборудовании,
- не допуская попадания воды и других жидкостей на электрические компоненты устройства.

Соблюдайте следующие меры предосторожности:



ОПАСНО: Опасность поражения электрическим током.

Во избежание серьезных травм или летального исхода перед проведением технического обслуживания или простом оборудовании отключайте его от электрической сети.



ВНИМАНИЕ: Опасность использования неисправного оборудования.

Во избежание серьезных травм или летального исхода изношенные или поврежденные детали подлежат немедленной замене, в противном случае оборудование не должно использоваться до тех пор, пока оно не будет отремонтировано.

Меры профилактического обслуживания

Регулярное проведение профилактического обслуживания необходимо для нормальной работы устройства. Ведите журнал всех выполненных работ по обслуживанию, чтобы быть в курсе уже проведенных работ.

Субех не несет ответственности за проведение регулярной проверки и регулярного обслуживания Вашего устройства. Проинструктируйте всех сотрудников о порядке проверки и обслуживания оборудования, а также о порядке сообщения об аварийных ситуациях и их документирования. С любыми вопросами по профилактическому обслуживанию обращайтесь в службу по работе с клиентами Субех по телефонам 888-462-9239 или 508-533-4300.



Ознакомьтесь со всеми предупреждениями, которые изложены в данном разделе и в **Разделе Безопасность**, и поймите их. Ознакомьтесь со всеми предупреждениями, которые изложены в данном разделе, и поймите их.

При проведении обслуживания отключите внешний источник питания. Если устройство имеет дополнительный комплект питания переменного тока, выньте силовой шнур из розетки.

Очистка устройства

1. Смочите чистую ткань мягким чистящим средством, например водой или раствором средства для мытья посуды.
2. Протрите устройство.

Не распыляйте чистящее средство непосредственно на устройство. При прямом распылении можно повредить электронику, что повлечет за собой аннулирование гарантии.

Действия после каждого использования.

- Немедленно вытрите всю пролитую жидкость.
- Вытрите весь оставшийся конденсат с ручек и окрашенных поверхностей.
- Избегайте попадания жидкости на консоль и покрытие дисплея, а также их чрезмерного увлажнения, поскольку это может привести к поражению электрическим током или неполадкам электроники.
- Рукоятку пульса следует очищать при помощи ткани, смоченной в моющем растворе с содержанием алкоголя.

Рукоятки пульса являются только одной из частей устройства, для очистки которых нужно использовать средства, содержащие алкоголь.

Перезаряжаемая батарея

Устройство оснащено 12-вольтовой кислотной свинцовой перезаряжаемой батареей. Батарея перезаряжается во время обычной работы устройства или в том случае, когда подключен дополнительный адаптер источника питания.

Если питания от батареи недостаточно, то на левом дисплее появятся черточки.

При полностью разряженной батарее обзор тренировки также будет усечен, если пользователь не выполняет упражнения в течение данного периода времени. За контактной информацией по поводу замены батареи или приобретения дополнительного комплекта адаптера переменного тока обратитесь в службу по работе с клиентами.

Замена батареи должна выполняться квалифицированным техническим специалистом.

Перед утилизацией устройства необходимо извлечь и утилизировать батарею.

Монитор E3 View

Очистка

1. Отключить шнур питания от розетки.
2. При необходимости протирайте панель мягкой сухой тканью. Экран можно очищать при помощи салфеток для очистки компьютера или других неабразивных влажных салфеток одноразового использования.

Хранение и периоды долгого неиспользования

Если тренажер планируется не использовать долгое время, то его необходимо отключить от питания, кабелей ТВ, и любых других внешних устройств.

Пиксели

На экране могут появиться очень маленькие красные, синие, белые или зеленые пятна. Это является признаком жидкокристаллических дисплеев и не является неисправностью. Жидкокристаллические панели создаются с помощью высокоточных технологий, что позволяет создать очень детальное изображение. Периодически, неактивные пиксели могут появляться на экране в виде неподвижных точек. Это не влияет на производительность монитора и не является предметом гарантийного обслуживания.

Техническое обслуживание

- Очень важно, чтобы осмотр оборудования периодически проводил квалифицированный специалист.
- При возникновении неполадок в оборудовании необходимо обратиться к квалифицированному специалисту. Не пытайтесь воспользоваться монитором пока его не осмотрел специалист.
- Для осмотра, установки и технического обслуживания необходимо обращаться к квалифицированным специалистам.
- Пользование услугами не одобренного производителем специалиста может привести к аннулированию гарантии.

Среда

Влажность и статическое электричество

Данное устройство нормально функционирует в среде с относительной влажностью от 30 % до 75 %. Устройство можно транспортировать и хранить при относительной влажности в диапазоне от 10 % до 90 %.

Сухой воздух, который образуется при работе систем климат-контроля, может привести к образованию статического заряда. При тренировке пользователь может испытать удар при разрядке накопленного на его/ее теле статического заряда через корпус устройства. Чтобы предотвратить образование статического заряда, повысьте влажность до комфортного уровня используйте увлажнитель.

Не устанавливайте, не используйте и не храните устройство в местах с высокой влажностью. Примеры таких мест: пространство, прилегающее к парной комнате, сауна, бассейн или места вне помещения. Подверженность водяным парам, соединениям хлора и/или брома могут оказать негативное влияние на электронику и на другие части устройства.

Температура

Данное устройство предназначено для эксплуатации в температурном диапазоне от 10° C (50° F) до 40° C (104° F). Устройство можно транспортировать и хранить при в температурном диапазоне от 0° C (32° F) до 60° C (140° F).

Служба по работе с клиентами

Регистрация продукта

Порядок регистрации продукта.

1. Посетите веб-сайт www.cybexintl.com.
2. В разделе поддержки «Support» перейдите к части регистрации продукта «Product Registration».
3. Заполните все поля формы.
4. Чтобы зарегистрировать продукт, нажмите кнопку «Submit».

Обращение в службу по работе с клиентами

Телефонные звонки принимаются с понедельника по пятницу с 8:30 до 18:00, Восточное Стандартное Время.

Для клиентов Cybex в США номер службы по работе с клиентами – 888-462-9239.

Для клиентов Cybex вне США номер службы по работе с клиентами – 508-533-4300, или факс – 508-533-5183 Электронная почта internationaltechhelp@cybexintl.com

Дополнительную информацию см. на веб-сайте www.cybexintl.com.

Для онлайн контакта Веб-сайт www.cybexintl.com.

Заказ деталей

Для заказа деталей откройте веб-сайт www.cybexintl.com.

Чтобы пообщаться с представителем службы по работе с клиентами, позвоните по номеру 888-462-9239 (для клиентов в США) или по номеру 508-533-4300 (для клиентов вне США).

Следующая информация, которая указана на бирке с серийным номером, поможет представителям Cybex лучше ответить на Ваш запрос.

- Серийный номер устройства, название продукта и номер модели.
- Описание и номер детали, при наличии. Все детали можно найти на веб-сайте www.cybexintl.com
- Адрес поставки
- Имя контактного лица
- Опишите проблему.

Кроме адреса поставки и имени контактного лица, будет полезен, но не обязателен, номер учетной записи. Заказы также можно отправить факсом по номеру 508-533-5183.

Выдача разрешений на возврат материалов (RMA)

Система выдачи разрешений на возврат материалов (RMA) используется при возврате материала с целью замены, ремонта или зачета уплаченных сумм. Эта система обеспечивает надлежащее обслуживание и диагностику возвращаемых материалов. Просим вас тщательно соблюдать изложенный ниже порядок.

По любым вопросам, связанным с гарантией, свяжитесь с вашим авторизованным дилером продукции Cybex. Ваш местный дилер продукции Cybex запросит у компании Cybex разрешение по системе RMA (при необходимости). Компания Cybex ни при каких обстоятельствах не принимает дефектные детали или оборудование без надлежаще оформленного ярлыка в соответствии с системами RMA и ARS (система автоматизированного возврата).

Чтобы получить информацию о возврате какой-либо дефектной детали, обратитесь в службу поддержки компании Cybex.

Подробно опишите специалисту возникшую проблему или дефект в изделии, которое Вы хотите вернуть. Сообщите модель и заводской номер вашего оборудования Cybex.

По усмотрению компании Cybex, наш специалист может попросить вас вернуть проблемные детали для диагностики, ремонта или замены. Наш специалист присвоит вашему заказу номер RMA и отправит вам ярлык ARS. Ярлык ARS и номера RMA должны быть нанесены на внешнюю сторону упаковки, в которой будут возвращены изделия. Приложите к возвращаемым деталям описание проблемы, заводской номер оборудования, а также имя и адрес владельца отправления.

Приемное отделение компании Cybex отказывается от получения изделий, возвращаемых без размещенного на внешней стороне упаковки номера RMA, а также отправлений, пересылаемых наложенным платежом.

Поврежденные детали

Зачет уплаченных сумм за возвращаемые материалы, которые были повреждены при доставке, не производится. Ответственность за повреждения при доставке возлагается на перевозчика (службу UPS, службу Federal Express, автотранспортную компанию и т.п.)

Видимое повреждение

При получении отправления внимательно проверьте все детали. Любое повреждение, наличие которого может быть установлено путем визуального осмотра, должно быть зафиксировано в грузовой накладной и подписано агентом перевозчика. Если этого не сделать, перевозчик откажется рассматривать ваше требование о возмещении ущерба. Формы, необходимые для предъявления такого требования, будут предоставлены вам перевозчиком.

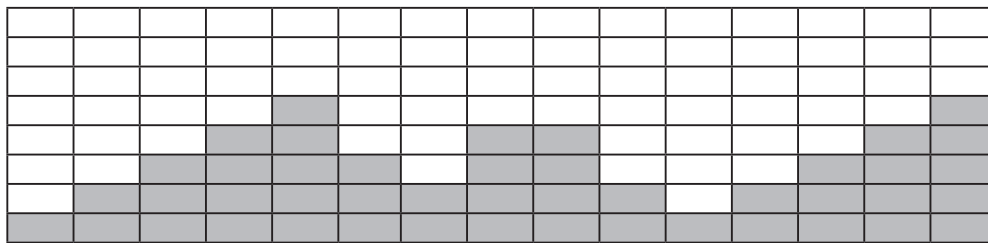
Скрытое повреждение

Повреждение, которое невозможно установить путем визуального осмотра при получении отправления, но, в случае последующего обнаружения такого, о нем необходимо сообщить перевозчику в кратчайшие сроки. После обнаружения повреждения необходимо обратиться к перевозчику (в письменной форме или по телефону) с просьбой о проведении осмотра материалов не позднее десяти суток со дня доставки. Сохраняйте всю транспортную тару и упаковочные материалы, поскольку их будет необходимо представить в рамках такого осмотра. Перевозчик предоставит вам акт осмотра и формы, необходимые для предъявления требования о возмещении ущерба в связи со скрытым повреждением. Требование о возмещении ущерба в связи со скрытым повреждением предъявляется перевозчику.

Приложение - Обзоры тренировок

1 - Снижение веса

Тренировка Снижение веса предназначена для тренировок низкой или средней интенсивности, которые пользователь сможет выполнять в течение длительного времени. Основные периоды тренировки, которые делятся на протяжении двух с половиной минут, характеризуются сопротивлением низкой интенсивности. Основные периоды чередуются с периодами высокого сопротивления, которые делятся сорок пять секунд. Постоянное чередование периодов высокой интенсивности с периодами умеренной нагрузки позволяет избежать чрезмерного напряжения, что позволяет пользователю выполнять упражнение в течение более длительного периода времени.

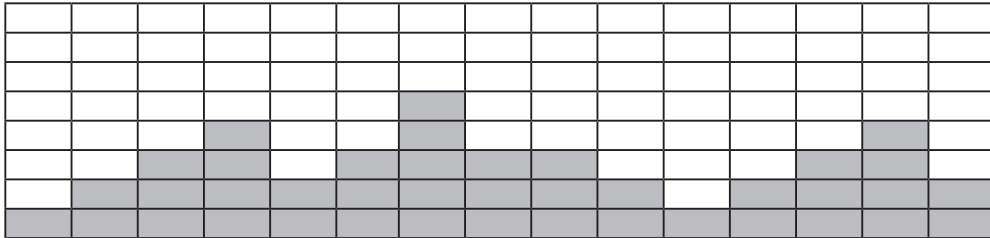


Ватт на уровень/передачу

Время	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30
	Разогрев				Основные сегменты				Заминка		
Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
21	50	100	150	200	250	150	100	150	150	100	50
20	50	90	135	180	225	135	90	135	135	90	50
19	50	90	130	175	220	130	90	130	130	90	50
18	50	85	125	165	205	125	85	125	125	85	50
17	45	80	115	155	195	115	80	115	115	80	45
16	45	80	115	150	190	115	80	115	115	80	45
15	45	75	105	140	175	105	75	105	105	75	45
14	45	75	105	135	170	105	75	105	105	75	45
13	40	65	90	120	150	90	65	90	90	65	40
12	40	60	85	110	140	85	60	85	85	60	40
11	40	60	80	105	130	80	60	80	80	60	40
10	40	60	80	100	125	80	60	80	80	60	40
9	40	55	75	95	115	75	55	75	75	55	40
8	35	50	65	85	105	65	50	65	65	50	35
7	35	45	60	75	95	60	45	60	60	45	35
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

2 - Волнистые холмы

Тренировка Волнистые холмы длится в течение двух с половиной минут и дает пользователям ощущение езды по волнистым холмам без крутых уклонов, которые присутствуют в тренировке Холмы. Низкая интенсивность длится вдвое дольше времени тренировки на каждом уровне интенсивности. Перед повторением основной тренировки имеет место период отдыха на протяжении двух минут.

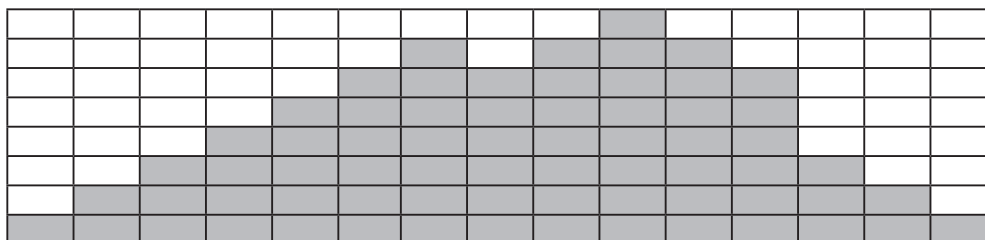


Ватт на уровень/передачу

Время	:30	:30	:30	:30	:15	1:00	:45	:30	:45	:45	:30
	Разогрев				Основные сегменты				Заминка		
Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	150	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	135	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	130	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	125	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	115	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	115	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	105	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	105	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	90	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	85	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	80	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	80	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	75	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	65	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	60	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	55	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	55	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	45	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

3 - Hills (Холмы)

Основная часть тренировки Холмы длится три минуты и дает пользователю ощущение интенсивной тренировки. В начале идут интервалы с умеренным сопротивлением для стимулирования начала подъема. По истечении двух с половиной минут сопротивление поднимается до максимального. После этого сопротивление возвращается к предустановленному уровню и основная тренировка повторяется.

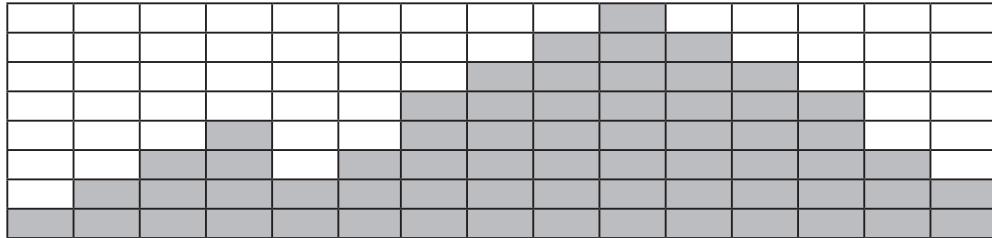


Ватт на уровень/передачу

Время	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Разогрев				Основные сегменты								Заминка		
Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - Пик Пайка

Основная тренировка Пик Пайка длится на протяжении трех минут пятнадцати секунд и начинается с низкой интенсивности, которая затем в течение полутора минут повышается до максимальной и остается на этом уровне 45 секунд до возврата к начальному уровню. Повторяющаяся тренировка разработана для того, чтобы пользователь достиг аэробного состояния перед достижением анаэробного порога.

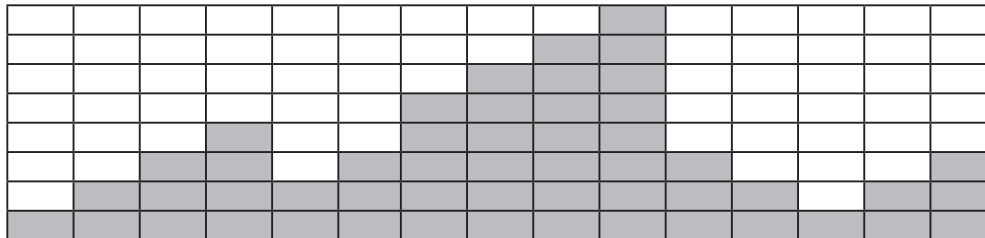


Ватт на уровень/передачу

Время	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Разогрев				Основные сегменты											Заминка		
Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

5 - Уклоны

Основная часть тренировки Уклоны длится три минуты сорок пять секунд с прогрессивно увеличивающимся профилем сопротивления, который разработан для тренировки анаэробной системы пользователя. Первые три этапа длятся сорок пять секунд, последние три — тридцать секунд. Каждый из этапов завершается пиковым сопротивлением. После этого сопротивление возвращается к предустановленному уровню и основная тренировка повторяется.

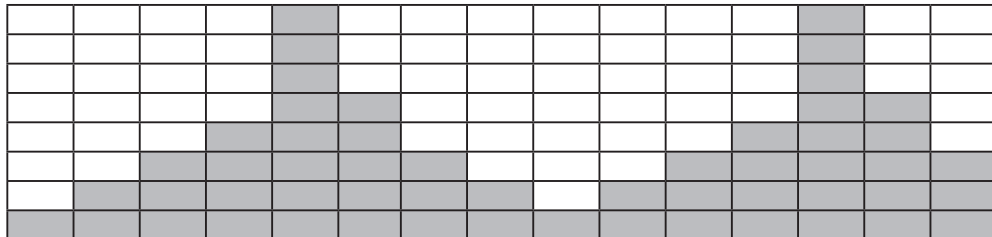


Ватт на уровень/передачу

Время	:30	:30	:30	:30	:45	:45	:45	:30	:30	:30	:45	:45	:30
	Разогрев				Основные сегменты						Заминка		
Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30

6 - Интервал

В тренировке Интервал используется отношение тренировки к отдыху 1:2. Она разработана для высокого уровня сопротивления с более продолжительными периодами отдыха. Высокий уровень сопротивления действует в течение тридцати секунд. За этим периодом следует период отдыха перед повторным выполнением интервала.

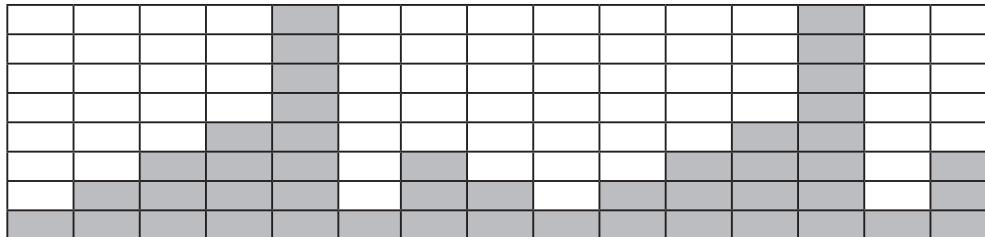


Ватт на уровень/передачу

Время	:30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	Разогрев				Основные сегменты		Заминка		
	1	2	3	4	1	2	1	2	3
21	50	100	150	200	400	250	150	100	50
20	50	90	135	180	375	225	135	90	50
19	50	90	130	175	365	220	130	90	50
18	50	85	125	165	345	205	125	85	50
17	45	80	115	155	325	195	115	80	45
16	45	80	115	150	315	190	115	80	45
15	45	75	105	140	300	175	105	75	45
14	45	75	105	135	285	170	105	75	45
13	40	65	90	120	260	150	90	65	40
12	40	60	85	110	240	140	85	60	40
11	40	60	80	105	225	130	80	60	40
10	40	60	80	100	210	125	80	60	40
9	40	55	75	95	195	115	75	55	40
8	35	50	65	85	175	105	65	50	35
7	35	45	60	75	160	95	60	45	35
6	35	45	55	70	145	85	55	45	35
5	35	45	55	65	135	80	55	45	35
4	30	35	45	55	115	65	45	35	30
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

7 - Силовая тренировка

Тренировка Силовая тренировка предназначена для повышения порогового уровня молочной кислоты. В этой тренировке используется отношение тренировки к отдыху 1:3. Пятнадцатисекундные интервалы с развитием максимальной мощности чередуются с интервалами отдыха в течение сорока пяти секунд.

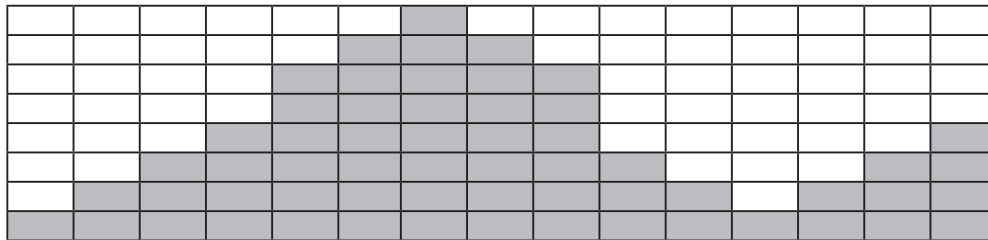


Ватт на уровень/передачу

Время	:30	:30	:30	:30	:15	:45	:45	:45	:30
	Разогрев				Основные сегменты		Заминка		
	1	2	3	4	1	2	1	2	3
21	50	100	150	200	400	50	150	100	50
20	50	90	135	180	375	50	135	90	50
19	50	90	130	175	365	50	130	90	50
18	50	85	125	165	345	50	125	85	50
17	45	80	115	155	325	45	115	80	45
16	45	80	115	150	315	45	115	80	45
15	45	75	105	140	300	45	105	75	45
14	45	75	105	135	285	45	105	75	45
13	40	65	90	120	260	40	90	65	40
12	40	60	85	110	240	40	85	60	40
11	40	60	80	105	225	40	80	60	40
10	40	60	80	100	210	40	80	60	40
9	40	55	75	95	195	40	75	55	40
8	35	50	65	85	175	35	65	50	35
7	35	45	60	75	160	35	60	45	35
6	35	45	55	70	145	35	55	45	35
5	35	45	55	65	135	35	55	45	35
4	30	35	45	55	115	30	45	35	30
3	30	35	40	50	100	30	40	35	30
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

8 - Кардио

Тренировка Кардио предназначена для поддержки высокого уровня нагрузки. В течение двух с половиной минут основной части тренировки одна минута приходится на максимальный уровень сопротивления. Пролонгированный период нагрузки дает преимущества долгосрочного запаса энергии, а также общую аэробную способность, когда соответствующие скорости требуют высокой нагрузки от сердечно-сосудистой системы. Перерыв на отдых между интервалами длится в течение сорока пяти секунд.



Ватт на уровень/передачу

Время	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Разогрев				Основные сегменты					Заминка		
Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
21	50	100	150	200	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - Контроль пульса (опция Монитора E3 View)

Для тренировки Контроль Пульса (HRC) требуется совместимый с Polar® ремень передачи пульса (не включен в комплект).

Тренировка Контроль пульса (HRC) обеспечивает достижение целевого пульса в течение 3-5 минут и его сохранение на протяжении тренировки. Функция *Cool Down (Заминка)* предназначена для завершения тренировки. Тренировка HRC выполняется в режиме Постоянная мощность, и поэтому определяется в Ваттах.

Пользователь выбирает целевой пульс, который по умолчанию составляет 75 % от максимального (220). Необходимо установить ограничения таким образом, чтобы Плановая частота сердечных сокращений (THR) лежала в пределах от 60 % до 94 % от максимального.

Протокол начинается на Этапе II, начальное значение основано на настройке Target HR (Плановая частота сердечных сокращений).

- 80 – 120 BPM = Этап 6
- 121 – 127 BPM = Этап 8
- 128 – 134 BPM = Этап 10
- Свыше 135 BPM = Этап 12



Текущее значение BPM (ударов в минуту) постоянно измеряется.

Каждые 15 секунд берется показание пульса пользователя и оценивается прогнозная функция (решение). Это значение вычитается из целевого пульса, чтобы получить значение ошибки, которое масштабируется и добавляется к текущему значению нагрузки. Максимальная скорость изменения составляет 15 шагов на решение.

Нагрузка приравнивается к скорости тренировки. Создается график в шагах или ваттах. Этот график имеет четыре стадии.

- Стадия 1 — повышение нагрузки с Шага 1 до Шага 5.
- Стадия 2 — повышение нагрузки с Шага 6 до Шага 18.
- Стадия 3 — повышение нагрузки с Шага 19 до Шага 39.
- Стадия 4 — повышение нагрузки с Шага 40 до Шага 100.

Контроль пользователем нагрузки ограничен за счет того, что выбранные им настройки не являются постоянными. При появлении следующего решения новая нагрузка будет выбрана программным обеспечением, что приведет к перезаписи всех изменений, внесенных пользователем.

Если пользователь нажимает клавишу **Вверх**  или **Вниз** , он может изменить плановая частота сердечных сокращений в реальном времени. Чтобы изменить целевой пульс в реальном времени, воспользуйтесь экраном выбора Target Heartrate Setup (Настройка плановой частоты сердечных сокращений) и вернитесь в тренировку.

Потеря сигнала

Если сигнал потерян на протяжении двух последовательных решений (примерно 30 секунд), то дисплей издаст четыре гудка, на экране будет выведено «HR SIGNAL LOST (СИГНАЛ ПУЛЬСА ПОТЕРЯН)», в окне BPM будут отображаться тире, а значок сердца будет сплошным белым. В течение периода потери сигнала пульса нагрузка остается постоянной. Если после двух дальнейших решений (дополнительные 30 секунд) сигнал пульса не восстановится, то в текстовой области дисплея появится сообщение «HR SIGNAL LOST (СИГНАЛ ПУЛЬСА ПОТЕРЯН)». Нагрузка будет сокращаться на 10 шагов в минуту до минимальной или до шага 1. После одной минуты минимальной нагрузки выполняется *Выход из активного режима*.

Заминка

По умолчанию *заминка* происходит за две минуты до окончания тренировки. *Заминка* составляет 75 % существующего шага, затем падает на 1 шаг каждые 15 секунд на протяжении оставшегося времени *Заминки*.

Этап 1		Этап 2		Этап 3		Этап 4	
Шаг	Ватты	Шаг	Ватты	Шаг	Ватты	Шаг	Ватты
1	25	6	50	19	115	40	220
2	30	7	55	20	120	41	225
3	35	8	60	21	125	42	230
4	40	9	65	22	130	43	235
5	45	10	70	23	135	44	240
		11	75	24	140	45	245
		12	80	25	145	46	250
		13	85	26	150	47	255
		14	90	27	155	48	260
		15	95	28	160	49	265
		16	100	29	165	50	270
		17	105	30	170	51	275
		18	110	31	175	52	280
				32	180	53	285
				33	185	54	290
				34	190	55	295
				35	195	56	300
				36	200	57	305
				37	205	58	310
				38	210	59	315
				39	215	60	320
						61	325
						62	330
						63	335
						64	340
						65	345
						66	350

Этап 1		Этап 2		Этап 3		Этап 4	
Шаг	Ватты	Шаг	Ватты	Шаг	Ватты	Шаг	Ватты
						67	355
						68	360
						69	365
						70	370
						71	375
						72	380
						73	385
						74	390
						75	395
						76	400
						77	405
						78	410
						79	415
						80	420
						81	425
						82	430
						83	435
						84	440
						85	445
						86	450
						87	455
						88	460
						89	465
						90	470
						91	475
						92	480
						93	485
						94	490
						95	495
						96	500
						97	505
						98	510
						99	515
						100	520

