ARENDATRENAGERA.RU

+7-905-790-70-79

Инструкция пользователя

NordicTrack E4.0

Рекомендации к помещению

✔ Оборудование должно использоваться только внутри помещения.

✔ Расположите оборудование на ровной поверхности, Рекомендуем защитить напольное покрытие, чтобы избежать любых его повреждений под оборудованием. Если тренажёр не устойчив на полу, отрегулируйте его положение с помощью регулировочных винтов, находящихся снизу по краям задней опоры тренажёра.

✔ Удостоверьтесь, что помещение имеет хорошую вентиляцию, но не занимайтесь на сквозняке.

✔ Во время тренировок температура окружающей среды должна быть от +10°C до +35°C. Оборудование может храниться при температуре от -15°C до +40°C. При хранении вынимайте батарейки. Относительная влажность воздуха не должна превышать 90 %.

Рекомендации к пользователю

✔ Прежде, чем Вы начнёте использование оборудования, удостоверьтесь в том, что оно нормально функционирует. Не используйте неисправное оборудование.

✔ Если дети допущены к использованию оборудования, они должны внимательно контролироваться со стороны взрослых, имея в виду общее развитие детей, и их индивидуальные особенности.

✔ Удостоверьтесь, что домашние животные находятся на безопасном расстоянии от изделия при его транспортировке или использовании.

✔ Нажимая клавиши кончиками пальцев, Вы можете повредить своими ногтями мембрану клавиш.

✔ Никогда не опирайтесь на пульт управления.

✔ Никогда не снимайте корпус и не наступайте на корпус.

✔ Только один человек может использовать оборудование одновременно.

✔ Одежда и обувь должны соответствовать тренировкам.

✔ Защищайте пульт от прямых солнечных лучей (накрывайте).

✔ Каждую тренировку вытирайте тренажер от пота и пыли.

✔ Оборудование не должно использоваться людьми, чей вес превышает максимально разрешённое значение за минус 10%.

Рекомендации к тренировкам

Начало тренировок может представлять непростую задачу, но Вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Этой цели можно достичь гораздо быстрее, если следовать ряду рекомендаций по поддержанию физической активности.

ПОМНИТЕ: Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки, необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом, на предмет противопоказаний.

Продолжительность тренировок

Современный ритм жизни: работа, семейные дела и короткие выходные не всегда позволяют найти время для физической активности. Приведенные ниже советы помогут Вам включить тренировки в свой распорядок дня.

Короткие промежутки времени. Исследования показали, что короткие 10-15 минутные тренировки средней интенсивности также достаточно эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом, короткие тренировки можно и нужно включать даже в очень плотный график дня.

Комбинируйте тренировки. Рекомендуется чередовать тренировки средней интенсивности и тренировки повышенной интенсивности. Например, Вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю, и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки даст гораздо больший результат, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, Вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание. Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время на поездках и переодеваниях, плюс занятия проходят в комфортных условиях и в удобное время.

Главное условие успеха домашних тренировок – регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, НЕ страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

кардио средней интенсивности по 30 мин. 5 раз в неделю
или
кардио высокой интенсивности по 20 мин. 3 раза в неделю
+
8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений, 2 раза в неделю

Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64 лет, имеющие хронические заболевания, например такими как артрит):

Умеренная аэробная нагрузка по 30 минут 4 раза в неделю
или
Средняя аэробная нагрузка по 20 минут 3 раза в неделю
+
5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю

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 – возраст = максимально допустимая ЧСС (ЧССmax)

ЧССmax — ЧССпокоя = Резерв сердечного ритма
Резерв сердечного ритма * уровень интенсивности + ЧССпокоя = 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

A. 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.

B. 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.

C. 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).

D. 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.

E. 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.

F. 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 (ЧССmax)

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

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

При максимальной интенсивности (60%):

220 – 33 (возраст) = 187 ударов в минуту (ЧССmax)

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.

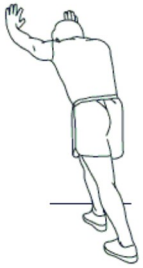
Поднимание плеч:
Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

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 указанно 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.

ОСОБЕННОСТИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления тренажёра предлагает большой набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно изменять сопротивление педалей одним поворотом лимба (поворотного переключателя).

Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или нагрудного монитора частоты сердечных сокращений.

Панель управления имеет 12 предустановленных программ: шесть — на снижение веса и шесть силовых. Для большей эффективности нагрузка в каждой программе меняется автоматически, заставляя вас вращать педали быстрее или медленнее.

Кроме того, панель управления предлагает две программы, которые варьируют нагрузку, заставляя вас менять скорость вращения педалей и, таким образом, поддерживать сердечный ритм на заданном уровне.

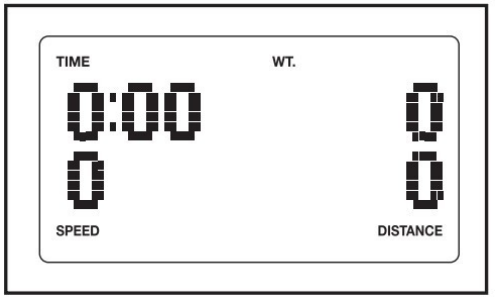
Также панель управления имеет три интенсивных тренировки, при которых вы, меняя скорость вращения педалей при изменении нагрузки, производите постоянный заданный выброс энергии.

Тренажер работает от блока питания с постоянным током положительной полярностью 6V 2A.

ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, включайте его только после того, как он прогреется до комнатной температуры, иначе можно повредить дисплеи панели управления или другие электронные компоненты.

К звуковой системе панели управления можно подключить MP3- или CD-плеер, чтобы во время занятий слушать любимую музыку или аудиокниги.

Быстрый старт



По умолчанию всегда включается «Ручной режим» или так называемая программа «Быстрый старт».

Если тренажёр включен и находится в спящем режиме, то для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.

Если вы случайно выбрали какую-то другую программу, но хотите заниматься в ручном режиме, несколько раз нажмите любую кнопку тренировок, пока на экране не останутся одни нули.

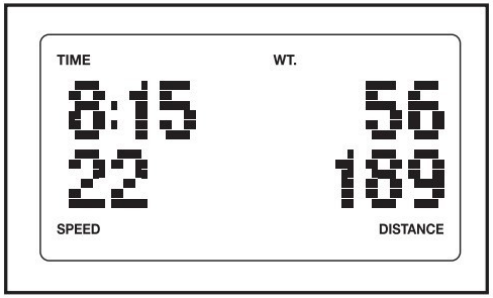
Начните крутить педали и установите необходимую величину нагрузки.

Пока вы крутите педали, нагрузку можно регулировать. Чтобы увеличить нагрузку, вращайте лимб по часовой стрелке, чтобы уменьшить нагрузку — против часовой стрелки.

Примечание: После выбора новой нагрузки, педали перестроятся на неё не мгновенно, а плавно повышая или понижая нагрузку.

Следите за своим прогрессом на дисплеях.

Панель управления предлагает несколько режимов отображения. От выбора режима зависит выводимая на экран информация. Для выбора нужного режима нажмите кнопку Display (Дисплей) несколько раз. На экране может отображаться следующая информация о тренировке:



Time (Время) — Если выбран ручной режим, на дисплее будет показано текущее накопительное время тренировки. Если выбрана тренировка, будет показано время до конца занятия.

Speed (Скорость) — Отобразится скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

Distance (Дистанция) — Будет показана пройденная дистанция (общее число оборотов).

Calories (Калории) — На экране будет показано примерное число сожжённых вами калорий.

Watts (Ватты) — На экране отобразится приблизительное значение вашего усилия в ваттах (Wt.).

Pulse (Пульс) — Если вы используете ручной пульсометр или нагрудный монитор пульса, экран покажет ваш сердечный ритм.

Resistance (Нагрузка) — При каждом изменении нагрузки на экране несколько секунд будет показываться её значение.

Profile (Профиль программы) — Если выбрана тренировочная программа, на экране будет показан профиль нагрузки для данной программы.

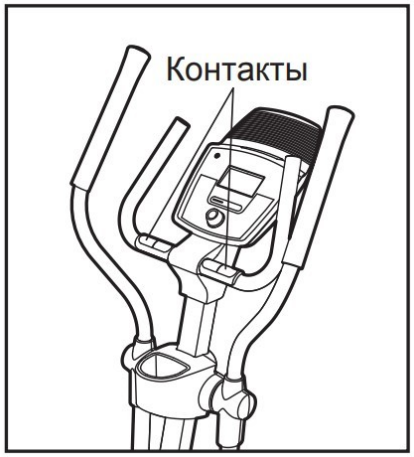
Уровень звука панели управления можно менять кнопками увеличения и уменьшения.

Измерение частоты сердечных сокращений

Сердечный ритм можно мерить либо ручным, либо дополнительным нагрудным беспроводным монитором пульса.

Примечание: При одновременном использовании ручного и нагрудного мониторов панель управления отображает сердечный ритм неточно, так как путается в вводных данных. Мощные Wi-Fi или блютус сети могут также давать наводящие поля и сбивать точность расчётных данных

Если на металлических контактах ручного пульсометра остался защитный пластик, снимите его. Также убедитесь, что у вас чистые руки. Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на металлические контакты. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты слишком сильно.



Когда пульс будет зарегистрирован, на дисплее появится ваш сердечный ритм. Для большей точности измерения держите ладони на контактах не менее 20 секунд.

Если ваш сердечный ритм не отображается, удостоверьтесь, что руки располагаются, как описано ранее. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте металлические контакты слишком сильно. Для оптимальной работы устройства протрите контакты мягкой тканью; не используйте для протирки спиртосодержащие, абразивные или химические средства.

По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

Если педали остаются неподвижными несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал, и панель управления приостановит работу.

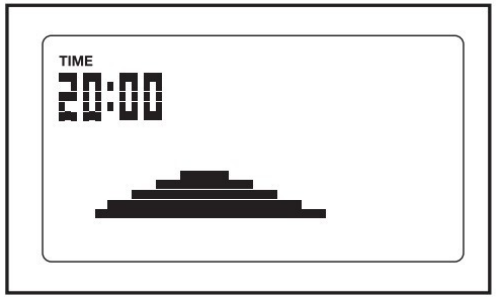
Если педали остаются неподвижными 3-4 минуты и вы не нажимаете кнопки, панель управления перейдёт в спящий режим, а данные тренировки на дисплее сбросятся. Чтобы тренажёр проснулся начните вращать педали или нажмите любую кнопку на панели управления.

Предустановленные тренировки

1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.

2. Выберите предустановленную программу:

Для этого сначала нажмите на кнопку **Weight Loss Workouts** (Тренировки на снижение веса) или **Performance Workouts** (Силовые тренировки). Затем поверните лимб нагрузки, пока на дисплее не появится номер требуемой программы.



Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите на лимб Enter (Ввод).

На дисплее появится длительность тренировки и профиль нагрузки для данной программы.

3. Крутите педали, чтобы начать занятие. Каждая тренировка разделена на минутные этапы. Для каждого этапа задана своя нагрузка и своя целевая скорость.

Примечание: Те же значения нагрузки и/или скорости могут быть запрограммированы для последующих этапов.

Во время занятия ваш прогресс будет показан в виде профиля. Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает текущее значение сопротивления педалей. Когда закончится первый этап тренировочной программы, на экране несколько секунд будут мигать значения нагрузки и целевой скорости для второго этапа. Замигает следующий сегмент профиля, и педали автоматически перестроятся на новое значение сопротивления.

В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевому значению для данного сегмента. Скорость нужно увеличить, если на экране появляется слово FASTER (Быстрее) или стрелка вверх, и уменьшить, если появляется слово SLOWER (Медленнее) или стрелка вниз. Если на экране нет стрелки или есть слова ON TARGET (Ровно), сохраняйте текущую скорость вращения педалей.

ВАЖНО: Целевая скорость — это мотиватор. Ваша фактическая скорость может быть ниже/выше целевой. Старайтесь вращать педали с комфортной для себя скоростью.

Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, повернув лимб.

ВАЖНО: После окончания текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.

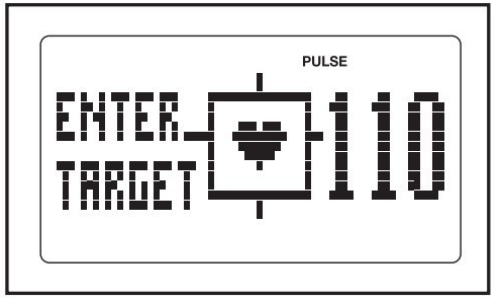
Тренировка будет продолжаться подобным образом, пока не закончится последний этап. Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал и время на экране замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

4. Следите за своим прогрессом на дисплеях.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм удерживая ладони на контактных датчиков пульса на статическом поручне. Удерживайте ладони не менее 20 секунд для получения точных данных о частоте сердечных сокращений

6. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

Тренировки с постоянным сердечным ритмом



1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.

2. Выберите тренировку с постоянным сердечным ритмом:

Для этого нажмите кнопку **Heart Rate Workouts**. Поверните лимб нагрузки, пока на дисплее не появится номер требуемой программы, затем нажмите на лимб Enter, чтобы подтвердить выбор.

3. Задайте целевой сердечный ритм:

Через несколько секунд после подтверждения выбора на дисплее появится длительность занятия и слова ENTER TARGET (Задайте цель).

Для каждого этапа тренировки будет установлено своё целевое значение сердечного ритма.

Чтобы задать максимальный целевой сердечный ритм для тренировки, вращайте лимб, для подтверждения значения нажмите на лимб, т.е. клавишу Enter.

4. Положите ладони на пульсометр или лучше всего воспользуйтесь нагрудным беспроводным монитором пульса.

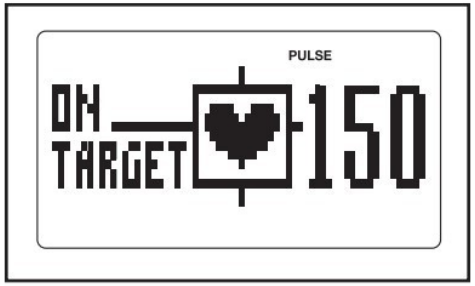
Если вы пользуетесь пульсометром на поручне, необязательно держать на нём руки в течение всего занятия; для правильной работы программы достаточно периодически класть ладони на контакты. Положив ладони на контакты пульсометра, не убирайте их хотя бы 15 секунд.

5. Крутите педали, чтобы начать занятие. Все занятия разделены на минутные этапы, для каждого задан свой целевой сердечный ритм.

Примечание: Тот же целевой ритм может быть установлен для последующих этапов.

В ходе занятия панель управления будет непрерывно сравнивать ваш сердечный ритм с целевым значением данного этапа. Если он будет намного ниже или выше целевого значения, сопротивление педалей автоматически возрастёт или снизится, чтобы приблизить ваш сердечный ритм к заданной величине. При каждом изменении сопротивления его новая величина будет на несколько секунд появляться на экране.

В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевому значению. Скорость нужно увеличить, если на экране появляется слово FASTER (Быстрее) или стрелка вверх, и уменьшить, если появляется слово SLOWER (Медленнее) или стрелка вниз. Если на экране нет стрелки или есть слова ON TARGET (Ровно), сохраняйте текущую скорость.



ВАЖНО: Старайтесь вращать педали с комфортной для себя скоростью. Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, повернув лимб; однако если вы измените нагрузку, поддерживать постоянный сердечный ритм может оказаться сложнее.

Также когда панель управления сравнивает ваш сердечный ритм с целевым значением, нагрузка может автоматически возрасти или снизиться, чтобы приблизить ваш сердечный ритм к заданной величине.

Тренировка будет продолжаться подобным образом, пока не закончится последний этап. Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал и время на экране замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

6. Следите за своим прогрессом на дисплеях.

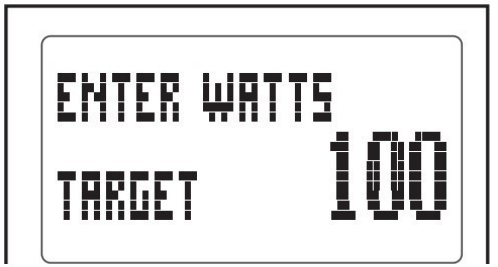
7. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

Тренировки с постоянным усилием WATT

1. Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.

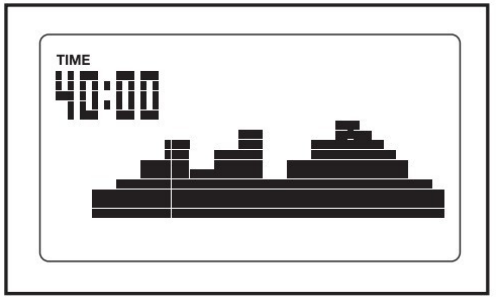
2. Выберите тренировку с постоянным усилием:

Для этого нажмите кнопку **Watts Workouts**. Поверните лимб нагрузки, пока на дисплее не появится номер требуемой программы, затем нажмите на лимб Enter, чтобы подтвердить выбор.



Если выбрана программа 1, на экране появятся слова ENTER WATTS TARGET (Задайте целевое усилие).

Если выбрана программа 2 или 3, на экране появится её длительность и профиль сопротивления.



3. Если выбрана программа 1, задайте целевое значение усилия.

Для всех этапов тренировочной программы 1 будет установлено одинаковое целевое значение усилия. Чтобы задать его, поверните лимб сопротивления до нужного значения параметра WATT

4. Крутите педали, чтобы начать занятие.

Программа 1 делится на 40 1-минутных этапов.

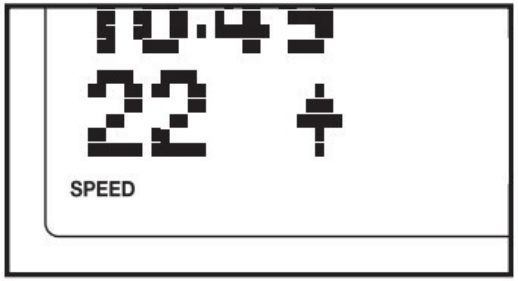
В ходе занятия панель управления будет непрерывно сравнивать ваше усилие с введённым вами целевым значением. Если ваше усилие будет много ниже или выше целевого значения, сопротивление педалей автоматически возрастёт или снизится, чтобы приблизить ваше усилие к заданной величине. При каждом изменении сопротивления его новая величина будет на несколько секунд появляться на экране.

Если заданная величина усилия слишком высокая или низкая, можно вручную поменять настройки, повернув лимб.

Программы 2 и 3 также разделены на 40 1-минутных этапов, и для каждого задана своя нагрузка и целевое усилие.

Примечание: Те же значения сопротивления педалей и/или целевого усилия могут быть установлены для последующих этапов.

Во время занятия ваш прогресс будет показан в виде профиля (см. рисунок слева). Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает текущее значение сопротивления педалей.



В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевому значению. Скорость нужно увеличить, если на экране появляется слово FASTER (Быстрее) или стрелка вверх, и уменьшить, если появляется слово SLOWER (Медленнее) или стрелка вниз. Если на экране нет стрелки или есть слова ON TARGET (Ровно), сохраняйте текущую скорость.

ВАЖНО: Целевая скорость — это мотиватор. Ваша фактическая скорость может быть ниже/выше целевой. Старайтесь вращать педали с комфортной для себя скоростью.

Когда закончится первый этап тренировочной программы, на экране несколько секунд будут мигать значения нагрузки и целевой скорости для второго этапа. Замигает следующий сегмент профиля, и педали автоматически перестроятся на новое значение сопротивления.

Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, повернув лимб.

ВАЖНО: После окончания текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.

Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал и время на экране замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

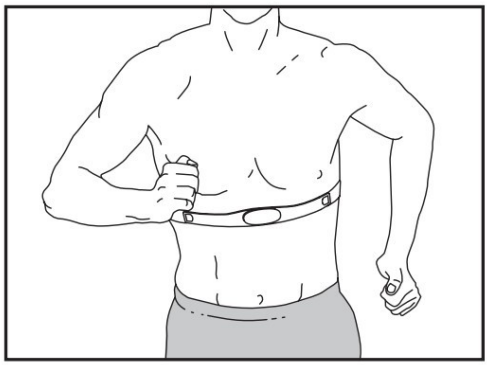
5. Следите за своим прогрессом на дисплеях.
6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.
7. По окончании занятия панель управления отключится автоматически.

Как пользоваться звуковой системой

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления необходимо подключить к разъёму на панели свой MP3- или CD-плеер; убедитесь, что аудио-провод плотно вставлен в разъёмы.

Нажмите кнопку воспроизведения на своём аудиоплеере. Отрегулируйте громкость на нём или на панели управления, нажимая кнопки увеличения или уменьшения громкости.

Нагрудный монитор сердечного ритма



Независимо от поставленной задачи (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — поддержание правильной частоты сердечных сокращений во время занятия. Дополнительный монитор сердечного ритма позволит вам постоянно следить за частотой биений своего сердца и поможет добиться поставленных целей.