WATTRATE®
LCD+ COMPUTER

Номер детали 320-00-00020-01

РЕД. AA | Защищено авторским правом 2025

Штаб-квартира корпорации

Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • ФАКС: (847) 288 3703
Телефон сервисной службы: (800) 351 3737 (бесплатно в пределах США и Канады)
Всемирный веб-сайт: www.lifefitness.com

Международные офисы

СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

Северная Америка

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Телефон: (847) 288 3300
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com
Адрес электронной почты
отдела продаж/маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

Бразилия

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282, опция 2
Тел.: +55 (11) 3095 5200, опция 2
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
suportebr@lifefitness.com
Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vendasbr@lifefitness.com

Латинская Америка и страны Карибского бассейна*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Телефон: (847) 288 3300
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com
Адрес электронной почты
отдела продаж/маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (EMEA)

Бельгия, Нидерланды и Люксембург

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
The Netherlands
+31 88 646 6666
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.benelux@lifefitness.com
Эл. почта отдела продаж/ маркетинга:
marketing.benelux@lifefitness.com

United Kingdom

Life Fitness UK LTD

Unit 109ª
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Телефон: главный офис (+44) 1353.666017
Служба поддержки клиентов: (+44) 1353.665507
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
uk.support@lifefitness.com
Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
life@lifefitness.com

Германия, Австрия и Швейцария

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Телефон:
+49 (0) 89 / 31775166 Germany (Германия)
+43 (0) 1 / 6157198 Austria (Австрия)
+41 (0) 848 / 000901 Switzerland (Швейцария)
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
kundendienst@lifefitness.com
Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vertrieb@lifefitness.com

Испания

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1º1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Тел.: (+34) 93.672.4660
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
info.iberia@lifefitness.com

Остальные страны региона EMEA и торговое представительство C-EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
The Netherlands
+31 88 646 6666
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
emeaservicesupport@lifefitness.com

АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН

Япония

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Тел.: (+81) 0120.114.482
Факс: (+81) 03-5770-5059
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.lfj@lifefitness.com
Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Телефон: (+852) 25756262
Факс: (+852) 25756894
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.hk@lifefitness.com
Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Остальные страны и торговые представительства Азиатско-Тихоокеанского региона*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Телефон: (+852) 25756262
Факс: (+852) 25756894
Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.ap@lifefitness.com
Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Также проверьте сайт www.lifefitness.com для местного представительства или дистрибьютора/дилера

Содержание

Безопасность

Правила техники безопасности.....3
Отказ от медицинской ответственности.....3
Заявление о соответствии требованиям ЕС.....4
Соответствие стандартам Федеральной комиссии связи США (FCC).....4
Утилизация электрических отходов.....5
Уведомление о лицензии на программное обеспечение.....5

Обзор

Wattrate LCD+ Computer.....6
Использование Wattrate LCD+ Computer.....7
Определения терминов и сокращений.....8
Coach by Color®.....9
Подключение.....10
Сопряжение приложения ICG с консолью.....10

Сборка

Содержание.....11
Необходимые инструменты.....11
Процедура сборки.....12

Тренировки

Выбор режима тренировки.....14
Quick Start Режим.....15
Силовая тренировка.....16
Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений.....18
FTP тест на пандусе.....20
5-минутный тест FTP.....21
20-минутный тест FTP.....22

Настройки

Вход в меню настроек.....23
Основные настройки.....23
Системные настройки.....25
Смещение.....25
Фабричные настройки.....25
Проверка системы.....25
Обновление прошивки.....25
Заголовки режима тренировки.....26
Функции клавиш.....27
Максимальные диапазоны отображения.....28

© Защищено авторским правом 2025, Life Fitness, LLC. Все права защищены. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG и SCIFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании Life Fitness, LLC и ее аффилированных и дочерних компаний. Отказ от ответственности. Изображения и технические характеристики актуальны на дату публикации и могут быть изменены.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300
www.lifefitness.com • Номер детали 320-00-00020-01 • РЕД. AA • 2025

1. Безопасность

Правила техники безопасности

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Чтобы снизить риск получения серьезной травмы вследствие неправильного использования, внимательно прочтите и соблюдайте меры предосторожности и информацию перед использованием устройства. Пожалуйста, также обратите внимание на меры предосторожности, указанные в Indoor Cycle Руководстве, с которым будет использоваться этот компьютер.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности для правильной эксплуатации, и чтобы им было разрешено пользоваться велосипедом самостоятельно только после успешного инструктажа квалифицированным тренером или инструктором.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Храните велосипед внутри помещения, вдали от влаги и пыли. Не оставляйте велосипед на открытом воздухе, в гараже, на крытой террасе или вблизи водоемов или бассейнов. Рабочая температура велосипеда должна быть в диапазоне 15°C ~ 40°C по Цельсию (59°~104°F) при максимальной влажности 65%.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Тренажер может использоваться детьми в возрасте от 14 лет и старше, а также лицами с недостаточным опытом и знаниями, если для них обеспечен надзор или инструктаж по безопасному использованию тренажера и они понимают связанные с этим опасности. Детям до 14 лет и лицам с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями запрещено пользоваться тренажерами.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Все данные, отображаемые на дисплее, особенно значения мощности (Watt), генерируемые встроенным датчиком мощности, служат только для информации и помощи в осуществлении тренировки. Выполняйте упражнения только в пределах Ваших возможностей.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Если Вы чувствуете физический дискомфорт или головокружение, прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Если пользователю требуются лекарственные препараты, влияющие на его работоспособность и/или сердечно-сосудистую систему, ему обязательно следует проконсультироваться с врачом для соответствующей корректировки персональных данных.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Системы отслеживания частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерная интенсивность тренировки может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Если у Вас имеются предшествующие проблемы со здоровьем или инвалидность, рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы найти наиболее подходящий для Вас метод тренировки. Неправильные или чрезмерные тренировки могут привести к серьезным травмам для здоровья. Производитель прямо не несет ответственности за риски для здоровья, травмы, ущерб имуществу или косвенные убытки.

Отказ от медицинской ответственности

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Разделение тренировочных зон на силовые или ориентированные на частоту сердечных сокращений тренировки основано на показателях среднего человека. Иногда зоны могут существенно различаться в зависимости от характера тренировки, состояния Вашего здоровья (например, принимаете ли Вы какие-либо лекарства) и Ваших физических возможностей. Рекомендуется всегда разрабатывать разумные параметры тренировок для своих индивидуальных тренировок под наблюдением врача и планировать свои индивидуальные тренировки на основе этих данных.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Не выполняйте упражнения, превышающие Ваши возможности.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Если Вы чувствуете физический дискомфорт или головокружение, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Цветовые зоны приведены только для справки.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Если пользователю требуются лекарственные препараты, влияющие на его работоспособность и/или сердечно-сосудистую систему, ему обязательно следует проконсультироваться с врачом для соответствующей корректировки персональных данных.

Заявление о соответствии требованиям ЕС

Life Fitness настоящим заявляет, что тип радиооборудования Wattrate LCD+ Computer соответствует Директиве 2014/53/EU. Декларацию о соответствии можно посмотреть по адресу www.indoorcycling.com/conformity/.

Соответствие стандартам Федеральной комиссии связи США (FCC)

Это устройство соответствует требованиям Части 15 Правил Федеральной комиссии связи США (FCC). Эксплуатация осуществляется при соблюдении следующих двух условий: (1) данное устройство не должно создавать недопустимые вредные помехи и (2) данное устройство должно выдерживать любые принятые помехи, включая помехи, которые могут привести к нежелательной работе. Примечание. Данное оборудование было испытано и признано удовлетворяющим ограничениям по цифровым устройствам класса B в соответствии с разделом 15 правил FCC (Федеральная комиссия связи США). Эти ограничения предусматривают разумную защиту от неблагоприятных воздействий, если оборудование устанавливается в жилых помещениях. Данное оборудование вырабатывает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, в случае если оно установлено или используется с нарушением предусмотренных инструкций, может вызывать вредные помехи в работе радиоприборов. Вместе с тем невозможно гарантировать, что помехи не будут наблюдаться в каком бы то ни было конкретном строении.

Если данное оборудование вызывает вредные помехи в приеме радио- и телесигнала (что можно проверить путем выключения и повторного включения данного оборудования), пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним или несколькими из указанных ниже способов:

- Развернуть или переместить приемную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемным устройством.
- Подключить оборудование к розетке, относящейся к другой цепи, нежели та, к которой подключено приемное устройство.
- Проконсультироваться у дилера либо у опытного радио- или телемастера.

ЭТО ВАЖНО!: Изменения или модификации данного изделия, не разрешенные Группой велотренажеров (Indoor Cycling Group), могут привести к аннулированию электромагнитной совместимости (ЭМС) и соответствия требованиям в отношении беспроводной связи и лишить вас права на эксплуатацию изделия.

Это изделие продемонстрировало соответствие требованиям электромагнитной совместимости (ЭМС) в условиях, включающих использование соответствующих требованиям периферийных устройств и экранированных кабелей между компонентами системы. Важно использовать соответствующие требованиям периферийные устройства и экранированные кабели между компонентами системы для уменьшения возможности создания помех радиоприемникам, телевизорам и другим электронным устройствам.

Заявление о соответствии нормативным требованиям Канады. Это устройство соответствует отраслевым стандартам спецификации радиооборудования (RSS) Канады для организаций, освобожденных от лицензии. Эксплуатация осуществляется при соблюдении следующих двух условий: (1) данное устройство не должно создавать помехи и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, включая помехи, которые могут привести к нежелательной работе устройства.

Утилизация электрических отходов

Только Европейский Союз

Этот символ указывает на то, что изделие, на которое он ссылается, нельзя утилизировать вместе с обычными бытовыми отходами. Если Вы хотите утилизировать это устройство, не выбрасывайте его вместе с обычными отходами! Для изделий данного описания существует отдельная система сбора.

Этот символ действителен только в Европейском Союзе.

Другие страны за пределами Европейского Союза

Если Вы хотите утилизировать данное изделие, пожалуйста, соблюдайте соответствующие государственные законы и другие правила Вашей страны, касающиеся обращения с электронными устройствами.

Бизнес-клиенты

Если Вы хотите утилизировать данное изделие, пожалуйста, свяжитесь с нашей службой.

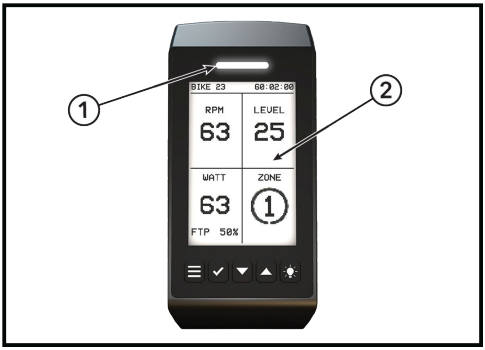
Уведомление о лицензии на программное обеспечение

Некоторая продукция ICG (включая, но не ограничиваясь MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer и.т.п.) содержат программное обеспечение с открытым исходным кодом.

Для более подробной информации, пожалуйста, зайдите на https://support.teamicg.com или свяжитесь с support@indoorcycling.com.

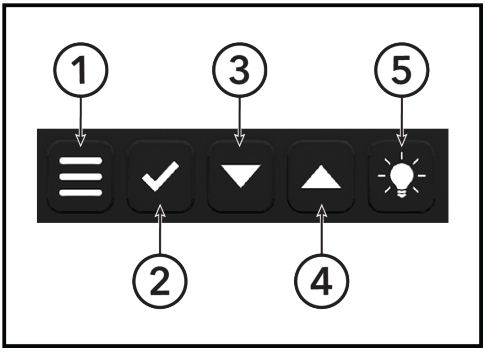
2. Обзор

Wattrate LCD+ Computer



Позиция	Описание	Кол-во
1	Отображение зоны, Coach by Color обращенное к пользователю	1
2	Светодиодный экран с 5-цветным светодиодным фоном для Coach by Color тренировки	1

Функции кнопок



Позиция	Описание	Кол-во
1	Меню	1
2	Подтвердить	1
3	Стрелка вниз	1
4	Стрелка вверх	1
5	Свет	1

Меню	Нажмите кнопку **Меню (Menu)** для отображения доступных опций. Если кнопка **Меню (Menu)** нажата и ничего не выбрано, повторное нажатие кнопки **Меню (Menu)** вернет Вас на один уровень назад в меню.
Подтвердить	Нажмите **Выбрать (Select)** кнопку (галочку) для подтверждения сделанного выбора.
Стрелки Вверх и Вниз	Используйте кнопки со стрелками в меню для навигации **Вверх** или **Вниз**.
Свет	Нажмите кнопку **Свет (Light)** для увеличения/уменьшения подсветки.

Использование Wattrate LCD+ Computer

Питание

Питание велосипеда и консоли осуществляется посредством вращения педалей. Частота и продолжительность вращения педалей влияют на то, как долго консоль будет оставаться включенной, а также на то, как долго на консоли будут отображаться сведения о тренировке после того, как Вы прекратите вращать педали.

Зарядка

Вращение педалей велотренажера со скоростью > 50 об./мин. (RPM) в течение 1 минуты полностью зарядит его. Когда велотренажер полностью заряжен и педали больше не крутятся, через 2,5 минуты светодиодный индикатор начнет мигать, сигнализируя о том, что консоль скоро выключится. Повторное вращение педалей продолжит зарядку и увеличит время работы.

Яркость фона

Если в общих настройках яркость фона консоли установлена на средний или высокий уровень, дисплей останется тусклым до тех пор, пока частота вращения не достигнет > 50 об./мин. (RPM). Если частота вращения педалей падает ниже 50 об./мин. (RPM), дисплей экономит энергию и снижает яркость до тех пор, пока частота вращения педалей не увеличится.

В режиме силовой тренировки светодиоды Coach By Color, обращенные к тренеру и пользователю, активируются при достижении скорости > 50 об./мин. (RPM). Если частота вращения педалей упадет ниже 45 об./мин. (RPM), светодиоды погаснут и снова загорятся, когда частота вращения педалей достигнет > 50 об./мин. (RPM).

Точность

Средние отображаемые значения велотренажера имеют точность в пределах +/- 5 % при 50–120 об./мин. (RPM) и мощности 50–400 Вт.

Определения терминов и сокращений

COACH BY COLOR® (CBC)

Руководство по тренировкам, ориентированное на мощность (WattRate®) или частоту сердечных сокращений, на основе индивидуальных настроек пользователя с помощью тренировочных зон, обозначенных цветом.

BATT

Единица мощности, которая рассчитывается на основе времени, в течение которого выполняется работа. Расчет производится по формуле: Мощность (измеряется в ваттах) = сила x скорость.

WATTRATE®

Прямое измерение мощности, развиваемой велосипедистом, в режиме реального времени.

Функциональная пороговая мощность (FTP)

Functional Threshold Power®, также называемая индекс FTP. Мощность, передаваемая в ваттах на функциональную пороговую мощность (FTP = 100% соответствует порогу аэробной/анаэробной мощности).

Функциональная пороговая мощность (FTP)%

Functional Threshold Power® в процентах. Информация о текущей мощности по отношению к значению FTP в процентах FTP% = (текущая мощность в Ваттах / FTP) x 100.

об./мин. (RPM)

Обороты в минуту, темп, частота вращения педалей (PFQ), обороты в минуту (об./мин. (RPM)).

Частота сердечных сокращений (HR)

Частота сердечных сокращений

HR MAX %

Информация о текущей частоте сердечных сокращений по отношению к максимальной частоте сердечных сокращений в процентах HR MAX % = (текущая HR / HR max) x 100.

Ударов в минуту (BPM)

В данном руководстве под ударами в минуту понимается частота сердечных сокращений пользователя.

TSS®

TSS® позволяет спортсмену, тренирующемуся на выносливость, количественно оценивать свои тренировки на основе их относительной интенсивности, продолжительности и частоты.

IF®

IF® является показателем того, насколько тяжелой или трудной была езда по отношению к Вашей общей физической форме.

EFFORT POINTS

Рассчитывается для Вашей тренировки в зависимости от времени, которое Вы проводите в отдельных тренировочных зонах. Они отображаются в левом верхнем углу светодиодного дисплея во время силовой тренировки или тренировки с контролем сердечного ритма, а накопленные очки усилий также могут отображаться во время тренировок Connect.

Очки начисляются за 1 минуту езды в каждой зоне:

1 Effort point	0-55% Вашей FTP / 50 – 59% Вашей HRM
2 Effort points	56-75% Вашей FTP / 60 - 69% Вашей HRM
3 Effort points	76-90% Вашей FTP / 70 – 79% Вашей HRM
4 Effort points	91-105% Вашей FTP / 80 – 89% Вашей HRM
5 Effort points	106-120% Вашей FTP / 90 - 95% Вашей HRM
5.5 Effort points	121- +150% Вашей FTP / 96 – 100% Вашей HRM

Coach by Color®

Coach by Color® концепция тренировок

5 цветовых зон, используемых ICG (белый, синий, зеленый, желтый, красный), могут использоваться в зависимости от мощности (Вт) каждого пользователя велосипеда. тренировочной зоны основаны на текущей мощности по отношению к индивидуальному значению FTP (Functional Threshold Power®). Тот же принцип расчета тренировочных зон применяется при использовании максимальной частоты сердечных сокращений (HRmax) и совместимого датчика частоты сердечных сокращений. Как только станет известно максимальное значение HR или индивидуальное значение FTP , можно будет рассчитать персональные тренировочные зоны и, таким образом, отображать интенсивность во время тренировочной сессии цветами на основе частоты сердечных сокращений или мощности в ваттах. Используя тест мощности FTP (тест на ускорение интегрирован в компьютер), пользователь имеет возможность отслеживать как текущие результаты, так и прогресс.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Тест на мощность следует проводить только под наблюдением и руководством квалифицированного инструктора или тренера.

В обоих случаях - при **Силовой тренировке** и **Тренировке с контролем сердечного ритма** пользователь может отключить функцию Coach by Color® «Руководство по тренировкам» (Training Guidance), выбрав для параметра «Цветовой режим» значение «ВЫКЛ.».

Тренировочные зоны

COACH BY COLOR® – 5 ZONES

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR^{Max}	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V02^{Max}	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

Подключение

Датчики частоты сердечных сокращений

- Датчики частоты сердечных сокращений, совместимые с Bluetooth (BLE)
- Датчики частоты сердечных сокращений, совместимые с ANT+

Приложение ICG *, **

Вы можете подключить приложение ICG к велосипедной консоли с помощью мобильного устройства через Bluetooth (Bluetooth необходимо вручную активировать на мобильном устройстве). Приложение может автоматически передавать Ваши персональные данные, такие как пол, возраст, вес и значение FTP, на консоль Вашего велосипеда перед тренировками и записывать Ваши тренировки для личного просмотра.

Данные трансляции *, **

Оборудование или приложения, поддерживающие технологию ANT+ или BLE, в принципе могут получать предоставленные данные.

	ANT+	BLE
Частота сердечных сокращений	Да	Нет
Темп	Да	Да
Питание	Да	Да

* Некоторые функции могут зависеть от установленной версии программного обеспечения Вашего Wattrate LCD computer.

** Ваше мобильное устройство и приложения должны поддерживать эти функции, и они должны быть включены перед использованием Wattrate LCD computer.

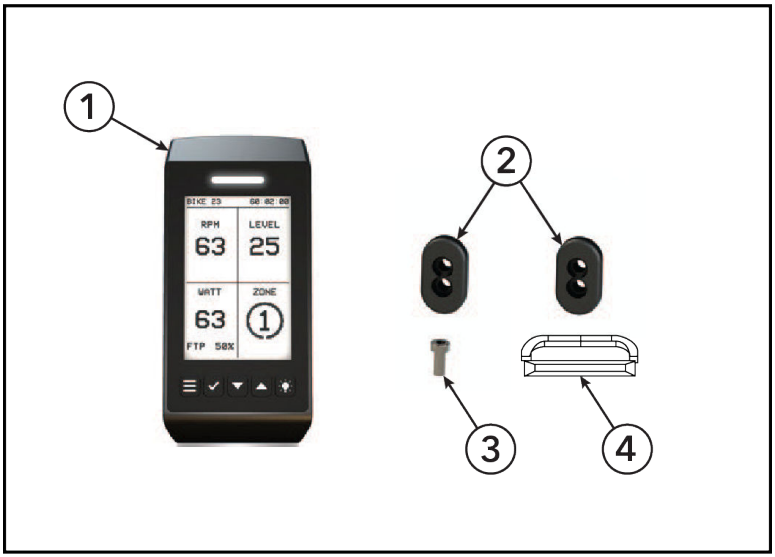
Сопряжение приложения ICG с консолью

1. Запустите консоль на велосипеде, пока не увидите экран выбора тренировки.
2. Запустите приложение на мобильном устройстве и следуйте инструкциям.

ЭТО ВАЖНО!: Для передачи персональных данных (FTP и т.п.) приложение должно быть сопряжено на главном экране. Приложения также можно сопрягать в режиме паузы или во время тренировки.

3. Сборка

Содержание



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Компьютер	1
2	Шайба	2
3	Болт	1
4	Уплотнитель	1

Необходимые инструменты

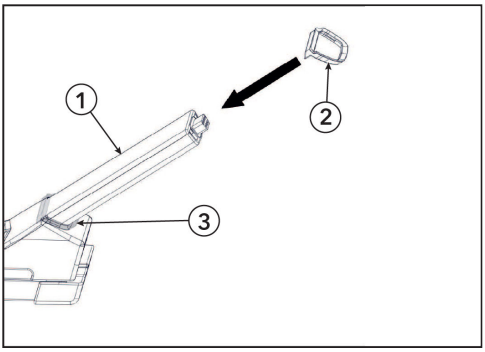
Шестигранный торцевой ключ на 3 мм

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Избегайте резких перепадов температуры при транспортировке велосипеда от магазина до места установки. Если все же наблюдаются большие колебания температуры, пожалуйста, дайте велосипеду акклиматизироваться к окружающей температуре, прежде чем приступать к сборке.

Процедура сборки

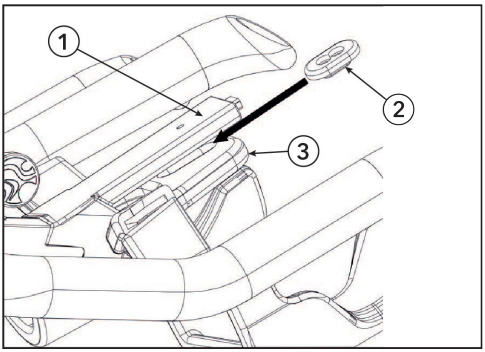
Установите компьютер

1. Сдвиньте уплотнитель вниз по кронштейну компьютера.



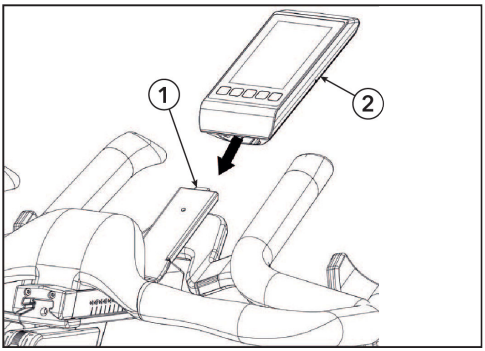
Позиция	Описание	Кол-во
1	Кронштейн компьютера	1
2	Уплотнитель	1
3	Сдвиньте уплотнитель вниз до этого места	1

2. Вставьте шайбу между кронштейном компьютера и рукояткой. Шайба должна войти в паз рукоятки.



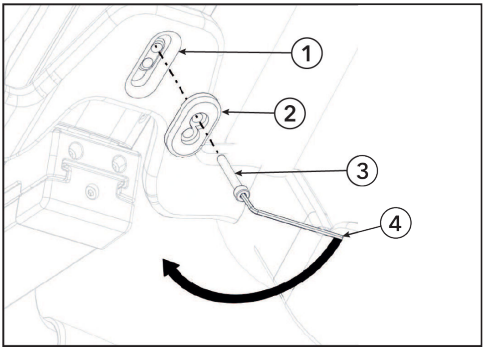
Позиция	Описание	Кол-во
1	Кронштейн компьютера	1
2	Шайба	1
3	Рукоятка	1

3. Сдвиньте компьютер в кронштейн компьютера.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Кронштейн компьютера	1
2	Компьютер	1

4. Установите болт и другую шайбу через рукоятку в компьютер. Затяните шестигранным торцевым ключом на 3 мм.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Рукоятка	1
2	Шайба	1
3	Болт	1
4	Шестигранный торцевой ключ на 3 мм	1

4. Тренировки

Выбор режима тренировки

Quick start

Quick start, без ввода каких-либо настроек пользователя.

Силовая тренировка

Подробный ввод настроек пользователя, включая значения индексов (для FTP и максимальной частоты сердечных сокращений), а также опциональное подключение к совместимому датчику частоты сердечных сокращений. Руководство по тренировочной зоне основано на ваттах (мощности).

Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений

Требуется совместимый датчик частоты сердечных сокращений, подробный ввод настроек пользователя и значений индексов (для FTP и максимальной HR). Руководство по тренировочной зоне основано на частоте сердечных сокращений.

Тест мощности (Power test)

Позволит Вам выбрать один из двух тестов мощности для определения Вашей FTP.

Режим паузы

Чтобы остановить время во время тренировки, нажмите кнопку **Подтвердить (Confirm)** для входа в режим паузы, когда Вы находитесь на одном из главных экранов тренировки.

Смотрите Использование Wattrate LCD+ Computer для получения дополнительной информации.

Возобновить (Resume)

Текущая тренировка будет возобновлена нажатием кнопки **Подтвердить (Confirm)**.

Отчет (Summary)

При выборе этого параметра отображается обзор статистики Вашей тренировки.

Перезапустить тренировку (Restart workout)

Начинает новую тренировку и сохраняет настройки пользователя.

Завершить тренировку (End workout)

Завершает тренировку и записывает данные о тренировке при подключении к мобильному устройству.

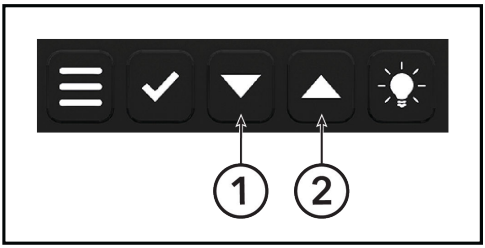
Quick Start Режим

1. Выберите **Quick-Start** режим и начните тренировку.
   Режим Quick Start имеет два экрана, которые отображают различную информацию во время тренировки.

Об./мин (RPM) Текущий темп	**УРОВЕНЬ** Сопротивление (0-100)
ВАТТ Текущая выходная мощность	**ККАЛ** Израсходовано килокалорий
РАССТОЯНИЕ Покрытое расстояние	**СКОРОСТЬ** КМ/Ч - МИЛЬ/Ч

ВАТТ МАКС. МАКС. ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ	**ВАТТ В СР.** СРЕДНЯЯ ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ
♥ МАКС. МАКС. ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	**♥ СР.** СРЕДНЯЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
ОБ./МИН. МАКС. МАКСИМАЛЬНЫЙ ТЕМП	**ОБ./МИН. В СРЕДНЕМ** СРЕДНИЙ ТЕМП
МИЛЬ/Ч, КМ/Ч МАКС. МАКС. СКОРОСТЬ	**МИЛЬ/Ч КМ/Ч В СР.** СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ

2. Переключайтесь между экранами нажатием кнопок со стрелками **Вниз** или **Вверх**.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Стрелка вниз	1
2	Стрелка вверх	1

Силовая тренировка

Режим силовой тренировки позволяет вводить дополнительные настройки пользователя и подключать компьютер к совместимому датчику частоты сердечных сокращений. В этом режиме можно точно ввести индивидуальный порог (FTP и максимальная частота сердечных сокращений (HR)), или, если он неизвестен, он может быть рассчитан на основе биометрических данных, введенных в консоль. Также возможно осуществлять Coach by Color® руководство по тренировкам на основе мощности.

Экран 1

Об./мин (RPM) Текущий темп	**УРОВЕНЬ** Сопротивление (0-100)
ВАТТ Текущая выходная мощность **% Функциональной пороговой мощности (FTP)**	**ЗОНА** Текущая тренировочная зона

Экран 2

♥ % % Макс. частоты сердечных сокращений	**ККАЛ** Израсходовано калорий
МИЛЬ / КМ Расстояние	**МИЛЬ/Ч / КМ/Ч** Скорость
ВАТТ / КГ Мощность на кг веса тела	**ВАТТ / HR** Средняя мощность по отношению к средней частоте сердечных сокращений (HR)

Экран 3

ВАТТ МАКС. МАКС. ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ	**ВАТТ В СР.** СРЕДНЯЯ ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ
♥ МАКС. МАКС. ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	**♥ СР.** СРЕДНЯЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
ОБ./МИН. МАКС. МАКСИМАЛЬНЫЙ ТЕМП	**ОБ./МИН. В СРЕДНЕМ** СРЕДНИЙ ТЕМП
МИЛЬ/Ч, КМ/Ч МАКС. МАКС. СКОРОСТЬ	**МИЛЬ/Ч КМ/Ч В СР.** СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ

Экран 4*

FTP В %	**КРАСНЫЙ / ЗОНА 5**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 5**
FTP В %	**ЖЕЛТЫЙ / ЗОНА 4**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 4**
FTP В %	**ЗЕЛЕНЫЙ / ЗОНА 3**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 3**
FTP В %	**СИНИЙ / ЗОНА 2**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 2**
FTP В %	**БЕЛЫЙ / ЗОНА 1**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 1**

*Динамический обзор тренировочных зон и времени. Отображается абсолютное время, проведенное в каждой зоне, и процент времени, в течение которого Вы тренировались.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Системы наблюдения за частотой сердечных сокращений могут быть не совсем точными.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Чрезмерные физические нагрузки могут нанести серьезный вред здоровью и даже привести к смерти.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Если Вы чувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями или с недостатком опыта и/или знаний, если они не находятся под присмотром лица, ответственного за их безопасность, или не получили от него инструкций по использованию устройства (например, от врача, тренера и т. д.).

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Дети должны находиться под постоянным присмотром, чтобы не дать им возможность играть с устройством.

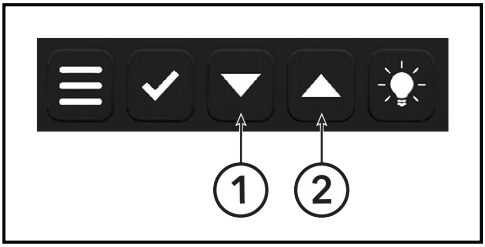
⚠ **ОСТОРОЖНО:** Дополнительное согласие предоставляется пользователем при подтверждении отказа от медицинской ответственности путем нажатия кнопки в начале сеанса тренировки в режиме силовой тренировки или тренировки с контролем частоты сердечных сокращений.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Рассчитанные значения FTP приведены в качестве руководства, но для получения точных значений мы рекомендуем провести тест мощности FTP.

ЭТО ВАЖНО!: Чтобы начать сеанс тренировки, внимательно следуйте пошаговым инструкциям на дисплее.

Режим силовой тренировки имеет четыре экрана, на которых отображается различная информация во время тренировки.

Переключайтесь между экранами нажатием кнопок со стрелками **Вниз** или **Вверх**.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Стрелка вниз	1
2	Стрелка вверх	1

Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений

Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений позволяет вводить дополнительные настройки пользователя и подключать компьютер к совместимому датчику сердечного ритма. В этом режиме можно точно ввести индивидуальный порог (FTP и максимальная частота сердечных сокращений (HR)), или, если он неизвестен, он будет рассчитан на основе биометрических данных, введенных в консоль. Также возможно осуществлять Coach by Color® руководство по тренировкам на основе частоты сердечных сокращений.

Экран 1

Об./мин (RPM) Текущий темп	**УРОВЕНЬ** Сопротивление (0-100)
Ударов в минуту (BPM) Частота сердечных сокращений	**ЗОНА** Текущая тренировочная зона

Экран 2

ВАТТ % Ватт как процент на основании значения FTP **ВАТТ** Текущая выходная мощность в Ваттах	**ККАЛ** Израсходовано килокалорий
МИЛЬ / КМ Расстояние	**МИЛЬ/Ч / КМ/Ч** Скорость
ВАТТ / КГ Мощность на кг веса тела	**ВАТТ / HR** Средняя мощность по отношению к средней частоте сердечных сокращений (HR)

Экран 3

ВАТТ МАКС. МАКС. ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ	**ВАТТ В СР.** СРЕДНЯЯ ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ
♥ МАКС. МАКС. ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	**♥ СР.** СРЕДНЯЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
ОБ./МИН. МАКС. МАКСИМАЛЬНЫЙ ТЕМП	**ОБ./МИН. В СРЕДНЕМ** СРЕДНИЙ ТЕМП
МИЛЬ/Ч, КМ/Ч МАКС. МАКС. СКОРОСТЬ	**МИЛЬ/Ч КМ/Ч В СР.** СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ

Экран 4*

♥ МАКС. В %	**ЗОНА 5**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 5**
♥ МАКС. В %	**ЗОНА 4**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 4**
♥ МАКС. В %	**ЗОНА 3**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 3**
♥ МАКС. В %	**ЗОНА 2**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 2**
♥ МАКС. В %	**ЗОНА 1**
ВРЕМЯ В ЗОНЕ	**% ВРЕМЕНИ В ЗОНЕ 1**

*Во время тренировки подсвечивается одна из пяти тренировочных зон в зависимости от того, в какой тренировочной зоне Вы находитесь в данный момент.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Системы наблюдения за частотой сердечных сокращений могут быть не совсем точными.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Чрезмерные физические нагрузки могут нанести серьезный вред здоровью и даже привести к смерти.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Если Вы чувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку.

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями или с недостатком опыта и/или знаний, если они не находятся под присмотром лица, ответственного за их безопасность, или не получили от него инструкций по использованию устройства (например, от врача, тренера и т. д.).

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Дети должны находиться под постоянным присмотром, чтобы не дать им возможность играть с устройством.

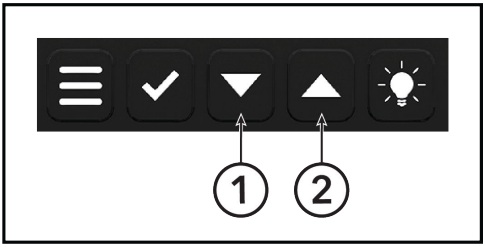
⚠ **ОСТОРОЖНО:** Дополнительное согласие предоставляется пользователем при подтверждении отказа от медицинской ответственности путем нажатия кнопки в начале сеанса тренировки в режиме силовой тренировки или тренировки с контролем частоты сердечных сокращений.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Рассчитанные значения FTP приведены в качестве руководства, но для получения точных значений мы рекомендуем провести тест мощности FTP.

ЭТО ВАЖНО!: Чтобы начать сеанс тренировки, внимательно следуйте пошаговым инструкциям на дисплее.

Режим тренировки с контролем частоты сердечных сокращений имеет четыре экрана, на которых отображается различная информация во время тренировки.

Переключайтесь между экранами нажатием кнопок со стрелками **Вниз** или **Вверх**.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Стрелка вниз	1
2	Стрелка вверх	1

FTP тест на пандусе

Тест FTP (мощности) позволяет определить индивидуальное значение FTP пользователя в оценочном тесте или отслеживать прогресс тренировки. Тест разработан как так называемый «тест на пандусе». При запуске теста указывается целевое значение 75 Вт (+/- 15 Вт). Теперь пользователю, проходящему тест, предлагается поддерживать постоянный и комфортный темп вращения педалей в диапазоне от 70 до 90 об./мин. (RPM) на протяжении всего теста и поворачивать регулятор сопротивления, чтобы установить сопротивление таким образом, чтобы было достигнуто целевое значение. Целевое значение должно быть достигнуто в пределах максимального отклонения +/- 15 Вт, в противном случае светодиод CBC изменит цвет на красный. Если целевое значение достигнуто, светодиод CBC меняет цвет на зеленый. Целевое значение увеличивается каждые 4 минуты на 25 Вт, и тест можно завершить в любой момент. После достижения первого целевого значения через 4 минуты (75 Вт в течение 4 минут) результат отображается после окончания теста. Если его прервать заранее, тест считается неудавшимся. Если Вы получили уведомление о том, что Вы находились за пределами целевого диапазона более 24 секунд в течение 4-минутного периода, то будет рассчитано значение FTP, но мы рекомендуем Вам повторить тест для получения более точного результата.

Ваш текущий темп **Об. / мин (RPM)**	Ваше текущее сопротивление **УРОВЕНЬ**
Ваша текущая выходная мощность **ВАТТ**	Целевая выходная мощность **УРОВЕНЬ**
Время до следующего пандуса **ВРЕМЯ ПАНДУСА**	Номер текущего пандуса **ПАНДУС**

Пожалуйста, обратите внимание, что при оценке результатов теста учитываются только полностью пройденные пандусы (4 минуты).

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Интегрированный тест FTP (мощности) в виде 4-минутного **Теста на пандусе** представляет собой субъективный тест, который пользователь может завершить в любой момент.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Тест FTP (мощности) следует проводить только под наблюдением квалифицированного и опытного тренера или инструктора.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Рекомендуется постоянно контролировать частоту сердечных сокращений во время теста, чтобы контролировать физическую нагрузку, вызванную выходной мощностью. Ни при каких обстоятельствах не должно быть перенапряжения. Также обратите внимание на Отказ от медицинской ответственности.

5-минутный тест FTP

5-минутный тест функциональной пороговой мощности определяет значение Вашей FTP и дает персональное значение для настройки интенсивности, что делает Ваши тренировки более эффективными и позволяет Вам отслеживать прогресс физической формы.

Тест проводится путем езды с максимальным устойчивым усилием сопротивления в течение полных 5 минут и с сохранением целевого диапазона частоты вращения педалей от 80 до 100 об./мин. (RPM). Светодиод CBC загорится зеленым, если Вы вращаете педали в пределах диапазона темпа, и красным, если Вы вращаете педали слишком медленно или слишком быстро. При необходимости во время теста Вы можете отрегулировать сопротивление, чтобы достичь максимальной выходной мощности в диапазоне темпа вращения педалей 80–100 об./мин. (RPM). Максимально возможное сохранение диапазона темпа вращения педалей позволит получить более точные результаты теста.

Ваш текущий темп **Об. / мин (RPM)**	Ваше текущее сопротивление **УРОВЕНЬ**
Ваша текущая выходная мощность **ВАТТ**	Средняя выходная мощность **ВАТТ В СР.**

ПРИМЕЧАНИЕ: Прежде чем приступить к тесту, обязательно выполните полную разминку.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Интегрированный тест FTP (мощности) в виде 5-минутного теста представляет собой субъективный тест, который пользователь может завершить в любой момент.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Тест FTP (мощности) следует проводить только под наблюдением квалифицированного и опытного тренера или инструктора.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Рекомендуется постоянно контролировать частоту сердечных сокращений во время теста, чтобы контролировать физическую нагрузку, вызванную выходной мощностью. Ни при каких обстоятельствах не должно быть перенапряжения. Также обратите внимание на Отказ от медицинской ответственности.

1. Перед началом теста начнется 60-секундный обратный отсчет.
2. Начните вращать педали, отрегулируйте сопротивление и поддерживайте правильный темп.
3. После завершения теста выполните надлежащее ОСТЫВАНИЕ.
4. Заметьте Ваше значение FTP для дальнейшего использования Coach by Color силовой тренировки и отслеживания Вашего прогресса физической формы.

20-минутный тест FTP

20-минутный тест функциональной пороговой мощности определяет значение Вашей FTP и дает персональное значение для настройки интенсивности, что делает Ваши тренировки более эффективными и позволяет Вам отслеживать прогресс в физической форме.

Тест проводится путем езды с максимальным устойчивым усилием сопротивления в течение полных 20 минут и с сохранением целевого диапазона частоты вращения педалей от 70 до 100 об./мин. (RPM). Coach by Color Светодиод загорится зеленым, если Вы вращаете педали в пределах диапазона темпа, и красным, если Вы вращаете педали слишком медленно или слишком быстро. При необходимости во время теста Вы можете отрегулировать сопротивление, чтобы достичь максимальной выходной мощности в диапазоне темпа вращения педалей 70–100 об./мин. (RPM). Максимально возможное сохранение диапазона темпа вращения педалей позволит получить более точные результаты теста.

Ваш текущий темп **Об. / мин (RPM)**	Ваше текущее сопротивление **УРОВЕНЬ**
Ваша текущая выходная мощность **ВАТТ**	Средняя выходная мощность **ВАТТ В СР.**

ПРИМЕЧАНИЕ: Прежде чем приступить к тесту, обязательно выполните полную разминку.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Интегрированный тест FTP (мощности) в виде 20-минутного теста представляет собой субъективное испытание, которое пользователь может завершить в любой момент.

⚠ **ВНИМАНИЕ:** Тест FTP (мощности) следует проводить только под наблюдением квалифицированного и опытного тренера или инструктора.

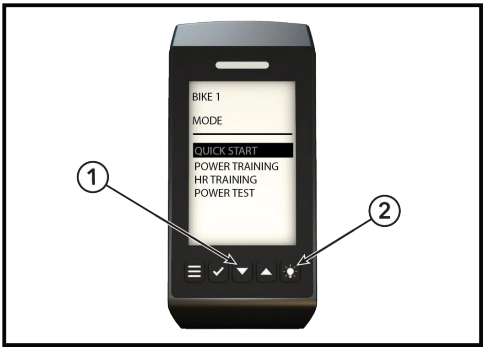
⚠ **ВНИМАНИЕ:** Рекомендуется постоянно контролировать частоту сердечных сокращений во время теста, чтобы контролировать физическую нагрузку, вызванную выходной мощностью. Ни при каких обстоятельствах не должно быть перенапряжения. Также обратите внимание на Отказ от медицинской ответственности.

1. Перед началом теста начнется 60-секундный обратный отсчет.
2. Начните вращать педали, отрегулируйте сопротивление и поддерживайте правильный темп.
3. После завершения теста выполните надлежащее ОСТЫВАНИЕ.
4. Заметьте Ваше значение FTP для дальнейшего использования Coach by Color силовой тренировки и отслеживания Вашего прогресса физической формы.

5. Настройки

Вход в меню настроек

1. Запустите консоль, непрерывно вращая педали велосипеда со скоростью >50 об./мин. (RPM) и оставаясь на экране выбора режима.
2. Для входа в **Меню настроек**, убедитесь, что Вы находитесь на экране выбора режима, и нажмите кнопку со стрелкой **Вниз** и кнопку **Задний свет (Back Light)** одновременно на 3 секунды.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Стрелка вниз	1
2	Кнопка Задний свет	1

Основные настройки

Сделайте выбор в соответствии с Вашими региональными или личными предпочтениями.

Язык

Меню выбора

Единицы веса

КГ / ФУНТЫ

Единицы расстояния

КМ / МИЛИ

Подсказка для сопряжения приложений

Если включено, на консоли появится подсказка о сопряжении консоли с **ПРИЛОЖЕНИЕМ ICG TRAINING**.

Bike ID

Во время установки каждому велосипеду необходимо присвоить свой уникальный идентификационный номер. Идентификационный номер необходим для использования с ICG Connect и для сопряжения приложений.

Coach by Color

Цветовой режим:	Включает и выключает Coach by Color светодиодную панель.
Управление яркостью:	Устанавливает яркость светодиодного экрана на низкий/средний/высокий уровень.
Подсветка фона	Установите цвет светодиодной панели. Цвет отразится Coach by Color, белый цвет не отразит Couch By Color.
Передний светодиод:	Включает/выключает светодиод на лицевой стороне тренажера. Нажимание кнопки **Задний свет (Back Light)** на консоли во время силовой тренировки переключает Coach by Color вывод между световой панелью на консоли и цветом светодиодного экрана. У кнопки нет никаких других функций в иных режимах.

Система

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Калибровка и регулировка параметров только для технических специалистов.

ANT / Bluetooth

Настройки связи консоли для ICG Connect, ANT и Bluetooth.

О

деталях FCC сертификации.

Системные настройки

⚠ **ОСТОРОЖНО:** Калибровка и регулировка параметров только для технических специалистов.

Эксплуатация

Отображает количество часов, в течение которых indoor cycle был в пользовании.

Прошивка

Отображает версию прошивки встроенных компонентов.

Калибровка тормозов

Тормоза необходимо откалибровать, если отображаемый уровень сопротивления не достигает 0% или 100% в конечных положениях или вместо уровня в % на дисплее отображается восклицательный знак (!).

ЭТО ВАЖНО!: Следуйте пошаговым инструкциям на дисплее.

- Если значения выходят за пределы определенного диапазона, калибровка может завершиться неудачей и появится красный экран.
- Повторите попытку калибровки, внимательно следуя инструкциям.
- Если калибровка снова не удалась, необходимо механически отрегулировать систему сопротивления. В этом случае, пожалуйста, обратитесь в службу технической поддержки.

Смещение

Измерение смещения было выполнено на фабрике. Его можно повторить, следуя пошаговым инструкциям, отображаемым на дисплее.

Фабричные настройки

Велосипед можно сбросить до заводских настроек, подтвердив это в меню заводских настроек.

Проверка системы

Проверка системы служит средством диагностики ошибок для службы технической поддержки.

Если в электронике возникла ошибка, рекомендуется выполнить **Проверку системы**.

- Если на дисплее отображаются сообщения об ошибках (коды ошибок), их можно сбросить, нажав кнопку **Подтвердить (Confirm)** в течение 2-х секунд.
- После сброса сообщения об ошибке система проверяется снова.
- Если сообщения об ошибках (коды ошибок) появятся снова, передайте их в службу технической поддержки.

Обновление прошивки

Обновление прошивки должно быть установлено техническим специалистом или с помощью приложения ICG Training.

Для получения более подробной информации свяжитесь со службой Life Fitness.

Заголовки режима тренировки

В таблице ниже Вы можете получить обзор всех доступных значений, которые отображаются в различных режимах тренировки.

Доступные значения в различных режимах тренировки

Режим тренировки	Quick Start	Силовая тренировка	Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений
об./мин. (RPM)	X	X	X
Уровень %	X	X	X
Ватт	X	X	X
Функциональная пороговая мощность (FTP) %		X	X
Частота сердечных сокращений (HR)	Опция	Опция	X
ККАЛ	X	X	X
КМ / МИЛИ	X	X	X
Время	X	X	X
Экран 1	X	X	X
Экран 2	X	X	X
Экран 3		X	X
Экран 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
Настройка индивидуального значения FTP		X	X
Настройка индивидуальной максимальной частоты сердечных сокращений		Опция	Опция
Функция паузы	X	X	X

Функции клавиш

Функции клавиш в различных режимах следующие:

Режим настроек

Стрелка **Вниз**	Нажмите	Прокрутить вниз / уменьшить значение
Стрелка **Вниз**	Нажмите и удерживайте	Уменьшить значение пошагово
Стрелка **Вверх**	Нажмите	Прокрутить вверх / увеличить значение
Стрелка **Вверх**	Нажмите и удерживайте	Увеличить значение пошагово
Меню	Нажмите	Нет функции / выход из меню, назад
Подтвердить	Нажмите	Подтвердить вход
Меню (Menu) и **Подтвердить (Confirm)**	Нажмите одновременно на 3 секунды	Открыть меню настроек

Режим пользователя

Стрелка **Вниз**	Нажмите	Прокрутить вниз / уменьшить значение
Стрелка **Вниз**	Нажмите и удерживайте	Уменьшить значение пошагово
Стрелка **Вверх**	Нажмите	Прокрутить вверх / увеличить значение
Стрелка **Вверх**	Нажмите и удерживайте	Увеличить значение пошагово
Меню	Нажмите	Выход
Подтвердить	Нажмите	Подтвердить вход
Меню (Menu) и **Подтвердить (Confirm)**	Нажмите одновременно на 3 секунды	Открыть меню настроек

Режим тренировки

Стрелка **Вниз**	Нажмите	Перейти на предыдущий экран
Стрелка **Вниз**	Нажмите и удерживайте	Нет функции
Стрелка **Вверх**	Нажмите	Перейти на следующий экран
Стрелка **Вверх**	Нажмите и удерживайте	Нет функции
Меню	Нажмите	Открыть режим пользователя
Подтвердить	Нажмите	Начать режим паузы
Меню (Menu) и **Подтвердить (Confirm)**	Нажмите одновременно на 3 секунды	Открыть меню настроек

Максимальные диапазоны отображения

Значения тренировки

Значение отображения	Диапазон значений	Единицы
Расстояние	999.9	км или мили
Скорость	99.9	км/ч или миль/ч
Продолжительность тренировки Продолжительность в тренировочных зонах	24:00:00	ч:мин:сек
Функциональная пороговая мощность (FTP) %	не ограничено	%
Частота сердечных сокращений (HR) %	не ограничено	%
Частота сердечных сокращений, ударов в минуту (HR BPM)	30 – 250	Ударов в минуту (BPM)
Уровень	0 – 100	%
об./мин. (RPM)*	30 – 230	об./мин. (RPM)
ВАТТ**	0 – 2500	Ватт
Потребление калорий	0 – 9999	ккал (отображено как CAL)

Настройки пользователя

Значение отображения	Диапазон значений	Единицы
Возраст	14 – 99	Лет
Вес	34 – 150 или 75 - 331	кг или lbs (фунты)
Тренировок в неделю	0 – 10	Часы
Индекс FTP***	0 – 2500	Функциональная пороговая мощность (FTP)
Максимальная частота сердечных сокращений (HR)****	30 – 250	Ударов в минуту (BPM)

*При частоте вращения педалей 150 об./мин. (RPM) значение начинает мигать. Это означает, что Вы превышаете диапазон упражнений, на который рассчитан велосипед. При частоте 230, отображение об./мин. (RPM) деактивировано.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если велосипед используется с частотой вращения педалей > 180 об./мин. (RPM) в течение длительного времени, все гарантийные претензии аннулируются.

**Мощность начинает отображается только при скорости вращения 50 об./мин. (RPM).

***Значение можно изменить только в режимах силовой тренировки и тренировки с контролем частоты сердечных сокращений

****Значение можно изменить только в режимах силовой тренировки и тренировки с контролем частоты сердечных сокращений, если **ПОДКЛЮЧИТЬ ДАТЧИК ЧСС (CONNECT HR SENSOR)** выбрано с `ДА (YES)` в меню.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если достигнуто максимальное значение, соответствующее значение сбрасывается на `0`.

320-00-00020-01