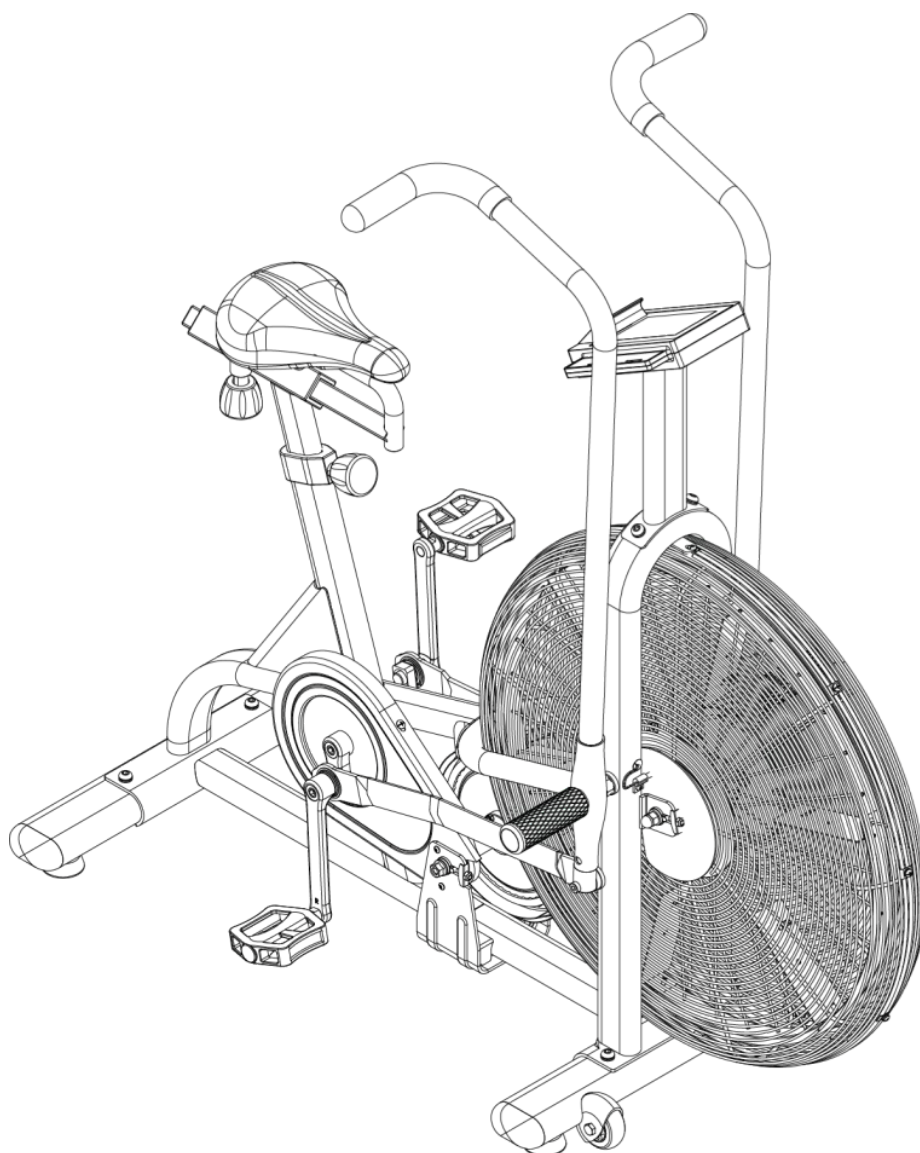


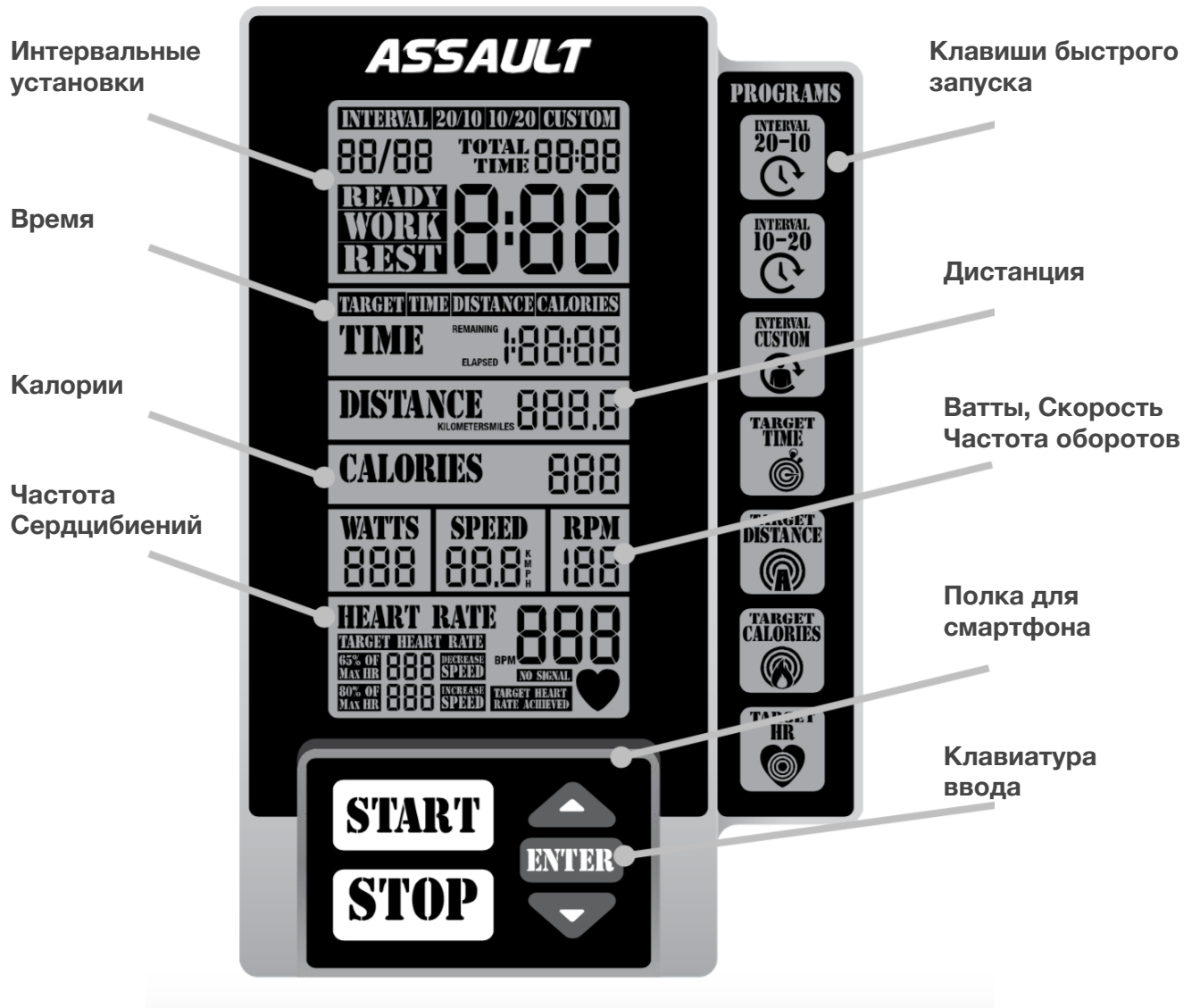
Инструкция по сборке и эксплуатации велотренажера Assault AirBike



ASSAULTFITNESS
AUTHORIZED DISTRIBUTOR

Официальный дистрибьютор Assault Fitness
в России - компания «Кроссфит Солюшен»
<https://www.rowsport.ru>

ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ ASSAULT



Панель демонстрации интервалов



Панель демонстрации интервалов обеспечивает показ Интервалов 20/10, Интервалов 10/20 и 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 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 Ватты, Скорость и Частота оборотов



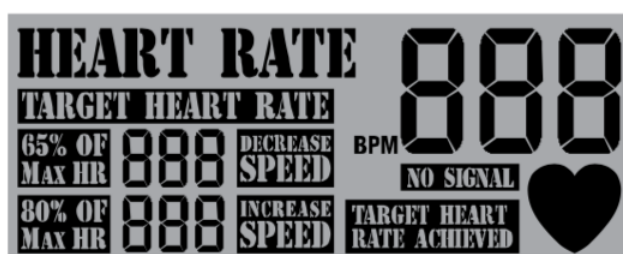
Ватты, скорость и частота оборотов демонстрируется во время всех тренировок.

Ватты — единица измерения выработки энергии и часто используются для подсчета

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 «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» начнет 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».

КНОПКИ КОНСОЛИ

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.



УСТАНОВКИ КОНСОЛИ

Установка батареек

Консоль Assault AirBike работает от двух батареек AA (в комплект не входят). Отдел для постановки батареек находится на задней части консоли.

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».

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

Предустановленные программы (Быстрый старт — Quick start)

Программы быстрого старта предназначены для пользователей, которые хотят пропустить индивидуальное программирование консоли и желают начать тренировку немедленно. Программы быстрого старта начинаются сразу же как начинается движение педалей. Консоль начинает выводить все данные, включая ЧСС пользователя, если обнаружен сигнал. Программы будут 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 HIIT. Программа автоматически сигнализирует о старте каждого интервала «работа» и «отдых».

Интервалы 20/10 Число интервалов: 8 Длина рабочего интервала: 20 секунд Длина интервала отдыха: 10 секунд	Интервалы 10/20 Число интервалов: 8 Длина рабочего интервала: 10 секунд Длина интервала отдыха: 20 секунд
---	---

- ▶ **Запуск:** нажмите клавишу Interval Custom.
- ▶ **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. Прделайте 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:** дисплеи 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 коррозионным, 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 весь 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.