



ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

НАЙМЕНУВАННЯ	ОПИС
TIME (ЧАС)	Відлік часу - Без попередньо встановленого цільового значення, час буде відраховуватися від 00:00 до максимального значення 99:59 з кроком в 1 хвилину. Зворотний відлік - У разі тренування з попередньо встановленим параметром "Time" (Час), час буде відраховуватися від попередньо встановленого значення до 00:00. Крок для попередньо встановленого збільшення або зменшення значення становить 1 хвилину в діапазоні від 00:00 до 99:00.
SPEED (ШВИДКІСТЬ)	Відображається поточна швидкість під час тренування. Максимальна швидкість - 99,9 км/год (КМ/Н) або миль/год (МЛ/Н).
RPM (ОБЕРТІВ ЗА ХВ.)	Відображається кількість оборотів за хвилину. Діапазон відображення: 0~15~999.
DISTANCE (ВІДСТАНЬ)	Накопичується загальна відстань від 0.00 до 99,99 км або миль. Користувач може попередньо встановити дані заданої відстані за допомогою кнопок UP/DOWN. Крок для попередньо встановленого збільшення або зменшення значення становить 0,1 км або миль в діапазоні від 0,00 до 99,90.
CALORIES (КАЛОРІЇ)	Відстежується витрата калорій під час тренування від 0 до максимальних 9999 калорій. (Ці дані є приблизними для порівняння різних сеансів тренувань і не можуть бути використані в лікувальних цілях).
PULSE (ПУЛЬС)	Користувач може встановити цільове значення пульсу в діапазоні від 0-30 до 230; а зумер консолі подаватиме звуковий сигнал, якщо під час тренування фактичне значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) перевищить цільове значення.
WATTS (ПОТУЖНІСТЬ)	Відображається поточна потужність тренування за заданого навантаження. Діапазон відображення: 0~999.
MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ)	Тренування в ручному режимі.
PROGRAM (ПРОГРАМА)	12 програм на вибір.
USER PROGRAM (ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА)	Користувач створює власний профіль рівня опору.
H.R.C (ЧСС)	Режим тренування з попередньо встановленою цільовою частотою серцебиття.
WATT PROGRAM (ПРОГРАМА ПОТУЖНОСТІ)	Режим тренувань з постійним значенням параметру "WATT" (ПОТУЖНІСТЬ).

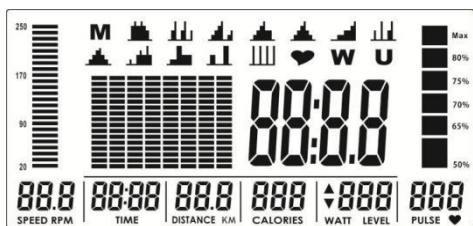
ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

НАЙМЕНУВАННЯ	ОПИС
Up	Збільшення рівня опору Налаштування параметру.
Down	Зменшення рівня опору Налаштування параметру.
Mode / Enter	Підтвердження налаштування параметру або вибору режиму.
Reset	Натисніть і утримуйте протягом 2 секунд, консоль перезавантажиться запуститься з користувацьких налаштувань. Повернення до головного меню під час попередньо встановленого значення тренування або режиму зупинки.
Start/ Stop	Початок або призупинення тренування.
Recovery	Перевірка стану відновлення серцевого ритму.
Body fat	У режимі зупинки натисніть її для вимірювання рівня жирових відкладень в організмі.

ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

Підключіть джерело живлення, консоль увімкнеться і відображатиме всі сегменти на РК-дисплеї протягом 2 секунд (мал. 1).

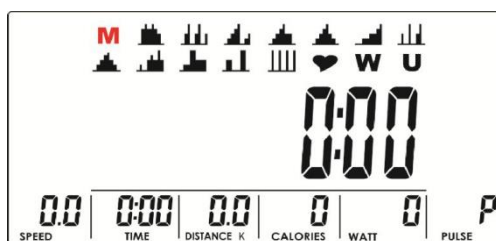


Малюнок 1

Потім перейдіть до налаштування даних користувача. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть функцію U1~U4, потім встановіть значення для параметрів SEX (СТАТЬ), AGE (ВІК), HEIGHT (ЗРІСТ, мал. 2), WEIGHT (ВАГА) і підтвердіть вибір натисканням клавіші MODE/ENTER. Після завершення налаштування профілю даних користувача, консоль переходить до відображення головного меню (мал. 3).



Малюнок 2



Малюнок 3

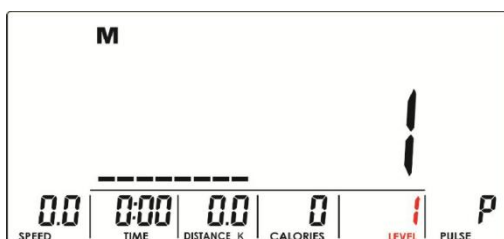
ВИБІР ТРЕНУВАННЯ

За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть режим тренування: М (Ручний) → Р (Програма 1-12) → ♥ (ЧСС) → W (Потужність) → U (Користувач), натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.

Режим "Manual" (Ручний)

Натисніть START у головному меню, щоб розпочати тренування безпосередньо в ручному режимі.

1. За допомогою клавіш UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть М та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN налаштуйте рівень навантаження (мал. 4), попередньо встановлене значення 1.
3. За допомогою кнопок UP або DOWN встановіть значення параметрів TIME (мал. 5), DISTANCE (мал. 6), CALORIES (мал. 7), PULSE (мал. 8) і натисніть MODE / ENTER, щоб підтвердити.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач також може регулювати рівень навантаження за допомогою кнопок UP або DOWN. Рівень навантаження відображатиметься у вікні WATT, без можливості регулювання протягом 3 секунд, після чого воно переключиться на відображення потужності тренування (мал. 9).
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



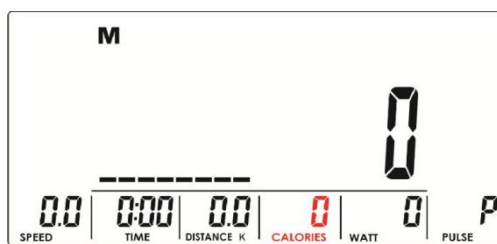
Малюнок 4



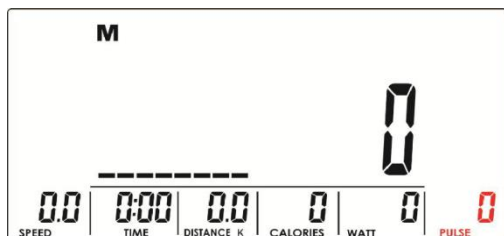
Малюнок 5



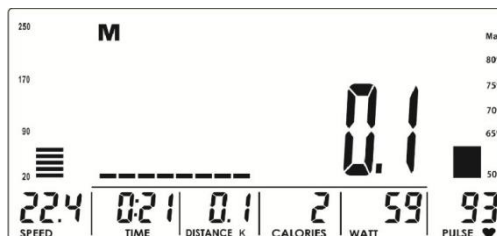
Малюнок 6



Малюнок 7



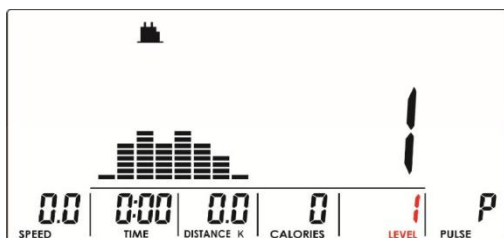
Малюнок 8



Малюнок 9

Режим "Program" (Програма)

1. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть P01, P02, P03, ... P12 та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. За допомогою кнопок UP або DOWN налаштуйте рівень навантаження (мал. 10), попередньо встановлене значення 1.
3. Скористайтеся кнопками UP або DOWN, щоб встановити час - параметр TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач також може регулювати рівень навантаження за допомогою кнопок UP або DOWN.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 10

Режим "H.R.C" (ЧСС)

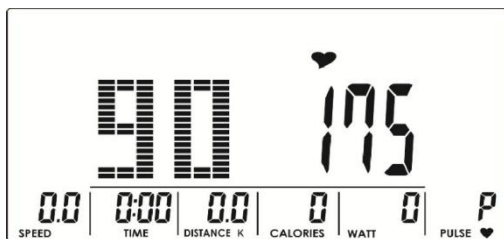
1. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть ♥(ЧСС) та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. Використовуйте кнопки UP або DOWN, щоб обрати значення 55% (мал. 11), 75% (мал. 12), 90% (мал. 13) або TAG (TARGET H.R. - цільове значення ЧСС, за замовчуванням: 100, мал. 14). Вибравши TAG, використовуйте кнопки UP або DOWN, щоб встановити значення в діапазоні 30~230.
3. Скористайтеся кнопками UP або DOWN, щоб встановити час тренування - параметр TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати або призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



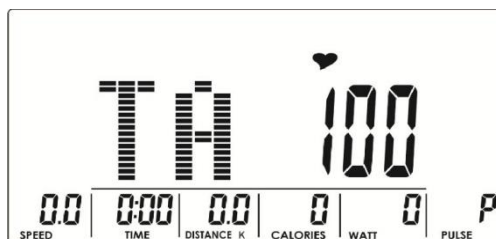
Малюнок 11



Малюнок 12



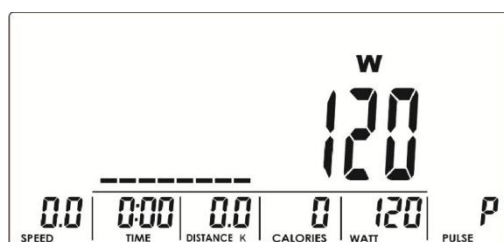
Малюнок 13



Малюнок 14

Режим "Watt" (Потужність)

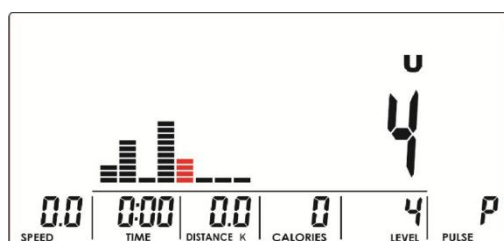
1. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть W та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб встановити потужність тренування - параметр WATT. (за замовчуванням: 120, мал. 15)
3. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб встановити час - параметр TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування система автоматично регулює рівень навантаження на основі рівня підготовки користувача. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб встановити рівень потужності тренування - параметр Watt.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 15

Режим "User Program" (Програма користувача)

1. За допомогою кнопок UP або DOWN виберіть програму тренування, виберіть U та натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб потрапити до обраного режиму тренування.
2. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб створити профіль користувача (мал. 16). Всього є 8 стовпчиків, користувач може налаштувати рівень навантаження для кожного стовпчика. Користувач може утримувати кнопку MODE/ENTER 2 секунди, щоб вийти з цього режиму під час налаштування.
3. Скористайтесь кнопками UP або DOWN, щоб встановити час - параметр TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування користувач також може регулювати рівень навантаження за допомогою кнопок UP або DOWN.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.



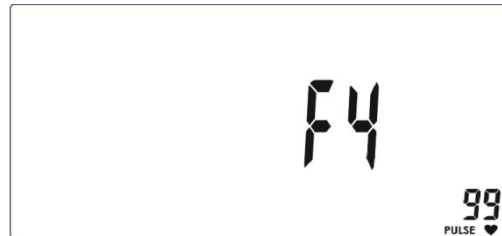
Малюнок 16

Функція "RECOVERY" (ВІДНОВЛЕННЯ)

Після тренування протягом певного часу тримайтеся за поручні або одягніть нагрудний ремінь і натисніть кнопку RECOVERY. Відображення всіх функцій дисплею припиниться, за винятком того, що параметр "TIME" почне зворотний відлік часу з 00:60 до 00:00 (мал. 17). На екрані відображатиметься стан відновлення вашого серцевого ритму за допомогою індикації значень від F1, F2 до F6 (мал. 18). F1 - найкраща ситуація, а F6 - найгірша. Користувач може продовжувати тренування, щоб покращити стан відновлення серцевого ритму. (Натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися до головного екрану.)



Малюнок 17



Малюнок 18

Функція "BODY FAT" (ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ)

1. У режимі призупинення тренування натисніть кнопку BODY FAT, щоб розпочати вимірювання рівня жирових відкладень в організмі.
2. На консолі відобразиться індикація UX (мал. 19) і розпочнеться вимірювання (мал. 20–21).
3. Під час вимірювання користувачі повинні триматися обома руками за поручні. Коли консоль виявить пульс, на РК-дисплеї на 8 секунд з'явиться індикація "= = =" (мал. 22), доки консоль не завершить вимірювання.
4. На РК-дисплеї відобразяться значення параметрів BMI (індекс маси тіла, мал. 23), BODY FAT (рівень жирових відкладень, малюнок 24) та символ рекомендацій щодо рівня жирових відкладень в організмі (мал. 25).
5. Повідомлення про помилку:
 - *На РК-дисплеї відображається "----" або ж "-----" – це означає, що ви неправильно тримаєтесь за поручні.
 - *E-1– вхідний сигнал частоти серцевих скорочень не виявлено.
 - *E-4 – Виникає, коли показник FAT% (відсоток жиру) та BMI (IMT) нижче 5 або перевищує 50.



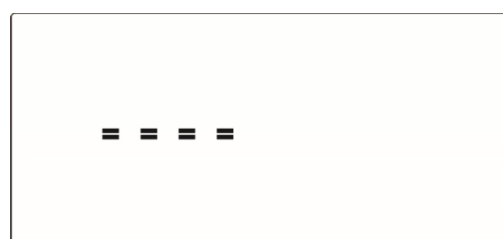
Малюнок 19



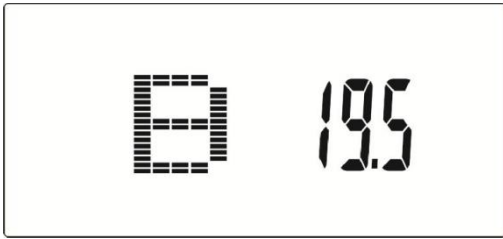
Малюнок 20



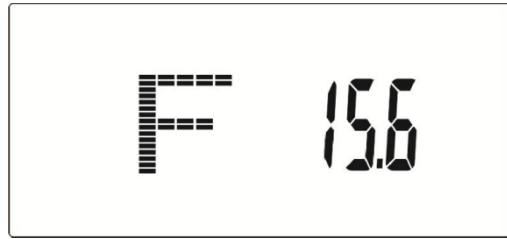
Малюнок 21



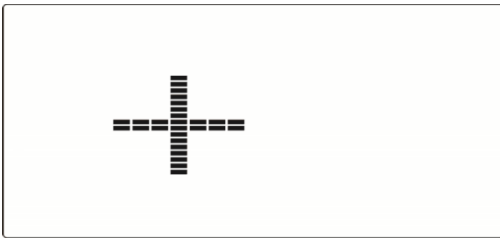
Малюнок 22



Малюнок 23



Малюнок 24



Малюнок 25

ЗАСТОСУНОК

iConsole+ Training



1. Ця консоль може бути підключена до застосунку у смарт-пристрою через Bluetooth.
2. Після підключення консолі до смарт-пристрою через Bluetooth, на екрані консолі нічого відображатися не буде.

Майте на увазі:

1. Якщо протягом 4-х хвилин не буде виявлено рух педалей або не буде отримано дані щодо частоти пульсу, консоль перейде в режим енергозбереження. Натисканням будь-якої кнопки можна знов активувати консоль.
2. Якщо консоль працює некоректно, від'єднайте адаптер і підключіть його знову.

ПРИМІТКА 1: Графіки програм тренування

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



P9



P10



P11



P12

