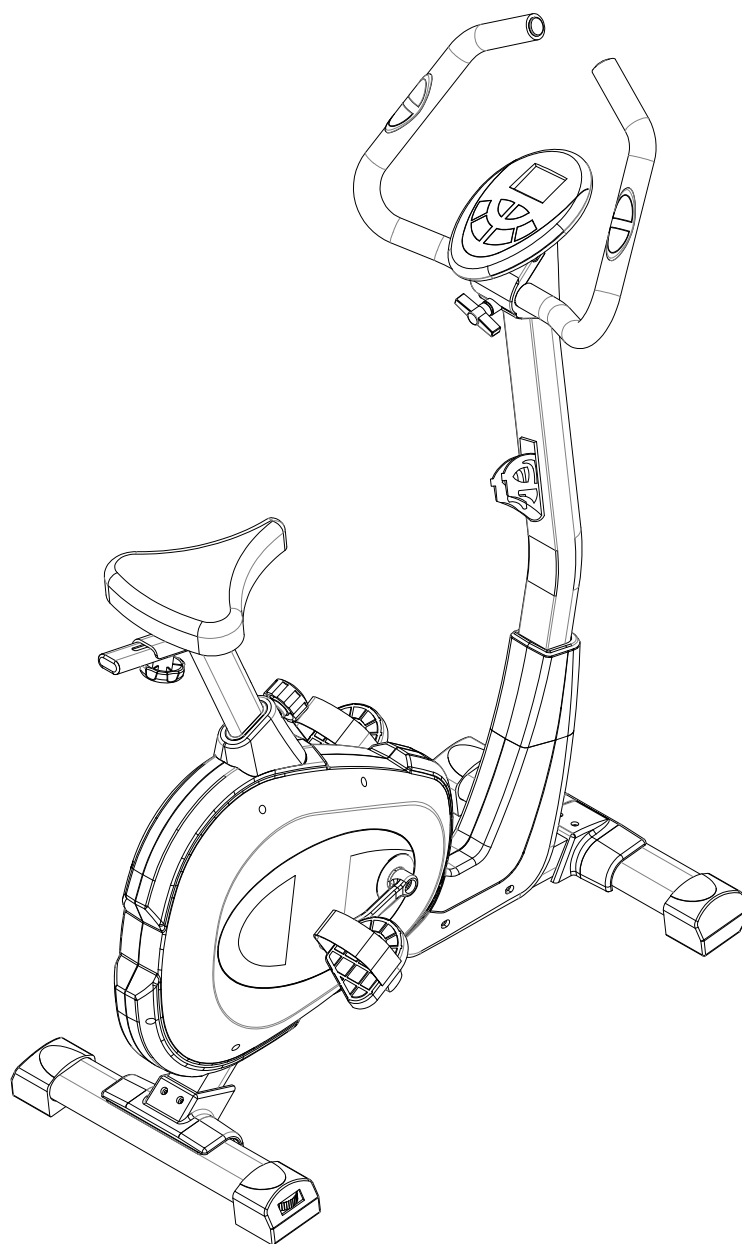


Велотренажер DFC PT-001M

Инструкция по сборке и эксплуатации



Содержание

Глава	Страница
1. Советы по безопасности	1
2. Сборочные единицы	2-3
3. Инструкции по сборке	4-6
4. Сборочный чертеж	7-8
5. Обзор возможностей консоли	9-13
6. Графическое ЖК изображение тренировок	14-17
7. Разминка перед тренировкой	18-19

1.Советы по безопасности.

Спасибо, что выбрали наш продукт. Несмотря на все усилия, которые мы прикладываем, чтобы производить качественную продукцию, случайные ошибки и брак возможен. В любом случае, если вы обнаружите неисправность или недостающие детали, обратитесь к нам для замены или ремонта тренажера. Этот продукт был разработан только для домашнего использования. Гарантийные обязательства снимаются при использовании данного продукта в коммерческих или иных целях. Это устройство было разработано и собрано с учетом оптимальной безопасности. Однако, определенные меры предосторожности должны соблюдать все пользователи тренажера. Обязательно прочтите все руководство перед сборкой и эксплуатацией тренажера. Кроме того, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

Этот тренажер спроектирован с учетом оптимальной безопасности. Однако, определенные меры предосторожности должны соблюдать все пользователи тренажера. Обязательно прочтите все руководство перед сборкой и эксплуатацией тренажера. Кроме того, обратите внимание на следующие меры предосторожности.

- Прочтите все инструкции в руководстве перед использованием тренажера.
- Используйте тренажер только по прямому назначению, описанному в данном руководстве.
- Проверьте и затяните все незакрепленные детали перед использованием данного оборудования.
- Держите руки подальше от движущихся частей тренажера.
- Держите детей и домашних животных на расстоянии от тренажера. Не оставляйте детей без присмотра в одной комнате с тренажером.
- Перед использованием тренажера всегда разминайтесь для разогрева мышц.
- Осматривайте тренажер перед каждым использованием, чтобы убедиться, что все соединения надежно затянуты.
- Только один человек может использовать тренажер одновременно.
- Если почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, или другие симптомы, немедленно ПРЕКРАТИТЕ тренировку. НЕМЕДЛЕННО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.
- Установите тренажер на ровную, чистую поверхность. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер рядом с водой или на открытом воздухе.
- Всегда одевайте соответствующую одежду для физических нагрузок. НЕ надевайте свободную одежду, которая может попасть в тренажер. Рекомендуется использовать спортивную обувь.
- Не устанавливайте никаких острых предметов вокруг тренажера.
- Инвалиды не должны использовать тренажер без присмотра квалифицированного специалиста или врача.
- Никогда не используйте тренажер, если он некорректно работает.
- Проводите тренировки только когда тренажер находится в хорошем рабочем состоянии. Используйте только оригинальные запасные части во время ремонта.
- Не используйте сильные растворители для чистки, используйте только инструменты из набора или свои собственные, которые подходят для ремонтных работ.
- Пожалуйста, утилизируйте упаковочный материал и другие части, которые были заменены впоследствии (все части узла) в соответствующих местах сбора или контейнерах с целью сохранения окружающей среды.
- При регулировке седения по высоте НЕ вытаскивайте трубку седла выше отметки "max", которая указана на трубке.
- Не для терапевтического использования.

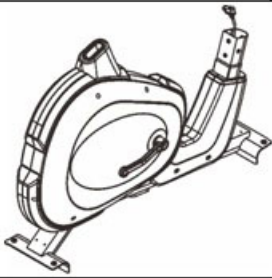
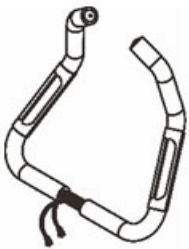






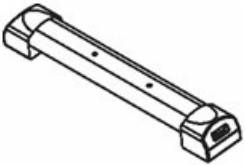
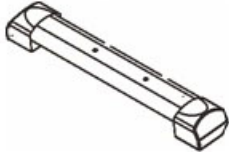




ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей, у которых уже есть проблемы со здоровьем. Продавец не несет ответственности за травмы или повреждения имущества, полученные в следствие использования этого продукта.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ: высокое качество продукта будет сохраняться, если регулярно проверять все крепежные соединения и движущиеся части тренажера не предмет работоспособности. Поврежденные детали должны быть немедленно изменены. Во время ремонта продукт не должен использоваться.

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

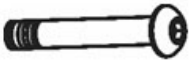


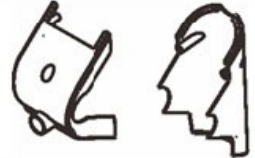






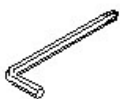
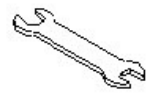
- A) Этот продукт был протестирован в соответствии с требованиями стандарта EN 957-1/A1, EN 957-5, класса HA (домашнее использование). Максимально разрешенный вес - 120 кг.
- B) Родители несут ответственность за своих детей и их поведение. Тренажер может спровоцировать ситуации, в которых его будет использоваться не по назначению.
- C) Если детям разрешают использовать продукт, психическое и физическое состояние и характер детей должны быть приняты во внимание. Убедитесь в том, что дети проинструктированы должным образом об использовании продукта и находятся под присмотром во время физических упражнений. Объясните, что продукт не является игрушкой.

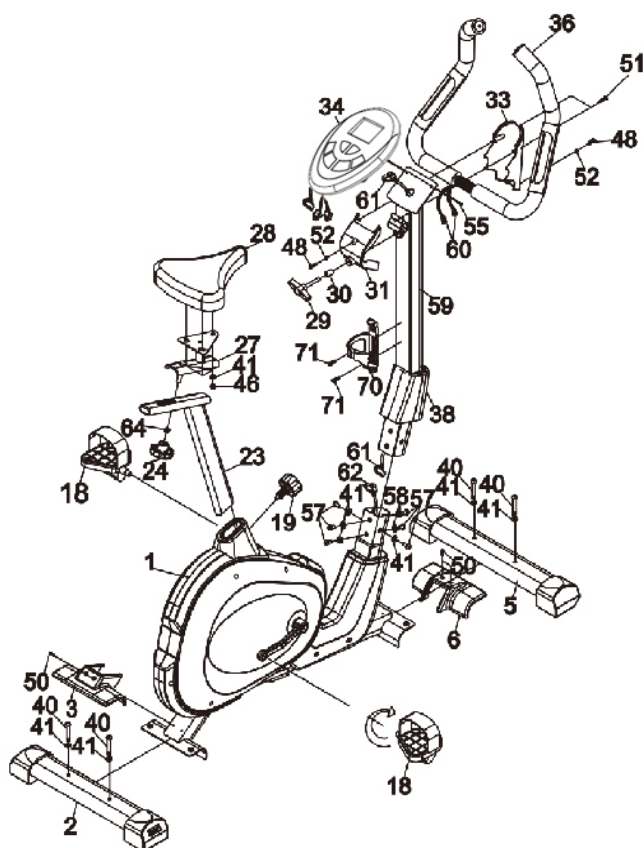
2. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ (КОМПЛЕКТУЮЩИЕ)

№	Наименование	кол-во	Изображение	
1/15/17	Основная рама/ Защитный кожух/ Кривошип	1 наб.		
36/75/35	Руль/Пенные накладки/ Пластины пульсомера	1 наб.		
23/27/24	Стойка седла/Салазки/ Ручка	1 наб.		
59/61	Передняя стойка/ Средняя часть кабеля датчика	1 наб.		
34/55	Консоль/винт	1 наб.		
28/41/46	Седло/плоская шайба/ нейлоновая гайка	1 наб.		
38	Передний кожух	1		
3/6	Задняя накладка стаб-ра/ Передняя накладка стаб-ра	1 наб.		
2/4	Задний стабилизатор/ заглушка	1 наб.		
5/7	Передний стабилизатор/ транспортные колеса	1 наб.		
18	Педаля	1 наб.		
19	Регулировочная ручка	1		
74	Адаптер	1		

2. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ (КОМПЛЕКТУЮЩИЕ)

СПЕЦИФИКАЦИЯ НА КРЕПЕЖ.

№	Наименование	кол-во	Изображение	
40	Транспортир. болт М8х55	4		
41	Плоская шайба 18/8.5x1.5	4		
51	Винт М4х15	2		
31/33	Задний прижимной кожух/ Передний прижимной кожух	1 наб.		
29	Т-образная рукоятка	1		
30	Втулка	1		
48	Винт М4х20	2		
52	Плоская шайба 10/5	2		
70	Держатель бутылки	1		
71	Винт	2		
	Ключ 1	1		
	Ключ 2	1		



3. Сборка.

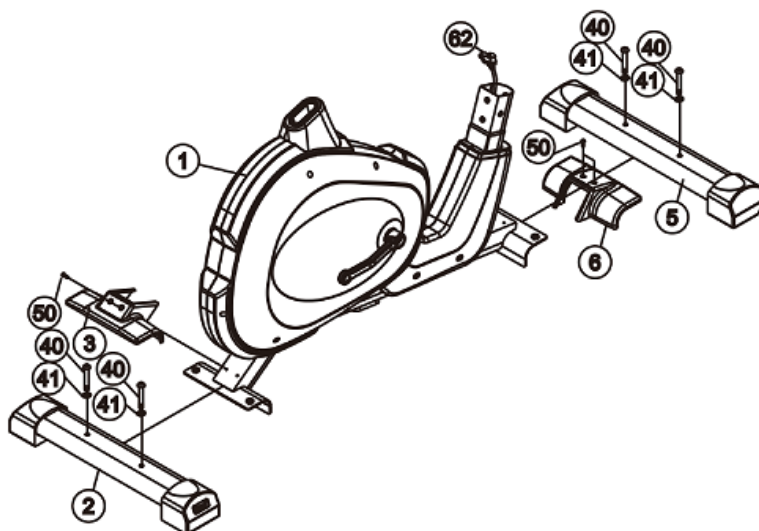
ОБЩЕЕ:

Вытащите все части вашего велотренажера из коробки и поместите их на пол. Собрать велотренажер просто.

Строго следуйте этим указаниям, и он будет готов к использованию через 15-20 минут.

ШАГ 1. ПРИКРЕПИТЕ СТАБИЛИЗАТОР

- Прикрепите задний стабилизатор (2) с двумя концевыми заглушками (4) к сварному крестообразному кронштейну основной рамы (1) и затяните 2 плоские шайбы (41) и 2 транспортировочных болта (40).
- Прикрепите передний стабилизатор (5) с двумя транспортировочными колесами (7) к сварному крестообразному кронштейну основной рамы (1) и затяните 2 плоские шайбы (41) и 2 транспортировочных болта (40).
- Приложите накладку переднего стабилизатора (6) к сварному крестообразному кронштейну и затяните 2 винта (50).
- Приложите накладку заднего стабилизатора (3) к сварному крестообразному кронштейну и затяните 2 винта (50).



3. Сборка.

ШАГ 2. УСТАНОВИТЕ СЕДЛО И СТОЙКУ СЕДЛА

- Открутите заранее установленные нейлоновые гайки (46) и плоские шайбы (41) с нижней стороны седла (28). Зафиксируйте седло (28) наверху салазок сидения (27) и затяните нейлоновые гайки (46) и плоские шайбы (41).

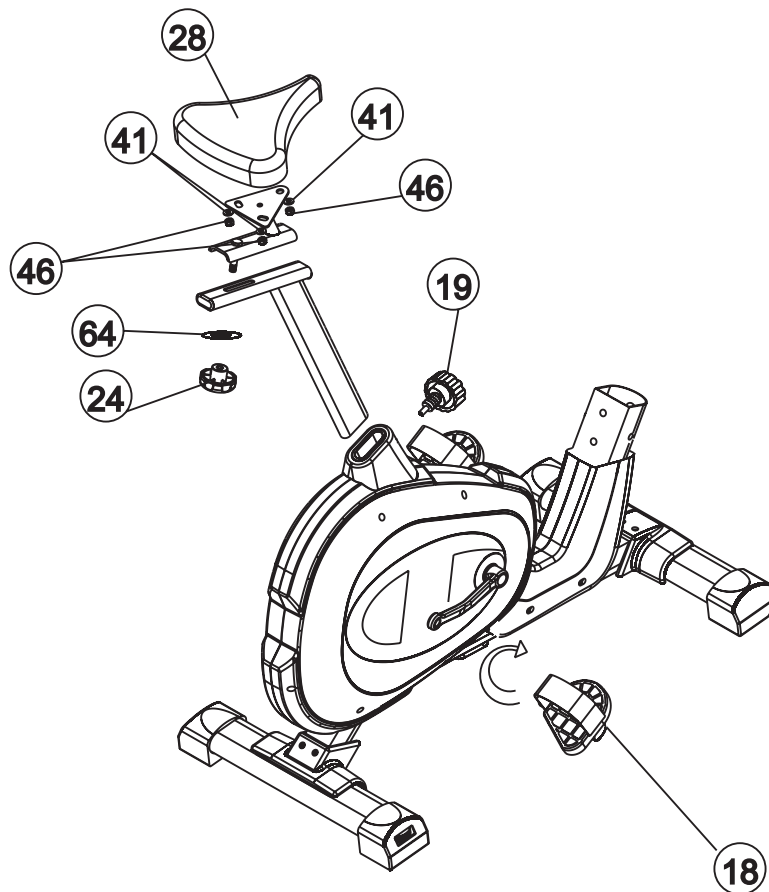
- Открутите заранее установленную ручку M10 (24) и плоскую шайбу (64) с нижней части салазок сидения (27). Зафиксируйте салазки седла (27) наверху стойки седла (23) и затяните ручку M10 (24) и плоскую шайбу (64).

- Прикрепите стойку седла (23) и заднюю крышку (21) к основной раме (1) и закрепите в правильном положении с помощью ручки быстрой регулировки (19). Отрегулируйте высоту сиденья, выбрав отверстие в стойке сиденья. **ЗАМЕЧАНИЕ:** При регулировке сиденья по высоте НЕ вытаскивайте стойку седла выше отметки "max", которая указана на стойке.

- Установите каждую педаль (18R и 18L) на кривошип. Педаль устанавливается на правую и левую часть кривошипа в соответствии с маркировками "R" и "L" (правая и левая соответственно) на педалях и кривошипе. **ЗАМЕЧАНИЕ:** правая педаль "R" накручивается резьбой по часовой стрелке. Левая педаль "L" накручивается резьбой против часовой стрелки.

- Прикрепите ремешки к педалям (18R и 26L)

ЗАМЕЧАНИЕ: Отрегулируйте ремни педалей под ваш размер ноги, с помощью 4 регулировочных отверстий.

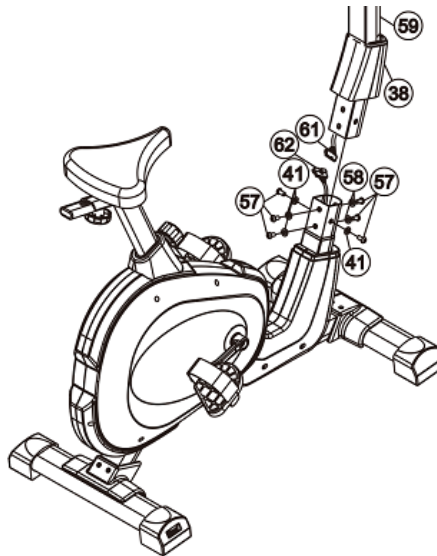


ЗАМЕЧАНИЕ: При регулировке сиденья по высоте НЕ вытаскивайте стойку седла выше отметки "max", которая указана на стойке.

3. Сборка

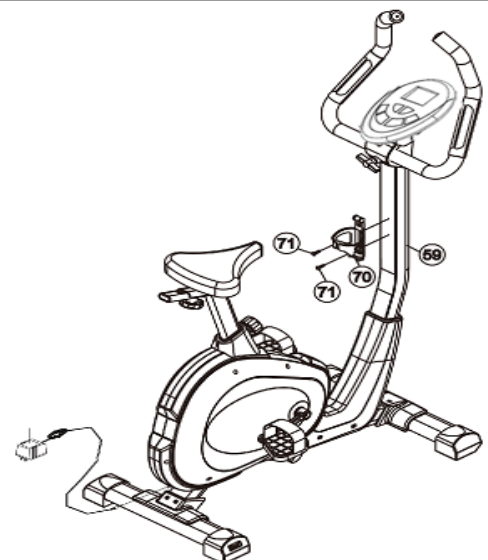
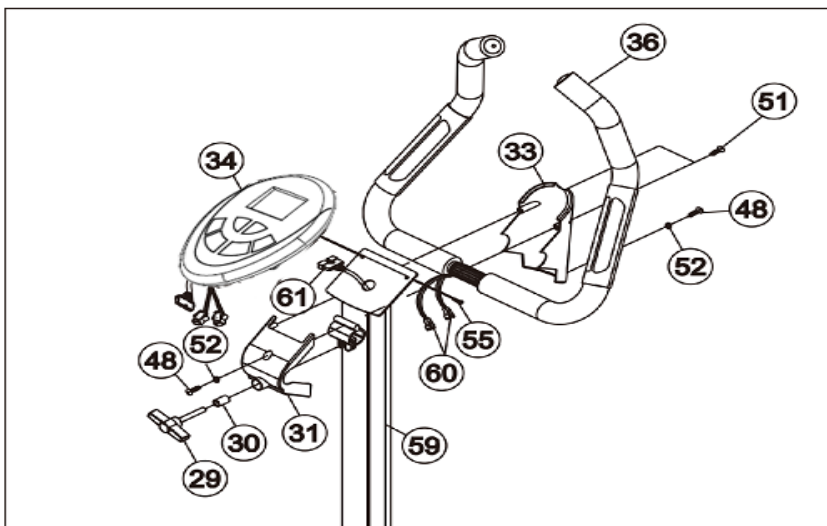
ШАГ 3. УСТАНОВИТЕ ПЕРЕДНЮЮ СТОЙКУ

- Открутите заранее установленные 6 болтов с головкой под шестигранный ключ (57) и 2 изогнутые шайбы (58) и 4 плоские шайбы (41) с основной рамы (1).
- Надежно соедините среднюю часть кабеля датчика (61) из передней стойки (59) и передней крышки (38) с нижней частью кабеля датчика (62). Соедините переднюю стойку (59) и переднюю крышку (38) с нижней частью основной рамы (1) и затяните 6 болтов с головкой под шестигранный ключ (57), 2 изогнутые шайбы (58) и 4 плоские шайбы (41). Пожалуйста, не затягивайте сразу все болты (57) слишком сильно. Когда все части будут зафиксированы, вы сможете затянуть весь крепеж.



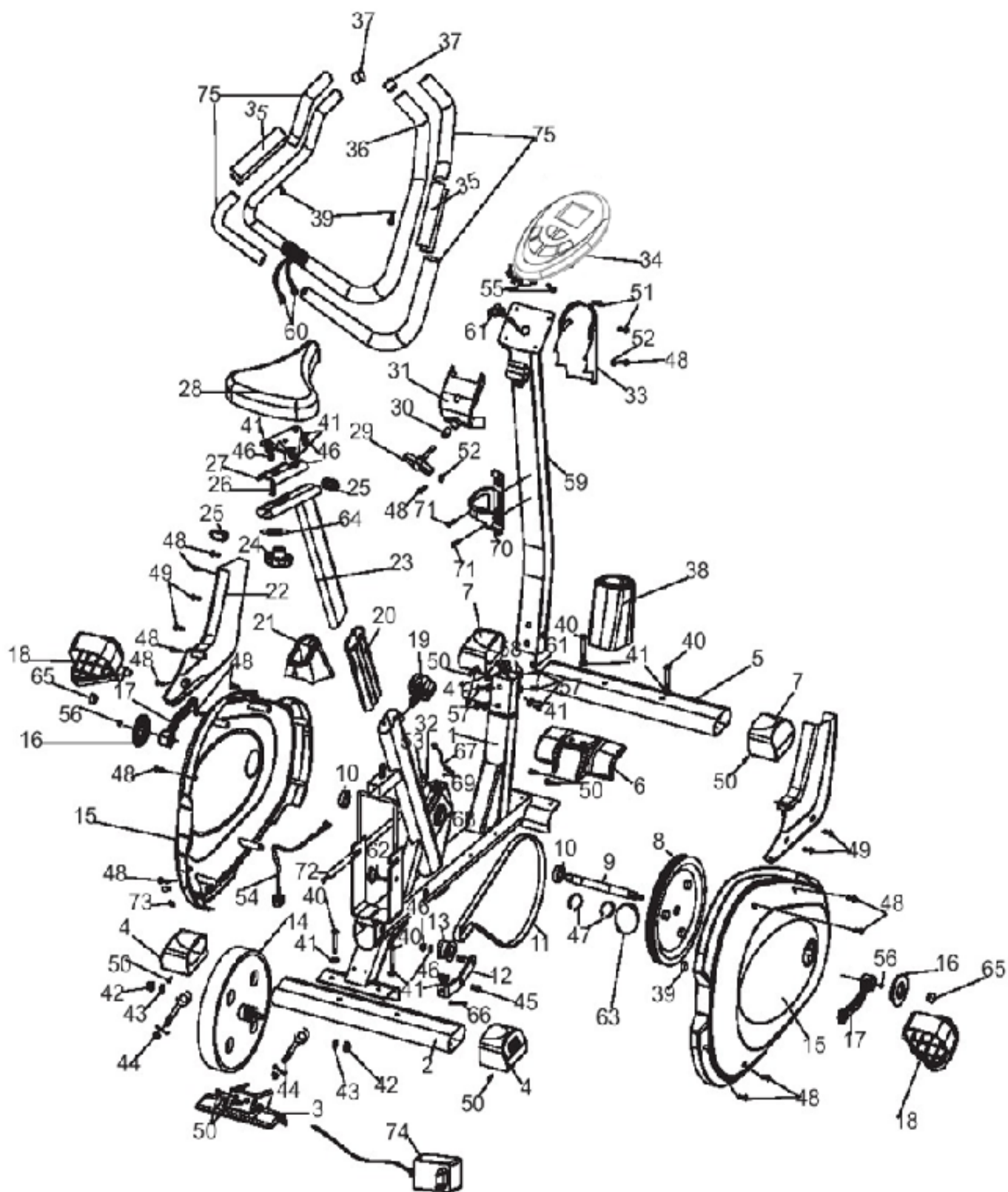
ШАГ 4. ПРИКРЕПИТЕ РУЛЬ И ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ПРИБОР.

- Приложите руль (36) с двумя датчиками пульса (35), рукоятками (75) к верхнему сварному рулевому кронштейну на передней стойке (59) и закрепите заднюю прижимную крышку (31) с помощью втулки (30) и T-образной рукоятки (29).
- Прикрепите заднюю прижимную крышку (31) к передней стойке с помощью плоской шайбы (52) и винта (48). - Прикрепите переднюю прижимную крышку (33) к передней стойке (59) и притяните заднюю прижимную крышку (31) с помощью плоской шайбы (52), винта (48) и двух винтов (51).
- Открутите заранее установленные винты (55) из компьютера (34). Соедините разъем кабеля (61) с компьютером (34). Соедините разъемы (60) провода датчиков пульса с компьютером (34). Приложите компьютер (34) к передней стойке (59) и притяните его с помощью винтов (55). Прикрепите держатель бутылки (70) к передней стойке (59) с помощью двух винтов (71).
- Подключите адаптер переменного тока (74) в разъем на задней части вашего тренажера, как показано.



4. Сборочный чертеж.

Все перечисленные составляющие участвуют в процессе сборки. Все составляющие указаны на рисунке ниже.

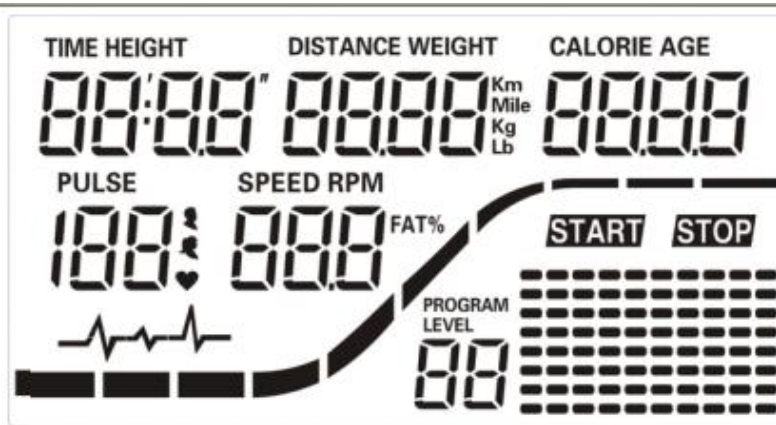


4. Сборочный чертеж.

Все перечисленные составляющие участвуют в процессе сборки. Все составляющие указаны на рисунке ниже.

№	Наименование	кол-во	№	Наименование	кол-во
1	Основная рама	1	39	Винт для датчика пульса	2
2	Трубка заднего стабилизатора	1	40	Транспортир. болт М8х55	4
3	Накладка заднего стабилизатора	1	41	Плоская шайба 18/8.5х1.5	10
4	Регулируемая заглушка	2	42	Стопорная гайка	2
5	Трубка переднего стабилизатора	1	43	Плоская шайба 20/10х2.0	2
6	Накладка переднего стаб-ра	1	44	Регулировочный болт М6х36	2
7	Заглушка с вставкой	2	45	Специальный болт	1
8	Шкив	1	46	Нейлоновая гайка	2
9	Ось	1	47	«с»-образное кольцо	2
10	Подшипник	2	48	Винт М4х20	14
11	Ремень	1	49	Винт М4х15	4
12	Кронштейн напавляющ. ролика	1	50	Винт М4х15	8
13	Направляющий ролик	1	51	Винт М4х15	2
14	Маховик	1	52	Плоская шайба 10/5	2
15	Защитный кожух Пр и Л	1set	53	Болт	4
16	Кожух кривошипа	2	54	Нижняя часть силового кабеля	1
17	Кривошип Пр и Л	1set	55	Винт	2
18	Педаля Пр и Л	1set	56	Стопорная гайка	2
19	Регулировочная ручка	1	57	Болт М8х15	6
20	Промежуточная манжета	1	58	Изогнутая шайба 20/8.5х1.5	2
21	Задняя крышка	1	59	Передняя стойка	1
22	Передний кожух Пр и Л	1set	60	Кабель датчика пульса	2
23	Стойка седла	1	61	Средняя часть кабеля датчика	1
24	Ручка	1	62	Нижняя часть кабеля датчика	1
25	Заглушка	2	63	Изогнутая шайба	1
26	Болт М8х55	1	64	Плоская шайба 22/8.5х1.5	1
27	Салазки	1	65	Заглушка кривошипа	2
28	Седло	1	66	Пружина	1
29	Т-образная ручка	1	67	Датчик	1
30	Втулка	1	68	Кронштейн датчика	1
31	Задний прижимной кожух	1	69	Винт	1
32	Мотор	1	70	Держатель бутылки	1
33	Передний прижимной кожух	1	71	Винт	2
34	Компьютер	1	72	Удлинитель	1
35	Датчик пульса	1set	73	Гайка	1
36	Руль	1	74	Адаптер	1
37	Круглые заглушки	2	75	Пенные накладка Пр и Л	2
38	Передний кожух	1			

5. Обзор возможностей консоли



То, что стоит узнать пред началом занятий.

А. Выбор программы и установка значений.

1. Используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать программу, а затем нажмите ENTER чтобы подтвердить ваш выбор.
2. В ручном режиме используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать в качестве цели ВРЕМЯ, КАЛОРИИ, ДИСТАНЦИЮ.
3. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.
4. Когда вы достигнете цели, прозвучит звуковой сигнал, а затем тренировка остановится.
5. Если вы задали больше одной цели и хотите продолжить тренировку, нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы занятие возобновилось.

В. Возобновления работы консоли.

Монитор использует СПЯЩИЙ режим (отключение монитора), когда нет входного сигнала и кнопки не нажимаются дольше 4 минут. Нажмите любую кнопку, чтобы возобновить работу консоли.

Функции и возможности:

1. ВРЕМЯ: Показывает время тренировки в минутах и секундах. Ваш компьютер будет автоматически подсчитывать от 0:00 до 99:59 в секундном интервале. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы осуществлялся обратный отсчет выставив начальное время с помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ в интервале от 0:00 до 99:00. Если вы достигли значения 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал, сбросит время к исходному значению.
2. РАССТОЯНИЕ: Показывает пройденное расстояние во время каждой тренировки до максимума в 99,9 км/миль.
3. RPM: скорость вращения педалей.
4. WATT: количество механической энергии, которая вырабатывается при ваши занятиях.
5. СКОРОСТЬ: отображает значение скорости тренировки в КМ/МИЛЯХ в час
6. КАЛОРИИ: Ваш компьютер будет учитывать количество сожженных калорий в любой момент тренировки.
7. ПУЛЬС: компьютер отображает частоту пульса в ударах в минуту во время тренировки.
8. ВОЗРАСТ: в консоль заложен возраст от 10 до 99 лет. Если вы не установили свой возраст, консоль автоматически задаст его значение: 35 лет.
9. ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС: частота сердечных сокращений, которые вы должны поддерживать во время тренировки, в ударах в минуту.
10. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: Нажмите кнопку "PULSE RECOVERY". Положите руки на датчики пульса. Время начнет обратный отсчет от 00:60 - 00:59 -до 00:00. Как только таймер достигнет значение 00:00, консоль покажет статус восстановления вашего сердечного ритма в виде значения от F1.0 до F6.0.

1.0 обозначает ОТЛИЧНО

1.0 < F < 2.0 обозначает ПРЕВОСХОДНО

2.0 < F < 2.9 обозначает ХОРОШО

3.0 < F < 3.9 обозначает ПРИЕМЛЕМО

4.0 < F < 5.9 обозначает НИЖЕ СРЕДНЕГО

6.0 обозначает ПЛОХО

Примечание: Если нет входного сигнала импульса, то компьютер покажет "P" в окне PULSE. Если компьютер показывает "ERR" в окне сообщения, пожалуйста, нажмите повторно клавишу PULSE RECOVERY и убедитесь, что вы плотно обхватили руками датчики пульса

11. ОТРЕЗОК РАССТОЯНИЯ : каждый отрезок показывает 100 метров или 0,1 милю.

Функции кнопок:

На консоли расположены 6 основных кнопок и их функционал описан ниже:

1. СТАРТ/СТОП: функция БЫСТРЫЙ СТАРТ: позволяет начать тренировку, не выбирая программу. Только ручные установки тренировки. Время автоматически начнет отсчет времени, начиная с нулевого значения.
 - а. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку СТОП.
 - б. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку СТАРТ.
2. Кнопка ВВЕРХ:
 - а. Нажмите чтобы увеличить сопротивление тренажера.
 - б. В режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение времени, расстояния, калорий, возраста, а также установить свой пол и программу тренировок.
3. Кнопка ВНИЗ:
 - а. Нажмите чтобы уменьшить сопротивление тренажера.
 - б. В режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение времени, расстояния, калорий, возраста, а также установить свой пол и программу тренировок.
4. Кнопка ВВОД:
 - а. В режиме настройки нажмите клавишу для подтверждения текущего ввода данных.
 - б. В остановленном режиме удерживая эту кнопку в течение нескольких секунд, пользователь может обнулить все значения или сбросить показатели тренировки.
 - с. Во время установки часов нажмите эту клавишу, чтобы подтвердить выбранные значения часа и минут.
5. Кнопка ЖИРОАНАЛИЗАТОР: Нажмите клавишу для ввода вашего роста, веса, пола и возраста, а затем измерьте ваш процент жира в организме
6. Кнопка ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: Нажмите эту кнопку, чтобы измерить скорость восстановления пульса.

Предустановленные программы и установки:

Ручной режим:

P1 - это ручная программа. Пользователь может начать тренировку, нажав кнопку СТАРТ/СТОП. По умолчанию уровень сопротивления устанавливается в значении 5. Пользователи могут выбрать любой уровень сопротивления (регулируется кнопками ВВЕРХ/ВНИЗ во время тренировки) в любое время.

Порядок действий:

1. Используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы найти РУЧНУЮ (P1) программу.
2. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы выбрать РУЧНУЮ программу.
3. ВРЕМЯ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить время тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
4. РАССТОЯНИЕ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить расстояние тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
5. КАЛОРИИ начнут мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить значение калорий тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
6. ПУЛЬС начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить значение пульса для тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
7. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать занятие.

Встроенные тренировки: Шаги, Подъем, Подвижный, Прогулка, Сжигание жира, Наклон, Горы, Интервалы, Случайный порядок, Плато, Фартлек, Пропась.

ПРОГРАММЫ с 2 по 13 предустановлены. Пользователи могут заниматься с различными уровнями нагрузки в различных интервалах, как показывают профили ниже. Пользователи могут заниматься с любым желаемым уровнем сопротивления (регулируется кнопкой ВВЕРХ/ВНИЗ во время тренировки) с заданным периодом времени, количеством калорий или определенным расстоянием.

Порядок действий:

1. Используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать одну из программ с P2 по P13.
2. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы выбрать программу.
3. ВРЕМЯ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить время тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
4. РАССТОЯНИЕ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить расстояние тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
5. КАЛОРИИ начнут мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить значение калорий тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
6. ПУЛЬС начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить значение пульса для тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
7. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать занятие.

Персональные тренировки: Пользователь 1,2,3 и 4.

Программы с 14 по 17 - это персональные тренировки. Пользователь волен задать любые значения последовательно: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ и уровень сопротивления в 10 сегментах. Значения и профили тренировок будут занесены в память после установки. Пользователи также могут изменять текущую нагрузку на каждом этапе кнопками ВВЕРХ/ВНИЗ, изменения уровня сопротивления будут сохранены в памяти.

Порядок действий:

1. Используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать одну из программ с P14 по P17.
2. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы выбрать программу.
3. Сегмент 1 начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, создать персональный профиль. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить первый сегмент персонального профиля. По умолчанию установлен уровень нагрузки 1.
4. Сегмент 2 начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, создать персональный профиль. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить второй сегмент персонального профиля.
5. Следуйте описанным выше пунктам 5 и 6, чтобы закончить свой персональный профиль. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
6. ВРЕМЯ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить время тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
7. РАССТОЯНИЕ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить расстояние тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
8. КАЛОРИИ начнут мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить значение калорий тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
9. ПУЛЬС начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить значение пульса для тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
10. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать занятие.

Кардио-тренировки: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Целевой H.R.C. Программы с 18 по 21 - это кардио-тренировки, а программа 22 - это программа с установленным целевым значением сердечбиения.

Программа 18 - максимум H.R.C. 55% - Целевое H.R. = $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$
Программа 19 - максимум H.R.C. 65% - Целевое H.R. = $(220 - \text{возраст}) \times 65\%$
Программа 20 - максимум H.R.C. 75% - Целевое H.R. = $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$
Программа 21 - максимум H.R.C. 85% - Целевое H.R. = $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$

Программа 22 - это целевое значение сердечбиения - Тренировка с вашим значением пульса.

Пользователи могут тренироваться в соответствии с нужной программой сердечного ритма, установив ВОЗРАСТ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ ИЛИ ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА. В этих программах компьютер будет регулировать уровень сопротивления в соответствии с измеренной ЧСС. Например, уровень сопротивления может увеличиваться каждые 20 секунд, если частота сердечных сокращений ниже, чем целевое значение. Кроме того, уровень сопротивления может уменьшаться каждые 20 секунд, если частота сердечных сокращений выше, чем целевое значение.

Порядок действий:

1. Используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать одну из программ с P18 по P22.
2. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы выбрать программу.
3. ВОЗРАСТ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить ВОЗРАСТ. По умолчанию устанавливается возраст в 35 лет.
4. В программе 22, ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС будет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС между 80 и 180. Целевое значение пульса равно 120.
5. ВРЕМЯ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить время тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
6. РАССТОЯНИЕ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить расстояние тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
7. КАЛОРИИ начнут мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить значение калорий тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
8. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать занятие.

Программа контроля усилий.

Программа 23 является программой, с зависящим от скорости усилием. Нажмите кнопку ENTER, чтобы установить значения ЦЕЛЕВОГО УСИЛИЯ, ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и КАЛОРИЙ. Во время тренировки уровень сопротивления не регулируется. Например, уровень сопротивления может увеличиваться, когда скорость слишком низкая. Кроме того, уровень сопротивления может уменьшаться, если скорость слишком высокая. В результате вычисленное значение УСИЛИЯ будет близко к значению ЦЕЛЕВОГО УСИЛИЯ пользователя.

Порядок действий:

1. Используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать программу КОНТРОЛЬ УСИЛИЙ (P23).
2. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы выбрать программу.
3. ВРЕМЯ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить время тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
4. РАССТОЯНИЕ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить расстояние тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
5. УСИЛИЕ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить целевое значение усилия для тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор. По умолчанию устанавливается значение, равное 100.
6. КАЛОРИИ начнут мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить значение калорий тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
7. ПУЛЬС начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, установить значение пульса для тренировки. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор.
8. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать занятие.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. $УСИЛИЕ = КРУТЯЩИЙ\ МОМЕНТ\ (кгм) * ОБ/МИН * 1.03$
2. В этой программе значение УСИЛИЯ сохраняется постоянным. Это значит, что если вы крутите педали быстро, то уровень сопротивления уменьшится, а если вы крутите педали медленно, уровень сопротивления увеличится. Старайтесь придерживаться постоянной величины усилий.

Программа по сжиганию жира.

Программа 24 - специальная программа, основанная на подсчете процента подкожного жира, после чего, на основе этого предлагается конкретный профиль для данного пользователя. Существует 3 типа строения человека, разделенные по процентному содержанию ЖИРА.

Тип 1: Подкожный жир % > 27

Тип 2: 27 > Подкожный жир % > 20

Тип 3: Подкожный жир % < 20

Консоль покажет результаты тестирования на ПРОЦЕНТ ПОДКОЖНОГО ЖИРА

Порядок действий:

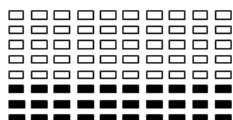
1. Используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать программу ЖИРОАНАЛИЗАТОР (P24).
2. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы выбрать программу.
3. РОСТ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, ввести значение. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор. По умолчанию устанавливается рост, равный 170 см.
4. ВЕС начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, ввести значение. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор. По умолчанию устанавливается вес, равный 70 кг.
5. ПОЛ начнет мигать и вы сможете выбрать значение 1, что обозначает мужчина, или 0, что обозначает женщина. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор. По умолчанию устанавливается 1 (Муж).
6. ВОЗРАСТ начнет мигать и вы сможете, нажав на кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, ввести значение. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор. По умолчанию устанавливается возраст 35 лет.
7. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, плотно возьмитесь за датчики пульса, чтобы начать измерения. Если появится символ E, снова нажмите кнопку СТАРТ/СТОП.
8. По окончании измерений консоль покажет значение ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА на ЖК-мониторе.
9. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать занятие.

6. Графическое изображение тренировок

Встроенные тренировки

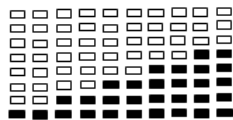
PROGRAM 1

MANUAL



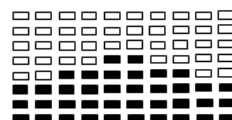
PROGRAM 2

STEPS



PROGRAM 3

HILL



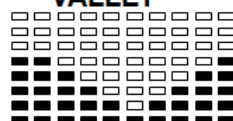
PROGRAM 4

ROLLING



PROGRAM 5

VALLEY



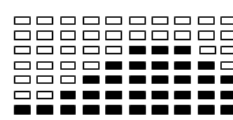
PROGRAM 6

FAT BURN



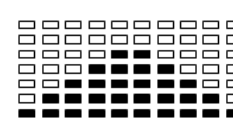
PROGRAM 7

RAMP



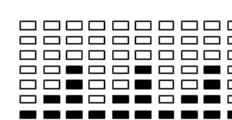
PROGRAM 8

MOUNTAIN



PROGRAM 9

INTERVALS



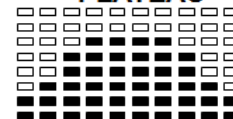
PROGRAM 10

RANDOM



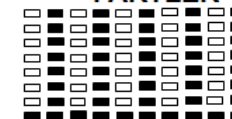
PROGRAM 11

PLATEAU



PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

PRECIPICE

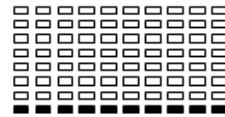
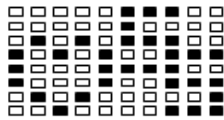


6. Графическое изображение тренировок

Профили кардио-тренировок

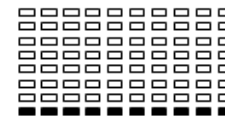
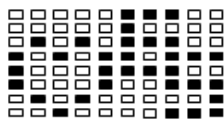
PROGRAM 18

55% H.R.C.



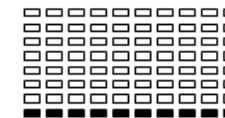
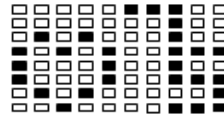
PROGRAM 19

65% H.R.C.



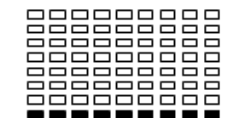
PROGRAM 20

75% H.R.C.



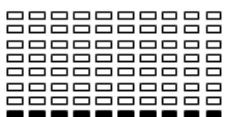
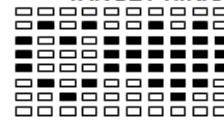
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

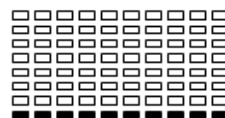
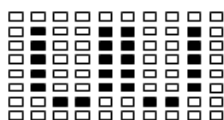
TARGET H.R.C.



WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

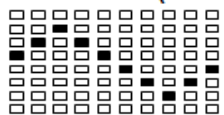
WATT CONTROL



BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)



BODY FAT (START MODE)



6. Графическое изображение тренировок

Одна из следующих шести тренировок отобразится автоматически после измерения вашего ЖИРОВОГО

БАЛАНСА в организме:

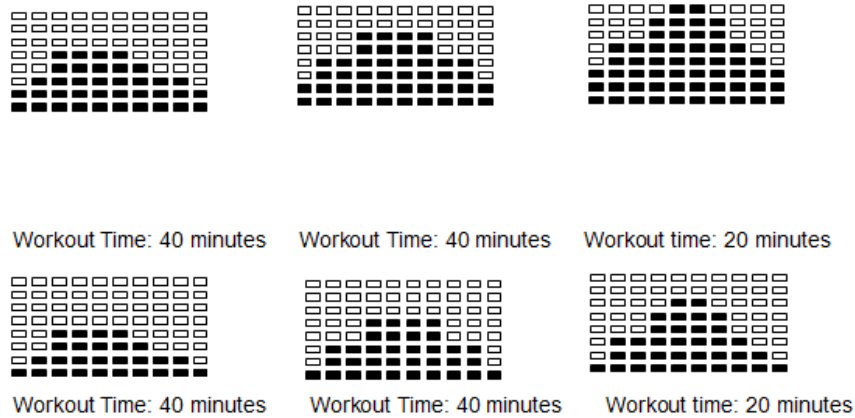
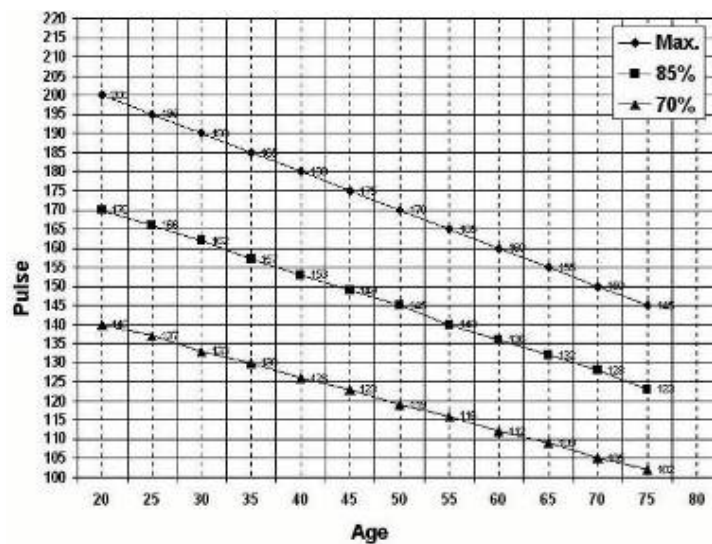


Диаграмма частоты сердечных сокращений



7. Разминка перед тренировкой.

Успешная программа тренировки состоит из разминки, аэробной нагрузки и растяжки. Проводите такие тренировки по крайней мере два или три раза в неделю, оставляя день для отдыха между тренировками. После нескольких месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Разминка является важной частью вашей тренировки, с неё следует начинать каждую тренировку. Она готовит ваш организм к более активным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, улучшая кровообращение и пульс, и снабжает мышцы необходимым количеством кислорода. В конце вашей тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в мышцах. Мы предлагаем следующую разминку и растяжку:

Упражнения для внутренней части бедра

Сядьте на пол, подошвы ног соедините вместе, а колени врозь. Подтяните ноги как можно ближе к паху, насколько это возможно. Аккуратно прижмите колени к полу. Задержитесь на 15 секунд.



Упражнение для подколенного сухожилия

Сядьте, вытяните правую ногу. Прижмите ступню левой ноги к внутренней стороне бедра. Наклонитесь как можно ниже. Задержитесь на 15 секунд. Расслабьтесь и повторите тоже упражнение с левой вытянутой ногой.



Вращения головой

Поверните голову вправо на один счет, растягивая левую сторону шеи. Затем потяните голову назад на один счет, тяните подбородок к потолку, рот может открываться. Поверните голову влево на один счет, и наконец, опустите голову на грудь на один счет.



Разминка плеч

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, после того как вы опустите правое плечо.



7. перед тренировкой.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Упритесь в стену руками, вынесите вперед правую ногу. Держите правую ногу прямой, левую сместите назад, а затем согните её и наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене. Задержитесь, затем повторите с другой стороны в течение 15 секунд.



Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться, в то время когда вы тянетесь к пальцам ног. Опуститесь вниз, насколько вы можете и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



Растяжка боковых мышц

Разведите ваши руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не окажутся над головой. Потяните правую руку вверх настолько, насколько это возможно на один счет. Почувствуйте растяжку с правой стороны. Повторите эту операцию с левой рукой.

