

КОМПЬЮТЕР SM6679

Enjoy the Sensation



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

Описание функций

РЕЖИМ ПРОКРУТКИ

В этом режиме доступны следующие функции: РУЧНОЙ Режим-ВАТТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ-ЧАСТОТА

СЕРДЦЕБИЕНИЙ-ПРОГРАММА

1. **РУЧНОЙ режим**= 16 уровней сопротивления

2. **ВАТТ**=ватт.

3. **Режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**=

Персональная информация о пользователе U1-U4

4. **ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЙ**= 55% 75% 90% Программа контроля частоты сердцебиений

5. **Программный режим**= 12 профильных программ

TOTAL RESET (ПОЛНЫЙ СБРОС)

Нажав Полный сброс вы перезагрузите компьютер, не потеряв при этом введенных данных ВРЕМЕНИ, ПЕРСОНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ, ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЙ и ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОГО РЕЖИМА.

RESET (СБРОС)

Две функции

- 1) Нажмите СТОП, а затем СБРОС для возврата в Главное Меню.
- 2) Нажмите и удерживайте кнопку СБРОСА, особенно если компьютер не отвечает на ваши команды. Если и это не помогает, перезагрузите компьютер. Отключите питание на 5 секунда, выдернув из розетки АС адаптер.

RECOVERY ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

Для того, чтобы активировать ВОССТАНОВЛЕНИЕ, которая автоматически оценит восстановление сердцебиений сразу после завершения тренировки (с помощью датчиков на рукоятках).

ЖК ЭКРАН



TIME (ВРЕМЯ)

Минуты и секунды

SPEED (СКОРОСТЬ)

Километры в час(км/ч) или мили в час (м/ч)

ОБ./МИН

Обороты в минуту

ПРИМЕЧАНИЕ: СКОРОСТЬ и Об./мин отражаются в одном окне. Каждые шесть секунд окно будет меняться.

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)

Километры или мили.

CALORIES (КАЛОРИИ)

Измеряется в килокалориях, также известных как большие калории и пищевые калории.

ВАТТ (ВАТТ)

Ватт

PULSE (ПУЛЬС)

Частота сердцебиений/пульс отражается в ударах в минуту

UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ)

Перед тренировкой: 1) Нажмите ВВЕРХ или ВНИЗ для просмотра доступных функций
Во время тренировки: 2) Нажмите ВВЕРХ или ВНИЗ для регулирования сопротивления НАГРУЗКИ и уровня ватт

MODE (ВВОД/РЕЖИМ)

Перед тренировкой: 1) Нажмите ВВОД для подтверждения вашего выбора
Во время тренировки: 2) Нажмите ВВОД для выбора того, что показывается на экране

START/STOP (СТАРТ/СТОП)

Для того, чтобы начать или завершить нужную программу.

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

Решение проблем

При обнаружении ошибки на экране появится окно с надписью «E2». Если приведенные ниже решения проблемы не помогают – обратитесь к продавцу за помощью.

ПРОБЛЕМА: Питания не обнаружено.

РЕШЕНИЕ: Отключите все соединения, следуйте сборочным инструкциям.

ПРОБЛЕМА: Сбой программного обеспечения

РЕШЕНИЕ: Перезагрузите компьютер. Отключите питание на 15 секунд, отсоедините адаптер.

Функции включения

АДАПТЕР: После того, как компьютер для тренировок полностью собран и правильно установлен, подключите к нему адаптер. Компьютер автоматически включится, и все сегменты засветятся на несколько секунд. Если возникнут проблемы, пожалуйста, обратитесь к разделу – Решение Проблем.

АВТОВКЛЮЧЕНИЕ: Компьютер автоматически включится при его использовании, а также при нажатии какой-либо кнопки.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ: Компьютер автоматически выключится после того, как в течение четырех минут им не пользовались.

Главные функции

ПОЛНЫЙ СБРОС: Используется для перезагрузки компьютера без потери таких данных как ВРЕМЯ, ДАТА, УСТАНОВКИ и Пользовательский профиль.

СБРОС: Для перехода в Главное меню.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ: Для активирования программы ВОССТАНОВЛЕНИЯ, которая автоматически оценит вашу форму сразу после завершения тренировки.

СТАРТ/СТОП: Для начала и завершения выбранной тренировочной программы.

Примечание: Для возврата к авто-СКАНИРОВАНИЮ нажмите СТОП, а затем еще раз СТАРТ.

РЕЖИМ: Для подтверждения вашего выбора или для смены дисплея.

ВВЕРХ/ВНИЗ: Две функции.

1. Перед тренировкой – для просмотра доступных функций.
2. Во время тренировки - для регулирования сопротивления НАГРУЗКИ и уровня ватт

Функции дисплея

ВРЕМЯ, ДАТА и ТЕМПЕРАТУРА: Компьютер автоматически выключится после того, как в течение четырех минут им не пользовались. До этого на экране будет показываться ВРЕМЯ, ДАТА и Температура.

-**ВРЕМЯ:** Минуты и секунды

-**СКОРОСТЬ:** Километры в час(км/ч) или мили в час (м/ч)

-**ОБР./МИН:** Обороты в минуту

ПРИМЕЧАНИЕ: СКОРОСТЬ и Об./мин отражаются в одном окне. Каждые шесть секунд окно будет меняться.

-**ДИСТАНЦИЯ:** Километры или мили.

-**КАЛОРИИ:** Измеряется в килокалориях, также известных как большие калории и пищевые калории.

-**ПУЛЬС:** Частота сердцебиений/пульс отражается в ударах в минуту

-**ВАТТ:** ватт (Вт)

Начало работы (включение, перезагрузка)

При первом включении (а также после ПОЛНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ) на ЖК экране появится мигающая табличка для заполнения данных: Год, Месяц, День и Время.

1) Нажмите ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора нужной информации, для подтверждения – нажмите ВВОД.

Настройка данных о пользователе (U1~U4)

1. Когда U1 мигает, нажмите ВВЕРХ и ВНИЗ для выбора пользователя 1-4.
2. Введите персональную информацию (включая ВОЗРАСТ, ВЕС, РОСТ, ПОЛ) и нажмите РЕЖИМ для подтверждения.
3. Войдите в Ручной режим и введите установки (УРОВЕНЬ, ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ и ПУЛЬС). Компьютер сохранит эту информацию и будет использовать ее только для данного пользователя.
4. Для начала тренировки нажмите СТАРТ.
5. Нажмите СБРОС для выхода из режима тренировки в Главное меню.

Главное меню

Главное меню состоит из пяти секций:

1. РУЧНАЯ ПРОГРАММА

1 x РУЧНАЯ ПРОГРАММА

2. ПРОГРАММА

12 x ПРОФИЛЬНЫХ ПРОГРАММ

3. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

4 x ПЕРСОНАЛЬНЫХ ПРОФИЛЬНЫХ ПРОГРАММ для каждого из четырех пользователей

4. Н.Р.С.

4 x ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ

5. ВАТТ

СЕРДЦЕБИЕНИЙ 55% 75% 90% Установки

1 x ПРОГРАММА ВАТТ

1) В ГЛАВНОМ МЕНЮ нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для выбора одного из пяти главных пунктов. (Важно: Если вы нажмете СТАРТ, вы автоматически запустите РУЧНУЮ ПРОГРАММУ, независимо от вашего первоначального выбора).

Если вы захотите вернуться в Главное меню, нажмите СБРОС. Если ничего не получилось, удерживайте кнопку СБРОС для перезагрузки компьютера.

Программа ручного ввода БЫСТРЫЙ СТАРТ

Программа ручного ввода представляет собой простую программу с простым профилем и установленным по умолчанию первым уровнем сопротивления нагрузки. Перед или во время вашей тренировки вы можете поменять уровень сопротивления, нажав ВВЕРХ или ВНИЗ.

1. В Главном меню нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для выбора РУЧНОЙ программы. Затем нажмите ВВОД для подтверждения выбора.

2. Нажмите СТАРТ, когда будете готовы начать тренировку.

СИГНАЛ:

Автоматический. Звучит при достижении заданной установки.

55% 75% 90% Программы определения частоты сердцебиений

Программы определения частоты сердцебиений созданы для того, чтобы поддерживать ваш пульс на постоянном уровне, который вы выбираете сами. Каждые 30 секунд компьютер проверяет ваш пульс с тем уровнем, который вы выбираете, и автоматически настраивает уровни сопротивления НАГРУЗКИ соответственно.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы не можете настроить уровни сопротивления НАГРУЗКИ.

Для выбора подходящей вам частоты сердцебиений ознакомьтесь с подсчетом пульса на следующей странице.

Помимо того, что повышение частоты сердцебиений является важной частью упражнения, важно и то, чтобы частота не была слишком высокой. Мы рекомендуем начать с 55% и увеличивать частоту по мере улучшения вашей физической формы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуемая максимальная частота равна **220 ударов в минуту минус ваш возраст**.

- 1) В Главном меню нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора нужной программы. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения информации.
- 2) Нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора одной из 55% 75% 90% программ, введите свой возраст. Нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора. Компьютер автоматически подсчитает предел ваших сердцебиений на основе введенных данных.
- 3) Для просмотра и выбора одной из Программ частоты сердцебиений, нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.

Важно Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.

4) Для выбора нужных установок нажмите ВВЕРХ или ВНИЗ. Для подтверждения нажмите РЕЖИМ, а затем – СТАРТ. После чего можете начинать вашу тренировку.

Установка частоты сердцебиений

Установка предела ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЙ создана для того, чтобы поддерживать ваш пульс на постоянном уровне, который вы выбираете сами. Каждые 30 секунд компьютер сравнивает ваш пульс с тем показателем, который вы выбрали, и автоматически настраивает уровень сопротивления НАГРУЗКИ.

Для работы программ определения частоты сердцебиений требуются грудной пояс пяти килогерц либо ручные сенсоры.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы не можете настроить уровни сопротивления НАГРУЗКИ.

Для выбора подходящей вам частоты сердцебиений ознакомьтесь с подсчетом пульса на следующей странице.

Помимо того, что повышение частоты сердцебиений является важной частью упражнения, важно и то, чтобы частота не была слишком высокой. Мы рекомендуем начать с медленного ритма, увеличивая частоту по мере улучшения вашей физической формы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуемая максимальная частота равна **220 ударов в минуту минус ваш возраст**.

В Главном меню нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора нужной программы. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения информации.

Ваш возраст в данном случае не имеет значения, поэтому вы можете пропустить этот пункт и нажать РЕЖИМ.

Нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора нужной ПРЕДЕЛ. Нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.

Нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора подходящей частоты сердцебиений (ударов в минуту). Нажмите РЕЖИМ для подтверждения информации.

Важно Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.

Для выбора нужных установок нажмите ВВЕРХ или ВНИЗ. Для подтверждения нажмите РЕЖИМ, а затем – СТАРТ. После чего можете начинать вашу тренировку.

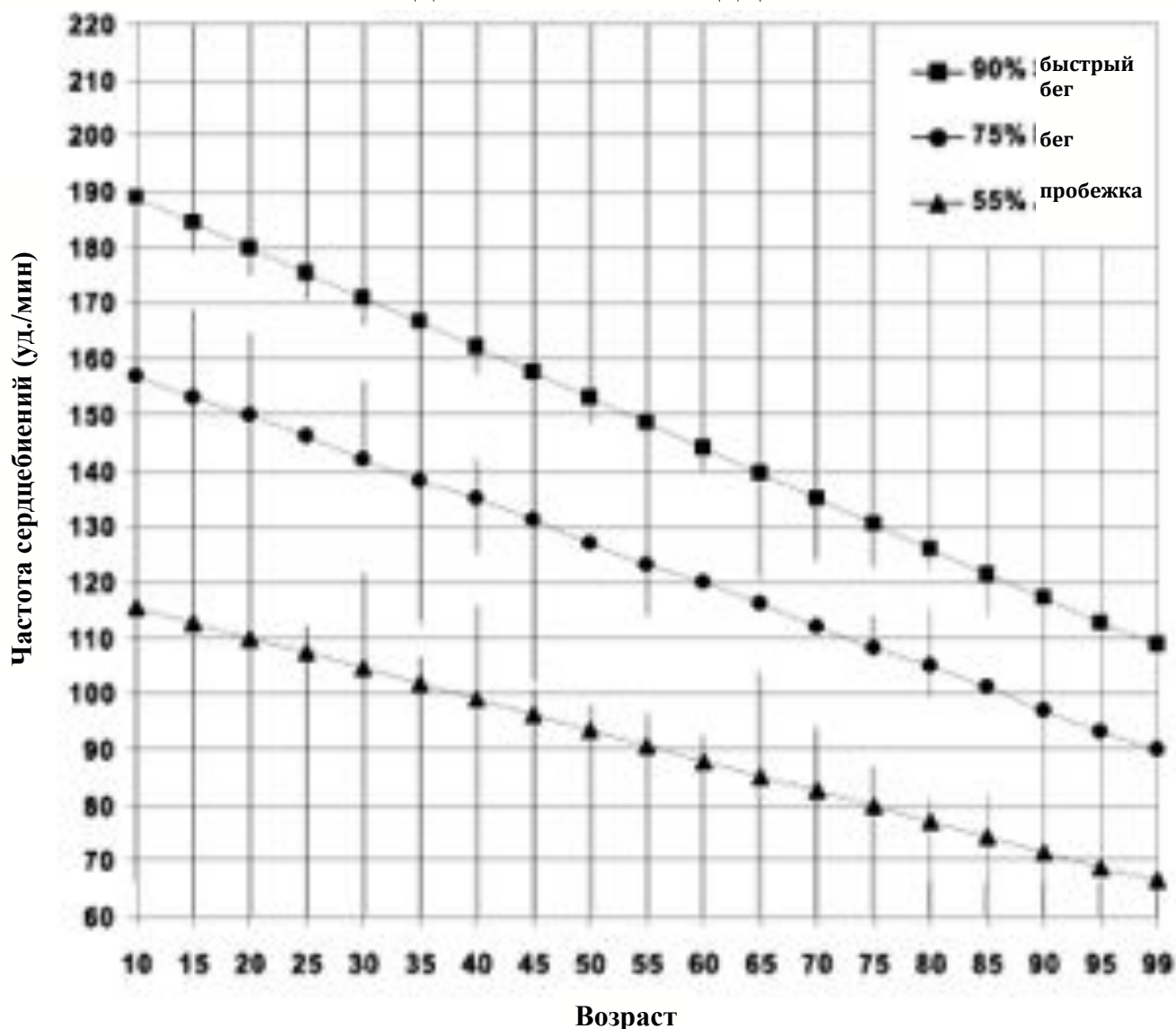
ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

Подсчет частоты сердцебиений

Оптимальная частота сердцебиений во время тренировок относится к вам также, как и ваша тренировочная зона. Для того, чтобы достичь наилучших результатов, вы должны тренироваться в пределах вашей тренировочной зоны. Посмотрите на карту пределов частоты сердцебиений для того, чтобы подсчитать свой предел на 55%, 75% и 90%. Мы также советуем начинать с 55%, увеличивать ваш предел можно по ходу улучшения вашей физической формы.

Формула вычисления предела ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЙ: $220 - \text{ВОЗРАСТ} \times \text{ЧАСТОТУ\%}$
(например, $220 - 30 \text{ ЛЕТ} \times 55\% = \text{ПРЕДЕЛ } 104.5$)

ГРАФИК ПРЕДЕЛА ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЙ



Утилизация

Помогите спасти планету.

После использования этого устройства, отнесите его в пункт переработки.



Программа Ватт

ПРОГРАММА ВАТТ была спрограммирована для поддержания выбранного вами уровня мощности. Во время тренировки вы можете изменить установку ВАТТ, нажав ВНИЗ и ВВЕРХ.

- 1) В Главном меню нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра и выбора ПРОГРАММЫ ВАТТ. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.
- 2) Используйте ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора нужной установки. Нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора. Важно Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.
- 3) Для выбора установки используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, а затем, чтобы подтвердить ваш выбор, нажмите РЕЖИМ. После этого нажмите СТАРТ и начинайте вашу тренировку.

Программа восстановления

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ оценивает вашу форму, измеряя то, как быстро ваш сердечный ритм восстанавливается в течение одной минуты сразу после завершения тренировки. Убедитесь, что к компьютеру подключены ручные сенсоры или грудной пояс.

- 1) Сразу после завершения тренировки нажмите Стоп, а затем ВОССТАНОВЛЕНИЕ
- 2) Компьютер проанализирует частоту ваших сердцебиений в течение одной минуты и покажет один из следующих результатов:

| | | |
|------------|-----------------|-------------|
| F1-ОТЛИЧНО | F2-ОЧЕНЬ ХОРОШО | F3 ~ ХОРОШО |
| F4-ПЛОХО | F5-ОЧЕНЬ ПЛОХО | F6-УЖАСНО |

***Установки* ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЙ – ВАТТ**

ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ являются необязательными установками. Если вы не выберете ни одну из установок, то компьютер начнет отсчет от нуля. Если же некоторые установки заданы, компьютер начнет отсчет с выбранных показателей. Компьютер остановит отсчет и издаст пятисекундный сигнал, когда **ПЕРВАЯ** установка достигнута.

ПРИМЕЧАНИЕ: Нажимая СТОП, вы остановите гудок.

ВРЕМЯ: 1:00 ~ 99:00 минут

ДИСТАНЦИЯ: 0.1 ~ 99.9 километров

КАЛОРИИ: 10 ~ 990

ВАТТ: 10-350

ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЙ: 30-240 ударов в минуту

Нагрудный кардиодатчик

К компьютеру прилагается нагрудный кардиодатчик. Частота ваших сердцебиений отразится на экране только в том случае, если вы наденете Пояс. Если вы неуверенны, что ваш нагрудный кардиодатчик исправен, обратитесь к продавцу за проверкой.

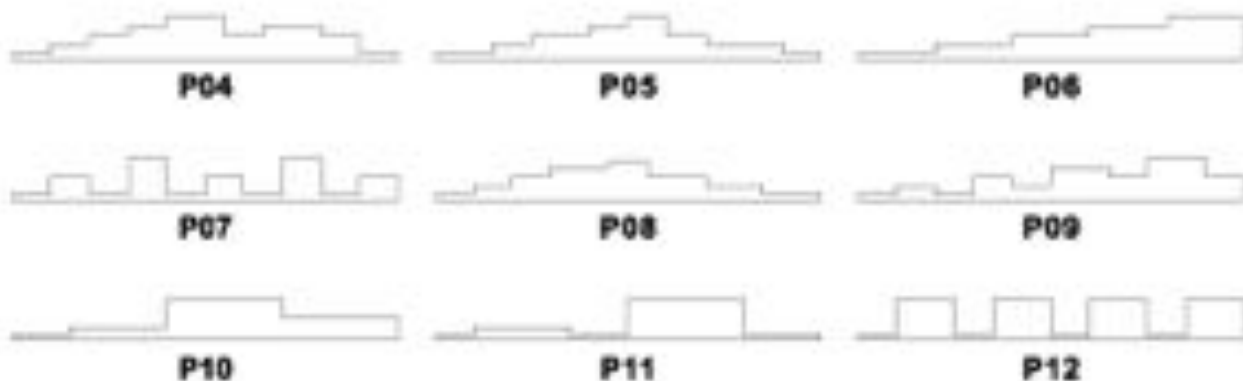
Датчики пульса на рукоятках

Ладони должны контактировать с ручными сенсорами. Важно держать их крепко. Покачивание или размахивание руками может привести к неправильным данным. Слегка увлажните ваши руки перед контактом с сенсорами. Сухие руки могут исказить результаты.

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

Профильные программы

Компьютер автоматически определит уровень сопротивления нагрузки в соответствии с ПРОФИЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ, которую вы выбрали. Во время тренировки вы можете установить нужный уровень сопротивления НАГРУЗКИ, нажимая на кнопки ВНИЗ и ВВЕРХ. Существуют 12 x ПРОФИЛЬНЫХ ПРОГРАММ, которые можно выбрать (они показаны на диаграммах ниже):



- 1) В Главном меню нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для выбора программы. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.
- 2) Нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра 12 Профилей. Через две секунды на экране появится выбранный профиль. Нажмите РЕЖИМ для подтверждения вашего выбора.
Важно: Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.
- 3) Для выбора установок нажмите РЕЖИМ, затем нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ и выберите нужное время.
Нажмите СТАРТ, когда будете готовы начать тренировку.

Программа Профиля пользователя

Компьютер автоматически настроит уровень сопротивления НАГРУЗКИ согласно ПРОФИЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ, которую вы выбрали. Во время тренировки вы также можете настроить уровень сопротивления НАГРУЗКИ, нажимая ВНИЗ и ВВЕРХ. В Главном меню нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для просмотра ПРОГРАММ. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения своего выбора.

Вы увидите 20 столбцов, в каждом из которых по 16 уровней НАГРУЗКИ. Нажмите ВНИЗ и ВВЕРХ для того, чтобы выбрать желаемый уровень в каждом столбце. Затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения своего выбора.

Важно: Для незамедлительного начала тренировки нажмите СТАРТ.

Для выбора нужных установок нажмите ВВЕРХ или ВНИЗ. Для подтверждения нажмите РЕЖИМ, а затем – СТАРТ. После чего можете начинать вашу тренировку.