



ARENDATRENAGERA.RU

+7-905-790-70-79

Инструкция
пользователя



Bremshey
Cardio Comfort Ambition

УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ

ФУНКЦИИ КЛАВИШ

1. ПОВОРОТНЫЙ РЕГУЛЯТОР или ШАЙБА (SELECTION DIAL) Регулятор работает двумя способами:

А) Вращение. Вращая регулятор по часовой стрелке, Вы можете просматривать меню вниз или направо, и увеличивать значение параметра. Вращая регулятор против часовой стрелки, Вы можете просмотреть меню вверх или налево, и уменьшать значение параметра.

Б) Нажатие. Нажимая регулятор, Вы можете подтверждать выбор, сделанный при вращении регулятора.

2. СБРОС (RESET)

А) Одно короткое нажатие – сброс значений.

Б) Продолжительное нажатие – перезагрузка.

3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ или ФИТНЕС-ОЦЕНКА (RECOVERY) Рассчитывает восстановление пульса до нормального значения.

ПОКАЗАНИЯ ПУЛЬТА

Маленький дисплей отображает: скорость, обороты, время, дистанция, потребление энергии, пульс.

Большой дисплей, каждые шесть секунд отображает значение вышеуказанных величин из маленьких окон.

Последовательным нажатием кнопки ENTER (нажать на шайбу) можно остановить переключение с показателя на показатель и выбрать для вывода на большой экран нужную величину.

Чтобы вернуться к перелистыванию показателей на большом дисплее, нажимайте ENTER до появления на экране надписи SCAN.

ПРОГРАММЫ

1. РУЧНАЯ ПРОГРАММА Установите время и/или дистанцию и/или потребление энергии и/или предел пульса, используя регулятор.

Начните крутить педали и тренировка начнётся.

2. ВОССТАНОВЛЕНИЕ Нажмите кнопку RECOVERY после окончания тренировки, начнётся измерение восстановления пульса. Измерение будет происходить только в том случае, когда происходит измерение пульса и данные выводятся на дисплей. Измерение восстановления занимает 60 секунд.

По прошествии 60 секунд на дисплее отобразится Ваш индекс восстановления F1-F6 (где F1 – это лучший результат).

Для возврата в основное меню еще раз нажмите кнопку RECOVERY.

УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

После удержания кнопки RESET в течении 2 секунд, пульт перезагрузится и Вы сможете ввести время и дату с помощью поворотного регулятора. Нажатие на регулятор подтверждает значение и Вы переходите к установке следующего параметра.

ДОПОЛНЕНИЕ

1. Для переключения из английской системы счисления в метрическую необходимо использовать переключатель, расположенный на задней поверхности пульта, и дополнительно вытащить и вставить обратно батарейки (достаточно одной).

2. Через четыре минуты, после того как Вы перестали крутить педали, пульт переходит в спящий режим. В спящем режиме пульт отображает температуру окружающей среды, выставленные дату и время.

3. Ввод значений тренировки не возможен во время тренировки, возможен только в режиме STOP.

4. Когда Вы находитесь в режиме STOP, символ «P» отображается в левом верхнем углу дисплея.

5. Символ SCAN отображается в левом верхнем углу дисплея, когда включена функция сканирования. Вы можете выключить функцию сканирования нажав ENTER и зафиксировать нужный параметр.

6. Потребление энергии рассчитывается на основе средних значений. Потребление отображается в килокалориях. Вы можете использовать следующую формулу, чтобы перевести калории в джоули: 1 килокалория = 4.187 кДж.

7. Если во время тренировки Вы измеряете пульс, то можете установить предел пульса, при достижении которого, пульт подаст звуковой сигнал.

8. Если установленные значения тренировки отсчитываются в сторону нуля, то при достижении нуля пульт подаст звуковой сигнал, а значения начнут отсчитываться от нуля.

9. Индекс восстановления зависит от различия пульса в начале и конце измерения.

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%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (ЧССтах)

$187 - 75$ (ЧССпокоя) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

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

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (ЧССтах)

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

$112 * 0,6$ (60% уровень интенсивности) + 75 (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 кровоток 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.

Руководство по использованию компьютера

P(Pause Пауза)
горит, когда нет вращения педалей

Сокращенное название параметра
горит параметр, который отображается
на табло большими числами

Табло с малыми числами
отображает значения параметра
по степени нарастания

Сокращения и обозначения
RPM - обороты приводного колеса в минуту
SPD (speed) - скорость
TM (time) - время тренировки
DST (distance) - пройденное расстояние
км - расстояние в километрах
м - расстояние в милях
CAL (calories) - затраченные калории
PLS (pulse) - частота сердечных сокращений

При установке календаря и времени
Y (year) - год
M (month) - месяц
D (day) - день



SCAN (Сканирование)

режим при котором значения параметров,
по очереди сменяют друг друга

Табло с большими числами
отображает мигающее значение параметра
из нижнего окна, показывает время в
спящем режиме.

Возврат / Перезагрузка

- 1) Короткое нажатие: отмена операции,
и возврат в главное меню программ.
- 2) Удержание: перезагрузка компьютера.

Вращение поворотного переключателя
Ниже или Меньше / Выше или Больше
Настройка календаря и времени.
Выставление обратного счётчика параметров
Вращение против часовой стрелки изменяет
мигающий параметр на экране в
сторону уменьшения;
Вращение по часовой стрелке увеличивает
значение мигающего на экране параметра
Нажатие на поворотный переключатель
Подтверждение ввода данных

Восстановление

Программа определения физической формы после тренировки

(во время выполнения следует постоянно держаться за датчики пульса)

Измеряет скорость восстановления пульса до нормального ритма. Оценка F1 (отлично) - F6 (плохо)