

# **SCHWINN®**

## **570U**



Данное изделие соответствует  
требованиям СЕ.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ / РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

Инструкции по безопасности	3	Эксплуатация	23
Предупреждающие знаки и серийный номер	4	Регулировка	23
Технические характеристики	5	Первоначальная настройка	23
Перед началом сборки	5	Быстрый старт/ручной режим	24
Детали	6	Профиль пользователя	24
Оборудование	7	Профильные программы	26
Инструменты	7	Пауза и остановка	29
Сборка	8	Статистика	29
Установка велотренажера	14		29
Перемещение велотренажера	14	Режим настройки консоли	31
Особенности	15	Техническое обслуживание	32
Характеристики консоли	16	Устранение неисправностей	34
Соединение Bluetooth®	19		
Виртуальная реальность	20		
Удаленные датчики	21		
сердечного ритма			

Чтобы ратифицировать гарантийную поддержку, сохраните оригинальное доказательство покупки и запишите следующую информацию:

**Серийный номер** \_\_\_\_\_

**Дата покупки** \_\_\_\_\_

Чтобы зарегистрировать гарантию на продукт, обратитесь к местному дистрибьютору.

Если у вас есть вопросы или проблемы с продуктом, обратитесь к местному дистрибьютору Schwinn®.

Чтобы найти своего местного дистрибьютора, перейдите по ссылке: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc., [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Портленд, OR 97230 США | © 2016 Nautilus, Inc. |

\* товарные знаки, зарегистрированные в Соединенных Штатах. Эти знаки могут быть зарегистрированы в других странах или иным образом защищены общим правом.

Schwinn, логотип Schwinn Quality, Schwinn 570U, Schwinn Connect, Bowflex, Nautilus и Universal являются товарными знаками, принадлежащими или лицензированными Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, iTunes®, Google Play™, Under Armour®, MyFitnessPal®, iOS® и Android™ являются товарными знаками соответствующих владельцев. Словосочетание и логотипы Bluetooth® являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими Bluetooth SIG, Inc., и любое использование таких знаков компанией Nautilus, Inc. осуществляется по лицензии.

**▲** Данный значок означает потенциально опасную ситуацию, которая, может привести к смерти или к получению серьезной травмы.

Следуйте следующим инструкциям

**▲** **Внимательно прочтите предупреждения к данному тренажеру**

**Внимательно прочтите инструкции по установке**

- Во время сборки, не позволяйте детям находиться рядом с тренажеру.
- Не подключайте питание к тренажеру раньше, чем это указано в инструкции.
- Не собирайте тренажер на открытом воздухе или во влажных помещениях.
- Убедитесь, что сборка выполняется на месте вдали от движения пешеходов и не мешает окружающим.
- Некоторые детали тренажера могут быть тяжелыми или неудобными. При выполнении шагов сборки, связанных с данными частями, попросите помощи второго человека. Не выполняйте шагов, которые связаны с подъемом тяжестей или неудобными движениями самостоятельно.
- Установите тренажер на твердой горизонтальной поверхности.
- Не пытайтесь изменить дизайн или функциональность данного тренажера. Это может поставить под угрозу безопасность тренажера и аннулирует гарантию.
- При необходимости используйте только оригинальные запасные части и оборудование Nautilus. Использование неоригинальных запасных частей может привести к возникновению риска для пользователей, нарушить работу тренажера и аннулировать гарантию.
- Не пользуйтесь тренажером до тех пор, пока оно не будет полностью собрано и проверено в соответствии с Руководством пользователя.
- Перед использованием полностью прочтите руководство пользователя, поставляемое с оборудованием. Сохраните руководство для будущего использования..
- Выполняйте все шаги сборки в указанной последовательности. Неправильная сборка может привести к травме или некорректной работе.
- Данный тренажер содержит магниты. Магнитные поля могут помешать использованию определенных медицинских устройств на близком расстоянии. Пользователи могут приближаться к магнитам при сборке, обслуживании и / или использовании тренажера. Учитывая очевидную важность устройств, таких как кардиостимулятор, важно, чтобы вы проконсультировались с врачом по поводу использования данного тренажера. Пожалуйста, обратитесь к разделу «Предупреждающие знаки безопасности и серийный номер», чтобы определить расположение магнитов в тренажере.

**Перед использованием данного тренажера соблюдайте следующие меры предосторожности:**

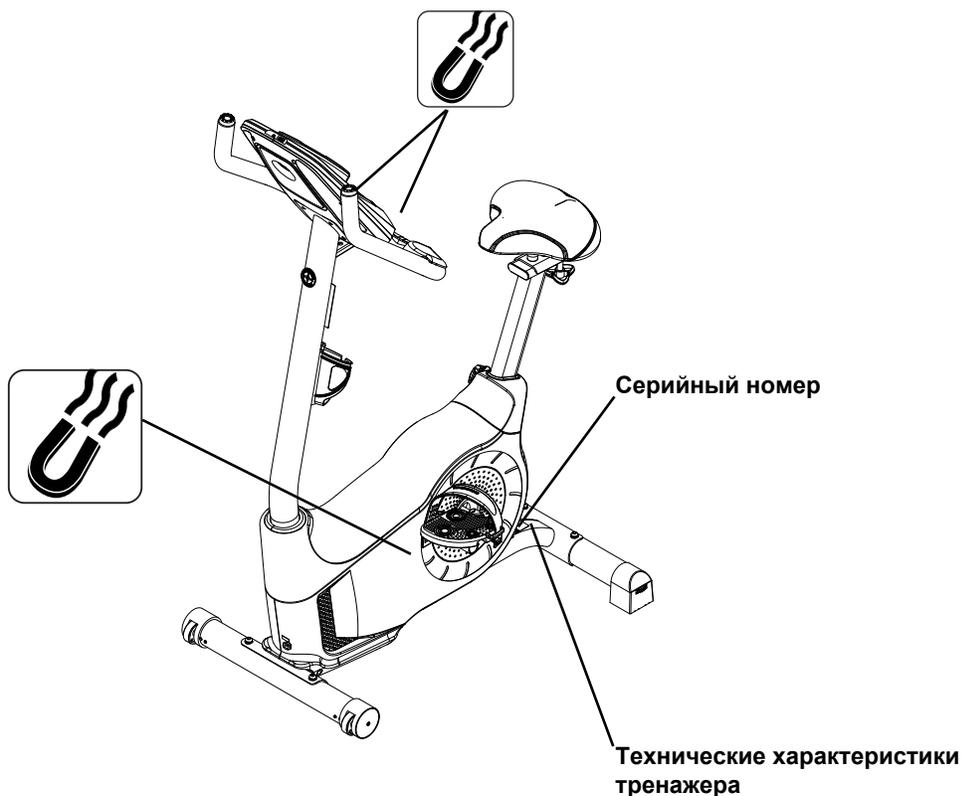
**▲** **Внимательно прочтите данное руководство. Сохраните руководство для будущего использования.**

**Прочтите все предупреждения к данному тренажеру. Если наклейки с предупреждениями отклеиваются или становятся нечитаемыми, обратитесь к местному дистрибьютору для их замены.**

- Детям запрещается пользоваться данным тренажером или находиться рядом с ним. Подвижные детали и других части оборудования могут быть опасными для детей.
- Не предназначен для использования людьми младше 13 лет.
- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом. Прекратите выполнение упражнения, если вы почувствуете боль или стеснение в груди, отдышку или слабость. Перед последующим использованием оборудования обратитесь к врачу. Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером только для ознакомительных целей.
- Перед каждым использованием осматривайте данный тренажер на наличие незакрепленных деталей или признаков износа. Не используйте тренажер, если обнаружите нечто подобное. Следите за сиденьем, педалями и рукояткой. Обратитесь к местному дистрибьютору за информацией по ремонту.
- Максимальный вес пользователя: 136 кг (300 фунтов). Не используйте, если ваш вес превышает данное значение.
- Данный тренажер предназначен только для домашнего использования.
- Не носите свободную одежду или украшения во время использования данного оборудования. Данный тренажер содержит подвижные части. Не помещайте пальцы или другие конечности в подвижные части тренажера.

- Установите и используйте тренажер на твердой, ровной горизонтальной поверхности.
- Стабилизируйте педали, прежде чем наступать на них. Будьте осторожны, когда вы включаете и выключаете тренажер.
- Перед техническим обслуживанием данного тренажера отключите питание.
- Не используйте данный тренажер на открытом воздухе или во влажных помещениях. Держите педали чистыми и сухими.
- Оставьте свободным по крайней мере 0,6 м (24 дюйма) от каждой стороны тренажера. Это рекомендуемое безопасное расстояние для доступа и прохода к тренажеру и его аварийного выключения. При использовании тренажера третьи люди не должны находиться в пределах данного расстояния.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Используйте оборудование так, как описано в данном руководстве.
- Правильно отрегулируйте и безопасно подключите все устройства регулировки положения. Убедитесь, что устройства регулировки не мешали пользователю.
- Тренировка на данном тренажере требует координации и равновесия. Обязательно имейте в виду, что во время тренировок могут произойти изменения скорости и уровня сопротивления, и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Данный тренажер не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, если только они не находятся под присмотром или не проинструктированы лицом, ответственным за их безопасность.

## ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ И СЕРИЙНЫЙ НОМЕР



Макс. вес пользователя 136 kg (300 lbs.)

Общая площадь занимаемой поверхности тренажера: 5670 cm<sup>2</sup>

Вес тренажера : 28.5 kg (62.3 lbs.)

Требования к питанию:

**Входное напряжение:** 100 - 240V AC, 50/60Hz, 0.4A

**Выходное** 9VDC, 1.5A

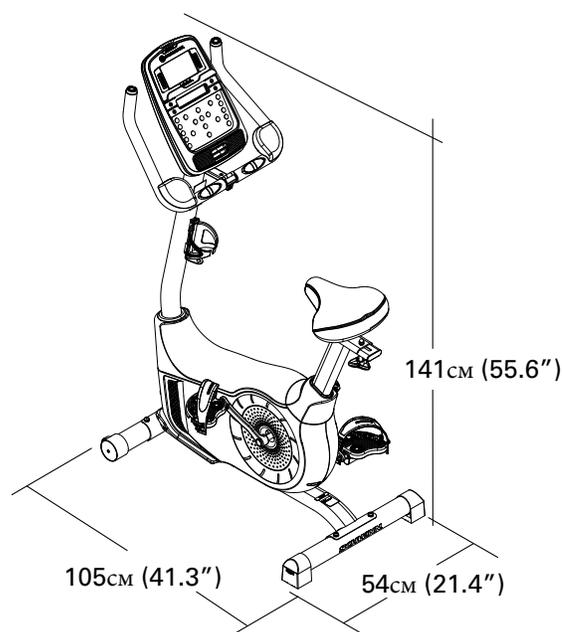
**напряжение:**

**В соответствии:**



Соответствует ISO 20957.

Возможности подключения:



НЕ выбрасывайте данный тренажер в качестве отхода. Данный тренажер предназначен для переработки. Для правильной утилизации данного тренажера следуйте предписанным методам в утвержденном центре отходов.

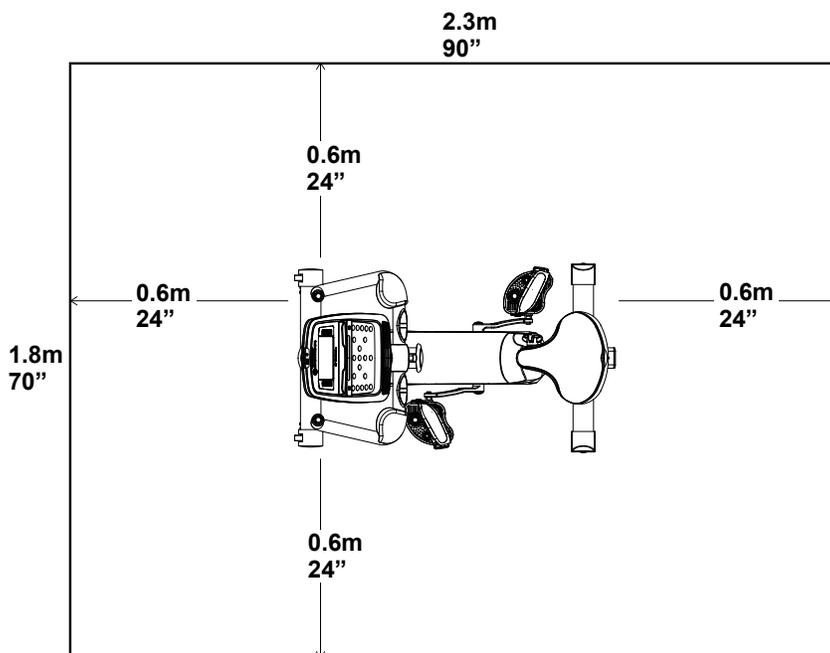
## Перед началом сборки

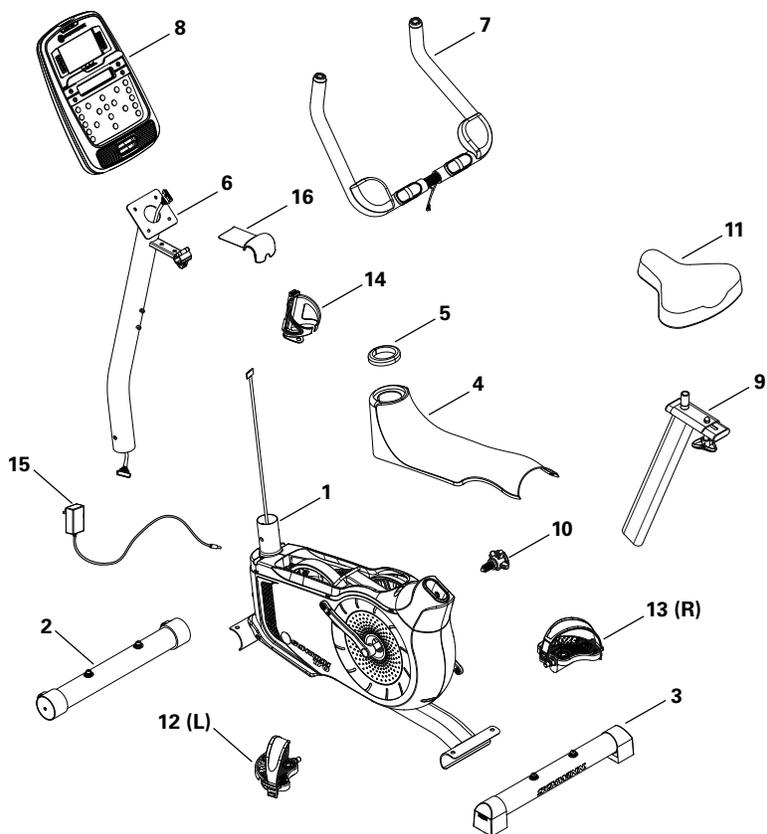
Выберите область, в которой вы собираетесь собирать и использовать тренажер. Для безопасной работы место должно быть твердым и ровным. Область тренировки должна занимать минимум 2,3 м x 1,8 м (90 "x 70").

### Основные советы по сборке

Следуйте данным советам при сборке тренажера:

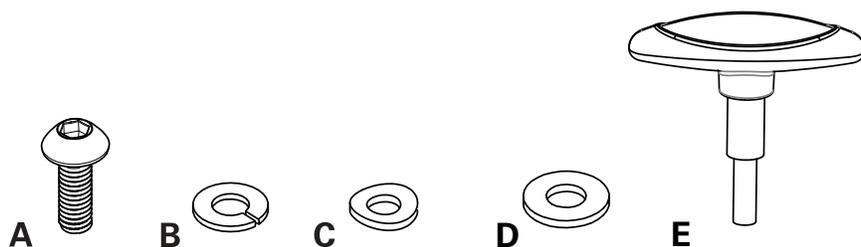
1. Перед сборкой прочтите инструкции по безопасности.
2. Соберите все части, необходимые для каждого шага сборки.
3. Используя рекомендуемые гаечные ключи, поверните болты и гайки вправо (по часовой стрелке), чтобы затянуть, а влево (против часовой стрелки) чтобы ослабить, если не указано иное.
4. При креплении 2 частей осторожно поднимите и осмотрите отверстия чтобы, облегчить попадание болтов в отверстия.
5. Для сборки может потребоваться 2 человека.





Номер	Кл-во	Описание	Номер	Кл-во	Описание
1	1	Основная рама	9	1	Крепление сиденья
2	1	Передняя ножка-стабилизатор	10	1	Ручка регулировки
3	1	Задняя ножка стабилизатор	11	1	Сиденье
4	1	Верхний кожух	12	1	Левая педаль (L)
5	1	Прокладка	13	1	Правая педаль (R)
6	1	Держатель Консоли (с рулевым креплением)	14	1	Подстаканник
7	1	Рукоятки	15	1	Адаптер переменного тока
8	1	Консоль	16	1	Крышка крепления руля

Примечание. Кабель-медиа находится в сумке.



Номер	Кл-во	Описание
A	4	Шестигранный винт М8 x 25
B	5	Стопорная шайба М8
C	4	Изогнутая шайба М8
D	1	Шайба М8
E	1	Т-образная ручка

Примечание. Выберите из деталей оборудования, которые были предоставлены в качестве запасных частей из списка оборудования.

Помните, что после правильной сборки вашего тренажера может остаться неиспользованное оборудование.

## Инструменты

Включая

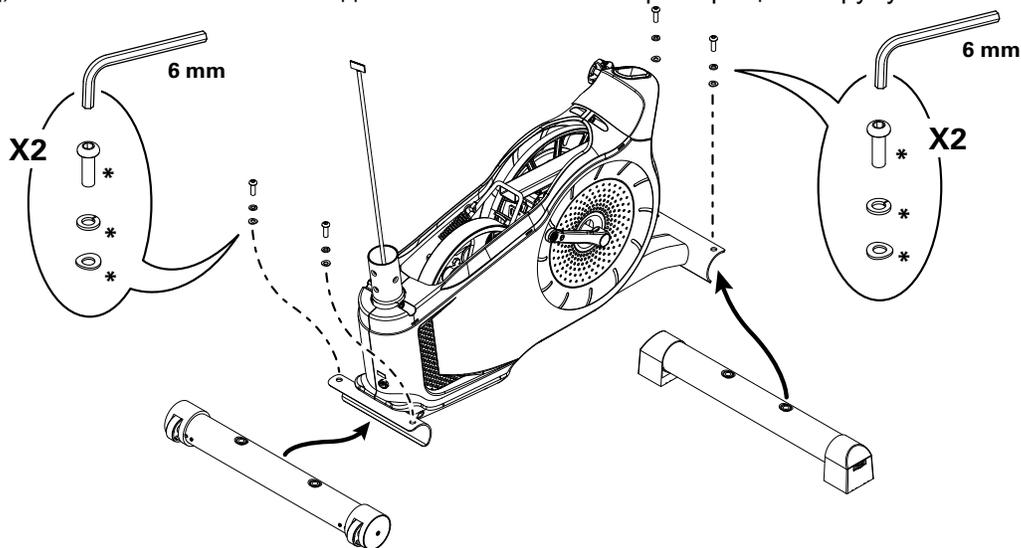


6 mm



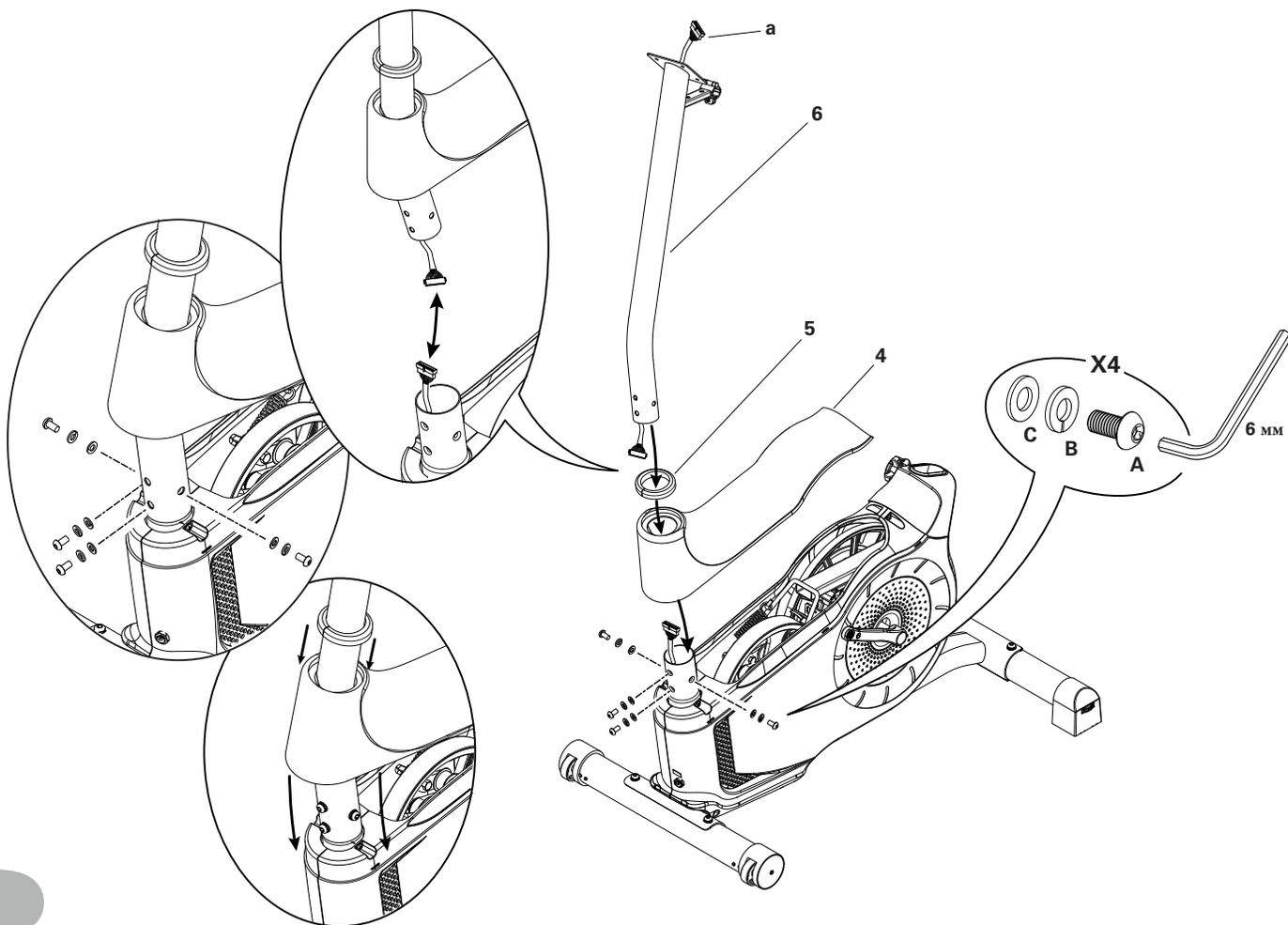
## 1. Прикрепите ножки стабилизаторы к основной раме

Примечание: Металлическое оборудование(\*) предварительно установлено в стабилизаторы, и не учтено в списке оборудования. Удостоверьтесь, что транспортные колеса на передней ножке стабилизатора направлены вперед, а наклейка Schwinn® на задней ножке стабилизатора обращена наружу.



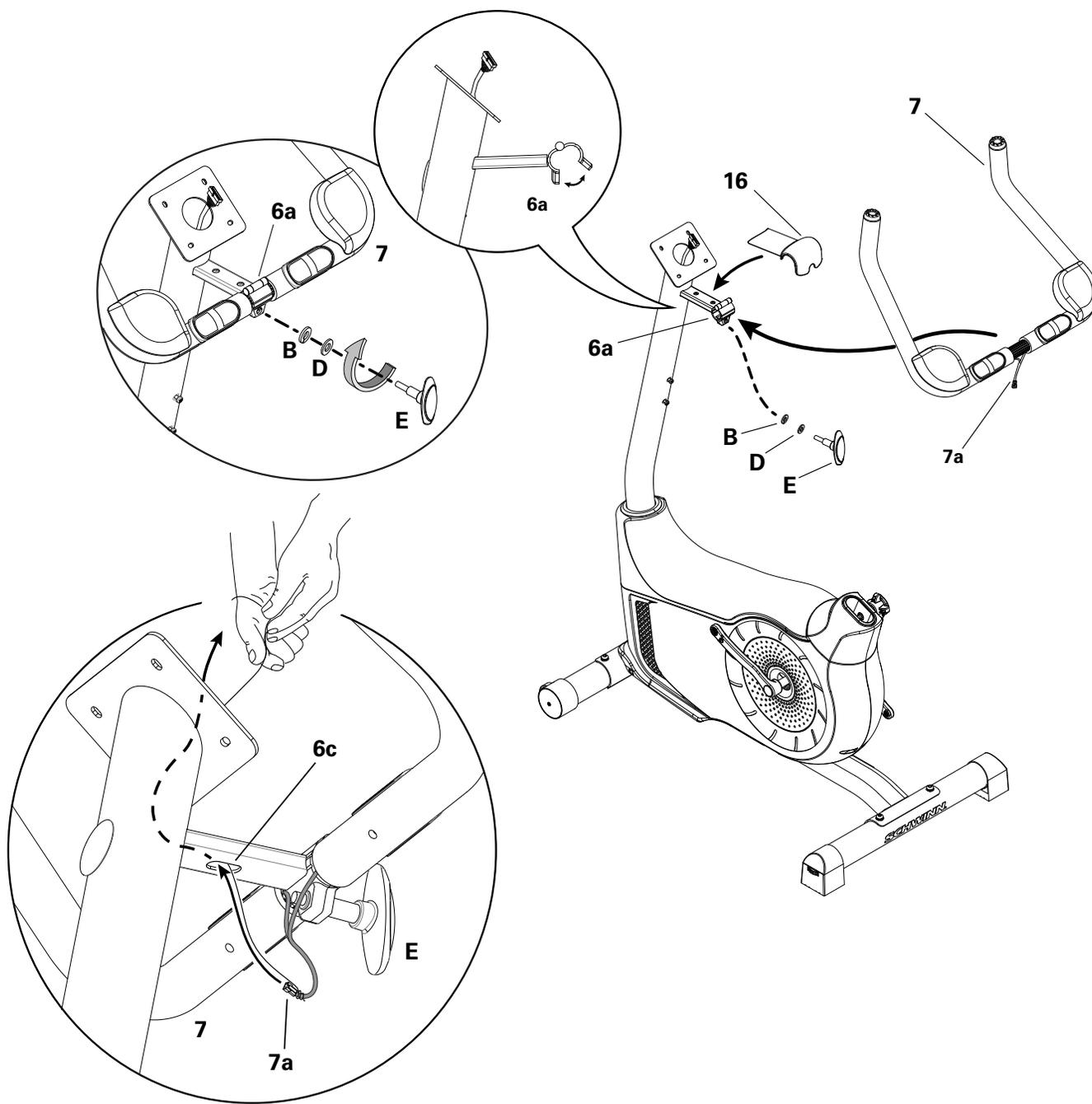
## 2. Прикрепите держатель консоли, прокладку и верхний кожух к основной раме

**ВНИМАНИЕ:** Убедитесь, что кабель консоли не проваливается в крепление консоли. Соедините кабели и убедитесь, что разъемы заблокированы. Не закручивайте консольный кабель. Убедитесь, что крепления верхнего кожуха прищелкнуты к основной раме.



### 3. Прикрепите рукоятки к держателю консоли

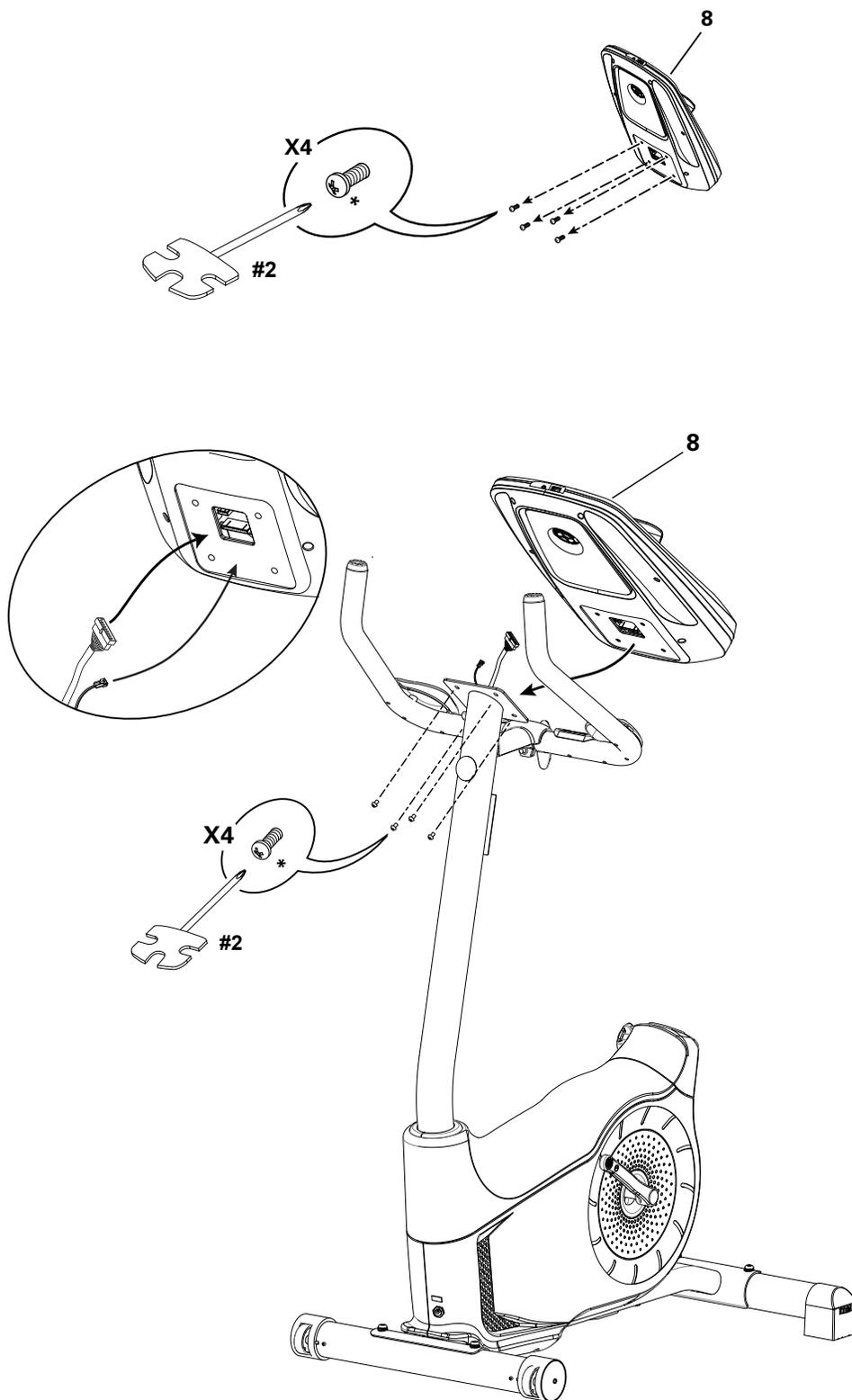
**ВНИМАНИЕ:** Не закручивайте кабели. Поместите рукоятку (7) в кронштейн (6a), отрегулируйте нужный угол и установите T-образную рукоятку (E) в отверстие. Используйте тяговый кабель для прокладки кабеля HR (7a) через паз (6c) под креплением рукояток к верхней части держателя консоли. Полностью затяните T-образную рукоятку, чтобы зафиксировать рукоятки в нужном положении. Закрепите крышку (16) на креплении рукояток.



#### 4. Установите консоль на держатель консоли

Примечание. Перед подсоединением кабелей удалите предустановленные винты (\*) с задней панели консоли.

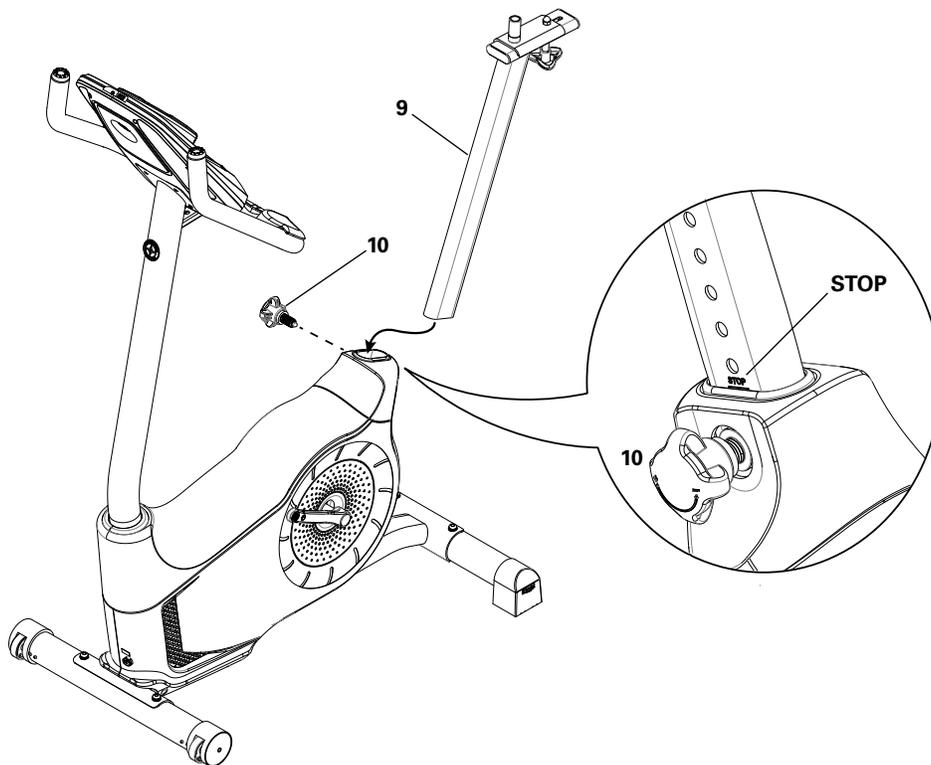
ВНИМАНИЕ. Не закручивайте кабели.



## 5. Прикрепите крепление сиденья к раме

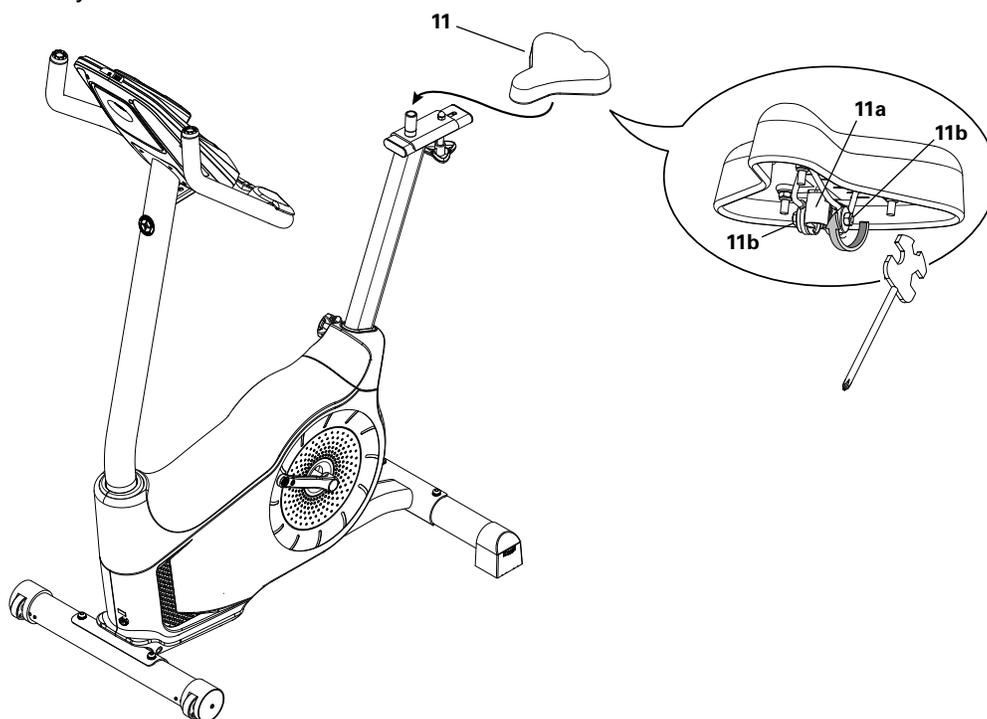
ВНИМАНИЕ. Убедитесь, что ручка регулировки входит в крепление сиденья.

**⚠ Не устанавливайте крепление сиденья выше отметки (STOP).**



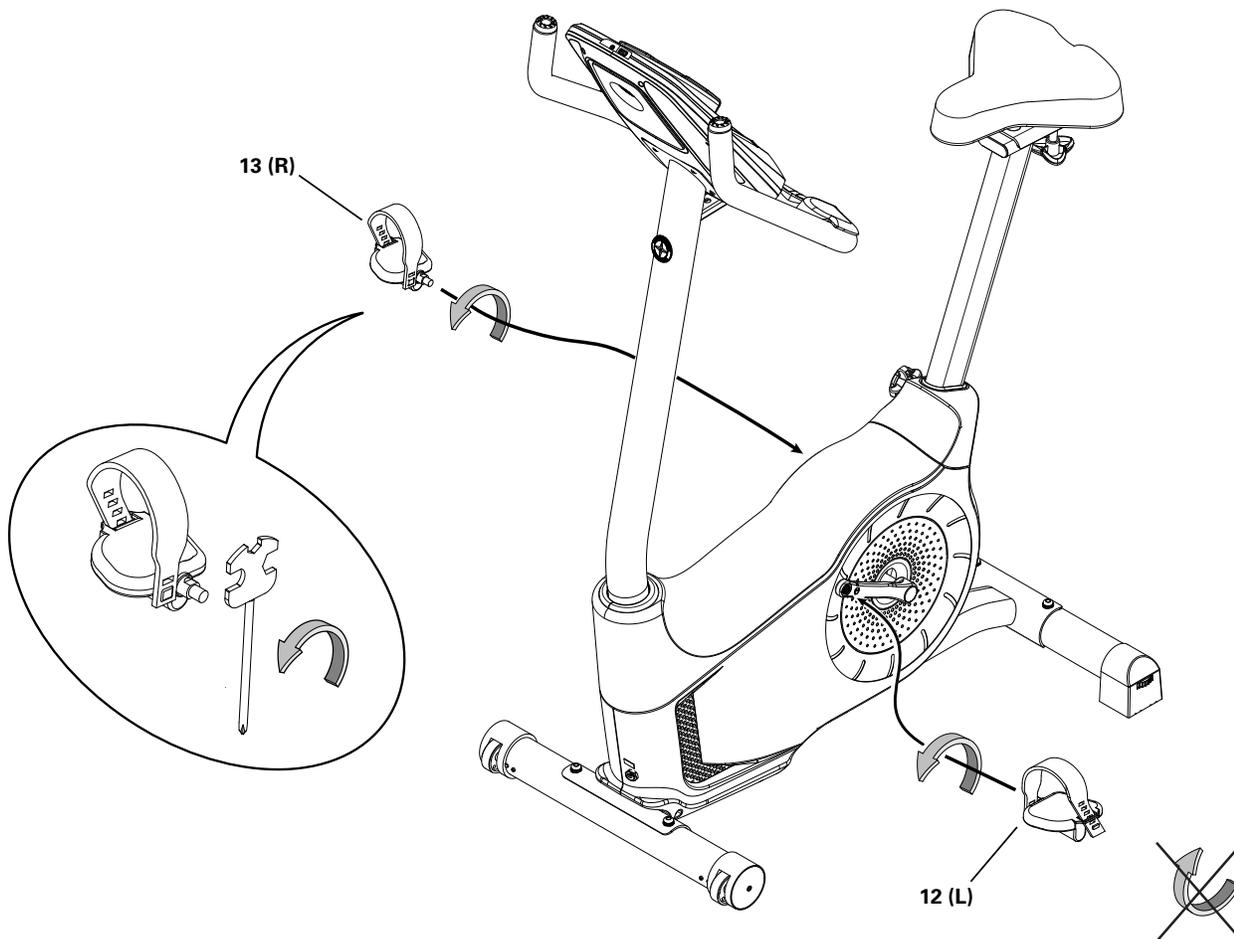
## 6. Прикрепите сиденье к креплению сиденья

ВНИМАНИЕ. Убедитесь, что сиденье установлено прямо. Затяните гайки (11b) в кронштейне сиденья (11a), чтобы удерживать сиденье в нужном положении.



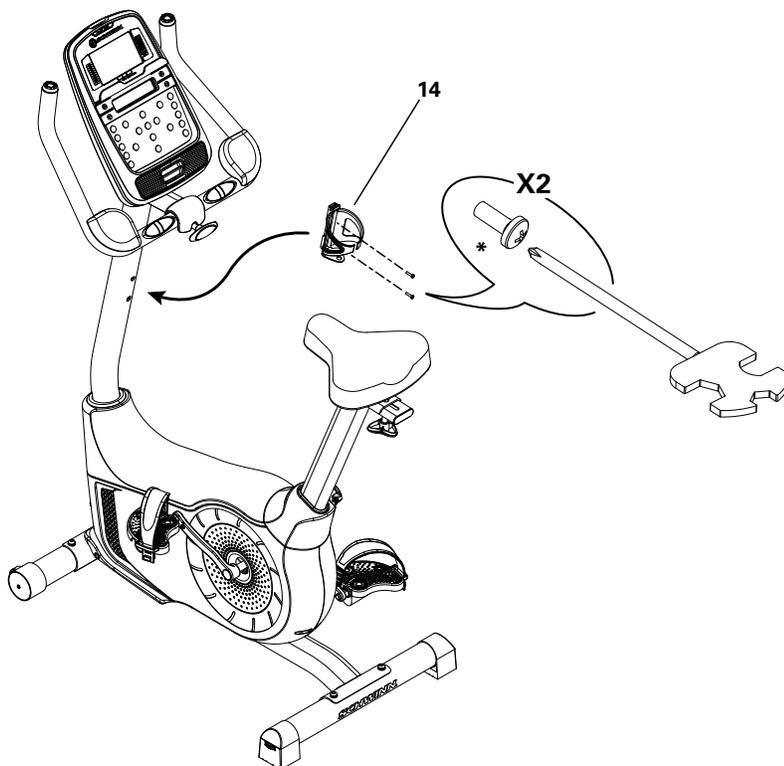
## 7. Установите педали

**Примечание.** Левая педаль имеет обратную резьбу. Обязательно прикрепите педали на правильной стороне велосипеда. Ориентация от положения сидя на велосипеде. На левой педали отмечено «L», на правой педали - «R»

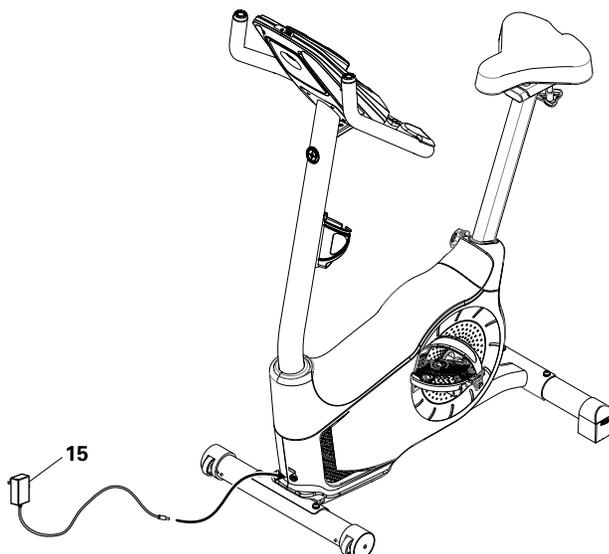


## 8. Установите подстаканник

Примечание. Металлическое оборудование (\*) предварительно установлено в держателе консоли и не учтено в списке оборудования .



## 9. Подключите адаптер переменного тока



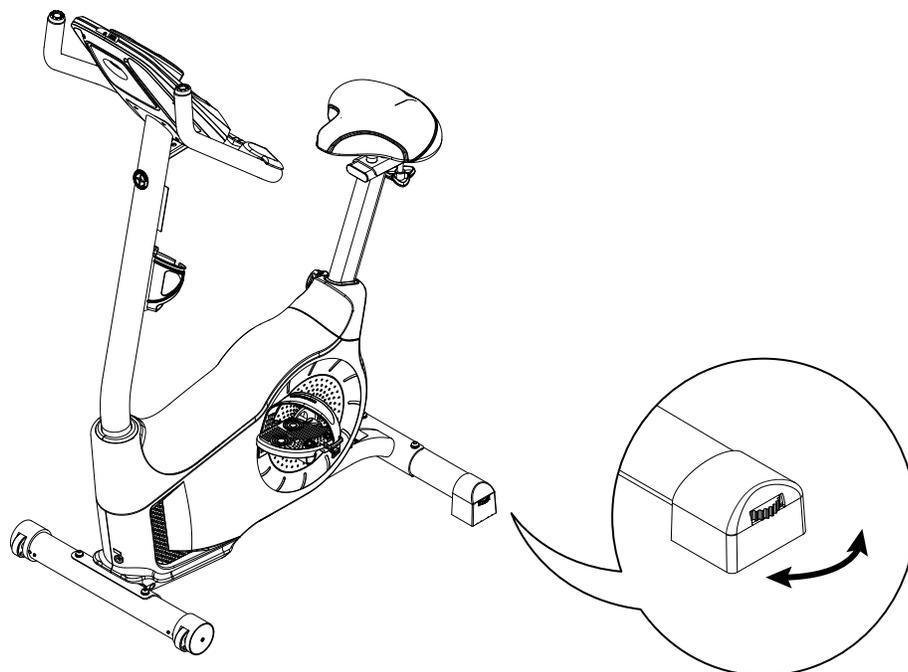
## 10. Заключительная проверка

Осмотрите свою машину, чтобы убедиться, что все оборудование плотно затянуто и компоненты собраны правильно. Обязательно запишите серийный номер в поле, указанном в начале данного руководства.

**⚠ Не используйте тренажер до тех пор, пока он не будет полностью собран и не проверен в соответствии с Руководством пользователя.**

### Стабилизирование вашего велотренажера

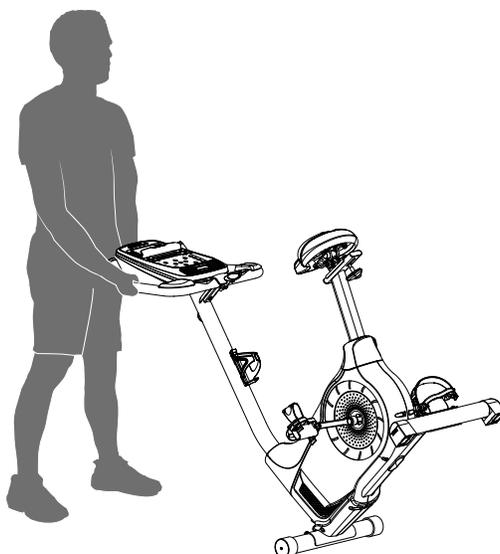
Подножки находятся с каждой стороны задней ножки-стабилизатора. Поверните ручку, чтобы отрегулировать ножку-стабилизатор. Перед началом тренировки убедитесь, что велосипед стабилен.

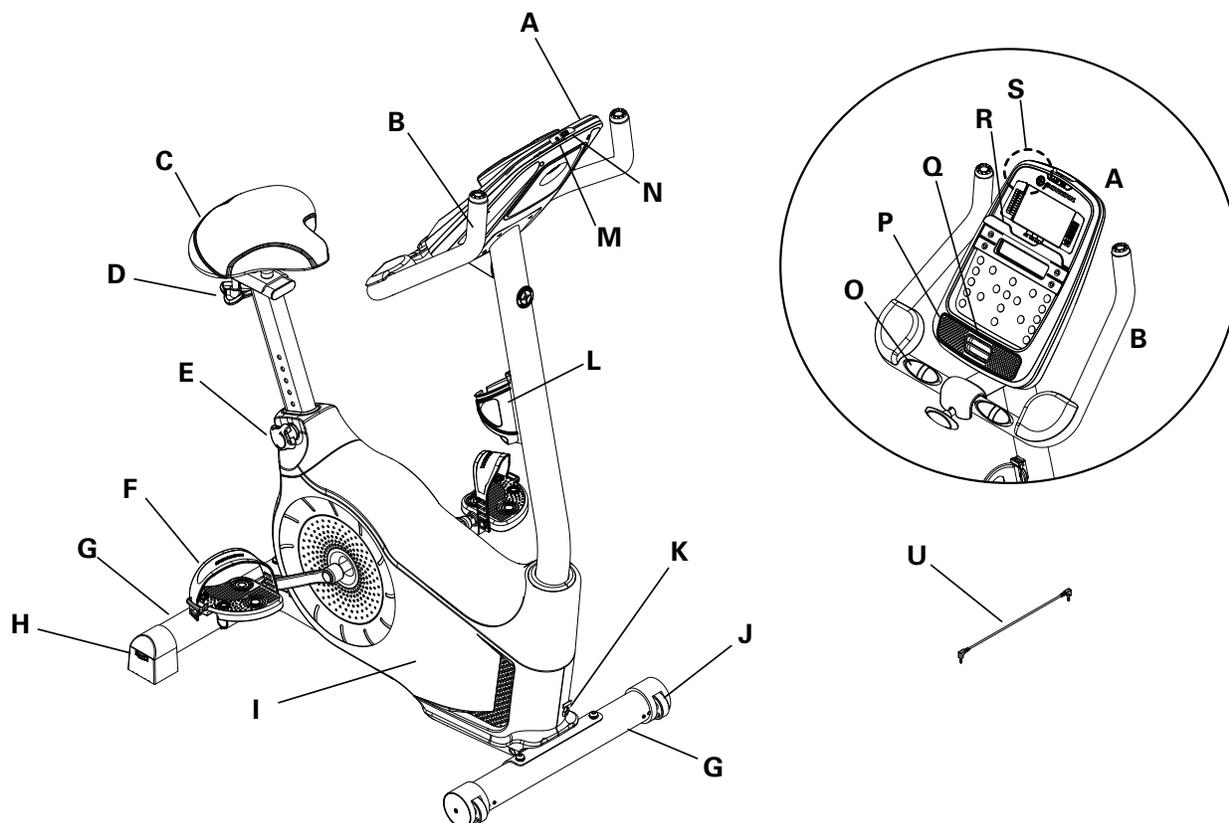


### Перемещение вашего велотренажера

Чтобы переместить велосипед, аккуратно потяните рукоятки на себя, одновременно опуская переднюю часть. Переместите велосипед в нужное место.

**ВНИМАНИЕ.** Будьте осторожны при передвижении велосипеда. Резкие движения могут повлиять на работу компьютера.





A	Консоль	L	Подстаканник
B	Рукоятки с подлокотниками	M	MP3 разъем
C	Регулируемое сиденье	N	USB порт
D	Ручка регулировки положения сиденья	O	Датчики сердечного ритма (CHR)
E	Ручка регулировки высоты сиденья	P	Динамики
F	Педали	Q	Вентилятор
G	Ножки-стабилизаторы	R	Лоток для гаджетов
H	Подножки	S	Приемник датчика сердечного ритма(HR)
I	Спрятанный маховик	T	Подключение Bluetooth® (не показано)
J	Колесики для транспортировки	U	Медиа-кабель
K	Разъем питания		

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером компьютера только для ознакомительных целей. Показанная частота сердечных сокращений является приблизительной и должна использоваться только для общей информации. Перетренированность может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

## Характеристики консоли

Консоль предоставляет важную информацию о вашей тренировке и позволяет вам контролировать уровни сопротивления во время тренировок. Консоль оснащена дисплеем Schwinn Dual Track™ с сенсорными кнопками для управления программами упражнений.



## Функции клавиатуры

Кнопка повышение сопротивления (▲) - Повышает уровень споротивления

Кнопка понижения сопротивления (▼) - Понижает уровень споротивления

Кнопка QUICK START - Запускает Стандартный режим тренировки

Кнопка USER - Запускает Пользовательский режим тренировки

Кнопка PROGRAMS - Выбирает категорию и программу тренировок

Кнопки PAUSE / END - Приостанавливают активную тренировку, заканчивает приостановленную тренировку или возвращается к предыдущей тренировке

Сенсорные кнопки GOAL TRACK - Отображают итоговые результаты тренировки и достижения для выбранного профиля

Кнопка увеличения (▲) -увеличивает значение (возраст, время, расстояние или калории) или перемещает по параметрам

Кнопка влево (◀) - Отображает различные значения во время тренировки и перемещает по опциям

Кнопка ОК - Запускает программу, подтверждает информацию или возобновляет приостановленную тренировку.

Кнопка вправо (▶) - Отображает различные значения во время тренировки и перемещает по опциям

Кнопка уменьшения (▼) - увеличивает значение (возраст, время, расстояние или калории) или перемещает по параметрам

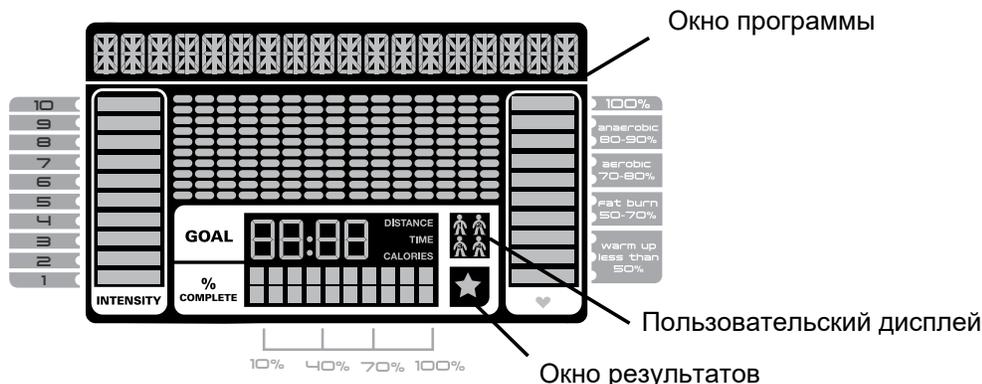
Кнопка FAN- Управляет 3 скоростями вентилятора

Кнопки быстрого изменения уровня сопротивления - изменяет уровни сопротивления во время тренировки

Индикаторы достижений- Индикатор достижения активируется при достижении цели или фиксации результатов.

## Дисплей Schwinn Dual Track™

### Данные на верхнем дисплее



### Окно программы

Окно программы отображает информацию для пользователя, а в области сетки отображается ход выполнения программы. Каждый столбец в профиле показывает один интервал (сегмент тренировки). Чем выше столбец, тем выше уровень сопротивления. Мигающий столбец показывает текущий интервал.

### Окно интенсивности

Индикатор интенсивности показывает уровень работы в данный момент на основе текущего уровня сопротивления.

### Окно зоны пульса

Окно зоны пульса показывает, в какой зоне значения частоты сердечных сокращений находится пользователь. Данные зоны сердечного ритма могут использоваться в качестве тренировочного гида для определенной целевой зоны (анаэробной, аэробной или сжигания жира).

**⚠** Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом. Прекратите выполнение упражнения, если вы почувствуете боль или стеснение в груди, отдышку или слабость. Перед последующим использованием оборудования обратитесь к врачу. Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером только для ознакомительных целей.

Примечание. Если пульс не определяется, дисплей будет пуст.

**ВНИМАНИЕ.** Во избежание помех прирания сигнала приемником сигнала датчика пульса не помещайте какие-либо личные электронные устройства на левую сторону лотка для гаджетов.

### Окно цели

Окно цели показывает выбранный тип цели (расстояние, время или калории), текущие необходимые показатели для достижения цели и процент завершения цели.

### Пользовательский дисплей

Пользовательский дисплей показывает, какой профиль пользователя выбран.

## Дисплей результатов

Окно результатов активируется, когда цель тренировки достигнута, или превзойдены показатели из прошлых тренировок. Дисплей консоли поздравит и проинформирует пользователя о его достижениях. Также активируется звуковое сопровождение.

## Данные на нижнем дисплее



На нижнем дисплее отображаются значения тренировки. Он может быть настроен для каждого пользователя (см. раздел «Редактировать профиль пользователя» в данном руководстве).

### Speed

Окно скорости показывает скорость пользователя в милях в час (миль / ч) или километрах в час (км / ч).

### Time

Окно времени отображает общее время выполнения тренировки, среднее время для пользователя или общее время работы машины.

**Примечание.** Если тренировка длится более 99 минут и 59 секунд (99:59), единицы времени будут сдвигаться до часов и минут (1 час, 40 минут).

### Distance

В окне расстояния отображается расстояние ( в милях или км), преодоленное за тренировку.

**Примечание.** Чтобы изменить единицы измерения на английские или метрический, см. Раздел «Режим настройки консоли» в данном руководстве.

### Level

В окне уровня отображается текущий уровень сопротивления.

### RPM

Окно RPM показывает количество оборотов педалей в минуту (RPM).

### Heart Rate (Pulse)

В окне пульса отображается кол-во сердечных сокращений в минуту (BPM), полученное от датчика частоты сердечных сокращений. Значок будет мигать, когда сигнал принимается консолью,

**⚠** **Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом. Прекратите выполнение упражнения, если вы почувствуете боль или стеснение в груди, отдышку или слабость. Перед последующим использованием оборудования обратитесь к врачу. Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером только для ознакомительных целей.**

### Calories

В окне «Калории» отображаются предполагаемые калории, которые вы сожгли во время упражнения.

Bluetooth® сопряжение с приложением «Schwinn Trainer™» Fitness

Данный фитнес-аппарат оснащен Bluetooth® и может по воздуху синхронизироваться с приложением Schwinn Trainer™ на поддерживаемых устройствах. Программное приложение синхронизируется с вашим тренажером для отслеживания общего количества сжигаемых калорий, времени, расстояния и т. д. Он записывает и сохраняет каждую тренировку для быстрого ознакомления. Кроме того, он автоматически синхронизирует ваши данные тренировки с Schwinn Connect™, MyFitnessPal® и Under Armour® Connected Fitness, чтобы сделать достижение ваших ежедневных целей легче, чем когда-либо! Отслеживайте свои результаты и делитесь ими с друзьями и семьей.

1. Загрузите бесплатное приложение под названием Schwinn Trainer™. Приложение доступно в iTunes® и Play Market™.  
Примечание. Для получения полного списка поддерживаемых устройств просмотрите приложение iTunes® или Play Market™.
2. Следуйте инструкциям в приложении «Программное обеспечение», чтобы синхронизировать устройство с вашим тренажером.

Для загрузки файла тренировки на веб-сайт Schwinn Connect™, а затем MyFitnessPal® и Under Armour® Connected Fitness:

1. В приложении щелкните значок списка в верхнем левом углу (устройство iOS®) или значок списка в правом верхнем углу (устройство Android™). Нажмите «Настройки».
2. Нажмите «Schwinn Connect», а затем кнопку «OK» на странице «Синхронизировать с Schwinn Connect».  
**Примечание.** Приложение Fitness Fitness «Schwinn Trainer™» автоматически синхронизирует ваши тренировки после первоначальной синхронизации.
3. Войдите в свою учетную запись или создайте новую учетную запись. Чтобы создать новую учетную запись, нажмите «Создать новую учетную запись» и следуйте инструкциям
4. Чтобы синхронизировать данные тренировки с вашей учетной записью Schwinn Connect™ с помощью MyFitnessPal® или Under Armour® Connected Fitness, нажмите «Connected Services». Выберите нужную программу и войдите в систему.  
**Примечание.** Приложение Fitness Fitness «Schwinn Trainer™» автоматически синхронизирует ваши тренировки после начальной синхронизации.

#### **Отслеживайте результаты на [www.schwinnconnect.com](http://www.schwinnconnect.com) с помощью USB-накопителя**

Этот тренажер оснащен портом USB и может экспортировать результаты тренировки на USB-накопитель для загрузки на веб-сайт Schwinn Connect™, а затем в MyFitnessPal® и Under Armour® Connected Fitness. После экспорта информации о тренировке, подключите USB-накопитель к компьютеру и загрузите файл в свою учетную запись Schwinn Connect™.

Примечание. Флэш-накопители USB должны иметь размер 16 ГБ или меньше и форматироваться в FAT32. Не используйте микро-USB-накопитель.

Чтобы экспортировать статистику профиля пользователя:

1. На главном экране нажмите кнопку USER, чтобы выбрать профиль пользователя.
2. Нажмите кнопку GOAL TRACK. Консоль отобразит показатели последней тренировки и активирует соответствующий индикатор достижения.
3. Нажмите кнопку уменьшения (▼) для перехода к подсказке «CLEAR WORKOUT DATA -OK?».
4. Нажмите кнопку уменьшения (▼) для перехода к подсказке «SAVE TO USB - OK?», затем «ARE YOU SURE-YES» и нажмите «OK». Консоль отобразит запрос «INSERT USB». Вставьте USB-накопитель в USB-порт. Консоль будет записывать статистику на USB-накопитель.  
На консоли отобразится подсказка «SAVING», а затем «REMOVE USB», тогда вы можете безопасно извлечь USB-накопитель.

**Примечание.** Нажмите кнопку PAUSE / END, чтобы принудительно выйти из подсказки «SAVING».

5. Консоль отобразит экран режима включения питания.

Загрузка файла с данными тренировки с USB-накопителя на сайт Schwinn Connect™, а затем MyFitnessPal® и Under Armour® Connected Fitness:

1. Вставьте USB-накопитель с данными тренировки в устройство, подключенное к Интернету.

2. Войдите на сайт Schwinn Connect™ по адресу [www.schwinnconnect.com](http://www.schwinnconnect.com) или создайте новую учетную запись. Чтобы создать новую учетную запись, нажмите «Создать новую учетную запись».
3. Нажмите на значок списка в верхнем углу веб-страницы и выберите «Загрузить тренировку»
4. Нажмите «Выбрать файл данных» и найдите USB-накопитель.
5. Выберите файл с данными тренировки и нажмите кнопку «Открыть» или «Выбрать».
6. Теперь нажмите кнопку «Загрузить файл данных». Ваши данные тренировки будут загружены в вашу учетную запись.
7. Чтобы просмотреть данные вашей тренировки, нажмите на значок списка и выберите «Главная»
8. Чтобы синхронизировать данные тренировки с программами MyFitnessPal® или Under Armour® Connected Fitness, щелкните значок списка и выберите параметр «Подключенные службы».
9. Выберите желаемую опцию и войдите в систему.

**Примечание:** Веб-сайт Schwinn Connect™ автоматически синхронизирует ваши тренировки после первоначальной синхронизации.

### Опыт виртуальной реальности на вашем тренажере

Данный тренажер оснащен технологией для работы с устройствами, поддерживающими виртуальную реальность (VR).

 Прочтите и следуйте всем инструкциям о правильной работе, идущим в комплекте с вашим оборудованием VR.

**Люди возрасте до 13 лет не должны пользоваться данным тренажером для обычных тренировок или тренировок в виртуальной реальности.**

Прежде началом тренировки в виртуальной реальности, убедитесь, что область тренировки будет свободна на протяжении всей тренировки, и что все лица или домашние животные не имеют могут попасть в данную область. При необходимости для обеспечения безопасности следует попросить о помощи второго человека.

Технология VR создает захватывающий опыт виртуальной реальности, который отвлекает и блокирует информацию о реальном окружении. В целях безопасности используйте VR только при непосредственной тренировке, сидя на фитнес-тренажере. Не запускайте VR до тех пор, пока не сядете и не начнете тренировку. Убедитесь, что область тренировки безопасна от потенциальных источников травм и не содержит препятствий. Во время тренировки с виртуальной реальностью могут быть повреждены некоторые предметы и существует риск получения травм. Не слезайте с тренажера до тех пор, пока не снимете оборудование VR и не увидите реальное окружение.

Если вы почувствуете головокружение или тошноту при использовании оборудования виртуальной реальности, аккуратно восстановите координацию и как можно скорее прекратите тренировку. Координация и равновесие крайне важны при использовании VR с тренажером.

Проконсультируйтесь с врачом перед тем, как использовать оборудование VR, если у вас есть какие-либо противопоказания (эпилепсия, беременность, пожилой возраст, психотические расстройства, нарушения зрения, сердечные заболевания или любое другое состояние здоровья), на которые может повлиять использование виртуальной реальности.

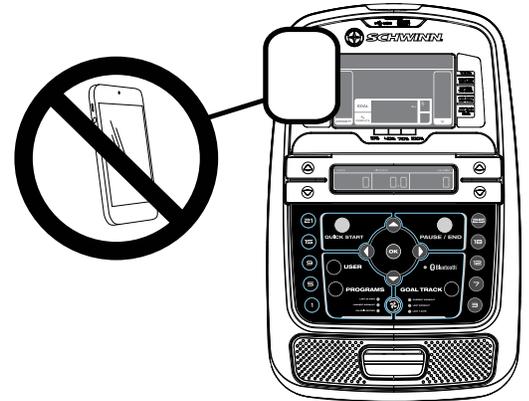
## Удаленное слежение за частотой сердечного ритма

Мониторинг сердечного ритма - одна из лучших процедур для контроля интенсивности вашей тренировки. Датчики сердцебиения (CHR) установлены для отправки сигналов сердечного ритма на консоль. Консоль также может считывать сигналы телеметрии HR от нагрудного датчика сердечного ритма, который работает в диапазоне 4,5 кГц - 5,5 кГц.

**Примечание:** нагрудный датчик сердечного ритма должен быть незашифрованным датчиком сердечного ритма от Polar Electro или иметь незашифрованную совместимость с моделями POLAR®. (Зашифрованные датчики ЧСС POLAR®, такие как нагрудные датчики POLAR® OwnCode®, не будут работать с данным тренажером.)

**!** Если вы носите кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство, проконсультируйтесь с врачом перед использованием беспроводного нагрудного датчика или другого телеметрического датчика сердечного ритма.

**ВНИМАНИЕ.** Во избежание появления помех в приеме сигнала телеметрическим приемником HR не размещайте на левой стороне медиа-лотка какие-либо электронные устройства.



## Контактные датчики сердечного ритма

Датчики сердечного ритма (CHR) посылают сигналы пульса на консоль. Датчики CHR представляют собой область из нержавеющей стали на рукоятках. Чтобы использовать их, расположите ладони рядом с датчиками. Убедитесь, что ваши руки касаются верхней и нижней частей датчиков. Держитесь крепко, но не слишком плотно или свободно. Обе руки должны контактировать с датчиками, чтобы Консоль обнаружила импульс. После того, как Консоль обнаружит четыре стабильных импульсных сигнала, будет показана начальная частота пульса. После того, как у Консоли определит начальную частоту сердечных сокращений, не сдвигайте руки в течение 10-15 секунд. Теперь консоль будет проверять частоту сердечных сокращений. Многие факторы влияют на способность датчиков обнаруживать сигнал сердечного ритма, а именно:

- Движение мышц верхней части тела (включая руки) вызывает электрический сигнал (артефакты мышц), который может мешать обнаружению пульса. Незначительное движение руки при контакте с датчиком также может создавать помехи.
- Мозоли и лосьон для рук могут выступать в качестве изолирующего слоя и снижать уровень сигнала.
- Пульс у некоторых людей может быть недостаточно сильным и явным, чтобы его можно было обнаружить датчиками.
- Другое электронное оборудование поблизости может создавать помехи.

Если после проверки прием сигнала вашего сердечного ритма неустойчив, вытрите руки и датчики и повторите попытку.

## Вычисления частоты сердечных сокращений

Ваш максимальный сердечный ритм обычно уменьшается в диапазоне от 220 ударов в минуту (BPM) в детстве до примерно 160 BPM в возрасте 60 лет. Это снижение частоты сердечных сокращений обычно является линейным, уменьшаясь примерно на один BPM за каждый год. Нет никаких доказательств того, что тренировки влияют на снижение максимальной частоты сердечных сокращений. Лица одного возраста могут иметь разные показатели максимальной частоты сердечных сокращений. Более точно будет вычислить это значение, выполнив стресс-тест, чем с помощью формулы, связанной с возрастом.

На ваш сердечный ритм покоя влияет тренировка на выносливость. У типичного взрослого человека частота сердечных сокращений составляет 72 BPM, тогда как высококвалифицированные бегуны могут иметь показания 40 BPM или ниже.

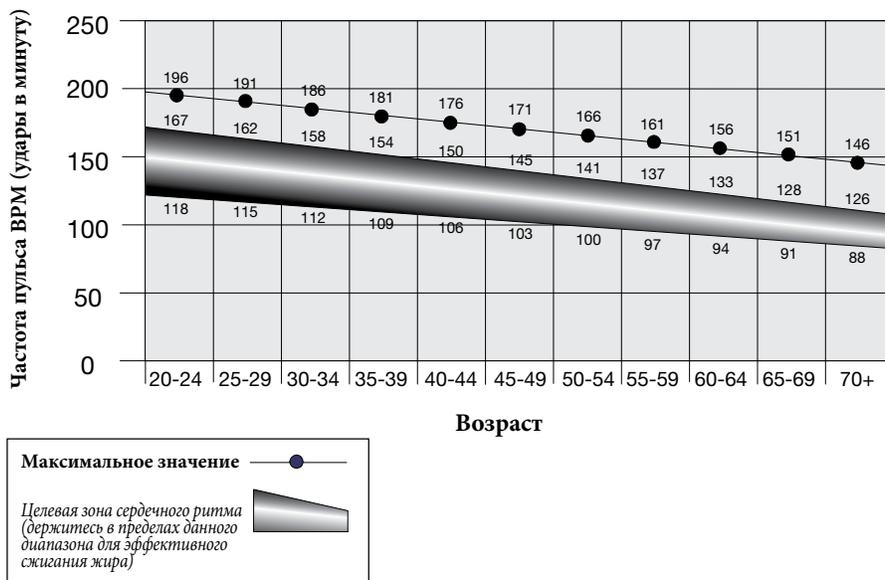
Таблица частоты сердечных сокращений - это инструмент вычисления того, какая зона сердечного ритма (HRZ) эффективна для сжигания жира и улучшения кардиоваскулярной системы. Физические условия меняются, поэтому ваш индивидуальный HRZ может быть на несколько ударов выше или ниже значения, показанного в таблице.

Самый эффективный метод для сжигания жира во время тренировки - начинать медленными темпами и постепенно увеличивать интенсивность, пока ваш пульс не достигнет 50 - 70% от максимальной частоты сердечных сокращений. Продолжайте в этом темпе, удерживая сердечный ритм в данной целевой зоне более 20 минут. Чем дольше вы будете поддерживать целевую частоту сердечных сокращений, тем больше жира будет сжигать ваше тело.

График представляет собой краткое руководство, описывающее общепринятые целевые показатели сердечного ритма, основанные на возрасте. Как отмечено выше, оптимальное целевое значение может быть выше или ниже. Проконсультируйтесь с вашим врачом о вашей индивидуальной целевой зоне пульса.

**Примечание:** Во всех упражнениях и тренировках, всегда рационально рассчитывайте свои силы, когда вы увеличиваете время тренировки или интенсивность.

### ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА



## Одежда

Носите спортивную обувь с прорезиненной подошвой. Вам понадобится подходящая одежда для упражнений, не сковывающая движений.

## Как часто заниматься

**⚠** Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом. Прекратите выполнение упражнения, если вы почувствуете боль или стеснение в груди, отдышку или слабость. Перед последующим использованием оборудования обратитесь к врачу. Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером только для ознакомительных целей.

- 3 раза в неделю по 30 минут в день
- Заранее расписать план тренировок и стараться следовать ему

## Регулировка сиденья

Правильная регулировка сиденья способствует эффективности и комфорта упражнений, одновременно уменьшая риск получения травмы.

1. Поставьте вашу стопу по центру педали. Ваша нога должна быть слегка согнута в колене.
2. Если ваша нога слишком прямая, или вы не можете коснуться педали, опустите сиденье. Если ваша нога слишком согнута, поднимите сиденье.

**⚠** Слезьте с велосипеда перед тем, как регулировать сиденье

Ослабьте и потяните регулировочную ручку под сиденьем. Отрегулируйте сиденье на желаемой высоте. Отпустите регулировочную ручку, чтобы зафиксировать стопорный штифт. Убедитесь, что штифт полностью попал в паз и затяните ручку.

**⚠** Не устанавливайте сиденье выше отметки (STOP).

Чтобы повинуть сиденье ближе или дальше от консоли, ослабьте ручку регулировки сиденья. Сдвиньте сиденье в нужное положение и затяните ручку.

## Регулировка положения ноги / педального ремешка

Ножные педали с ремнями обеспечивают надежное положение ног на велотренажере.

1. Поставьте верхнюю часть стопы на педаль.
2. Поворачивайте педаль до необходимого положения.
3. Закрепите ремешок поверх обуви.
4. Повторите для другой ноги.

Убедитесь, что пальцы и колени направлены прямо вперед, чтобы обеспечить максимальную эффективность. Педальные ремешки можно оставлять на месте для последующих тренировок.

## Режим питания / холостого хода

Консоль войдет в режим питания / холостого хода, если он подключен к источнику питания, была нажата любая кнопка или если она получает сигнал от датчика оборотов в результате кручения педалей.

## Автоматическое отключение (режим сна)

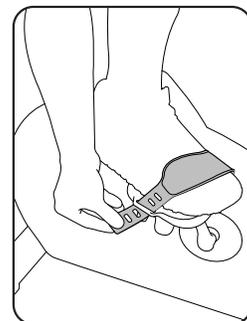
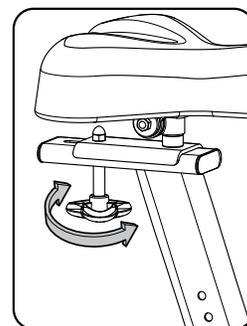
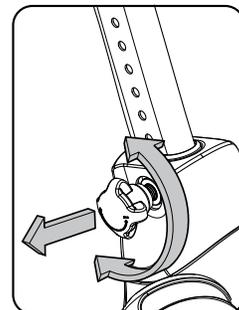
Если Консоль не получает никаких сигналов в течение примерно 5 минут, она автоматически отключится. ЖК-дисплей выключен во время сна.

Примечание. Консоль не имеет переключателя On / Off.

## Начальная настройка

Во время первого включения питания Консоли должны быть настроены дата, время и предпочтительные единицы измерения.

1. Дата: нажмите кнопки увеличения / уменьшения, чтобы настроить текущее значение (мигает). Нажмите кнопки «Влево» / «Вправо», чтобы выбрать необходимое значение (месяц / день / год).
2. Нажмите ОК, чтобы установить.



3. Время: нажмите кнопки увеличения / уменьшения, чтобы настроить текущее значение (мигает). Нажмите кнопки «Влево» / «Вправо», чтобы выбрать необходимое значение (час / минута / AM или PM).
4. Нажмите ОК, чтобы установить.
5. Единицы измерения: нажмите кнопки увеличения / уменьшения для настройки между «МИЛ» (английская система) или «КМ» (метрическая система).
6. Нажмите ОК, чтобы установить. Консоль вернется к начальному экрану.

Примечание. Чтобы изменить эти параметры, обратитесь к разделу «Режим настройки консоли».

## Режим Быстрого старта ( Ручной )

Режим быстрого старта ( Ручной ) позволяет вам начать тренировку без ввода какой-либо информации.

Во время тренировки в ручном режиме каждый столбец представляет собой 2-минутный период времени. Активная колонка будет перемещаться по экрану каждые 2 минуты. Если тренировка длится более 30 минут, активный столбец фиксируется в самом дальнем столбце справа и выталкивает предыдущие столбцы с дисплея.

1. Сядьте на тренажер.
2. Нажмите кнопку увеличения (уменьшения), чтобы выбрать профиль пользователя. Если у вас нет профиля пользователя, вы можете выбрать профиль пользователя, который не имеет настроенных данных (только значения по умолчанию).
3. Нажмите кнопку QUICK START, чтобы запустить Ручной режим
4. Чтобы изменить уровень сопротивления, нажмите кнопки увеличения / уменьшения сопротивления. Текущий интервал и будущие интервалы устанавливаются на новом уровне. Уровень сопротивления в ручном режиме по умолчанию - 4. Время будет отсчитываться с 00:00.  
**Примечание:** Если тренировка длится более 99 минут и 59 секунд (99:59), единицы измерения времени перейдут на часы и минуты (1 час, 40 минут).
5. Когда вы закончите тренировку, перестаньте крутить педали и нажмите PAUSE / END, чтобы приостановить тренировку. Нажмите PAUSE / END еще раз, чтобы завершить тренировку.

**Примечание:** Результаты тренировки записываются в текущий профиль пользователя.

## Профиль пользователя

Консоль позволяет хранить и использовать 4 пользовательских профиля. Профили пользователя автоматически записывают результаты каждой тренировки и позволяют просматривать данные тренировки.

В профиле пользователя хранятся следующие данные:

- Имя - до 10 символов
- Возраст
- Вес
- Рост
- Пол
- Предпочтительные параметры тренировки

Выберите профиль пользователя

Каждая тренировка сохраняется в профиле пользователя. Обязательно выберите правильный профиль пользователя перед началом тренировки. Последний пользователь, который завершил тренировку, будет пользователем по умолчанию.

Профилям пользователей присваиваются значения по умолчанию, пока они не будут отредактированы. Обязательно отредактируйте профиль пользователя для получения более точной информации о сжигаемых калориях и частоте сердечных сокращений.

На начальном экране нажмите кнопку USER, чтобы выбрать один из профилей пользователей. На консоли отобразится имя профиля пользователя и значок профиля пользователя.

## Добавление профиля пользователя

1. На начальном экране нажмите кнопку USER, чтобы выбрать один из профилей пользователей.
2. Нажмите кнопку ОК, чтобы подтвердить выбор профиля пользователя.
3. На дисплее консоли отображается уведомление EDIT и текущее имя профиля пользователя. Нажмите ОК, чтобы запустить параметр «Редактирование профиля пользователя». Чтобы выйти из параметра «Редактирование профиля пользователя», нажмите кнопку «PAUSE/ END», и консоль вернется к начальному экрану..
4. На дисплее консоли отображается уведомление NAME и текущее имя профиля пользователя.  
**Примечание.** При первом редактировании имя пользователя будет пустым. Имя профиля пользователя ограничено 10 символами.  
Активный сегмент будет мигать. Используйте кнопки увеличения/уменьшения для перемещения по алфавиту (между А и Я) и для выбора пробела. Чтобы выбрать сегмент, используйте кнопки Left или Right для переключения между сегментами. Нажмите кнопку ОК, чтобы принять имя пользователя.
5. Чтобы отредактировать другие пользовательские данные (ВОЗВРАТ, ВЕС, РОСТ, ПОЛ), используйте кнопки увеличение / уменьшение для настройки. Нажмите ОК, чтобы подтвердить введенные данные.
6. На дисплее консоли отобразится уведомление SCAN. Этот параметр определяет, как отображаются значения во время тренировки. Выключенный параметр «ВЫКЛ» позволяет пользователю нажать кнопки Left или Right для просмотра других значений тренировки. Включенный параметр «ВКЛ» позволяет Консоли автоматически отображать значения тренировки каждые 6 секунд.  
Значение по умолчанию - «ВЫКЛ».  
Нажмите кнопку ОК, чтобы выбрать, как отображаются значения тренировки.
7. На дисплее консоли отобразится уведомление WIRELESS HR. Если вы используете встроенные колонки на высокой громкости и / или используете личное электронное устройство большего размера, помехи могут мешать приему сигнала частоты сердечных сокращений. Данный параметр позволяет деактивировать приемник сигнала частоты сердечных сокращений и заблокировать помехи.  
Верхний дисплей покажет текущее значение: «ON» или «OFF». Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для изменения значения.  
Значение по умолчанию «ВКЛ».  
Нажмите кнопку «ОК», чтобы включить приемник сигнала телеметрического датчика.
8. На дисплее консоли отображается подсказка EDIT LOWER DISPLAY. Этот параметр позволяет вам настроить, какие значения тренировки отображаются во время тренировки.  
На нижнем дисплее будут отображаться все показатели тренировки, при этом мигает активный показатель тренировки. Верхний дисплей показывает настройку активного показателя: «ВКЛ» или «ВЫКЛ». Нажмите кнопки увеличения(▲) или уменьшения(▼) для скрытия активного показателя тренировки, и нажмите кнопки Left(◀) или Right(▶), чтобы переключить показатель.  
Примечание. Чтобы показать скрытый показатель тренировки, повторите процедуру и измените значение на верхнем экране на «ON» для выбранного показателя. Когда вы закончите настройку нижнего дисплея, нажмите кнопку ОК, чтобы применить настройки .



9. Консоль перейдет на начальный экран с уже выбранным пользователем.

## Сброс профиль пользователя

1. На начальном экране нажмите кнопку USER, чтобы выбрать один из профилей пользователей.
2. Нажмите кнопку ОК, чтобы выбрать профиль пользователя.

3. На дисплее консоли отобразится текущее имя профиля пользователя и уведомление EDIT. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для изменения уведомления.  
**Примечание:** Чтобы выйти из параметра «Редактировать профиль пользователя», нажмите кнопку PAUSE / END, и консоль вернется на начальный экран.
4. На дисплее консоли отобразится уведомление RESET и текущее имя профиля пользователя. Нажмите ОК, чтобы запустить параметр «Сбросить профиль пользователя».
5. Теперь консоль подтвердит запрос на сброс профиля пользователя (по умолчанию выбрано «НЕТ»). Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для выбора.
6. Нажмите ОК, чтобы подтвердить свой выбор.
7. Консоль перейдет на начальный экран.

### Изменение уровня сопротивления

Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) сопротивления для изменения уровня сопротивления в любое время тренировки. Чтобы быстро изменить уровень сопротивления, нажмите кнопку быстрого увеличения уровня сопротивления. Консоль установит выбранный уровень сопротивления.

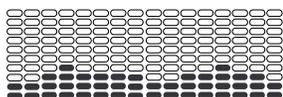
#### Профильные программы

Данные программы автоматически активируют различные уровни сопротивления и тренировки. Профильные программы организованы в категории (Развлекательные заезды, Горы и Вызов).

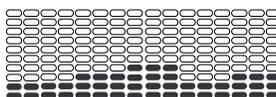
**Примечание:** Когда пользователь просмотрит все категории, они откроются и покажут профильные программы в каждой из категорий.

#### Развлекательные заезды

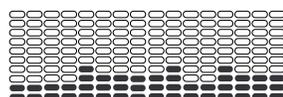
##### Холмы



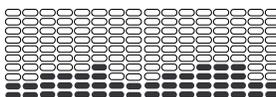
##### Заезд в парке



##### Легкая поездка

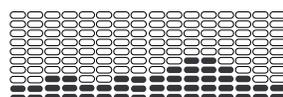


##### Пересечение ручья

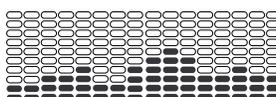


#### ГОРЫ

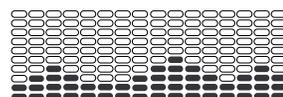
##### Пайкс Пик



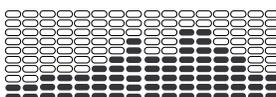
##### Вершина горы



##### Пирамиды

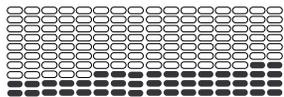


##### Саммит Пас

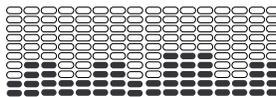


## ВЫЗОВ

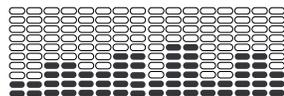
### Финишная обработка



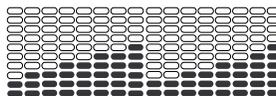
### Перекрестная тренировка



### Интервал



### Лестница



## Профиль тренировки и цель

Консоль позволяет вам выбрать профильную программу и цель для вашей тренировки (расстояние, время или калории) и установить целевой показатель.

1. Сядьте на тренажер.
2. Нажмите кнопку USER, чтобы выбрать нужный профиль пользователя.
3. Нажмите кнопку «Программы».
4. Нажмите кнопки Left(◀) или Right(▶) для выбора категории тренировки.
5. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для выбора профильной тренировки и нажмите ОК.
6. Используйте кнопки увеличения(▲) или уменьшения (▼) для выбора типа цели (расстояния, времени или калорий) и нажмите ОК.
7. Используйте кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для настройки тренировки.
8. Нажмите ОК, чтобы начать тренировку. Показатель цели (GOAL) будет отсчитываться по мере выполнения задачи.

**Примечание.** При выборе в качестве цели количество сожженных калорий каждый столбец будет отображать 2-минутный интервал. Активная колонка будет перемещаться по экрану каждые 2 минуты. Если тренировка длится более 30 минут, активный столбец зафиксируется в последнем правом столбце и будет вытеснять предыдущие столбцы с дисплея.

## Фитнес-тест

Фитнес-тест измеряет улучшение вашего уровня физической подготовки. Тест сравнивает вашу мощность (в ваттах) с частотой сердечных сокращений. По мере улучшения вашего уровня физической подготовки ваша мощность будет увеличиваться при заданной частоте сердечных сокращений.

**Примечание.** Для правильной работы консоль должна иметь возможность считывать информацию о частоте сердечных сокращений от датчиков сердечного ритма (CHR) или нагрудного датчика сердечного ритма (HRM).

Вы можете начать фитнес-тест из категории FEEDBACK. Программа Fitness Test сначала предложит вам выбрать свой уровень пригодности - Beginner («BEG») или Advanced («ADV»). Консоль будет использовать значения возраста и веса выбранного профиля пользователя для расчета уровня физической подготовки.

Начните тренировку и держитесь за датчики сердечного ритма. Когда начнется тест, интенсивность тренировки будет медленно увеличиваться. Что означает, что вы будете работать больше, и в результате ваш сердечный ритм увеличится. Интенсивность продолжит увеличиваться автоматически, пока ваш сердечный ритм не достигнет «тестовой зоны». Эта зона рассчитывается как примерно 75 процентов максимальной частоты сердечных сокращений для вашего профиля пользователя. Когда вы дойдете до тестовой зоны, машина будет поддерживать интенсивность в течение 3 минут. Это позволяет вам достичь стабильного состояния (когда ваш сердечный ритм становится устойчивым). По истечении 3 минут Консоль измерит вашу частоту сердечных сокращений и мощность. Эти цифры, наряду с информацией о вашем возрасте и весе используются для вычисления показателя «Оценка физ. подготовки».

**Примечание.** Показатели фитнес-тестов следует сравнивать только с вашими предыдущими показателями, а не с показателями других пользователей. Сравнивайте ваши результаты, чтобы увидеть улучшения.

## Программа тест восстановления

Тест восстановления показывает, как быстро ваше сердце переходит из состояния тренировки в более спокойное состояние. Улучшение показателей является свидетельством повышения работоспособности.

**Примечание.** Для правильной работы консоль должна иметь возможность считывать информацию о частоте сердечных сокращений от датчиков сердечного ритма (CHR) или нагрудного датчика сердечного ритма (HRM).

Когда ваш сердечный ритм повышен выберите программу тест восстановления. Консоль отобразит уведомление «STOP EXERCISING», и начнет отсчет. Прекратите выполнение упражнения, но продолжайте удерживать датчики сердечного ритма. Через 5 секунд на дисплее отобразится «RELAX» но будет продолжаться отсчет до 00:00. В течение всей минуты консоль также будет показывать ваш сердечный ритм. Вы должны захватывать датчики сердечного ритма на время проведения теста, если не используете дистанционный монитор сердечного ритма.

Дисплей продолжит показывать уведомление «RELAX» и ваш сердечный ритм до истечения времени 00:00. Затем консоль подсчитает ваш результат восстановления.

Оценка теста восстановления = Ваш пульс на 1:00 (начало теста) минус ваш пульс на 00:00 (конец теста).

Чем выше оценка теста восстановления, тем быстрее пульс возвращается в более спокойное состояние. Это является показателем улучшения физической формы. Записывая эти значения, с течением времени вы можете увидеть тенденцию к улучшению здоровья.

Если вы выберете программу теста восстановления, но будет отсутствовать сигнал или отображение сердечного ритма, на консоли отобразится «NEED HEART RATE». Это уведомление будет отображаться в течение 5 секунд. Если сигнал не будет обнаружен, программа завершится.

**Полезный совет.** Для более точного результата попытайтесь стабилизировать сердечный ритм в течение 3 минут перед началом программы теста восстановления. Этого легче достичь и получить более точный результат в ручном режиме, так как вы можете контролировать уровень сопротивления.

## Программы тренировки сердечного ритма (HRC)

Программы контроля сердечного ритма (HRC) позволяют вам устанавливать сердечный ритм на время тренировки. Программа контролирует ваш сердечный ритм в ударах в минуту (BPM) от датчиков сердечного ритма (CHR) на консоли или от нагрудного датчика сердечного ритма (HRM) и регулирует сопротивление, чтобы сохранить частоту сердечных сокращений в выбранной зоне ,

**Примечание.** Для правильной работы консоль должна иметь возможность считывать информацию о частоте сердечных сокращений от датчиков сердечного ритма (CHR) или нагрудного датчика сердечного ритма (HRM).

Программы Target Heart Rate используют ваш возраст и другую информацию о пользователе для установки значений зоны пульса на время тренировки. Затем на дисплее консоли отобразятся подсказки для настройки тренировки:

1. Выберите уровень тренировки: BEGINNER («BEG») или ADVANCED («ADV») и нажмите ОК.
2. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) чтобы выбрать процент от максимального количества сердечных сокращений: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

**⚠️ Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом. Прекратите выполнение упражнения, если вы почувствуете боль или стеснение в груди, отдышку или слабость. Перед последующим использованием оборудования обратитесь к врачу. Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером только для ознакомительных целей.**

3. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) , чтобы выбрать цель, и нажмите ОК.
4. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) установить значение цели на тренировку.

**Примечание.** При постановке цели обязательно укажите время, в течение которого ваш сердечный ритм будет находиться в желаемой зоне.

5. Нажмите ОК, чтобы начать тренировку.

Пользователь может установить зону сердечного ритма вместо процента от максимума, выбрав программу «Контроль сердечного ритма - пользователь». Консоль будет регулировать тренировку, чтобы сохранить пользователя в желаемой зоне сердечного ритма.

1. Выберите HEART RATE CONTROL - USER и нажмите ОК.
2. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для установки зоны сердечного ритма и нажмите ОК. Консоль покажет зону пульса (процент) слева и диапазон пульса для пользователя в правой части дисплея.
3. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для выбора типа цели и нажмите ОК.

4. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для установки значений
5. Нажмите ОК чтобы начать тренировку

Консоль позволяет запускать другую программу во время тренировки

1. Во время выполнения программы нажмите RROGRAMS.
2. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для выбора желаемой программы тренировки и нажмите ОК.
3. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для выбора цели и нажмите ОК.
4. Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) для установки значений.
5. Нажмите ОК, чтобы остановить активную программу и начать новую.

Значения предыдущей программы сохраняться в профиль пользователя.

### Пауза и остановка

Консоль перейдет в режим паузы, если пользователь перестанет крутить педали и нажмет PAUSE / END во время тренировки, или нет сигнала RPM в течение 5 секунд (пользователь не крутит педали). Консоль будет циклически переходить через ряд сообщений, которые меняются каждые 4 секунды:

- ТРЕНИРОВКА ПРИОСТАНОВЛЕНА
- КРУТИТЕ ПЕДАЛИ ЧТОБЫ ПРОДОЛЖИТЬ (велосипед) / ШАГАЙТЕ ЧТОБЫ ПРОДОЛЖИТЬ (эллипс)
- НАЖМИТЕ END ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ

Во время приостановленной тренировки вы можете использовать кнопки увеличения / уменьшения для перемещения по результатам вручную.

1. Прекратите крутить педали и нажмите кнопку PAUSE/END, чтобы приостановить тренировку.
2. Чтобы продолжить, нажмите ОК или начните крутить педали.

Чтобы закончить тренировку, нажмите кнопку PAUSE/END. Консоль перейдет в режим Results /

Cool Down

### Режим Results / Cool Down

После тренировки дисплей цели покажет 03:00, а затем начнется отсчет. Во время режима Cool Down на консоли отобразятся результаты тренировки. Все тренировки, кроме тренировки быстрого старта, имеют 3-минутный период охлаждения. На ЖК-дисплее отображаются значения текущей тренировки в трех показателях:

- a.) ВРЕМЯ (общее), РАССТОЯНИЕ (общее), and КАЛОРИИ (общее)
- b.) СКОРОСТЬ (среднее), RPM (среднее), and ПУЛЬС (среднее)
- c.) ВРЕМЯ (среднее), УРОВЕНЬ (среднее), and КАЛОРИИ (среднее).

Нажмите кнопку Left(◀) или Right(▶) чтобы вручную перемещаться по показателям результатов.

Во время режима Cool Down, уровень сопротивления будет корректироваться до значения 1/3 от среднего уровня сопротивления за время тренировки. Уровень сопротивления в режиме Cool Down можно отрегулировать с помощью кнопок увеличения и уменьшения сопротивления, но консоль не будет отображать значение.

Вы можете нажать кнопку PAUSE/END, чтобы остановить режим Results / Cool Down и вернуться к начальному экрану. Если сигнал RPM или HR отсутствует, консоль автоматически перейдет в спящий режим.

### Отслеживание статистики получения достижений и выполнения целей

Статистика каждой тренировки записывается в профиль пользователя.

Консоль Schwinn Dual Track™ отображает статистику тренировки дорожки цели на нижнем дисплее в трех каналах:

- a.) ВРЕМЯ (общее), РАССТОЯНИЕ (общее), and КАЛОРИИ (общее)
- b.) СКОРОСТЬ (среднее), RPM (среднее), and ПУЛЬС (среднее)

с.) ВРЕМЯ (среднее) РАССТОЯНИЕ (среднее) / УРОВЕНЬ\* (среднее), and КАЛОРИИ (среднее).

\* Если статистика отслеживания цели берется за одну тренировку, отображается УРОВЕНЬ (средний). Если статистика берется за комбинацию нескольких тренировок, вместо УРОВЕНЬ (среднее) отображается РАССТОЯНИЕ (среднее).

Просмотр статистики профиля пользователя:

1. На начальном экране нажмите кнопку USER и выберите профиль пользователя.
2. Нажмите кнопку GOAL TRACK. Консоль покажет показатели последней тренировки и активирует соответствующий огонек достижения

**Примечание.** Статистику можно просмотреть даже во время тренировки. Нажмите GOAL TRACK.

Отобразятся показатели последней тренировки. Значения текущей тренировки будут скрыты, за исключением цели. Нажмите GOAL TRACK еще раз, чтобы вернуться к начальному экрану.

3. Нажмите кнопку увеличения (▲) для перехода к следующей статистике за последние 7 дней. Консоль покажет сожженные калории (50 калорий на сегмент) за предыдущие семь дней, вместе с итоговыми показателями тренировки. Используйте кнопки Left (◀) или Right (▶) для перемещения по всем показателям статистики тренировки.
4. Нажмите кнопку увеличения (▲) чтобы перейти к статистике за последние 30 дней. Консоль отобразит общие значения для предыдущих 30 дней. Используйте кнопки Left (◀) или Right (▶) для перемещения по всем показателям статистики тренировки.
5. Нажмите кнопку увеличения (▲) чтобы перейти к статистике самой длинной тренировки. Консоль отобразит общие значения для самой длинной тренировки. Используйте кнопки Left (◀) или Right (▶) для перемещения по всем показателям статистики тренировки.
6. Нажмите кнопку увеличения (▲) чтобы перейти к статистике рекорд каллорий. Консоль отобразит общие значения для тренировки с наибольшим количеством сожженных калорий. Используйте кнопки Left (◀) или Right (▶) для перемещения по всем показателям статистики тренировки.
7. Нажмите кнопку увеличения (▲), чтобы перейти к статистике "BMI" (индекс массы тела). Консоль отобразит значение BMI на основе пользовательских настроек. Убедитесь, что значение самого высокого веса и текущего веса верны для вашего профиля пользователя.

Измерение BMI - полезный инструмент, который показывает взаимосвязь между весом и высотой, которая связана с жировым отложениям и риском для здоровья. В таблице ниже приведен общий рейтинг для оценки BMI:

Недовес	Ниже 18.5
Норма	18.5 – 24.9
Полнота	25.0 – 29.9
Ожирение	30.0 и выше

**Примечание:** рейтинг может неправильно учитывать количество жира у спортсменов и у других людей с большой мышечной массой. Он также может неправильно учитывать количество жира у пожилых людей и других людей, потерявших мышечную массу.

**⚠️ Обратитесь к своему врачу за дополнительной информацией о Индексе массы тела (BMI) и подходящем для вас весе. Используйте значения, рассчитанные или измеренные компьютером компьютера только для ознакомительных целей.**

8. Нажмите кнопку увеличения (▲) для перехода к подсказке «SAVE TO USB - OK?» Нажмите OK и "ARE YOU SURE?-Yes". Нажмите OK. Отобразится запрос «INSERT USB». Вставьте USB-накопитель в USB-порт. Консоль будет записывать статистику на USB-накопитель.

На консоли отобразится «SAVING», а затем «REMOVE USB», тогда вы можете безопасно извлечь USB-накопитель.

Примечание. Нажмите кнопку PAUSE / END, чтобы принудительно завершить процесс сохранения.

9. Нажмите кнопку увеличения (▲) чтобы перейти к "CLEAR WORKOUT DATA -OK?". Нажмите OK и "ARE YOU SURE?-Yes". Нажмите OK. Данные о тренировках пользователя были удалены.
10. Нажмите GOAL TRACK, чтобы вернуться на начальный экран.

Если пользователь выполнит тренировку, которая превосходит самую длинную тренировку или побьет рекорд сожженных калорий предыдущих тренировок, консоль поздравит со звуковым сигналом и сообщит Пользователю о новом достижении. Также активируется соответствующий индикатор достижения.

Режим настройки консоли позволяет вводить дату и время, устанавливать единицы измерения в английской или метрической системе, изменять тип устройства, управлять настройками звука (вкл. / выкл.) Или просматривать статистику обслуживания (журнал ошибок и время работы - только для технического персонала).

1. На начальном экране удерживайте кнопку PAUSE / END и кнопку Right в течение 3 секунд ,чтобы перейти в режим настройки консоли

**Примечание.** Нажмите PAUSE / END, чтобы выйти из режима настройки консоли и вернуться на начальный экран.

2. На дисплее консоли отобразится подсказка «Data» с текущими настройками. Для настройки используйте кнопки увеличения/ уменьшения , чтобы отрегулировать активное значение (мигает). Нажмите кнопки «Left» / «Right», чтобы изменить, какой параметр является активным (месяц / день / год).
3. Нажмите ОК, чтобы применить.
4. На дисплее консоли отобразится подсказка «Time» с текущими настройками. Для настройки используйте кнопки увеличения/ уменьшения , чтобы отрегулировать активное значение (мигает). Нажмите кнопки «Left» / «Right», чтобы изменить, какой параметр является активным (час / минута / AM или PM).
5. Нажмите ОК, чтобы применить
6. На дисплее консоли отобразится подсказка Units с текущими настройками. Чтобы изменить параметры Units, нажмите ОК. Используйте кнопки увеличения/ уменьшения для переключения между «MILES» (английская система) и «KM» (метрическая система).  
**Примечание.** Если единицы измерения были изменены при наличии данных в статистике пользователя, статистика отобразится в новой системе.
7. Нажмите ОК, чтобы применить.
8. На дисплее консоли отобразится подсказка «Параметры звука» с текущими настройками. Для настройки используйте кнопки увеличения/ уменьшения для переключения между «ON» и «OFF».
9. Нажмите ОК, чтобы применить.
10. На дисплее консоли отобразится подсказка TOTAL RUN HOURS (общие часы работы).
11. Чтобы перейти к следующей подсказке, нажмите кнопку «ОК».
12. На дисплее консоли отобразится подсказка «Software Version» (Версия программного обеспечения).
13. Чтобы перейти к следующей подсказке, нажмите кнопку «ОК».
- 14 . Консоль перейдет на начальный экран.

Перед началом любых технических работ внимательно прочтите все инструкции по техническому обслуживанию. Для выполнения некоторых задач необходим помощник .

**⚠** Оборудование должно регулярно проверяться на наличие повреждений и необходимость ремонта. Владелец несет ответственность за проведение регулярного технического обслуживания. Изношенные, поврежденные или незакрепленные компоненты должны быть немедленно отремонтированы или заменены. Для обслуживания и ремонта оборудования могут использоваться только компоненты, поставляемые изготовителем,

Если предупреждающие наклейки становятся нечитаемы или отклеиваются, обратитесь к местному дистрибьютору для замены наклеек.

**Перед техническим обслуживанием отключите питание**

**Ежедневно:**

Перед каждым использованием осматривайте тренажер на наличие незакрепленных, поврежденных или изношенных компонентов. Не используйте тренажер при обнаружении таковых . Отремонтируйте или замените компоненты при первом признаке износа или повреждения. После каждой тренировки используйте влажную ткань, чтобы протереть ваш тренажер и консоль.

**Примечание.** Избегайте чрезмерного попадания влаги на консоль.

**ВНИМАНИЕ.** При необходимости используйте исключительно мягкое кухонное мыло и мягкую тряпку, чтобы очистить консоль. Не используйте средства на основе нефтесодержащих продуктов, автомобильные чистящие средства или любые средства, содержащие аммиак. Не протирайте консоль под прямыми солнечными лучами или при высокой температуре. Не забудьте протереть консоль от лишней влаги.

**Еженедельно:**

Протирайте тренажер, чтобы очистить поверхность от пыли и грязи. Проверяйте механизм сиденья. При необходимости слегка смажьте силиконовым средством для улучшения работы.

**⚠** Силиконовая смазка не предназначена для употребления человеком.  
**Храните в надежном, недоступном для детей месте.**

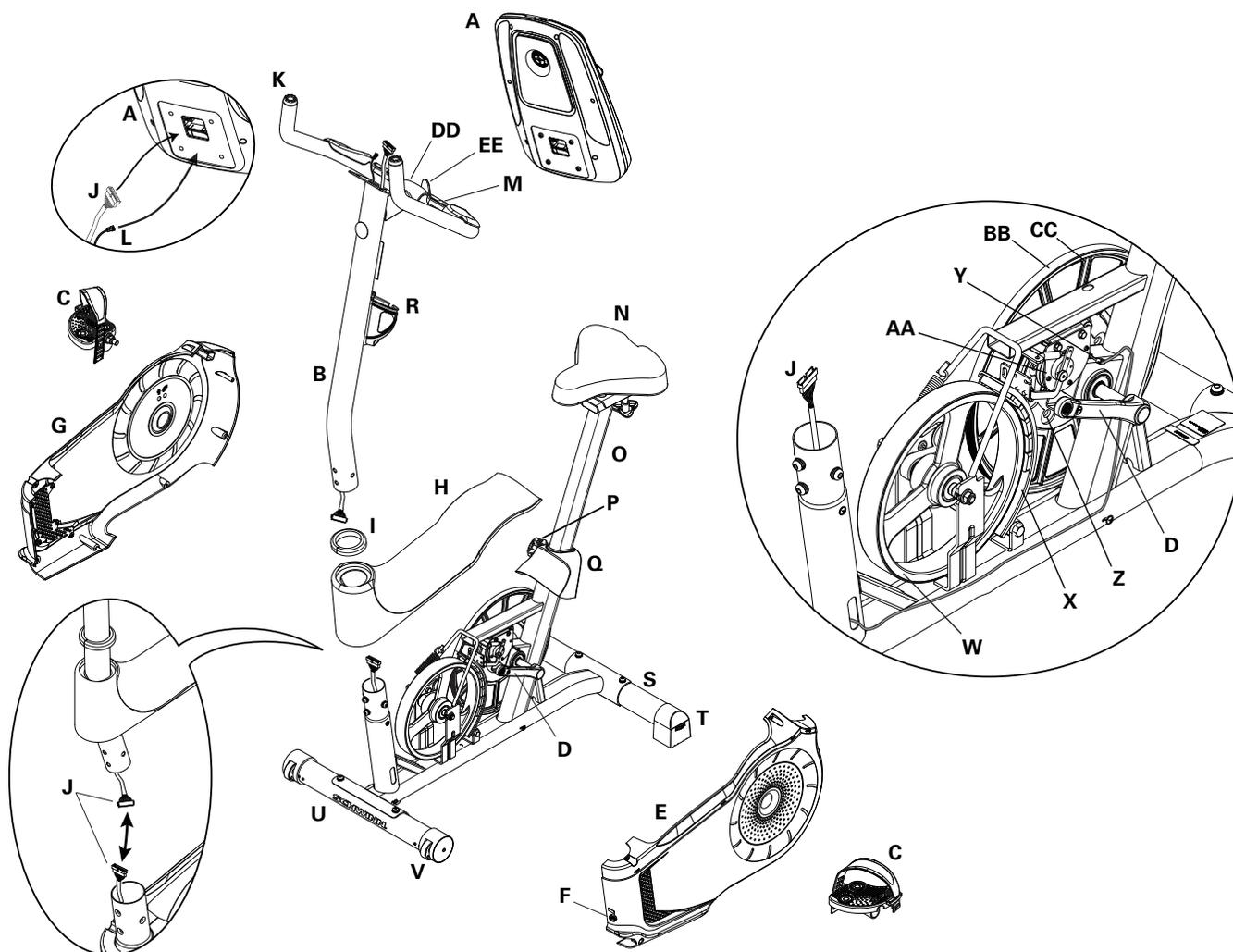
**Внимание:** Не используйте средства на основе нефтесодержащих

**Ежемесячно  
или после 20 часов  
использования:**

Проверьте педали и крепления и при необходимости закрепите их. Убедитесь, что все болты и винты затянуты. При необходимости затяните.

**ВНИМАНИЕ.** Не используйте средства на основе нефтесодержащих продуктов или автомобильные чистящие средства . Не забудьте протереть консоль от лишней влаги.

## Детали обслуживания



A	Консоль	L	Кабели для ПК	W	Маховик
B	Держатель консоли	M	Датчики CNR	X	Торозной узел
C	Педали	N	Сиденье	Y	Датчик RPM
D	Крепления педалей	O	Крепление сиденья	Z	Магниты датчика скорости (8)
E	Левый кожух	P	Ручка регулировки	AA	Сервопривод
F	Разъем питания	Q	Кожух крепления сиденья	BB	Приводной ремень
G	Правая кожух	R	Подстаканник	CC	Шкив привода
H	Верхний кожух	S	Задняя ножка-стабилизатор	DD	Крышка крепления руля
I	Прокладка	T	Подножки	EE	T-образная ручка
J	Кабель для передачи данных	U	Передняя ножка-стабилизатор		
K	Рукоятки	V	Колесики для транспортировки		

Состояние / проблема	Компоненты для проверки	Решение
Дисплей / часть дисплея / блок не включается	Проверка электрической розетки	Убедитесь, что тренажер подключен к розетке.
	Проверка подключения к консоли	Соединение должно быть безопасным и неповрежденным. Замените адаптер или соединение на устройстве, если они повреждены.
	Проверка целостности кабеля передачи данных	Все провода в кабеле должны быть неповрежденными. Если какие-либо пережаты или обрезаны, замените кабель.
	Проверка правильности подключения кабелей	Убедитесь, что кабель надежно и правильно подключен. Разъем на защелке должен защелкиваться.
	Проверка дисплея консоли на наличие повреждений	Осмотрите консоль на предмет повреждений. Замените консоль, если она повреждена
	Дисплей консоли	Если включается только часть дисплея, и все подключения в порядке, замените консоль.
		Если вышеуказанные шаги не решают проблему, обратитесь за помощью к вашему дистрибьютору.
Устройство работает, но контакт с датчиком сердцебиения не отображается	Кабель для ПК на консоли	Убедитесь, что кабель надежно подключен к консоли.
	Как вы держитесь за датчики	Убедитесь, что руки находятся на датчиках сердцебиения. Руки должны быть приложены к каждой стороне и оставаться неподвижными.
	Сухие или мозолистые руки	Датчики могут испытывать трудности с сухими или мозолистыми руками. Проводящий электродный крем может помочь улучшить прохождение сигнала. Он доступен в Интернете, в аптеках или некоторых крупных спортивных магазинах.
	Рукоятка	Если тесты не выявляют других проблем, следует заменить ручные панели.
Устройство работает, но телеметрический HR не отображается	Нагрудный датчик (если используется)	Датчик должен быть совместим с POLAR® и не быть зашифрован. Удостоверьтесь, что ремешок прилегает к коже, а область контакта влажная.
	Аккумуляторы датчика	Если датчик оснащен сменными батареями, установите новые батареи.
	Профиль пользователя	Выберите параметр «Редактировать профиль пользователя» для профиля пользователя. Перейдите в настройку WIRELESS HR и убедитесь, что текущее значение установлено на «ВКЛ».
	Помехи	Попробуйте установить тренажер вдали от источников помех (телевизор, микроволновая волна и т. д.).
	Замена нагрудного датчика	Если помехи устранены, а датчик не работает, замените датчик.
	Замена консоли	Если датчик по-прежнему не работает, замените консоль.
Устройство работает, но телеметрический HR отображается неправильно	Помехи	Убедитесь, что приемник сигнала не заблокирован электронным устройством в левой части лотка.
Консоль отображает код ошибки «E2»	Проверка целостности кабеля передачи данных	Все провода в кабеле должны быть неповрежденными. Если какие-либо изрезаны или пережаты, замените кабель.
	Проверка правильности подключения кабелей	Убедитесь, что кабель надежно и правильно подключен. Разъем на защелке должен защелкиваться.
	Электроника консоли	Если тесты не выявили других проблем, обратитесь за помощью к местному дистрибьютору.
Нет показаний скорости / оборотов, Консоль отображает код ошибки «Please pedal»	Проверка целостности кабеля передачи данных	Все провода в кабеле должны быть неповрежденными. Если какие-либо изрезаны или пережаты, замените кабель.
	Проверка правильности подключения кабелей	Убедитесь, что кабель надежно и правильно подключен. Разъем на защелке должен защелкиваться.

Состояние / проблема	Компоненты для проверки	Решение
	Проверка положения магнита (требуется снятие кожуха)	Магниты должны располагаться на шкиве.
	Проверка датчика скорости (требуется снятие кожуха)	Датчик скорости должен быть установлен вровень с магнитом и подключен к кабелю передачи данных. При необходимости переустановите датчик. Замените, если датчик или соединительный провод поврежден.
Сопrotивление не изменяется (машина включается и работает)	Батареи (если установлены)	Замените батареи и проверьте правильность работы.
	Проверка консоли	Проверьте консоль на предмет повреждений. Замените консоль, если она повреждена.
	Проверка целостности кабеля передачи данных	Все провода в кабеле должны быть неповрежденными. Если какие-либо изрезаны или пережаты, замените кабель.
	Проверка правильности подключения кабелей	Убедитесь, что кабель надежно и правильно подключен. Разъем на защелке должен защелкиваться.
	Проверка сервомотора (требуется снятие кожуха)	Если магниты нестабильны, отрегулируйте их до нужного диапазона. Замените серводвигатель, если он не работает должным образом.
		Если вышеуказанные шаги не решают проблему, обратитесь к вашему дистрибьютору.
Консоль отключается (входит в спящий режим) во время использования	Проверка электрической розетки	Убедитесь, что тренажер подключен к розетке.
	Проверка подключения к консоли	Контакт должно быть безопасным и неповрежденным. Замените адаптер или соединение на устройстве, если они повреждены.
	Проверка целостности кабеля передачи данных	Все провода в кабеле должны быть неповрежденными. Если какие-либо изрезаны или пережаты, замените кабель.
	Проверка правильности подключения кабелей	Убедитесь, что кабель надежно и правильно подключен. Разъем на защелке должен защелкиваться.
	Перезагрузка тренажера	Отсоедините тренажер от розетки на 3 минуты. Заново подключите к розетке.
	Проверка положения магнита (требуется снятие кожуха)	Магниты должны располагаться на шкиве.
	Проверка датчика скорости (требуется снятие кожуха)	Датчик скорости должен быть установлен вровень с магнитом и подключен к кабелю передачи данных. При необходимости переустановите датчик. Замените, если датчик или соединительный провод поврежден.
Компоненты колеблются	Проверка регулировки подножек	Отрегулируйте подножки тренажера
	Проверка поверхности под оборудованием	Регулировка не может компенсировать слишком неровные поверхности. Переместите велосипед на ровную поверхность.
Педали не затянуты/сложно крутить педали	Проверка рычага педали	Педаль должна быть надежно затянута. Убедитесь, что соединение не имеет поперечной резьбы.
	Проверка соединения рычага с осью	Рычаг должен быть надежно закреплен на оси. Убедитесь, что рычаги соединены друг с другом на 180 градусов.
Стук во время кручения педалей	Проверка рычага педали	Снимите педали. Убедитесь, что в резьбе нет мусора и переустановите педали
Сиденье нестабильно	Проверка фиксатора	Убедитесь, что установочный штифт зафиксирован в одном из отверстий регулировки положения сиденья.
	Проверка регулировочной ручки	Убедитесь, что ручка надежно затянута.



**Nautilus®**

**Bowflex®**

**Schwinn®**

**Universal®**

8011455.030117.B