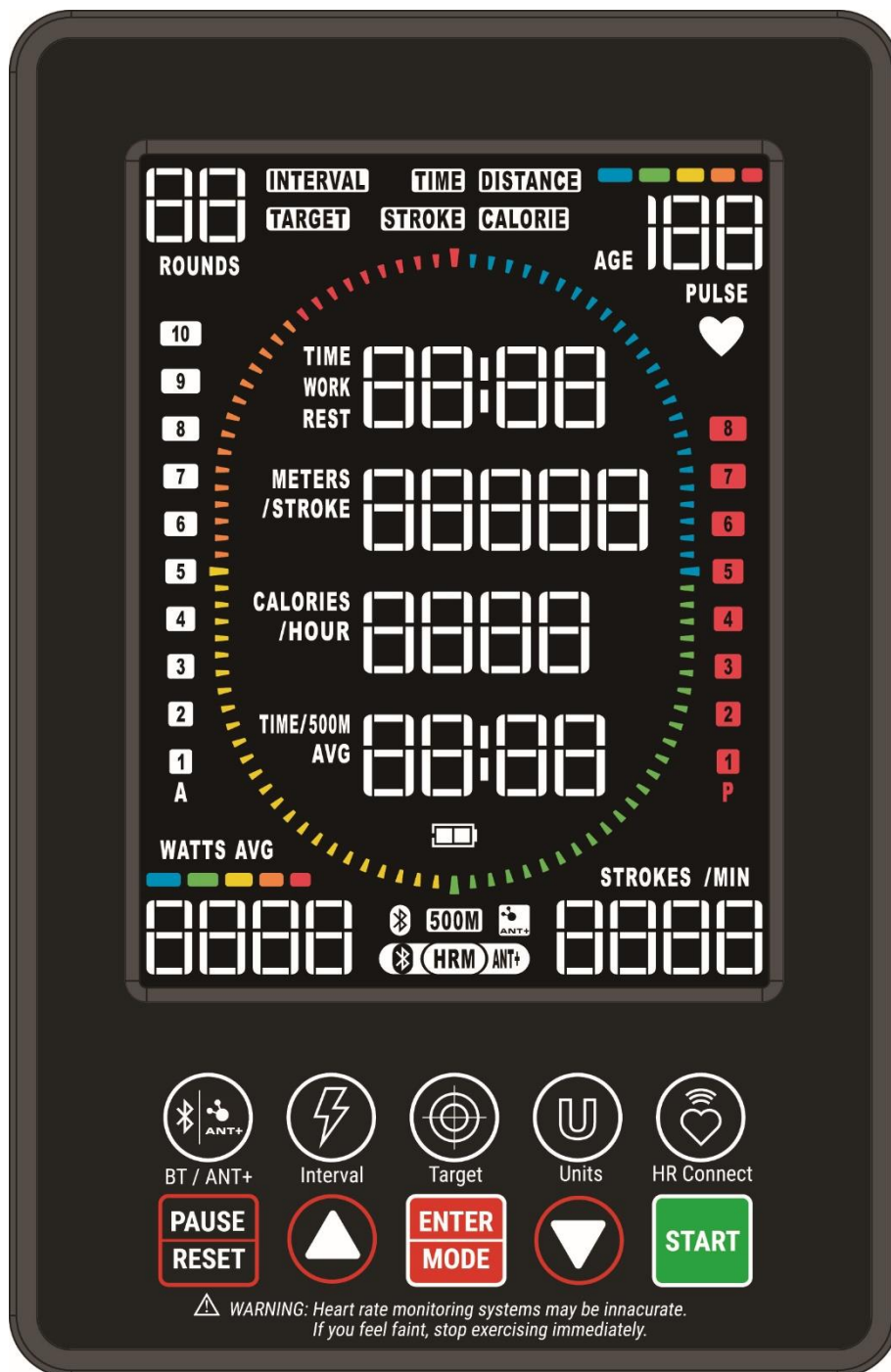


Руководство по эксплуатации консоли ARR-V-4-BA



ВНИМАНИЕ! Измерение пульса может быть неточным.
Если Вы почувствовали головокружение, остановитесь.

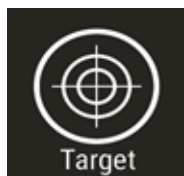
Клавиши консоли:

А. Клавиша единиц измерения: для переключения между английской (мили) и метрической системами измерения (км)



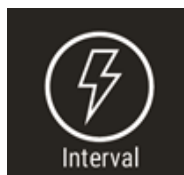
Нажмите клавишу START или просто начните крутить педали, чтобы запустить консоль. Когда начнется отсчет времени, нажмите клавишу ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ, чтобы переключиться на **км** или **мили** для настройки расстояния и расчета скорости.

В. Клавиша цели:



В режиме ожидания нажмите эту клавишу, чтобы выбрать желаемую целевую программу: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ или ПУЛЬС. Они будут высвечиваться по порядку.

С. Клавиша интервала:



В режиме ожидания нажмите клавишу интервала, чтобы выбрать одну из интервальных программ: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ или КАЛОРИИ.

Д. Клавиша BT/ANT+:



В режиме ожидания нажмите клавишу BT/ANT+ один раз, чтобы включить отображение подключения BT/ANT+. Чтобы выключить BT/ANT+, нажмите клавишу второй раз. Повторяйте те же действия каждый раз, когда необходимо ВКЛЮЧИТЬ/ВЫКЛЮЧИТЬ BT/ANT+.

Е. Клавиша START (ПУСК):



1. Чтобы войти в настройки БЫСТРОГО ЗАПУСКА, нажмите клавишу START в режиме ожидания.
2. После выбора программы снова нажмите клавишу START, чтобы начать тренировку.

Ф. Клавиша ВНИЗ:



Во время настройки ПРОГРАММЫ нажмите клавишу ВНИЗ, чтобы уменьшить значение выбранного параметра.

Г. Клавиша ENTER/ MODE (ВВОД/ РЕЖИМ):



1. Во время настройки ПРОГРАММЫ подтвердите свои действия с помощью клавиши ENTER/ MODE.
2. Используя клавишу ENTER/ MODE, во время тренировки можно поменять отображаемые параметры: КАЛОРИИ на КАЛОРИИ/ЧАС и ВАТТЫ на СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВАТТ.

Н. Клавиша ВВЕРХ:



Во время настройки ПРОГРАММЫ нажмите клавишу ВВЕРХ, чтобы увеличить значение выбранного параметра.

I. Клавиша PAUSE/ RESET (ПАУЗА/СБРОС):



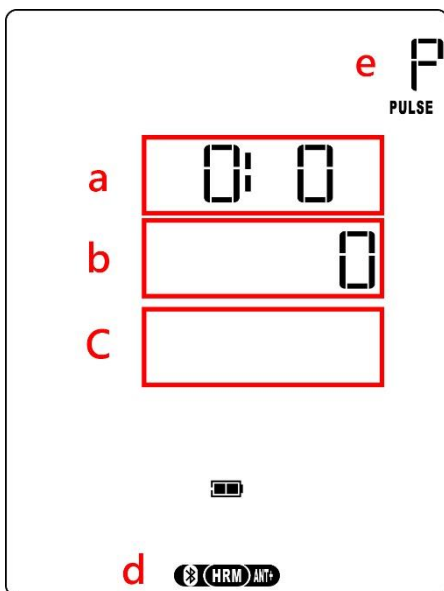
1. Чтобы остановить тренировку, нажмите клавишу PAUSE/RESET.
2. После того как тренировка остановлена, чтобы СБРОСИТЬ консоль и стереть все данные о тренировке, нажмите и удерживайте в течение 3 секунд клавишу PAUSE/RESET.

J. Клавиша подключения пульсометра:



1. В режиме ожидания нажмите кнопку HR CONNECT, чтобы выполнить сопряжение нагрудного пульсометра через Bluetooth или ANT+.
2. Клавишу HR CONNECT необходимо нажимать каждый раз при включении питания, если Вы собираетесь воспользоваться нагрудным пульсометром, поддерживающим Bluetooth или ANT+. Если Вы не используете нагрудный пульсометр, клавишу HR CONNECT нажимать не нужно.

1. После нажатия клавиши HR CONNECT ЖК-дисплей покажет, что он ожидает подключение:



a : Показывает выбранный источник сигнала (пульсометр), количество принимаемых в данный момент сигналов.

b : Отображает идентификационный номер, выбранного для контроля ЧСС устройства.

c : Отображает выбранный источник в виде BLE или ANT.

d: Отображает подтвержденный источник контроля ЧСС (BLE или ANT+) после успешного подключения.

e : Отображает значение пульса от источника измерения.

Пример:



a : Выбран пульсометр 1 из 2, которые в данный момент принимают сигналы ЧСС.

b : 12345 - идентификационный номер пульсометра (1).

c : 12345 - пульсометр BLE (bluetooth)

d: Отображает подтвержденный источник контроля ЧСС (BLE или ANT+) после успешного подключения.

e : Отображает значение пульса от источника измерения.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК:

1. В режиме ожидания при нажатии клавиши START или при получении консолью сигнала движения начнется программа БЫСТРОГО ЗАПУСКА.
2. После того как консоль получила сигнал движения, начинается отсчет ВРЕМЕНИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ.
3. **A** - уровни воздушного сопротивления. Имеют значки белого цвета. Регулируя заслонку, Вы можете менять уровень сопротивления от 1 до 10.
4. **P** - уровни магнитного сопротивления. Имеют значки красного цвета. Регулируя ручку, отвечающую за магнитное сопротивление, Вы можете менять уровень сопротивления от 1 до 8.
5. Используя клавишу ENTER/ MODE, можно поменять отображаемые параметры: КАЛОРИИ на КАЛОРИИ/ЧАС и ВАТТЫ на СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВАТТ.
6. Чтобы приостановить тренировку, нажмите клавишу PAUSE/RESET.
7. Чтобы СБРОСИТЬ консоль, в режиме паузы нажмите и удерживайте в течение 3 секунд клавишу PAUSE/ RESET.

ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА:

В режиме ожидания нажмите клавишу цели один раз, чтобы выбрать целевую программу **ВРЕМЯ**, дважды - **РАССТОЯНИЕ**, три раза - **КАЛОРИИ**, четыре раза - **ПУЛЬС**.

(А) ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ:

1. В режиме ожидания нажмите клавишу цели один раз, чтобы выбрать ВРЕМЯ. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите клавишу ENTER/MODE. В окне времени будет отображаться "20:00" в качестве значения по умолчанию.
2. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ Вы можете увеличить или уменьшить это значение. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы подтвердить выбранное значение. После того как консоль получит сигнал движения, начинается отсчет ВРЕМЕНИ.
3. Начните тренировку.
 - Во время тренировки на дисплее будет отображаться обратный отсчет ВРЕМЕНИ, но прямой отсчет РАССТОЯНИЯ и КАЛОРИЙ.

(В) ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ:

1. В режиме ожидания нажмите клавишу цели дважды, чтобы выбрать РАССТОЯНИЕ. Чтобы подтвердить выбор, нажмите ENTER/MODE. В качестве начального значения будет отображаться РАССТОЯНИЕ "5.00" (км) или "3.10" (мили).
2. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ Вы можете увеличить или уменьшить это значение. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы подтвердить настройки. После того как консоль получит сигнал движения, начинается отсчет РАССТОЯНИЯ.
3. Начните тренировку.
 - Во время тренировки на дисплее будет отображаться обратный отсчет РАССТОЯНИЯ, но прямой отсчет ВРЕМЕНИ и КАЛОРИЙ.

(С) ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ:

1. В режиме ожидания нажмите клавишу цели три раза, чтобы выбрать КАЛОРИИ. Для подтверждения нажмите ENTER/MODE. В качестве значения по умолчанию отобразится "200".
2. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ Вы можете увеличить или уменьшить это значение. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы подтвердить настройки. После того как консоль получит сигнал движения, начинается отсчет КАЛОРИЙ.
3. Начните тренировку.
 - Во время тренировки на дисплее будет отображаться обратный отсчет КАЛОРИЙ, но прямой отсчет ВРЕМЕНИ и РАССТОЯНИЯ.

(D) ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС:

1. В режиме ожидания нажмите клавишу цели четыре раза, чтобы выбрать ПУЛЬС. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите клавишу ENTER/MODE. В качестве начального значения ВОЗРАСТА отобразится "30".
2. С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ Вы можете увеличить или уменьшить это значение. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы подтвердить. Когда консоль получит сигнал движения, программа запустится.
3. Начните тренировку.
 - Во время тренировки на дисплее будет отображаться прямой отсчет ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и КАЛОРИЙ.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

В режиме ожидания нажмите клавишу интервала один раз, высветится программа **ИНТЕРВАЛЬНОЕ ВРЕМЯ**, параметр **ВРЕМЯ РАБОТЫ** будет мигать. При двойном нажатии высветится программа **ИНТЕРВАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ**, параметр **РАССТОЯНИЕ** будет мигать. Нажмите клавишу интервала три раза, высветится программа **ИНТЕРВАЛЬНЫЕ КАЛОРИИ**, параметр **КАЛОРИИ** будет мигать.

(A) ИНТЕРВАЛЬНОЕ ВРЕМЯ:

В режиме ожидания нажмите клавишу интервала один раз, высветится программа **ИНТЕРВАЛЬНОЕ ВРЕМЯ**, параметр **ВРЕМЯ РАБОТЫ** будет мигать. Нажмите клавишу ENTER/MODE, параметр **РАУНДЫ** начнет мигать, в качестве значения по умолчанию будет отображаться число 10.

1. РАУНДЫ:

С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ можно увеличить или уменьшить количество раундов. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы перейти к параметру **ВРЕМЯ РАБОТЫ**.

2. ВРЕМЯ РАБОТЫ:

Параметр **ВРЕМЯ РАБОТЫ** будет мигать, в качестве значения по умолчанию будет отображаться "1:00". С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ Вы можете увеличить или уменьшить это значение. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы перейти к параметру **ВРЕМЯ ОТДЫХА**.

3. ВРЕМЯ ОТДЫХА:

Параметр **ВРЕМЯ ОТДЫХА** будет мигать, в качестве значения по умолчанию будет отображаться "0:30". С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ можно увеличить или уменьшить время отдыха. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы подтвердить настройки. Когда консоль получит сигнал движения, программа запустится.

4. ЗАПУСК:

- На дисплее будет отображаться **ОБРАТНЫЙ** отсчет **РАУНДОВ**. Тренировка завершится, когда обратный отсчет дойдет до 0.
- На дисплее будет отображаться обратный отсчет следующих параметров: **ВРЕМЯ РАБОТЫ**, **ВРЕМЯ ОТДЫХА**, **РАУНДЫ**; и прямой отсчет **РАССТОЯНИЯ** и **КАЛОРИЙ**.

(B) ИНТЕРВАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ:

При двойном нажатии в режиме ожидания клавиши интервала высветится программа **ИНТЕРВАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ**, параметр **РАССТОЯНИЕ** будет мигать. Нажмите клавишу ENTER/MODE, параметр **РАУНДЫ** начнет мигать, в качестве значения по умолчанию будет отображаться число 10

1. РАУНДЫ:

С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ можно увеличить или уменьшить количество раундов. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы перейти к параметру **РАБОЧЕЕ РАССТОЯНИЕ**.

2. РАБОЧЕЕ РАССТОЯНИЕ:

В качестве начального значения РАБОЧЕГО РАССТОЯНИЯ будет отображаться и мигать "5.00" (км) или "3.10" (мили). С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ Вы можете увеличить или уменьшить это значение. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы перейти к параметру ВРЕМЯ ОТДЫХА.

3. ВРЕМЯ ОТДЫХА:

Параметр ВРЕМЯ ОТДЫХА будет мигать, в качестве значения по умолчанию будет отображаться "0:30". С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ можно увеличить или уменьшить время отдыха. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы подтвердить настройки. Когда консоль получит сигнал движения, программа запустится.

4. ЗАПУСК:

- На дисплее будет отображаться **ОБРАТНЫЙ** отсчет **РАУНДОВ**. Тренировка завершится, когда обратный отсчет дойдет до 0.

(С) ИНТЕРВАЛЬНЫЕ КАЛОРИИ:

Нажмите клавишу интервала три раза в режиме, высветится программа ИНТЕРВАЛЬНЫЕ КАЛОРИИ, параметр КАЛОРИИ будет мигать. Нажмите клавишу ENTER/MODE, параметр РАУНДЫ начнет мигать, в качестве значения по умолчанию будет отображаться число 10.

1. РАУНДЫ:

С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ можно увеличить или уменьшить количество раундов. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы перейти к параметру СЖИГАЕМЫЕ КАЛОРИИ.

2. СЖИГАЕМЫЕ КАЛОРИИ:

В качестве значения для СЖИГАЕМЫХ КАЛОРИЙ по умолчанию отобразится "200". С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ можно увеличить или уменьшить количество калорий. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы перейти к параметру ВРЕМЯ ОТДЫХА.

3. ВРЕМЯ ОТДЫХА:

Параметр ВРЕМЯ ОТДЫХА будет мигать, в качестве значения по умолчанию будет отображаться "0:30". С помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ можно увеличить или уменьшить время отдыха. Нажмите клавишу ENTER/MODE, чтобы подтвердить настройки. Когда консоль получит сигнал движения, программа запустится.

4. ЗАПУСК:

- На дисплее будет отображаться **ОБРАТНЫЙ** отсчет **РАУНДОВ**. Тренировка завершится, когда обратный отсчет дойдет до 0.