Reebok

РУС

Велотренажер B5.1e

back lite display

direct drive system

POLAR heart rate technology

Важная информация

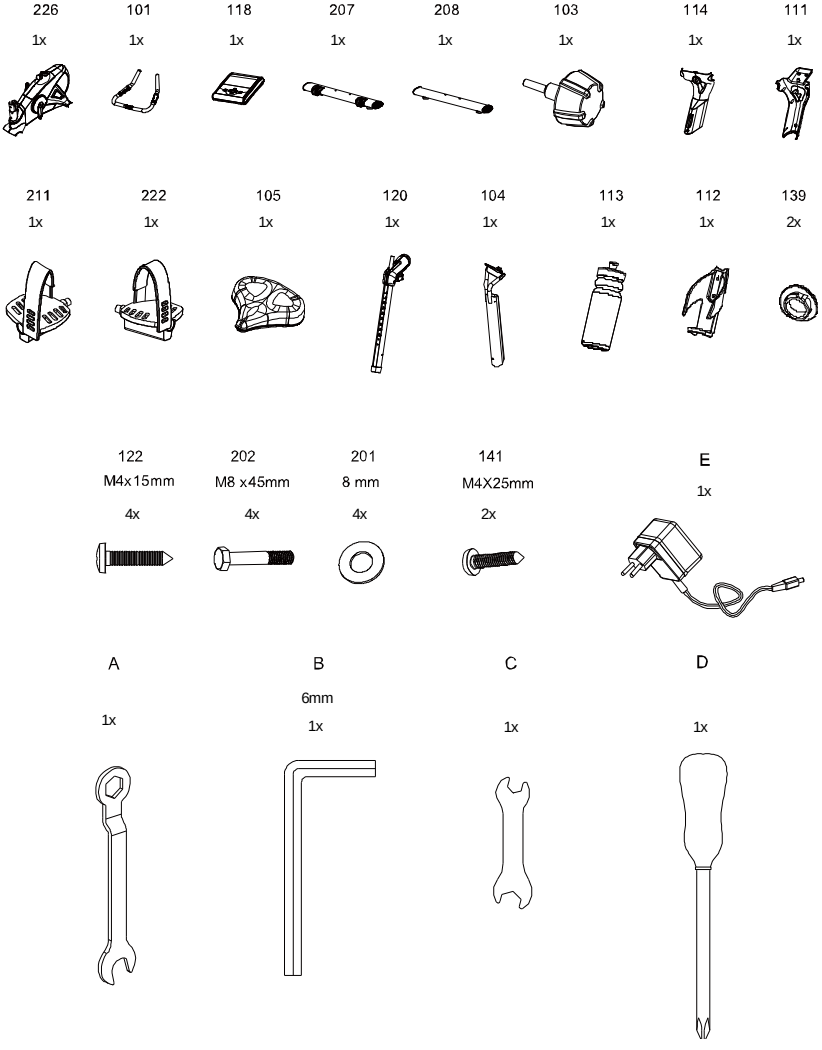
Пожалуйста, прочитайте данную инструкцию до конца перед тем, как приступить к сборке или использованию вашего тренажера. Инструкция содержит важную информацию о правильном и безопасном использовании и обслуживании вашего тренажера, а также информацию, необходимую для заказа запасных частей, поэтому рекомендуем вам сохранить этот документ для использования в будущем.

- **Использование: данный тренажер предназначен исключительно для домашнего применения; максимальная масса пользователя составляет 150 кг.**
- **Безопасность: данный тренажер соответствует Европейскому Стандарту EN 957-1/5 HA.**
- **Характеристики: данный тренажер обеспечивает нагрузку, независимую от скорости педалирования, в программе #8; во всех остальных программах нагрузка меняется в зависимости от скорости педалирования.**
- **Характеристики: уровень нагрузки регулируется с помощью тренировочного компьютера.**

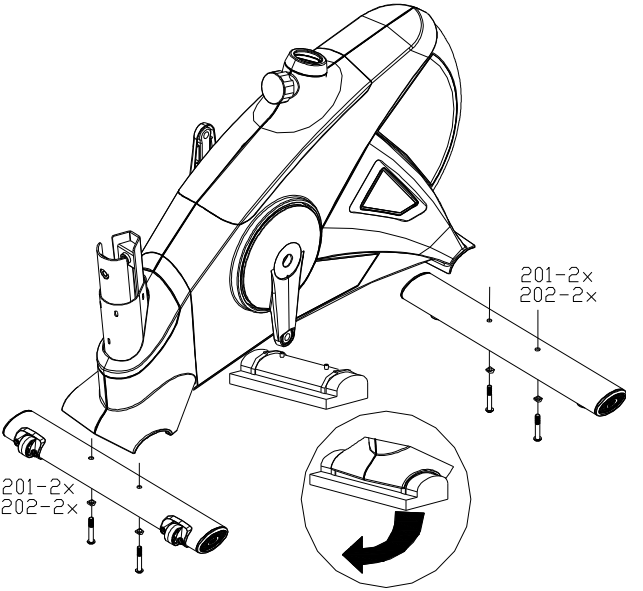
- Безопасность: проинструктируйте всех, кто контактирует с тренажером о потенциальных опасностях, связанных с его использованием, например, о необходимости следить за подвижными элементами конструкции.
- Безопасность: устанавливайте тренажер таким образом, чтобы вокруг него сохранялось необходимое свободное пространство.
- Безопасность: устанавливайте тренажер на ровную, не скользящую поверхность.
- Безопасность: следите за тем, чтобы внутрь тренажера не попадали жидкости.
- Безопасность: приступайте к тренировкам только после полной сборки, настройки и проверки тренажера.
- Безопасность: начиная и заканчивая тренировку, будьте осторожны с незакрепленными и подвижными частями конструкции тренажера.
- Безопасность: перед началом тренировки приведите тренажер в устойчивое положение с помощью регулируемых подпятников на задней опоре.
- Безопасность: тренажер требует подключения к бытовой электрической сети 220-230В / 50Гц. Рекомендуем подключать тренажер к заземленной линии питания, оснащенной предохранителем, рассчитанным на ток 10А. Перед использованием оборудования убедитесь в том, что разъем питания подключен надежно и правильно.
- Использование: данный тренажер не предназначен для использования лицами с массой тела выше 150 кг.
- Использование: данный тренажер предназначен только для использования взрослыми. Дети могут пользоваться тренажером только под непосредственным наблюдением взрослых.
- Использование: храните и используйте тренажер в комнатных условиях, вдали от избыточной влажности и пыли. Не устанавливайте тренажер в гараже, на террасе (балконе) или вблизи открытой воды (бассейна).
- Использование: тренажер предназначен только для индивидуального (семейного) использования. Любое коммерческое или аналогичное использование тренажера не покрывается гарантией производителя.
- Использование: следуйте советам по проведению тренировок, приведенным в данной инструкции.
- Использование: занимайтесь на тренажере только в предназначенной для спорта обуви.
- Здоровье: перед началом тренировок проконсультируйтесь с терапевтом о возможных рисках для вашего здоровья и оптимальной программы тренировок.

- Здоровье: неправильные/чрезмерные тренировки могут принести вред здоровью.
- Здоровье: если во время тренировки вы почувствуете слабость, боль в груди, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к вашему терапевту.
- Сборка: тщательно следуйте инструкции по сборке.
- Сборка: при сборке используйте только подходящие инструменты; при необходимости используйте помощь второго человека.
- Сборка: при сборке используйте только оригинальные комплектующие Reebok (см. список).
- Сборка: тщательно затяните все резьбовые соединения для предотвращения их разбалтывания в процессе тренировки.
- Сборка: при сборке следите за правильным положением транспортировочных роликов на передней опоре.
- Обслуживание: при регулярном использовании тренажера проверяйте все его компоненты не реже, чем один раз в 1-2 месяца. Обращайте внимание на затяжку резьбовых соединений, и особое внимание – на крепление поручней и седла.
- Обслуживание: использование неоригинальных запасных частей или комплектующих может представлять потенциальный риск для вашего здоровья.
- Обслуживание: изношенные или поврежденные компоненты могут представлять потенциальный риск для вашего здоровья, поэтому их следует заменять немедленно. До замены изношенных/поврежденных компонентов следует прекратить использование оборудования.
- Обслуживание: ни при каких обстоятельствах не проводите самостоятельный ремонт или другое вмешательство в электронные/электрические компоненты тренажера. Данный вид работ должен проводиться только квалифицированным специально обученным персоналом.
- Обслуживание: перед проведением ремонта, обслуживания или чистки тренажера обязательно отключите его от сети.

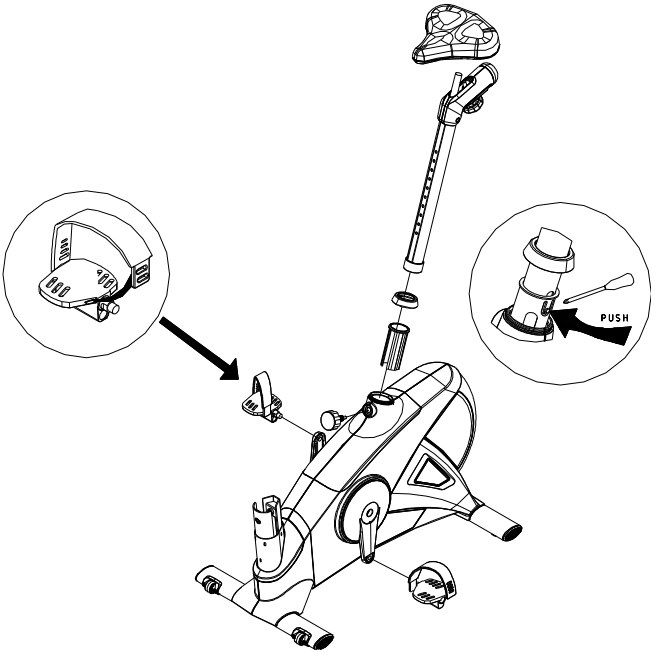
Проверка комплектности



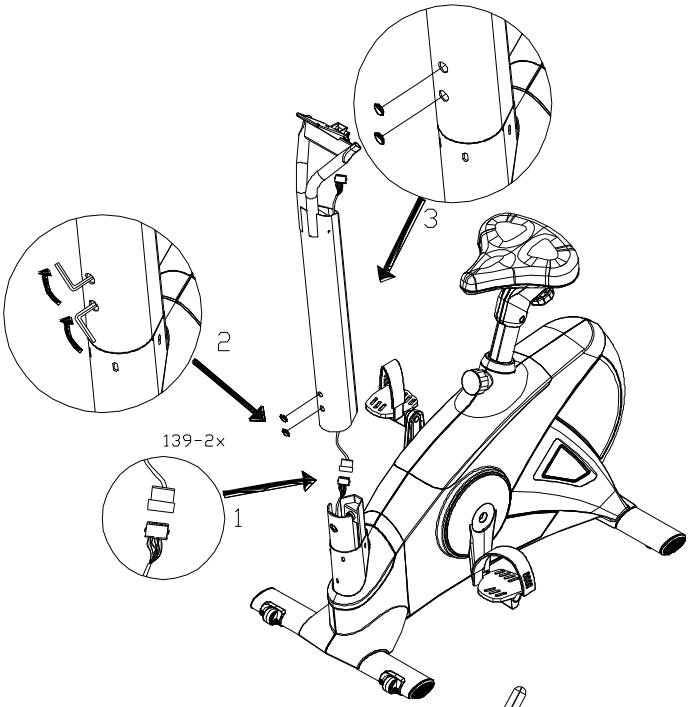
1.



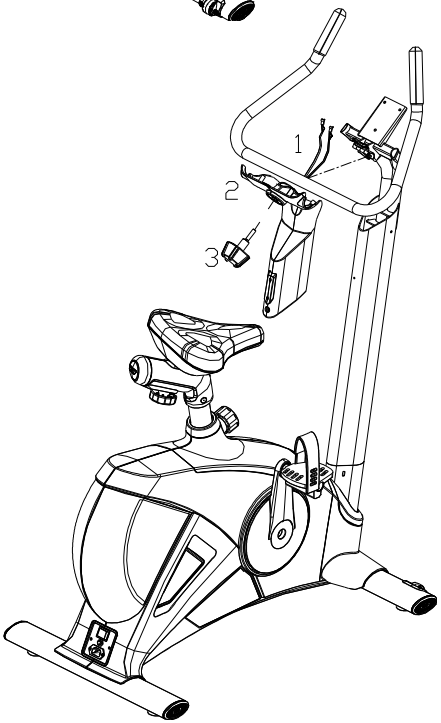
2.



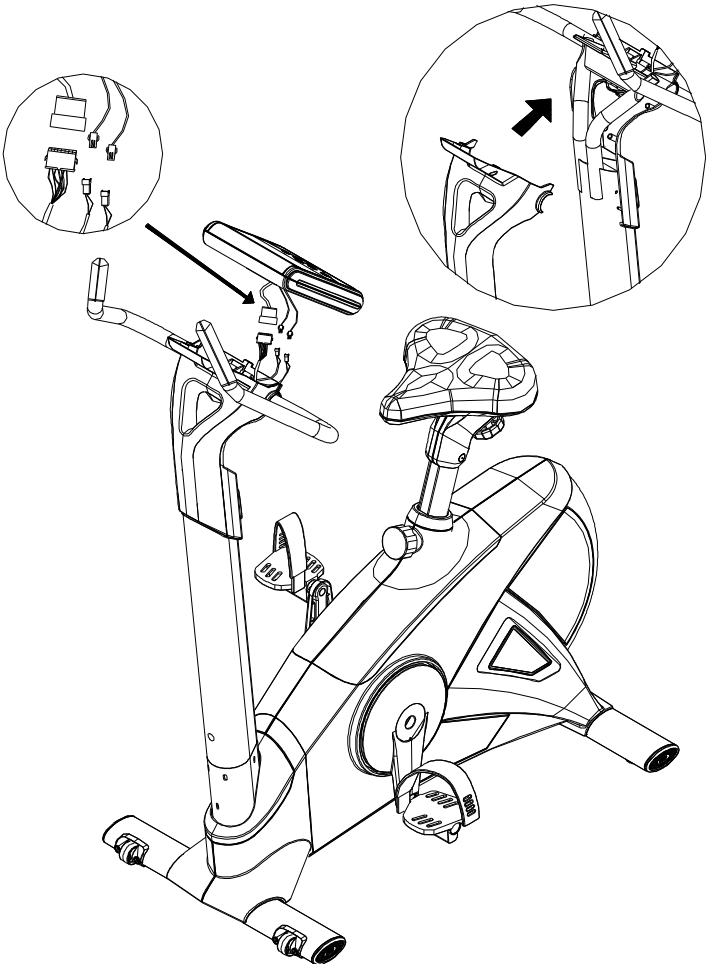
3.



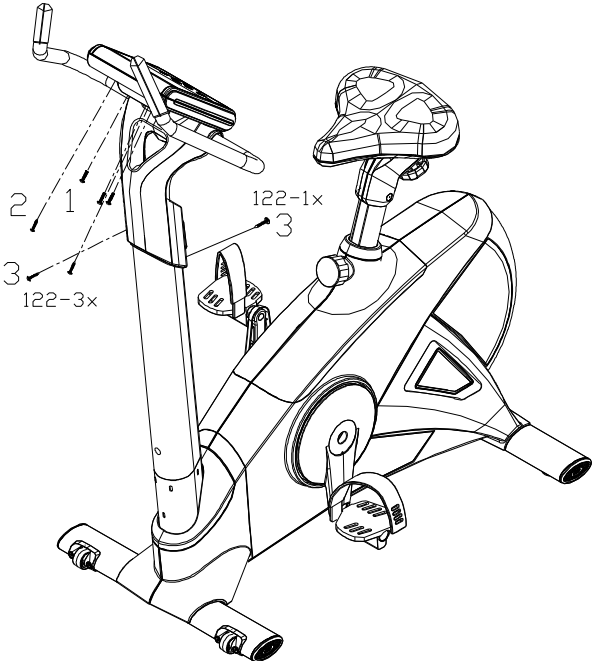
4.



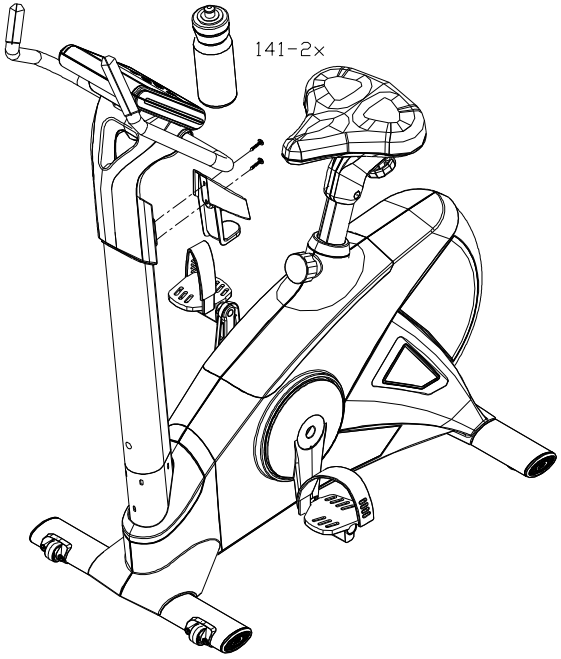
5.



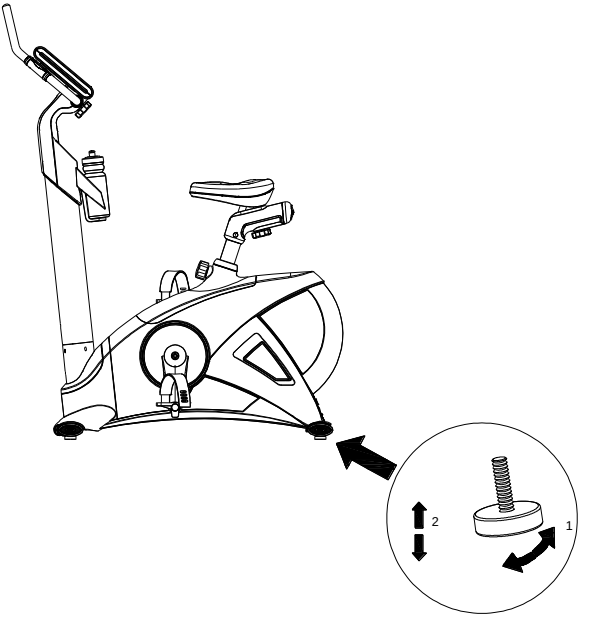
6.



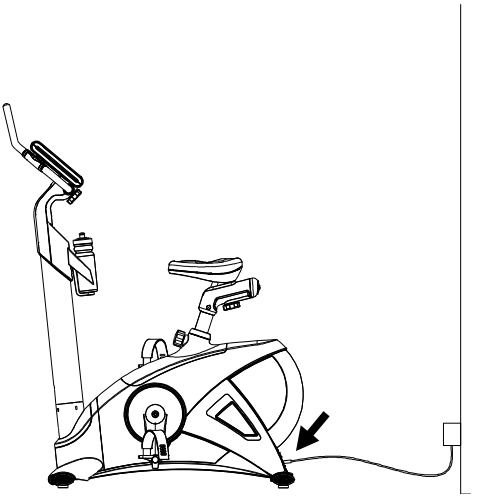
7.



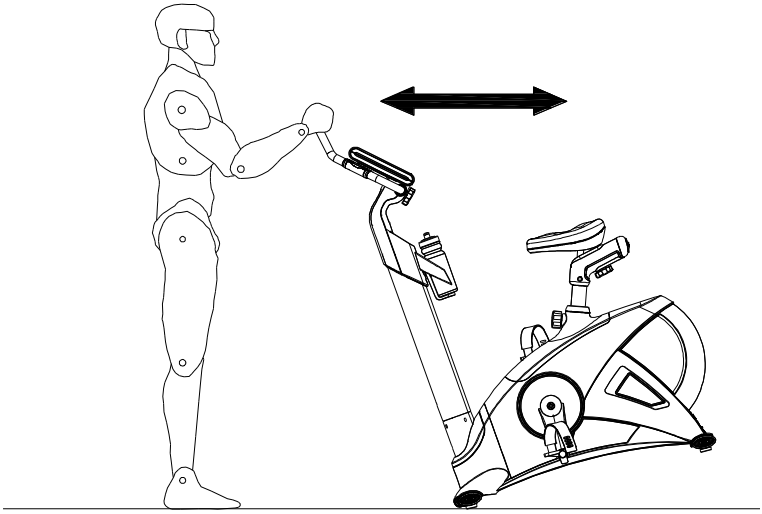
8.



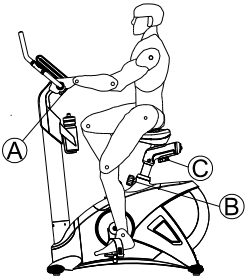
Питание



Перемещение



Правильное использование



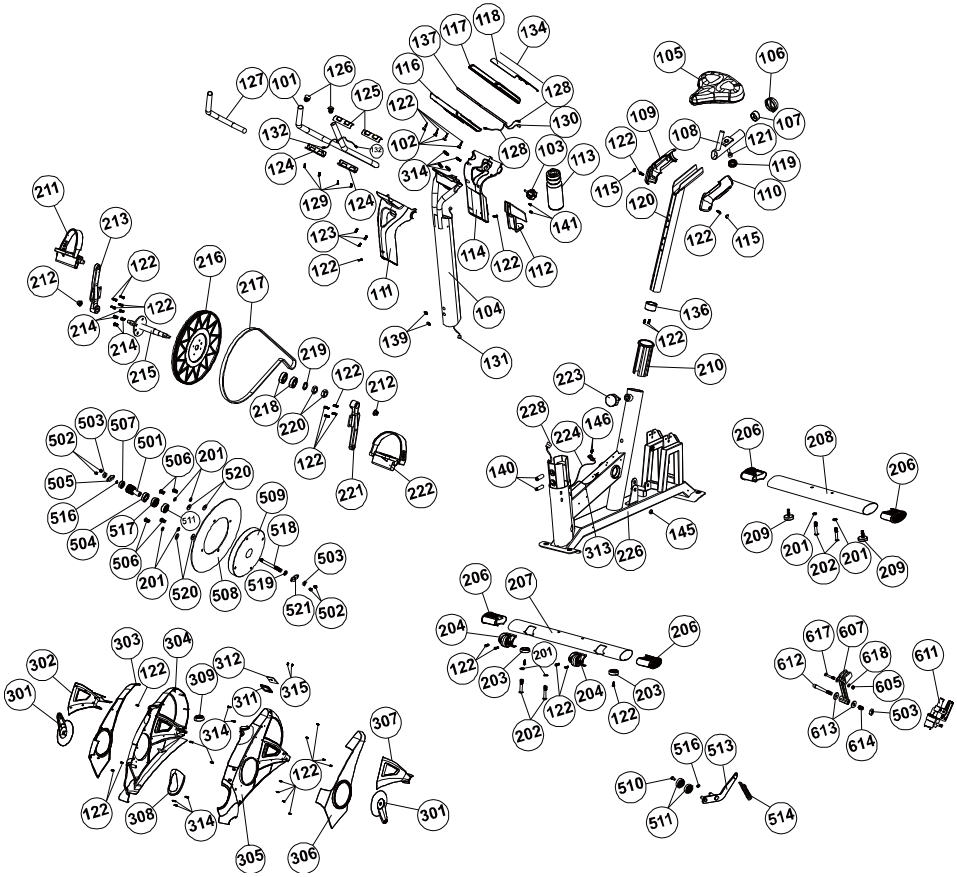
Правильная эргономичная позиция: на приведенном рисунке изображено правильное положение, которое следует занимать во время тренировки. Пожалуйста, соответственно отрегулируйте положение и наклон поручней и седла перед началом тренировки. Для регулировки поручней используйте рукоятку (A), для регулировки высоты и горизонтального положения седла – рукоятки (B) и (C), соответственно.

Посадка: при посадке на тренажер опирайтесь всем весом на педаль, которая находится в крайнем нижнем положении.

Основное назначение: данный тренажер предназначен для проработки нижней части тела, преимущественно – на мышцы бедер и голени.

Внимание: неправильные и/или чрезмерные тренировки могут нанести вред здоровью.

Взорванный чертеж



Перечень комплектующих

Номер	Наименование	Кол-во
B5.1e-101	Поручни	1
B5.1e-102	Заглушка	4
B5.1e-103	Рукоятка регулировочная	1
B5.1e-104	Стойка консоли	1
B5.1e-105	Седло	1
B5.1e-106	Кольцо декоративное	1
B5.1e-107	Заглушка	1
B5.1e-108	Направляющая горизонтальная	1
B5.1e-109	Накладка декоративная (Прав.)	1
B5.1e-110	Накладка декоративная (Лев.)	1
B5.1e-111	Накладка декоративная (Пер.)	1
B5.1e-112	Держатель бутылки	1
B5.1e-114	Накладка декоративная (Задн.)	1
B5.1e-115	Заглушка	2
B5.1e-116	Панель консоли (Нижн.)	1
B5.1e-117	Панель консоли (Верх.)	1
B5.1e-118	Клавиатура консоли	1
B5.1e-119	Рукоятка регулировочная	1
B5.1e-120	Стойка седла	1
B5.1e-121	Шайба M17x20x5	1
B5.1e-122	Винт M4X15	39
B5.1e-123	Винт M5X12	3
B5.1e-124	Сенсор пульса (Нижн.)	2
B5.1e-125	Сенсор пульса (Верх.)	2
B5.1e-126	Заглушка	2
B5.1e-127	Оплетка поручней	2
B5.1e-128	Провод сенсора пульса (Верх.)	2
B5.1e-129	Винт M3x12	4
B5.1e-130	Провод сигнальный 7к (Верх.)	1
B5.1e-131	Провод сигнальный 7к (Сред.)	1
B5.1e-132	Провод сенсора пульса (Нижн.)	2
B5.1e-134	Накладка консоли	1
B5.1e-136	Кольцо уплотнительное	1
B5.1e-137	Плата консоли	1
B5.1e-139	Заглушка	2
B5.1e-140	Болт M12x50	2
B5.1e-141	Винт M4X25	2

Номер	Наименование	Кол-во
B5.1e-145	Гайка M8x13	1
B5.1e-146	Винт M3X8	1
B5.1e-201	Шайба Ø8	4
B5.1e-202	Болт M8X45	4
B5.1e-203	Ножка передней опоры	2
B5.1e-204	Ролик транспортировочный	2
B5.1e-206	Подпятник декоративный	4
B5.1e-207	Опора передняя	1
B5.1e-208	Опора задняя	1
B5.1e-209	Ножка задней опоры (регулируемая)	2
B5.1e-210	Заглушка	1
B5.1e-211	Педаль (Прав.)	1
B5.1e-212	Гайка M10X1.0	2
B5.1e-213	Шатун (Прав.)	1
B5.1e-214	Винт M6X10	4
B5.1e-215	Ось педальная	1
B5.1e-216	Колесо приводное	1
B5.1e-217	Ремень приводной	1
B5.1e-218	Подшипник 6004	2
B5.1e-219	Шайба	1
B5.1e-220	Гайка M18	2
B5.1e-221	Шатун (Лев.)	1
B5.1e-222	Педаль (Лев.)	1
B5.1e-223	Рукоятка регулировочная	1
B5.1e-224	Датчик скорости	1
B5.1e-226	Рама основная	1
B5.1e-228	Провод сигнальный 7к (Нижн.)	1
B5.1e-301	Накладка декоративная	2
B5.1e-302	Вставка в кожух нижняя (Прав.)	1
B5.1e-303	Вставка в кожух верхняя (Прав.)	1
B5.1e-304	Кожух основной (Прав.)	1
B5.1e-305	Кожух основной (Лев.)	1
B5.1e-306	Вставка в кожух верхняя (Лев.)	1
B5.1e-307	Вставка в кожух нижняя (Лев.)	1
B5.1e-308	Накладка стойки (Нижн.)	1
B5.1e-309	Кольцо уплотнительное	1
B5.1e-311	Скоба выключателя	1
B5.1e-312	Выключатель	1
B5.1e-313	Разъем провода питания	1
B5.1e-314	Заглушка	7

Номер	Наименование	Кол-во
B5.1e-315	Винт M5X12	2
B5.1e-501	Ролик ведомый	2
B5.1e-502	Винт	1
B5.1e-503	Гайка M10	3
B5.1e-504	Подшипник 6003	2
B5.1e-505	Держатель маховика	1
B5.1e-506	Винт M8X15	1
B5.1e-507	Подшипник 6000	1
B5.1e-508	Диск алюминиевый	1
B5.1e-509	Маховик	1
B5.1e-510	Винт	1
B5.1e-511	Подшипник 6300	2
B5.1e-513	Держатель натяжителя ремня	1
B5.1e-514	Пружина натяжителя ремня	1
B5.1e-516	Фиксатор Ø8	2
B5.1e-517	Муфта обгонная	1
B5.1e-518	Ось маховика	1
B5.1e-519	Гайка M10x17	1
B5.1e-520	Шайба Ø8X16	2
B5.1e-521	Держатель маховика	1
B5.1e-605	Гайка M6X10X6	1
B5.1e-607	Держатель магнита	1
B5.1e-611	Механизм управления нагрузкой	1
B5.1e-612	Болт M10x73x25	1
B5.1e-613	Шайба Ø10X26	2
B5.1e-614	Пружина держателя магнита	1
B5.1e-617	Болт M6X38	1
B5.1e-618	Шайба M6X12X1.6	1

Reebok

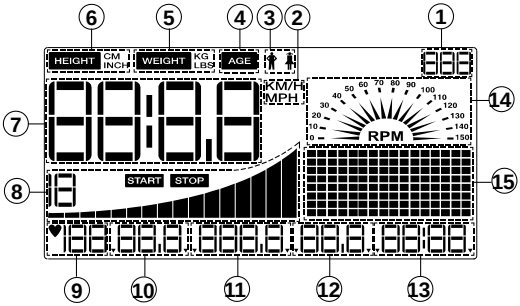
РУС

Консоль 5.1e

POLAR heart rate technology

Перед сборкой и началом использования вашего оборудования, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией!

Дисплей



Информация о переключении между режимами отображения Metric (Метрические единицы измерения)и English (Британские единицы измерения) приведена в разделе **Переключение единиц измерения**

Выбор пользователя (USER, 7)
С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите один из профилей пользователя: U1 – U9
Выбор роста (HEIGHT, 6)
Укажите ваш рост (диапазон значений: 50 – 250 см, значение по умолчанию – 170 см
Выбор веса (WEIGHT, 5)
Укажите ваш вес (диапазон значений: 20 – 200 кг, значение по умолчанию – 68 кг)
Выбор пола (3)
С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите ваш пол.
Выбор возраста (AGE, 4)
Укажите ваш возраст (диапазон значений: 10 – 99 лет, значение по умолчанию – 35 лет)
Выбор программы тренировки (PROGRAM, 10)
Выберите одну из предустановленных программ тренировки: P1 – P9. По умолчанию выбрана программа P1.
Выбор уровня интенсивности (LEVEL, 7)
Для каждой программы вы можете установить уровень интенсивности от L1 до L8 (по умолчанию выбран уровень L8). Профиль изменения нагрузки будет отображаться в соответствующем окне. Каждый уровень интенсивности соответствует двум физическим уровням нагрузки.
Физические уровни нагрузки(8, 15)
Уровни нагрузки изменяются дискретно в диапазоне от 1 до 16.

Скорость педалирования (RPM, диаграмма – 14, показания - 1)
Окно показаний и диаграмма отображает скорость (в об/мин), с которой вы крутите педали. Обратите внимание, что величина, отображаемая на диаграмме, округляется в сторону меньшего кратного 10, т.е. если текущее значение скорости педалирования равно 39, диаграмма отобразит величину 30.
Условная скорость (SPEED, 7)
Для наглядности тренировки компьютер отображает условную скорость вашего движения. Диапазон значений: 0.0 – 99.9 км/ч)
Мощность (WATT, 12)
Для наглядности тренировки компьютер отображает затрачиваемую мощность. Диапазон значений: 0 – 999 Вт.
Пульс (PULSE, 9)
Для контроля над тренировкой компьютер отображает частоту вашего пульса. Диапазон значений: 0 – 199 уд/мин.
Пройденная дистанция (DISTANCE, 10)
Для контроля над тренировкой компьютер отображает пройденную дистанцию. Диапазон значений: 0.0 – 99 км.
Время тренировки (TIME, 13)
Диапазон задаваемых значений: от 0:00 до 99. По умолчанию время тренировки установлено равным 32 минутам.

Клавиши и функции

START

Клавиша СТАРТ

Нажмите для начала тренировки

STOP

Клавиша СТОП

Однократное нажатие приостанавливает выполнение текущей программы
Двукратное нажатие клавиши останавливает выполнение программы и переводит компьютер в режим готовности к тренировки.

RESISTANCE

Клавиша ВВЕРХ (увеличение нагрузки)

Нажмите для увеличения нагрузки во время тренировки или для изменения устанавливаемого параметра

RESISTANCE

Клавиша ВНИЗ (уменьшение нагрузки)

Нажмите для уменьшения нагрузки во время тренировки или для изменения устанавливаемого параметра

ENTER

Клавиша ВВОД

Нажмите для подтверждения значения устанавливаемого параметра

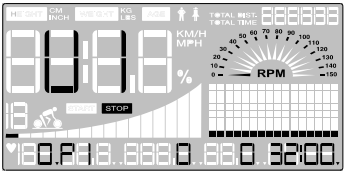
MODE

Клавиша РЕЖИМ

Нажмите для перехода к следующему параметру

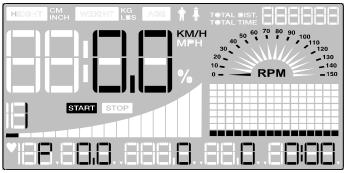
Включение

Подключите тренажер к сети и переведите сетевой выключатель в положение «ON». На короткое время зажгутся все сегменты LCD дисплея, после чего компьютер перейдет в режим готовности к тренировке. Для возврата в этот режим из любой программы просто дважды нажмите на клавишу СТОП.



Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки непосредственно из режима готовности к тренировке, без установки дополнительных параметров, просто нажмите клавишу СТАРТ. Начнется тренировка с прямым отсчетом времени, дистанции и расхода калорий.

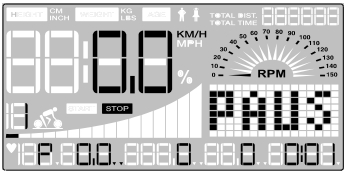


Режим экономии энергии

Если вы не пользуетесь включенным тренажером в течение 3 минут, компьютер автоматически перейдет в режим сниженного энергопотребления. Для возврата в нормальный режим просто нажмите любую клавишу или начните вращать педали

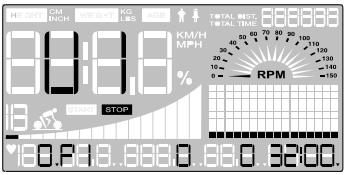
Режим паузы

Если во время выполнения тренировочной программы вы нажмете клавишу СТОП или прервете тренировку более чем на 30 секунд, компьютер автоматически перейдет в режим паузы. Для возврата к выполнению программы нажмите клавишу СТАРТ или начните вращать педали. Для перехода в режим готовности к тренировке нажмите клавишу СТОП.



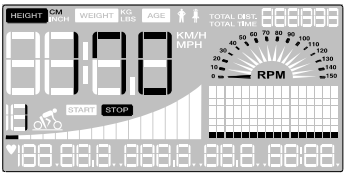
Хранение данных пользователя

Прежде чем начать использование встроенных программ тренировок, вам нужно будет выбрать один из ранее заданных профилей пользователя или создать его заново. Выберите профиль пользователя U1 – U9 с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. Если выбранный вами профиль был создан ранее и вы хотите использовать введенные данные, нажмите и удерживайте клавишу ВВОД в течение 5 секунд. Если вы хотите заново создать или отредактировать выбранный профиль пользователя, просто нажмите клавишу ВВОД и пройдите описанную ниже процедуру.



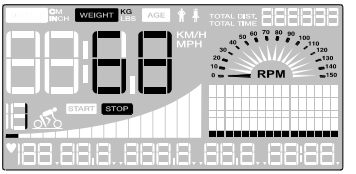
Рост

На дисплее будет мигать ранее установленное (или установленное по умолчанию) значение параметра. Установите желаемое значение с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД.



Вес

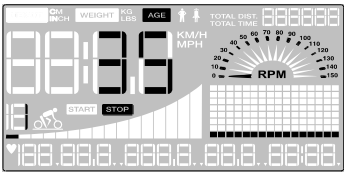
На дисплее будет мигать ранее установленное (или установленное по умолчанию) значение параметра. Установите желаемое значение с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД.



Возраст

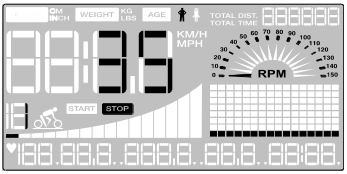
На дисплее будет мигать ранее установленное (или установленное по умолчанию) значение параметра. Установите желаемое значение с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. После ввода возраста будут автоматически скорректированы данные частоты пульса:

Нормальный пульс = (220 – Возраст) x 65%
Максимальный пульс = (220 – Возраст) x 85%



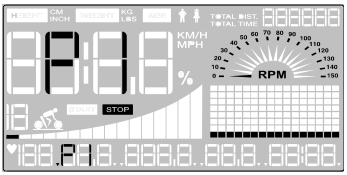
Пол

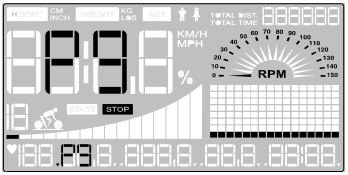
На дисплее будет мигать ранее установленное (или установленное по умолчанию) значение параметра. Установите желаемое значение с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД.



Использование встроенных программ

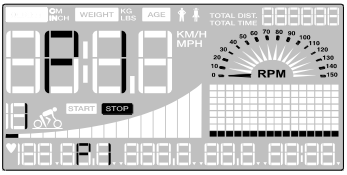
После окончания процедуры создания профиля пользователя компьютер предложит вам выбрать одну из предустановленных программ тренировки. Выберите желаемую программу с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД.

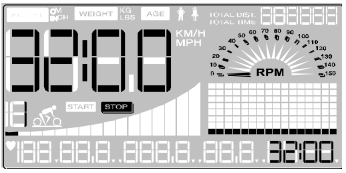




P1. Программа тренировки по времени

Программа P1 представляет собой тренировку до достижения поставленной цели по продолжительности. Установите желаемую продолжительность тренировки с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. После нажатия клавиши СТАРТ начнется обратный отсчет времени от установленного значения, дистанция и расход калорий будут отсчитываться в сторону увеличения. На протяжении тренировки вы можете произвольно менять уровень нагрузки с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

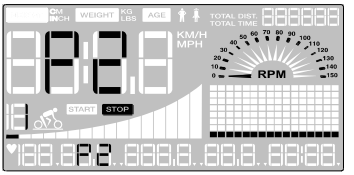


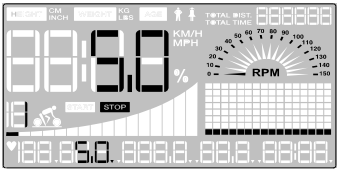


Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ. После достижения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал.

P2. Программа тренировки по дистанции

Программа P2 представляет собой тренировку до достижения поставленной цели по дистанции. Установите желаемую дистанцию с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. После нажатия клавиши СТАРТ начнется обратный отсчет дистанции от установленного значения, время и расход калорий будут отсчитываться в сторону увеличения. На протяжении тренировки вы можете произвольно менять уровень нагрузки с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

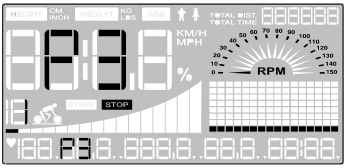


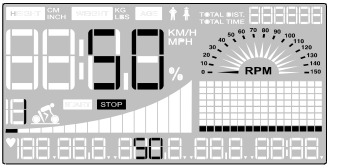


Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ. После достижения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал.

P3. Программа тренировки по сжиганию калорий

Программа P2 представляет собой тренировку до достижения поставленной цели по расходу энергии. Установите желаемый расход калорий с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. После нажатия клавиши СТАРТ начнется обратный отсчет калорий от установленного значения, время и дистанция будут отсчитываться в сторону увеличения. На протяжении тренировки вы можете произвольно менять уровень нагрузки с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

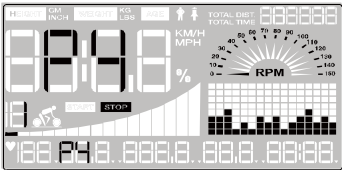


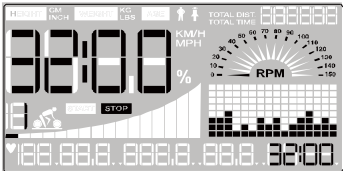


Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ. После достижения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал.

P4. Программа случайного изменения нагрузки

Программа P4 представляет собой тренировку, в ходе которой уровень нагрузки меняется случайным образом для каждого временного сегмента. Установите желаемую продолжительность тренировки с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. После нажатия клавиши СТАРТ начнется обратный отсчет времени от установленного значения, дистанция и расход калорий будут отсчитываться в сторону увеличения. На протяжении тренировки вы можете произвольно менять уровень нагрузки с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

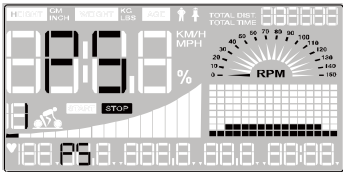


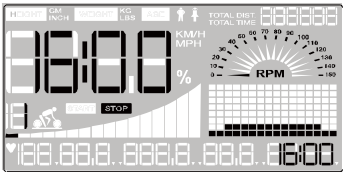


Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ. После достижения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал.

P5. Программа сжигания жира

Программа P5 предназначена для продолжительной тренировки с низкой интенсивностью, что позволяет наиболее эффективно сжигать жировые отложения. Установите желаемую продолжительность тренировки с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. После нажатия клавиши СТАРТ начнется обратный отсчет времени от установленного значения, дистанция и расход калорий будут отсчитываться в сторону увеличения. На протяжении тренировки вы можете произвольно менять уровень интенсивности с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.





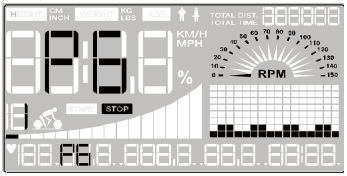
Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ. После достижения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал.

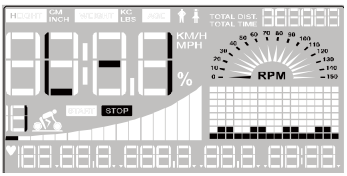
P6. Программа интервальной тренировки

Программа P6 представляет собой чередование интервалов с высокой и низкой нагрузкой, что позволяет наиболее эффективно тренировать сердечно-сосудистую систему.

После выбора программы компьютер предложит вам выбрать уровень интенсивности от L1 до L8. Установите желаемый уровень с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД.

Затем задайте время тренировки и вновь подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. После нажатия клавиши СТАРТ начнется обратный отсчет времени от установленного значения, дистанция и расход калорий будут отсчитываться в сторону увеличения. На протяжении тренировки вы можете произвольно менять уровень интенсивности с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.





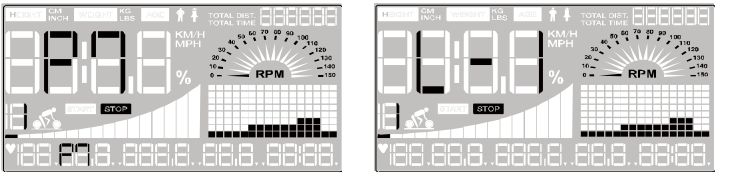
Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ. После достижения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал.

P7. Программа тренировки выносливости

Программа P7 представляет собой тренировку с постепенно нарастающей нагрузкой, что позволяет наиболее эффективно тренировать выносливость организма.

После выбора программы компьютер предложит вам выбрать уровень интенсивности от L1 до L8. Установите желаемый уровень с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД.

Затем задайте время тренировки и вновь подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. После нажатия клавиши СТАРТ начнется обратный отсчет времени от установленного значения, дистанция и расход калорий будут отсчитываться в сторону увеличения. На протяжении тренировки вы можете произвольно менять уровень интенсивности с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.



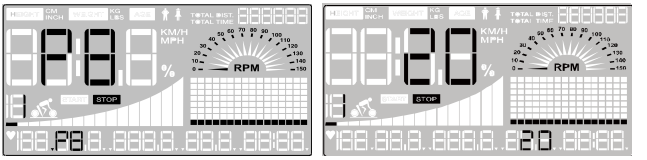
Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ. После достижения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал.

P8. Программа контроля мощности

Программа P8 предназначена для тренировки с постоянной нагрузкой. Компьютер будет автоматически регулировать уровень сопротивления в зависимости от скорости педалирования, таким образом, затрачиваемая мощность будет оставаться постоянной.

После выбора программы компьютер предложит вам выбрать уровень мощности от 20 до 350 Вт. Установите желаемый уровень с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД.

Затем задайте время тренировки и вновь подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. После нажатия клавиши СТАРТ начнется обратный отсчет времени от установленного значения, дистанция и расход калорий будут отсчитываться в сторону увеличения. На протяжении тренировки вы можете менять уровень мощности с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.



Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ. После достижения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал.

Уровень мощности в зависимости от скорости педалирования (велотренажер B 5.1e)

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13
20	2	5	8	11	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46
30	4	10	17	23	29	37	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99
40	6	16	27	37	48	58	69	79	90	100	111	121	132	142	152	163
50	8	23	39	54	69	84	100	115	130	145	161	176	191	206	222	237
60	9	30	51	72	93	114	135	156	177	198	219	240	261	282	303	324
70	11	37	64	90	117	143	170	196	223	249	276	302	328	355	381	400
80	13	45	78	110	142	175	207	239	272	304	336	400	400	400	400	400
90	16	56	96	136	176	216	256	296	336	376	400	400	400	400	400	400
100	18	64	110	156	202	248	294	336	385	400	400	400	400	400	400	400
110	20	73	125	178	231	283	336	389	400	400	400	400	400	400	400	400
120	23	83	143	203	263	323	383	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Уровень мощности в зависимости от скорости педалирования (кросс-тренажер C 5.1e)

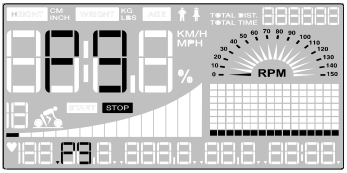
RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

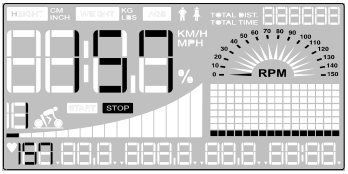
P9. Программа постоянного пульса

Программа P9 предназначена для тренировки в постоянной кардиозоне. На протяжении тренировки компьютер будет автоматически регулировать нагрузку для поддержания пульса в выбранных пределах. Для выполнения программы компьютер должен непрерывно получать сигнал пульса.

После выбора программы компьютер предложит вам выбрать уровень пульса. Установите желаемый уровень с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД.

Затем задайте время тренировки и вновь подтвердите выбор нажатием клавиши ВВОД. Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ. После достижения целевого параметра компьютер издаст звуковой сигнал.





Перед началом выполнения программы будет запущена 3х минутная разогревающая разминка, которая позволит вам достичь минимального значения целевой зоны пульса. Нагрузка будет установлена на 2й уровень, на дисплее будет отображаться фраза «WARM UP» (Разминка).

Во время фазы разминки будет идти прямой отсчет дистанции и расхода калорий и обратный отсчет от общего заданного времени. Каждые 15 секунд компьютер будет сравнивать данные пульса с заданной величиной и при необходимости пошагово повышать нагрузку. Если данные пульса не поступают, компьютер прекратит сравнение и не будет увеличивать нагрузку. На дисплее появится надпись «NO PULSE» (Нет сигнала пульса).

Если в течение 3 минут разминки вы не достигнете целевого пульса, компьютер последовательно предпримет еще 2 попытки по 3 минуты каждая. Если же целевой пульс так и не будет достигнут, компьютер подаст звуковой сигнал, на дисплее появится надпись «FAIL» (Ошибка) и выполнение программы остановится. Через 10 секунд компьютер автоматически перейдет в режим готовности к тренировке.

После того, как будет достигнут целевой уровень пульса, компьютер перестанет увеличивать нагрузку и по истечении 3 минут начнется основная фаза тренировки. В течение основной фазы компьютер продолжит прямой отсчет дистанции и расхода калорий и отсчет общего заданного времени. Каждые 15 секунд компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с заданным и соответственно регулировать нагрузку.

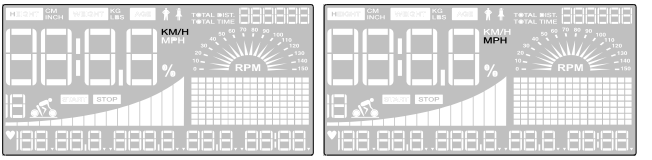
Если измеренное значение пульса превышает заданную величину в течение 3 минут и более или после окончания заданного времени тренировки будет запущена фаза плавного завершения тренировки продолжительностью 1 минута. На дисплее будет мигать надпись «COOL DOWN», нагрузка будет уменьшена до уровня 1. В течение завершающей фазы компьютер продолжит прямой отсчет дистанции и расхода калорий. Обратный отсчет времени начнется заново с 1 минуты.

Во время завершающей фазы клавиши ВВЕРХ, ВНИЗ, СТАРТ, РЕЖИМ будут неактивны. Для того, чтобы временно остановить тренировку, нажмите клавишу СТОП. Для возврата к тренировке нажмите клавишу СТАРТ.

Переключение единиц измерения

В зависимости от ваших предпочтений, вы можете настроить компьютер тренажера на использование как Метрических единиц измерения, так и Британской системы мер. Для изменения этой настройки сделайте следующее:

1. В режиме готовности к тренировке нажмите и удерживайте клавишу СТОП и одновременно нажмите клавишу ВВЕРХ.
2. На дисплее будет отображаться надпись «E-1» и цифра «1». С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ перейдите к цифре «2».
3. Нажмите клавишу СТАРТ. Компьютер перейдет в режим переключения единиц измерения, на дисплее будет отображаться надпись «KM/H» (километры, метрическая система) или «MPH» (мили, британская система).
4. Выберите желаемый режим с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

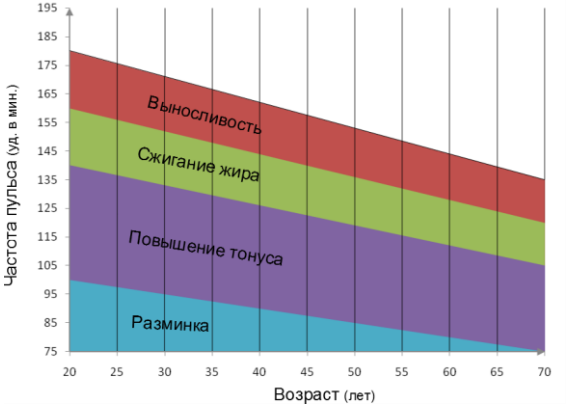


Измерение пульса

Ваш тренажер оснащен контактными сенсорами для измерения пульса, которые расположены на поручнях. Для того, чтобы начать измерение пульса, просто положите ладони на контактные пластины. Через несколько секунд показания вашего пульса появятся на дисплее.
Если показания на дисплее резко меняются или пропадают, вероятная причина заключается в плохом контакте кожи с контактными пластинами. Держитесь за сенсоры плотно, но не сдавливайте их, для лучшего контакта ладони должны быть чуть влажными. Старайтесь не использовать кремы для рук непосредственно перед тренировкой, так как они могут препятствовать контакту кожи с сенсорными датчиками пульса.

Тренировка и контроль пульса

При проведении кардиотренировок очень важно следить за показаниями частоты пульса, так как от этого зависит как безопасность, так и эффективность ваших тренировок. По приведенной диаграмме вы сможете определить – с какой интенсивностью вам следует заниматься в зависимости от возраста и поставленных целей.



Для расчета границ зон пульса вы можете воспользоваться примерной формулой:

Макс. пульс = 220 – возраст

Повышение общего тонуса:	тренировка в зоне 50 – 70% от макс. пульса
Фитнес, сжигание жира:	тренировка в зоне 70 – 80% от макс. пульса
Тренировка выносливости:	тренировка в зоне 80 – 90% от макс. пульса

Данная формула верна только для приблизительного расчета. Для более точных расчетов или в том случае, если вы имеете какие-либо ограничения по состоянию здоровья, обратитесь за консультацией к вашему лечащему доктору.