



Running France

CLEAR FIT

CLEAR FIT ADVANCE VG55 AERO

Bearings



Инструкция пользователя

Руководство пользователя

Данное руководство пользователя составлено специально для Вашего удобства. В нем Вы сможете получить полную информацию, касающуюся **Эллиптического Тренажера Clear Fit**

Перед началом эксплуатации тренажера, внимательно ознакомьтесь со всеми разделами данного руководства.

Введение

Добро пожаловать в мир **Эллиптических тренажеров Clear Fit**. **Эллиптический Тренажер Clear Fit** один из не многих доступных тренажеров, который отвечает высоким нормам, предъявленным к спортивному оборудованию для коммерческого и домашнего использования. Мы также выработали эксклюзивный дизайн для наших тренажеров.

Выбрав **Эллиптический Тренажер Clear Fit**, Вы сделали шаг в сторону здорового образа жизни, а также улучшения самочувствия и физической формы всех членов Вашей семьи. Быть в хорошей физической форме значит улучшить качество жизни.

Кардио-тренировки необходимы для каждого человека, независимо от возраста. **Эллиптический Тренажер Clear Fit** - это шаг к продуктивным тренировкам, высоким результатам, а также к быстрому достижению желаемой физической формы.

Все, что необходимо, это проводить тренировки в течение 15-30 минут три раза в неделю, и Вы сразу увидите результат от Ваших регулярных тренировок на **Эллиптическом Тренажере Clear Fit**.

Мы хотим, чтобы Вы в полной мере наслаждались тренировками, и мы также рекомендуем, чтобы Вы ознакомились с Инструкцией по эксплуатации, которая позволит Вам:

Сохранить Ваше драгоценное время на продолжительных тренировках

Тренироваться более эффективно без вреда Вашему здоровью

Хорошо разбираться в технических характеристиках тренажера

Легко определить Ваш уровень подготовки

Надеемся, что Вы оцените качество исполнения тренажера, и Вы будете с радостью тренироваться на **Эллиптическом Тренажере Clear Fit**

**Тренируйтесь на здоровье!
С уважением, Компания Clear Fit**

Ваше Руководство пользователя:

Содержание

Раздел 1: Руководство по сборке тренажера

| | |
|----------------------------------|---|
| Введение | 1 |
| Проверка комплектности тренажера | 2 |
| Общая информация | 2 |
| Сборка тренажера шаг 1-7 | 3 |
| Сборка тренажера шаг 8-12 | 4 |
| Сборка тренажера шаг 13-16 | 5 |

Раздел 2: Руководство по эксплуатации тренажера

| | |
|--|----|
| Меры предосторожности | 6 |
| Условия хранения и уход | 6 |
| Устранение неполадок | 6 |
| Функционирование Эллиптического Тренажера Clear Fit | 7 |
| Схема Эллиптического Тренажера Clear Fit | 7 |
| Компенсаторы неровности пола | 8 |
| Изменение положения педали | 8 |
| Поручни | 8 |
| Система перемещения и хранения тренажера | 8 |
| Изменение угла педали | 8 |
| Безопасное начало тренировок | 9 |
| Правильное расположение на тренажере | 10 |
| Тренировки на Эллиптическом Тренажере Clear Fit | 11 |

Раздел 3: Руководство по использованию компьютера

| | |
|------------------------------------|----|
| Описание тренировочного компьютера | 12 |
| Программы тренировок | 13 |
| Параметры тренировки | 14 |
| Датчики Пульса | 15 |

Руководство по сборке Эллиптического Тренажера Clear Fit Advance VG 55 Aero

Введение

Благодарим Вас за покупку **Эллиптического Тренажера Clear Fit**. Этот тренажер был спроектирован и изготовлен согласно требованиям к тренажерам для домашнего и коммерческого использования.

В первую очередь, пожалуйста, прочитайте внимательно Инструкцию по сборке. Сохраняйте инструкцию на протяжении всей эксплуатации тренажера.

Если у Вас возникнут дополнительные вопросы, обратитесь к официальному дилеру. Мы постараемся максимально помочь Вам в решении Вашей проблемы.

О тренажере

Напоминаем Вам, что **Эллиптический тренажер Clear Fit** предназначен для домашнего использования. Бережное отношение к тренажеру в течение периода эксплуатации, продлит и срок его работы.

Эллиптический тренажер Clear Fit поставляется в крупно узловой сборке, что значительно облегчает процесс сборки тренажера. Если у Вас возникли вопросы, а также если Вы обнаружили производственный брак, немедленно сообщите официальному дилеру в Вашем городе. Компания Clear Fit дорожит своими клиентами и Ваша проблема будет решена в кратчайшие сроки

Условия хранения и уход

Эллиптический Тренажер Clear Fit разработан для домашнего и коммерческого использования и не должен быть использован в профессиональных, терапевтических и медицинских целях.

Максимальный вес пользователя: **160 кг**
Эллиптический Тренажер Clear Fit был протестирован и аккредитован согласно EN 957-1/A1 и EN 957-9, класс H.A.

Система торможения зависит от набранной скорости. Процесс тренировки, то есть непосредственное осуществление шага также взаимосвязан.

В том случае, если **Эллиптический Тренажер Clear Fit** нуждается в сервисном обслуживании или комплектующие тренажера сломаны или потеряны, Вам следует обратиться к Официальному представителю в России. Сотрудники сервисного обслуживания устранят Ваши неприятности.

Важно сохранить чек о покупке тренажера на весь период использования, он подтверждает гарантийное обслуживание тренажера.

Срок гарантийного обслуживания тренажера устанавливается дилером.

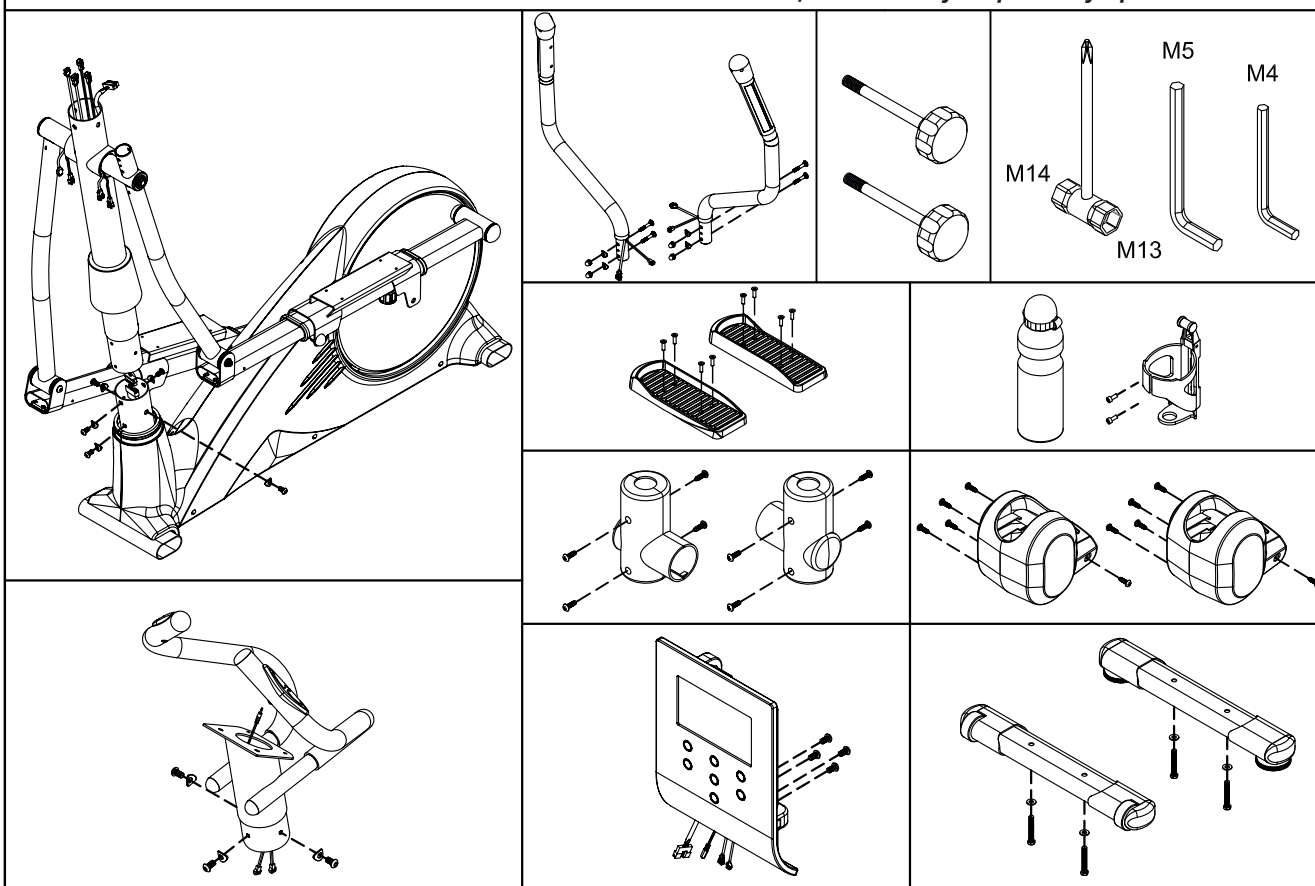
Не пытайтесь разбирать или вносить изменения в **Эллиптический Тренажер Clear Fit**, любое вмешательство в тренажер прекращает гарантийное обслуживание.

Также важно проверить соответствие модели выбранного Вами тренажера. Вы можете проверить Серийный Номер Модели Тренажера на корпусе **Эллиптического Тренажера Clear Fit** и в гарантийном талоне.

Мы просим Вас продолжить Ваше ознакомление с Инструкцией Пользователя и Мерами предосторожности перед использованием **Эллиптического Тренажера Clear Fit**.

Проверка комплектности тренажера

При обнаружении недостающих частей сообщите Вашему торговому представителю



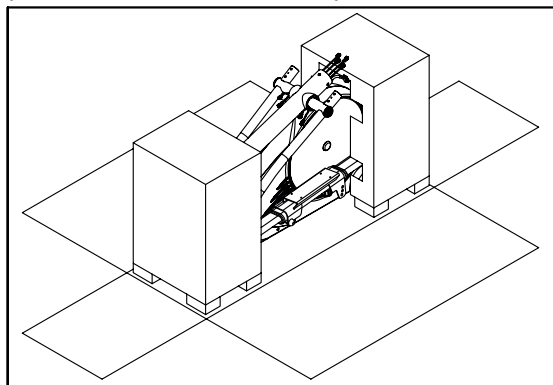
Руководство по сборке Эллиптического Тренажера Clear Fit Advance VG 55 Aero

ШАГ 1

Освободите место для установки тренажера не менее 2м x 2,5м. Установите **Эллиптический тренажер Clear Fit** по центру помещения.

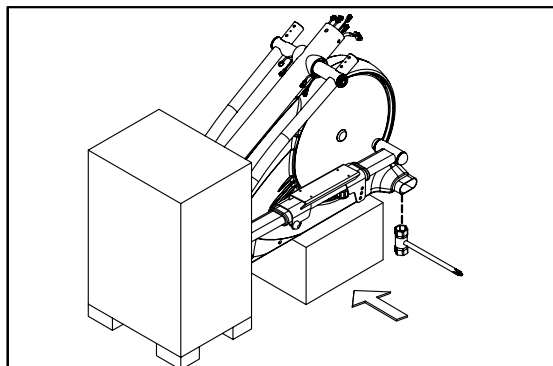
ШАГ 2

- а) С помощью острого ножа откройте картонную упаковку.
б) Раскройте упаковку как показано на схеме.
в) С помощью Перечня комплектующих частей проверьте наличие поставляемых узлов.
ВАЖНО: Чтобы не поцарапать и не испортить **Эллиптический тренажер Clear Fit** не снимайте специальную упаковочную пленку во время сборки, удалите ее только в начале эксплуатации.



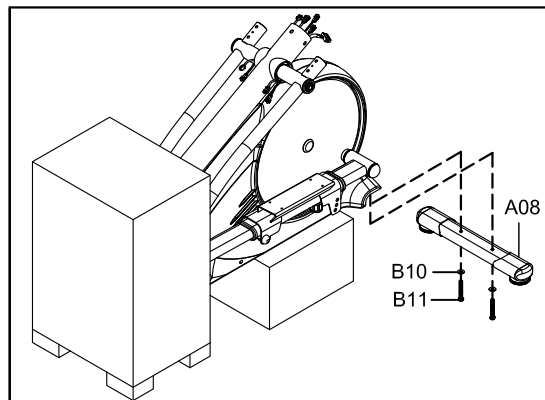
ШАГ 3

- а) Поднимите заднюю часть тренажера и подложите блок из полистирола под тренажер
б) Аккуратно снимите защитную упаковку с задней части тренажера
в) Открутите 2 х болта [B11] и снимите транспортировочную трубу



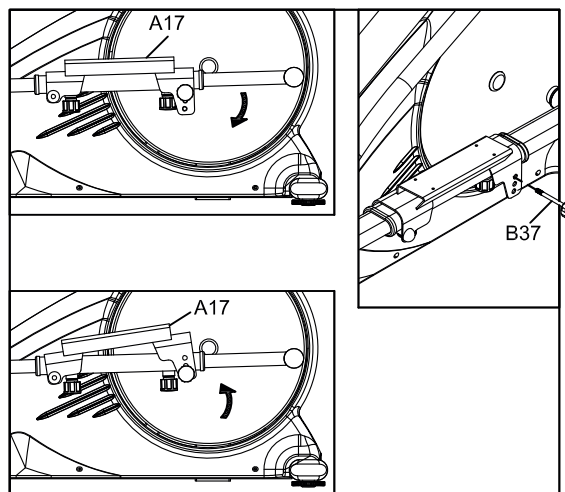
ШАГ 4

- а) Прикрепите Задние компенсаторы неровностей пола [A08] теми же 2 х Болтами [B11] и 2 х Шайбами [B10] и крепко затяните приложенным инструментом



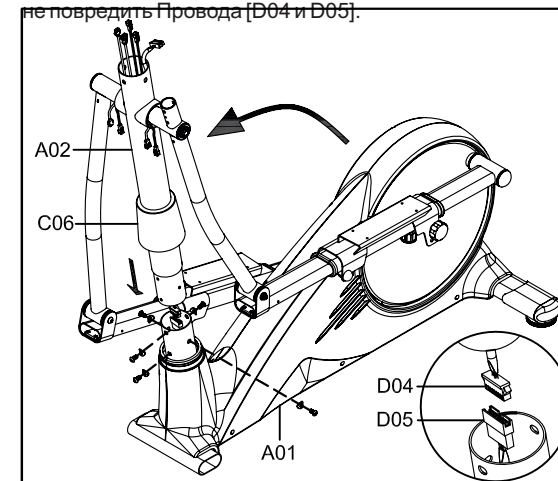
ШАГ 5

- а) При помощи фиксатора закрепите Левый механизм регулировки угла педали [A17]. Убедитесь, что фиксатор плотно затянут.
б) Повторите ту же процедуру с Правым механизмом регулировки угла педали [A18].
Внимание: Механизм регулировки угла педали предусматривает 3 положения: 0 градусов, 3,5 градуса и 7 градусов.



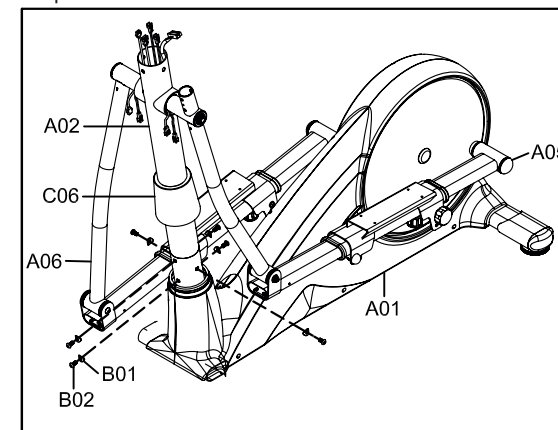
ШАГ 6

- а) С помощью другого человека аккуратно опустите Стойку консоли [A02], в то время как другой человек должен соединить Провод компьютера [D04] с Проводом трансформатора [728], как показано на схеме.
в) Аккуратно вставьте Стойку консоли [A02] в Основную раму [A01]. При стыковке будьте внимательны, чтобы не повредить Провода [D04 и D05].



ШАГ 7

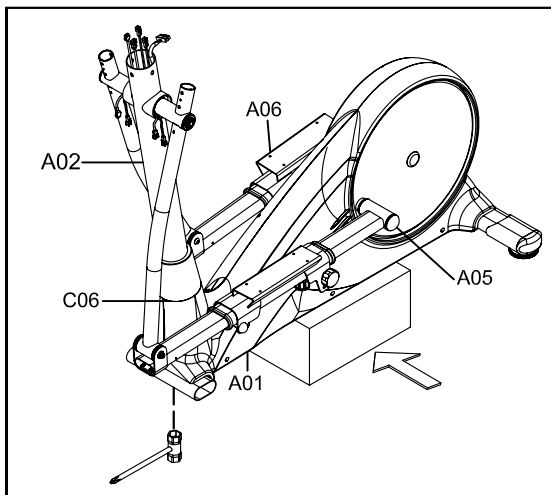
- а) Вставьте 6 х БОЛТЫ [B02] + ШАЙБА [B01] в стойку консоли [A01]. Сделайте не менее двух вращений РЫЧАГАМИ ПЕДАЛЕЙ [A05 и A06], чтобы наиболее точно подсоединить стойку консоли к основной раме [A02], затем крепко затяните 6 х БОЛТЫ [B02]
б) Опустите НАКЛАДКУ ПЕРЕДНЕЙ РАМЫ [C06] и закрепите ее



Руководство по сборке Эллиптического Тренажера Clear Fit Advance VG 55 Aero

ШАГ 8

а) Теперь приподнимите переднюю часть тренажера, передвиньте тот же блок из полистирола под переднюю часть тренажера.

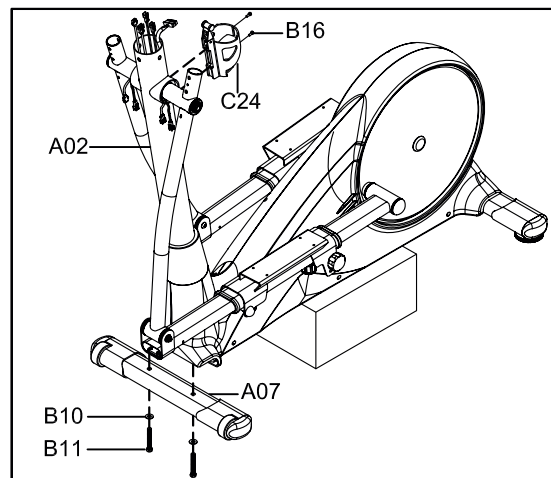


ШАГ 9

а) Закрепите Переднее основание [A07] теми же 2 x Болтами [B11] и 2 x Шайбами [B10] и крепко затяните приложенным инструментом.

б) Уберите блок из полистирола и отложите его.

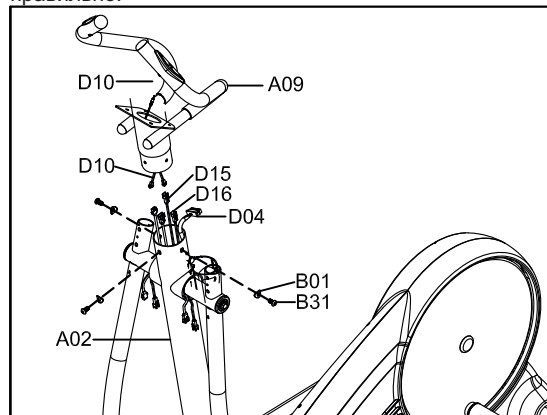
в) Выкрутите 2 x Болта [B16] из Стойки консоли [A02]. Установите Держатель для бутылки [C25] и закрепите теми же 2 x Болтами [B16].



ШАГ 10

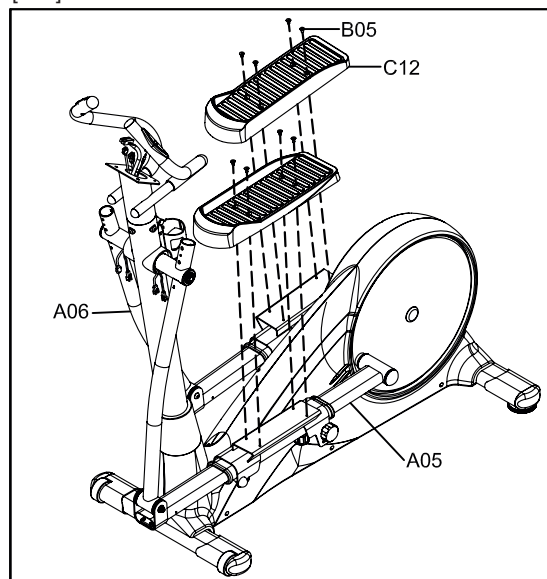
а) Вытащите Провод компьютера D04] + Провод датчиков пульса [D10] из верхней части Стационарной подставки консоли [A09]. Затем вставьте Стационарную подставку консоли [A09] в Стойку консоли [A02].

б) Закрепите с помощью 3 x Болтов [B02] и 3 x Шайб [B01]. Перед тем как затянуть убедитесь, что Стационарная стойка консоли [A09] установлена правильно.



ШАГ 11

а) Подсоедините 2 x Педали [C12] к Рычагу педали [A05 и A06]. Закрепите и затяните с помощью 4 x Болтов [B05].



ШАГ 12

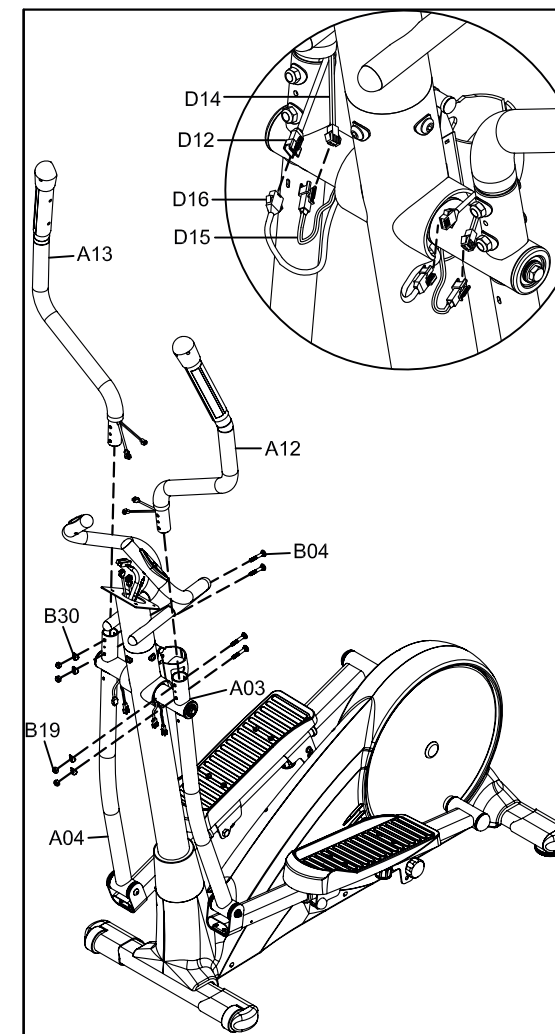
а) Вставьте Левую рукоятку подвижного рычага [A12] в верхнее отверстие Левого подвижного рычага [A03].

б) Вставьте Правую рукоятку подвижного рычага [A13] в верхнее отверстие Правого подвижного рычага [A04].

в) Закрепите с помощью 2 x Болтов [B04], 2 x Шайб [B30] и 2 x Гек [B12], крепко затяните, но не перетягивайте.

г) Соедините Нижний провод датчиков пульса [D14] с Верхним проводом датчиков пульса [D15].

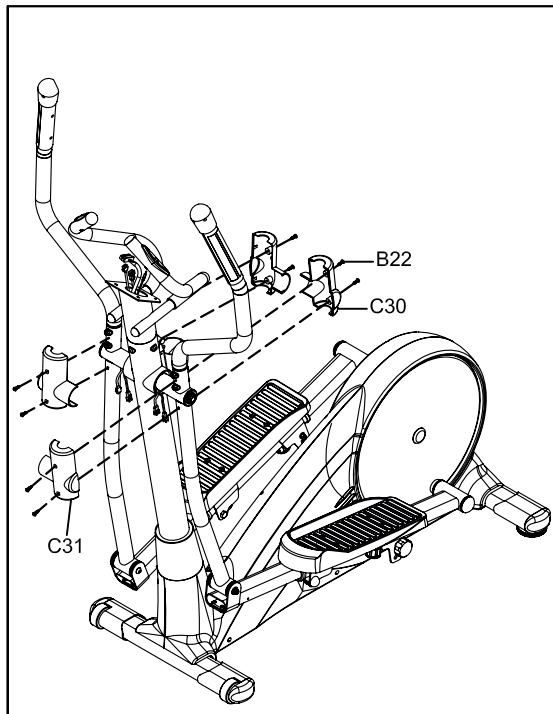
д) Соедините Верхний провод кнопок быстрого выбора [D12] и Нижний провод быстрого выбора [D16].



Руководство по сборке Эллиптического Тренажера Clear Fit Advance VG 55 Aero

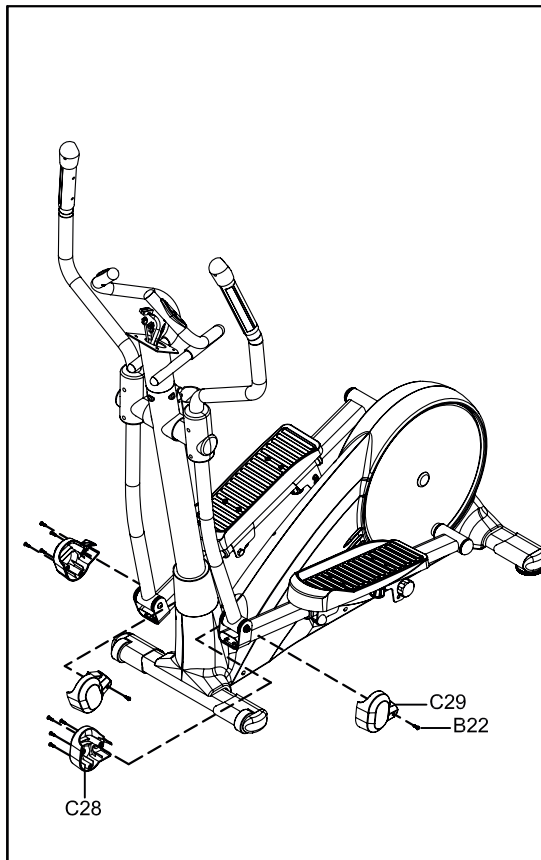
ШАГ13

а) Закрепите накладку подвижный рычагов на месте крепления Правого и Левого подвижных рычагов [A03 и A04] 4 х винтами [B22].



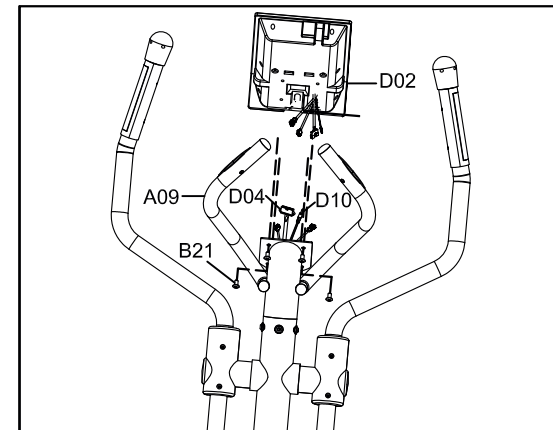
ШАГ14

а) Закрепите Накладки рычагов педали на месте крепления Правого и Левого рычагов педали [A03 и A04] 5 х винтами [B22].



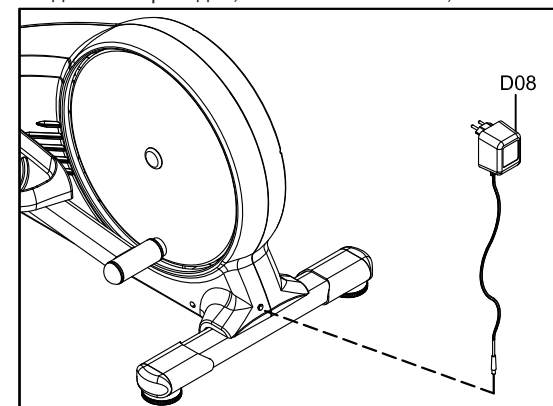
ШАГ 15

а) Подсоедините Провод датчиков пульса [D04] + Провод компьютера [D10] к Компьютеру [D02]
б) Далее поместите Компьютер [D02] на вершине Стойки консоли [A09] и закрепите с помощью 4 х Болтов [B21].



ШАГ 16

а) Подсоедините Адаптер [D08] в специальный разъем, находящийся на задней части тренажера, как показано ниже на схеме.
б) Вставьте вилку Адаптера [D08] в розетку.
в) Компьютер должен включиться. Если компьютер не включается, подключите заново все основные соединения проводов, как показано в ШАГ 6,15.



Меры предосторожности

Перед тем, как начать тренировку, внимательно прочитайте инструкцию пользователя и ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера.

Перед началом первых тренировок проконсультируйтесь с Вашим тренером. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической подготовки и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему тренеру.

Следует внимательно следить за детьми, когда они находятся на или вблизи **Эллиптического Тренажера Clear Fit**. Дети, находящиеся без присмотра взрослых могут упасть с тренажера.

Будьте внимательны, чтобы одежда не попала в движущиеся части тренажера.

Перед каждой тренировкой на **Эллиптическом Тренажере Clear Fit** было бы разумно проверять безопасность работы тренажера. Любое спортивное оборудование нуждается в предэксплуатационной проверке. При обнаружении дефекта или повреждения не начинайте тренировку, обратитесь в дилерский отдел сервисной службы.

Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть удобной и устойчивой, чтобы предотвратить травмы колена и лодыжки.

Обязательной пейте воду во время тренировки для предотвращения обезвоживания организма.

Не забывайте делать разминку до и восстановление после тренировки. Разогрев мышц до начала основной тренировки, а после упражнения на восстановление дыхания являются основными мерами по предотвращению различных травм.

Используйте только оригинальные запасные части **Clear Fit**, в противном случае уменьшится срок эксплуатации спортивного оборудования.

Условия хранения и уход

Эллиптический Тренажер Clear Fit сделан из высокопрочных материалов, но важно постоянно соблюдать условия хранения и уход.

Эллиптический Тренажер Clear Fit предназначен только для использования в сухом помещении. После каждой тренировки протирайте мягкой тканью всю поверхность тренажера.

Для поддержания безопасных тренировок постоянно осматривайте Ваш **Эллиптический Тренажер Clear Fit**. Также советуем Вам раз в две, три недели более внимательно осматривать Ваш тренажер. При обнаружении неполадок любого характера немедленно обратитесь к официальному дилеру.

Необходимо обращать внимание на следующие элементы: ПОРУЧЕНЬ ПОДВИЖНЫХ РЫЧАГОВ

Подсоединение этого элемента осуществляется самостоятельно либо с помощью квалифицированного специалиста, поэтому следует регулярно проверять места затяжки соединения.

НЕПОДВИЖНЫЕ ПОРУЧНИ

Подсоединение этого элемента осуществляется самостоятельно либо с помощью квалифицированного специалиста, поэтому следует регулярно проверять места затяжки соединения. Убедитесь, что болты надежно затянуты.

ПЕДАЛИ

Подсоединение этого элемента осуществляется самостоятельно либо с помощью квалифицированного специалиста, поэтому следует регулярно проверять места затяжки соединения.

КОМПЕНСАТОРЫ НЕРОВНОСТИ ПОЛА

Подсоединение этого элемента осуществляется самостоятельно либо с помощью квалифицированного специалиста, поэтому следует регулярно проверять места затяжки соединения.

КОНТРОЛЬНЫЙ КРЕПЕЖ

Все подвижные части имеют **БОЛТЫ С ФИКСИРОВАННОЙ ВСТАВКОЙ**, которые при правильной эксплуатации тренажера должны прослужить долгий период. Если по какой-либо причине нужно поменять эти крепежи обратитесь к официальному дилеру, квалифицированный специалист поможет Вам.

ВАЖНО! Любое самостоятельное регулирование **БОЛТОВ С ФИКСИРОВАННОЙ ВСТАВКОЙ** прекращает гарантийное обслуживание тренажера. Не смазывайте самостоятельно маслом подвижные части тренажера, так как оно способствует размыванию специального смазочного вещества и дальнейшей поломке **Эллиптического Тренажера Clear Fit**.

Если Вы согласны с прекращением гарантийного обслуживания тренажера замените **БОЛТЫ С ФИКСИРОВАННОЙ ВСТАВКОЙ** очень аккуратно.

ПРИМЕЧАНИЕ: при замене контрольных крепежных болтов используйте оригинальные болты **Clear Fit**.

Чтобы заменить **БОЛТЫ С ФИКСИРОВАННОЙ ВСТАВКОЙ** отсоедините несущую штангу педали и подвижные рычаги, замените крепежные болты и соберите тренажер обратно.

КРЕПЛЕНИЯ (гайки, болты, шайбы)

Как необходимая мера предосторожности следует регулярно проверять места затяжки соединения.

Устранение неполадок

НЕ РАБОТАЕТ КОМПЬЮТЕР?

1) Проверьте, правильно ли подсоединен СЕТЕВОЙ АДАПТЕР.

2) Проверьте правильность соединения контактов в консоли (2 шт.). Для уточнения местоположения соединений, используйте инструкцию по сборке.

НЕ РАБОТАЮТ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА?

1) Проверьте правильность соединения контактов (3 шт.). Для уточнения местоположения соединений, используйте инструкцию по сборке.

2) Проверьте, нет ли повреждений на ДАТЧИКАХ ПУЛЬСА? Если есть повреждения, обратитесь к официальному дилеру.

ПОСТОРОННИЕ ЗВУКИ (скрип, стук)

1) Проверьте места креплений КОМПЕНСАТОРОВ НЕРОВНОСТИ ПОЛА с ОСНОВНОЙ РАМОЙ, используя Инструкцию по сборке. Затем проверьте соприкосновение опоры тренажера с полом. Чтобы отрегулировать тренажер по высоте следует подкручивать КОМПЕНСАТОРЫ НЕРОВНОСТИ ПОЛА. См. стр. 7.

2) Проверьте места креплений ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ с ОСНОВНОЙ РАМОЙ, используя Инструкцию по сборке.

3) Проверьте места креплений ПЕДАЛЕЙ, используя Инструкцию по сборке

4) Проверьте места креплений ПОРУЧНЕЙ ПОДВИЖНЫХ РЫЧАГОВ, используя Инструкцию по сборке.

5) Проверьте места креплений НЕПОДВИЖНЫХ ПОРУЧНЕЙ, используя инструкцию по сборке.

7) Проверьте места креплений КОМПЬЮТЕРА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ и НАКЛАДКИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ, используя Инструкцию по сборке.

Если перечисленные выше методы не помогают решить проблему, обратитесь к Официальному дилеру. Используйте схему **Эллиптического Тренажера Clear Fit** для максимально точного объяснения, из какой части тренажера раздаются посторонние звуки.

Функционирование Эллиптического Тренажера Clear Fit

Эллиптический Тренажер Clear Fit позволяет Вашим ногам двигаться привычным естественным путем, минимизируя давление на тазобедренные суставы, колени и лодыжки.

Эллиптический Тренажер Clear Fit обеспечивает приятные, бесшумные и разнообразные тренировки:

Подвижные рычаги позволяют давать нагрузку на все тело.

Специально разработанные Головки поручней подвижных рычагов максимально увеличивают комфорт и продолжительность тренировок.

Неподвижные поручни способствуют стабильности тренировки.

Удлиненная поверхность педали позволяет выбирать удобную позицию ног, а также интенсивность тренировки.

Компенсаторы неровностей пола позволяет без труда устойчиво установить *Эллиптический Тренажер Clear Fit*

Схема Эллиптического Тренажера Clear Fit



Установка Эллиптического Тренажера Clear Fit

Компенсаторы неровности пола

ВАЖНО:

Очистите поверхность 2 x 2,5 м перед тем как устанавливать **Эллиптический Тренажер Clear Fit**. Убедитесь, что поверхность пола прочная и максимально ровная.



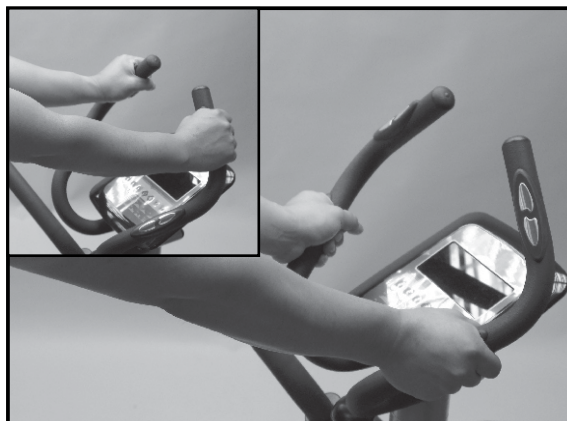
Изменение положения педали

Удлиненная педаль позволяет использовать тренажер пользователям, как с большим, так и с маленьким размером ноги. Возможность регулировки положения педали позволяет менять положение стоп для разных типов тренировок

- 1) Ослабьте 2 х фиксатора
- 2) Установите педаль в нужном положении.
- 3) Затяните 2 х фиксатора



Поручни



У **Эллиптического Тренажера Clear Fit** два вида поручней: неподвижные поручни и подвижные рычаги.

ВАЖНО! Всегда держитесь за неподвижные поручни, вставая и спускаясь с **Эллиптического Тренажера Clear Fit**



Во время первых тренировок на **Эллиптическом Тренажере Clear Fit**, следует держаться за неподвижные поручни для понимания принципов движения ног, далее с привыканием к тренажеру, чтобы увеличить уровень нагрузки используйте подвижные рычаги.

Расположение рук на поручнях подвижных рукояток может варьироваться в зависимости от роста и длины ног.

Перемещение тренажера

Ролики **Эллиптического Тренажера Clear Fit** сделаны из специального мягкого, но прочного материала (поливинилхлорид), которые не царапают и не повреждают пол при перемещении.

- 1) Подойдите к тренажеру с фронтальной части тренажера и убедитесь, чтобы **ПОРУЧНИ ПОДВИЖНЫХ РЫЧАГОВ** были параллельны
- 2) Возьмитесь за **НЕПОДВИЖНЫЕ ПОРУЧНИ** двумя руками и наклоните на себя тренажер.
- 3) Сразу произойдет балансирование тренажера, которое обеспечивается роликами из специального материала.

Изменение угла педали

Механизм регулировки угла педали позволяет менять тип тренировки в зависимости от выбранного угла педали. Механизм регулировки угла педали предусматривает 3 положения:

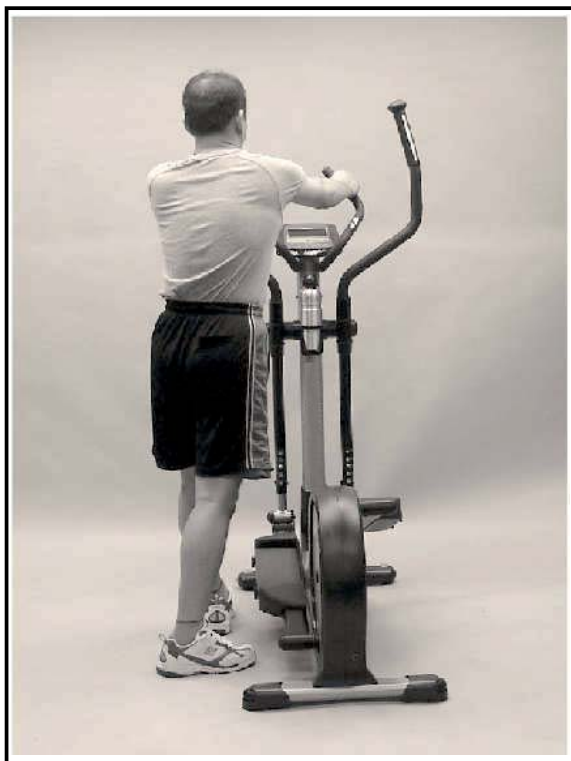
- Положение 1: Угол 0 градусов;
- Положение 2: Угол 3,5 градуса
- Положение 3: Угол 7 градусов.

- 1) Ослабьте фиксатор механизма регулировки угла педали.
- 2) Установите угол педали
- 3) Зафиксируйте выбранный угол при помощи фиксатора и плотно затяните.

Внимание: Во избежание травм во время тренировки следует выбирать одинаковый угол на правой и левой педалях.



Безопасное начало тренировок

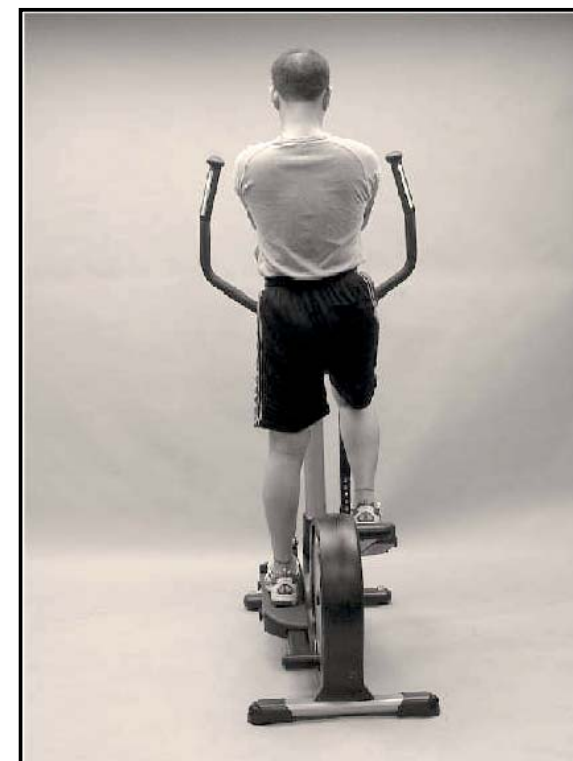


Внимание: Будьте внимательны, когда встаете и опускаетесь с тренажера. Пожалуйста, следуйте инструкциям, приведенным ниже.

- 1) Убедитесь, что левая Педаль находится в самой низкой позиции
- 2) Возьмитесь двумя руками за неподвижные ручки



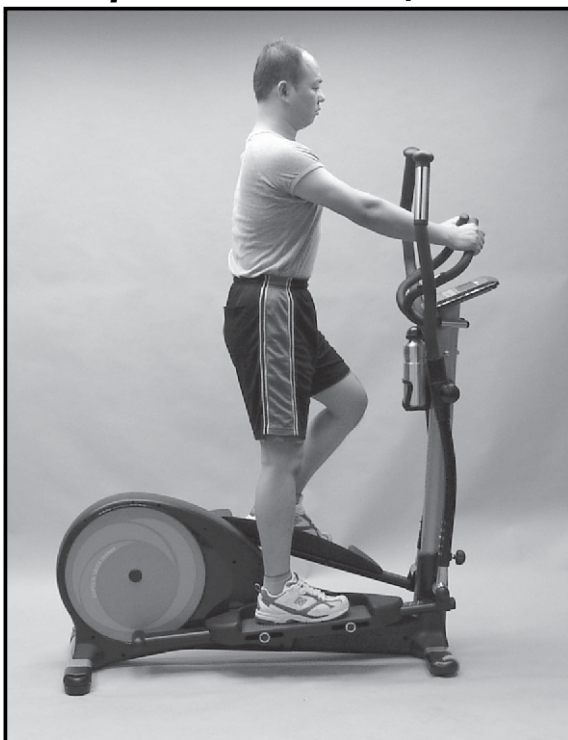
1) Поставьте устойчиво Вашу левую стопу на левую педаль.



1) Перекиньте Вашу правую стопу и поставьте ее на правую педаль
2) Встаньте ровно и начните тренировку

Правильное расположение на тренажере

Стартовая позиция

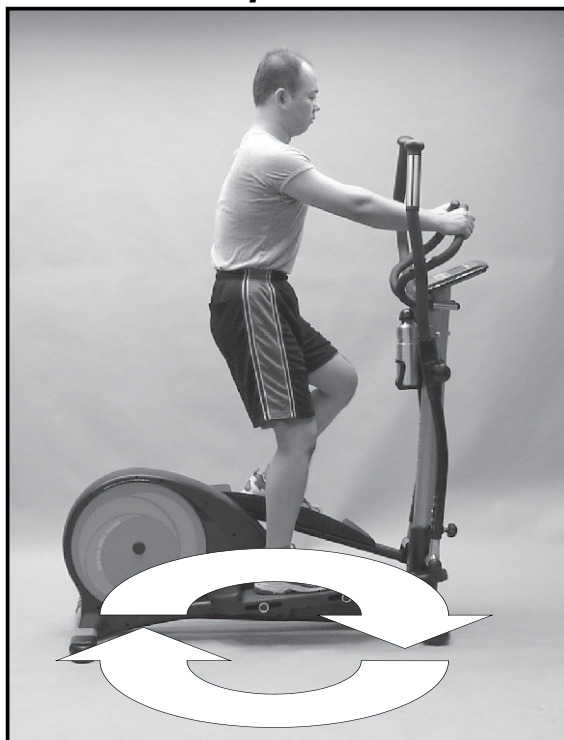


Всегда старайтесь тренироваться на **Эллиптическом Тренажере Clear Fit** ритмичными и ровными движениями.

Ваше тело должно быть в вертикальной позиции, так, чтобы спина оставалась прямой.

Держите голову ровно, чтобы минимизировать нагрузку на шею

Ходьба вперед



На **Эллиптическом Тренажере Clear Fit** тренировка может осуществляться как вперед, так и назад.

Ходьба назад



Когда осуществляется ходьба назад, сгибайте Ваши колени максимально плавно, чтобы обеспечить максимальную нагрузку на ягодицы и задние мышцы ног.

Тренировки на эллиптическом тренажере Clear Fit

1 Основное вертикальное положение

Поручень: неподвижный поручень или подвижная рукоятка
Нагрузка на мышцы: бедра, икры, ягодицы и задние мышцы ног

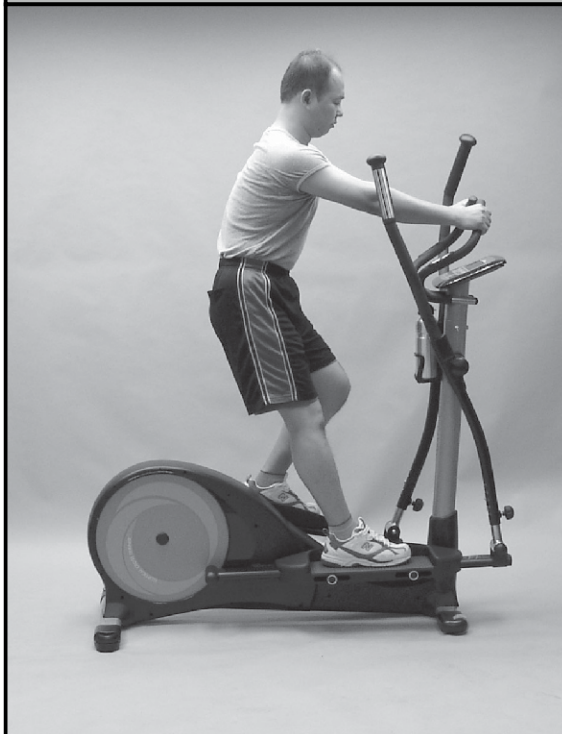


При такой позиции осуществляется нагрузка на все группы мышц.

Держите голову и спину прямо.

2 Ягодицы и задние мышцы ног

Поручень: неподвижный поручень
Нагрузка на мышцы: бедра, икры, ягодицы и задние мышцы ног



Осуществляйте ходьбу назад так, чтобы была максимальная нагрузка на ягодицы и задние мышцы ног.

3 Бедра и икры

Поручень: неподвижный поручень
Нагрузка на мышцы: бедра, икры, ягодицы и задние мышцы ног



Облокотитесь на неподвижные поручни, при этом сохраняйте спину прямой так, чтобы максимальная нагрузка шла на бедра и икры.

Руководство по использованию компьютера Эллиптический тренажер Clear Fit Advance VG 55

Показание времени тренировки
Минуты и секунды

Диаграмма тренировки

Клавиша определения % жировых тканей
Нажмите клавишу BODY FAT, чтобы определить уровень жира, BMR (уровень базального метаболизма), BMI (индекс массы тела)

Клавиша определения физической формы
Нажмите клавишу RECOVERY, чтобы активировать программу, которая автоматически оценит уровень Вашей физической формы после тренировки (следует держаться за кардио-датчики)

Клавиши UP & DOWN
2 функции:
Перед началом тренировки
1) Нажмите клавиши UP и DOWN, чтобы выбрать доступные программы и функции тренировки
Во время тренировки
2) Нажмите клавиши UP и DOWN, чтобы выбрать уровень нагрузки (UP – больше, DOWN – меньше)

Клавиша Start/Stop
3 функции:
1) Функция быстрый старт: позволяет начать тренировку без выбора программы. Компьютер автоматически начнет отчет времени
2) Во время тренировки, нажмите клавишу Start/Stop, чтобы закончить тренировку.
3) Перед тренировкой, нажмите клавишу Start/Stop, чтобы начать тренировку.

Показание скорости
км/ч
м/сек.

Показание проделанной работы в минуту
RPM

Показание дистанции
км, м

Показание расхода калорий
Измерение в кКал

Показание пульса
Ударов в минуту (bpm)

Показание нагрузки
Измерение в Вт

Клавиша MODE
2 функции:
Перед началом тренировки
1) Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить выбор программы или функции тренировки
Во время тренировки
2) Нажмите клавишу MODE, чтобы выбрать показания на ДИСПЛЕЕ

Клавиша ПЕРЕЗАГРУЗКА (RESET)
2 функции:
1) Нажмите на клавишу STOP, затем на RESET, чтобы перезапустить компьютер и вернуть его к Главному меню.
2) Нажмите и удержите клавишу RESET для перезагрузки компьютера. Пользуйтесь этой функцией, если компьютер не отвечает. Если компьютер не запускается, выньте адаптер из розетки и подождите в течение 15 мин., затем включите компьютер, предварительно вставив вилку в розетку.

Функции Компьютера

Часы: Отображает текущее время (час/мин./сек.)

Будильник: Длительность сигнала 1 минута.

Температура: Отображает текущую температуру

Время: Отображает длительность тренировки (мин./сек.). Диапазон: 0.00-99.59 мин. с интервалом 1 секунда. Вы также можете установить обратный отсчет времени клавишами UP и DOWN. В конце тренировки, когда время дойдет до 0.00, раздастся звуковой сигнал, оповещающий об окончании тренировки. После тренировки, настройка Времени вернется в исходное положение.

Скорость: Отображает скорость в км/ч –м/ч. Если прекратить тренировку, на экране появится NO SPEED

Watt: Отображает нагрузку, которую Вы оказываете во время тренировки

Калории: Компьютер подсчитывает калории, которые сжигаются во время тренировки

Дистанция: Отображает пройденный путь, max: 99.9 км

Калории: Отображает сожженные калории во время тренировки

Пульс: Отображает текущий пульс (ударов/мин.) во время тренировки. Если Вы не держитесь за датчики пульса, то на экране появится NO PULSE

RPM: мин тренировки (проделанная работа в минуту)

Возраст: Следует установить до начала тренировки (10-99 лет), если возраст не установлен, на экране отображается возраст 35 лет.

Рекомендованная частота пульса: Уровень частоты пульса, который оптимально подходит для тренировки

Функции дисплея:

Показание ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ: минуты и секунды

Показание RMP: проделанная работа в минуту

Показание ДИСТАНЦИИ: км

Показание РАСХОДА КАЛОРИЙ: кКал

Показание ПУЛЬСА: Удар в минуту (bpm)

Показание ЗАТРАЧИВАЕМОЙ ЭНЕРГИИ: Вт

Показание Диаграммы тренировки

Установка Времени (см. спецификацию модели):

1) Компьютер показывает на экране текущее время и температуру пока тренажер отключен. Эти данные появляются через 4 минуты после полного выключения тренажера. Чтобы зайти в меню настройки часов, нажмите клавишу MODE.

2) Также компьютером предусмотрен будильник. Чтобы настроить время будильника, нажмите на клавишу MODE и удержите несколько секунд. С помощью клавиш UP и DOWN, выберете время сигнала.

3) Нажав клавиши MODE и UP и удержав их несколько секунд, на экране появится время при выключенном тренажере.

Функции Клавиш:

UP и DOWN:

1) Перед тренировкой – выбрать доступные функции тренировки: Время, Дистанция, Калории, Возраст, Вес, Рост и т.д, а также чтобы выбрать пол.

2) Установка времени: настроить точное время

3) Во время тренировки – настроить уровень нагрузки (UP – больше, DOWN – меньше)

Примечание: При выборе доступных функций перед тренировкой, нажмите клавиши UP и DOWN и удерживайте их, через несколько секунд показатели сбросятся на нуль.

MODE:

1) Нажмите клавишу Mode, чтобы подтвердить выбор программы или функции тренировки

2) Нажмите клавишу Mode, чтобы подтвердить показатель час/минута во время установки часов

RESET:

Перезагрузка компьютера

BODY FAT:

Нажмите клавишу BODY FAT, чтобы зайти в меню Ваших первоначальных данных, перед тем как начать измерение уровня жира.

RECOVERY: Активация ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, которая автоматически оценит уровень Вашей физической формы после тренировки

Программа Быстрый Старт

Вы можете сразу начать тренировку, нажав на клавишу START/STOP. Уровень нагрузки по умолчанию – 5. Во время тренировки можно регулировать уровень нагрузки клавишами UP/DOWN. До начала тренировки, также можно выбрать показатели тренировки:

Настройка

1) На экране появится TIME (время): клавишами UP и DOWN выставите длительность тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

2) На экране появится DISTANCE (дистанция): клавишами UP и DOWN выставите дистанцию тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор.

3) На экране появится CALORIES (калории): клавишами UP и DOWN выставите количество калорий, которые Вы хотите сжечь во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

4) На экране появится PULSE (пульс): клавишами UP и DOWN выставите частоту пульса, которую Вы хотите соблюдать во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

5) Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку.

Встроенные программы

12 встроенных программ. Компьютер автоматически меняет уровень нагрузки в соответствии с заданной программой. Во время тренировки можно регулировать уровень нагрузки клавишами UP и DOWN.

Настройка

1) На экране появится TIME (время): клавишами UP и DOWN выставите длительность тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

2) На экране появится DISTANCE (дистанция): клавишами UP и DOWN выставите дистанцию тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор.

3) На экране появится CALORIES (калории): клавишами UP и DOWN выставите количество калорий, которые Вы хотите сжечь во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

4) На экране появится PULSE (пульс): клавишами UP и DOWN выставите частоту пульса, которую Вы хотите соблюдать во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

5) Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку.

Программы пользователя User 1-User 4:

4 Программы пользователя. Вы сами можете составить программу своей тренировки, настраивая Время, Дистанцию и Калории и Уровень нагрузки в на 10 интервалах тренировки. После установки показателей тренировки, компьютер автоматически запомнит их. Во время тренировки можно регулировать уровень нагрузки клавишами UP и DOWN.

Настройка

- 1) Начнет мигать первая колонка (интервал тренировки), клавишами UP и DOWN настройте показатели данного интервала тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить показатели первого интервала тренировки. Показатели автоматически сохраняются.
- 2) Начнет мигать вторая колонка (интервал тренировки), клавишами UP и DOWN настройте показатели данного интервала тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить показатели второго интервала тренировки. Показатели автоматически сохраняются.
- 3) Прделайте то же самое с остальными интервалами тренировки (3-16)
- 4) На экране появится TIME (время): клавишами UP и DOWN выставите длительность тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор
- 5) На экране появится DISTANCE (дистанция): клавишами UP и DOWN выставите дистанцию тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор.
- 6) На экране появится CALORIES (калории): клавишами UP и DOWN выставите количество калорий, которые Вы хотите сжечь во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор
- 7) На экране появится PULSE (пульс): клавишами UP и DOWN выставите частоту пульса, которую Вы хотите соблюдать во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор
- 8) Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку.

Программа Watt Control

Программа контроля затрачиваемой энергии

Программа на расчет затрачиваемой энергии (Watt Control Program) основана на том, чтобы поддерживать выдаваемую Вами энергию во время тренировки на одном уровне. Во время тренировки можно регулировать показатель уровня нагрузки в Вт (watt). Перед началом тренировки можно настроить УРОВЕНЬ ЗАТРАЧИВАЕМОЙ ЭНЕРГИИ, ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЮ, КАЛОРИИ.

ВНИМАНИЕ: Во время тренировки Вы НЕ можете регулировать уровень нагрузки, так как компьютер это делает автоматически.

Например, если скорость вращения педалей очень низкая, то компьютер увеличит уровень нагрузки, и наоборот. В результате, в конце тренировки заданный уровень затрачиваемой энергии будет равен фактическому результату.

Настройка:

- 1) С помощью клавиш UP и DOWN найдите в главном меню программу WATT CONTROL
- 2) Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор
- 3) На экране появится TIME (время): клавишами UP и DOWN выставите длительность тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор
- 4) На экране появится DISTANCE (дистанция): клавишами UP и DOWN выставите дистанцию тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор.
- 5) На экране появится WATT (Вт): клавишами UP и DOWN выставите количество ватт, которые Вы хотите потратить во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор. Показатель по умолчанию: 100 Вт
- 6) На экране появится CALORIES (калории): клавишами UP и DOWN выставите количество калорий, которые Вы хотите сжечь во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

7) На экране появится PULSE (пульс): клавишами UP и DOWN выставите частоту пульса, которую Вы хотите соблюдать во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

8) Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание:

1) $WATT = \text{Крутящий момент (кг/м}^2) \times \text{RPM (Продел. Работа/мин.)} \times 1.03$

2) В этой программе уровень нагрузки зависит от скорости вращения педалей. Если скорость вращения увеличивается, то уровень нагрузки также увеличивается, и наоборот. Старайтесь соблюдать одинаковую скорость вращения педалей.

55% 75% 90% Кардио-программы

Кардио-программы (H.R.C. Program)

Кардио-программы основаны на контроле пульса, чтобы во время тренировки поддерживать ту частоту пульса, которая была ранее выбрана. Каждые 20 секунд компьютер сравнивает Ваш пульс (bpm) с тем, который Вы ранее выбрали и в зависимости от разницы регулирует уровень нагрузки

Программа 1: 55% Max H.R.S. Рекомендованная частота пульса = $(220 - \text{Возраст}) \times 55\%$

Программа 2: 75% Max H.R.S. Рекомендованная частота пульса = $(220 - \text{Возраст}) \times 75\%$

Программа 3: 95% Max H.R.S. Рекомендованная частота пульса = $(220 - \text{Возраст}) \times 95\%$

Программа 4: Разработайте сами Программу своей кардио-тренировки (либо по указанию врача).

Перед началом тренировки можно настроить ВОЗРАСТ, ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЮ, КАЛОРИИ И РЕКОМЕНДОВАННУЮ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА.

ВНИМАНИЕ: Во время тренировки Вы НЕ можете регулировать уровень нагрузки, так как компьютер это делает автоматически.

1) С помощью клавиш UP и DOWN найдите в главном меню программу H.R.C. Program

2) Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

3) На экране появится AGE (возраст). Клавишами UP и DOWN выберете свой возраст. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор. Показатель по умолчанию: 35 лет.

5) На экране появится TIME (время): клавишами UP и DOWN выставите длительность тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

6) На экране появится DISTANCE (дистанция): клавишами UP и DOWN выставите дистанцию тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор.

7) На экране появится CALORIES (калории): клавишами UP и DOWN выставите количество калорий, которые Вы хотите сжечь во время тренировки. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор

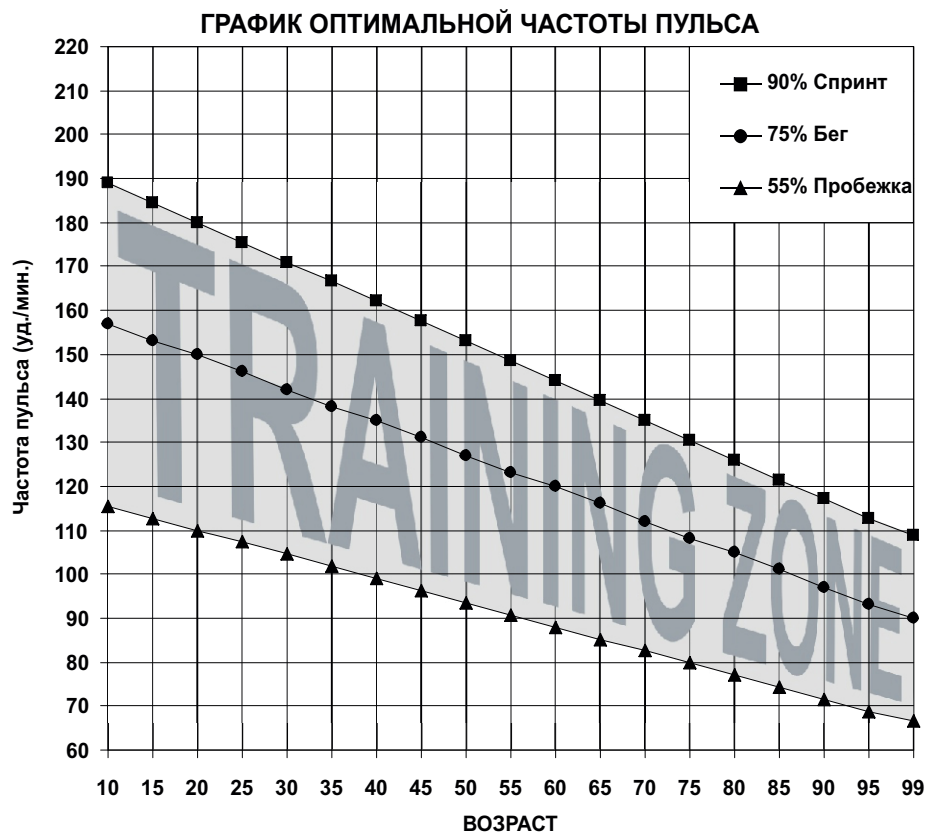
8) Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренировку.

Звуковое Оповещение (Alarm)

Автоматическое. Срабатывает при нарушении заданных параметров тренировки.

Расчет Оптимальной Частоты Пульса

Оптимальная частота пульса (ОЧП) изменяется в процессе тренировки в зависимости от «тренировочной зоны». Чтобы достичь наилучшего результата и укрепить сердечно-сосудистую систему, Вы должны контролировать частоту пульса согласно «тренировочной зоны» Пред тем как начать тренироваться по 55% 75% 90% кардио-программам проконсультируйтесь с графиком расчета ОЧП,



Утилизация

Помогите сберечь планету. После использования компьютера тренажера, пожалуйста, сдайте его на утилизацию.



Система Pulse Recovery

Система Pulse Recovery: определяет уровень физической формы после тренировки. Обязательно убедитесь, что во время тренировки по этой программе на Вас надет нагрудный датчик пульса либо держитесь за рукоятки, оснащенные датчиками пульса. Нажмите клавишу RECOVERY, пойдет обратный отчет времени 01.00 – 00.00. затем выведет следующие данные о состоянии физической формы:

| | | |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1.0 - превосходная | 2.0 ≤ F ≤ 2.9 - хорошая | 4.0 ≤ F ≤ 5.9 - плохая |
| 1.0 < F < 2.0 – очень хорошая | 3.0 ≤ F ≤ 3.9 - нормальная | 6.0 – очень плохая |

Программа Body Fat

Программа 24 – специальная программа рассчитанная на определения количества жира пользователя. После теста компьютер определит процент уровня жира, BMR (уровень базального метаболизма), BMI (индекс массы тела)

Настройка:

- 1) С помощью клавиш UP и DOWN найдите в главном меню программу BODY FAT (P24)
- 2) Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор
- 3) На экране появится HIGHT (рост): клавишами UP и DOWN выберете свой рост. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор. Показатель по умолчанию: 170 см
- 4) На экране появится WEIGHT (вес): клавишами UP и DOWN выберете свой вес. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор. Показатель по умолчанию: 70 кг
- 5) На экране появится GENDER (пол): клавишами UP и DOWN выберете свой пол. Число 1 – мужской, число 0 – женский. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор. Показатель по умолчанию: 1 (мужской)
- 6) На экране появится AGE (возраст): клавишами UP и DOWN выберете свой возраст. Нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить свой выбор. Показатель по умолчанию: 35 лет
- 7) Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать измерение. Если на экране появится «E», то убедись руки плотно прилегают к датчикам пульса. Затем нажмите клавишу START/STOP, чтобы продолжить измерение.
- 8) После измерения, компьютер покажет на экране процент уровня жира, BMR (уровень базального метаболизма), BMI (индекс массы тела). Более того, компьютер предложит Вам персональную программу тренировки, рассчитанную для Вашего типа тела.

Примечание:

- a) BMI (индекс массы тела): определяет количество жира на основе данных роста, веса. Подходит как для мужчин, так и для женщин.
- б) BMR (уровень базального метаболизма) показывает количество калорий, которое нужно Вашему организму для жизнедеятельности.

Датчики Пульса на Поручнях

Чтобы датчики корректно отображали частоту пульса, нужно чтобы обе ладони лежали на поручнях и плотно прилегали к кардио-датчикам. Снятие рук с поручней или не плотное прилегание ладоней к датчиками пульса приводят к некорректному отображению пульса на экране. Желательно, чтобы ладони были немного влажными. Сухие ладони могут привести к неправильному определению пульса.

Сообщения об ошибках

- E1: Компьютер не получает сигнала от двигателя
- E2: Проблема считывания персональных данных с памяти компьютера
- E3: Двигатель неисправен