



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте инструкцию перед

использованием тренажера

Spirit Fitness XBR95



СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности	2
Важные инструкции по использованию	2
Инструкции по сборке	3
Особенности	8
Использование консоли	10
Программируемые функции	14
Использование передатчика сердечного ритма	25
Обслуживание тренажера	27
Расширенная диаграмма сборки	28
Список компонентов	29

ВНИМАНИЕ

Этот велотренажер предназначен только для бытового, домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ - прочтите все инструкции перед использованием этого тренажера.

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажера.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Do Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма ремня на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ – ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ИНСТРУКЦИЮ!

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ВНИМАНИЕ!

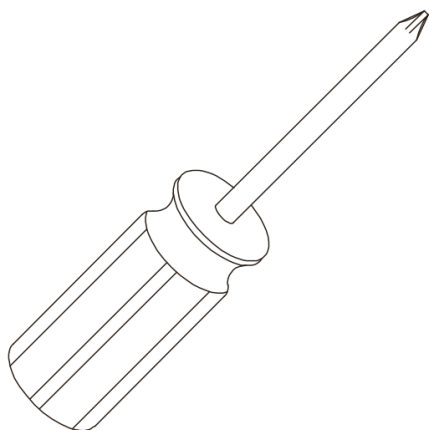
- **НИКОГДА** не подвергайте велотренажер воздействию дождя или влаги. Данный тренажер не предназначен для использования вне помещений, около бассейнов, в спа центрах и другой среде с высокой влажностью. Тренажер должен использоваться при температуре от +10 С до +40 С и влажности 95%. Недопустимо образование конденсата на поверхностях тренажера.
- **НИКОГДА** не используйте велотренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Имейте в виду, что изменение нагрузки происходит не моментально. Установите желаемый уровень нагрузки на консоли компьютера. Компьютер постепенно достигнет заданного уровня нагрузки.
- Будьте внимательны, при совмещении занятий на тренажере с другими делами, например с просмотром телевизора, чтением и т.п. Это может привести к потере баланса, и, как результат, к травмам.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

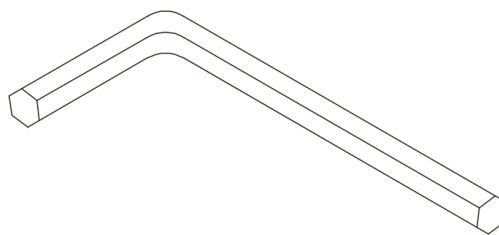
ПЕРЕД СБОРКОЙ

1. Используя нож, разрежьте упаковочные ремни вокруг упаковки. Извлеките детали тренажера из упаковки.
2. Аккуратно освободите все детали тренажера от картона и проверьте на отсутствие повреждения или отсутствующих деталей. Если имеются поврежденные или отсутствующие детали, немедленно обратитесь к вашему поставщику.
3. Осмотрите элементы тренажера. Сборка разделена на четыре этапа. В первую очередь достаньте инструменты для сборки. Извлекайте части тренажера для сборки по мере необходимости, чтобы избежать путаницы. Числа в инструкции, которые указаны в скобках (#) являются номером пункта из сборочного чертежа и приводятся для справки.

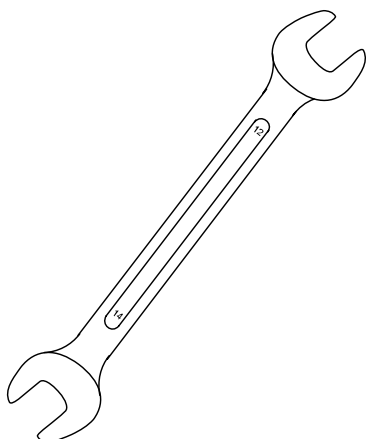
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



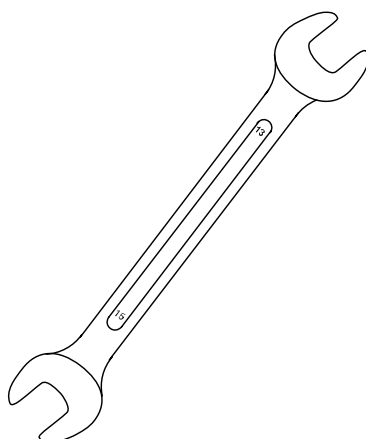
#114. Крестовая отвертка



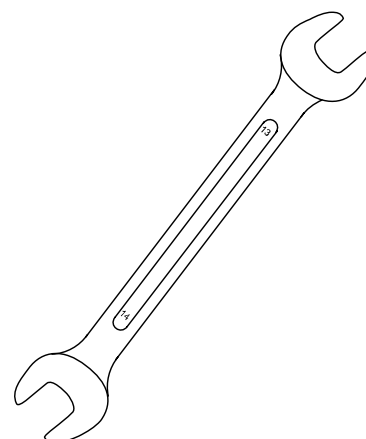
#115. L-образный шестигранный ключ



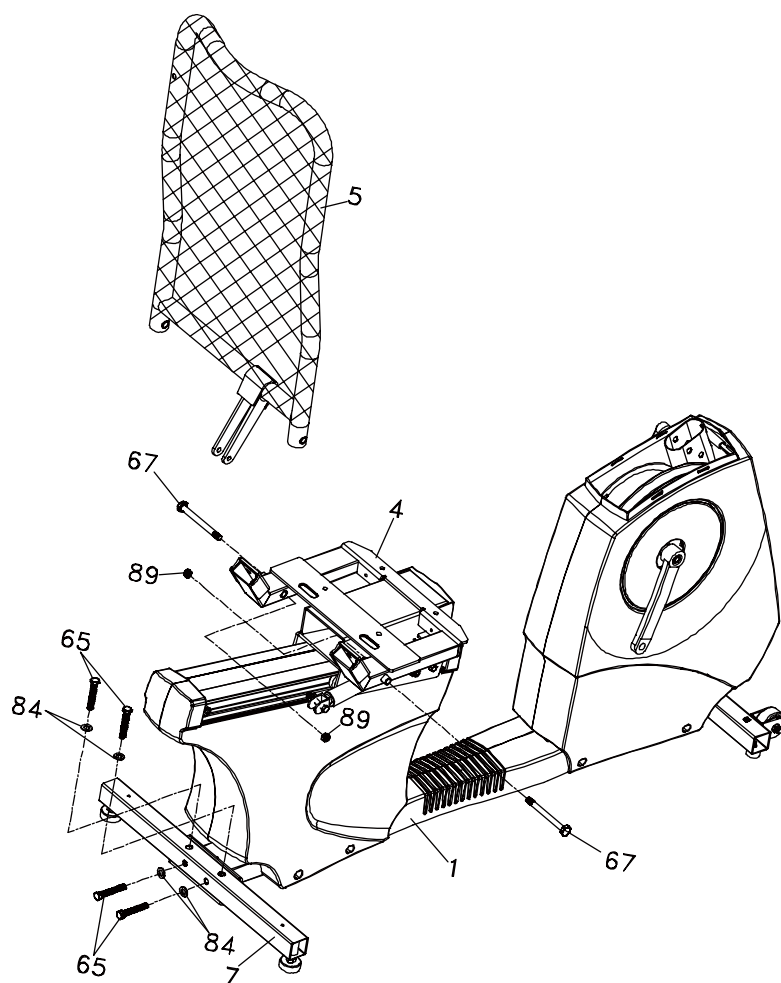
#112. 12/14 гаечный ключ



#113. 13/15 мм гаечный ключ



#130. 13/14 мм гаечный ключ nch



1 СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА И СПИНКИ СИДЕНЬЯ

1. Закрепите задний стабилизатор (7) на основной раме (1) с помощью четырех болтов с шестигранной головкой (65) и четырех плоских шайб (84). Надежно затяните их с помощью гаечного ключа (112).
2. Закрепите спинку сиденья (5) на каретке сиденья (4) на основной раме. Установите болт с шестигранной головкой (67) с каждой стороны, наденьте гайку (89) на каждый болт. Затяните болты настолько, чтобы спинка не «играла» из стороны в сторону, но свободно перемещалась взад-вперед. Используйте соответствующие гаечные ключи (112 и 130)

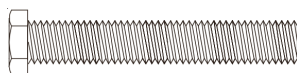
КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



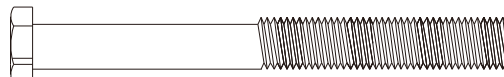
#89. 3/8" x 7T
Гайка (2 шт)



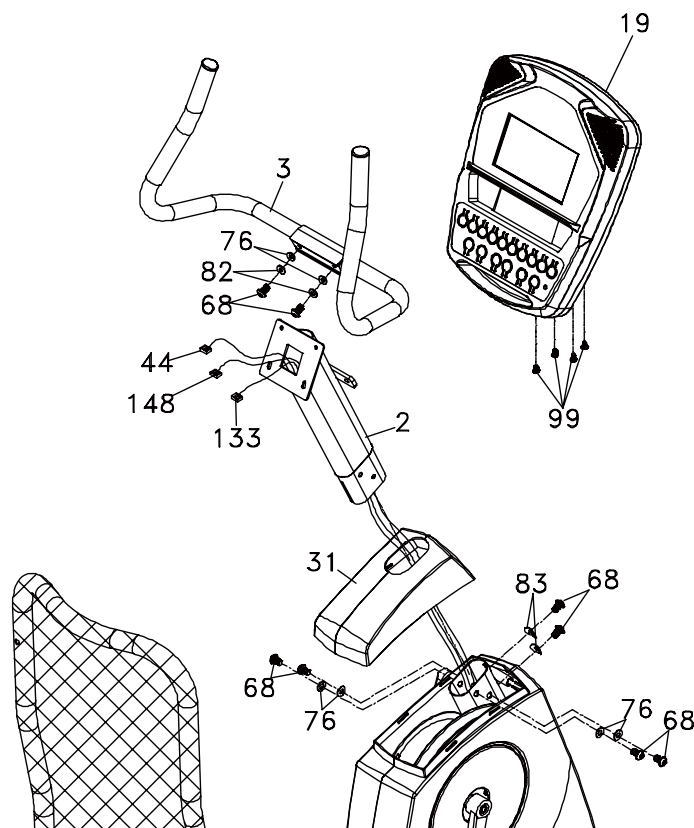
#84. 3/8" x 25 x 2T
Плоская шайба (4 шт)



#65. 3/8" x 2-1/4"
Болт с шестигранной головкой (4 шт)



#67. 3/8" x 4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт)



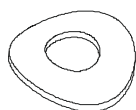
2 СБОРКА КОНСОЛЬНОЙ СТОЙКИ

1. Проденьте крышку консольной стойки (31) на консольную стойку (2). Убедитесь, что она расположена, как показано на рисунке. Пропустите жгут проводов, в который объединены провода (44), (133), и (148) сквозь консольную стойку (2) и выведите наружу через верхнее отверстие.
2. Установите консольную стойку (2) в приемную трубку (убедитесь, что вы не прищемили провода, иначе возможно повреждение системы электроники) основной рамы (1). Вставьте два болта с шестигранной головкой (68) с двумя плоскими шайбами (76) с каждой стороны. Вставьте два болта с шестигранной головкой с изогнутыми шайбами (83) спереди. Надежно затяните все шесть болтов, используя гаечный ключ (112).
3. Удалите белый пенопласт (установлен на фабрике для предотвращения падения болтов в трубку консольной стойки).
4. Удалите пластиковую стяжку, которая держит пластиковую крышку по центру рукоятки (3). Закрепите рукоятку (3) на кронштейне консольной стойки (2), используя два болта с шестигранной головкой (68), две разомкнутые шайбы (82), и две плоские шайбы (76). Затяните все соединения гаечным ключом (112).
5. Удалите стяжку кабелей. Подсоедините кабель компьютера (44), кабель управления нагрузкой (148) и кабель датчиков пульса (133) к соответствующим разъемам на задней части консоли (19). Установите консоль на монтажную площадку и закрепите четырьмя винтами (99). Затяните винты крестовой отверткой (114).

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



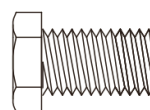
#82. 5/16" x 1.5T
Разомкнутая
шайба (2 шт)



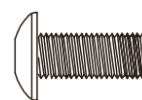
#83. 5/16" x 19 x 1.5T
Изогнутая
шайба (2 шт)



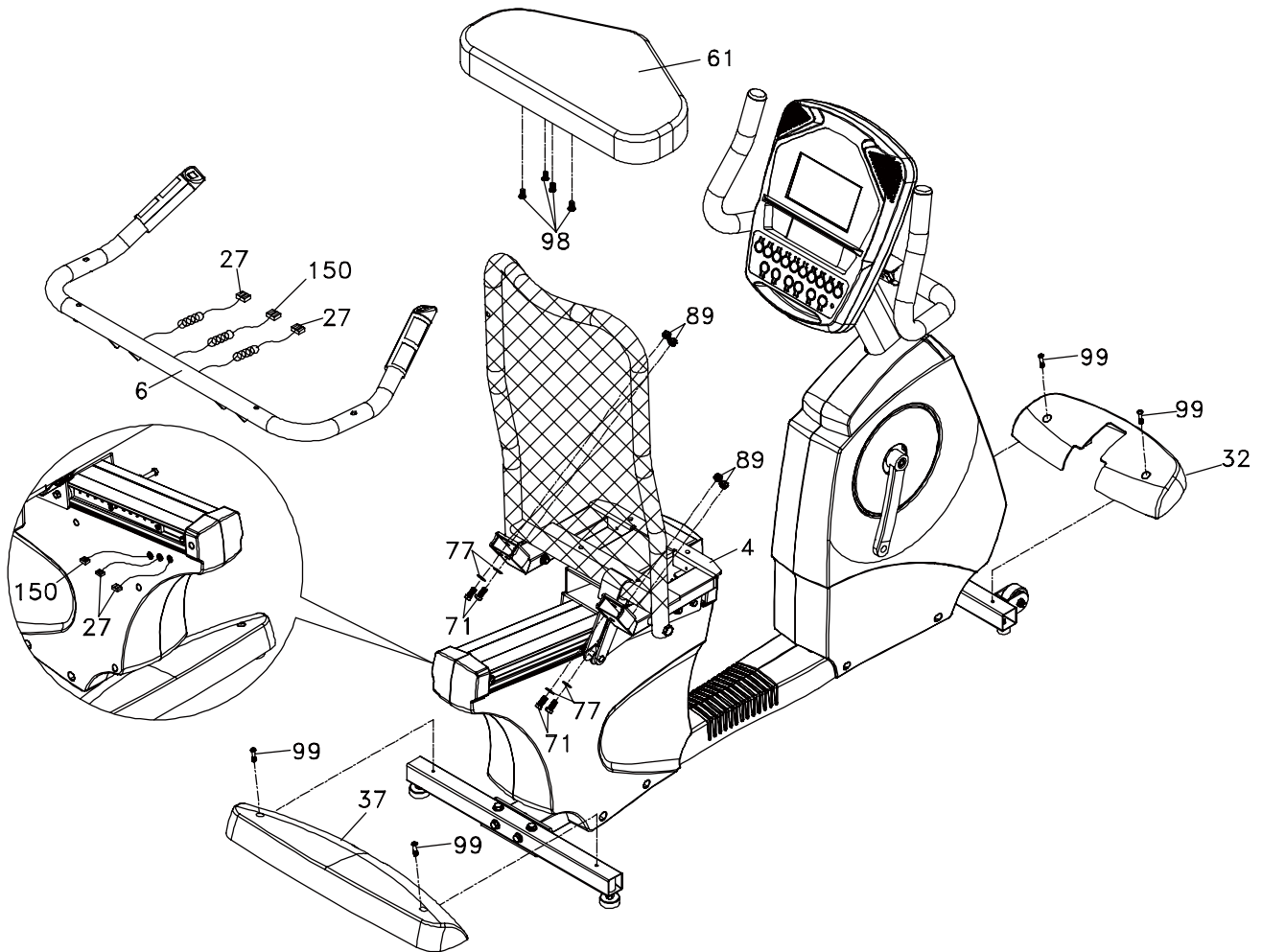
#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Плоская шайба (6 шт)



#68. 5/16" x 5/8"
Болт с шестигранной
головкой (8 шт)



#99. M5 x 12 мм
Винт (4 шт)



3 СБОРКА СИДЕНЬЯ И ЗАДНИХ РУЧЕК

1. Закрепите сиденье (61) на каретке сиденья (4) четырьмя винтами (98). Затяните винты крестовой отверткой (114).
2. Закрепите заднюю рукоятку (6) на каретке сиденья (4) используя четыре болта с шестигранной головкой (71), четыре плоских шайбы (77), и четыре гайки (89). Затяните соединения гаечными ключами (112 и 130).
3. Подсоедините кабели датчика пульса (27) к отверстиям с левой стороны сзади пластиковой крышки. Подсоедините кабель управления нагрузкой (150) к соответствующему разъему спереди.
4. Закрепите крышку переднего стабилизатора (32) и крышку заднего стабилизатора (37) на основной раме с помощью четырех винтов (99). Затяните винты крестовой отверткой (114).

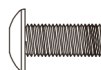
КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



#98. M6 x 15 мм
Винт (4 шт)



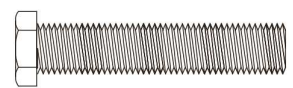
#89. 3/8" x 7T
Гайка (4 шт)



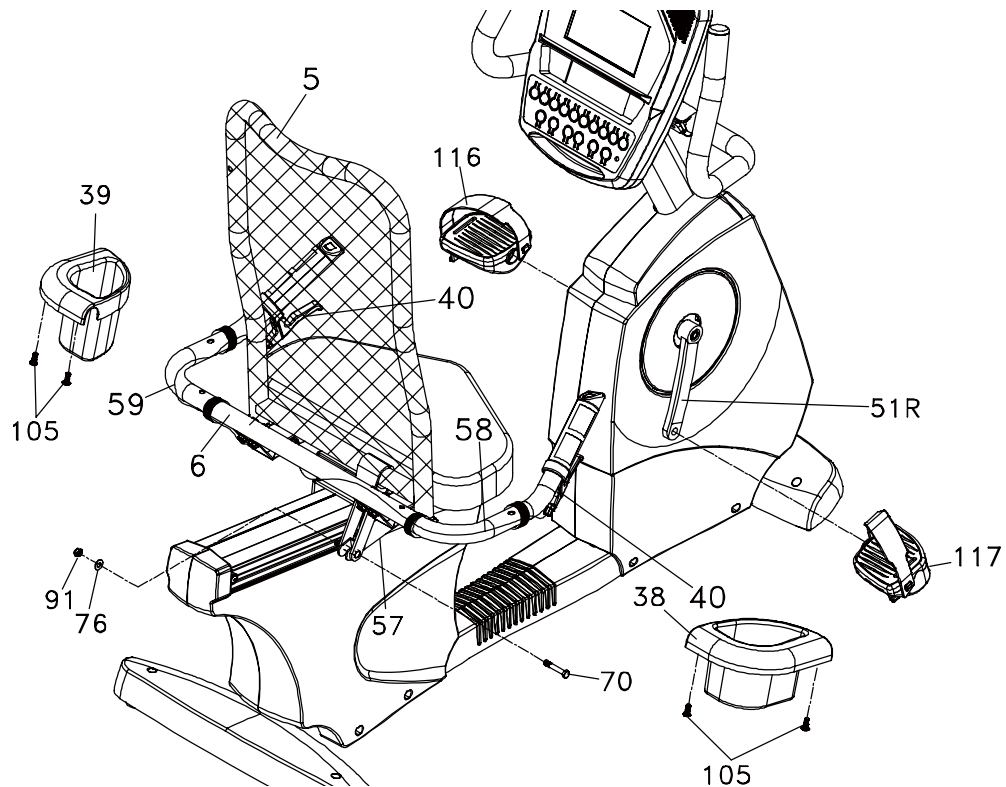
#99. M5 x 12 мм
Винт (4 шт)



#77. 3/8" x 19 x 1.5T
Плоская шайба (4 шт)



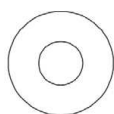
#71. 3/8" x 1-3/4"
Болт с шестигранной
головкой (4 шт)



4 СБОРКА ПЛАСТИКОВЫХ ЧАСТЕЙ

1. Поместите кабель регулировки наклона сиденья (58) на U-образный кронштейн рамы спинки сиденья (5).
2. Закрепите газовый цилиндр (57) на раме спинки сиденья (5) используя болт с шестигранной головкой (70), плоскую шайбу (76) и гайку (91), закрепите соответствующими гаечными ключами (112 и 113).
3. Удалите винты М6, удерживающие зажимы левого и правого спусковых рычагов (40) используя шестигранный ключ (115). Установите спусковые рычаги (40) на задние рукоятки (6) рядом с датчиками пульса, с каждой стороны. Установите их под углом, удобным для легкого доступа к ним, затем верните назад винты, удаленные ранее. Не перетяните их во время затягивания.
4. Закрепите стальные тросики (58 и 59) на задней рукоятке (6) двумя лентами. Оберните ленту вокруг рукояток в тех местах, которые будут под держателем бутылки, т.к. они не попадают в поле зрения.
5. Установите педали (левую и правую)(116,117) на рычаги кривошипа (51L, 51R). Затяните гаечным ключом (113). Обратите внимание, что левая pedal имеет обратный ход и должна быть установлена на ось против часовой стрелки. Левая pedal отмечена буквой "L", а правая- буквой "R". Надежно затяните педали. Возможно понадобится перезатянуть педали, если вы услышите стук во время вращения педалей. Такой стук, как правило, вызван слабо затянутыми педалями.
6. Закрепите держатели для бутылок (лев-39 и прав-38) по бокам задней рукоятки (6) с помощью четырех саморезов по металлу (105). Затяните их крестовой отверткой (114).

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



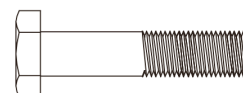
#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Плоская шайба (1 шт)



#91. 5/16" x 6T
Гайка (1 шт)



#105. 4 x 16 мм
Саморез по металлу (4 шт)



#70. 5/16" x1- 1/4"
Болт с шестигранной головкой (1 шт)

ОСОБЕННОСТИ

ПЕДАЛИ

С помощью исследований, проведенных с одним из ведущих спортивных ученых и экспертом по физической реабилитации, инженеры произвели прорыв в дизайне педалей. Типичные стационарные велотренажеры шире, чем обычные дорожные велосипеды. Причина этому – обеспечение механизма торможения, шкивы, компоненты привода и декоративные крышки.

Итак, велотренажер шире из за расстояния между педалями, которое называется Q-фактор.

Педали нашего тренажера спроектированы таким образом, что Q-фактор наименьший среди всех велотренажеров, но мы не останавливаемся на этом. Наши новые педали обеспечивают две степени наклона для компенсации расхождений Q-фактора. Наличие минимального Q-фактора в сочетании с двумя степенями внутреннего наклона дает пользователю возможность нейтрального биомеханического выравнивания. Это означает, что ваши ноги, лодыжки, колени бедра располагаются максимально правильно во время тренировки.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Велотренажер оснащен двумя транспортировочными колесами, которые располагаются в задней части тренажера и задействуются, если приподнять велотренажер спереди.

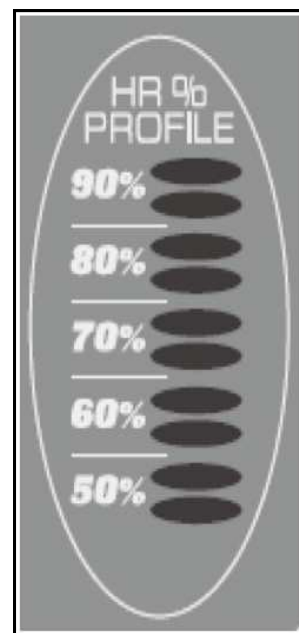
РЕГУЛИРУЕМОЕ СИДЕНЬЕ

Тренажер имеет кабель, активирующий ручные рычаги с каждой стороны сиденья для удобной регулировки положения сиденья. (с левой стороны, если располагаться лицом вперед) и угол наклона спинки (с правой стороны). Вы можете отрегулировать сиденье, не вставая с тренажера.

ШКАЛА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

На ЖК экране консоли уровень пульса начинает отображаться всегда, как только тренажер обнаруживает импульсы. Гистограмма, расположенная в левой части экрана показывает текущую частоту сердечного ритма в % от максимального прогнозируемого пульса, который определяется введенным возрастом, который вы задаете при активации любой из 12 программ. Цвет на гистограмме имеет следующие значения:

- 50-60% от максимального уровня - желтый
- 65-80% от максимального уровня – желтый и зеленый
- 85-90% или выше – желтый, зеленый и красный



КОНСОЛЬ

Консоль отображает обороты в минуту, сожженные калории, время (прошедшее или оставшееся), пройденную дистанцию, пульс и уровень нагрузки, название программы, нагрузку в Ваттах, кол-во пройденных кругов и сегмент времени. Так же отображается профиль уровня нагрузки, по которому можно судить об интенсивности тренировки и какой будет следующий сегмент.

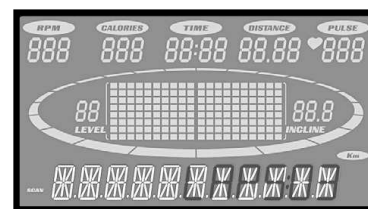
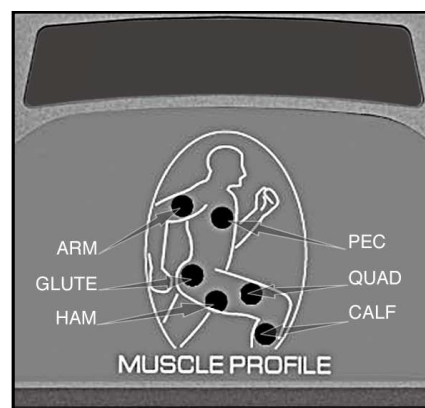


РИСУНОК МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

Анатомическая фигура расположена в верхней части консоли. На этой фигуре будут подсвечены все области человеческого тела, которые задействованы при занятии на велотренажере. Вы можете контролировать мышечную активность, изменяя профиль нагрузки в процессе программирования консоли

Если вы принимаете профиль программы по умолчанию, выбранная программа сама автоматически определяет какие мышцы будут задействованы, путем автоматической регулировки нагрузки. Вообще следующие рекомендации справедливы:

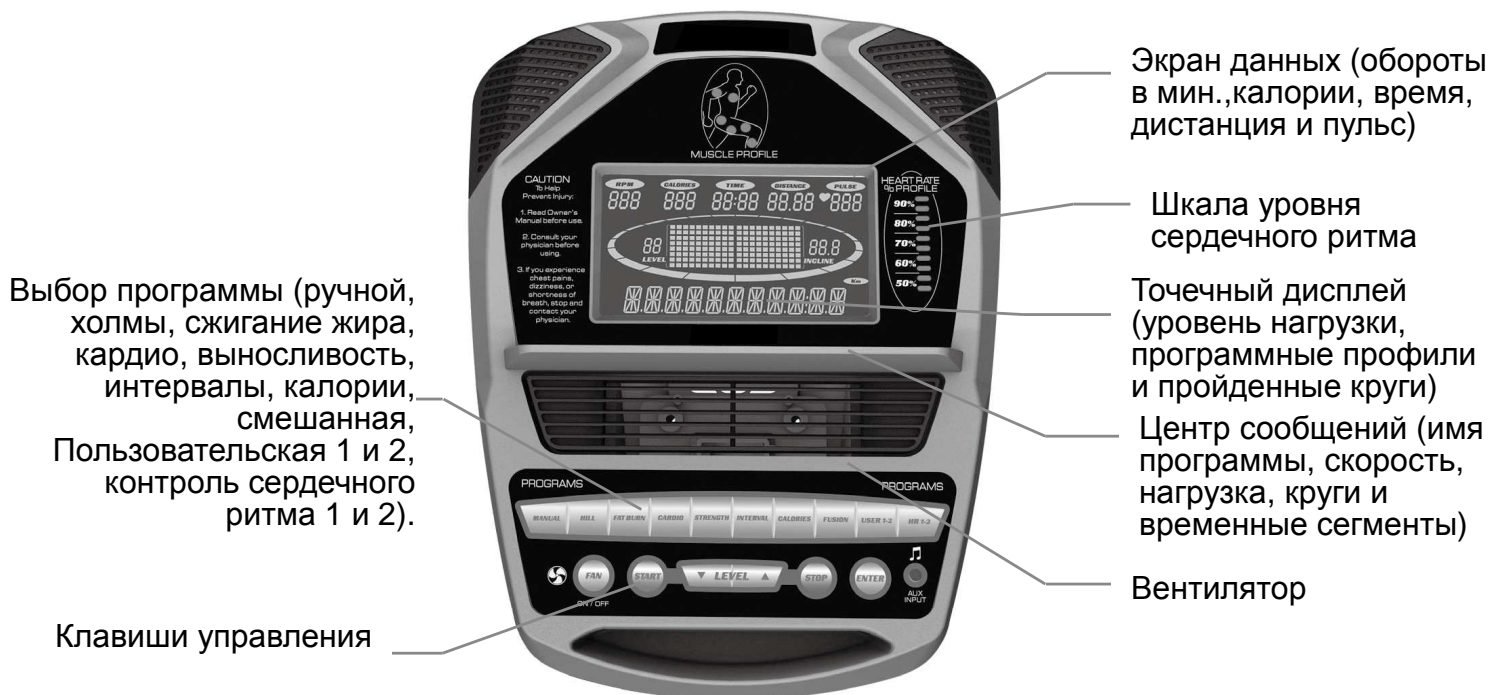
- Индикаторы мышц верхней части тела не будут подсвечены
- Индикаторы мышц нижних частей тела подсвечиваются в зависимости от уровня нагрузки:
Зеленый означает минимальную мышечную активность,
Желтый отображает среднюю активность и красный означает, что мышца задействована полностью.
- Есть несколько различных сценариев для нагрузки мышц нижней части тела:
 - Уровни 2-20: Зеленый – Задняя часть бедра и ягодицы подсвечены; Желтый – Квадрицепсы и икры подсвечены
 - Уровни 21-40: Желтый – Задняя часть бедра и ягодицы подсвечены; Красный – Квадрицепсы и икры подсвечены



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ

ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

КОНСОЛЬ



ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Питание консоли осуществляется за счет встроенного генератора. Когда вы начинаете вращать педали велотренажера, консоль автоматически включается. Если вращение прекращается, консоль переходит в режим ожидания. В режиме ожидания подсветка консоли выключается. Для повторного включения консоли просто начните вращать педали.

При первом включении консоль будет выполнять внутреннюю самопроверку. В это время все элементы управления будут подсвечены. Когда подсветка погаснет, Центр сообщений покажет версию программного обеспечения (напр., VER 1,0). Поле отображения дистанции показывает расстояние в милях, окно отображения времени отобразит общее время работы в часах.

Одометр будет отображать информацию лишь несколько секунд, после чего консоль перейдет к дальнейшему включению. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, затем Центр сообщений отобразит приветственное сообщение. После этого вы можете начать использовать консоль тренажера.

ТОЧЕЧНЫЙ ЭКРАН (Ручные операции)

Двадцать столбцов (по 8 пунктов) отображают каждый сегмент тренировки. Пункты показывают приблизительный уровень нагрузки. Это не конкретное значение нагрузки, а приблизительный процент для сравнения уровней интенсивности. В режиме ручного управления нагрузкой точечный экран строит «картинку» профиля по значениям, изменяемым в процессе тренировки.

Профиль движется слева направо. Прохождение круга отображается в направлении против часовой стрелки.

ТРЭК 0.4 КМ

Прохождение расстояния в 0.4 км (один круг) будет отображаться вокруг точечного дисплея. Мигающий сегмент отображает ваш прогресс. После прохождения расстояния в $\frac{1}{4}$ мили (0,4 км) прохождение круга будет отображаться заново. Счетчик кругов в окне сообщений будет следить за пройденной вами дистанцией.

ОКНО ДАТЧИКА ПУЛЬСА

Окно отображения пульса (сердечного ритма) будет отображать ваш текущий сердечный ритм в ударах в минуту в течение всей тренировки. Для этого следует держаться за оба датчика пульса, находящиеся на передней рукоятке или использовать нагрудный передатчик. Значение пульса отображается всегда, как только верхний дисплей принимает сигнал от датчиков. Вы можете не использовать функцию передачи сердечного ритма если вы не занимаетесь по программе контроля сердечного ритма.

Примечание: Обратитесь к важной инструкции по безопасности (стр. 2) по использованию датчика пульса.

ОКНО КАЛОРИЙ

Отображает суммарное значение калорий, сожженных с момента начала тренировки. Исключение составляет программа Калории, при которой отображается количество калорий, которые осталось сжечь.

Примечание: значение калорий приведено только лишь для сравнения различных видов тренировок и не может быть использовано в медицинских целях.

ДИНАМИКИ

Консоль имеет встроенные динамики. Вы можете подключить к ним внешний источник звука (CD плеер, Mp3, Компьютер и т.п.) к разъему с правой стороны консоли.

Консоль не имеет регулятора громкости. Громкость следует регулировать на самом источнике звука.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажере. После того, как консоль включится, нажмите кнопку **СТАРТ**, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт время начнет свой отсчет с нуля, а уровень нагрузки можно задать клавишами Уровень Вверх или Уровень Вниз на консоли или клавишами на рукоятке, около датчика пульса. На матричном экране будет отображен только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки количество рядов будет увеличиваться, отображая сложность тренировки. При увеличении количества рядов педали будут вращать все сложнее и сложнее.



В тренажере имеется 40 уровней нагрузки для различных вариантов тренировки. Первые 10 уровней имеют небольшую нагрузку и хорошо подходят для начинающих пользователей. Уровни 11-20 более сложные, но они не сильно отличаются от первого диапазона уровней. Уровни 21-30 уже ощутимо отличаются от начальных уровней. Уровни 31-40 самые тяжелые и хорошо подходят для коротких интервалов пиковой нагрузки и усиленной атлетической тренировки.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Центр сообщений вначале отображает название программы. В режиме сканирования на экране в течение 4х секунд будет отображаться скорость, затем отобразятся Ватты (индикатор нагрузки). Если отображается 100 Ватт, это значит, что вы делаете работу, достаточную для того, чтобы светилась 100-ваттная лампочка. Затем отобразится количество пройденных кругов и сегмент времени.



Нажмите ВВОД еще раз для возврата в начало. Клавиша STOP имеет несколько функций. Нажатие клавиши Стоп один раз в течение программы делает паузу в тренировке в течение 5 минут. Если вам нужно сделать перерыв, чтобы попить, ответить на телефонный звонок или по другой причине прервать тренировку, то это делается одинарным нажатием клавиши STOP. Чтобы возобновить тренировку после паузы, просто нажмите клавишу START. Если клавиша Стоп была нажата дважды, то это приведет к завершению программы и возврату консоли на начальный экран. Если клавиша Стоп держится нажатой в течение 3 секунд в течение выполнения программы, будет выполнен полный сброс консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши Стоп выполнит возврат к предыдущему экрану или функции. Это позволяет вам вернуться к изменению данных программы тренировки.



ПРОГРАММНЫЕ КЛАВИШИ

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. При первом включении консоли вы можете нажать каждую программную клавишу для предварительного просмотра профиля программы. Если вы решили попробовать какую-либо программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы выбрать программу и перейти в режим ввода предварительных данных.

Велотренажер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватите датчики пульса, расположенные на стационарных рукоятках и сразу начнется измерение. Начнет мигать иконка с изображением сердца (измерение может занять несколько секунд). Окно отображения пульса отобразит частоту сердечных сокращений (пульс), в ударах в минуту.

Консоль имеет встроенный вентилятор для поддержания прохлады. Для включения вентилятора, нажмите кнопку на левой стороне консоли.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Каждая из программ может быть настроена в соответствии вашими личными параметрами и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть информации необходима, чтобы обеспечить правильные параметры тренировки. Вам будет предложено ввести ваш возраст и вес. Ввод данных о возрасте необходим для программы контроля сердечного ритма. В противном случае режим тренировки может быть слишком высоким или наоборот - низким. Ввод вашего веса помогает при расчете более правильного учета калорий. Тренажер не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: учет калорий при любом виде тренировок, будь то занятия в тренажерном зале или дома, не является точными и, как правило, отличается друг от друга. Измерение калорий предназначено только в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным способом точно измерить ваши сожженные калории является измерение их в клинических условиях. Это связано с тем, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Обратите внимание на то, что вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере час после окончания тренировки!

ВЫБОР ПРОГРАММЫ И ИЗМЕНЕНИЕ ДАННЫХ

При входе в программу нажатием программной клавиши, а затем клавиши **ВВОД**, у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу **Старт**. Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. Если вы хотите изменить личные настройки, то просто следуйте инструкциям, получаемым в **центре сообщений**. Если вы запускаете программу, не меняя настроек, то будут использоваться настройки по умолчанию или сохраненные настройки.

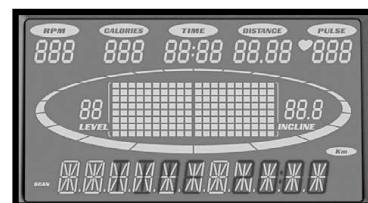
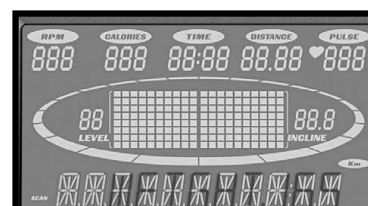
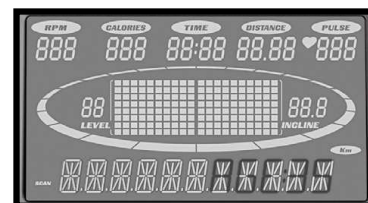
Примечание: настройки возраста и веса по умолчанию будут меняться при вводе нового значения. Так что последние введенные значения возраста и веса будут сохранены как новые параметры по умолчанию. Если вы вводите ваш возраст и вес при первом использовании эллипсоида, вам не придется вводить их каждый раз, когда вы будете начинать тренировку, если ваши возраст и вес не изменились, или на тренажере не занимался другой пользователь с другим возрастом и весом

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

РУЧНОЙ РЕЖИМ

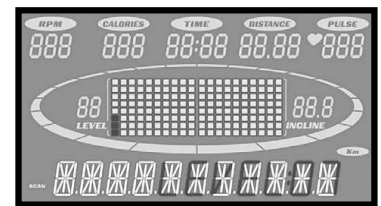
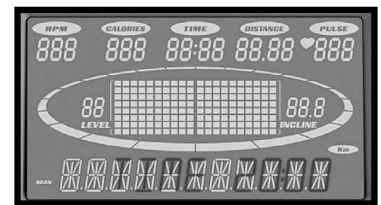
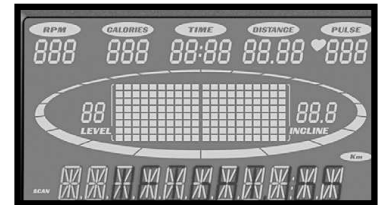
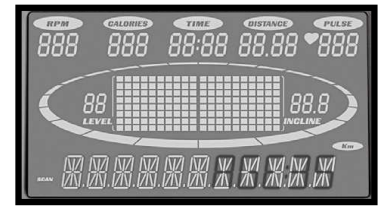
Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для старта ручного режима тренировки следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу «ручной режим» и затем клавишу **ВВОД** и следуйте инструкциям в **центре сообщений**.

1. Нажмите клавишу **РУЧНОЙ** и затем клавишу **ВВОД**.
2. Центр сообщений попросит вас ввести свой **возраст**. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш вверх и вниз, а затем нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Вам будет предложено ввести свой **вес**. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш **ВВЕРХ** и **ВНИЗ**, а затем нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему параметру.
4. Следующий параметр это **Время**. Введите время тренировки и нажмите клавишу **ВВОД** для продолжения.
5. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу **СТАРТ**. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **СТОП**.
6. После запуска программы вы будете находиться на первом уровне нагрузки. Это самый простой уровень, и следует начинать занятия с тренировок на первом уровне в течение некоторого времени, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить нагрузку, в любое время нажмите клавишу **ВВЕРХ** на консоли или рукоятке; Нажатие клавиши **ВНИЗ** на консоли или рукоятке уменьшит рабочую нагрузку
7. Во время выполнения ручной программы вы сможете прокручивать данные в **Центре сообщений**, нажав клавишу **ВВОД**.
8. Когда программа завершится вы можете нажать **СТАРТ**, чтобы выполнить ту же программу еще раз или **СТОП**, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ** и следуя инструкциям в центре сообщений.



ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ

1. Выберите желаемую программу и нажмите клавишу ВВОД.
2. Центр сообщений предложит вам ввести ваш возраст. Введите возраст, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.
3. Далее нужно ввести ваш вес. Введите ваш вес, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить данные и продолжить.
4. Следующий параметр - Время. Задайте время тренировки и нажмите ВВОД для продолжения.
5. Далее нужно ввести максимальный уровень нагрузки. Этот максимальный предел нагрузки вы будете испытывать во время выполнения программы тренировки. Задайте уровень нагрузки с помощью консоли и нажмите ВВОД.
6. На этом программирование параметров будет завершено и вы сможете начать тренировку нажатием кнопки СТАРТ. Вы можете так же вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу ВВОД.
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз на консоли или клавиши на правой рукоятке. Это приведет к изменению уровня нагрузки настройки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Это сделано для того, чтобы вы могли видеть половину профиля в любое время. Если бы изображение профиля изменилось, то оно уже не являло бы собой истинное представление фактического профиля. Когда вы изменяете нагрузку программы, Центр сообщений покажет текущий столбец и запрограммированный максимальный уровень тренировки.
8. В процессе выполнения программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД.
9. Когда программа закончится, Центр Сообщений покажет резюме тренировки. Резюме будет отображено на короткое время, затем консоль вернется к стартовому экрану.



ПРОГРАММА «КАЛОРИИ»

ШАГ 1: Нажмите клавишу **Калории**. Нажмите **ВВОД** для выбора программы. Дисплей пошагово проведет вас через шаги программирования.

ШАГ 2: Если вы нажали **ВВОД**, **Центр Сообщений** отобразит мигающее значение **возраста** (по умолчанию 35). Введите ваш возраст, от этого зависит работа программ сердечного ритма и отображение информации на шкале сердечного ритма. Используйте клавиши **Уровень Вверх** или **Уровень Вниз** для ввода значения, затем нажмите **ВВОД**. Ваш возраст определяет рекомендованное максимальное значение сердечного ритма. Так как работа шкалы отображения сердечного ритма и программы контроля сердечного ритма основаны на проценте от максимального уровня сердечного ритма, очень важно ввести правильное значение вашего возраста.

ШАГ 3: В **Центре Сообщений** будет мигать значение, отображающее ваш **вес**. Это значение влияет на расчет калорий. Используйте клавиши **Уровень Вверх** или **Уровень Вниз** для ввода значения, затем нажмите **ВВОД**.

Примечание об отображении калорий: Ни один тренажер не сможет дать вам точное количество калорий, поскольку есть слишком много факторов, которые влияют на точное определение сжигаемых калорий для каждого конкретного человека. Даже, если кто-то точно такой же массы тела, возраста и роста, как у вас, количество сжигаемых калорий может отличаться. Расчет калорий производится приблизительно и отображается только для наблюдения за улучшением результатов от тренировки к тренировке.

ШАГ 4: **Центр сообщений** отобразит "Используйте клавиши **Уровень Вверх** или **Уровень Вниз** для установки количества сжигаемых калорий" (по умолчанию 100). После ввода значения нажмите **ВВОД**.

ШАГ 5: В **Центре Сообщений** будет мигать среднее количество оборотов в минуту (по умолчанию 50). Задайте свое значение и нажмите **ВВОД**.

ШАГ 6: В **Центре Сообщений** будет мигать предустановленное максимальное значение нагрузки (по умолчанию Уровень 5). клавиши **Уровень Вверх** или **Уровень Вниз** для установки максимального уровня, затем нажмите **ВВОД**. Каждая программа во своем регулирует уровень нагрузки. Здесь можно ограничить максимальный уровень, достигаемый во время выполнения программы.

ШАГ 7: **Центр сообщений** отобразит **время** программы (значение, определяемое на основании данных, введенных в шагах 3-6); Нажмите **Start**, чтобы принять рассчитанное значение или **ВВОД** для возврата к шагам 4-6 и изменения данных для перерасчета времени выполнения программы.

- После нажатия клавиши **Start**, программа начнется с трехминутного этапа разогрева (1:00 Уровень 1, 1:00 Уровень 2, и 1:00 Уровень 3) или вы можете нажать **ВВОД** для пропуска этого этапа и начала тренировки.
- После начала программы оба окна **Калории** и **Время** начнут отсчет до нуля. Если время тренировки истечет раньше, чем количество сожженных калорий, в окне **время** будет производиться отчет до тех пор, пока количество калорий не достигнет нуля.
- По окончании программы будет трехминутный этап остывания (1:00 Уровень 3, 1:00 Уровень 2, и 1:00 Уровень 1) или вы можете нажать **ВВОД** для окончания тренировки.

СМЕШАННАЯ ПРОГРАММА

В этой интервальной программе вы будете чередовать тренировку сердечно-сосудистой системы средней и высокой интенсивности на велотренажере с силовыми упражнениями вне тренажера и низко-интенсивные интервалы восстановления, на велотренажере. Вам необходима пара предметов, которые удобно держать в руке (гантели, пакеты с наполнением и т.п.) для 4 из 5 силовых упражнений, перечисленных в этой программе.

ШАГ 1: Нажмите клавишу **Fusion**. Нажмите **ВВОД** для выбора программы. Дисплей пошагово проведет вас через шаги программирования

ШАГ 2: Если вы нажали **ВВОД**, **Центр Сообщений** отобразит мигающее значение **возраста** (по умолчанию 35). Введите ваш возраст, от этого зависит работа программ сердечного ритма и отображение информации на шкале сердечного ритма. Используйте клавиши **Уровень Вверх** или **Уровень Вниз** для ввода значения, затем нажмите **ВВОД**. Ваш возраст определяет рекомендованное максимальное значение сердечного ритма. Так как работа шкалы отображения сердечного ритма и программы контроля сердечного ритма основаны на проценте от максимального уровня сердечного ритма, очень важно ввести правильное значение вашего возраста

ШАГ 3: В **Центре Сообщений** будет мигать значение, отображающее ваш **вес**. Это значение влияет на расчет калорий. Используйте клавиши **Уровень Вверх** или **Уровень Вниз** для ввода значения, затем нажмите **ВВОД**.

Примечание об отображении калорий: Ни один тренажер не сможет дать вам точное количество калорий, поскольку есть слишком много факторов, которые влияют на точное определение сжигаемых калорий для каждого конкретного человека. Даже, если кто-то точно такой же массы тела, возраста и роста, как у вас, количество сжигаемых калорий может отличаться. Расчет калорий производится приблизительно и отображается только для наблюдения за улучшением результатов от тренировки к тренировке. Количество калорий, отображаемых в этой программе является приблизительным, т.к. тренажер не может рассчитать калории, потраченные во время силовой тренировки.

ШАГ 4: В **Центре Сообщений** будет мигать предустановленное максимальное значение нагрузки (по умолчанию Уровень 5). клавиши **Уровень Вверх/Вниз** для установки максимального уровня, затем нажмите **ВВОД**. Это значение будет являться уровнем для всех кардио интервалов. Уровень сопротивления может быть изменен в любое время во течение тренировки.

ШАГ 5: Центр сообщений запросит у вас количество интервалов (по умолчанию 10); Вы можете выбрать 10 (5 кардио и 5 силовых интервалов), 20 (10 кардио и 10 силовых), или 30 (15 кардио и 15 силовых). Используйте клавиши **Уровень Вверх/Вниз** для выбора, затем нажмите **ВВОД**.

ШАГ 6: Введите желаемое время одного интервала (по умолчанию 2 мин). Примечание: Основное правило – чем длиннее интервал, тем меньшая нагрузка (на велотренажере) требуется, но необходимо выполнить большее количество повторений с небольшим весом (гантелей).

Используйте клавиши **Уровень Вверх/Вниз** для выбора, затем нажмите **ВВОД**.

ШАГ 7: Центр сообщений запросит у вас время периода восстановления (по умолчанию 30 сек.), который наступает после обоих интервалов – кардио и силового. Используйте клавиши **Уровень Вверх/Вниз** для выбора, затем нажмите **ВВОД**.

ВНИМАНИЕ: чем короче время периода восстановления, тем дольше ваш пульс будет повышенным. Если вы начинающий спортсмен или возобновляете тренировки после длительного перерыва, то рекомендуется чтобы интервал восстановления был равен или превышал длину кардио интервала.

Пример программы:

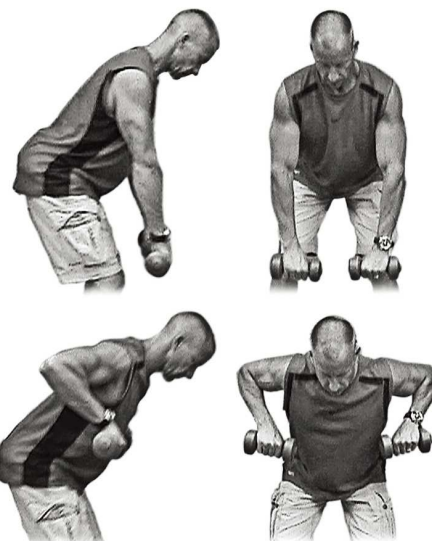
- Пользователь выбрал 10 интервалов (5 кардио и 5 силовых) с продолжительностью каждого интервала тренировки и восстановительного интервала, равной 1 мин.
- Программа начнется с трехминутного периода разогрева (1:00 Уровень 1, 1:00 уровень 2, и 1:00 уровень 3). Вы можете нажать ВВОД, чтобы пропустить период разогрева.
- Начнется 1-ый кардио интервал длительностью 1 мин; консоль будет вести отсчет до нуля и Центр Сообщений отобразит "STRENGTH INTERVAL BEGIN DUMBBELL ROW" (СИЛОВОЙ ИНТЕРВАЛ НАКЛОНЫ С ГАНТЕЛЯМИ)
- Пользователь покидает велотренажер для выполнения силового интервала. Пользователь выполняет от 8 до 20 повторений упражнения (одно повторение это наклон вниз и подъем вверх)
- *Примечание: Если вы начинающий спортсмен, то рекомендуется выполнять повторение в течение 2 секунд (1 секунда наклон, 1 секунда подъем); : Если вы подготовленный спортсмен, то рекомендуется выполнять повторение в быстром темпе (0,5 сек. наклон, 0,5 сек. подъем). После выполнения силового интервала вернитесь на велотренажер для прохождения интервала восстановления.*
- На консоли будет надпись "НАЖМИТЕ ВВОД ДЛЯ НАЧАЛА ПЕРИОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ"; пользователь будет вращать педали на Уровне 1 в течение 1 минуты.
- Консоль отобразит второй кардио интервал и процесс тренировки продолжится.
- 5 кардио, 5 силовых и 5 восстановительных интервалов; 5 силовых упражнений будут выполнены по одному разу каждое. Если вы выбрали 20 интервалов, то каждое силовое упражнение будет выполнено дважды перед переходом к следующему упражнению. Если вы указали 30 интервалов, вы выполните каждое силовое упражнение по 3 раза (каждое упражнение по одному разу в течение пяти интервалов, затем снова повторить их по кругу еще 2 раза).
- Последние 2 сегмента программы являются фазой остывания, в течение которой пользователь вращает педали на уровне 1. Эту фазу можно пропустить, нажав клавишу ВВОД.

Внимание: Упражнения, которые требуют наличия гантелей – используйте пару гантелей, это даст вам возможность наиболее эффективно проходить силовые интервалы.

ПОДНЯТИЕ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ

АКЦЕНТ НА СРЕДНЮЮ И ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ТРИЦЕПСА

1. Возьмите гантели хватом сверху, руки полностью выпрямлены, ноги на ширине плеч
2. Верхнюю часть туловища немного наклоните вперед (как на изображении сбоку)
3. Начните упражнение, согните руки в локтях до угла в 90°.
4. Медленно разогните руки и опустите гантели в начальное положение.
5. Повторяйте упражнение в течение всего силового интервала.

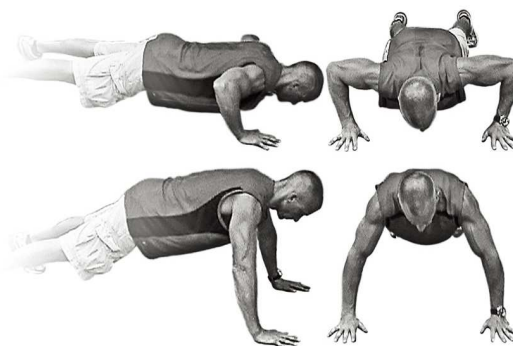


ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА

АКЦЕНТ: ГРУДЬ, ПЛЕЧИ И ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ РУК

Есть 2 варианта выполнения этого упражнения. При широкой расстановке рук больший упор делается на мышцы груди и плечи, а при узком положении рук большее внимание уделяется трицепсу (задней части рук)

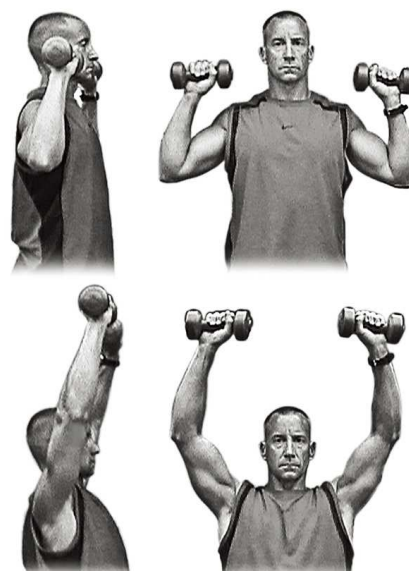
1. Упритесь руками в пол, выпрямите спину и напрягите мышцы живота, чтобы образовать прямую линию от лодыжек до плеч.
2. Согните руки в локтях до угла 90°
3. Полностью выпрямите руки
4. Повторяйте упражнение в течение силового интервала



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ОТ ПЛЕЧ

АКЦЕНТ: ПЛЕЧИ

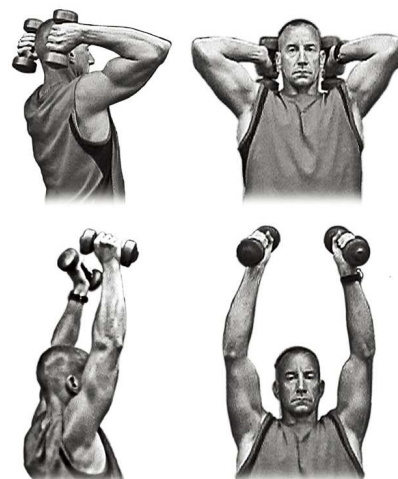
1. Возьмите гантели на уровне плеч хватом сверху (ладони смотрят вперед) или нейтральным хватом (ладони обращены друг к другу).
2. Выжмите гантели вверх до полного выпрямления рук
3. Медленно опустите гантели в начальную позицию
4. Повторяйте упражнение в течение силового интервала.



ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ИЗ ЗА ГОЛОВЫ

АКЦЕНТ: ТРИЦЕПС

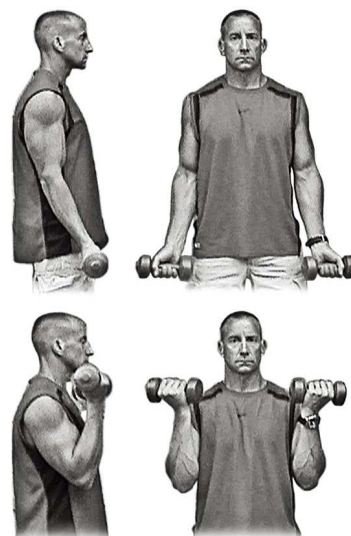
1. Держите гантели на уровне плеч за головой нейтральным хватом (ладони обращены друг к другу); локти направлены вперед
2. Поднимите гантели над головой, полностью распрямив руки. Плечи должны оставаться неподвижными, движение только в локтях.
3. Медленно вернитесь в начальное положение
4. Повторяйте упражнение в течение силового интервала.



СГИБАНИЕ РУК

АКЦЕНТ: БИЦЕПС

1. Возьмите гантели ладонью вперед, на уровне бедер.
2. Руки выпрямите вниз вдоль плеч
3. Поднимите гантели до уровня плеч, согнув руки в локтях.
4. Медленно вернитесь в начальное положение
5. . Повторяйте упражнение в течение силового интервала



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Тренажер имеет две настраиваемых пользовательских программы, которые позволяют создавать и сохранять собственные программы тренировки. Программы **Пользователь 1** и **Пользователь 2**, работают одинаково, поэтому нет необходимости, описывать их по отдельности. Вы можете создать свою собственную программу, следуя инструкциям ниже, или вы можете сохранить любую предустановленную и настроенную программу, как свою пользовательскую. Обе программы позволяют выполнить дальнейшую персонализацию, добавив свое имя.

1. Нажмите клавишу **User 1- 2** один раз для программы **Пользователь 1** или 2 раза для программы **Пользователь 2**. **Центр сообщений** отобразит приветствие. Если у вас уже есть сохраненная программа, то центр сообщений отобразит ваше имя. Нажмите клавишу **ВВОД** для начала программирования.
2. После нажатия клавиши **ВВОД**, **Центр сообщений** напишет “Имя - А”, если не было предварительного сохраненного имени. Если предварительно уже было задано имя программы, например “David”, **Центр сообщений** отобразит это имя “Имя - David” и буква D будет мигать. Вы можете изменить заранее заданное имя или нажать клавишу **СТОП**, чтобы оставить существующее имя и перейти к следующему шагу. Для ввода своего имени используйте клавиши **Вверх** или **Вниз** для изменения первой буквы, затем сохраните выбранную букву и укажите следующую. *When* Когда вы закончите ввод имени, нажмите клавишу **ВВОД** для сохранения имени и перехода к следующему шагу.
3. Центр сообщений предложит ввести ваш **возраст**. Введите возраст используя клавиши Вверх / Вниз или цифровые клавиши, затем нажмите **ВВОД**, чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему параметру.
4. Введите ваш **вес**. Вы можете ввести ваш вес клавишами **Вверх** или **Вниз**, или использовать цифровые клавиши. Затем нажмите **ВВОД** для продолжения.
5. Затем введите **время** тренировки и нажмите **ВВОД** для продолжения.
6. Далее необходимо задать **Максимальный уровень**. Это пиковый уровень нагрузки, который вы можете достигнуть в процессе выполнения программа. По умолчанию задан Уровень 5. Задайте желаемый уровень и нажмите **ВВОД**.
7. Далее будет мигать первая колонка и следует задать уровень нагрузки для первого сегмента тренировки. Когда вы закончите регулировать первый сегмент или если вы хотите пропустить этот шаг, нажмите клавишу **ВВОД** для перехода к следующему сегменту
8. Следующий сегмент отобразит тот же уровень нагрузки, что и ранее заданный сегмент. Повторите те же самые действия, как с предыдущим сегментом и нажмите клавишу **ВВОД**. Повторите процедуру для установки всех двадцати сегментов.
9. Центр сообщения предложит вам нажать ВВОД для сохранения вашей программы. При успешном сохранении будет отображена надпись “Новая программа сохранена” и вы сможете запустить программу тренировки или отредактировать её. Нажатие клавиши **СТОП** вернет вас на начальный экран
10. Если вы хотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз на консоли или рукоятке. Уровень изменится только для текущего сегмента профиля. Когда профиль перейдет к следующей колонке, уровень нагрузки сменится на предустановленный.
11. Вы можете просмотреть данные по программам **Пользователь 1** или **Пользователь 2** в **Центре Сообщений**, нажав клавишу **ВВОД**.

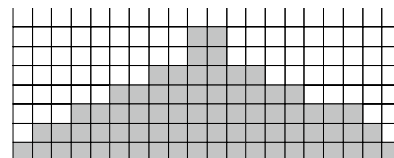
ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Велотренажер имеет семь различных программ, которые были разработаны для различных видов тренировок. Эти семь программ имеют предустановленные профили уровней нагрузки для достижения различных целей

Холм

Эта программа имеет вид треугольника или пирамиды, постепенно переходя от 10% максимальных усилий (уровень, который вы выбрали, прежде чем начать эту программу) до максимальных усилий, которые делятся 10% от общего времени тренировки, а затем постепенное снижение нагрузки обратно примерно до 10% от максимального уровня.

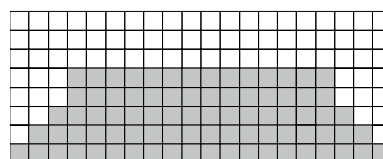
НАГРУЗКА



Сжигание жира

в этой программе достигается продвижение вверх до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, введенного пользователем), который поддерживается в течение 2 / 3 общего времени тренировки. Эта программа развивает способность поддерживать выход энергии в течение длительного периода времени

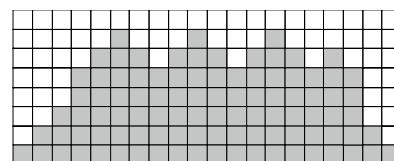
НАГРУЗКА



Кардиопрограмма

Эта программа представляет собой быстрое продвижение вверх почти до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, заданного пользователем). Профиль программы имеет небольшие колебания вверх и вниз, чтобы периодически учащать пульс, а затем восстановить, прежде чем перейти к фазе быстрого остывания. Эта программа поможет укрепить мышцы сердца и увеличить объем легких.

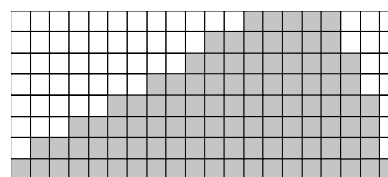
НАГРУЗКА



Выносливость

Эта программа предполагает постепенное увеличение нагрузки до 100% от максимального уровня, которое поддерживается в течение 25% времени продолжительности тренировки. Это будет способствовать укреплению силы и мышечной выносливости в нижней части тела и ягодицах. Далее следует этап остывания.

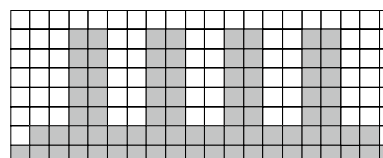
НАГРУЗКА



Интервал

Эта программа чередует высокие уровни интенсивности и периоды восстановления (низкой интенсивности). Эта программа использует и развивает быстрое растягивание мышечных волокон, которые используются при выполнении задач, которые являются интенсивными по нагрузке, но коротким по продолжительности. Программа уменьшает уровень кислорода и увеличивает частоту сердечных сокращений, затем наступает периодом восстановления дыхания и увеличение поступления кислорода к сердцу. Сердечно-сосудистая система программируется, чтобы использовать кислород более эффективно.

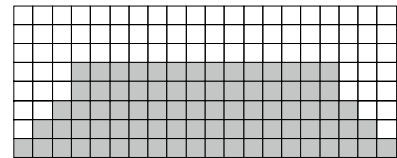
НАГРУЗКА



Калории

в этой программе достигается продвижение вверх до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, введенного пользователем), который поддерживается в течение 2 / 3 общего времени тренировки. Эта программа развивает способность поддерживать выход энергии в течение длительного периода времени.

НАГРУЗКА

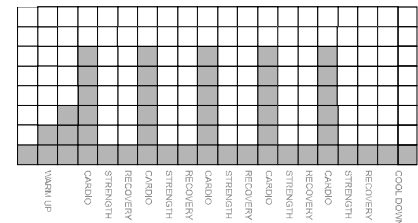


Смешанная программа

Эта программа чередует высокие уровни интенсивности и периоды восстановления (низкой интенсивности). Эта программа использует и развивает быстрое растягивание мышечных волокон, которые используются при выполнении задач, которые являются интенсивными по нагрузке, но коротким по продолжительности. Программа уменьшает уровень кислорода и увеличивает частоту сердечных сокращений, затем наступает периодом восстановления дыхания и увеличение поступления кислорода к сердцу.

Сердечно-сосудистая система программируется, чтобы использовать кислород более эффективно.

НАГРУЗКА



ИНФОРМАЦИЯ О СЕРДЕЧНОМ РИТМЕ

Старый девиз "нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажеров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был достигнут за счет использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся гораздо более приятным, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне.

Чтобы определить, оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, необходимо сначала определить вашу максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальный пульс (MHR) для вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, нужно просто посчитать ваш MHR. Сердечный ритм зоны тренировок от 50% до 90% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Значение в 60% от вашего MHR это зона, нахождение в которой приводит к сжиганию жира, в то время как 80% значение обеспечивает укрепление сердечно-сосудистой системы. Соответственно от 60% до 80% это зона максимальной пользы.

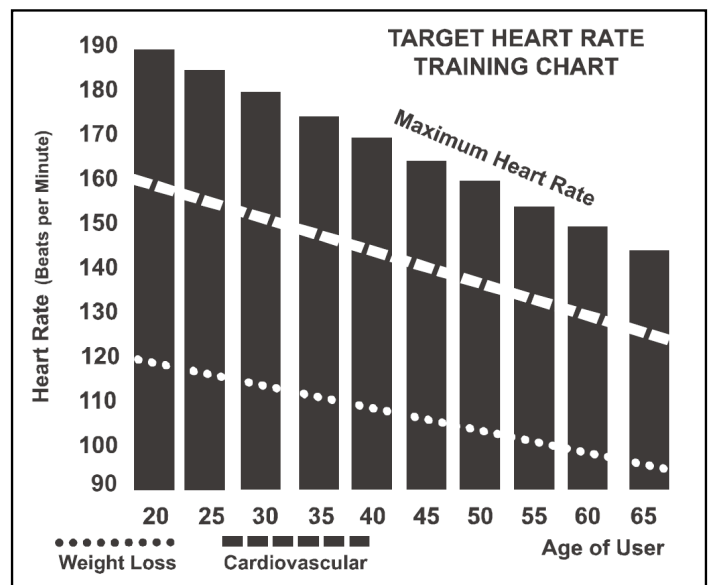
Например, рассчитаем целевую зону сердечного ритма для пользователя 40 лет:

$220 - 40 = 180$ (максимальный ритм)
 $180 \times 0.6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимального ритма)
 $180 \times 0.8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимального ритма)

Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 144 ударов в минуту.

После расчета вашего максимального сердечного ритма вы можете определять цель, ради которой вы проводите тренировку.

Две наиболее популярные цели физических упражнений, это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечно-сосудистой системы (тренинг для сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше, представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма, для развития сердечно-сосудистой системы или потери веса, представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечно-сосудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путем поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утвержденного врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений.



УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМЫХ УСИЛИЙ

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но так же необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз вы ели и что вы ели, все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия. Осуществляется по следующей шкале:

Рейтинг восприятия усилий

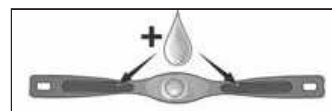
- 6 минимальный
- 7 очень, очень низкий
- 8 очень, очень низкий +
- 9 Очень низкий
- 10 Очень низкий +
- 11 Довольно низкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжеловатый
- 14 Немного тяжеловатый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень, очень тяжелый
- 20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

Использование передатчика пульса

Как надеть беспроводной нагрудный передатчик:

1. Прикрепите передатчик эластичным ремешком с помощью застежек.
2. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.
3. Расположите передатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторым будет удобнее поставить передатчик чуть слева от центра груди). Отрегулируйте удобное положение передатчика и окончательно закрепите его на теле.
4. Расположите передатчик непосредственно под грудной мышцей.
5. Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня и обе стороны передатчика). Также рекомендуется одевать передатчик ремнем за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей, из-за химической особенности тела, может потребоваться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После "разогрева", это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх передатчика не влияет на производительность.
6. Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между передатчиком / приемником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надежного приема сигнала. Ношение передатчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. Если вы хотите, вы можете носить передатчик на рубашке. Для этого смочите область рубашки, для обеспечения контакта с электродами.



Примечание: передатчик активируется автоматически при обнаружении сердечного ритма пользователя. Кроме того, он автоматически отключается, когда он не получает сигналов о сердцебиении. Хотя передатчик является водонепроницаемым, влага может вызвать появление ложных сигналов, поэтому необходимо принимать меры предосторожности, дать передатчику полностью высохнуть после использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчетный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Внимание! Не используйте тренажер для мониторинга сердечного ритма, если на экране отображаются не стабильные данные. Слишком высокие, заведомо неправильные, случайные числа значения сердечного ритма указывают на проблему с консолью.

Проблемы могут возникнуть по следующим причинам:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые элементы систем безопасности.
4. Периметр ограждения для домашних животных.
5. У некоторых людей могут быть проблемы плохого приема сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить передатчик обратной стороной. Обычно передатчик будет располагаться так, логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно потребуются настройка оборудования.
7. Другие проблемы, связанные с ношением передатчика.

Если вы продолжаете испытывать проблемы с передатчиком, обратитесь к поставщику.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Примечание: Следует надеть передатчик сердечного ритма для этих программ

Обе программы работают одинаково, с той лишь разницей, что HR1 настроена на нагрузку в 60% и HR2 в 80% от максимального уровня сердечного ритма. Программируются обе программы одинаково.

Для старта программы КСР следуйте инструкциям ниже или просто выберете одну из программ **HR1** или **HR2** и нажмите **ВВОД**. Далее следуйте указаниям в **центре сообщений**.

После указания целевого значения сердечного ритма, программа будет пытаться поддерживать ваш ритм в заданном значении (плюс, минус 3 - 5 ударов сердца в минуту от этого значения). Следуйте инструкциям в центре сообщений для поддержания вашего выбранного значения частоты сердечных сокращений.

1. Нажмите клавишу **HR1-2** один раз (60% от максимального сердечного ритма по умолчанию) или два раза (80% от максимального сердечного ритма по умолчанию), затем нажмите клавишу **ввод**
2. **Центр сообщений** попросит вас ввести свой **возраст**. Вы можете ввести ваш возраст, используя клавиши **Уровень Вверх/Вниз**, затем нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану
3. Затем введите свой **вес**, используя клавиши **Уровень Вверх/Вниз**, затем нажмите клавишу **ВВОД** для продолжения.
4. Следующий параметр **Время**. Отрегулируйте время выполнения программы клавишами **Уровень Вверх/Вниз**, затем нажмите клавишу **ВВОД** для продолжения.
5. Теперь необходимо настроить целевую частоту сердечного ритма. Это то значение частоты сердечного ритма, к поддержанию которого вы будете стремиться в ходе программы. Отрегулируйте уровень, используя клавиши **Уровень Вверх/Вниз**, а затем нажмите **ВВОД**.

Примечание: частота сердечных сокращений основывается на % от значения, принятого в шаге 1. Если вы будете изменять это значение, то оно будет менять значение % выбранное в первом шаге

6. На этом редактирование параметров закончено и можно приступить к тренировке, нажав клавишу **Старт**. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **Стоп**.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время в течение выполнения программы, нажмите клавишу **Уровень Вверх/Вниз** на консоли или на правом поручне. Это позволит вам изменить вашу целевую частоту сердечных сокращений в любое время в течение программы.
8. Во время выполнения программ **HR1** или **HR2** вы можете просмотреть данные о программе в **Центре Сообщений**, нажав клавишу **ВВОД**.
9. Когда программа завершится, вы можете нажать **Старт**, чтобы повторить ту же программу еще раз или **Стоп** для выхода из программы. Или вы можете сохранить эту программу как пользовательскую, нажав клавишу **USER** и следуя инструкциям в **центре сообщений**.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

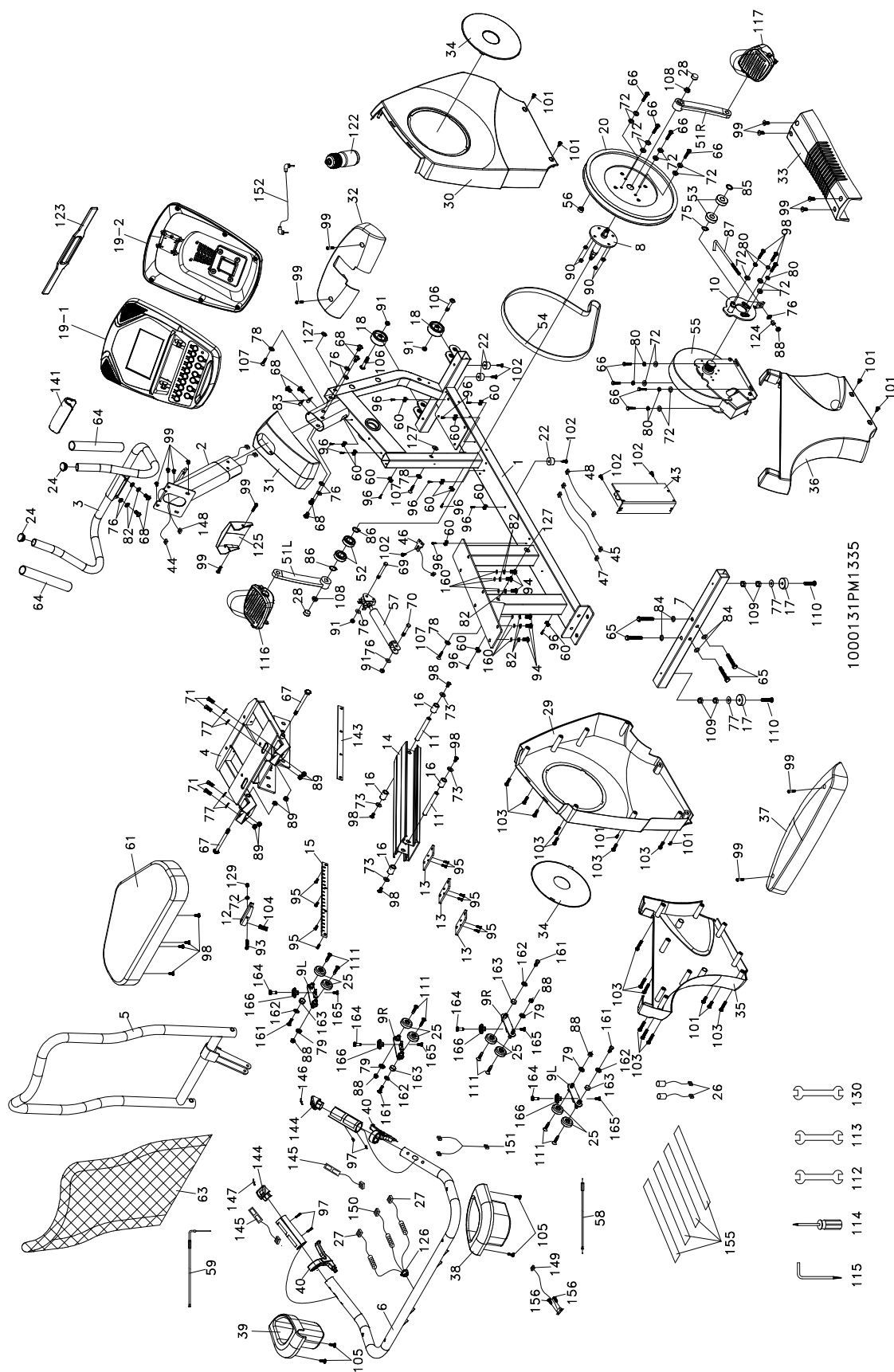
1. Протирайте все части тренажера влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажера слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
 - 1) Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума возникают из за ослабленных соединений.
 - 2) Необходимо перезатянуть гайки на рычагах и педалях.
3. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 2 выравнивающих площадки на нижней части заднего стабилизатора, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравнители.

Меню обслуживания в программе консоли:

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки Старт, Стоп и Ввод в процессе вращения педалей. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится «Меню инженерного режима».

- a. Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться что они функционируют)
- b. Тест экрана (проверяет все функции дисплея)
- c. Функции (Нажмите Ввод чтобы перейти к настройке)
 - I. **Спящий режим** (Вкл)
 - II. **Режим паузы** (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной)
 - III. **Сброс ОДО** (сбрасывает значение одометра)
 - IV. **Система мер** (переключение между английской и метрической системой)
 - V. **Звуковой сигнал** (Включение или выключение звука нажимаемых клавиш)
 - VI. **PWM Test** (тест системы торможения сопротивления)
 - VII. **Выход**
- d. **Безопасность** (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования)
- e. **Заводские настройки** (доступно только производителю)

РАСШИРЕННАЯ ДИАГРАММА СБОРКИ



1000131PM1335

СПИСОК КОМПОНЕНТОВ

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Консольная стойка	1
3	Стойка рукоятки	1
4	Каретка сиденья	1
5	Рама спинки сиденья	1
6	Задняя ручка	1
7	Задний стабилизатор	1
8	Ось кривошипа	1
9L	Пластина регулировочного колеса сиденья (лев)	2
9R	Пластина регулировочного колеса сиденья (прав)	2
10	Маятниковое колесо	1
11	Ось стопора сиденья	2
12	Фиксатор положения сиденья	1
13	Колодка	3
14	Алюминиевая направляющая	1
15	Полка	1
16	Ø13 x Ø19 x 26.5 мм распорка оси стопора	4
17	Ø35 x 10 мм резиновый коврик	2
18	Транспортировочное колесо	2
19	Консоль	1
20	Ø330 Приводной шкив	1
22	Ø4.5 x Ø25 x 15Т резиновый ножной коврик	3
24	Ø25.4 x 2.0Т заглушка	2
25	Ø38 колесо направления сиденья	8
26	300 мм кабель датчика пульса	2
27	750 мм 950 мм датчик пульса с кабелем	2
28	Крышка оси кривошипа	2
29	Передний чехол (лев)	1
30	Передний чехол (прав)	1
31	Крышка консольной стойки	1
32	Крышка переднего стабилизатора	1
33	Крышка ступеньки	1
34	Круглый диск	2
35	Задний чехол (лев)	1
36	Задний чехол (прав)	1
37	Крышка заднего стабилизатора	1

№	Описание	Кол-во
38	Держатель напитков (прав.)	1
39	Держатель напитков (лев.)	1
40	Рычаг выключения	2
43	Контроллер генератора / тормоза	1
44	Кабель компьютера	1
45	2100 мм сенсор пульса с кабелем	1
46	300 мм сенсор с кабелем	1
47	750 мм жгут проводов тормоза	1
48	Жгут проводов генератора	1
51L	Рычаг кривошипа (лев)	1
51R	Рычаг кривошипа (прав)	1
52	6004 подшипник	2
53	6203 подшипник	2
54	Приводной ремень	1
55	Индукционный тормоз	1
56	Магнит	1
57	Газовый цилиндр	1
58	84.5 x 76 см стальной трос	1
59	81 x 68 стальной трос	1
60	Стяжка проводов	12
61	Сиденье	1
63	Форма спинки сиденья	1
64	Ø1 x 5Т x 600мм накладка из пеноматериала	2
65	3/8" x 2- 1/4" Болт с шестигранной головкой	4
66	1/4" x 3/4" Болт с шестигранной головкой	8
67	3/8" x 4" Болт с шестигранной головкой	2
68	5/16" x 5/8" Болт с шестигранной головкой	8
69	5/16" x 2- 1/2" Болт с шестигранной головкой	1
70	5/16" x 1- 1/4" Болт с шестигранной головкой	1
71	3/8" x 1-3/4" Болт с шестигранной головкой	4
72	1/4" x 13 x 1Т Плоская шайба	16
73	1/4" x 19 x 1.5Т Плоская шайба	4
75	Ø17 x 23.5 x 1Т Плоская шайба	1
76	5/16" x 18 мм x 1.5Т Плоская шайба	9
77	3/8" x 19 x 1.5Т Плоская шайба	6
78	3/16" x 15 мм x 1.5Т Плоская шайба	3
79	Ø8 x Ø18 x 3Т гофрированная фиксирующая шайба	4
80	Ø1/4" Разомкнутая шайба	7
82	5/16" x 1.5Т Разомкнутая шайба	8

Part Number	Part Description	Qty per unit
83	5/16" x 19 x 1.5T Изогнутая шайба	2
84	3/8" x 25 мм x 2T Плоская шайба	4
85	Ø17_С-образное кольцо	1
86	Ø20_С-образное кольцо	2
87	M8 x 170 мм Болт	1
88	M8 x 7T Гайка	5
89	3/8" x 7T Гайка	6
90	1/4" x 8T Гайка	4
91	5/16" x 6T Гайка	4
93	M6 x38 мм болт	1
94	5/16" x 3/4" Болт с шестигранной головкой	6
95	M5 x 12 мм Болт с плоской головкой	10
96	Ø3.5 x 16 мм Винт	12
97	Ø3 x 20 мм Винт	4
98	M6 x 15 мм Винт	11
99	M5 x 12 мм Винт	14
101	5 x 16 мм Винт	8
102	5 x 19 мм Винт	6
103	Ø3.5 x 16 мм саморез по металлу	14
104	Ø13.5 x 30 мм пружина	1
105	Ø4 x 16 мм саморез по металлу	4
106	5/16" x 1- 3/4" мм болт	2
107	Ø3.5 x 20 мм саморез по металлу	3
108	M10 x 1.25 мм гайка	2
109	3/8" x 7T гайка	4
110	3/8" x 2" болт с плоской головкой	2
111	M5 x 10.Ø14 x 2T винт	8
112	12.14 мм гаечный ключ	1
113	13.15 мм гаечный ключ	1
114	Крестовая отвертка	1
115	Комбинированный шестигранник М5 и отвертка	1
116	Педаль (лев.)	1
117	Педаль (прав.)	1
122	Бутылка	1
123	Нагрудный ремень	1
124	Штоковая полость	1
125	Крышка каретки сиденья	1
126	Втулка проводов датчика пульса	1
127	5/16" x 16 x 1T Плоская шайба	3

№	Описание	Кол-во
129	М6 Гайка	1
130	13.14 гаечный ключ	1
141	Крышка рукоятки	1
143	Выравнивающая площадка направляющей сиденья	1
144	Концевая заглушка датчика пульса	2
145	Кнопка управления нагрузкой с рукоятки, с кабелем	2
146	Наклейка «Уровень Вверх»	1
147	Наклейка «Уровень Вниз»	1
148	2100 мм кабель переключателя (верхний)	1
149	300 мм кронштейн ручного переключателя	1
150	180 мм соединительный кабель нагрузки	1
151	кабель переключателя (нижний)	1
152	AudАудио кабель	1
155	Лента «липучка»	4
156	Ø2.3 x 6 мм саморез по металлу	2
160	5/16" x 16 мм x 1.5T Плоская шайба	6
161	М6 x 10L болт с плоской головкой	4
162	Ø7 x Ø15 x 1.5T Плоская шайба	4
163	Штоковая полость	4
164	М6 x 19L гайка	4
165	М6 x 10L болт	4
166	Колесо	4