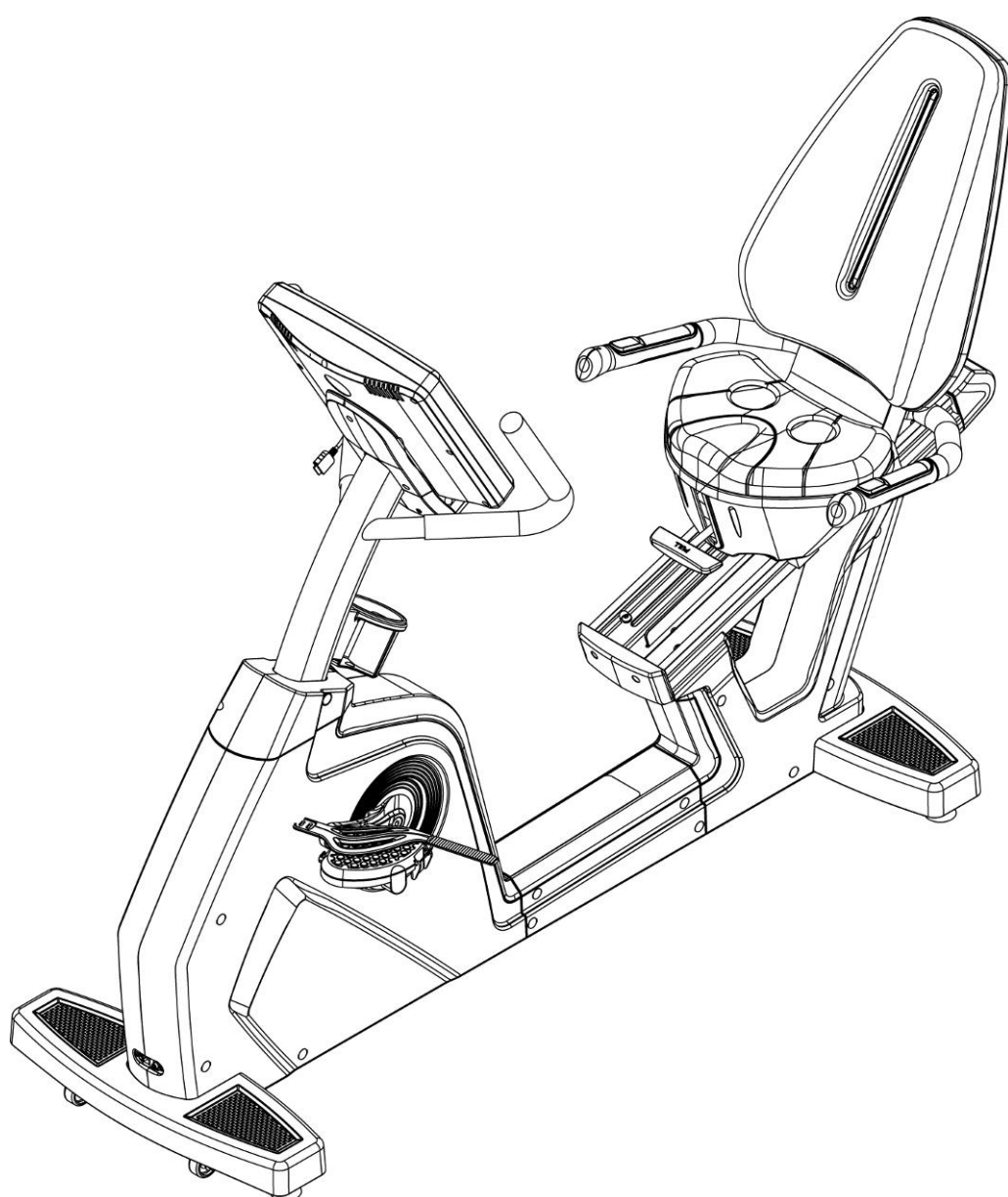


Aerofit

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР X6-R LED РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ





ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального велотренажера X6-R LED. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного велотренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)
Электронный адрес: service@sportrus.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»
Официальный представитель AEROFIT
на территории Российской Федерации и СНГ

**РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70**

www.aerofit.ru



Содержание:

1.	Советы перед установкой / Перемещение / Технические характеристики	3
2.	Инструкция по технике безопасности и эксплуатации.....	4
3.	Комплект поставки	5
4.	Крепежный комплект	6
5.	Инструкция по сборке	7
6.	Инструкция по эксплуатации консоли.....	14
6.1.	Характеристики консоли: LED монитор	14
6.2.	Дисплей при включении и начале тренировки	14
6.3.	Основные кнопки управления	15
7.	Описание программ	16
7.1.	Ручной режим	16
7.2.	Программный режим P1	18
7.3.	Режим ИНТЕРВАЛЫ P2	21
7.4.	Программа Фитнес-Тест	24
7.5.	Контроль Частоты Пульса	27
7.6.	Режим Целевой Мощности	30
7.7.	Целевые программы	34



1. Советы перед установкой:

Следующие инструкции помогут Вам при сборке горизонтального велотренажера X6-R LED:

1. Приготовьте все составные части заранее – это сэкономит ваше время!
2. Все винты закручиваем вправо и раскручиваем влево.
3. Наличие помощника упростит процесс сборки.
4. Все инструкции написаны с расчетом на то, что пользователь находится на тренажере лицом к компьютеру.

Выбор места и установка

Место расположения тренажера должно быть ровным и устойчивым.

Пространство вокруг тренажера должно быть не менее 45см, чтобы обеспечить комфортный доступ к нему.

Убедитесь, что источник электропитания находится на удобном расстоянии.

Перемещение

При перемещении данного тренажера будьте осторожны. Велотренажер X6-R LED очень тяжелый, поэтому перемещать его могут не менее двух человек.

При перемещении тренажера НЕ тяните его за компьютер.

Примечание: Перемещайте тренажер при помощи транспортировочных роликов только в помещении и на гладкой поверхности. При использовании тренажера вне помещения ролики может заклинить.

Технические характеристики

- Электро-магнитная система нагружения
- Система трансмиссии: V-образный ремень
- Маховик: 242 мм
- Вес маховика: 14,5 кг
- Диапазон сопротивлений: 40
- Основное питание: Генератор
- Внешнее питание: Адаптер
- Максимальный вес пользователя: 180 кг
- Максимальный уровень нагрузки: 400 ватт
- Транспортировочные колесики: да
- Габариты тренажера в собранном виде (Д x Ш x В): 198x59,5x130,5 см
- Вес тренажера: 92,5 кг



2. Инструкция по технике безопасности и эксплуатации:

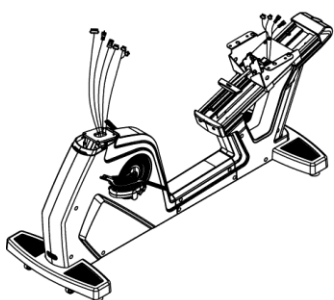
Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее:

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Всегда выключайте его, если прекращаете использование, а также осуществляете техническое обслуживание.
2. Во избежание опасности, тренажером не должны пользоваться инвалиды или лица с ограниченными двигательными, умственными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Держите тренажер вдали от детей.
3. Особое наблюдение необходимо, если рядом с тренажером находятся дети, инвалиды или лица с ограниченными способностями.
4. Неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами и повреждениями.
5. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции.
6. Никогда НЕ используйте тренажер, если поврежден электропровод или штепсель, а также, если сам тренажер неисправно работает, поврежден или взаимодействовал с водой. Верните тренажер в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
7. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
8. Держите провод вдали от нагреваемых поверхностей.
9. Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
10. Не используйте на открытом воздухе.
11. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности.
12. Зона безопасности вокруг тренажера должна составлять 1,000мм x 1,000мм.
13. Не используйте в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли, или в местах с повышенным содержанием кислорода.

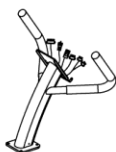
3. Комплект поставки:

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
A	Рама	1	H	Передний декоративный кожух консоли	1
B	Рулевая стойка	1	I	Подставка для аксессуаров	1
C	Консоль	1	J	Держатель для бутылки	1
D	Сиденье	1	K	Задний декоративный кожух сиденья	1
E	Боковые поручни	1	L	Заглушка на болт	2
F	Декоративный кожух рулевой стойки	1	M	Комплект болтов и шурупов	1
G	Задний декоративный кожух консоли	1	N	Провод питания	1

A.



B.



C.



D.



E.



F.



G.



H.



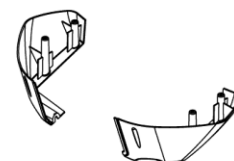
I.



J.



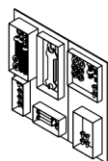
K.



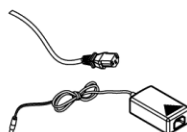
L.



M.



N.



4. Крепежный комплект

Арт.	Описание	К-во	Арт.	Описание	К-во
K01	Шестигранный болт М8хР1.25х25	4	K12	Шестигранный болт М8хР1.25х25	4
K02	Пружинная шайба М8	4	K13	Пружинная шайба М8	4
K03	Шайба Ф8хФ20х2.0t	4	K14	Шайба Ф8хФ16х1.5t	4
K04	Крестовой болт М5хР0.8х12	2	K15	Крестовой болт с круглой головкой NO.10-32UNFX20мм нерж. сталь (со стопорной зубчатой шайбой)	4
K05	Крестовой самонарезной винт Ф4х12	1	K16	Крестовой самонарезной винт Ф4х12	1
K06	Крестовой болт М5хР0.8х10	4	K17	Переходник PAL для кабеля	1
K07	Крестовой самонарезной винт Ф4х12	3	K18	Л-образный шестигранный гаечный ключ + отвертка крестовая 6х40х120 мм	1
K08	Крестовой болт М4хР0.7х12	2	K19	Крестовой болт М5хР0.8х12	2
K09	Шестигранный болт М8хР1.25х15	4	K20	Крестовой самонарезной винт Ф4х10	2
K10	Пружинная шайба М8	4	K21	Шайба Ф4хФ12х1.0t	1
K11	Шайба Ф8хФ16х1.5t	4			

K01.



K02.



K03.



K04.



K05.



K06.



K07.



K08.



K09.



K10.



K11.



K12.



K13.



K14.



K15.



K16.



K17.



K18.



K19.



K20.



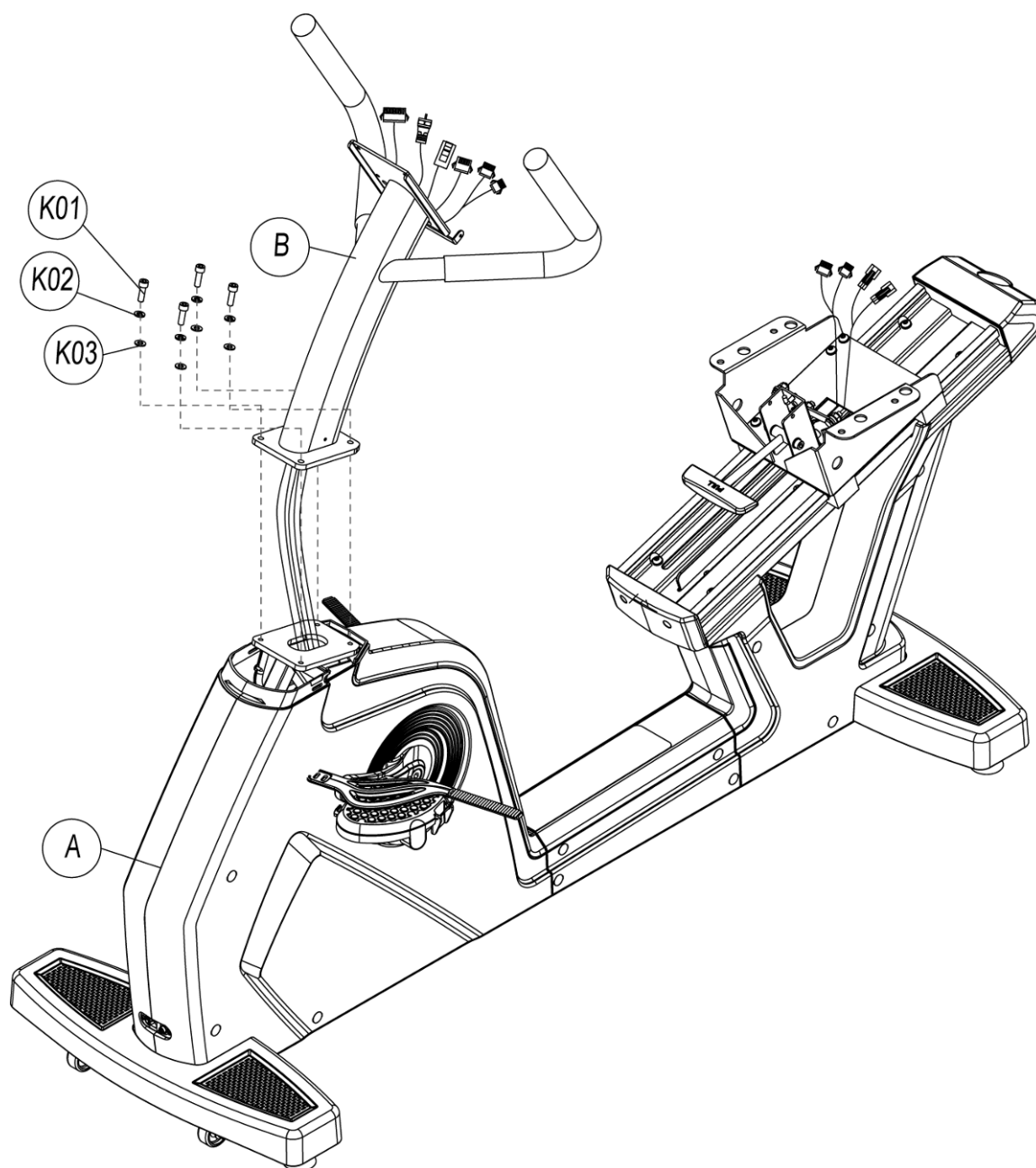
K21.



5. Инструкция по сборке:

■ ШАГ 1: Сборка главной рамы и рулевой стойки

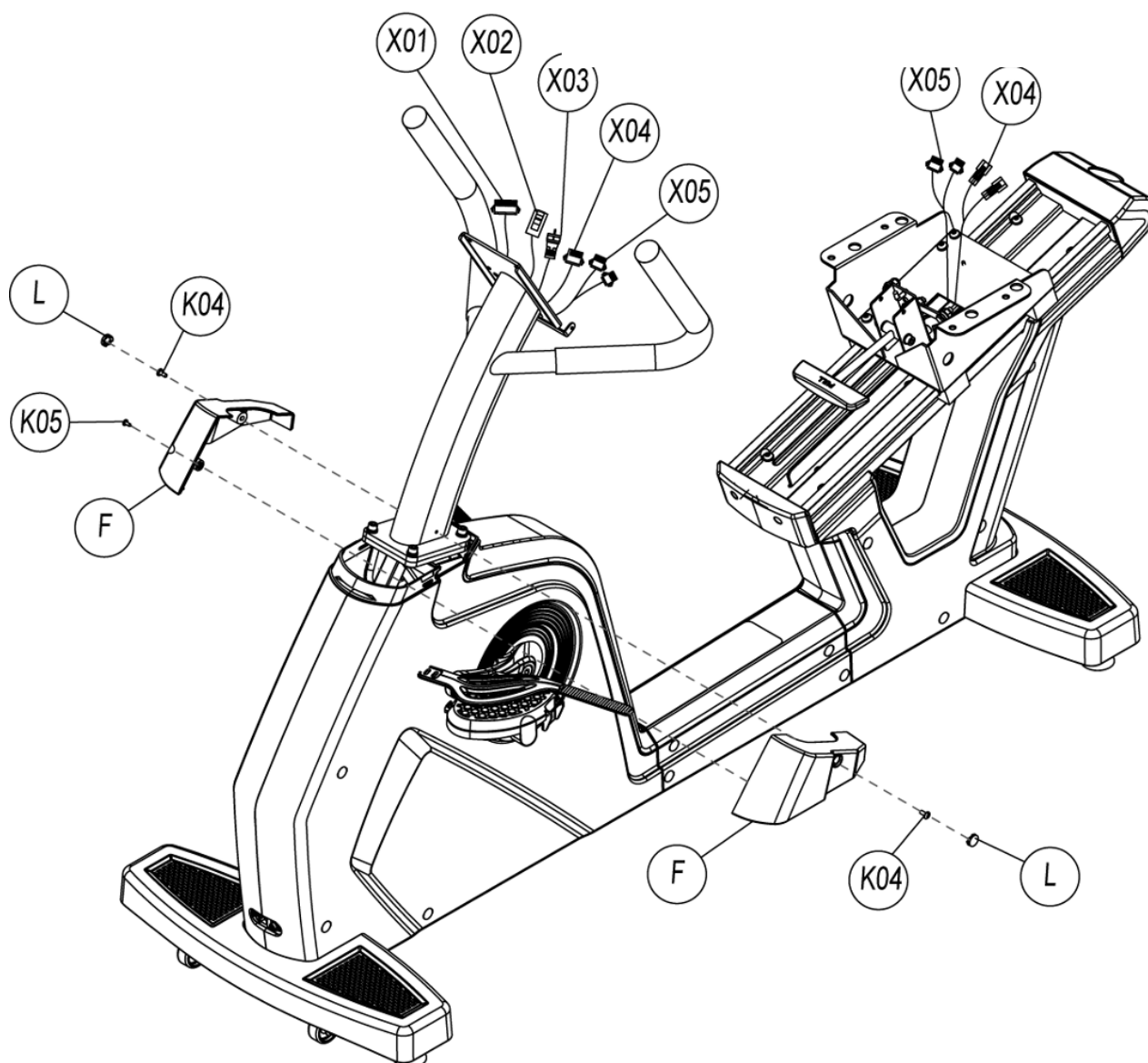
Протяните провода, выходящие из главной рамы (А) через отверстие в рулевой стойке (В) затем прикрепите рулевую стойку (В) к главной раме (А) при помощи болтов (K01), пружинных шайб (K02) и шайб (K03).



■ ШАГ 2: Схема крепления декоративного кожуха к рулевой стойке

Прикрепите части декоративного кожуха (F) к главной раме при помощи крестового болта (K04) крестового самонарезного винта (K05) как показано на рисунке, затем прикрепите заглушки (L).

- X01 - Нижний контрольный провод
- X02 - Нижний сетевой кабель
- X03 - Нижний ТВ кабель
- X04 - Средний провод датчика пульса
- X05 - Средний провод кнопок быстрого доступа на рукоятках

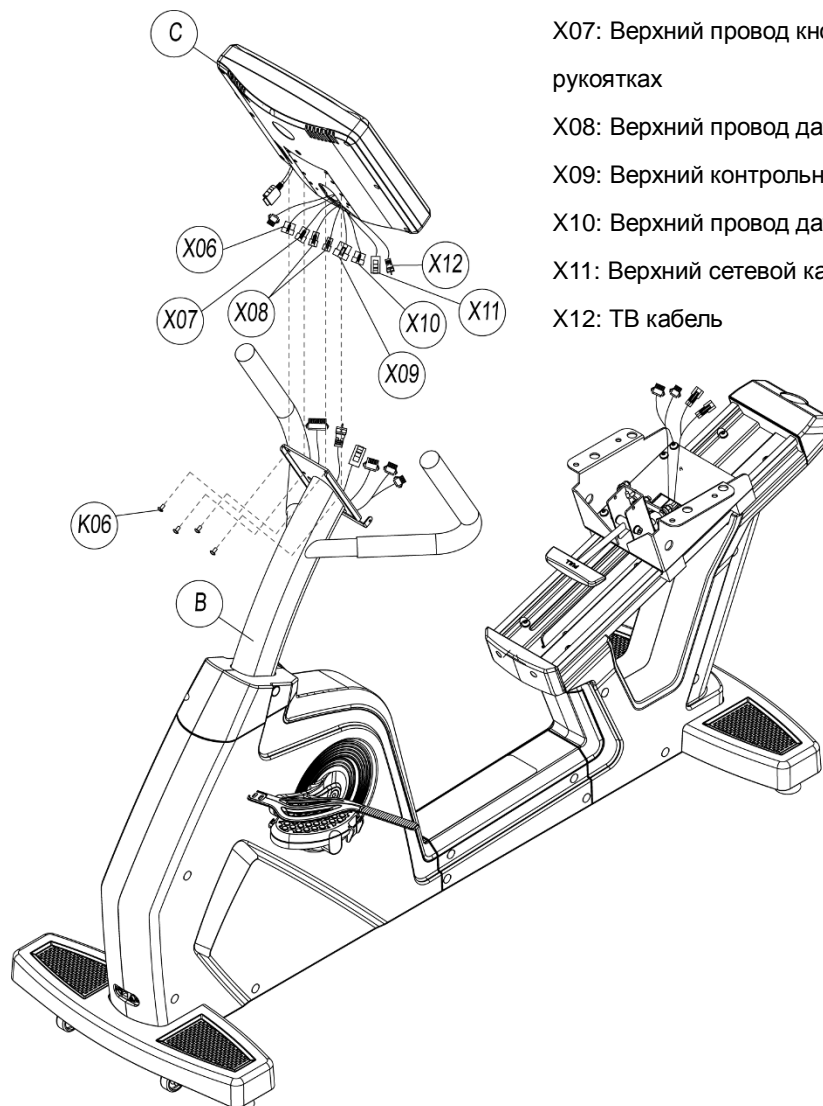


■ ШАГ 3: Схема крепления консоли к рулевой стойке

Соедините провода, выходящие из консоли (С) с проводами, выходящими из рулевой стойки (В), затем зафиксируйте консоль на рулевой стойке при помощи крестовых болтов (K06), как показано на рисунке. Консоль должна быть надежно зафиксирована, убедитесь, что все болты крепко затянуты.

Меры предосторожности:

- Во избежание получения травмы, во время крепления консоли к рулевой стойке, будьте аккуратны, находясь рядом с кареткой.
- Во избежание короткого замыкания, убедитесь, что все провода консоли соединены правильно.
- Крепление консоли должно производиться двумя или более людьми. Во время соединения проводов, второму человеку необходимо придерживать консоль.



X06: — Верхний провод кнопок быстрого доступа на рукоятках

X07: Верхний провод кнопок быстрого доступа на рукоятках

X08: Верхний провод датчика пульса

X09: Верхний контрольный провод

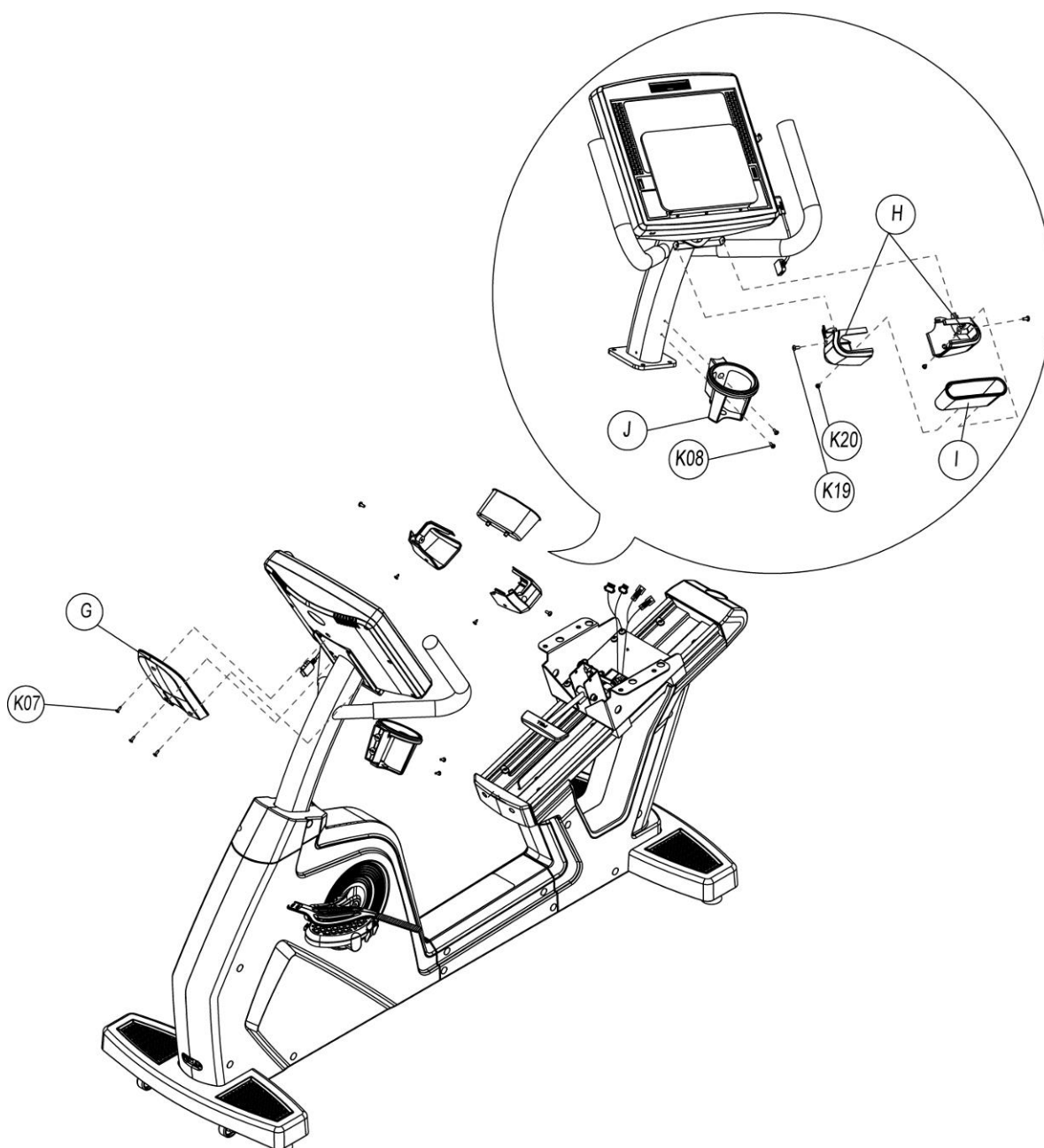
X10: Верхний провод датчика пульса

X11: Верхний сетевой кабель

X12: ТВ кабель

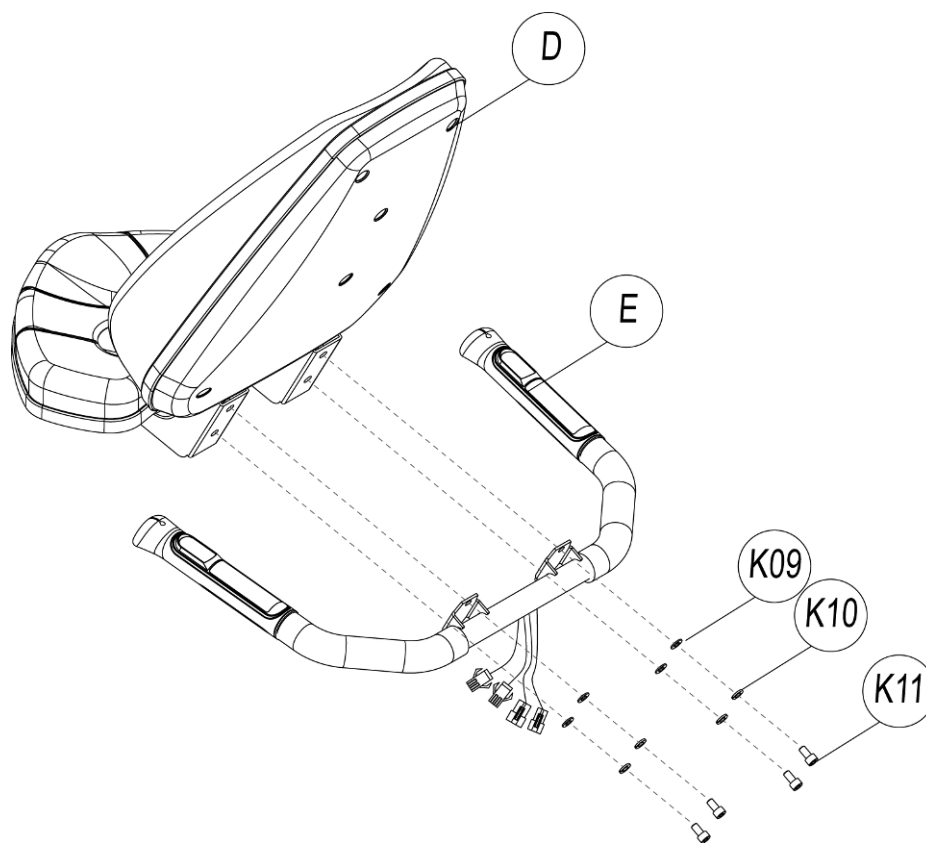
■ ШАГ 4: Схема крепления переднего / заднего декоративного кожуха консоли, держателя для бутылки к рулевой стойке

Прикрепите части переднего декоративного кожуха (H) к рулевой стойке при помощи крестовых болтов (K19) как показано на рисунке, затем прикрепите держатель для аксессуаров (I) при помощи крестового самонарезающего винта (K20). Далее используя крестовые болты (K08) прикрепите держатель для бутылки (J) к стойке консоли. Затем, зафиксируйте задний декоративный кожух (G) на консоли при помощи крестовых самонарезающих винтов (K07).



■ ШАГ 5: Схема крепления боковых поручней к сиденью

Для фиксации боковых поручней (E) к сиденью (D) используйте шестигранные болты (K09) пружинные шайбы (K10) и шайбы (K11).

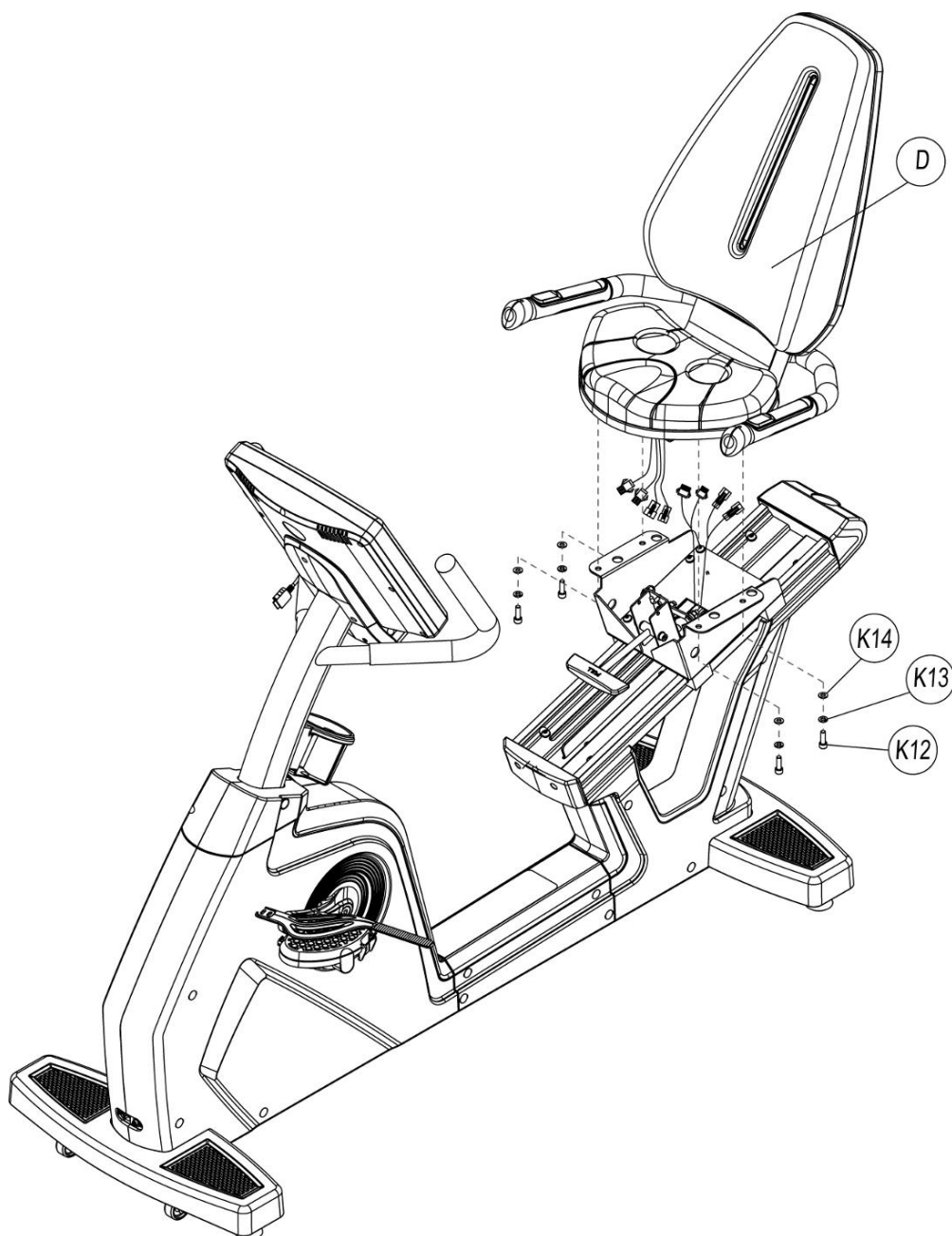


■ ШАГ 6: Схема крепления сиденья к главной раме

Соедините провода, выходящие из боковых поручней с проводами, выходящими из каретки. Установите сиденье (D) на каретку главной рамы и закрепите его при помощи стальных болтов с внутренним шестигранником в головке (K12) пружинных шайб (K13), шайб (K14), как показано на рисунке.

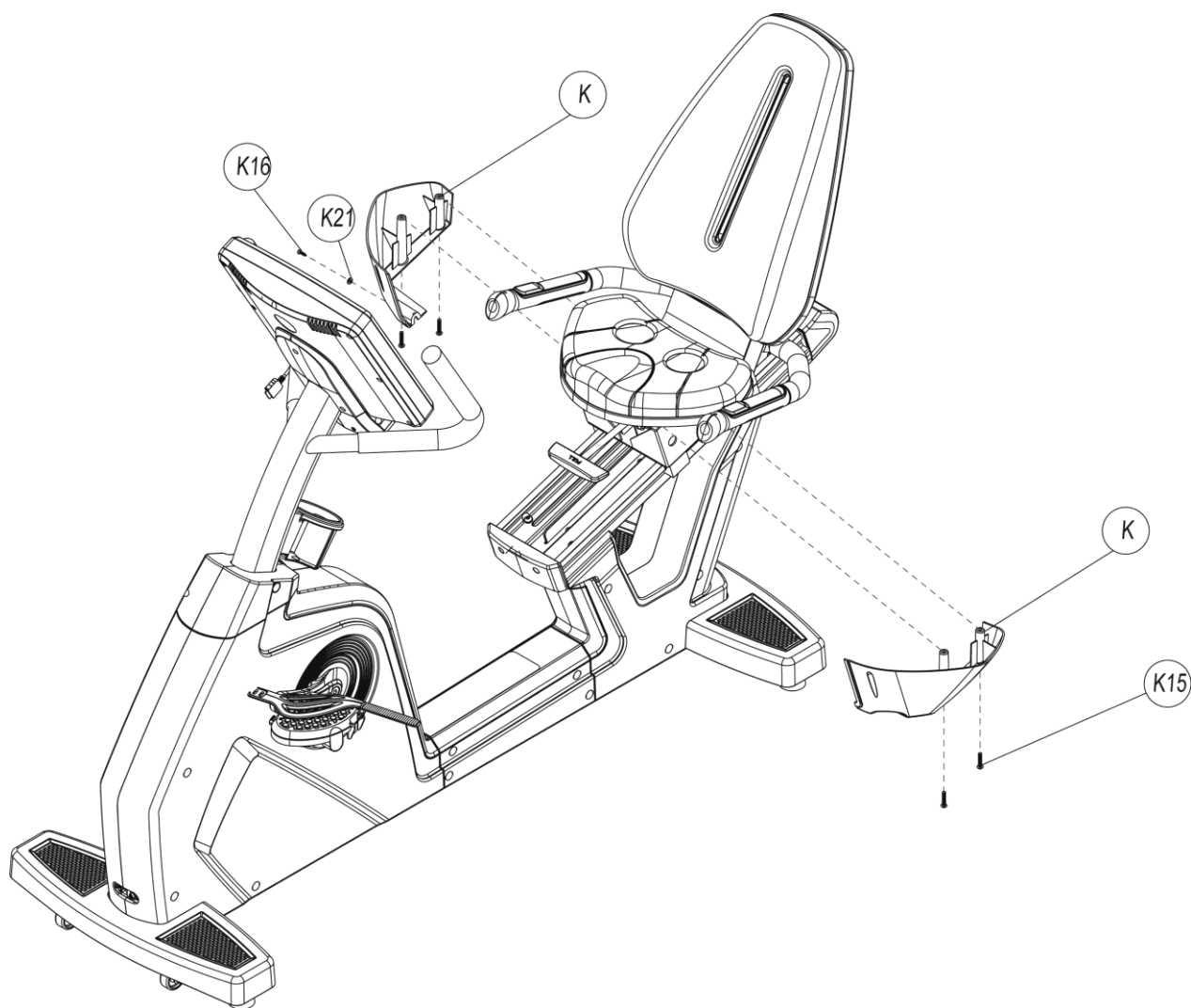
Меры предосторожности:

Крепление сиденья должно производиться двумя или более людьми. Во время соединения проводов, второму человеку необходимо держать сиденье.



■ ШАГ 7: Схема крепления декоративных заглушек на сиденье

Прикрепите декоративные заглушки (К) используя крестовые болты с круглой головкой (K15) самонарезающий крестовой винт (K16) и шайбу (K21) как показано на рисунке. Сборка тренажера полностью завершена.



6. Инструкция по эксплуатации консоли

Консоль велотренажера удобна и проста в эксплуатации. Пользователи могут вносить личные данные и задавать свои параметры для любой тренировки.

6.1. Характеристики консоли: LED монитор

LED дисплей показывает следующую информацию о тренировке: уровень нагрузки, число оборотов в минуту, дистанцию, мощность в ваттах, скорость (км/мл), время, калории, пульс, данные о выбранной программе тренировок.

1. Общее количество уровней нагрузки - 40. Максимальный показатель нагрузки 400Ватт (W) при 60 об/мин (RPM).
2. Вентилятор:
 - В режиме PAUSE, скорость вращения будет автоматически снижаться и вентилятор остановится. Если в течение 20 секунд никаких действий нет, то последует переход в спящий режим и вся информация будет потеряна.
 - Находясь в режиме PAUSE, наступите на педали и достигните частоты вращения педалей более 40 оборотов в минуту (RPM), функция обдува возобновится вместе с программой тренировки.

6.2. Дисплей при включении и начале тренировки

При включении тренажера на цифровом экране появится строка с данными о версии программного обеспечения и секунду спустя тренажер перейдет в режим готовности к работе Start/steady.

1. Режим Start/steady:
 - После появления на экране информации о версии программы, точечная матрица покажет『---』, а на экране цифрового дисплея появится строка『SELECT PROGRAM OR QUICK START』 «Выберете программу или быстрый старт».

2. Спящий режим :

Если в режиме Start/steady Вы не наступаете на педали в течение 30 секунд, цифровой дисплей компьютера отключится, а на точечной матрице начнут последовательно гаснуть светодиоды и тренажер перейдет в Спящий режим. Если во время занятия на тренажере, Вы сделали перерыв и не наступаете на педали в течение 20 секунд, компьютер перейдет в спящий режим и дисплей



отключится автоматически.

Если вращать педали менее 25 оборотов/мин или нажать любую кнопку на консоли, компьютер перейдет в режим Start/steady.

6.3. Основные кнопки управления

1. **QUICK START / Быстрый Старт:** Быстрый запуск тренировки, минуя индивидуальные настройки.
2. **STOP / Стоп:** Остановка программы во время занятия. Двойное нажатие кнопки - завершение тренировки и переход в режим ожидания.
3. **LEVEL / УРОВЕНЬ ▲:** Кнопка для выбора Профиля (PROFILE) тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка увеличивает нагрузку.
4. **LEVEL / УРОВЕНЬ ▼:** Кнопка для выбора Профиля (PROFILE) тренировки. Если профиль уже выбран, то эта кнопка уменьшает нагрузку.
5. **FAN ON / OFF:** Включение/Выключение вентилятора.
6. **LOCK / Блокировка:** Остановка бегущей строки.
7. **GOAL / Целевые программы:** быстрый доступ к выбору целевой программы тренировки
8. **HRC – Режим контроля Частоты Пульса:** быстрый доступ к режиму контроля частоты пульса.
9. **WATT / Режим Целевой Мощности:** быстрый доступ к режиму целевой мощности.
10. **TEST / Программа Фитнес тест:** быстрый доступ к программе Фитнес тест.
11. **P1 / Программа P1:** быстрый доступ к выбору программы P1.
12. **P2 / Программа P2:** быстрый доступ к выбору программы P2.
13. **ENTER Ввод:** Кнопка для входа в программу и подтверждение установленных значений.
14. **CLEAR - Очистить:** Удаление введенных данных.
15. **Кнопки ввода значений от 0 до 9:** Функция ввода цифровых параметров (только положительные цифры). Предназначены для ввода параметров тренировки: время, уровень наклона, скорость, вес, дистанция, целевое значение. После ввода данных нажмите «ENTER» для подтверждения или отмены.

7. Описание программ

7.1. Ручной режим (Manual Mode):

1. В ручном режиме (Manual Mode) точечная матрица выведет на экран 『---』, а на экране цифрового дисплея появится строка 『SELECT PROGRAM OR QUICK START (ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ БЫСТРЫЙ СТАРТ)』. Нажмите кнопку QUICK START (Быстрый старт), и начнется отсчет показаний. Используя кнопки LEVEL▲ и LEVEL▼, Вы можете менять уровень нагрузки. Если частота вращений педалей в минуту меньше 40 оборотов, на экране появится 『RPM↑』, затем через 5 секунд компьютер перейдет в Режим ПАУЗА (PAUSE).

2. Во время работы программы, на дисплее будет отображаться следующая информация:

В метрической системе измерения 『КМН』: на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』

- мощность, сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие

калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения 『MLH』: на дисплее отображаются LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』

- мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -



уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

3. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

В метрической системе измерения 『KMH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH(км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS(ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH(миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』



7.2. Программный режим P1 (Programs Mode P1):

1. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите P1, точечная матрица выведет на экран 『PROGRAM 1 (Программа 1) 』, а в окне дисплея появится 『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM (Выберите программу с помощью стрелок) 』
『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль). 』
2. При помощи кнопок LEVEL▲ / LEVEL▼ выберите PROGRAM 1, PROGRAM 2 или PROGRAM 3. После выбора программы, нажмите ENTER (ввод), чтобы продолжить настройки выбранной программы.
3. Установка веса: На экране дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес) 』. При помощи кнопок 0 – 9 Вы можете ввести свой вес, вводимая величина будет мигающей. Значение веса должно быть в пределах от 30 до 199 кг (70 – 440 фунтов). Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). После ввода веса, нажмите ENTER для сохранения данных.
4. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится мигающее предустановленное значение времени -10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время) 』. Диапазон времени составляет от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно исправить введенное значение, нажмите CLEAR.
5. Во время работы программы, Вы можете регулировать уровень нагрузки при помощи LEVEL▲ / LEVEL▼. Всего доступно четыре уровня нагрузки.

6. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем система перейдет в режим Готовности (Start/steady).

7. Во время тренировки, на экране отображаются следующие данные:

В метрической системе измерения 『КМН』: на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』

- мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие

калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения 『MLH』 : на дисплее отображаются LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』

- мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие

калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

8. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『КМН(км/ч) = 0.0』



『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』

『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』

『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』

『METS = 0.0』

В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』

『HHMMSS(ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』

『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』

『MLH(миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』

『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』

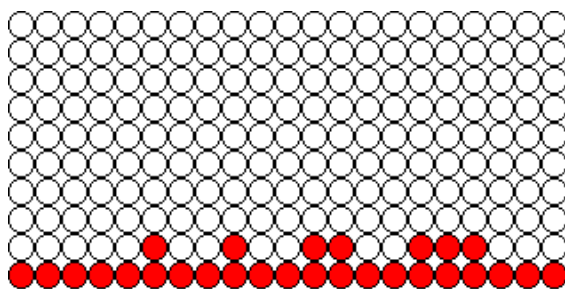
『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』

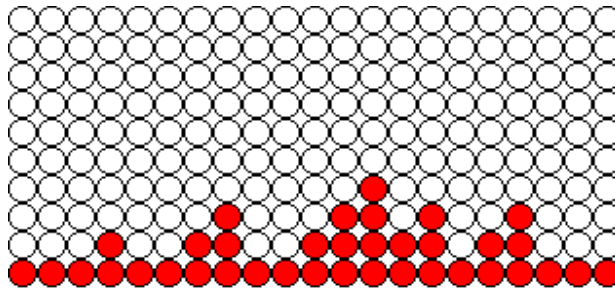
『METS = 0.0』

Профили программы:

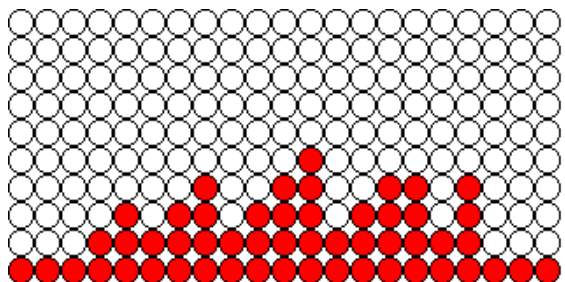
ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 1



ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 2



ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ 3



7.3. Режим ИНТЕРВАЛЫ P2 (Intervals Mode P2):

1. В режиме Готовности (Start/steady), нажмите P2, точечная матрица выведет на экран 『INTERVAL 1 (Программа 1) 』 , в окне дисплея появится 『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM (Выберите программу с помощью стрелок) 』 и 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль).
2. При помощи кнопок LEVEL▲ или LEVEL▼ выберите INTERVAL 1, INTERVAL 2 или INTERVAL 3. После выбора программы нажмите ENTER (ввод), чтобы продолжить настройки выбранной программы.
3. Установка веса: На экране дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес) 』 . При помощи кнопок 0 – 9 Вы введете свой вес, вводимая величина будет мигающей. Значение веса должно быть в пределах от 30 до 199 кг (70 - 440 фунтов). Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). После ввода веса, нажмите ENTER для сохранения данных.
4. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрице появится мигающее предустановленное значение времени -10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время). Диапазон времени составляет от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Если нужно исправить введенное значение, нажмите CLEAR.
5. Во время работы программы, Вы можете регулировать уровень нагрузки при помощи кнопок LEVEL▲ / LEVEL▼ . Всего доступно 4 уровня нагрузки.

6. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, затем система перейдет в режим Готовности (Start/steady).

7. Во время выполнения тренировки, на экране отображаются следующие данные:

В метрической системе измерения 『КМН』 : на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』

- мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -

уровень нагрузки 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие

калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения 『MLH』 : на дисплее отображаются LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』

- мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие

калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

8. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH(км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』

『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』

『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』

『METS = 0.0』

В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』

『HHMMSS= 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』

『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』

『MLH(миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』

『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』

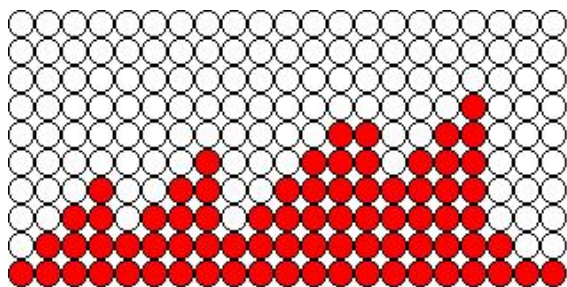
『WATTS(Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』

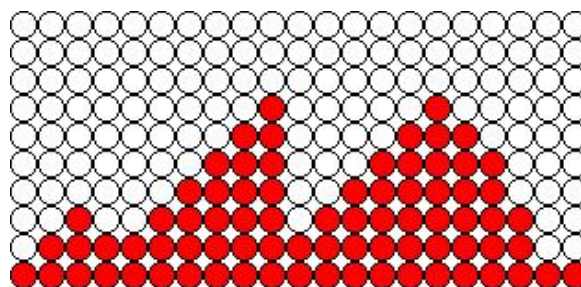
『METS = 0.0』

Профили программы:

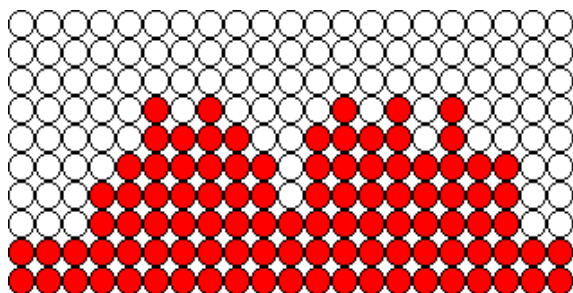
ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 1



ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 2



ИНТЕРВАЛ ПРОГРАММЫ 3





7.4. Программа Фитнес тест (Fitness test):

1. В режиме Готовности (Start/steady), нажмите TEST, точечная матрица выведет на экран 『Male TEST (для мужчин)』 или 『FEMALE TEST (для женщин)』, а в окне дисплея появится 『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM (Выберите программу с помощью стрелок)』 и 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль)』.
2. Установка возраста: Нажмите ENTER, чтобы приступить к установке. В окне дисплея появится 『ENTER AGE (Введите возраст)』. Введите данные, при помощи кнопок 0-9, на экране появится мигающее 『AGE (Возраст)= xxx』. Диапазон возраста составляет от 10 до 99 лет. После ввода возраста, нажмите ENTER и на экране появится «OK». Программа запустится и начнется обратный отсчет 10 минут с текущим уровнем нагрузки LEVEL1. Если частота оборотов в минуту низкая, на экране появится 『RPM ↑』 и по истечении 5 секунд осуществится переход в режим Паузы (PAUSE).
3. Во время прохождения теста на экране отображается уровень LEVEL 1, в данном режиме кнопки регулировки нагрузки Up (вверх) и Down (вниз) не работают.
4. Таблица частоты пульса:

МУЖЧИНЫ					
ВОЗРАСТ	ЧАСТОТА ПУЛЬСА				
<35	>=186	>=170	>=139	>=129	<129
<45	>=183	>=165	>=124	>=112	<112
<55	>=186	>=167	>=127	>=100	<100
>=55	>=188	>=165	>=129	>=107	<107
РЕЗУЛЬТАТ	1	2	3	4	5

ЖЕНЩИНЫ					
ВОЗРАСТ	ЧАСТОТА ПУЛЬСА				
<35	>=197	>=181	>=150	>=140	<140
<45	>=212	>=197	>=161	>=150	<150
<55	>=228	>=212	>=181	>=169	<169
>=55	>=238	>=223	>=197	>=181	<181
РЕЗУЛЬТАТ	1	2	3	4	5

5. Во время выполнения тренировки, на экране отображаются следующие данные:

В метрической системе измерения 『КМН』 : на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』

- мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -

уровень нагрузки 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие

калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения 『MLH』 : на дисплее отображаются LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』

- мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие

калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

6. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM (км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』

『КМН (км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』

『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』

『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』

『METS = 0.0』

В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』

『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』

『ML(миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』

『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』

『KCAL(ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』

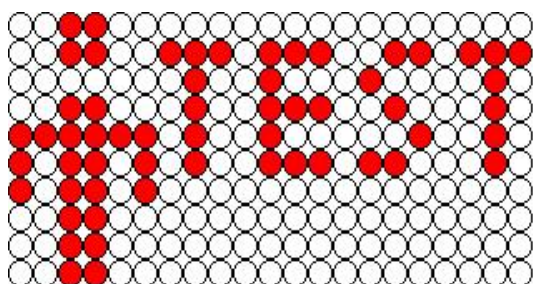
『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』

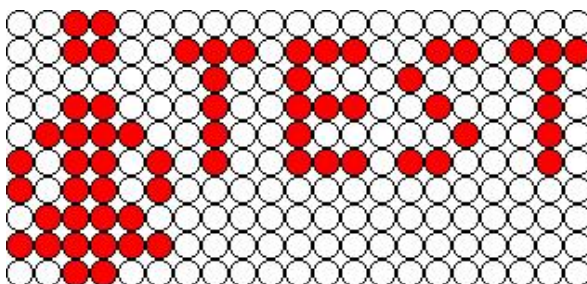
『METS=0.0』

Профили программы:

ФИТНЕСС ТЕСТ для мужчин



ФИТНЕСС ТЕСТ для женщин



7.5. Контроль Частоты Пульса (HRC):

1. В режиме Готовности (Start/Ready), нажмите HRC, и на экране появится пульсирующее изображение «Сердце», а затем на экране дисплея появится надпись 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE. (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль) 』 .
2. Нажмите ENTER, на экране точечной матрицы появится мигающее значение 60%, а на экране появится надпись 『PRESS LEVEL UP/DOWN TO SELECT PROFILE (Нажмите вверх/вниз, чтобы выбрать Профиль). Вы можете выбрать другой Профиль HRC при помощи кнопок LEVEL ▲ / LEVEL ▼. Доступно 6 режимов контроля Частоты Пульса: 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%.
3. При выборе показателя Частоты Пульса выбранное значение будет мигать в окне дисплея. Нажмите ENTER для установки профиля.
4. Установка возраста: На точечной матрице появится мигающий исходный возраст 30 лет. В окне дисплея появится 『ENTER AGE (Введите возраст) 』 . Введите данные, при помощи кнопок 0-9, где 10 минимальное значение, а 99 максимальное. Возрастной диапазон составляет от 10 до 99 лет. После того, как Вы ввели свой возраст, нажмите ENTER.
5. **Целевой Пульс (ЦП)** – выражается в ударах в минуту и рассчитывается от теоретического максимума. Формула расчета целевого пульса = $(220 - \text{возраст}) \times \% \text{соотношение от максимального пульса}$.
6. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится предустановленное значение времени 10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время) 』 . Диапазон времени составляет от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, где 10 минимальное значение, а 60 максимальное, затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. На экране в течение 2-х секунд появится мигающий «Целевой показатель пульса».
7. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений по 2 секунды на каждое, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Steady).



8. Во время тренировки, на экране отображаются следующие данные:

В метрической системе измерения 『КМН』: на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин., 『DIST』 - расстояние и

『WAT』 - мощность сначала за одну секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели:

『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения 『MLH』: на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин., 『DIST』 - расстояние и

『WAT』 - мощность за одну секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

9. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится :

В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM(км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『КМН (км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』



В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) = 0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML (миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

10. Режим Контроля Зоны Пульса:

Предустановленный уровень нагрузки равен 50 Ватт. Во время работы программы Контроля Частоты Пульса система проверяет сигнал пульса каждые 10 секунд. Если фактическое значение пульса выше или ниже целевого показателя, на экран выводится соответствующее сообщение. Система автоматически увеличивает или снижает нагрузку.

Если фактическое значение пульса \leq целевого на 15, нагрузка будет автоматически увеличиваться на 20, и постепенно может увеличиться до 400WATT.

Если фактическое значение пульса \leq целевого на 5, нагрузка будет автоматически увеличиваться на 10, и постепенно может увеличиться до 400WATT.

Если фактическое значение пульса \geq целевого на 5, нагрузка будет автоматически понижаться на 20, и постепенно может снизиться до 50 Вт.

Если фактическое значение пульса \geq целевого на 15, нагрузка будет автоматически понижаться на 20, и постепенно может снизиться до 50 Вт.

Если фактическое значение пульса \geq целевого на 30, программа будет снижать нагрузку до 50 Вт. Если фактическое значение \leq целевого на 5 программа будет продолжать работу.

Если во время тренировки программа сигнал пульса не поступает в консоль, на экране появится сообщение "NO PULSE (НЕТ пульса)". Если пульса нет в течение 60 секунд, компьютер переходит в режим PAUSE mode.

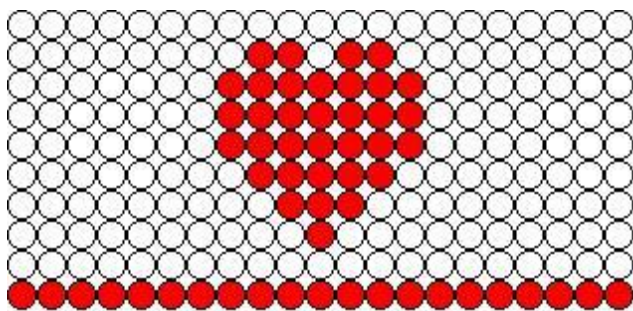
Если количество оборотов в минуту RPM меньше 40, на экране появится 『RPM↑』, компьютер консоли перейдет в режим PAUSE через 5 секунд.

В Режиме Контроля Частоты Пульса для считывания пульса во время тренировки необходимо надеть нагрудный ремень или другой нагрудный датчик пульса. Датчики пульса на рукоятках в этом режиме не работают.

Во время тренировки на экране появится предустановленный уровень нагрузки LEVEL1. Кнопки регулировки нагрузки Up(вверх) и Down (вниз) в данном режиме не работают.

Профиль программы:

Контроль Частоты Пульса



7.6. Режим Целевой Мощности (WATT Mode):

1. В режиме Готовности (Start/Steady) нажмите WATT, на экране точечной матрицы появится: 『WATT』, а затем на экране дисплея: 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (Нажмите «ввод», чтобы запустить профиль)』
2. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор режима Целевой Мощности. На экране появится: 『ENTER WATT (введите мощность)』.

При помощи кнопок 0 – 9 введите показатель Целевой Мощности. На дисплее появится: 『WATTS =xxx』. Диапазон мощности составляет от 25 до 400 Ватт. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным показателем (в указанных пределах). После ввода значения мощности, нажмите ENTER для сохранения данных.

3. Установка продолжительности тренировки: На экране точечной матрицы появится предустановленное значение времени - 10 мин, а на экране дисплея 『ENTER TIME (Введите время)』. Диапазон времени составляет от 10 до 60



минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу. Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным показателем (в указанных пределах).

4. После запуска программы текущий уровень нагрузки, LEVEL будет равен 1, и он будет изменяться на 1 ступень каждую минуту. Если частота вращений педалей в минуту меньше 40 оборотов, на экране появится 『RPM↑』 а затем через 5 секунд компьютер перейдет в режим PAUSE.
5. Если по завершению Программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений, а затем система перейдет в режим Готовности (Start/Steady).
6. Во время тренировки, на экране отображаются следующие данные:

В метрической системе измерения 『КМН』: на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин., 『DIST』 - расстояние и

『WAT』 - мощность сначала за одну секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд. После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели:

『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения 『MLH』: на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин., 『DIST』 - расстояние и

『WAT』 - мощность за одну секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 -

уровень нагрузки, 『MLH』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.



7. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится:

В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)=0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM (км) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMH (км/ч) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS= 0.0』

В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) =0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML (миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS=0.0』

8. Режим Контроля Мощности :

Если во время тренировки, частота об/мин меньше 25W, на экране появится

『RPM ↑』 . Если во время тренировки, частота об/мин больше 400W, на экране

появится 『RPM ↓』 . Если во время тренировки LEVEL (уровень) достиг 20, а

значение Мощности не достигло целевого показателя, на экране появится

『RPM↑』 .

В процессе тренировки программа, каждые 10 секунд, оценивает фактическую Мощность (WATT) и автоматически увеличивает или уменьшает уровень нагрузки LEVEL для достижения целевой Мощности.

Целевое значение WATT: [фактическая Мощность \cong целевой Мощности на 75] , во время тренировки LEVEL (уровень) будет автоматически увеличиваться на 3, и может прийти до максимального значения LEVEL 40.

Целевое значение WATT: [фактическая Мощность \cong целевой Мощности на 50] , во время тренировки LEVEL (уровень) будет автоматически увеличиваться на 2, и может прийти до максимального значения LEVEL 40.

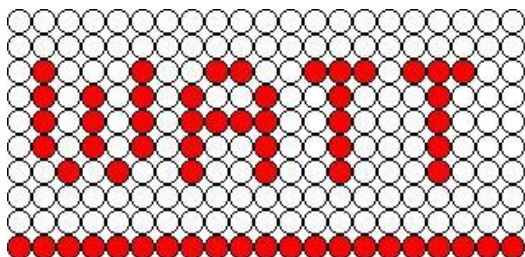
Целевое значение WATT: [фактическая Мощность \cong целевой Мощности на 15] , во время тренировки LEVEL (уровень) будет автоматически увеличиваться на 1, и может прийти до максимального значения LEVEL 40.

Целевое значение WATT: [фактическое Мощность \cong целевой Мощности на 15] , во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически снижаться на 1, и может снизиться до максимального значения LEVEL 1.

Целевое значение WATT: [фактическое Мощность \cong целевой Мощности на 50] , во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически снижаться на 2, и может снизиться до максимального значения LEVEL 1.

Целевое значение WATT: [фактическое Мощность \cong целевой Мощности на 75] , во время тренировки уровень нагрузки LEVEL будет автоматически снижаться на 3, и может снизиться до максимального значения LEVEL 1.

Профиль тренировки Режим Целевой Мощности



7.7. Целевые программы (GOAL Mode):

1. В режиме готовности (Start/Steady) нажмите GOAL (Цель) чтобы выбрать цель тренировки: 『1.TIME (Время) 2.DISTANCE (Дистанция) или 3.CALORICES (Калории)』 .
2. Выберите цель тренировки при помощи кнопок 1, 2 или 3, затем нажмите ENTER.
3. Установка возраста: На точечной матрице появится мигающий исходный возраст 30 лет, а в окне дисплея отобразится 『ENTER AGE (Введите возраст) 』 . Когда Вы введете нужные показатели при помощи кнопок 0-9, на экране появится мигающая 『AGE (Возраст)= xxx』 . Диапазон возраста составляет от 10 до 99 лет, где 10 минимальное значение, а 99 максимальное. После того как Вы ввели нужные показатели, нажмите ENTER.
4. Установка веса: На экране дисплея появится бегущая строка 『ENTER WEIGHT (Введите вес) 』 . При помощи кнопок 0 – 9 введите вес, вводимая величина будет мигающей. Значение веса должно быть в пределах от 30 до 199 кг (70 - 440фунтов). Все неуместные цифры будут автоматически заменены максимальным или минимальным значениями (в указанных пределах). Выбрав соответствующий показатель, нажмите ENTER для сохранения данных.
5. Настройка Целевой программы включает в себя выбор и одного из следующих пунктов:
 - Целевая по времени: На экране точечной матрицы появится мигающее предустановленное значение времени - 10 мин, на экране отобразится 『ENTER TIME (Введите время) 』 . Диапазон времени составляет от 10 до 60 минут. Используйте кнопки 0-9, чтобы задать время, а затем нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
 - Целевая по дистанции: На экране точечной матрицы появится мигающее предустановленное значение дистанции - 10 км, а в окне отобразится 『ENTER DISTANCE (введите дистанцию) 』 . Используйте кнопки 0-9, чтобы задать расстояние. Диапазон дистанции составляет от 1 до 99,9 км. Нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.
 - Целевая по калориям: На экране точечной матрицы появится мигающее



значение калорий, а в окне отобразится 『ENTER CALORIES (введите калории)』. Используйте кнопки 0-9, введите значение калорий, диапазон составляет от 1 до 999 ккал. Нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и запустить программу.

6. Во время тренировки регулировка уровня нагрузки производится кнопками LEVEL▲ / LEVEL▼. Всего доступно 20 уровней нагрузки (L1-L20).
7. Если по завершению программы или во время ее выполнения нажать кнопку STOP, то точечная матрица автоматически выведет на экран данные Профиля тренировки. На экране появится соответствующая статистика упражнений по 2 секунды на каждое, а затем последует переход в режим Готовности (Start/Steady).
8. Во время тренировки, на экране отображаются следующие данные:

В метрической системе измерения 『КМН』: на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』- частота вращений/мин, 『DIST』- дистанция и 『WAT』
- мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『КМН』 - скорость, 『TIME』 - время и 『CAL』 - сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

В английской системе измерения 『MLH』: на дисплее отображаются 『LEVEL』

- уровень нагрузки, 『RPM』 - частота вращений/мин, 『DIST』 - дистанция и 『WAT』
- мощность сначала за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.

После этого в окне дисплея отобразятся следующие показатели: 『LEVEL』 - уровень нагрузки, 『MLH』- скорость, 『TIME』- время и 『CAL』- сгоревшие калории за 1 секунду, а затем появятся показатели за 10 секунд.



9. Когда программа подойдет к концу, в окне дисплея бегущими строками появится :

В метрической системе измерения 『КМН』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС)=0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『KM (км)=0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『KMН(км/ч) =0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL (ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』

В английской системе измерения 『MLH』 :

『EXERCISE TIME (Время тренировки) =』 『HHMMSS (ЧЧММСС) =0.00.00』

『DISTANCE COVERED (Пройденная дистанция) =』 『ML (миль) = 0.0』

『AVERAGE SPEED (Средняя скорость) =』 『MLH (миль/час) = 0.0』

『CALORIES BURNT (Сгоревшие калории) =』 『KCAL(ккал) = 0.0』

『AVERAGE WATTS (Средняя мощность) =』 『WATTS (Вт) = 0.0』

『AVERAGE METS (Средний показатель METS) =』 『METS = 0.0』