



# DOMYOS



## Инструкция пользователя

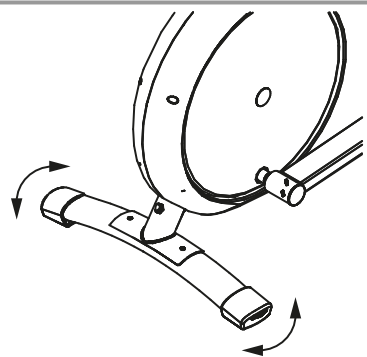
## ВНИМАНИЕ

Эллиптический тренажер — отличное средство для тренировок, которое позволяет увеличить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляя при этом все группы мышц: ягодичные, четырехглавые мышцы бедра, икроножные мышцы, мышцы спины, груди, бицепсы и мышцы брюшного пресса. Функция вращения педалей в обратную сторону позволяет делать акцент на ягодицах и задней части бедер. Эллиптический тренажер идеально подходит для снижения веса и улучшения фигуры в сочетании со сбалансированной диетой. Эта установка оснащена магнитной трансмиссией для удобного и плавного вращения педалей. Для работы прибора требуется подключение к электричеству 220В, через адаптер питания 9В 1А. Нескольких поворотов педалей достаточно, чтобы включить его.

## РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА

Предупреждение: необходимо сойти с тренажёра для выполнения настроек.

### ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА и РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ



Если во время эксплуатации тренажер неустойчив, поверните один или оба выровнителя до приведения в устойчивое положение.



При сборке вы можете отрегулировать положение педалей в 3 уровнях:

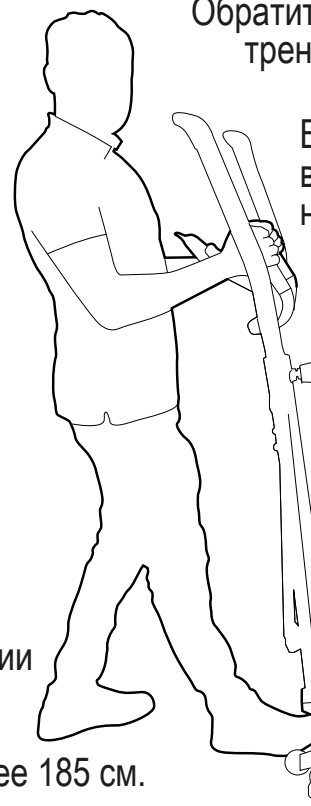
- Педали сдвинуты вперед: максимально близко к ручке.
- Педали в среднем положении.
- Педали сдвинуты назад:

на максимальном удалении от ручки.

Наиболее оптимальным является центральное положение.

Однако, в целях достижения наилучших характеристик и максимальной адаптации к вашему телосложению эта регулировка позволяет оптимизировать ваше положение на эллиптическом тренажере. Переднее положение лучше всего подойдет людям с ростом до 175 см, а заднее положение – людям с ростом более 185 см.

### ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА



Обратите внимание: Необходимо сойти с тренажера, перед тем как осуществлять любые его перемещения.

Встаньте на полу перед тренажером, возьмитесь за руль и потяните тренажер на себя.

Теперь тренажер опирается на транспортировочные колесики, и вы можете его переместить.

Когда перемещение завершено осторожно опустите задние ножки на пол.



Центральная кнопка для включения консоли, подтверждения выбора, начала сеанса.



Навигация в меню выбора программы.



Выход из программы, возвращение в главное меню, выключение консоли.



Настройка усилия при вращении педалей, настройка параметров?



Скорость в км/ч (или миль/ч)



Время, остающееся до конца тренировки (или время, прошедшее с начала сеанса тренировки, в случае с быстрым стартом).



Частота сердечных сокращений в минуту .



Расстояние в км. (или милях). Позволяет также задавать максимальное расстояние, которое вы хотите пройти во время тренировки.

*NB: С тыльной стороны консоли тумблер-переключатель выбора тренажёра:  
Выбрать тип устройства (VE, Ro, VM):  
VE: Эллиптический велотренажер; VM: Домашний велотренажер; RO: Гребной тренажер.  
RESET: Сброс выбора.*

## ВЫБОР КМ/Ч ИЛИ МИЛИ



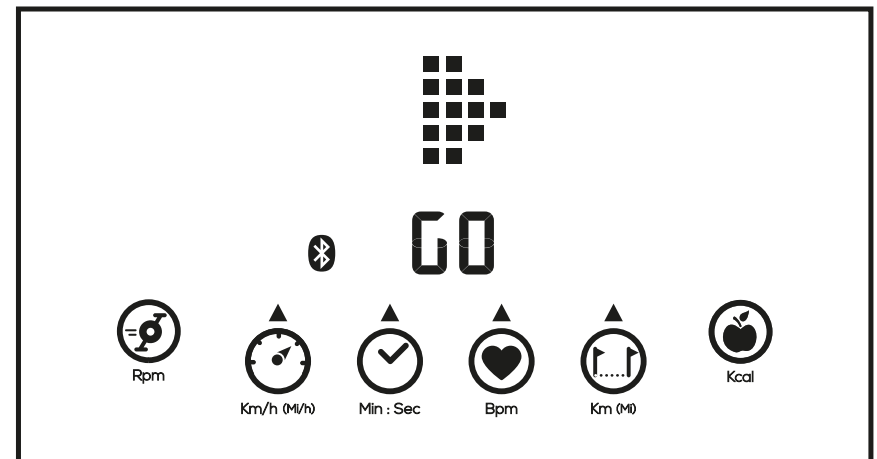
По умолчанию консоль показывает расстояние и скорость в км и км/ч.

Для изменения этих единиц на мили:

1. Включить тренажер, затем выключить консоль (удерживать возврат на главную страницу).
2. Удерживать нажатой более 3 секунд кнопку ОК.
3. Изменить единицы кнопками + или -.
4. Подтвердить, нажав ОК, консоль автоматически возвращается на главную станцию.

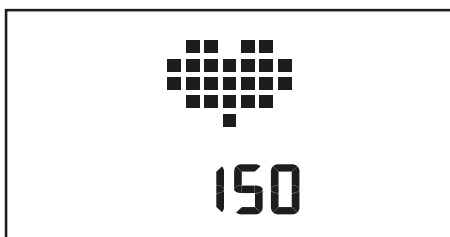


## ЭКРАН ПРИВЕТСТВИЯ



Консоль автоматически отключается через 90 секунд бездействия.

## ВЫБОР МАКСИМАЛЬНОЙ ЧСС



На начальном экране нажмите кнопку для доступа к меню регулирования максимальной ЧСС.

Нажимая на кнопки отрегулируйте максимальную ЧСС.

Подтверждение выполняется нажатием на кнопку

Максимальная частота сердечного ритма ЧСС<sub>max</sub> в соответствии с поставленной задачей:

< 60 % ЧСС МАКС (СИНИЙ) => фаза восстановления ЧСС МАКС

от 60% до 69% ЧСС МАКС (ЗЕЛЕНЫЙ) => плавное возобновление тренировки

от 70% до 79% ЧСС МАКС (ЖЕЛТЫЙ) => потеря веса

от 80% до 89% ЧСС МАКС (ОРАНЖЕВЫЙ) => повышение выносливости

> 90 % ЧСС МАКС (КРАСНЫЙ) => повышение функционального состояния

Для определения своих целевых зон рекомендуется пройти ЭКГ (эргометрию) с нагрузкой под наблюдением кардиолога.

## БЫСТРЫЙ СТАРТ

Начните вращать педали для начала занятия. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок «+» или «-». Для того чтобы сделать паузу, не нажимайте на педаль несколько секунд. Чтобы возобновить тренировку (в течение 60 сек. после остановки) начните снова вращать педали. Для прекращения занятия до конца программы нажмите на кнопку ВОЗВРАТ. Панель выключается долгим нажатием на кнопку ВОЗВРАТ. Вернувшись на главную страницу панель отключается приблизительно через 90 секунд бездействия.

## ПРОГРАММЫ

Выберите меню программ, нажав кнопку . В меню программ выберите профиль из 9 предложенных с помощью кнопки или .

Подтверждение выполняется нажатием на кнопку или начните крутить педали (по умолчанию время занятия составляет 30 минут)

При подтверждении нажатием на / , время тренировки настраивается кнопками . Подтверждение нажатием кнопки .

При подтверждении программы нажатием на кнопку настраивается общее расстояние которое будет преодолено за тренировку, кнопками . Подтверждение дистанции осуществляется нажатием на кнопку или начните крутить педали (по умолчанию общая дистанция пробега составляет 5 км.). Можете начать сеанс тренировки. Чтобы настроить нагрузку вращения педалей, используйте кнопки . Для уменьшения или увеличения нагрузки вращения педалей, используйте кнопки .

Консоль автоматически отключается через 90 секунд бездействия.

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

По умолчанию время занятия 30 минут (кроме «Быстрый Старт» , где прямой счётчик времени).

Для увеличения / уменьшения времени тренировки используйте клавиши — +

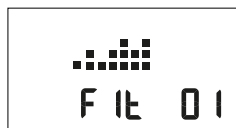
Один вертикальный блок = 3 уровням сопротивления. Всего 5 вертикальных блоков, т.е. 15 уровней сопротивления.

### Режим «Быстрый старт»



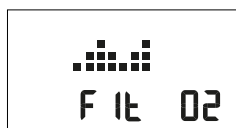
Преимущество: Быстрое использование.  
Описание: Сесть или встать на тренажер и просто вращать педали!

### Программа «FIT 01»



Преимущество: Восстановление физической формы.  
Описание: Плавное начало тренировки с небольшими изменениями интенсивности.

### Программа «FIT 02»



Преимущество: Оставаться в форме.  
Описание: 2 пика усилия входят в цикл усилия, включающий фазу повышения, затем понижения.

### Программа «SOFT»



Преимущество: Ровный участок 5 км.  
Описание: Прохождения расстояния в пять километров с умеренной скоростью без изменения сопротивления.

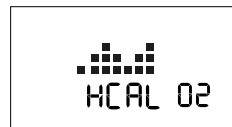
### Программа «KCAL 01»



Преимущество: Потеря веса (1 уровень).  
Описание: Двойная плато-фаза с низкой интенсивностью. Поддерживайте достаточно высокий ритм во время тренировки

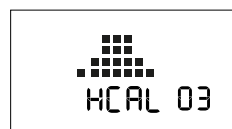
Совет: Предпочтительно не менять положение рук во время усилия.

### Программа «KCAL 02»



Преимущество: Потеря веса (2 уровень).  
Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.

### Программа «KCAL 03»



Преимущество: Потеря веса (3 уровень).  
Описание: Поддерживайте высокий объем работы на протяжении всей тренировки, включая фазу повышения, пик усилия, и фазу снижения.

### Программа «PERF 01»



Преимущество: Результативность (1 уровень).  
Описание: Двойной подъем - регулируйте скорость в зависимости от уровня сопротивления.  
Для большей мышечной нагрузки:  
Большое сопротивление = темп более низкий.

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ (продолжение)

### Программа «PERF 02»

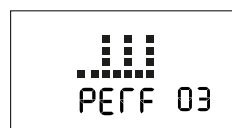


Преимущество: Результативность (2 уровень).

Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости проработки мышц.

Поддерживайте один и тот же ритм в течение всего занятия. Более низкое сопротивление = фазы восстановления.

### Программа «PERF 03»





Преимущество: Результативность (3 уровень).


Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости проработки мышц.


Следует поддерживать один и тот же ритм в течение всего занятия. Более низкое сопротивление = фазы восстановления.

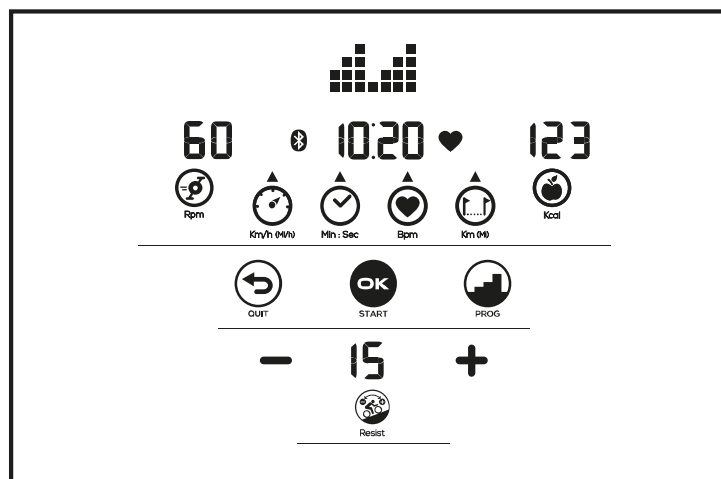
## ЭКРАН ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Сжигание калорий, ккал 

Частота сердечных сокращений в минуту 

Скорость в км/ч (или миль/ч) 

Время до конца тренировки (или время, от начала тренировки, в режиме «быстрый старт»). 



 Количество оборотов педали в минуту (или об/мин)

 Дистанция в км (или милях).

 Уровни нагрузки (шкала интенсивности усилий)

 Индикатор зоны кардио

## СВОДКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сводка результатов появляется автоматически в конце сеанса во время 2-минутного восстановительного периода.

На экране отображается: Оценка количества сожженных калорий; Средняя скорость; Пройденное расстояние.

Для остановки сводки результатов до окончания тренировки нажмите клавишу

## ПРИЯТНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Преимущество: Быстрое использование.

Консоль автоматически отключается через 90 секунд бездействия.