

## 5.1 ФУНКЦИИ

### 1. Программы:

A: Manual Program (Ручной режим) (См. Рис. 1)

B: Установленные программные профили: (См. Рис. 2~Рис. 7)

P1:ХОЛМЫ P2:ДОЛИНА P3:СЖИГАНИЕ ЖИРА P4:РАМПА P5:ГОРА  
P6:ИНТЕРВАЛ

C: ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА: (см. Рис. 8 –Рис. 11)

ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС и 55%, 75%, 90% от максимального значения пульса.

2. Запишите AGE (Возраст) пользователя.

3. Матричный дисплей, показывающий текущее состояние. (См. Рис.12)

4. Симуляция ЭКГ измерения сердечного ритма (См. Рис.13)

5. Дисплей скорости гребли (SPM), ВРЕМЯ/500 м, ДИСТАНЦИЮ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, УРОВЕНЬ в то же время.

6. Если установить время и DIST, компьютер будет вычислить среднюю Скорость гребли и SPM будет мигать. Если текущая скорость гребли выше, чем средняя скорость, "+" будет мигать. Если текущая скорость равно в среднем, "0" будет мигать. Если текущая скорость меньше, чем средняя, "-" будет мигать.

7. Компьютер выключится автоматически, если нет сигнала от гребли или отпульса в течение 4 минут. Однако, он будет хранить текущие данные тренировки и снизит нагрузку до минимума. После того, как вы нажмете на любую кнопку или приведете тренажер в движение, компьютер включится автоматически.

### 5.2 КНОПКИ:

#### 1. MODE (РЕЖИМ)

- Вы можете выбрать и подтвердить целевые значения или выбрать Программу.
- Во время тренировки (дисплей START), нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать отображения времени или времени/500м, или автоматическое переключение.
- Во время любого режима, нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд до сброса всех данных.

#### 2. UP (ВВЕРХ):

- В режиме остановки матричный экран мигает, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу. Если мигает число в соответствующем окне, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение.
- Во время упражнений, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление.

#### 3. DOWN (ВНИЗ):

- В режиме остановки матричный экран мигает, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу. Если мигает число в соответствующем окне, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение.
- Во время упражнений, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить сопротивление.

#### 4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА:

- После того как вы закончили упражнения, нажмите RECOVERY. Компьютер будет измерять пульс в течение 60 секунд. Если разница между начальным и конечным значениями пульса около 20%, вы получите полноценный F1 (очень хорошо).
- Когда вы находитесь в режиме восстановления пульса, нажмите эту кнопку для выхода

### 5.3 РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

#### 1. Включите компьютер

Подключите один конец адаптера к электрической сети переменного тока, а другой конец к гребному тренажеру. Компьютер подаст звуковой сигнал и войдет в начальный режим (см. Рис. 14)

#### 2. Выбор программы и настройка значений (Когда дисплей в состоянии "СТОП")

Внимание. Можно установить только одну цель TIME, DISTANCE или CALORIES (времени, расстояния или калорий). Если вы установите второе целевое значение, ранее введенное значение будет удалено.

А. Нажмите кнопки UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы выбрать программу, которая вам нравится. (См. Рис.15)

В. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить выбранную программу и введите время в окошке.

С. Время будет мигать, нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить желаемое Время. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение. (См. Рис.16)

Д. Расстояние будет мигать, а затем нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить желаемое значение расстояния. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение. (См. Рис.17)

Между тем, "SPM" в левом верхнем углу дисплея будет мигать и показывать цель Средней скорости.

Е. Калории будут мигать, а затем нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить нужные потребленные калории. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение. (См. Рис.18)

#### ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА. НАСТРОЙКА ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА

Для упражнения пользователь может установить любую целевую частоту сердечных сокращений.

А. Нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы выбрать целевую пульсозависимую программу.

В. Нажмите MODE (РЕЖИМ), чтобы подтвердить свой выбор.

Внимание. Можно установить только одну цель TIME, DISTANCE или CALORIES (времени, расстояния или калорий). Если вы установите второе целевое значение, ранее введенное значение будет удалено.

С. Время будет мигать, нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить желаемое Время. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение.

Д. Расстояние будет мигать, а затем нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить желаемое значение расстояния. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение.

Е. Калории будут мигать, а затем нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить нужные потребленные калории. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение.

Г. Целевой пульс будет мигать, а затем нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить нужную цель пульса. (см. Рис 20). Во время движения цель пульса исчезнет с дисплея.

#### ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА: 55% H.R, 75% H.R и 90% H.R (% макс. пульса)

Максимальная частота сердечных сокращений зависит от возраста, и эта программа позволит Вам нормально осуществлять упражнения в пределах установленного максимального сердечного ритма.

- А. Нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы выбрать программу контроля частоты сердечных сокращений
- В. Нажмите MODE (РЕЖИМ), чтобы подтвердить свой выбор.
- Внимание. Можно установить только одну цель TIME, DISTANCE или CALORIES (времени, расстояния или калорий). Если вы установите второе целевое значение, ранее введенное значение будет удалено.
- С. Время будет мигать, нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить желаемое Время. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение.
- Д. Расстояние будет мигать, а затем нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить желаемое значение расстояния. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение.
- Е. Калории будут мигать, а затем нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы настроить нужные потребленные калории. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение.
- Ф. Возраст будет мигать, а затем нажмите UP, DOWN (ВВЕРХ, ВНИЗ), чтобы установить ваш правильный возраст. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить значение. (См. Рис.21)
- Г. Когда пульсозависимая программа мигает, компьютер будет отображать цель пульса пользователя в зависимости от возраста пользователя.

### 3. Тест восстановления пульса

Тест восстановления пульса сравнивает Ваш сердечный ритм до и после тренировки. Пожалуйста пройдите тест, как показано ниже:

- А. Наденьте нагрудный ремень и измерьте частоту сердечных сокращений, компьютер будет отображать текущее значение пульса.
- В. Нажмите RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), чтобы войти в тест восстановления пульса, и компьютер перейдет в режим остановки. (См. Рис.22)
- С. Продолжайте измерение пульса.
- Д. Время будет вести отсчет от 60 секунд до 0 секунд.
- Е. Когда время достигает 0, результат теста (F1-F6) появляется на дисплее.  
F1 = Отлично F2 = Хорошо F3 = Приемлемо F4 = Ниже среднего F5 = Не Хорошо F6 = Плохо (см. Рис.23)
- Ф. Если компьютер не обнаружит текущий сердечный ритм, то при нажатии RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) тест восстановления пульса не будет проводиться. Если во время проведения теста восстановления пульса, Вы нажмете RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), то Вы выйдете из режима теста и вернетесь к состоянию остановки.

### 4. Измерение пульса

Измерение пульса с нагрудным кардиодатчиком: компьютер оснащен чипом для беспроводной передачи сердечных импульсов с помощью нагрудного кардиодатчика на частоте (5,0 - 5,5 кГц).

#### 5.4. Характеристики

SPM: показывает текущую частоту гребков в минуту. Диапазон: 0 ~ 999.

ВРЕМЯ/500 м: показывает время для дистанции 500 м согласно текущей частоте. Диапазон: 00: 00 ~ 99: 59.

ВРЕМЯ: время накопительным итогом. Диапазон: 0: 00 ~ 99: 59.

Задаваемый диапазон времени 5: 00 ~ 99: 00. Компьютер начнет обратный отсчет от установленного времени до 0:00. Когда он достигнет нуля, программа остановится и

компьютер издаст сигнал. Если вы не заранее время, на каждое деление сопротивления будет выделена 1 минута.

РАССТОЯНИЕ: расстояние накопительным итогом. Диапазон: 0.0 ~ 99.9KM

Задаваемое расстояние в диапазоне: 0.5 ~ 99.5.

Когда РАССТОЯНИЕ достигает 0, программа остановится и компьютер издаст сигнал.

КАЛОРИИ: сжигаемые калории накопительным итогом. Диапазон: 0.0 ~ 999

Предустановленные калории в диапазоне: 10,0 ~ 990. Когда значение потраченных калорий достигает 0, программа остановится и компьютер издаст сигнал.

ПУЛЬС: показывает значение сердечного ритма. Диапазон: 30 ~ 240BPM (ударов в минуту)

Уровень сопротивления: показывает уровень сопротивления. Диапазон: 1 ~ 16

#### ПОЛОМКА ДИСПЛЕЯ

1. Если компьютер отображает ERROR1, пожалуйста, проверьте, хорошо ли соединены мотор и провода.

#### АДАПТЕР

ВХОД: AC (переменный ток) (напряжения зависит от страны)

ВЫХОД: 8VDC 500mA