



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

(Instructions for assembly and use)

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.-

Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с Вашим доктором. Желательно пройти полное медицинское обследование.

Выполняйте тренировки на рекомендованном уровне нагрузки, не перегружайте себя. Если Вы почувствуете боль или дискомфорт, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.

Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, используйте защитное покрытие для ковра или пола. В интересах безопасности необходима полуметровая свободная тренировочная зона вокруг тренажера.

Не позволяйте детям играть с тренажером или находиться в непосредственной близости к нему. Держите Ваши руки подальше от любых движущихся частей тренажера.

Проверьте орбитрек перед тренировкой; убедитесь, что он полностью собран и что все гайки, винты, педали и рукоятки тщательно закреплены.

Запрещено выполнять любые усовершенствования тренажера, не предусмотренные производителем.

Внимательно следите за движущимися частями тренажера, такими как: полки педалей, рукоятки и др. В случае застревания там пальцев возможны серьезные травмы.

Используйте удобную одежду и обувь. Не одевайте слишком свободную одежду. Не надевайте туфли или другую обувь на высоком каблуке

Данный тренажер протестирован и соответствует стандарту EN957 классов H.B. И предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя 105 кг. Время торможения зависит от скорости.

ВАЖНО.-

Внимательно прочтите инструкции перед началом сборки тренажера.

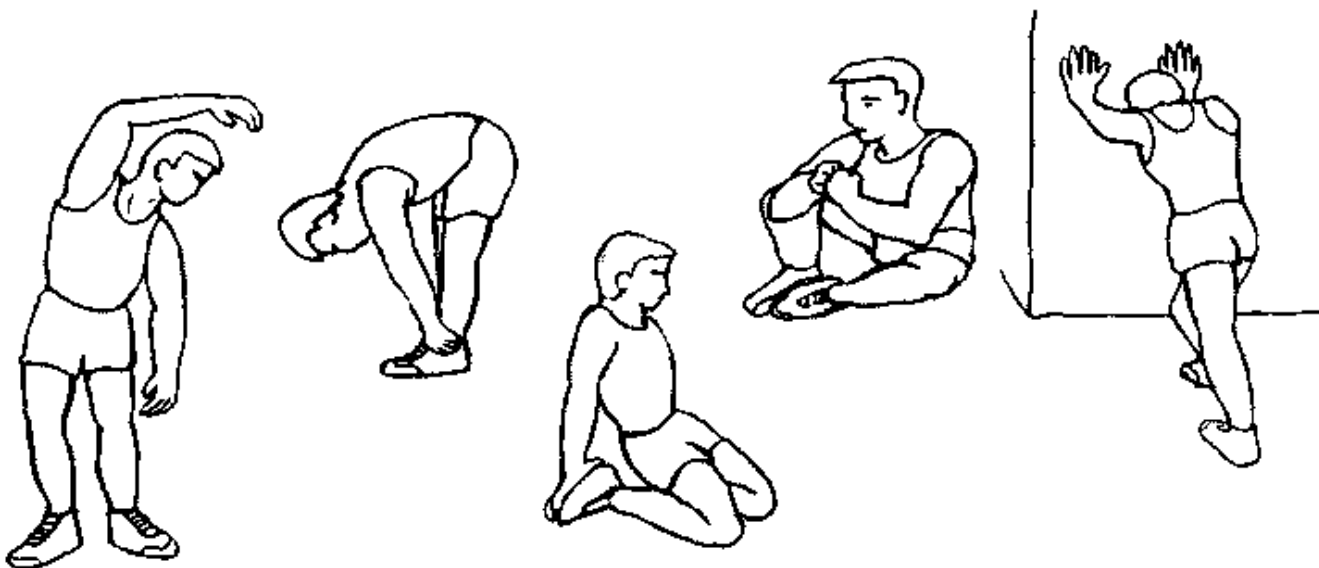
Извлеките все сборочные единицы из упаковочного ящика и проверьте их количество по списку деталей.

Не выбрасывайте упаковку, пока орбитрек полностью не собран.

Всегда используйте тренажер в соответствии с инструкциями. Если Вы обнаружите поврежденную деталь в процессе сборки или услышите посторонний шум в ходе тренировки, немедленно остановитесь. Не пользуйтесь орбитреком, пока не устраните всех проблем.

ИНСТРУКЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ.-

Использование эллиптического тренажера предлагает различные преимущества, это улучшит фитнес, мышечный тонус и при использовании в сочетании с ограниченной в калориях диетой, это поможет вам сбросить вес.

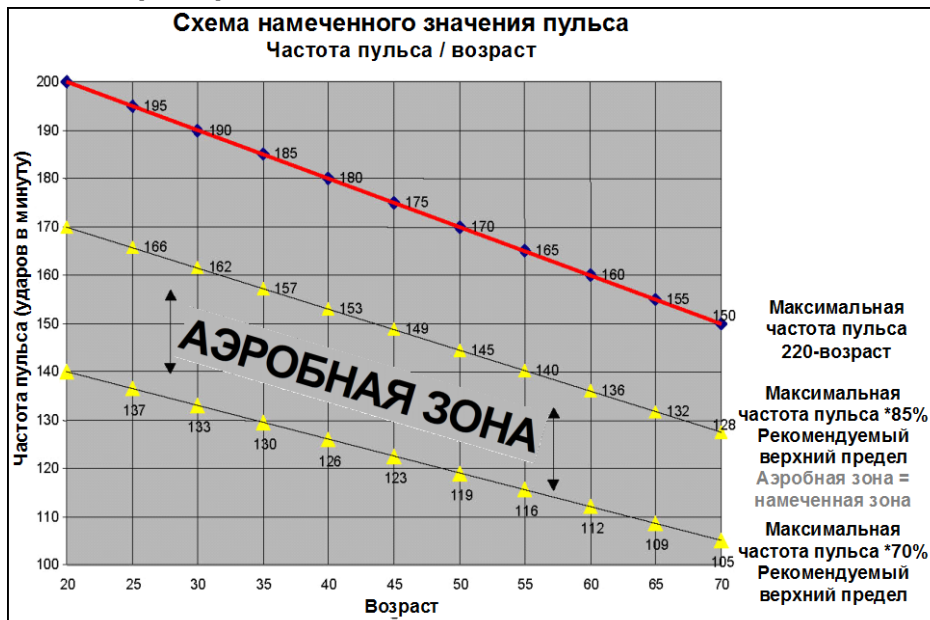


1. Этап разогрева, разминки

Эта фаза ускоряет циркуляцию крови в организме, после чего мышцы готовы к тренировке. Это также снижает риск судорог и растяжений.

Также рекомендуется выполнение упражнения на растяжение мышц, как показано ниже. Упражнения по растяжению каждой мышцы следует выполнять в течении 30 секунд, но не перенагружайте мышцы. Если почувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.

2. Этап тренировки



Этот этап требует наибольшего физического напряжения. После регулярных упражнений мышцы ног станут более гибкими. Важно сохранять темп тренировки постоянным. Темп упражнений должны быть достаточно быстрым, чтобы довести частоту сердечных сокращений в целевую область, как показано на следующем графике :

Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя

для большинства людей рекомендованы тренировки по 10-15 минут.

3. Фаза релакса

Этот этап необходим для расслабления сердечно-сосудистой и мышечной системы. Он состоит из повторения упражнений разминки, т.е. снижение ритма и продолжается в течение приблизительно 5 минут. Повторите упражнения на растяжку, но помните, не перенапрягайте мышцы.

В конце концов ваши тренинги должны стать более длительным и интенсивным.

Желательно, осуществлять тренировки, по меньшей мере, три раза в неделю, через день.

Мышечный тонус

Вы должны выбрать высокий уровень нагрузки для того, чтобы увеличить тонус мышц во время физических упражнений.

Это влечет за собой большую нагрузку на мышцы ног, поэтому нужно осторожно дозировать длительность такой тренировки. Для улучшения Вашего фитнес состояния, Вы можете изменить Вашу тренировочную программу. Сделайте разминку и упражнения на восстановление как обычно, но в конце тренировочной фазы, увеличьте уровень нагрузки для того, чтобы ноги больше работали. Вы должны снизить скорость, чтобы сохранить ваш пульс в целевой области.

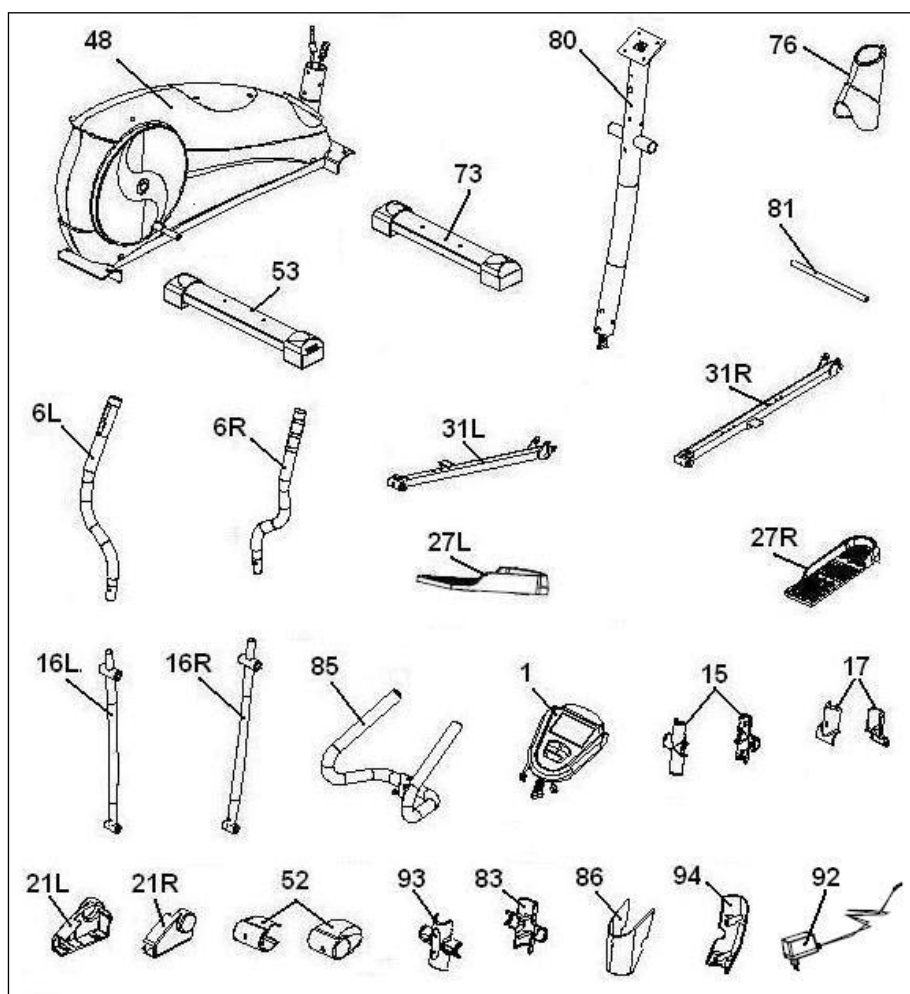
Сброс веса

В этом случае важным фактором является интенсивность прикладываемых усилий. Чем интенсивнее и продолжительней сессия, тем больше калорий сжигается. Даже если вы делаете ту же работу, которую вы проделываете для улучшения физической формы, цели будут уже другими.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Внимательно прочитайте все инструкции содержащиеся в этом описании. Здесь содержится важная информация по сборке, безопасности и использованию тренажера.

1. Тренажер предназначен для использования в домашних условиях. Вес занимающегося не должен превышать 105 кг.
2. Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера.
3. Держите оборудование подальше от детей и животных. Оборудование спроектировано только для использования взрослыми. Тренажер - не игрушка.
4. Владелец тренажера отвечает за то, что другие пользователи тренажера ознакомлены с правилами безопасности и умеют с ним обращаться.
5. Одновременно на тренажере может заниматься один человек.
6. Используйте удобную одежду и обувь, следите, чтобы шнурки были завязаны.



1. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ.-

Выньте сборочные единицы из ящика и убедитесь в наличии всех деталей.

Рекомендуется помощь второго человека для сборки Рис.1.

- (48) Основание.
- (80) Основная стойка.
- (85) Руль.
- (73) Передний стабилизатор с колесиками.
- (53) Задний стабилизатор с регуляторами уровня поверхности.
- (27L) Левая полка педали.
- (27R) Правая полка педали.
- (31L) Левая педаль.
- (31R) Правая педаль.
- (6L) Левая рукоять.
- (6R) Правая рукоять.
- (1) Компьютер.
- (17) Кожух рукояти (L).
- (17) Кожух рукояти (R).
- (21L) Нижний кожух, левый и правый. (L) шарнирного узла

рукояти.

(21R) Нижний кожух, левый и правый (R) шарнирного узла рукояти.

(36) Нижний кожух, левой педали.

(36) Нижний кожух, правой педали

(76) Нижний кожух основной стойки.

(86) Передний кожух основной стойки.

(94) Задний кожух основной стойки.

(92) Адаптер.

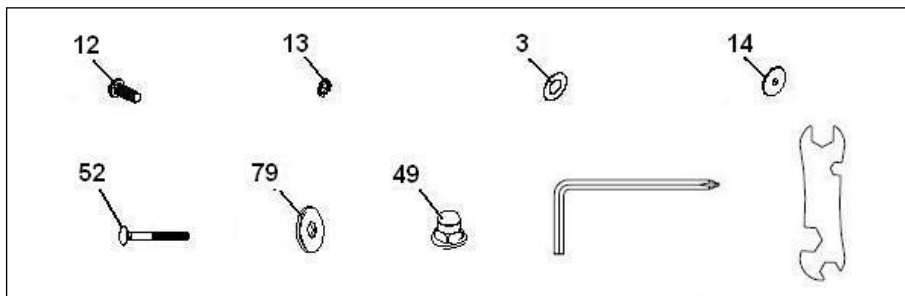


Рис.2

- (12) Винты М-8х20.
- (14) Плоская шайба 8х36.
- (3) Плоская шайба 19,5х38х0,5.
- (13) Пружинная шайба М-8.
- (79) Гофрированная шайба М-8.
- (49) Самронтрящаяся гайка

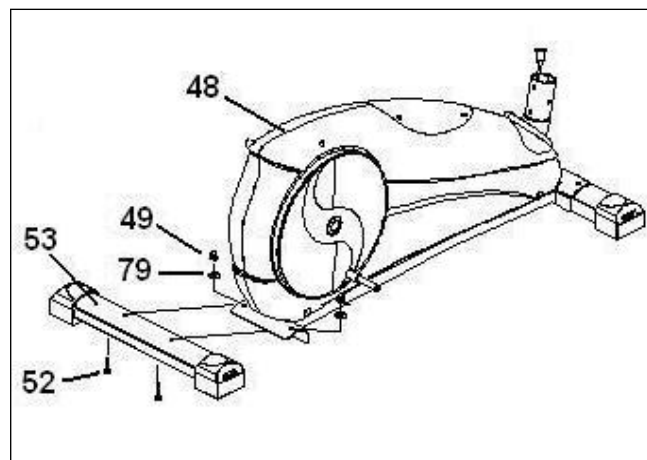
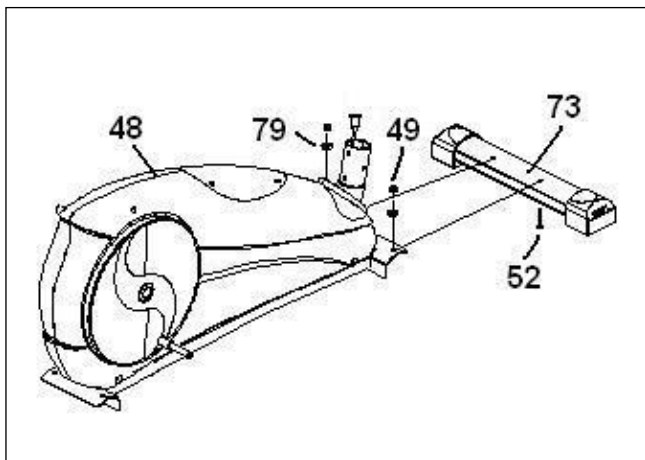
М8.

(52) Шуруп DIN 603 М-8х60.

Шестигранный ключ 5 мм

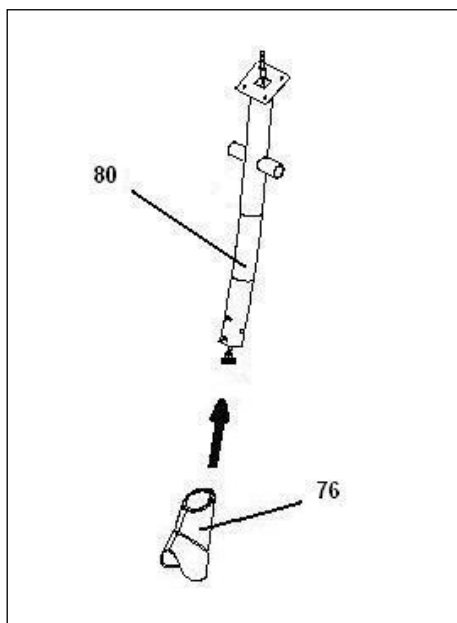
Универсальный ключ.

2. УСТАНОВКА СТАБИЛИЗАТОРОВ.-



Поднесите передний стабилизатор с колесиками (73) к основанию тренажера (48) расположив колесики впереди, Рис.3, вставьте винты (52), оденьте гофрированные шайбы (79) и гайки (49). Тщательно затяните при помощи шестигранного ключа 5мм.

Возьмите задний стабилизатор с компенсаторами уровня пола (53), Рис.4, вставьте винты (52); оденьте гофрированные шайбы (79), гайки (49) и тщательно затяните.



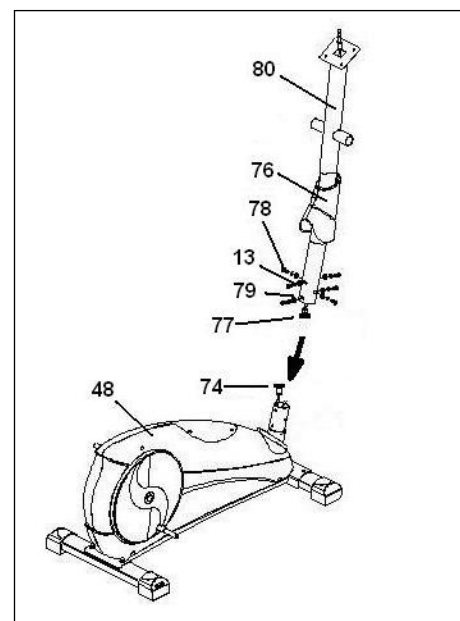
3. УСТАНОВКА НИЖНЕГО КОЖУХА ОСНОВНОЙ СТОЙКИ.-

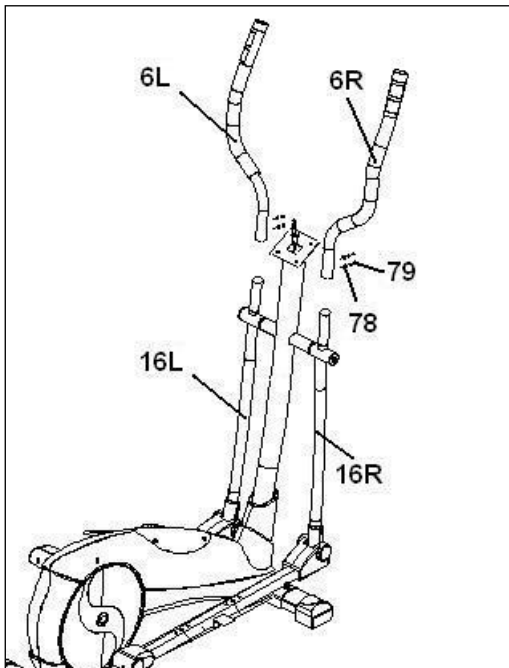
Возьмите основную стойку (80) установите нижний кожух стойки (76) в направлении стрелки, Рис.5.

4. УСТАНОВКА ОСНОВНОЙ СТОЙКИ.-

После установки кожуха основной стойки, выкрутите шурупы (78), снимите шайбы (13) и (79) с нижней части основной стойки (80).

Поднесите основную стойку(80) к основанию тренажера (48), Рис.6.





7. УСТАНОВКА ПОЛОК ПЕДАЛЕЙ.-

Возьмите правую полку педали (31R) и соедините ее с правой стойкой рукояток (16R), Рис.9.

Вставьте винт (25), как показано на Рис.9А, затем установите плоскую шайбу (23) и самоконтрящуюся гайку (22), тщательно затяните.

Возьмите левую полку педали (31L) и проделайте ту же процедуру по сборке.

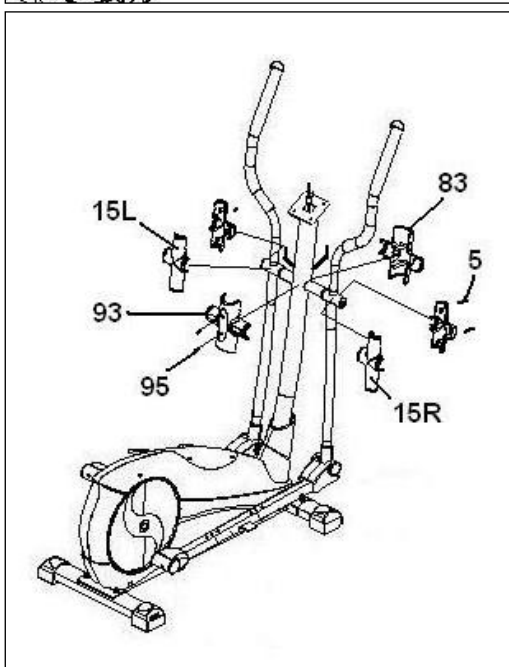
8. УСТАНОВКА КОЖУХОВ ПОЛОК ПЕДАЛЕЙ.-

Теперь установите кожухи полок педалей (17) и (21L-21R) на нижнее шарнирное соединение с правой стороны тренажера, Рис.10. Используйте шурупы (35-20) для фиксации кожухов. Проделайте тоже самое с кожухами (17) и (21L-21R) с левой стороны орбитрека.

9. УСТАНОВКА РУКОЯТОК.-

Возьмите левую верхнюю рукоятку (6L) (помеченную буквой "L").

Вставьте верхнюю рукоятку в левую стойку рукояток (16L), учитывая буквы (L), Рис.11, вставьте винты (78), колпачковые гайки (79) и затяните тщательно. Проделайте ту же операцию для установки правой верхней рукоятки (6R).



10. УСТАНОВКА КОЖУХОВ РУКОЯТОК.-

Возьмите кожухи (15R), помеченные изнутри буквой "R", и установите их на правой рукоятке, как показано на Рис.12. При помощи шурупов (5) закрепите их. Проделайте ту же процедуру при установке кожухов (15L), помеченных изнутри буквой "L" на левой рукоятке орбитрека.

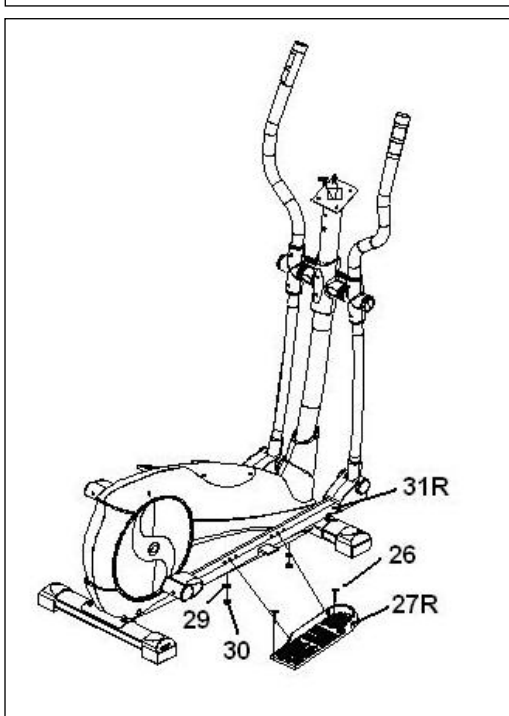
11. УСТАНОВКА ЦЕНТРАЛЬНЫХ КОЖУХОВ.-

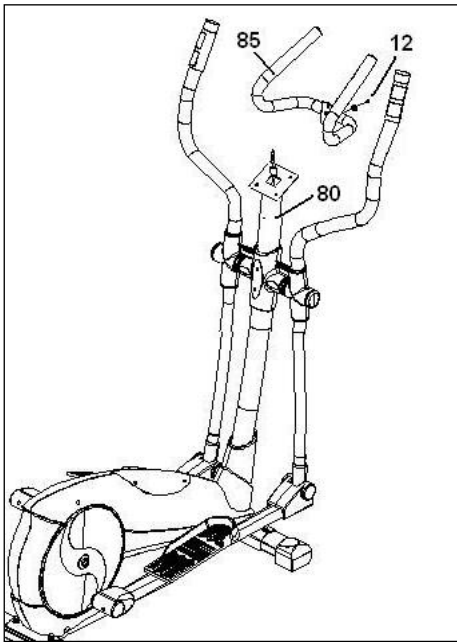
Возьмите передний (93) и задний (83) кожухи и установите их на основной стойке (80), Рис.12. Используя шурупы (95) закрепите кожухи на основной стойке.

12. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ.-

Снимите винты (26), плоские шайбы (29) и гайки (30) и установите правую педаль (27R) (помеченные буквой "R") сверху правой полки педалей (31R), Рис.13, (левая и правая стороны соответствуют положению человека про тренировке), заново установите гайки (30), шайбы (29) и винты (26) ранее снятые и тщательно зафиксируйте.

Затем, установите левую педаль (27L) (помеченную буквой "L") сверху левой полки педали (31L), заново установите гайки (30), шайбы (29) и винты (26) ранее снятые и тщательно зафиксируйте.





13. УСТАНОВКА РУЛЯ.-

Возьмите руль (85), выкрутите винты (12), установите его на пластину в верхней части основной стойки (80), Рис.14. Закрутите винты (12), предварительно снятые.

14. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА.-

Присоединение кабеля обратной связи

Возьмите кабель (77), выходящий с верхней части основной стойки (80), Рис.15, и соедините его с коннектором (96) компьютера (1), как показано на Рис.15

Присоединения кабеля датчика пульса.

Возьмите кабель датчика пульса (2-2A), выходящий с верхней части основной стойки (80), и соедините его с коннектором (97-98) расположенным с обратной стороны компьютера (1), как показано на Рис.15.

ПРИСОЕДИНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА.-

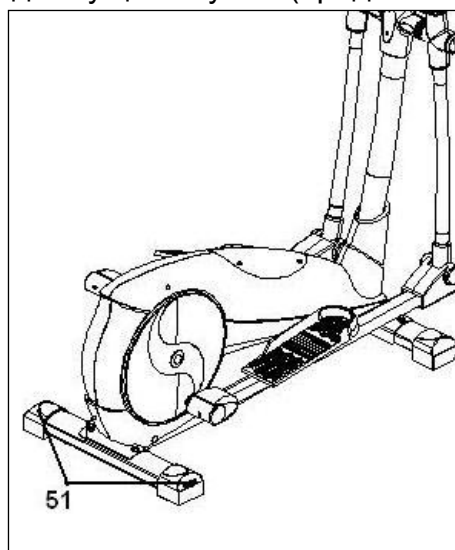
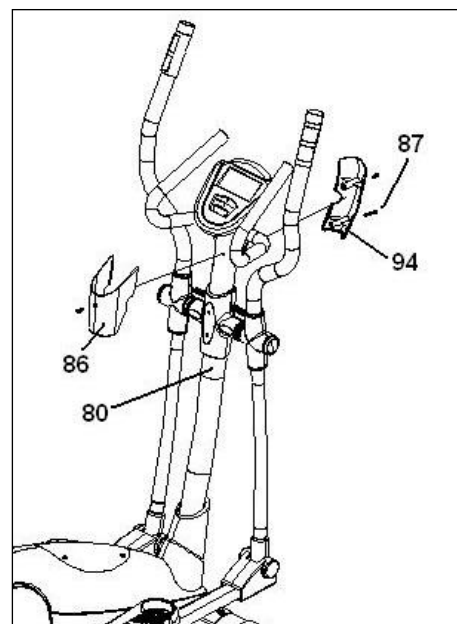
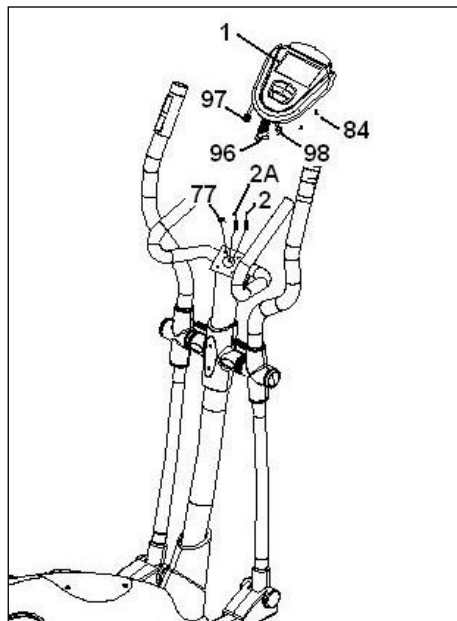
Выкрутите винты (84), Рис.15, с обратной стороны компьютера.

Затем оденьте компьютер на пластину в верхней части основной стойки (80) в направлении стрелки, Рис.15, заправьте провода внутрь основной стойки, убедившись, что они не пережаты. Закрутите винты (84) предварительно снятые.

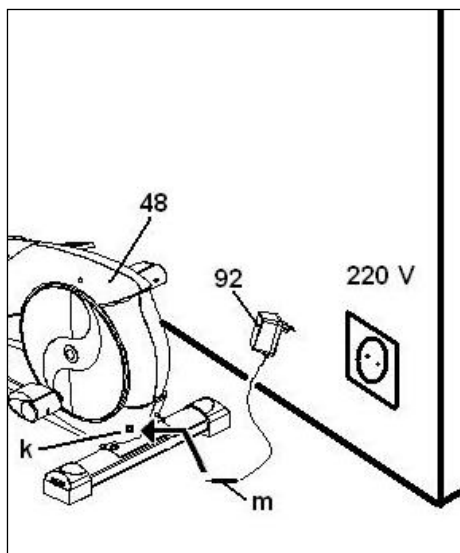
Установите передний (83) и задний (94) кожухи на основной стойке (80), Рис.16. Закрепите кожухи при помощи шурупов (87) на основной стойке.

ВНИМАНИЕ:

Очень важно перезатянуть все винты и шурупы участвующие в сборке орбитрека через неделю занятий для предотвращения появления звуков и повреждений тренажера. **Каждую неделю тщательно проверяйте хорошо ли закреплены все сборочный единицы тренажера и педали.** Каждые пол года либо после 70-100 часов эксплуатации тренажера необходимо смазать все движущиеся узлы (предпочтительная смазка «Литол-24»



либо смазкой с аналогичными характеристиками).



УСТАНОВКА ПО ГОРИЗОНТАЛИ.-

Как только тренажер будет установлен на свое место,

убедитесь, что он выставлен горизонтально. Это можно достигнуть вращением регулировочных винтов (51) вверх или вниз, как показано на Рис.17.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ & ХРАНЕНИЕ.-

Тренажер оборудован транспортировочными колесиками (72) для облегчения его передвижения. Колеса расположены в передней части орбитрека для облегчения его транспортировки в желаемое место, наклонив тренажер и слегка подтолкнув его, как показано на Рис.18. Храните тренажер в сухом месте, желательно не подверженному изменениям температуры .

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ.-

Вставьте штекер (m) адаптера (92) в гнездо (k) в основании тренажера (48) (сзади внизу тренажера) и затем вставьте адаптер в розетку 220 V Рис.19.

**ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО МОДИФИЦИРОВАТЬ
СПЕЦИФИКАЦИЮ СВОИХ ПРОДУКТОВ БЕЗ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО
УВЕДОМЛЕНИЯ**

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ (Exercise guide)

Иметь хорошую физическую форму означает иметь возможность наслаждаться жизнью в полной мере. Стил жизни современного общества не активен. Мы перегружаем себя диетами и страдаем от стрессов. Врачи единодушны в преимуществе правильно подобранных программ упражнений для улучшения физического здоровья, контроля веса и релаксации.

ЧТО ДАЮТ УПРАЖНЕНИЯ

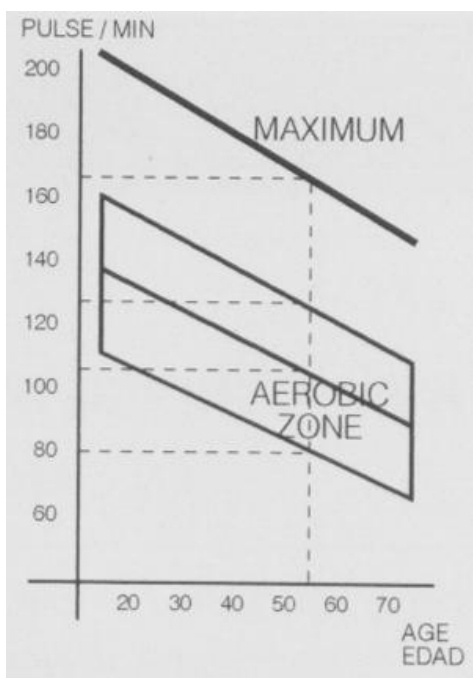
Регулярные физические упражнения с минимальным уровнем нагрузки и длительностью 15 - 20 мин называются аэробным. Аэробным упражнением является упражнение, которое использует кислород. Обычно это продолжительное упражнение без перерывов. Наряду с сахаром и жиром организм человека нуждается в кислороде. При регулярных занятиях количество поступающего кислорода в мышцы увеличивается: лучше работают легкие, сердце и в целом сердечно-сосудистая система. Энергия требующаяся для тренировок сжигает килокалории (более привычное название Калории).

СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ И КОНТРОЛЕМ ВЕСА

Если Вы потребляете больше калорий, чем сжигаете, результатом является прибавление в весе, и соответственно, если Вы сжигаете больше калорий, чем потребляете, Вы теряете в весе. В состоянии покоя наши тела сжигают около 70 калорий в час, чтобы функционировало сердце, легкие и вся сердечно-сосудистая система.

В таблице показаны приблизительное потребление энергии для среднего человека весом 70 кг, занимающегося различной деятельностью.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ В ЧАС
Прогулка, умеренный темп	140
Домашняя работа	150
Плавание (400m/ч)	300
Танцы	350
Быстрая ходьба (6 km/ч)	370
Теннис	420
Езда на велосипеде (30 km/ч)	500
Сквош	690



ПРОВЕРКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Рабочий показатель тела отражен показателем сердечного ритма (пульсации) который увеличивается с увеличением рабочих нагрузок. Усилие занятий на тренажере зависит от скорости или нагрузки. Если Вы увеличиваете скорость, увеличивается нагрузка и сердечный ритм. При постоянной нагрузке, сердечный ритм увеличивается до точки, в которой величина нагрузки не имеет значение, и пульс не увеличивается. Этот показатель известен как максимальный сердечный показатель, который уменьшается с возрастом. Знакомая всем формула для расчета этого максимального сердечного показателя - 220 минус возраст.

Тренировка должна проводиться на уровне 65% - 85% от максимального сердечного показателя в течение 15-20 минут. Рекомендуется не превышать уровень 85%.

Пример: 50 лет
 $220 - 50 = 170$ пульс.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Сердечный ритм	Пульс	
Максимальный	170	
85%	144	АЭРОБНАЯ ЗОНА
75%	127	
65%	110	

Допуская то, что тренировочные программы варьируются в зависимости от возраста и тренированности человека, Мы настаиваем на том, чтобы люди любого возраста перед началом занятий проконсультировались с врачом. Конечной целью занятий

является достижение определенного уровня физического тонуса, контроль веса и релаксация. Ваша тренировочная программа должна быть постепенной, разнообразной и безопасной. Мы рекомендуем аэробные тренировки 3-5 раз в неделю продолжительностью около 20 - 25 минут.

Очень важно проводить разминку перед тренировкой. Разогрейте мышцы в течение 2-3 минут. Разминка защитит Ваши мышцы и подготовит сердечно-сосудистую систему к занятию.

Следующий шаг это тренировка в течении 15-20 минут с показателем сердечного ритма от 65 до 75% от его максимального значения. Если Вы в хорошей физической форме, величину показателя сердечного ритма можно увеличить до 75 и 85 % . Позже, с улучшением физической формы, Вы сможете разделить время между двумя уровнями не превышая 85% (аэробной зоны) и не достигая красной зоны, которая соответствует максимальному значению сердечного ритма, который нельзя превышать в зависимости от Вашего возраста.

В конце тренировки очень важно расслабить Ваши мышцы. Для этого, продолжайте занятие с минимальным ритмом в течение 2 - 3 минут пока значение Вашего пульса не упадет до 65 %. Это позволит избежать боли в мышцах особенно после изнурительных тренировок. Рекомендуется заканчивать занятие упражнениями на полу, чтобы максимально растянуть мышцы.



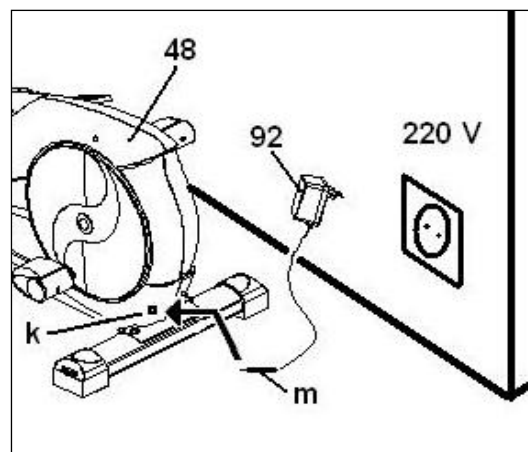
UNIDAD ELECTRÓNICA
ЭЛЕКТРОННЫЙ МОНИТОР
 UNITÉ ÉLECTRONIQUE
 ELEKTRONIKEINHEIT
 UNIDADE ELECTRÓNICA
 IMPIANTO ELETTRONICO
 ELEKTRONISCHER MONITOR

Athlon Program

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ.

Вставьте штекер (m) адаптера в гнездо (k) в основании тренажера (внизу, задняя часть орбитрека) а затем включите адаптер (92) в сеть 220 V, Рис.1.

Для большего контроля за ходом тренировки, электронный монитор обеспечивает Вас одновременным считыванием параметров тренировки: скорость, дистанция, время тренировки, калории и пульс. При нажатии кнопки START/STOP в ходе тренировки then происходит остановка сканирования параметров тренировки. При повторном нажатии кнопки START/STOP происходит рестарт, отображаемых показателей.



Экран компьютера выключается если тренажер остается не задействованным в течении 4 минут.

Важно: Утилизируйте испорченные электронные компоненты в специальных контейнерах, Рис.2.



ФУНКЦИИ МОНИТОРА.-

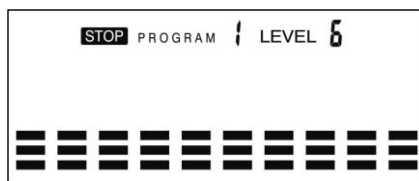
На компьютере расположены шесть кнопок: TEST, ENTER, UP, DOWN, START/STOP, MODE. Уровень программы отображается в центральной части дисплея компьютера. В нижней части дисплея расположены шесть окошек с параметрами тренировки: TIME (время); RPM/ SPEED; DISTANCE/ODOMETER (общая дистанция); CALORIES (калории); THR (TARGET HEART RATE); PULSE RATE (пульс). Компьютер тренажера оснащен одной ручной программой, шесть предварительно установленных программ; 1 BODY FAT программа; 4 Heart Rate Control программы; 1 пользовательская программа.

В процессе тренировки или в режиме ожидания Вы можете переключаться между режимами (RPM/SPEED) и (DIST/ODO) нажатием кнопки MODE.

Для обнуления параметров тренировки нажмите и удерживайте кнопку START/STOP в течение 3 секунд.

РУЧНОЙ РЕЖИМ P1.-

Нажмите кнопку START/STOP для включения компьютера, на экране появится надпись PROGRAM 1 .



При помощи кнопок UP/DOWN Вы можете увеличить или уменьшить уровень нагрузки, максимальный уровень нагрузки 16.

Программирование лимита времени:

Нажмите кнопку START/STOP для включения компьютера, затем нажмите кнопку ENTER до тех пор, пока на экране монитора не начнет мигать окошко time, при помощи кнопок UP▲/DOWN▼ выберите желаемое время тренировки (от 5 - 99 минут), после чего нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Начнется обратный отсчет времени до нуля, о чем компьютер оповестит Вас звуковым сигналом и сообщит, что Вы достигли запрограммированной величины.

Программирование лимита расстояния:

Нажмите кнопку START/STOP для включения компьютера, затем нажмите кнопку ENTER до тех пор, пока на экране монитора не начнет мигать окошко **distance** при помощи кнопок UP▲/DOWN▼ выберите желаемую дистанцию тренировки (от 11-999 км), после чего нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Начнется обратный отсчет пройденного расстояния до нуля о чем компьютер оповестит Вас звуковым сигналом и сообщит, что Вы достигли запрограммированной величины.

Программирование лимита калорий:

Нажмите кнопку START/STOP для включения компьютера, затем нажмите кнопку ENTER до тех пор, пока на экране монитора не начнет мигать окошко calorie при помощи кнопок UP▲/DOWN▼ выберите желаемую величину калорий (от 10-9990 калорий), после чего нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Начнется обратный отсчет потраченных калорий до нуля о чем компьютер оповестит Вас звуковым сигналом и сообщит,

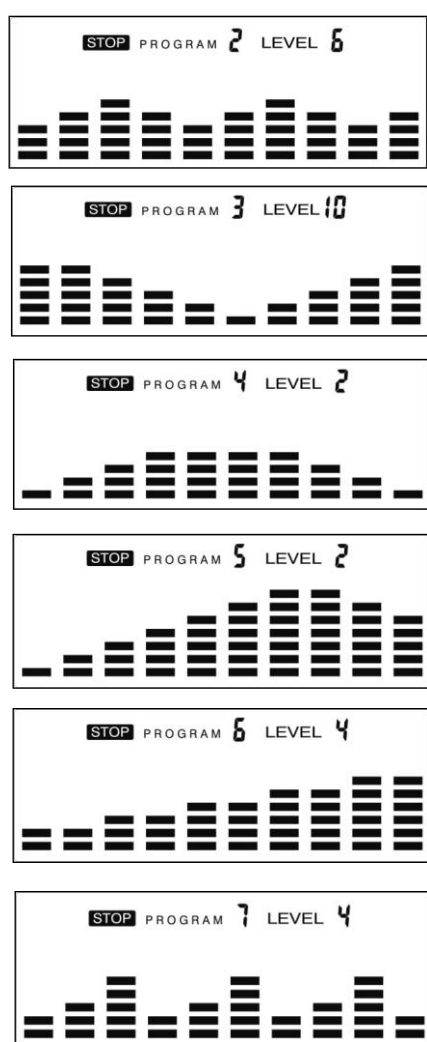
что Вы достигли запрограммированной величины.

Программирование функции HEART RATE:

Нажмите кнопку START/STOP для включения компьютера, затем нажмите кнопку ENTER до тех пор, пока на экране монитора не начнет мигать окошко AGE (возраст) при помощи кнопок UP▲/DOWN▼ введите Ваш возраст. После того, как Вы введете Ваш возраст, компьютер предложит Вашу рекомендованную величину пульса, посчитанную по формуле 85% от величины 220 минус Ваш возраст, при этом, если фактическая величина Вашего пульса будет равняться или будет больше предложенной величины, на экране компьютера появится мигающая надпись, говорящая Вам о необходимости снижения скорости или уменьшения уровня нагрузки.

ПРОГРАММНАЯ ФУНКЦИЯ P2-P7.-

Нажмите кнопку START/STOP для включения компьютера, на экране появится надпись PROGRAM 1. При помощи кнопок UP/DOWN выберите программный график (2–7), который Вы хотели бы использовать в ходе тренировки.



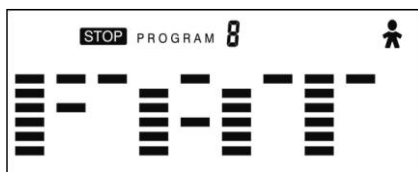
Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Продолжительность программы по умолчанию 30 минут, деленная на десять 3 минутных отрезка. Если Вы пожелаете изменить продолжительность программы, тогда, введенная Вами величина тренировки, будет разделена на 10 этапов.

Вы можете изменить уровень нагрузки в ходе тренировки, используя кнопки UP▲/DOWN▼.

BODY FAT ПРОГРАММА P8.-

Программа номер 8 создана для подсчета процентного содержания жира в организме и создания профиля тренировки.

Нажмите кнопку START/STOP для включения компьютера, на экране появится надпись PROGRAM 1. При помощи кнопок UP▲/DOWN▼ выберите программу 8.



Нажмите ENTER и при помощи кнопок UP▲/DOWN▼ укажите Ваш пол (Male–Female), нажмите ENTER для подтверждения. При помощи кнопок UP▲/DOWN▼ введите Ваш рост (110-250 см), нажмите ENTER для подтверждения. При помощи кнопок UP▲/DOWN▼ введите Ваш возраст (10-99 лет).

Нажмите кнопку START/STOP и возьмитесь двумя руками за датчики пульса (R) (Hand-grips), как показано на Рис.3 и через несколько секунд в нижних окошках монитора будут показаны показатели: FAT%; BMR (Basal Metabolism Ratio); BMI (Body Mass Index) и BODY TYPE.

На основном экране компьютера появится профиль, соответствующий вашему телосложению.

Если на экране появиться надпись “E-3”, это означает, что в процессе измерения произошла ошибка, плотнее возьмитесь руками за датчики пульса (R), Рис.3.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА: BODY FAT PERCENTAGE %

Возраст / FAT%	низкий	низкий / средний	средний	высокий
Муж	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
Жен	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА: BMI

худой=	нормально+	полный	ожирение
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	<30

ТИП ТЕЛА

Существуют 9 типов телосложений в зависимости от процентного содержания жира в организме.

TYPE 1	(5%-9%) атлетическое
TYPE 2	(10%-14%)идеальный спортсмен

TYPE 3	(15%-19%) очень подтянутый
TYPE 4	(20%-24%) спортсмен
TYPE 5	(25%-29%) идеально здоровый
TYPE 6	(30%-34%) подтянутый
TYPE 7	(35%-39%) полный
TYPE 8	(40%-44%) толстый
TYPE 9	(45%-50%) ожирение

ПУЛЬСОЗАВИСМЫЕ ПРГРАММЫ P9-P12.-

Программы с 9 по 12 называются ПУЛЬСОЗАВИСИМЫМИ (HRC).

В программе 9 можно задать постоянный уровень Вашего пульса и если в ходе тренировки, Ваш фактический пульс будет выше запрограммированного, компьютер автоматически уменьшит уровень нагрузки и наоборот, если Ваш фактический уровень пульса намного меньше заданного, компьютер автоматически увеличит нагрузку.

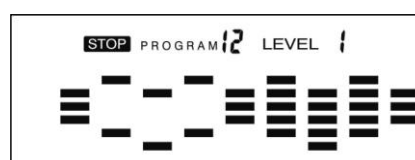
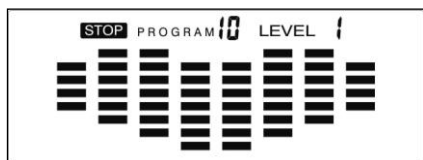
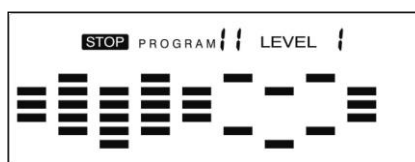
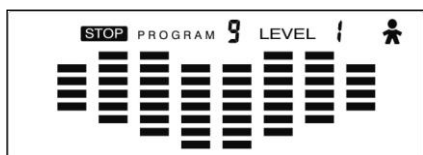
С помощью программ с 10 до 12 вы можете задать различные максимальные уровни сердечного ритма в зависимости от своего возраста (максимальное значение, рассчитанное по 220 минус ваш возраст).

Программа 10 до 60% максимального уровня сердечного ритма.

Программа 11 для 75% максимального уровня сердечного ритма.

Программа 12 для 85% максимального уровня сердечного ритма.

Для того, чтобы запустить данные программы: Нажмите кнопку START/STOP для включения компьютера, на экране появится надпись PROGRAM 1. При помощи кнопок UP▲/DOWN▼ выберите программные графики с 9 до 12.



Нажмите
ENTER и

кнопку
ОКОШКО

TIME начнет мигать, задайте время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для ввода дистанции. Нажмите кнопку ENTER для программирования калорий. Нажмите кнопку ENTER для ввода показателя возраст. Для начала тренировки нажмите кнопку START/STOP.

Ваши руки должны находиться на датчиках пульса (R) Рис.3, в этих программных режимах. В нижнем окошке дисплея будет отображаться (TARGET H.R), соответствующий Вашему максимальному сердечному показателю.

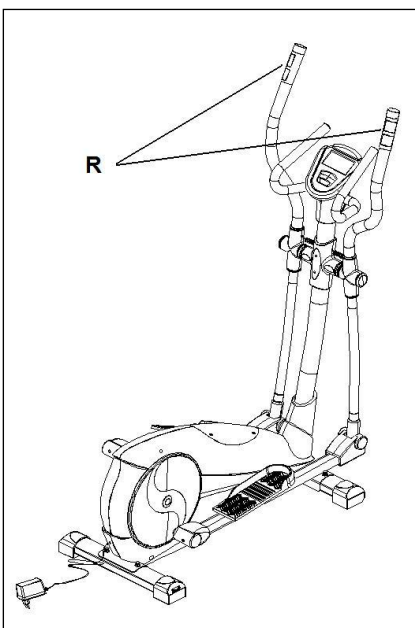
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММА P13.-



Программа 13 называется пользовательской. Для того, чтобы запустить данную программу:

Нажмите кнопку START/STOP для включения компьютера, на экране появится надпись PROGRAM 1. При помощи кнопок UP▲/DOWN▼ выберите программный график 13.

Нажмите кнопку ENTER и окошко TIME начнет мигать, задайте время тренировки. Нажмите кнопку ENTER для ввода дистанции. Нажмите кнопку ENTER для программирования калорий. Нажмите кнопку ENTER для ввода показателя возраст. Нажмите ENTER и первая колонка профиля начнет мигать, при помощи кнопок UP▲/DOWN▼ введите желаемый уровень нагрузки, нажмите ENTER и Вы перейдете ко второй колонке профиля и так до тех пор пока не зададите нагрузку для всех колонок программного профиля, затем нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Если Вы не введете время тренировки, по умолчанию оно будет составлять 30 минут, т.е. 3 минуты в каждой колонке.



ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

В этой модели тренажера, пульс измеряется как только Вы касаетесь двумя руками датчиков пульса (R), расположенные на руле, как показано на Рис.3.

Как только обе руки расположены на датчиках пульса, в окошке PULSE, расположенном в правом углу экрана монитора появиться мигающий значок сердца и через несколько секунд появиться значение Вашего пульса. Если руки не плотно расположены на датчиках пульса, как показано на Рис.3, функция измерения пульса не будет работать.

Если на экране компьютера появилась надпись "0" или значок сердца не мигает, убедитесь, что обе руки плотно лежат на датчиках пульса и коннекторы датчиков пульса подключены с обратной стороны компьютера.

ТЕСТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (Фитнес тест):

Электронное устройство тренажера обладает возможностью проводить тесты на восстановление. Вы сможете определить, как долго происходит восстановление величины Вашего пульса после окончания тренировки.

После окончания тренировки оставьте ваши руки на датчиках пульса и нажмите кнопку "Recovery Test", после чего начнется 1 минутный обратный отсчет. На экране остаются отображаться только показатели Времени и Пульса. Электронное устройство измеряет Величину Вашего пульса в течение этой минуты. Время восстановления пульса будет показано в окошке Пульс. Если в течении минуты произошло прерывание теста, нажмите кнопку "Test" для его возобновления.

Через минуту на экране появиться результаты теста: F1, F2,..., F5, F16; где F1 лучший (фитнес "Отлично") и F6 наихудший (фитнес "Очень плохо"). Нажав повторно на кнопку TEST, Вы вернетесь обратно в основное меню, с сохранением всех первоначальных функций тренировки до фитнес теста.

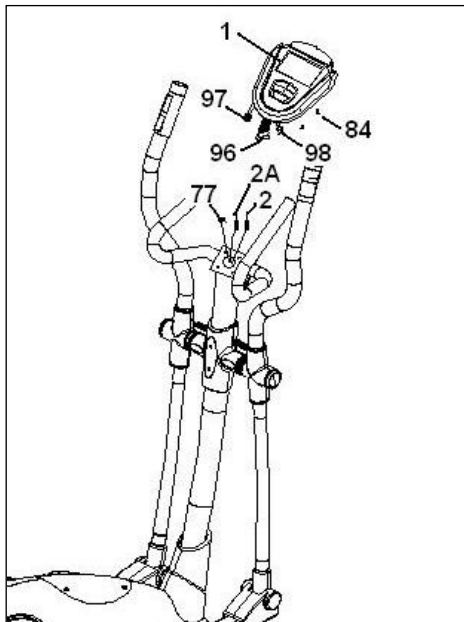
Сравнение между рабочим сердечным показателем и сердечным показателем восстановления обеспечивается быстрым и простым методом, показывающим Ваш уровень тренированности. Ваша оценка в фитнес тесте является ориентиром, который показывает вам, как быстро ваше сердце восстанавливается после физической нагрузки. Если вы тренируетесь регулярно, то вы увидите как Ваш фитнес рейтинг улучшится.

Тест не будет работать если датчики пульса не правильно подключены и если на экране появится надпись "Е3".

Тест не будет работать если Ваши обе руки не касаются датчиков пульса (R) Рис.3 после окончания тренировки.

Если на экране компьютера появилась надпись "Е3", это означает, что Ваши руки не плотно расположены на датчиках пульса (R).

УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА.-



Подключения кабеля обратной связи.

Возьмите кабель (77), выходящий из основной стойки (80), Рис.4, и соедините его с коннектором (96) компьютера (1), как показано на Рис.4

Подключение кабеля датчика пульса.

Возьмите коннекторы датчиков пульса (2-2A), выходящие из основной стойки (80) и соедините их с коннекторами (97-98), расположенными с обратной стороны компьютера (1), как показано на Рис.4.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ

Проблема: Монитор включен, но работает только функция TIME (время).

Решение:

a.- Убедитесь что кабель подключен.
(Адаптер 6V-1000 m Amp)

Проблема: монитор компьютера не включается.

Решение:

- a.- Проверьте подключение к сети 220 В.
- b.- Проверьте наличие соединения от адаптера до компьютера.
- c.- Проверьте соединение коннекторов компьютера.
- d.- Проверьте соединение проводов из основной стойки.

Избегайте попадания на компьютер прямых солнечных лучей, так как это может повредить ЖК монитор. Также не стучите по нему и не мочите.