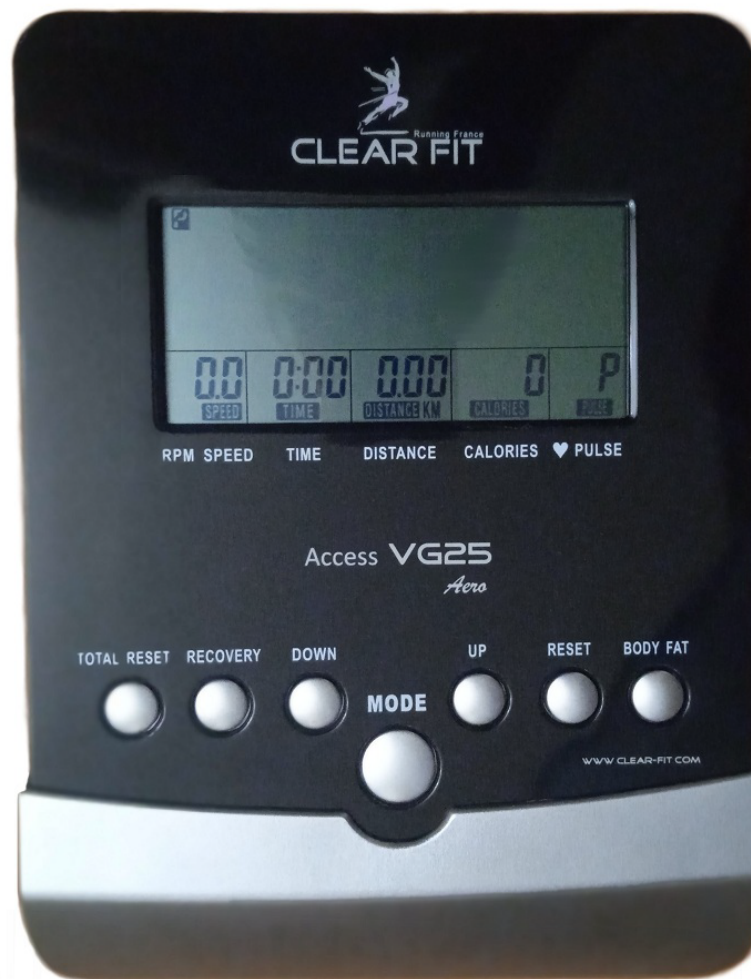




ARENDAITRENAGERA.RU

+7-905-790-70-79

Инструкция
пользователя



CLEAR FIT
Access VG25 Aero

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



Людям 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:

$$220 - \text{возраст} = \text{максимально допустимая ЧСС (ЧССmax)}$$

$\text{ЧССmax} - \text{ЧССпокоя} = \text{Резерв сердечного ритма}$

$\text{Резерв сердечного ритма} * \text{уровень интенсивности} + \text{ЧССпокоя} = \text{целевой диапазон сердечных сокращений.}$

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 ЧССmax.

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 ЧССmax.

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 ЧССmax.

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 ЧССmax.

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 ЧССmax.

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 (ЧСС_{max})

$187 - 75$ (ЧСС_{покоя}) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)

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

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (ЧСС_{max})

$187 - 75$ (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

SCAN (Сканирование) режим при котором значения параметров, отображаемые табло с большими числами, по очереди сменяют друг друга

P(Pause Пауза) значок горит, когда нет вращения педалей

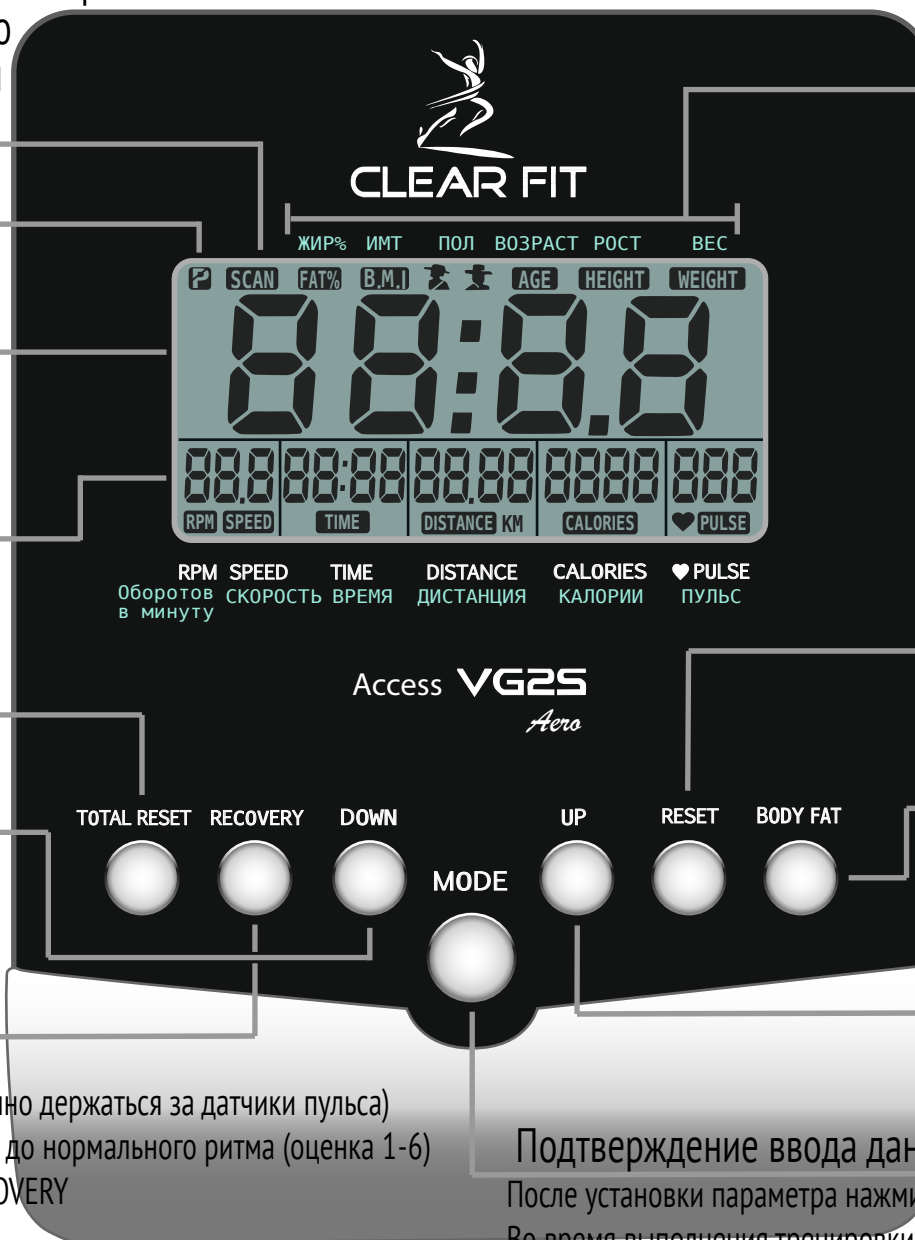
Табло с большими числами отображает мигающее значение параметра из нижнего окна

Табло с малыми числами отображает значения параметра по степени нарастания

Полная перезагрузка ввод параметров пользователя

Ниже или Меньше
Изменяет мигающий параметр на экране в сторону уменьшения

Восстановление
Программа определения физической формы после тренировки (следует постоянно держаться за датчики пульса)
Измеряет скорость восстановления пульса до нормального ритма (оценка 1-6)
Для возврата в меню нажать еще раз RECOVERY



Отображение расчётных значений и выставление параметров программы BODYFAT

Расчётные значения

FAT%: Отображение процента жировой ткани

BMI: Отображение значения индекса массы тела

Выставление параметров

женский пол или мужской пол

AGE: Возраст пользователя в годах

HEIGHT: Рост пользователя в сантиметрах

WEIGHT: Вес пользователя в килограммах

Перезагрузка

Нажатие 2 сек:

Запуск тренировки с нулевыми значениями

Определения % жировых тканей и ИМТ

Предварительно должны быть введены данные пользователя. При выполнении программы следует постоянно держаться за датчики пульса

Выше или Больше

Изменяет мигающий параметр на экране в сторону увеличения

Подтверждение ввода данных / Режим отображения параметров

После установки параметра нажмите клавишу MODE для подтверждения

Во время выполнения тренировки нажатием клавиши MODE можно установить постоянное отображение одного из параметров на табло с большими числами

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 Clear Fit Access VG25 Aero работает от двух батареек AA, если изображение на экране становится слишком тусклым, значит следует заменить батарейки. Отсек с батарейками находится с тыльной стороны экрана в открытом доступе.

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

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки достаточно просто начать вращать педали, магнитный датчик движения подаст сигнал на компьютер, включится экран и начнёт отображать параметры тренировки.

Нагрузка регулируется поворотом рукоятки регулятора нагрузки от 1 до 8, увеличение нагрузки происходит при повороте рукоятки по часовой стрелке.

Не следует поворачивать регулятор нагрузки дальше предельных значений, так как это приведёт к его неисправности. Помните любая часть тренажёра является редкой деталью, которую крайне сложно найти, особенно после гарантийного срока.

Если прекратить вращение педалей, программа приостановит счёт времени тренировки, встанет на паузу.

Продолжение вращение педалей вновь запустит отчёт времени, дистанции и калорий от уже достигнутых показателей, начнётся отображение скорости и оборотов вращения педалей.

Режим ожидания

Для продления срока службы электронных компонентов и экономии электроэнергии, через 4 минуты после прекращения



педалирования, компьютер автоматически перейдет в спящий режим ожидания. При начале педалирования тренажёр проснётся и продолжит отсчёт времени, дистанции и калории от места остановки.

Для того чтобы обнулить показатели параметров следует нажать на 2 секунды клавишу RESET. Компьютер запустится заново и все отсчёты начнутся с нулевых значений.

Измерение пульса

Для измерения пульса следует удерживать контактные датчики пульса обоими руками, так чтобы ладони плотно (но не чрезмерно сильно) обхватывали сенсорные пластины.

При наличии стабильного сигнала от датчиков пульса на экране мигает значок сердечка и начинают отображаться цифры.

Компьютеру необходимо 20-30 секунд для расчёта верного усредненного значения пульса. Когда сигнал прерывается, значение пульса могут отображаться с погрешностью до 10% от реального.

Описание информационных окон дисплея

1. TIME (время): Показывает время текущей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически считает от 0:00 до 99:59.
2. DISTANCE (дистанция): Показывает текущую дистанцию, пройденную во время каждой тренировки (до 99.99 километров).
3. RPM (обороты в минуту): Частота вращения педалей (до 999).
4. SPEED (скорость): Показывает текущее значение скорости тренировки в км/ч (0.0 – 99.9). RPM (обороты в минуту) и SPEED (скорость) отображаются в одном и том же информационном окне, сменяя друг друга каждые 6 сек.
5. CALORIES (калории): компьютер рассчитывает суммарное количество калорий в ккал, сожженных в текущий момент времени тренировки (0 – 999).
6. PULSE (пульс): Компьютер показывает частоту вашего пульса (в ударах в минуту) во время тренировки.



Установка данных пользователя

Для установки или изменения параметров пользователя, нажмите TOTAL RESET, теперь Вы можете ввести Пол, Возраст, Рост и Вес текущего пользователя тренажёра.

При переходе тренажёра в режим ожидания установленные данные сохраняются в памяти компьютера.

При замене батареек данные возвращаются к заводским параметрам (мужчина, 30 лет, 175 см, 70 кг.)

Ход установки данных:

1. Нажмите TOTAL RESET. компьютер запустится заново. На дисплее мигает пиктограмма  мужской пол, чтобы изменить параметр на женский пол , используйте клавиши UP или DOWN и нажмите MODE для подтверждения выбора и перехода к вводу следующего параметра.

2. На дисплее мигает HEIGHT (рост в сантиметрах), для выставления параметра используйте клавиши UP или DOWN и нажмите MODE для подтверждения значения и перехода к вводу следующего параметра.

3. На дисплее мигает WEIGHT (вес в килограммах), для выставления параметра используйте клавиши UP или DOWN и нажмите MODE для подтверждения значения и перехода к вводу следующего параметра.

4. На дисплее мигает AGE (возраст в годах), для выставления параметра используйте клавиши UP или DOWN и нажмите MODE для подтверждения значения и перехода к вводу следующего параметра.

Эти данные используются в программе BODYFAT.

BODYFAT БОДИФЭТ (жироанализатор)

Специальная программа, предназначенная для вычисления процентного отношения жировой ткани (FAT%) и BMI (Body Mass Index) или по-русски ИМТ (Индекс Массы Тела) пользователя. Компьютер показывает результаты тестирования процентного отношения жировой ткани и индекс массы тела. Расчет вышеуказанных показателей осуществляется в зависимости от установленных данных пользователя.

Действия:

1. Нажмите на клавишу BODYFAT и обхватите ладонями сенсоры пульса на поручнях, удерживайте их так до окончания расчёта значений, во время выполнения программы на экране отображаются горизонтальные палочки.

2. После завершения измерения, компьютер покажет значения уровня полноты тела (BMI) и процентного отношения жировой ткани (FAT%). Данные сменяют друг друга каждые 3 секунды.

3. Для выхода из программы жироанализатор снова нажмите клавишу BODYFAT.

4. Если дисплей показывает «E-1», значит был плохой контакт с датчиками пульса. Нажмите клавишу BODYFAT для выхода и попробуйте снова пройти программу, если ладони прилегают к датчикам пульса хорошо, но программа выдаёт ошибку, вероятно есть неисправность в проводке или микросхемах считывания пульса.

RECOVERY ФИТНЕС-ТЕСТ (восстановление)

ФИТНЕС-ТЕСТ: Перед началом этапа тренировки «заминка» 3-5 минут после тренировки для восстановления, держите руками за датчики пульса на поручнях и нажмите на клавишу RECOVERY.

Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60 - 00:59 - до 00:00 и показывать пульс в соседнем окне. Значок «сердце» должен мигать? тогда пульс нормально считывается.

По окончании отсчета компьютер покажет Вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.

F1 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ результат, т.е. ритм вашего сердца быстро восстановился и можно смело увеличивать нагрузки в следующей тренировке.

F2 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ результат

F3 означает ХОРОШИЙ результат

F4 означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ результат

F5 означает результат НИЖЕ СРЕДНЕГО

F6 означает ПЛОХОЙ результат. т.е. вы чрезмерно натрудили своё сердце и в следующих тренировках необходимо уменьшить нагрузки.

Примечание: При плохом контакте с датчиками пульса компьютер выдаст результат как ошибку «E-1» или «ERR».

Для выхода из программы, нажмите кнопку RECOVERY.