

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

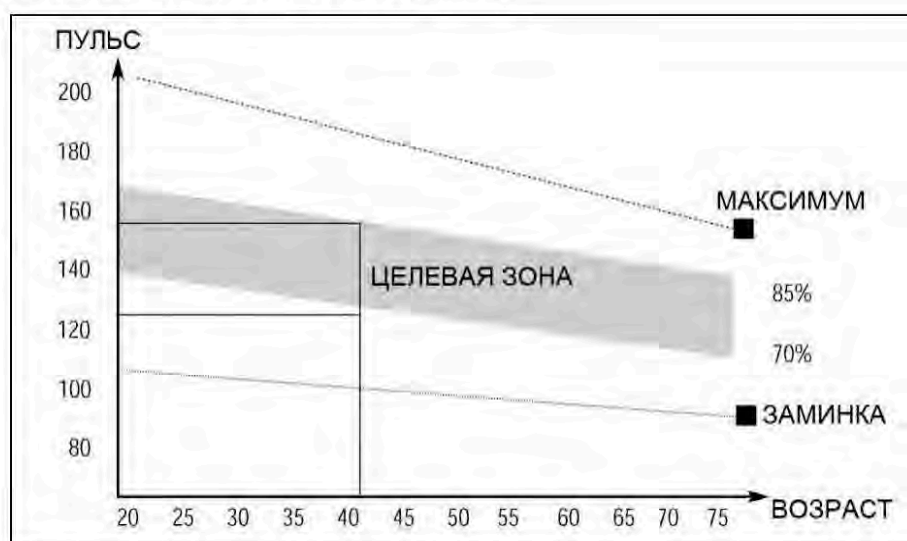
1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут, у большинства людей продолжительность основной части тренировки составляет 15-20 минут.

3. Заминка (охлаждение организма)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо устанавливать высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы бы хотели. Если вы пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, снизьте скорость.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Данная программа по содержанию похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ручка регулировки сопротивления позволяет вам настроить сопротивление педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

СЖИГАНИЕ ЖИРА [BODY FAT] – Активация режима расчёта ИМТ (индекс массы тела).

ВОССТАНОВЛЕНИЕ [RECOVER] – Активация режима восстановления пульса. На протяжении одной минуты консоль будет считывать сигналы, поступающие с датчиков пульсометра, после чего на дисплее отобразится ваш уровень восстановления пульса (от F1 до F6).

РЕЖИМ [MODE] – Выбор и переключение на желаемый режим работы (ручной режим, режим встроенных программ или режим контроля пульса).

ВВОД [ENTER] – Подтверждение выбора.

СБРОС [RESET] – Обнуление значения настраиваемого параметра.

[-] – Уменьшение значения настраиваемого параметра тренировки.

[4.8.12.16.20.24.28.32] – Кнопки быстрого изменения сопротивления.

[+] – Увеличение значения настраиваемого параметра тренировки.

ПУСК [START] – Активация тренажёра.

СТОП [STOP] – Завершение работы тренажёра.

СОПРОТИВЛЕНИЕ +/- [RESISTANCE +/-] – Регулировка сопротивления тренажёра.

ОТОБРАЖАЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

КАЛОРИИ [CALORIES] – Количество калорий, сожжённых во время тренировки.

ВРЕМЯ [TIME] – Продолжительность тренировки.

ПУЛЬС [PULSE] – Частота сердечных сокращений. Для отображения данного параметра вы должны держаться за датчики, расположенные на тренажёре (информация о пульсе представляется только в качестве справочного материала и не должна использоваться в медицинских целях).

ДИСТАНЦИЯ [DISTANCE] – Расстояние, пройденное во время тренировки.

СКОРОСТЬ [SPEED] – Текущая скорость тренажёра.

СОПРОТИВЛЕНИЕ [LEVEL] – Текущее сопротивление тренажёра.

МОЩНОСТЬ [WATT] – Текущая мощность тренировки.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ВНЕШНИХ УСТРОЙСТВ:

1. Разъём MP3: Используется для воспроизведения музыки с устройства (путём подключения данного устройства к тренажёру через MP3-кабель).
2. Порт USB: Может использоваться для зарядки устройства.

ОСНОВНЫЕ РЕЖИМЫ РАБОТЫ:

Воспользуйтесь кнопкой **РЕЖИМ [MODE]** для переключения в один из доступных режимов тренировки: ручной, режим встроенных программ или режим контроля пульса.

1. В ручном режиме вы можете самостоятельно установить значения для параметров тренировки, таких как время, дистанция, калории, пульс и сопротивление. После того, как все настройки будут выполнены, нажмите кнопку **ПУСК [START]** для запуска тренировки.

2. В режиме встроенных программ консоль предоставляет вам выбор между 12 доступными программами, в каждой из которых запрограммированы разные уровни сопротивления тренажёра. Для подтверждения своего выбора нажмите кнопку **ВВОД [ENTER]**.

3. В режиме контроля пульса вам предоставляется выбор между 4 программами:

- A. 55% от максимально допустимого значения пульса – Облегченная программа (используется для усиления эффекта при диетах).
- Б. 75% от максимально допустимого значения пульса – Оздоровительная программа.
- В. 90% от максимально допустимого значения пульса – Усиленная программа.
- Г. Целевое значение пульса – Программа с самостоятельным контролем пульса.

[ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ] Перед началом работы на тренажёре запишите в консоль следующие данные: пол, возраст, а также рост и вес пользователя. На основании указанной вами информации система рассчитает необходимую нагрузку тренировки. Всего в консоли доступно 4 пользовательских программы.

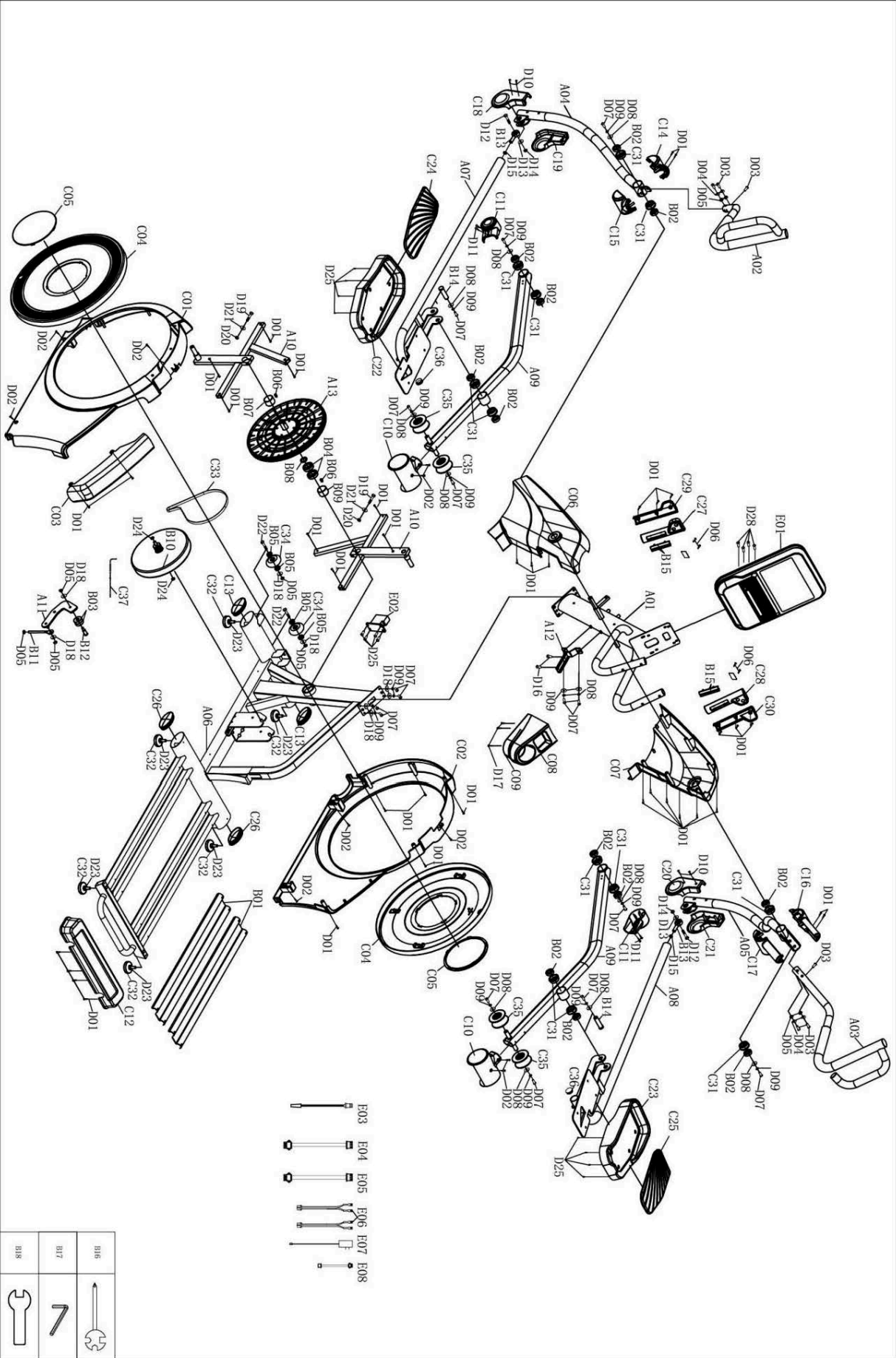
РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА – Для активации данного режима нажмите кнопку **ВОССТАНОВЛЕНИЕ [RECOVER]**. Возьмитесь за датчики на поручнях тренажёра и удерживайте их в течение одной минуты, пока консоль считывает сигналы с датчиков. По завершению расчётного времени на дисплее отобразится ваш уровень восстановления пульса – от F1 до F6.

| Уровень восстановления | Оценка уровня | Диапазон изменения пульса (сравнение данных, полученных в конце тестирования, и данных в начале теста) |
|------------------------|--|--|
| F1 | Потрясающий результат | 50 |
| F2 | Хорошо | 40-49 |
| F3 | Средний результат (норма) | 30-39 |
| F4 | Неплохо, чуть ниже среднего | 20-29 |
| F5 | Сильно ниже среднего, необходимо больше заниматься | 10-19 |
| F6 | Плохой результат (организм не подготовлен к нагрузкам) | Ниже 10 |

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ:

В данной модели тренажёра предусмотрен режим сбережения энергии. Если тренажёр не используется более 4-х минут (и на него не поступают никакие сигналы), то дисплей консоли погаснет. Для включения дисплея нажмите на любую кнопку консоли.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

| № | Наименование | Тех. хар-ки | Кол-во | № | Наименование | Тех. хар-ки | Кол-во |
|-----|------------------------------------|-------------|--------|-----|--|-------------|--------|
| A01 | Держатель консоли | | 1 | C04 | Боковая защитная крышка | | 2 |
| A02 | Левая рукоятка | | 1 | C05 | Боковая декоративная крышка | | 2 |
| A03 | Правая рукоятка | | 1 | C06 | Левая декоративная крышка консоли | | 1 |
| A04 | Левая подвижная ножка | | 1 | C07 | Правая декоративная крышка консоли | | 1 |
| A05 | Правая подвижная ножка | | 1 | C08 | Верхняя крышка держателя бутылки | | 1 |
| A06 | Главная рама | | 1 | C09 | Нижняя крышка держателя бутылки | | 1 |
| A07 | Опора левой педали | | 1 | C10 | Защитная крышка ролика | | 2 |
| A08 | Опора правой педали | | 1 | C11 | Защитная крышка подвижного рычага | | 2 |
| A09 | Подвижный рычаг | | 1 | C12 | Защитная крышка направляющей | | 1 |
| A10 | Поворотная рама | | 1 | C13 | Заглушка | | 2 |
| A11 | Колесо ременной передачи (в сборе) | | 1 | C14 | Верхняя крышка левой подвижной ножки №1 | | 1 |
| A12 | Держатель бутылки | | 1 | C15 | Верхняя крышка левой подвижной ножки №2 | | 1 |
| A13 | Ремённый шкив (в сборе) | | 1 | C16 | Верхняя крышка правой подвижной ножки №1 | | 1 |
| B01 | Алюминиевая пластина | | 2 | C17 | Верхняя крышка правой подвижной ножки №2 | | 1 |
| B02 | Подшипник 6003 | | 12 | C18 | Нижняя крышка левой подвижной ножки №1 | | 1 |
| B03 | Подшипник 6301 | | 2 | C19 | Нижняя крышка левой подвижной ножки №2 | | 1 |
| B04 | Подшипник 6005 | | 2 | C20 | Нижняя крышка правой подвижной ножки №1 | | 1 |
| B05 | Подшипник 608 | | 4 | C21 | Нижняя крышка правой подвижной ножки №2 | | 1 |
| B06 | Кнопка | | 2 | C22 | Левая педаль | | 1 |
| B07 | Распорная втулка №1 | | 1 | C23 | Правая педаль | | 1 |
| B08 | Распорная втулка №2 | | 1 | C24 | Накладка на левую педаль | | 1 |
| B09 | Распорная втулка №3 | | 1 | C25 | Накладка на правую педаль | | 1 |
| B10 | Маховик | | 1 | C26 | | | |
| B11 | Болт | M8*125 | 1 | C27 | Левая верхняя защитная крышка на центральный поручень | | 1 |
| B12 | Ось колеса | | 1 | C28 | Правая верхняя защитная крышка на центральный поручень | | 1 |
| B13 | Подшипник скольжения | | 2 | C29 | Левая нижняя защитная крышка на центральный поручень | | 1 |
| B14 | Роликовый подшипник | | 2 | C30 | Правая нижняя защитная крышка на центральный поручень | | 1 |
| B15 | Датчик пульсометра | | 4 | C31 | Втулка подшипника | | 12 |
| B16 | Гаечный ключ №1 | | 1 | C32 | Заглушка болта | | 6 |
| B17 | Гаечный ключ №2 | | 1 | C33 | Ремень | | 1 |
| B18 | Гаечный ключ №3 | | 2 | C34 | Транспортировочное колесо | | 2 |
| C01 | Левый защитный кожух | | 1 | C35 | Ролик направляющей | | 4 |
| C02 | Правый защитный кожух | | 1 | C36 | Заглушка | | 2 |
| C03 | Центральная защитная крышка | | 1 | C37 | Провод двигателя | | 1 |

