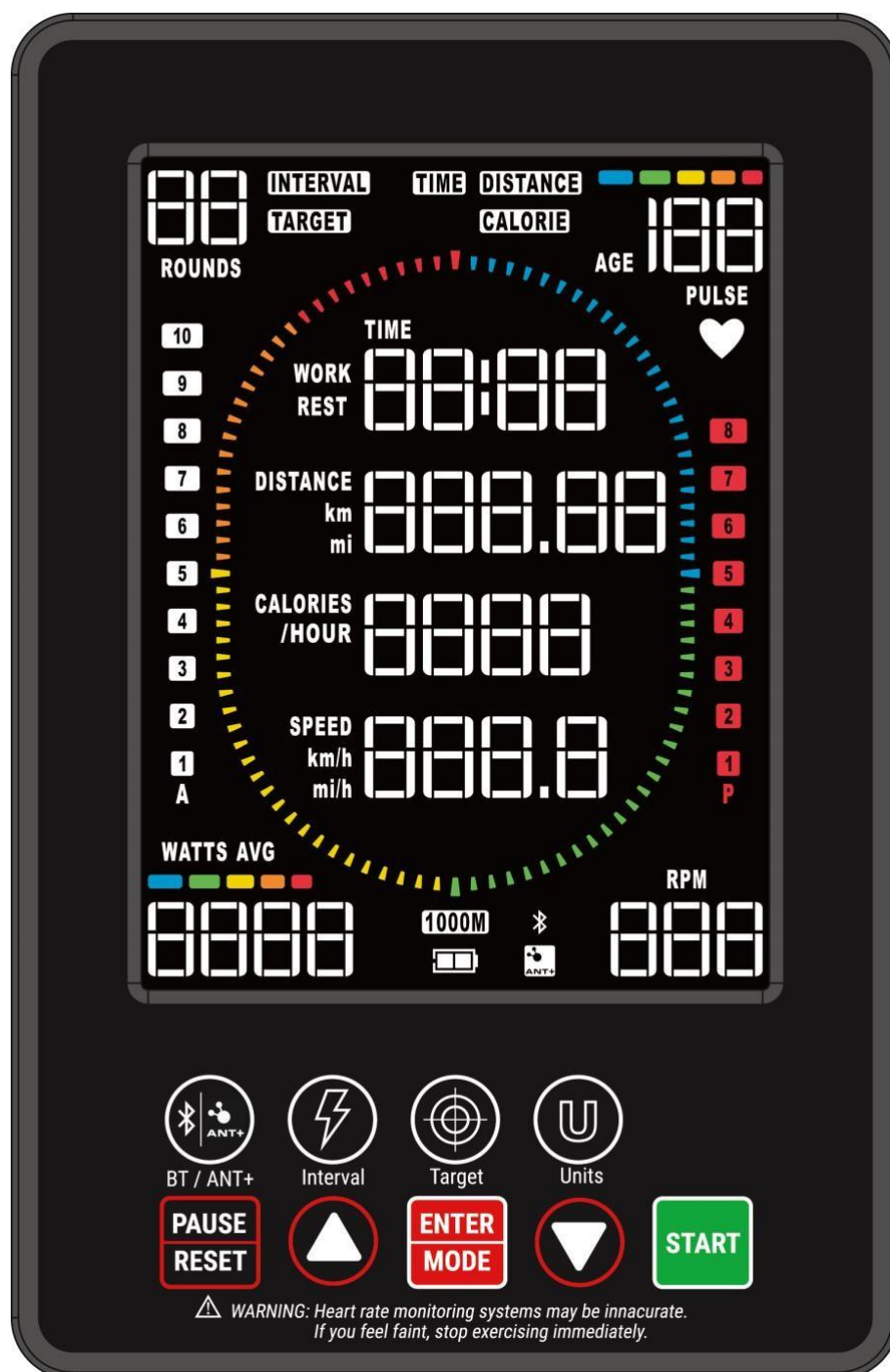


Руководство по эксплуатации консоли AirPlus Cycle для велотренажера Xebex AMSB-02-BA



Кнопки консоли:

А. Кнопка единиц измерения (units key): переключение между английской (мили) и метрической (км) системами



Просто нажмите START или начните крутить педали, чтобы запустить консоль. Когда начнется отсчет времени, нажмите кнопку UNITS, чтобы переключиться на км или мили для определения расстояния и расчета скорости.

В. Целевая кнопка (Target key):



В режиме ожидания нажмите кнопку TARGET, чтобы выбрать нужную целевую программу: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС.

С. Кнопка интервальной программы (Interval key):



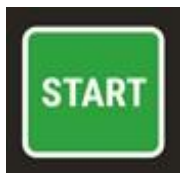
В режиме ожидания нажмите эту кнопку для отображения ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ ИЛИ КАЛОРИЙ и выберите необходимую интервальную программу.

Д. Кнопка BT/ ANT+:



В режиме ожидания нажмите кнопку BT/ ANT+ один раз, чтобы включить дисплей BT/ANT+. Нажмите ее 2-й раз, чтобы выключить дисплей BT/ANT+. Повторите те же действия, чтобы включить/выключить дисплей BT/ANT+.

Е. СТАРТ (START):



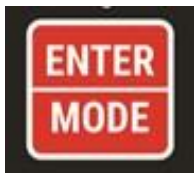
1. В режиме ожидания нажмите СТАРТ (START), чтобы войти в настройки программы быстрого запуска.
2. После выбора программы снова нажмите ее, чтобы начать тренировку.

Ф. ВНИЗ (DOWN):



Во время настройки ПРОГРАММЫ нажмите кнопку ВНИЗ (DOWN), чтобы уменьшить настраиваемое значение.

Г. ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/ MODE):



Во время настройки ПРОГРАММЫ нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить выбранное действие.

2. Во время тренировки нажмите эту кнопку, чтобы переключиться между КАЛОРИИ (CALORIES)/КАЛОРИИ ЧАС (CALORIES HOUR) и Вт (WATTS)/СР. Вт (WATTS AVG).

Н. ВВЕРХ (UP):



Во время настройки ПРОГРАММЫ нажмите кнопку ВВЕРХ (UP), чтобы увеличить настраиваемое значение.

І. ПАУЗА

/ СБРОС (PAUSE/ RESET):



1. Нажмите эту кнопку, чтобы поставить тренировку на паузу.
2. Когда тренировка будет приостановлена, нажмите и удерживайте кнопку в течение 3-х секунд, чтобы перезагрузить консоль и стереть все данные тренировки.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (QUICK START):

1. В режиме ожидания при нажатии кнопки СТАРТ (START) или при получении консолью сигнала ОБ/МИН (RPM), начнется программа быстрого запуска.
2. Когда консоль получит сигнал ОБ/МИН (RPM), начнется подсчет показателей ВРЕМЯ (TIME)/ РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)/КАЛОРИИ (CALORIES) .
3. **A** для регулировки уровня сопротивления воздуха: белые и цветные данные с левой стороны. Уровень сопротивления воздуха регулируется с 1 до 10 уровней.
4. **P** для регулировки уровня магнитного сопротивления: красные и другого цвета данные с правой стороны. Регулируя ручку магнитного управления, можно изменить уровень сопротивления с 1 до 8.
5. Пользователь может нажать ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE) для переключения между КАЛОРИИ (CALORIES)/КАЛОРИИ ЧАС (CALORIES HOUR) и Вт (WATTS)/СР. Вт (WATTS AVG).
6. Нажмите кнопку ПАУЗА/СБРОС (PAUSE/RESET), чтобы поставить тренировку на паузу.
7. Когда тренировка будет приостановлена, нажмите и удерживайте кнопку ПАУЗА/СБРОС (PAUSE/RESET) в течение 3 секунд, чтобы перезагрузить консоль.

ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА (TARGET PROGRAM):

В режиме ожидания нажмите целевую кнопку (TARGET) один раз, чтобы выбрать ВРЕМЯ (TIME), два раза – РАССТОЯНИЕ (DISTANCE), три раза – КАЛОРИИ (CALORIES), четыре раза – ПУЛЬС (PULSE).

(A) ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ (TARGET TIME):

1. В режиме ожидания нажмите целевую кнопку (TARGET) один раз, чтобы выбрать ВРЕМЯ (TIME). Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/ MODE) для подтверждения действия. Время по умолчанию будет 20:00.
2. Нажмите ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), чтобы увеличить или уменьшить желаемое время тренировки. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE) для подтверждения действия. Когда консоль получит сигнал ОБ/МИН (RPM), начнется отсчет времени.
3. Начало тренировки—
 - Во время тренировки показатель ВРЕМЯ (TIME) будет **уменьшаться**, в то время как РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ (DISTANCE/CALORIES) будут **увеличиваться**.

4. ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ (TARGET DISTANCE):

1. В режиме ожидания дважды нажмите кнопку TARGET, чтобы выбрать РАССТОЯНИЕ. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/ MODE) для подтверждения действия. Расстояние по умолчанию будет 5.00 км или 3.10 мили.
2. Нажмите ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), чтобы увеличить или уменьшить желаемое тренировочное расстояние. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE) для подтверждения действия. Когда консоль получит сигнал ОБ/МИН (RPM), начнется отсчет расстояния.
3. Начало тренировки —
 - Во время тренировки РАССТОЯНИЕ (DISTANCE) будет **уменьшаться**, в то время как ВРЕМЯ/КАЛОРИИ (TIME/CALORIES) будут **увеличиваться**.

4. ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ (TARGET CALORIES):

1. В режиме ожидания нажмите кнопку TARGET 3 раза, чтобы выбрать КАЛОРИИ. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/ MODE) для подтверждения действия. Значение калорий по умолчанию будет 200.
2. Нажмите ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), чтобы увеличить или уменьшить желаемое значение сжигаемых калорий. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE) для подтверждения действия. Когда консоль получит сигнал ОБ/МИН (RPM), начнется отсчет калорий.
3. Начало тренировки—
 - Во время тренировки КАЛОРИИ (CALORIES) будут **уменьшаться**, в то время как ВРЕМЯ/ РАССТОЯНИЕ (TIME/ DISTANCE) будут **увеличиваться**.

4. ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (TARGET PULSE):

1. В режиме ожидания нажмите кнопку TARGET 4 раза, чтобы выбрать ПУЛЬС. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/ MODE) для подтверждения действия. Появится показатель ВОЗРАСТ (AGE). По умолчанию - 30.
2. Нажмите ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), чтобы увеличить или уменьшить ВОЗРАСТ (AGE). Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE) для подтверждения действия. Когда консоль получит сигнал ОБ/МИН (RPM), программа заработает.
3. Начало тренировки—
 - Во время тренировки ВРЕМЯ (TIME)/РАССТОЯНИЕ(DISTANCE)/КАЛОРИИ (CALORIES) будут **увеличиваться**.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА (INTERVAL PROGRAM):

В режиме ожидания нажмите один раз кнопку интервальной программы (INTERVAL), чтобы выбрать **ИНТЕРВАЛЬНОЕ ВРЕМЯ (INTERVAL TIME)**, **ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВРЕМЯ (WORK TIME)**.

Нажмите ее дважды, чтобы выбрать **ИНТЕРВАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ (INTERVAL DISTANCE)**, **РАССТОЯНИЕ**

(DISTANCE). Нажмите трижды для выбора **ИНТЕРВАЛЬНЫХ КАЛОРИЙ (INTERVAL CALORIES)**, **КАЛОРИЙ (CALORIES)**.

(А) ИНТЕРВАЛЬНОЕ ВРЕМЯ (INTERVAL TIME):

В режиме ожидания нажмите один раз интервальную кнопку (INTERVAL), чтобы выбрать **ИНТЕРВАЛЬНОЕ ВРЕМЯ (INTERVAL TIME)**, **РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ (WORK TIME)**. Нажмите **ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/ MODE)**, чтобы выбрать **РАУНДЫ (ROUNDS)**, 10 будет значением по умолчанию.

- 1 РАУНДЫ (ROUNDS):** Нажмите **ВВЕРХ (UP)** и **ВНИЗ (DOWN)**, чтобы увеличить или уменьшить количество желаемых раундов. Нажмите **ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE)**, чтобы перейти к **РАБОЧЕМУ ВРЕМЕНИ (WORK TIME)**.

2 РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ (WORK TIME):

Замигает **РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ (WORK TIME)**, а значением по умолчанию будет 1:00. Нажмите **ВВЕРХ (UP)** и **ВНИЗ (DOWN)**, чтобы увеличить или уменьшить желаемое рабочее время. Нажмите **ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE)**, чтобы перейти к **ВРЕМЕНИ ОТДЫХА**.

3 ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME):

Замигает **ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME)**, а значением по умолчанию будет 0:30. Нажмите **ВВЕРХ (UP)** и **ВНИЗ (DOWN)**, чтобы увеличить или уменьшить желаемое время отдыха. Нажмите **ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE)** для подтверждения действия. Когда консоль получит сигнал **ОБ/МИН (RPM)**, программа заработает.

4 СТАРТ (START):

- **РАУНДЫ (ROUNDS)** начнут **УМЕНЬШАТЬСЯ**. Тренировка закончится, когда отсчет дойдет до значения 0.
- **РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ (WORK TIME)**, **ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME)** и **РАУНДЫ (ROUNDS)** будут **УМЕНЬШАТЬСЯ**, в то время как **РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)/ КАЛОРИИ (CALORIES) – УВЕЛИЧИВАТЬСЯ**.

5 ИНТЕРВАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ (INTERVAL DISTANCE):

В режиме ожидания дважды нажмите интервальную кнопку (INTERVAL), чтобы выбрать **ИНТЕРВАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ (INTERVAL DISTANCE)**, **РАССТОЯНИЕ (DISTANCE)**. Нажмите **ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/ MODE)**, чтобы выбрать **РАУНДЫ (ROUNDS)**, значение 10 – по умолчанию.

1 РАУНДЫ (ROUNDS):

Нажмите **ВВЕРХ (UP)** и **ВНИЗ (DOWN)**, чтобы увеличить или уменьшить количество желаемых раундов. Нажмите **ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE)**, чтобы перейти к **РАБОЧЕМУ РАССТОЯНИЮ (WORK DISTANCE)**.

2 РАБОЧЕЕ РАССТОЯНИЕ (WORK DISTANCE):

Замигает **РАБОЧЕЕ РАССТОЯНИЕ (WORK DISTANCE)**, а значением по умолчанию будет 5.00 км или 3.10 мили. Нажмите **ВВЕРХ (UP)** и **ВНИЗ (DOWN)**, чтобы увеличить или уменьшить желаемое рабочее расстояние. Нажмите **ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE)**,

чтобы перейти ко ВРЕМЕНИ ОТДЫХА.

3 ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME):

Замигает ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME), а значением по умолчанию будет 0:30. Нажмите ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), чтобы увеличить или уменьшить желаемое время отдыха. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE) для подтверждения действия. Когда консоль получит сигнал ОБ/МИН (RPM), программа заработает.

4 СТАРТ (START):

- РАУНДЫ (ROUNDS) будут **УМЕНЬШАТЬСЯ**. Тренировки закончатся, когда отсчет достигнет значения 0.

5 ИНТЕРВАЛЬНЫЕ КАЛОРИИ (INTERVAL CALORIES):

В режиме ожидания нажмите кнопку интервальной программы (INTERVAL) 3 раза, чтобы выбрать ИНТЕРВАЛЬНЫЕ КАЛОРИИ (INTERVAL CALORIES), КАЛОРИИ (CALORIES). Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE), чтобы выбрать **РАУНДЫ (ROUNDS)**, значение 10 будет по умолчанию.

1 РАУНДЫ (ROUNDS):

Нажмите ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), чтобы увеличить или уменьшить количество желаемых раундов. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE), чтобы перейти к РАБОЧИМ КАЛОРИЯМ (WORK CALORIES).

2 РАБОЧИЕ КАЛОРИИ (WORK CALORIES):

Замигают РАБОЧИЕ КАЛОРИИ (WORK CALORIES), а значением по умолчанию будет 200. Нажмите ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), чтобы увеличить или уменьшить желаемое количество рабочих калорий. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE), чтобы перейти ко ВРЕМЕНИ ОТДЫХА.

ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME): ВРЕМЯ ОТДЫХА (REST TIME) замигает, а значением по умолчанию будет 0:30. Нажмите ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), чтобы увеличить или уменьшить желаемое время отдыха. Нажмите ВВОД/РЕЖИМ (ENTER/MODE) для подтверждения действия. Когда консоль получит сигнал ОБ/МИН (RPM), программа заработает.

3 СТАРТ (START):

- а. РАУНДЫ (ROUNDS) будут **УМЕНЬШАТЬСЯ**. Тренировки закончатся, когда отсчет достигнет 0.