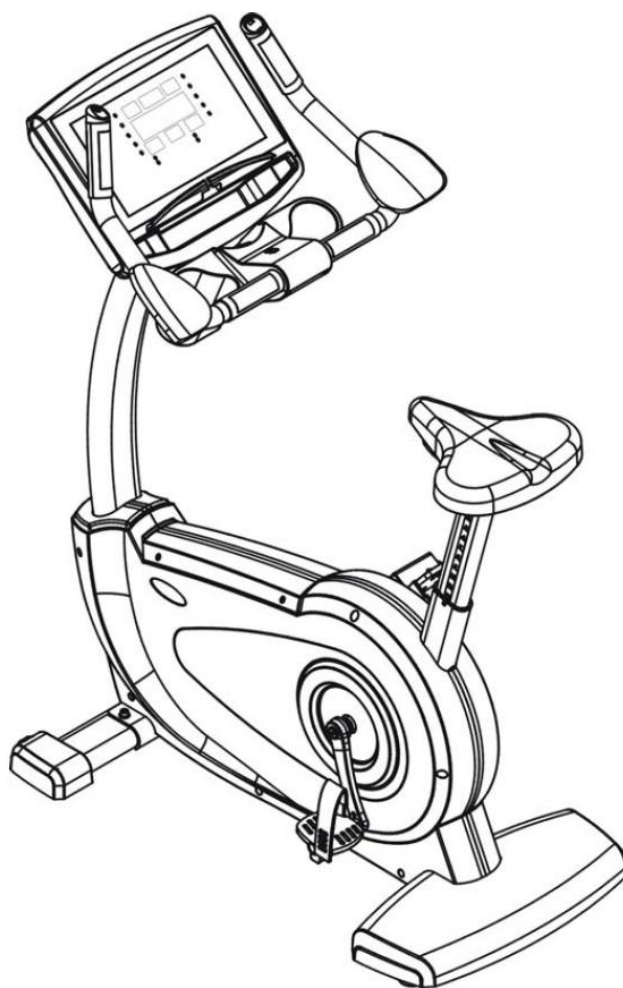


Руководство пользователя



**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ВЕЛОЭРГОМЕТР CIRCLE B8**

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	2-3
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	4
СБОРКА И УСТАНОВКА	5-22
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА	23
РЕГУЛИРОВКА	24
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	25
ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ	26-30
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	31-32

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Уважаемые покупатели,

Благодарим Вас за покупку нашей продукции. Этот продукт был разработан и сконструирован для студийного использования. Мы прикладываем максимум усилий для обеспечения качества нашей продукции, случайные ошибки, или/и неполадки все же случаются. Если, в каком-либо случае вы заметили что продукт является дефектным или с недостающими частями, пожалуйста, свяжитесь с нами.

ВАЖНО: Прочитайте все инструкции и предупреждения перед сборкой и регулировкой.

- Одновременно только один человек может заниматься с тренажером. Если проявляется головокружение, тошнота, боли в груди, или любые другие ненормальные симптомы, прекратите тренировку сейчас же.
- Всегда используете данный тренажер на чистой и ровной поверхности. Запрещается использование вне помещений и возле воды.
- Не вставляйте никаких предметов в открытые части тренажера.
- Прежде чем пользоваться данным тренажером, всегда делайте разминку.
- Советуем заменять неисправные компоненты немедленно и не использовать тренажер до починки.
- Данный продукт был спроектирован для взрослых. Пожалуйста, убедитесь, что дети его используют только под наблюдением взрослых.
- Проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом тренировок.
- Перед использованием тренажера убедитесь, что все болты и гайки хорошо затянуты. Периодическое обслуживание необходимо всем тренажерам для поддержания их хорошего состояния.
- **Предупреждение:** Неправильные/чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью. Перестаньте использовать ваш тренажер, если чувствуете себя дискомфортно.
- Выключите питание после использования.
- Если кабель питания имеет повреждения, он должен быть заменен производителем или сервис центром или квалифицированным ремонтником, для предотвращения опасности удара током.
- Регулировка и обслуживание: Всегда вынимайте адаптер из розетки, когда не используете тренажер. Не используете адаптер, если он имеет видимые повреждения.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Немедленно проконсультируйтесь с вашим врачом

Предупреждение: перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей возрастом выше 35 лет и людей с известными проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого фитнес снаряжения. Мы не несем ответственности за персональный ущерб нанесенный из-за использования нашего продукта.

Частота тренировок:

Для улучшения вашей сердечно-сосудистой и мышечной систем, вы должны заниматься 3-4 раза в неделю.

Интенсивность тренировок:

Интенсивность тренировок определяется вашим сердцебиением. Тренировка должна быть достаточно тяжелой для укрепления мышц сердца и состояния сердечно-сосудистой системы. Только врач может предписать ваш диапазон сердцебиения для тренировок.

Длительность тренировок:

Чем дольше вы можете держать целевой диапазон сердцебиения во время тренировки, тем более выгодной будет тренировка. Начините с 2-3 минут постоянных, ритмических упражнений, после проверьте ваш пульс.

Уход и обслуживание:

- Тренажер не должен использоваться или храниться в влажном помещении, из-за возможной коррозии.
- Проверяйте все соединительные элементы не реже раза в 4 недели
- Проконсультируйтесь у вашего дилера по вопросам ремонта.
- Заменяйте дефектные компоненты немедленно и/или не используйте тренажер до ремонта.
- Используйте только оригинальные детали для ремонта.
- Для чистки используйте влажную ткань, не используйте агрессивные чистящие средства.
- После тренировки вытирайте пот с тренажера, пот может разрушить покрытие или нарушить работу тренажера.
- Требуется специальное внимание к компонентам восприимчивым к износу.
- Всегда проверяйте состояние тренажера перед использованием.
- Будьте осторожны, проверяйте компоненты, которые подвержены износу (подшипники педалей) чтобы предотвратить опасность.
- **Максимальный вес тренирующегося – 160 кг.**

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Длина – 113 см

Ширина – 69 см

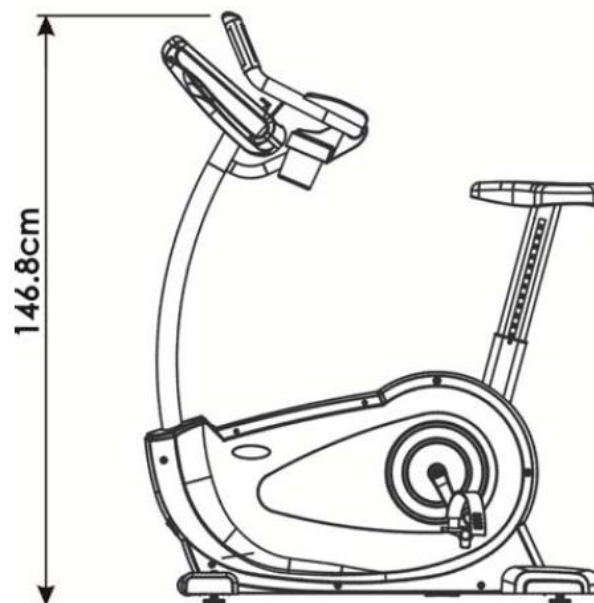
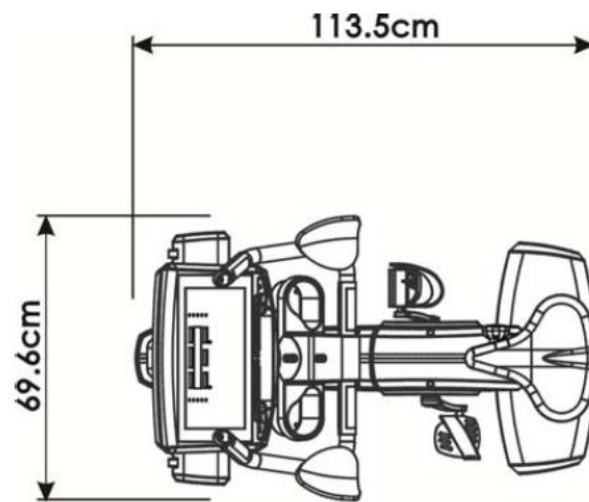
Вес – 63кг

Программы – 9 программ, 4 HRC.

Стандартные функции – 6 LED индикаторов, дисплей с разрешением 8*32 точек

Система сопротивления – Электромагнитная

Источник питания – встроенный генератор с аккумулятором 12В-1,2 Ач

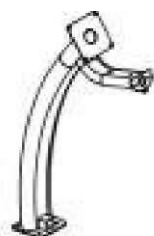


СБОРКА И УСТАНОВКА

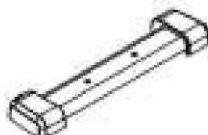
Детали основного каркаса



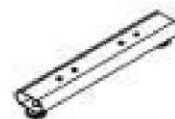
Основной каркас –
1 шт.



#2-6
Кронштейн руля – 1 шт.



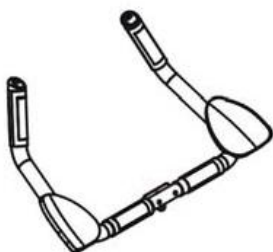
#4-1
Передняя опора – 1 шт.



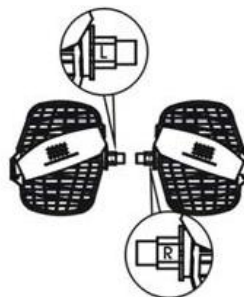
#4-2
Задняя опора – 1 шт.



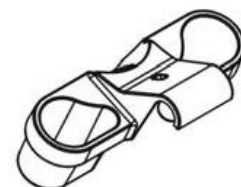
#4-19
Консоль – 1 шт.



#4-11
Руль – 1 шт.



#4-10 #4-9
Педали – 1 комплект



#4-14
Верхний
флягодержатель – 1 шт.



#4-15
Нижний
флягодержатель –
1 шт.



#4-5
Крышка задней опоры - 1
шт.



#4-8 #4-7
Корпус кронштейна
руля (левый/правый) –
1 комплект

СБОРКА И УСТАНОВКА

Наборы крепежей

#4-3

M8*20mm



Винт M8*20мм – 1
шт.
(руль)

#4-12

M8*65mm



Винт M8*65мм –
2шт. (руль)

#4-13

M8 spring



Пружинная шайба M8 –
2шт. (руль)

#4-6

M4*12mm



Винт M4*12мм –
2шт. (задняя
опора)

#4-17

M4*20mm



Винт M4*20мм – 2
шт. (нижний
флягодержатель)

Allen wrench
(6mm)



Шестигранник 6мм
– 1 шт.

Allen wrench
(5mm)



Шестигранник 5мм – 1 шт.

M15/M16



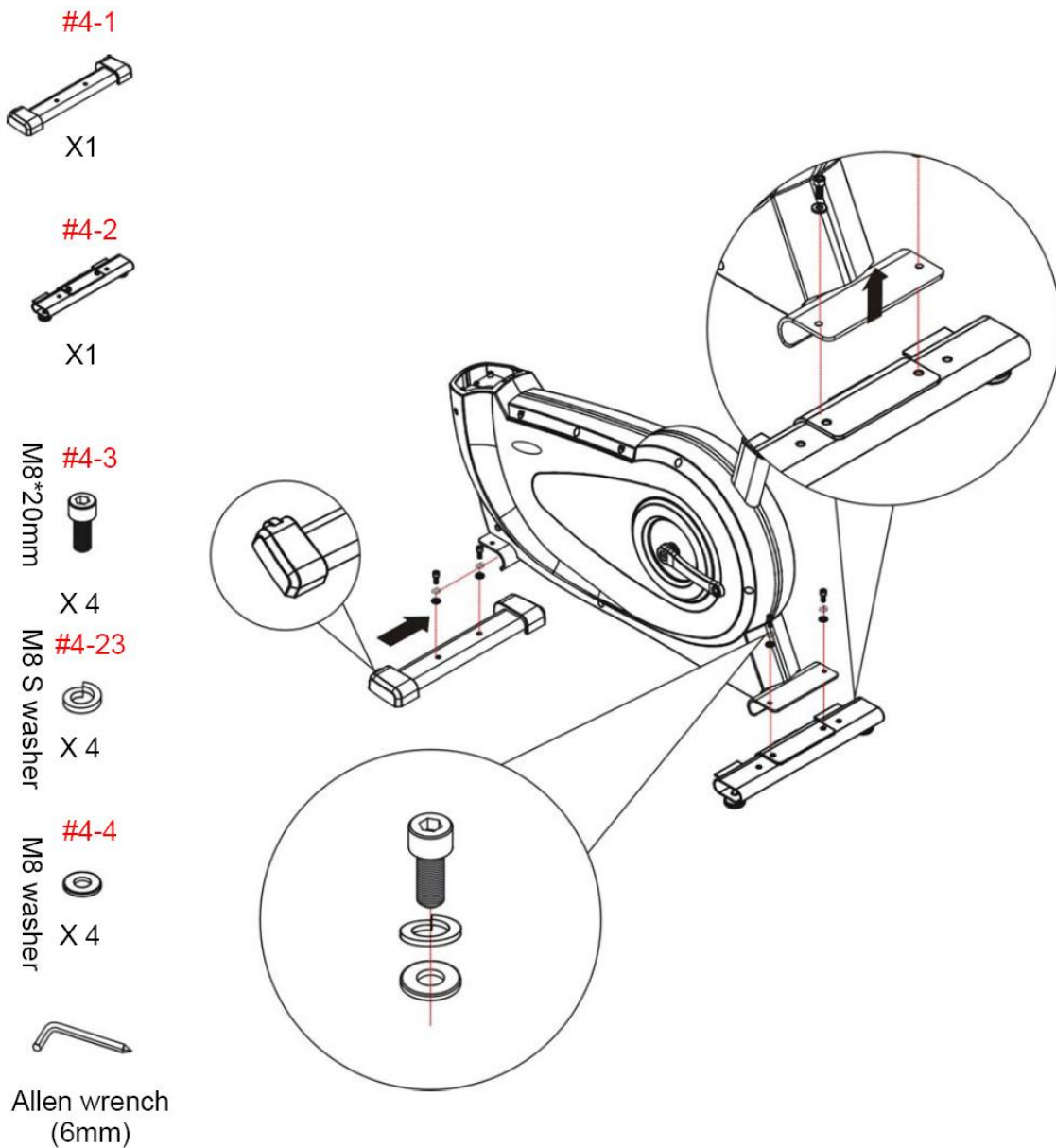
Ключ M15/M16 –
1 шт.

СБОРКА И УСТАНОВКА

Распаковывайте ваш велоэргометр там, где он будет использоваться. Будьте осторожны что бы не повредить его. Поставьте ваш велоэргометр на ровной поверхности. Рекомендуется устанавливать напольное покрытие для защиты пола.

Шаг 1: Соединение передней и задней опоры с главным каркасом

- 1) Используя 2шт. M8*20мм винтов и шайбы, зафиксируйте переднюю опору
- 2) Используя 2шт. M8*20мм винтов и шайбы, зафиксируйте заднюю опору.



СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 2: Установка педалей

1) Используя 2шт. М4*12мм винтов, зафиксируйте крышку задней опоры.

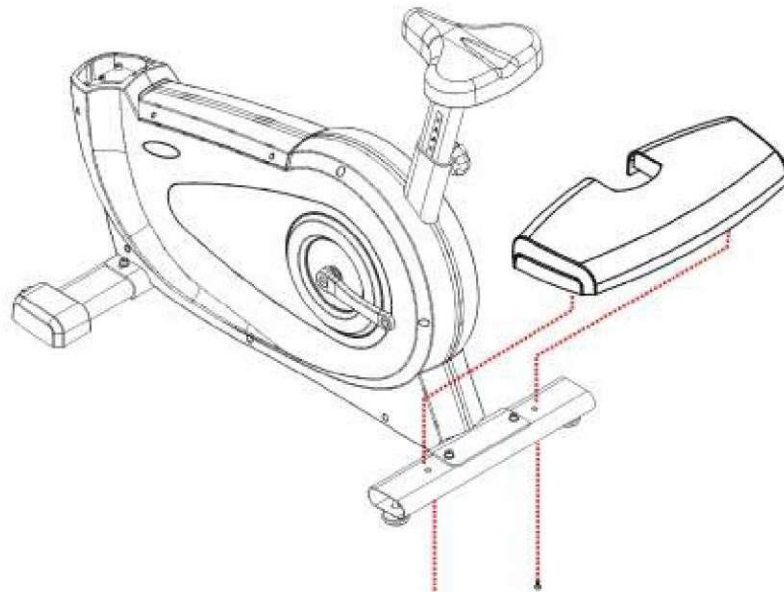
#4-5



X1

#4-6

M4*12mm
X 2

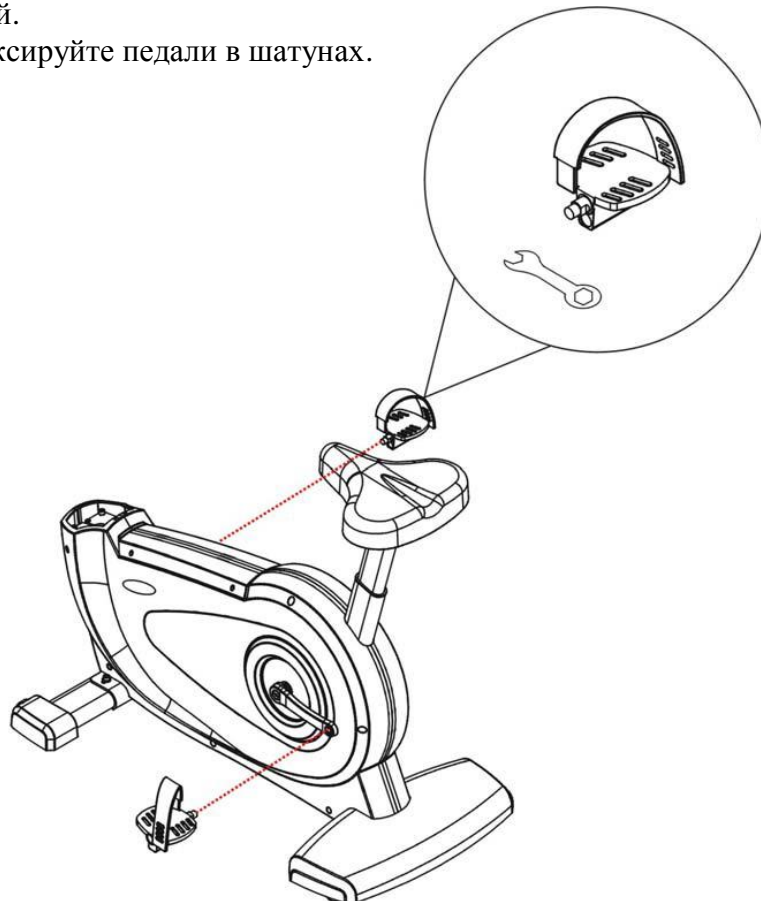
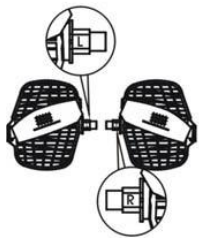


СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 3: Установка педалей.

1) Используя ключ, зафиксируйте педали в шатунах.

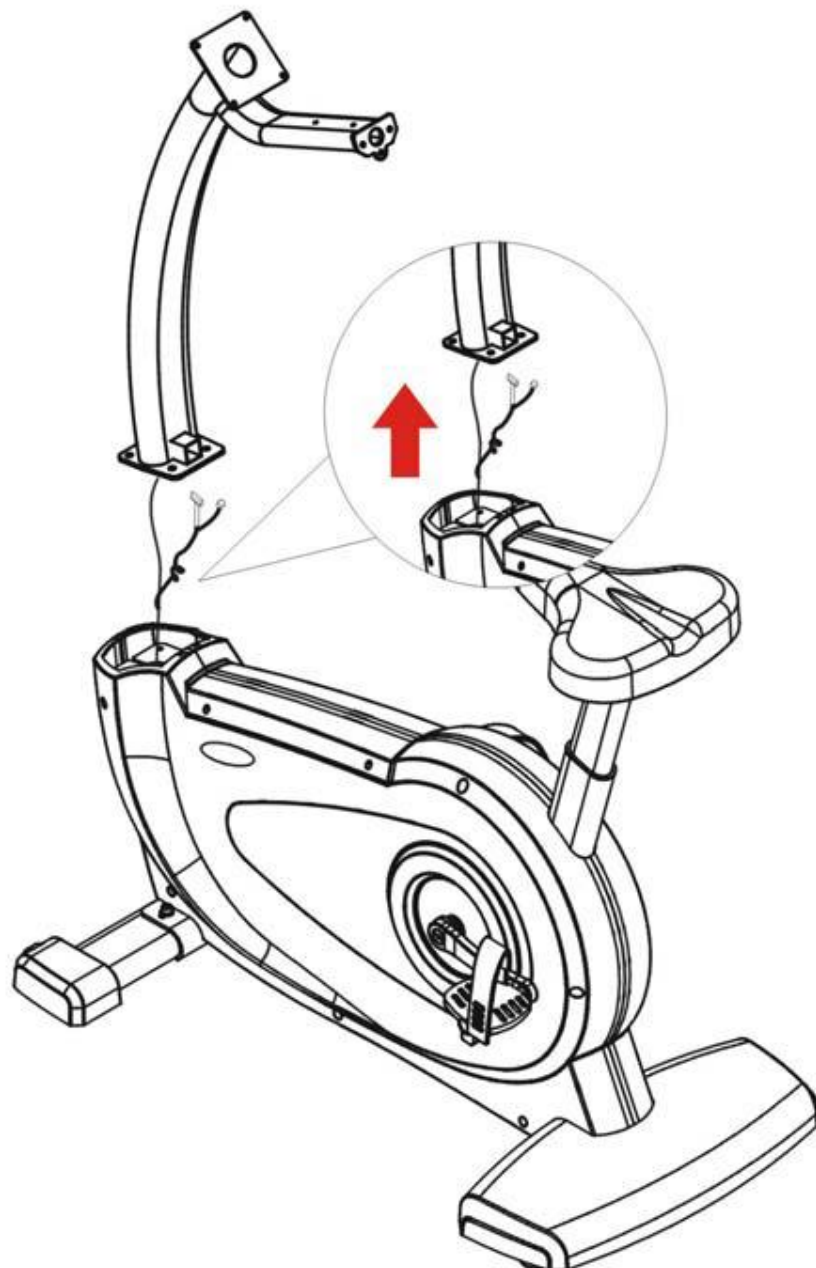
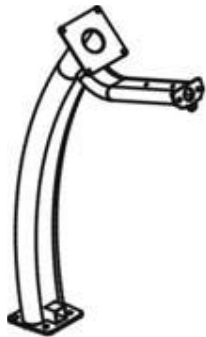
#4-10 #4-9



СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 4

#2-6

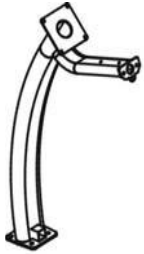


СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 5: Соединение кронштейна руля с основным каркасом

- 1) Протяните провода консоли через кронштейн.
- 2) Используя 4шт. M8*20мм винтов, зафиксируйте кронштейн на каркасе.
- 3) Закрепите корпус кронштейна на основном каркасе.

#2-6



#4-3



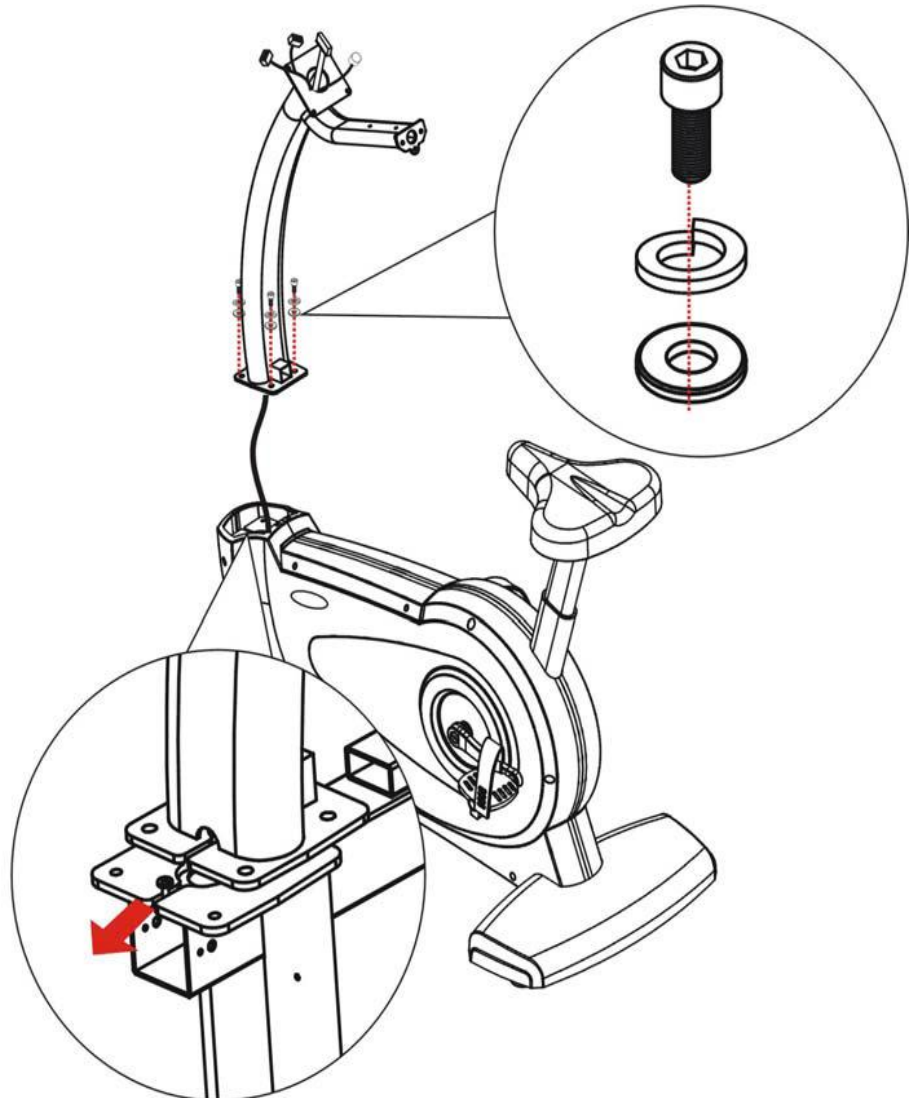
#4-19



#4-4



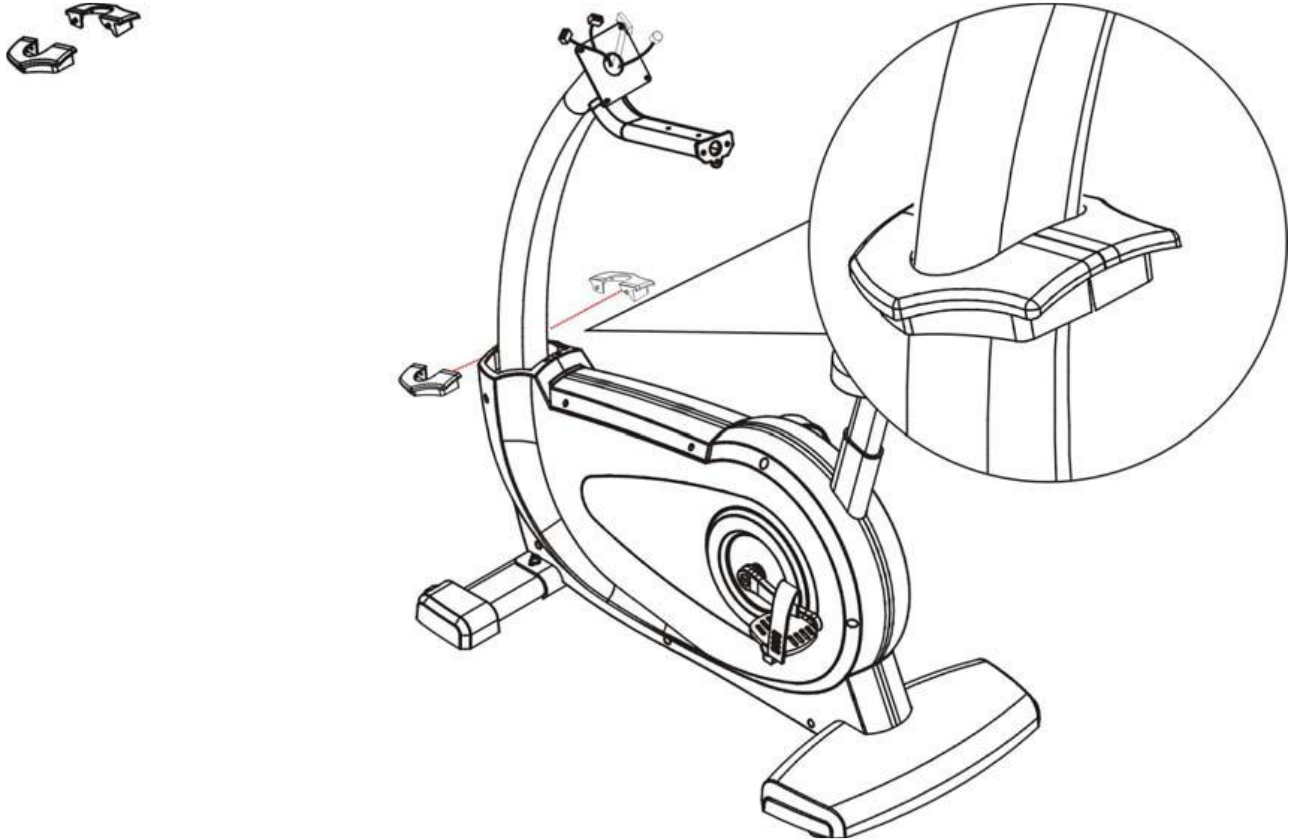
6мм



СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 6: Установка корпуса кронштейна.

#4-8 #4-7



СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 7: Установка руля.

- 1) Поставьте руль на кронштейн руля, используя 1 шт. M8*20мм и 2 шт. M8*65мм винты – зафиксируйте руль.

#4-11



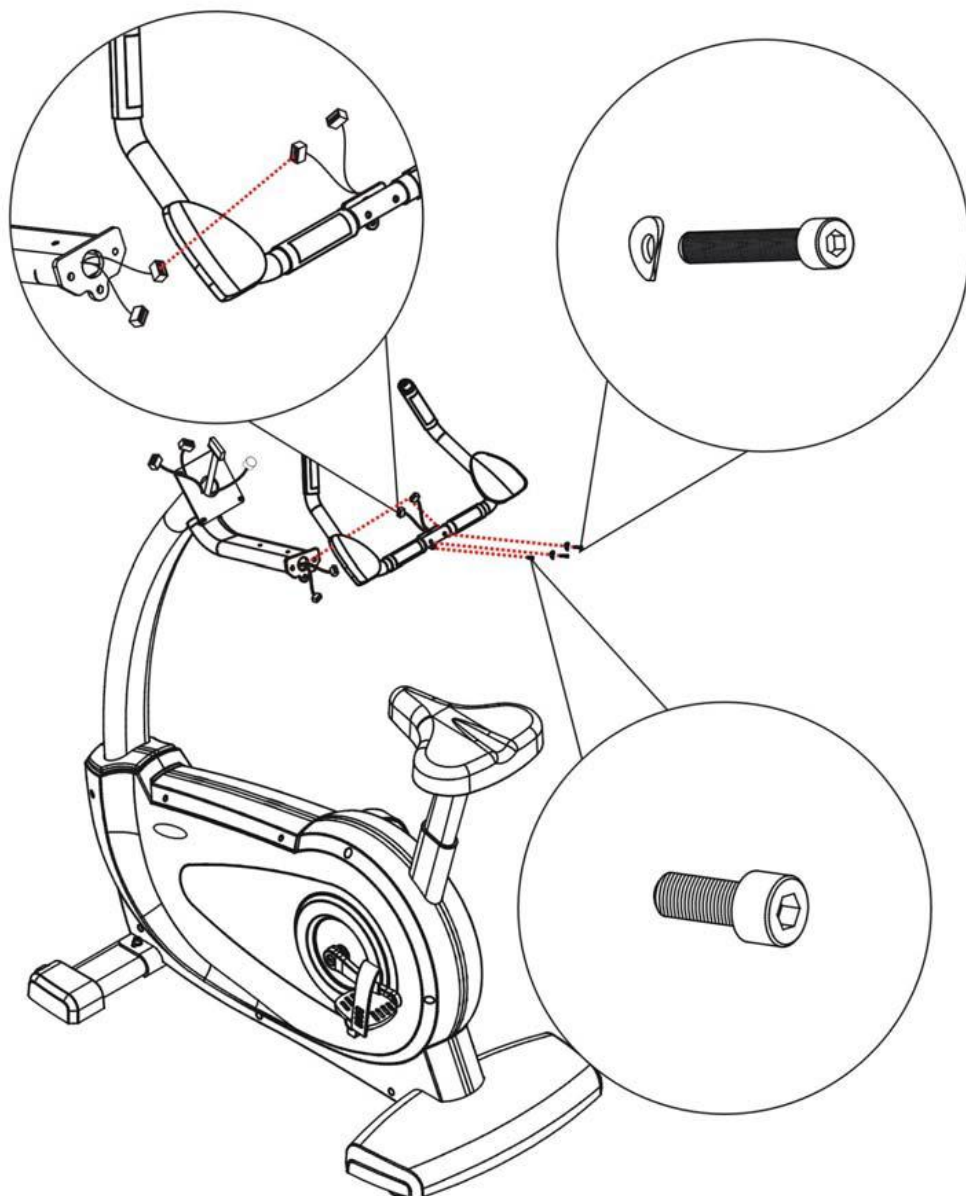
#4-3



#4-12



#4-13

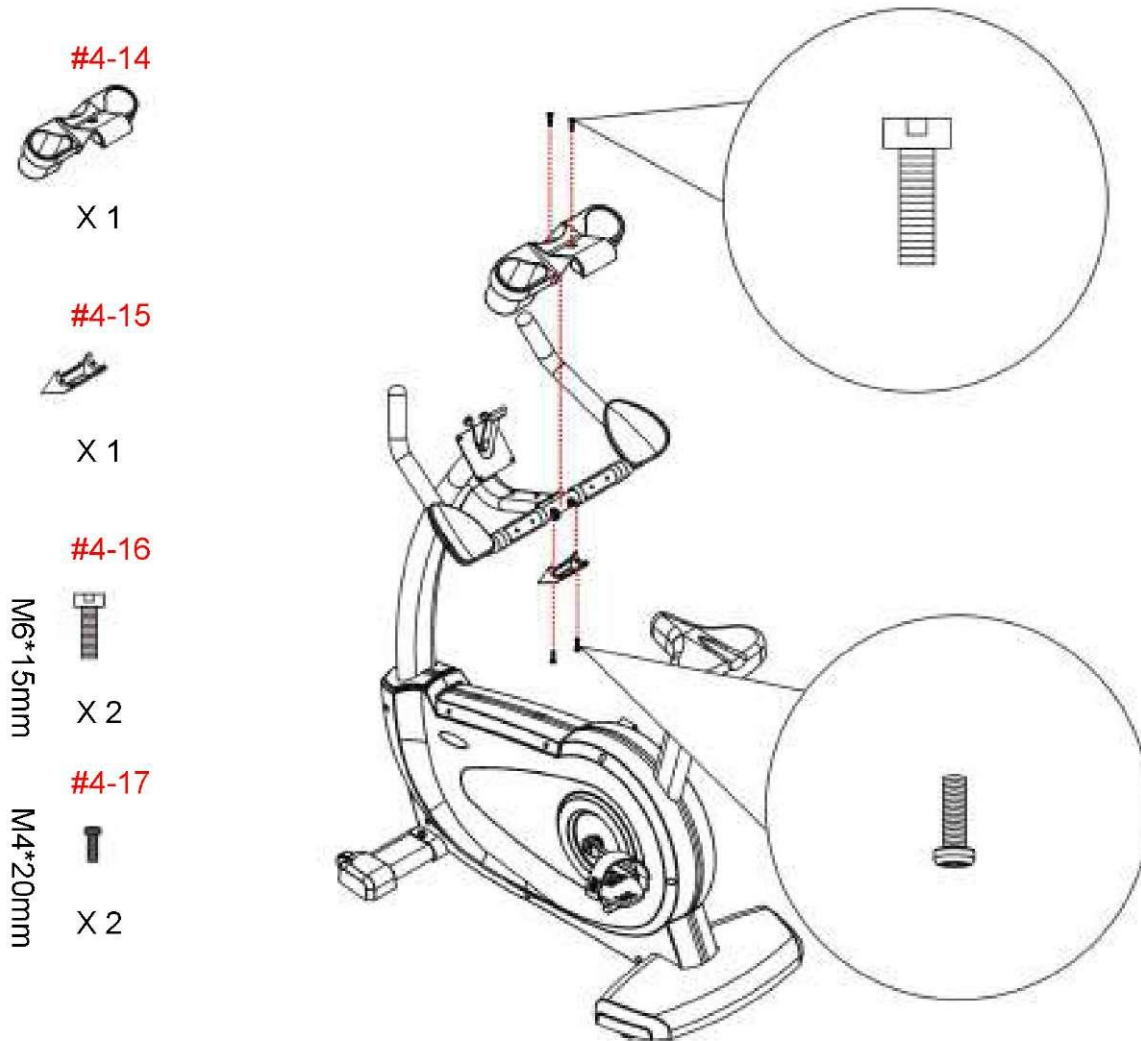


СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 8: Установка флягодержателей.

1) Используя 2шт. М6*15мм, зафиксируйте верхний флягодержатель.

2) Используя 2шт. М4*20мм, зафиксируйте нижний флягодержатель.



СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 9: Установка консоли

- 1) Соедините провода консоли с консолью.
- 2) Используя 4шт. М5*15мм винты, зафиксируйте консоль.

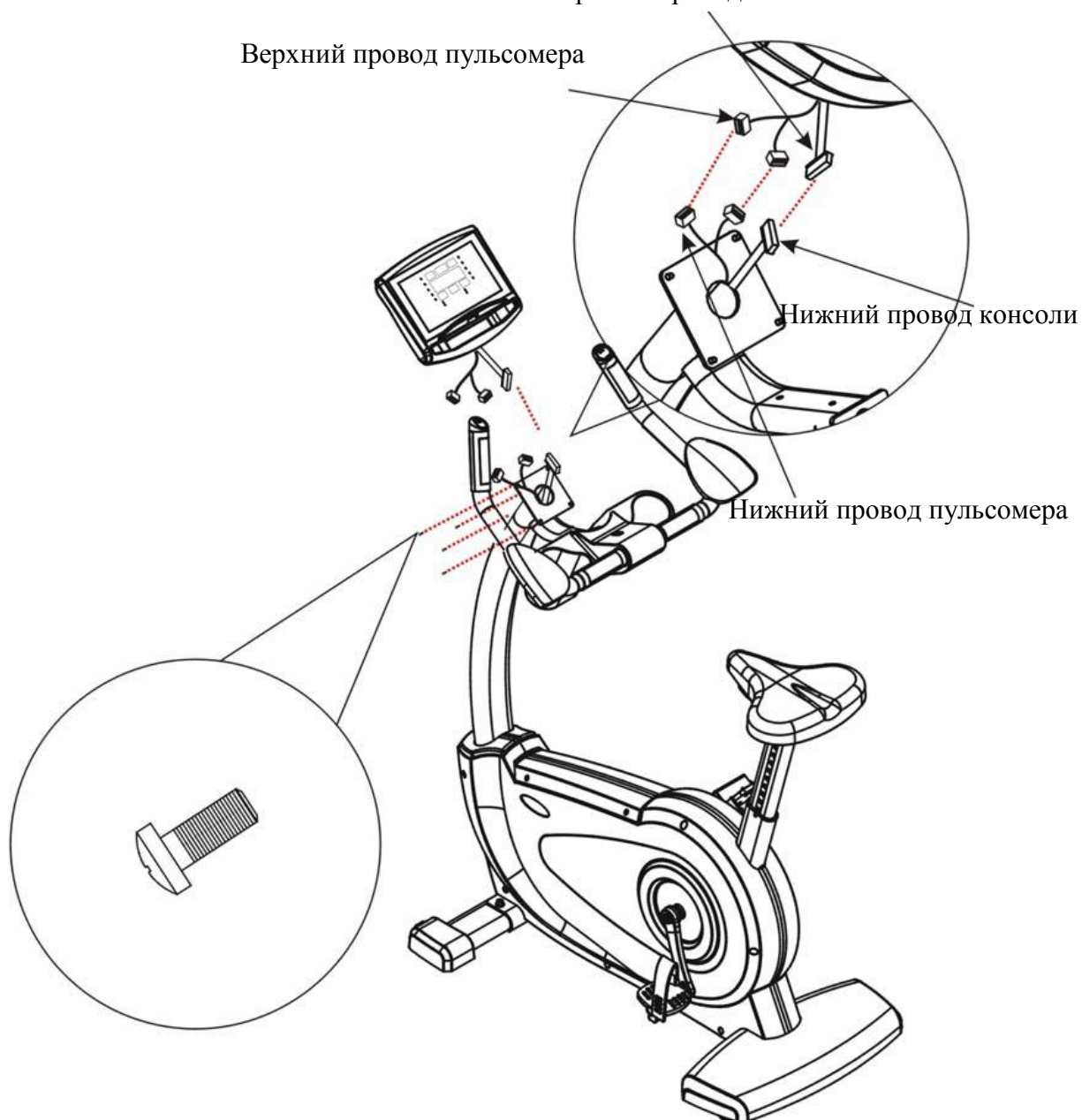
#4-18

Верхний провод консоли

Верхний провод пульсомера



#3-13



РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Успешная тренировка включает в себя разминку, упражнения, и заминку. Разминка это важная часть вашей тренировки, она должна быть перед каждой тренировкой. Она подготавливает ваше тело к более тяжелым упражнениям, разогревая и растягивая ваши мышцы. В конце вашей тренировки, повторите эти упражнения для уменьшения болевых ощущений в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:



ПОВОРОТЫ ГОЛОВОЙ

Поверните голову вправо, чувствуя как растягивается левая часть шеи. Далее поверните голову назад так, чтобы ваш подбородок был направлен в потолок. Поверните голову влево, и наконец, вниз. Повторяйте несколько раз.



ПОДЪЕМ ПЛЕЧЕЙ

Подымите правое плечо к уху. Подымите левое плечо, одновременно опуская правое. Повторяйте несколько раз.



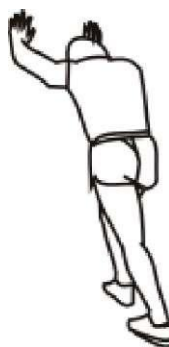
РАСТЯГИВАНИЕ 4-Х ГОЛОВЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой в стену для баланса, и подымите правую ногу. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Продержитесь так 15 секунд и повторите так с левой ногой.



РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

Вытяните руки вверх. Тяните правую руку вверх как только возможно. Вы почувствуете растяжение в боковых мышцах. Повторите так же с левой рукой.



РАСТЯГИВАНИЕ ИКР И СУХОЖИЛИЙ ПЯТКИ.

Поставьте вашу правую ногу вперед. Обопритесь о стену руками и растяните вашу левую ногу назад. Сгибая правую ногу в колене вы растягиваете мышцы. Продолжайте 15 секунд, после повторите с правой ногой сзади.



РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте, сомкнув ступни вместе. Притяните ступни к себе как можно ближе. Продержитесь 15 секунд. Повторяйте 3-5 раз.



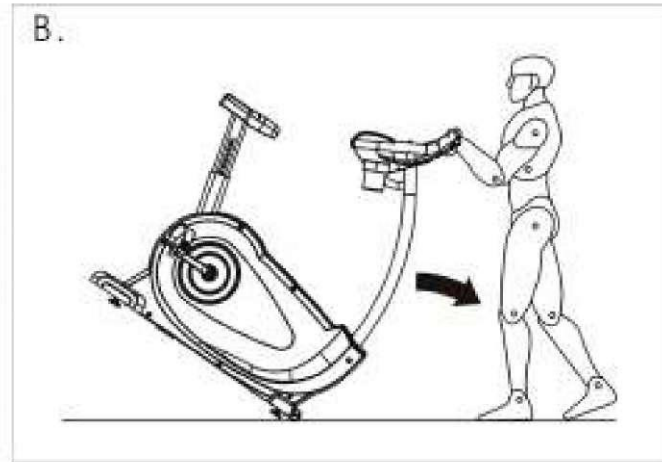
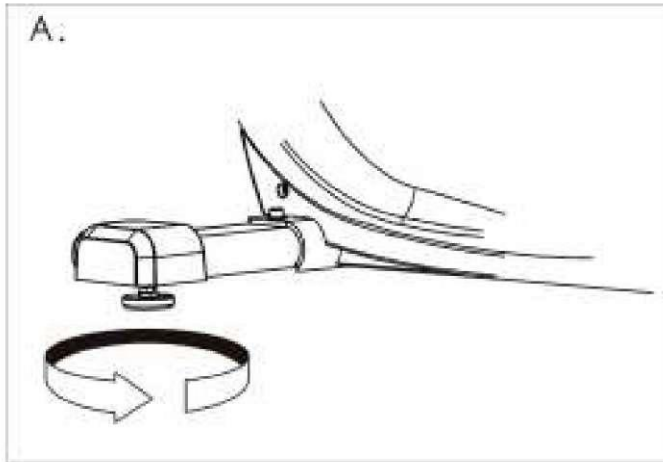
РАСТЯГИВАНИЕ ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу прямо, левая нога прижата к правой, попробуйте дотянуться правой рукой до пальцев ступни, продержитесь так 15 секунд. Расслабьтесь, далее повторите для левой ноги..

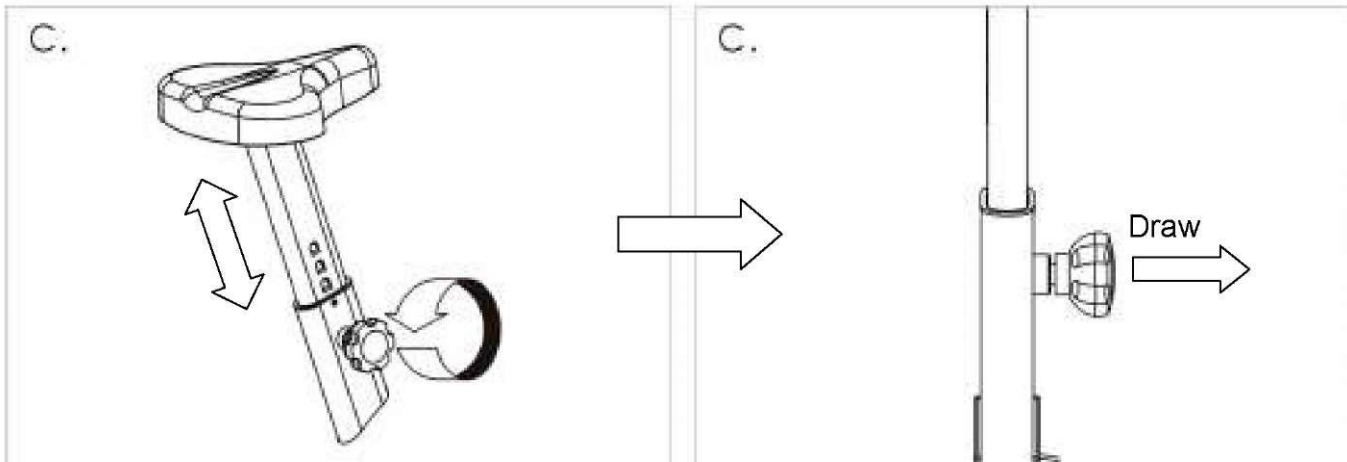
РЕГУЛИРОВКА

А. После сборки, задняя опора может быть отрегулирована для неровной поверхности. Поверните регулирующие ручки на концах задних накладок для увеличения уровня установки.

В. Колеса на передней опоре позволяют легко передвигать тренажер. Просто подымайте тренажер за руль, пока колеса не коснутся пола. После передвиньте тренажер в нужное место.

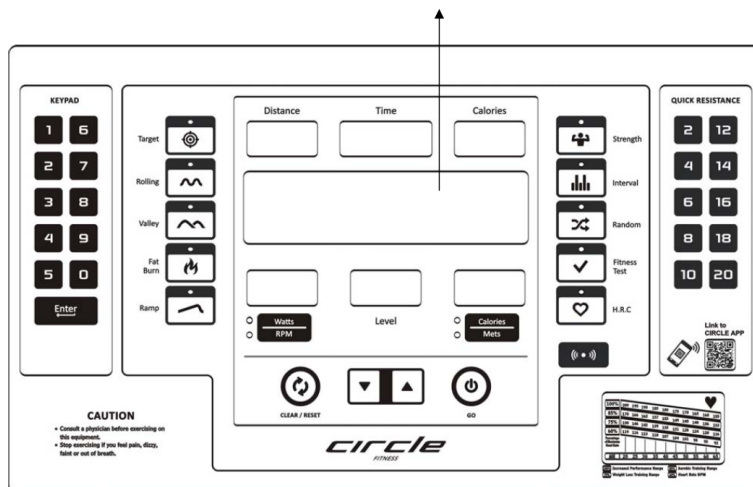


С. Сиденье может быть отрегулировано под личные предпочтения. Расслабьте фиксирующий винт. Передвиньте сиденье, закрутите фиксирующий винт.



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Окно сообщений



Показания	Функция
Time	Количество времени до конца тренировки
Distance	Эквивалентная дистанция, пройденная пешком либо бегом, количество калорий.
RPM	Ваш каденс. Количество оборотов педалей за минуту.
Heart Rate	Пульс (за минуту).
Watts	Мощность, генерируемая на тренажер.
Mets	Метаболический эквивалент.
Calories	Количество калорий сожженных во время тренировки.
Level	Уровень сложности тренировки

Кнопки	Функция
▲ или ▼	Увеличить или уменьшить нагрузку.
Watts/RPM	Переключение показаний на дисплее RPM<—>Watts
Calories/Mets	Переключение показаний на дисплее Calories<—>Mets
Keypad	Цифровая клавиатура
Enter	Подтверждение введенного значения
Quick Start	Быстрый старт или старт программы
Reset/Clear	Очистка значения или сброс режима работы
Program keys	Выбор программы
Quick keys for level	Быстрые клавиши предустановленных значений нагрузки
Blue Tooth	Включение функции и поиск устройства

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. 【Target】

1.1. Нажмите кнопку 『Target』 для выбора программы 【Target】 .

1.1.1. На дисплее появится сообщение 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』 , введите вес и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.2. Ввод времени: На дисплее появится 『SET TIME THEN PRESS ENTER』 , введите время и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.3. Ввод дистанции: Дисплей покажет 『SET DISTANCE THEN PRESS ENTER』 , введите дистанцию и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.4. Ввод калорий: На дисплее появится 『SET CALORIES THEN PRESS ENTER』 , введите калории и нажмите 『QUICK START』 для начала тренировки.

1.2. Начало тренировки:

1.2.1. Если установить цель: время, расстояние или калории, программа начнет отсчет. После того, как заданное значение достигнет 0, программа закончится. Если нет установленной цели - программа не закончится, если не остановить вручную.

2. 【Preset Programs】 :

2.1. Нажмите программную клавишу для выбора предустановленной программы.

7 предустановленных программ (ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STRENGTH, INTERVAL, RANDOM).

2.1.1. На дисплее появится сообщение 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』 , введите вес тела и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

2.1.2. Ввод времени: На дисплее появится 『SET TIME THEN PRESS ENTER』 , введите время и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

2.1.3. Ввод уровня нагрузки: На дисплее появится 『SET LEVEL』 , нажмите ▲ или ▼ для установки уровня 1~5 (если выбрана программа RANDOM, на дисплее отобразится 『CHANGE PROFILE BY PRESS ARROW EY』 , нажмите ▲ или ▼ для изменения случайного профиля), нажмите 『QUICK START』 для начала тренировки.

2.2. Начало тренировки:

2.2.1. Уровень нагрузки будет изменяться автоматически в соответствии с настройками программы, если вводится время во время настройки, то отрезок времени = время установки / 32. Вы можете использовать любую клавишу на уровне сопротивления, чтобы изменить уровень нагрузки во время тренировки.

2.2.2. Программа закончится, как только счетчик дойдет до 0.

2.3. Профили предустановленных программ:

P1=ROLLING P2=VALLEY P3=FAT BURN P4=RAMP P5=STRENGTH P6=INTERVAL
P7=RANDOM

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Р	СЕГМЕНТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	УРОВЕНЬ 1	3	4	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	3	4
	УРОВЕНЬ 2	5	6	6	8	8	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	6
	УРОВЕНЬ 3	7	8	9	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	8	8	9
	УРОВЕНЬ 4	9	10	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	9	10
	УРОВЕНЬ 5	11	12	13	12	12	13	14	15	14	13	12	11	11	10	9	11
P2	УРОВЕНЬ 1	9	9	8	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1
	УРОВЕНЬ 2	11	11	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	2	1
	УРОВЕНЬ 3	12	12	11	10	9	9	8	8	7	7	6	6	4	3	3	1
	УРОВЕНЬ 4	14	14	11	11	10	10	9	8	8	7	7	6	4	3	3	1
	УРОВЕНЬ 5	15	15	13	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3	1
P3	УРОВЕНЬ 1	1	1	3	3	3	5	5	5	6	7	7	8	8	9	9	10
	УРОВЕНЬ 2	1	1	5	5	5	7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12
	УРОВЕНЬ 3	1	2	5	6	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	13
	УРОВЕНЬ 4	2	3	6	6	7	8	9	9	10	10	10	11	12	12	13	14
	УРОВЕНЬ 5	3	4	7	7	8	8	9	9	10	10	11	12	12	13	14	15
P4	УРОВЕНЬ 1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6
	УРОВЕНЬ 2	1	1	2	2	3	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
	УРОВЕНЬ 3	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	УРОВЕНЬ 4	2	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6	7	7	8	9	9
	УРОВЕНЬ 5	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
P5	УРОВЕНЬ 1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7
	УРОВЕНЬ 2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8
	УРОВЕНЬ 3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	9
	УРОВЕНЬ 4	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10
	УРОВЕНЬ 5	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10
P6	УРОВЕНЬ 1	1	2	3	4	6	3	4	7	3	4	8	3	4	9	3	4
	УРОВЕНЬ 2	3	4	5	6	8	5	6	9	5	6	10	5	6	11	5	6
	УРОВЕНЬ 3	4	5	6	7	10	5	7	10	5	7	11	5	7	12	5	7
	УРОВЕНЬ 4	4	5	7	8	11	6	8	11	6	8	11	6	8	12	6	8
	УРОВЕНЬ 5	5	6	7	8	12	7	9	12	7	9	12	7	9	13	7	9

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Р	СЕГМЕНТ	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
P1	УРОВЕНЬ 1	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	4	5	6	6
	УРОВЕНЬ 2	6	7	7	8	9	9	8	8	7	6	5	6	6	7	7	8
	УРОВЕНЬ 3	10	10	11	11	10	11	10	9	8	8	7	7	6	7	8	9
	УРОВЕНЬ 4	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	10	11	12	12
	УРОВЕНЬ 5	12	13	14	14	15	15	14	13	13	12	11	10	12	13	14	14
P2	УРОВЕНЬ 1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	УРОВЕНЬ 2	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	9	9	9	10
	УРОВЕНЬ 3	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11
	УРОВЕНЬ 4	1	3	3	4	6	7	7	8	8	9	10	1-	11	11	14	14
	УРОВЕНЬ 5	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	15
P3	УРОВЕНЬ 1	10	9	9	8	8	7	7	6	5	5	5	3	3	3	1	1
	УРОВЕНЬ 2	13	11	11	10	10	9	9	8	7	7	7	5	5	5	1	1
	УРОВЕНЬ 3	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	5	3	1
	УРОВЕНЬ 4	13	12	13	11	10	10	10	9	9	8	7	6	6	5	4	2
	УРОВЕНЬ 5	15	14	13	12	12	11	10	10	9	9	8	8	7	7	4	3
P4	УРОВЕНЬ 1	6	7	7	7	8	8	8	8	6	5	4	4	3	2	1	1
	УРОВЕНЬ 2	8	8	9	9	10	10	11	11	11	9	9	8	8	7	7	6
	УРОВЕНЬ 3	9	9	10	10	10	11	12	13	12	11	9	9	8	8	7	7
	УРОВЕНЬ 4	9	9	10	11	12	13	13	14	14	12	10	9	9	8	8	7
	УРОВЕНЬ 5	10	10	11	12	13	14	15	15	14	14	13	12	10	10	9	8
P5	УРОВЕНЬ 1	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12
	УРОВЕНЬ 2	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
	УРОВЕНЬ 3	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	14	14
	УРОВЕНЬ 4	10	10	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15
	УРОВЕНЬ 5	10	11	11	12	12	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16
P6	УРОВЕНЬ 1	6	4	8	3	4	9	3	4	6	4	2	7	6	4	1	1
	УРОВЕНЬ 2	8	6	10	5	6	11	5	6	8	6	4	9	8	6	3	3
	УРОВЕНЬ 3	10	6	11	5	7	12	5	7	9	7	5	11	9	7	4	4
	УРОВЕНЬ 4	11	7	12	6	8	13	6	8	11	8	6	12	11	9	6	4
	УРОВЕНЬ 5	12	8	12	9	11	15	11	9	11	9	8	12	11	10	7	5

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

3. 【HRC】

3.1. Эта программа работает только с беспроводным передатчиком пульса, если в течение 60 секунд не будет передан сигнал от передатчика, программа перейдет в режим ожидания.

3.2. Нажмите клавишу 【HRC】 для выбора программы, на экране отобразится 【THR】 , нажмите ▲ или ▼ клавиши для выбора 【HRC 60%】 , 【HRC 75%】 или 【HRC 85%】 , подтвердите выбор клавишей 『ENTER』 для запуска настроек. (HRC 60%=(220-Возраст)х 60% / 75%=(220- Возраст)х 75% / 85%=(220-Возраст)х 85%)

3.2.1. Выберите 【THR】 :

3.2.1.1. Настройка цели сердечного ритма: На экране – 『SET THR THEN PRESS ENTER』 , установите целевой сердечный ритм и нажмите 『ENTER』 .

3.2.1.2. На экране – 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』 , введите вес тела и нажмите 『ENTER』 .

3.2.1.3. Установка времени: На экране – 『SET TIME THEN PRESS ENTER』 , установите время и нажмите 『ENTER』 .

3.2.2. Выберите 【HRC 60%】 или 【HRC 75%】 или 【HRC 85%】 :

3.2.2.1. Установка возраста: На экране – 『SET AGE THEN PRESS ENTER』 , введите возраст и нажмите 『ENTER』 .

3.2.2.2. На экране – 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』 , введите вес тела и нажмите 『ENTER』 .

3.2.2.3. Установка времени: На экране – 『SET TIME THEN PRESS ENTER』 , введите время и нажмите 『ENTER』 .

3.2.3. Установка начального уровня. На экране 『SET BEGIN LEVEL THEN PRESS ENTER』 , нажмите ▲ или ▼ клавиши для выбора начального уровня, нажмите 『QUICK START』 для начала тренировки.

3.3. Начало тренировки:

3.3.1. Программа будет сравнивать в реальном времени пульс с заданным значением каждые 30 секунд, чтобы отрегулировать уровень нагрузки, пока фактический сердечный ритм не достигнет + или - 5 ударов в заданном значении.

3.3.2. В ходе программы, если фактическая частота пульса \leq целевой тренировки сердечного ритма минус 5 не будет достигнута, уровень нагрузки будет увеличиваться на один каждые 30 секунд до максимального уровня.

3.3.3. В ходе программы, если ЧСС фактический \geq целевой тренировки плюс 5, нагрузка будет падать на один каждые 30 секунд до мин. уровня.

3.3.4. Вы можете использовать любую клавишу нагрузки для изменения сложности тренировки.

3.3.5. Программа заканчивается, когда счетчик достигнет 0.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

4. Фитнес тест:

4.1. Нажмите 『Fitness Test』 для выбора программы.

4.2. На экране – 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』, введите вес тела и нажмите 『ENTER』.

4.3. На экране – 『SET AGE THEN PRESS ENTER』, введите возраст и нажмите 『Quick Start』 для начала тренировки.

4.4. Начало тренировки:

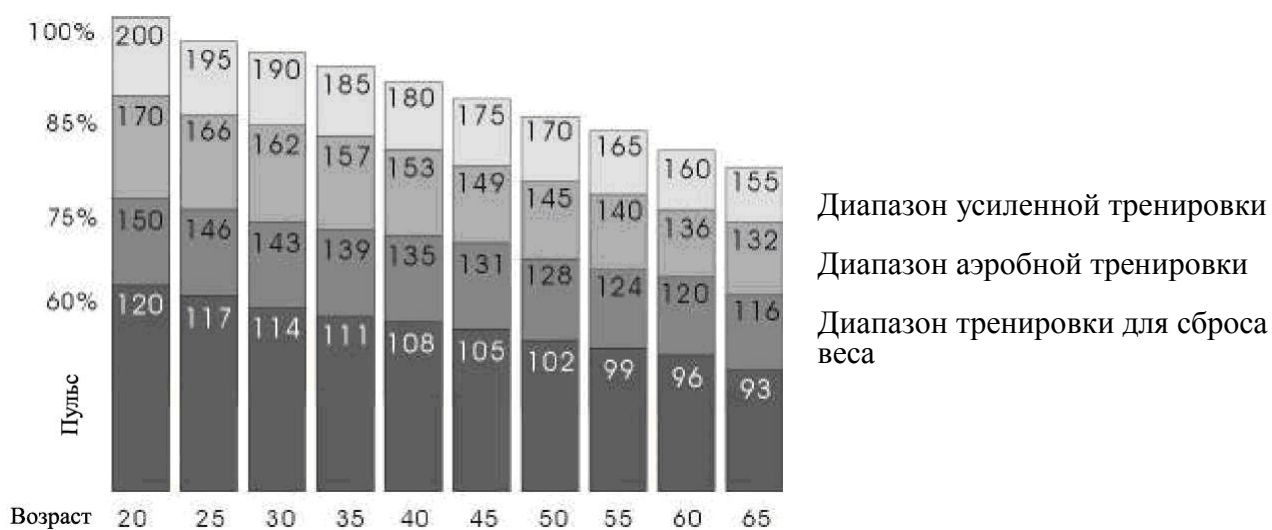
4.4.1. Каждые три минуты уровень нагрузки меняется в зависимости от пульса, начальный уровень (0~3 мин), нагрузка 50W, дальнейшая нагрузка зависит от вашего пульса:

2:01~3:00 Ave. HR	< 80bpm	80-89bpm	90-100bpm	> 100bpm
Уровень				
2 – (3:01~6:00)	125W	100W	75W	50W
3 – (6:01~9:00)	150W	125W	100W	75W
4 – (9:01~12:00)	175W	150W	125W	100W
5 – (12:01~15:00)	200W	175W	150W	125W
6 – (15:01~18:00)	225W	200W	175W	150W
7 - (18:01~21:00)	250W	225W	200W	175W
8 - (21:01~24:00)	275W	250W	225W	200W
9 - (24:01~27:00)	300W	275W	250W	225W
10 - (27:01~30:00)	-----	300W	275W	250W

4.4.2. Программа завершается, когда максимальный уровень пульса 85%-10 через 10 секунд на экране появится сообщение 【VO2 MAX = XX】, нажмите 『Reset/Clear』 клавишу для возврата в главное меню.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

График целевого пульса



Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом для нахождения оптимального соотношения пульса и мощности.

Регулировка оборудования

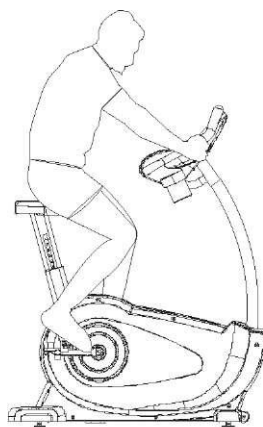
Удобная поза – решающий фактор для комфортных тренировок.

Высота сиденья

Как правило, вы должны доставать пяткой педали, когда полностью выпрямите ногу, при этом линия вашей ноги параллельна трубе поддерживающей сиденье.

Позиция тела

Ваши рукоятки должны быть поставлены так, что бы вы могли достать до них лишь слегка согнув руки в локтях.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

КАК ОБСЛУЖИВАТЬ ВАШ ВЕЛОЭРГОМЕТР

Безопасность оборудования может гарантироваться только тогда, когда оно регулярно проверяется на повреждения или износ. Если необходимо обслуживание, не используйте оборудование до тех пор, пока дефектные части не заменят или починят.

Уделите внимание частям указанным в «Плане профилактического обслуживания»

Следующие меры позволят тренажеру работать на пиковой производительности:

- Поставьте тренажер в холодном, сухом месте.
- Регулярно чистите поверхность педалей.
- Берегите дисплей консоли от отпечатков пальцев, или соли, которая появляется из-за пота.
- Используйте 100% хлопок для протирки тренажера, другие ткани могут поцарапать покрытие.
- Поддерживайте общую частоту жилья.

Примечание:

Тренажер может быть вычищен с помощью мягкой ткани и мягкого чистящего средства.

Не используйте абразивных или растворителей. Для предотвращения повреждений консоли, не допускайте попадания жидкостей на нее, а также не допускайте прямых солнечных лучей.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

План профилактического обслуживания

Следуйте плану для обеспечения правильного пользования продуктом:

Часть тренажера	Еженедельно	Ежемесячно	Раз в пол года	Раз в год
Консоль	С	I		
Винты консоли			I	
Лоток принадлежностей	С	I		
Каркас	С			I
Пластиковые крышки	С	I		
Педали и ремни	С	I		

Ключ: С=Уборка; I=Проверка

Измеритель пульса

Перед/после тренировки, поставьте ваши ноги отдельно на каждой из сторон тренажера, для предотвращения неустойчивости, положите ваши руки на измеритель пульса. Если частота пульса слишком высокая или неправильная, уберите руки и дождитесь когда дисплей покажет нулевую частоту, после повторите тест. Не делайте данный тест во время тренировки.

