ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА LARSEN NEWTONE E820

Спецификация

Система нагрузки: электромагнитная
Система HP: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках
Монитор: скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс, количество оборотов (RPM), графическое изображение профиля нагрузки, температура окружающей среды
Программы: 24 предустановленные
Режимы: Scan, Body Fat, Recovery
Питание компьютера: от сети
Дополнительные опции: компенсаторы неровностей пола
Транспортировочные ролики: +
Размеры в собранном виде: 140 x 68 x 170 см
Масса в собранном виде: 39 кг
Масса маховика: 8 кг
Максимальная масса пользователя: 125 кг
Длина шага: 335 мм

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

Указания по технике безопасности

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в не предусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

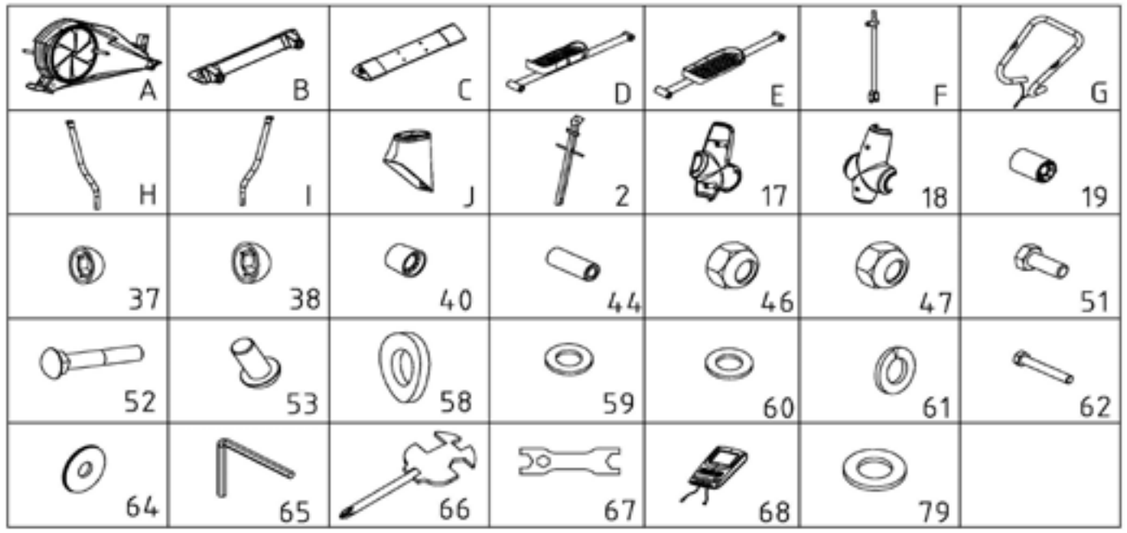
Обращение с тренажером

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей.

Уход и ремонтные работы

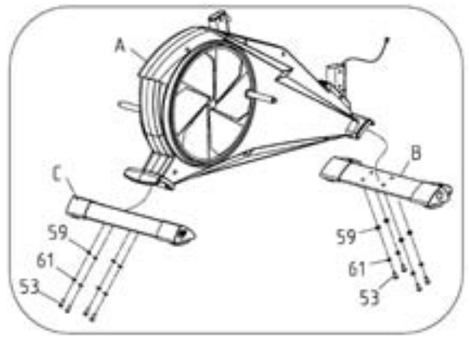
- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере (опционально), т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА LARSEN NEWTONE E820

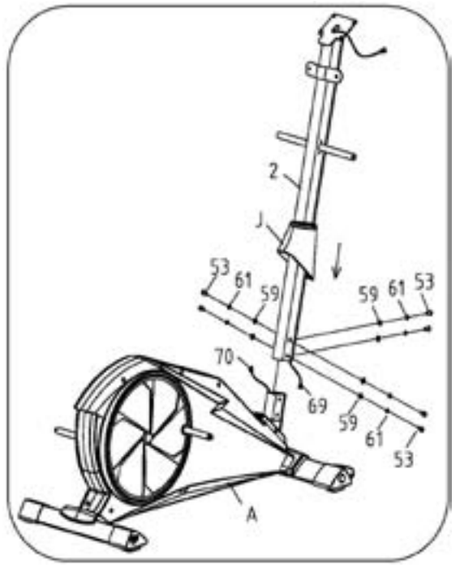


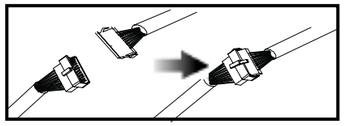
№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО	№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
A	Рама		1	44	Втулка		2
B	Стабилизатор передний		1	46	Гайка	M10	4
C	Стабилизатор задний		1	47	Гайка	M8	4
D	Трубка педали левая		1	51	Болт	M8x15	4
E	Трубка педали правая		1	52	Болт	M8x45	4
F	Стойка педали и ручки		2	53	Болт	M8x20	14
G	Рукоять		1	58	Шайба	8	4
H	Ручка левая		1	59	Шайба	8	16
I	Ручка правая		1	60	Шайба	10	4
J	Декор-крышка крепежа		1	61	Гровер	8	4
2	Стойка вертикальная		1	62	Болт	M10x70	2
17	Крышка ручки левая		2	64	Шайба	32x10,2x2	2
18	Крышка ручки правая		2	65	Шестигранник	5	1
19	Ось		2	66	Отвертка	13, 14, 15	1
37	Крышка гайки	M8	2	67	Ключ		1
38	Крышка гайки	M10	6	68	Монитор		1
40	Втулка		2	79	Шайба		2

ШАГ 1.
Закрепите передний стабилизатор (B), гзадний стабилизатор (C) на раме (A) шайбой φ8 (59), гровером φ8 (61), болтом M8*20 (53).



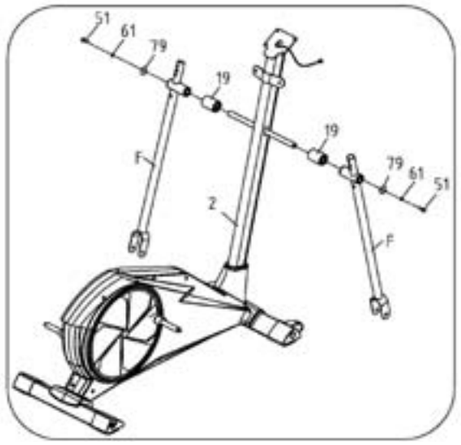
ШАГ 2.
Соедините провод монитора верхний (69) на стойке монитора (2) с нижним проводом монитора (70) на арме (A).
Вставьте стойку монитора (2) в отверстие на раме (A) и закрепите с помощью шестигранника на 5 (65), болтом M8*20 (53), гровером φ8 (61) и шайбой φ8 (59).
Закрепите крышку крепежа (J) на стойке монитора (2) на раме (A).



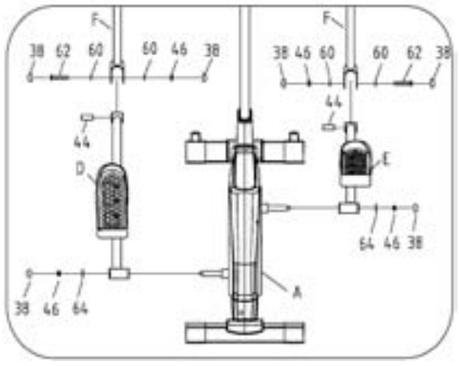


d

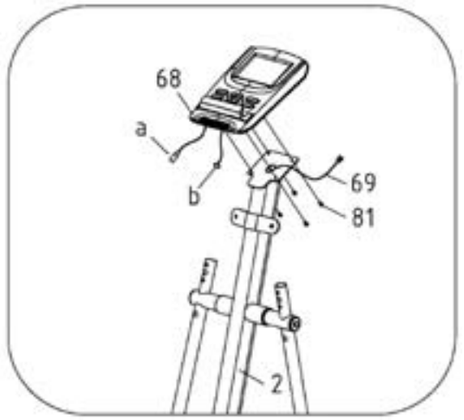
ШАГ 3.
Закрепите оси (19), стойки педалей и ручек (F), шайбами (79), гроверами φ8 (61), болтами M8*15 (51) на стойке монитора (2).



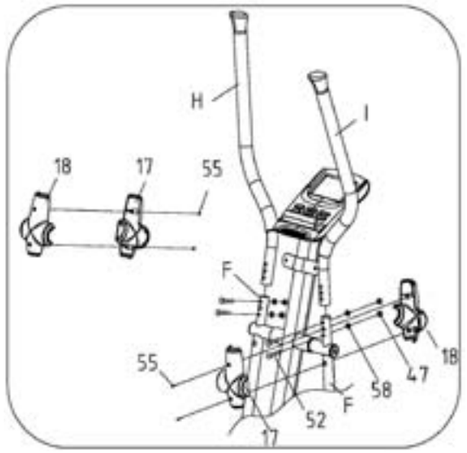
ШАГ 4.
Вставьте левую трубку педали (D) в ось на раме и закрепите ключом (67), болтом M10 (46) шайбой (64); вставьте втулку (44) с другой стороны левой трубки педали (D) и соедините со стойкой педали и ручек (F). С помощью ключа (67), отвертки (66), болта M10*70 (62), шайбы φ10 (60), болта для фиксации левой трубки педали (D) закрепите болтом M10*70 (62), шайбой φ10 (60), гайкой M10 (46);
то же самое проделайте с правой трубкой педали (E) на раме (A).
после подтяжки всех болтов, наденьте крышки болтов (38) на болты M10*70 (62), гайки M10 (46).



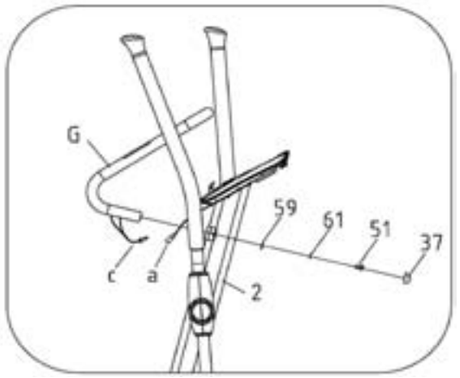
ШАГ 5.
Соедините провода (b) под монитором (68) с верхним проводом монитора (69) в стойке монитора (2).
С помощью отвертки (66) закрепите болтом M5*10 (81) монитор (68) на стойке монитора (2).



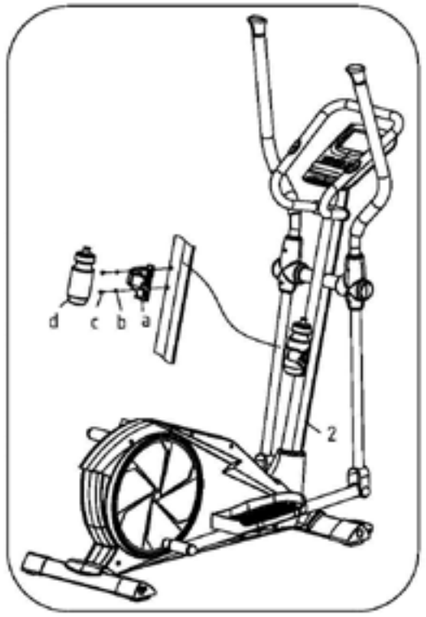
ШАГ 6.
С помощью отвертки (66) болтом (52), шайбой φ8 (58), гайкой M8 (47) закрепите левую и правую стойки (H), (I) на стойках педали и ручек (F).
С помощью отвертки (66), винта ST4.2*16 (55), чтобы зафиксировать крышки правой и левой ручек (17), (18) на стойке педалей и ручек (F).

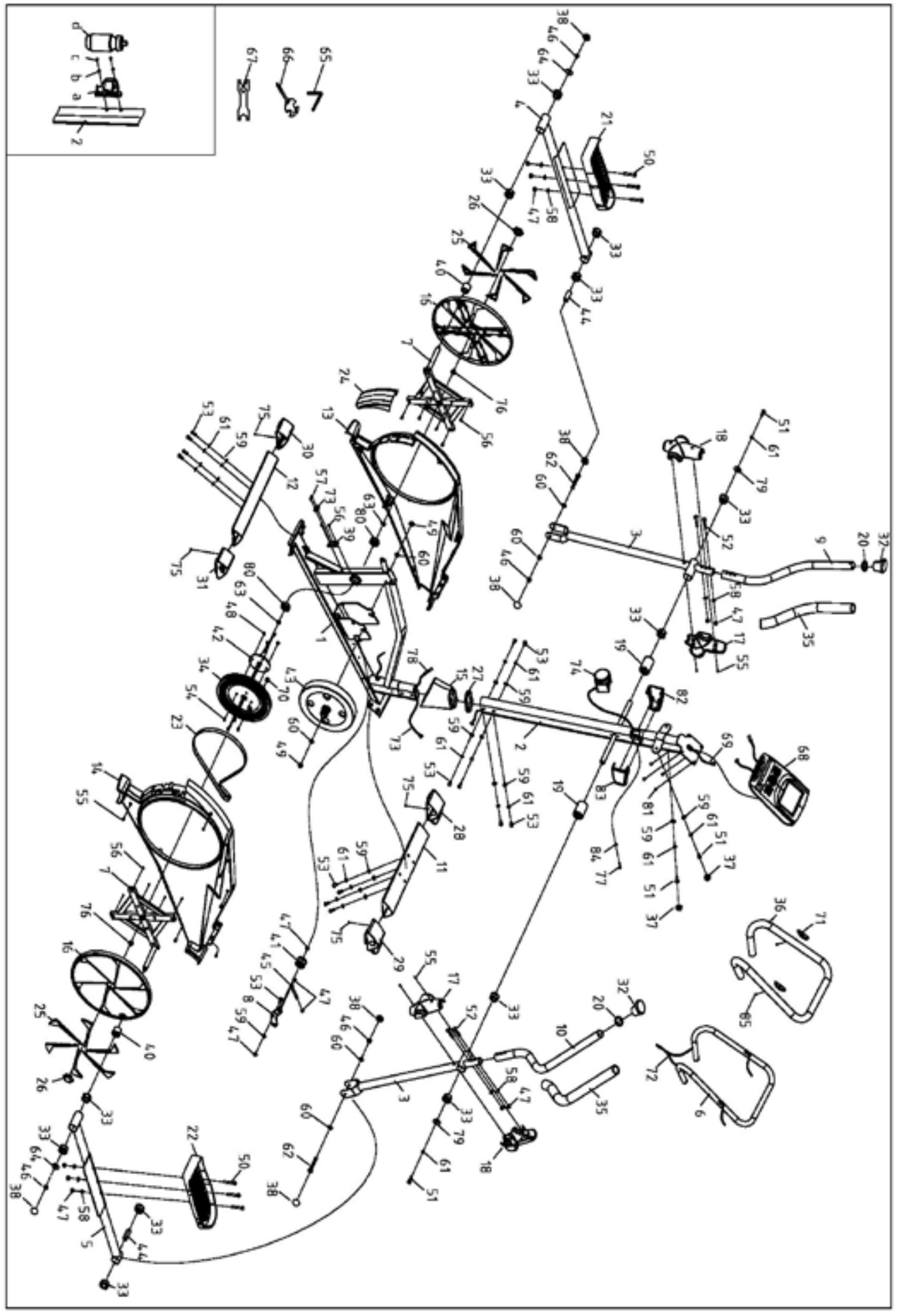


ШАГ 7.
С помощью отвертки (66) болтом M8*15 (51), гровером φ8 (61), шайбой φ8 (59) зафиксируйте рукоять (G) на стойке монитора (2).
Соедините штекеры всех проводов.



ШАГ 8.
С помощью отвертки (66) болтом М5*16 (с), шайбой Ф8 (b) закрепите флягодержатель на стойке монитора.





NO.	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО	NO.	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО
1	Рама		1	32	Заглушка		2
2	Стойка монитора		1	33	Втулка оси		12
3	Стойка педали и ручки		2	34	Колесо ремня		1
4	Трубка педали левая		1	35	Губка		2
5	Трубка педали правая		1	36	Губка		1
6	Соединительная трубка ручек		1	37	Крышка гайки	FIT M8 NUT	2
7	Скоба		1	38	Гайка	FIT M10 NUT	6
8	PRESS STRAP WHEEL		1	39	Скоба датчика		1
9	Трубка левой ручки		1	40	Втулка		2
10	Трубка правой ручки		1	41	Колесо		1
11	Стабилизатор передний		1	42	Ось		1
12	Стабилизатор задний		1	43	Маховик		1
13	Декор-крышка левая		1	44	Ось вращающаяся		2
14	Декор-крышка правая		1	45	Болт		1
15	Декор-крышка стойки монитора нижняя		1	46	Гайка	M10	4
16	Пластина вращающаяся		2	47	Гайка	M8	14
17	Декор-крышка ручки левой		2	48	Гайка	M6	4
18	Декор-крышка ручки правой		2	49	Гайка	M10*1.0	2
19	Ось		2	50	Болт	M8*55	6
20	Кольцо декоративное		2	51	Болт	M8*15	4
21	Педаль левая		1	52	Болт	M8*45	4
22	Педаль правая		1	53	Болт	M8*20	15
23	Ремень		1	54	Болт	M6*16	4
24	Крышка рамы задняя		1	55	Винт	ST4.2*16	17
25	Вставка декоративная		12	56	Винт	ST4.2*9.5	18
26	Крышка вращающейся пластины средняя		2	57	Винт	ST2.9*9.5	2
27	Вставка декоративная стойки монитора		1	58	Шайба	ф8	10
28	Заглушка переднего стабилизатора		1	59	Шайба	8	17
29	Заглушка переднего стабилизатора		1	60	Шайба	10	6
30	Заглушка заднего стабилизатора		1	61	Гровер	8	18
31	Заглушка заднего стабилизатора		1	62	Болт	M10*70	2
63	Ось	17	2	76	Провод		1
64	Шайба		2	77	Трансформатор		1
65	Шестигранник 5		1	78	Натяжитель		1
66	Отвертка		1	79	Шайба		2
67	Ключ		1	80	Подшипник		2
68	Монитор		1	81	Болт	M5*10	4
69	Провод монитора верхний		1	82	Гайка	M10*1.25	2
70	Провод монитора нижний		1	83	Магнит		1
71	Датчик пульса		2	84	Винт	ST4.2X25	2
72	Провод датчика пульса		1	a	Флягодержатель	OPTIONAL	1
73	Датчик магнитный		1	b	Шайба	OPTIONAL	2
74	Моторчик магнитный внутренний		1	c	Болт M5*16	OPTIONAL	2
75	Винт	ST4.2*13	4	d	Фляга	OPTIONAL	1

Общая информация по тренировке на велоэллипсоиде

Велоэллипсоид является самой эффективной формой тренировки всех частей тела, идеально подходит для проработки всех основных групп мышц и оказывает положительное влияние на обмен веществ. Отличительной чертой эллиптических тренажеров является новая эллиптическая амплитуда движения педалей, которая придает тренировке уникальное ощущение "воздушности" и снижает до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы. Плавное, непрерывное движение в двух направлениях значительно укрепляет мышцы ног, ягодиц и бедер, не нагружая при этом суставы. Именно эта особенность позволяет рекомендовать данный тип тренажеров людям, страдающим болезнями суставов (артриты, артрозы и т.д.) В тоже время специальная тренировка для верхней части тела укрепляет руки, плечи, грудные мышцы и спину.

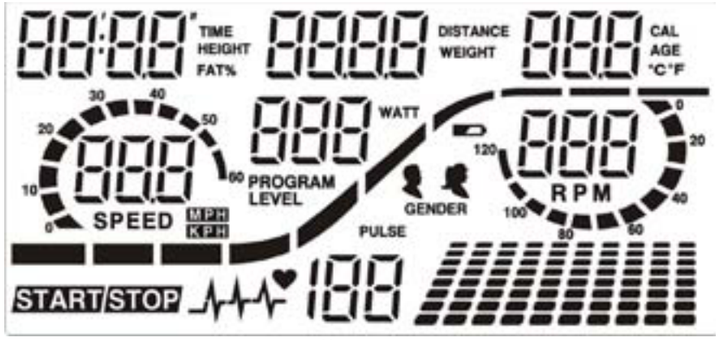
Конструкция эллиптического тренажера обеспечивает плавность, бесшумность и разнообразие выполняемых упражнений. Это достигается за счет:

- Простой системы изменения нагрузки,
- Подвижных поручней для тренировки всех групп мышц,
- Неподвижного поручня для устойчивости,
- Больших педалей для изменения интенсивности тренировки в зависимости от положения стопы (чем дальше к краю вы располагаете ступни, тем больше вертикальное перемещение и интенсивность тренировки).

Каждую тренировку следует начинать с разминки для того, чтобы подготовить тело к последующей работе. Разминка должна быть легкой и предпочтительно задействовать те мышцы, которые будут включены в тренировку.

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

ИНСТРУКЦИЯ К МОНИТОРУ ВЕЛОЭЛЛИПСОИДА NEWTONE E820



ВЫБОР ПРОГРАММ И УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЙ
1. Кнопками UP и DOWN выберите программу, нажмите кнопку ENTER для подтверждения.
2. В ручном режиме, кнопками UP и DOWN установите время тренировки, дистанцию, которую нужно пройти, количество калорий необходимое сжечь, пульс.
3. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.
4. По жостижении цели прозвучит звуковой сигнал и тренажер прекратит подсчеты.
5. Если вы установили несколько целей, то нажмите кнопку START/STOP для продолжения.
ФУНЦИЯ ВКЛЮЧЕНИЯ
При отсутствии сигнала в течение 4 минут монитор перейдет в спящий режим. Для включения монитора нужно нажать любую кнопку.

ФУНКЦИИ И ОСОБЕННОСТИ
1. TIME (ВРЕМЯ): показывает время тренировки в минутах и секундах. Подсчет автоматически начинается с 0:00 до 99:59 с шагом в одну секунду. Вы можете установить отсчет от определенного времени до 0:00 кнопками UP и DOWN. Если вы продолжаете тренировку по достижении 0:00, монитор начнет издавать звуковой сигнал, обнулится до изначального режима подсчета, давая тем самым понять, что тренировка закончена.
2. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): показывает пройденную дистанцию от 0 до 99.9 км/миль.
3. RPM: показывает количество оборотов педалей в минуту.
4. WATT (ВАТТЫ): объем механической энергии подаваемой с упражнения на монитор.
5. SPEED (СКОРОСТЬ): показывает скорость во время тренировки в км/милях в час.
6. CALORIES (КОЛИЧЕСТВО ИЗРАСХОДОВАННЫХ КАЛОРИЙ): показывает количество израсходованных калорий во время тренировки.
7. PULSE (ПУЛЬС): показывает частоту сердечного ритма в минуту во время тренировки.
8. AGE (ВОЗРАСТ): установка возраста от 10 до 99 лет. Возраст по умолчанию - 35 лет.
9. TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС): показатель пульса, который нужно достичь.
10. PULSE RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ): прежде чем нажать START, положите ладони на датчики пульса и нажмите кнопку “PULSE RECOVERY”, начнется отсчет от 00:60 до 00:00. По достижении 00:00, монитор покажет результат от F1.0 до F6.0, при которых:
1.0 - выдающийся результат
1.0-F2.0 - превосходный результат
2.0-F2.9 - хороший результат
3.0-F3.9 нормальный результат
4.0-F5.9 - результат ниже среднего
6.0 - плохой результат
Внимание: если с датчиков пульса не поступит сигнала, монитор покажет символ “P” в окне PULSE. При появлении символа “ERR” в том окне, еще раз нажмите кнопку PULSE RECOVERY и проверьте правильно ли лежат ваши ладони на датчиках пульса.
11. СЕКЦИЯ ДИСТАНЦИИ: каждая секция равна 100 метрам или 0.1 мили.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:
На мониторе расположены 6 кнопок, описание которых приведено ниже:
1. START/STOP:
a. Функция «быстрого» старта позволяющая начать тренировку без выбора программы. Только ручной режим. Начинается автоматический подсчет времени от 0.
b. Во время тренировки нажмите кнопку STOP, чтобы остановиться.
c. Во время паузы нажмите кнопку START, чтобы возобновить тренировку.
2. UP:
a. Для увеличения нагрузки во время тренировки.
b. В режиме установок для увеличения данных времени (Time), дистанции (Distance), количества расходуемых калорий (Calories), возраста (Age) и выбора пола и программы.
3. DOWN:
a. Для снижения нагрузки во время тренировки.
b. В режиме установок для снижения данных времени (Time), дистанции (Distance), количества расходуемых калорий (Calories), возраста (Age) и выбора пола и программы.
4. ENTER:
a. В режиме установок для подтверждения ввода данных.
b. В режиме паузы для обнуления всех значений. Необходимо удерживать кнопку не менее двух секунд.
c. Во время установки часов (Clock) используйте ее для установки часов и минут.
5. BODY FAT:
Для определения объема жира в организме. Необходимо задать значения HEIGHT (роста), WEGHT (веса), GENDER (пола) и AGE (возраста) для определения.
6. PULSE RECOVERY:
Для оценки восстановления пульса после тренировки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ
РЕЖИМ МАНУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ
P1 - мануальная программа. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Уровень нагрузки по умолчанию - 5. Кнопками UP/DOWN вы можете установить желаемый уровень нагрузки в любой момент тренировки, а также, сменить значения расхода калорий или дистанции.
Инструкция:
1. Кнопками UP/DOWN выберите режим MANUAL (P1).
2. Нажмите ENTER для входа в программу MANUAL.
3. Замигает значение TIME (время), кнопками UP и DOWN установите время тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения.
4. Замигает значение DISTANCE, кнопками UP и DOWN установите дистанцию, которую вам нужно пройти. Нажмите ENTER для подтверждения.
5. Замигает значение расхода калорий CALORIES, кнопками UP и DOWN установите нужное значение. Нажмите ENTER для подтверждения.
6. Замигает значение пульса PULSE, кнопками UP и DOWN установите нужное значение целевого пульса. Нажмите ENTER для подтверждения.
7. Нажмите START/STOP для начала тренировки.
Предустановленные программы: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program
Программы с PROGRAM 2 до PROGRAM 13 - предустановленные программы. Пользователь может заниматься при любой желаемой нагрузке с любым нужным расходом калорий на любой необходимой дистанции (регулируя кнопками UP/DOWN).

Инструкция:
1. Кнопками UP/DOWN выберите режим MANUAL (P1).
2. Нажмите ENTER для входа в программу MANUAL.
3. Замигает значение TIME (время), кнопками UP и DOWN установите время тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения.
4. Замигает значение DISTANCE, кнопками UP и DOWN установите дистанцию, которую вам нужно пройти. Нажмите ENTER для подтверждения.
5. Замигает значение расхода калорий CALORIES, кнопками UP и DOWN установите нужное значение. Нажмите ENTER для подтверждения.
6. Замигает значение пульса PULSE, кнопками UP и DOWN установите нужное значение целевого пульса. Нажмите ENTER для подтверждения.
7. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Пользовательские программы: User 1, User 2, User 3, User 4
Программы с 14 по 17 - пользовательские программы. Пользователь может установить свои значения времени, дистанции, расхода калорий и нагрузки. Значения и установки будут сохранены в памяти устройства. Пользователь также может менять текущую нагрузку в колонке с помощью кнопок UP/DOWN, но это не повлияет на нагрузку сохраненную в памяти.

Инструкция:
1. Кнопками UP/DOWN выберите программы от P14 до P17.
2. Нажмите ENTER для подтверждения.
3. Замигает первая колонка, кнопками UP/DOWN создайте свой профиль нагрузки. Нажмите ENTER для подтверждения нагрузки в первой колонке. Уровень по умолчанию - 1.
4. Замигает вторая колонка, кнопками UP/DOWN создайте свой профиль нагрузки. Нажмите ENTER для подтверждения нагрузки во второй колонке.
5. Следуя инструкциям в пунктах 5 и 6 завершите создание своего профиля. Нажмите ENTER для подтверждения.
6. Замигает значение TIME (время), кнопками UP и DOWN установите время тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения.
7. Замигает значение DISTANCE, кнопками UP и DOWN установите дистанцию, которую вам нужно пройти. Нажмите ENTER для подтверждения.
8. Замигает значение расхода калорий CALORIES, кнопками UP и DOWN установите нужное значение. Нажмите ENTER для подтверждения.
9. Замигает значение пульса PULSE, кнопками UP и DOWN установите нужное значение целевого пульса. Нажмите ENTER для подтверждения.
10. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Кардиопрограммы: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target (целевой) H.R.C.
Программы с 18 по Program 22 - кардиопрограммы, а программа Program 22 - программа целевого пульса.
Program 18 - 55% от максимального показателя H.R.C. - Target H.R. = (220 – возраст) x 55%
Program 19 - 65% от максимального показателя H.R.C. - Target H.R. = (220 – возраст) x 65%
Program 20 - 75% от максимального показателя H.R.C. - Target H.R. = (220 – возраст) x 75%
Program 21 - 85% от максимального показателя H.R.C. - Target H.R. = (220 – возраст) x 85%
Program 22 - целевой H.R.C. - тренировка в пределах определенного значения.
Пользователь может заниматься в режиме кардиопрограмм, установив возраст, время, дистанцию, расход калорий и целевой пульс. В этих программах компьютер меняет нагрузку в соответствии с пульсом пользователя. Для примера, уровень нагрузки может возрастать каждые 20 секунд до момента достижения показателя целевого пульса TARGET H.R.C. Таким же образом, уровень нагрузки может снижаться каждые 20 секунд до момента достижения показателя целевого пульса TARGET H.R.C.

Инструкция:
1. Кнопками UP/DOWN выберите программу от P18 до P22.
2. Нажмите ENTER для подтверждения.
3. Замигает значение AGE (возраст) в программах P18 - P21, кнопками UP и DOWN задайте значение. Значение по умолчанию - 35.
4. В программе 22, при мигании значения TARGET PULSE, кнопками UP и DOWN выберите значение между 80 - 180. Значение по умолчанию - 120.
5. Замигает значение TIME, кнопками UP и DOWN установите время тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения.
6. Замигает значение DISTANCE, кнопками UP и DOWN установите дистанцию, которую вам нужно пройти. Нажмите ENTER для подтверждения.
7. Замигает значение расхода калорий CALORIES, кнопками UP и DOWN установите нужное значение. Нажмите ENTER для подтверждения.
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Программы с нагрузкой в ваттах Watt Control
Программа 23 - программа, нагрузка в которой зависит от скорости. Нажмите ENTER для установки значений целевой нагрузки в ваттах (TARGET WATT), времени (TIME), дистанции (DISTANCE) и калорий (CALORIES). В режиме тренировки уровень нагрузки неизменный. Например, уровень нагрузки возрастет если скорость слишком маленькая и снизится, если скорость слишком высокая. Таким образом, подсчитанное значение WATT будет близким по значению к значению TARGET WATT, установленной пользователем.

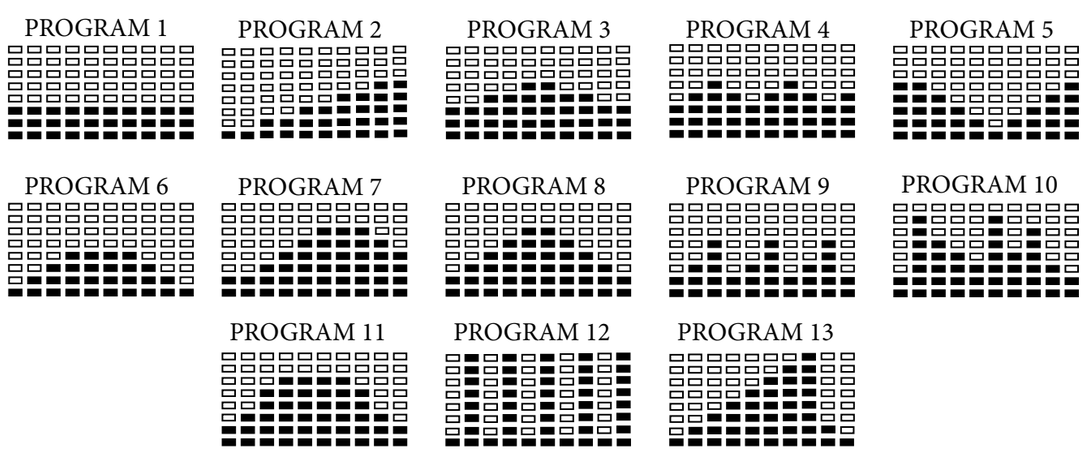
Инструкция:
1. Кнопками UP и DOWN выберите программу WATT CONTROL (P23).
2. Нажмите ENTER для подтверждения.
3. Замигает значение TIME, кнопками UP и DOWN установите время тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения.
4. Замигает значение DISTANCE, кнопками UP и DOWN установите дистанцию, которую вам нужно пройти. Нажмите ENTER для подтверждения.
5. Замигает значение WATT, кнопками UP и DOWN установите нужное значение WATT. Нажмите ENTER для подтверждения. Значение WATT по умолчанию - 100.
6. амигает значение расхода калорий CALORIES, кнопками UP и DOWN установите нужное значение. Нажмите ENTER для подтверждения.
7. Замигает значение пульса PULSE, кнопками UP и DOWN установите нужное значение целевого пульса. Нажмите ENTER для подтверждения.
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.
Внимание:
1. WATT = TORQUE (момент кручения) (кг/м) * RPM (количество оборотов в минуту) * 1.03
2. В данной программе, WATT - постоянное значение. Если вы педалируете слишком интенсивно, нагрузка уменьшится и если вы педалируете слишком медленно, нагрузка увеличится. Старайтесь все время придерживаться одного значения.

Режим Body Fat
Программа 24 предназначена для подсчета объема жира в организме. По результатам теста выявляется один из трех типов сложения вашего тела:
Тип 1: BODY FAT% > 27
Тип 2: 27 - BODY FAT% - 20
Тип 3: BODY FAT % < 20
Результат теста выдается в процентах.

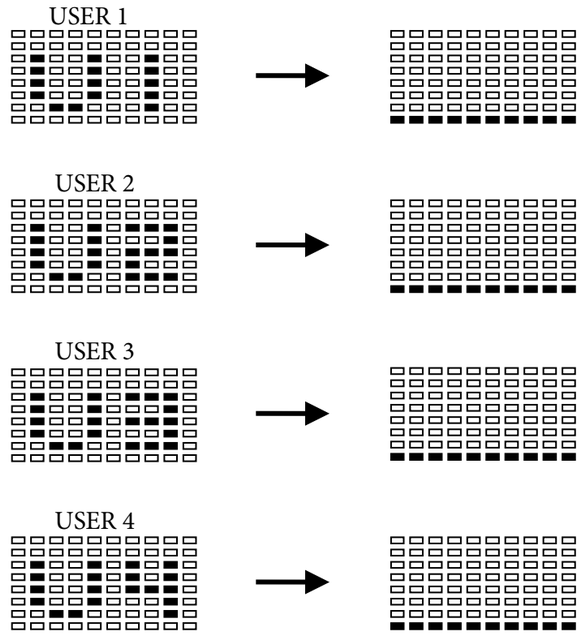
Инструкция:
1. Кнопками UP/DOWN выберите режим BODY FAT (P24).
2. Нажмите ENTER для подтверждения.
3. Замигает значение HEIGHT (рост), кнопками UP и DOWN задайте значение роста. Нажмите ENTER для подтверждения. Значение HEIGHT по умолчанию - 170 см или 5’07” (5 футов 7 дюймов).
4. Замигает значение WEIGHT (вес), кнопками UP или DOWN задайте значение веса. РНажмите ENTER для подтверждения. Значение веса по умолчанию - 70 кг или 155 фунтов.
5. Замигает значение GENDER (пол), кнопками UP и DOWN выберите ваш пол. Номер 1 - мужчина, номер 0 - женщина. Нажмите ENTER для подтверждения. Пол по умолчанию - мужской (MAN).
6. Замигает значение AGE (возраст), кнопками UP и DOWN установите возраст. Нажмите ENTER для подтверждения. Значение AGE по умолчанию - 35 лет.
7. Нажмите START/STOP для начала теста. Если на мониторе появится символ E, убедитесь в том, что ваши ладони находятся в правильном положении на датчиках пульса. Нажмите снова START/STOP для возобновления теста.
8. По окончании теста, на мониторе появится результат теста FAT PERCENT.
9. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Sleeping Mode («спящий» режим): если на компьютер не поступает никакого сигнала в течение 4 минут, он переходит в «спящий» режим. Для начала работы на тренажере нажмите любую кнопку.
Errors (Ошибка в работе):
E1 (ERROR 1): во время тренировки, монитор не получает сигнал от двигателя в течение 4 секунд.
Питание включено: мотор автоматически перестанет подавать нагрузку.
E2 (ERROR 2): означает, что возникла проблема с расшифровкой данных, поступающих с двигателя, либо что-то произошло с IC чипом.
E3 (ERROR 3): означает, что двигатель сломан. В течение 4 секунд двигатель не выходит из состояния нулевой нагрузки.

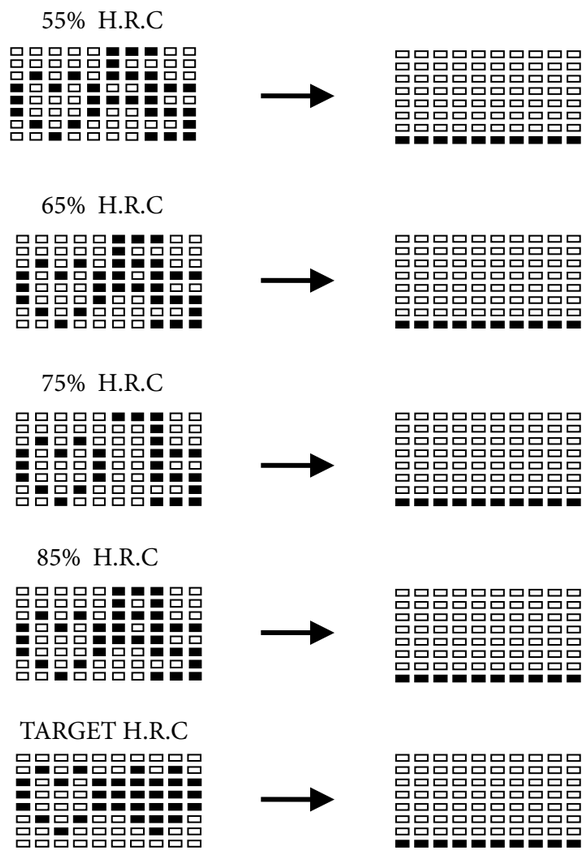
ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ



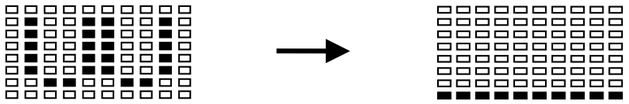
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ



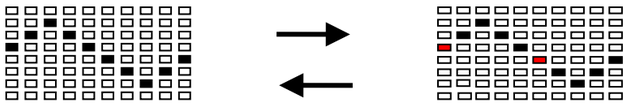
КАРДИОПРОГРАММЫ

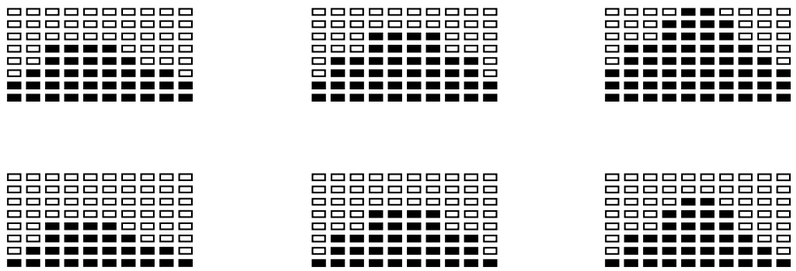


WATT CONTROL ПРОГРАММЫ



BODY FAT





Частота пульса

Во время тренировки, частота пульса увеличивается. Это часто используют как параметр для определения необходимой интенсивности тренировки. Вы должны заниматься с достаточной нагрузкой, чтобы тренировать сердечно-сосудистую систему, но так, чтобы не было перегрузки на сердце.

Начальный уровень тренированности важен для разработки индивидуальной программы упражнений. Если Вы начинающий, вы можете достичь хороших результатов с частотой пульса 110-120 ударов в минуту. Если вы в хорошей физической форме, то вам необходим более высокий уровень.

Во время первых занятий частота пульса должна составлять около 65 – 70 % от максимального значения. Может это покажется слишком легко, и Вы захотите увеличить интенсивность, но лучше придерживаться традиционных методов.

Максимальное значение частоты пульса можно рассчитать по формуле 220 минус ваш возраст. С возрастом снижается работоспособность сердца, также как и других мышц. Что-то можно компенсировать за счет физических упражнений.

Начинающие могут пользоваться нижеприведенной таблицей:

Возраст, года	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Контрольные значения частоты пульса									
Частота пульса в течение 10 секунд	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Количество ударов в минуту	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Подсчет пульса

Подсчет пульса (на запястье или сонной артерии на шее, с помощью указательного и среднего пальцев) производится в течение 10 секунд сразу же после завершения тренировки. Частота пульса снижается по мере того, как вы успокаиваетесь, и длительный подсчет частоты пульса не будет точным.

Контрольное значение – основной ориентир для тренировок. Если физическая подготовка у вас выше среднего, то вы можете чувствовать себя вполне комфортно, занимаясь на уровне немного выше, чем рекомендованный для вашей возрастной группы.

Нижеприведенные данные подходят для людей с хорошей физической подготовкой. Значение частоты пульса во время тренировки составляет приблизительно 80% от максимального значения.

Возраст, года	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Контрольные значения частоты пульса									
Частота пульса в течение 10 секунд	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Количество ударов в минуту	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Не следует перенапрягаться для достижения значений, приведенных в таблице. Вы будете чувствовать себя некомфортно, если переусердствуете. Лучше, чтобы Вы достигли их естественным образом, занимаясь по своей программе. Помните, что контрольное значение – это лишь рекомендация, а не правило, и незначительные отклонения в ту или иную сторону допустимы.

Периодичность

Это варьирование внутри Вашей тренировочной программы для достижения максимальных физических и психологических результатов. Вы можете изменять нагрузку, частоту и интенсивность во время выполнения программы. Тело лучше реагирует на разнообразие. В дополнение, когда вы чувствуете, что переутомились, то прейдите к более легким упражнениям для того, чтобы восстановить силы. В результате этого вы будете получать больше удовольствия от тренировок, и чувствовать себя лучше.

Дыхание во время упражнений

Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения. Дышите обычно, как всегда. Помните, что дыхание подразумевает вдох и распределение кислорода, который питает мышцы.

Передышка

Начав тренировку, продолжайте ее до конца. Не следует останавливаться на полпути, а затем продолжать тренировку с момента остановки без разминки.

Передышка необходима между силовыми тренировками, при чем для каждого человека индивидуально. Это в основном будет зависеть от вашего уровня физической подготовки и программы, которую вы выбрали. Отдыхайте между упражнениями, но отдых не должен превышать две минуту. Большинству людей для отдыха достаточно от половины до одной минуты.

Программы тренировок

Выбранная вами программа тренировок должна зависеть от уровня Вашей физической подготовки свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок.

Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2.

Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность - это секрет постоянных результатов.

- Программа № 1. Для начинающих

Периодичность: 3-4 раза в неделю
Продолжительность: 20-30 минут
Интенсивность: 60-70% от максимальной частоты пульса
Частота шагов: менее 50 шагов в минуту

В первое время внимание следует уделить постепенному увеличению непрерывной активности в течение 20-30 минут, а не на достижении и поддержании заданной интенсивности тренировки. Когда вы уже сможете непрерывно тренироваться 20-30 минут, постепенно увеличивайте время выполнения упражнения на рекомендованном уровне интенсивности.

Данной программы следует придерживаться в течение первых 6-8 недель тренировок. свободного времени и целей. Мы очень рекомендуем перечитать рекомендации, приведенные выше, для того, чтобы вы могли определить ваши способности и интенсивности тренировок.

Первое время следует придерживаться тренировок по программе № 1 и постепенно увеличивать как время, так и интенсивность тренировок. Если Вы уже достигли определенного уровня и занимаетесь регулярно, то Вы можете тренироваться по программе № 2.

- Программа № 2. Промежуточная программа

Периодичность: 3-5 раза в неделю
Продолжительность: 20-45 минут
Интенсивность: 70-80% от максимальной частоты пульса
Частота шагов: 50-60 шагов в минуту

В большинстве случаев, эта программа будет давать желаемые результаты, в соответствии с целями тренировок, для основной массы занимающихся спортом. Тренировка с более высокими параметрами частоты, продолжительности и интенсивности предназначена для спортсменов.

- Программа № 3. Программа для подготовленных

Частота: 4-6 раза в неделю
Продолжительность: 30-60 минут
Интенсивность: 80-90% от максимальной частоты пульса
Частота шагов: 60-80 шагов в минуту

Эта программа рекомендуется только для нуждающихся в развитии и поддержании наивысшего уровня тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Альтернативой продолжительной тренировки с высокой интенсивностью, может служить тренировка с интервалами, в которой работа с большей интенсивностью (с большей частотой шагов) в течение 30-60 секунд чередуется с работой с меньшей интенсивностью в течение 1-2 минут.

Всегда помните о разминке и упражнениях на расслабление; умеренность и последовательность - это секрет постоянных результатов.

Упражнения на растяжку

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ.