

GYMMASTER

РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ КОНСОЛИ

АЭРОБАЙК GYMMASTER HS007

- Состав оборудования:
- ◆ Панель управления;
- ◆ Обработка сигнала сердечного ритма (усиление, фильтрация);
- ◆ Плата интерфейса USB (питание, прочее).



● ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

Контролируйте статус тренировки и отслеживайте соответствующие данные на ЖК-дисплее, включая: время, расстояние, калории, мощность, скорость, частоту сердечных сокращений.

● КНОПКИ

- ◆ Имеется 5 кнопок управления, а именно: START (старт), STOP (стоп)/RESET (нажмите и удерживайте для сброса), UP (вверх), DOWN (вниз), ENTER (подтверждение).
- ◆ Имеется 7 кнопок программ, а именно: INTERVAL 20-10, INTERVAL 10-20, INTERVAL CUSTOM, TARGET TIME, TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES и TARGET HR (соответственно ИНТЕРВАЛЬНАЯ 20-10, ИНТЕРВАЛЬНАЯ 10-20, ИНТЕРВАЛЬНАЯ НАСТРАИВАЕМАЯ, ЦЕЛЕВАЯ НА ВРЕМЯ, ЦЕЛЕВАЯ НА РАССТОЯНИЕ, ЦЕЛЕВАЯ НА КАЛОРИИ).

● ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

Самопроверка при включении питания: все сегменты отображаются на ЖК-экране, и в течение 2 секунд раздается звуковой сигнал.

После завершения самопроверки отображается интерфейс выбора возраста AGE? (ВОЗРАСТ ?), и устанавливается отображаемое значение возраста (можно выбрать в диапазоне от 13 до 80).

После завершения выбора возраста нажмите клавишу ENTER, чтобы войти в интерфейс ожидания. В этом интерфейсе поочередно и циклично отображаются INTERVAL, READY, (WORK), (REST), (TARGET), (TIME), (DISTANCE), (CALORIES), (TIME) , (DISTANCE), (CALORIES), (WATTS), (SPEED), (RPM), (HEART RATE) с интервалом около 1 с, ожидая следующей операции.

В интерфейсе ожидания нажмите кнопку START, чтобы начать режим свободной тренировки. В этом режиме регистрируются текущее общее время, расстояние, калории, мощность, скорость. Все пройденные данные тренировки фиксируются в памяти тренажера.

После нажатия кнопки STOP на экране попеременно отображаются TOTAL, AVE и MAX (общие, средние и максимальные значения соответственно) завершенной тренировки.

Примечание: функциональная клавиша справа – ENTER предназначена только для входа в выбор программы тренировки и ее выбора и не является кнопкой START.

Нажмите «Стоп» для выхода, а затем нажмите другие функциональные клавиши.

◆ ИНТЕРВАЛЬНАЯ 20-10:

Описание функции: время выполнения 20 с, время отдыха 10 с, цикл 8 раз, общее время 4 минуты.

ЖК-дисплей: После нажатия INTERVAL 20-10 во время ожидания интерфейса сегмент INTERVAL(P1), 20/10, всегда включен, сегмент 1, 2 отображает 00, а сегмент 3, 4 отображает 08, что означает подсчет циклов. P31 указывает на следующий шаг.

После нажатия ENTER он начинает работать. Постоянные световые сегменты: Во время цикла работы мигает сегмент «WORK», во время периода отдыха мигает «REST», а когда до конца обратного отсчета отдыха остается 3 секунды, одновременно мигают «READY» и «REST». Частота мигания составляет 1 с.

Отображение общего времени бега, отображение оставшегося времени текущего цикла, отображение оставшегося времени, отображение пройденного расстояния, отображение общего количества калорий, отображение мощности, отображение скорости.

После остановки работы дисплей всегда включен, отображает 08/08, отображает 4:00, попеременно отображает TOTAL, AVE и MAX, а

соответствующие значения указывают среднее значение и максимальное значение.

◆ **ИНТЕРВАЛЬНАЯ 10-20:**

Описание функции: время работы 10 с, время отдыха 20 с, цикл 8 раз, общее время 4 минуты.

Жидкокристаллический дисплей: После нажатия INTERVAL 10-20 во время ожидания интерфейса цифры INTERVAL, 10/20, 1, 2 всегда горят, цифры 1, 2 отображают 00, цифры 3, 4 отображают 08, что означает подсчет циклов. P31 указывает на следующий шаг.

◆ **ИНТЕРВАЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ:**

Настраиваемый ИНТЕРВАЛЬНЫЙ режим, вы можете установить количество циклов (выберите от 1 до 99), время работы (выберите от 1 с до 9 мин 59 с) и время отдыха (выберите от 1 с до 9 мин 59 с).

ЖК-дисплей: После нажатия INTERVAL CUSTOM во время ожидания интерфейса сегмент INTERVAL, CUSTOM всегда включен, отображая 00/08, а частота мигания составляет 1 с, указывая на то, что количество циклов можно регулировать, а настройка 08 и 08 — это номер цикла.

После нажатия кнопки ENTER установите время каждого запуска и время окончания работы.

После нажатия ENTER установите время отдыха, а затем количество секунд, которое можно установить после READY и REST.

После повторного нажатия ENTER счетчик начинает работать. Во-первых — ввести время работы для упражнений, а затем ввести время каждого отдыха, а затем добавить 1 к 00 в верхнем левом углу, чтобы вернуться к исходному значению. Вторая часть имеет общее время. Общее оставшееся время = (время бега + время отдыха) × общее количество циклов. Отображение пройденного расстояния, отображение общего количества калорий, отображение мощности, отображение скорости.

◆ **ЦЕЛЕВАЯ НА ВРЕМЯ:**

Режим целевого времени, самостоятельно определяемое время работы (время по умолчанию 1 мин, максимальное 1 ч 59 мин), остановка после окончания обратного отсчета.

ЖК-дисплей: После нажатия кнопки TARGET TIME и ожидания интерфейса задайте время тренировки.

На следующем шаге нажмите ENTER, и вторая часть времени начнет отсчитываться в прямом и обратном направлении соответственно, показывая оставшееся время или прошедшее время, которые будут отображаться попеременно каждые пять секунд.

Отображение пройденного расстояния, общего количества калорий, мощности, скорости.

Когда установленное время истекает, операция останавливается, и соответствующее значение указывает его среднее значение и

максимальное значение.

◆ **ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ:**

Режим целевого расстояния, настраиваемая дистанция бега (по умолчанию 1 км, максимум 999 км), остановка при достижении заданного расстояния.

ЖК-дисплей: после нажатия кнопки TARGET DISTANCE во время ожидания интерфейса установите расстояние, минимальная единица регулировки составляет 1 км.

Отображаются прошедшее время, оставшееся расстояние и сожженные калории. Отображение мощности, отображение скорости. Когда установленное время истекает, работа останавливается, а соответствующее значение указывает его среднее значение и максимальное значение.

◆ **ЦЕЛЕВАЯ НА КАЛОРИИ:**

Режим целевого количества калорий, пользовательское количество калорий (по умолчанию 1, максимум 999), остановка после достижения установленного целевого значения.

ЖК-дисплей: После нажатия кнопки TARGET CALORIES во время ожидания интерфейса отобразится установленное количество калорий, минимальная единица регулировки — 1.

После выбора целевого значения калорий нажмите ENTER, чтобы отобразить время измерения, расстояние и оставшиеся калории. Когда калории достигнут 0, тренировка останавливается, а соответствующее значение указывает на ее среднее значение и максимальное значение.