

# SPIRIT



## Велотренажер Spirit CU800+

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

*Внимательно прочитайте данное руководство перед использованием велотренажера!*

# Содержание

Важные инструкции по безопасности	2
Важные инструкции по использованию	3
Сборка вертикального велотренажера	4
Порядок использования велотренажера	11
Функции и программы	12
Программа контроля сердечного ритма	22
Обслуживание	27
Расширенная схема вертикального тренажера	30
Компоненты вертикального тренажера	31
Гарантийные обязательства	34
Порядок обращения в сервисную службу	36

***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

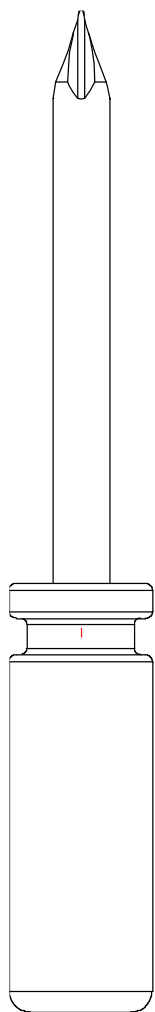
- **НИКОГДА** не используйте велотренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Все пользователи должны иметь медицинское освидетельствование перед началом любой строгой программы тренировок. Это особенно важно для людей с сердечными заболеваниями или другими факторами высокого риска.
- Пользователь должен установить сиденье в удобное положение во время тренировки.
- 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.

# Сборка тренажера

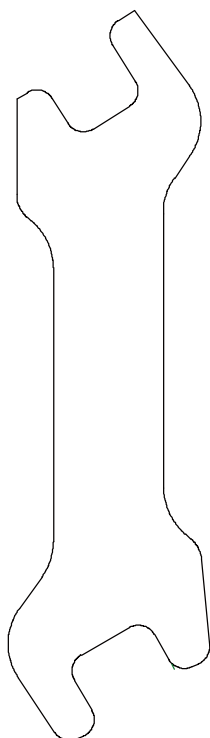
## РАСПАКОВКА

1. Обрежьте ремни, затем поднимите коробку над устройством и распакуйте.
2. Найдите комплект крепежа. Комплект разделен на четыре этапа. Сначала отложите инструменты. Доставайте крепеж для каждого шага по мере необходимости, чтобы избежать путаницы. Цифры в инструкциях в скобках (#) - это номера позиции со сборочного чертежа для справки.

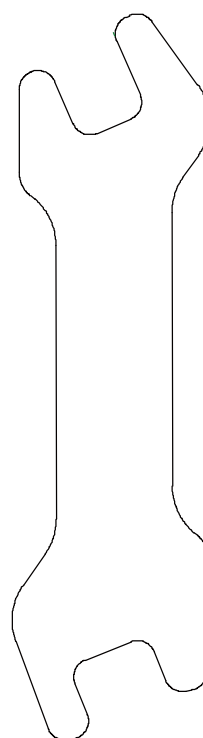
## ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ



**#93** - Крестовая отвертка (1 шт.)



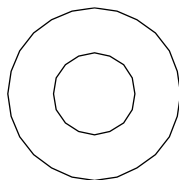
**#92** - 13/15мм Гаечный ключ (1 шт.)



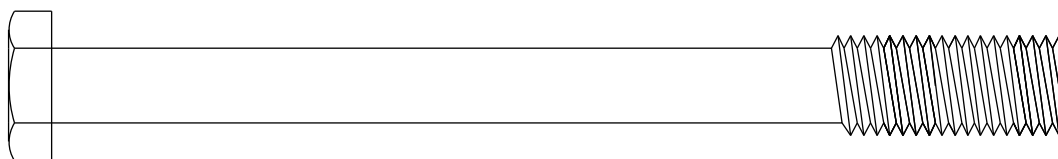
**#100** - 12/14мм Гаечный ключ (1 шт.)

# Комплект для сборки вертикального тренажера

## ШАГ 1

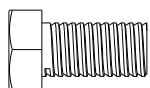


#151 - 3/8" x 23 x2.0T Шайба плоская (2 шт.)

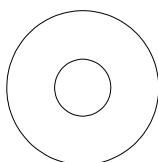


#50 - 3/8" x 135мм Болт с шестигранной головкой (2 шт.)

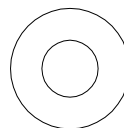
## ШАГ 2



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

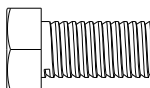


#99 - 5/16"x19 x1.5T  
Шайба гнутая (1 шт.)

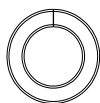


#72 - 5/16"x19 x1.5T  
Шайба плоская (6 шт.)

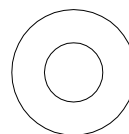
## ШАГ 3



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

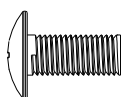


#103 - 5/16" x1.5T  
Шайба  
разомкнутая (2 шт.)



#72 - 5/16"x19 x1.5T  
Шайба плоская (2 шт.)

## ШАГ 4

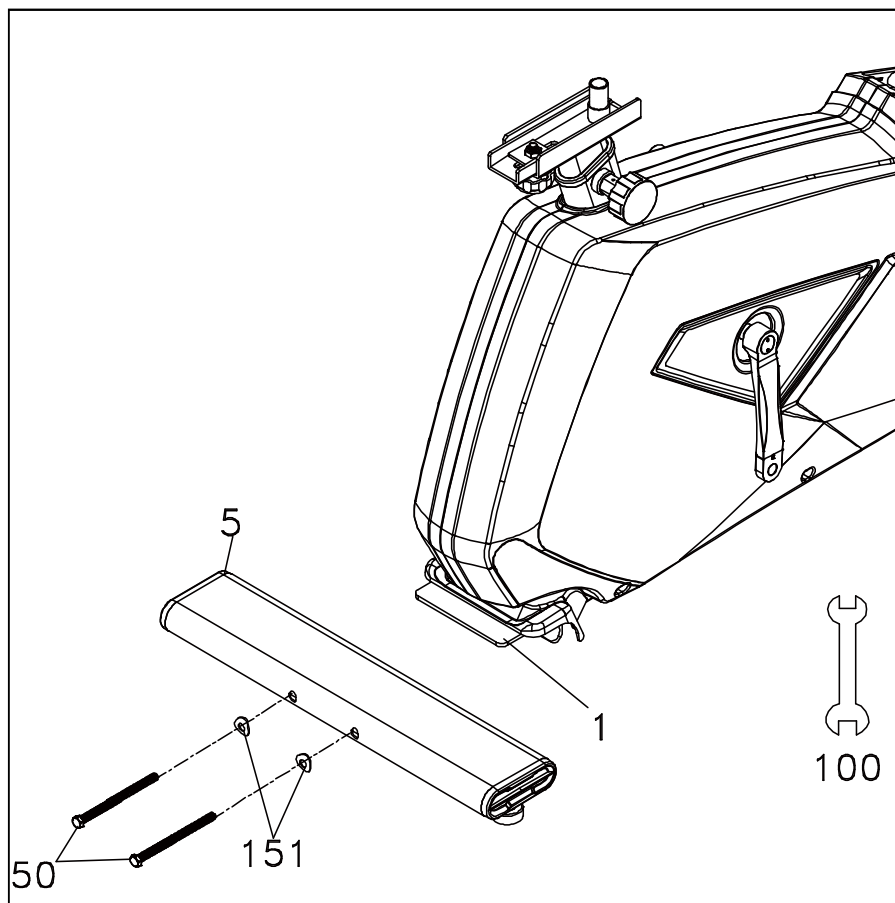


#58 - M5 x 12мм  
Винт с крестовым шлицем  
(6 шт.)

# Инструкция по сборке вертикального тренажера

## ШАГ 1:

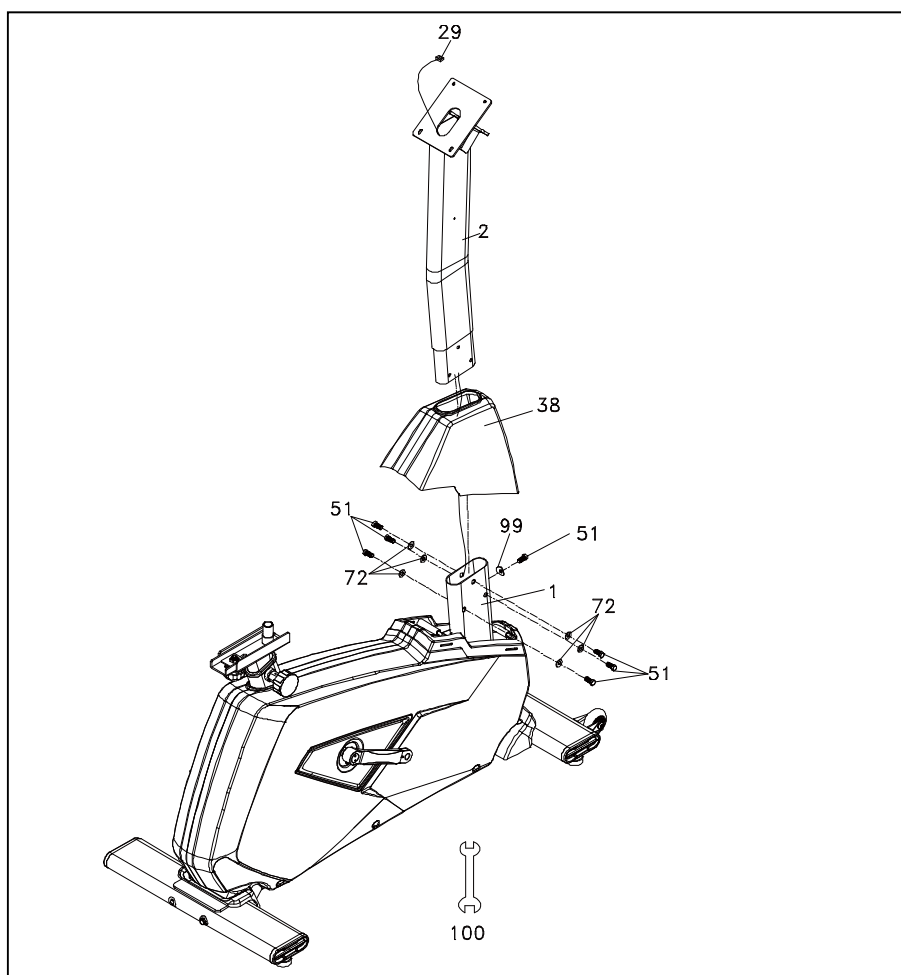
1. Установите задний стабилизатор (5) на основной раме (1), закрепите, используя 2 болта (50) и 2 плоских шайбы (151) и гаечный ключ (100).



## ШАГ 2:

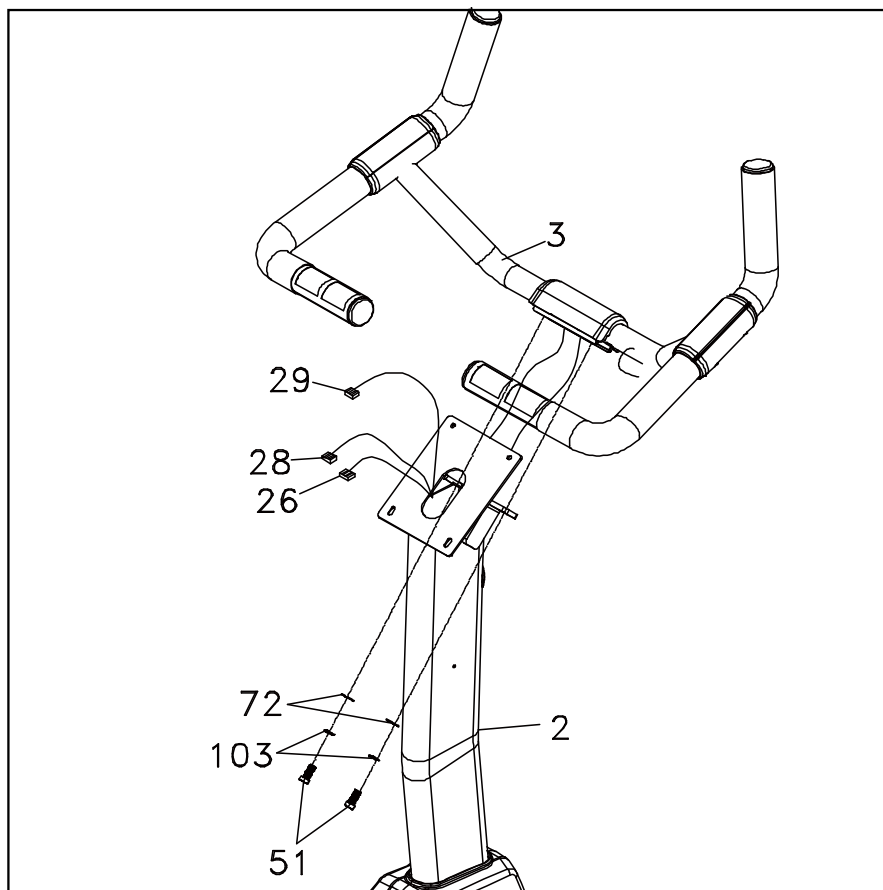
1. Распутайте кабель компьютера (29) и пропустите его через крышку консольной стойки (38) и консольную стойку (2) пока разъемы кабеля не выйдут через верхнюю часть консольной стойки. Проденьте крышку консольной стойки (38) через консольную стойку, убедитесь что она располагается, как показано на рисунке ниже.

2. Закрепите консольную стойку (2) на основной раме (1) используя семь болтов с шестигранной головкой (51), шесть плоских шайб (72) на боковых болтах и одну изогнутую шайбу (99) на передний болт при помощи гаечного ключа (100).



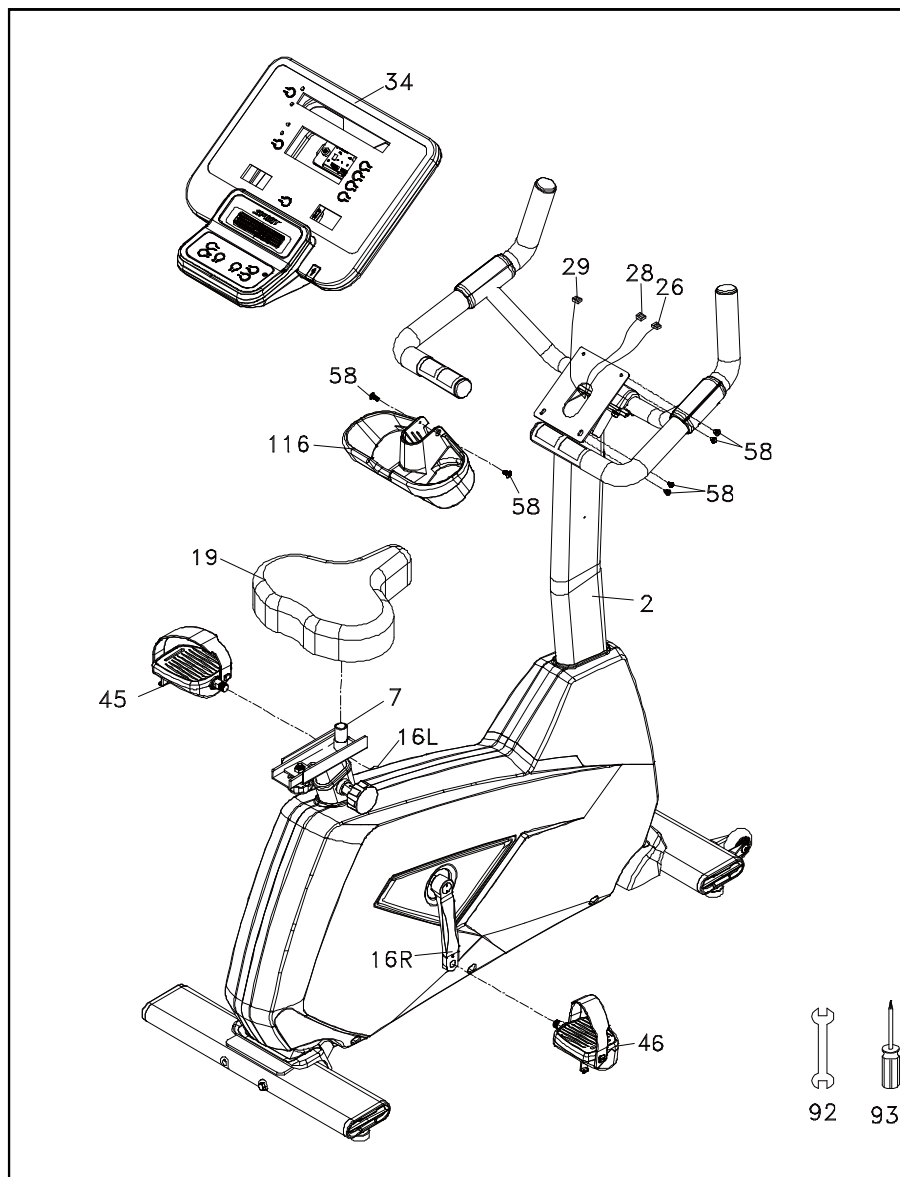
### ШАГ 3: УСТАНОВКА ПОРУЧНЯ

1. Пропустите провода датчиков пульса (26) и компьютерный кабель (29) через отверстие в монтажной площадке рукоятки и выведите наружу через отверстие в консольной площадке. Закрепите поручень (3) на консольной стойке (2) с помощью двух болтов с шестигранной головкой (51), двух плоских шайб (72) и двух разомкнутых шайб (103), соблюдая осторожность, чтобы не передавить провода датчиков пульса.



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

1. Подсоедините кабель компьютера (29) и двух датчиков пульса (26,28) к разъемам на задней части консоли (34). Закрепите консоль (34) на консольной стойке (2) четырьмя винтами (58).
2. Установите держатель для напитков (№ 116) на стойку консоли (№ 2) и закрепите с помощью 2 винтов (№ 58).
3. Установите педали (45 лев, 46 прав) на осях (16 лев, 16 справа). 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). Установите сиденье (19) на стойке сиденья и закрепите при помощи гаечного ключа (100).

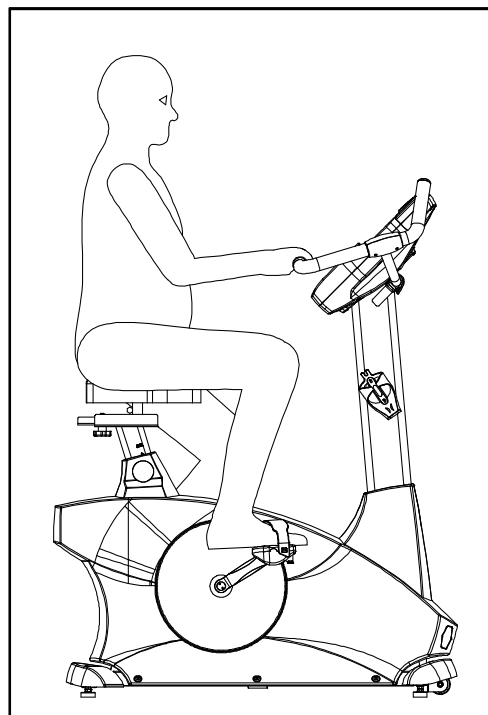


# Особенности

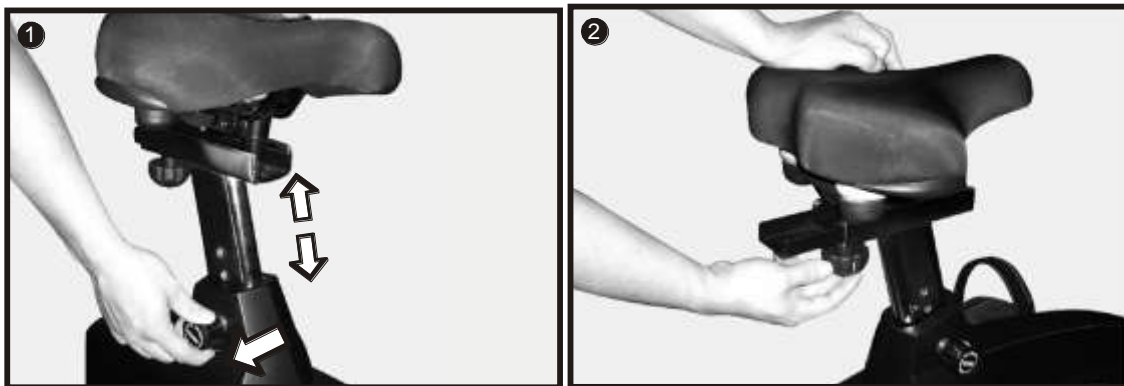
## Правильная посадка

Для правильной посадки при занятии на ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ начните с регулировки сиденья – поднимите седло примерно до высоты бедра, стоя рядом с тренажером. Это приблизит сиденье к положению, так что, когда ступня вашей ноги находится на педали, а педаль находится в нижней части гребка, ваше колено будет слегка изгибаться (примерно на 5 градусов) при езде на велосипеде. Убедитесь, что ваше колено не заблокировано, и вы не двигаетесь на сиденье, когда крутите педали. Удерживайте многопозиционные ручки руля так, чтобы ваша верхняя часть тела была стабилизирована и находилась в удобном положении во время тренировки.

Сядьте прямо на седло, возьмитесь за поручень обеими руками, поставьте ступни на педали через педальные ремни.



## Регулировка седла:



1. Когда вы регулируете высоту седла, потяните фиксирующую ручку и положите руку на подушку сиденья. Затем отрегулируйте высоту нажатием руки и зафиксируйте.

2. Для регулировки положения подушки сиденья вперед / назад. Ослабьте рычаг регулировки вперед-назад и установите сиденье в необходимое положение, затем затяните ручку, чтобы зафиксировать положение

## Транспортировка

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

# Использование велотренажера

## Консоль 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.

При подаче питания консоль начнет выполнять внутреннюю самопроверку. В первых секунд теста экран не будет загораться на короткое время. Продолжайте вращать педали и экран включится.

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 инициирует 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 нижний ряд профиля, 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.

## ТРЕК В 0,4 КМ - 1/4 МИЛИ:

Трек в 0,4 км (1/4 мили) будет отображаться на точечном дисплее. Мигающая точка отображает Ваш прогресс. В центре трека отображается счетчик кругов.

## ФУНКЦИЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСА:

Окно Пульса (частоты сердечных сокращений (ЧСС)) отображает количество сердечных сокращений в минуту во время выполнения тренировки. Для этого необходимо касаться обоими руками датчиков пульса в рукоятках. Пульс отображается всегда, если компьютер получает значения с датчиков пульса поручней. Используйте поручни в режиме Контроля ЧСС. Велотренажер CU800 также может получать данные о пульсе с совместимых кардиодатчиков Polar, включая кодированные данные.

## ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Точечный дисплей, или **окно профилей**, отображает профиль тренировки. Светодиодный экран данных отображает соответствующие данные об упражнениях. Имеется окно **RPM** для отображения скорости вращения педалей и окно **Level** - уровень нагрузки, показывающее сопротивление тренажера .

Окна светодиодного дисплея данных первоначально будут отображать информацию о расстоянии, калориях, пульсе и прошедшем времени. При нажатии кнопки **Scan/сканирования Up/Down** - Вверх/Вниз появится следующий набор информации: **Speed, Watts, METs, Time Remaining** (скорость, ватты, MET, оставшееся время). При нажатии кнопки **Scan/сканирования Up/Down** - Вверх/Вниз активируется режим сканирования, и в окне светодиодного дисплея данных в течение четырех секунд отображается набор данных для каждой из функций, а затем происходит переключение на следующий набор данных в непрерывном цикле.

Повторное нажатие кнопки **Scan**/сканирования и **Up/Down** - Вверх/Вниз вернет вас к началу.

Клавиша **Stop/Стоп** имеет несколько функций. Нажатие клавиши **Stop/Стоп** 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-ти минут, как в режиме паузы). Нажатие клавиши **Stop/Стоп** дважды приведет к окончанию тренировки и переходу на начальный экран. Если клавиша **Stop/Стоп** держится нажатой в течение 3 секунд, будет выполнен полный сброс консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши **Stop/Стоп** выполняет функцию возврата к предыдущему экрану. Это позволяет вам вернуться на 1 шаг назад в процессе составления программы тренировки каждый раз, когда нажимается кнопка **Stop/Стоп**.

**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.

\*\*\*Консоль имеет встроенный вентилятор для охлаждения тела. 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 (Age/Weight). 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.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ:** Показания калорий на каждом тренажере, будь то в тренажерном зале или дома, неточны и, как правило, сильно различаются. Они предназначены только в качестве руководства для отслеживания вашего прогресса от тренировки к тренировке. Единственный способ точно измерить количество сжигаемых калорий - это в клинических условиях, с использованием различного оборудования. Это потому, что все люди разные и сжигают калории с разной скоростью. Хорошая новость заключается в том, что вы продолжите сжигать калории ускоренными темпами в течение как минимум часа после того, как закончите тренировку!

## ВВОД/ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК

При входе в программу тренировки у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите кнопку **Start /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:

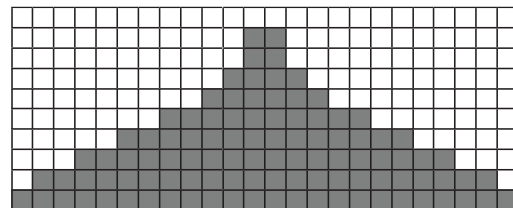
1. Нажмите программные кнопки выберите Manual/РУЧНОЙ и затем клавишу Enter/ВВОД.
  2. Окно сообщений попросит вас ввести свой Age/Возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш Up /Down - Вверх/вниз , а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
  3. Вам будет предложено ввести свой Weight /Вес. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш Up/Down - ВВЕРХ/ВНИЗ , а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и продолжить.
  4. Следующий параметр - это Time/Время тренировки. Введите значение времени и нажмите клавишу ВВОД для продолжения.
  5. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу Start/СТАРТ. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу Ввод.
- ПРИМЕЧАНИЕ!** В любой момент редактирования данных вы можете нажать клавишу Stop/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 Up/ВВЕРХ на консоли. Нажатие клавиши Down/ВНИЗ уменьшит рабочую нагрузку.
  7. Когда программа завершится вы можете нажать Start/СТАРТ, чтобы выполнить ту же программу еще раз или Stop/СТОП, чтобы выйти из программы.

## 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/HILL

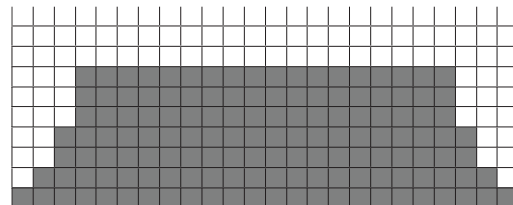
Программа «Холмы» имитирует подъемы и спуски по холмам. Нагрузка на педали сначала будет неуклонно возрастать, а затем снижаться в течение всей программы.



### Сжигание жира/FATBURN

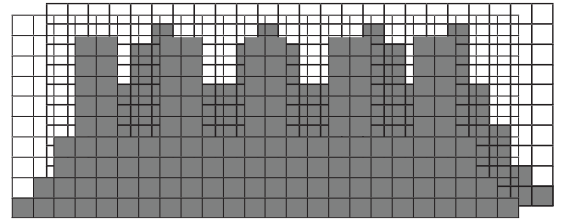
Программа «Сжигание жира», как следует из названия, направлена на максимальный эффект сжигания жира. Есть много различных упражнений для сжигания жира, но большинство экспертов сходятся во мнении, что наилучший эффект достигается при выполнении небольших нагрузок на протяжении длительного времени.

Наиболее эффективно будет поддерживать ваш пульс в районе 60-70% от максимального уровня. Эта программа не использует датчик пульса, но имитирует длительную, устойчивую нагрузку.



## Кардиопрограмма/Cardio

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.



## Интервал /Interval

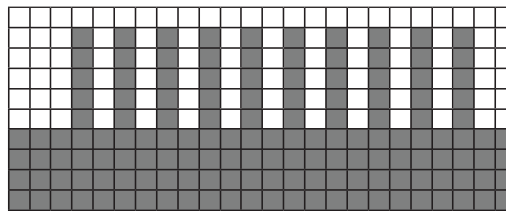
Программа «**Интервальная тренировка**» чередует периоды высокой интенсивности с периодами низкой интенсивности. Программа тренирует вашу выносливость, сначала расходуя кислород, а затем восстанавливая его в организме. Сердечно-сосудистая система программируется для расходования кислорода более рационально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

## 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.

## ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА/HIIT PROGRAM

Высокоинтенсивная Интервальная Тренировка (HIIT) использует новейшую тенденцию в фитнесе. Во время тренировки Вы будете выполнять короткие всплески высокоинтенсивных спринтерских бросков, после которых следуют короткие периоды отдыха. HIIT представляет собой полностью настраиваемую программу интервальных тренировок. Вы можете изменить количество интервалов, время каждого интервала тренировки и отдыха, а также их интенсивность.



1. Нажмите клавишу HIIT, затем **Enter («Ввод»)**. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Age/Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
2. Теперь нужно ввести свой Weight/Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
3. Теперь нужно ввести количество интервалов, которое вы собираетесь выполнить. По умолчанию – 10 интервалов, доступно от 3 до 15 интервалов. Один интервал соответствует 1 периоду Спринта и 1 периоду отдыха.
4. Теперь нужно настроить уровень Спринта. Это уровень нагрузки, который будет поддерживаться во время периода Спринт данной программы. Настройте уровень и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно настроить уровень Отдыха. Это уровень нагрузки, который будет поддерживаться во время периода Отдыха данной программы. Настройте уровень и нажмите **Enter («Ввод»)**.
6. Теперь введите время этих периодов. На Информационном дисплее появится надпись: Sprint Time:30 | Rest Time:30 (время Спринта :30 | время Отдых :30). Замигает надпись Sprint /Спринт. Используйте клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)**, чтобы настроить время Спринта от 20 до 60 секунд, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Замигает время периода Отдыха. Настройте время клавишами **Up/Down («Вверх/Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.

## ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ

Программа Watts (Ваты) - это управляемая постоянная мощность, уровень которой регулируется при изменении скорости. Чтобы запустить программу постоянной мощности, следуйте приведенным ниже инструкциям.

1. С помощью кнопки «Программа» выберите программу «Постоянная мощность», затем нажмите кнопку «Ввод».
  2. Центр сообщений точечной матрицы попросит вас ввести ваш возраст. Введите свой возраст, используя кнопки «Вверх» / «Вниз», затем нажмите кнопку «Ввод», чтобы принять новый возраст и перейти к следующему экрану.
  3. Теперь вас попросят ввести свой вес. Отрегулируйте вес с помощью кнопок «Вверх» / «Вниз», затем нажмите «Ввод» для продолжения.
  4. Далее время. Отрегулируйте время, затем нажмите Enter, чтобы продолжить.
  5. Теперь вас попросят отрегулировать целевой уровень мощности. Это постоянная сила, которую вы испытаете во время программы. Отрегулируйте с помощью кнопок вверх / вниз, затем нажмите Enter.
  6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав кнопку «Старт». Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав кнопку Enter.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** В любой момент во время редактирования данных вы можете нажать кнопку «Стоп», чтобы вернуться на один уровень или экран.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить нагрузку в любой момент во время программы, нажмите кнопку «Вверх» / «Вниз». Это позволит вам изменить целевой уровень ватт в любое время в течение программы.
  8. Во время программы постоянной мощности вы сможете прокручивать данные в окне светодиодного дисплея данных, нажимая соседние кнопки сканирования вверх / вниз.
  9. Когда программа закончится, вы можете нажать Start, чтобы снова начать ту же программу, или Stop, чтобы выйти из программы.

## Пользовательская программа тренировки

Пользовательская программа позволяет вам создать свою программу тренировки и сохранить её для будущего использования. Вы можете создать свою собственную программу, следуя инструкциям ниже.

1. С помощью программной кнопки выберите Custom/Клиент, затем нажмите кнопку Enter /Ввод, чтобы начать программирование.
2. Введите свое имя в Центре сообщений точечной матрицы, буква «А» будет мигать. Используйте кнопки Up/Down - Вверх/Вниз, чтобы выбрать соответствующую первую букву своего имени (нажатие кнопки «ВВЕРХ» переключает на букву «В»; нажатие кнопки «вниз» переключает на букву «Z»). Нажмите Enter, когда отобразится нужная буква. Повторяйте этот процесс, пока все символы вашего имени не будут запрограммированы (максимум 7 символов). Когда закончите, нажмите Stop/Стоп.
3. Если в разделе Custom уже сохранена программа, у вас будет возможность запустить ее как есть или удалить программу и построить новую. Центр сообщений точечной матрицы спросит: Run Program /Запустить программу? Используйте стрелки Up/Down - Вверх/Вниз, чтобы выбрать "Yes" - "No"/ «Да» или «Нет». Если вы выберете Нет, вас спросят: do you want to delete the currently saved program (хотите ли вы удалить текущую сохраненную программу). Если вы хотите создать новую, необходимо удалить текущую программу.
4. Центр сообщений точечной матрицы попросит вас ввести ваш Age/возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя кнопки Up/Down - Вверх/Вниз, затем нажмите кнопку «Ввод», чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
5. Теперь вас попросят ввести свой Weight/вес. Вы можете настроить значение веса с помощью кнопок Up/Down - Вверх/Вниз, а затем нажмите «Ввод» для продолжения.
6. Следующий параметр – Time/Время тренировки. Вы можете настроить время и нажать Enter, чтобы продолжить.
7. Теперь вас попросят отрегулировать Max Resistance Level/Максимальный уровень сопротивления программы, нажмите Enter, когда сопротивление будет выбрано.
8. Теперь первый столбец будет мигать, и вам будет предложено отрегулировать уровень сопротивления для первого сегмента (SEGMENT > 1) тренировки с помощью кнопки «Вверх». Когда вы закончите настройку первого сегмента или если вы не хотите его менять, нажмите Enter, чтобы перейти к следующему сегменту.
9. Следующий сегмент покажет тот же уровень сопротивления нагрузке, что и ранее настроенный сегмент. Повторите тот же процесс, что и последний сегмент, затем нажмите Enter. Продолжайте этот процесс, пока не будут установлены все двадцать четыре сегмента.
10. После сохранения программы в Центре сообщений появится сообщение «Новая программа сохранена», после чего вы сможете запустить или изменить программу. Нажатие кнопки «Стоп» приведет к выходу на начальный экран.

## Фитнесс-тест

Фитнесс-тест VO<sub>2</sub> 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<sub>2max</sub>. VO<sub>2max</sub> 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:**

<b>1 этап</b>				уровень 12 - 50 ватт - 300 кг м/мин					
<b>Пульс</b>		< 90			90 - 105			> 105	
<b>2 этап</b>		уровень 29 - 150 ватт - 900 кг м/мин			уровень 26 - 125 ватт - 750 кг м/мин			уровень 23 - 100 ватт - 600 кг м/мин	
<b>Пульс</b>	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135
<b>3 этап</b>	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:**

<b>1 этап</b>			уровень 5 (25W) 150 кг м/мин	
<b>Пульс</b>	<80	80-90	90-100	>100
<b>2 этап</b>	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
<b>3 этап</b>	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
<b>4 этап(если необходимо)</b>	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. С помощью кнопки «Программа» выберите «Fitness Test /Фитнес-тест» и нажмите «Enter/Ввод».
2. Центр сообщений точечной матрицы отобразит Gender/пол. Если нужно что-то изменить, используйте стрелки Up/Down, затем нажмите Enter. Выбор пола определяет, какая диаграмма рабочей нагрузки будет использоваться для теста.
3. Центр сообщений точечной матрицы попросит вас ввести ваш Age/Возраст. Вы можете изменить настройку возраста, используя кнопки Up/Down, затем нажмите кнопку Enter/Ввод, чтобы принять новое число и перейти к следующему экрану.
4. Теперь вас попросят ввести свой Weight/Вес. Вы можете изменить значение веса с помощью кнопок Up/Down, а затем нажмите Enter/Ввод для продолжения.
5. Теперь нажмите Start/Старт, чтобы начать тест.

### 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.
- Окно сообщений всегда отображает скорость вращения педалей с левой стороны, чтобы помочь вам поддерживать скорость 50 оборотов в минуту.
- Данные, отображаемые во время прохождения теста:
  - a. **Work /Работа**, измеряемая в **КГМ** (килограмм-метр/в минуту).
  - b. **Work /Работа** в **Ваттах** (1 ватт равен 6.11829727787 кг-м/мин.)
  - c. **HR /СР**, ваш текущий сердечный ритм; **ЦСР**, целевой сердечный ритм, которого надо достичь в конце теста.
  - d. **Time /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:

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

VO2max	18-25 Возраст	26-35 Возраст	36-45 Возраст	46-55 Возраст	56-65 Возраст	65+ 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

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

VO2max	18-25 Возраст	26-35 Возраст	36-45 Возраст	46-55 Возраст	56-65 Возраст	65+ 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

85% - зона тренировки сердечно-сосудистой системы.

Зона от 60 до 85% 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)

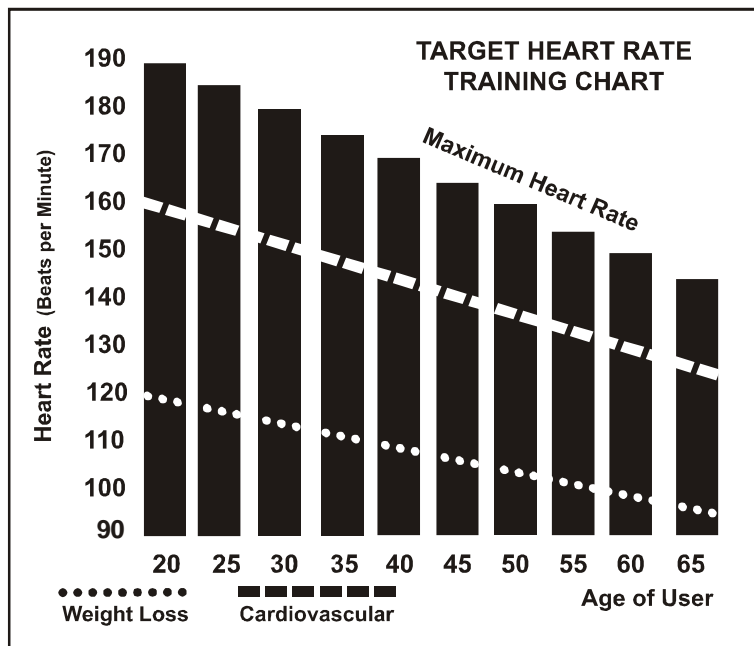
$180 \times 0.85 = 153$  ударов в минуту (85% от максимального ритма)

Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 153 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 85% 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.

## **ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ С КОНТРОЛЕМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

Чтобы запустить программу HR, следуйте приведенным ниже инструкциям.

\*\*\*Для тренировки по данной программе можно использовать нагрудный кардиопередатчик.

1. С помощью программных кнопок, выберите программу HR/ЧСС (65% или 80%), затем нажмите клавишу Enter /Ввод.
2. Центр сообщений попросит вас ввести ваш Age/возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши Up/Down - Вверх/Вниз, затем нажмите клавишу «Ввод», чтобы принять новый номер и перейти к следующему экрану.
3. Теперь вас попросят ввести свой Weight/вес. Вы можете изменить значение веса с помощью клавиш Up/Down - Вверх/Вниз, а затем нажмите Enter, чтобы продолжить.
4. Далее значение Time/Время тренировки. Вы можете настроить время и нажать Enter, чтобы продолжить.
5. Теперь вас попросят отрегулировать целевую частоту пульса. Это уровень пульса, который вы будете стараться поддерживать во время программы. Отрегулируйте значение и нажмите Enter.
6. Теперь вы закончили редактирование настроек и можете начать тренировку, нажав кнопку Start/Старт. Вы также можете вернуться и изменить свои настройки, нажав клавишу Enter. Примечание. В любой момент во время редактирования данных вы можете нажать кнопку «Стоп», чтобы вернуться на один уровень или экран.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить сопротивление в любой момент во время программы, нажмите кнопку Up/Down - Вверх/Вниз. Это позволит вам изменить целевую частоту пульса в любой момент во время программы.
8. Программа будет автоматически увеличивать или уменьшать величину сопротивления в зависимости от того, выше или ниже ваша частота пульса.

## 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.

## ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ 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:
  - а) 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.
  - б) 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.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Уровень безопасности тренажера может поддерживаться только в том случае, если оно регулярно проверяется на предмет повреждений и износа.

1. Немедленно замените неисправные компоненты и / или не используйте оборудование до тех пор, пока не произведен ремонт.
2. Компоненты, наиболее подверженные износу: ремень, вал, подшипник, натяжной ролик, педаль.

### 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 Engineering Mode Menu (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:
  - Единицы - настройка дисплея на отображение в британских (мили, фунты, футы и т. Д.) Или метрических (километры, килограммы, метры и т. Д.) Измерениях.
  - Режим паузы (есть пять минут)
  - Сброс одометра (сбрасывает одометр)
  - Звуковой сигнал (Control Beep)
  - Протокол CAN или протокол CSAFE
4. Сервис:
  - Тест PWM (проверка тормозного сопротивления)
  - Тест датчика (проверка функции датчика скорости)
  - Csafe тест
5. Выйти.

## АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Аэробные тренировки - это любые повторяющиеся упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Аэробные тренировки улучшают физическую форму легких и сердца - самых важных мышц вашего тела. Аэробным упражнениям способствует любая активность, например, с использованием мышц рук, ног или ягодиц. Ваше сердце бьется быстро, и вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей вашей стандартной программы тренировок.

## СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

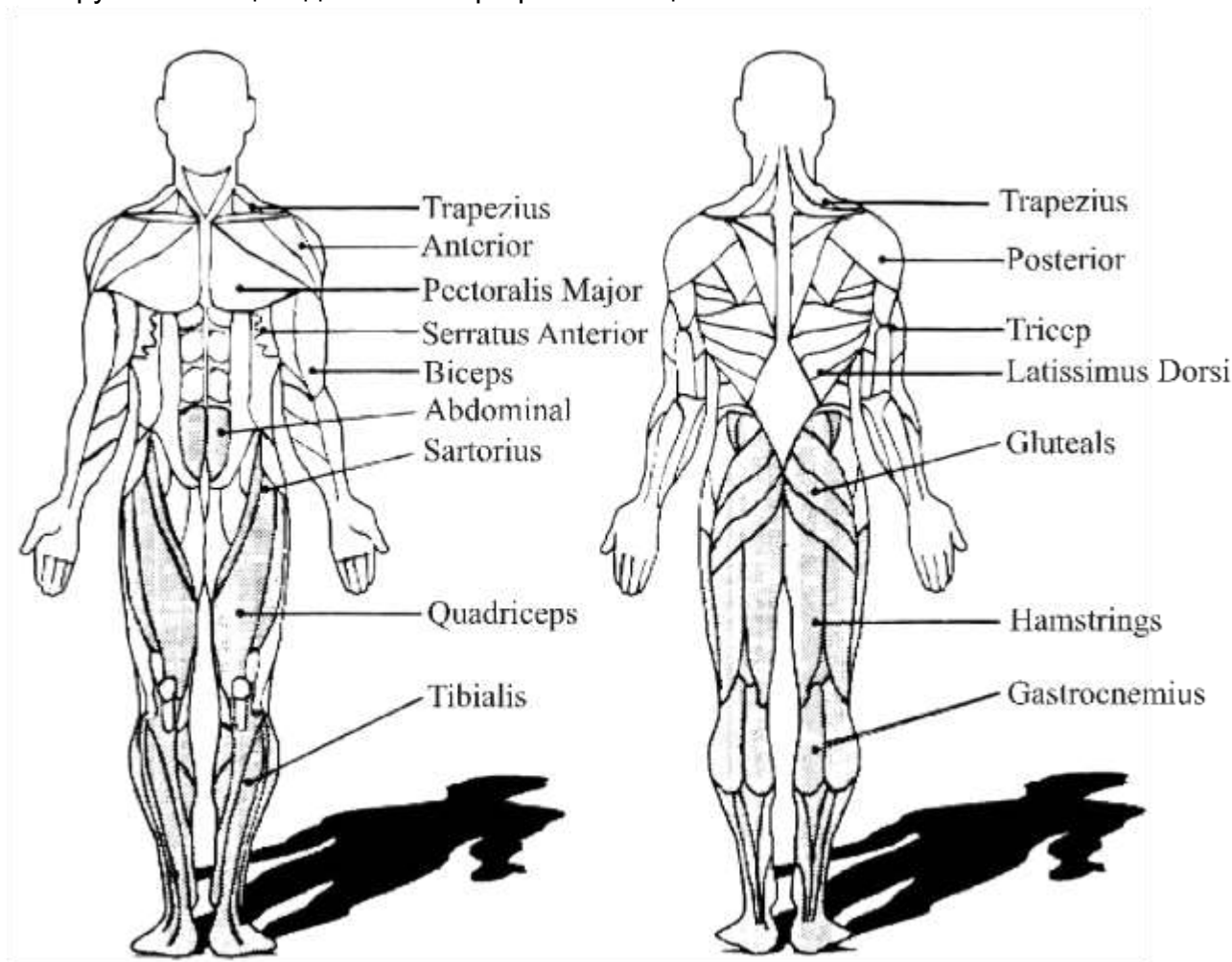
Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают избавиться от лишнего жира, силовые тренировки являются неотъемлемой частью процесса тренировок. Тренировки с отягощениями помогают тонизировать, нарастить и укрепить мышцы. Если вы работаете над целевой зоной, вы можете делать меньше повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

## Основные мускулы

---

### ЦИКЛ

Упражнения, выполняемые циклично, развивают мышечную группу нижней части тела, а также улучшают систему кровообращения и обеспечивают хорошую аэробную тренировку. Эти группы мышц выделены на графике мышц ниже:



## РАЗМИНКА

### **Растяжка передней поверхности бедра (четырёхглавой мышцы)**

Держась одной рукой за стену для равновесия, потянитесь другой рукой за себя и поднимите правую ступню вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержите на 15 сек и повторите с левой ногой.



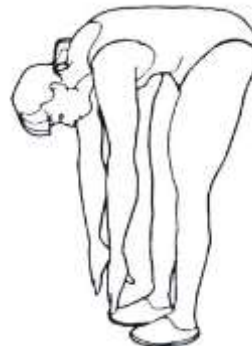
### **Растяжка внутренней поверхности бедра**

Сядьте так, чтобы ступни ног соединились вместе, а колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Аккуратно нажмите на колени по направлению к полу. Удерживайте положение 10 сек.



### **Касание пальцев ног**

Медленно сгибайтесь вперед от талии, позволяя расслабиться спине и плечам, когда вы тянетесь к пальцам ног. Тянитесь как можно дальше вниз и удерживайте 15 сек.

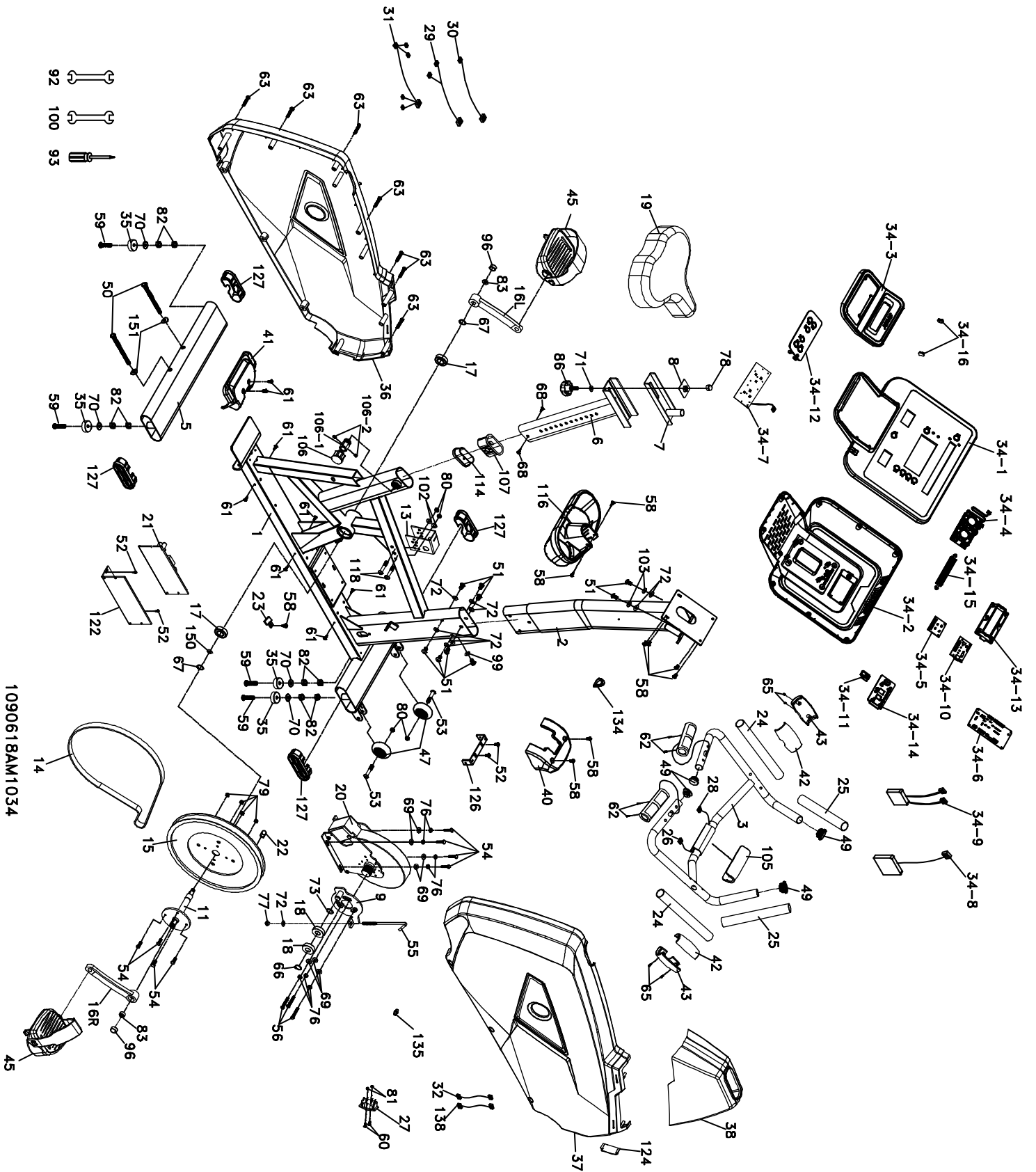


### **Растяжка подколенного сухожилия**

Сядьте, вытянув вперед правую ногу. Приложите подошву левой ступни к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Задержитесь на 15 сек. Расслабьтесь, а затем повторите с вытянутой левой ногой



# Расширенная схема сборки вертикального тренажера



## Перечень деталей

№	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 6004	2
18	Подшипник рычага маятника 6203	2
19	Сиденье	1
20	Генератор / тормоз	1
21	Контроллер Генератор / тормоз	1
22	Магнит	1
23	450мм Датчик с кабелем	1
24	Ø31.8 x 5T x 255мм накладка на рукоятку	2
25	Ø31.8 x 5T x 215мм накладка на рукоятку	2
26	850мм_датчик пульса с кабелем (ХНР-3)	1
27	Модуль входа переменного тока	1
28	850мм_датчик пульса с кабелем (ХНР-4)	1
29	2200 мм кабель компьютера	1
30	200 мм пучок проводов тормоза	1
31	550m/m пучок проводов генератора	1
32	80мм соединительный провод (белый)	1
34	Консоль	1
34-01	Верхняя крышка консоли	1
34-02	Нижняя крышка консоли	1
34-03	Внутренняя крышка консоли	1
34-04	500 м / м_Вентилятор в сборе	1
34-05	Плата интерфейса	1
34-06	Панель дисплея консоли	1
34-07	Главная клавиатура	1
34-08	Кардиодатчик с приемником,	1
34-09	Блютус (Bluetooth)	1
34-10	Панель CASFE	1
34-11	Модуль зарядки USB	1
34-12	Клавиатура консоли	1
34-13	Воздуховод	1

34-14	Торцевая заглушка	1
34-15	Решетка вентилятора	1
34-16	Анкер решетки вентилятора	2
35	Ø35 × 10мм 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
45	Педаля ( прав,лев )	2
47	Транспортировочное колечо	2
49	Ø32(1.8T)_ заглушка	4
50	3/8" × 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	4
51	5/16" × 5/8" Болт с шестигранной головкой	9
52	5 × 19 мм винт	2
53	5/16" × 1-3/4" болт	2
54	1/4" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	8
55	M8 × 170 мм болт	1
56	M6 × 15 мм винт	3
57	3/16" × 15 × 1.5T Плоская шайба	1
58	M5 × 12 мм винт	12
59	3/8" × 2 мм болт с плоской головкой	4
60	M4 × 12мм винт с крестовым шлицем	2
61	Ø5 × 16L винт самонарезной	6
62	Ø3 × 20 мм винт	4
63	Ø3.5 × 16 мм саморез по металлу	7
65	Ø3 × 10 мм винт	4
66	Ø17_C-образное кольцо	1
67	Ø20_C-образное кольцо	2
68	4 × 12мм_винт по металлу	2
69	1/4" × 13 × 1T Плоская шайба	7
70	3/8" × 19 × 1.5T Плоская шайба	4
71	3/8" × 25 мм × 2.0T Плоская шайба	5
72	Ø8 × Ø19 × 1.5T Плоская шайба	9
73	Ø17 × 23.5 × 1T Плоская шайба	1
76	Ø1/4" Разомкнутая шайба	7
77	M8 × 7T гайка	1
78	3/8" × 7T гайка	1
79	1/4" × 8T гайка	4
80	5/16" × 6T гайка	4
81	M4 × P0.7 × 5T_гайка нейлоновая	2
82	3/8" × 7T гайка	8
83	M10 × 1.25 гайка	2
86	Фиксатор	1
92	13/15мм гаечный ключ	1
93	Крестовая отвертка	1
96	Крышка рычага кривошипа	2

<b>99</b>	5/16" × 19 × 1.5Т Изогнутая шайба	1
<b>100</b>	12/14 мм гаечный ключ	1
<b>102</b>	5/16" × 16 × 1.0Т Плоская шайба	3
<b>103</b>	5/16" Разомкнутая шайба	2
<b>105</b>	Передняя крышка рукоятки	1
<b>106</b>	Фиксатор регулировки сиденья по высоте	1
<b>106~1</b>	Гайка фиксатора	1
<b>106~2</b>	M4 × 5m/m_винт с крестовым шлицем	2
<b>107</b>	Штоковая полость механизма скольжения	1
<b>114</b>	Распорка механизма скольжения	1
<b>116</b>	Держатель бутылки	1
<b>118</b>	5/16" × 2-1/4" Болт с шестигранной головкой	2
<b>122</b>	Пластина	1
<b>124</b>	Электронный модуль	1
<b>126</b>	Крепежная пластина кожуха	1
<b>127</b>	Торцевая заглушка	4
<b>150</b>	Резиновая прокладка	1
<b>134</b>	Круглая крышка	1
<b>135</b>	ТВ адаптер	1
<b>138</b>	80 мм Соединительный провод (черный)	1
<b>151</b>	Ø3 / 8 "× 23 × 2,0Т_ изогнутая шайба	2

# ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

**Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.**

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретённый в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.

4. Гарантия не распространяется на:

- повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
- расходные материалы\*\*\*, имеющие ограниченный срок службы
- профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
- действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)

5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:

- выхода из строя электронного оборудования или повреждений, каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
- нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
- при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведённым неуполномоченными на то сервисными центрами
- использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
- проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
- отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
- если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)

- если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.

6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:

- комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
- сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потёртостей и т.д.)
- наличие оригинала товарного чека, правильно и чётко заполненный гарантийный талон.

7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе

9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.

В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании Hastings, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключается высылка тренажера в адрес сервисного центра, что влечет за собой дополнительные расходы, затраты на доставку оборудования в сервисный центр возлагаются на отправителя.

## Порядок обращения в сервисную службу

Существуют несколько способов решения проблем наших клиентов:

1. Дистанционно: консультация по телефону или электронной почте.
2. Выезд инженера сервисного центра, непосредственно к клиенту.
3. Доставка оборудования или его отдельных узлов в Авторизованный Сервисный Центр.

При обращении в сервисную службу, Специалисту Сервиса потребуются следующие данные:

- наличие и номер гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- наименование компании продавца (дилера);
- тип, модель и серийный номер оборудования (см. маркировку оборудования);
- описание проблемы;
- контактные данные пользователя.

Эта информация необходима сотруднику сервисной службы для определения типа сервисного обслуживания согласно регламенту. Кроме того, они помогут держать связь с вами для оперативного решения проблемы.

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку через сайт регистрируются.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, пользователь оформляет заявку на выездной ремонт или доставку оборудования в АСЦ поставщика.

Обратиться в сервисную службу компании HASTTINGS можно по телефонам:

Телефоны:

**+7(495) 787-37-33** — доб. 108

**+7(800) 200-67-75** — доб. 108

**+7(903) 723-49-91**

График работы: **пн–пт 10:00...17:30** — МСК

Электронная почта: **service@hasttings.ru**

ссылка на стр. с описанием программ тренировок,  
( <https://hasttings.ru/service/programs/> )



ссылка на страницу по уходу за тренажером.  
( <https://hasttings.ru/service/care/> )

