



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
Внимательно прочитайте инструкцию перед
использованием тренажера
Spirit Fitness XBR25



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Важные инструкции по безопасности | 1 |
| Важные инструкции по электробезопасности | 2 |
| Важные инструкции по использованию | 2 |
| Инструкции по сборке | 3 |
| Особенности | 8 |
| Использование консоли | 9 |
| Программируемые функции | 12 |
| Информация о сердечном ритме | 15 |
| Обслуживание тренажера | 16 |
| Расширенная диаграмма сборки | 18 |
| Список компонентов | 19 |

ВНИМАНИЕ

Этот велотренажер предназначен только для бытового, домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ - прочтите всю инструкцию перед использованием этого тренажера.

ОПАСНОСТЬ - для снижения риска поражения электрическим током отключите эллиптический тренажер от электрической сети до начала работ по очистке и / или сервисных работ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземленной розеткой, имеющей напряжение 230 вольт.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ

- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Не допускайте касаний рук до движущихся частей тренажера.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислород. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма ремня на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

НИКОГДА не подвергайте эллипсоид воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

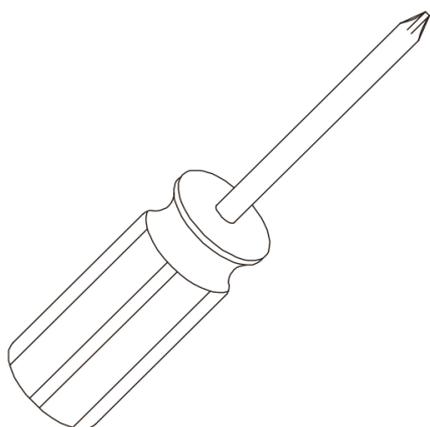
- **НИКОГДА** не используйте велотренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Имейте в виду, что изменение нагрузки происходит не моментально. Установите желаемый уровень нагрузки на консоли компьютера. Компьютер постепенно достигнет заданного уровня нагрузки.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Может произойти скачек напряжения, который может повредить компоненты велотренажера. Во время грозы выключите тренажер и выньте вилку из розетки.
- Будьте внимательны, при совмещении занятий на тренажере с другими делами, например с просмотром телевизора, чтением и т.п. Это может привести к потере баланса, и, как результат, к травмам.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

Инструкция по сборке

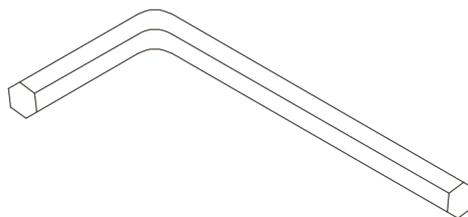
ПЕРЕД СБОРКОЙ

1. Используя нож, разрежьте упаковочные ремни вокруг упаковки. Извлеките детали тренажера из упаковки.
2. Аккуратно освободите все детали тренажера от картона и проверьте на отсутствие повреждения или отсутствующих деталей. Если имеются поврежденные или отсутствующие детали, немедленно обратитесь к вашему поставщику.
3. Осмотрите элементы тренажера. Сборка разделена на четыре этапа. В первую очередь достаньте инструменты для сборки. Извлекайте части тренажера для сборки по мере необходимости, чтобы избежать путаницы. Числа в инструкции, которые указаны в скобках (#) являются номером пункта из сборочного чертежа и приводятся для справки.

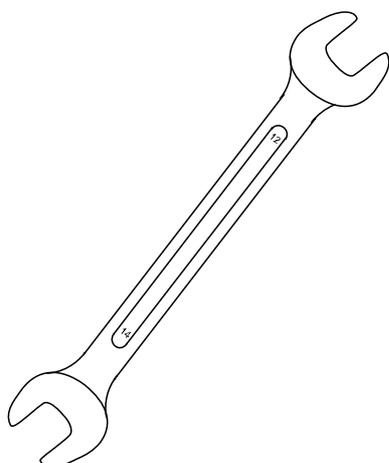
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



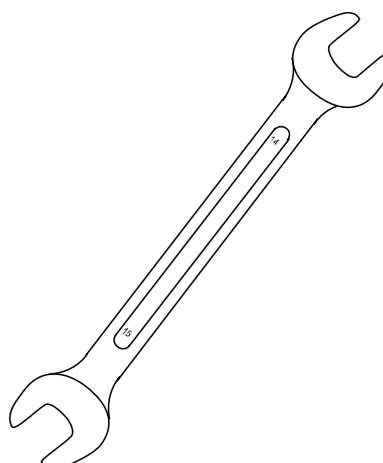
#114. Крестовая отвертка



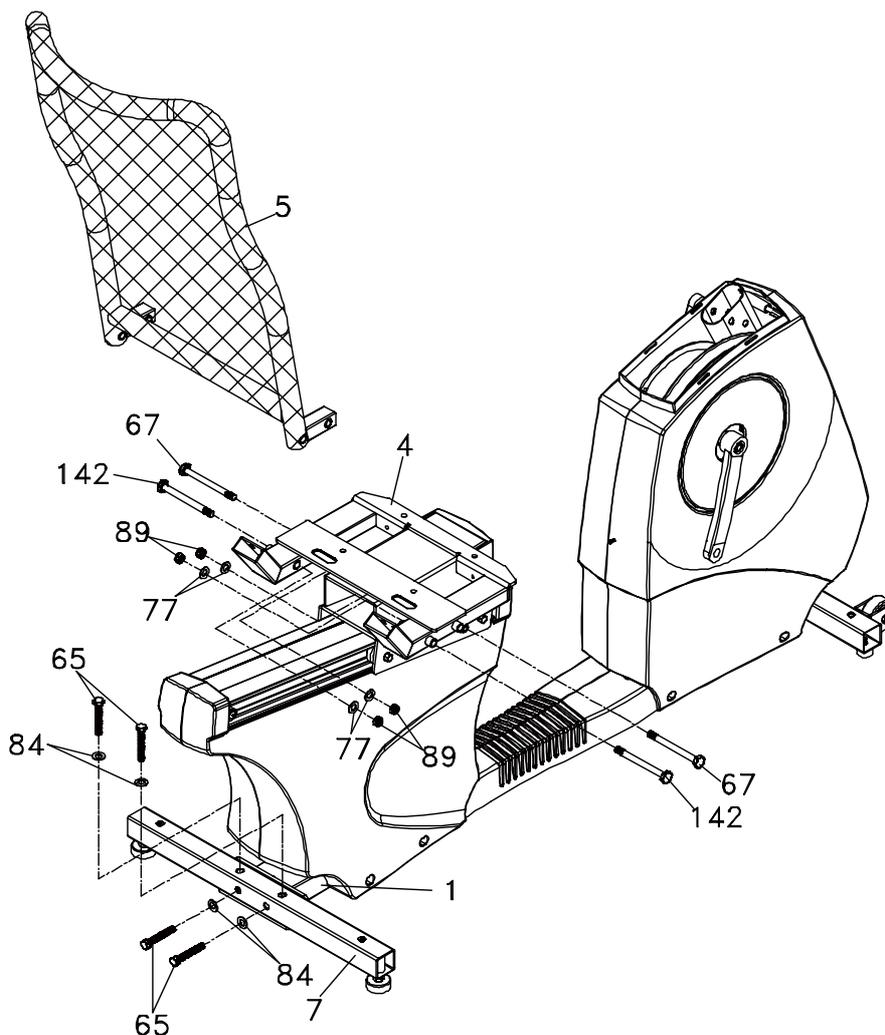
#115. L-образный шестигранный ключ



#112. 12/14 мм гаечный ключ



#132. 14/15 мм гаечный ключ



1 СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА И СПИНКИ СИДЕНЬЯ

1. Закрепите задний стабилизатор (7) на основной раме (1) с помощью четырех болтов с шестигранной головкой (65) и четырех плоских шайб (84). Надежно затяните их с помощью гаечного ключа (112).
2. Закрепите спинку сиденья (5) на каретке сиденья (4) на основной раме. Установите болт с шестигранной головкой (67) и болт с шестигранной головкой (142) с каждой стороны, используйте плоскую шайбу (77) и гайку (89) на каждом болте. Затяните болты настолько, чтобы спинка не «играла» из стороны в сторону, но свободно перемещалась взад-вперед. Используйте соответствующие гаечные ключи (112 и 132).

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



#77. 3/8x 19 x 1.5T
Плоская шайба (4 шт)



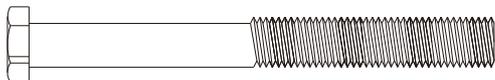
#84. 3/8x 25 x 2T
Плоская шайба (4 шт)



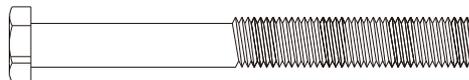
#89. 3/8" x 7T
Гайка (4 шт)



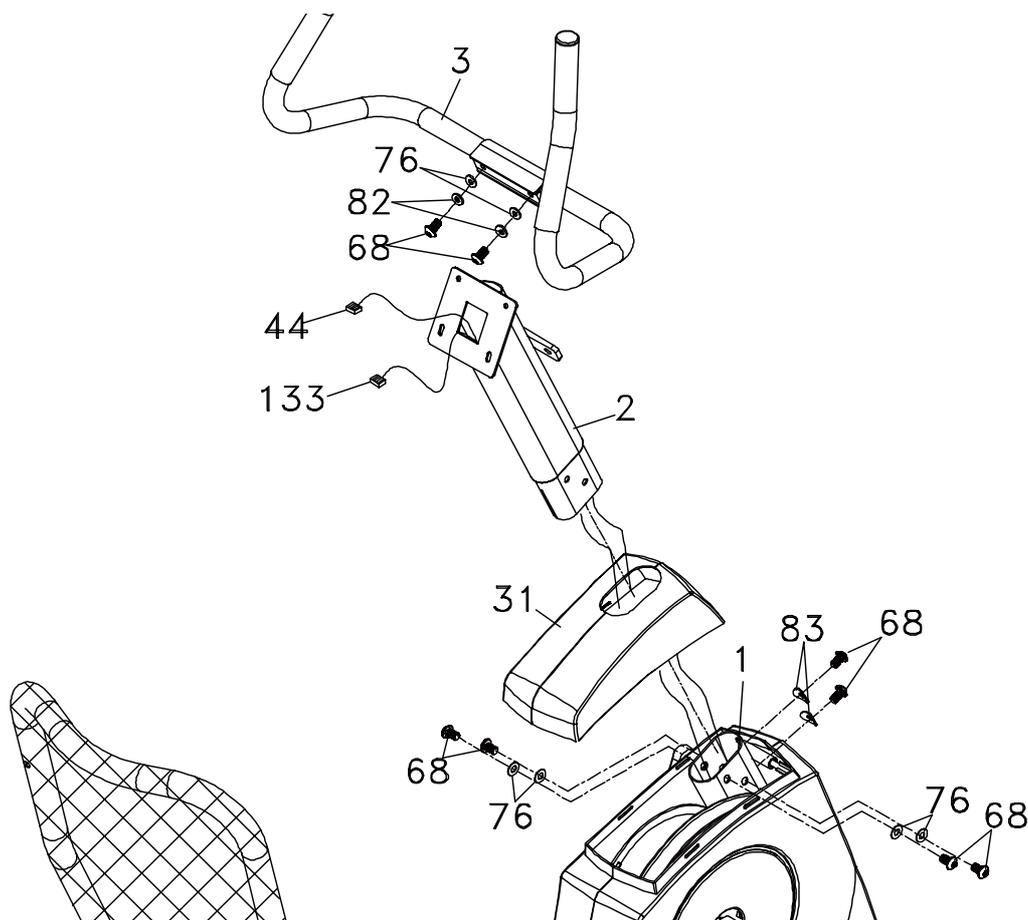
#65. 3/8" x 2-1/4"
Болт с шестигранной головкой (4 шт)



#67. 3/8" x 4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт)



#142. 3/8" x 4-1/4"
Болт с шестигранной головкой (2 шт)



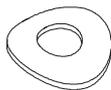
2 СБОРКА КОНСОЛЬНОЙ СТОЙКИ

1. Проденьте кабель компьютера (44) and и кабель датчиков пульса (133) через нижнюю часть крышки консольной стойки (31) и, затем, через нижнюю часть консольной стойки (2). Убедитесь, что крышка расположена как на рисунке.
2. Установите консольную стойку (2) в приемную трубку (не прищемив кабели (44) и (133); повреждение кабелей приведет к повреждению системы электроники) основной рамы (1). Установите два болта с шестигранной головкой (68) и две плоские шайбы (76) с каждой стороны. Вставьте два болта с шестигранной головкой с изогнутыми шайбами (83) спереди. Затяните болты гаечным ключом (112).
3. Удалите белый пенопласт (установлен на фабрике для предотвращения падения болтов в трубку консольной стойки).
4. Установите рукоятку (3) на кронштейне консольной стойки (2), используя два болта с шестигранной головкой (68), две разомкнутые шайбы (82), и две плоские шайбы (76). Затяните соединения гаечным ключом (112).

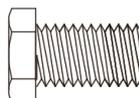
КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



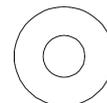
#82. 5/16" x 1.5T
Разомкнутая шайба (2 шт)



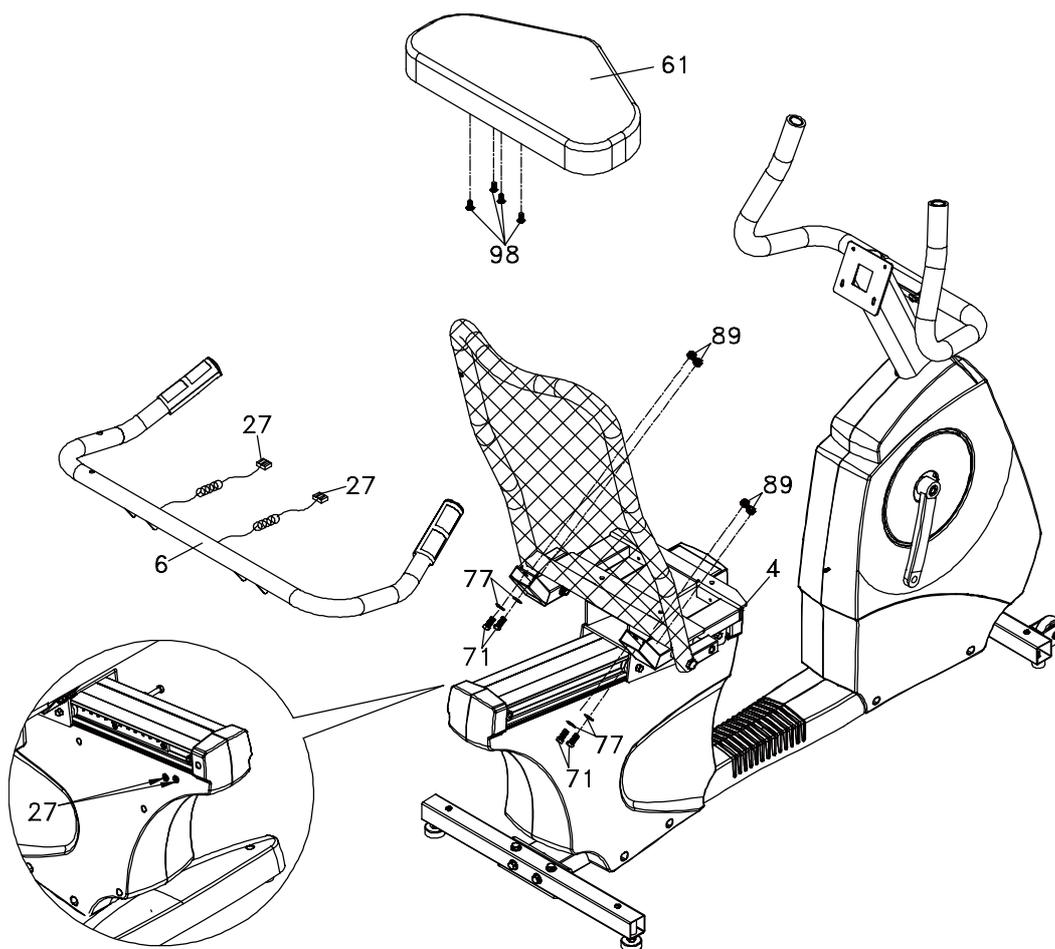
#83. 5/16" x 19 x 1.5T
Изогнутая шайба (2 шт)



#68. 5/16" x 5/8" мм
Болт с шестигранной
головкой (8 шт)



#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Плоская шайба (6 шт)



3 СБОРКА СИДЕНЬЯ И ЗАДНИХ РУЧЕК

1. Закрепите сиденье (61) на каретке сиденья (4) используя 4 винта (98). Затяните винты крестовой отверткой (114).
2. Закрепите задние рукоятки (6) на каретке сиденья (4) используя четыре болта с шестигранной головкой (71), четыре плоских шайбы (77), и четыре гайки (89). Затяните соединения соответствующими гаечными ключами (112 и 132).
3. Подсоедините кабели датчика пульса (27) к левой стороне задней пластиковой крышки.

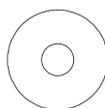
КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



#98. M6 x 15 мм
Винт (4 шт)



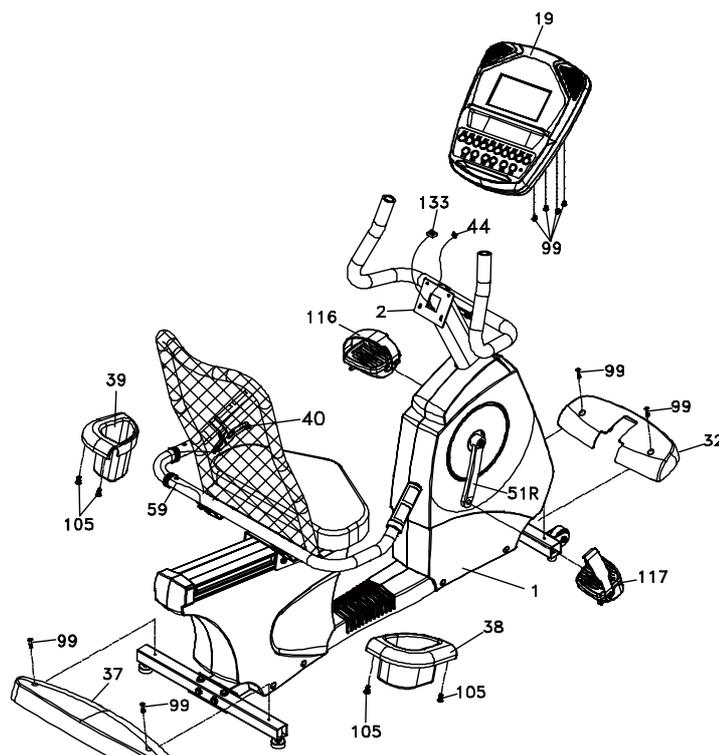
#89. 3/8" x 7T
Гайка (4 шт)



#77. 3/8" x 19 x 1.5T
Плоская шайба (4 шт)



#71. 3/8" x 1-3/4"
Болт с шестигранной
головкой (4 шт)



4 СБОРКА ПЛАСТИКОВЫХ ЧАСТЕЙ

1. Удалите винты М6, удерживающие зажимы левого и правого спусковых рычагов (40) используя шестигранный ключ (115). Установите спусковые рычаги (40) на задние рукоятки (6) рядом с датчиками пульса, с каждой стороны. Установите их под углом, удобным для легкого доступа к ним, затем верните назад винты, удаленные ранее. Не перетяните их во время затягивания.
2. Закрепите стальные тросики (58 и 59) на задней рукоятке (6) двумя лентами. Оберните ленту вокруг рукояток в тех местах, которые будут под держателем бутылки, т.к. они не попадают в поле зрения.
3. Установите педали (левую и правую)(116,117) на рычаги кривошипа (51L, 51R). Затяните гаечным ключом (132). Обратите внимание, что левая pedal имеет обратный ход и должна быть установлена на ось против часовой стрелки. Левая pedal отмечена буквой "L", а правая - буквой "R". Надежно затяните педали. Возможно понадобится перезатянуть педали, если вы услышите стук во время вращения педалей. Такой стук, как правило, вызван слабо затянутыми педалями.
4. Подсоедините кабель компьютера (44) и кабель датчика пульса (133) к соответствующим разъемам на задней части консоли (19). Закрепите консоль на монтажной площадке с помощью четырех винтов (99). Затяните винты крестовой отверткой (114).
5. Закрепите крышку переднего стабилизатора (32) и крышку заднего стабилизатора (37) на основной раме с помощью четырех винтов (99). Затяните винты крестовой отверткой (114).
6. Закрепите держатели для бутылок (лев-39 и прав-38) по бокам задней рукоятки (6) с помощью четырех саморезов по металлу (105). Затяните их крестовой отверткой (114).

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



#105. 4 x 16 мм
Саморез по металлу (4 шт)



#99. М5 x12 мм
Винт (8 шт)

ОСОБЕННОСТИ

ПЕДАЛИ

С помощью исследований, проведенных с одним из ведущих спортивных ученых и экспертом по физической реабилитации, инженеры произвели прорыв в дизайне педалей. Типичные стационарные велотренажеры шире, чем обычные дорожные велосипеды. Причина этому – обеспечение механизма торможения, шкивы, компоненты привода и декоративные крышки.

Итак, велотренажер шире из-за расстояния между педалями, которое называется Q-фактор.

Педали нашего тренажера спроектированы таким образом, что Q-фактор наименьший среди всех велотренажеров, но мы не останавливаемся на этом. Наши новые педали обеспечивают две степени наклона для компенсации расхождений Q-фактора. Наличие минимального Q-фактора в сочетании с двумя степенями внутреннего наклона дает пользователю возможность нейтрального биомеханического выравнивания. Это означает, что ваши ноги, лодыжки, колени бедра располагаются максимально правильно во время тренировки.

ТРАНСПОРТИРОВКА

Велотренажер оснащен двумя транспортировочными колесами, которые располагаются в задней части тренажера и задействуются, если приподнять велотренажер спереди.

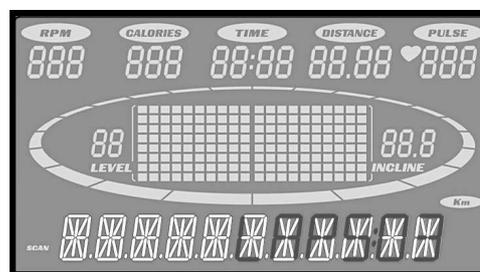
РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

Велотренажер имеет кабель, активирующий рычаг регулировки сиденья, находящийся с левой стороны, для удобной регулировки положения сиденья. Вы можете отрегулировать сиденье, не вставая с тренажера.

КОНСОЛЬ

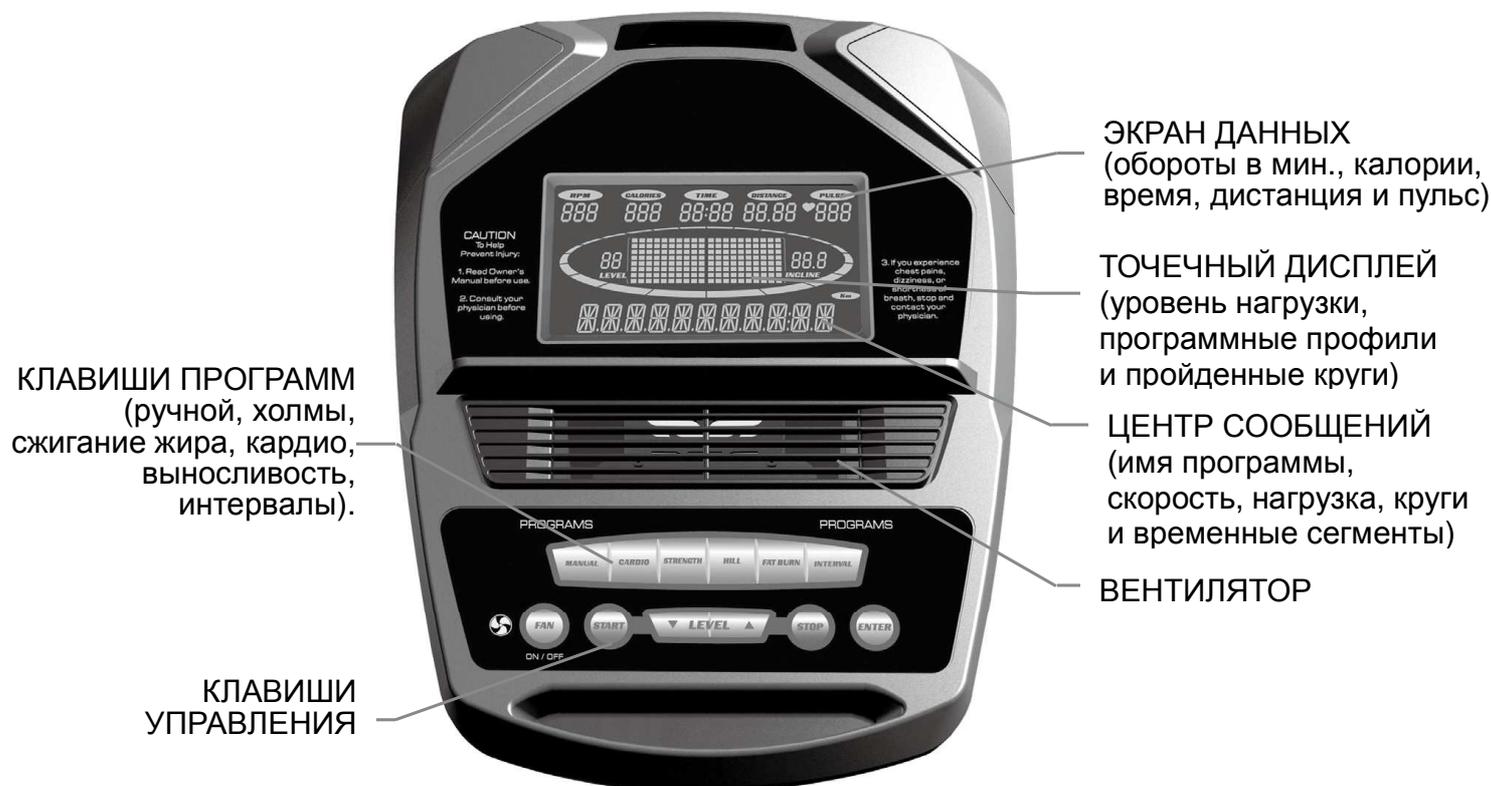
Консоль отображает обороты в минуту, сожженные калории, время (прошедшее или оставшееся), пройденную дистанцию, пульс и уровень нагрузки, название программы, нагрузку в Ваттах, кол-во пройденных кругов и сегмент времени.

Так же отображается профиль уровня нагрузки, по которому можно судить об интенсивности тренировки и какой будет следующий сегмент.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ

ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ



ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

После подсоединения шнура питания велотренажера к розетке консоль автоматически включится. Если в течение 20-и минут на тренажере не будет происходить никакой активности, консоль перейдет в режим ожидания. В режиме ожидания экран консоли отключается. Для включения экрана консоли достаточно нажать любую клавишу.

При первом включении консоль будет выполнять внутреннюю самопроверку. В это время все элементы управления будут подсвечены. Когда подсветка погаснет, **Центр сообщений** покажет версию программного обеспечения (напр., VER 1.0). Окно отображения дистанции покажет расстояние в милях, окно отображения времени отобразит общее время работы в часах.

Точечный дисплей отобразит профили различных программ, затем Центр сообщений отобразит приветственное сообщение. После этого вы можете начать использовать консоль тренажера.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажере. После того, как консоль включится, нажмите кнопку **СТАРТ**, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт время начнет свой отсчет с нуля, а уровень нагрузки можно задать клавишами Уровень Вверх или Уровень Вниз на консоли или клавишами на рукоятке, около датчика пульса. На матричном экране будет отображен только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки количество рядов будет увеличиваться, отображая сложность тренировки. При увеличении количества рядов педали будут вращать все сложнее и сложнее

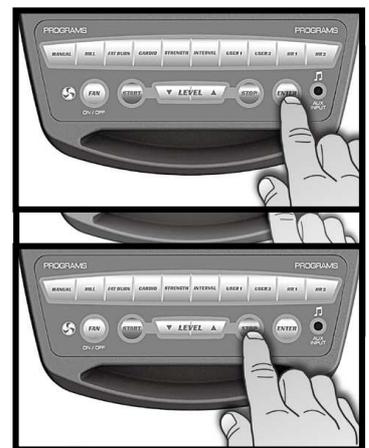


В тренажере имеется 20 уровней нагрузки для различных вариантов тренировки. Первые 5 уровней имеют небольшую нагрузку и хорошо подходят для начинающих пользователей. Уровни 6-10 более сложные, но они не сильно отличаются от первого диапазона уровней. Уровни 11-15 уже ощутимо отличаются от начальных уровней. Уровни 16-20 самые тяжелые и хорошо подходят для коротких интервалов пиковой нагрузки и усиленной атлетической тренировки

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Центр сообщений вначале отображает название программы. В режиме сканирования на экране в течение 4х секунд будет отображаться скорость, затем отобразятся Ватты (индикатор нагрузки). Если отображается 100 Ватт, это значит, что вы делаете работу, достаточную для того, чтобы светилась 100-ваттная лампочка. Затем отобразится количество пройденных кругов и сегмент времени. Нажмите **ВВОД** еще раз для возврата в начало.

Клавиша **STOP** имеет несколько функций. Нажатие клавиши Стоп один раз в течение программы делает паузу в тренировке в течение 5 минут. Если вам нужно сделать перерыв, чтобы попить, ответить на телефонный звонок или по другой причине прервать тренировку, то это делается одинарным нажатием клавиши **STOP**. Чтобы возобновить тренировку после паузы, просто нажмите клавишу **START**. Если клавиша **STOP** была нажата дважды, то это приведет к завершению программы, а на консоли отобразятся средние значения результатов тренировки (средняя скорость, средняя нагрузка и т.д.). Если клавиша **STOP** держится нажатой в течение 3 секунд или трижды была нажата в течение выполнения программы, будет выполнен полный сброс консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши Стоп выполнит возврат к **предыдущему экрану или сегменту функции**. Это позволяет вам вернуться к изменению данных программы тренировки.



КЛАВИШИ ПРОГРАММ

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. При первом включении консоли вы можете нажать каждую программную клавишу для предварительного просмотра профиля программы. Если вы решили попробовать какую-либо программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы выбрать программу и перейти в режим ввода предварительных данных.

Велотренажер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватите датчики пульса, расположенные на стационарных рукоятках и сразу начнется измерение. Начнет мигать иконка с изображением **сердца** (измерение может занять несколько секунд). **Окно отображения пульса** отобразит частоту сердечных сокращений (пульс), в ударах в минуту.

Консоль имеет встроенный вентилятор для поддержания прохлады. Для включения вентилятора, нажмите кнопку на левой стороне консоли

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая из программ может быть настроена в соответствии вашими личными параметрами и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть информации необходима, чтобы обеспечить правильные параметры тренировки. Вам будет предложено ввести ваш возраст и вес. Ввод вашего веса помогает при расчете более правильного учета калорий. Тренажер не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: учет калорий при любом виде тренировок, будь то занятия в тренажерном зале или дома, не является точными и, как правило, отличается друг от друга. Измерение калорий предназначено только в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным способом точно измерить ваши сожженные калории является измерение их в клинических условиях. Это связано с тем, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Обратите внимание на то, что вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере час после окончания тренировки!

ВЫБОР ПРОГРАММЫ И ИЗМЕНЕНИЕ ДАННЫХ

При входе в программу нажатием программной клавиши, а затем клавиши **ВВОД**, у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу **Старт**. Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. Если вы хотите изменить личные настройки, то просто следуйте инструкциям, получаемым в **центре сообщений**. Если вы запускаете программу, не меняя настроек, то будут использоваться настройки по умолчанию или сохраненные настройки.

Примечание: настройки возраста и веса по умолчанию будут меняться при вводе нового значения. Так что последние введенные значения возраста и веса будут сохранены как новые параметры по умолчанию. Если вы вводите ваш возраст и вес при первом использовании эллипсоида, вам не придется вводить их каждый раз, когда вы будете начинать тренировку, если ваши возраст и вес не изменились, или на тренажере не занимался другой пользователь с другим возрастом и весом.

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

РУЧНОЙ РЕЖИМ

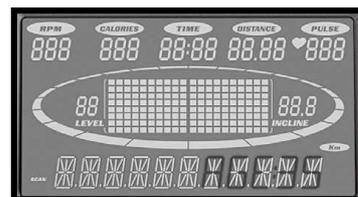
Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для старта ручного режима тренировки следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу «ручной режим» и затем клавишу **ВВОД** и следуйте инструкциям в **центре сообщений**.

1. Нажмите клавишу **РУЧНОЙ** и затем клавишу **ВВОД**.
2. Центр сообщений попросит вас ввести свой **возраст**. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш **ВВЕРХ** и **ВНИЗ**, а затем нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.



3. Вам будет предложено ввести свой **вес**. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш **ВВЕРХ** и **ВНИЗ**, а затем нажмите клавишу **ВВОД**, чтобы принять новое значение и перейти к следующему параметру.

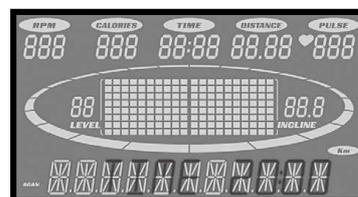
4. Следующий параметр это **Время**. Введите время тренировки и нажмите клавишу **ВВОД** для продолжения.



5. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу **СТАРТ**. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **ВВОД**.
6. После запуска программы вы будете находиться на первом уровне нагрузки. Это самый простой уровень, и следует начинать занятия с тренировок на первом уровне в течение некоторого времени, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить нагрузку, в любое время нажмите клавишу **ВВЕРХ**; Нажатие клавиши **ВНИЗ** уменьшит рабочую нагрузку.

7. Во время выполнения ручной программы вы сможете прокручивать данные в **Центре сообщений**, нажав клавишу **ВВОД**.

8. Когда программа завершится вы можете нажать **СТАРТ**, чтобы выполнить ту же программу еще раз или **СТОП**, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ** и следуя инструкциям в центре сообщений.

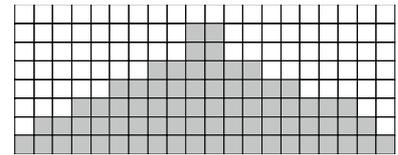


ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Велотренажер имеет семь различных программ, которые были разработаны для различных видов тренировок. Эти семь программ имеют предустановленные профили уровней нагрузки для достижения различных целей

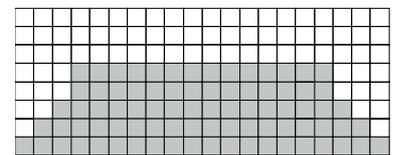
Холм

Эта программа имеет вид треугольника или пирамиды, постепенно переходя от 10% максимальных усилий (уровень, который вы выбрали, прежде чем начать эту программу) до максимальных усилий, которые делятся 10% от общего времени тренировки, а затем постепенное снижение нагрузки обратно примерно до 10% от максимального уровня.



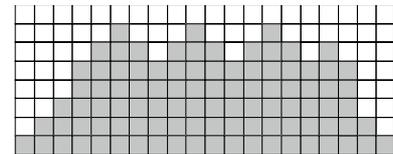
Сжигание жира

в этой программе достигается продвижение вверх до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, введенного пользователем), который поддерживается в течение 2 / 3 общего времени тренировки. Эта программа развивает способность поддерживать выход энергии в течение длительного периода времени .



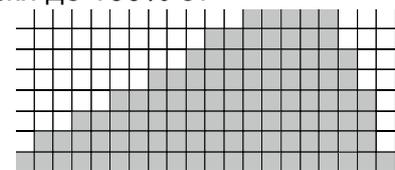
Кардиопрограмма

Эта программа представляет собой быстрое продвижение вверх почти до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, заданного пользователем). Профиль программы имеет небольшие колебания вверх и вниз, чтобы периодически учащать пульс, а затем восстановить, прежде чем перейти к фазе быстрого остывания. Эта программа поможет укрепить мышцы сердца и увеличить объем легких.



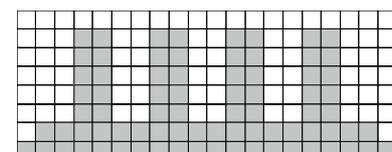
Выносливость

Эта программа предполагает постепенное увеличение нагрузки до 100% от максимального уровня, которое поддерживается в течение 25% времени продолжительности тренировки. Это будет способствовать укреплению силы и мышечной выносливости в нижней части тела и ягодицах. Далее следует этап остывания.



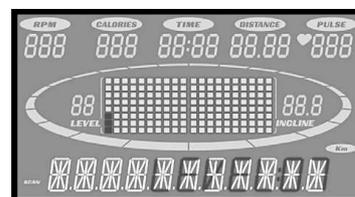
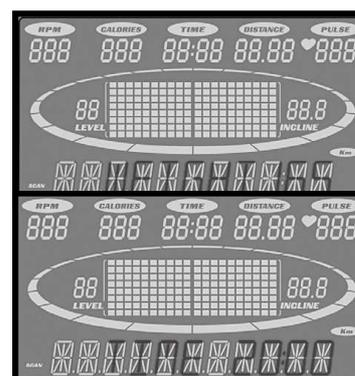
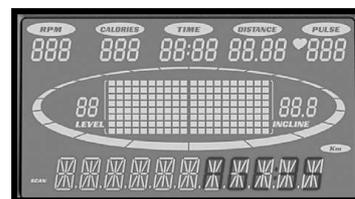
Интервал

Эта программа чередует высокие уровни интенсивности и периоды восстановления (низкой интенсивности). Эта программа использует и развивает быстрое растягивание мышечных волокон, которые используются при выполнении задач, которые являются интенсивными по нагрузке, но коротким по продолжительности. Программа уменьшает уровень кислорода и увеличивает частоту сердечных сокращений, затем наступает периодом восстановления дыхания и увеличение поступления кислорода к сердцу. Сердечно-сосудистая система программируется, чтобы использовать кислород более эффективно.



ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ

1. Выберите желаемую программу и нажмите клавишу **ВВОД**.
2. **Центр сообщений** предложит вам ввести ваш возраст. Введите возраст, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите **ВВОД**, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.
3. Далее нужно ввести ваш вес. Введите ваш **вес**, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите **ВВОД**, чтобы сохранить данные и продолжить.
4. Следующий параметр - **Время**. Задайте время тренировки и нажмите **ВВОД** для продолжения.
5. Далее нужно ввести **максимальный уровень нагрузки**. Этот максимальный предел нагрузки вы будете испытывать во время выполнения программы тренировки. Задайте уровень нагрузки и нажмите **ВВОД**.
6. На этом программирование параметров будет завершено и вы сможете начать тренировку нажатием кнопки **СТАРТ**. Вы можете так же вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу **ВВОД**.
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз на консоли или клавиши на правой рукоятке. Это приведет к изменению уровня нагрузки настройки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Это сделано для того, чтобы вы могли видеть половину профиля в любое время. Если бы изображение профиля изменилось, то оно уже не являло бы собой истинное представление фактического профиля. Когда вы изменяете нагрузку программы, **Центр сообщений** покажет текущий столбец и запрограммированный максимальный уровень тренировки.
8. В процессе выполнения программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу **ВВОД**.
9. Когда программа закончится, **Центр Сообщений** покажет итоги тренировки. Итоги будут отображены на короткое время, затем консоль вернется к стартовому экрану.



ИНФОРМАЦИЯ О СЕРДЕЧНОМ РИТМЕ

Старый девиз "нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажеров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был достигнут за счет использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся гораздо более приятным, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне.

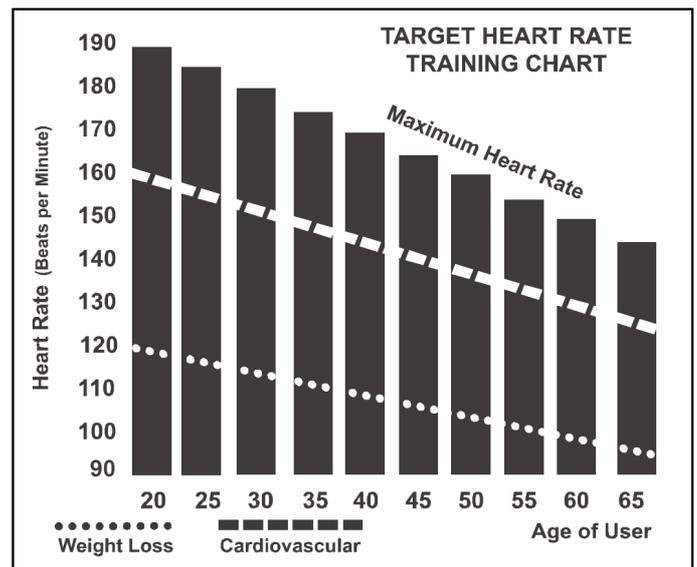
Чтобы определить, оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, необходимо сначала определить вашу максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальный пульс (MHR) для вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, нужно просто посчитать ваш MHR. Сердечный ритм зоны тренировок от 50% до 90% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Значение в 60% от вашего MHR это зона, нахождение в которой приводит к сжиганию жира, в то время как 80% значение обеспечивает укрепление сердечно-сосудистой системы. Соответственно от 60% до 80% это зона максимальной пользы.

Например, рассчитаем целевую зону сердечного ритма для пользователя 40 лет:

$220 - 40 = 180$ (максимальный ритм)
 $180 \times 0.6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимального ритма)
 $180 \times 0.8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимального ритма)

Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 144 ударов в минуту.

После расчета вашего максимального сердечного ритма вы можете определять цель, ради которой вы проводите тренировку.



Две наиболее популярные цели физических упражнений, это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечно-сосудистой системы (тренинг для сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше, представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма, для развития сердечно-сосудистой системы или потери веса, представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечно-сосудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путем поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утвержденного врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений.

УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМЫХ УСИЛИЙ

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но так же необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз вы ели и что вы ели, все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия. Осуществляется по следующей шкале:

Рейтинг восприятия усилий

- 6 минимальный
- 7 очень, очень низкий
- 8 очень, очень низкий +
- 9 Очень низкий
- 10 Очень низкий +
- 11 Довольно низкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжеловатый
- 14 Немного тяжеловатый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень, очень тяжелый
- 20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

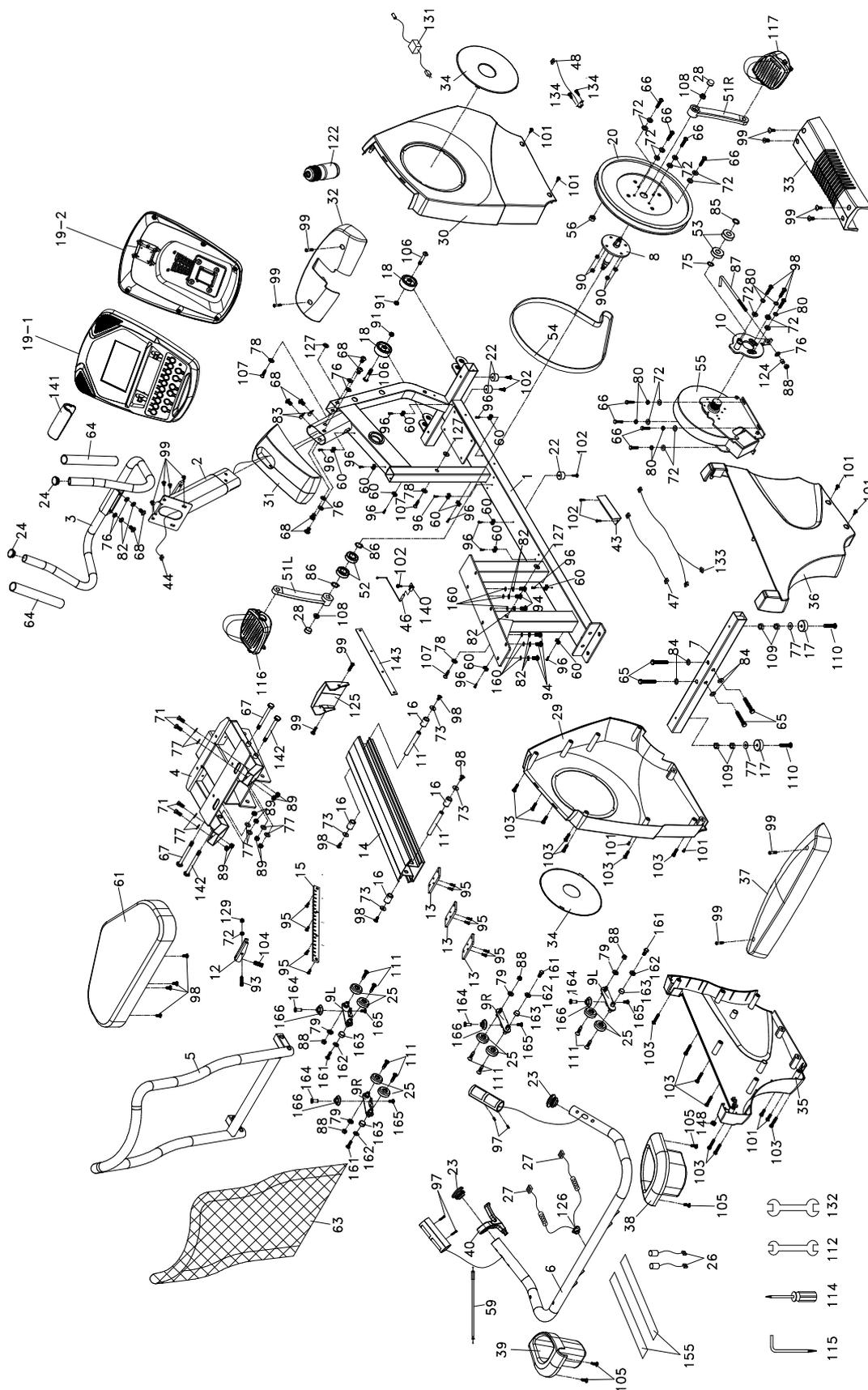
1. Протирайте все части тренажера влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажера слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из следующих причин:
 - 1) Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума возникают из за ослабленных соединений.
 - 2) Необходимо перезатянуть гайки на рычагах и педалях.
 - 3) Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 2 выравнивающих площадки на нижней части заднего стабилизатора, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравнители.

МЕНЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ В ПРОГРАММЕ КОНСОЛИ

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки Старт, Стоп и Ввод в процессе вращения педалей. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится «Меню инженерного режима».

- a. Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться что они функционируют)
- b. Тест экрана (проверяет все функции дисплея)
- c. Функции (Нажмите Ввод чтобы перейти к настройке)
 - I. **Спящий режим** (Вкл)
 - II. **Режим паузы** (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной)
 - III. **Сброс ОДО** (сбрасывает значение одометра)
 - IV. **Система мер** (переключение между английской и метрической системой)
 - V. **Звуковой сигнал** (Включение или выключение звука нажимаемых клавиш)
 - VI. **PWM Test** (тест системы торможения сопротивления)
 - VII. **Выход**
- d. **Безопасность** (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования)
- e. **Заводские настройки** (доступно только производителю)

РАСШИРЕННАЯ ДИАГРАММА СБОРКИ



1000131PM1335

СПИСОК КОМПОНЕНТОВ

| № | Описание | Кол-во |
|----|---|--------|
| 1 | Основная рама | 1 |
| 2 | Консольная стойка | 1 |
| 3 | Стойка ручки | 1 |
| 4 | Каретка сиденья | 1 |
| 5 | Кронштейн спинки сиденья | 1 |
| 6 | Задняя рукоятка | 1 |
| 7 | Задний стабилизатор | 1 |
| 8 | Ось кривошипа | 1 |
| 9L | Пластина колеса регулировки сиденья (лев.) | 2 |
| 9R | Пластина колеса регулировки сиденья (прав.) | 2 |
| 10 | Маятниковое колесо | 1 |
| 11 | Ось остановки колеса | 2 |
| 12 | Фиксатор положения сиденья | 1 |
| 13 | Пластина спинки сиденья | 3 |
| 14 | Алюминиевая ось | 1 |
| 15 | Полка | 1 |
| 16 | Распорка оси остановки | 4 |
| 17 | Резиновая накладка | 2 |
| 18 | Транспортировочное колесо | 2 |
| 19 | Консоль | 1 |
| 20 | Приводной шкив | 1 |
| 22 | Резиновая ножная накладка | 3 |
| 23 | Ø32 (1.8T) заглушка | 2 |
| 24 | Ø25.4 (2.0T) заглушка | 2 |
| 25 | Колесо направления сиденья | 8 |
| 26 | 300 мм Кабель датчика пульса | 2 |
| 27 | 750.950 мм Датчик пульса | 2 |
| 28 | Наконечник оси кривошипа | 2 |
| 29 | Передний чехол (лев) | 1 |
| 30 | Передний чехол (прав) | 1 |
| 31 | Крышка консольной стойки | 1 |
| 32 | Крышка переднего стабилизатора | 1 |
| 33 | Крышка ступеньки | 1 |

| № | Описание | Кол-во |
|----------|---|---------------|
| 34 | Круглый диск | 2 |
| 35 | Задний чехол (лев) | 1 |
| 36 | Задний чехол (прав) | 1 |
| 37 | Крышка заднего стабилизатора | 1 |
| 38 | Держатель бутылки (прав) | 1 |
| 39 | Держатель бутылки (лев) | 1 |
| 40 | Рычаг спуска | 1 |
| 43 | Контроллер | 1 |
| 44 | 1700 мм кабель компьютера | 1 |
| 46 | 1150 мм датчик с кабелем | 1 |
| 47 | 750 мм кабель компьютера | 1 |
| 48 | 1200 мм электрогенератор | 1 |
| 51L | Ось кривошипа (лев) | 1 |
| 51R | Ось кривошипа (прав) | 1 |
| 52 | 6004 Подшипник оси кривошипа | 2 |
| 53 | 6203 подшипник маятникового колеса | 2 |
| 54 | Приводной ремень | 1 |
| 55 | Индукционный тормоз | 1 |
| 56 | Магнит | 1 |
| 59 | Стальной трос | т |
| 60 | Держатель жгута проводов | 12 |
| 61 | Сиденье | 1 |
| 63 | Форма спинки сиденья | 1 |
| 64 | Накладка из пеноматериала на рукоятку | 2 |
| 65 | 3/8" x 2- 1/4" Болт с шестигранной головкой | 4 |
| 66 | 1/4" x 3/4" Болт с шестигранной головкой | 8 |
| 67 | 3/8" x 4" Болт с шестигранной головкой | 2 |
| 68 | 5/16" x 5/8" Болт с шестигранной головкой | 8 |
| 71 | 3/8" x 1-3/4" Болт с шестигранной головкой | 4 |
| 72 | 1/4" x 13 мм x 1Т Плоская шайба | 16 |
| 73 | 1/4" x 19 мм x 1.5Т Плоская шайба | 4 |
| 75 | Ø17 x 23.5 x 1Т Плоская шайба | 1 |
| 76 | 5/16" x 18 мм x 1.5Т Плоская шайба | 7 |
| 77 | 3/8" x 19 мм x 1.5Т Плоская шайба | 10 |
| 78 | 3/16" x 15 мм x 1.5Т Плоская шайба | 3 |
| 79 | Ø8 x Ø18 x 3Т гофрированная фиксирующая шайба | 4 |

| № | Описание | Кол-во |
|----------|---|---------------|
| 80 | Ø1/4" Разомкнутая шайба | 7 |
| 82 | 5/16" x 1.5Т Разомкнутая шайба | 8 |
| 83 | 5/16" x 19 x 1.5Т изогнутая шайба | 2 |
| 84 | 3/8" x 25 мм x 2Т Плоская шайба | 4 |
| 85 | Ø17 С-образное кольцо | 1 |
| 86 | Ø20 С-образное кольцо | 2 |
| 87 | M8 x 170 мм Болт | 1 |
| 88 | M8 x 7Т гайка | 5 |
| 89 | 3/8" x 7Т гайка | 8 |
| 90 | 1/4" x 8Т гайка | 4 |
| 91 | 5/16" x 6Т гайка | 2 |
| 93 | M6 x 38 болт | 1 |
| 94 | 5/16" x 3/4" Болт с шестигранной головкой | 6 |
| 95 | M5 x 12 мм болт с плоской головкой | 10 |
| 96 | Ø3.5 x 16 мм винт | 12 |
| 97 | Ø3 x 20 мм винт | 4 |
| 98 | M6 x 15 мм винт | 11 |
| 99 | M5 x 12 мм винт | 14 |
| 101 | 5 x 16 мм винт | 8 |
| 102 | 5 x 19 мм винт | 6 |
| 103 | Ø3.5 x 16 мм саморез по металлу | 14 |
| 104 | Пружина | 1 |
| 105 | Ø4 x 16 мм саморез по металлу | 4 |
| 106 | 5/16" x 1- 3/4" болт | 2 |
| 107 | Ø3.5 x 20 мм саморез по металлу | 3 |
| 108 | M10 x 1.25 мм гайка | 2 |
| 109 | 3/8" x 7Т гайка | 4 |
| 110 | 3/8" x 2" болт с плоской головкой | 2 |
| 111 | M5 x 10.Ø14 x 2Т винт | 8 |
| 112 | 12.14 мм гаечный ключ | 1 |
| 114 | Крестовая отвертка | 1 |
| 115 | M5_L-образный шестигранный ключ | 1 |
| 116 | Педаль (лев) | 1 |
| 117 | Педаль (прав) | 1 |
| 122 | Бутылка для питьевой жидкости | 1 |
| 124 | Штоковая полость | 1 |

| № | Описание | Кол-во |
|----------|--|---------------|
| 125 | Крышка каретки сиденья | 1 |
| 126 | Втулка проводов датчика пульса | 1 |
| 127 | 5/16" x 16 x 1T Плоская шайба | 3 |
| 129 | M6 гайка | 1 |
| 131 | Электротрансформатор | 1 |
| 132 | 14.15 мм гаечный ключ | 1 |
| 133 | 2100 мм кабель датчика пульса | 1 |
| 134 | M3 x 10 мм винт | 2 |
| 140 | Стойка датчика | 1 |
| 141 | Крышка рукоятки | 1 |
| 142 | 3/8" x 4-1/4" Болт с шестигранной головкой | 2 |
| 143 | Фиксирующая площадка выравнивания сиденья | 1 |
| 155 | Лента-«липучка» | 2 |
| 148 | Блок | 1 |
| 160 | 5/16" x 16 x 1.5T Плоская шайба | 6 |
| 161 | M6 x 10L болт с плоской головкой | 4 |
| 162 | Ø7 x Ø15 x 1.5T Плоская шайба | 4 |
| 163 | Муфта | 4 |
| 164 | M6 x 19L гайка | 4 |
| 165 | M6 x 10L болт | 4 |
| 166 | Колесо | 4 |