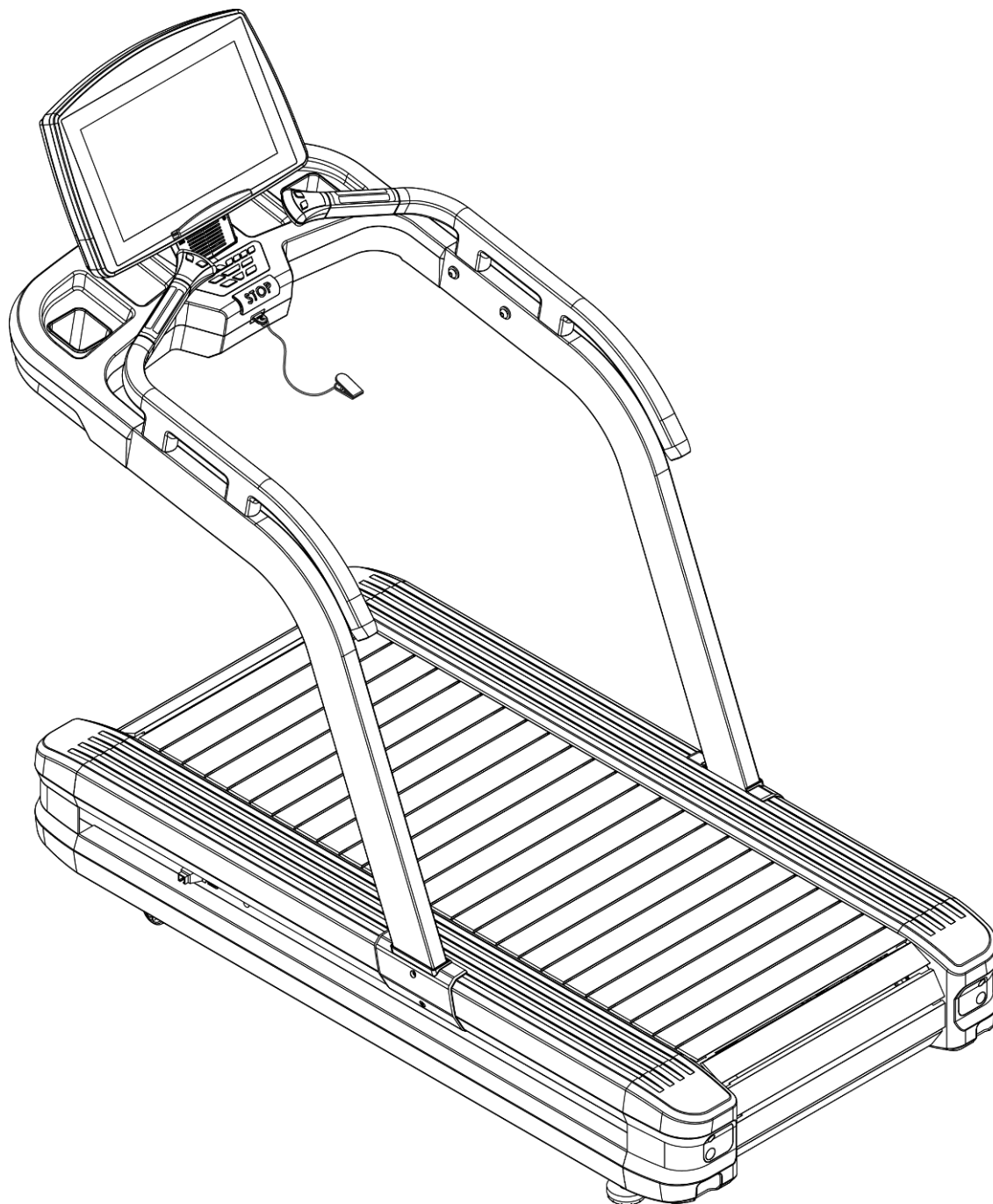


Vertex AR-22.2

Беговая дорожка с изменяемой нагрузкой

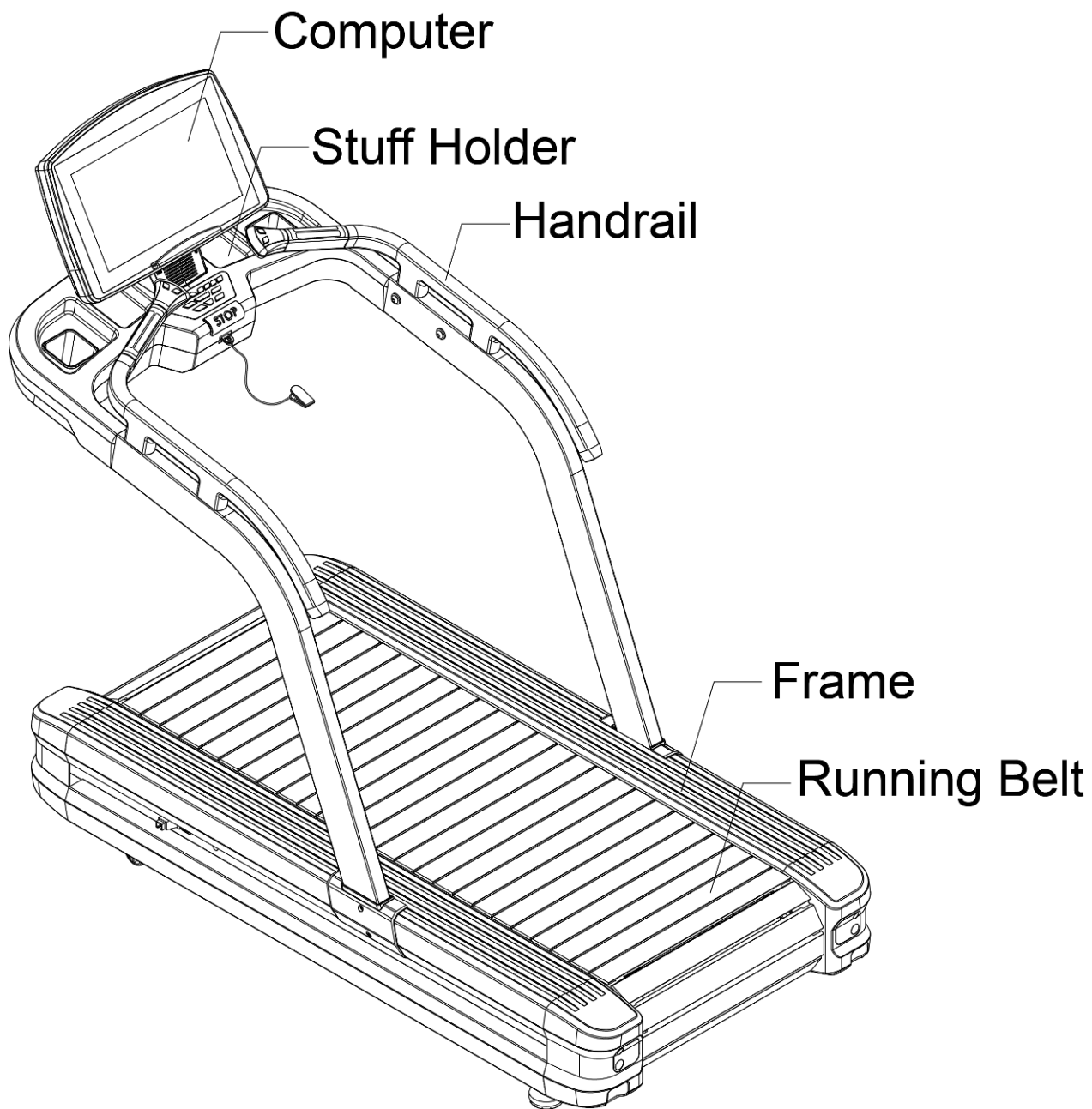
Инструкция по использованию



Оглавление

1. Устройство дорожки 3
2. Инструкции по безопасности 4
 - 2.1. Требование к мощности: 6
 - 2.2. Регулировка уровня 6
 - 2.3. Перемещение беговой дорожки 8
3. Инструкция по сборке 9
 - 3.1. Предсборочный чек-лист 9
 - 3.2. Сборочные единицы 10
 - 3.3. Пошаговая сборка 11
4. ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОНСОЛИ 16
 - 4.1. Конструкция компьютерной консоли, сенсорный экран 16
 - 4.2. Компьютерная консоль несенсорные кнопки 17
 - 4.3. Конструкция компьютерной консоли_С секция внешних устройства 19
5. Инструкция по работе с дисплеем 19
 - 5.1. Описание дисплея 19
 - 5.2. Стартовая страница 20
 - 5.3. Верхнее меню 20
 - 5.4. Страница режима ожидания 21
 - 5.5. Страница установок программы 24
 - 5.6. Страница выполнения упражнений 24
 - 5.7. Страница текущей тренировки 42
6. Инструкция для пульсометра 43
7. Программы 44
 - 7.1. Программы. Введение 44
 - 7.2. Инструкции по программам 45
8. Инженерный режим 59
9. Список неисправностей 66

1. Устройство дорожки



2. Инструкции по безопасности

При использовании данного изделия необходимо всегда соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию перед началом использования данного изделия.

ВНИМАНИЕ - Для снижения риска поражения электрическим током :

1. Всегда отключайте данное изделие от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Для снижения риска ожогов, пожара, поражения электрическим током или физических травм :

1. Изделие никогда не следует оставлять без присмотра.
1. Никогда не оставляйте изделие без присмотра, когда оно включено в розетку. Отключайте изделие от розетки, когда оно не используется.
2. При использовании изделия детьми, инвалидами или лицами с ограниченными возможностями рядом с ними необходим контроль со стороны другого человека.
3. Обязательно используйте изделие только по назначению, как описано в данном руководстве. Во избежание опасности или несчастных случаев не используйте никаких приспособлений, не рекомендованных производителем.
4. Никогда не используйте прибор, если у него поврежден шнур или вилка, если он не работает должным образом, если он был поврежден или упал в воду. Пожалуйста, верните изделие в сервисный центр продавца для проверки и ремонта.
5. Не переносите изделие за шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки.
6. Держите шнур подальше от горячих поверхностей или земли.
7. Никогда не эксплуатируйте изделие с заблокированными вентиляционными отверстиями. Держите вентиляционные отверстия свободными от ворса, волос и т. д.
8. Не роняйте и не вставляйте никакие предметы в отверстия.
9. Не используйте и не эксплуатируйте прибор на открытом воздухе.
10. Не работайте там, где используются аэрозольные (распыляемые) продукты или где кислорода мало.
11. Перед выключением питания изделия переведите все органы управления в положение "Выкл.", затем выньте вилку из розетки.
12. Подключайте изделие только к правильно заземленной розетке.
13. Если шнур питания поврежден, обязательно обратитесь к производителю за заменой во избежание несчастных случаев. Продавец и соответствующие квалифицированные специалисты также имеют на это право.
14. Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также с недостаточным опытом и знаниями, если только они не получили надзор или инструкции по использованию прибора от лица, ответственного за их безопасность. Дети должны находиться под присмотром, чтобы они не играли с прибором.
15. Неправильное или чрезмерное обучение может привести к травмам и ухудшению здоровья.
16. Оборудование должно быть установлено на устойчивом основании и надлежащим образом выровнено.
17. За оборудованием должна быть безопасная зона размером 2 000 мм x 1 000 мм.
18. Максимальный вес пользователя - 180 кг.

19. Уровень безопасности оборудования может быть сохранен только при регулярном осмотре на предмет повреждений и износа.
20. Не следует оставлять выступающими любые приспособления, которые могут помешать движению пользователя.
21. Правильное эргономичное положение пользователя на оборудовании показано на рис.



1. Когда вы готовы к бегу, пожалуйста, не стойте на беговой ленте. Перед запуском тренажера включите питание. Положите руки на боковой поручень и встаньте на защитную планку с обеих сторон. Затем нажмите кнопку "START", когда двигатель будет работать на низкой скорости, переместите ноги на беговую ленту, чтобы начать работу.

Пожалуйста, не запускайте машину на высокой скорости и не прыгайте на машину, в экстренных случаях, пожалуйста, держитесь за передний или боковой поручень и прыгайте ногами с беговой ленты на боковую защитную планку.

При возникновении чрезвычайной ситуации для остановки тренажера существуют две системы аварийной остановки.

(a) Ключ и зажим:

Когда вы бежите, прикрепите клипсу к ткани на поясе. При возникновении опасности вытащите ключ с тросом, чтобы остановить машину.

(b) Кнопка STOP:

Нажмите вниз кнопку STOP, чтобы ключ вышел из блока управления, и беговая лента остановится.

Примечание: вытащите ключ из блока управления, чтобы вернуть машину в состояние ожидания.

2. Перед использованием данного изделия необходимо наступить на него, затем включить изделие. Не включайте беговую дорожку до того, как на нее наступите. 4
3. Размеры беговой поверхности Ширина 560*1475 мм

2.1. Требование к мощности:

| Напряжение (V) | Частота (HZ) | Сила тока (A) |
|------------------|----------------|-----------------|
| 100 | 50/60 | 15 |
| 120 | 50/60 | 15 |
| 200 | 50/60 | 8 |
| 220 | 50/60 | 8 |
| 230 | 50/60 | 8 |
| 240+ | 50/60 | 8 |

Провода должны транспортироваться в соответствии с электрическим законодательством страны. Провода высокого давления, низкого давления и подземные провода должны транспортироваться отдельно и не должны соединяться с другими проводами или перекручиваться.

Неправильное подключение штекера заземления может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или сервисным специалистом, если вы сомневаетесь в правильности заземления изделий. Не изменяйте вилку, поставляемую с изделием - Если она не подходит к розетке, поручите установку соответствующей розетки квалифицированному электрику.

Рисунок
Способы заземления

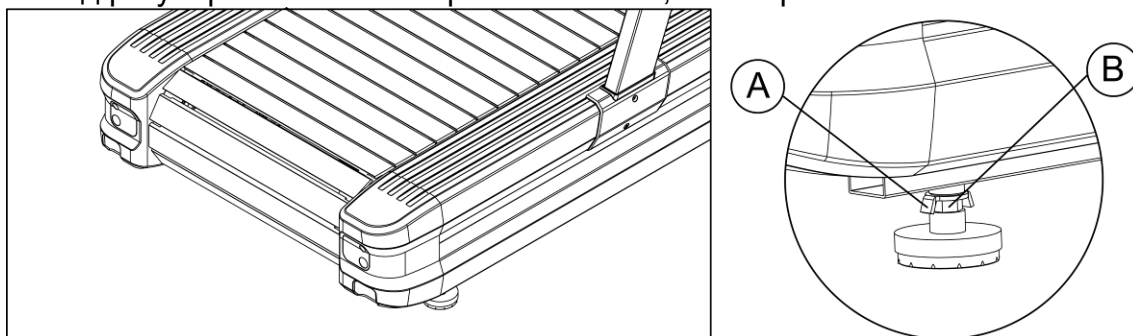


2.2. Регулировка уровня

Беговая дорожка будет шататься во время тренировки, и углы наклона будут изменены, если она установлена на неровной поверхности.

- 1 Метод регулировки уровня следующий:
- 2 Поверните A против часовой стрелки, чтобы ослабить его.
- 3 Отрегулируйте B на нужную высоту
- 4 Поверните A по часовой стрелке, чтобы затянуть его.

Метод регулировки левой стороны такой же, как и правой.



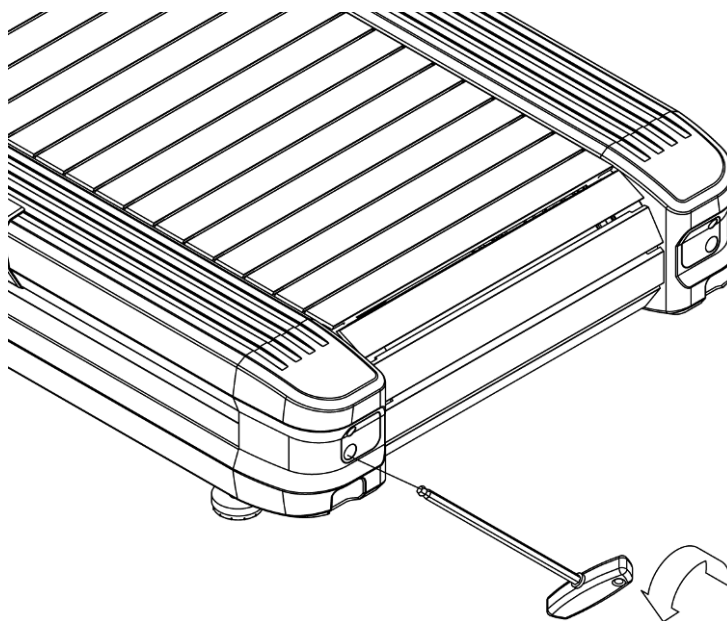
2.3. Выключатель питания

Выключатель питания находится на нижней панели беговой дорожки. 1 означает включение, 0 - выключение.

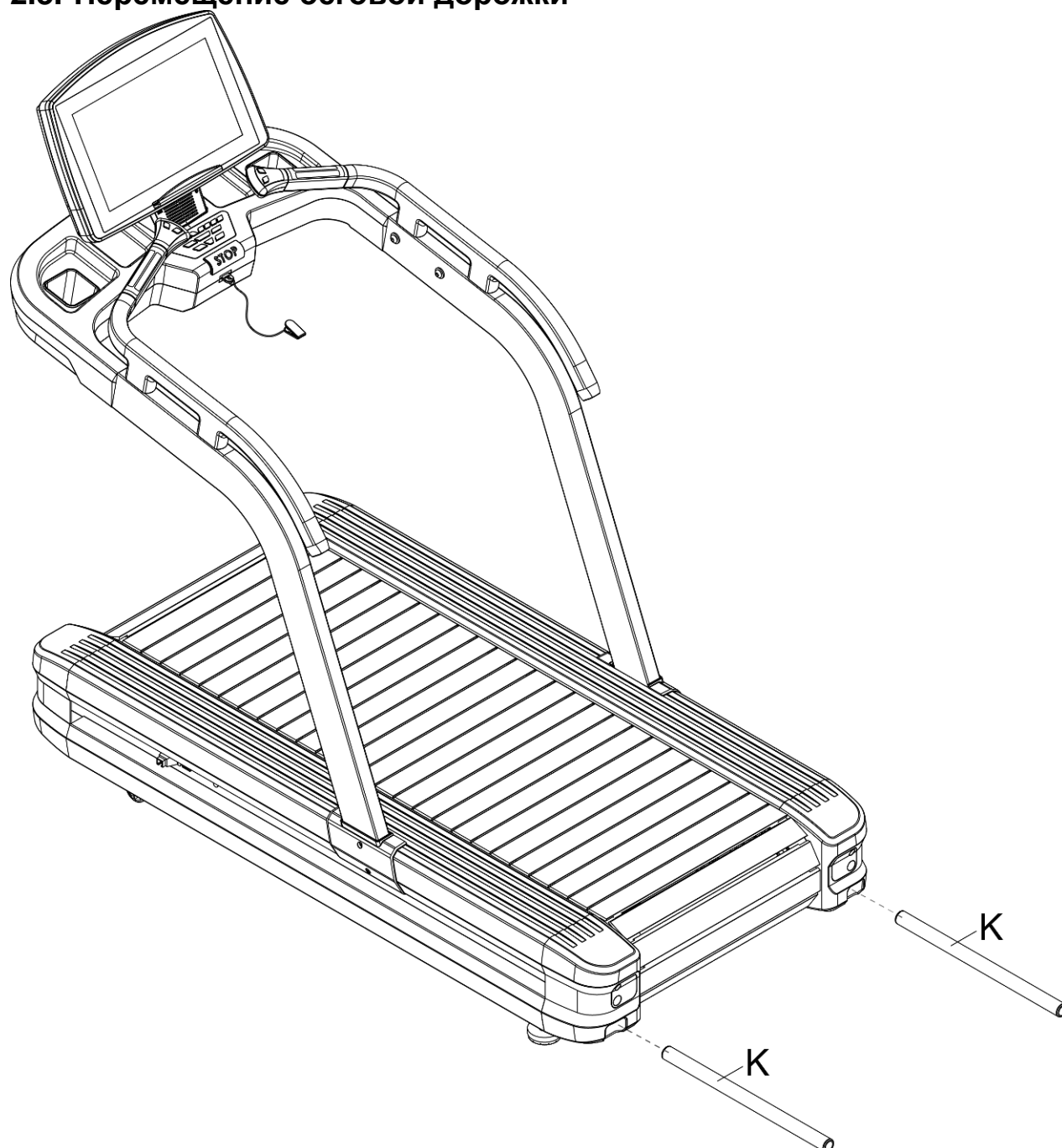
2.3. Регулировка бегового ремня

Если вам необходимо отрегулировать натяжение бегового ремня, выполните следующие действия:

1. После сборки и стабилизации беговой дорожки проверьте, правильно ли работает беговой ремень.
Сначала убедитесь, что источник питания соответствует требованиям. После подключения питания запустите беговую дорожку, нажмите кнопку QUICK START, а затем нажмите кнопку увеличения скорости, чтобы увеличить скорость до 4,0 миль в час (МРН) или 6,4 км/ч (КРН).
2. Если необходимо затянуть, поверните обе стороны на 1/4 оборота по часовой стрелке. Когда нужно ослабить, поверните обе стороны на 1/4 оборота против часовой стрелки.



2.3. Перемещение беговой дорожки



Для перемещения тренажера Вам необходимо вставить трубу для перемещения (К) в заднюю часть дорожки, чтобы переместить ее.

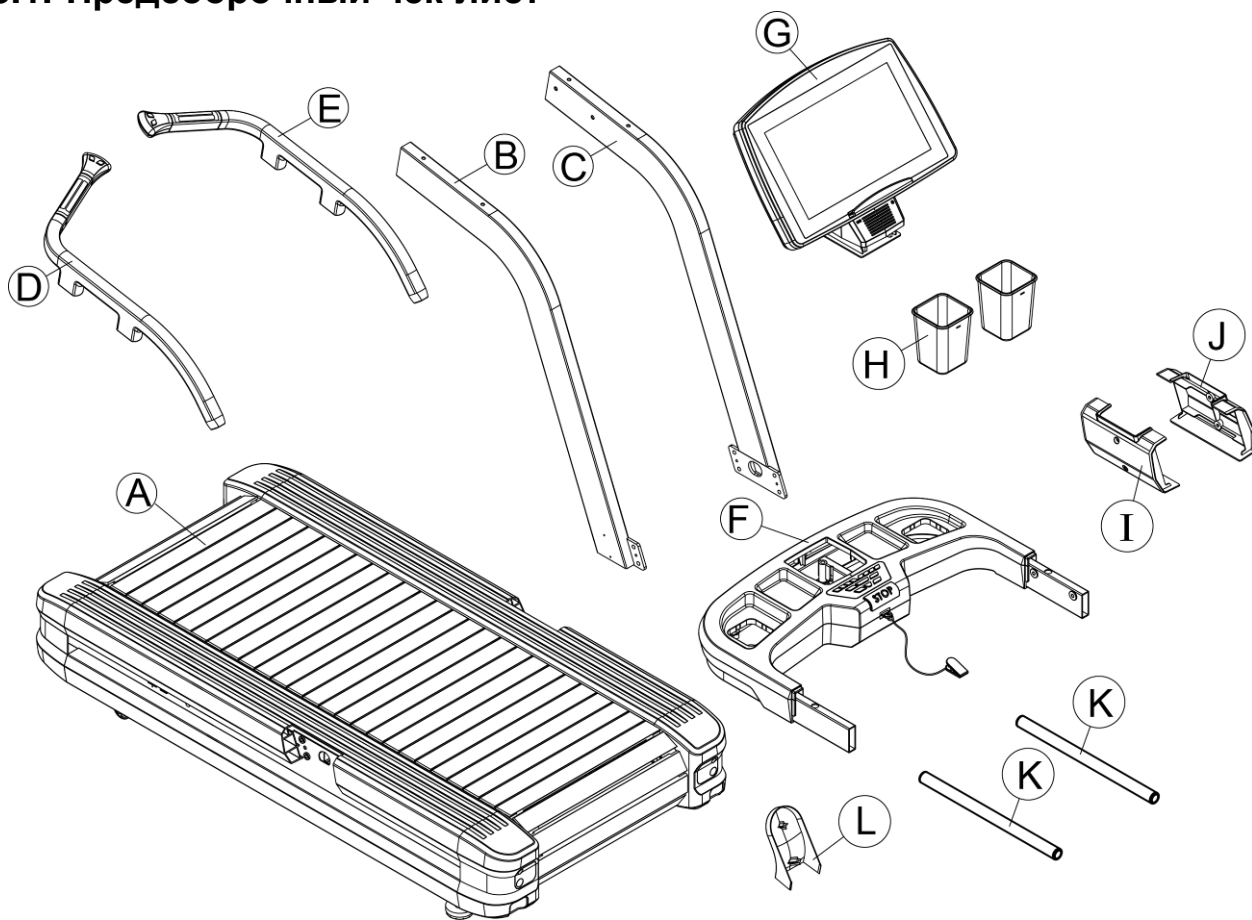
3. Инструкция по сборке

Перед использованием внимательно изучите инструкцию по эксплуатации, затем выберите ровное место для сборки.



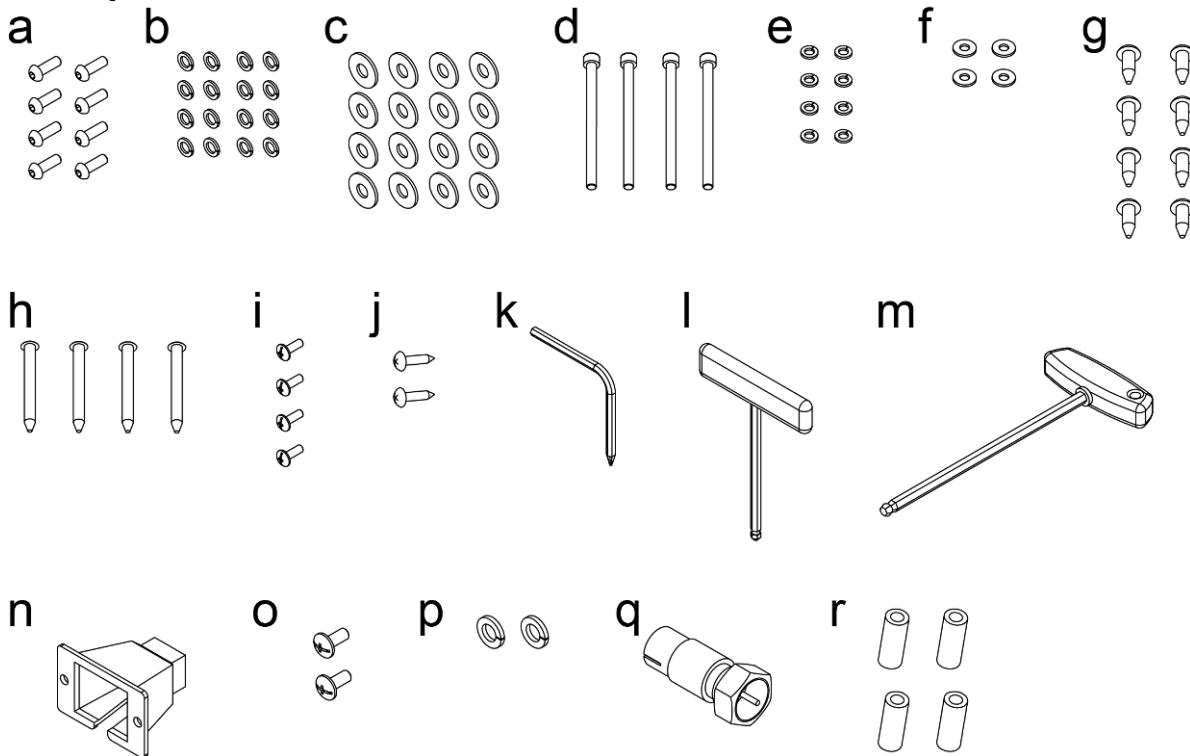
Эта беговая дорожка также может использовать нагрудный пульсометр. Во время занятий фитнесом пользователь может надеть нагрудный пульсометр, и пульс будет отображаться в окне Pulse.

3.1. Предсборочный чек-лист



| Код | Описание | Кол-во | Код | Описание | Кол-во |
|-----|-----------------------|--------|-----|-----------------------|--------|
| A | Рама дорожки | 1 | G | Консоль | 1 |
| B | Стойка консоли левая | 1 | H | Подстаканник | 2 |
| C | Стойка консоли правая | 1 | I | Кожух стойки левый | 1 |
| D | Поручень левый | 1 | J | Кожух стойки правый | 1 |
| E | Поручень правый | 1 | K | Ручки для перемещения | 2 |
| F | Подстаканник | 1 | L | Кожух консоли | 1 |

3.2. Сборочные единицы



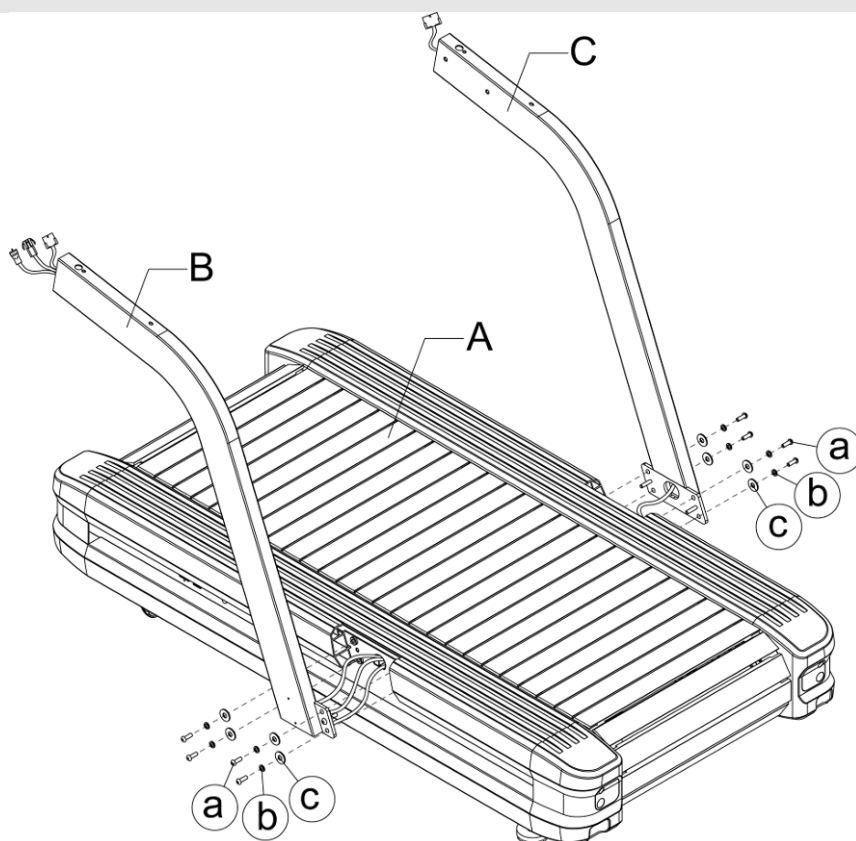
| Код | Описание | Кол-во | Код | Описание | Кол-во |
|-----|--|--------|-----|--|--------|
| a | Винт под шестигранный ключ М10х25 с зонтичной головкой | 8 | j | Саморез М4х15 | 2 |
| b | Пружинная шайба М10 | 16 | k | Г-образный ключ с отверткой 5х35х115mm | 1 |
| c | Шайба ф10хф25х2.0t | 16 | l | Т-образный шестигранник 6mm | 1 |
| d | Винт под шестигранник М8х100 с полукруглой головкой | 4 | m | Т-образный шестигранник 10mm | 1 |
| e | Пружинная шайба М8 | 8 | n | Кожух для штекера питания | 1 |
| f | Шайба Ф8хФ19х2.0t | 4 | o | Винт крестовый М4х10 | 2 |
| g | Винт под шестигранник М10х20 с полукруглой головкой | 8 | p | Пружинная шайба М4 | 2 |
| h | Винт под шестигранник М8х75 с полукруглой головкой | 4 | q | Адаптер для антенны | 1 |
| i | Винт крестовый М5х15 | 4 | r | Втулка | 4 |

3.3. Пошаговая сборка



Во избежание несчастных случаев сборку машины должны выполнять совместно два или более человек, запрещается выполнять сборку в одиночку.

ШАГ 1

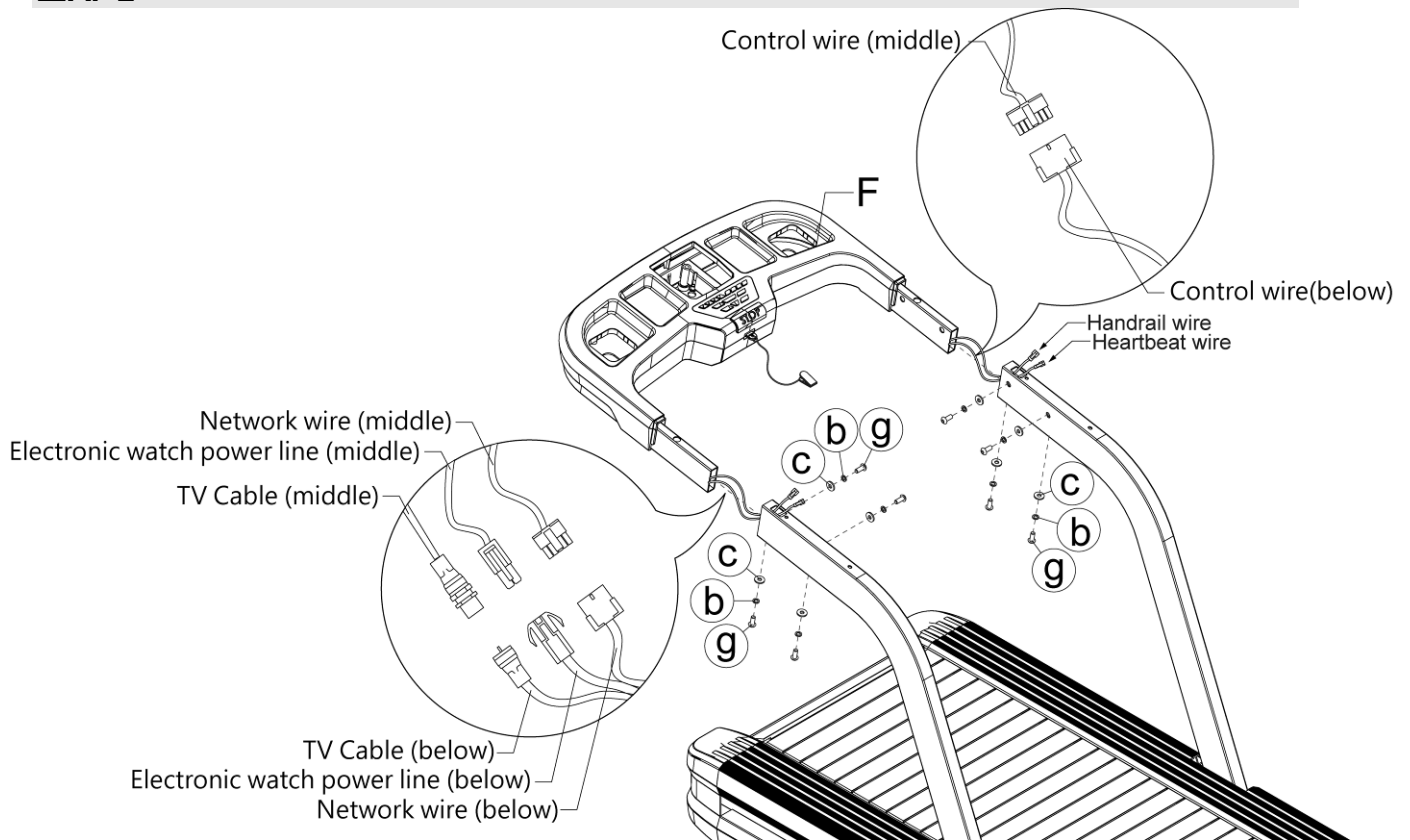


1. С помощью специального ремешка, прикрепленного к трубам подставки для рук левой и правой беговой дорожки, протяните провода с обеих сторон платформы. Пропустите его через квадратное отверстие в нижней части труб подставки для рук левой и правой беговых дорожек и натяните его над трубой.

Закрепите левую и правую трубы подставки для рук беговой дорожки (D, E) винтом (A), пружиной (b) и шайбой (C), не затягивайте.

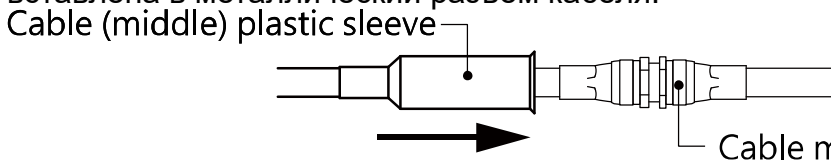
✘ Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не пережать провод при сборке.

ШАГ 2



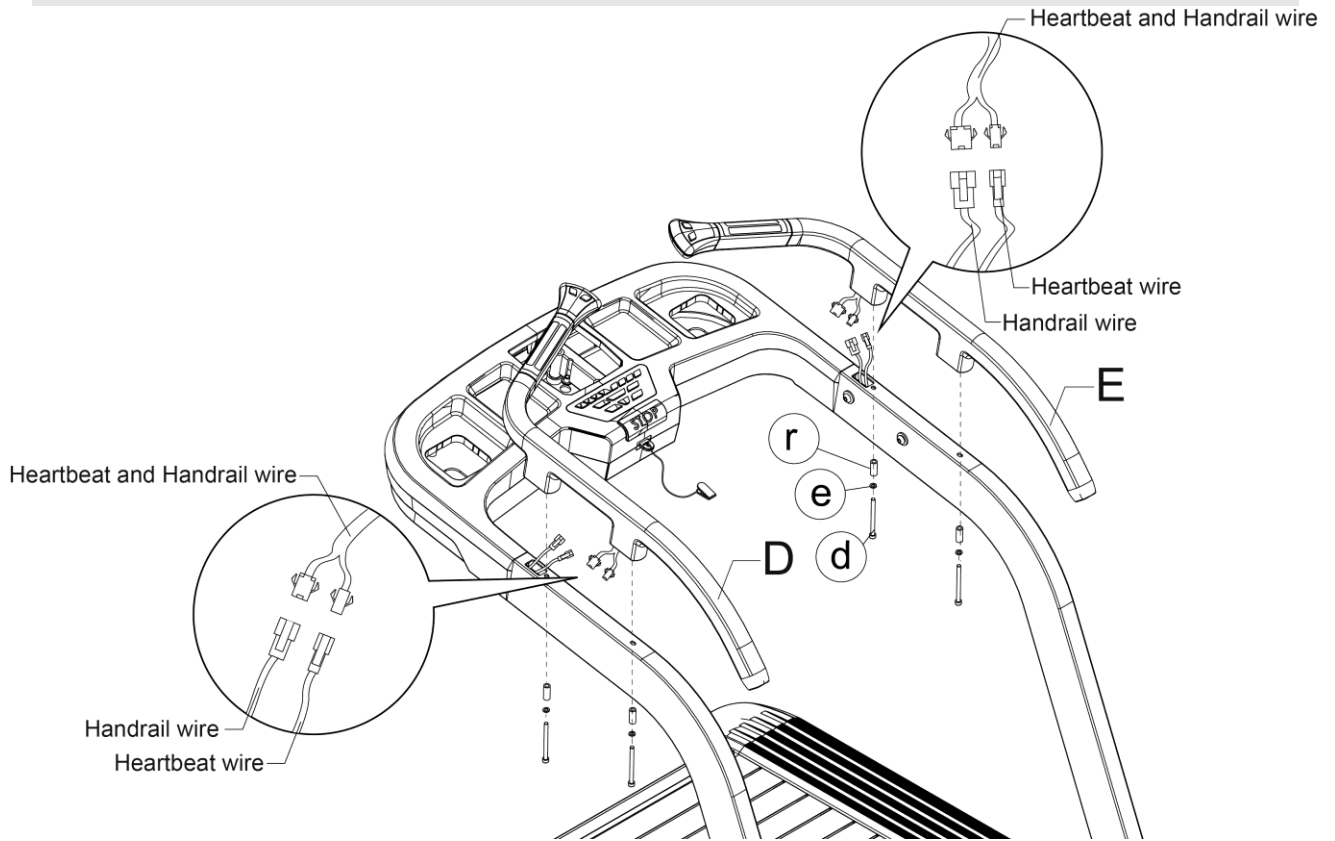
1 Положите полку для консоли (F) на левую и правую вертикальные трубки, а затем соедините провода от вертикальных трубок с проводами в полке . Вытяните провода из верхних отверстий на левой и правой трубках.

✘ После подключения кабеля пластиковая втулка кабеля (средняя) должна быть вставлена в металлический разъем кабеля.



1. Зафиксируйте винтом (g) и шайбой (b, c), но не плотно. Убедитесь, что рама для консоли (F) зафиксирована всеми винтами левой и правой труб подставки беговой дорожки, а затем используйте инструмент для фиксации всех винтов.

✘ Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не пережать провод при сборке.

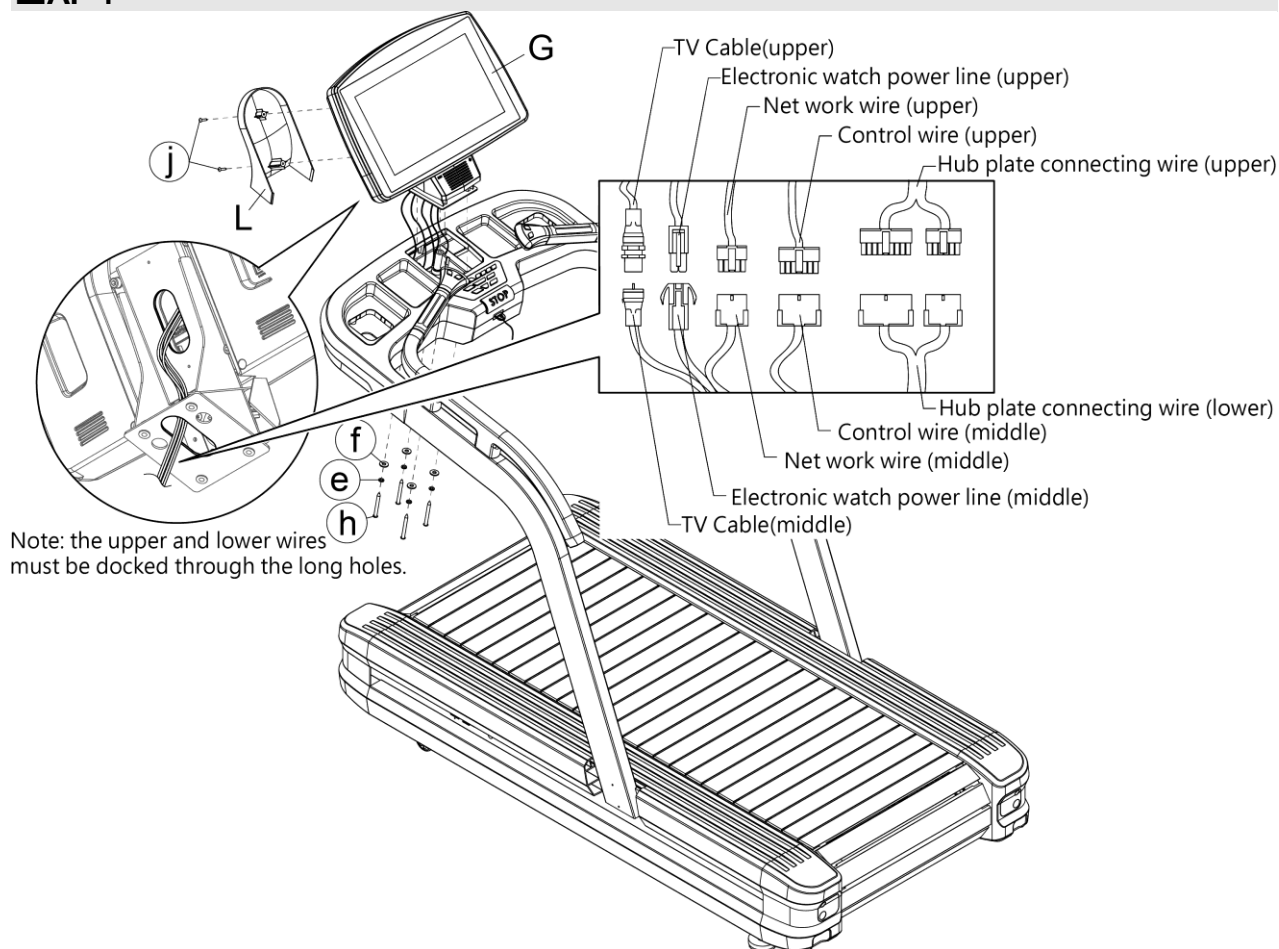


1. Соедините провода в полке для консоли с левой и правой вертикальными трубками (D, E) . После расположения вставьте в вертикальные трубки (D, E) .

2. С помощью винта (d), пружинной шайбы (e), втулки (r) плотно зафиксируйте левую и правую трубы поручней (D, E), как показано на рисунке, и закрепите их на левой и правой трубах поручней беговой дорожки.

✘ Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не пережать провод при сборке.

ШАГ 4



Note: the upper and lower wires must be docked through the long holes.

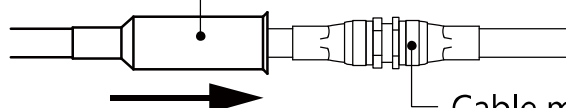
1. Накройте консоль декоративной крышкой (L) и плотно зафиксируйте ее винтом (j), обратите внимание, что крышка не должна давить на провод.

2. Соедините провода полки для консоли с проводом консоли.

3 Установите консоль (G) на собранную ранее раму. С помощью винта (h) и шайбы (e, f) плотно зафиксируйте консоль и закрепите ее на подставке.

※ После подключения кабеля пластиковая втулка кабеля (средняя) должна быть вставлена в металлический разъем кабеля.

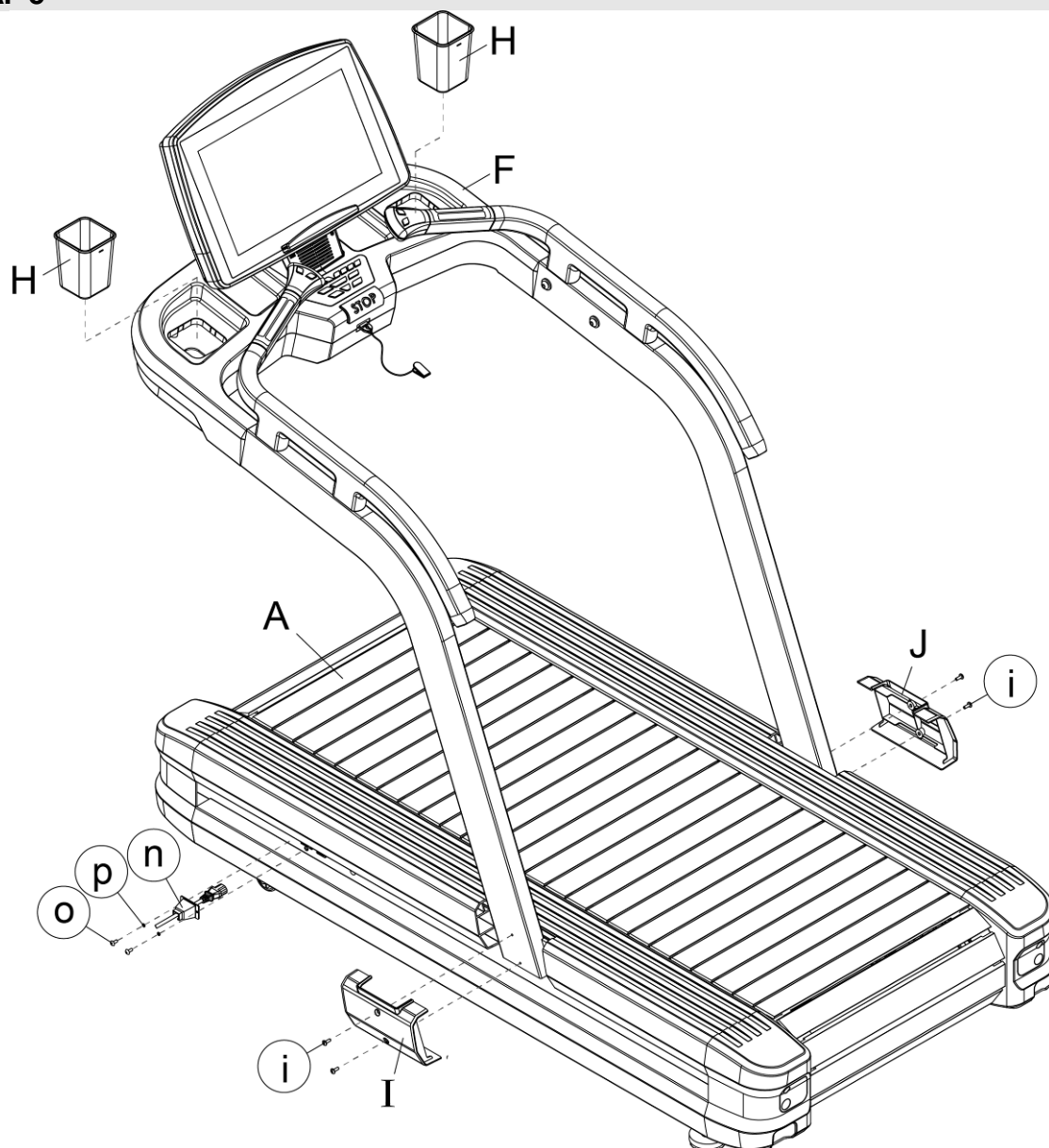
Cable (middle) plastic sleeve



Cable metal connector

※ Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не пережать провод при сборке.

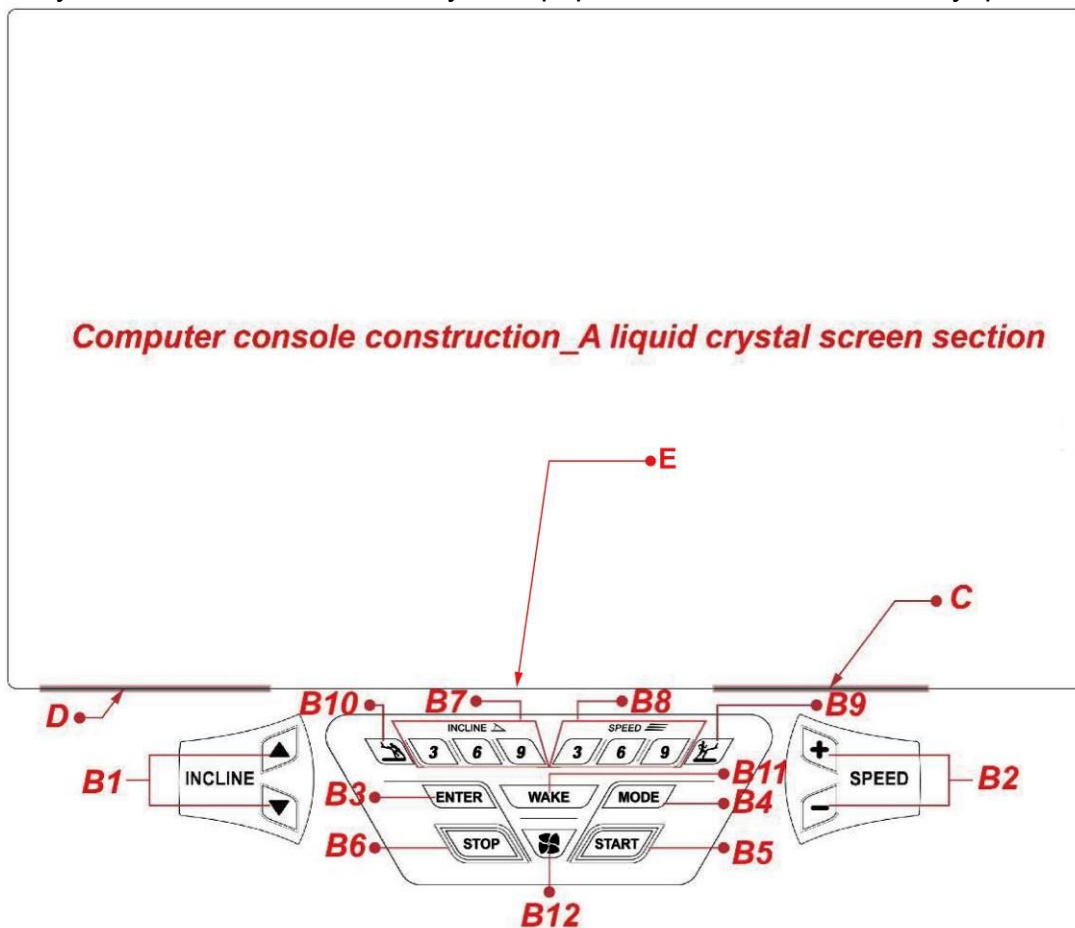
ШАГ 5





Накройте декоративными крышками (I, J) трубы левой и правой стойки и затяните их винтами (i). Вставьте шнур питания в гнездо шнура питания в соответствии с положением на рисунке. Закройте втулку выключателя шнура питания (n) и плотно зафиксируйте ее винтами (o) и пружинной шайбой (p). Наконец, установите стаканы для воды (H) в раму стойки.

4. ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОНСОЛИ

Эта беговая дорожка оснащена удобной компьютерной консолью, и пользователи могут вводить в консоль личную информацию и задавать цель упражнений.



4.1. Конструкция компьютерной консоли, сенсорный экран

| позиционный раздел | Функциональная инструкция |
|---|--|
| раздел отображения состояния информации | Показывает информацию до, во время и после упражнения. |
| раздел сенсорного управления | Экран является сенсорным, клавиши управления, кроме однократного нажатия, некоторые клавиши можно нажимать длительное время.   |
| секция демонстрации мультимедиа | Показ мультимедийных данных |

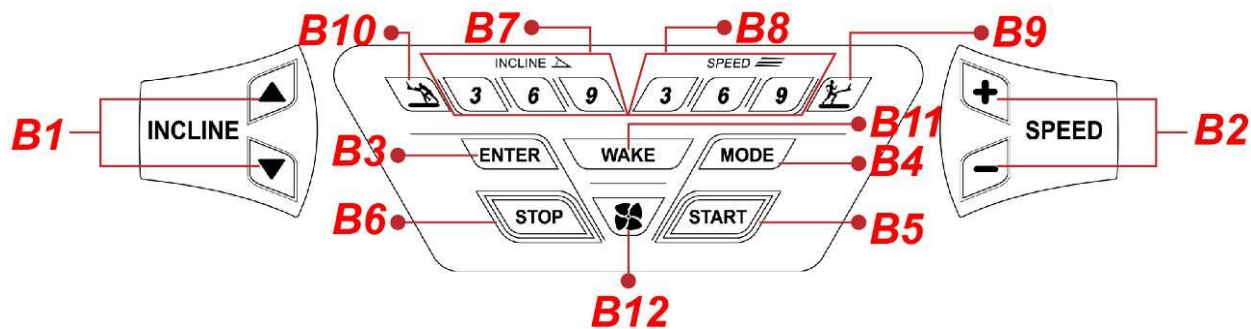
4.2.

4.3. Компьютерная

консоль

несенсорные

кнопки


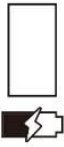
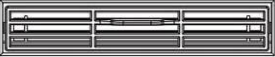


| | Название кнопки | Функции |
|----|---|---|
| B1 | Во время упражнений увеличивать угол наклона | <p>Нажмите эту кнопку во время тренировки для увеличения/уменьшения угла наклона, верхний предел - 20,0% (в режиме санок - 10,0%), нижний предел - 0,0%, STEP - 0,1%.</p> <p>✘ в специальном режиме угол наклона контролируется компьютером, и эта кнопка недействительна.</p> <p>✘ с функцией "длительное нажатие". После длительного нажатия данные будут быстро меняться, но с учетом безопасности и во избежание проблем с кнопкой, каждый раз уменьшайте или увеличивайте только 5,0%, пока не прекратите нажатие и не нажмите кнопку снова.</p> |
| B2 | Увеличить скорость (сопротивление) / уменьшить скорость (сопротивление) | <p>V2.1 Режим беговой дорожки: Во время тренировки нажмите эту кнопку для увеличения или уменьшения скорости, максимальная скорость 15,6 миль/ч (25 км), минимальная 0,5 миль/ч (0,8 км) , STEP 0.1.</p> <p>1. на странице установки программы можно перейти к следующей установленной программе (циркуляция).</p> <p>2. во время тренировки можно нажать один раз или долго, STEP 0.1.</p> <p>✘ с функцией "длительного нажатия". После длительного нажатия, данные будут быстро меняться, но учитывая безопасность и избегая проблем с кнопкой, каждый раз, только уменьшать или увеличивать 5.0kph (3.1mph), пока не остановите нажатие и нажмите кнопку снова.</p> <p>V2.2режим толкания саней: Нажмите эту кнопку во время тренировки, чтобы увеличить тягу. Количество сегментов 0~15, ШАГ 1. (Уровень 0=FREE RUN: без сопротивления)</p> <p>✘ в специальном режиме (см. инструкцию на странице управления программой), скорость контролируется компьютером, и эта кнопка</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | | недействительна. |
| B3 | ENTER | Для подтверждения выбора курсором и подтверждения ввода данных при выполнении настройки программы, например, при установке SPEED, после ввода данных нажмите ENTER для подтверждения. |
| B4 | MODE | Для переключения выбора курсора, включая переключение режима, выбор PROGRAM. |
| B5 | QUICK START | Нажмите эту кнопку для быстрого входа в режим предварительной настройки пользователя, нет необходимости выбирать настройки программы, во время выполнения программы используйте кнопку управления для регулировки наклона и скорости. 1. В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы сразу войти в режим быстрого старта. 2. В состоянии паузы нажмите эту кнопку, чтобы снять паузу и вернуться в режим тренировки, а скорость вернется к состоянию до паузы. ✘ Когда индикатор зеленый, это означает, что безопасности вставлен. |
| B6 | Во время выполнения упражнения нажмите эту кнопку, чтобы сделать паузу/остановиться | Во время тренировки нажмите эту кнопку один раз, чтобы перейти в режим паузы, нажмите еще раз, чтобы вернуться в режим ожидания. 1. На странице настройки программы нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в режим ожидания. 2. во время тренировки, две функции: (2-1) Функция паузы, нажмите один раз для паузы и нажмите второй раз, чтобы остановить тренировку и войти в отчет о тренировке. (2-2) Без функции паузы, завершить упражнение напрямую, а затем ввести отчет об упражнении. ✘ когда индикатор красный, это означает, что ключ безопасности вставлен. |
| B7 | Наклон 3,6,9 быстрые клавиши | Во время тренировки нажмите эту кнопку, наклон будет быстро переключаться на 3,6,9%. (В разделе ПРОГРАММА, когда программа УРОВЕНЬ установлена и работает свободно, эта кнопка недействительна во время тренировки) |
| B8 | Клавиша быстрого переключения скорости 3,6,9 | Во время упражнения нажмите эту кнопку, скорость будет переключаться быстро на 3,6,9. |
| B9 | Режим беговой дорожки | 1. В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы переключиться в режим "Упражнение с помощью двигателя". |
| B10 | Режим толкания саней Sled Mold | 1. В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы переключиться в режим "SLED MOLD", который использует вес тела и трение стопы для |

| | | |
|-----|--------------------------------------|---|
| | | перемещения ремня. (саморегулируется с каждым шагом ноги)". 2. В режиме ожидания при нажатии этой кнопки запрограммированная область будет изменена на специальную программу управления "SLED MOLD". |
| B11 | Wake | Режим энергосбережения: После периода работы без какой-либо активности система переходит в режим энергосбережения, автоматически отключает питание (экран черный, подсветка кнопок выключена), нажмите эту кнопку "WAKE", дорожка автоматически включится снова. (по умолчанию - OFF) |
| B12 | Кнопка запуска/остановки вентилятора | Во время тренировки, чтобы запустить или остановить вентилятор, после запуска вентилятор работает на самой высокой скорости. |

4.4. Конструкция компьютерной консоли_С секция внешних устройства

| | |
|--|--|
| С. отверстие для наушников  | К этому отверстию можно подключить 3,5-мм устройство вывода звука, например, наушники. (Поддержка вывода звука всех мультимедийных режимов) |
| D. USB-порт  | ✘Если кабель для наушников недостаточно длинный и вызывает неудобства во время бега, пользователи могут самостоятельно приобрести удлиненное гнездо 3,5 мм. |
| E. воздуховод вентилятора  | Изменяет поток вентилятора, механически вручную |
| F. HDMI Отверстие для ввода сигнала HDMI | 1. С помощью кабеля HDMI TYPE A пользователи могут подключать внешние мультимедийные устройства HDMI, такие как DTV-приставки, IPTV-приставки, ноутбуки, планшеты, DVD-плееры и т.д. 2. После подключения, во время тренировки, пользователь может перейти в раздел мультимедийных функций для переключения в режим HDMI. |

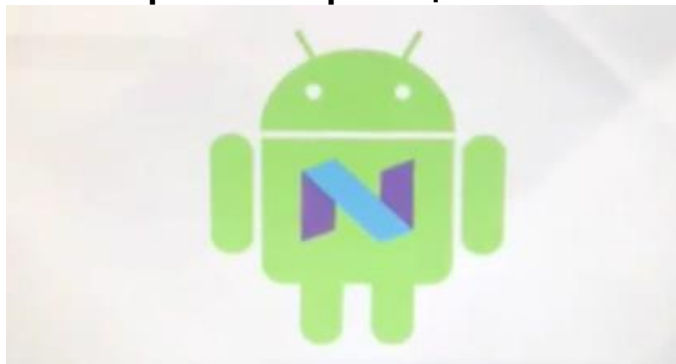
5. Инструкция по работе с дисплеем

5.1. Описание дисплея

- Легкие и разборчивые клавиши и изображение помогут пользователю быстро разобраться с функциями дорожки.
- Дизайн пользовательского интерфейса, соответствующий условиям эксплуатации, основан на богатом опыте в области спортивного фитнеса и использовании новых

технологий, мы также стараемся сделать все возможное, чтобы обеспечить удобство для пользователей в дальнейшем.

5.2. Стартовая страница




Компьютерная консоль основана на ОС Android, после включения, будет отображаться значок загрузки Android, загрузка займет около 20-25 секунд.

5.3. Верхнее меню



В правом верхнем углу страницы находится список статусов, которые пользователь может проверить, по указанному ниже списку:

Переключатель языка  :

Чтобы изменить язык на рабочей странице, после выбора языка система переключится автоматически, а во время процесса переключения другие клавиши не работают.


Переключатель языка предназначен только для работы в данный момент, когда машина снова запускается или не работает в течение более 10 минут в режиме ожидания, язык системы будет восстановлен до предустановленного, и предустановку можно установить в программном режиме. Во время выполнения упражнения язык изменить нельзя, разве что вернуться на страницу режима ожидания.

Статус приема сигнала Wi-Fi  :

(1) Для подтверждения статуса беспроводного интернет-соединения и интенсивности. Отсутствие изображения означает отсутствие открытой функции Wi-Fi, показать X означает, что интернет-сигнал ненормальный и нет связи с сигналом, полукруглый значок 0-1 на этом значке означает плохое качество соединения.

По крайней мере, 4 полукруга в этом значке обеспечивает сильный интернет-сигнал.

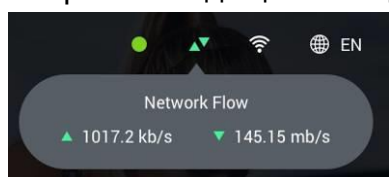
Он поддерживает ручное подключение с беспроводной частотой 2,4 ГГц и 5,0 Гц.

Проводное соединение с интернет Ethernet  :

(Ethernet), когда отображается, это означает, что проводной интернет подключен к тренажеру.

Когда проводной Интернет и сигнал Wi-Fi подключены к устройству одновременно, проводной Интернет является основным.

Скорость входящего/исходящего интернет-соединения :



Щелкните это изображение, чтобы проверить статус скорости загрузки / выгрузки.

Когда функция мультимедиа выключена, скорость составляет около 0 ~ 2 кбит / с, когда она включена, данные сразу увеличиваются выше 20 кбит / с. Чем выше объем данных, тем быстрее и плавнее интернет-сигнал. Если данные сохраняются в диапазоне 0 ~ 2 кбит / с, это означает, что поток в Интернете достиг максимального предела, проверьте источник Интернет-сигнала. световой сигнал устройства



: Соответствующие индикаторы для выбранных режимов упражнений: в режиме ожидания, при выборе одного из режимов "беговая дорожка" или "свободный режим работы", индикатор будет последовательно отображаться в колонке секции резидента, чтобы напомнить пользователю. (Включая страницу во время выполнения упражнения).

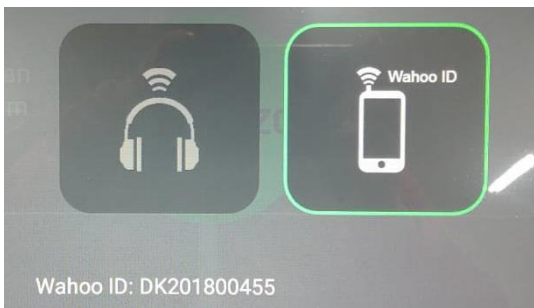
5.4. Страница режима ожидания



- (1) Выберите Быстрый старт или другую программу на этой странице. Каждый раз после выполнения упражнения система будет возвращаться на эту страницу.
- (2) Текущие дата и время отображаются в левой части страницы. (Система оснащена встроенным аккумулятором, и время будет рассчитываться в соответствии с данными настройки; при первом использовании тренажера, пожалуйста, подключитесь к Интернету, и система будет обновлять время автоматически).
- (3) В нижней части страницы находится раздел программы, нажмите на значок программы, чтобы войти на страницу настроек. (Выбирайте различные режимы работы машины, программа будет меняться соответствующим образом).
- (4) Данная модель имеет встроенную функцию энергосбережения и энергосбережения (предустановлена как OFF). Если машина не выполняет никаких операций в течение 720 минут в режиме ожидания, машина автоматически перейдет в режим энергосбережения. Машина автоматически отключит питание, пока не нажмет клавишу WAKE на блоке управления, чтобы проснуться, или не перезапустит машину вручную.



- (5) клавишу в правом верхнем углу, чтобы войти на страницу настройки Bluetooth и подтвердить следующие две функции
- (6) Отображает имя проводного идентификатора функции Wahoo устройства. (Функция Wahoo Motion Management является дополнительной. Настройте страницу только для подтверждения идентификатора и других функций Wahoo. Если эта функция является необязательной, см. описание функции Wahoo во вкладыше).



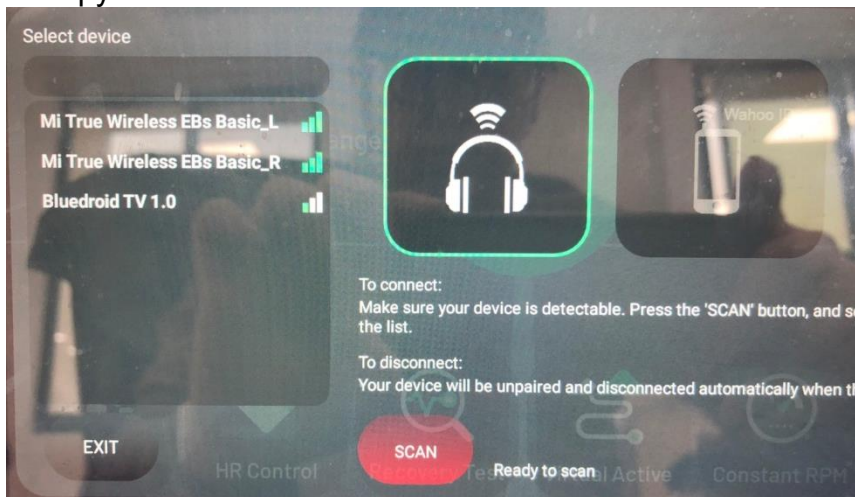
※ **Сопряжение и подключение гарнитуры Bluetooth**

Сопряжение и подключение гарнитуры Bluetooth аналогично работе Bluetooth на обычных мобильных телефонах

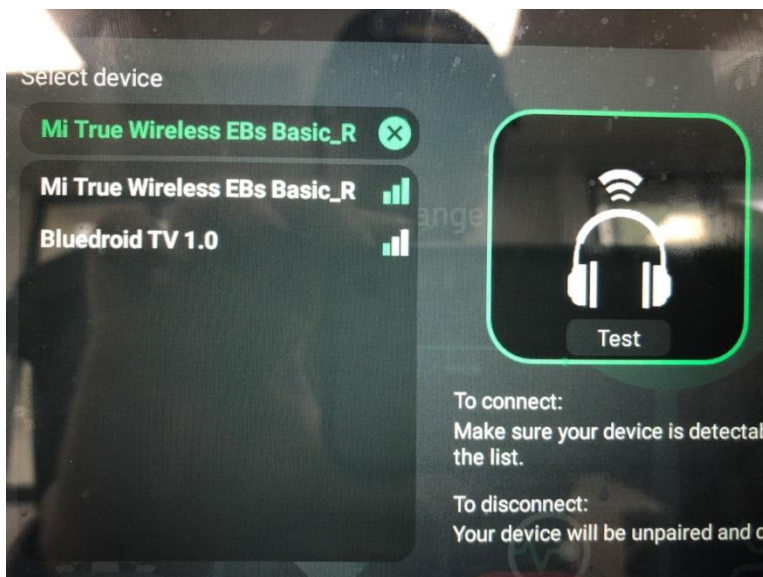
- i. Проверьте и убедитесь, что ваша Bluetooth-гарнитура ожидает сопряжения (обычно при этом мигает индикатор).
- ii. Когда Bluetooth-гарнитура ожидает сопряжения, нажмите кнопку Scan на этой странице, и система начнет поиск ближайших Bluetooth-устройств.

※ Если окружающие беспроводные помехи серьезны и могут повлиять на поиск, вы можете повторить поиск несколько раз после неудачи.

- iii. Если в процессе поиска в списке в левой части экрана появится идентификатор вашей Bluetooth-гарнитуры, это означает, что ваша Bluetooth-гарнитура была успешно обнаружена.



Нажмите идентификатор Bluetooth-гарнитуры в списке в течение 1 минуты, и система начнет подключение. Когда ID поднимется в верхнюю часть списка и появится в виде зеленого слова, а под рисунком гарнитуры на экране появится кнопка "TEST", это означает, что соединение успешно установлено. (Если вы нажмете кнопку X рядом с зеленым словом ID, сопряжение будет отменено вручную. Пожалуйста, выполните сопряжение снова).



- ※ Нажмите кнопку Test, чтобы проверить, нормально ли гарнитура Bluetooth слышит тестовый звук.
- ※ Если тест проходит нормально, нажмите кнопку EXIT, чтобы покинуть страницу настроек Bluetooth.
- ※ Войдите в любой режим тренировки и начните использовать функцию Bluetooth-гарнитуры.
- ※ По окончании тренировки система автоматически удалит сопряжение и соединение. Если вам необходимо продолжить использование устройства, повторите описанную выше процедуру. Для выполнения описанных выше операций, пожалуйста, обратитесь к следующему демонстрационному видеоролику

https://drive.google.com/file/d/1i_8ADTbbLUF8ommPsaO8kadb1R4GRteF/view?usp=sharing



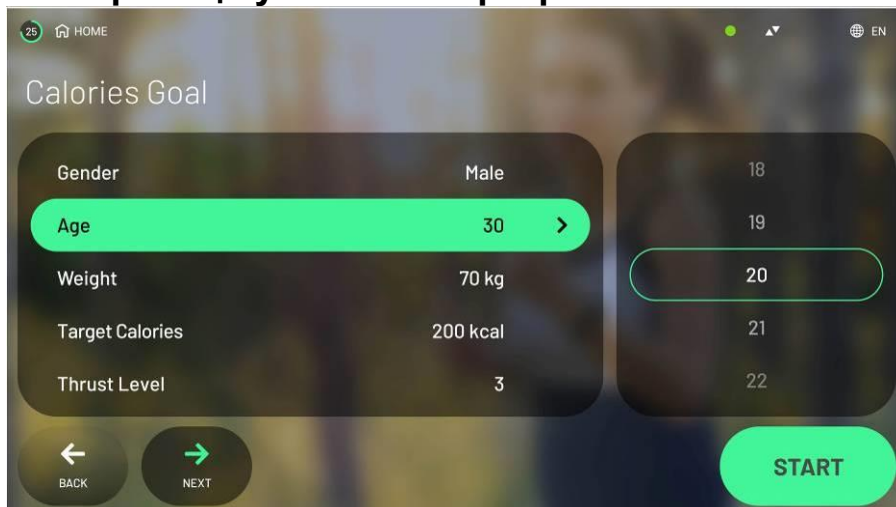
<https://drive.google.com/file/d/1r1ya2euyKRbTMAI-Hsb3tQXGSkSIFsob/view?usp=sharing>



- ※ Функция Bluetooth-гарнитуры, в настоящее время поддерживает только режим просмотра веб-страниц и вывод звука в режиме виртуальной реальности.
- ※ Левое и правое уши гарнитуры Bluetooth могут отличать хозяина от вспомогательного устройства. Для некоторых брендов оба уха могут иметь звук только при сопряжении с хозяином, или оба уха должны быть связаны перед сопряжением. Пожалуйста, самостоятельно проверьте описание продукта гарнитуры Bluetooth, которая не имеет ничего общего с данной системой.
- ※ Выход источника звука Bluetooth, существуют различные спецификации источника

звука и версии гарнитуры Bluetooth, если эта система не может быть обнаружена, пожалуйста, проверьте руководство гарнитуры Bluetooth, подтвердите все шаги сопряжения и подключения правильно, затем перейдите на другие марки гарнитур для использования.

5.5. Страница установок программы



- 5.5.1. На странице режима ожидания, кроме Быстрого запуска, выберите любую из программ для входа на страницу настроек.
- 5.5.2. После входа на заданную страницу пользователь по-прежнему может выбрать другую программу на заданной странице.
- 5.5.3. Введите возраст, вес, пол пользователя и другую информацию для расчета в формуле программы.
- 5.5.4. В какой-то программе нужно установить сопротивление упражнения.

5.6. Страница выполнения упражнений

Войдите на страницу состояния упражнения в режиме быстрого запуска или в режиме программы, и там есть разделы A-1, A-2, A-3.

При выборе режима беговой дорожки или режима SLED MOLD, есть 2 различных стиля для страницы упражнений, и соответствующие инструкции приведены ниже.

инструкция раздела дисплея


Раздел A-1 (экран отображения данных о тренировках)

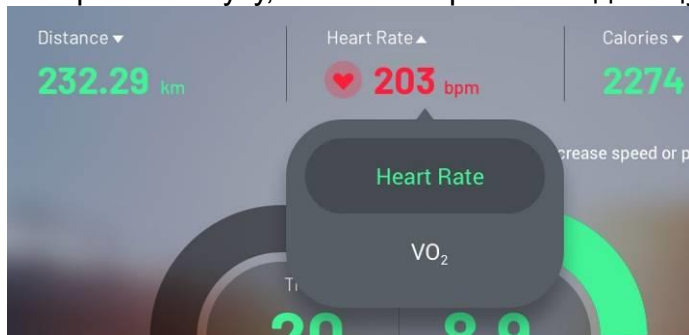
Режим «беговая дорожка»




- 1) Раздел информации о состоянии тренировки, в нем будет 5 видов информации

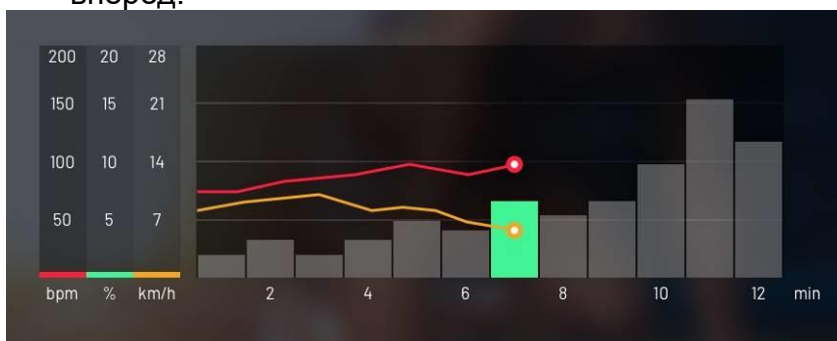
о данных тренировки, включая расстояние, пульс, калории, время и изображение кадра сцены (наклон будет показан в виде прямой линии, а скорость и данные о сердцебиении - в виде кривой линии).

(2) Нажмите на значок  в списке первых четырех, чтобы вытащить дополнительную информацию, и вы можете изменить информацию об упражнении на другую резервную информацию, например, изменить данные о расстоянии на британскую систему, изменить частоту сердечных сокращений на максимальную кислородную емкость, общую калорийность на изменение калорий в минуту, изменить время на единицу измерения минуты и так далее.



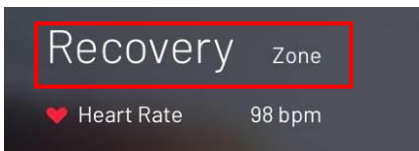
| | |
|-------------------------------------|---|
| (Расстояние) | Метрическая система, расстояние и скорость отображаются в км и км/ч. |
| | Британская система. расстояние и скорость отображаются в милях и милях в час |
| (Пульс) | Данные с рукоятки или беспроводного датчика. |
| (VO2) | Кислородная емкость в легких, индекс VO2 |
| (Калории) | Накопленные потребленные калории. (Только для этого времени единицей измерения является час). |
| (Эффективность калорий) | Данные о потреблении калорий в минуту. |
| Время выполнения упражнения (Время) | Единицами отображения являются часы, минуты: секунды. |
| | Единица измерения - минуты: секунды. |


(3) Нажмите  в столбце "Информация", чтобы уменьшить и увеличить масштаб, чтобы проверить график рамки упражнения. Этот график показывает изменение скорости, наклона и частоты сердечных сокращений (как на изображении ниже). Если время превышает 12 минут, график переместится вперед.



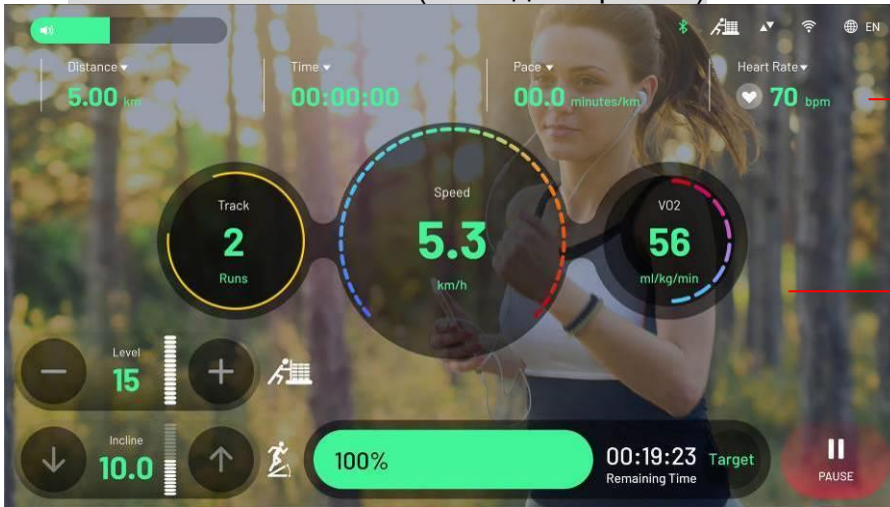
(4) На графике упражнений слева вы можете увидеть текущую частоту сердечных сокращений и раздел относительной частоты сердечных сокращений. (как на изображении ниже)

RECOVERY ZONE, FAT BURN ZONE, CARDIO ZONE, ANAEROBIC ZONE.



(1) Нажмите  или любое пустое место за пределами раздела, чтобы уменьшить экран отскока

Режим толкания саней (свободный режим)




A-1

A-2

A-3

(1) В разделе "Информация о состоянии упражнения" отображаются 4 вида информации о данных упражнения, включая расстояние, время, темп и сердцебиение.

(2) Нажмите на значок  в списке первых четырех, чтобы вытащить больше информации, и вы можете изменить информацию об упражнении на другую резервную информацию, например, изменить данные о расстоянии на британскую систему, изменить время на единицу измерения минуты, изменить экран темпа на запись темпа, изменить экран сердцебиения на общую калорийность и тепловую эффективность и так далее.



| | |
|-------------------------------------|---|
| (Расстояние) | Метрическая система, расстояние и скорость отображаются в км и км/ч. |
| | Британская система. расстояние и скорость отображаются в милях и милях в час |
| Время выполнения упражнения (Время) | Единица отображения - час, минута: секунда. |
| | Единица отображения - минута: секунда. |
| (Темп) | При текущей скорости время, затраченное на 1 км (милю). Единица измерения: минута/ км/ч (миля в час). |
| (Запись темпа) | Запишите последние 5 показателей темпа во время выполнения упражнения. |
| (Пульс) | The data from the hand grip or wireless sensor. |
| (Calories) | Потраченные калории за час |
| (Эффективность калорий) | Преобразует данные по общему количеству расхода калорий в минуту. |

- (2) Нажмите  или любое пустое место за пределами раздела, чтобы выйти из пред. меню.



A-2 раздел

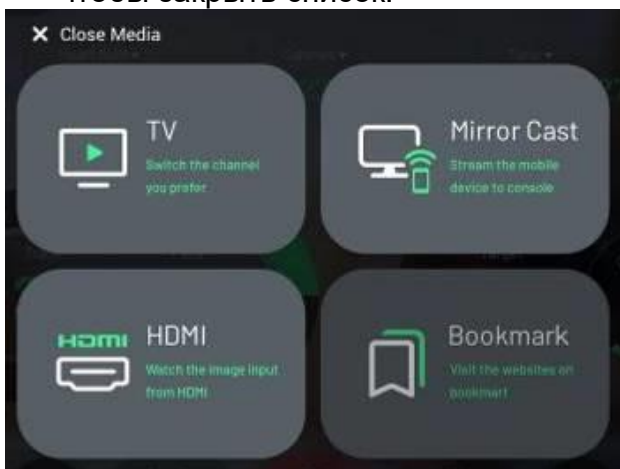
- (1) Режим беговой дорожки
(2) Когда мультимедийный режим выключен, в основном отображаются: круги игровой площадки (400 метров/круги), темп (минуты/км), некоторые напоминания о состоянии информации и данные о цели, степень выполнения и т.д..



- (3) Если включен режим мультимедиа, середина страницы переключается на раздел обработки фильма, включая фильм, отображение веб-сайта и страницу работы с мультимедиа..



- (4) Нажмите  для отображения мультимедиа меню. Нажмите  чтобы закрыть список.




- (5) Когда включен мультимедийный режим, в центральной части будет отображаться "фильм", а в других частях - информация о тренировке и клавиша управления тренировкой. Если вы хотите, чтобы секция фильма

отображалась в полноэкранном режиме, нажмите кнопку  или



в верхней колонке, чтобы скрыть/показать информацию, и используйте клавишу управления.

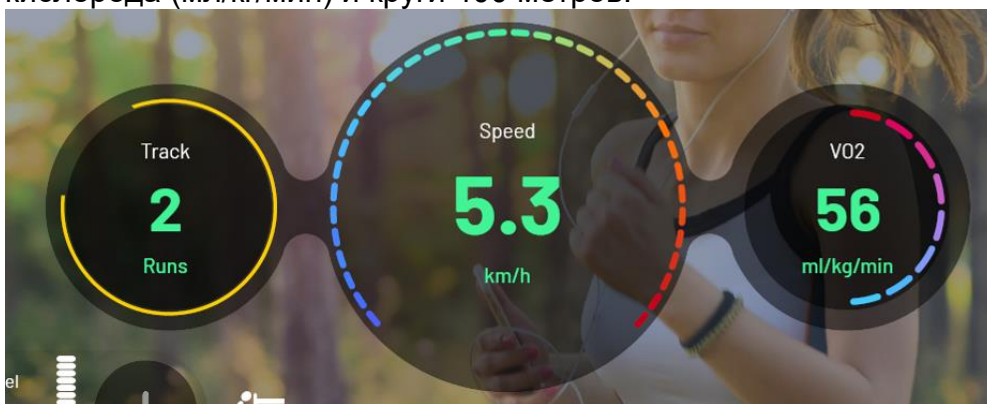
- (6) При входе в любой мультимедийный режим нажмите кнопку  в левой



колонке инструментов чтобы выключить текущий медиа режим и вернуться к списку выбора медиа режима, чтобы выбрать другой медиа режим.

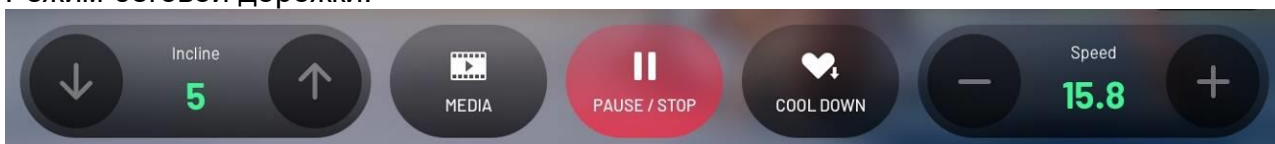
Свободный режим

- (1) Поскольку в свободном режиме работы пользователи должны самостоятельно управлять беговым полотном, для достижения цели и безопасности тренировки, в свободном режиме работы функция мультимедиа недействительна.
- (2) В центре страницы в основном отображаются: экран скорости, емкость кислорода (мл/кг/мин) и круги 400 метров.



Секция А-3: эта секция является основной секцией дисплея, включая информацию о напоминаниях и мультимедийные страницы всех видов состояния.


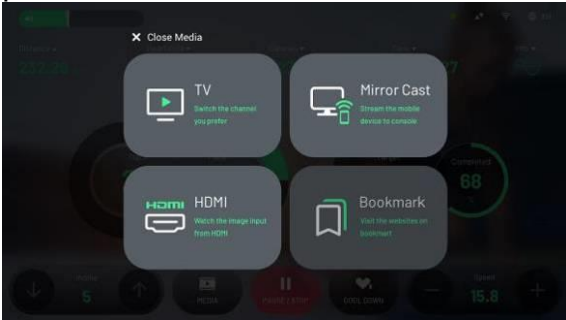
Режим беговой дорожки:



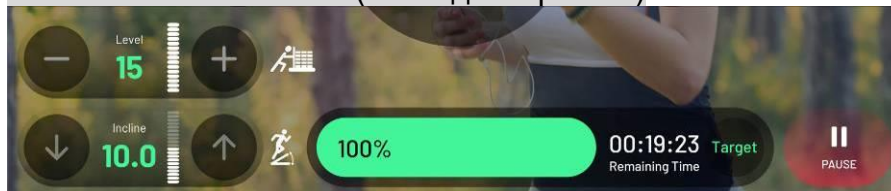
- (1) Основная клавиша управления, правая клавиша +/- предназначена для регулировки скорости, левая клавиша ↑/↓ предназначена для изменения наклона путем однократного или длительного нажатия.

(2) Клавиша управления состоянием тренировки, включает следующее:

| | |
|-------------|---|
| (Cool down) | Войдите в программу заминки, которая длится 3 минуты, во время программы скорость будет автоматически снижаться на 50% в минуту, а наклон вернется к 0 уровню, время вернется к нулю и запуск машины закончится. |
| (Skip) | Когда система входит в программу разогрева или охлаждения, вы можете нажать эту клавишу, чтобы пропустить ее. |
| (Pause) | <ol style="list-style-type: none"> (1) Нажмите эту кнопку во время тренировки, чтобы перейти в состояние паузы, предустановленное значение - 4 минуты. (2) Во время паузы скорость снизится до нуля, а угол наклона вернется в положение 0%. (3) Во время паузы нажмите кнопку "Продолжить", чтобы вернуть |

| | |
|---------|---|
| | <p>состояние (включая скорость и наклон) до паузы и продолжить выполнение этапа упражнения.</p> <p>(4) Нажмите кнопку "Extend", чтобы пересчитать время паузы.</p> <p>(5) Нажмите клавишу "Home", чтобы перейти от сводки к возврату в режим ожидания.</p>  |
| (Stop) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Нажмите эту клавишу, чтобы остановить упражнение и перейти на страницу сводки. 2. После остановки наклон обязательно вернется на 0 уровень. |
| (Media) | <p>Запуск или остановка главного меню мультимедийного режима, включая режим ТВ, режим mirror cast, режим HDMI INPUT, режим сайта потокового видео.</p>  |


Режим толкания саней (свободный режим)

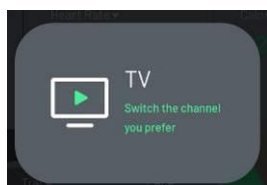


(1) Основные кнопки управления, левая кнопка Incline \uparrow/\downarrow может регулировать высоту наклона, а кнопка Level \pm может регулировать сопротивление. Вы можете нажать кнопку или нажать кнопку в течение длительного времени.

(2) Оставшееся время движения и завершения цели. (При быстром запуске фиксируется как "06:00:00 обратный отсчет времени"). (3) exercise status operation key, including as follows:

| | |
|---------|---|
| (Pause) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Нажмите эту кнопку во время выполнения упражнения, чтобы перейти в состояние паузы, предустановленное значение - 4 минуты. 2. Во время паузы скорость снизится до нуля, а наклон вернется в положение 0%. 3. Во время паузы нажмите кнопку "Продолжить", чтобы вернуть состояние (включая скорость и наклон) до паузы и продолжить выполнение этапа упражнения. 4. Нажмите кнопку "Продлить", чтобы пересчитать время паузы. 5. Нажмите клавишу "Home", чтобы перейти от сводки к возврату в режим ожидания. |
|---------|---|

| | |
|--------|---|
| |  <p>режим ожидания.</p> |
| (Stop) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Нажмите эту клавишу, чтобы остановить упражнение и перейти на страницу сводки. 2. После остановки наклон обязательно вернется на 0 уровень. |



Функция мультимедиа


DTV mode




Цифровая телевизионная карта встроена в машину, поддерживает DVB-T/T2. После подключения кабеля с телевизионным сигналом в машину, включая местный бесплатный канал, принимаемый антенной, и платный канал кабеля, перетаскиваемый машинной комнатой, вы можете смотреть телевизор. За исключением вышеуказанных спецификаций телевизионного сигнала, таких как SMNB в Китае, поскольку телевизионная карта в этой машине не поддерживает, она не может быть отсканирована. Но пользователи могут сделать так, чтобы фильм с клиентского терминала SMNB машинного блока выводился на машину методом HDMI кабеля, пожалуйста, обратитесь к деталям в главе HDMI.


При первом использовании режима ТВ, пожалуйста, сначала войдите в режим программы, чтобы установить частоту и сканирование каналов. После этого вы сможете принимать и смотреть содержимое местных каналов. Подробную информацию можно найти в главе о программном В центре страницы находится

раздел с фильмами, нажмите кнопку  чтобы скрыть информацию об упражнениях и клавиши управления, а раздел фильма будет отображаться на

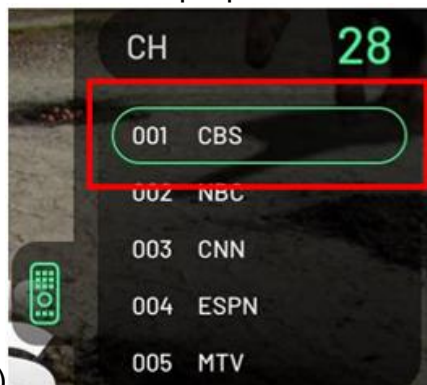
весь экран. Нажмите  еще раз, чтобы снова отобразить информацию об упражнении и клавиши управления.



- Справа находится пульт  для управления каналами, нажмите на нее, чтобы переключить опции управления телевизионным каналом, существует 2 способа переключения канала:


Нажмите  для поочередного переключения каналов.

(1) Прямо щелкните по названию программы канала в списке каналов на экране.



(Как показано ниже)

Что касается способа переключения каналов (2), содержимое списка каналов при первом использовании должно сначала перейти в режим ТВ инженерного режима, нажать кнопку List в экранном меню настройки, чтобы сформировать список каналов, иначе он будет пустым. На экране также появится сообщение. Подробные настройки см. в разделе Настройки ТВ на последней странице.

(2) Нажмите  в левой колонке инструментов, чтобы выключить текущий медиа режим и вернуться к списку выбора медиа режима, чтобы выбрать другой медиа режим.

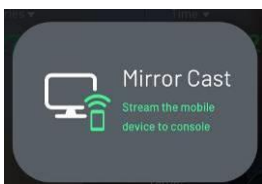


Отрегулируйте звук.

Звуковой выход в этом режиме поддерживает только 3,5-мм проводные наушники, но не гарнитуру Bluetooth.

Когда на экране отображается "NO SINGAL", это означает, что ТВ-сигнал не подключен к аппарату. Пожалуйста, проверьте, есть ли сигнал на ТВ-кабеле на терминале источника, соответствует ли спецификация телевизора, установленная в инженерном режиме, и разница заземления спецификации исходного сигнала, и выполните сканирование каналов снова.

Если в этом режиме нет экрана (и нет сообщения "NO SINGAL"), сначала отсоедините внешний ТВ КАБЕЛЬ, а затем снова выключите устройство. Затем снова подключите внешний ТВ-кабель и проверьте, восстановилось ли изображение или появилось сообщение NO SINGAL. Если решение не найдено, замените ТВ-модуль или компьютерную приставку.



5.7.2 mirror cast режим

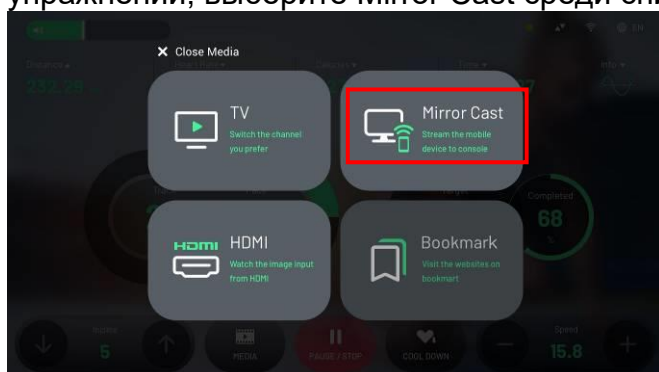
Объектами для подключения через Mirror Cast являются смартфоны или планшеты с функцией подключения к Wi-Fi или мобильному интернету, включая устройства Apple и Android.



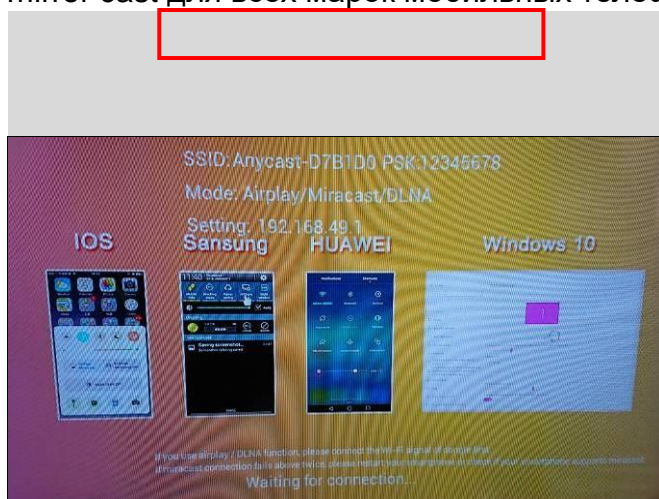
Функция, в соответствии с шагами настройки на странице тренажера чтобы сделать небольшой участок интернета между машиной и телефоном или планшетом пользователя. И затем показать экран телефона или планшета на странице экрана тренажера синхронизировав оба экрана с помощью беспроводной передачи.



Шаг. 1 Во-первых, включите Wi-Fi на мобильном телефоне или планшете, на котором необходимо настроить режим Mirror Cast, а затем войдите на страницу упражнений; выберите Mirror Cast среди списка мультимедиа.



Шаг.2 Над страницей появится уникальное идентификационное имя встроенного модуля Mirror Cast. (В нижней части страницы будет указано место установки mirror cast для всех марок мобильных телефонов).



(Из-за различных версий Mirror Cast, изображения образцов будут отличаться).

Шаг.3-1 В соответствии с инструкцией на картинке выше или воспользуйтесь схемой ниже для справки, введите список настроек в телефоне или планшете, следуя марке или системе телефона и планшета.

| | |
|------------------|---|
| 【APPLE】 | Сдвиньте на главной странице, чтобы включить Airplay |
| 【HTC】 | setting→ media output。 |
| 【ASUS】 | setting→ more→PlayTo 。 |
| 【Sumsung】 | setting→ other wireless connection→Screen Mirroring。 |
| 【SONY】 | setting→ device connection → screen simultaneous display。 |
| 【Xiaomi】 | setting→ more wireless connection→ wireless display。 |
| 【LG】 | setting→ display→ wireless display or screen mirroring 。 |
| 【InFocus】 | three dots on the upper right→ switch on wireless screen share。 |
| 【OPPO】 | setting→ other wireless connection→ multi-screen interaction。 |
| 【Huawei】 | setting→ display→ wireless display or screen mirroring。 |
| 【Lenovo】 | setting→ display→ wireless display or screen mirroring。 |
| 【ACER】 | setting→ display→ screen mirroring 。 |

※Если в вышеуказанной информации есть какая-либо ошибка, пожалуйста, примите за окончательный вариант публичную информацию от оригинального производителя.

Шаг.3-2 Возьмем в качестве примера мобильный телефон Sony, войдем на страницу настроек и нажмем "подключение устройства".



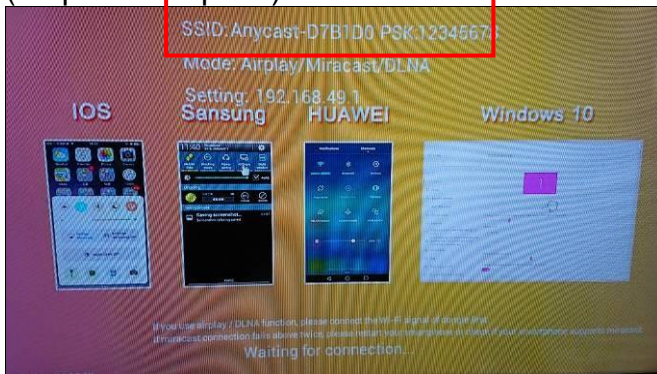
Шаг.3-3 Нажмите "одновременный показ экрана", а затем нажмите "старт".



Шаг.4 На странице телефона/планшета будет показан искомый зеркальный литой модуль, так как радиус действия беспроводного сигнала велик и каждая машина имеет уникальный ID. Чтобы избежать соединения с другой машиной, пожалуйста, выберите ID, совпадающий с тем, который показан в центре страницы машины. (Как имя ID в шаге 2)

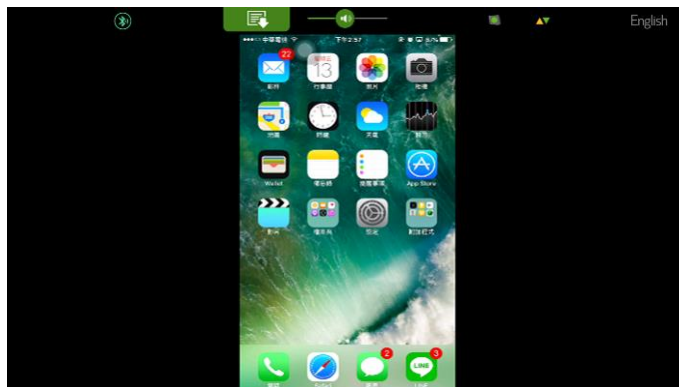


(Экран телефона)



(Экран тренажера)

Шаг.5 После завершения, страница на телефоне/планшете будет одновременно отображаться на экране тренажера.



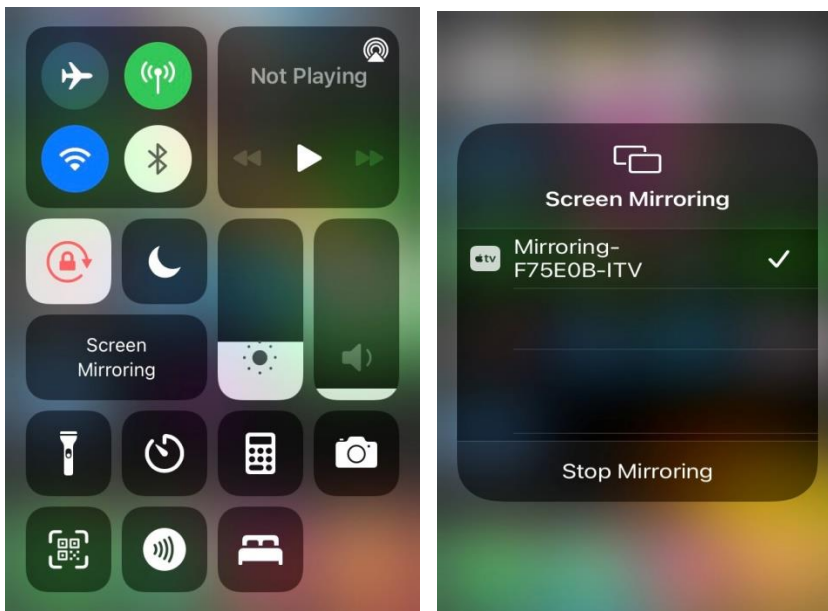
процесс использования Mirror Cast можно посмотреть на видео ниже. (Марка телефона: Sony)

<https://drive.google.com/open?id=1EnvJ7X4FExMNzwZFYUoO55hoRLLOb6lF>




Пример второй: Устройство Apple

На официальной странице настройки Mirror Cast пользователь может сдвинуть телефон или планшет снизу вверх, чтобы вытащить страницу быстрого ключа для нажатия программы AirPlay. Затем телефон будет искать объект, который будет соответствовать, в это время, пожалуйста, найдите и подключите ID и пароль на странице.



Шаг.6 Когда Mirror Cast будет выполнено, страница на тренажере будет отображать страницу телефона или планшета, и тогда вы сможете управлять телефоном в машине напрямую. Например, проверить фотографии в телефонах или видео и другие виды содержимого.

Нажмите  в левой колонке инструментов, чтобы вернуться к списку выбора носителя и выбрать другой режим носителя, но фон все еще находится в состоянии зеркального отображения, когда вы снова нажмете на зеркальное отображение, нет необходимости повторно выполнять вышеуказанные шаги.



Отрегулируйте звук.


(1) Шаг.7 Следующие 3 метода отключения Mirror Cast между тренажером и телефоном:


(1) Нажмите кнопки "mirror cast disconnect" или "disconnect" на телефоне.



(2) Нажмите Stop на машине, чтобы вернуться в режим ожидания, и система отключит Mirror Cast, соответствующий машине, чтобы защитить конфиденциальность человека.

(3) Когда телефон/планшет находится на расстоянии 30 км от машины, сигнал с каждой стороны отсутствует, и система автоматически отключит согласование. Как было сказано выше, этот модуль предназначен только для ввода изображения и звука с телефона/планшета. Все операции с видео на телефоне/планшете, пожалуйста, выполняйте на телефоне/планшете. Во время зеркального отображения, в центре страницы находится раздел

фильма, нажмите кнопку  чтобы скрыть информацию об упражнениях и клавиши управления, а раздел фильма будет отображаться на весь экран.

Нажмите  еще раз, чтобы снова отобразить информацию об упражнении и клавиши управления.

Вывод звука в этом режиме поддерживает только проводную гарнитуру 3,5 мм, но не Bluetooth-гарнитуру (опция).

Из-за защиты конфиденциальности сети Apple, если терминал мобильного телефона использует мобильную сеть 5G / 4G, вы можете выполнить описанные выше действия, чтобы выполнить сопряжение и выполнить зеркальное отображение напрямую. Однако, если сетевой сигнал, используемый терминалом мобильного телефона, исходит от сигнала Wi-Fi, вам необходимо сначала настроить локальную сеть между телефоном и мобильным телефоном. Пожалуйста, обратитесь к следующей демонстрации видео:

<https://drive.google.com/file/d/1jhvVHYx6XFjwZviZLqCGEBZfIVCFmqg4/view?usp=sh>



aring

https://drive.google.com/file/d/1-pOUmJI9oKpC_dc49NatI9FvVk1FLERp/view?usp=sharing



※ Если у вас все еще есть какие-либо вопросы о работе этой функции зеркала, вы можете поискать соответствующее объяснение «ANYCAST» в Интернете.



2.7.3 HDMI вход



Вставьте устройство HDMI на стороне источника в отверстие HDMI устройства (положение по умолчанию ниже электронного счетчика) с помощью кабеля HDMI (тип A), войдите в движение, выберите меню режима мультимедиа на экране, а затем выберите режим HDMI.

Этот режим поддерживает только внешние устройства с интерфейсом вывода HDMI 720P / 1080P, такие как цифровая коробка DTV, DVD-плеер, ноутбук ... И так далее, через кабель HDMI будет внешнее устройство передачи изображения и звука на машину.


Этот режим не поддерживает HDCP. Сначала войдите в настройки исходного устройства HDMI и отключите настройку HDCP. Если невозможно отключить настройку HDCP, необходимо установить декодер HDCP между отверстием OUTPUT исходного устройства HDMI и отверстием HDMI INPUT верхнего контрольного индикатора.

Когда на экране отображается «нет сигнала», это означает, что внешнему устройству HDMI не удалось подключиться к верхнему контрольному индикатору. Пожалуйста, проверьте разрешение и ограничение HDCP на стороне источника выше.

Этот режим представляет собой входной экран и звук внешнего устройства HDMI, не включает в себя операции, устройство всех видео и аудио операций, для выполнения используйте оригинальное устройство HDMI, предоставленное пультом дистанционного управления.

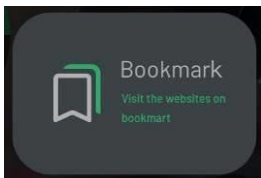
Вывод звука в этом режиме поддерживает только проводную гарнитуру 3,5 мм, но не Bluetooth-гарнитуру (опция).

Центр экрана - это область отображения изображения. Нажмите кнопку, информация о движении и кнопки управления будут скрыты, а область изображения будет отображаться в полноэкранном режиме. Нажмите кнопку еще раз, и снова отобразятся сведения о движении и кнопки управления.

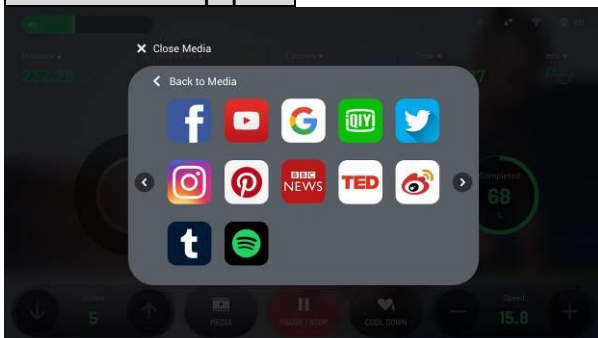
Нажмите  в левом столбце инструментов, чтобы выключить текущий средний режим и вернуться к списку выбора носителей, чтобы выбрать другой режим



Отрегулируйте громкость.



2.7.4 Веб-серфинг



Предустановлено 18 распространенных веб-сайтов, в том числе веб-сайт с новостной информацией, веб-сайт потоковой передачи фильмов и интернет-сообщество. Пользователи могут щелкнуть значок веб-сайта.

- YouTube
- NETFLIX
- TED
- MLB
- НБА
- IQIY
- Ёку
- Weibo
- НОВОСТИ BBC
- CNN
- Spotify
- Facebook
- Instagram
- Twitter
- Новости Google
- Amazon
- НАСА
- Экономист

Режим также поддерживает Bluetooth-гарнитуру. (Пожалуйста, войдите на страницу настройки Bluetooth в режиме ожидания для сопряжения Bluetooth) Во избежание того, чтобы веб-сайт содержал вредоносные программы или создавал проблемы для работы верхней системы управления и влиял на безопасность машины, не разрешается самостоятельно добавлять или удалять закладки (заходить на веб-сайт). Если вам нужно добавить или удалить закладки на веб-сайте, обратитесь к дилеру за дополнительным расширением, обновив программное обеспечение.

В этой модели используется собственный интерфейс просмотра веб-страниц Google, поэтому операции на веб-странице, в зависимости от веб-сайта, различаются. Если вы хотите ввести текст, из-за проблем с авторскими правами эта модель поддерживает только метод ввода английского алфавита для операционной системы Android. (Если есть спрос на другие методы ввода, вы можете предъявить индивидуальный запрос дилерам)

Часть веб-сайта потокового видео, поскольку сайт обслуживает только платных участников сайта, поэтому ограничивает некоторые видео высокой четкости, может использовать только веб-приложение для трансляции фильма, но эта

модель для системы просмотра веб-страниц, поэтому она не может сотрудничать, чтобы установить приложение для использования, поэтому эти фильмы не будут поддерживать воспроизведение, на экране отобразится сообщение об ошибке приложения на белой странице, пожалуйста, нажмите назад, чтобы вернуться на страницу работы сайта в целом.



В центре страницы находится информация о сайте, нажмите Клавиша для скрытия информации об упражнении и клавиш управления, раздел информации будет в полноэкранном режиме.



Нажмите кнопку еще раз, чтобы снова отобразить информацию о упражнении и кнопки управления.



Нажмите в левом столбце инструментов на предыдущую страницу и



нажмите чтобы закрыть текущий веб-сайт и вернуться к закладке, выбрав другую страницу.

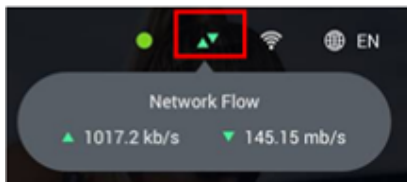


На странице выбора закладки нажмите кнопку в левом списке инструментов, чтобы закрыть список и вернуться в список мультимедиа, чтобы выбрать другой режим мультимедиа.

Отрегулируйте громкость.

Для использования этого режима требуется интернет-сигнал, поскольку некоторые высококачественные фильмы имеют большую пропускную способность, пожалуйста, убедитесь в скорости и качестве Интернета. При плохом качестве фильм будет загружаться медленно или экран воспроизведения будет прерывистым..

Если фильм не воспроизводится плавно, вы можете проверить качество подключения к Интернету в верхнем меню, когда скорость загрузки данных постоянно меньше 50 Кбит / с, это означает, что фильм зависает, и вам следует переключиться на другие фильмы или выйти из мультимедийного режима, чтобы войти снова. Если данные близки или ниже 0 кбит / с, это означает, что источник интернет-сигнала ненормальный или нестабильный.



Если страница белого цвета внизу и показывает информацию, которая не может быть подключена, или страница вращается (загружается), проверьте статус в Интернете. Если интернет-сигнал поступает из надежного Интернета, убедитесь,



что в правом верхнем углу есть иконка. В противном случае это означает, что входной сигнал отсутствует или подключение к Интернету плохое. Если есть значок, проверьте, достаточно ли пропускной способности. Если сигнал от Wi-Fi,



проверьте, есть ли в правом верхнем углу иконка. Если нет, значит настройка Wi-Fi в программном режиме не была включена. Если в правом верхнем углу есть значок X, это означает, что Wi-Fi включен, но не подключен к источнику сигнала, или источник из Интернет-источника недостаточно стабилен, что приводит к автоматическому отключению.

Если интернет-сигнал формируется через Wi-Fi, отключите фаервол в настройках и включите «внешнее подключение к Интернету разрешено», а

интенсивность сигнала должна быть не менее 2 уровней или менее 60 дБ. Если интернет-сигнал формируется через Wi-Fi, и вы не можете быть уверены, что плохое качество Wi-Fi приводит к сбою подключения к Интернету, вы можете сделать 3G или 4G точки доступа для Wi-Fi, а затем вы можете подтвердить это с помощью этой точки доступа.

Рекомендуемое качество Интернета: например, для фильма 720P, должен быть гарантирован интернет-сигнал со скоростью 3 Мбит/с на каждой машине. (Если на этом сайте 20 машин, общий поток интернет-сигнала должен составлять Мбит / с, а интернет-сигнал предназначен только для этих 20 машин и не может использоваться для других в случае разделения полосы пропускания.)

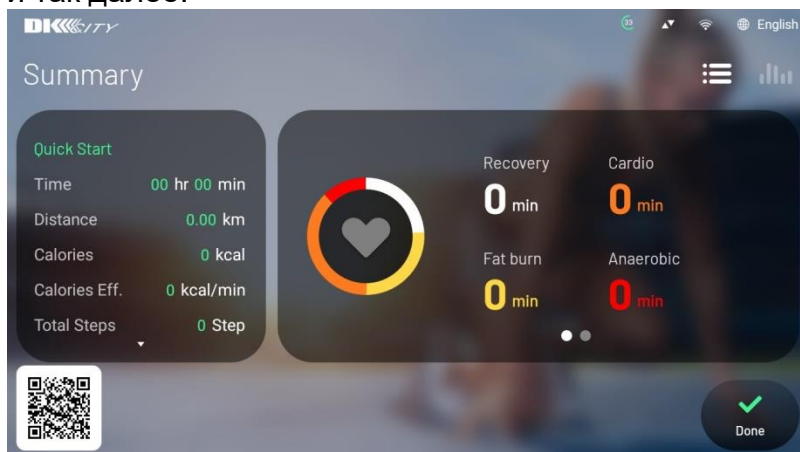
5.7. Страница текущей тренировки

Когда Быстрый старт или дистанционное управление, время, целевые данные обнуляются, или упражнение завершено, или останавливается вручную, на этот раз на странице будет показана полная сводка упражнения. Сводная



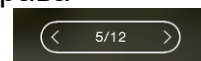
информация включает в себя 2 страницы, вы можете нажать для переключения на первой странице отображаются данные упражнения, а на второй странице - диаграмма кадра упражнения. (Только для режима беговой дорожки)

Данные об упражнениях на первой странице включают в себя время тренировки, расстояние, калорию, среднюю ватт, среднее сердцебиение, максимальное сердцебиение, продолжительность для каждого раздела рациона сердцебиения и так далее.



На второй странице таблицы кадров упражнения слева показано среднее сердцебиение, средняя скорость и среднее сопротивление, а справа

отображается график кадров всего процесса, вы можете нажать для переключения для просмотра кривых, изменяющихся в каждый момент времени.



Некоторые специальные программы, такие как Recovery Test, когда цель

завершена, система покажет относительный балл и оценку уровня в соответствии с возрастом и временем завершения.

6. Инструкция для пульсометра

Согласно исследованиям, поддержание стабильной частоты сердечных сокращений во время упражнений - лучший тренировочный метод для отслеживания интенсивности упражнений и достижения максимальной интенсивности. И этот тренажер поможет достичь данной цели.

Пульсометр

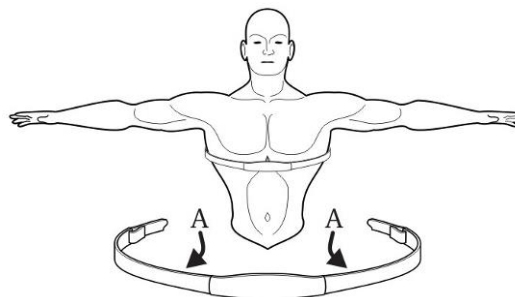
■ А. Пульсометр на рукоятках

Это означает, что во время тренировки систему пульсометра удерживают рукой - это датчик из нержавеющей стали на переднем поручне. На каждый поручень приходится по два датчика, и за все эти четыре датчика следует держать во время упражнения. Таким образом, вы можете получить сигнал сердцебиения на панели управления, и он покажет изменение частоты пульса через 15-30 секунд.

■ В. Нагрудный беспроводной пульсометр

Нагрудный пояс для измерения пульса должен прикреплять пластину датчика к телу и передавать пульс на панель управления с помощью технологии дистанционного обнаружения. Нагрудный пульсометр не является аксессуаром для тренажера, поэтому пользователи могут купить его по своему усмотрению.

Изображение: способ надевания беспроводного пульсометра



Высокая интенсивность 80%:
только для интервальных тренировок

Низкая интенсивность 65%: в основном для жиросжигания

| AGE | 65% | 80% |
|-----|-----|-----|
| 10 | 136 | 168 |
| 20 | 130 | 160 |
| 30 | 123 | 152 |
| 40 | 117 | 144 |
| 50 | 110 | 136 |
| 60 | 104 | 128 |
| 70 | 97 | 120 |
| 80 | 91 | 112 |
| 90 | 84 | 104 |
| 100 | 78 | 96 |

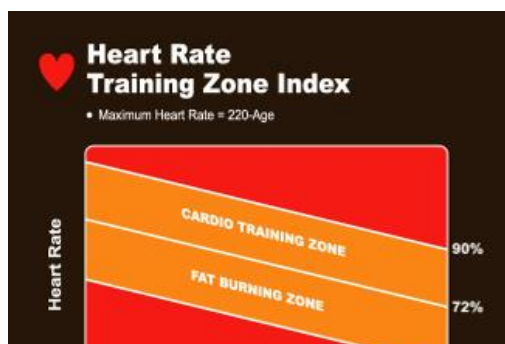
На изображении выше показано положение ремня и способ его ношения. Участок датчика А находится в канавке с двух сторон. Секция датчика должна быть влажной во время использования, иначе сигнал на приемник будет недостаточно точным.

Ремешь следует носить ниже грудных мышц, и вы должны отрегулировать его, чтобы дыхание было плавным.

Нагрудный пульсометр для измерения пульса (беспроводной пояс) является аксессуаром. (без пароля с частотой 5 кГц / 2,4 ГГц.)

Пульсозависимая тренировка

Установите идеальный диапазон сердечных сокращений или секцию для выполнения аэробных упражнений и укрепления сосудистой функции сердца. В приведенной ниже таблице представлена формула преобразования и справочная иллюстрация для частоты пульса в разрезе.



1%~54% : Низкая (Восстановление)

55%~71% : Жирозжигание

72%~89% : Кардио

90%~100% : Высокая (Анаэробная)

5 видов режима для секционной тренировки сердечного ритма

- Пульсозависимая для сжигания жира
- Пульсозависимая кардиопрограмма
- Целевая кардиопрограмма
- Пульсозависимая холмы
- Пульсозависимая интервальная

Цель каждой тренировки разная; подробнее в главе HRC.Программы

7. Программы

7.1. Программы. Введение

Режим беговой дорожки

Режим беговой дорожки

Режим быстрого старта, 3 набора программы "Цель", 3 набора программы "Тренировка", 2 набора программы "Fit Test", 8 видов программы виртуальной реальности, 5 наборов программы PFT, 6 наборов программы HRC.

За исключением режима виртуальной среды, во всех режимах упражнений пользователи могут использовать мультимедийную функцию, представленную выше.

В режиме программы будет выполняться цель упражнения, личная информация и другие настройки, после входа на страницу настроек, если в течение 60 секунд не будет никаких действий, страница автоматически вернется в режим ожидания.

Некоторые программы упражнений (для справки возьмите детали управления программой), сначала после запуска выполняют 3-минутную разминку. Заданная скорость и наклон для этапа разминки отличаются для разных определений каждой программы. Пользователь не может регулировать скорость и наклон вручную, но может нажать кнопку Skip для отмены этой программы.

В некоторых программах тренировок (см. подробную информацию о программе управления для справки), после завершения цели программы сначала выполняется 3-минутное охлаждение. Скорость = минутное снижение на 50% от текущей скорости и наклон = 0 уровень. Пользователь не может регулировать скорость и наклон вручную, но может нажать кнопку Skip для отмены этой программы.

Пауза: во время процесса нажмите клавишу паузы, скорость медленно обнулится, а угол наклона сохранит текущий угол, все данные о тренировке будут временно сохранены, а время будет длиться 240 секунд. В течение 240 секунд нажмите кнопку "Продолжить", чтобы вернуться к предыдущему состоянию тренировки, а скорость вернется к состоянию до паузы. Если пауза длится более 4 минут, тренажер автоматически остановит тренировку, наклон будет равен нулю, а система вернется в режим ожидания.

✘ В некоторых программах управления (см. подробную информацию о программе управления для справки), основанных на цели тренировки, функция паузы

недействительна.

Режим толкания саней (свободный режим)

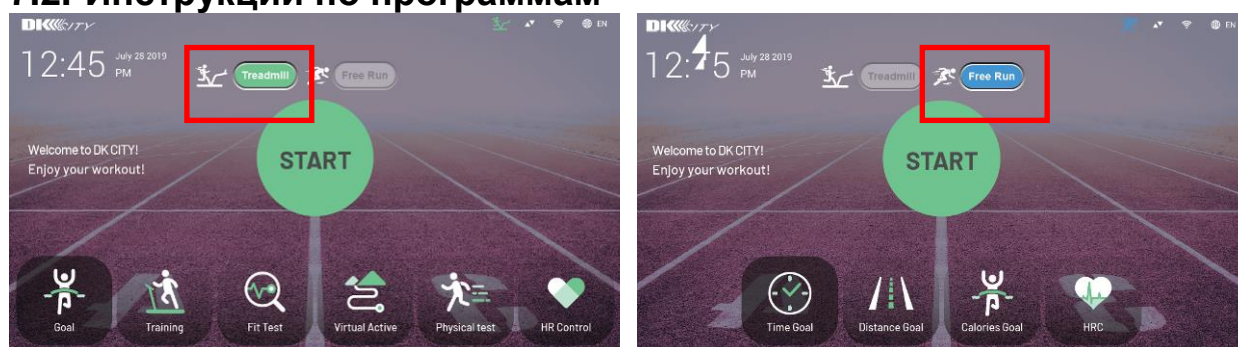
Включает программу быстрого старта, 3xGoal, 1xHRC, 2x автоматическую программу SLED.

Режим программы будет выполнять цель тренировки и личную информацию и другие настройки, после входа на страницу настройки, если нет операции в течение 60 секунд, страница вернется в режим ожидания автоматически.

Пауза: во время процесса нажмите клавишу паузы, скорость медленно обнулится, а угол наклона сохранит текущий угол, все данные о тренировке будут сохранены временно, а время будет длиться 240 секунд. В течение 240 секунд нажмите кнопку "Продолжить", чтобы вернуться к предыдущему состоянию тренировки, а скорость вернется к состоянию до паузы. Если пауза длится более 4 минут, тренажер автоматически остановит тренировку, и система вернется в режим ожидания.

✂ В некоторых программах управления (возьмите детали управления программой для справки), основанных на цели тренировки, функция паузы недействительна.

7.2. Инструкции по программам

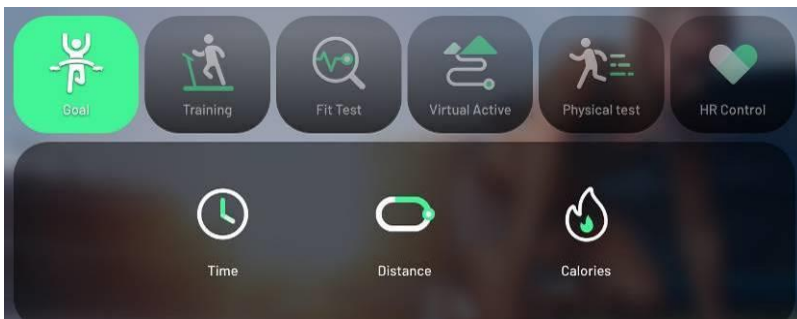


4.2.1 QUICK START

- (1) После запуска тренажера на странице режима ожидания выберите режим работы между режимом беговой дорожки или SLED Mold, а затем нажмите QUICK START непосредственно для запуска. Поскольку это действие позволит вам пропустить настройку программы, персональная информация для расчета во время тренировки, включая возраст, вес, будет соответствовать предустановленным данным: мужчина, 30 лет, 70 кг (154 фунта).
- (2) В режиме быстрого старта нет стадии разогрева, скорость начинается с 0,8 км/ч (0,5 миль/ч), а наклон начинается с 0 уровня. Во время процесса скорость и наклон можно регулировать вручную. (В режиме SLED Mold пользователь должен сам контролировать скорость).
- (3) В режиме QUICK START максимальное время продолжения тренировки установлено как "360 минут", время будет идти вперед, и когда оно превысит 360 минут, в центре страницы появится надпись "Время тренировки достигло максимальных 360 минут", и система автоматически выполнит 3-минутное охлаждение, а затем в центре страницы появится надпись "Cool down Auto running". если не нажать на кнопку Skip/Stop, через 3 минуты машина выполнит окончание тренировки, и страница переключится на Summary Page.

4.2.2 Автоматический режим_режим беговой дорожки (Этот режим высвечивается в режиме ожидания и при переключении в режим беговой дорожки)

4.2.2.1 Автоматический режим_целевой режим



(1) Шаг 1 выберите цель программы

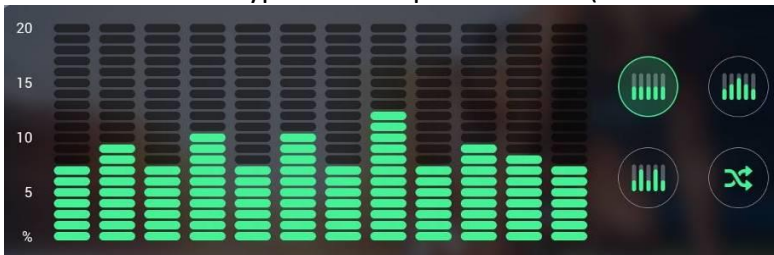
| | |
|---------------|--|
| 1. Время | Установите цель время тренировки. |
| 2. Расстояние | Установите цель расстояние тренировки. |
| 3. Калории | Установите цель калории тренировки. |

(2) Шаг 2 введите личную информацию


| | |
|---------------------|---|
| 1. пол | Предустановка - муж, устанавливается между муж или жен. |
| 2. возраст | По умолчанию задано 30 лет, диапазон настроек 13-80 |
| 3. вес | Предустановка 70 кг, диапазон установки 23-193 кг. |
| 4. целевое значение | целевое время : 20 минут. Диапазон 20-99 минут. дальность до цели: 5 километров. Диапазон 1-99 км. цель по калорийности : 200 ккал. Диапазон 100-9900 ккал. |

(3) Если вы не вошли в шаг 3 и нажмете кнопку «Пуск» непосредственно на шаге 2, наклон изменится в соответствии со «статусом уровня» предустановленной программы.

(4) Шаг 3 Установите уровень сопротивления. (Пользователи могут пропустить этот шаг)



(5) Предустановленных четыре режима, пользователь может выбрать один из них.

| | |
|----------------------|---|
| 1. Уровень | Изменение сопротивления в процессе: уровень сопротивления |
| 2. Массив | Изменение сопротивления в процессе: от низкого к высокому. |
| 3. Интервальный блок | Изменение сопротивления во время процесса: низкое и высокое сопротивления периодически меняются. |
| 4. Случайный | Изменение сопротивления во время процесса: генерировать случайным образом от 1 до 40, нажмите  . |

(6) За исключением 4 видов предустановленных шаблонов изменения сопротивления, указанных выше, есть другой допустимый способ, нажав выбрать создание шаблона на 12 минут под страницей среди 4 предустановленных рамок.

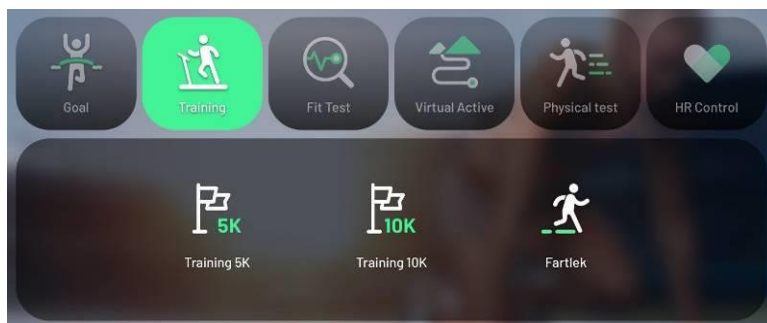
(7) Шаг 4 После настройки нажмите кнопку «Пуск», чтобы перейти на страницу упражнений.

(8) Схема сопротивления в процессе тренировки, в соответствии с данными настройки, меняется раз в минуту, всего 12 этапов. Продолжайте изменять, пока время упражнения не станет равным нулю, или нажмите кнопку Stop, чтобы остановить упражнение.

(9) Ручная регулировка действительна во время тренировки.

(10) Пауза действительна. Когда целевые данные обнуляются, это считается окончанием выполнения, а затем отображается страница процесса тренировки.

4.2.2.2 Автоматическая программа **TRAINING** специальный режим тренировки



Шаг.1 выберите цель пульсозависимой тренировки

| | |
|-----------------------------|---|
| Тренировка 5K | 5 км (3,1 мили) программа с ручным изменением наклона. |
| Тренировка 10K | 10km (6.2mile) программа с ручным изменением наклона.. |
| Фартлек (интервал скорости) | Выполняйте упражнения на низкой и высокой скорости, чтобы тренировать взрывную силу и выносливость. |

Шаг.2 установка личной информации

| 1. пол | 1. пол Предварительно установлен мужской, можно выбрать мужской или женский | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---------|----------|---------|---------|---|---------|----|---------|---|---------|----|---------|---|---------|----|---------|---|---------|----|----------|---|---------|----|----------|---|---------|----|----------|---|---------|----|----------|---|---------|----|----------|---|---------|----|----------|----|---------|----|----------|
| 2. возраст | 2. возраст предустановлен 30 лет, диапазон 13-80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. вес | 3. вес Предустановлено 70 кг, диапазон 23-193 кг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Скорость начала тренировки | 4. Скорость начала тренировки Задана 4,0 км/ч (2,5 миль/ч), диапазон 1,0-10,0 км/ч. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Время тренировки | 5. Время тренировки Предустановлено 20 минут, диапазон 1-99 минут. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Тренировка 5k/10k Incline | <p>20 уровней интенсивности, большее число означает более высокую сложность и более крутой наклон, предустановлен УРОВЕНЬ 5.</p> <p>Диапазон наклона находится в пределах выбранного диапазона УРОВНЯ (как на графике ниже), и наклон будет меняться в минуту случайным образом. Таким образом, хотя вы выбрали одну и ту же интенсивность, данные каждый раз будут разными.</p> <p>5-3 Пользователь может редактировать предварительный просмотр и изменять форму каждого этапа непосредственно, а также изменять наклон, но в пределах каждого диапазона УРОВНЯ..</p> <table border="1" data-bbox="657 1451 1362 1872"> <thead> <tr> <th>Уровень</th> <th>%Наклон</th> <th>Уровень</th> <th>%Наклон</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>0.0-1.5</td><td>11</td><td>2.0-8.5</td></tr> <tr><td>2</td><td>0.0-2.2</td><td>12</td><td>3.0-9.2</td></tr> <tr><td>3</td><td>0.0-2.9</td><td>13</td><td>3.5-9.9</td></tr> <tr><td>4</td><td>0.0-3.6</td><td>14</td><td>5.0-10.6</td></tr> <tr><td>5</td><td>0.0-4.3</td><td>15</td><td>5.5-11.3</td></tr> <tr><td>6</td><td>0.0-5.0</td><td>16</td><td>6.5-12.0</td></tr> <tr><td>7</td><td>0.0-5.7</td><td>17</td><td>0.0-12.7</td></tr> <tr><td>8</td><td>0.0-6.4</td><td>18</td><td>0.0-13.4</td></tr> <tr><td>9</td><td>0.5-7.1</td><td>19</td><td>0.0-14.1</td></tr> <tr><td>10</td><td>1.5-7.8</td><td>20</td><td>0.0-15.0</td></tr> </tbody> </table> | Уровень | %Наклон | Уровень | %Наклон | 1 | 0.0-1.5 | 11 | 2.0-8.5 | 2 | 0.0-2.2 | 12 | 3.0-9.2 | 3 | 0.0-2.9 | 13 | 3.5-9.9 | 4 | 0.0-3.6 | 14 | 5.0-10.6 | 5 | 0.0-4.3 | 15 | 5.5-11.3 | 6 | 0.0-5.0 | 16 | 6.5-12.0 | 7 | 0.0-5.7 | 17 | 0.0-12.7 | 8 | 0.0-6.4 | 18 | 0.0-13.4 | 9 | 0.5-7.1 | 19 | 0.0-14.1 | 10 | 1.5-7.8 | 20 | 0.0-15.0 |
| Уровень | %Наклон | Уровень | %Наклон | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 0.0-1.5 | 11 | 2.0-8.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 0.0-2.2 | 12 | 3.0-9.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 0.0-2.9 | 13 | 3.5-9.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 0.0-3.6 | 14 | 5.0-10.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 0.0-4.3 | 15 | 5.5-11.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 0.0-5.0 | 16 | 6.5-12.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 0.0-5.7 | 17 | 0.0-12.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 0.0-6.4 | 18 | 0.0-13.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 0.5-7.1 | 19 | 0.0-14.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 1.5-7.8 | 20 | 0.0-15.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Фартлек | <p>Установите данные для высокой и низкой скорости, есть 10 видов интенсивности на выбор:</p> <p>Эта программа является суровой тренировочной программой, скорость быстрая и фиксированная, пожалуйста, используйте под руководством тренера.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Шаг.3 После настройки, нажмите кнопку старта, чтобы войти на страницу тренировки.

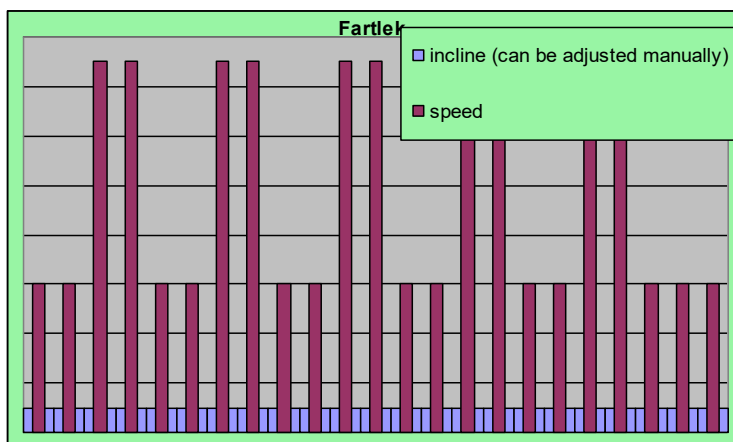
(1) После входа в программу будет проведена 3-минутная разминка, скорость 0,8 км/ч (0,5 миль/ч), наклон 0,0%, пользователь может пропустить этот процесс.

(2) После разминки, первоначальная скорость тренировки 5К/10К является предустановленной, но пользователь может настроить другую скорость вручную; во время тренировки, скорость Fartlek устанавливается компьютером, и будет меняться в минуту, и скорость не может быть настроена вручную.

(3) В процессе тренировки 5К/10К скорость начинается с заданных данных, но может быть изменена на другую скорость вручную.

(4) Скорость Fartlek начинается с заданных данных, а затем компьютер переключается между быстрым и медленным двумя состояниями в соответствии с заданной интенсивностью. Тенденция изменения скорости соответствует приведенному ниже графику, переключение в минуту и не может быть изменено на другую скорость вручную, нажмите один раз, чтобы переключиться один раз.

Независимо от того, что скорость регулируется вручную на быструю или медленную, когда время достигает точки этапа, скорость базы меняется на установленную в программе



(1) В процессе тренировки 5К/10К скорость начинается с заданных данных, но может быть изменена на другую скорость вручную; через минуту наклон вернется к заданным данным; в то время как наклон в Fartlek должен быть изменен вручную.

(2) Пауза действует во время выполнения упражнения.

(3) Когда цель будет достигнута, упражнение закончится, и на странице появится страница процесса.

4.2.2.3 Автоматическая программа FIT TEST фит-тест



Шаг.1 выбор объекта тестирования

| | |
|---------------|--|
| Fit Test | Проверить пригодность сердечно-сосудистой системы разных возрастов и пола по интенсивности упражнений. |
| Recovery Test | <ol style="list-style-type: none"> 1. Введите в расчетную формулу данные о сердцебиении до и после во время выполнения упражнения, чтобы рассчитать скорость восстановления сердцебиения. 2. Во время теста пользователь должен надеть пульсометр или взяться за поручни |

Шаг.2 Установка личной информации

| | |
|-------------|--|
| 1. пол | Предварительно установлен мужской, можно выбрать мужской или женский |
| 2. возраст | Предустановлен 30 лет, диапазон 13-80 |
| 3. вес | Предустановлено 70 кг, диапазон 23-193 кг |
| 4. скорость | Предустановлено 3,2 км/ч (2,0 миль/ч), установленный диапазон 3,2-7,2 км/ч |

Шаг.3 После настройки нажмите кнопку "Пуск", чтобы перейти на страницу упражнений.

• ФИТНЕС-ТЕСТ

(1) Цель этой программы - проверить, может ли пользователь закончить весь процесс, чтобы проанализировать фитнес по временной и фиксированной скорости (как на графике ниже) и наклону.

Сравнительная таблица интенсивности упражнений и относительной скорости

| | нединамический | динамический | Высокая динамика |
|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Уровень пригодности | 2.0-3.0 mile/hour | 3.0-4.0 mile/hour | 3.5-4.5 mile/hour |
| | 3.2-4.8 km/hour | 4.8-6.4 km/hour | 5.6-7.2 km/hour |

(1) Тест на пригодность - это проверка функции обеспечения кровью сердца и эффективности поглощения кислорода мышечной тканью путем измерения емкости кислорода в крови в экстремальных условиях.

(2) Время выполнения программы составляет 5 минут. (Без разминки.)

(3) Во время выполнения упражнения пауза недействительна.

(4) Во время выполнения упражнения, если нажать клавишу "стоп", результат будет "нединамичным".

(5) Страница сводки. Когда время достигнет нуля, если нет программы охлаждения, скорость и наклон будут непосредственно равны нулю, и страница переключится на страницу сводки.

(6) На странице резюме, кроме основной информации об упражнениях, компьютер покажет уровень пригодности в зависимости от того, выполнил ли пользователь упражнение до конца.

Интенсивность упражнений и подходящие люди

| | |
|--|--|
| Интенсивность деятельности - нединамическая | Интенсивность деятельности - высокая динамика |
| Старый | Молодой |
| Тонкий | Толстый |
| Маленькая | Высокая |

- Recovery test

- (1) Цель программы - анализ состояния здоровья органов дыхания путем проверки изменений после временного и фиксированного состояния упражнений.
- (2) Во время выполнения программы скорость и наклон контролируются компьютером и не могут быть изменены вручную.
- (3) После 5-минутного выполнения программа начнет расчет восстановления сердца на втором этапе, и двигатель остановит вращение, чтобы провести анализ сердцебиения через 60 секунд. В это время, пожалуйста, подождите и продолжайте генерировать сигнал сердцебиения.
- (4) Во время выполнения, если в течение 45 секунд не будет обнаружено сердцебиение, на странице появится предупреждение NO PULSE.
- (5) Функция ПАУЗЫ отсутствует.
- (6) После 60 секунд, отведенных на процесс анализа, на странице отобразится результат анализа.
- (7) Если пользователь не переключится на 60-секундный анализ сердцебиения или нажмет клавишу STOP во время процесса анализа, или сердцебиение не может быть обнаружено во время процесса, все будет рассматриваться как отказ от упражнений, и результатом будет "Многое предстоит сделать", а оценка будет "6".
- (8) Тест на восстановление: сравнительная таблица выглядит следующим образом

| F=1 | F=2 | F=3 | F=4 | F=5 | F=6 |
|--------------|----------|--------|---------|--------|--------------|
| Превосходный | Отличный | Хорошо | Средний | Слабый | Очень слабый |

Виртуальные режимы



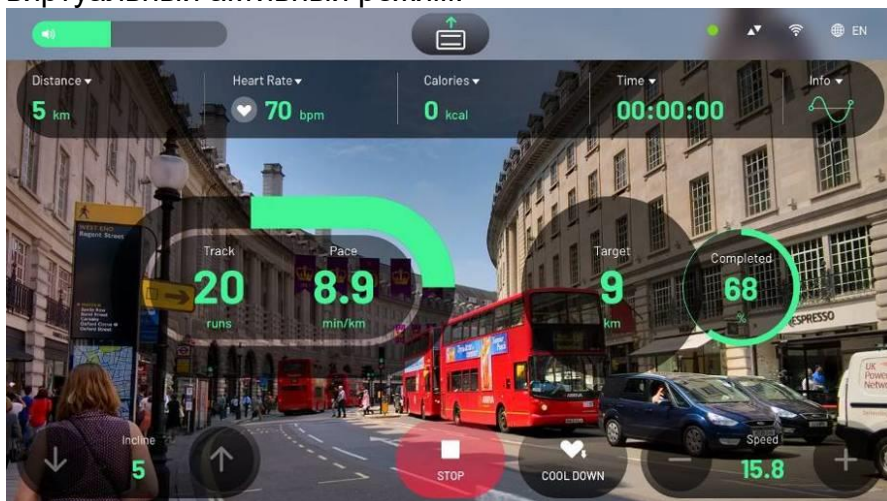
1. Видеорежимы, применяемые в тренировках с виртуальными пейзажами, созданы профессиональными фотографами, и их содержание является законным и авторизованным. Маршрут карты включает известные курорты, национальный парк, городскую улицу или лес. Видео основаны на перспективе от первого лица, что позволяет пользователю почувствовать себя в реальной среде.
2. На странице настроек есть 8 мест размещения, которые пользователь может выбрать, нажмите кнопку i, чтобы проверить название места, относительное описание и временной период видео, а также можно просмотреть предварительный просмотр маршрута упражнения.
3. Продолжительность видео можно отрегулировать, нажав экран времени для редактирования, это время = время тренировки. Отсчет времени будет отсчитываться после старта, когда время станет равным нулю, упражнение окончено. Если время стало равным нулю и маршрут карты не закончился, видео будет воспроизведено

50

2019/5/10 V1.38 XC4.0 V1.95

повторно.

4. После подтверждения режима видео нажмите кнопку START, чтобы войти в виртуальный активный режим.




5. В виртуальном активном режиме, если обороты педали изменились, страница также ускорится или замедлится соответственно.

6. В виртуальном активном режиме предварительно установленный УРОВЕНЬ равен 1, во время тренировки действует УРОВЕНЬ ручного управления, и пользователь может настраивать его в соответствии со своими собственными требованиями, функция паузы действует.

7. В виртуальном активном режиме функции мультимедиа не работают.

8. В виртуальном активном режиме щелкните любое место в видео, видео станет полноэкранным, а другие экраны упражнений и кнопки будут скрыты. Щелкните еще раз, чтобы восстановить.

9. Щелкните верхний столбец информации о тренировке.  для просмотра другой информации об упражнении.

10. Режим также поддерживает Bluetooth-гарнитуру. (Пожалуйста, войдите на страницу настройки Bluetooth в режиме ожидания для сопряжения Bluetooth)

Автоматическая программа_PHYSICAL TEST Армейский тест на физическую пригодность



Шаг.1 Выбор стандартов тестов

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Превосходный физический тест | Эта программа основана на физических требованиях для армии США, цель - пройти 3,6 км (2,24 мили), а система будет оценивать время выполнения упражнения. |
| 2. Экстремальное физическое испытание | Эта программа основана на физических требованиях для ВМС США, цель - пройти 2,4 км (1,5 мили), а система будет оценивать время выполнения упражнения. |
| 3. Физический тест на выносливость | Эта программа основана на физических требованиях для Корпуса морской пехоты США, цель - пройти 4,8 км |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | (3,0 мили), а система будет оценивать результаты в соответствии со временем выполнения упражнения. |
| 4. Батарей физической эффективности | Эта программа основана на физических требованиях для Федерального центра подготовки сотрудников правоохранительных органов, цель - пройти 2,4 км (1,5 мили), система оценивает время выполнения упражнения. |
| 5. Протокол Геркина | Высокоинтенсивный тест на выносливость предназначен для проверки квалификации солдата для борьбы с огнем IAFF, чем больше этапов вы закончите, тем больше баллов получите. |
| 6. (IPPT) | Цель - пробежать 2,4 км. Цель - проверить, насколько мы соответствуем стандартам по силе и ангиокарпии здоровья для сингапурской армии. |

Шаг.2 установить личную информацию

| | |
|------------|--|
| 1. пол | Предварительно установлен мужской, можно выбрать мужской или женский |
| 2. возраст | Предустановлен 30 лет, диапазон 13-80 |
| 3. вес | Предустановлено 70 кг, диапазон 23-193 кг |

Шаг.3 После настройки нажмите кнопку "Пуск", чтобы перейти на страницу упражнений.

(1) За исключением протокола Геркина, в котором цель основана на том, может ли испытуемый выдержать высокоинтенсивные упражнения в течение 20 минут. Цель других армейских физических тестов основана на том, сможет ли испытуемый пройти дистанцию за наименьшее время.

(2) После входа в программу будет проведена 3-минутная разминка, и, за исключением протокола Геркина, скорость составляет 4,8 км/ч (3,0 миль/ч), а уклон - 0,0%, а скорость для других тестов составляет 0,8 км/ч (0,5 миль/ч), а уклон - 0,0%.

(3) Пользователь не может пропустить разминку в протоколе Геркина, когда вы нажмете кнопку Stop, упражнение закончится. Но в других тестах вы можете нажать клавишу Skip, чтобы пропустить разминку.

(4) После разминки начинается физический тест, первоначальная скорость протокола Геркина составляет 7,2 км/ч (4,5 миль/ч), а других тестов - 3,0 км/ч (1,9 миль/ч).

(5) Во время физического теста скорость и наклон в протоколе Геркина изменяются компьютером в соответствии с графиком (пожалуйста, ознакомьтесь с приложением), ручная регулировка недействительна. В то время как в других армейских тестах скорость и наклон регулируются вручную.

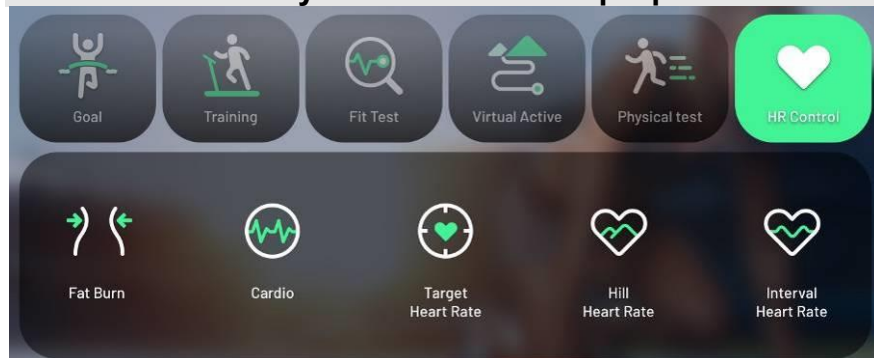
(6) Во время выполнения программы функция паузы в протоколе Геркина недействительна, в то время как другие тесты действительны.

(7) За исключением протокола Геркина, другие тесты должны завершить целевое расстояние, чтобы закончить тест. Если нажать клавишу "Стоп" или "Остыть" до того, как расстояние станет равным нулю, тест будет приостановлен, а результатом теста будет "Much to do" или наименьший балл.

(8) За исключением протокола Геркина, другие тесты должны завершить целевое расстояние до конца теста. Если нажать клавишу "Стоп" или "Остыть" до того, как расстояние станет равным нулю, тест будет приостановлен, а результатом теста будет "Многое предстоит сделать" или самый низкий балл.

(9) После завершения теста система автоматически перейдет в программу охлаждения. После остывания (или нажатия клавиши пропуска) на странице будет показан процесс выполнения упражнения, а также результат и уровень теста. Оценка основывается на возрастной категории и поле. По времени окончания система сравнит его с таблицей армейских стандартов (см. приложение) и выставит оценку от 0 до 100, а также уровни "плохо", "хорошо", "отлично", "превосходно" и так далее.

Автоматические пульсозависимые программы



Тренируйтесь в соответствии с разной интенсивностью сердцебиения.

Во время программы следует носить нагрудный пульсометр, а консоль компьютера должна получать сигнал сердечного ритма, иначе программа не будет работать.

Шаг 1: выберите тип пульсозависимой тренировки

| | |
|---------------------|---|
| 1. Жирозжигание | 1-1 Программа упражнений с низкой интенсивностью сердцебиения, в основном для сжигания жира. 1-2 Во время тренировки частота сердечных сокращений будет форсироваться и регулироваться в пределах двух нормальных значений (60% ~ 70%) в зависимости от возраста пользователя. |
| 2. Кардиотренировка | 2-1 Программа упражнений для тяжелого сердцебиения 2-2 Во время упражнения форсируйте и контролируйте реальное сердцебиение, чтобы поддерживать его в пределах от 65% до 85%. |

3. Целевая пульсозависимая

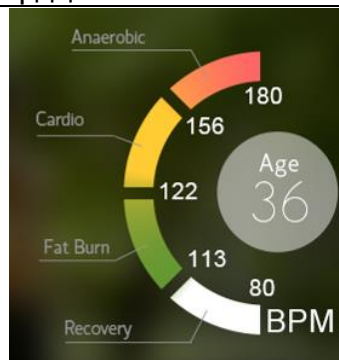
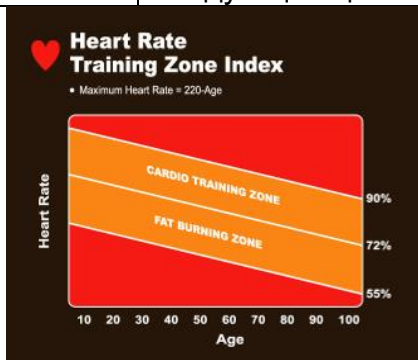
3-1 Если пользователь хочет самостоятельно определить целевые данные сердцебиения, рекомендуемые данные показаны в таблице ниже. Система введет 60% сердцебиения в соответствии с возрастом для расчета значения по умолчанию, что означает установленный диапазон.

| Возраст | Уд/мин | | | Возраст | Уд/мин | | | Возраст | Уд/мин | | | Возраст | Уд/мин | | |
|---------|--------|--------------|--------|---------|--------|--------------|--------|---------|--------|---------|-----|---------|--------|--------------|--------|
| | Высок | По умолчанию | Низкий | | Высок | По умолчанию | Низкий | | Высок | default | L | | Высок | По умолчанию | Низкий |
| 13 | 197 | 124 | 124 | 31 | 180 | 113 | 113 | 49 | 162 | 103 | 103 | 67 | 145 | 92 | 92 |
| 14 | 196 | 124 | 124 | 32 | 179 | 113 | 113 | 50 | 162 | 102 | 102 | 68 | 144 | 91 | 91 |
| 15 | 195 | 123 | 123 | 33 | 178 | 112 | 112 | 51 | 161 | 101 | 101 | 69 | 143 | 91 | 91 |
| 16 | 194 | 122 | 122 | 34 | 177 | 112 | 112 | 52 | 160 | 101 | 101 | 70 | 143 | 90 | 90 |
| 17 | 193 | 122 | 122 | 35 | 176 | 111 | 111 | 53 | 159 | 100 | 100 | 71 | 142 | 90 | 89 |
| 18 | 192 | 121 | 121 | 36 | 175 | 110 | 110 | 54 | 158 | 100 | 100 | 72 | 141 | 90 | 89 |
| 19 | 191 | 121 | 121 | 37 | 174 | 110 | 110 | 55 | 157 | 99 | 99 | 73 | 140 | 90 | 88 |
| 20 | 190 | 120 | 120 | 38 | 173 | 109 | 109 | 56 | 156 | 98 | 98 | 74 | 139 | 90 | 88 |
| 21 | 189 | 119 | 119 | 39 | 172 | 109 | 109 | 57 | 155 | 98 | 98 | 75 | 138 | 90 | 87 |
| 22 | 188 | 119 | 119 | 40 | 171 | 108 | 108 | 58 | 154 | 97 | 97 | 76 | 137 | 90 | 86 |
| 23 | 187 | 118 | 118 | 41 | 170 | 107 | 107 | 59 | 153 | 97 | 97 | 77 | 136 | 90 | 86 |
| 24 | 186 | 118 | 118 | 42 | 169 | 107 | 107 | 60 | 152 | 96 | 96 | 78 | 135 | 90 | 85 |
| 25 | 185 | 117 | 117 | 43 | 168 | 106 | 106 | 61 | 151 | 95 | 95 | 79 | 134 | 90 | 85 |
| 26 | 184 | 116 | 116 | 44 | 167 | 106 | 106 | 62 | 150 | 95 | 95 | 80 | 133 | 90 | 84 |
| 27 | 183 | 116 | 116 | 45 | 166 | 105 | 105 | 63 | 149 | 94 | 94 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|----|----|--|--|--|--|--|--|
| 28 | 182 | 115 | 115 | 46 | 165 | 104 | 104 | 64 | 148 | 94 | 94 | | | | | | |
| 29 | 181 | 115 | 115 | 47 | 164 | 104 | 104 | 65 | 147 | 93 | 93 | | | | | | |
| 30 | 181 | 114 | 114 | 48 | 163 | 103 | 103 | 66 | 146 | 92 | 92 | | | | | | |

3-2 Установите диапазон для данных целевой частоты пульса: 84 ~ 197 ударов в минуту.

| | |
|---------------------------------|---|
| 4. Пульсозависимая Холмы | Есть четыре целевых коэффициента сердечных сокращений (уровень), три из них составляют 70%, 75%, 80%, а остальные 65% являются нижним пределом. |
| 5. Интервальная пульсозависимая | Есть два целевых коэффициента сердечных сокращений (уровень): 65% и 80%. После завершения одной цели вы можете перейти к следующей цели сердцебиения. |



Шаг 2 Установка персональной информации

| | |
|---------------------|--|
| 1. пол | По умолчанию женский, выберите мужской если необходимо |
| 2. возраст | Установлен 30, диапазон 13-80 |
| 3. вес | Установлен 70 кг, диапазон 23-193 кг |
| 4. время упражнения | Установлено 20 мин, диапазон 20-99 мин. |

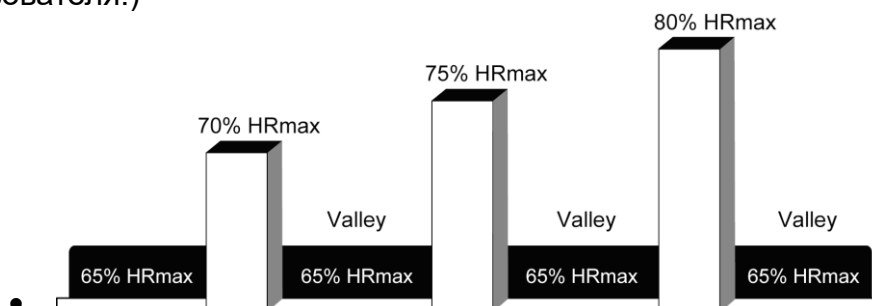
Шаг 3 после настройки нажмите кнопку «Пуск», чтобы перейти на страницу упражнений.

Система определяет данные сердцебиения один раз в 10 секунд, когда данные превышают или ниже целевого сердцебиения, система отображает информацию «пожалуйста, увеличивайте и уменьшайте наклон или скорость» и автоматически регулирует наклон и сопротивление эллипса, чтобы пульс пользователя необходимых результатов.

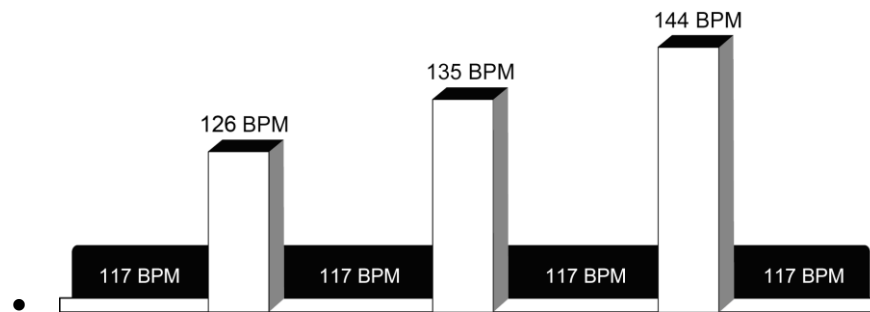
Диапазон увеличения и уменьшения для консоли составляет 1.

Во время исполнения действует ручная регулировка сопротивления.

В программе применяются ступени уровня. Пользователь увеличивает и уменьшает наклон или скорость вручную или автоматически, чтобы реальное сердцебиение достигло целевых данных. Когда пользователь достигает пульса первого этапа и удерживается в течение 1 минуты, это означает, что пользователь завершил первый этап, и система выполнит следующий этап. Система будет продолжать работать таким же образом на следующих этапах, пока время тренировки не станет равным нулю. (На следующем изображении показан пример частоты пульса на холме для 40-летнего пользователя.)



• Иллюстрация управления коэффициентом сердцебиения



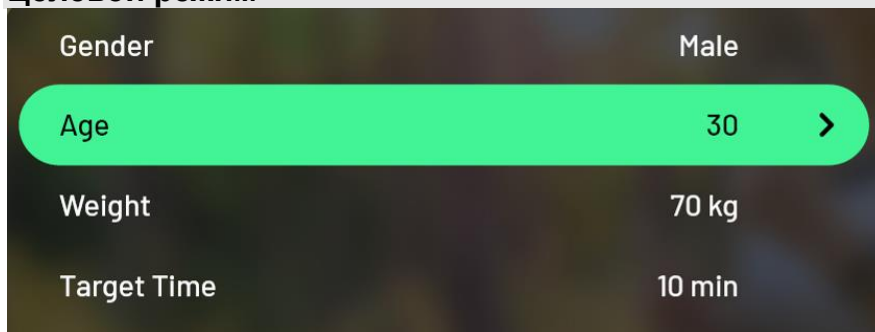
Если реальное сердцебиение не достигает целевых данных и перемещается между предыдущим и следующим, система не может переключиться на следующий этап. Функция паузы действительна.

Если система не может обнаружить сигнал сердцебиения, она покажет напоминание «NO PULSE». Если импульсные сигналы отсутствуют более 45 секунд, программа принудительно завершится.

Если продолжать тренировку до тех пор, пока время не станет равным нулю, это будет считаться завершением цикла, а затем отобразится страница процесса тренировки.

Автоматическая программа_ Режим толкание саней (Этот режим доступен в режиме ожидания и при переключении в режим беговой дорожки)

Целевой режим



Шаг 1 выберите цель программы

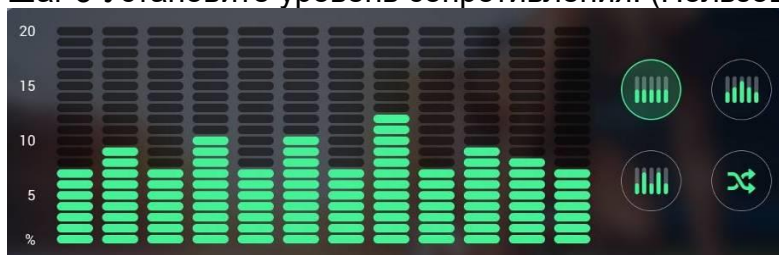
| | |
|---------------|--|
| 1. Время | Установите цель время тренировки. |
| 2. Расстояние | Установите цель расстояние тренировки. |
| 3. Калории | Установите цель калории тренировки.. |

Шаг 2 введите личную информацию

| | |
|---------------------|---|
| 1. пол | Предустановка - муж, устанавливается между муж или жен. |
| 2. возраст | По умолчанию задано 30 лет, диапазон настроек 13-80 |
| 3. вес | Предустановка 70 кг, диапазон установки 23-193 кг. |
| 4. целевое значение | целевое время : 20 минут. Диапазон 20-99 минут. дальность до цели: 5 километров. Диапазон 1-99 км. цель по калорийности : 200 ккал. Диапазон 100-9900 ккал. |


Если вы не вошли в шаг 3 и нажмете кнопку «Пуск» непосредственно на шаге 2, наклон изменится в соответствии со «статусом уровня» предустановленной программы.

Шаг 3 Установите уровень сопротивления. (Пользователи могут пропустить этот шаг)



Предустановленных четыре режима, пользователь может выбрать один из них.

| | |
|------------|---|
| 1. Уровень | Изменение сопротивления в процессе: уровень сопротивления |
|------------|---|

| | |
|----------------------|---|
| 2. Массив | Изменение сопротивления в процессе: от низкого к высокому. |
| 3. Интервальный блок | Изменение сопротивления во время процесса: низкое и высокое сопротивление периодически меняются. |
| 4. Случайный | Изменение сопротивления во время процесса: генерировать случайным образом от 1 до 40, нажмите  . |

За исключением 4 видов предустановленных шаблонов изменения сопротивления, указанных выше, есть другой допустимый способ, нажав выбрать создание шаблона на 12 минут под страницей среди 4 предустановленных рамок.

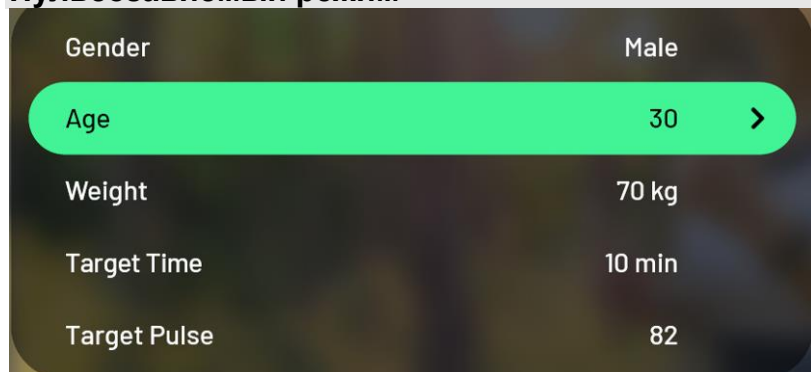
Шаг 4 После настройки нажмите кнопку «Пуск», чтобы перейти на страницу упражнений.

Схема сопротивления в процессе тренировки, в соответствии с данными настройки, меняется раз в минуту, всего 12 этапов. Продолжайте изменять, пока время упражнения не станет равным нулю, или нажмите кнопку Stop, чтобы остановить упражнение.

Ручная регулировка действительна во время тренировки.

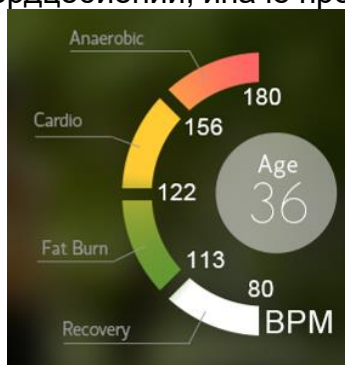
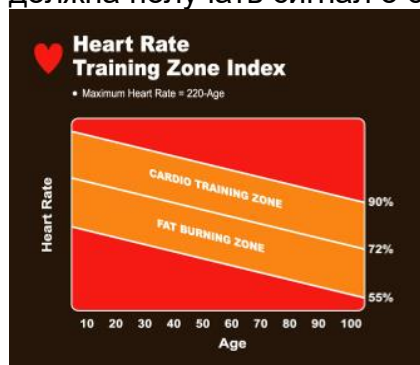
Пауза действительна. Когда целевые данные обнуляются, это считается окончанием выполнения, а затем отображается страница процесса тренировки.

Пульсозависимый режим



Цель этого режима - тренировка, во время использования, когда данные сердцебиения достигнут заданного значения, угол, скорость будут оставаться стабильными, а данные сердцебиения будут находиться в пределах диапазона, чтобы получить эффект тренировки.

Во время программы необходимо носить нагрудный датчик, а компьютерная консоль должна получать сигнал о сердцебиении, иначе программа не может быть выполнена.



Шаг.1 установить личную информацию

| | |
|---------------------|---|
| 1. пол | Предварительно установлен мужской, можно выбрать мужской или женский |
| 2. возраст | Предустановлен 30 лет, диапазон 13-80 |
| 3. вес | Предустановлено 70 кг, диапазон 23-193 кг |
| 4. время тренировки | Цель времени: 20 минут, диапазон 20-99 минут. |
| 5. Пульс | Пользователь может определить целевые данные сердцебиения для тренировки. Пожалуйста, при |

настройке ориентируйтесь на рекомендуемые данные, приведенные в таблице ниже. Затем система рассчитает значение по умолчанию и ограничит диапазон настройки в соответствии с возрастом в диапазоне соотношения пульса 60%.

| Возраст | Пульс | | | Возраст | Пульс | | | Возраст | Пульс | | | Возраст | Пульс | | |
|---------|---------|--------------|--------|---------|---------|--------------|--------|---------|---------|--------------|--------|---------|---------|-----------|--------|
| | высокий | По умолчанию | низкий | | высокий | По умолчанию | низкий | | высокий | По умолчанию | низкий | | высокий | умолчанию | низкий |
| 10 | 197 | 124 | 124 | 28 | 182 | 115 | 115 | 46 | 165 | 104 | 104 | 64 | 148 | 94 | 94 |
| 11 | 197 | 124 | 124 | 29 | 181 | 115 | 115 | 47 | 164 | 104 | 104 | 65 | 147 | 93 | 93 |
| 12 | 197 | 123 | 124 | 30 | 181 | 114 | 114 | 48 | 163 | 103 | 103 | 66 | 146 | 92 | 92 |
| 13 | 197 | 124 | 124 | 31 | 180 | 113 | 113 | 49 | 162 | 103 | 103 | 67 | 145 | 92 | 92 |
| 14 | 196 | 124 | 124 | 32 | 179 | 113 | 113 | 50 | 162 | 102 | 102 | 68 | 144 | 91 | 91 |
| 15 | 195 | 123 | 123 | 33 | 178 | 112 | 112 | 51 | 161 | 101 | 101 | 69 | 143 | 91 | 91 |
| 16 | 194 | 122 | 122 | 34 | 177 | 112 | 112 | 52 | 160 | 101 | 101 | 70 | 143 | 90 | 90 |
| 17 | 193 | 122 | 122 | 35 | 176 | 111 | 111 | 53 | 159 | 100 | 100 | 71 | 142 | 90 | 89 |
| 18 | 192 | 121 | 121 | 36 | 175 | 110 | 110 | 54 | 158 | 100 | 100 | 72 | 141 | 90 | 89 |
| 19 | 191 | 121 | 121 | 37 | 174 | 110 | 110 | 55 | 157 | 99 | 99 | 73 | 140 | 90 | 88 |
| 20 | 190 | 120 | 120 | 38 | 173 | 109 | 109 | 56 | 156 | 98 | 98 | 74 | 139 | 90 | 88 |
| 21 | 189 | 119 | 119 | 39 | 172 | 109 | 109 | 57 | 155 | 98 | 98 | 75 | 138 | 90 | 87 |
| 22 | 188 | 119 | 119 | 40 | 171 | 108 | 108 | 58 | 154 | 97 | 97 | 76 | 137 | 90 | 86 |
| 23 | 187 | 118 | 118 | 41 | 170 | 107 | 107 | 59 | 153 | 97 | 97 | 77 | 136 | 90 | 86 |
| 24 | 186 | 118 | 118 | 42 | 169 | 107 | 107 | 60 | 152 | 96 | 96 | 78 | 135 | 90 | 85 |
| 25 | 185 | 117 | 117 | 43 | 168 | 106 | 106 | 61 | 151 | 95 | 95 | 79 | 134 | 90 | 85 |
| 26 | 184 | 116 | 116 | 44 | 167 | 106 | 106 | 62 | 150 | 95 | 95 | 80 | 133 | 90 | 84 |
| 27 | 183 | 116 | 116 | 45 | 166 | 105 | 105 | 63 | 149 | 94 | 94 | | | | |

Шаг.2 После настройки нажмите кнопку старта, чтобы перейти на страницу упражнений.

- (1) Наклон начинается с 0,0%. (В режиме SLED скорость контролируется шагом пользователя).
- (2) Система будет определять данные сердцебиения один раз в 10 секунд, когда реальные данные будут выше или ниже целевого значения, система автоматически отрегулирует угол наклона, чтобы пульс пользователя достиг или сохранил целевое значение.
- (3) Компьютерная консоль увеличивает/уменьшает угол наклона на 0,1% один раз.
- (4) Во время выполнения действует только контроль наклона.
- (5) Если система не может зафиксировать сигнал сердцебиения, появится напоминание "NO PULSE", и если в течение 45 секунд не будет сигнала, тренировка завершится принудительно.
- (6) Когда время выполнения упражнения подойдет к нулю, система примет это за "окончание тренировки", а затем отобразит страницу процесса выполнения упражнения.

Автоматическая программа _Интервальная толкание саней



На странице настройки ПРОГРАММЫ вы можете выбрать уровень SLED для регулировки сопротивления.

После того, как программа начнет выполняться, вы можете регулировать только что установленный уровень сопротивления с помощью кнопок SPEED "+" и "-" для преобразования заданного УРОВНЯ легкого и тяжелого сопротивления каждую минуту.

Когда время выполнения упражнения равно нулю, движение принудительно завершается.

1. Вес: Предварительно установлен 70 кг, диапазон настройки 34-181 кг, STEP1
2. Время: Предварительно установлено 10 минут, диапазон 10-99 минут.
3. Возраст: Предварительная установка - 30 лет, диапазон 10-99, STEP1
4. Установить нижний уровень сопротивления: Предустановка - 3, установите уровень 0-15, ШАГ1
5. Установить верхний уровень сопротивление: Предварительная установка - 6, установите уровень 0-15, ШАГ 1
6. Запуск программы

Автоматическая программа _Толкание саней интервальная изменяемая

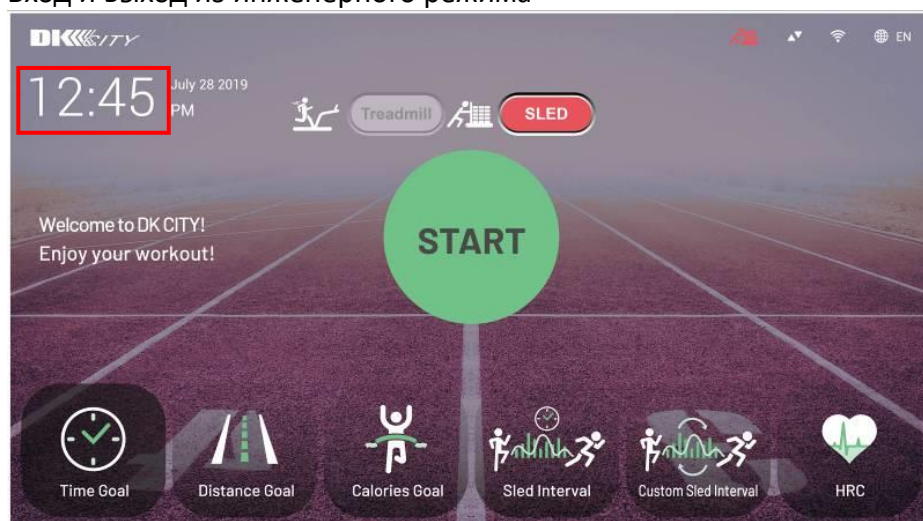


После начала выполнения программы уровень Sled Mold не может быть изменен. Управление программой Sled Mold автоматически переключается между легким и тяжелым сопротивлением в соответствии с установленным УРОВНЕМ легкого и тяжелого сопротивления и временем поддержания каждого сопротивления. После достижения целевого времени установленного цикла управление программой автоматически завершается.

1. Вес: Предварительно установлен 70 кг, диапазон настройки 23-181 кг, STEP1
2. Возраст: Предварительно установлен 30-летний возраст, диапазон 10-99, STEP1
3. Установите время выполнения для легкого сопротивления: Предустановка 10 секунд, диапазон 0:05-9:59 минут, ШАГ 1 СЕК.
4. Установите время выполнения для каждого тяжелого сопротивления: Предустановка 10 секунд, диапазон 0:05-9:59 минут ШАГ 1 СЕКЦИЯ.
5. Установите легкое сопротивление: Предварительная установка - 3, установите уровень 0-15, ШАГ 1.
6. Установите тяжелое сопротивление: Предварительная установка - 6, установите уровень 0-15, ШАГ1
7. Установите целевой номер цикла для каждого тяжелого сопротивления: Предварительная установка - 10, уровень 5-99, ШАГ1
8. Запустить программу

8. Инженерный режим

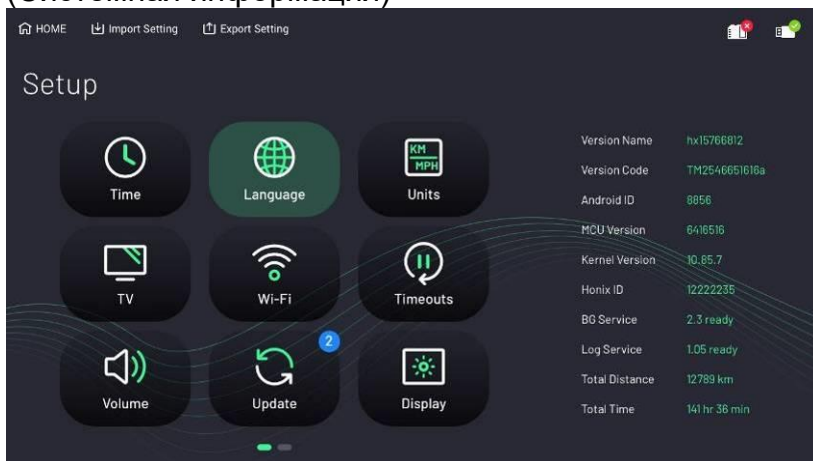
Вход и выход из инженерного режима



Вход: после запуска на этой странице нажмите и удерживайте 5 ~ 8 секунд во временной области, экран мигнет один раз, чтобы войти в инженерный режим..

Выход: на странице инженерного режима нажать верхнюю  кнопку.

(Системная информация)



Тип машины : Тип модели, установленной в данный момент.

Программное обеспечение : Название редакции основной программы APP системы управления верхнего уровня.

Прошивка : Версия прошивки ввода / вывода системы управления верхнего уровня.

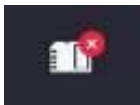
Лаунчер : Версия программы загрузки верхней системы управления

Версия ОС : Версия основной программы операционной системы Android.

Время работы машины : Суммарное время обслуживания верхней системы управления

Продолжительность тренировки : Суммарное время работы тренажера.

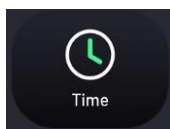
Дистанция пробега тренировки : Суммарный пробег тренажера



: Представляет состояние чтения встроенной карты Micro SD.



: Представляет состояние обнаружения переносного диска через порт USB.

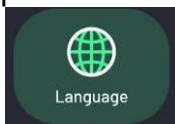


(Время)

Выберите локальный раздел, система автоматически выберет время в Интернете по Гринвичу.

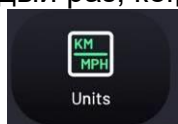
Время - это системное время, оно отображается на странице режима ожидания.

После установки времени убедитесь, что тренажер подключен к Интернету; в противном случае время будет рассчитываться батареей таймера на главной плате консоли. Но точность и стабильность времени в Интернете лучше, чем время работы от батареи.



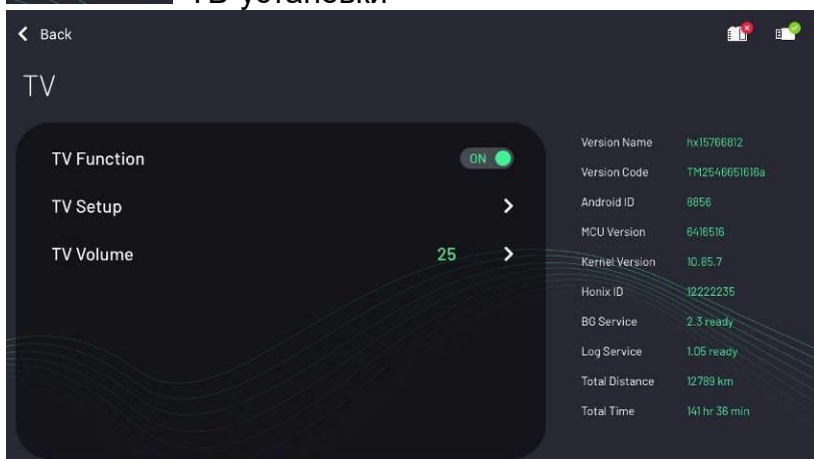
(Язык)

Выберите название языка, и система будет показывать установленный язык на рабочей странице каждый раз, когда машина включается или выключается.




(Единицы измерения)

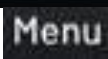
Выберите "Metric", чтобы получить метрические единицы измерения; выберите "Imperial", чтобы получить британские единицы измерения. Все данные в системе будут отображаться в заданных единицах измерения.




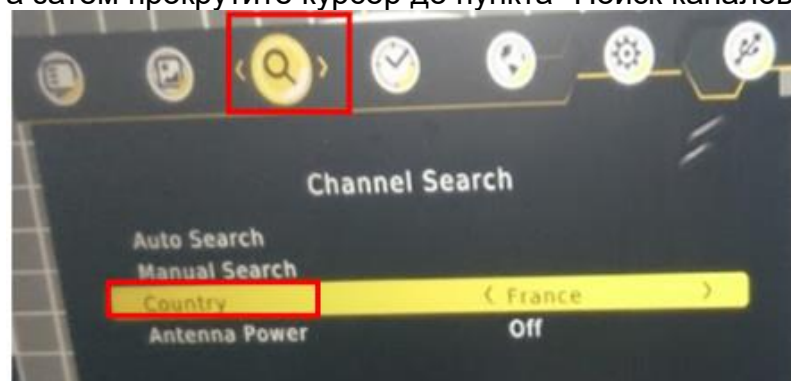
1. Пользователь должен выполнить настройку телевизора в первый раз; в противном случае телевизор не будет работать.

2. В разделе "Функция ТВ" выберите "Вкл.", а затем нажмите значок  в разделе "Настройка телевизора", чтобы войти на страницу.



Нажмите  справа внизу, откроется экран экранных настроек.

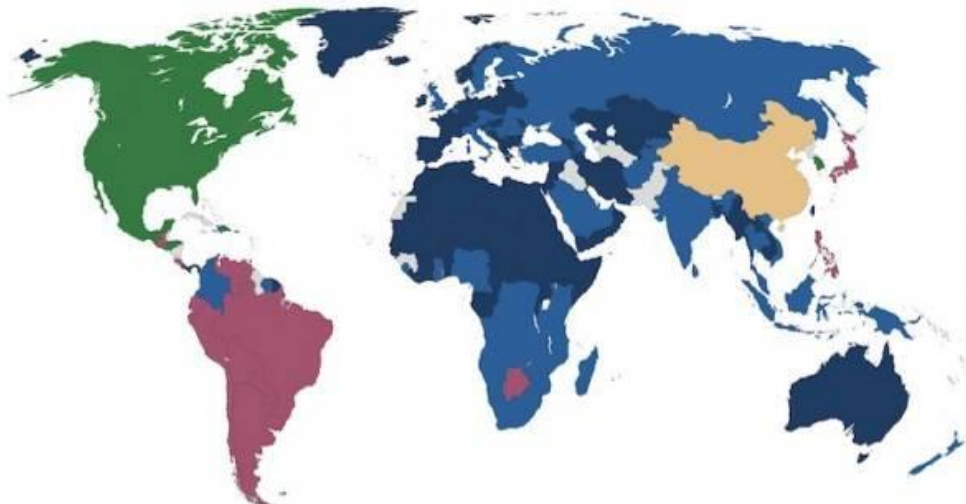
(Ниже приводится демонстрация спецификации DVB-T.) Нажмите  клавиши, а затем прокрутите курсор до пункта "Поиск каналов".



Нажмите  клавишу, затем переместите курсор на "Страна" и

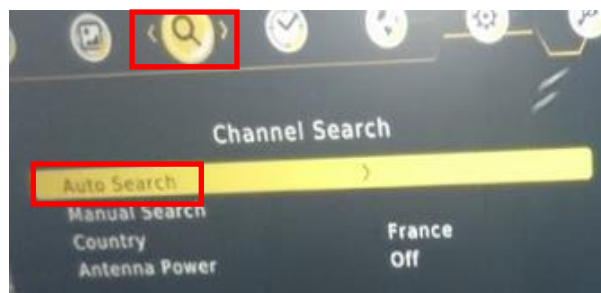
Enter

нажмите кнопку **Enter**. Выберите название местной страны из списка опций. (Если вы не уверены, обратитесь к приведенной ниже таблице или проконсультируйтесь по телефону с продавцом или продавцами телевизионного сигнала).



Нажмите   кнопку, затем переместите курсор на "Автопоиск" и

нажмите кнопку **Enter** и затем для поиска сигнала телевизионного канала.



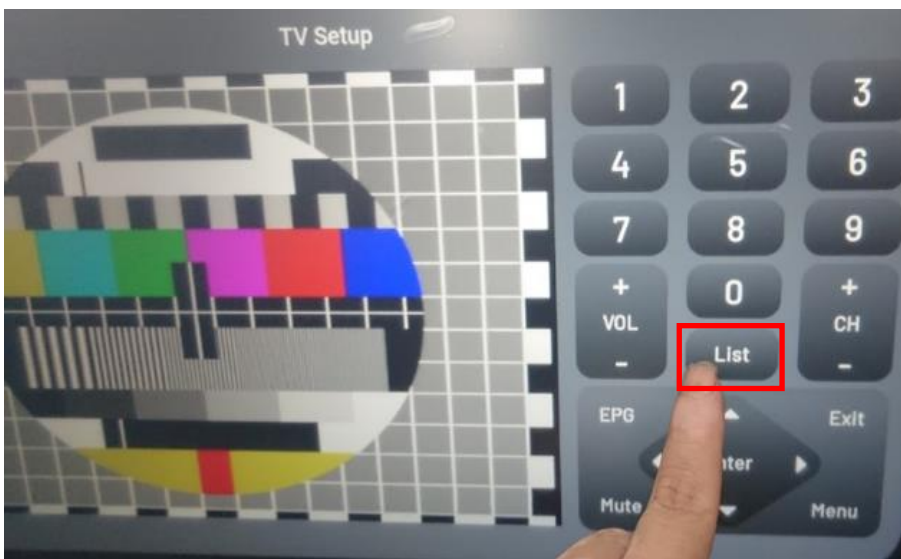
Пожалуйста, подождите, пока сканирование не завершится на 100%.

Во время процесса сканирования на левом экране будет отображаться информация о сканированных каналах.

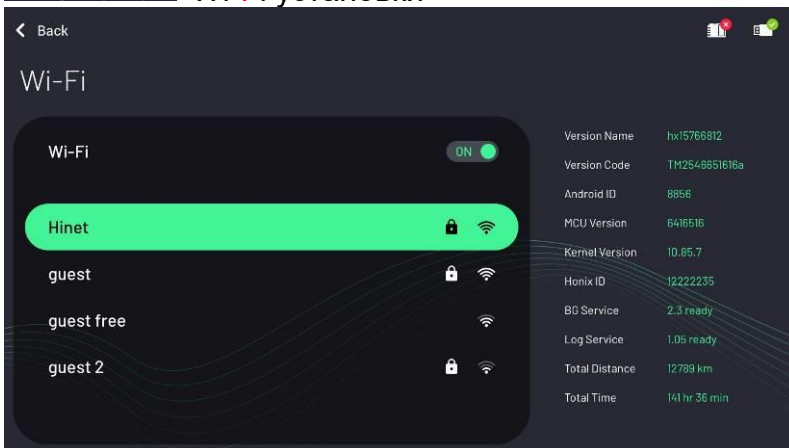
Если ни один канал не был отсканирован, проверьте, подключен ли ТВ-кабель к разъему ТВ-кабеля. Или проверьте правильность приведенных выше настроек.

После изменения данных настройки, пожалуйста, выполните сканирование.

После сканирования каналов экран OSD автоматически отключится, и в центре страницы будет показано содержание телеканала. Во-вторых, нажмите "List", чтобы результат сканирования превратился в СПИСОК ТВ-каналов. (Этот шаг очень важен).



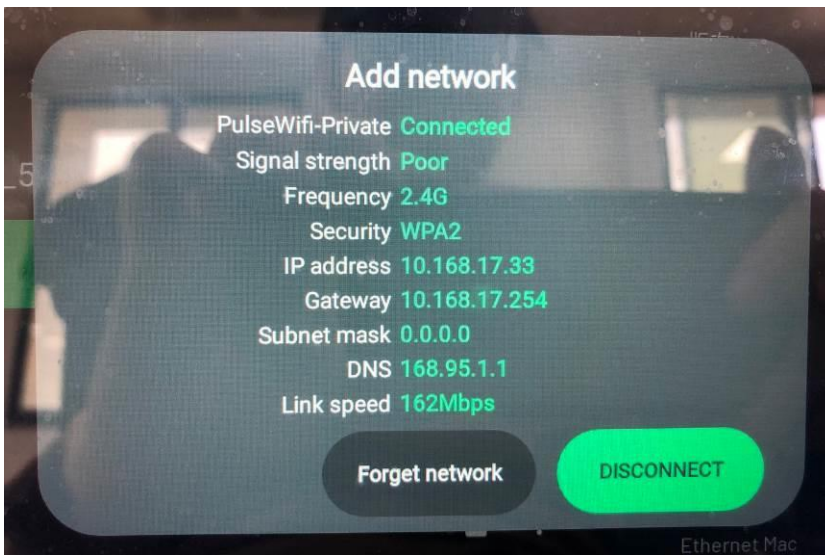
Wi-Fi установки



Включите устройство, система покажет обнаруженные устройства Wi-Fi (ID Name), чем больше сетей, тем выше качество соединения. Пожалуйста, выберите тот, который вы хотите подключить и введите пароль Wi-Fi, нажмите кнопку ОК для подключения. Когда появится красная надпись "подключено", это означает, что соединение установлено; если соединение не удалось или вы не можете найти нужное вам устройство Wi-Fi, нажмите кнопку Off и снова On для повторного обнаружения.

✂ Поддержка частот Wi-Fi 2,4 ГГц и 5 ГГц.

✂ Когда состояние подключения - «Подключено», щелкните имя идентификатора подключения, чтобы отобразить подробную информацию о сетевом сигнале, например, тип частоты исходного сигнала, мощность сигнала, скорость частоты ... И другая информация, также может проводить удаление памяти.

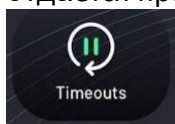


Компьютерная консоль запомнит ID и пароль подключенного Wi-Fi устройства, каждый раз при повторном запуске, если в пределах 30 метров есть Wi-Fi устройство с таким же ID и кодом, машина подключится автоматически, нет необходимости вводить код. Если есть два или более Wi-Fi устройств, которые были подключены к машине, машина будет принимать устройство, подключенное в последний раз в качестве приоритетного.

Сигнал Wi-Fi исходит из настроек интернета, пожалуйста, отключите фаервол, а также установите IP Wi-Fi разрешение на соединение с внешним интернетом и убедитесь, что пропускная способность интернет-потока достаточна. В противном случае Wi-Fi не подключится. Если возникли другие проблемы, пожалуйста, свяжитесь с продавцом.

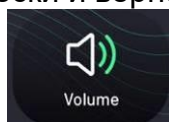
✘ Если вам нужны MAC-адреса Wi-Fi и Ethernet для каждого устройства, см. Панель информации о версии справа. Когда к аппарату одновременно подключены физический сетевой маршрут и беспроводная сеть, преобладает сетевой маршрут.

При одновременном подключении к аппарату проводного и беспроводного интернета, приоритет отдается проводному интернету.



(Таймаут)

Тайм-аут паузы: предустановка - 15 секунд, диапазон настройки - 1~600 секунд. Это время означает состояние "паузы" во время тренировки, если в течение этого периода не будет выполняться никаких действий, тренировка закончится автоматически и вернется в режим ожидания.



Громкость

Установите уровень средней громкости



(Обновление)

Обновление ОС : Обновление нижней части Android

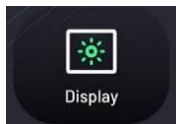
Обновление APP : Обновление основной программы системы

Обновление FW : Обновление системы

Обновить Загрузчика : Установить программу автоматической загрузки

Обновить логотип : Изменить значок логотипа бренда, подробности уточняйте у продавца.

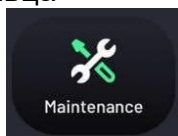
Обновить текст приветствия : Изменить слова приветствия в режиме ожидания, подробности уточняйте у продавца.



(Экран)

Установите яркость подсветки экрана, предустановленное значение - 70%.

Ниже перечислены скрытые программы настройки инженерного режима; подробности уточняйте у продавца



(Обслуживание)

Тип тренажера : установка типа тренажера, предварительно установлен "AR22.2(CP1400-1)".

9. Список неисправностей

| Код ошибки | Причины | Исправление | Комментарии |
|---------------------|---|---|----------------------------------|
| Нет питания консоли | 1. Выключите питание | Включите питание | |
| | 2. Индикатор питания выключен | Проверьте, есть ли питание в розетке. | Проверьте напряжение (110/220 В) |
| | 3. отсутствие выхода постоянного тока 12 В от адаптера постоянного тока | Замените на новый адаптер DC 12V 5A | |
| | 4. неисправность компьютерной консоли | смените компьютерную консоль | |
| | 5. неисправность платы энергосбережения | нажмите кнопку WAKE ДА | |
| 0x01 | низкое напряжение питания преобразователя | Поменять: фильтр, дроссель, преобразователь | Check the Voltage(110/220V) |
| 0x02 | Неисправность теплового датчика преобразователя | Поменять преобразователь | |
| 0X04 | Перегрузка выходного тока преобразователя | Поменять преобразователь | |
| 0X06 | Перегрузка преобразователя по выходному току | Поменять тормозное электрическое сопротивление преобразователя. | |
| 0X08 | Ненормальная нагрузка преобразователя | Поменять преобразователь | |
| 0X09 | Перегрев преобразователя | Поменять преобразователь | |
| 0X0A | Перегрузка двигателя/преобразователя | Поменять двигатель или преобразователь | |
| 0X0A | Перегрузка преобразователя | Поменять преобразователь | |
| 0X0A | Перегрузка системы преобразователя | Поменять преобразователь. | |
| 0X0A | Обнаружение отключения инвертора/двигателя | Поменять двигатель или преобразователь | |
| 0X0E | Обнаружение неисправности тормоза преобразователя | Поменять тормозное электрическое сопротивление преобразователя. | |
| 0X23 | предупреждение о низком напряжении преобразователя | Поменять: фильтр, дроссель, преобразователь | Check the Voltage(110/220V) |
| 0X29 | высокая температура преобразователя | Поменять инвертор | |
| 0X41 | Ненормальная связь преобразователя | Поменять инвертор, линию управления, верхнюю печатную плату. | |
| ESP | Аварийная остановка преобразователя | 2. Поменять плату ERP (при нажатии кнопки WAKE для возврата в нормальное состояние) | |

Приложение I - стандартная таблица тестирования физической армейской подготовки

SUPERIOR PHYSICAL TEST (ARMY PFT) - фитнес-карты

мужчины

| возраст | 26 и моложе | | | 27-36 | | | 37-41 | | |
|----------------------------------|-------------|------------------|---------|---------|------------------|---------|---------|------------------|---------|
| время финиша диапазон (минут) | > 16:30 | 14:30 - 16:30 | < 14:30 | > 17:40 | 15:30 - 17:40 | < 15:30 | > 18:20 | 16:00 - 18:20 | < 16:00 |
| результат | Плохо | Хорошо | Отлично | Плохо | Хорошо | Отлично | Плохо | Хорошо | Отлично |

| 42-46 | | | 47 и старше | | |
|---------|------------------|---------|-------------|------------------|---------|
| > 18:45 | 16:25 - 18:45 | < 16:25 | > 19:50 | 17:20 - 19:50 | < 17:20 |
| Плохо | Хорошо | Отлично | Плохо | Хорошо | Отлично |

женщины

| возраст | 26 и моложе | | | 27-36 | | | 37-41 | | |
|----------------------------------|-------------|------------------|---------|---------|------------------|---------|---------|------------------|---------|
| время финиша диапазон (минут) | > 19:45 | 17:40 - 19:45 | < 17:40 | > 21:45 | 18:50 - 21:45 | < 18:50 | > 22:45 | 19:55 - 22:45 | < 19:55 |
| результат | Плохо | Хорошо | Отлично | Плохо | Хорошо | Отлично | Плохо | Хорошо | Отлично |

| 42-46 | | | 47 и старше | | |
|--------|------------------|-----------|-------------|------------------|-----------|
| >23:45 | 20:35 - 23:45 | < 20:35 | > 24:20 | 21:45 - 24:20 | < 21:45 |
| Poor | Good | Excellent | Poor | Good | Excellent |

ЭКСТРИМАЛЬНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕСТ - фитнес-карты

| Фитнес-тест ВМС - мужчина | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|-----------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Производительность | | Результат | Возраст | | | | | | | | | |
| Категория | Уровень | | ~19 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60+ |
| Превосходно | Высокий | 100 | 08:15 | 08:30 | 08:55 | 09:20 | 09:25 | 09:30 | 09:33 | 09:35 | 10:42 | 11:21 |
| Превосходно | Средний | 95 | 08:45 | 09:00 | 09:23 | 09:45 | 09:53 | 10:00 | 10:08 | 10:15 | 11:09 | 11:48 |
| Превосходно | Низкий | 90 | 09:00 | 09:15 | 09:38 | 10:00 | 10:08 | 10:15 | 10:30 | 10:45 | 11:25 | 12:04 |
| Отлично | Высокий | 85 | 09:15 | 09:45 | 10:15 | 10:30 | 10:38 | 10:45 | 11:08 | 11:30 | 11:57 | 12:40 |
| Отлично | Средний | 80 | 09:30 | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:08 | 11:15 | 11:38 | 12:00 | 12:29 | 13:16 |
| Отлично | Низкий | 75 | 09:45 | 10:30 | 10:52 | 11:15 | 11:23 | 11:45 | 12:08 | 12:30 | 13:12 | 13:53 |
| Хорошо | Высокий | 70 | 10:00 | 10:45 | 11:23 | 12:00 | 12:23 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 14:13 | 15:00 |
| Хорошо | Средний | 65 | 10:30 | 11:30 | 12:15 | 13:00 | 13:23 | 13:45 | 14:08 | 14:30 | 15:14 | 16:07 |
| Хорошо | Низкий | 60 | 11:00 | 12:00 | 12:53 | 13:45 | 14:08 | 14:30 | 14:53 | 15:15 | 16:15 | 17:14 |
| Средне | Высокий | 55 | 12:00 | 12:45 | 13:23 | 14:00 | 14:23 | 14:45 | 15:15 | 15:45 | 16:33 | 17:47 |
| Средне | Средний | 50 | 12:15 | 13:15 | 13:45 | 14:15 | 14:45 | 15:15 | 15:45 | 16:15 | 16:51 | 18:20 |
| Плохо | | 45 | 12:30 | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 15:30 | 16:08 | 12:45 | 17:09 | 18:52 |

| Фитнес-тест ВМС - женщины | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------|--------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Производительность | | Производительность | Возраст | | | | | | | | | |
| Категория | Категория | | ~19 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60+ |
| Превосходно | Превосходно | 100 | 09:29 | 09:47 | 10:17 | 10:46 | 10:51 | 10:56 | 10:58 | 11:00 | 12:23 | 13:34 |
| Превосходно | Превосходно | 95 | 11:15 | 11:15 | 11:30 | 11:45 | 11:53 | 12:00 | 12:08 | 12:15 | 13:39 | 14:50 |
| Превосходно | Превосходно | 90 | 11:30 | 11:30 | 11:45 | 12:00 | 12:08 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 13:57 | 15:08 |
| Отлично | Отлично | 85 | 11:45 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 12:53 | 13:00 | 13:15 | 13:30 | 14:25 | 15:34 |
| Отлично | Отлично | 80 | 12:00 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 13:23 | 13:30 | 13:45 | 14:00 | 14:53 | 16:00 |
| Отлично | Отлично | 75 | 12:30 | 13:15 | 13:23 | 13:30 | 13:45 | 14:00 | 14:08 | 14:15 | 15:20 | 16:25 |
| Хорошо | Хорошо | 70 | 12:45 | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 14:38 | 14:45 | 15:00 | 15:15 | 16:09 | 17:17 |
| Хорошо | Хорошо | 65 | 13:00 | 13:45 | 14:30 | 15:15 | 15:30 | 15:45 | 15:53 | 16:00 | 16:58 | 18:06 |
| Хорошо | Хорошо | 60 | 13:30 | 14:15 | 14:53 | 15:30 | 15:53 | 16:15 | 16:30 | 16:45 | 17:48 | 18:51 |
| Средне | Средне | 55 | 14:15 | 15:00 | 15:23 | 15:45 | 16:15 | 16:45 | 16:53 | 17:00 | 18:03 | 19:08 |
| Средне | Средне | 50 | 14:45 | 15:15 | 15:45 | 16:15 | 16:38 | 17:00 | 17:15 | 17:30 | 18:18 | 19:25 |
| Плохо | Плохо | | 15:00 | 15:30 | 16:08 | 16:45 | 17:00 | 17:15 | 17:30 | 17:45 | 18:34 | 19:43 |

ТЕСТ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ – Фитнес-карты

Тестирование физической подготовки
морской пехоты - мужчины

| Очки | 3-мильный бег | | |
|------|---------------|----|-------|
| 100 | 18:00 | 50 | 26:20 |
| 99 | 18:10 | 49 | 26:30 |
| 98 | 18:20 | 48 | 26:40 |
| 97 | 18:30 | 47 | 26:50 |
| 96 | 18:40 | 46 | 27:00 |
| 95 | 18:50 | 45 | 27:10 |
| 94 | 19:00 | 44 | 27:20 |
| 93 | 19:10 | 43 | 27:30 |
| 92 | 19:20 | 42 | 27:40 |
| 91 | 19:30 | 41 | 27:50 |
| 90 | 19:40 | 40 | 28:00 |
| 89 | 19:50 | 39 | 28:10 |
| 88 | 20:00 | 38 | 28:20 |
| 87 | 20:10 | 37 | 28:30 |
| 86 | 20:20 | 36 | 28:40 |
| 85 | 20:30 | 35 | 28:50 |
| 84 | 20:40 | 34 | 29:00 |
| 83 | 20:50 | 33 | 29:10 |
| 82 | 21:00 | 32 | 29:20 |
| 81 | 21:10 | 31 | 29:30 |
| 80 | 21:20 | 30 | 29:40 |
| 79 | 21:30 | 29 | 29:50 |
| 78 | 21:40 | 28 | 30:00 |
| 77 | 21:50 | 27 | 30:10 |
| 76 | 22:00 | 26 | 30:20 |
| 75 | 22:10 | 25 | 30:30 |
| 74 | 22:20 | 24 | 30:40 |
| 73 | 22:30 | 23 | 30:50 |
| 72 | 22:40 | 22 | 31:00 |
| 71 | 22:50 | 21 | 31:10 |
| 70 | 23:00 | 20 | 31:20 |
| 69 | 23:10 | 19 | 31:30 |
| 68 | 23:20 | 18 | 31:40 |
| 67 | 23:30 | 17 | 31:50 |
| 66 | 23:40 | 16 | 32:00 |
| 65 | 23:50 | 15 | 32:10 |
| 64 | 24:00 | 14 | 32:20 |
| 63 | 24:10 | 13 | 32:30 |
| 62 | 24:20 | 12 | 32:40 |
| 61 | 24:30 | 11 | 32:50 |
| 60 | 24:40 | 10 | 33:00 |
| 59 | 24:50 | 9 | x |
| 58 | 25:00 | 8 | x |
| 57 | 25:10 | 7 | x |

| | | | |
|----|-------|---|---|
| 56 | 25:20 | 6 | x |
| 55 | 25:30 | 5 | x |
| 54 | 25:40 | 4 | x |
| 53 | 25:50 | 3 | x |
| 52 | 26:00 | 2 | x |
| 51 | 26:10 | 1 | x |

Баллы по тесту физической подготовки морской пехоты - женский

| Очки | 3-мильный бег | | |
|------|---------------|----|-------|
| 100 | 21:00 | 50 | 29:20 |
| 99 | 21:10 | 49 | 29:30 |
| 98 | 21:20 | 48 | 29:40 |
| 97 | 21:30 | 47 | 29:50 |
| 96 | 21:40 | 46 | 30:00 |
| 95 | 21:50 | 45 | 30:10 |
| 94 | 22:00 | 44 | 30:20 |
| 93 | 22:10 | 43 | 30:30 |
| 92 | 22:20 | 42 | 30:40 |
| 91 | 22:30 | 41 | 30:50 |
| 90 | 22:40 | 40 | 30:00 |
| 89 | 22:50 | 39 | 31:10 |
| 88 | 23:00 | 38 | 31:20 |
| 87 | 23:10 | 37 | 31:30 |
| 86 | 23:20 | 36 | 31:40 |
| 85 | 23:30 | 35 | 31:50 |
| 84 | 23:40 | 34 | 32:00 |
| 83 | 23:50 | 33 | 32:10 |
| 82 | 24:00 | 32 | 32:20 |
| 81 | 24:10 | 31 | 32:30 |
| 80 | 24:20 | 30 | 32:40 |
| 79 | 24:30 | 29 | 32:50 |
| 78 | 24:40 | 28 | 33:00 |
| 77 | 24:50 | 27 | 33:10 |
| 76 | 25:00 | 26 | 33:20 |
| 75 | 25:10 | 25 | 33:30 |
| 74 | 25:20 | 24 | 33:40 |
| 73 | 25:30 | 23 | 33:50 |
| 72 | 25:40 | 22 | 34:00 |
| 71 | 25:50 | 21 | 34:10 |
| 70 | 26:00 | 20 | 34:20 |
| 69 | 26:10 | 19 | 34:30 |
| 68 | 26:20 | 18 | 34:40 |
| 67 | 26:30 | 17 | 34:50 |
| 66 | 26:40 | 16 | 35:00 |
| 65 | 26:50 | 15 | 35:10 |
| 64 | 27:00 | 14 | 35:20 |

| Performance | Points |
|-------------|--------|
| Rank | |
| Superior | 90~100 |
| Excellent | 75~89 |
| Good | 60~74 |
| Fair | 50~59 |
| Poor | 40~49 |
| Very poor | 10~39 |
| Much to do | x |

| | | | |
|----|-------|----|-------|
| 63 | 27:10 | 13 | 35:30 |
| 62 | 27:20 | 12 | 35:40 |
| 61 | 27:30 | 11 | 35:50 |
| 60 | 27:40 | 10 | 36:00 |
| 59 | 27:50 | 9 | x |
| 58 | 28:00 | 8 | x |
| 57 | 28:10 | 7 | x |
| 56 | 28:20 | 6 | x |
| 55 | 28:30 | 5 | x |
| 54 | 28:40 | 4 | x |
| 53 | 28:50 | 3 | x |
| 52 | 29:00 | 2 | x |
| 51 | 29:10 | 1 | x |

БАТАРЕЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ - Фитнес-чарты

| Баллы батареи физической эффективности - (мужчины) | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 24- | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60+ |
| Очки | Гибкость | %Вес тела в толчке | 1.5-мильный бег | | | | | | | | |
| 95 | 24.25 | 158.7 | 9.28 | 9.34 | 9.48 | 10.01 | 10.27 | 11.15 | 12.03 | 12.48 | 12.43 |
| 90 | 23.3 | 146.4 | 9.56 | 10.04 | 10.22 | 10.37 | 11.12 | 11.59 | 12.57 | 13.34 | 13.57 |
| 85 | 22.7 | 138.9 | 10.17 | 10.25 | 10.47 | 11.03 | 11.44 | 12.38 | 13.35 | 14.18 | 14.55 |
| 80 | 22.2 | 133.3 | 10.34 | 10.43 | 11.07 | 11.29 | 12.1 | 13.08 | 14.08 | 14.57 | 15.15 |
| 75 | 21.7 | 127.3 | 10.49 | 11.01 | 11.25 | 11.5 | 12.4 | 13.31 | 14.31 | 15.42 | 15.57 |
| 70 | 21.25 | 122.4 | 11.04 | 11.17 | 11.42 | 12.12 | 13 | 13.58 | 14.55 | 16.09 | 16.24 |
| 65 | 21 | 118 | 11.19 | 11.3 | 11.58 | 12.31 | 13.26 | 14.24 | 15.23 | 16.3 | 16.58 |
| 60 | 20.5 | 113.4 | 11.33 | 11.45 | 12.15 | 12.5 | 13.48 | 14.52 | 15.47 | 16.54 | 17.22 |
| 55 | 20.2 | 109.6 | 11.47 | 12 | 12.32 | 13.08 | 14.12 | 15.17 | 16.07 | 17.24 | 17.52 |
| 50 | 19.9 | 106 | 12 | 12.16 | 12.5 | 13.3 | 14.34 | 15.37 | 16.33 | 17.43 | 18.14 |
| 45 | 19.4 | 102.6 | 12.16 | 13.32 | 13.09 | 13.5 | 14.56 | 16 | 16.55 | 18.04 | 18.44 |
| 40 | 18.95 | 99.4 | 12.32 | 12.5 | 13.3 | 14.14 | 15.2 | 16.22 | 17.16 | 18.28 | 19.19 |
| 35 | 18.7 | 95.8 | 12.5 | 13.09 | 13.51 | 14.4 | 15.44 | 16.5 | 17.42 | 19.07 | 19.39 |
| 30 | 18.2 | 92.26 | 13.1 | 13.31 | 14.16 | 15.08 | 16.12 | 17.18 | 18.17 | 19.4 | 20.02 |
| 25 | 17.6 | 88.45 | 13.33 | 13.58 | 14.45 | 15.38 | 16.38 | 17.5 | 18.5 | 20.08 | 20.33 |
| 20 | 17.1 | 84.8 | 14.01 | 14.28 | 15.18 | 16.1 | 17.15 | 18.25 | 19.2 | 20.5 | 21.12 |
| 15 | 16.25 | 80.4 | 14.38 | 15.07 | 16 | 16.51 | 17.59 | 19.03 | 19.56 | 21.25 | 22.08 |
| 10 | 15.25 | 75.42 | 15.28 | 15.59 | 16.55 | 17.42 | 19.06 | 19.58 | 21.02 | 22.35 | 23.11 |
| 5 | 14 | 68.2 | 16.55 | 17.22 | 18.13 | 19.18 | 20.39 | 21.5 | 22.45 | 24 | 24.14 |

| Баллы батареи физической эффективности - (ЖЕНЩИНЫ) | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| | | | 24- | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50+ | | |
| Очки | Гибкость | %Вес тела в толчке | 1.5-мильный бег | | | | | | | | |
| 95 | 25.75 | 83.3 | 11.36 | 11.45 | 11.59 | 12.19 | 12.95 | 14.09 | 15.22 | | |
| 90 | 24.75 | 75.8 | 12.25 | 12.03 | 12.57 | 13.25 | 14.32 | 15.32 | 16.39 | | |
| 85 | 24.3 | 70.9 | 12.59 | 13.04 | 13.39 | 14.03 | 15.03 | 16.21 | 17.36 | | |
| 80 | 23.7 | 67.5 | 13.3 | 13.32 | 14.21 | 14.44 | 15.52 | 16.43 | 18.39 | | |
| 75 | 23.25 | 65 | 13.54 | 14.02 | 14.52 | 15.14 | 16.27 | 17.09 | 19.12 | | |
| 70 | 23 | 63 | 14.21 | 14.03 | 15.21 | 15.42 | 16.54 | 17.34 | 19.28 | | |
| 65 | 22.55 | 60.91 | 14.43 | 14.56 | 15.46 | 16.21 | 17.17 | 18.21 | 19.45 | | |
| 60 | 22.15 | 59.3 | 15.05 | 15.19 | 16.11 | 16.43 | 17.36 | 18.45 | 20.5 | | |
| 55 | 21.9 | 57.7 | 15.28 | 15.46 | 16.38 | 17.1 | 18 | 19.04 | 20.27 | | |
| 50 | 21.45 | 56 | 15.48 | 16.07 | 17.05 | 17.38 | 18.18 | 19.18 | 20.51 | | |
| 45 | 21.2 | 54.5 | 16.13 | 16.32 | 17.31 | 18.06 | 18.45 | 19.38 | 21.16 | | |
| 40 | 20.75 | 52.6 | 16.35 | 16.55 | 17.55 | 18.32 | 19.1 | 19.57 | 22.08 | | |
| 35 | 20.5 | 51 | 17 | 17.22 | 18.05 | 19.03 | 19.35 | 20.26 | 22.36 | | |
| 30 | 20.05 | 49.5 | 17.23 | 17.54 | 18.19 | 19.4 | 20 | 20.52 | 23.02 | | |
| 25 | 19.5 | 47.8 | 17.48 | 18.23 | 19.19 | 20.1 | 20.3 | 21.09 | 23.09 | | |
| 20 | 19 | 46.2 | 18.25 | 18.58 | 19.53 | 20.47 | 21.2 | 21.57 | 23.8 | | |
| 15 | 18.4 | 43.8 | 19.07 | 19.41 | 20.41 | 21.27 | 22.03 | 22.28 | 24.42 | | |
| 10 | 17.6 | 40.7 | 20.01 | 20.36 | 21.51 | 22.27 | 23.11 | 23.48 | 26.26 | | |
| 5 | 16.25 | 37.2 | 21.42 | 22.15 | 23.28 | 24.03 | 25.15 | 25 | 28.06 | | |

| Производительность | Баллы |
|----------------------|--------|
| Рейтинг | |
| Превосходно | 90~100 |
| Отлично | 75~89 |
| Хорошо | 60~74 |
| Справедливо | 50~59 |
| Плохо | 40~49 |
| Очень плохо | 10~39 |
| Многое нужно сделать | x |



IPPT - фитнес-карты

Для мужчины:

2.4km Scoring Table for Servicemen.

| Age Cat Age Group Time (≤) | <22 1 | 22-24 2 | 25-27 3 | 28-30 4 | 31-33 5 | 34-36 6 | 37-39 7 | 40-42 8 | 43-45 9 | 46-48 10 | 49-51 11 | 52-54 12 | 55-57 13 | 58-60 14 |
|----------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Total Score | | | | | | | | | | | | | |
| 8:30 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| 8:40 | 49 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 8:50 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | 47 | 48 | 49 | | | | | | | | | | | |
| 9:10 | 46 | 47 | 48 | 50 | | | | | | | | | | |
| 9:20 | 45 | 46 | 47 | 49 | 50 | | | | | | | | | |
| 9:30 | 44 | 45 | 46 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | |
| 9:40 | 43 | 44 | 45 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | |
| 9:50 | 42 | 43 | 44 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | |
| 10:00 | 41 | 42 | 43 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | |
| 10:10 | 40 | 41 | 42 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | |
| 10:20 | 39 | 40 | 41 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | |
| 10:30 | 38 | 39 | 40 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | |
| 10:40 | 38 | 38 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | |
| 10:50 | 37 | 38 | 38 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 11:00 | 37 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| 11:10 | 36 | 37 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 11:20 | 36 | 36 | 37 | 38 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 |
| 11:30 | 35 | 36 | 36 | 37 | 38 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| 11:40 | 35 | 35 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 11:50 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| 12:00 | 33 | 34 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| 12:10 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 12:20 | 31 | 32 | 33 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 12:30 | 30 | 31 | 32 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 | 39 | 40 |
| 12:40 | 29 | 30 | 31 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 | 39 |
| 12:50 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 |
| 13:00 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 | 38 |
| 13:10 | 26 | 27 | 28 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 |
| 13:20 | 25 | 26 | 27 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 |
| 13:30 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 |
| 13:40 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 |
| 13:50 | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 |
| 14:00 | 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 14:10 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 14:20 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 14:30 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 14:40 | 16 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 14:50 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 15:00 | 12 | 14 | 16 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 15:10 | 10 | 12 | 14 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 15:20 | 8 | 10 | 12 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 15:30 | 6 | 8 | 10 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 15:40 | 4 | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 15:50 | 2 | 4 | 6 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 16:00 | 1 | 2 | 4 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 16:10 | 0 | 1 | 2 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 16:20 | 0 | 0 | 1 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 16:30 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| 16:40 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 |
| 16:50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 17:00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 17:10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 17:20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 17:30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 17:40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 17:50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 18:00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 |
| 18:10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 18:20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |

Для женщин:

2.4km Scoring Table for Servicewomen.

| Age Cat | <22 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | 31-33 | 34-36 | 37-39 | 40-42 | 43-45 | 46-48 | 49-51 | 52-54 | 55-57 | 58-60 |
|-----------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Age Group | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Time | Total Score | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:10 | 49 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:20 | 48 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 47 | 49 | 50 | | | | | | | | | | | |
| 10:40 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | | | |
| 10:50 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | | |
| 11:00 | 46 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | |
| 11:10 | 45 | 46 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | |
| 11:20 | 45 | 45 | 46 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | |
| 11:30 | 44 | 45 | 45 | 46 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | |
| 11:40 | 44 | 44 | 45 | 45 | 46 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | |
| 11:50 | 43 | 44 | 44 | 45 | 45 | 46 | 46 | 47 | 48 | 49 | | | | |
| 12:00 | 43 | 43 | 44 | 44 | 45 | 45 | 46 | 46 | 47 | 48 | | | | |
| 12:10 | 42 | 43 | 43 | 44 | 44 | 45 | 45 | 46 | 46 | 47 | 50 | | | |
| 12:20 | 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 44 | 45 | 45 | 46 | 46 | 49 | 50 | | |
| 12:30 | 41 | 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 44 | 45 | 45 | 46 | 48 | 49 | | |
| 12:40 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 44 | 45 | 45 | 47 | 48 | 50 | |
| 12:50 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 44 | 45 | 46 | 47 | 49 | |
| 13:00 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 44 | 45 | 46 | 48 | 50 |
| 13:10 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 44 | 45 | 47 | 49 |
| 13:20 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 44 | 46 | 48 |
| 13:30 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 45 | 47 |
| 13:40 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 46 |
| 13:50 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 43 | 45 |
| 14:00 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 44 |
| 14:10 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 | 43 |
| 14:20 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 | 42 |
| 14:30 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 | 42 |
| 14:40 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 | 41 |
| 14:50 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 | 41 |
| 15:00 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 | 39 |
| 15:10 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 39 |
| 15:20 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 |
| 15:30 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 |
| 15:40 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 38 |
| 15:50 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 |
| 16:00 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 |
| 16:10 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 |
| 16:20 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 |
| 16:30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 |
| 16:40 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 36 |
| 16:50 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 |
| 17:00 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 |
| 17:10 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 |
| 17:20 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 |
| 17:30 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 |
| 17:40 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 |
| 17:50 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 |
| 18:00 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 |
| 18:10 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 |
| 18:20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 |
| 18:30 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 |
| 18:40 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 |
| 18:50 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 19:00 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 19:10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 19:20 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 19:30 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 19:40 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 19:50 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 20:00 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 20:10 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 |
| 20:20 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 |
| 20:30 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 20:40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 20:50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 21:00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 21:10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 21:20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 21:30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 21:40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 21:50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 |
| 22:00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 22:10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |

Протокол Геркина - фитнес-карты

VO2 MAX у мужчин (значения в мл/кг/мин)

| возраст | Очень плохо | Плохо | Средне | Хоршо | Отлично | превосходно |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ~19 | <35.0 | 35.0 - 38.3 | 38.4 - 45.1 | 45.2 - 50.9 | 51.0 - 55.9 | >55.9 |
| 20-29 | <33.0 | 33.0 - 36.4 | 36.5 - 42.4 | 42.5 - 46.4 | 46.5 - 52.4 | >52.4 |
| 30-39 | <31.5 | 31.5 - 35.4 | 35.5 - 40.9 | 41.0 - 44.9 | 45.0 - 49.4 | >49.4 |
| 40-49 | <30.2 | 30.2 - 33.5 | 33.6 - 38.9 | 39.0 - 43.7 | 43.8 - 48.0 | >48.0 |
| 50-59 | <26.1 | 26.1 - 30.9 | 31.0 - 35.7 | 35.8 - 40.9 | 41.0 - 45.3 | >45.3 |
| 60+ | <20.5 | 20.5 - 26.0 | 26.1 - 32.2 | 32.3 - 36.4 | 36.5 - 44.2 | >44.2 |

VO2 MAX у женщин (значения в мл/кг/мин)

| возраст | Очень плохо | Плохо | Средне | Хоршо | Отлично | превосходно |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ~19 | <25.0 | 25.0 - 30.9 | 31.0 - 34.9 | 35.0 - 38.9 | 39.0 - 41.9 | >41.9 |
| 20-29 | <23.6 | 23.6 - 28.9 | 29.0 - 32.9 | 33.0 - 36.9 | 37.0 - 41.0 | >41.0 |
| 30-39 | <22.8 | 22.8 - 26.9 | 27.0 - 31.4 | 31.5 - 35.6 | 35.7 - 40.0 | >40.0 |
| 40-49 | <21.0 | 21.0 - 24.4 | 24.5 - 28.9 | 29.0 - 32.8 | 32.9 - 36.9 | >36.9 |
| 50-59 | <20.2 | 20.2 - 22.7 | 22.8 - 26.9 | 27.0 - 31.4 | 31.5 - 35.7 | >35.7 |
| 60+ | <17.5 | 17.5 - 20.1 | 20.2 - 24.4 | 24.5 - 30.2 | 30.3 - 31.4 | >31.4 |

Стандартом для теста Геркина является изменение интенсивности упражнений за 20 минут, причем при изменении времени интенсивность будет все выше и выше (включая увеличение скорости и наклона), а не расстояние. Когда интенсивность упражнения выше, потребность в кислороде выше, и VO2 является исходными данными для теста, чтобы проверить, какой этап вы можете выдержать без остановки. Таким образом, во время тренировки функция паузы недействительна, когда вы не можете больше терпеть, нажмите кнопку STOP в любое время. И система проверит уровень вашего тела, основываясь на этапе, который вы закончили. Если вы закончите все этапы в течение 20 минут, уровень будет высшим.