



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Профессиональный велотренажер
AMMITY
Pro ACB 7000

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

Техника безопасности	4
Инструкция по сборке	6
Регулировка	13
Рекомендации к тренировкам	15
Обзор консоли	22
Диагностика и уход	27
Взрыв схема	28
Таблица комплектующих частей	29

ВАЖНО!!

Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Добро пожаловать в мир Велоэргометров Ammity!

Велоэргометр Ammity - один из немногих доступных тренажеров, который отвечает высоким нормам, предъявленным к спортивному оборудованию для коммерческого и домашнего использования. Мы также выработали эксклюзивный дизайн для наших тренажеров.

Выбрав Велоэргометр Ammity, Вы сделали шаг в сторону здорового образа жизни, а также улучшения самочувствия и физической формы всех членов Вашей семьи. Быть в хорошей физической форме значит улучшить качество жизни.

Кардио-тренировки необходимы для каждого человека, независимо от возраста. Велоэргометр Ammity – это шаг к продуктивным тренировкам, высоким результатам, а также к быстрому достижению желаемой физической формы.

Все, что необходимо, это проводить тренировки в течение 15-30 минут три раза в неделю, и Вы сразу увидите результат от Ваших регулярных тренировок на Велоэргометре Ammity.

Меры предосторожности:

Перед началом первых тренировок проконсультируйтесь с Вашим тренером. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической подготовки и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему тренеру.

Для предотвращения негативных последствий во время тренировок важно соблюдать основные меры предосторожности:

- Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей с инструкцией и техникой безопасности.
- Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятиями ознакомьте детей с техникой безопасности.
- Не допускайте к тренажеру животных.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 180 кг.
- Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.
- Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности. Не используйте его на улице, вблизи водоемов и при повышенной влажности.
- При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.

- Перед тренировкой на тренажере, всегда делайте упражнения на растяжку для разогрева мышц.
- Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в движущиеся части тренажера.
- После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.
- Тренажер предназначен для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях.
- При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.
- Внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте указанные меры предосторожности.

ВАЖНО!!

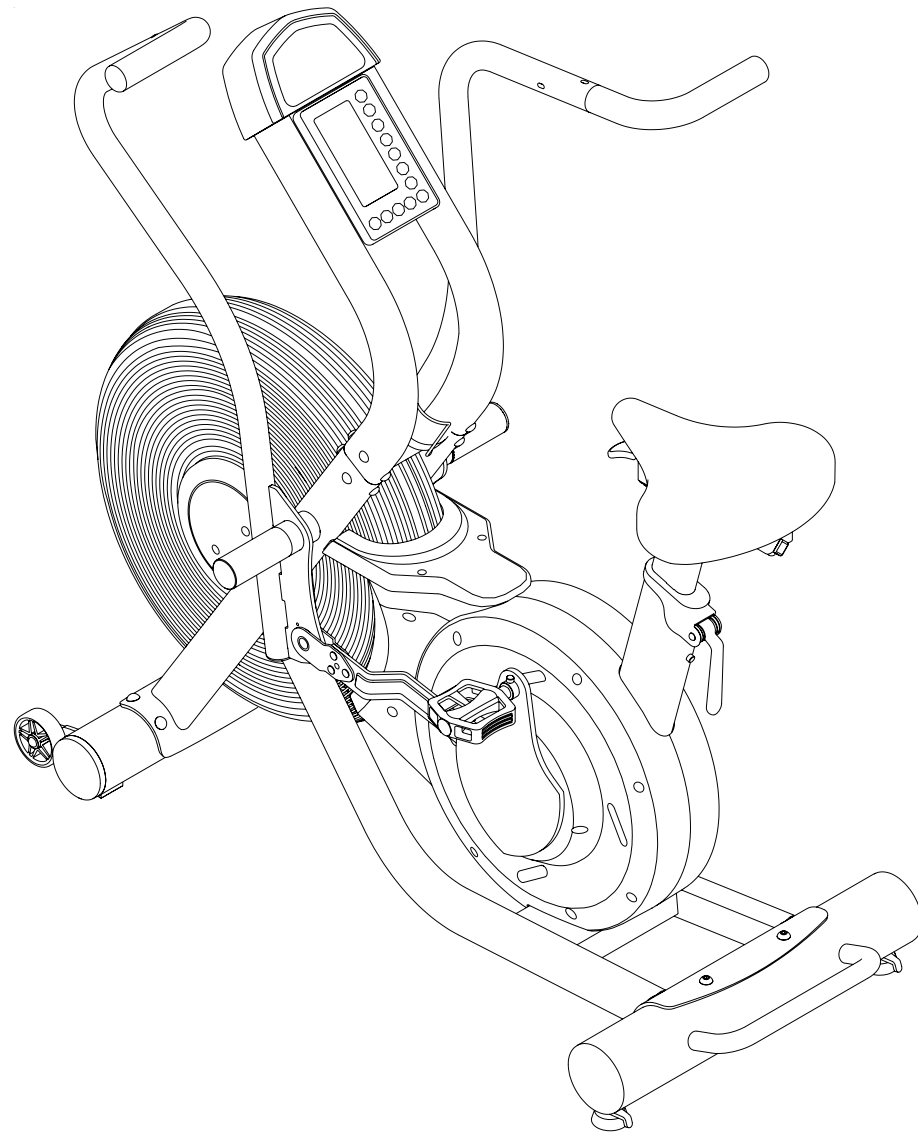
Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 180 кг

Уровень безопасности тренажера поддерживается только в случае регулярной его проверки на повреждения и износ.
Правильное расположение тренажера: желательно освободить пространство вокруг тренажера в радиусе одного метра.

ВАЖНО!!

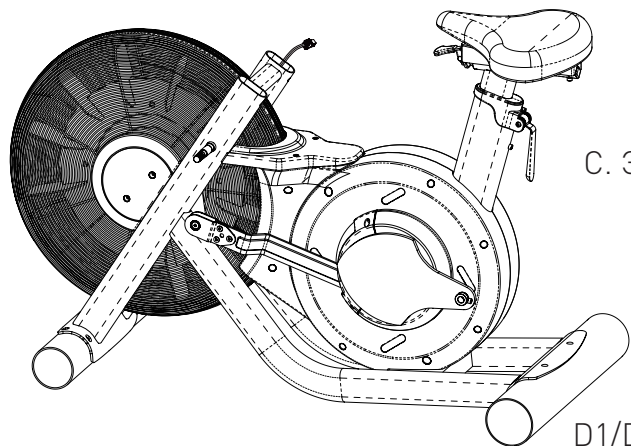
Внимательно прочитайте инструкцию. Собирайте тренажер в соответствии с данным руководством. Перед сборкой разложите все комплектующие на полу и удостоверьтесь, что все детали присутствуют согласно списку комплектующих. В случае несоответствий позвоните, пожалуйста, в отдел обслуживания клиентов магазина, где тренажер был приобретен. Сразу же заменяйте неисправные детали или не используйте тренажер до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

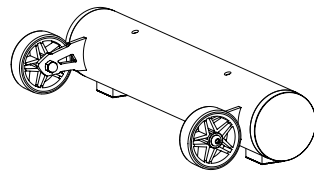


Комплект поставки

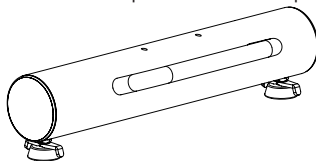
А. Основная рама



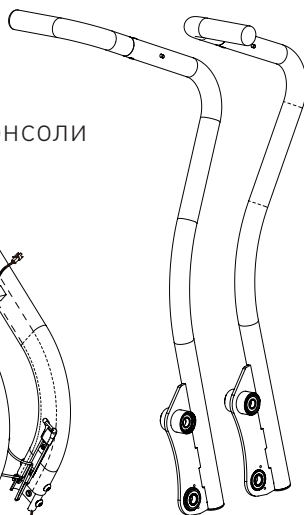
В. Передняя поперечная опора



С. Задняя поперечная опора



Д1/Д2. Левый/правый подвижный поручень



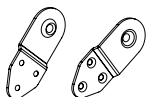
Г1. Опора для стопы



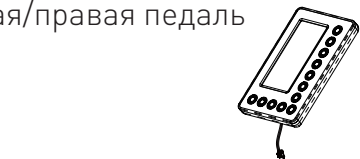
Г2. Заглушка опоры для стопы



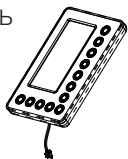
И. Металлическая фиксирующая пластина



Н1/Н2. Левая/правая педаль

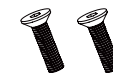


Ф. Консоль



Фурнитура

Ж2. Винт М8 х 30мм х 2



Ж3. Распорное кольцо х 2



Ж4. Гайка М8 х 2



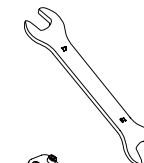
Ж5. Винт М6 х 16мм х 6



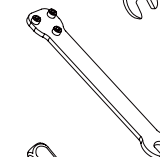
Ж6. Винт М10 х 20мм х 4



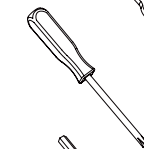
Гаечный ключ #17, #13



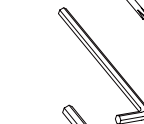
Накидной ключ #15



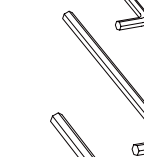
Отвертка



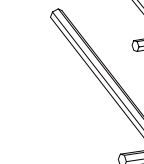
Шестигранный ключ 4мм



Шестигранный ключ 5мм

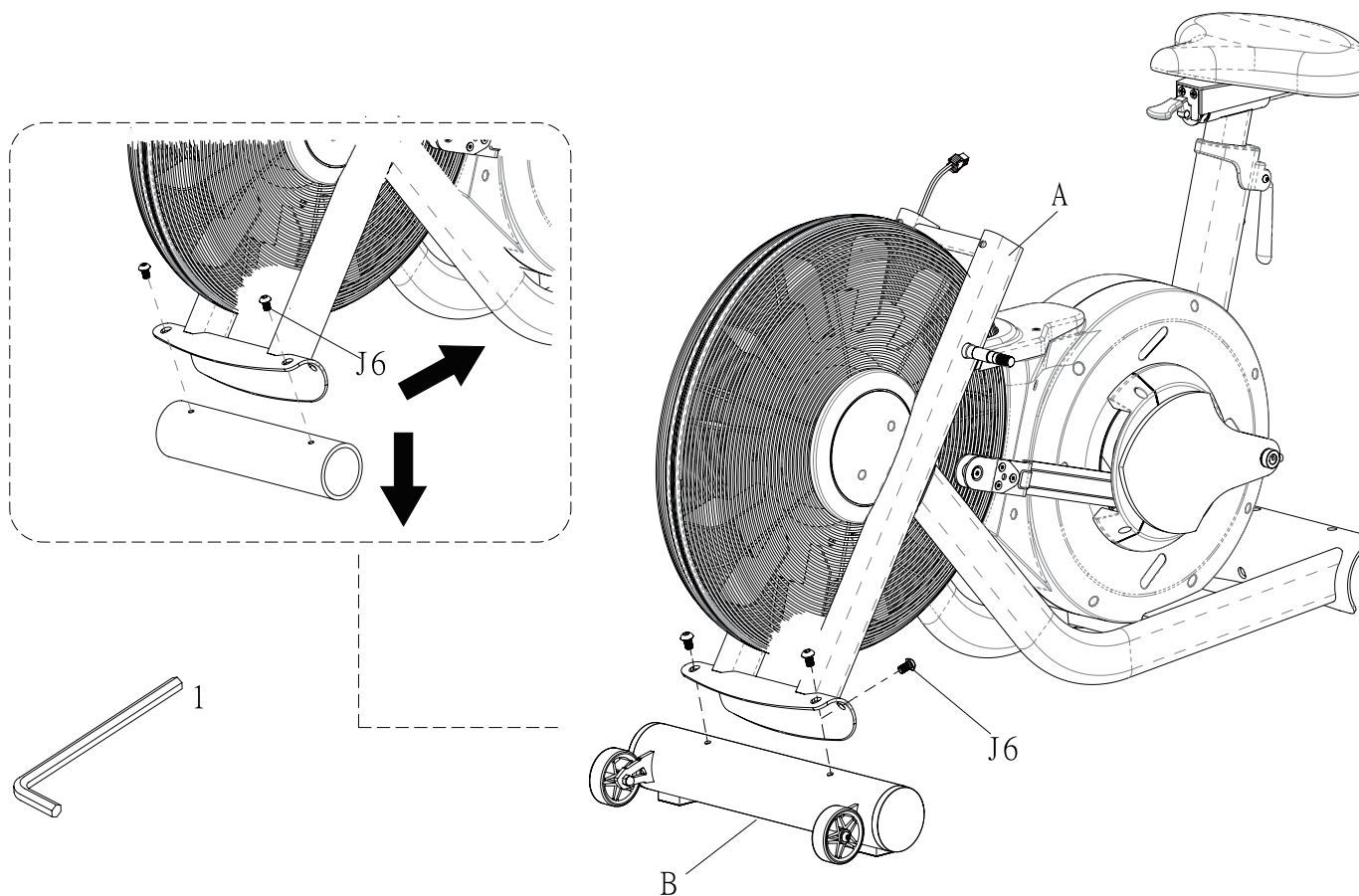


Шестигранный ключ 6мм



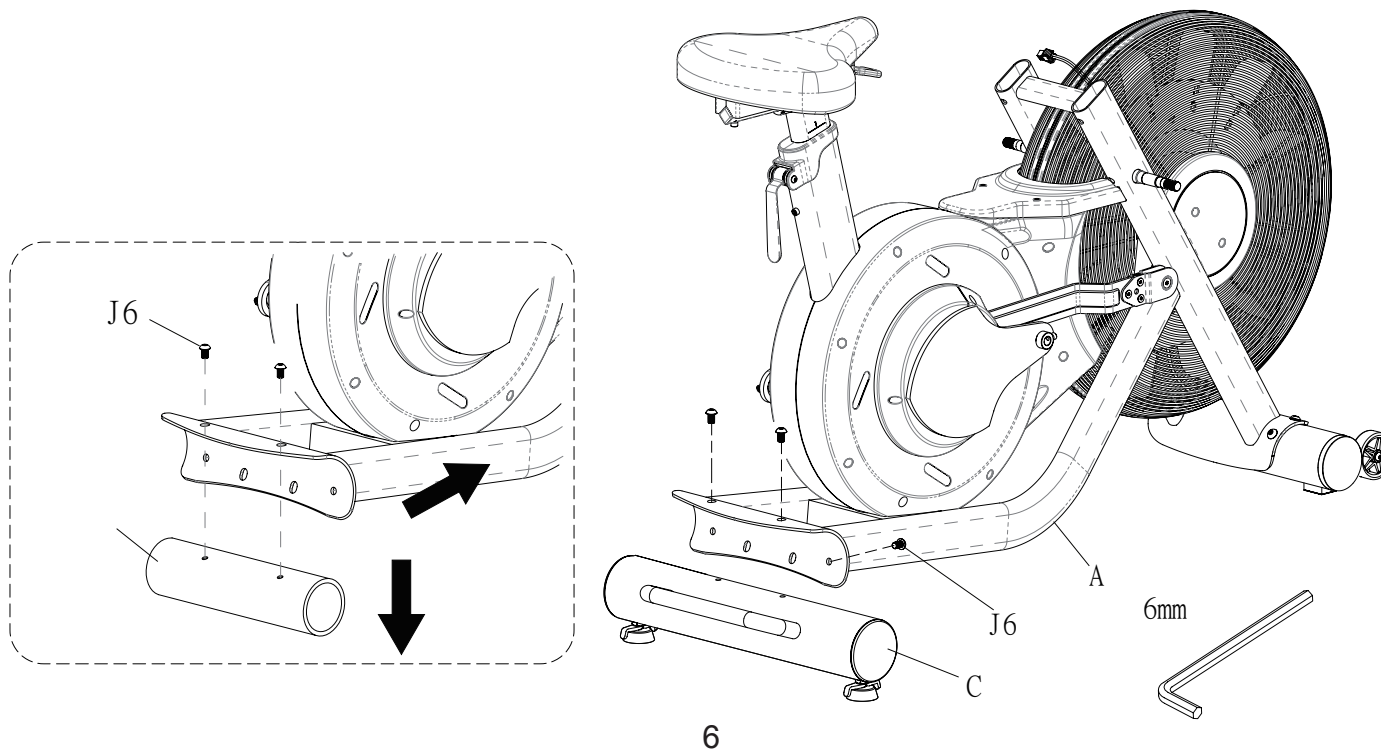
Шаг 1.

1. Выкрутите два винта (J6) из передней транспортировочной трубы. Она используется только для транспортировки и в процессе сборки и после неё больше не потребуется.
2. Прикрепите переднюю поперечную опору (B) к основной раме (A) с помощью предварительно выкрученных болтов (J6).



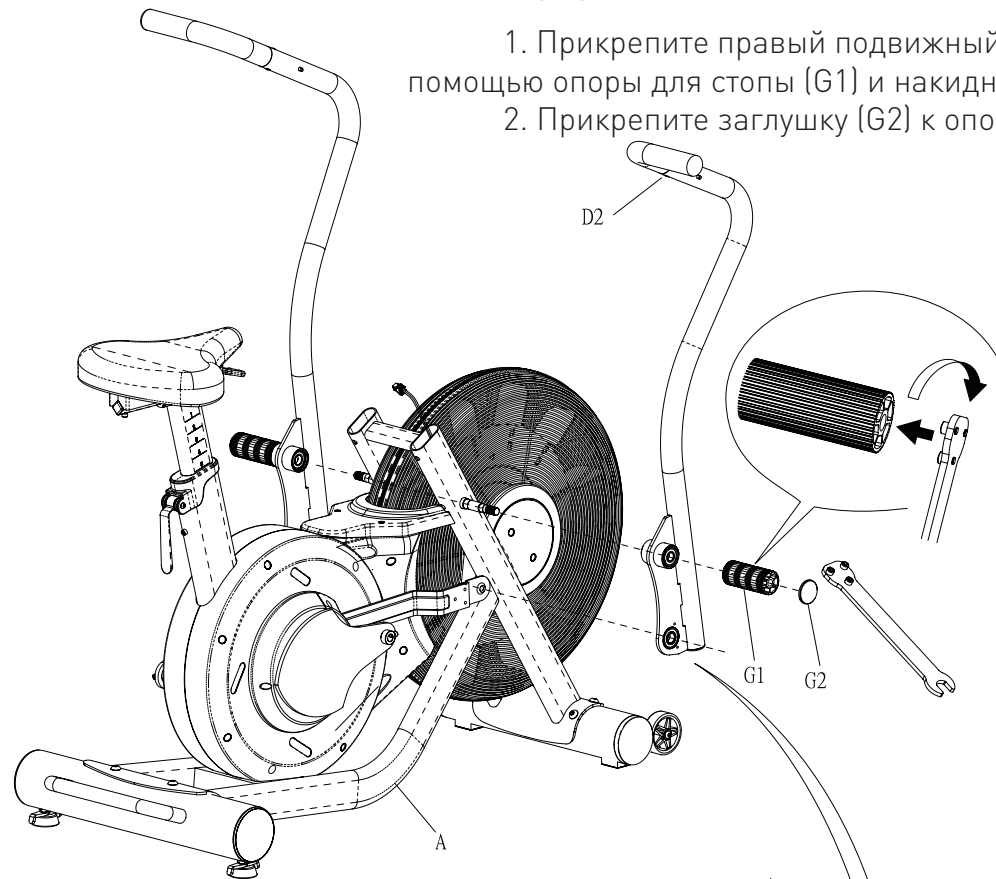
Шаг 2.

1. Выкрутите два винта (J6) из задней транспортировочной трубы. Она используется только для транспортировки и в процессе сборки и после неё больше не потребуется.
2. Прикрепите заднюю поперечную опору (C) к основной раме (A) с помощью предварительно выкрученных болтов (J6).



Шаг 3.

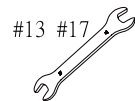
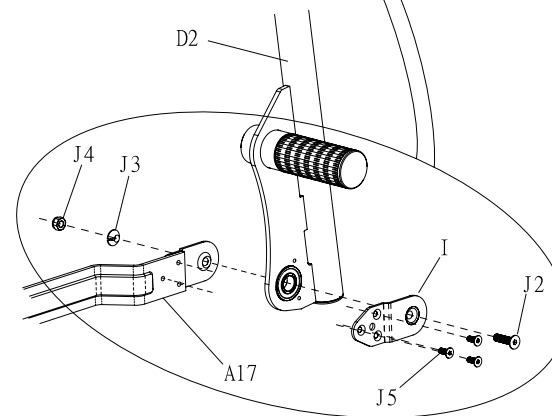
1. Прикрепите правый подвижный поручень (D2) к основной раме (A) с помощью опоры для стопы (G1) и накидного ключа.
2. Прикрепите заглушку (G2) к опоре для стопы (G1).



3. Прикрепите правый подвижный поручень (D2) к металлической фиксирующей пластине (I) и к соединяющей пластине (A17) с помощью винта (J2), распорного кольца (J3) и гайки (J4).

4. С помощью трех болтов (J5) скрепите фиксирующую и соединяющие пластины между собой.

5. Повторите то же самое с левой стороны.



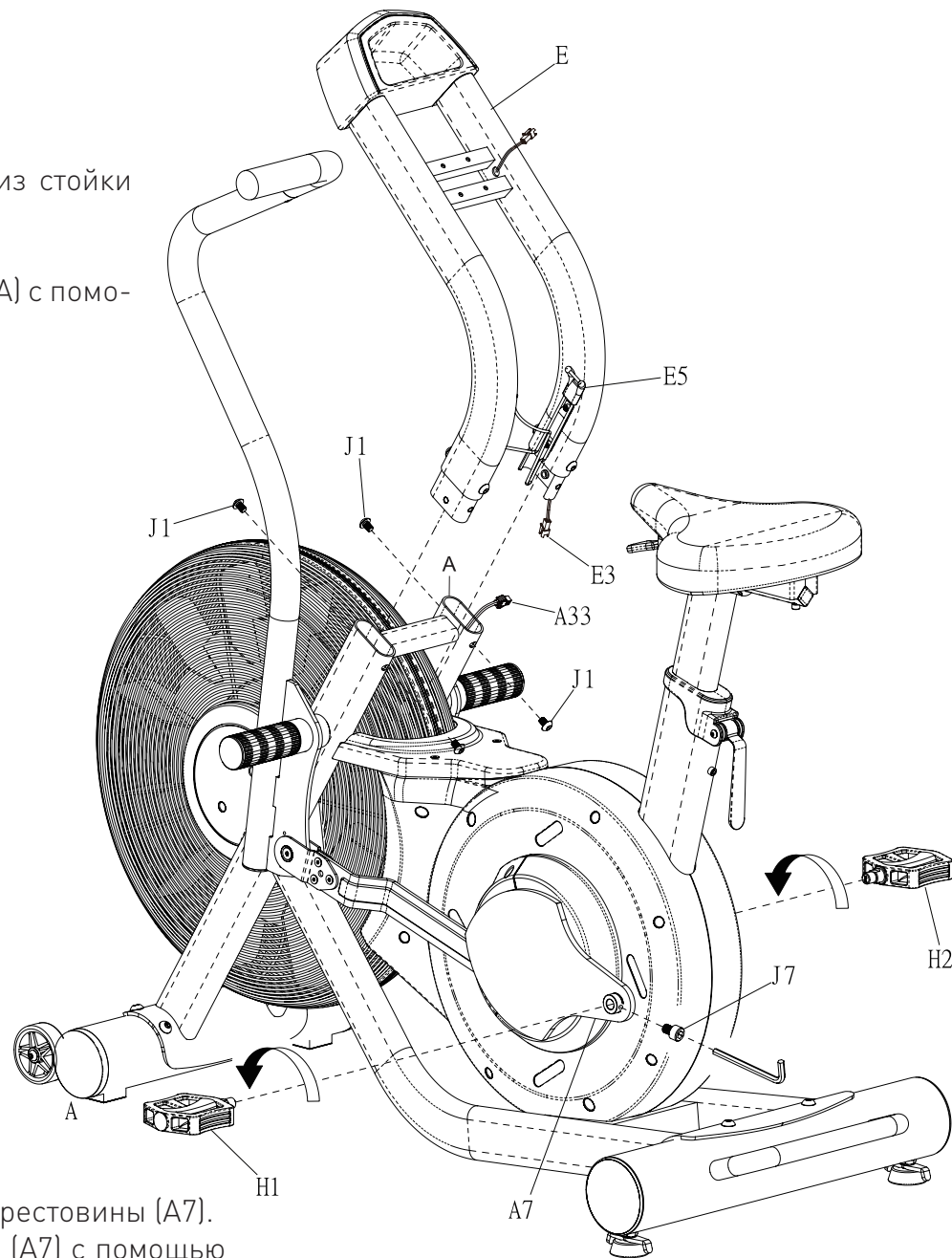
5mm

4mm



Шаг 4.

1. Выкрутите четыре предустановленных болта (J1) из стойки консоли (E).
2. Соедините клеммы проводов (E3 и A33).
3. Присоедините стойку консоли (E) к основной раме (A) с помощью четырех предварительно выкрученных болтов (J1).

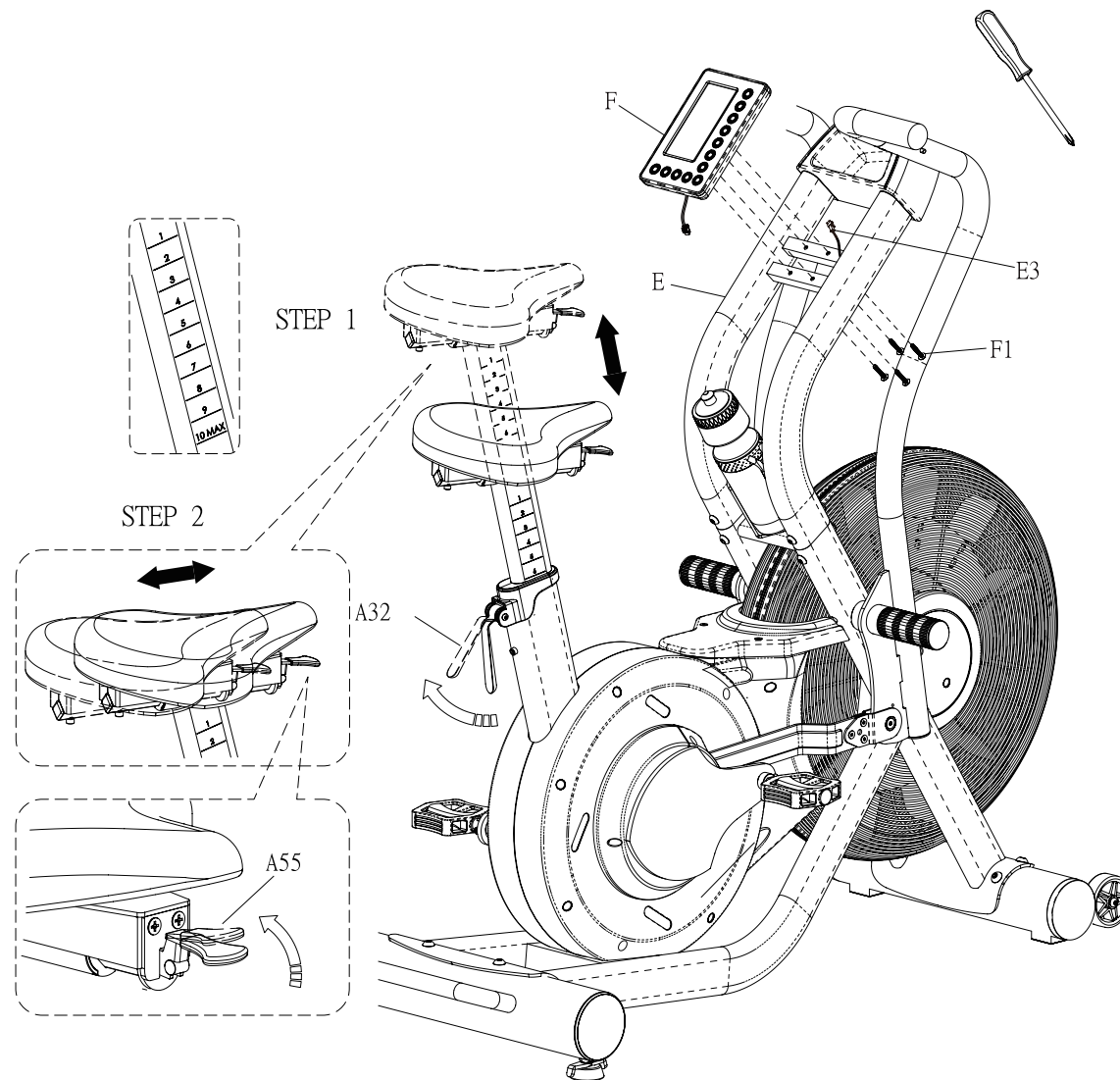


Шаг 5.

1. Выкрутите предустановленный винт (J7) из левой крестовины (A7).
2. Прикрепите левую педаль (H1) к левой крестовине (A7) с помощью предварительно выкрученного винта (J7).
3. Повторите то же самое с правой стороны.

Шаг 6.

1. Выкрутите четыре предустановленных винта (F1) из задней стенки консоли (F).
2. Подключите провод (E3) к проводу консоли (F).
3. Прикрепите консоль (F) к стойке консоли (E) с помощью четырех предварительно выкрученных винтов (F1).



РЕГУЛИРОВКА

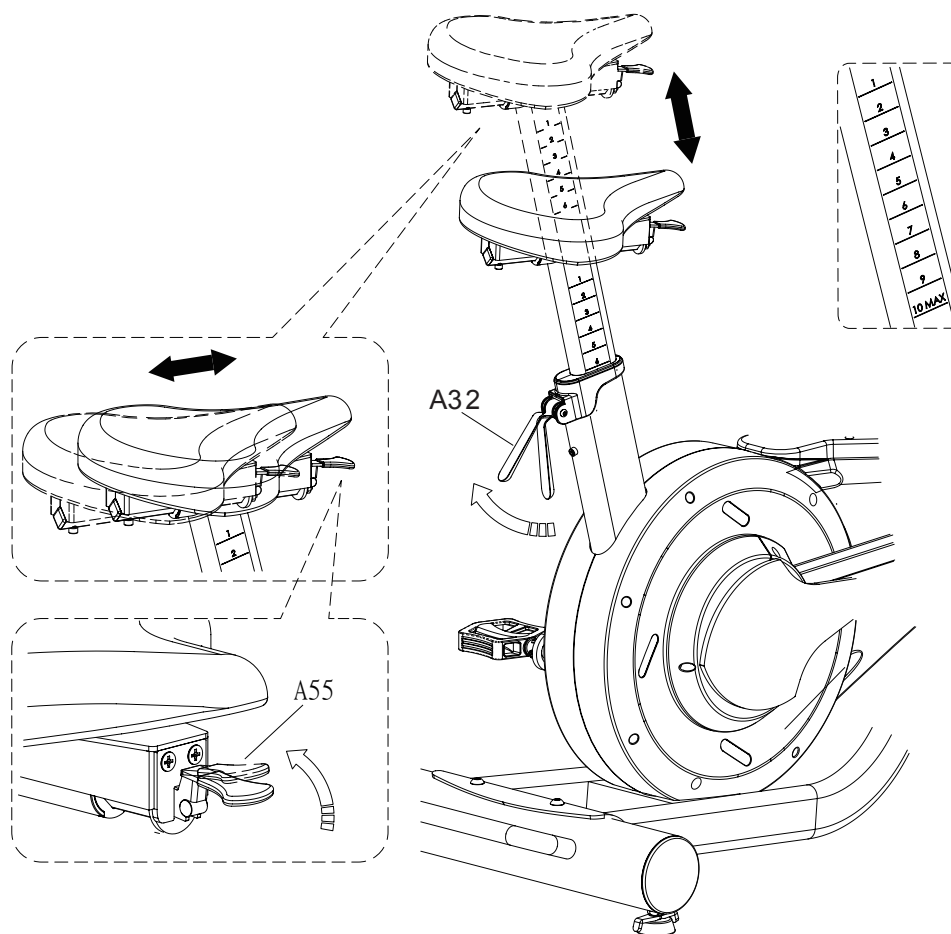
Горизонтальная регулировка сиденья

Чтобы отрегулировать сиденье по горизонтали, поднимите и удерживайте ручку регулировки (A55), затем переместите сиденье вперед или назад на удобное для вас положение и отпустите ручку, чтобы зафиксировать сиденье.

Вертикальная регулировка сиденья

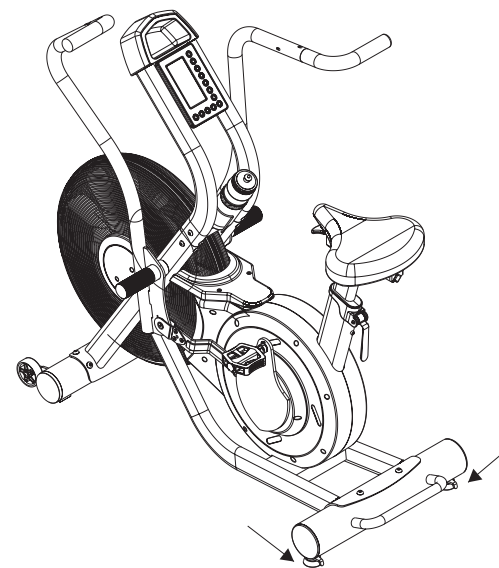
Для правильного выполнения упражнения колено ноги, расположенной в нижней позиции, должно быть немного согнуто.

Чтобы отрегулировать сиденье по вертикали, поднимите ручку регулировки (A32), как показано на рисунке, отрегулируйте сиденье, затем затяните ручку, чтобы зафиксировать сиденье.



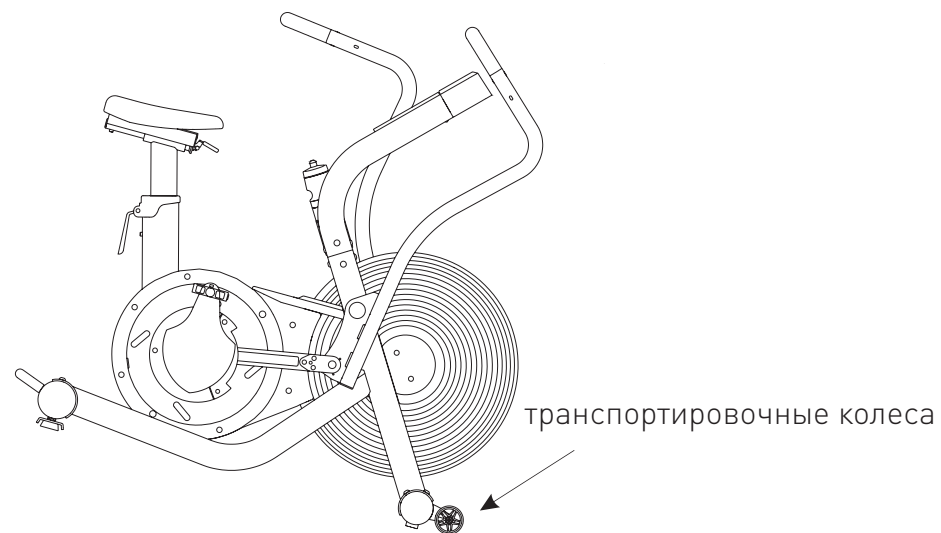
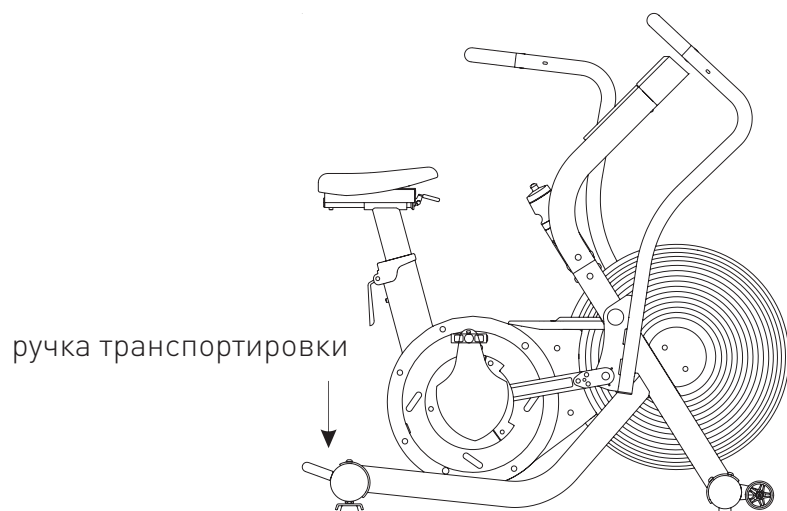
Балансировка

Если во время тренировки тренажер неустойчив, пожалуйста, отрегулируйте ножки уровня пола, чтобы тренажер стоял стабильно.



Транспортировка тренажера

1. Возьмитесь за ручку транспортировки и приподнимите тренажер так, чтобы транспортировочные колеса касались пола.
2. Переместите тренажер в нужное место.
3. Аккуратно опустите заднюю опору тренажера на пол.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Перед началом тренировок

Начало тренировок может представляться нелегкой задачей, но вам следует помнить, что основной целью является улучшение здоровья. Ее можно достичь, следуя простым рекомендациям по поддержанию физической активности.

Перед тем как приступить к занятиям или значительно повысить уровень физической нагрузки необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Продолжительность тренировок

Современный ритм жизни, работа, семейные дела, и короткие выходные не всегда позволяют нам уделять физической активности необходимое количество времени. Приведенные ниже советы помогут вам включить тренировки в свой распорядок дня.

Короткие промежутки времени. Исследования показали, что короткие 10-минутные тренировки средней интенсивности настолько же эффективны, как и непрерывные занятия в течение 30 минут. Таким образом, короткие тренировки можно включить даже в очень плотный распорядок дня.

Комбинируйте тренировки. Рекомендуется чередовать

тренировки средней интенсивности и тренировки повышенной интенсивности. Например, вы можете заниматься на тренажере со средней интенсивностью по 30 минут два раза в неделю, и еще два дня тренироваться с повышенной интенсивностью, обеспечивая своему организму разнообразную нагрузку. Чередование различных видов нагрузки принесет больше пользы, чем ежедневное повторение одних и тех же упражнений. При однообразных тренировках организм привыкает к нагрузке, и на определенном уровне прогресс останавливается. Комбинируя и чередуя нагрузку, вы сможете постоянно улучшать форму и совершенствоваться.

Составьте расписание. Исследования показали, что большинство людей предпочитают тренироваться дома, что позволяет экономить время, заниматься в комфортных для себя условиях и делать это тогда, когда им удобно. Главное условие успеха домашних тренировок – это их регулярность. Отведите для занятий определенное время, составьте расписание и включите их в обязательный распорядок дня как неотъемлемую часть повседневной жизни.

Рекомендации для взрослых в возрасте до 65 лет, не страдающих заболеваниями, при которых противопоказана физическая нагрузка:

кардио нагрузка средней интенсивности по 30 минут 5 раз в неделю
или
кардио нагрузка высокой интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
8-12 силовых упражнений, по 8-12 повторений каждое, 2 раза в неделю

i Для борьбы с лишним весом продолжительность физической активности должна составлять от 60 до 90 минут. 30 минутные тренировки рекомендуются для поддержания общей физической формы и снижения риска хронических заболеваний.

Рекомендации для людей в возрасте от 65 лет (или от 50 до 64, страдающих хроническими заболеваниями, такими как артрит):

аэробная нагрузка умеренной интенсивности по 30 минут 4 раза в неделю
или
аэробная нагрузка средней интенсивности по 20 минут 3 раза в неделю
и
5-10 силовых упражнений, по 10 повторений, 2-3 раза в неделю

i Пожилым людям и людям, страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется составлять план тренировок в соответствии с советами врача. Это поможет получить от занятий максимум пользы и минимизировать возможные риски для здоровья.

Определение значения пульса

Перед тем как приступить к занятиям рекомендуется проверить пульс в спокойном состоянии. Частота сокращений должна измеряться в положении сидя, когда ваше тело расслаблено. Аналогичное измерение желательно проводить и после тренировок, чтобы сравнить данные. Для того, чтобы повысить выносливость и улучшить общую физическую форму, необходимо тренироваться с различной интенсивностью, чтобы частота пульса могла варьироваться. Значения пульса – это очень важная часть занятий, в зависимости от которой определяется уровень вашей физической подготовки и целевой диапазон тренировок.

Обычно эффективный диапазон тренировок составляет 50-85% от максимально допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы определить для себя целевой диапазон, воспользуйтесь данной таблицей:

220 – возраст = максимально допустимая ЧСС

Максимальная ЧСС – ЧСС в состоянии покоя = резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма * уровень интенсивности + ЧСС в состоянии покоя = целевой диапазон сердечных сокращений.

Начинающие или люди с низким уровнем физической подготовки	40-60 %
Средний уровень физической подготовки	60-70 %
Высокий уровень физической подготовки	70-85%

Пример:

Марии 33 года, её пульс в состоянии покоя равен 75 ударам в минуту. Она новичок и тренируется с низким уровнем интенсивности 50-60%. Её целевой диапазон сердечных сокращений во время занятий составит 131 – 142 удара в минуту.

При минимальной интенсивности (50%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в состоянии покоя) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)
 $112 * 0,5$ (50% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 131 удар в минуту (целевой диапазон)

При максимальной интенсивности (60%):

$220 - 33$ (возраст) = 187 ударов в минуту (максимальная ЧСС)
 $187 - 75$ (пульс в спокойном состоянии) = 112 ударов в минуту (резерв сердечного ритма)
 $112 * 0,6$ (60% уровень интенсивности) + 75 (пульс в состоянии покоя) = 142 удара в минуту (целевой диапазон)

Периодически измеряйте ваш пульс во время тренировки, чтобы оценивать уровень интенсивности.

Пульсовые зоны

А. Начальный уровень

Этап 0: 40-50% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: тренировки в этой зоне наиболее комфортны и легки. Эта зона наилучшим образом подходит для людей, которые либо только начали тренироваться, либо имеют низкий уровень физической подготовки. Также данная зона подходит для восстановления после более интенсивных тренировок.

В. Зона низкой нагрузки

Этап 1 (Терапевтическая зона): 50-60% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: уменьшение объема жировых отложений, снижение артериального давления, содержания холестерина, риска дегенеративных заболеваний, укрепление мышц.

С. Зона умеренной нагрузки

Этап 2 (Фитнес зона): 60-70% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: наращивание мышечной массы, снижение жировой массы (75-85% калорий, расходуемых мышцами – это результат расщепления жировых клеток).

Д. Зона повышенной нагрузки

Этап 3 (Аэробная зона): 70-80% от максимально допустимого

значения ЧСС.

Преимущества: это наиболее предпочтительная зона для тренировок на выносливость. При тренировках в этой зоне возможности вашего организма значительно возрастают, увеличиваются резервы сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненная емкость легких.

Е. Зона высокой нагрузки

Этап 4 (Анаэробная зона): 80-90% от максимально допустимого значения ЧСС.

Преимущества: максимальное сжигание жировых отложений. Для тренировок в данной зоне вы должны обладать достаточно хорошей физической формой. Это зона экстремальной выносливости, в первую очередь мышечной, поскольку используются именно энергетические резервы мышц.

Ф. Зона экстремальной нагрузки

Этап 5 (Зона Красной Линии): 90-100% от максимально допустимого значения ЧСС.

При тренировке в этой зоне расходуется максимальное количество калорий, но сжигание жиров минимальное, так как основным источником энергии становится гликоген.

Интенсивность работы настолько высока, что длительные занятия в этой зоне не рекомендуются: это может причинить вред вашему здоровью.

Разминка и нормализация

В независимости от того, по какой программе вы занимаетесь, каждую тренировку необходимо начинать с разогрева и заканчивать нормализацией сердечного ритма и дыхания.

Разогрев. Всегда проводите 3-10 минутную разминку перед каждой тренировкой. Она включает в себя простые ритмичные упражнения, как для верхней, так и для нижней частей тела.

Нормализация. После окончания тренировки необходимо дать организму немного времени на восстановление – то есть постепенное снижение интенсивности до того уровня, на котором вы разогревались. На это должно уйти не менее 5 минут. Процесс нормализации можно считать завершенным тогда, когда вы почувствуете, что полностью восстановились, а ваша частота сердечных сокращений не более чем на 10 ударов превышает тот пульс, который был до начала тренировки. Не пренебрегайте нормализацией в конце занятия, это поможет вам чувствовать себя лучше и бодрее.



Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание боковых мышц:

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Максимально вытяните правую руку вверх к потолку раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.



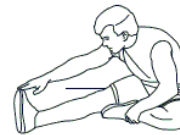
Растягивание четырехглавых мышц:

Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь.



Растяжение мышц внутренней части бедра:

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.



Растяжение подколенного сухожилия:

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.



Растягивание икроножных мышц и ахиллового сухожилия:

Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Ногу держите прямо, ступню поставьте полностью на пол. Согнутой второй ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Цели тренировок и результат

Осознание того, что именно мотивирует вас к занятиям, поможет правильно выбрать программу тренировок и сосредоточиться на определенных целях. Исследования показали, что в основном люди преследуют одну из 4-х целей: снижение веса, борьба с хроническими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и спортивные тренировки.

Снижение веса

Если у вас имеется избыточный вес, то вы не одиноки. Не отчаивайтесь: физические упражнения и правильное питание помогут вам решить эту проблему. Вес начинает снижаться тогда, когда количество затраченных калорий превышает количество потребляемых.

Почему диеты не помогают

Большинству людей, пытающихся снизить вес, диеты, как правило, не помогают. При диете вы лишаете свой организм питательных веществ, которые ему необходимы. В этих условиях обменные процессы замедляются, и организм начинает расходовать меньше калорий, «откладывая» их про запас. В таком режиме экономии становится еще сложнее избавиться от жировых отложений.

Вместо диеты лучше сократить количество потребляемых калорий до разумного предела, не прибегая к голоданию, но при этом увеличить объем физической активности, которая, помимо похудения, способствует снижению риска коронарных заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

Занимайтесь с радостью. На начальном этапе устанавливайте нагрузку с осторожностью. Тренировки должны быть максимально комфортными и приносить вам радость.

Определите целевые значения пульса для ваших тренировок. Проконсультируйтесь с врачом, какое значение пульса для вас оптимально и насколько интенсивными должны быть ваши тренировки.

Делайте перерывы. Если в один из дней вы чувствуете себя не вполне комфортно или не испытываете желания заниматься, возможно, вам следует сделать небольшой перерыв.

Делайте тренировки разнообразными. Для того, чтобы снизить вес, необходимо периодически менять программы тренировок. Это не позволит организму привыкнуть к одинаковой нагрузке.

Постоянно двигайтесь вперед. Тренируйтесь регулярно и двигайтесь к своей цели каждый день. Регулярные и разнообразные занятия обеспечивают максимальный эффект.

Поддержка здорового образа жизни

Для здорового образа жизни очень важно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет не только снизить риск возникновения хронических заболеваний, но также позволит уменьшить стресс и будет способствовать крепкому и здоровому сну.

Физические упражнения приносят огромную пользу. Во время тренировок гипофиз активно вырабатывает эндорфины – гормоны, улучшающие настроение. Кроме того, они помогают снизить резистентность тканей к инсулину, при которой развивается диабет.

На каждые 0,5 кг мышечной массы затрачивается от 100 калорий в день, даже если вы не занимаетесь физическими упражнениями. То есть, чем лучше развита мускулатура, тем выше метаболизм.

Профилактика заболеваний

Доказано, что даже одна тренировка улучшает работу кровеносных сосудов и снижает содержание липидов в крови, причем этот эффект сохраняется даже на следующий день.

Благодаря регулярным тренировкам даже у пожилых людей увеличивается эластичность сосудов, нормализуется кровоток и артериальное давление, снижается риск заболевания гипертонией.

Поддержание нормального уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль артериального давления играет важную роль в профилактике инфарктов и стенокардии.

Спортивные тренировки

Если вы приобрели тренажер с целью подготовки к спортивным достижениям, обратите внимание на приведенные ниже советы.

Старайтесь спать как минимум 7 или 8 часов в сутки. Измеряйте свой пульс сразу после того, как просыпаетесь: если его частота превышает показания предыдущего дня более, чем на 10 ударов в минуту, то возможно, вы перетренировались. Сократите длительность и интенсивность тренировок на несколько дней, до тех пор, пока частота сердечных сокращений не вернется к норме.

Для того чтобы организм быстрее восстанавливался, завершайте тренировку постепенным снижением интенсивности в течение 10-20 минут. Это ускоряет процесс выведения молочной кислоты из тканей.

Употребление белковой пищи после тренировок способствует синтезу протеина в мышцах. При этом не обязательно покупать дорогие белковые смеси, их вполне может заменить обычная еда: которая содержит незаменимые аминокислоты (мясо, рыба, яйца).

Чтобы не допустить обезвоживания организма и появления мышечных судорог, во время и после тренировок нужно восполнять потерю жидкости и электролитов (особенно натрия).

Составляйте свою программу тренировок таким образом, чтобы в ней присутствовали разнообразные упражнения: например, не только на выносливость, скорость и силу, но также на гибкость и ловкость. Важно не только комбинировать различные виды нагрузки, но и давать организму отдых, чтобы он успевал восстанавливаться.

ОБЗОР КОНСОЛИ

A. Interval/ target programs (Интервальные и целевые программы)
Нажатие на эти клавиши позволит вам сразу же начать нужную программу.

B. Клавиша «Stop» (Стоп)

- Нажмите эту клавишу, чтобы остановить тренировку в любой момент.

- Нажмите и удерживайте клавишу, чтобы перезагрузить консоль.

C. Клавиша «Вниз»

Нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить выбранный параметр. Нажатие и удержание этой клавиши позволит резко уменьшать выбранный параметр.

D. Клавиша «Enter» (Ввод)

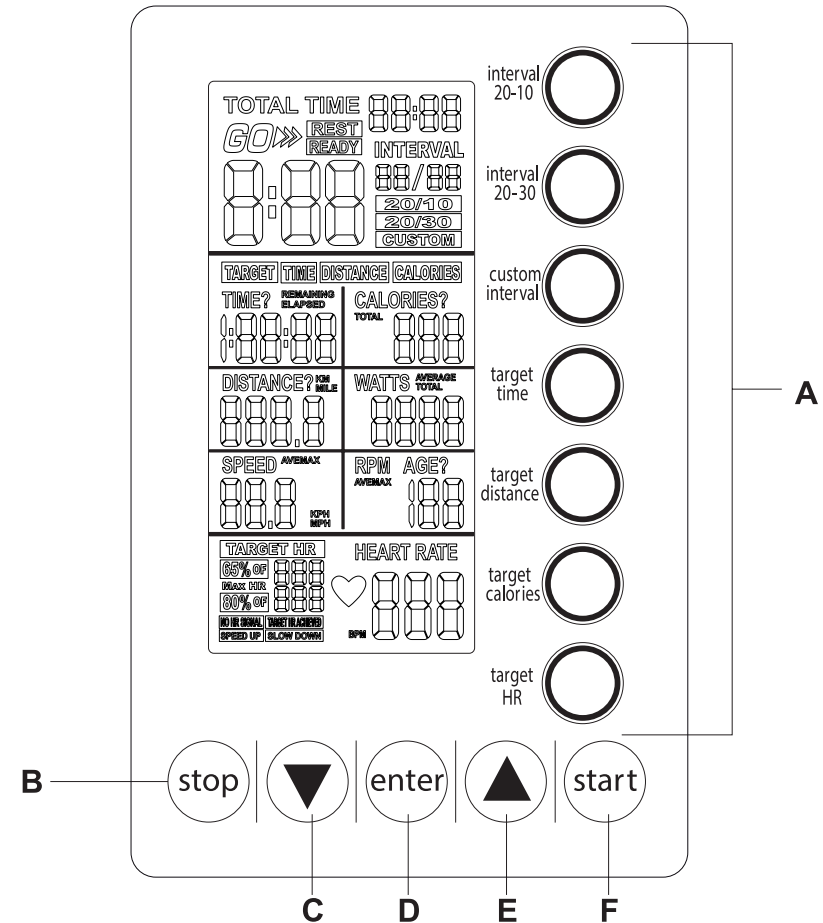
Нажмите эту клавишу, чтобы подтвердить введенные вами параметры.

E. Клавиша «Вверх»

Нажмите эту клавишу, чтобы увеличить выбранный параметр. Нажатие и удержание этой клавиши позволит резко увеличивать выбранный параметр.

F. Клавиша «Start» (Старт)

Нажмите эту клавишу, чтобы начать тренировку или возобновить тренировку, поставленную на паузу.



G. Отображение типа интервальной программы, которая была выбрана и используется.

H. Секция 88/88 отображает текущий интервал программы и все секции интервалов выбранной программы.

I. Отображает текущее время тренировки в интервальной программе.

J. Затраченное время.

K. Оставшееся время данной тренировки или оставшиеся периоды интервальной программы.

L. Отображение типа целевой программы, которая была выбрана и используется.

M. Отображает затраченное или оставшееся время тренировки.

N. Пройденная или оставшаяся дистанция.

O. Приблизительное количество сожженных или оставшихся калорий.

P. Приблизительное количество энергии, выработанной за время тренировки.

Q. Средняя и максимальная скорость с момента начала тренировки.

R. Среднее и максимальное количество оборотов в минуту с момента начала тренировки.

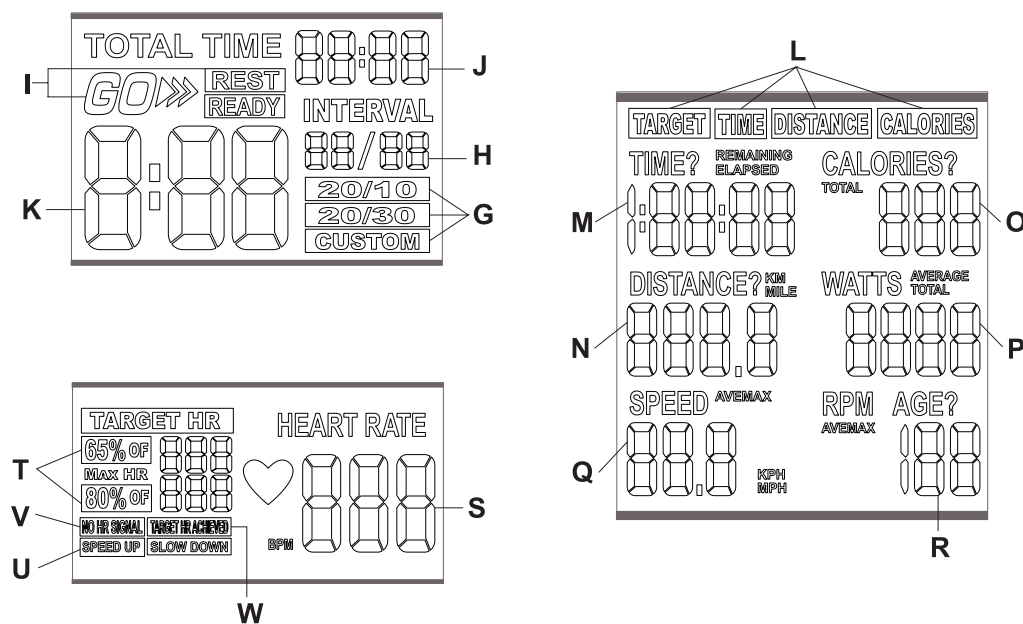
S. Данные о состоянии пульса.

T. Отображение типа пульсозависимой программы, которая была выбрана и используется.

U. Требование прибавить или сбавить скорость, чтобы достичь целевого пульса.

V. Сигнал о том, что данные о пульсе не поступают.

W. Целевой пульс достигнут.



Интервальные программы (interval programs)

Обзор интервальных программ

Консоль предлагает 3 варианта интервальных программ: интервалы 20/10, интервалы 20/30 и интервалы пользователя. Программы «Интервалы 20/10» и «Интервалы 20/30» предлагают пользователю серию из восьми высокоинтенсивных тренировок с заданными временными сегментами. В этих программах предусмотрено звуковое и визуальное сопровождение в начале каждого периода тренировки и отдыха. Когда вы достигнете последнего периода «Отдых», консоль издаст звуковой сигнал и остановит работу тренажера.

Интервалы 20/10 и Интервалы 20/30

1. Нажмите клавишу «Interval 20/10» или «Interval 20/30», чтобы выбрать нужную программу.
2. В окошке «Интервал» отобразится параметр по умолчанию «0/08».
3. В окошке «Интервал» отобразится параметр времени «Rest 0:10» (Отдых 0:10) или «Rest 0:30» (Отдых 0:30).
4. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы подтвердить параметры.
5. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку, и начинайте крутить педали. Внимание! Программа не запустится до тех пор, пока вы не начнете крутить педали.

Обратите внимание: вы можете нажать клавишу «Stop» (Стоп) в любой момент тренировки. На дисплее отобразится результат тренировки.

Interval custom (Интервалы пользователя)

1. Нажмите клавишу «Interval custom» для выбора программы.
2. С помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» введите параметр времени для сегмента «тренировка» (0:01 – 9:59 минут).
3. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы подтвердить свой выбор.
4. С помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» введите параметр времени для сегмента «отдых» (0:01 – 9:59 минут).
5. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы подтвердить свой выбор.
6. С помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» введите общее количество тренировочных сегментов (1 – 99).
7. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы подтвердить свой выбор.
8. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку, и начинайте крутить педали. Внимание! Программа не запустится до тех пор, пока вы не начнете крутить педали.

Обратите внимание! Вы можете нажать клавишу «Enter» (Ввод) дважды, чтобы сохранить настройки программы после окончания тренировки.

Вы можете нажать клавишу «Stop» (Стоп) в любой момент тренировки. На дисплее отобразится результат тренировки.

Целевые программы (target programs)

Обзор целевых программ

Консоль предлагает четыре варианта целевых программ: target time (цель – время), target distance (цель – дистанция), target calories (цель – калории), target HR (цель – пульс). Когда цель будет достигнута, консоль издаст звуковой сигнал и остановит работу тренажера.

Target time, distance, calories (Цель время, дистанция, пульс)

1. Нажмите клавишу «target time» (цель – время), «target distance» (цель – дистанция) или «target calories» (цель – калории), чтобы выбрать нужную программу.

2. С помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» введите целевой параметр (время, дистанцию или калории).

3. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы подтвердить свой выбор.

4. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку, и начинайте крутить педали. Внимание! Программа не запустится до тех пор, пока вы не начнете крутить педали.

Обратите внимание: вы можете нажать клавишу «Stop» (Стоп) в любой момент тренировки. На дисплее отобразится результат тренировки.

Target HR (Цель – пульс)

Для использования этой программы вам потребуется нагрудный кардиопояс.

Когда вы введете информацию о своем возрасте, компьютер рассчитает и выведет на дисплей показатель, равный 65% - 85% от вашего максимального пульса. Затем во время тренировки на консоли будут высвечиваться информационные сообщения о том, что вам надо ускориться или замедлиться, чтобы ваш пульс находился в зоне от 65% до 85% от вашего максимального пульса.

1. Нажмите клавишу «target HR» для выбора программы.

2. В окошке «Age» (Возраст) появится параметр по умолчанию – 30 лет.

3. С помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» введите свой возраст (допустимые значения – от 10 до 99 лет).

4. Нажмите клавишу «Enter» (Ввод), чтобы подтвердить свой выбор.

5. На дисплее появится значение вашего целевого пульса.

6. Нажмите клавишу «Start» (Старт), чтобы начать тренировку, и начинайте крутить педали. Внимание! Программа не запустится до тех пор, пока вы не начнете крутить педали.

Обратите внимание: вы можете нажать клавишу «Stop» (Стоп) в любой момент тренировки. На дисплее отобразится результат тренировки.

ДИАГНОСТИКА И УХОД

1. Регулярно проверяйте плавность работы подвижных элементов тренажера и по необходимости смазывайте их.
2. Регулярно протирайте тренажер. Пластиковые части тренажера можно протирать влажной тканью, металлические – только сухой.
3. Избегайте использования тренажера в местах с повышенной влажностью, это может привести к порче деталей внутри тренажера и неисправным ошибкам в его работе.
4. Необходимо заботиться о безопасности тренажера, для этого регулярно проверяйте надежность крепления деталей тренажера. В случае необходимости затягивайте болты крепления тренажера.
5. Уделяйте особое внимание деталям, наиболее склонным к износу: винтам, гайкам, шайбам, подшипниковым соединениям.

ВЗРЫВ СХЕМА

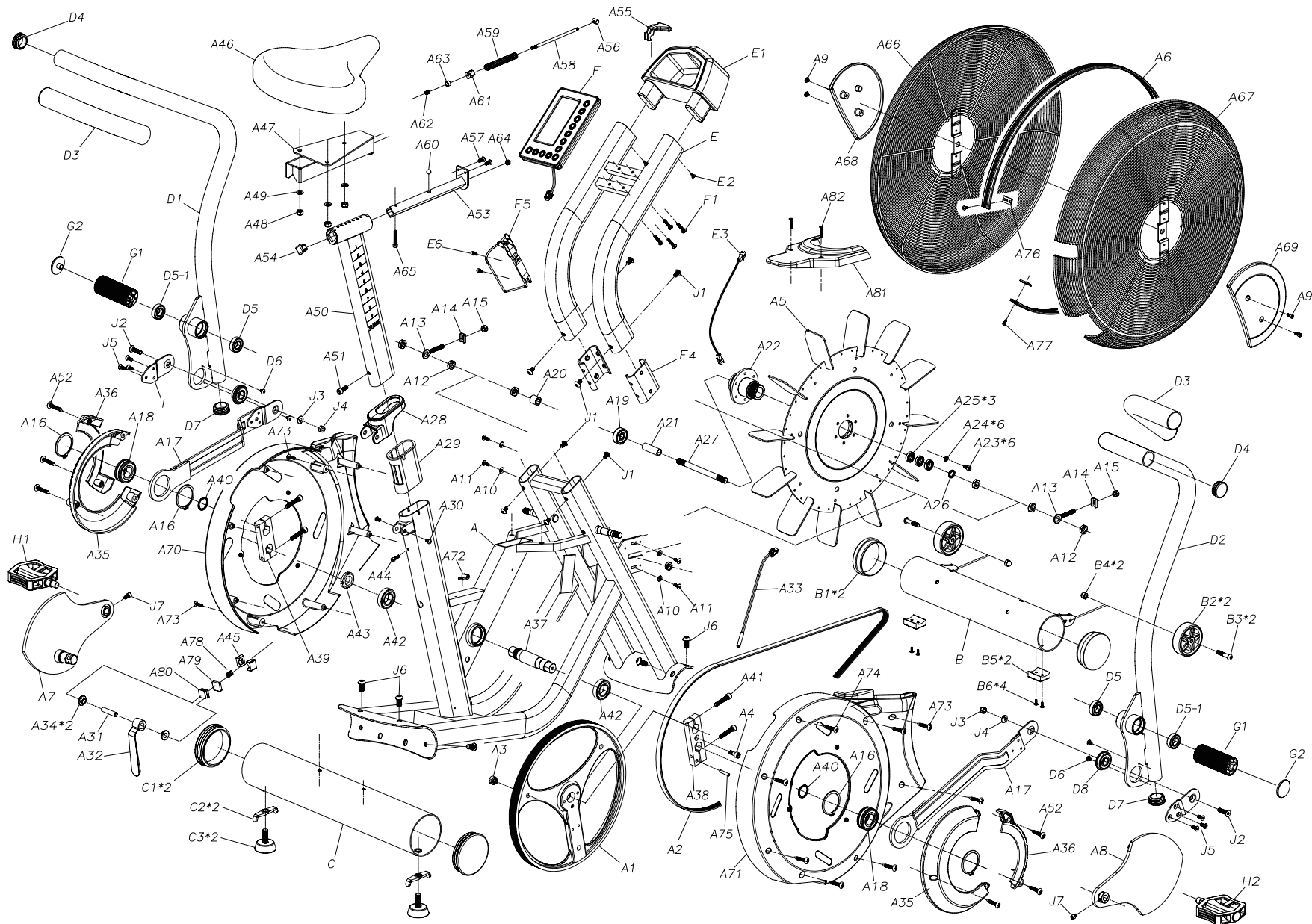


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Название	Описание	Кол-во
A	Основная рама		1
A1	Приводной диск	φ360 мм	1
A2	Приводной ремень	690J7	1
A3	Магнит	φ15 x 7 мм	1
A4	Болт с внутренним шестигранником	M8 x 20 мм	1
A5	Маховик вентилятора		1
A6	Пластиковая накладка диска		1
A7	Треугольная крестовина левая		1
A8	Треугольная крестовина правая		1
A9	Болт с внутренним шестигранником	M5 x 12 мм	4
A10	Шайба	M5 x φ13 x 1T	4
A11	Болт с внутренним шестигранником	M5 x 12 мм	4
A12	Гайка	M12	4
A13	Винт регулировки	M8	2
A14	Фиксирующая пластина		2
A15	Гайка с нейлоновой вставкой	M8	2
A16	Стопорная шайба	S52	4
A17	Соединяющая пластина		2
A18	Подшипник	2005ZZ	2
A19	Подшипник	6301ZZ	1
A20	Распорное кольцо	φ19 x φ12.5 x φ18.7	1
A21	Распорное кольцо	5/8 x φ12.5 x φ51.3	1
A22	Холостой вал	φ45 x 83 J8	1
A23	Шестигранный болт	M6 x 12 мм	6

A24	Пружинная шайба	M6	6
A25	Подшипник	6901	3
A26	Распорное кольцо		1
A27	Ось	φ12 x 155	1
A28	Накладка стойки сиденья		1
A29	Внутренняя труба стойки сиденья		1
A30	Шестигранный болт	M6 x 12 мм	2
A31	Втулка	φ10 x 43.2	1
A32	Фиксирующая ручка сиденья		1
A33	Датчик скорости		1
A34	Втулка		2
A35	Внешнее кольцо корпуса (правое и левое)		2
A36	Малое внешнее кольцо корпуса (правое и левое)		2
A37	Ось	M25 x P1.5	1
A38	Правая крестовина		1
A39	Левая крестовина		1
A40	Втулка	φ25 x φ31 x 2мм	2
A41	Шестигранный болт	M8 x 40мм	4
A42	Подшипник	6005ZZ	2
A43	Гайка оси		1
A44	Шестигранный болт	M6 x 20мм	1
A45	Блок		2
A46	Сиденье		1
A47	Опора сиденья		1
A48	Гайка с нейлоновой вставкой	M8	3
A49	Пружинная шайба	M8	3

A50	Стойка сиденья		1
A51	Шестигранный болт	M6 x 12мм	1
A52	Саморез	M6 x 12мм	6
A53	Подвижный механизм горизонтальной регулировки		1
A54	Квадратная заглушка опоры сиденья		1
A55	Ручка регулировки поручней		1
A56	Высвобождающаяся ось		1
A57	Саморез	M6 x 15мм	2
A58	Стержень с резьбой		1
A59	Пружина		1
A60	Шарик механизма регулировки	φ10мм	1
A61	Распорный блок		1
A62	Пружина		1
A63	Втулка	φ25 x 12.7мм	1
A64	Гайка с нейлоновой вставкой	M6	1
A65	Шестигранный болт	M6 x 35мм	1
A66	Стальная накладка вентилятора левая		1
A67	Стальная накладка вентилятора правая		1
A68	Маленькая накладка вентилятора левая		1
A69	Маленькая накладка вентилятора правая		1
A70	Декоративный кожух корпуса левый		1
A71	Декоративный кожух корпуса правый		1
A72	Держатель датчика скорости		1
A73	Саморез	M4 x 12мм	4
A74	Саморез	M4 x 15мм	4
A75	Пружина	6 x 32мм	1

A76	Держатель		2
A77	Саморез	M4 x 10мм	2
A78	Пружина		1
A79	Уплотнительная прокладка		1
A80	Пластина		2
A81	Накладка вентилятора		1
A82	Болт	M25 x 25мм	2
В	Передняя поперечная опора		1
В1	Заглушка передней поперечной опоры		2
В2	Транспортировочное колесо		2
В3	Шестигранный болт	M8 x 40мм	2
В4	Колпачковая гайка	M8	2
В5	Стопор передней опоры		2
В6	Саморез	M4 x 12мм	2
С	Задняя поперечная опора		1
С1	Заглушка задней поперечной опоры		2
С2	Крыльчатая гайка	M12	2
С3	Ножка уровня пола		2
D1	Подвижный поручень левый		1
D2	Подвижный поручень правый		1
D3	Поролон поручня		2
D4	Заглушка подвижного поручня		2
D5	Подшипник	6003ZZ	2
D5-1	Подшипник	6202	2
D6	Винт	M5 x 8	4

D7	Нижняя заглушка подвижного поручня		2
D8	Подшипник	6203ZZ	2
E	Стойка консоли		1
E1	Верхняя накладка консоли		1
E2	Винт	M4 x 12мм	2
E3	Провод консоли		1
E4	Накладка стойки консоли		2
E5	Держатель бутылки		1
E6	Винт	M5 x 10мм	2
F	Консоль		1
F1	Винт	M5 x 30мм	4
G1	Опора для стопы		2
G2	Заглушка опоры для стопы		2
H1	Левая педаль		1
H2	Правая педаль		1
I	Металлическая фиксирующая пластина		2
J1	Болт	M8 x 12мм	8
J2	Винт	M8 x 30мм	2
J3	Распорное кольцо		2
J4	Гайка	M8	2
J5	Винт	M6 x 16мм	6
J6	Винт	M10 x 20мм	8
J7	Винт	M6 x 8мм	2

EAC