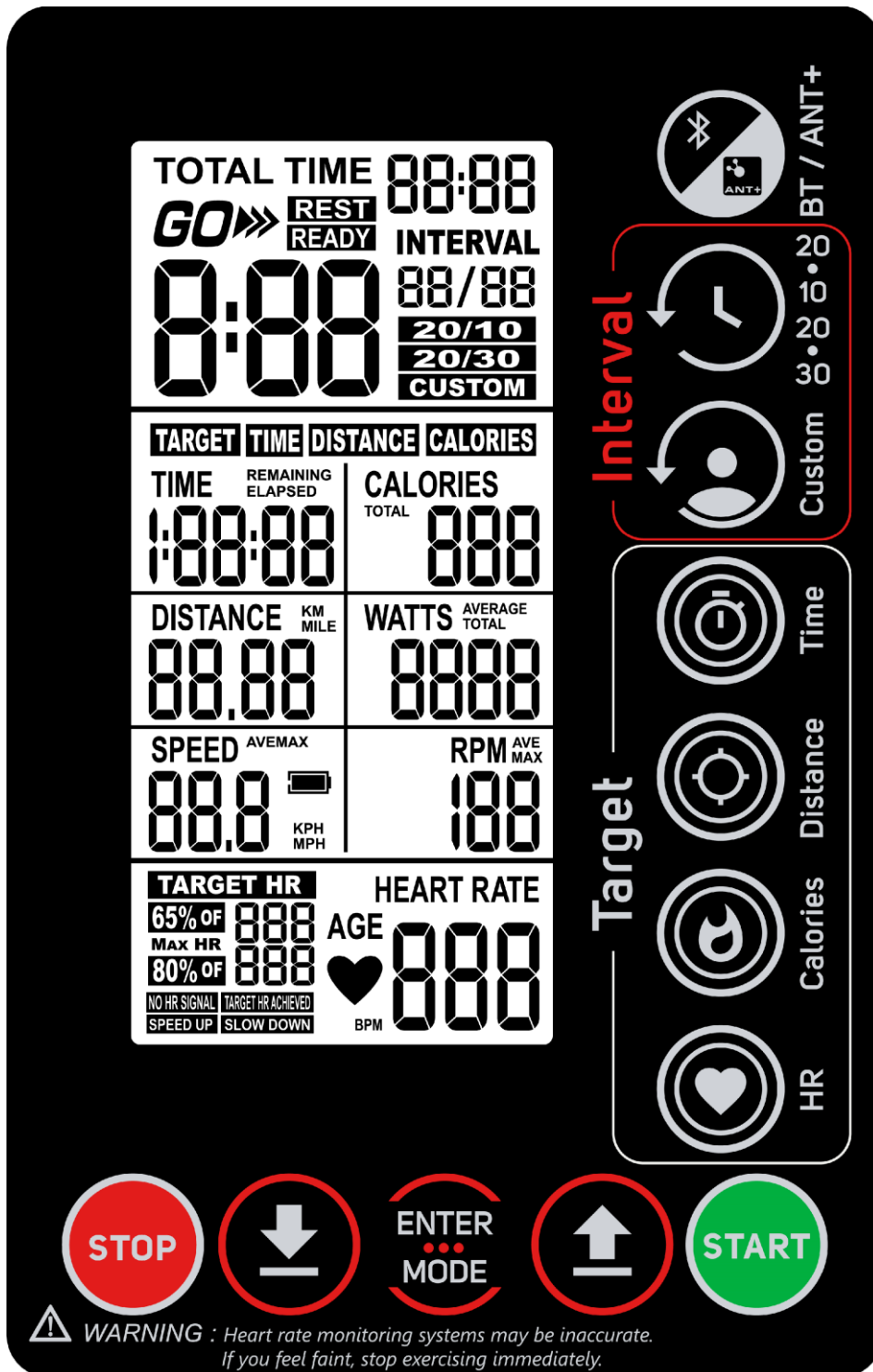


# Руководство по эксплуатации консоли с BT/ANT+BT/ANT+



### Дисплей интервалов



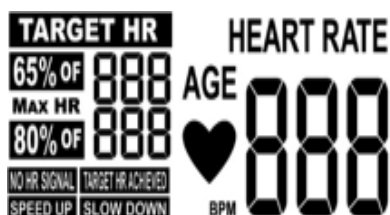
- Дисплей интервала предоставляет подробную информацию для интервальных программ 20-10, 20-30, также, как и пользовательские интервальные программы.
- С левой стороны будет отображаться информация о том, является ли текущий интервал тренировочным отрезком (GO) или же интервалом отдыха, а также количество оставшегося времени в текущем интервале (8:88).
- «Total Time» (общее время) 88:88 будет высчитываться общее время выполнения программы. 88:88.
- «Interval 88/88» отображает текущий интервал и общее количество интервалов в программе.

### Дисплей целевых значений времени, расстояния, калорий ваттов, скорости, об/мин



- Данный дисплей отображает время, калории, расстояние, ватты, скорость сопротивления и обороты в минуту во время всех тренировочных программ.
- Выделенное поле в верхней части экрана будет указывать на то, запущена ли какая-либо из целевых программ.
- Общее расстояние будет отображаться в милях или километрах в зависимости от того, как была настроена консоль.
- Используйте кнопку Mode (режим) для переключения между средними и общими ваттами, а также средней и максимальной скоростью и об/мин.

### Дисплей ЧСС



- Если сигнал будет обнаружен с беспроводного датчика пульса, частота сердечных сокращений пользователя будет отображаться в поле «bpm 888» (уд/мин 888). Если сигнал не обнаружен, на экране появится надпись «No HR signal» (Нет сигнала ЧСС).
- Во время целевой программы ЧСС консоль будет показывать верхние и нижние значения целевого диапазона рядом с полем максимальной ЧСС «65% и 80% Max HR».
- На консоли отобразится «Speed up» (ускориться) или «Slow Down» (замедлиться), чтобы достичь целевого значения ЧСС. Как только цель будет достигнута, на экране появится «Target HR Achieved» (целевая ЧСС достигнута).

## Настройка консоли

### **УСТАНОВКА БАТАРЕЕК**

Консоль работает от четырех (4) батареек типа АА. Батарейный отсек находится на задней стороне консоли.

### **ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ МЕЖДУ КИЛОМЕТРАМИ И МИЛЯМИ**

1. Достаньте одну (1) батарейку из консоли, чтобы ее выключить.
2. Одновременно удерживайте кнопки «STOP» (СТОП) и «DOWN» (ВНИЗ). Продолжайте их удерживать, пока вставляете батарейку обратно. После того, как консоль включится, нажимайте на кнопки еще не менее 3-5 секунд.
3. На консоли отобразятся километры или мили. Теперь можно перестать нажимать кнопки «STOP» (СТОП) и «DOWN» (ВНИЗ). Используйте кнопку «UP» (ВВЕРХ) или «DOWN» (ВНИЗ) для переключения между километрами и милями.
4. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для подтверждения действия.

### **ВКЛЮЧЕНИЕ ИЛИ ВЫКЛЮЧЕНИЕ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА**

1. Достаньте одну (1) батарейку из консоли, чтобы ее выключить.
2. Одновременно удерживайте кнопки «STOP» (СТОП) и «UP» (ВВЕРХ). Продолжайте их удерживать, пока вставляете батарейку обратно. После того, как консоль включится, нажимайте на кнопки еще не менее 3-5 секунд.
3. На консоли появится опция включения/выключения звукового сигнала. Теперь можно перестать нажимать кнопки «STOP» (СТОП) и «UP» (ВВЕРХ). Используйте кнопку «UP» (ВВЕРХ) или «DOWN» (ВНИЗ) для того, чтобы включить или выключить звуковой сигнал.
4. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для подтверждения действия.

## Программы

- **Кнопка BT/ANT+**



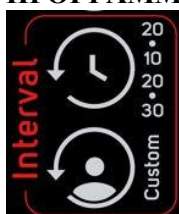
Нажмите эту кнопку, чтобы одновременно активировать Bluetooth и Ant+

- **БЫСТРЫЙ ЗАПУСК** Программа по умолчанию



1. Используйте программу «QUICK START» (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК), чтобы сразу же начать тренировку. Начните крутить педали или нажмите кнопку «START» (СТАРТ), чтобы включить консоль. После включения консоли в режиме ожидания снова нажмите «START» (СТАРТ), чтобы запустить программу быстрого запуска.
2. Консоль перестанет считать спустя какое-то время бездействия. Начните крутить педали, чтобы она снова начала подсчет.
3. Нажмите кнопку «STOP» (СТОП), чтобы приостановить тренировку. Если вы нажмете ее второй раз, консоль перейдет в режим ожидания.
4. Удерживайте кнопку «STOP» (СТОП) в течение 3 секунд во время тренировки, чтобы очистить консоль и перейти в режим ожидания.

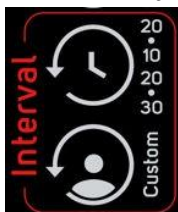
- **ИНТЕРВАЛ 20/10**  
**ПРОГРАММА и ИНТЕРВАЛ 20/30**



1. В режиме ожидания нажмите кнопку «INTERVAL» (ИНТЕРВАЛ), чтобы установить программу 20/10. Нажмите еще раз для установки программы 20/30 на левой стороне консоли.
2. Для установки количества интервалов:
  - a. Как только пользователь выберет «INTERVAL 20/10» (ИНТЕРВАЛ 20/10) или «INTERVAL 20/30» (ИНТЕРВАЛ 20/30), на дисплее появится надпись «INTERVAL 0/8» (ИНТЕРВАЛ 0/8).
  - b. Используйте «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ), чтобы увеличить или уменьшить общее количество интервалов.
  - c. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для завершения установки количества интервалов.
3. Нажмите «START» (СТАРТ), чтобы начать программу.
4. Во время программы:
  - a. Как только пользователь нажмет кнопку «START» (СТАРТ), консоль будет чередовать тренировочные промежутки (Go) с интервалами отдыха (Rest).
  - b. Консоль отобразит количество завершенных интервалов из общего числа интервалов после каждого подхода.
5. Общее время (Total Time) на дисплее интервала (верхняя треть консоли) будет подсчитывать общее время, в течение которого работает программа интервала, в то время как дисплей времени (середина консоли) будет подсчитывать количество времени, в течение которого пользователь крутит педали.
6. Если пользователь не крутит педали в течение 4 минут, консоль автоматически вернется в режим ожидания.

7. Нажмите кнопку «STOP» (СТОП), чтобы приостановить тренировку. Если Вы нажмете еще раз, консоль перейдет в режим ожидания.
8. Удерживайте «STOP» (СТОП) в течение 3 секунд во время тренировки, чтобы очистить консоль и перейти в режим ожидания.

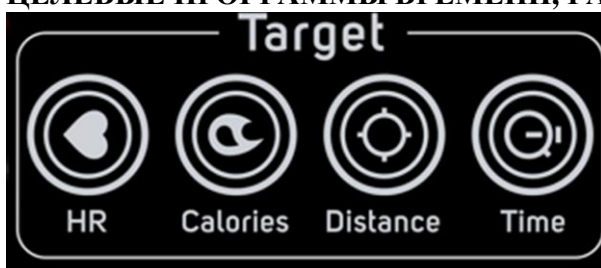
- **ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА PROGRAM**



1. Программа «INTERVAL CUSTOM» (ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) похожа на программы «INTERVAL 20/10» (ИНТЕРВАЛ 20/10) и «INTERVAL 20/30» (ИНТЕРВАЛ 20/30), но пользователь может настроить тренировочное время, расстояние, калории и время отдыха.
2. В режиме ожидания нажмите кнопку программы «INTERVAL CUSTOM» (ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) на левой стороне консоли.
3. Для установки тренировочного времени и времени отдыха:
  - a. Выберите программу «INTERVAL CUSTOM» (ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) и нажмите «ENTER» (ВВОД). Тренировочное время замигает на экране.
  - b. Используйте кнопки «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ), чтобы увеличить или уменьшить тренировочное время. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для подтверждения действия.
4. Для установки расстояния и времени отдыха:
  - a. Выберите программу «INTERVAL CUSTOM» (ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА). Затем используйте «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ) для выбора дисплея расстояния. Нажмите «ENTER» (ВВОД). Значение расстояния замигает на экране.
  - b. Используйте кнопки «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ), чтобы увеличить или уменьшить расстояние. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для подтверждения действия.
5. Для установки калорий и времени отдыха:
  - a. Выберите программу «INTERVAL CUSTOM» (ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА). Затем используйте «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ) для выбора дисплея калорий. Нажмите «ENTER» (ВВОД). Значение калорий замигает на экране.
  - b. Используйте кнопки «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ), чтобы увеличить или уменьшить значение калорий. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для подтверждения действия.
6. Теперь настройте время отдыха. Используйте кнопки «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ), чтобы увеличить или уменьшить время отдыха. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для подтверждения действия.
7. Теперь настройте количество интервалов. Используйте кнопки «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ), чтобы увеличить или

- уменьшить количество интервалов. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для подтверждения действия.
8. Нажмите «START» (СТАРТ), чтобы запустить программу.
  9. Нажмите «STOP» (СТОП), чтобы приостановить тренировку. Если Вы нажмете ее еще раз, консоль перейдет в режим ожидания.
  10. Удерживайте «STOP» (СТОП) в течение 3 секунд во время тренировки, чтобы очистить консоль и перейти в режим ожидания.

- **ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ И КАЛОРИЙ**



1. Каждая из этих трех программ работает аналогичным образом. Пользователь может выбрать целевое значение для каждой программы (время, расстояние или калории), и программа будет работать до тех пор, пока пользователь не достигнет цели.
2. В режиме ожидания нажмите кнопку «TARGET TIME» (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ), «TARGET DISTANCE» (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ) или «TARGET CALORIES» (ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ) на левой стороне консоли.
3. В зависимости от того, какая именно программа выбрана, определенный целевой параметр будет мигать. Используйте кнопки «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ), чтобы установить целевое значение.
4. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для установки целевого значения.
5. Нажмите «START» (СТАРТ), чтобы запустить программу.
6. Нажмите «STOP» (СТОП), чтобы приостановить тренировку. Если Вы нажмете ее еще раз, консоль перейдет в режим ожидания.
7. Удерживайте «STOP» (СТОП) в течение 3 секунд во время тренировки, чтобы очистить консоль и перейти в режим ожидания.

- **ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА ЧСС**



1. В режиме ожидания нажмите «TARGET HR Program» (ЦЕЛЕВАЯ ЧСС).
2. Значение возраста замигает. Используйте кнопки «UP» (ВВЕРХ) и «DOWN» (ВНИЗ), чтобы выбрать свой возраст.
3. Нажмите «ENTER» (ВВОД) для подтверждения действия.
4. Нажмите «START» (СТАРТ), чтобы запустить программу.
5. Во время программы:
  1. Если ЧСС пользователя ниже высчитанной максимальной ЧСС 65%, на консоли появится «SPEED UP» (УСКОРИТЬСЯ).
  2. Если ЧСС пользователя превышает максимальную ЧСС 80%, на консоли появится «SLOW DOWN» (ЗАМЕДЛИТЬСЯ).

3. Нажмите «STOP» (СТОП), чтобы приостановить тренировку. Если Вы нажмете ее еще раз, консоль перейдет в режим ожидания.
4. Удерживайте «STOP» (СТОП) в течение 3 секунд во время тренировки, чтобы очистить консоль и перейти в режим ожидания.

- **ЗАМЕТКИ ПО ТРЕНИРОВКЕ ЧСС**

Согласно исследованиям, физические упражнения и занятия фитнесом полезны для здоровья человека. Министр здравоохранения опубликовал доклад о физической активности и заявил, что физические упражнения являются ключевым компонентом профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Частота сердечных сокращений может помочь Вам оценить интенсивность Ваших физических упражнений. Консоль Xebex имеет беспроводной датчик ЧСС, который может обнаруживать сигнал, передаваемый с беспроводного нагрудного ремня.

- **Беспроводной датчик ЧСС**

Как правило, беспроводной нагрудный ремень ЧСС (не входит в комплект) обеспечивает наиболее точный и простой способ мониторинга ЧСС. Некоторые сети Wi-Fi и беспроводные телефоны могут нарушить сигнал от нагрудного ремня. В этом случае, пожалуйста, отодвиньте тренажер как можно дальше от устройств, вызывающих помехи. Для того, чтобы консоль обнаруживала и показывала пульс по беспроводной сети, необходимо:

1. Совместимый нагрудный ремень ЧСС должен быть правильно надет и находиться в рабочем состоянии
2. Консоль должна быть включена
3. Программа тренировок должна быть запущена
4. Нагрудный ремень надевается в пределах 30 см от консоли

- **Максимальная ЧСС и целевая тренировочная зона**

Целевая ЧСС определяется в зависимости от возраста пользователя. Слишком высокая интенсивность упражнений, основанная на Вашей ЧСС, чревата возникновением усталости и травм. Если же она слишком мала, тренировка будет недостаточно эффективной. Как правило, целевая ЧСС должна быть примерно 65% и 80% от Вашей максимальной ЧСС, чтобы тренировка была максимально эффективной. Максимальная частота сердечных сокращений определяется путем вычитания вашего возраста из 220 ударов в минуту.

Чтобы рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений и определить наиболее эффективную целевую зону сердечных сокращений, для 32-летнего человека используется следующая формула:

- $220 - 32 = 188$  уд/мин (220 уд/мин минус возраст = максимальная ЧСС)
- $0,65 \times 188 = 122$  уд / мин (65% от максимальной ЧСС)
- $0,80 \times 188 = 150$  ударов в минуту (80% от максимальной ЧСС)

Для 32-летнего пользователя целевая зона ЧСС будет находиться между 122 и 150 уд/мин.

*Перед началом какой-либо программы физических упражнений или приемом БАДов ХЕВЕХ рекомендует проконсультироваться с врачом. ХЕВЕХ не несет ответственности за какие-либо травмы или смертельный исход, вызванные использованием/неправильным использованием устройства. Пользователь сам несет ответственность за любой риск получения травм или гибели в результате использования. Неправильно обслуживаемое оборудование и недостаточно контролируемые физические упражнения являются существенными факторами, способствующими этому. Пожалуйста, обратите внимание, что ХЕВЕХ не рекомендует использовать или хранить какие-либо из своих продуктов на открытом воздухе, если только в инструкции не указано другое. ХЕВЕХ рекомендует тщательно проверять, обслуживать и тестировать все продукты перед использованием.*