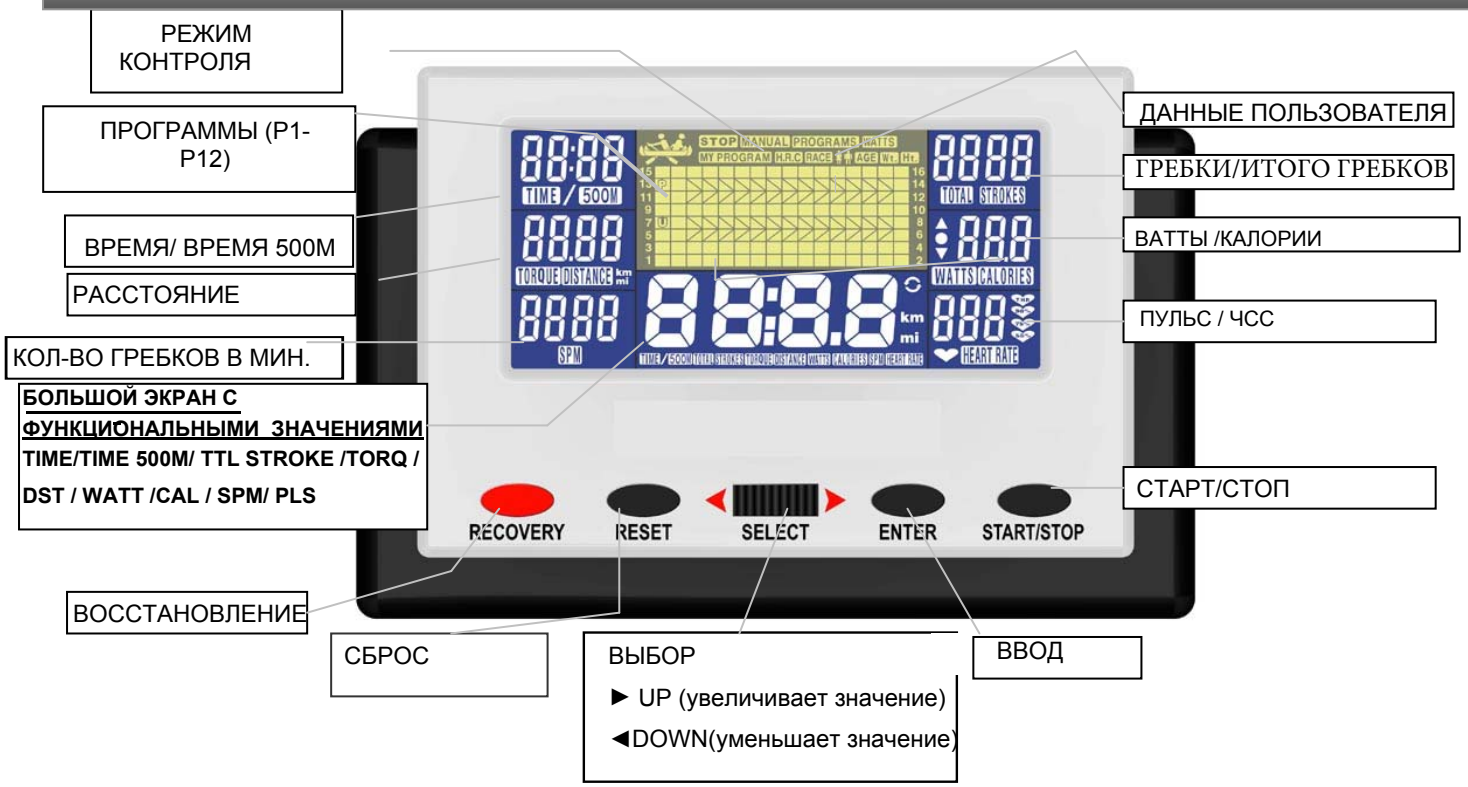
КОМПЬЮТЕР UM6908L2-4



1. ФУНКЦИИ

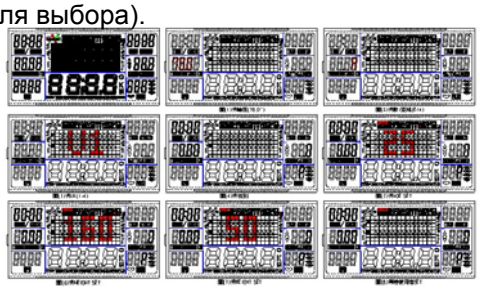
ВИД	ДИАПАЗОН	SET SCOPE	ПАМЯТЬ	СБРОС	ОПИСАНИЕ
TIME/ время	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	Y	Y	1. Отсчитывает ВРЕМЯ при начале тренировки. 2.При установке, когда отсчет идет до 0, система останавливается`
SPM/ кол-во гребков в мин	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	Y	1.При начале тренировки значение отобразиться через 3 секунды 2. Если тренировка не введена, сброс до 0 через 6 секунд
WATT/ мощность	0~999	N	N	Y	1.При входном сигнале от датчика, значение отобразиться через 3 секунды 2. Если нет сигнала, сброс до 0 через 6 секунд
DISTANCE/ расстояние	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUIT	Y	Y	1. Отсчитывает РАССТОЯНИЕ при начале тренировки. 2.При установке, когда отчет идет до 0, система останавливается.
CALORIES/ Калории	0~999 CAL	0~990 ±10 in circuit	Y	Y	1. Отсчитывает КАЛОРИИ при начале тренировки 2.При установке, когда отсчет идет до 0,система останавливается.
AGE/возраст	10-25-99	±1	Y	N	При установке возраста, нач. значение 25.
GENDER/ пол			Y	N	При установке ПОЛА, выберите М или Ж
HEIGHT/ рост	100-160-200 (CM) 40-60-80 (дюйм)	±1	Y	N	При установке роста "H.T." , нач. значение 160CM (60дюймов)。
WEIGHT/ вес	20-50-150 (KG) 40-100-350 (LB)	±1	Y	N	При установке веса "W.T",нач. значение 50 кг (100фунтов)
HEART RATE/ пульс	P，30~240	0→30~240	Y	Y	т.е. расчет формулы D

Символ сердце	ON/OFF мигание	N	N	N	1. Мигает при учащенном и замедленном пульсе 2. Если пульс не обнаружен - символа не будет
MANUAL / ручной режим		1~16 уровень (±1уровень)	Y	N	Установите сопротивление-уровень нагрузки 1-16
PROGRAM/ программа	P1~P12	1~12	Y	N	1. P1～P12，12 установленные диаграммы 2. Каждый раз при выборе одной ПРОГРАММЫ, будет отображаться соответствующая диаграмма в центре дисплея. 3.Выбор диаграммы кнопками UP,DOWN И ENTER для подтверждения. 4.После выбора программы, на экране замигает диаграмма, кнопками UP/DOWN (вверх/вниз) отгрегулируйте уровень и установите Время конпкой ВВОД. Замигает символ ВРЕМЯ.
RACE/ соревнование	**5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)**				**Пользователь может установить SPM также как расстояние для соревнования**
Watt/ мощность	10~350	10~350 ±5 in circuit	Y	N	1. Постоянное значение: 100. 2. Отгерулируйте МОЩНОСТЬ кнопками UP/ DOWN во время тренировки.
MY PROGRAM/ моя программа	U1~U4		Y	N	1Пользователь сам может установить программ 2.Нажмите ENTER для установки и отрегулируйте нагрузку кнопками UP и DOWN 3. Сохраняет значение для каждой программы.
H.R.C./ ЧСС	55%、75%、90% ИНД (ЦЕЛЬ)	55%、75%、90% ИНД (ЦЕЛЬ	Y	N	1.Выбирите ваш инд.чсс.: 55%、75%、90%. 2.(55%、75%、90%、ИНД) во время установки будет мигать символ, постоянный свет после выбора и затем можно будет мигать символ ВРЕМЯ для установки ВРЕМЕНИ
SCAN/ СКАН		N	N	N	1.**TIME&TIME/500M/ ВРЕМЯ/ВРЕМЯ500M**。 2. **WATT & CALORIES/** Мощность и Калории появляются на экране каждые 6 секунд 3. **DISTANCE**/расстояние появляются на экране каждые 6 секунд 4. **STRORES&TOTAL STRORES**/ гребок и всего гребков появляются на экране каждые 6 секунд
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	Y	
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	Y	Y	STROKES ALARM one
TOTAL STROKES	0 ~ 9999	N	Y	Y	

2. Описание эксплуатации

1. Убедитесь, что вилка правильно подключена к адаптеру (6V 1A), в соответствии с разъемами в разных странах, и затем включите: BI с длинным сигналом в течение 1 секунды вместе с полным ЖК-дисплеем на 2 секунды, покажет “KM /ML” 1 секунду в окне с РАССТОЯНИЕ.
2. Включите (или удерживайте кнопку СБРОС в течение 2 секунд) дисплей “KM /ML”.
   Нажмите START/STOP, чтобы ввести MANUAL/ручной режим и начните упражнение.
3. Выберите пользователя (U1-U4), с помощью кнопок ►UP◄DOWN и введите данные по MY PROGRAMM / моя программа, после нажмите ENTER для подтверждения. Нажмите ENTER для подтверждения - все будет мигать и джать пользователя, нажмите на ►UP, ◄ DOWN для выбора (Если нажать на Reset в течение установки MY PROGRAM, івсе вернется обратно к UX(0-4) для выбора).

USER/ пользователь : U0 ~U4 (U1 ~ U4 сохраненные данные пользователя; U0- нет сохраненых данных и значений тренировок



4. ENTER “CONTROL MODE”- MANUAL / PROGRAMS / WATTS / MY PROGRAMS / H.R.C./ RACE

4-1 Manual/ручной режим

Для регулирования нагрузки, нажмите ENTER, кнопками ►UP, ◄ DOWN отрегулируйте нагрузку, нажмите ENTER для подтверждения, снова используйте ►UP, ◄ DOWN для установки. Нажмите START и начните тренировку после установки всех параметров (ВРЕМЯ, Р А С С Т О Я Н И Е, К А Л О Р И И, П У Л Ь С)

4-2 PROGRAM/ ПРОГРАММА

Выберите програм.. P1-P12 на дисплее, после нажмите ENTER. Для регулировки нагрузки используйте клавиши ►UP, ◄ DOWN, начните тренировку после того, как закончите установку значений (т.е. TIME、DISTANCE、CALORIES、HEART RATE).

4-3 WATTS/ мощность

Пользователь может по умолчанию установить значение WATTS/ мощность по желанию 10~350, используя UP / DOWN. Выбирите параметр значения WATTS, затем нажмите ST/STOP. Используйте режим управления WATTS для тренировки в разных параметрах WATTS.

4-4 MY PROGRAM/ моя программа

Создайте собственный профиль программы через U1~U4, задав для каждого отдельного сегмента свою величину нагрузки. Программа автоматически сохранится для будущего использования. Поле U0 используется так же, как и U1~U4, однако программа при этом не сохраняется.

4-5 H.R.C/ЧСС

КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА — Выберите одно из значений желаемого сердечного ритма: 55%, 75% или 90%, предварительно указав свой свой возраст в данных пользователя. Когда ваш сердечный ритм достигнет желаемого значения, компьютер подаст визуальный сигнал.

i. 55% -- Программа снижения веса
ii. 75% -- Программа оздоровления
iii. 90% -- Спортивная программа
iv. TAG -Пользовательская установка целевого пульса

4-6 RECOVERY/ ВОССТАНОВЛЕНИЕ (фитнес-тест):

По окончании занятия нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Для корректного функционирования требуется входной сигнал вашего пульса. Начнётся обратный отсчёт времени (1 минута), после чего надисплее отобразится ваше физическое состояние (F1–F6).
ПРИМЕЧАНИЕ: во время ВОССТАНОВЛЕНИЯ прочие поля дисплея работать не будут.

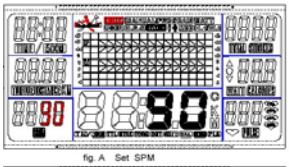
F1~F6 = СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ ПОСЛЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

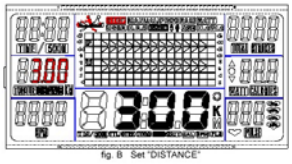
Нажмите ENTER:
1. Выбирите H.R.C для измерения ЧСС
2. Получите результат (F1–F6).

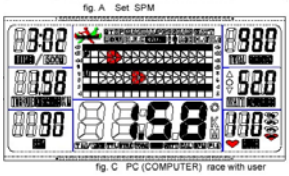
Значение	Состояние	Сердечный ритм (во время занятия минус конечный)
F1	Отлично	Больше 50
F2	Хорошо	40~49
F3	Средне	30~39
F4	Удовлетв.	20~29
F5	Плохо	10~19
F6	Очень плохо	Меньше 10

4-7 RACE/ СОРЕВНОВАНИЕ

Используйте **►UP, ◄ DOWN** для установки SPM (рис A) и DISTANCE (рис B) для соревнования. Нажмите START, чтобы начать соревнование. Мигающие символы USER и PC показывают кто идет первый (пользовательская нагрузка регулируется в гонке). По окончании гонки, результат см. рис. D= победитель, рис E=проигравший


fig. A Set SPM


fig. B Set "DISTANCE"


fig. C PC (COMPUTER) race with user

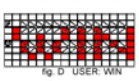


fig. D USER: WIN

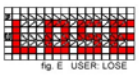


fig. E USER: LOSE

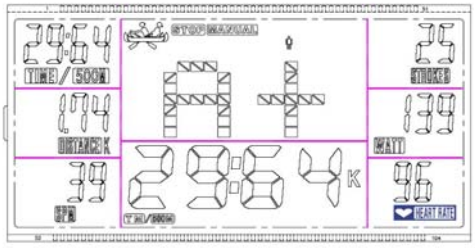
4-8 TIME/500M / ВРЕМЯ/500м

Компьютер автоматически рассчитывает сколько времени пользователю необходимо для преодоления 500 м согласно SPM. Мы называемl TIME/500M функциональным значением.

4-9 AVERAGE/:средняя величина A + Display

Для прекращения тренировки нажмите STOP, монитор покажет A + (среднее значение), включая TIME/500 M ; SPM ; HEART RATE.; WATT. См рис. внизу

Average Picture



3. **. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ：**

1. Кнопками ►UP, ◄ DOWN можно**:**

A. Установить ВРЕМЯ.

B. Выбрать U0~U4.

C. Установить MY PROGRAM (... , ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС и т.д.)

D. Выбрать MANUAL、PROGRAM、WATT、MY PROGRAM、HRC、RACE

E. Выбрать PROGRAM P1-P12：

F. Установить уровень нагрузкив ручном режиме MANUAL / PROGRAM:

G. Отрегулировать функциональные значения (TIME,DIST,CAL,WATTS,HEART RATE,STROKES etc)

H. Выбрать H.R.C. 55%,75%,90%,IND(TARGET)

I. Выбрать MY PROGRAM

2. ENTER：

Подтверждает установку и выбирает параметры

3. START/STOP

Нажав эту кнопку, система начнет отсчет. Нажав снова, остановится.

4. **RECOVERY**

Восстановление функции за один период после тренировки

5. RESET

Сбрасывает значения

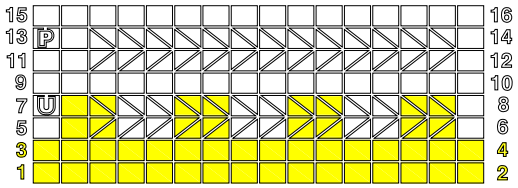
Приводит в действие функцию RECOVERY

Удерживая кнопку около 2 секунд, полностью сбросятся все значения

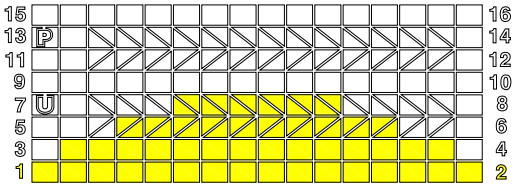
4. СОВЕТ

1. Сетевой адаптер (**6 В, 1 А**).
2. Не допускайте попадания влаги на корпус компьютера.

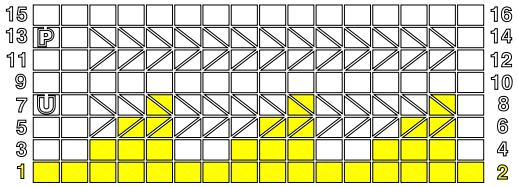
6. ПРОФИЛИ ПРОГРАММ
P1-P12 PROGRAMS



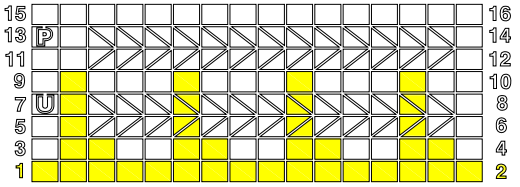
P1



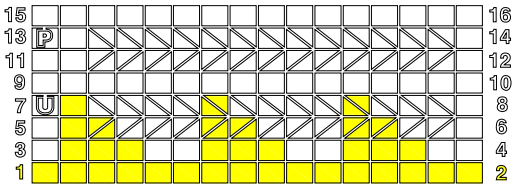
P7



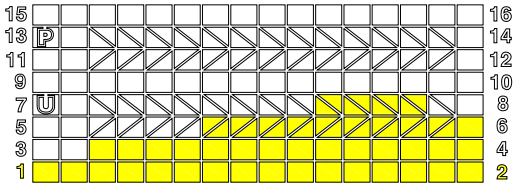
P2



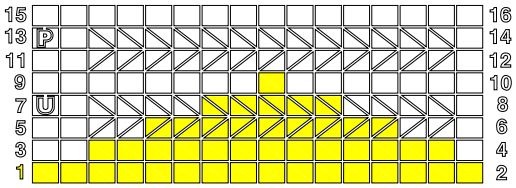
P8



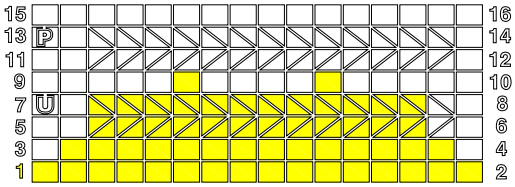
P3



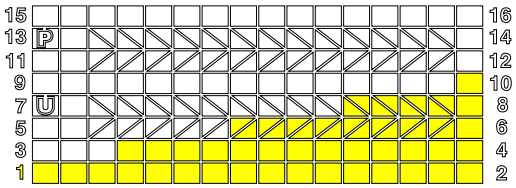
P9



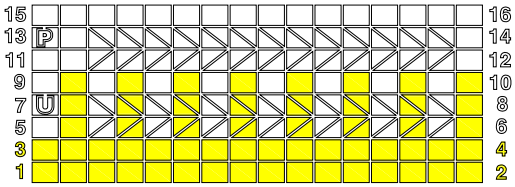
P4



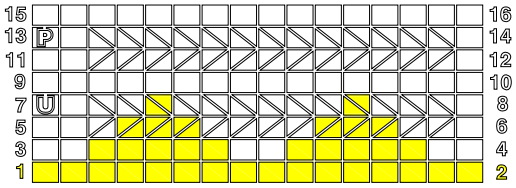
P10



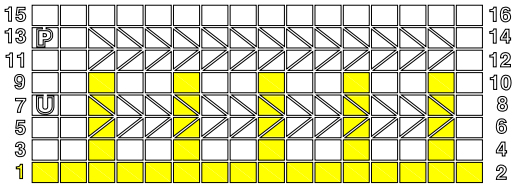
P5



P11



P6



P12