

SOLE

FITNESS



Upright

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Перед использованием оборудования внимательно ознакомьтесь с руководством

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Техника безопасности</u>	<u>1</u>
<u>Эксплуатация</u>	<u>1</u>
<u>Перевозка</u>	<u>1</u>
<u>Сборка</u>	<u>3</u>
<u>Возможности велотренажера</u>	<u>6</u>
<u>Эксплуатация вашего нового велотренажера</u>	<u>7</u>
<u>Программируемые функции</u>	<u>10</u>
<u>Использование пульсометра с передатчиком (опция)</u>	<u>15</u>
<u>Обслуживание</u>	<u>19</u>
<u>Изображение в разобранном виде</u>	<u>20</u>
<u>Список деталей</u>	<u>21</u>

ПРИМЕЧАНИЕ

ДАННЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. ЛЮБОЕ ИНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АННУЛИРУЕТ ГАРАНТИЮ.

Техника безопасности

ВНИМАНИЕ! Перед использованием устройства ознакомьтесь с инструкциями.

- Запрещается эксплуатировать велотренажер на толстом или ворсистом ковре. Возможно повреждение как ковра, так и велотренажера.
- Не допускать детей к велотренажеру. Устройство имеет открытые опасные места, которые могут причинить вред.
- Не допускать попадания рук в движущиеся части.
- Запрещается эксплуатировать велотренажер в месте использования аэрозолей или контроля кислорода. Искры из двигателя могут воспламенить загазованную среду.
- Не допускать попадания предметов в проемы устройства.
- Запрещается использовать вне помещения.
- Запрещается использовать велотренажер не по назначению.
- Ручной датчик пульса не медицинское устройство. На точность показаний влияют различные факторы, в том числе и перемещение пользователя. Датчик пульса предназначен исключительно для определения общей динамики изменения пульса.
- Носить соответствующую обувь. Для велотренажера не подходит обувь с высоким каблуком, модельные туфли, сандалии, а также отсутствие обуви. Чтобы не допустить травм и утомления рекомендуется использовать качественные кроссовки.

Сохраните правила техники безопасности — помните о них!

Инструкции по эксплуатации

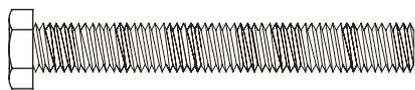
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** велотренажер подвергать воздействию дождя или влаги. Данное изделие не предназначено для использования вне помещения, возле бассейна, либо в любой другой влажной среде. Рабочая температура 4—49 °С, относительная влажность не более 95% без конденсации (на поверхностях не образуются капли).
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** эксплуатировать велотренажер без понимания результатов изменения рабочих режимов на компьютере.
- Помните, что сопротивление меняется постепенно. Установите желаемое сопротивление на компьютере и отпустите кнопку регулировки. Компьютер постепенно выполнит команду.
- Соблюдайте осторожность при выполнении других действий во время упражнения на велотренажере: просмотр телевизора, чтение и т.д. Подобные отвлекающие факторы могут привести к травме.
- Запрещается прикладывать чрезмерное усилие на кнопки управления. Для срабатывания достаточно легкого касания пальцем. Если кнопки не реагируют на нормальное прикосновение, обратитесь к представителю компании **SOLE**.

Перевозка

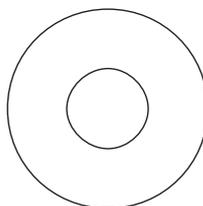
Велотренажер оснащен двумя колесами для перевозки. Для перемещения велотренажера достаточно поднять его заднюю часть.

Перечень для сборки

1 Крепеж, шаг 1

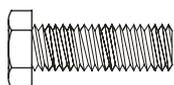


#50. 3/8" x 2"
Болт с шестигранной головкой
(4 шт.)

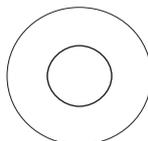


#71. 3/8" x 25 мм x 2Т Шайба
плоская (4 шт.)

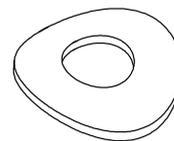
2 Крепеж, шаг 2



#51. 5/16" x 5/8"
Болт с шестигранной
головкой (7 шт)



#72. 5/16" x 18mm x 1.5Т
Плоская шайба (6 шт)

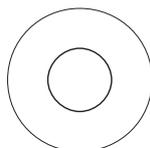


#99. 5/16" x 19 x 1.5Т
Изогнутая шайба (1 шт)

3 Крепеж, шаг 3



#51. 5/16" x 5/8"
Болт с шестигранной
головкой (2 шт)

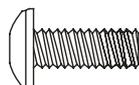


#72. 5/16" x 18mm x 1.5Т
Плоская шайба (2 шт)



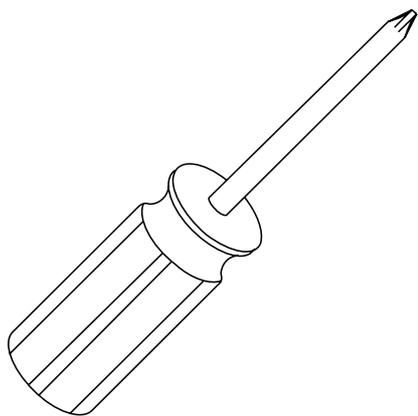
#103. 5/16" x 1.5Т
Пружинная шайба (2 шт)

4 Крепеж, шаг 4

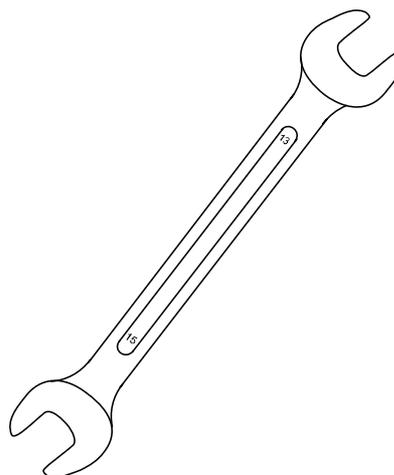


#58. M5 x 12mm
Винт с крестообразным шлицем (8 шт)

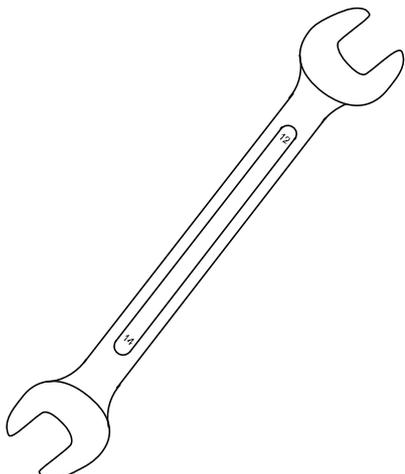
Сборочные инструменты



#93. Крестообразная отвертка



#92. Ключ 13/15 мм



#100. Ключ 12/14 мм

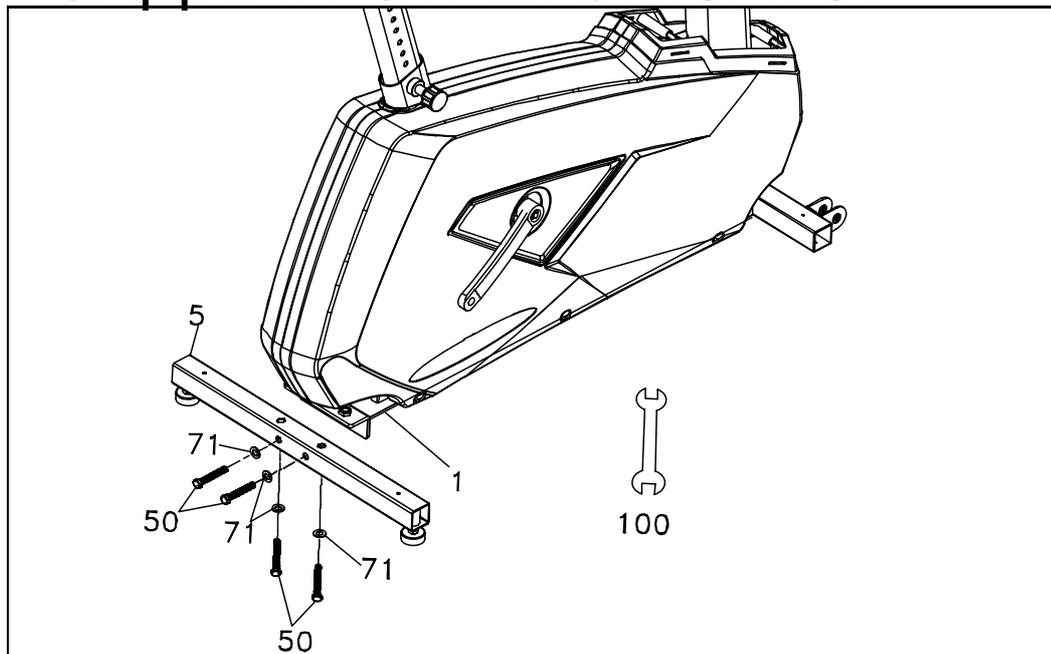
Сборка

Предварительная сборка

1. Острым ножом разрезать коробку по пунктирным линиям. Поднять коробку и снять упаковку.
2. Осторожно развернуть детали и проверить их на отсутствие повреждение и соответствие списку. Если некоторые детали повреждены или отсутствуют, свяжитесь с торговым представителем.
3. Откройте упаковку с крепежом. Сначала достаньте инструменты. Достаньте крепеж в порядке его использования. Номера в инструкции обозначают номера деталей на чертеже.

1 ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР

Крепеж, шаг 1

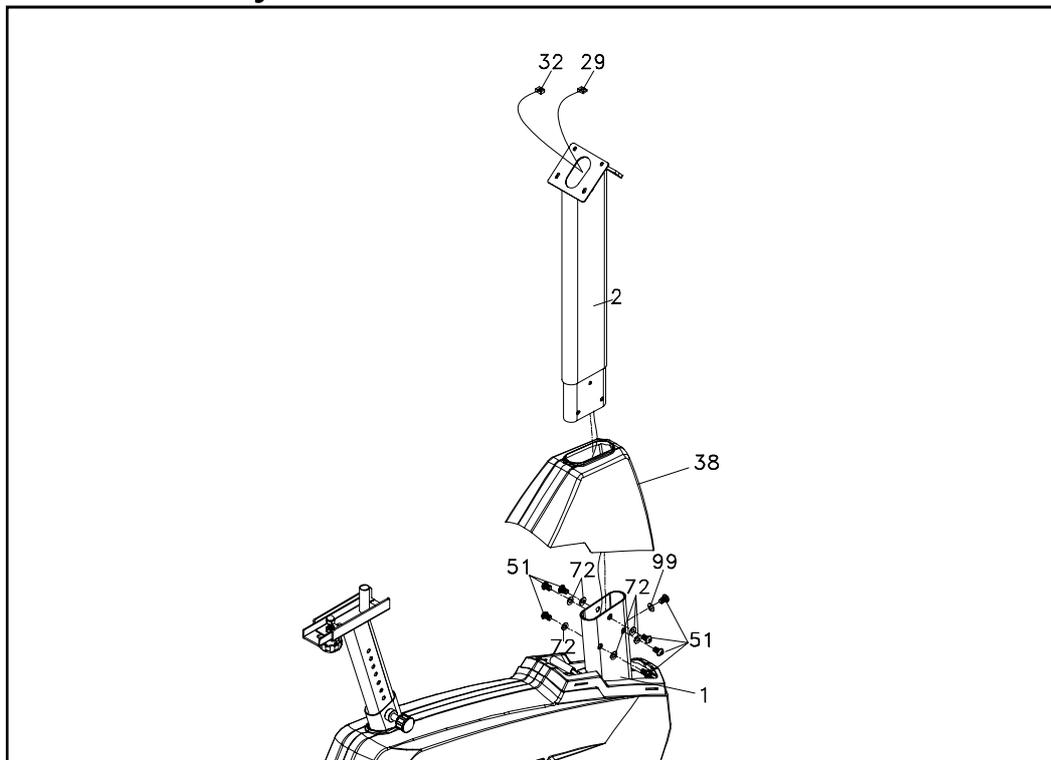


#50. 3/8" x 2"
Болт с шестигранной головкой (4 шт.)
#71. 3/8" x 25 x 2T
Шайба плоская (4 шт.)

1. Установите задний стабилизатор (5) на главную раму (1) при помощи четырех болтов с шестигранной головкой (50) и четырех шайб (71). Затяните при помощи ключа 12/14 мм (100).

2 Стойка пульта

Крепеж, шаг 2

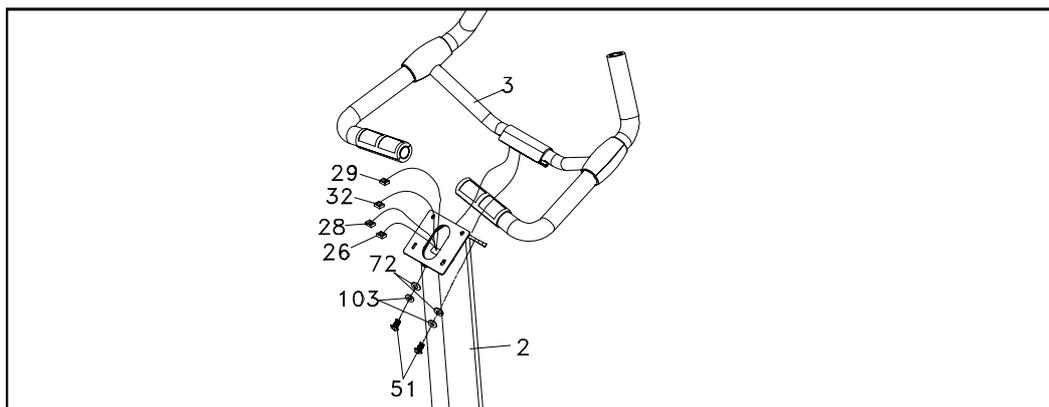


#51. 5/16" x 5/8"
Болт с шестигранной головкой (7 шт.)
#72. 5/16" x 18 x 1.5T
Плоская шайба (6 шт.)
#99. 5/16" x 19 x 1.5T
Изогнутая шайба (1 шт.)

1. Размотать кабели компьютера (29) и заземления (32), протянуть их через крышку стойки пульта (38), на рисунке показана правильная ориентация крышки, и стойку пульта (2).
2. Прикрепить стойку пульта (2) к раме (1) семью болтами с шестигранными головками (51). Установить шесть плоских шайб (72) на боковые болты и одну изогнутую шайбу на передний болт. Затянуть ключом 12/14 (100).

3 Рукоятка

Крепеж, шаг 3



#51. 5/16" x 5/8"
Болт с шестигранной головкой (2 шт)
#72. 5/16" x 18 x 1.5T
Плоская шайба (2 шт)
#103. 5/16" x 1.5T
Пружинная шайба (2 шт)

1. Снять пластиковую ленту, удерживающую крышку в центре рукояток.
2. Протянуть кабели датчика пульса (26 и 28) через отверстие в кронштейне рукоятки (перед 2) и кронштейна стойки (зад 2).
3. Прикрепить рукоятку (3) к передней стойке пульта (2) двумя болтами с шестигранными головками (51), двумя плоскими шайбами и двумя пружинными шайбами (103). Затянуть ключом 12/14 (100).

4 Пластиковые детали

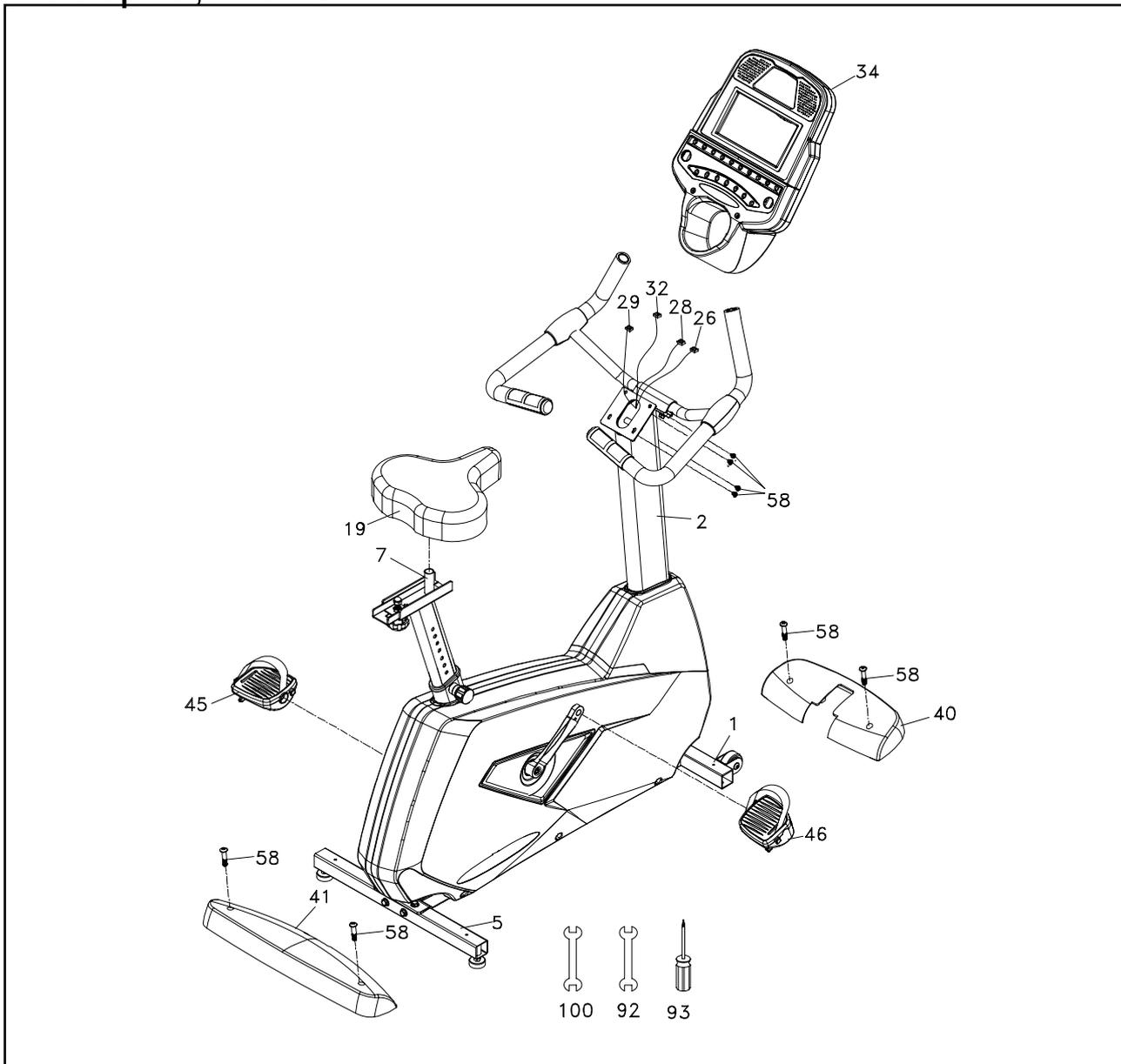
Крепеж, шаг 4

См. рисунок на стр. 8.

1. Развязать и размотать кабели. Подключить кабели компьютера (29), заземления (32) и два кабеля пульса (26 и 28) к разъемам в задней части стойки (34).
2. Прикрепить стойку (34) к стойке пульта (2) четырьмя болтами с крестообразными шлицами (58). Затянуть винты отверткой (93).
3. Прикрепить крышку переднего стабилизатора (40) к раме (1) двумя винтами с крестообразными шлицами (58). Затянуть винты отверткой (93).
4. Установить педали (45L, 46R) на шатуны с использованием ключа 13/15 (92). На левой педали нарезана левая резьба, поэтому педаль закручивается в противоположном направлении. На левой педали возле резьбы выбито обозначение L, а на правой — R. Педали необходимо затянуть как можно сильнее. Если при работе педалями возникает шум, необходимо подтянуть педали. Щелчки или стуки обычно вызваны ослабленными педалями.
5. Установить сидение (19) в гнездо (7) ключом 12/14 (100).

#58. M5 x 12mm
Винт с крестообразным шлицем (8 шт.)

4 Сборка, шаг 4



Возможности велотренажера

Педали

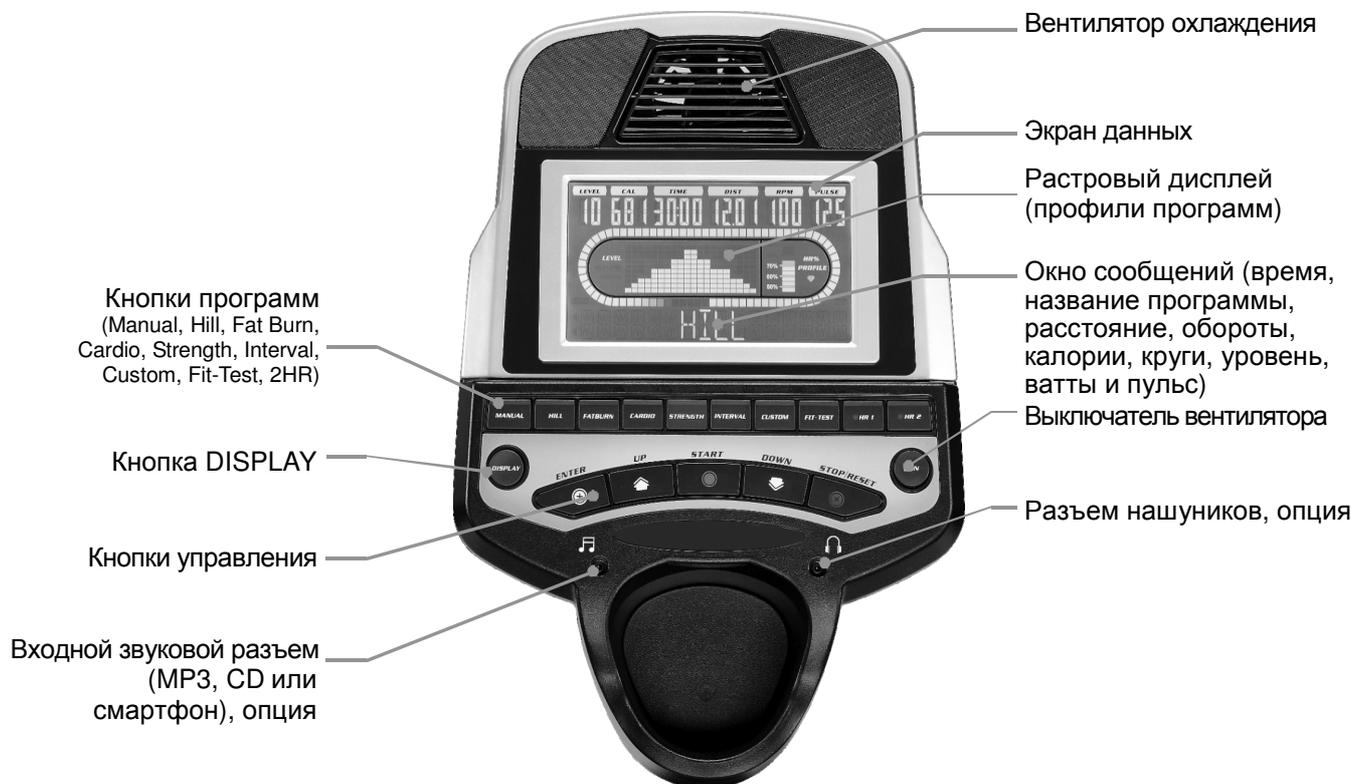
Опираясь на исследования ведущих спортивных ученых и реабилитологов инженеры компании Sole разработали педали новой конструкции. Обычно велотренажер шире дорожного велосипеда. Помимо тормозного механизма, в нем имеются шкивы, приводные компоненты и крышки из пластика. Поскольку велосипед шире, то расстояние между педалями (ширина) называется коэффициентом Q.

Компания Sole разработала систему педалей с наименьшим коэффициентом Q, но и на этом мы не остановились. Мы также спроектировали педаль с наклоном внутрь в два градуса для компенсации коэффициента Q. Небольшой коэффициент Q и наклон внутрь педали в два градуса обеспечивает биомеханически нейтральное положение пользователя. Это означает, что ступни, лодыжки, колени и бедра находятся в комфортном для работы положении.

Эксплуатация велотренажера

Ознакомление с панелью управления

Пульт



Включение

Пульт питается от встроенного генератора. После начала работы педалями велотренажера пульт включиться автоматически. Если маховик не двигается, то пульт перейдет в режим ожидания. В режиме ожидания экран пульта отключается. Чтобы включить пульт начните работать педалями.

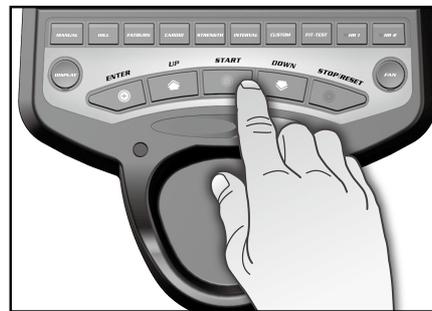
При первом включении пульт выполнит самодиагностику. При этом будут гореть все индикаторы. После того, как индикаторы погаснут, в окне сообщений отобразится версия программного обеспечения (например: VER 1.0), а в окне **Distance** (Расстояние) отобразится показания одометра. Показания одометра обозначают количество виртуальных миль, пройденных на велотренажере. В окне **Time** (Время) отображается количество часов использования велотренажера.

Показания одометра и времени отображаются на экране только несколько секунд, затем на пульте отобразится экран запуска. На растровом дисплее прокручивается список рабочих профилей, в окне сообщения отображается пусковое сообщение. Пульт готов к использованию.

РАБОТА КОНСОЛИ

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начала тренировки. После включения питания консоли вам необходимо просто нажать клавишу Start (Старт) – будет включен режим быстрого старта. В режиме быстрого старта в окне Time (Время) будет отсчитываться время от нуля, нагрузка может быть изменена нажатием клавиш Up (Увеличение) или Down (Уменьшение). На точечном экране отображается круг и мигающей точкой, обозначающей ваше продвижение по кругу.



БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ (опция)

В окне сообщения изначально отображается скорость в км/ч. При каждом нажатии клавиши **Display (Дисплей)**

- расположенной слева - на экране будет отображаться следующий набор информации. Отображается следующая информация: **Speed (Скорость)** (в км/ч), **Watts (Мощность)** и **Segment Time (Время сегмента)**. Еще одно нажатие клавиши Display (Дисплей) переведет экран в режим **Scan (Сканирование)**, при этом вся информация будет отображаться последовательно с интервалом в 4 секунды.

В программном режиме вид профиля точечного экрана (сопротивление и круги) можно изменить нажатием клавиши **Enter (Ввод)**. После показа двух профилей и кругов, точечный индикатор автоматически покажет три экрана в течение четырех секунд для каждого. При отображении каждого вида будет подсвечиваться соответствующий значок профиля.

Нажатие и удержание клавиши **Stop/Reset (Стоп/Сброс)** на протяжении 3 секунд приведет к полному сбросу панели. Во время ввода данных в программу клавиша **Stop/Reset (Стоп/Сброс)** выполняет функцию возврата к предыдущему экрану. Нажатие клавиши Stop (Стоп) позволяет вам возвращаться на один шаг назад во время программирования.

На передней панели консоли имеется аудио вход (🎵) и встроенные громкоговорители. В данный разъем вы можете включить любой источник сигнала низкого уровня. К источникам питания относятся MP3 плееры, iPod, портативное радио, CD плееры и даже ТВ или компьютерный аудио сигнал. Также имеется разъем для наушников (👂).

Растровый дисплей

Велотренажер оснащен системой мониторинга пульса. Достаточно схватить **датчики пульса** на рукоятках или надеть нагрудный ремень с датчиком (поставляется отдельно), после чего через несколько секунд на дисплее заморгает значок в виде сердца (см. Программы пульса). В окне **Пульс** будет отображаться пульс в ударах в минуту, шкальный индикатор HR будет отображать текущий % относительно расчетного максимального пульса. Нагрудный ремень с датчиком точнее измеряет пульс. Ручные датчики пульса могут выдавать ошибочные показания в зависимости от физиологии пользователя и особенностей упражнения, а также силы сжатия датчиков и потоотделения на руках.

Если маховик велотренажера не двигается, то пульт отключится автоматически. Если во время программы остановить выполнение упражнения, то данные будут сохраняться не более 5 минут. После продолжения упражнения программа возобновится с места остановки, данные будут собираться с момента прекращения.

Если пройдет больше 5 минут, то на пульте отобразится экран пуска и все данные упражнения будут потеряны.

Кнопка **Stop** (Стоп) имеет несколько функций. Однократное нажатие на кнопку **Stop** (Стоп) приостанавливает программу. Если нажать кнопку **Stop** (Стоп) два раза, то упражнение закончится и на дисплее отобразится **отчет об упражнении**. Если кнопка **Stop** (Стоп) удерживается нажатой более 3 секунд, то пульт выполнит полный сброс. При вводе данных для программы кнопка **Stop** (Стоп) возвращает на предыдущий экран. Таким образом при программировании можно вернуться на один шаг назад нажатием кнопки **Stop** (Стоп).

Программирование пульта

Любую программу можно настроить с учетом личных данных и потребностей. Некоторые данные запрашиваются для корректировки выдаваемых результатов. Запрашивается **возраст** и **масса**. Ввод **возраста** является обязательным для программы контроля пульса, точное значение **массы** обеспечивает правильный расчет **калорий**. Хотя и невозможно подсчитать точное количество сжигаемых калорий, результат будет ближе к фактическому.

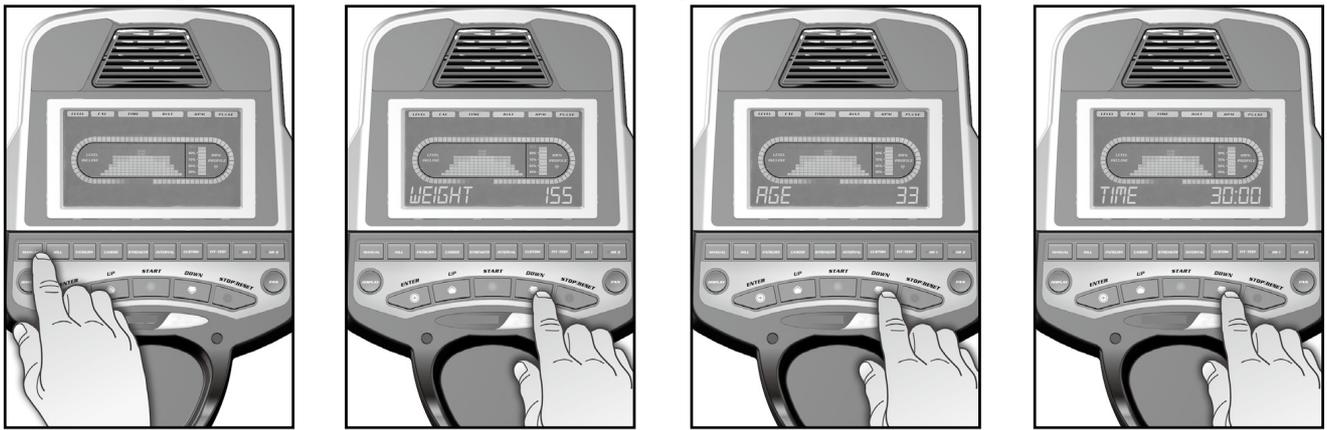
Примечание относительно калорий. Показания калорий на любом тренажере (в зале или дома) не являются точными и могут изменяться в широких пределах. Они служат только для справки и слежения за динамикой между упражнениями. Точно измерить количество сожженных калорий можно только на специализированном медицинском оборудовании. Все потому, что у каждого человека разная скорость сжигания калорий.

Ввод программы и изменение параметров

Чтобы просмотреть список программ нажмите кнопку программы. Профиль каждой программы отображается на растровом дисплее. Нажмите кнопку **Enter** (Ввод) для выбора программы ее настройки. Если вы хотите заниматься без изменения настроек, то нажмите кнопку **Start** (Старт). Программирование данных отменится и можно приступить к упражнению. Если вы хотите изменить настройки, выполните инструкции в окне сообщений. При запуске программы без изменения настроек будут использоваться настройки по умолчанию.

Примечание. Настройки по умолчанию для возраста и массы изменяются при вводе нового значения. Возраст и масса, введенные ранее, сохраняются в качестве новых настроек по умолчанию. Если вы ввели возраст и массу при первом использовании велотренажера, то в дальнейшем вводить их не требуется, только если эти данные были изменены.

Программируемые функции



Ручная программа

Ручная программа, как следует из названия, предназначена для ручного контроля рабочей нагрузки.

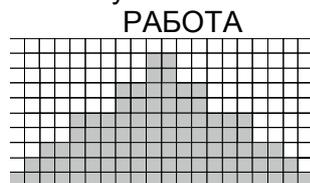
1. Нажмите кнопку программы **Manual** (Ручная), затем кнопку **Enter** (Ввод).
2. В **окне сообщений** появится запрос на ввод **возраста**. Значение возраста изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Чтобы подтвердить значение и перейти к следующему экрану нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
3. Появится запрос на ввод **массы**. Значение массы изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Для продолжения нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
4. Далее вводится **время**. Значение времени изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Для продолжения нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
5. Изменение настроек закончено, занятие можно начать нажатием кнопки **Start** (Старт). Также кнопкой **Stop** (Стоп) можно вернуться на предыдущий экран и изменить настройку.
6. После запуска программы велотренажер установит первый уровень. Это самый легкий уровень, предназначенный для разогрева. Если вы хотите увеличить рабочую нагрузку, нажмите кнопку **Up** (Вверх). Кнопка **Down** (Вниз) уменьшает нагрузку. Также можно нажимать на кнопки уровня.
7. В **ручной** программе можно просматривать данные в окне сообщений нажатием кнопки **Display** (Дисплей).
8. По окончании программы в окне сообщений отобразятся результаты упражнения. Результаты будут отображаться непродолжительный период времени, затем на пульте отобразится пусковой экран.

Установленные программы

Велотренажер имеет пять программ для различных упражнений. В программах установлены профили рабочих уровней для достижения различных целей.

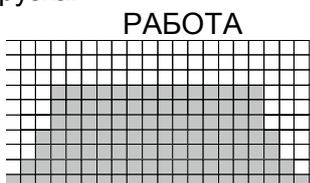
Hill (Гора)

Программа **Hill** (Гора) моделирует подъем и спуск с горы. Сопротивление на педалях будет постепенно возрастать, а затем уменьшаться.



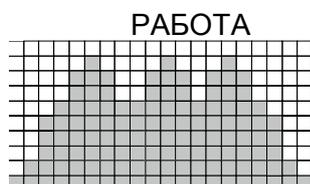
Fat Burn (Сжигание жира)

Программа **Fat Burn** (Сжигание жира) предназначена для максимального сжигания жира. Существует много мнений относительно лучшего метода сжигания жира, но большинство экспертов считает, что оптимальным является низкий постоянный уровень рабочей нагрузки. Наиболее подходящий метод сжигания жира — это поддерживать пульс в пределах 60—70% от максимального. В данной программе пульс не учитывается, а моделируется низкая постоянная рабочая нагрузка.



Cardio (Сердечно-сосудистая)

Программа **Cardio** (Сердечно-сосудистая) предназначена для улучшения сердечно-сосудистой функции и повышения выносливости. Это упражнение тренирует сердце и легкие. Тренируется сердечная мышца, увеличивается кровоток и повышается жизненная емкость легких. Программа включает в себя высокий уровень напряжения с небольшими спадами.



Strength (Сила)

Программа **Strength** (Сила) предназначена для повышения мышечной силы нижней части тела. Программа постепенно увеличивает сопротивление до максимального. Она предназначена для тренировки ног и ягодиц.



Interval (Интервал)

Программа **Interval** (Интервал) включает в себя чередование напряжений высокого и низкого уровней. Эта программа повышает выносливость путем чередования периодов понижения уровня кислорода и восстановления. Таким образом сердечно-сосудистая система начинает эффективнее использовать кислород. Программа также тонизирует тело, поскольку после повышения пульса следует период восстановления. Там самым улучшается восстановление пульса в интенсивных упражнениях.



Программирование кнопок предварительных настроек

1. Нажмите требуемую кнопку, а затем кнопку **Enter** (Ввод).
2. В **окне сообщений** появится запрос на ввод **возраста**. Значение возраста изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Чтобы подтвердить значение и перейти к следующему экрану нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
3. Появится запрос на ввод **массы**. Значение массы изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Для продолжения нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
4. Далее вводится **время**. Настройте **время** и нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
5. Появится запрос **максимального уровня**. Это пиковый уровень нагрузки, который будет установлен во время программы (самый высокий цветной квадрат в профиле программы). Настройте уровень и нажмите **Enter** (Ввод).
6. Изменение настроек закончено, занятие можно начать нажатием кнопки **Start** (Старт). Также кнопкой **Stop** (Стоп) можно вернуться на предыдущий экран и изменить настройку.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить сопротивление во время выполнения программы, нажмите кнопку **Up** (Вверх) или **Down** (Вниз) соответственно.
8. Во время выполнения программы можно просматривать данные в окне сообщений нажатием кнопки **Display** (Дисплей).
9. По окончании программы в окне сообщений отобразятся результаты упражнения. Результаты будут отображаться непродолжительный период времени, затем на пульте отобразится пусковой экран.



Пользовательская программа

Настраиваемая пользовательская программа позволяет создавать и сохранять собственное упражнение. Следуйте инструкциям ниже.

1. Выберите программу **Custom** (Пользовательская) и нажмите **Enter** (Ввод). Если у вас уже есть сохраненная программа, она отобразится на дисплее и вы можете приступить к занятию. Если название не отображается, либо оно неизвестное, то можно его заменить. В окне сообщений будет моргать буква A. Кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз) выберите первую букву имени. Нажатие на кнопку **Up** (Вверх) переключает буквы по алфавиту в прямом порядке, на кнопку **Down** (Вниз) — в обратном. Когда отобразится нужна буква, нажмите кнопку **Enter** (Ввод). Повторите процесс, пока не будут введены все символы (не более 7 символов). По окончании нажмите кнопку **Stop** (Стоп).
2. Если программа уже сохранена как **Custom** (Пользовательская), то при ее выборе можно как запустить, так и удалить и настроить новую. На экране приветствия после нажатия кнопки **Start** (Старт) или **Enter** (Ввод) появится запрос: Run Program? (Запустить программу?) Кнопками **Up/Down** (Вверх/Вниз) выберите Yes (Да) или No (Нет). Если выберите No (Нет), то появится запрос на удаление программы. Чтобы создать новую программу необходимо удалить старую.
3. В **окне сообщений** появится запрос на ввод **возраста**. Значение возраста изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Чтобы подтвердить значение и перейти к следующему экрану нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
4. Появится запрос на ввод **массы**. Значение массы изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Для продолжения нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
5. Далее вводится **время**. Измените значение **времени** кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Для продолжения нажмите кнопку **Enter** (Ввод).

6. Теперь заморгает первый столбец и появится запрос на уровень первого сегмента упражнения. По окончании настройки первого сегмента, либо если вы не хотите его менять, нажмите кнопку **Enter** (Ввод) для перехода к следующему сегменту. Уровень следующего сегмента будет такой же, как и на предыдущем сегменте. Повторите процесс и нажмите кнопку **Enter** (Ввод). Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока все двадцать сегментов не будут установлены.
7. Отобразится сообщение для запуска (и сохранения программы) или изменения программы нажатием кнопки **Enter** (Ввод). Нажмите кнопку **Stop** (Стоп) для возврата на экран пуска.
8. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку во время выполнения программы, нажмите кнопку **Up** (Вверх) или **Down** (Вниз) соответственно. Изменится сопротивление только действующей колонки профиля. После перехода к следующей колонке будет восстановлен сохраненный рабочий уровень.
9. Во время выполнения программы **Custom** (Пользовательская) можно просматривать данные в окне сообщений нажатием кнопки **Display** (Дисплей).
10. По окончании программы в окне сообщений отобразятся результаты упражнения. Результаты будут отображаться непродолжительный период времени, затем на пульте отобразится пусковой экран.

Программа проверки состояния здоровья

Проверка состояния здоровья основана на протоколе YMCA и является субмаксимальным испытанием, в котором используются заданные рабочие уровни в зависимости от показаний пульса и хода проверки. Проверка длится от 6 до 15 минут в зависимости от состояния здоровья. Проверка заканчивается при достижении пульса 85% от максимального в любое время, либо пульс будет в диапазоне 100 ударов в минуту и 85% после двух стадий. После проверки выдается значение VO₂max. VO₂max означает объем поглощенного кислорода, т.е. количество кислорода, требуемого для выполнения определенной работы. В протоколе YMCA используется от двух до четырех 3-минутных стадий упражнений (см. таблицу ниже). Перед началом проверки выберите пол Male (Мужской) или Female (Женский). Выбор определяет параметры проверки. Только если вы очень ослабленный мужчина, выберите пункт Female (Женский). Если вы натренированная женщина, выберите пункт Male (Мужчина).

Таблица рабочей нагрузки для мужчин и натренированных женщин:

1 ^я ступень				300 кгм/мин					
Пульс		<90			90-105			>105	
2 ^я ступень		900 кгм/мин			750 кгм/мин			600 кгм/мин	
Пульс	<120	120-135	>135	>120	120-135	>135	>120	120-135	>135
3 ^я ступень	1350 кгм/мин	1200 кгм/мин	1050 кгм/мин	1200 кгм/мин	1050 кгм/мин	900 кгм/мин	1050 кгм/мин	900 кгм/мин	750 кгм/мин

Таблица рабочей нагрузки для женщин или ослабленных мужчин

1 ^я ступень			150 кгм/мин	
Пульс	<80	80-90	90-100	>100
2 ^я ступень	750 кгм/мин	600 кгм/мин	450 кгм/мин	300 кгм/мин
3 ^я ступень	900 кгм/мин	750 кгм/мин	600 кгм/мин	450 кгм/мин
4 ^я ступень	1050 кгм/мин	900 кгм/мин	700 кгм/мин	600 кгм/мин

Программирование проверки состояния здоровья

1. Нажмите кнопку **Fit-test** (Проверка здоровья), затем кнопку **Enter** (Ввод).
2. В окне сообщений отобразится Gender Male (Пол мужчина). Слово Male (Мужчина) будет моргать. При необходимости кнопками вверх или вниз установите Female (Женщина) и нажмите кнопку **Enter** (Ввод). Выбор пола определяет тип используемой таблицы рабочей нагрузки для проверки.
3. В **окне сообщений** появится запрос на ввод **возраста**. Значение возраста изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Чтобы подтвердить значение и перейти к следующему экрану нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
4. Появится запрос на ввод **массы**. Значение массы изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Для продолжения нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
5. Для начала проверки нажмите кнопку **Start** (Старт), либо кнопку **Enter** (Ввод) для изменения настроек.

Перед проверкой:

- Проверьте состояние здоровья. Проконсультируйтесь у терапевта перед выполнением любых упражнений если вам больше 35 лет, либо у вас имеются предрасположенность к заболеваниям.
- Перед проверкой выполните разминку и растяжку.

Перед проверкой не принимайте кофеин.

- Ручки держите легко, не напрягайтесь.

Во время проверки

- Для начала проверки на пульт должен поступить постоянный сигнал пульса. Можно использовать как ручные датчики пульса, так и нагрудный ремень с датчиком.
 - Необходимо поддерживать постоянную скорость 50 об/мин. Если скорость будет ниже 48 об/мин, либо выше 52 об/мин, то пульт подаст постоянный звуковой сигнал, пока скорость не вернется в допустимые пределы.
 - Нажимая кнопку Display (Дисплей) можно просматривать различные показатели в окне сообщений.
6. В окне сообщений скорость отображается в правой части экрана.
 7. Данные, отображаемые во время проверки:
 - a. Работа в KGM (кгм) обозначает кг-м/мин, т.е. рабочим измерением килограмм-силы-метр в минуту.
 - b. Работа в ваттах (1 Вт равен 6,11829727787 кг-м/мин).
 - c. HR — фактический пульс, TGT — целевой пульс, который достигается для завершения проверки, d. Time — общее время проверки.

После проверки:

- Передохните одну—три минуты.
- Зафиксируйте результат, поскольку пульт через несколько минут автоматически перейдет в режим пуска.

Что означает показатель

Таблица VO2max для мужчин и натренированных женщин Таблица VO2max для женщин и ослабленных мужчин

	18-25 лет	26-35 лет	36-45 лет	46-55 лет	56-65 лет	65+ лет
отлично	>60	>56	>51	>45	>41	>37
хорошо	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Выше среднего	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
средний	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Ниже среднего	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
плохо	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Очень плохо	<30	<30	<26	<25	<22	<20

	18-25 лет	26-35 лет	36-45 лет	46-55 лет	56-65 лет	65+ лет
отлично	56	52	45	40	37	32
хорошо	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Выше среднего	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
средний	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Ниже среднего	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
плохо	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Очень плохо	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Программы ЧСС

Перед началом несколько слов о пульсе.

Поговорка «Без боли нет роста» ошибочна в том плане, что не учитывает преимущества комфортна упражнений. Значительного прогресса удалось достичь благодаря использованию мониторов сердечного ритма. Правильное использование монитора сердечного ритма позволило многим людям осознать, что выбираемый ранее уровень интенсивности тренировки был слишком низким или слишком высоким, а тренировка становится более комфортной при поддержании частоты сердечных сокращений (ЧСС) в необходимом диапазоне.

Для определения целевого диапазона вашей тренировки необходимо сначала определить максимальную частоту сердечных сокращений. Расчет выполняется по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Таким образом можно определить максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС) любого человека. Для определения эффективного диапазона ЧСС для заданных целей необходимо просто вычислить процентное значение от вашей МЧСС. Диапазон для занятий составляет от 50 до 90% МЧСС. Порог 60% МЧСС — это зона сжигания жира, тогда как 80% — это тренировка сердечно-сосудистой системы.

Для людей старше 40 лет целевой диапазон сердечных сокращений рассчитывается следующим образом:

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (МЧСС)} \\ 180 \times 0,6 &= 108 \text{ ударов в минуту} \\ &\text{(60\% от максимума)} \\ 180 \times 0,8 &= 144 \text{ ударов в минуту} \\ &\text{(80\% от максимума)} \end{aligned}$$

Таким образом, для возраста 40 лет диапазон тренировки составляет от 108 до 144 ударов в минуту.

При вводе вашего возраста во время программирования консоль выполнит такой расчет автоматически. Ввод вашего возраста используется в программах контроля ЧСС. После расчета МЧСС можно определить цель занятий.

Наиболее популярными причинами для тренировок или их целями является развитие сердечно-сосудистой системы (тренировка сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенном выше графике представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для указанного у основания столбца возраста. ЧСС для тренировок, развития сердечно-сосудистой системы или снижения веса, представлено двумя различными линиями, расположенными по диагонали графика. Определение целей для линий приведено в левом нижнем углу графика. Если целью является тренировка сердечно-сосудистой системы, либо снижение массы, то она достигается при упражнении на 80% или 60% соответственно по плану, одобренному терапевтом.

Шкала индивидуального восприятия нагрузки

ЧСС является важным показателем, но самостоятельная оценка вашего самочувствия также несет множество преимуществ. Помимо величины пульса уровень вашей тренировки определяется еще многими переменными. Уровень стресса, физическое и эмоциональное состояние, температура, влажность, время суток, время последнего приема пищи и сама пища - все это оказывает влияние на интенсивность вашей тренировки. Если вы прислушаетесь к телу, то оно расскажет об этих вещах.

Шкала индивидуального восприятия нагрузки (шкала Борга), разработана шведским физиологом Боргом. Шкала нормирует интенсивность тренировки от 6 до 20 в зависимости от восприятия усилий.

Шкала имеет вид: Уровень

восприятия нагрузки

6 — нагрузка отсутствует

7 — очень легкая

8 — очень-очень легкая +

9 — очень легкая

10 — очень легкая +

11 — легкая

12 — комфортная

13 — умеренная

14 — умеренная +

15 — достаточно тяжелая

16 — достаточно тяжелая +

17 — тяжелая

18 — тяжелая +

19 — очень-очень тяжелая

20 — максимальная

Приблизительно оценить частоту сердечных сокращений вы можете путем добавления нуля к каждому значению уровня. Например, значение уровня 12 обеспечивает примерную ЧСС на уровне 120 ударов в минуту. Шкала восприятия будет изменяться в зависимости от воздействующих факторов, описанных выше. Это основное преимущество тренировки такого типа. Если мышцы вашего тела сильные и отдохнувшие, то вы будете чувствовать себя сильным и каждый шаг будет даваться проще. В таком состоянии вы сможете тренироваться более интенсивно, и ваш RPE поможет в этом. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, то вам необходим отдых. В таком состоянии упражнения будут даваться тяжелее. И снова вы увидите это по вашему уровню RPE, и в этот день будете тренироваться на нужном уровне.

Использование датчика пульса

Как носить беспроводной нагрудный датчик пульса:

1. Прикрепить фиксаторами датчик к эластичному ремню.
2. Отрегулировать ремень таким образом, что бы он надежно держался на груди, но при этом не доставлял дискомфорт.
3. Установить датчик по центру торса по направлению от груди (некоторые размещают датчик немного левее).
Прикрепить второй конец эластичного ремня, протянув его через крепление. Зафиксировать датчик на груди.
4. Разместите датчик ниже грудной мышцы.
5. Пот является лучшим проводником электрических сигналов. При этом для смачивания электродов (2 гофрированных овальных области на обратной стороне ремня и обе поверхности передатчика) также можно использовать обычную воду. Кроме того, рекомендуется надевать ремень с передатчиком за несколько минут до тренировки. У некоторых пользователей, из-за химического состава тела, получение сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки затруднено. После разминки эта проблема исчезнет. Как уже было сказано, ношение одежды поверх передатчика/ремня не влияет на его производительность.
6. Для получения сильного, устойчивого сигнала необходимо выполнять тренировку в заданном диапазоне – расстояние между передатчиком и приемником. Данное расстояние может изменяться, но близкое положение к консоли позволяет обеспечить хороший, сильный и надежный сигнал и показания. Правильную работу гарантирует носка передатчика на голое тело. По желанию датчик можно носить на майке. Для этого смочите ткань в местах установки электродов.

Примечание. Передатчик автоматически включается при обнаружении сердцебиения у пользователя. Кроме того, передатчик отключается автоматически в том случае, если он не обнаруживает активность. Несмотря на то, что передатчик является водостойким, влага может приводить к образованию ложных сигналов, поэтому после использования устройства для продления срока службы батареи его необходимо полностью высушить (ориентировочный срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов). Заменяемая батарея типа CR2032 компании Panasonic.

Нестабильность работы

Внимание! Запрещается использовать беговую дорожку для контроля ЧСС до получения устойчивого значения фактической ЧСС. Высокие и случайные значения указывают на неисправность.

Нестабильность показаний пульса может быть вызвана:

1. Микроволновыми печами, ТВ, бытовыми приборами и пр.
2. Флуоресцентными лампами.
3. Определенными охранными системами.
4. Ограждением для животного.
5. У некоторых трудности с получением сигнала при установке датчика на кожу. В таком случае следует перевернуть датчик. Нормальное положение датчика — логотип находится справа.
6. Антенна, определяющая пульс, имеет высокую чувствительность. При наличии внешнего источника помех поворот устройства на 90 градусов может устранить неисправность.
7. Ослабление крепления консоли или болтов вертикальной стойки.
8. Наличие другого передатчика на расстоянии 1 м от консоли тренажера.

Если неполадки не исчезли, обратитесь к дилеру.

ВНИМАНИЕ! ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ КОНТРОЛЯ ЧСС, ЕСЛИ ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНО НА ДИСПЛЕЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НЕВЕРНО!

Работа программы контроля пульса

Обе программы работают одинаково, отличие только в том, что **HR1** установлена на 60%, а **HR2** — на 80% максимальной ЧСС. Программы настраиваются одинаково.

Чтобы запустить программу контроля пульса, выполните следующие инструкции, либо выберите программу **HR1** или **HR2**, а затем нажмите кнопку **Enter** (Ввод) и следуйте инструкциям на экране сообщений.

1. Нажмите кнопку **HR1** или **HR2**, а затем кнопку **Enter** (Ввод).
2. В **окне сообщений** появится запрос на ввод **возраста**. Значение возраста изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Чтобы подтвердить значение и перейти к следующему экрану нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
3. Появится запрос на ввод **массы**. Значение массы изменяется кнопками **Up** (Вверх) и **Down** (Вниз). Для продолжения нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
4. Далее вводится **время**. Настройте **время** и нажмите кнопку **Enter** (Ввод).
5. Появится запрос **целевой ЧСС**. Это уровень, которого вы хотите достигнуть и поддерживать при выполнении упражнения. Настройте уровень и нажмите **Enter** (Ввод). *ПРИМЕЧАНИЕ: Отображаемая ЧСС зависит от %, установленного на шаге 1. При изменении значения будет увеличен или уменьшен % на шаге 1.*
6. Изменение настроек закончено, занятие можно начать нажатием кнопки **Start** (Старт). Вернуться назад и изменить настройки можно кнопкой **Enter** (Ввод). *ПРИМЕЧАНИЕ. В любое время при редактировании данных можно нажать кнопку Stop (Стоп) и вернуться на предыдущий экран.*
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку во время выполнения программы, нажмите кнопку **Up** (Вверх) или **Down** (Вниз) соответственно. Тем самым можно изменять целевую ЧСС в любом месте программы.
8. Во время выполнения программы **HR1** или **HR2** можно просматривать данные в окне сообщений нажатием кнопки **Display** (Дисплей).
9. По окончании программы нажмите кнопку **Start** (Старт) для повтора или **Stop** (Стоп) для выхода из программы.

Обслуживание

1. После каждого упражнения протрите влажной тряпкой места, на которые попал пот.
2. При возникновении скрипа, шума, щелчков, то основными причинами могут быть:
 - I. Слабая затяжка крепежа при сборке. Все болты должны быть затянуты с максимально возможным усилием. Если невозможно затянуть болты прилагаемым ключом, необходимо воспользоваться ключом большего размера. 90% обращений в отдел обслуживания по поводу шумов связано с ослабленным креплением.
 - II. Необходимо подтянуть шатун.
 - III. Если скрип или другой шум не исчез, проверьте уровень установки устройства. В нижней части заднего стабилизатора имеется 2 выравнивающие опоры. Ключом на 14 отрегулируйте высоту опор.

Меню обслуживания в программном обеспечении пульта

1. Нажмите и удерживайте кнопки **Start (Старт)**, **Stop (Стоп)** и **Enter (Ввод)**, пока на экране не появится сообщение Engineering Mode (**Режим обслуживания**). Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.
2. Переход по меню осуществляется кнопками **Up (Вверх)** и **Down (Вниз)**. Нажмите кнопку **Stop (Стоп)** для возврата на предыдущее меню. Пункты меню:
 - A. **Key Test (Проверка кнопок)**
 - B. **Display Test (Проверка дисплея)**
 - C. **Functions (Функции)**
 - I. **Display Mode (Режим дисплея)** — отключите для автоматического выключения питания пульта после 30 минут простоя
 - II. **Pause Mode (Режим паузы)** — включите для пятиминутной паузы, либо отключите для неограниченной паузы
 - III. **ODO Reset (Сброс одометра)** — сброс показаний одометра
 - IV. **Units (Единицы)** — выбор единиц измерения: британские или метрические
 - V. **Brake Test (Проверка тормоза)** — проверка работоспособности тормоза
 - D. **Security (Безопасность)**
 - E. **Factory Settings (Заводские настройки)** — только для заводского использования
- Exit (Выход)**

Перечень деталей

Номер	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Мачта консоли	1
3	Рукоятка седла	1
5	Задний стабилизатор	1
6	Направляющая седла	1
7	Крепление седла подвижное	1
8	Установочная пластина	1
9	Ведомый ролик в сборе	1
11	Ось кривошипа	1
13	Кронштейн защиты цепи	1
14	Приводной ремень	1
15	Ведущий шкив	1
16L	Ось кривошипа (Л)	1
16R	Ось кривошипа (П)	1
17	6004_подшипник	2
18	6203_подшипник	2
19	Седло	1
20	Индукционный тормоз	1
21	Контроллер генератора/тормоза	1
22	Магнит	1
23	Датчик 300м/м с кабелем	1
24	Ø1" × 285L × 5T_Рукоятка из пеноматериала	2
25	Ø1" × 200L × 5T_Рукоятка из пеноматериала	2
26	800м/м_Датчик пульса рукоятки с кабелем в сборе	1
28	800м/м_Датчик пульса рукоятки с кабелем в сборе	1
29	2100м/м_Кабель компьютера	1
30	200м/м_Катушка провода тормоза	1
31	550м/м_Провод генератора	1
32	1400м/м Провод заземления	1
34	Консоль в сборе	1
35	Резиновая опора	4
36	Кожух цепи (Л)	1
37	Кожух цепи (П)	1
38	Кожух мачты консоли	1
40	Кожух переднего стабилизатора	1
41	Кожух заднего стабилизатора	1
42	Боковая пробка рукоятки (верх)	2
43	Боковая пробка рукоятки (низ)	2
45	Педаль (Л)	1
46	Педаль (П)	1
47	Транспортное колесо	2
49	Заглушка	4
50	3/8" × 2" Болт с шестигранной головкой	4
51	5/16" × 5/8" болт с шестигранной головкой	9

Номер	Наименование	Кол-во
52	5 × 19м/м_ Нарезной винт	2
53	5/16" × 1-3/4" Болт с потайной круглой головкой	2
54	1/4" × 3/4" болт с шестигранной головкой	8
55	M8 × 170м/м_ J болт	1
56	M6 × 15м/м_ Винт с крестообразным шлицем	3
57	3/16" × 15 мм × 1,5Т_ Шайба плоская	1
58	M5 × 12м/м Винт с крестообразным шлицем	9
59	3/8" × 2м/м_ Болт потайной с плоской головкой	4
61	5 × 16м/м_ Нарезной винт	7
62	Ø3 × 20м/м_ Нарезной винт	4
63	Ø3,5 × 16м/м_ Винт для листового металла	8
65	Ø3 × 10м/м_ Нарезной винт	4
66	Ø17_ С Кольцо	1
67	Ø20_ С кольцо	2
68	4 × 12м/м_ Винт для листового металла	2
69	1/4" × 13 мм × 1Т_ Шайба плоская	7
70	3/8" × 19 мм × 1,5Т_ Шайба плоская	4
71	3/8" × 25 мм × 2Т_ Шайба плоская	5
72	5/16" × 18 мм × 1,5Т_ Шайба плоская	9
73	Ø17 × 23,5 × 1Т_ Шайба плоская	1
76	Ø1/4" _ Шайба разрезная	7
77	M8 × 7Т_ Гайка найлок	1
78	3/8" × 7Т_ Гайка колпачковая	1
79	1/4" × 8Т_ Гайка найлок	4
80	5/16" × 6Т_ Гайка найлок	4
82	3/8" × 7Т_ Гайка	8
83	M10 × 1,25м/м_ Гайка	2
86	Ручка регулировки седла вперед/назад	1
92	13.15м/м_ Ключ	1
93	Отвертка под крестообразный шлиц	1
95	Ремень на грудь (опция)	1
96	Заглушка оси кривошипа	2
99	5/16" × 19 × 1,5Т_ Шайба плоская	1
100	12.14м/м_ Ключ	1
101	Бутылочка для напитков (опция)	1
102	5/16" × 16 × 1Т_ Шайба плоская	2
103	5/16" × 1.5Т_ Шайба разрезная	2
105	Кожух рукоятки	1
106	Стопорная рукоятка	1
107	Центральная отделка	1
109	400м/м_ Аудиокабель (опция)	1
114	Втулка направляющей	1
118	5/16" × 2-1/4" болт с шестигранной головкой	2
124	Кожух переключателя вкл/выкл	1