

|  |
| --- |
| Руководство пользователя |

,

**ВЕЛОТРЕНАЖЕР**

Артикул: B6233P  
Серия (тип): B



Уважаемые покупатели,

Внимательно прочтите это руководство перед использованием.

###### ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед эксплуатацией тренажера：

1. Прочтите все инструкции перед сборкой и использованием；
2. Чтобы обеспечить безопасность пользователей, перед использованием проверьте, все ли болты и соединительные узлы затянуты;
3. Не подвергайте оборудование воздействию влаги, это может привести к поломке;
4. При сборке лучше всего класть детали на подложку (резиновую или деревянную), чтобы избежать загрязнений;
5. Перед началом тренировок уберите все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера;
6. Протирайте тренажер только влажной тряпкой, не используйте абразивные чистящие средства для чистки тренажёра. Удаляйте капли влаги с тренажёра сразу после окончания тренировки.
7. Неправильные или чрезмерные тренировки могут навредить вашему здоровью. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом. Он даст вам программу тренировок (включая показания пульса, усилия, продолжительность и т.д.), чтобы вы могли тренироваться и получать результат. Примечание: это оборудование не подходит для терапевтического использования；
8. Используйте только исправное оборудование, для обслуживания можно использовать только оригинальные аксессуары, предоставленные заводом;
9. Одновременно тренажером может пользоваться только один человек;
10. Всегда надевайте подходящую одежду для тренировок. Обувь для бега или тренинга подойдет для использования.
11. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановитесь и обратитесь к врачу.
12. Дети и люди с ограниченными возможностями могут пользоваться тренажером только по присмотром;
13. Конструкция тренажера позволяет регулировать уровень сопротивления. Чтобы найти комфортный уровень, вам необходимо изменять от самого легкого сопротивления до самого тяжелого, пока не почувствуете комфорт.
14. Максимальный вес пользователя – 120 кг.
15. Тренажер спроектирован только для использования в помещении!

**ВНИМАНИЕ: перед первым использованием Убедитесь, что все винты и гайки затянуты.**

**СОВЕТ: ПЕРЕДНЯЯ КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА МОЖЕТ ВРАЩАТЬСЯ, ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР.**

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И ДЕТАЛИ

## Сборочный чертеж 1:



## Сборочный чертеж 2:



Сборочные единицы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Наименование** | **шт** |  | **No.** | **Наименование** | **шт** |
| 1 | Основная рама | 1 |  | 37 | Винт с шестигр. шлицем M5\*10 | 2 |
| 2 | Передний стабилизатор | 1 |  | 38 | Накладка кривошипа Φ25\*7 | 2 |
| 3 | Задний стабилизатор | 1 |  | 39 | Шестигр. Фланцевая гайка M10\*1.25\*H7.5\*S14 | 2 |
| 4 | Болт M8\*73 | 4 |  | 40L/R | Кривошип (L/R) | 2 |
| 5 | Изогнутая шайба d8\*Φ20\*2 | 8 |  | 41 | Саморез ST4.8\*16\*Φ8 | 4 |
| 6 | Куполообразная гайка M8 | 4 |  | 42 | Саморез ST4.2\*19\*Φ8 | 7 |
| 7 | Заглушка переднего стабилизатора Φ60\*Φ78\*62 | 2 |  | 43L/R | Кожух ремня | 2 |
| 8 | Заглушка заднего стабилизатора 60\*45.5\*74.5\*74.5 | 2 |  | 44 | Поворотная пластина | 2 |
| 9L/R | Педаль (L/R) | 2 |  | 45 | Саморез ST4.2\*10\*Φ8 | 8 |
| 10 | Большая рукоятка M16\*1.5\*27\*Φ56 | 1 |  | 46 | Шестигранное кольцо M6\*16\*S10 | 2 |
| 11 | D-образная шайба  Φ60\*D50\*L150\*22 | 1 |  | 47 | Пружинная шайба d6 | 2 |
| 12 | Сварная стойка седла | 1 |  | 48 | Круглая шайба d6\*Φ12\*1.2 | 2 |
| 13 | Гайка M10\*Φ58\*32 | 1 |  | 49 | Круглая шайба для оси d12 | 2 |
| 14 | Круглая шайба d10\*Φ20\*2 | 1 |  | 50 | Ось скобы магнита | 1 |
| 15 | Квадратная заглушка F38\*38\*14 | 2 |  | 51 | Гнездо расположения магнита | 1 |
| 16 | U-образный сварной кронштейн | 1 |  | 52 | Квадратный магнит | 4 |
| 17 | Горизонт. сварная труба седла | 1 |  | 53 | Скоба магнита | 1 |
| 18 | Седло | 1 |  | 54 | Саморез ST3\*10\*Φ5.6 | 5 |
| 19 | Нижний кабель датчика | 1 |  | 55 | Круглая шайба для оси d17 | 1 |
| 20 | Кабель контроля сопротивления | 1 |  | 56 | Подшипник 6203-2RS | 2 |
| 21 | Винт с внутренним шестигранником M8\*16\*S6 | 4 |  | 57 | Пружина Φ1.6\*Φ14.5\*61\*N20 | 1 |
| 22 | Средняя сварная труба | 1 |  | 58 | Шестигранная гайка M6\*H5\*S10 | 2 |
| 23 | Мотор | 1 |  | 59 | Шестигранный болт M6\*55 | 1 |
| 23a | Кабель мотора | 1 |  | 60 | Нейлоновая гайка M6 | 4 |
| 24 | Средний кабель контроллера | 1 |  | 61 | Шайба Φ22\*Φ18\*6.5 | 1 |
| 25 | Накладка поручня Φ23\*5\*560 | 2 |  | 62 | Круглый магнит Φ15\*7 | 1 |
| 26 | Винт M8\*55\*30 | 1 |  | 63 | Средняя сварная ось | 1 |
| 27 | Уплотнительное кольцо | 1 |  | 64 | Маховик приводной | 1 |
| 28 | Накладка руля 77\*54\*50 с одним отверстием | 1 |  | 65 | Ремень | 1 |
| 29 | Круглая шайба d6\*Φ12\*1 | 2 |  | 66 | Датчик | 1 |
| 30 | Саморез ST4\*19\*Φ7 | 2 |  | 67 | Саморез ST4.2\*16\*Φ8 | 1 |
| 31 | Заглушка Φ12\*11\*Φ3 | 1 |  | 68 | Шестигранный болт M6\*10\*S10 | 1 |
| 32 | Кабель пульсометра，длина 650 | 1 |  | 69 | Круглая шайба d6\*Φ16\*1.2 | 1 |
| 33 | Пульсометр | 2 |  | 70 | Подшипник 6001RS | 4 |
| 34 | Круглая заглушка Φ25 | 2 |  | 71 | Приводное колесо | 1 |
| 35 | Сварная стойка руля | 1 |  | 72 | Изогнутая шайба d12\*Φ15.5\*0.3 | 1 |
| 36 | Электронный дисплей | 1 |  | 73 | Круглая шайба d12\*Φ17\*0.5 | 1 |
| 36a | Кабель дисплея | 1 |  | 74 | Винт M8\*12\*Φ10\*5\*S12 | 1 |
| 75 | Полюс приводного колеса | 1 |  | 83 | Скоба подшипника | 2 |
| 76 | Пружина Φ2.5\*Φ18\*64\*N12 | 1 |  | 84 | Кольцо | 1 |
| 77 | Шестигранная шайба M6\*12\*S10 | 2 |  | 85 | Адаптер | 1 |
| 78 | Круглая шайба d6\*Φ16\*1.5 | 2 |  | 86 | Средний кабель контроллера | 1 |
| 79 | Винт с крест. шлицем M6\*10\*Φ12 | 6 |  | 87 | Силовой кабель | 1 |
| 80 | Кронштейн подшипника | 2 |  | 88 | Болт с внешней шестигранной головкой M6\*16 | 4 |
| 81 | Ось маховика | 1 |  | A | Гаечный ключ S5 | 1 |
| 82 | Внешний маховик | 1 |  | B | Гаечный ключ S13-14-15 | 1 |

**Инструкция по сборке**

**1. Подготовительная работа:**

A. Перед сборкой убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства；

B. Перед установкой убедитесь, что все детали в наличии. (см. сборочный чертеж выше, в котором указаны наименование и расположение каждой детали)；

C. Используйте инструменты из набора деталей или специализированные инструменты для установки。

**2. Сборка.**

Шаг 1：

1、Установите передний (2) и задний (3) стабилизаторы на основной раме (1) с помощью квадратного винта (4), изогнутой шайбы (5) и куполообразной гайки (6).

 2、Прикрепите педали (9L/R) к кривошипу (40L/R) на главной раме (1) с помощью гаечного ключа (В).

Шаг 2 ：

1、Соедините кабель датчика (24) с кабелем контроллера (86).

2、Закрепите среднюю сварную трубу (22) на основной раме (1) с помощью винта с головкой с внутренним шестигранником (21) и изогнутой шайбы (5).



Шаг 3:

1、Вставьте стойку седла (12) в основную раму (1) и зафиксируйте её с помощью большой рукоятки (10).

2、Закрепите горизонтальную сварную трубу седла (17) в стойке седла (12) с помощью круглой шайбы (14), гайки (13), затем установите седло (18) на горизонтальной трубе (17).



Шаг 4：

Сначала установите руль (35) на стойку (22). Затем зафиксируйте руль (35) на стойке (22) с помощью накладки на руль (28) и винта (26).



Шаг 5：

1、Соедините кабель дисплея (36а) с кабелем контроллера (24).

2、Закрепите дисплей (36) на кронштейне на стойке (22) с помощью винтов с крестовым шлицем (37). Затем вставьте кабель пульсометра (23) в гнездо на электронном дисплее (36).



**Разминка**

Инструкция по разминке

На этом этапе кровь циркулирует по телу, а мышцы привыкают к нагрузке. Растяжка снизит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение следует удерживать примерно 30 секунд, не заставляйте мышцы принудительно растягиваться и не перенапрягайте их - если чувствуете боль, ОСТАНОВИТЕСЬ.

**1.Наклоны**

Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, расслабляются спина и плечи, руки максимально касаются пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем выпрямитесь. Повторить 3 раза.

2. **Растяжка сухожилий**

Сядьте на подушку, выпрямите одну ногу, а затем поместите стопу второй ноги таким образом, чтобы она плотно прилегала к внутренней поверхности бедра прямой ноги, и попытайтесь коснуться пальцев ног рукой. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза для каждой ноги.

**3. Растяжка икр и сухожилий**

Обопритесь о стену обеими руками и встаньте, шагните одной ногой назад, держите эту ногу выпрямленной, пятки должны касаться земли. Наклонись к стене. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза.

**4 Растяжка квадрицепса**

Сохраняйте баланс с помощью вытянутой левой руки или опоры, затем вытяните правую руку назад, захватите правую пятку и медленно потяните ее к бедру. Задержитесь на 10-15 секунд, повторите ля каждой ноги 3 раза.

**5. Растяжка портняжных мышц (мышцы внутренней поверхности бедра)**

Соедините ступни, колени согнуты и смотрят наружу, обеими руками обхватите ступни и тянитесь грудью к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, повторите 3 раза.

**ЭЛЕКТРОННАЯ КОНСОЛЬ для велотренажера B6233P**

****

**ФУНКЦИОНАЛ:**

**1. Программы: 21 программа из перечисленных ниже**

**A: 1 Ручной режим**



**B: 10 предустановленных программ（ПРОГРАММА：P1-P10）**

 

 

 

 

 

**P1: ПЕРЕПАДЫ P2:ВПАДИНА P3: СЖИГАНИЕ ЖИРА P4:УКЛОН P5:ПОДЪЕМ В ГОРУ P6: ИНТЕРВАЛЬНАЯ P7:КАРДИО P8:ВЫНОСЛИВОСТЬ P9:НАКЛОН P10:ГОНКА**

**C: 1 Программа контролируемой нагрузки （WATT PRO：P16）**



**D: 4 программы с контролем пульса в целевой зоне:**

**（ПУЛЬС PRO：P17-P20)**

**55%ЧСС, 75%ЧСС, 95%ЧСС и ЦЕЛЕВОЕ ЧСС**

 

 

**E: 5 программ с настройками пользователя: от CUSTOM1 до CUSTOM5 (P 11 ~ P15)**

 

 



**1. Запись данных пользователей в 5 пользовательских программах.**

**2. Отображает скорость вращения (об/мин), время и Ватты, калории и дистанцию одновременно.**

**3. Консоль отключится автоматически, если не происходит никаких действий, нет сигнала от датчиков скорости и пульса в течение 4 минут. Между тем консоль сохранит данные о вашей текущий тренировке и снизит нагрузочное сопротивление до минимума. Как только вы нажмете любую кнопку или начнете движение, консоль включится автоматически.**

**КНОПКИ:**

**1. ENTER (ВВОД):**

**● В режиме покоя нажмите кнопку ENTER для входа в меню выбора программ и установки значения, которое мигает в соответствующем окне.**

**A: когда вы выберите программу, нажмите Enter для подтверждения.**

**B: Во время настройки нажмите ENTER, чтобы подтвердить значение, которое вы хотите установить.**

**● В режиме запуска нажмите ENTER, чтобы выбрать что будет отображаться на экране: обычная скорость или скорость вращения в об/мин, или выберите автоматическое переключение.**

**2. START/STOP (СТАРТ/СТОП):**

**● Нажмите кнопку START/STOP, чтобы запустить или остановить тренировку.**

**● В любом режиме удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер.**

**3. UP (ВВЕРХ):**

**● В режиме покоя и при мигании символа точечной матрицы нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу сверху. Если соответствующее значение окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение.**

**● В режиме запуска нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление.**

**4. DOWN (ВНИЗ):**

**● В режиме покоя и при мигании символа точечной матрицы нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу снизу. Если соответствующее значение окна мигает, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение.**

**● В режиме запуска нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить сопротивление.**

**5. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):**

**● Сначала проверьте свою текущую ЧСС, чтобы оно появилось на экране, нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим тестирования восстановления пульса.**

**● Когда вы в режиме восстановления пульса нажмите эту кнопку для выхода.**

**ЗАМЕЧАНИЯ: ① Нажмите или поверните кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ – зависит от модификации модели.**

**② Предлагается прикрыть пальцем отмеченную область, чтобы выбрать функции в случае неправильного действия.**

**ДЕЙСТВИЯ:**

**1. Включение консоли**

**Подключите один конец адаптера к источнику переменного тока, а другой конец - к консоли.**

**Консоль издаст звуковой сигнал и войдет в основное меню.**

**2. Выбор программы и установка значений**

**● Ручной режим и предустановленные программы P1～P10**

**A. Нажмите кнопку UP, DOWN, чтобы выбрать программу.**

**B. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбранной программы и перейдите к окошку ввода времени.**

**C. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**D. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**E. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**F. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку. ● Программа по контролю нагрузки (WATT PRO:P16)**

**A. Нажмите UP, DOWN чтобы выбрать программу.**

**B. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перейдите к окошку ввода времени.**

**C. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**D. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**E. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**F. Окошко с нагрузкой начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение нагрузки для тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**G. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.**

**ЗАМЕЧАНИЕ: Значение нагрузки в Ваттах определяется моментом и значением оборотов. В этой программе значение нагрузки сохраняет постоянное значение. Это означает, что, если вы будете крутить педали быстро, сопротивление будет уменьшаться, а если вы будете крутить педали медленно, сопротивление увеличится, чтобы обеспечить постоянное значение нагрузки.**

**● ПРОГРАММА КОНТРЛЯ ЧСС: 55%, 75% 95% ЧСС (PULSE PRO: P17-P19)**

**The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.**

**A. Нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выбрать программу контроля ЧСС.**

**B. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перейдите к окошку ввода времени.**



**C. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**D. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**E. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**F. Окошко «возраст» начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите возраст. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**G. Когда загорится нужная программа, консоль отобразит целевую ЧСС пользователя в соответствии с возрастом.**

**H. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.**

**● ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧСС: ЦЕЛЕВОЕ ЧСС (PULSE PRO: P20)**

**Пользователь может установить любую целевую частоту пульса для выполнения упражнения.**

**A. Нажмите кнопки UP, DOWN чтобы выбрать программу контроля ЧСС.**

**B. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перейдите к окошку ввода времени.**

**C. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**D. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**E. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**F. Целевое значение ЧСС загорится, с помощью кнопок UP, DOWN установите ваше целевое значение ЧСС. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**G. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.**

**ЗАМЕЧАНИЕ: во время тренировки ЧСС пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля ЧСС должна гарантировать, что ваш пульс находится в пределах заданного значения. Когда консоль определяет, что ваша текущая ЧСС выше заданной, она автоматически снизит уровень сопротивления или вы можете снизить свою скорость. Если ваша ЧСС ниже заданного, сопротивление увеличится и вы сможете двигаться быстрее.**

**● Пользовательские программы: CUSTOM1～ CUSTOM5 (P11-P15)**

**A. Нажмите кнопки UP, DOWN чтобы выбрать пользователя.**

**B. Нажмите ENTER для подтверждения выбора программы и перейдите к окошку ввода времени.**

**C. Время будет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое время. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**D. Окошко дистанции начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение дистанции. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**E. Окошко калорий начнет мигать, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение потребляемых калорий. Нажмите ENTER для подтверждения.**

**F. Значение первого уровня сопротивления замигает, с помощью кнопок UP, DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Затем повторите эту же процедуру для интервалов со 2 по 10.**

**G. Нажмите START/ STOP, чтобы начать тренировку.**

**Тестирование восстановления пульса сравнивает вашу ЧСС до и после тренировки. Цель тестирования определить возможности вашего сердца путем измерения. Пожалуйста, сделайте тест, как показано ниже:**

**A. Обеими руками обхватите пластины пульсометра или воспользуйтесь беспроводным пульсометром (если это возможно), чтобы проверить пульс, консоль отобразит ваше текущее значение пульса.**

**B. Нажмите RECOVERY для запуска тестирования, и компьютерная программа перейдет в состояние остановки.**



**C. Продолжайте измерять пульс.**

**D. Время начнет обратный отсчет с 60 секунд до 0.**

**E. Когда время достигнет 0, результат теста (F1-F6) появится на экране.**

**F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего F5=Плохо F6=Ужасно**

**F. Если консоль не определит ваше первоначальное значение ЧСС, нажатие RECOVERY не запустит тестирование. Во время тестирования, нажмите RECOVERY, чтобы выйти из него и вернуться в режим покоя.**

**4. Измерение пульса**

**Расположите обе ладони на контактных пластинах пульсометра и консоль покажет ваш текущий пульс в уд/мин (BPM) на ЖК-экране через 3~4 секунды. Во время измерения символ сердца будет мигать с имитацией ЭКГ.**

**Замечание: В процессе измерения пульса из-за нестабильности контакта ладоней и пластин измеренное значение может быть нестабильным, затем оно вернется к нормальному отображению. Значение измеренной ЧСС не может рассматриваться как основание для обращения к врачу.**

**Замечание: Если консоль оснащена возможностью беспроводного измерения ЧСС с помощью нагрудного ремня с датчиком, этот метод предпочтительнее ручного пульсометра для обнаружения сигнала.**

**СПЕЦИФИКАЦИЯ:**

**СКОРОСТЬ км/ч (миль/ч): показывает вашу текущую скорость. Диапазон: 0.0～99.9 км/ч (миль/ч).**

**RPM: показывает текущую скорость вращения педалей в об/мин. Диапазон: 0～999.**

**ВРЕМЯ: учитывает продолжительность тренировки, Диапазон: 0:00～99M59S.**

**предустановленный временной диапазон 5:00～99M00S. Консоль запустит обратный отсчет от предустановленного значения до 0:00, разбив время на равные отрезки для каждого интервала. Когда время достигнет 0, программа остановится и консоль издаст звуковой сигнал. Если вы не установите время заранее, он будет работать с уменьшением на одну минуту для каждого уровня сопротивления.**

**ДИСТАНЦИЯ: учитывает дистанцию тренировки. Диапазон: 0.0～99.9～999 км(миль) предустановленный диапазон: 1.0～99.0～999. Когда расстояние достигнет 0, программа остановится и консоль издаст звуковой сигнал.**

**КАЛОРИИ: учитывает сожженные калории за время тренировки. Диапазон: 0.0～99.9～999, предустановленный диапазон: 10.0～90.0～990. Когда значение калорий достигнет 0, программа остановится и консоль издаст звуковой сигнал.**

**ПУЛЬС: показывает текущее значение ЧСС. Диапазон: 60～240 BPM (уд/мин)**

**УРОВЕНЬ СОПРОТИВДЕНИЯ: показывает уровень. Диапазон: 1～16**

**НАГРУЗКА: показывает нагрузку тренировки, должно быть 10 интервалов, между 30-350**

**■ АДАПТЕР**

**ВХОДНОЕ: AC 230V**

**ВЫХОДНОЕ: 8VDC 500mA**