

arenda
trenagera

+7-905-790-70-79

арендатренажёра.рф



Инструкция
пользователя

Assault AirBike Classic

Рекомендации к помещению

- ✓ Оборудование должно использоваться только внутри помещения.
- ✓ Расположите оборудование на ровной поверхности, Рекомендуем защитить напольное покрытие, чтобы избежать любых его повреждений под оборудованием. Если тренажёр не устойчив на полу, отрегулируйте его положение с помощью регулировочных винтов, находящихся снизу по краям задней опоры тренажёра.
- ✓ Удостоверьтесь, что помещение имеет хорошую вентиляцию, но не занимайтесь на сквозняке.
- ✓ Во время тренировок температура окружающей среды должна быть от +10°C до +35°C. Оборудование может храниться при температуре от -15°C до +40°C. При хранении вынимайте батарейки. Относительная влажность воздуха не должна превышать 90 %.

Рекомендации к пользователю

- ✓ Прежде, чем Вы начнёте использование оборудования, удостоверьтесь в том, что оно нормально функционирует. Не используйте неисправное оборудование.
- ✓ Если дети допущены к использованию оборудования, они должны внимательно контролироваться со стороны взрослых, имея в виду общее развитие детей, и их индивидуальные особенности.
- ✓ Удостоверьтесь, что домашние животные находятся на безопасном расстоянии от изделия при его транспортировке или использовании.
- ✓ Нажимая клавиши кончиками пальцев, Вы можете повредить своими ногтями мембрану клавиш.
- ✓ Никогда не опирайтесь на пульт управления.
- ✓ Никогда не снимайте корпус и не наступайте на корпус.
- ✓ Только один человек может использовать оборудование одновременно.
- ✓ Одежда и обувь должны соответствовать тренировкам.
- ✓ Защищайте пульт от прямых солнечных лучей (накрывайте).
- ✓ Каждую тренировку вытирайте тренажер от пота и пыли.
- ✓ Оборудование не должно использоваться людьми, чей вес превышает максимально разрешённое значение за минус 10%.

Рекомендации к тренировкам

Начало тренировок может представлять непростую задачу, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Этой цели можно достичь гораздо быстрее, если следовать ряду рекомендаций по поддержанию физической активности.

ПОМНИТЕ: Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом, на предмет противопоказаний.

Продолжительность тренировок

Современный ритм жизни: работа, семейные дела и короткие выходные не всегда позволяют найти время для физической активности. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

Короткие промежутки времени. Исследования показали, что короткие 10-15 минутные тренировки средней интенсивности также достаточно эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом, короткие тренировки можно и нужно включать даже в очень плотный график дня.

Комбинируйте тренировки. Рекомендуется чередовать тренировки средней интенсивности и тренировки повышенной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю, и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки даст гораздо больший результат, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, Вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание. Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время на поездках и переодеваниях, плюс занятия проходят в комфортных условиях и в удобное время.

Главное условие успеха домашних тренировок – регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, НЕ страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

кардио средней интенсивности по 30 мин. 5 раз в неделю
или

кардио высокой интенсивности по 20 мин. 3 раза в неделю
+

8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений, 2 раза в неделю



Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64 лет, имеющие хронические заболевания, например такими как артрит):

Умеренная аэробная нагрузка по 30 минут 4 раза в неделю
или

Средняя аэробная нагрузка по 20 минут 3 раза в неделю
+

5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю



Любям в возрасте страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется составлять план тренировок в соответствии с рекомендацией врача. Это поможет получить от занятий максимум пользы и минимизировать возможные риски для здоровья.

Определение значения пульса

Перед тренировками рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда Ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться.

Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень Вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

220 – возраст = максимально допустимая ЧСС (ЧССmax)

$ЧСС_{max} - ЧСС_{покоя} = \text{Резерв сердечного ритма}$
 $\text{Резерв сердечного ритма} * \text{уровень интенсивности} + ЧСС_{покоя} = \text{целевой диапазон сердечных сокращений.}$

Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60%
Средний уровень физической подготовки	60-70%
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

Пульсовые зоны

А. Начальный уровень.

Этап 0: 40-50% от ЧССmax.

Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

В. Зона низкой нагрузки.

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от ЧССтах.

Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

С. Зона умеренной нагрузки.

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от ЧССтах.

Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

Д. Зона повышенной нагрузки.

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от ЧССтах.

Преимущества: это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности Вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

Е. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от ЧССтах.

Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне Вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

Е. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от ЧССтах.

Преимущества: при тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген. Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред здоровью.

Пример: Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33 (\text{возраст}) = 187$ ударов в минуту (ЧССтах)

$187 - 75 (\text{ЧССпокоя}) = 112$ ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,5 (50\% \text{ уровень интенсивности}) + 75 (\text{ЧССпокоя}) = 131$ удар в минуту (целевой диапазон)

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33 (\text{возраст}) = 187$ ударов в минуту (ЧССтах)

$187 - 75 (\text{пульс в спокойном состоянии}) = 112$ ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

$112 * 0,6 (60\% \text{ уровень интенсивности}) + 75 (\text{ЧСС покоя}) = 142$ удара в минуту (целевой диапазон)

Периодически измеряйте Ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует Вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

Снижение веса

Если у Вас имеется избыточный вес, то Вы не одиноки. Не отчаивайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут Вам решить эту задачу. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

Почему диеты не помогают. Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете Вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диеты лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

Занимайтесь с удовольствием. На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить Вам радость.

Определите целевые значения пульса для Ваших тренировок. Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для Вас оптимально и насколько интенсивными должны быть Ваши тренировки.

Делайте перерывы. Если в один из дней Вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно следует сделать небольшой перерыв.

Делайте тренировки разнообразными. Для того чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок. Такой подход не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

Постоянно двигайтесь вперед. Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

Поддержка здорового образа жизни

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины – гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет. На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если Вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

Профилактика заболеваний

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день. Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровяное и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

Спортивные тренировки

Если Вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, Вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме. Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда, которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия). Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость.

Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.

Разминка и нормализация

В независимости от того, по какой программе Вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

Разогрев. Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения как для верхней, так и для нижней частей тела.

Нормализация. После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление, то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором Вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать завершённым тогда, когда Вы почувствуете, что полностью восстановились, а Ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки.

Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет Вам чувствовать себя лучше и бодрее.



Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание боковых мышц:

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.



Растягивание четырехглавых мышц:

Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь.



Растяжение мышц внутренней части бедра:

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



Растяжение подколенного сухожилия:

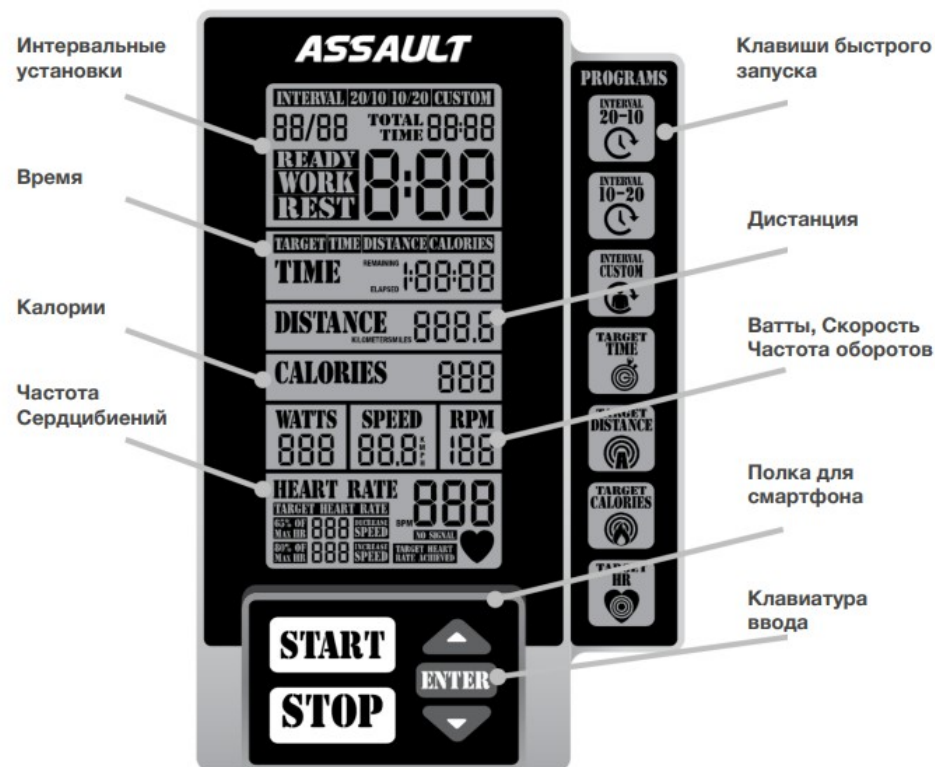
Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.



Растягивание икроножных мышцы ахилового сухожилия:

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ ASSAULT



Установка метрической системы

Базовой установкой консоли является измерение в милях. Дистанция и скорость измеряются и отображаются в милях и милях в час. Чтобы изменить систему измерений на «километры» нажмите и удерживайте кнопки «Start» и «Enter» одновременно в течение двух секунд в то время как консоль находится в режиме «Ready Mode». Появится экран установок с баннером «Distance». «Километры» или «Мили» будут мигать, указывая на метрику, используемую в настоящий момент. Используйте кнопки «Вверх» и «Вниз» для выбора необходимого показателя. Нажмите «Enter» для подтверждения выбранной опции и запустите «Ready Mode».

Осмотр перед началом тренировки

Убедитесь, что тренажёр стоит ровно, пошатая его за неподвижный поручень. Убедитесь, что нет посторонних предметов или животных, которые могут пострадать при эксплуатации тренажёра, сделайте несколько холостых движений педалей руками.

Убедитесь в работе дисплея и достаточном заряде элементов питания. Тренажёр Assault AirBike работает от двух батареек АА, если изображение на экране становится слишком тусклым, значит следует заменить батарейки. Отсек для постановки батареек находится на задней части консоли.

При простое тренажёра, более 1 месяца батареек, требуется вынуть из отсека, иначе они могут окислиться и нарушить контакты.

START Key



Кнопка «Start» запускает программу и возобновляет программу, поставленную на паузу.

ENTER Key



Кнопка «Enter» используется для ввода числовых данных в программах.

STOP Key



Кнопка «Stop» используется для завершения программы или постановки на паузу текущей программы.

UP/DOWN Arrow Keys



Кнопки «Вверх/Вниз» позволяют пользователю увеличивать и уменьшать цифровые значения консоли.

Кнопки быстрых программ немедленно запускают выбранную программу.



Панель демонстрации интервалов



Панель демонстрации интервалов обеспечивает показ Интервалов 20/10, Интервалов 10/20 или индивидуальные программы пользователя.

Верхний баннер сигнализирует какая программа запущена. Этот экран покажет является ли текущий интервал периодом «Работа» или «Отдых».

Дисплей «Общее время» считает общее время исполнения программы, в то время как крупный числовой дисплей считывает сегменты «Работа» и «Отдых» по отдельности.

Дисплей 88/88 показывает текущий интервал и общее число интервалов данной программы.

Дисплей ватты, скорость и частота оборотов



Ватты, скорость и частота оборотов демонстрируется во время всех тренировок. Ватты — единица измерения выработки энергии и часто используется для подсчёта количества работы, выполненной за

определенную единицу времени во время воркаута. Экран «Скорость» демонстрирует скорость как на стандартном велосипеде и исчисляется в оборотах педалей либо в скорости вращения педалей. Результат отображается в милях в час, либо в километрах в час, в зависимости от первоначальных настроек консоли. RPM (Число оборотов в минуту) относится к скорости вращения шатунов.

Дисплей целевых настроек времени, дистанции, калорий



Дисплей целевых настроек отслеживает время, дистанцию и калории во время всех программ. Баннер в верхней части укажет, если выполняется одна из программ на целеполагание. Дисплей «Время» демонстрирует поочередно пройденное и оставшееся время выполнения программы. Общая дистанция отображается в милях или километрах в зависимости от того, как была запрограммирована консоль к первоначальным настройкам. Дисплей «Калории» подсчитывает число сожженных калорий при выполнении упражнений.

Дисплей «Частота сердечных сокращений»



Эта панель демонстрирует различную информацию относительно ЧСС пользователя.

Когда сигнал обнаруживается беспроводным монитором, ЧСС пользователя демонстрируется на поле BPM (ударов в минуту) тремя большими цифрами и иконка «Сердце» начнёт мигать.

Соответственно, если сигнал не обнаружен, иконка «Сердце» не горит и светится предупреждение «Нет сигнала» (No Signal).

Когда запущена программа на ЧСС, консоль помогает пользователю поддерживать нужное количество ударов в минуту для формирования кардиоваскулярной выносливости.

Верхние и нижние границы рекомендуемой частоты будут указаны напротив обозначений «65% максимальной ЧСС» (65% of MAX HR) и «80% от максимальной ЧСС» (80% of MAX HR). Баннер «Decrease speed» (Уменьшить скорость) и «Increase speed» (Увеличить скорость) будут мигать демонстрируя необходимость уменьшить либо увеличить скорость вращения педалей для поддержания желаемой ЧСС. Когда ЧСС пользователя находится в заданных промежутках, горит баннер «Target Heart Rate Achieved».

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Спящий режим (Sleep Mode)

После пяти минут бездействия, консоль включает энергоэкономный спящий режим. Дисплей отключается, но все

введенные данные сохраняются. Для перехода в режима готовности («Ready Mode») поверните педали или нажмите любую клавишу консоли.

Режим готовности (Ready Mode)

Режим готовности сообщает пользователю, что консоль включена и готова начать программу. Режим готовности длится 5 минут. Если никакая активность на тренажере не наблюдается до истечения этого времени, консоль переходит в спящий режим.

Стереть данные (Reset Progress)

Чтобы стереть все сохраненные данные (кроме установок мили/километры), нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение двух секунд.

Режим Паузы (Pause Mode)

Во время любой текущей программы нажмите на START — и это запустит постановку программы на паузу на 5 минут. Бипер будет издавать звук каждые 30 секунд как напоминание, что программа остановлена, дисплей будет мигать. Если не последует никакой реакции со стороны пользователя, режим паузы заканчивается, и консоль переходит в режим готовности. Чтобы снять программу с паузы и продолжить текущую программу, нажмите кнопку START. Чтобы выйти из режима паузы в любое время нажмите кнопку STOP и дисплей перейдет в режим готовности.

Пройденное время и оставшееся время

Во время выполнения программы, данные о пройденном общем времени и оставшемся времени будут попеременно показываться.

Быстрый запуск программ

Консоль Assault AirBike позволяет пользователю изменять программу нажатием одной клавиши. В любой момент во время тренировки нажмите кнопку выбранной программы для быстрого запуска.

Сводка по тренировке

Консоль Assault AirBike позволяет выводить сводку по проделанной тренировке сразу же по завершении воркаута. Все данные по времени, расстоянию, ваттах будут выведены на экран в течение двух минут.

УСТАНОВКА ПРОГРАММ

(Быстрый старт — Quick start)

Программа быстрого старта предназначены для пользователей, которые хотят пропустить индивидуальное программирование консоли и желают начать тренировку немедленно. Программа быстрого старта начинается сразу же как начинается движение педалей. Консоль начинает выводить все данные, включая ЧСС пользователя, если обнаружен сигнал. Программа будет исполняться непрерывно пока не остановятся педали. Для того, чтобы прекратить программу и вывести на экран сводку нажмите клавишу STOP.

Интервальные тренировки 20/10 и 10/20

Интервальные тренировки 20/10 и 10/20 предлагают пользователю серию из 8 высокоинтенсивных интервальных тренировок с временными сегментами. Такой тренировочный протокол называется Tabata или НИТ. Программа автоматически сигнализирует о старте каждого интервала «работа» и «отдых».

Интервалы 20/10	Интервалы 10/20
Число интервалов: 8	Число интервалов: 8
Длина работы WORK: 20 секунд	Длина работы WORK: 10 секунд
Длина отдыха REST: 10 секунд	Длина отдыха REST: 20 секунд

- Запуск: Нажмите клавишу Interval 10/20 или Interval 20/10.
- Выполнение: Таймер отсчитывает с трех вниз перед началом каждого рабочего интервала.
 - Завершение: Программа выполняется до последнего интервала отдыха. Чтобы завершить программу в любое время, нажмите клавишу STOP. Сводка по тренировке будет выведена на экран.

Индивидуальные интервальные установки

Принцип действия индивидуальных интервальных программ аналогичен интервальным программам 20/10, с отличием лишь в том, что пользователь может задать желаемое количество и продолжительность интервалов.

- Запуск: Нажмите клавишу Interval Custom.
- Установки: Когда запускается программа интервальных установок пользователя в первый раз (либо после перезапуска консоли), пользователю нужно будет ввести общее количество интервалов. Откорректировать выведенное на дисплей число вы можете стрелками - клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ. Подтвердите свой выбор нажав клавишу ENTER. После этого появится предустановленное время рабочего интервала. Измените его клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ и подтвердите выбор клавишей ENTER. Проведите аналогичные действия с интервалом отдыха.
 - Выполнение: Таймер отсчитывает с трех вниз перед началом каждого рабочего интервала.
 - Завершение: Программа выполняется до последнего интервала отдыха. Чтобы завершить программу в любое время, нажмите клавишу STOP. Сводка по тренировке будет выведена на экран.

Программирование времени, дистанции и калорий

Установка времени, дистанции и калорий происходит идентичным путем. В каждой программе пользователь имеет возможность задать определенные значения и программа будет продолжаться до момента, пока заданная цель не достигнута.

- Запуск: Нажмите желаемую целевую клавишу (время, дистанция или калории).
- Установки: Запуская целевую программу в первый раз (либо после перезапуска консоли), на экране высвечиваются предустановленные по умолчанию значения. Изменяйте их по собственному усмотрению клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ, и подтвердите выбранное нажатием клавиши ENTER. Программа начнется автоматически.
- Выполнение: Дисплей монитора начнут отображать выбранные показатели. Если задана цель времени — отсчет времени начнется в обратном порядке. Если задана цель дистанция — начнется отсчет дистанции к цели. Если задана цель калории — консоль будет отсчитывать калории.
 - Завершение: Программа будет выполняться до тех пор, пока не достигнута установленная цель. Чтобы завершить программу в любое время, нажмите клавишу STOP. Сводка по тренировке будет выведена на экран.

Программирование ЧСС

Консоль Assault AirBike позволяет пользователю установить целевым показателем частоту ударов сердца в минуту для максимальной кардиоваскулярной тренировки. По одному показателю — возрасту пользователя — консоль автоматически сосчитает максимальную допустимую ЧСС и выведет на экран коридор оптимальных значений в промежутке от 65% до 80% максимальной ЧСС в минуту.

- **Запуск:** Нажмите клавишу Heart Rate на консоли.
- **Установки:** Когда запускается программа ЧСС в первый раз (либо после перезапуска консоли), на экране требуется ввести возраст пользователя. Откорректировать автоматически заданный возраст вы можете стрелками - клавишами ВВЕРХ и ВНИЗ. Подтвердите свой выбор нажав клавишу ENTER. Программа начнется автоматически.
- **Выполнение:** Дисплеи монитора начнут отображать прогресс пользователя. Если ЧСС пользователя находится ниже заданной нижней границы в 65% MAX, начнет мигать баннер SPEED UP, предлагающий пользователю увеличить усилия для поддержания оптимальной ЧСС. Если ЧСС пользователя находится выше заданной верхней границы в 80% MAX, начнет мигать баннер SLOW DOWN, предлагающий пользователю снизить нагрузку для поддержания оптимальной ЧСС.
- **Завершение:** Программа будет продолжаться автоматически до момента, пока пользователь сам не остановит ее. Чтобы завершить программу в любое время, нажмите клавишу STOP. Сводка по тренировке будет выведена на экран.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Велотренажер Assault AirBike спроектирован и произведен для многолетней эксплуатации. Регулярное обслуживание и чистка велотренажера продлят срок службы оборудования и сохранят отличный внешний вид.

Шумы - это первый индикатор того, что требуется ремонт или обслуживание тренажера. Прекратите использовать устройство и свяжитесь с авторизованным ремонтным центром или дилером Assault Fitness, если вы услышите необычные шумы, царапающие звуки, стук, жужжание, или почувствуете необычную вибрацию во время использования тренажера.

Часто незначительная на первый взгляд проблема может привести к серьезной неполадке, если ее проигнорировать и продолжать использовать велотренажер без выяснения причины проблемы.

Assault AirBike произведен из долговечных материалов; пластиковые детали отлиты из прочных и химически стойких АБС-полимерных материалов; рама изготовлена из высокопрочной стали с промышленным порошковым покрытием для лучшей защиты от коррозии; металлические детали, использованные при сборке - защищены от коррозии. Однако важно заметить, что скопление выделяемого пота на поверхности тренажера может быть чрезвычайно коррозивным, если долгое время сохраняется на оборудовании.

Внимание: Пот может вызвать коррозию в случае системного попадания на оборудование, что может привести к выцветанию, потускнению, ржавчине и появлению неприятного запаха, эти случаи не покрываются гарантией производителя.

После каждой тренировки протрите тренажер, включая консоль, слабым мыльным раствором, затем тщательно протрите сухой тканью. Простой уход позволит сохранить отличный внешний вид оборудования в течении многих лет. Не используйте абразивные или грубые щетки и ткани, так как это может привести к повреждению поверхности оборудования. Не допускайте попадания на поверхность оборудования чистящего средства или жидкостей. Не используйте агрессивные химические препараты или растворитель для чистки велотренажера.