

# SPIRIT



*Spirit Fitness CR800*



*Spirit Fitness CU800*

## ***РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ***

***Внимательно прочитайте данное руководство перед использованием велотренажера!***

# Содержание

Важные инструкции по безопасности	2
Важные инструкции по использованию	3
Сборка горизонтального велотренажера	4
Сборка вертикального велотренажера	11
Функции	17
Использование велотренажера	18
Обслуживание	32
Расширенная диаграмма сборки горизонтального тренажера	33
Компоненты горизонтального тренажера	34
Компоненты вертикального тренажера	37
Расширенная диаграмма сборки вертикального тренажера	39

***Спасибо за приобретение нашего продукта.  
Пожалуйста, сохраните данную инструкцию по эксплуатации.  
Пожалуйста, не пытайтесь производить никакие настройки,  
регулировки, ремонт или техническое обслуживание тренажера, не  
описанное в данной инструкции.***

# **Важные инструкции по безопасности**

**ВНИМАНИЕ** - прочтите все инструкции перед сборкой, использованием или обслуживанием этого тренажера.

- Перед началом занятий на тренажере, пожалуйста проконсультируйтесь с физиотерапевтом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем.
- Если вы испытываете тошноту, головокружение или другие тревожные симптомы во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать боли в мышцах, начинайте каждую тренировку с разминки, а заканчивайте фазой остывания (вращением педалей с небольшой нагрузкой).
- Не забывайте выполнять упражнения на растяжку в конце занятия. Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить травму.
- Не касайтесь руками движущихся частей тренажера.
- Не допускайте попадания инородных предметов в открытые части тренажера
- Не используйте тренажер на открытом воздухе
- Не пытайтесь использовать велотренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- **ВНИМАНИЕ:** система мониторинга сердечного ритма может давать неточные данные. Чрезмерные нагрузки могут привести к травмам или смерти. Если вы почувствовали себя плохо, немедленно прервите упражнения!
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Данный тренажер не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или лицам с недостатком опыта и знаний по эксплуатации тренажера без контроля лиц, ответственных за их безопасность.
- Не допускайте игр детей рядом с тренажером.
- Максимальный вес пользователя – 150 кг.

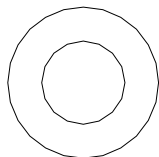
**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –  
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

## **Важные инструкции по использованию**

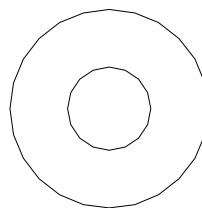
- **НИКОГДА** не используйте велотренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме. Если клавиши консоли работают неправильно, обратитесь к поставщику.
- Не пытайтесь производить обслуживание или настройку тренажера, не описанные в данном руководстве. Все остальные действия должны выполняться квалифицированным персоналом, знакомым с электро-механическим оборудованием, и уполномоченным для проведения технического обслуживания и ремонтных работ.
- Убедитесь, что имеется как минимум 1 метр свободного пространства между тренажером и другими объектами помещения.
- Безопасный уровень использования тренажера может быть обеспечен только если вы будете осматривать все элементы тренажера на предмет износа или видимых повреждений перед каждым использованием. Если вы увидите неисправность, не используйте тренажер до замены детали и устранения неисправности.
- **Никогда** не подвергайте велотренажер воздействию дождя или влаги. Данный тренажер не предназначен для использования вне помещений, около бассейнов, в спа центрах и другой среде с высокой влажностью. Тренажер должен использоваться при температуре от +10 С до +40 С и влажности 95%. Недопустимо образование конденсата на поверхностях тренажера.
- Устанавливайте тренажер на твердую, ровную поверхность. Используйте защитное покрытие, чтобы не повредить пол под тренажером.
- Если считывание мощности с консоли кажется вам неправильным, обратитесь к поставщику для калибровки.
- Нагрузка при занятии на тренажере обеспечивается исходя из упражнений, зависящих от скорости.

# Комплект для сборки горизонтального тренажера

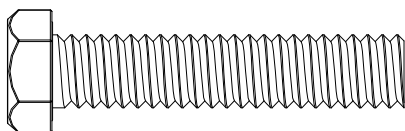
## ШАГ 1



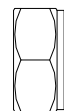
**#77 - 3/8"x19**  
Плоская шайба (6 шт)



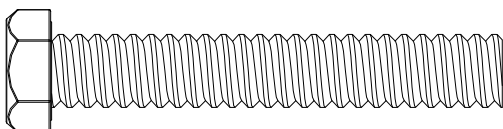
**#84 - 3/8" x 25**  
Плоская шайба (4 шт)



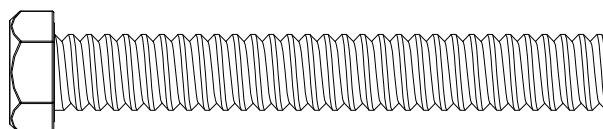
**#71 - 3/8" x 2"**  
Болт с шестигранной головкой (4 шт)



**#89 - 3/8"**  
Гайка (6 шт)

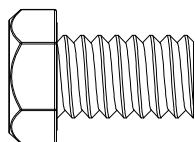


**#65 - 3/8" x 2-1/4"**  
Болт с шестигранной головкой (4 шт)

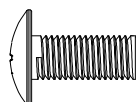


**#175 - 3/8" x 2-3/4"**  
Болт с шестигранной головкой (2 шт)

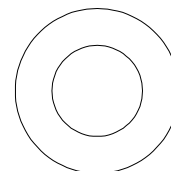
## ШАГ 2



**#176 - 3/8" x 3/4"**  
Болт с шестигранной головкой (6 шт)

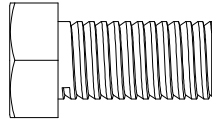


**#136 - M5 x 15 мм**  
Винт (4 шт)

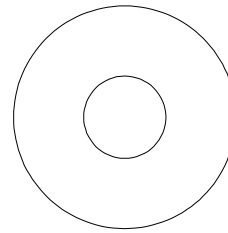


**#77 - 3/8"x19**  
Плоская шайба (6 шт)

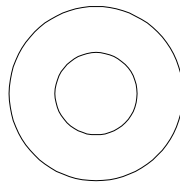
**ШАГ 3**



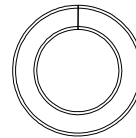
**#68 - 5/16" x 5/8"**  
Болт с шестигранной головкой  
(8 шт)



**#83 - 5/16" x 19**  
Изогнутая шайба (2 шт)

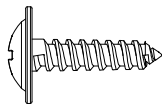


**#76 - 5/16" x 18**  
Плоская шайба (6 шт)

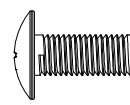


**#82 - 5/16"**  
Разомкнутая  
шайба (2 шт)

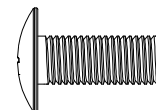
**ШАГ 4**



**#105 - 4 x 16 мм**  
Саморез (4 шт)

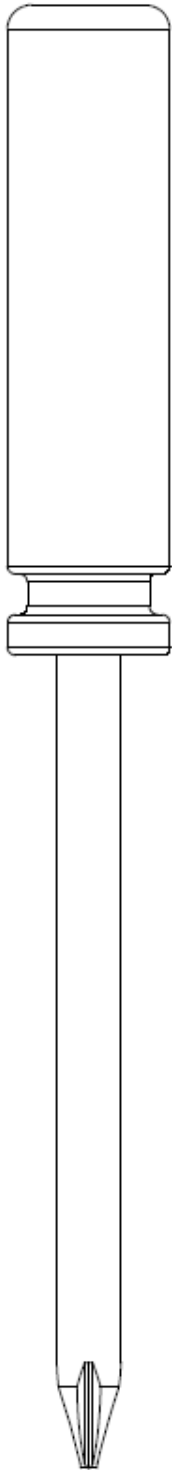


**#99 - M5 x 12 мм**  
Винт (8 шт)

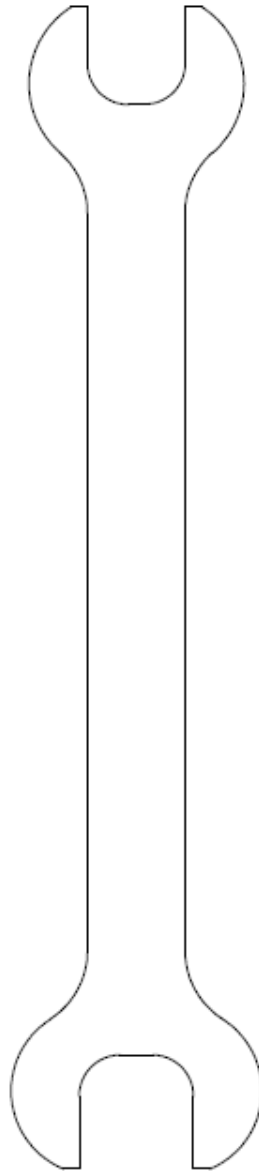


**#98 - M6 x 15 мм**  
Винт (4 шт)

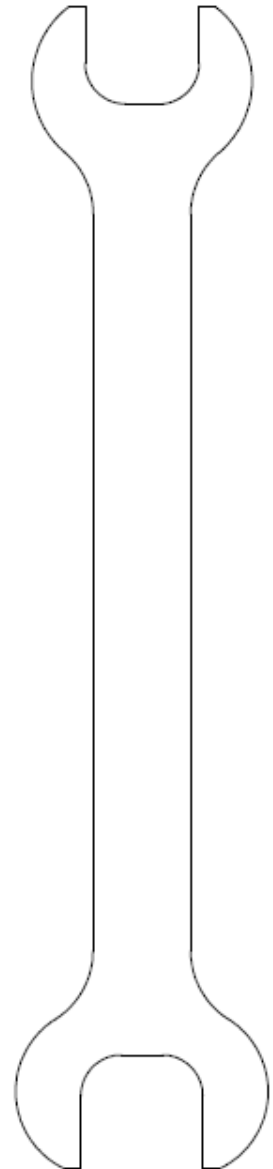
## ИНСТРУМЕНТЫ



**#114** – Крестовая отвертка (1 шт)



**#112** - 12/14 мм гаечный ключ  
(1 шт)

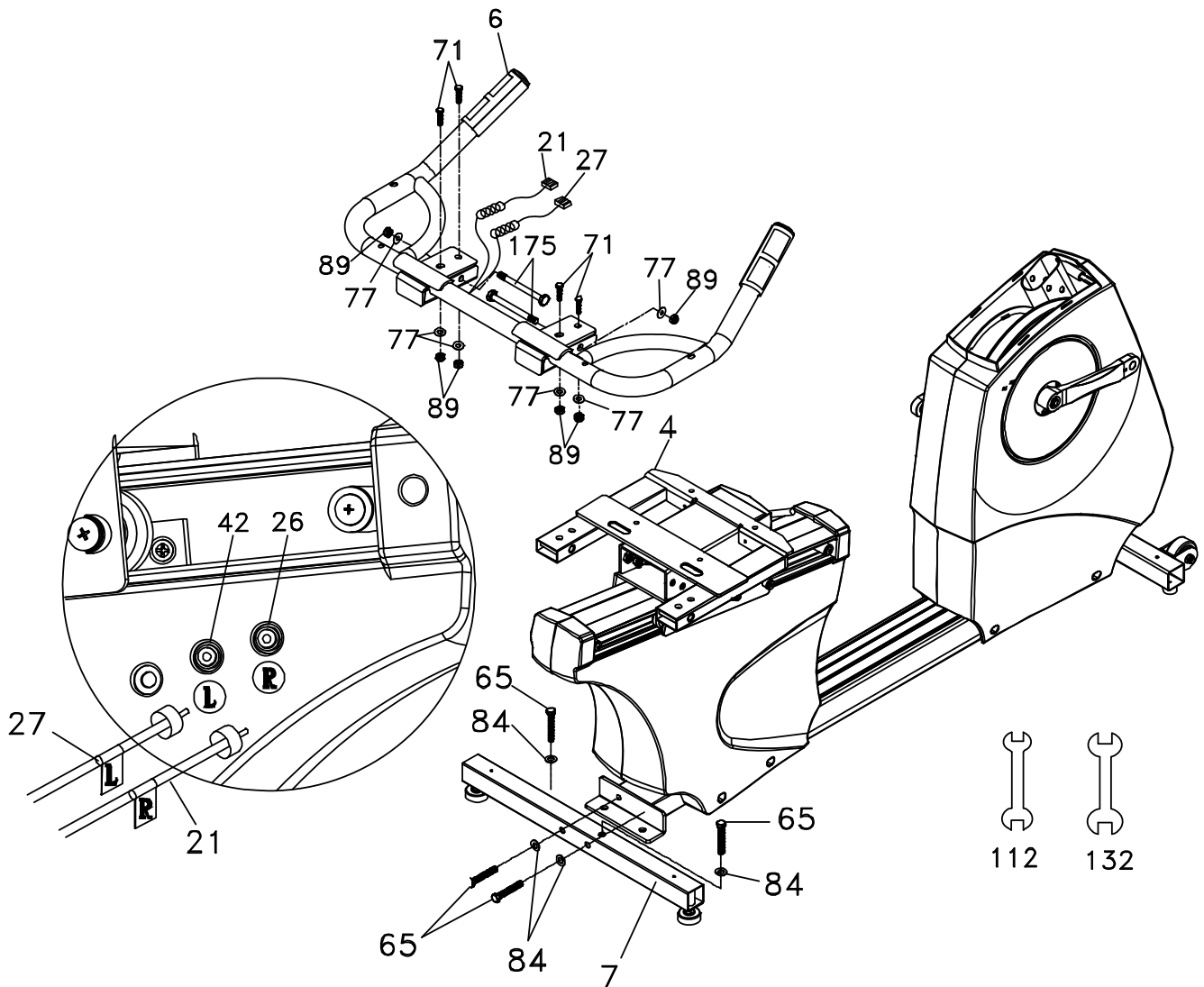


**#132** - 14/15 мм гаечный ключ  
(1 шт)

# Инструкция по сборке горизонтального тренажёра

## ШАГ 1: СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА И РУКОЯТКИ СИДЕНЬЯ

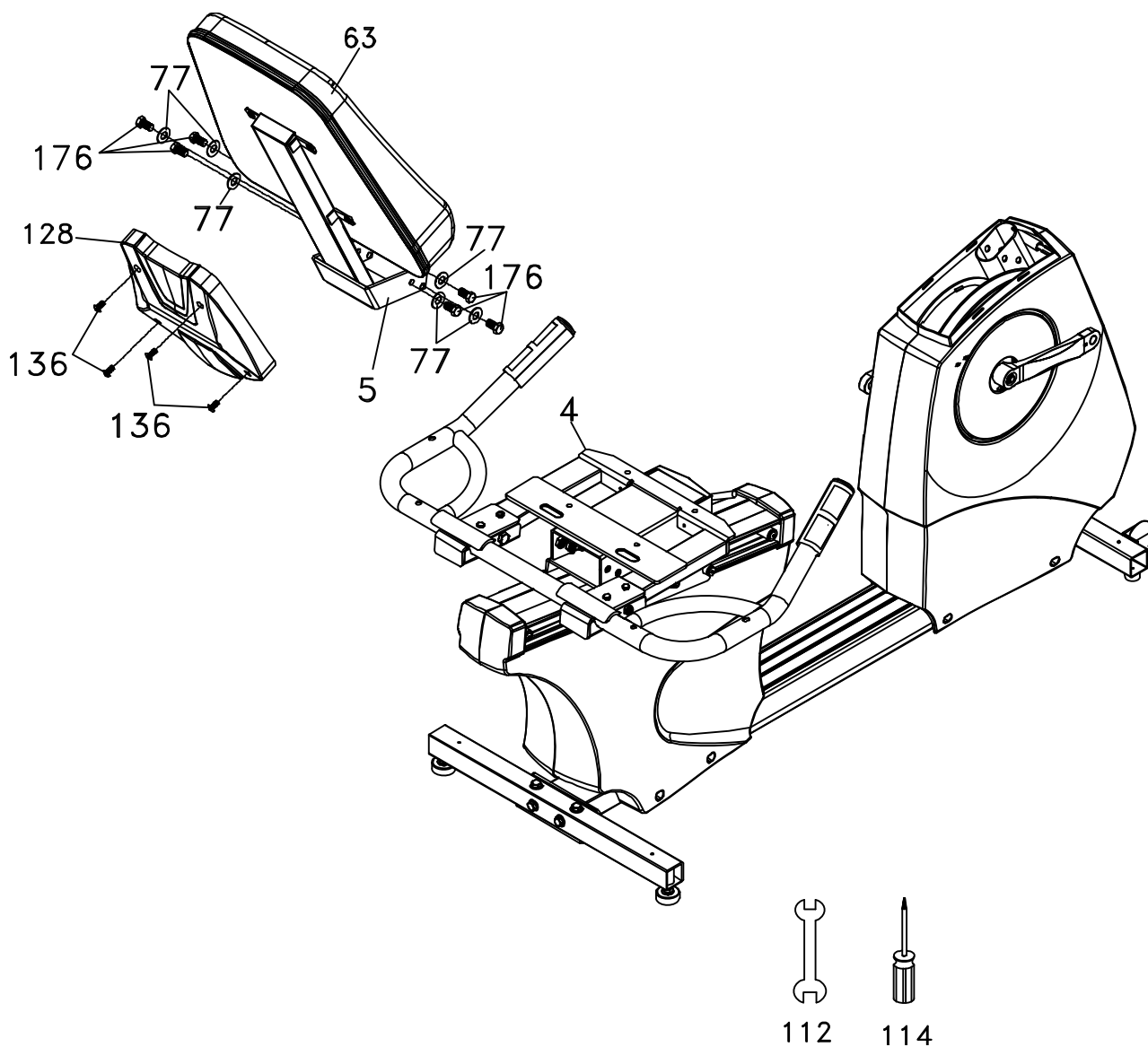
1. Установите задний стабилизатор (7) на основную раму и закрепите четырьмя болтами 3/8" х 2-1/4" (65) с использованием шайб 3/8" х 25 (84).
2. Установите предварительно собранную ручку (6) на площадку сиденья (4) используя четыре болта 3/8" X 2" (71) продетые через верхние отверстия. Закрепите болты четырьмя плоскими шайбами 3/8" (77) и гайками 3/8" (89). Проденьте два болта 3/8" X 2-3/4" (175) через боковые отверстия. Используйте плоские шайбы 3/8" (77) и гайки 3/8" (89).
3. Подсоедините шнур левого датчика пульса (27) к соответствующему разъему (42) расположенному с левой стороны под площадкой сиденья, а шнур правого датчика пульса (21) – в соответствующий разъем (26).





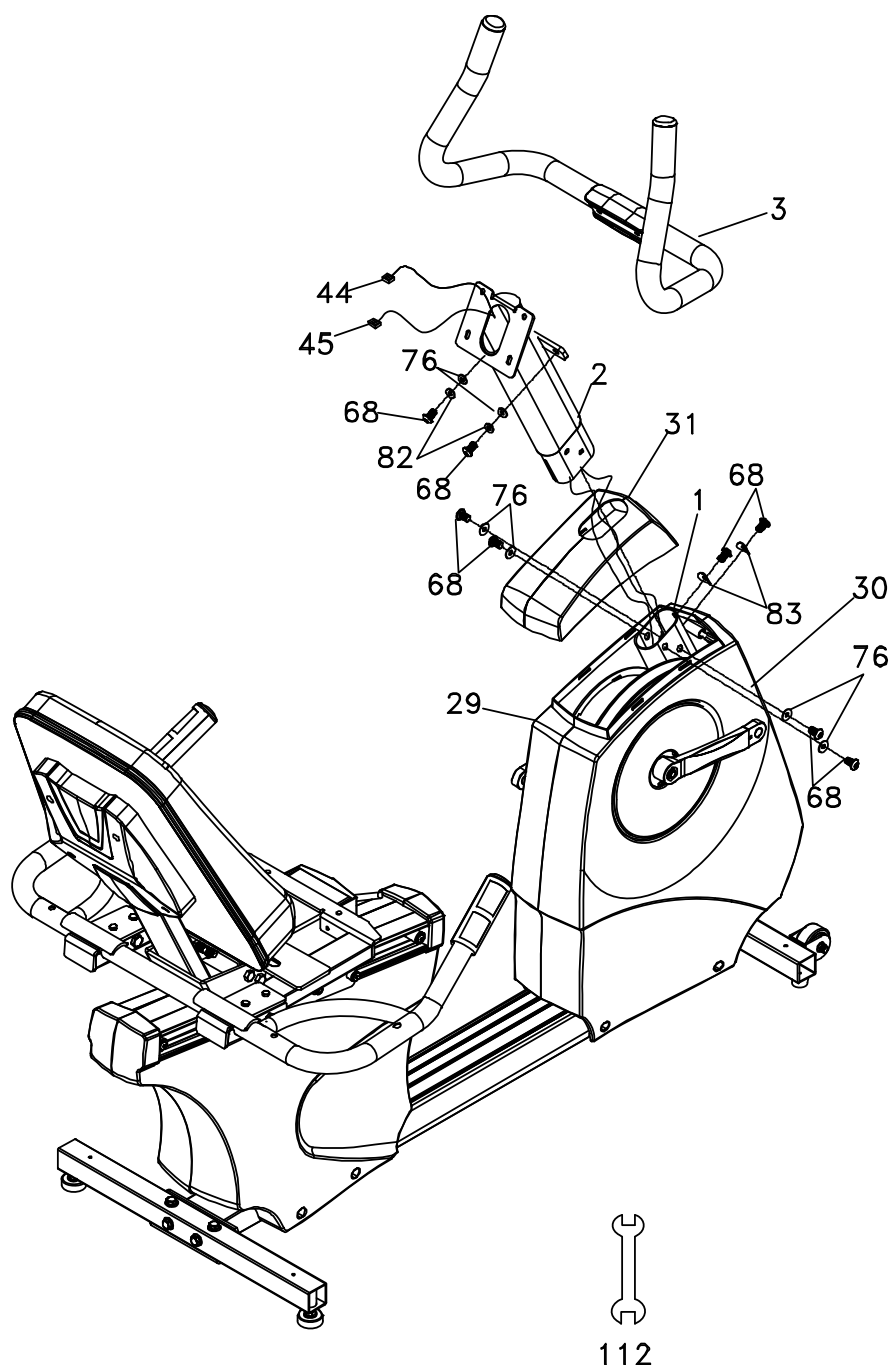
## ШАГ 2: СПИНКА СИДЕНЬЯ

1. Закрепите раму спинки сиденья (5) на площадку сиденья (4) используя шесть болтов с шестигранной головкой 3/8" x 3/4" (176) и плоские шайбы 3/8"x 19 (77).
2. Закрепите крышку сиденья (128) на спинке сиденья используя четыре винта M5 x 15 мм (136).



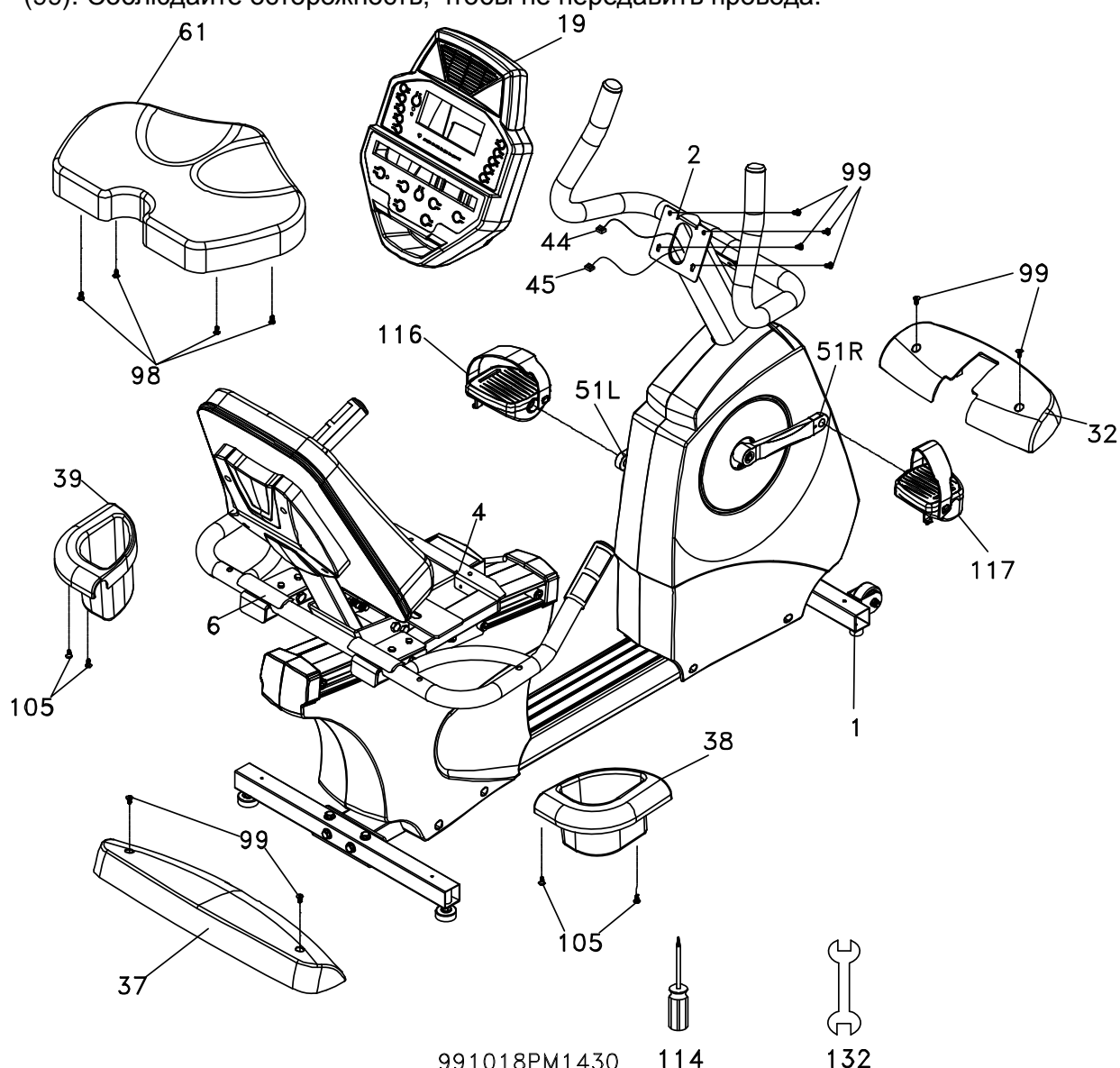
### ШАГ 3: СБОРКА КОНСОЛЬНОЙ СТОЙКИ

1. Установите крышку консольной стойки (31) на консольную стойку (2), убедитесь, что она правильно расположена (как показано на изображении ниже). Пропустите два пучка проводов через нижнее отверстие консольной стойки и выведите через верхнее отверстие. Установите консольную стойку в приёмную трубку (1) соблюдая осторожность, чтобы не прищемить провода. Установите два болта с шестигранной головкой (68) и две плоские шайбы (76) с каждой стороны. Вставьте два болта с шестигранной головкой с изогнутыми шайбами (83) спереди. Затяните болты гаечным ключом (112).
2. Закрепите передние ручки (3) на консольной стойке с помощью двух болтов 5/16" x 5/8" (68), 5/16" разомкнутых шайб (82) и 5/16" плоских шайб (76).



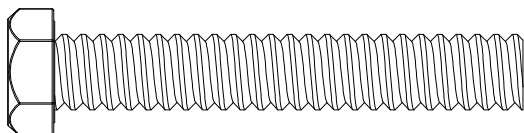
## ШАГ 4: КОНСОЛЬ, СИДЕНЬЕ, КРЫШКИ, ПЕДАЛИ

1. Установите крышки переднего и заднего стабилизаторов (32 и 37) и закрепите на раме четырьмя винтами М5 х 12 мм (99).
2. Установите левый и правый держатели чашек (39 и 38) на задние ручки. Закрепите их саморезами (105).
3. Закрепите заднюю подушку сиденья (61) на площадке сиденья (4) четырьмя винтами М6 х 15 мм (98).
4. Установите педали (116 лев., 117 прав.) на оси (51 лев., 51 прав.). Обратите внимание, что левая педаль имеет обратный ход, и будет ввинчиваться на ось в обратном направлении. Педали помечены буквами L – левая, и R – правая. Затяните педали так сильно, как вы можете. В будущем может понадобиться подтянуть педали, если вы будете слышать стук во время вращения педалей. Щелчки, постукивание, другие звуки во время вращения педалей вызваны, как правило, недостаточным затягиванием педалей.
5. Подсоедините два жгута проводов (44 и 45) к соответствующим разъемам на задней части консоли. Закрепите консоль на консольной стойке с помощью четырех винтов М5 х 12 мм (99). Соблюдайте осторожность, чтобы не передавить провода.



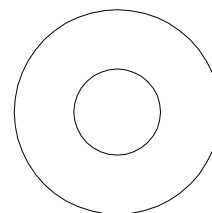
# Комплект для сборки вертикального тренажера

## ШАГ 1



**#50 - 3/8" x 2-1/4"**

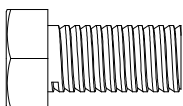
Болт с шестигранной головкой (4 шт)



**#71 - 3/8" x 25**

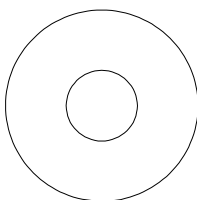
Плоская шайба (4 шт)

## ШАГ 2



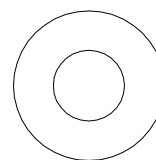
**#51 - 5/16" x 5/8"**

Болт с шестигранной головкой  
(7 шт)



**#99 - 5/16"x19**

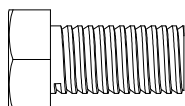
Изогнутая шайба (1 шт)



**#72 - 5/16"x18**

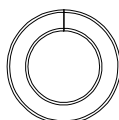
Плоская шайба (6 шт)

## ШАГ 3



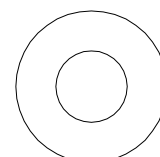
**#51 - 5/16" x 5/8"**

Болт с шестигранной  
головкой (2 шт)



**#103 - 5/16"**

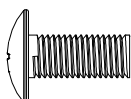
Разомкнутая  
шайба (2 шт)



**#72 - 5/16"x18**

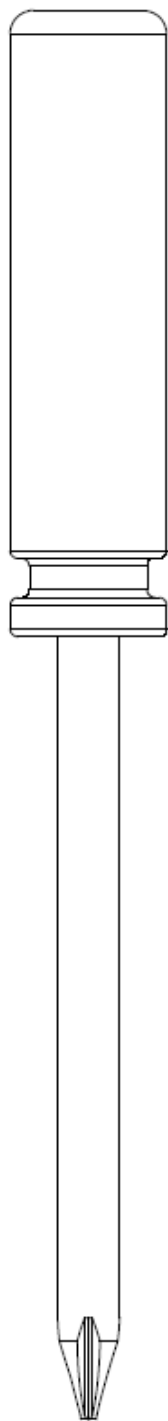
Плоская шайба (2 шт)

## ШАГ 4

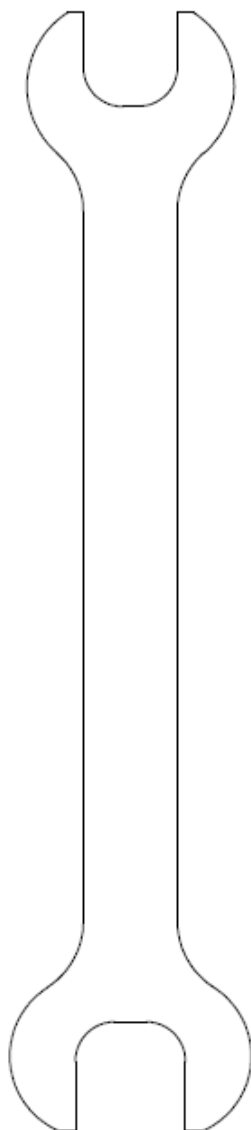


**#58 - M5 x 12 мм**  
Винт (10 шт)

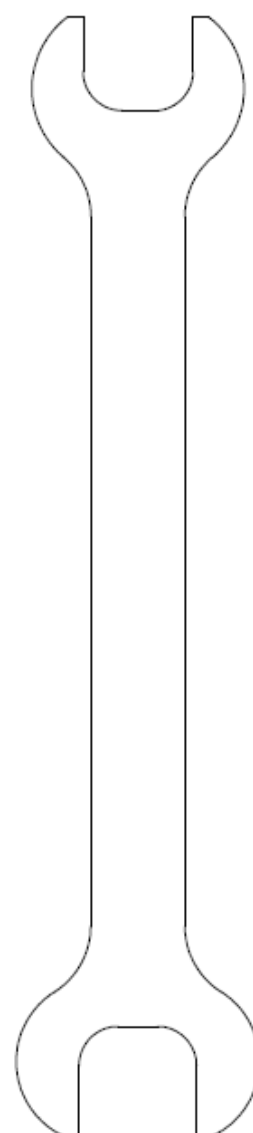
## ИНСТРУМЕНТЫ



**#93** – Крестовая отвертка (1 шт)



**#100** - 12/14 мм гаечный ключ  
(1 шт)

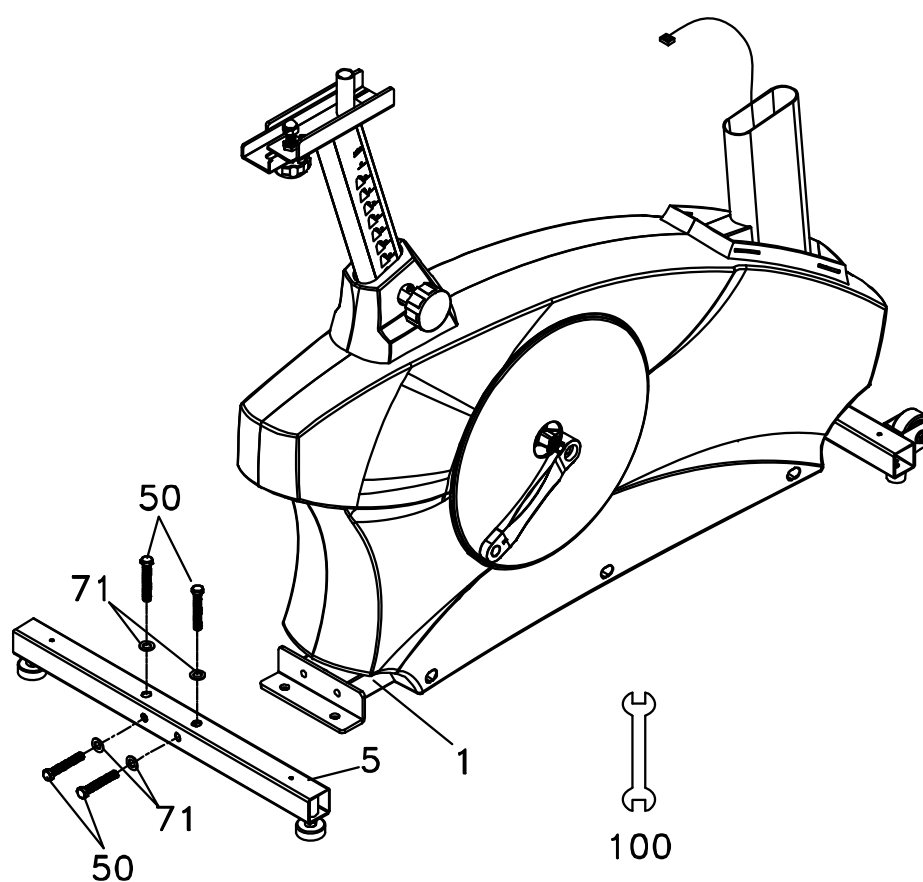


**#117.** 13/15 мм гаечный ключ  
(1 шт)

# Инструкция по сборке вертикального тренажера

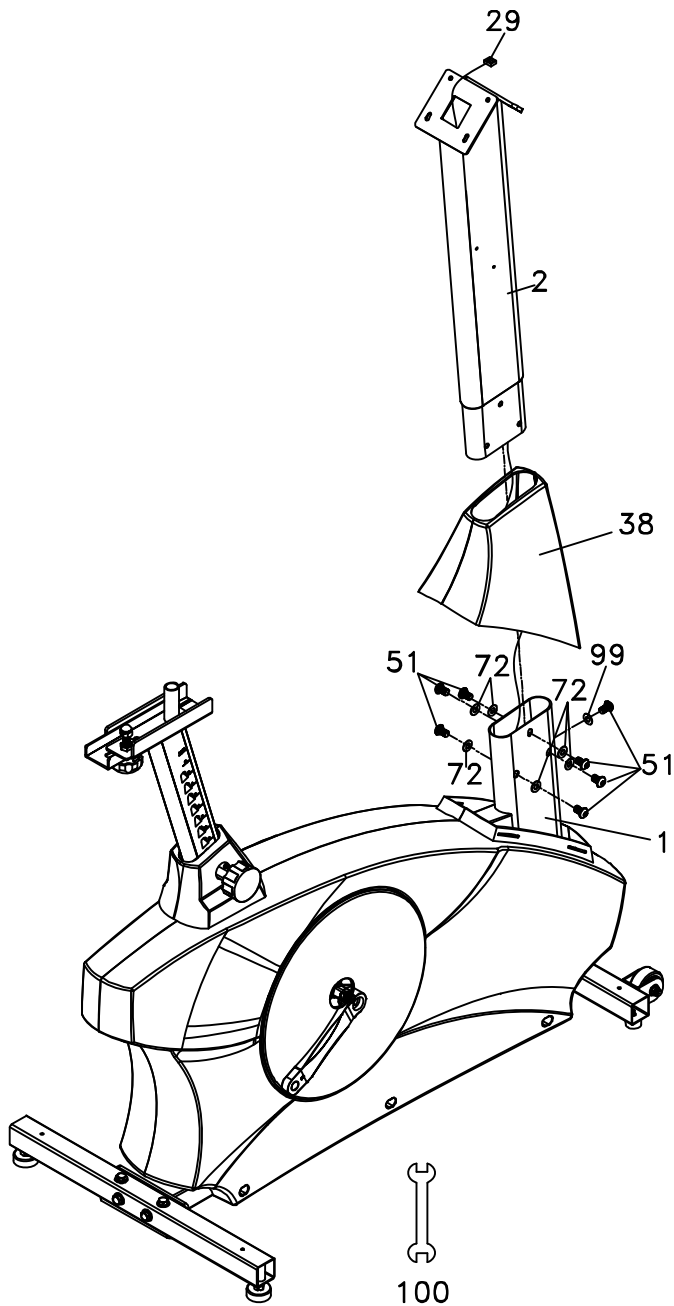
## ШАГ 1: СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

1. Закрепите задний стабилизатор (5) на основной раме (1), используя четыре болта с квадратной головкой 3/8" x 2-1/4" (50) и 4 плоских шайбы 3/8" x 25 (71).



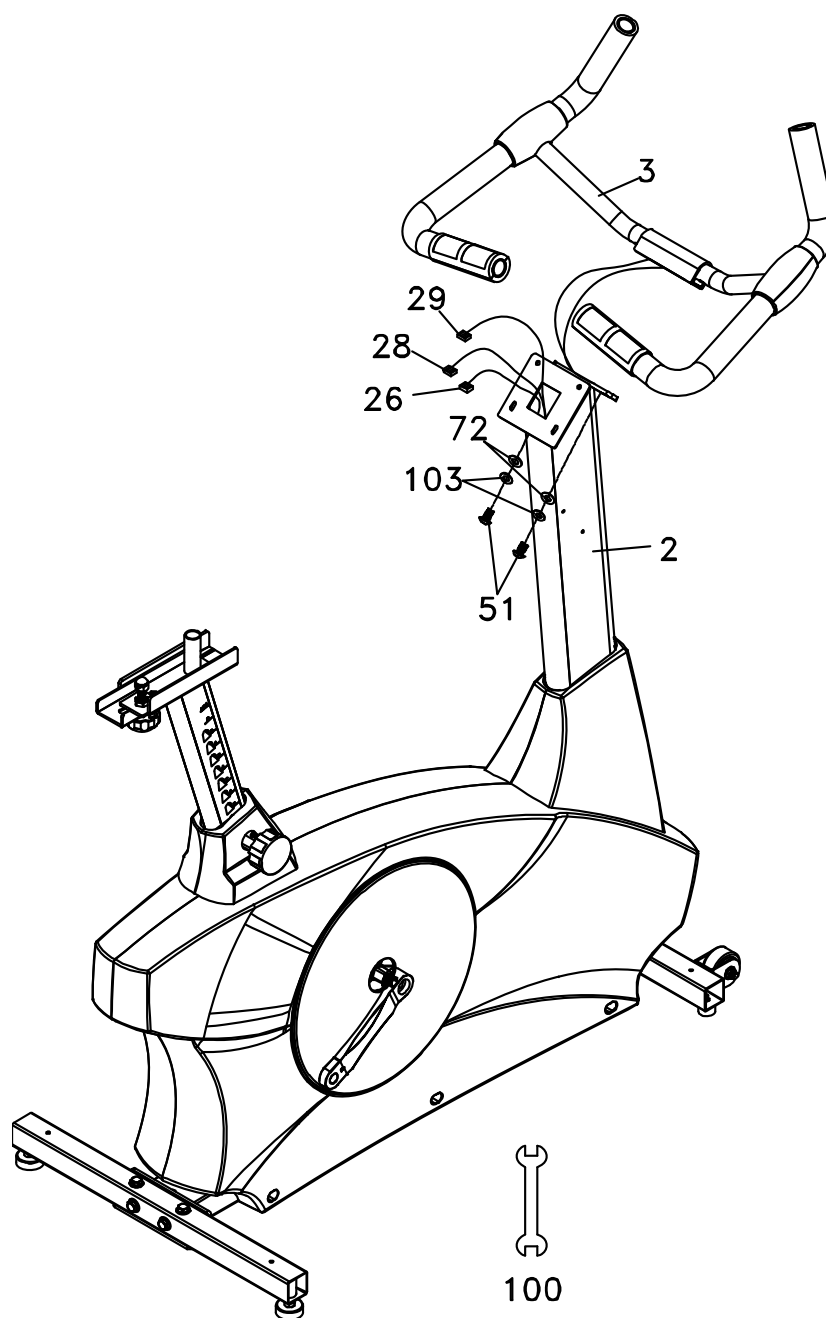
## ШАГ 2: СБОРКА ПЕРЕДНЕЙ КОНСОЛЬНОЙ СТОЙКИ

1. Распутайте кабель компьютера (29) и пропустите его через крышку консольной стойки (38) и консольную стойку (2) пока разъемы кабеля не выйдут через верхнюю часть консольной стойки. Проденьте крышку консольной стойки (38) через консольную стойку, убедитесь что она располагается, как показано на рисунке ниже.
2. Закрепите консольную стойку (2) на основной раме (1) используя семь болтов с шестигранной головкой 5/16" x 5/8" (51), шесть плоских шайб 5/16" x 18 (72) на боковых болтах и одну изогнутую шайбу 5/16" x 19 (99) с передним болтом.



### ШАГ 3: СБОРКА РУКОЯТОК

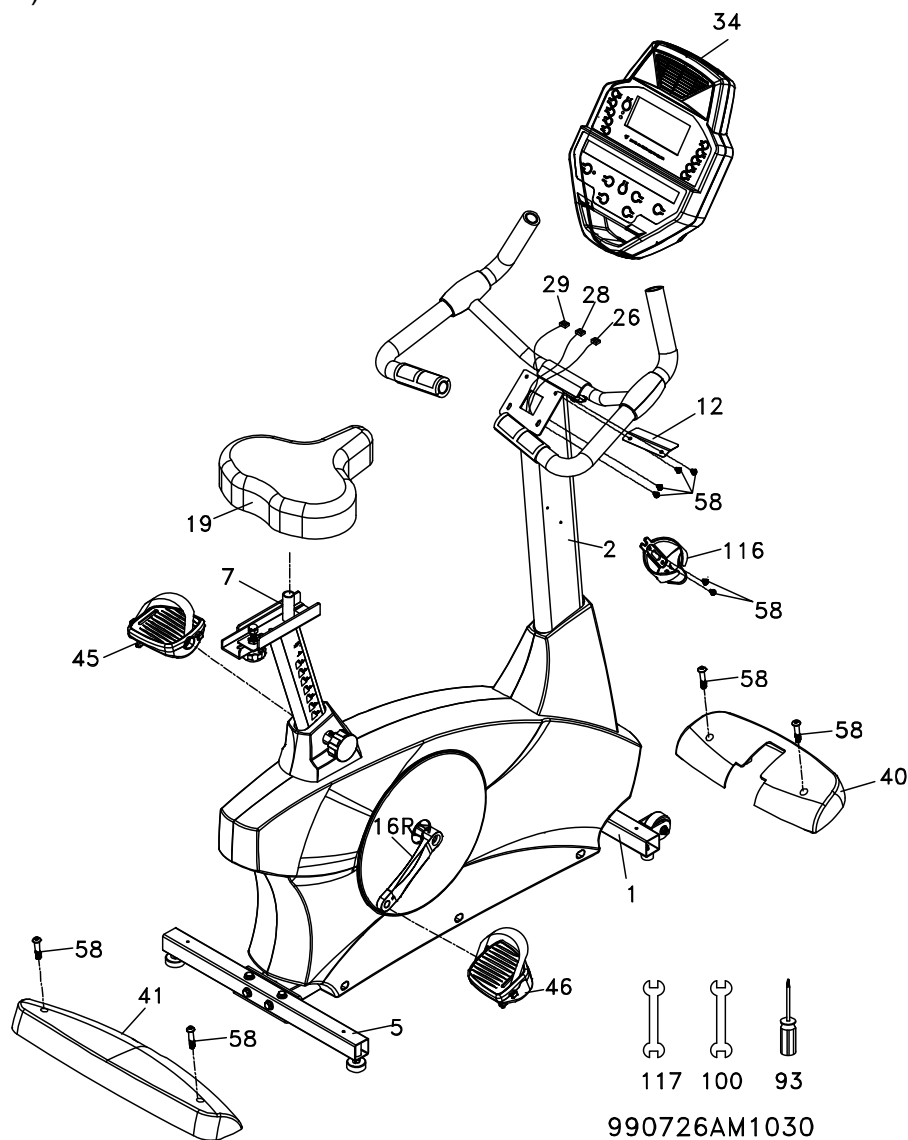
1. Пропустите провода датчиков пульса (26) через отверстие в монтажной площадке рукоятки и выведите наружу через отверстие в консольной площадке. Закрепите рукоятку (3) на консольной стойке (2) с помощью двух болтов с шестигранной головкой 5/16" x 5/8" (51), двух плоских шайб 5/16" x 18 (72) и двух разомкнутых шайб 5/16" (103), соблюдая осторожность, чтобы не передавить провода датчиков пульса.





#### ШАГ 4: СБОРКА КОНСОЛИ, СИДЕНЬЯ, ПЕДАЛЕЙ И ДЕКОРАТИВНЫХ КРЫШЕК

1. Подсоедините кабель компьютера (29) и двух датчиков пульса (26) к разъемам на задней части консоли (34). Закрепите консоль (34) на консольной стойке (2) четырьмя винтами M5x12 мм (58).
2. Закрепите крышку переднего стабилизатора (40) и крышку заднего стабилизатора (41) на основной раме (1) используя четыре винта M5x12 мм (58).
3. Установите педали (45 лев, 46 прав) на осях (16 лев, 16 прав). Обратите внимание, что левая педаль имеет обратный ход, и будет ввинчиваться на ось в обратном направлении. Педали помечены буквами L – левая, и R – правая. Затяните педали так сильно, как вы можете. В будущем может понадобиться подтянуть педали, если вы будете слышать стук во время вращения педалей. Щелчки, постукивание, другие звуки во время вращения педалей вызваны, как правило, недостаточным затягиванием педалей.
4. Наденьте держатель сиденья (7) на верхнюю часть трубки сиденья, расположив сиденье правильным образом (к консоли). Закрепите сиденье (19) на стойке сиденья.
5. Установите держатель бутылки (116) на консольной стойке (2) используя два винта M5x12 мм (58).



## **Особенности**

### **Педали**

С помощью исследований, проведенных с одним из ведущих спортивных ученых и экспертом по физической реабилитации, инженеры произвели прорыв в дизайне педалей. Типичные стационарные велотренажеры шире, чем обычные дорожные велосипеды. Причина этому – обеспечение механизма торможения, шкивы, компоненты привода и декоративные крышки. Итак, велотренажер шире и за расстояния между педалями, которое называется Q-фактор.

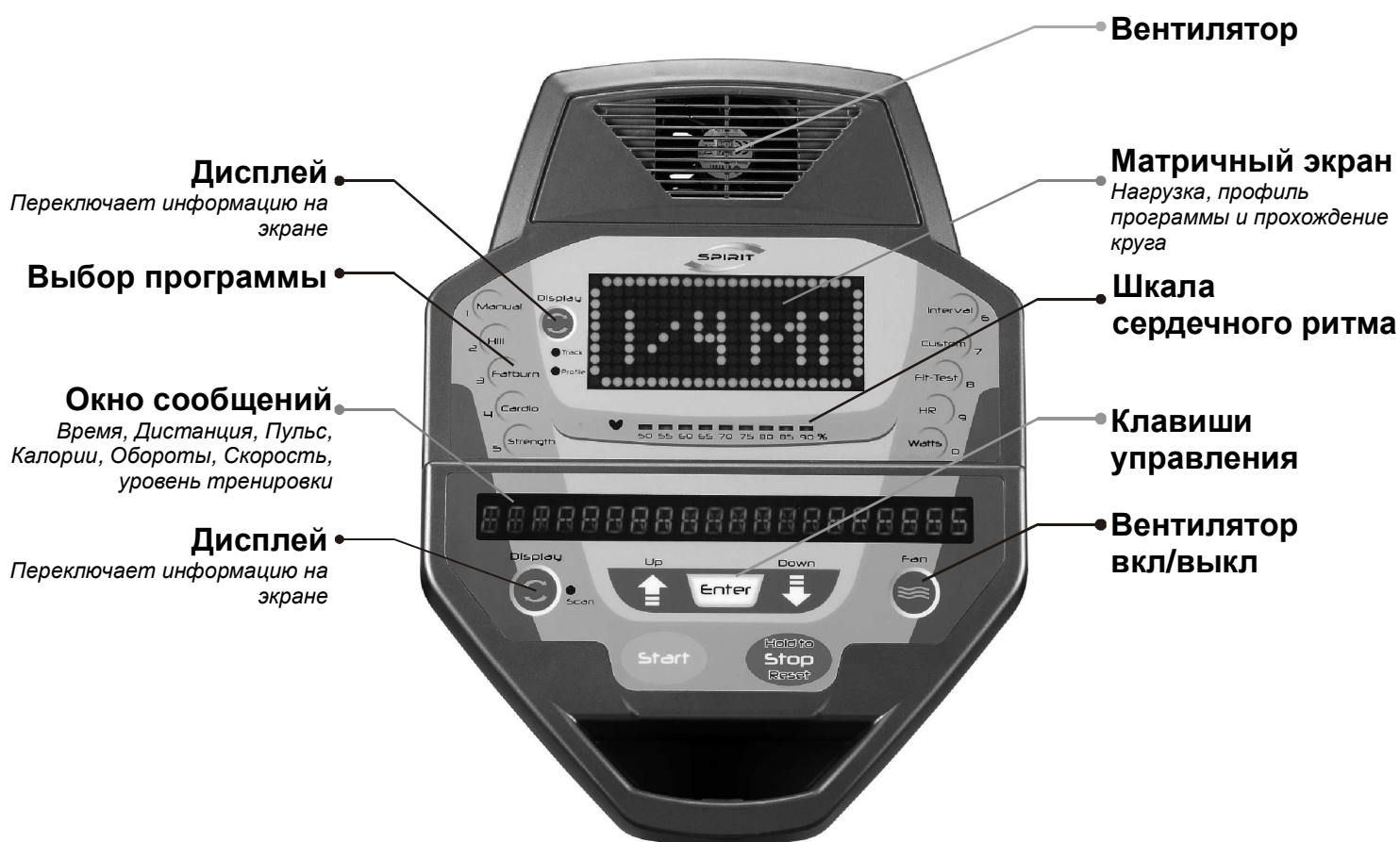
Педали нашего тренажера спроектированы таким образом, что Q-фактор наименьший среди всех велотренажеров, но мы не останавливаемся на этом. Наши новые педали обеспечивают две степени наклона для компенсации расхождений Q-фактора. Наличие минимального Q-фактора в сочетании с двумя степенями внутреннего наклона дает пользователю возможность нейтрального биомеханического выравнивания. Это означает, что ваши ноги, лодыжки, колени бедра располагаются максимально правильно во время тренировки.

### **Транспортировка**

Велотренажер оснащен двумя транспортировочными колесами, которые располагаются в задней части тренажера и задействуются, если приподнять велотренажер спереди.

# Использование велотренажера

## ■ Консоль горизонтального и вертикального тренажера



### Включение тренажера

Коммерческие велотренажеры имеют встроенный генератор для обеспечения электропитания и нет необходимости подключать их к сети переменного тока. Для включения велотренажера нужно начать крутить педали и консоль автоматически включится. Если консоль не подсвечивается, когда вы начинаете вращать педали, убедитесь, что переключатель питания установлен в положение 0 (генератор). Переключатель находится на передней панели, снизу по левой стороне пластиковой крышки.

При подаче питания консоль начнет выполнять внутреннюю самопроверку. В течение теста все индикаторы будут загораться на короткое время. Когда все индикаторы погаснут, точечный дисплей покажет версию программного обеспечения (напр. VER 1.0) и окно сообщений покажет значение одометра. Одометр отображает информацию о том, сколько часов использовался тренажер, и какое расстояние было пройдено. Например, ODO 123 МИ 123 ЧАС.

Одометр будет отображать информацию лишь несколько секунд, после чего консоль перейдет к дальнейшему включению. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, покажет программы, а в окне сообщений будет двигаться стартовое сообщение. Вы можете приступить к программе тренировки

## Операции с консолью

### Быстрый старт

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажере. После того, как консоль включится, нажмите кнопку Пуск, это иницирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт время начнет свой отсчет с нуля, все данные тренировки начнут свой отсчет. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную нажатием клавиш «вверх» или «вниз». Точечный дисплей отобразит трек длиной в  $\frac{1}{4}$  мили (0.4 км) или нижний ряд профиля, в зависимости от настроек клавиши Дисплей (смотрите Основную информацию ниже). По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше рядов будет на экране, тем больше усилий придется приложить для вращения педалей. Точечный дисплей имеет 24 столбца, каждый столбец представляет собой одну минуту. После 24-ой колонки (24 минут тренировки) дисплей возвратится к началу и начнет отображение с первой колонки.

В тренажере имеется 40 уровней нагрузки, отображаемых в виде 10-и рядов светодиодов, для различных вариантов тренировки. Первые 10 уровней имеют небольшую нагрузку и последовательная смена уровней даёт наилучшую прогрессию тренировок для начинающих пользователей. Уровни 10-20 являются более сложными, но увеличение нагрузки с одного уровня на другой, остается небольшим. Уровни 20-30 дают серьезную нагрузку и разница при смене уровней уже достаточно заметна. Уровни 30-40 являются максимально тяжелыми, и они хороши для коротких пиковых нагрузок и особых, подготовительных, спортивных тренировок.

### Основная информация

Точечный дисплей, **или окно профилей**, имеет два режима отображения. Когда вы начинаете программу тренировки, точечная матрица отображает профиль тренировки. В левой части точечного экрана есть кнопка «Дисплей». Однократное нажатие переключает экран в режим отображения трэка длиной в четверть мили. Повторное нажатие кнопки «Дисплей» переводит экран в режим чередования отображения профиля и трэка каждые несколько секунд. Для отключения режима чередования и возврата к отображению профиля нажмите клавишу «Дисплей» еще раз.

Окно сообщений первоначально будет отображать информацию о времени и дистанции. В левой нижней части окна сообщений находится клавиша «Дисплей». При каждом нажатии на клавишу будет отображаться следующий набор информации в следующем порядке:

Время и дистанция, Пульс и Ккал (калории), Скорость в оборотах в минуту и милях в час, Рабочий уровень и нагрузка, и, затем МЕТ. Если нажать клавишу «Дисплей» во время отображения МЕТ, зажжется индикатор сканирования и окно сообщений будет отображать все данные по 4 секунды, автоматически переключаясь между ними в непрерывном цикле. Повторное нажатие клавиши «Дисплей» возвратит все к началу.

Под точечным дисплеем находится изображение сердца и шкала. Велотренажер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто расположите руки на датчиках пульса или используйте беспроводной нагрудный кардиодатчик и изображение сердца начнет мигать в течение нескольких секунд, считывая информацию. Затем окно сообщений отобразит ваш сердечный ритм в ударах в минуту. Шкала представляет собой процентное соотношение текущего сердечного ритма от максимального. ПРИМЕЧАНИЕ: Вы должны ввести ваш возраст на этапе установки программы для корректной работы шкалы. Обратитесь к разделу «Контроль сердечного ритма» за информацией об этой функции, чтобы узнать как сделать занятия на тренажере более эффективными.

Клавиша **Стоп/Сброс** имеет несколько функций. Нажатие клавиши Стоп/Сброс один раз в течение программы делает паузу в тренировке в течение 5 минут (если вы прекратите вращать педали, дисплей погаснет, но будет хранить данные тренировки в течение 5-и минут, как в режиме паузы). Нажатие клавиши Стоп/Сброс дважды приведет к окончанию тренировки и переходу на начальный экран. Если клавиша Стоп/Сброс держится нажатой в течение 3 секунд, будет выполнен полный сброс консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши Стоп/Сброс выполнит возврат к предыдущему экрану или функции. Это позволяет вам вернуться к изменению данных программы тренировки.

**Программные клавиши** используются для предварительного просмотра каждой программы. При первом включении консоли вы можете нажать каждую программную клавишу для предварительного просмотра профиля программы. Если вы решили попробовать какую-либо программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы выбрать программу и перейти в режим ввода предварительных данных.

Программные клавиши так же могут быть использованы как цифровая клавиатура при вводе значений программы. Под каждой клавишей есть цифра. Если вы вводите данные, например Возраст, вы можете использовать эти клавиши для быстрого набора.

Консоль имеет встроенный вентилятор для поддержания прохлады. Для включения вентилятора, нажмите кнопку на правой стороне консоли.

## **Программирование консоли**

Каждая из программ может быть настроена в соответствии вашими личными параметрами и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть информации необходима, чтобы обеспечить правильные параметры тренировки. Вам будет предложено ввести ваш возраст и вес. Ввод правильного возраста обеспечивает корректное отображение информации на шкале сердечного ритма. Так же это значение используется при работе программы контроля сердечного ритма. В противном случае режим тренировки может быть слишком высоким или наоборот - низким; Ввод вашего веса помогает при расчете более правильного учета калорий. Тренажер не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные.

## **Ввод/Изменение настроек**

При входе в программу нажатием программной клавиши, а затем клавиши ВВОД, у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу Старт. Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. Если Вы хотите изменить личные настройки, то просто следуйте инструкциям, получаемым в центре сообщений. Если Вы запускаете программу, не меняя настроек, то будут использоваться настройки по умолчанию или сохраненные настройки.

## Ручной режим

Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для старта ручного режима тренировки следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу «ручной режим» и затем клавишу ВВОД и следуйте инструкциям в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу РУЧНОЙ и затем клавишу ВВОД.
2. Окно сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш вверх и вниз или цифровые клавиши, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Вам будет предложено ввести свой вес. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ или цифровыми клавишами, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и продолжить.
4. Следующий параметр это Время. Введите время тренировки и нажмите клавишу ВВОД для продолжения.
5. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу СТАРТ. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу СТОП. ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент редактирования данных вы можете нажать клавишу СТОП и вернуться на предыдущий уровень или экран.
6. После запуска программы вы будете находиться на первом уровне нагрузки. Это самый простой уровень, и следует начинать занятия с тренировок на первом уровне в течение некоторого времени, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить нагрузку, в любое время нажмите клавишу ВВЕРХ на консоли; Нажатие клавиши ВНИЗ уменьшит рабочую нагрузку.
7. Во время ручной программы вы сможете прокручивать данные в Окне сообщений, нажав клавишу ДИСПЛЕЙ. Вы так же можете переключаться между экраном профиля и отображением трэка длиной в четверть мили, нажатием клавиши ДИСПЛЕЙ около точечного дисплея.
8. Когда программа завершится вы можете нажать Пуск, чтобы выполнить ту же программу еще раз или СТОП, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ и следуя инструкциям в окне сообщений.

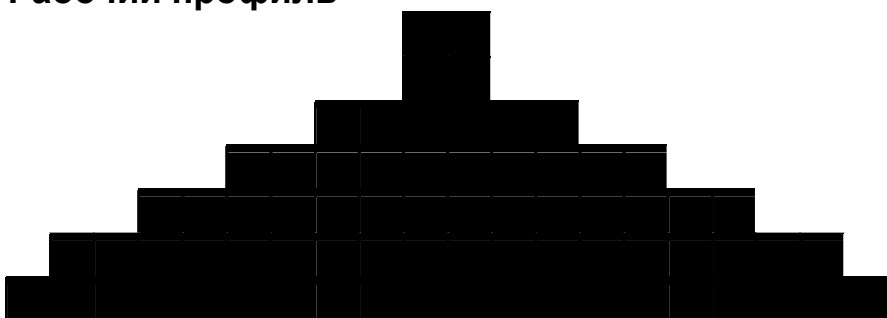
## Предустановленные программы

Велотренажер имеет пять различных программ, которые были разработаны для различных тренировок. Эти пять программ имеют предустановленные профили уровней тренировок для достижения различных целей. Начальный уровень сложности для каждой программы установлен в относительно легкое значение. Вы можете отрегулировать уровень сложности (максимальный уровень) для каждой программы перед началом занятий, следуя инструкциям в окне сообщений после выбора программы.

## Холмы

Программа «Холмы» имитирует подъемы и спуски по холмам. Нагрузка на педали сначала будет неуклонно возрастать, а затем снижаться в течение всей программы.

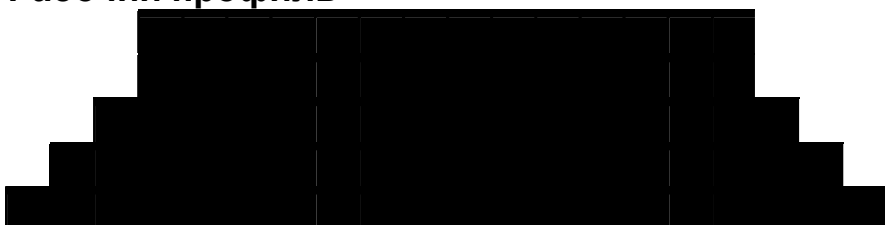
## Рабочий профиль



## Сжигание жира

Программа «Сжигание жира», как следует из названия, направлена на максимальный эффект сжигания жира. Есть много различных упражнений для сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наилучший эффект достигается при выполнении небольших нагрузок на протяжении длительного времени. Наиболее эффективно будет поддерживать ваш пульс в районе 60-70% от максимального уровня. Эта программа не использует датчик пульса, но имитирует длительную, устойчивую нагрузку.

### Рабочий профиль



**Кардиопрограмма** разработана для тренировки сердечно-сосудистой системы. Проще говоря, это упражнение для сердца и лёгких. Программа тренирует сердечную мышцу и увеличивает приток крови к легким. Это достигается за счет чередования высоких уровней нагрузки с незначительными уровнями.

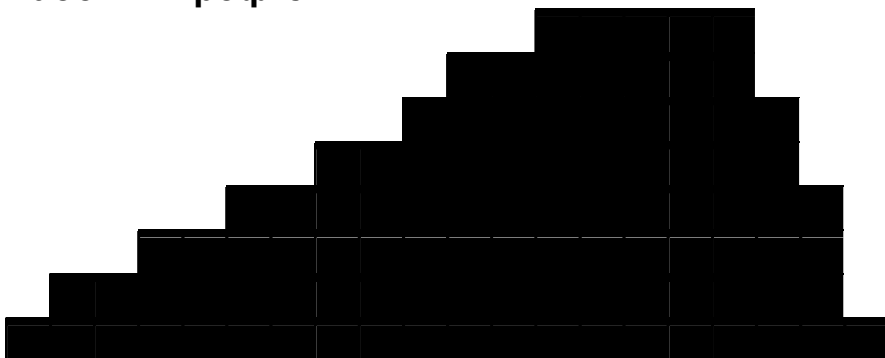
### Рабочий профиль



## Выносливость

Программа Выносливость разработана для тренировки мышечной выносливости нижней части тела. Программа постепенно увеличивает нагрузку до максимального уровня и держит его. Программа разработана для тренировки мышц ног и ягодиц.

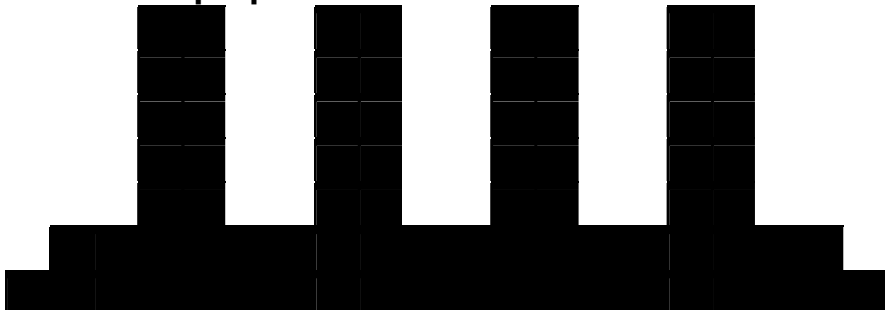
### Рабочий профиль



## Интервал

Программа «Интервал» чередует периоды высокой интенсивности с периодами низкой интенсивности. Программа тренирует вашу выносливость, сначала расходуя кислород, а затем восстанавливая его в организме. Сердечно-сосудистая система программируется для расходования кислорода более рационально и эффективно.

## Рабочий профиль



## Использование предустановленных программ:

1. Нажмите клавишу с желаемой программой и затем нажмите **ВВОД**.
2. Введите ваш **возраст**. Для ввода значения используйте клавиши Вверх или Вниз, затем нажмите **ВВОД** для подтверждения и перехода к следующему экрану.
3. На следующем экране введите ваш **вес**. Для ввода значения используйте клавиши Вверх или Вниз, затем нажмите **ВВОД** для продолжения.
4. Затем введите **время** тренировки и нажмите **ВВОД** для продолжения.
5. Далее задайте **максимальный уровень**. Это пиковый уровень нагрузки, которого вы можете достичь во время тренировки (вершина холма). После регулировки уровня нажмите **ВВОД** для продолжения.
6. На этом ввод параметров закончен и вы можете нажать **СТАРТ** для начала занятия. Вы также можете вернуться на предыдущие шаги для изменения настроек, нажав клавишу **СТОП**.
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это приведет к изменению уровня нагрузки настройки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Это сделано для того, чтобы вы могли видеть весь профиль за всё время тренировки. Если бы изображение профиля изменилось, то оно уже не являло бы собой истинное представление фактического профиля. Когда вы изменяете нагрузку программы, окно сообщений покажет текущий столбец и запрограммированный максимальный уровень тренировки.
8. В процессе выполнения программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу «Дисплей» рядом с окном сообщений.
9. Когда программа закончится, Окно Сообщений покажет резюме тренировки. Резюме будет отображено на короткое время, затем консоль вернется к стартовому экрану.



## Пользовательская программа

Пользовательская программа позволяет вам создать свою программу тренировки и сохранить её для будущего использования. Вы можете создать свою собственную программу, следуя инструкциям ниже, или вы можете сохранить любую предустановленную и настроенную программу, как свою пользовательскую. Пользовательская программа позволяет выполнить дальнейшую персонализацию, добавив свое имя

1. Нажмите **Custom**. Окно сообщений отобразит приветствие. Если у вас уже есть сохраненная программа, то центр сообщений отобразит ваше имя. Нажмите клавишу **ВВОД** для начала программирования
2. После нажатия клавиши **ВВОД**, Окно сообщений напишет “Имя - А”, если не было предварительного сохраненного имени. Если предварительно уже было задано имя программы, например “Тренировка”, Центр сообщений отобразит это имя “Имя – Тренировка” и буква Т будет мигать. Вы можете изменить заранее заданное имя или нажать клавишу **СТОП**, чтобы оставить существующее имя и перейти к следующему шагу. Для ввода своего имени используйте клавиши **Вверх** или **Вниз** для изменения первой буквы, затем сохраните выбранную букву и укажите следующую. Когда вы закончите ввод имени, нажмите клавишу для сохранения имени и перехода к следующему шагу.
3. Окно сообщений предложит ввести ваш **возраст**. Введите возраст используя клавиши **Вверх** или **Вниз**, или цифровую клавиатуру, затем нажмите **ВВОД**, чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему параметру.
4. Введите ваш **вес**. Вы можете ввести ваш вес клавишами **Вверх** или **Вниз**, или использовать цифровые клавиши. Затем нажмите **ВВОД** для продолжения.
5. Затем введите **время** тренировки и нажмите **ВВОД** для продолжения.
6. Далее задайте **максимальный уровень**. Это пиковый уровень нагрузки, которого вы можете достичь во время тренировки. После регулировки уровня нажмите **ВВОД** для продолжения.
7. Далее будет мигать первая колонка и следует задать уровень нагрузки для первого сегмента тренировки. Когда вы отрегулируете нагрузку первого сегмента, или если вы решите не задавать свой уровень, нажмите клавишу **ВВОД** для перехода к следующему сегменту.
8. Следующий сегмент отобразит тот же уровень нагрузки, что и ранее заданный сегмент. Повторите те же самые действия, как с предыдущим сегментом и нажмите клавишу **ВВОД**. Повторите процедуру для установки всех двадцати сегментов.
9. Центр сообщения предложит вам нажать **ВВОД** для сохранения вашей программы. При успешном сохранении будет отображена надпись “программа сохранена” и вы сможете запустить программу тренировки или отредактировать её. Нажатие клавиши **СТОП** вернет вас на начальный экран.
10. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши **Вверх** или **Вниз**. Это изменение применится только к текущей позиции в профиле. Когда занятие перейдет к следующей колонке профиля, уровень нагрузки возвратится к заранее заданному для этого сегмента.
11. В процессе выполнения пользовательской программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу «Дисплей». Переключение между отображением профиля тренировки и изображением круга длиной в четверть мили происходит по нажатию клавиши «Дисплей» рядом с точечным дисплеем.

## Фитнесс-тест

Фитнесс-тест основан на протоколе YMCA и использует заранее predetermined, фиксированные уровни работы, которые основаны на показаниях вашего сердечного ритма, считываемых в процессе прохождения теста. Тест занимает от 6 до 15 минут, в зависимости от вашего уровня подготовки. Тест закончится, когда вы достигнете целевого значения сердечного ритма, равного 85% от максимального сердечного ритма или если ваш пульс достигнет 110 ударов в двух стадиях. По окончании теста вам будет выставлена оценка  $VO_{2max}$ .  $VO_{2max}$  означает объем кислорода, который необходим для выполнения определенной работы.

Протокол YMCA использует от двух до четырех трехминутных этапов непрерывных упражнений (см. таблицу ниже). Перед началом теста необходимо указать ваш пол. От этого зависит, какие параметры будут использованы во время теста. Обратите внимание: если вы мужчина в неоптимальной физической форме, то вам следует указать женский пол. А если вы женщина с хорошей физической подготовкой, то вам следует указать мужской пол.

**Таблица рабочей нагрузки для мужчин и хорошо подготовленных женщин:**

1 этап				уровень 12 - 50 ватт - 300 кг м/мин					
Пульс		< 90			90 - 105			> 105	
2 этап		уровень 29 - 150 ватт - 900 кг м/мин			уровень 26 - 125 ватт - 750 кг м/мин			уровень 23 - 100 ватт - 600 кг м/мин	
Пульс	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135
3 этап	Уровень 36 225 ватт - 1350 кг м/мин	Уровень 34 200 ватт - 1200 кг м/мин	Уровень 32 175 ватт - 1050 кг м/мин	Уровень 34 200 ватт - 1200 кг м/мин	Уровень 32 175 ватт - 1050 кг м/мин	Уровень 29 150 ватт - 900 кг м/мин	Уровень 32 175 ватт - 1050 кг м/мин	Уровень 29 150 ватт - 900 кг м/мин	Уровень 26 125 watts - 750 кг м/мин

**Таблица рабочей нагрузки для женщин и слабо подготовленных мужчин:**

			1 этап	уровень 5 (25W) 150 кг м/мин
Пульс	<80	80-90	90-100	>100
2 этап	уровень 26 (125W) 750 кг м/мин	уровень 23 (100W) 600 кг м/мин	уровень 18 (75W) 450 кг м/мин	уровень 12 (50W) 300 кг м/мин
3 этап	уровень 29 (150W) 900 кг м/мин	уровень 26 (125W) 750 кг м/мин	Level 23 (100W) 600 кг м/мин	уровень 18 (75W) 450 кг м/мин
4 этап(если необходимо)	уровень 32 (175W) 1050 кг м/мин	уровень 29 (150W) 900 кг м/мин	уровень 25 (117W) 700 кг м/мин	уровень 23 (100W) 600 кг м/мин

### Программирование программы Фитнесс-тест:

1. Нажмите клавишу Fit-test и затем клавишу Ввод.
2. Окно сообщений запросит у вас ваш **возраст**. Отрегулируйте значение возраста, с помощью клавиш Вверх и Вниз и нажмите Ввод для подтверждения и перехода к следующему параметру.
3. Далее нужно ввести ваш **вес** с помощью клавиш Вверх и Вниз. Затем нажмите Ввод для подтверждения и продолжения.
4. Нажмите клавишу Старт для начала прохождения теста

### Программирование программы Фитнесс-тест:

5. Нажмите клавишу Fit-test и затем клавишу Ввод.
6. Окно сообщений запросит у вас ваш **возраст**. Отрегулируйте значение возраста, с помощью клавиш Вверх и Вниз и нажмите Ввод для подтверждения и перехода к следующему параметру.
7. Далее нужно ввести ваш **вес** с помощью клавиш Вверх и Вниз. Затем нажмите Ввод для подтверждения и продолжения.
8. Нажмите клавишу Старт для начала прохождения теста

### Перед началом теста:

- Удостоверьтесь, что вы в хорошем физическом состоянии, проконсультируйтесь с вашим физиотерапевтом, если вы старше 35 лет или имеете какие-либо заболевания.
- Обязательно проведите разминку и растяжку перед прохождением теста.
- Не употребляйте кофеин перед тестом.
- Держитесь за датчики пульса мягко, без напряжения.

### Во время прохождения теста:

- Консоль должна получать устойчивый сигнал с датчиков пульса для начала теста. Вы можете использовать датчики пульса на рукоятке или нагрудный кардиодатчик.
- Вы должны поддерживать устойчивую скорость вращения педалей, равную 50 оборотов в минуту. Если скорость вращения понизится ниже 48 оборотов или повысится свыше 52 оборотов в минуту, консоль будет подавать звуковой сигнал пока вы не приблизитесь к значению 50.
- Вы можете смотреть различную информацию о данных тренировки, нажав клавишу «Дисплей» под окном сообщений.
  1. Окно сообщений всегда отображает скорость вращения педалей с левой стороны, чтобы помочь вам поддерживать скорость 50 оборотов в минуту.
  2. Данные, отображаемые во время прохождения теста:
    - a. **Работа**, измеряемая в **КГМ** (килограмм-метр/в минуту).
    - b. **Работа в Ваттах** (1 ватт равен 6.11829727787 кг-м/мин.)
    - c. **СР**, ваш текущий сердечный ритм; **ЦСР**, целевой сердечный ритм, которого надо достичь в конце теста.
    - d. **Время**, общее время прохождения теста.

### После окончания теста:

- Остыньте в течение 1-3 минут.
- Запомните вашу оценку, т.к. консоль через несколько минут перейдет к стартовому экрану.

**Что означает ваша оценка:**

**VO2max Таблица оценок для мужчин и спортивно-подготовленных женщин**

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	Возраст	Возраст	Возраст	Возраст	Возраст	Возраст
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
Средне	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

**VO2max Таблица оценок для женщин и спортивно неподготовленных мужчин.**

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	Возраст	Возраст	Возраст	Возраст	Возраст	Возраст
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
Средне	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

## Программа контроля сердечного ритма

### Несколько слов о сердечном ритме:

Старый девиз "нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажеров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был достигнут за счет использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся гораздо более приятным, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне.

Чтобы определить, оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, необходимо сначала определить вашу максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать по следующей формуле: **220 минус ваш возраст**. Это даст вам максимальный пульс (MCP) для вашего возраста. Для определения эффективного сердечного ритма для достижения необходимых результатов вы можете рассчитать процент от вашего максимального сердечного ритма. Зона тренировки сердца от 50 до 90% от MCP. 60% от MCP – зона сжигания жира 80% - зона тренировки сердечно-сосудистой системы. Зона от 60 до 80% является зоной наибольшей эффективности.

Например, рассчитаем целевую зону сердечного ритма для пользователя 40 лет:

$220 - 40 = 180$  (максимальный ритм)

$180 \times 0.6 = 108$  ударов в минуту (60% от максимального ритма)

$180 \times 0.8 = 144$  ударов в минуту (80% от максимального ритма)

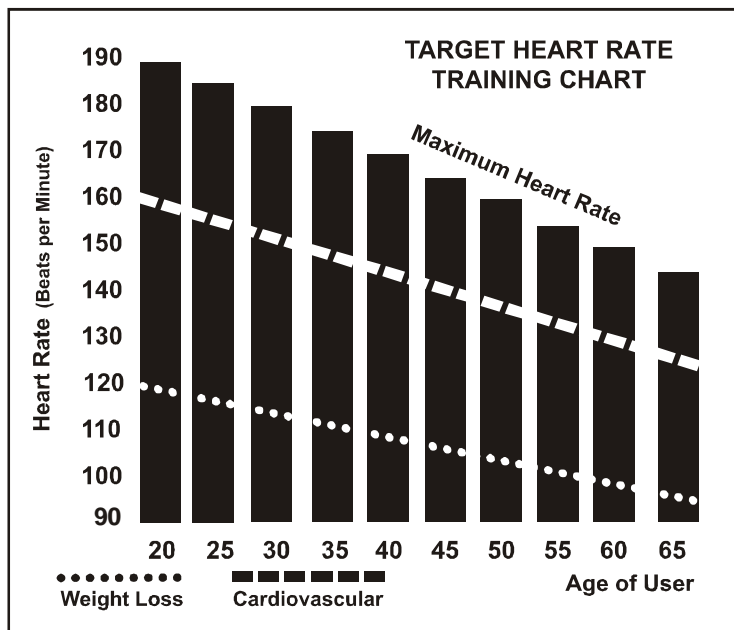
Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 144 ударов в минуту.

Если вы ввели ваш возраст в процессе программирования, то консоль выполнит эти вычисления автоматически. Ввод вашего возраста используется для программы контроля сердечного ритма. После расчета максимальной частоты пульса Вы можете решить, какую цель вы хотите достигнуть во время занятия.

Две наиболее популярные цели физических упражнений, это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечно-сосудистой системы (тренинг для сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше, представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма, для развития сердечно-сосудистой системы или потери веса, представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечно-сосудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путем поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утвержденного врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений.

На любом тренаже, оснащенном функцией контроля сердечного ритма, вы можете контролировать сердечный ритм не используя специальную программу контроля. Эта функция может быть использована при ручном режиме или при использовании одной из девяти программ. Функция контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление вращения педалей.

**"ВНИМАНИЕ"** Показания датчиков пульса могут быть неточными. Чрезмерные нагрузки могут стать причиной травм и даже смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите занятие на тренажере.



## УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМЫХ УСИЛИЙ

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но так же необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз вы ели и что вы ели, все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия.

Осуществляется по следующей шкале:

Рейтинг восприятия усилий

- 6 минимальный
- 7 очень, очень низкий
- 8 очень, очень низкий +
- 9 Очень низкий
- 10 Очень низкий +
- 11 Довольно низкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжеловатый
- 14 Немного тяжеловатый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень, очень тяжелый
- 20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

# Использование кардиодатчика пульса

Как носить беспроводной нагрудный кардиодатчик:

1. Прикрепите кардиодатчик эластичным ремешком с помощью застёжек.
2. Отрегулируйте ремень как можно плотнее, но не слишком плотно, чтобы было удобно заниматься.
3. Расположите кардиодатчик по центру грудной клетки логотипом наружу (некоторым будет удобнее поставить кардиодатчик чуть слева от центра груди). Отрегулируйте удобное положение кардиодатчика и окончательно закрепите его на теле.
4. Расположите кардиодатчик непосредственно под грудной мышцей.
5. Пот является лучшим проводником при измерении электрических сигналов сердцебиения. Тем не менее, можно использовать обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 ребристые овальные области на обратной стороне ремня и обе стороны кардиодатчика). Также рекомендуется одевать кардиодатчик за несколько минут до начала тренировки. Для некоторых пользователей, из-за химической особенности тела, может потребоваться больше времени для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале тренировки. После "разогрева", это время уменьшается. Так же следует отметить, что ношение одежды поверх кардиодатчика не влияет на точность измерения.
6. Ваша тренировка должна происходить в пределах досягаемости (расстояние между кардиодатчиком / приемником) – для получения устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько изменяться, но в целом следует находиться достаточно близко к консоли для поддержания хорошего, сильного, надежного приема сигнала. Ношение кардиодатчика на голом теле гарантирует вам нормальную работу. По Вашему желанию, Вы можете носить кардиодатчик на рубашке. Для этого смочите область рубашки, для обеспечения контакта с электродами.

*Примечание: кардиодатчик активируется автоматически при обнаружении сердечного ритма пользователя. Кроме того, он автоматически отключается, когда он не получает сигналов о сердцебиении. Хотя кардиодатчик является водонепроницаемым, влага может вызвать появление ложных сигналов, поэтому необходимо принимать меры предосторожности, дать кардиодатчику полностью высохнуть после использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчетный срок службы батареи кардиодатчика составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор Panasonic CR2032.*

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внимание! Не используйте тренажер для мониторинга сердечного ритма, если на экране отображаются не стабильные данные. Слишком высокие, заведомо неправильные, случайные числа значения сердечного ритма указывают на проблему с консолью. Проблемы могут возникнуть, если рядом с тренажером располагаются:

1. Микроволновые печи, телевизоры, мелкая бытовая техника и т.д.
2. Флуоресцентные лампы.
3. Некоторые элементы систем безопасности.
4. Периметр ограждения для домашних животных.
5. У некоторых людей могут быть проблемы плохого приема сигнала. Если у вас возникли проблемы, попробуйте носить кардиодатчик обратной стороной. Обычно кардиодатчик будет располагаться логотипом наружу.
6. Антенна, которая принимает ваш пульс, очень чувствительна. Если есть внешний источник шума, разверните его на 90 градусов. Возможно, потребуется настройка оборудования.
7. Если вы продолжаете испытывать проблемы, обратитесь к Вашему поставщику.

## Программа контроля сердечного ритма (СР)

Для старта программы КСР следуйте инструкциям ниже или просто нажмите HR (СР) и затем клавишу ВВОД и следуйте директивам в окне сообщений.

1. Нажмите клавишу **HR (СР)** и затем **ВВОД**.
2. Окно сообщений предложит вам ввести **возраст**. Введите возраст, используя клавиши Вверх или Вниз, или цифровые клавиши, затем нажмите ВВОД для перехода к следующему параметру.
3. Введите ваш вес, используя клавиши Вверх или Вниз, или цифровые клавиши, затем нажмите ВВОД для продолжения.
4. Введите **время** тренировки и нажмите ВВОД.
5. Далее следует ввести **уровень сердечного ритма**. Этот уровень будет поддерживаться в процессе тренировки. Задайте уровень и нажмите ВВОД.
6. На этом ввод параметров закончен и вы можете нажать **СТАРТ** для начала занятия. Вы также можете вернуться на предыдущие шаги для изменения настроек, нажав клавишу **ВВОД**.  
Примечание: В любой момент во время ввода данных вы можете нажать клавишу **СТОП**, чтобы вернуться к предыдущим шагам.
7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это увеличит или уменьшит значение вашего сердечного ритма.
8. В процессе выполнения программы контроля сердечного ритма вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу «Дисплей».
9. Когда программа завершится вы можете нажать Пуск, чтобы выполнить ту же программу еще раз или **СТОП**, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ** и следуя инструкциям в окне сообщений.

## Программа контроля энергии (не может быть использована в медицинских целях)

Данная программа (Watts) обеспечивает постоянный уровень расхода энергии, когда вы меняете скорость вращения педалей. Для старта программы контроля мощности следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу Watts и затем клавишу ВВОД и следуйте указаниям в окне сообщений

1. Нажмите клавишу **Watts** и затем **ВВОД**.
  2. Окно сообщений предложит вам ввести **возраст**. Введите возраст, используя клавиши Вверх или Вниз, или цифровые клавиши, затем нажмите ВВОД для перехода к следующему параметру.
  3. Введите ваш вес, используя клавиши Вверх или Вниз, или цифровые клавиши, затем нажмите ВВОД для продолжения.
  4. Введите **время** тренировки и нажмите ВВОД.
  5. Далее будет запрошено **целевое значение мощности**. Это постоянное усилие, которое вы будете испытывать во время выполнения программы. Задайте уровень с помощью клавиш Вверх/Вниз и нажмите ВВОД.
  6. На этом ввод параметров закончен и вы можете нажать **СТАРТ** для начала занятия. Вы также можете вернуться на предыдущие шаги для изменения настроек, нажав клавишу **ВВОД**.  
Примечание: В любой момент во время ввода данных вы можете нажать клавишу **СТОП**, чтобы вернуться к предыдущим шагам.
  7. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Вверх или Вниз. Это изменит значение нагрузки.
  8. В процессе выполнения программы контроля мощности вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу «Дисплей».
- Когда программа завершится вы можете нажать Пуск, чтобы выполнить ту же программу еще раз или **СТОП**, чтобы выйти из программы и следовать инструкциям в окне сообщений.



## **Обслуживание:**

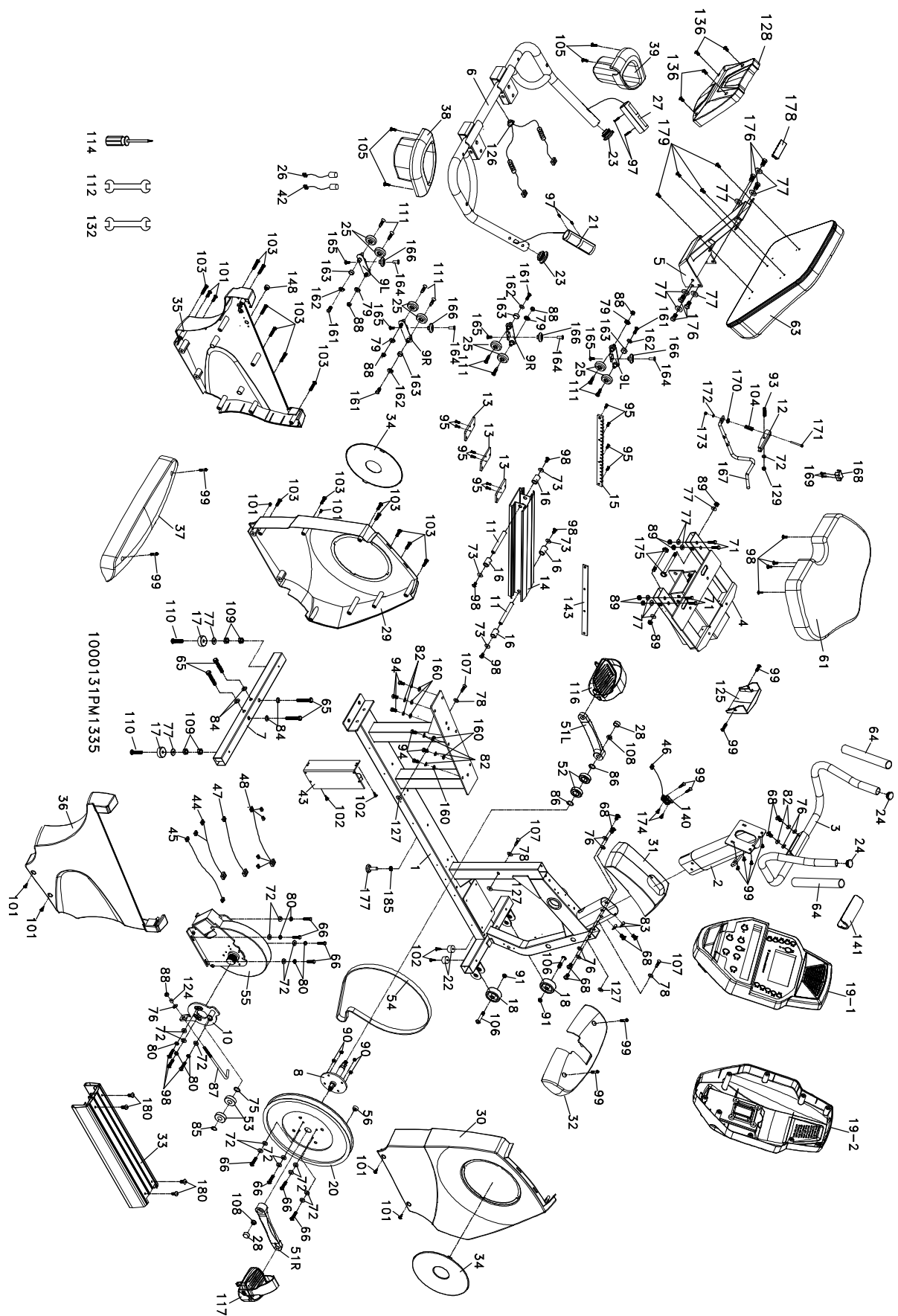
1. Протирайте все части тренажера влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажера слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
  - 1) Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума возникают из за ослабленных соединений.
  - 2) Необходимо перезатянуть гайки на рычагах и педалях.
3. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 2 выравнивающих площадки на нижней части заднего стабилизатора, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравнители.

## **Меню обслуживания в программе консоли:**

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки Пуск, Стоп и Ввод. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится ALTXXXX Инженерный режим. Нажмите клавишу Ввод, чтобы войти в нижеследующее меню:

1. Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши и убедиться что они функционируют)
2. Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея)
3. Функции (Нажмите Ввод чтобы перейти к настройке)
  - a. Спящий режим (Включите для того чтобы консоль автоматически выключалась при неактивности в течение 20 минут)
  - b. Режим паузы (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной.
  - c. Сброс ОДО (сбрасывает значение одометра)
  - d. Система мер (переключение между английской и метрической системой)
  - e. Звуковой сигнал (Включение или выключение звука нажимаемых клавиш)
  - f. D/A тест (тест тормозного сопротивления)
  - g. Выход
4. Безопасность (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования)
5. Заводские настройки (доступно только производителю)

# Расширенная схема сборки горизонтального тренажера



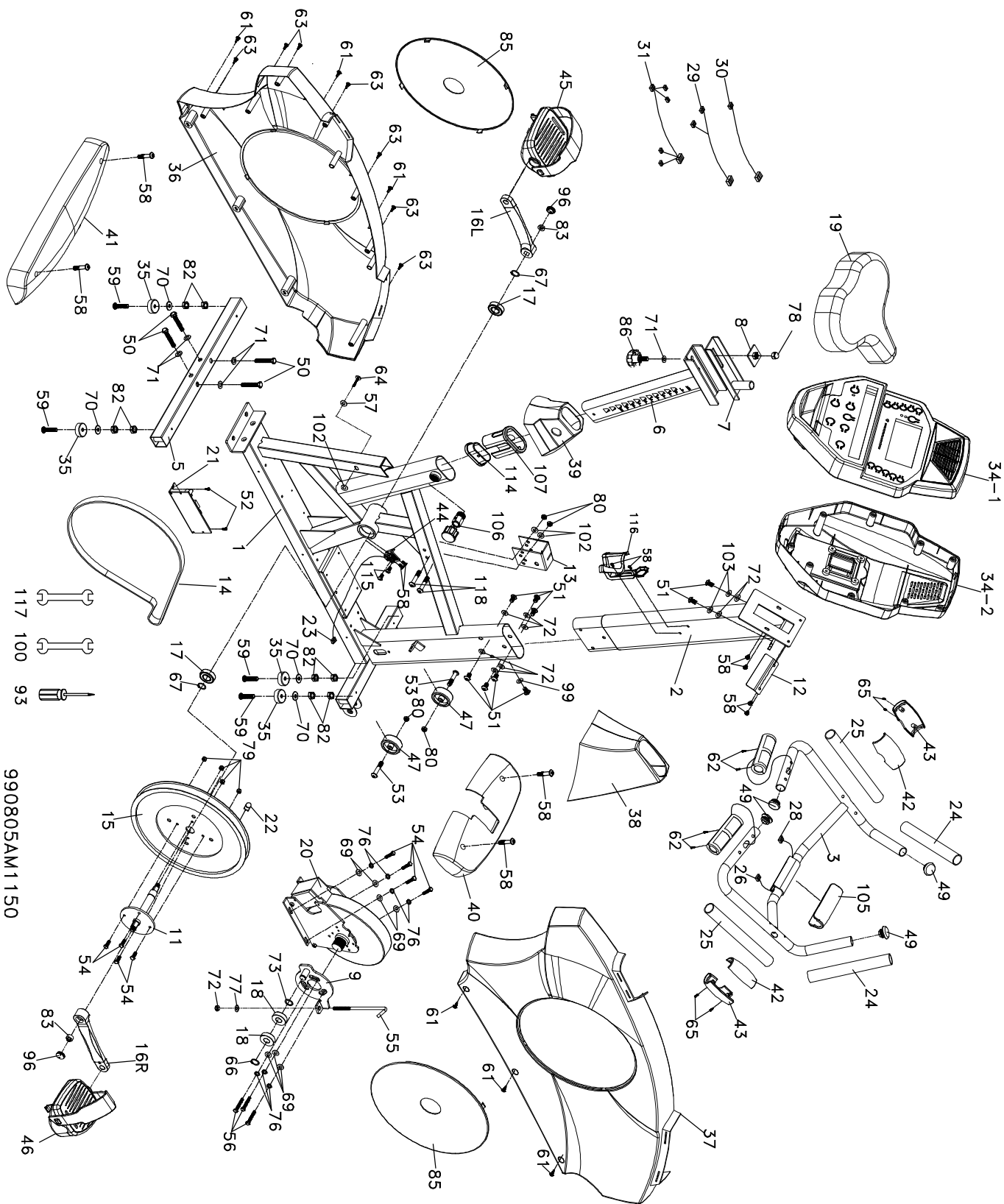
## Элементы сборки горизонтального тренажера

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Консольная стойка	1
3	Стойка рукоятки	1
4	Каретка сиденья	1
5	Рама спинки сиденья	1
6	Задняя ручка	1
7	Задний стабилизатор	1
8	Ось кривошипа	1
9L	Пластина колеса регулировки сиденья (лев.)	2
9R	Пластина колеса регулировки сиденья (прав.)	2
10	Маятниковое колесо	1
11	Ось остановки колеса	2
12	Фиксатор положения сиденья	1
13	Пластина спинки	3
14	Алюминиевая ось	1
15	Полка	1
16	Распорка оси остановки	4
17	Резиновая накладка	2
18	Транспортировочное колесо	2
19	Консоль	1
20	Приводной шкив	1
21	950 мм датчик пульса с кабелем	1
22	Резиновый коврик	2
23	Ø32 (3.0T) заглушка	2
24	Ø25.4 (3.0T) заглушка	2
25	Колесо направления сиденья	8
26	300 мм провод датчика пульса	1
27	750 мм датчик пульса с кабелем	1
28	Наконечник оси кривошипа	2
29	Передний чехол (лев)	1
30	Передний чехол (прав)	1
31	Крышка консольной стойки	1
32	Крышка переднего стабилизатора	1
33	Крышка ступеньки	1
34	Круглый диск	2
35	Задний чехол (лев)	1
36	Задний чехол (прав)	1
37	Крышка заднего стабилизатора	1
38	Держатель бутылки (прав)	1
39	Держатель бутылки (лев)	1
42	300 мм кабель датчика пульса	1
43	Генератор/Тормоз контроллер	1
44	Кабель компьютера	1
45	2100 мм кабель датчика пульса	1
46	400 мм датчик	1

№	Описание	Кол-во
47	750 мм связка проводов тормоза	1
48	1100 мм связка проводов генератора	1
51L	Ось кривошипа (лев)	1
51R	Ось кривошипа (прав)	1
52	6004 Подшипник	2
53	6203 Подшипник	2
54	Приводной ремень	1
55	Индукционный тормоз	1
56	Магнит	1
61	Сиденье	1
63	Спинка сиденья	1
64	Накладка из пеноматериала на ручку	2
65	3/8" x 2- 1/4" Болт с шестигранной головкой	4
66	1/4" x 3/4" Болт с шестигранной головкой	8
68	5/16" x 5/8" Болт с шестигранной головкой	8
71	3/8" x 2" Болт с шестигранной головкой	4
72	1/4" x 13 x 1Т Плоская шайба	16
73	1/4" x 19 x 1.5Т Плоская шайба	4
75	Ø17 x 23.5 x 1Т Плоская шайба	1
76	5/16" x 18 x 1.5Т Плоская шайба	7
77	3/8" x 19 x 1.5Т Плоская шайба	14
78	3/16" x 15 x 1.5Т Плоская шайба	3
79	Ø8 x Ø18 x 3Т Гофрированная фиксирующая шайба	4
80	Ø1/4" Разомкнутая шайба	7
82	5/16" x 1.5Т Разомкнутая шайба	8
83	5/16" x 19 x 1.5Т Изогнутая шайба	2
84	3/8" x 25 x 2.0Т Плоская шайба	4
85	Ø17 С-образное кольцо	1
86	Ø20 С-образное кольцо	2
87	M8 x 170 мм болт	1
88	M8 x 7Т Гайка	5
89	3/8" x 7Т гайка	6
90	1/4" x 8Т гайка	4
91	5/16" x 6Т гайка	2
93	M6 x 38 мм болт	1
94	5/16" x 3/4" Болт с шестигранной головкой	6
95	M5 x 12 мм болт с плоской головкой	10
97	Ø3 x 20 мм винт	4
98	M6 x 15 мм винт	11
99	M5 x 12 мм винт	12
101	5 x 16 мм винт	8
102	5 x 19 мм винт	4
103	Ø3.5 x 16 мм саморез по металлу	14
104	Пружина	1
105	Ø4 x 16 мм саморез по металлу	4
106	5/16" x 1- 3/4" болт	2
107	Ø3.5 x 20 мм саморез по металлу	3
108	M10 x 1.25 гайка	2
109	3/8" x 7Т гайка	4

№	Описание	Кол-во
110	3/8" x 2" болт с плоской головкой	2
111	M5 x 10.Ø14 x 2T винт	8
112	12.14 мм гаечный ключ	1
114	Крестовая отвертка	1
116	Педаль (лев)	1
117	Педаль (прав)	1
124	Штоковая полость	1
125	Крышка каретки сиденья	1
126	Втулка проводов датчика пульса	1
127	5/16" x 16 x 1T Плоская шайба	3
128	Крышка спинки сиденья	1
129	M6 гайка	1
132	14.15 мм гаечный ключ	1
136	M5 x 15 мм винт	4
140	Стойка датчика	1
141	Крышка рукоятки	1
143	Фиксирующая площадка выравнивания сиденья	1
148	Блок	1
160	5/16" x 16 x 1.5T Плоская шайба	6
161	M6 x 10L винт	4
162	1/4" x 16 x 1.0T Плоская шайба	4
163	Муфта	4
164	M6 x 19L гайка	4
165	M6 x 10L болт	4
166	Колесо	4
167	Передний рычаг регулировки сиденья	1
168	Якорь рычага	1
169	M5 x 25 мм болт с плоской головкой	2
170	Ø15 x Ø6 x 4T пластиковая шайба	1
171	M5 x 45 мм болт	1
172	Ø3/16" x 10 x 1T Плоская шайба	1
173	M5 x 5T гайка	1
174	Ø3 x 12 мм саморез по металлу	2
175	3/8" x 2- 3/4" Болт с шестигранной головкой	2
176	3/8" x 3/4" Болт с шестигранной головкой	6
177	Резиновый коврик	1
178	Квадратная крышка	1
179	M8 x 15 мм болт	4
180	M5 x 30 мм винт	4
185	3/8" x 4T гайка	1

# Расширенная схема сборки вертикального тренажера



990805AM1150

## Расширенная схема сборки вертикального тренажера

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Консольная стойка	1
3	Задняя ручка	1
5	Задний стабилизатор	1
6	Система скольжения сиденья	1
7	Крепление системы скольжения сиденья	1
8	Фиксирующая площадка	1
9	Маховое колесо	1
11	Ось кривошипа	1
12	Фиксирующая площадка	1
13	Кронштейн крышки цепи	1
14	Приводной ремень	1
15	Приводной шкив	1
16L	Рычаг кривошипа ( лев )	1
16R	Рычаг кривошипа ( прав )	1
17	Подшипник оси кривошипа	2
18	Подшипник рычага маятника	2
19	Сиденье	1
20	Индукционный тормоз	1
21	Контроллер	1
22	Магнит	1
23	Датчик	1
24	1" x 250L x 5T накладка на рукоятку	2
25	1" x 200L x 5T накладка на рукоятку	2
26	Датчик пульса	1
28	Датчик пульса (красный)	1
29	2000 мм кабель компьютера	1
30	200 мм пучок проводов тормоза	1
31	пучок проводов генератора	1
34	Консоль	1
35	Резиновый коврик	4
36	Крышка цепи ( лев )	1
37	Крышка цепи ( прав )	1
38	Крышка консольной стойки	1
39	Крышка стойки сиденья	1
40	Крышка переднего стабилизатора	1
41	Крышка заднего стабилизатора	1
42	Боковая крышка рукоятки (верхняя)	2
43	Боковая крышка рукоятки (нижняя)	2
44	Стойка датчика	1
45	Педаль ( лев )	1
46	Педаль ( прав )	1
47	Транспортировочное колечко	2
49	1" заглушка	4
50	3/8" x 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	4

№	Описание	Кол-во
51	5/16" x 5/8" Болт с шестигранной головкой	9
52	5 x 19 мм винт	2
53	5/16" x 1-3/4" болт	2
54	1/4" x 3/4" Болт с шестигранной головкой	8
55	M8 x 170 мм болт	1
56	M6 x 15 мм винт	3
57	3/16" x 15 x 1.5T Плоская шайба	1
58	M5 x 12 мм винт	12
59	3/8" x 2 мм болт с плоской головкой	4
61	5 x 16 мм винт	6
62	Ø3 x 20 мм винт	4
63	Ø3.5 x 16 мм саморез по металлу	7
64	Ø3.5 x 20 мм саморез по металлу	1
65	Ø3 x 10 мм винт	4
66	Ø17_C-образное кольцо	1
67	Ø20_C-образное кольцо	2
69	1/4" x 13 x 1T Плоская шайба	7
70	3/8" x 19 x 1.5T Плоская шайба	4
71	3/8" x 25 мм x 2.0T Плоская шайба	5
72	5/16" x 18 мм x 1.5T Плоская шайба	9
73	Ø17 x 23.5 x 1T Плоская шайба	1
76	Ø1/4" Разомкнутая шайба	7
77	M8 x 7T гайка	1
78	3/8" x 7T гайка	1
79	1/4" x 8T гайка	4
80	5/16" x 6T гайка	4
82	3/8" x 7T гайка	8
83	M10 x 1.25 гайка	2
85	Круглый диск	2
86	Фиксатор	1
93	Крестовая отвертка	1
96	Крышка рычага кривошипа	2
99	5/16" x 19 x 1.5T Изогнутая шайба	1
100	12/14 мм гаечный ключ	1
102	5/16" x 16 x 1.0T Плоская шайба	3
103	5/16" Разомкнутая шайба	2
105	Передняя крышка рукоятки	1
106	Фиксатор регулировки сиденья по высоте	1
107	Штоковая полость механизма скольжения	1
114	Распорка механизма скольжения	1
115	Ø3 x 12 мм саморез по металлу	2
116	Держатель бутылки	1
117	13/15 мм гаечный ключ	1
118	5/16" x 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	2