



# *Руководство пользователя*

 **VISION**  
FITNESS

*R60*  
Велотренажер

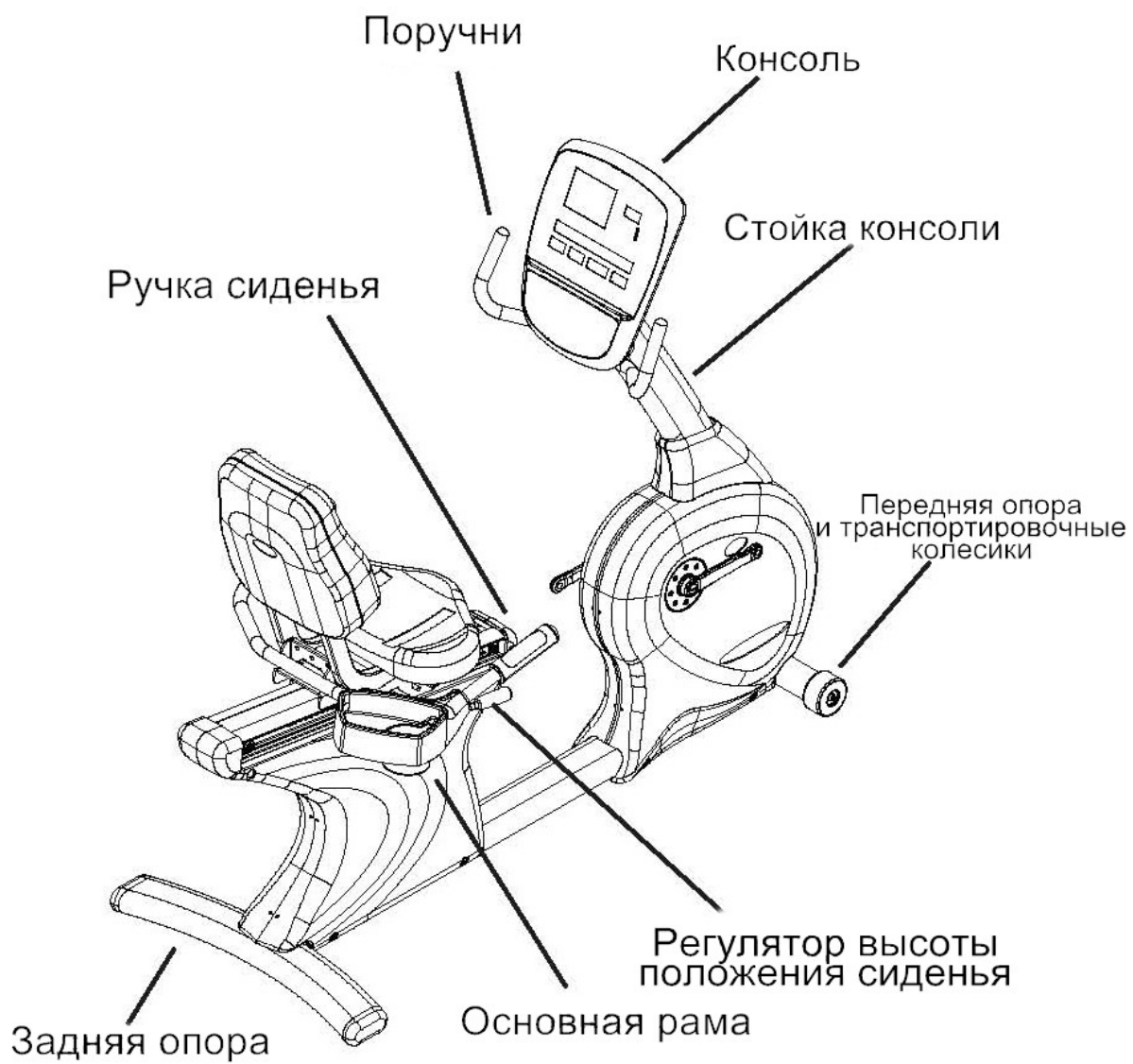
**Поздравляем вас** с приобретением велотренажера VISION FITNESS. С его помощью вы сможете разработать собственную программу тренировок и добиться нужного результата в области фитнеса. Регулярно занимаясь на тренажере, вы измените вашу жизнь к лучшему.

Вот примеры тех результатов, которых вы можете добиться:

- снижение веса;
- оздоровление сердца;
- повышение мышечного тонуса;
- повышение уровня расхода энергии;
- снижение стресса;
- повышение психологической устойчивости и улучшение настроения;
- повышение самооценки.

Чтобы добиться этих результатов, необходимо регулярно тренироваться. С велотренажером вы преодолеете многие препятствия, мешающие эффективным занятиям. Теперь вы не будете зависеть от погоды и времени суток и сможете с комфортом тренироваться дома. Ознакомившись с данным руководством, вы узнаете, как пользоваться тренажером, и сделаете первый шаг к успешным занятиям.

Обслуживание тренажера могут производить только представители компании-продавца. Если вам потребуется помощь, пожалуйста, обращайтесь к ним.



## **R60**

*Велотренажер коммерческого класса*

# ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

## СОХРАНЯЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

Данный эргометр VISION FITNESS не имеет внешних источников питания, для работы консоли необходимо вращать педали.

**ОСТОРОЖНО!** Во избежание ожогов, возникновения пожара, удара током и физических повреждений:

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.
- Не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.
- Не снимайте боковые кожухи. Обслуживание тренажера должно производиться только представителями сервисной службы компании-продавца.
- Никогда не пользуйтесь тренажером, если он работает неправильно, был поврежден или побывал в воде. Обратитесь в сервисный центр компании-продавца.
- Не используйте тренажер вне помещения.

### ДЕТИ

- Не разрешайте детям пользоваться тренажером.
- Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

### ПРОЧИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

**ВНИМАНИЕ!** Почувствовав боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.

- Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.
- Ознакомьтесь с руководством перед использованием тренажера.
- В ходе тренировки потребляйте достаточное количество жидкости.

### ВНИМАНИЕ!

- Показания частоты пульса могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка в ходе тренировки может привести к получению травмы или летальному исходу. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите упражнения.

### ЧИСТКА

- Для чистки тренажера используйте мыльный раствор и влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.

## СБОРКА

По возможности, сборку тренажера должен осуществлять представитель компании-продавца. Если вы осуществляете сборку самостоятельно, соблюдайте все требования инструкции по сборке. Если у вас возникли вопросы по поводу компонентов или функций вашего велоэргометра, обратитесь в компанию, где вы приобрели тренажер.

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

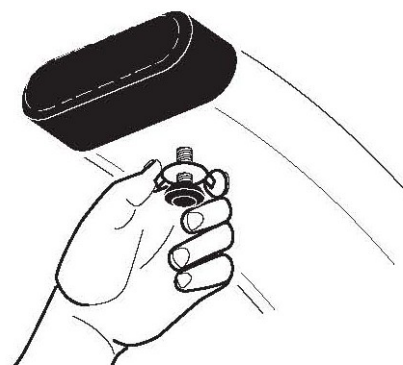
Ваш тренажер VISION FITNESS оснащен транспортировочными роликами. Для перемещения тренажера крепко возьмитесь за заднюю часть корпуса. Аккуратно приподнимите тренажер и перекатите его.



**ВНИМАНИЕ:** Тренажер тяжелый. Будьте осторожны во время его перемещения, при необходимости обратитесь за помощью.

## ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

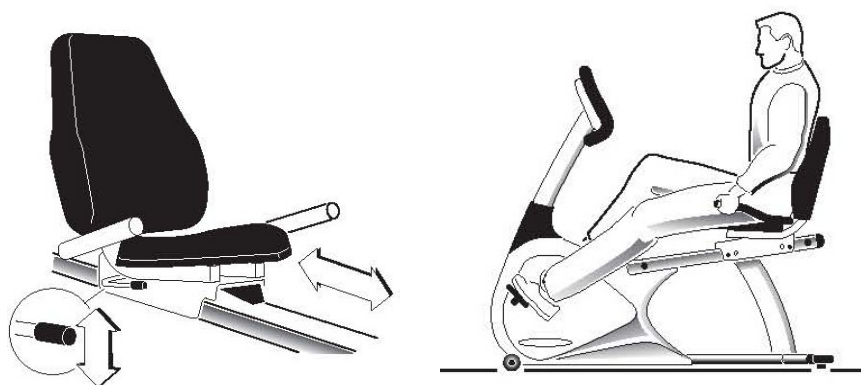
Установив тренажер в выбранном месте, проверьте его устойчивость. Если он качается, необходимо его выровнять. Посмотрите, какая из регулировочных ножек не стоит твердо на полу. Ослабьте гайку в основании ножки, это даст вам возможность вращать ее. Теперь поворачивайте ножку в нужную сторону до тех пор, пока тренажер не будет стоять устойчиво. Закрепите ножку в данной позиции, затянув гайку.



## РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКИ ПЕДАЛЕЙ

Вы можете отрегулировать ремешок.

## РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ



Под сиденьем, с правой стороны, находится ручка регулирования положения сиденья. Двигая сиденьем вперед-назад, установите необходимое вам положение. Будьте внимательны, максимальная отметка удаленности положения сиденья – 28.

## ПИТАНИЕ

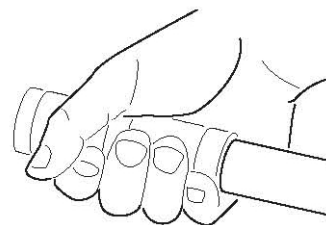
Тренажер R60 не требует подключения к сети. При вращении педалей со скоростью более 25 оборотов в минуту генерируется энергия, достаточная для питания консоли. Прекращение вращения

педаль приводит к исчезновению показаний на консоли. Консоль оснащена 9-вольтовой батареей, позволяющей сохранять показания в течение 30 секунд после того, как пользователь перестает вращать педали. При возобновлении вращения в течение этого времени информация выводится вновь. Если этого не происходит, возможно, требуется замена или переустановка батарейки.

#### КОНТАКТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

##### КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

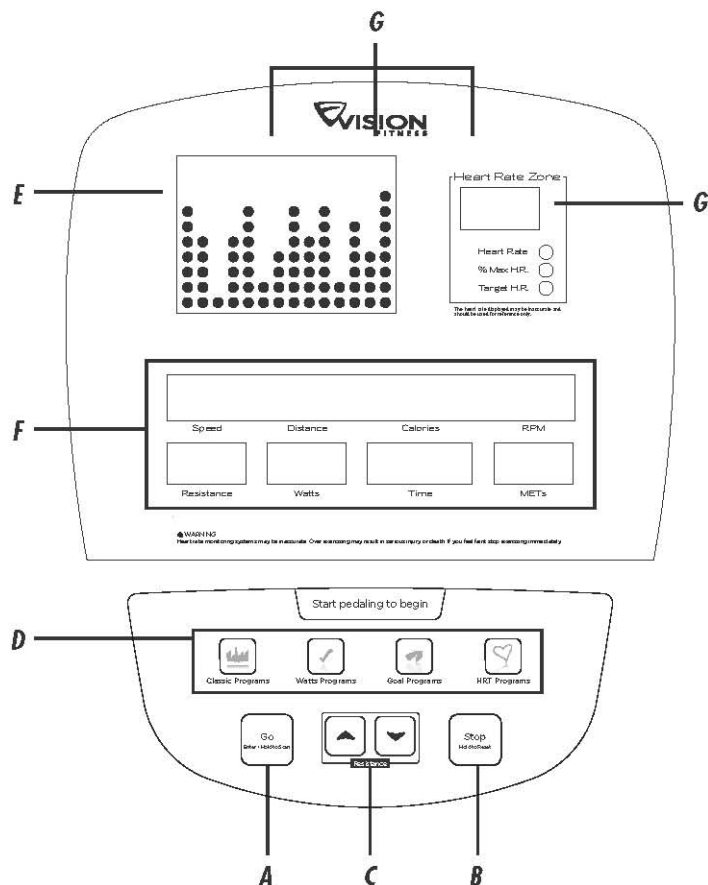
Тренажеры укомплектованы контактными датчиками пульса. Чтобы определить пульс в процессе тренировки, поместите обе ладони на датчики. На консоли появятся данные о вашем пульсе. Системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту пульса.



# КОНСОЛЬ

## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Компьютеризованный дисплей позволяет выбирать нужную программу тренировок. Он также дает возможность отслеживать ход выполнения упражнений и результаты, что позволяет понять, насколько улучшилась ваша физическая подготовка.



## ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

### а. КЛАВИШИ GO/ENTER/HOLD TO SCANT

Чтобы начать упражнения в режиме MANUAL (Ручное управление) без ввода информации о пользователе, нажмите клавишу GO. После начала программы уровень сопротивления можно корректировать с помощью клавиш в виде стрелок. Выводимые на дисплей показатели будут рассчитываться, исходя из установок по умолчанию.

### ENTER (ВВОД)

Эта кнопка используется для выбора данных, например, возраста, веса или уровня сложности, при настройке программ ПАУЗА: Если вам нужно остановить программу в процессе тренировки, нажатие клавиши START приостановит выполнение программы на 30 секунд. Возобновить тренировку можно повторным нажатием клавиши START.

HOLD TO SCAN (СМЕНА ИНФОРМАЦИИ НА ДИСПЛЕЕ): Если вам нужно изменить дисплей отображения уровня пульса, удержите кнопку GO в течение 3 секунд, появится окно целевой зоны пульса HEART RATE, % MAX.

### б. КНОПКИ STOP/HOLD TO RESET

STOP (Стоп): Для того чтобы завершить тренировку нажмите кнопку STOP.

ПЕРЕЗАГРУЗКА: Если вам нужно ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ консоль в процессе тренировки, нажмите и удерживайте клавишу START в течение трех секунд или до перезагрузки дисплея.

### с. КЛАВИШИ-СТРЕЛКИ

Эти кнопки используются для изменения данных в режиме настройки перед началом тренировки. По ходу тренировки они позволяют менять уровень. В программах HRT® они служат для изменения

целевой частоты пульса.

#### d. КЛАВИШИ ПРОГРАММ

Эти кнопки обеспечивают быстрый доступ к различным программам. Для выбора нужной программы в тех случаях, когда клавиша используется для вызова нескольких программ, нажмите на нее несколько раз или воспользуйтесь клавишами-стрелками.

#### e. ДИСПЛЕЙ ПРОФИЛЯ ПРОГРАММЫ

Здесь отражаются характеристики завершаемых и выполненных сегментов программы тренировок в виде точечной матрицы, а также уровень сопротивления каждого из сегментов.

#### f. ОКНА ПРОСМОТРА ИНФОРМАЦИИ

В режиме настройки программы в этих окнах отображаются пошаговые инструкции, а в процессе тренировок — инструкции, выводимые показатели и адресованные вам сообщения.

#### ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ НА ДИСПЛЕЙ:

В ходе тренировки здесь отражаются ваши показатели, в том числе:

**SPEED (СКОРОСТЬ):** скорость движения в км или милях в час.

**DISTANCE (РАССТОЯНИЕ):** общее расстояние в милях или км, пройденное с момента начала тренировки.

**CALORIES (КАЛОРИИ):** примерное количество калорий, израсходованных вами с начала тренировки.

**RPM (ОБ/МИН):** количество оборотов педалей в минуту в минуту.

**RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ):** текущий уровень сопротивления.

**WATTS (ВАТТЫ):** показатель нагрузки; один ватт равен шести килограммам на метр в минуту.

**TIME (ВРЕМЯ):** время, прошедшее с момента начала тренировки, или время, остающееся до ее окончания.

**METS (МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ):** показатель потребления кислорода; одна единица равна примерно объему кислорода, потребляемому в минуту человеком в состоянии покоя.

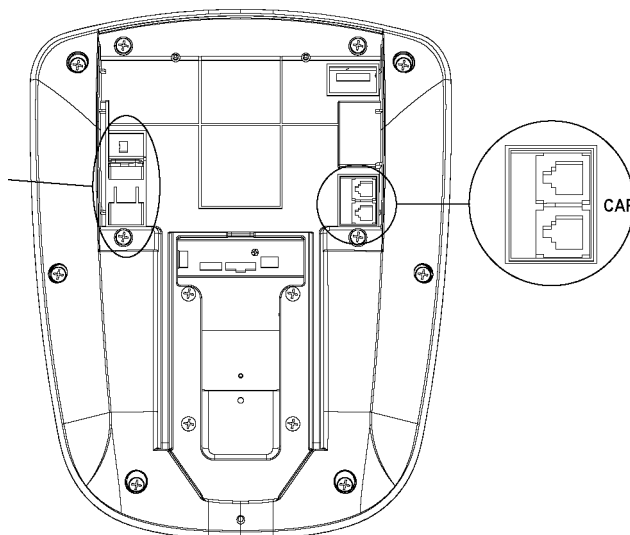
#### g. ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Отображается текущая частота пульса и доля предполагаемой максимальной (% Heart Rate). При использовании программ HRT® также выводится целевая частота пульса.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В конце тренировки на дисплей выводятся усредненные показатели за все время занятий (за исключением данных о расстоянии и количестве израсходованных калорий, которые являются совокупными).

Порты защищены съемными крышками.

**БАТАРЕЙКА:** Консоль оснащена батареей 9V для сохранения информации о тренировках.





## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

### CLASSICS (КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ)



**MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)** - программа, в которой уровень сопротивления меняется пользователем.

**INTERVAL (ИНТЕРВАЛ)** — эффективный вид тренировки, способствующий укреплению сердечно-сосудистой системы путем чередования периодов нагрузки и расслабления. Постарайтесь, чтобы нагрузка была достаточно интенсивной.

**FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)** – программа, направленная на сжигание запасов жира.

Тренировка проходит с меньшим уровнем сопротивления, но в течение более длительного времени.

**RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ)** - программа для тех, кто предпочитает разнообразие в тренировках. Уровень сопротивления меняется в случайном порядке.



### ВАТТ-ЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

**CONSTANT WATTS (ПОСТОЯННАЯ НАГРУЗКА)** – позволяет задать целевую величину ватт (расход энергии). Поддержание целевого уровня расхода энергии обеспечивается автоматическим изменением уровня сопротивления.

**INTERVAL WATTS (ВАТТ-ЗАВИСИМАЯ ТРЕНИРОВКА С ЧЕРЕДУЮЩЕЙСЯ НАГРУЗКОЙ)** – позволяет задать два значения ватт – высокое и низкое, на чередовании которых будет построена программа. Это обеспечивает высокую интенсивность и эффективность тренировки.

**HILL WATTS (ВАТТ-ЗАВИСИМАЯ ТРЕНИРОВКА «ХОЛМЫ»)** - позволяет задать 4 значения ватт. Каждое из них поддерживается в течение минуты, цикл повторяется до окончания программы. Идеальная с точки зрения нагрузки тренировка.



### ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ

**TIME GOAL (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ)** – с помощью заданного целевого времени вы можете контролировать продолжительность тренировки.

**DISTANCE GOAL (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ)** – с помощью заданного целевого расстояния вы

можете контролировать протяженность тренировки.

**CALORIES GOAL (ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ)** - с помощью заданного целевого количества калорий вы можете контролировать интенсивность вашей тренировки.



### ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HRT®)

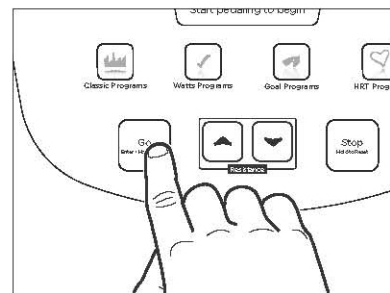
**HRT INTERVAL (ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ИНТЕРВАЛ»)** - нагрузка варьируется в диапазоне 80-70% от предполагаемой максимальной частоты пульса. Цель данной программы – укрепление сердечно-сосудистой системы. Пользователь должен удерживать ладони на контактных датчиках пульса или надеть телеметрический ремень-датчик.

**HRT WEIGHT LOSS (СБРОС ВЕСА С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА)** - тренировка с меньшей нагрузкой, позволяющая израсходовать больше калорий. Пользователь должен удерживать ладони на контактных датчиках пульса или надеть телеметрический ремень-датчик. Уровень сопротивления автоматически корректируется для поддержания 65% от максимальной частоты пульса.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ

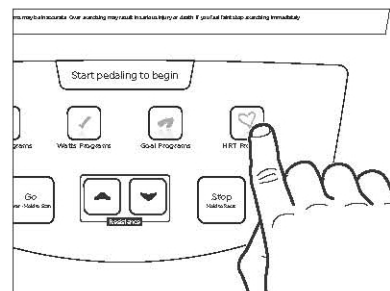
### БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Самый простой способ приступить к занятиям — нажать кнопку START. При этом начинается тренировка в режиме ручного управления, где уровень сопротивления меняется пользователем. Показатели тренировки рассчитываются на основании текущих значений по умолчанию.



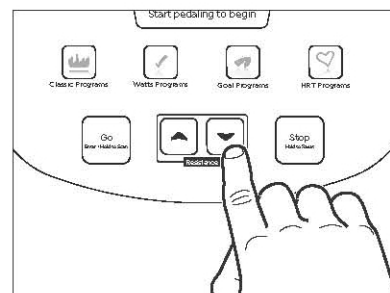
### ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Каждая программа запускается отдельной клавишей. Просмотреть доступные настройки программ и их профили можно с помощью клавиш-стрелок.



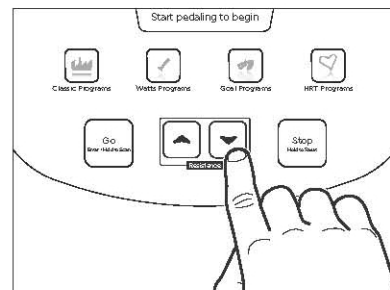
### ВВОД ВОЗРАСТА

При появлении сообщения с просьбой указать ваш возраст выставьте соответствующую цифру с помощью клавиш ▲ или ▼. Эти сведения нужны для программ HRT®, от них зависит отношение вашей частоты пульса к максимальной (% Heart Rate).



### ВВОД ВРЕМЕНИ

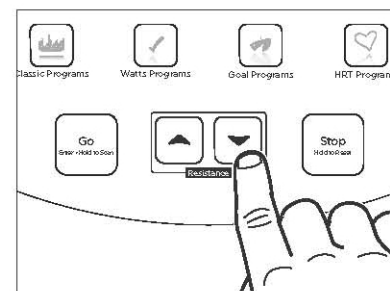
При появлении сообщения с просьбой задать время выставьте нужную вам продолжительность тренировки с помощью кнопок ▲ или ▼.



### ВВОД УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

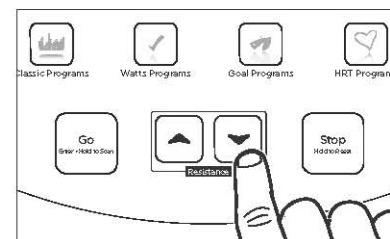
При появлении сообщения с просьбой указать уровень сопротивления выставьте нужную цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. В каждой программе 20 уровней сопротивления, при этом максимальный уровень в каждой программе свой.

Тормозная система тренажера не зависит от скорости. Ниже приведены данные теста с учетом различной скорости и уровня сопротивления.



### ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

При появлении сообщения с просьбой указать ваш вес выставьте соответствующую цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. Эти сведения нужны для правильного расчета расхода калорий и метаболических единиц.



Тормозная система тренажера не зависит от скорости. Ниже приведены данные теста с учетом различной скорости и уровня сопротивления.

Об/мин	Уровень	ДИСПЛЕЙ (ВАТТ)
50	1	50
	5	96
	6	106
60	7	144
	8	158
	11	201
70	15	304
	18	353
	20	388

В программах WATTS вас попросят ввести уровень ватт вместо уровня сопротивления. Он варьируется в диапазоне от 40 до 250 с шагом в 5.

В программах HRT вместо уровня сопротивления задается целевая частота пульса. На консоли отображается целевая частота пульса, при этом вы можете корректировать ее значение.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА?

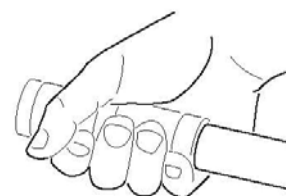
Это — занятия, интенсивность которых обеспечивает поддержание предпочтительной частоты пульса. Данный интервал частоты зависит от того, какие цели вы перед собой ставите – сбросить вес, укрепить сердечно-сосудистую систему или повысить физическую силу. Более подробную информацию о частоте пульса вы найдете на стр. 36. Программы HRT® компании VISION FITNESS призваны поддерживать идеальную частоту пульса с учетом целей ваших тренировок. Они автоматически регулируют уровень сопротивления на основании данных о вашем пульсе.

Тренажер предлагает программ (HRT Weight Loss, HRT Interval), построенных на учете частоты пульса.

- Эти программы используют для расчета формулу предполагаемой максимальной частоты пульса (220 минус возраст пользователя). У некоторых людей максимальная частота может быть выше или ниже рассчитываемой по формуле. Вы можете корректировать предпочтительную частоту пульса самостоятельно.

### КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

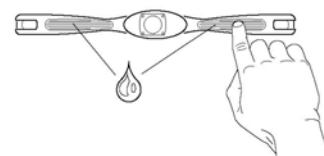
Каждый из наших тренажеров с функцией HRT комплектуется контактными датчиками пульса, позволяющими следить за его частотой. Чтобы определить частоту пульса, нужно в процессе тренировки обхватить датчики ладонями. На консоли появятся данные. Хотя информация будет выведена мгновенно, системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту пульса.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Контактные датчики пульса пригодны для использования в программах HRT®, однако проще и эффективнее использовать нагрудный телеметрический ремень-датчик.

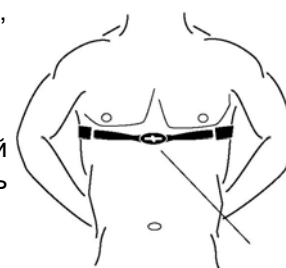
### НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ РЕМЕНЬ-ДАТЧИК

Беспроводной телеметрический нагрудный ремень-датчик (в комплект не входит) передает данные о частоте пульса на консоль с помощью двух электродов, находящихся на внутренней стороне ремня. Прежде чем надеть ремень, смочите две резиновые контактные зоны небольшим количеством воды. Электроды должны оставаться влажными для корректного считывания информации. Рекомендуем надевать ремень непосредственно на тело, хотя он будет работать и через тонкую влажную ткань.



### РАСПОЛОЖЕНИЕ РЕМНЯ

Наденьте ремень логотипом VISION FITNESS наружу под грудной мышцей и непосредственно над грудиной. Поправьте его натяжение, чтобы ремень плотно прилегал к телу, но не мешал свободно дышать.



Логотип

## ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

### СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

- Устанавливайте тренажер в сухом прохладном месте.
- Регулярно протирайте педали и ремешки.
- Проверяйте надежность крепления болтов и крепежа.
- Очищайте консоль от отпечатков пальцев и капель пота.
- Пользуйтесь хлопчатобумажной тканью, смоченной водой, и мягкими очистителями для чистки тренажера. Другие ткани, а также бумажные полотенца могут поцарапать поверхность. Не используйте очистители на основе аммиака или кислоты.
- Регулярно проводите уборку помещения.

### ГРАФИК ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Рекомендуем вам соблюдать приведенный ниже график обслуживания для обеспечения бесперебойной работы тренажера.

ДЕТАЛЬ	РАЗ В НЕДЕЛЮ	РАЗ В МЕСЯЦ	ДВАЖДЫ В	РАЗ В ГОД
КОНСОЛЬ	ЧИСТКА	ОСМОТР		
БОЛТЫ И КРЕПЕЖ			ОСМОТР	
РАМА	ЧИСТКА			ОСМОТР
ПОРУЧНИ	ЧИСТКА	ОСМОТР		
НАПРАВЛЯЮЩИЕ	ЧИСТКА	ОСМОТР		
РОЛИКИ	ЧИСТКА	ОСМОТР		
ПЛАСТИКОВЫЕ КОЖУХИ	ЧИСТКА	ОСМОТР		
ПЕДАЛИ	ЧИСТКА		ОСМОТР	

### УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Наши тренажеры спроектированы для обеспечения бесперебойной работы. Приведенные ниже рекомендации, возможно, помогут вам, если неисправности все же возникли.

**ПРОБЛЕМА:** Не зажигается консоль.

**РЕШЕНИЕ:** Не забудьте, что для этого нужно вращать педали.

**РЕШЕНИЕ:** Убедитесь, что подключен кабель с обратной стороны консоли.

**ПРОБЛЕМА:** При работе тренажера слышен треск.

**РЕШЕНИЕ:** Проверьте и затяните все крепления. При необходимости смажьте резьбу смазкой.

**РЕШЕНИЕ:** Очистите направляющие и ролики тряпкой, смоченной мягким чистящим средством.

**РЕШЕНИЕ:** Убедитесь, что сиденье закреплено.

**ПРОБЛЕМА:** Питание консоли пропадает, когда вы меняете направление вращения педалей или перестаете вращать их в конце тренировки.

**РЕШЕНИЕ:** Снимите крышку отсека для батареек с обратной стороны консоли. Переустановите старую или установите новую 9-вольтовую батарею.

**ПРОБЛЕМА:** Сиденье установлено неустойчиво и «болтается» из стороны в сторону.

**РЕШЕНИЕ:** Используя 13мм ключ, зафиксируйте крепежные болты сиденья.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если предложенные меры не помогают, прекратите использование тренажера и свяжитесь с представителем компании-продавца.

### СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Не пытайтесь самостоятельно заниматься техническим обслуживанием эргометра за исключением профилактических операций, описанных в настоящем руководстве. Для получения информации о сервисном обслуживании обратитесь в компанию, где вы приобрели тренажер. Для ускорения обслуживания будьте готовы сообщить серийный номер вашего тренажера. Номер указан на лейбле на раме эргометра.

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР: \_\_\_\_\_

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

**ПРОБЛЕМА:** Не появляются данные о частоте пульса.

**РЕШЕНИЕ:** Возможно, нет нужного контакта электродов с телом, попробуйте смочить их вновь.

**РЕШЕНИЕ:** Неправильно расположен датчик, попробуйте поменять его положение.

**РЕШЕНИЕ:** Проверьте, не превышает ли расстояние между датчиком и приемником 90 см.

**ПРОБЛЕМА:** Данные о частоте сердечных сокращений противоречивы.

**РЕШЕНИЕ:** Возможно, телеметрический ремень-датчик недостаточно затянут, подтяните его.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В некоторых случаях в работе телеметрического ремня-датчика возможны сбои. Необходимо правильно подобрать его положение и степень натяжения. Наличие рядом с тренажером источников помех, например, компьютеров, двигателей, оград под напряжением, домашних систем безопасности, пультов дистанционного управления, CD-плееров, флуоресцентных ламп и т.д., может вызвать ошибки при измерении частоты пульса.

## РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Приобретя тренажер VISION FITNESS, вы получили возможность регулярно тренироваться дома. Теперь вы свободны в выборе времени для занятий, и вам будет проще построить эффективную программу тренировок.

### ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Важный этап разработки долгосрочной программы занятий фитнесом — определить ее цели. Чего бы вы хотели добиться? Сбросить вес? Повысить мышечный тонус? Избавиться от стресса? Подготовиться к соревнованиям? Зная свои цели, вы сможете эффективно строить программу тренировок. По возможности, постарайтесь определить свои цели четко и в измеримой форме. Вот несколько примеров таких целей:

- Уменьшить объем талии на пять сантиметров за два месяца.
- Принять участие в забеге на 5 км этим летом.
- Начать выполнять упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы по полчаса, как минимум, пять раз в неделю.
- Повысить скорость прохождения дистанции на две минуты за год.
- Пробегать трусцой полтора километра, а не проходить их пешком через три месяца.

Чем точнее вы сформулируете свою цель, тем проще будет отслеживать результаты. Если вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще, а результаты будут заметнее. Добиваясь поставленной цели, ставьте себе новую. Ваш образ жизни станет более здоровым, а вы получите стимул стремиться к новым успехам.

### ОТСЛЕЖИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

После того как цели поставлены, их нужно записать и составить график тренировок. Ведение дневника поможет вам сохранять мотивацию и отслеживать, насколько вы продвинулись к цели. Со временем вы с гордостью сможете взглянуть на свои достижения и понять, каких больших результатов добились.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Часто задают вопрос, как долго должны длиться тренировки? Советуем вам придерживаться рекомендаций Американского института спортивной медицины (American College of Sports Medicine (ACSM)).

- Выполняйте аэробные упражнения 3-5 дней в неделю.
- Начиная занятия с разминки продолжительность 5-10 минут.
- Продолжительность тренировок должна составлять 30-45 минут.
- Постепенно снижайте интенсивность занятий, последние 5-10 минут посвятите упражнениям на растяжку.

Если ваша основная цель — сбросить вес, аэробные упражнения необходимо выполнять, как минимум, по полчаса пять дней в неделю.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Следующий распространенный вопрос: «Насколько интенсивными должны быть тренировки»? Для укрепления сердечно-сосудистой системы необходимо заниматься в определенном диапазоне интенсивности. Для определения интенсивности упражнений рекомендуем следить за частотой пульса.

## СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ФИТНЕС

Хотя упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы исторически служили основой программ фитнеса, это не единственный возможный метод. Упражнения на развитие силы и гибкости постепенно становятся все более популярными. Добавив их к вашим тренировкам, вы увеличите их сбалансированность, улучшите свою подготовку, снизите вероятность получения травм, повысите интенсивность обмена веществ, укрепите кости и быстрее добьетесь поставленных целей.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

В свое время упражнениями на силу занимались только юноши. Успехи научных исследований в области тренировок на развитие силы за последние 20 лет изменили эту ситуацию. Исследования показали, что после 30 лет мы начинаем терять мышечную массу, если не включаем упражнения на силу в программу занятий. Снижение мышечной массы приводит к уменьшению способности сжигать калории, падает физическая способность работать и возрастает подверженность травмам. Однако правильная программа упражнений на силу позволяет сохранить или даже увеличить мышечную массу. Такая программа предусматривает нагрузку на группы мышц верхней и нижней части туловища. Есть много видов подобных упражнений: йога, пилатес, занятия на силовых тренажерах, упражнения на мяче, занятия с эспандерами, упражнения с собственным весом и т.д.

Минимальные рекомендации по упражнениям на силу:

**ЧАСТОТА:** Два-три дня в неделю

**КОЛИЧЕСТВО:** Одно-три упражнения, повторяемые по 8-12 раз.

## РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

### РАЗМИНКА

Когда вы тренируетесь Вам необходимо большее количество кислорода для снабжения им мышц. Этот кислород доставляется к ним через кровь. Возрастающие требования тренировки увеличат темп дыхания, уровень работы сердца, приток крови и температуру крови. С повышением температуры крови и освобождением большего количества кислорода, температура Ваших мышц также повысится. Это позволяет мышцам жечь калории и создавать энергию для тренировки.

Разминка должна представлять из себя постепенно возрастающие аэробные нагрузки с использованием всех мышц, которые Вы будете использовать во время вашей тренировки. Не существует определенной интенсивности для разминки. Обычная разминка создаст небольшое количество потоотделения, но не заставит чувствовать Вас усталость. Напряженность и уровень соответствия повлияют на продолжительность Вашей разминки. Рекомендуемое обычно время для разминки составляет 5-10 минут.

Постепенная разминка делает следующее:

- Создает более быстрые и сильные сокращения мышц.
- Увеличивает уровень метаболизма, так что кислород быстрее поставляется в мышцы.
- Ведет к значительному сжиганию калорий путем увеличения общей температуры тела

- Предупреждает травмы благодаря увеличению эластичности мышц
- Позволяет Вам дольше комфортно тренироваться, потому что Ваши энергетические системы способны работать, предупреждая образование молочной кислоты в мышцах

## **ГИБКОСТЬ**

Перед растяжкой уделите несколько минут разминке, поскольку растяжка не разогретых мышц может привести к травме. Когда растягиваетесь, начинайте движения очень медленно, поскольку Вы растягиваете мышцу. Старайтесь удерживать каждое положение растяжки, по крайней мере, на 15-30 секунд. Не делайте резких движений во время растяжки. Удержание в период растяжения гораздо эффективнее и уменьшает опасность получения травмы. Не напрягайте и не дергайте мышцу слишком сильно. Если при растяжке Вы испытываете болевые ощущения, немного ослабьте натяжение.

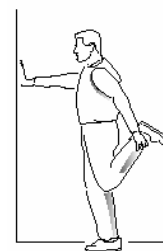
### **ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ, ДОТЯГИВАЯСЬ ДО ПАЛЬЦЕВ НОГ**

Сядьте на пол, вытяните прямые ноги перед собой, не сгибая в коленях. Тянитесь руками до пальцев ног. Задержитесь на 15-30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите столько раз, сколько необходимо.



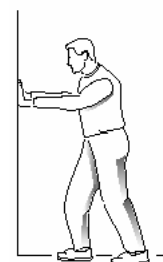
### **ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ, РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ**

Встаньте рядом со стеной для устойчивости, возьмите левую лодыжку в левую руку и задержите. Ваше колено должно быть направлено в пол. Задержитесь на 15-30 секунд. Повторите то же самое с правой ногой. Продолжайте упражнение столько, сколько необходимо.



### **ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ, РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ**

Встаньте на 1 от стены так, чтобы правая нога была на 1 шаг ближе к стене, чем левая. Обопритесь на стену руками. Медленно сгибайте правую ногу, контролируя растяжку левой икроножной мышцы. Ваша левая пятка должна стоять на полу. Медленно вернитесь в исходное положение. Продолжайте упражнение столько, сколько необходимо.



## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Посадка	горизонтальная
Рама	высокопрочная
Система нагружения	электромагнитная (генератор Cambridge Motor Works™)
Кол-во уровней нагрузки	25
Маховик	генераторный бесшумный QuietGlide™
Сидение	эргономичное Comfort Arc™ с поддержкой спины
Регулировка положения сидения	расширенная (28 положений)
Регулировка положения руля	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	точечный LED дисплей + 6-ти оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, дистанция, калории, пульс, пульс в %, обороты в мин., уровни, метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	12 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	классические (ручной режим, интервалы, сжигание жира, случайная), целевые (время, дистанция, калории), Ватты (постоянные, интервальные, холмы), пульсозависимые (снижение веса, интервалы)
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	да (русификация латиницей ожидается)
Интеграция	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	162*73*138 см.
Вес нетто	70 кг.
Макс. вес пользователя	182 кг.
Питание	автономно от сети/сеть 220 Вольт (опционально)
Гарантия	5 лет
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	Тайвань

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

**ТОВАР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**





