

# Эллиптический тренажер



## «IRIDIUM Avant Programm», G246

Производитель: BH Fitness®, Испания

### ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

BH Fitness® - зарегистрированная торговая марка (знак для товаров и услуг) в Украине за ООО АК «Сула», /044/ 229-65-05

#### ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Очень важно пройти полное медицинское обследование. Работая по определенной тренировочной программе, не перегружайте свой организм. Если Вы почувствуете боль или дискомфорт, сразу остановите занятие и проконсультируйтесь с врачом. Используйте тренажер на твердой, ровной поверхности, с защитным покрытием на полу или на ковре. В

целях безопасности, вокруг тренажера должно быть не менее 0.5 метра свободного пространства. Не позволяйте детям играть с тренажером или в непосредственной близости от него. Не прикасайтесь к движущимся частям. Осмотрите эллиптический тренажер перед началом занятий на нем; чтобы убедиться в том, что все детали закреплены и все гайки, болты, педали и стойки затянуты и готовы к использованию. Для занятий надевайте удобную обувь и одежду. Не одевайте слишком свободную одежду. Не используйте кожаную обувь или обувь на высоких каблуках. Это оборудование протестировано, и оно соответствует стандарту EN957 классу H.C., предназначено для полупрофессионального использования человеком весом до 150 кг. Система торможения не зависит от скорости.

## **ВАЖНО**

Внимательно прочитайте инструкцию перед сборкой тренажера.

Достаньте все детали из картонной упаковки и проверьте их соответствие по списку деталей, чтобы убедиться, что ничего не потерялось.

Не выбрасывайте упаковку пока тренажер полностью не собран.

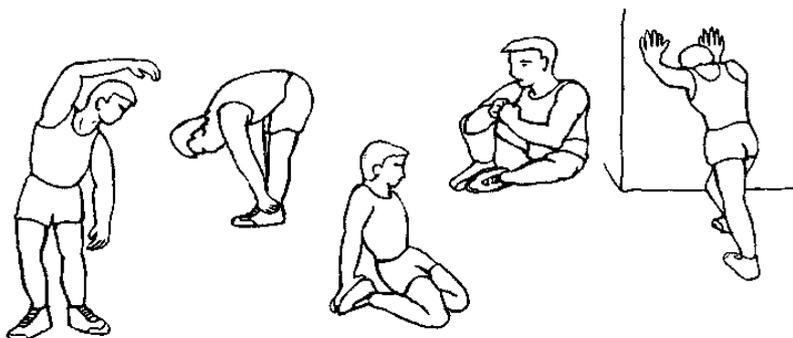
Всегда используйте тренажер в соответствии с инструкциями. Если Вы обнаружите любые дефекты во время сборки или осмотре тренажера, или подозрительный звук во время занятия сразу же остановитесь. Не используйте тренажер, пока не решите проблему.

## **РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ**

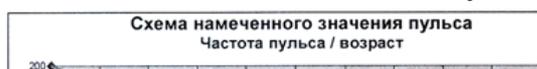
Использование ОРБИТРЕКА очень полезно для Вашего здоровья; Вы сможете улучшить общее состояние организма, мускульный тонус и совместно с соответствующей диетой Вы сможете снизить и контролировать свой вес.

### **1. Разминка**

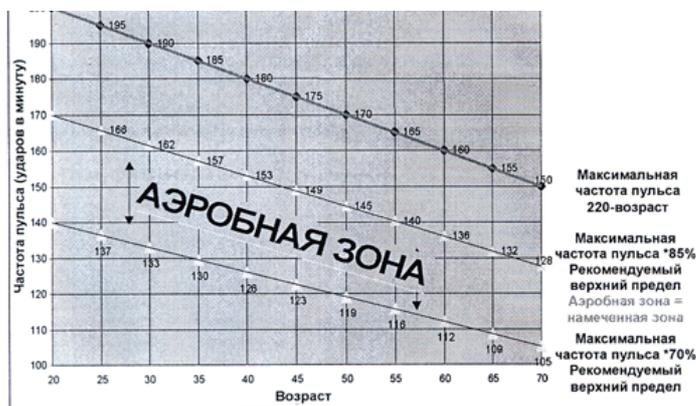
На этом этапе тренировки ускоряется циркуляция крови в организме и мышцы подготавливаются к основной тренировке. Также уменьшается риск судороги и растяжений. Рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжение, как показано ниже. Каждое упражнение должно длиться около 30 секунд, не переутомите мышцы. Если почувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



Эта фаза требует величайшее физическое напряжение. После регулярных упражнений мускулы ног станут более гибкими. Важно поддерживать постоянный ритм. Ритм упражнения должен быть достаточно быстрый, чтобы сердечный показатель находился в целевой области, как показано на следующем графике:



Разминка должна длиться



Разминка должна длиться минимум 12 минут, хотя для большинства людей рекомендуемый сеанс 10-15 минут.

### 3. Релаксация

Это этап релаксации мускульной и сердечно-сосудистой системы. Он заключается в повторении разминочных упражнений,

т.е. снижение сердечного ритма и длиться примерно 5 минут. Повторите упражнения на растяжение, но будьте внимательны, чтобы не растянуть мышцы. В конечном счете, Ваши тренировки должны становиться более длинными и более интенсивными. Рекомендуется заниматься минимум 3 раза в неделю с перерывом в день.

### Мускульный тонус

Выберите высокий темп тренировки, для того чтобы привести мышцы в тонус. Это влечет за собой большее напряжение в мускулы ног, так что это возможно Вам придется уменьшить время упражнения. Если Вы также хотите улучшать ваше общее состояние, измените тренировочную программу. Выполните разминку и релаксацию в обычном режиме, но когда Вы достигните конца фазы упражнения, увеличьте интенсивность тренировки для того, чтобы нагрузить ноги.

Вы должны уменьшить скорость для того, чтобы сохранять ваш сердечный показатель в пределах целевой области.

### Сброс веса

В этом случае, важным показателем будет величина приложенных усилий. Чем более интенсивнее и более продолжительней тренировка, тем больше калорий будет сожжено. Теперь у Вас другие цели, даже если Вы будете заниматься в фитнес режиме.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

1 Тренажер предназначен для использования в домашних условиях. Вес занимающегося не должен превышать 150кг.

2 Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера.

3 Держите оборудование подальше от детей и животных. Оборудование спроектировано только для использования взрослыми. Тренажер - не игрушка.

4 Владелец тренажера отвечает за то, что другие пользователи эллиптического тренажера ознакомлены с правилами безопасности и умеют с ней обращаться.

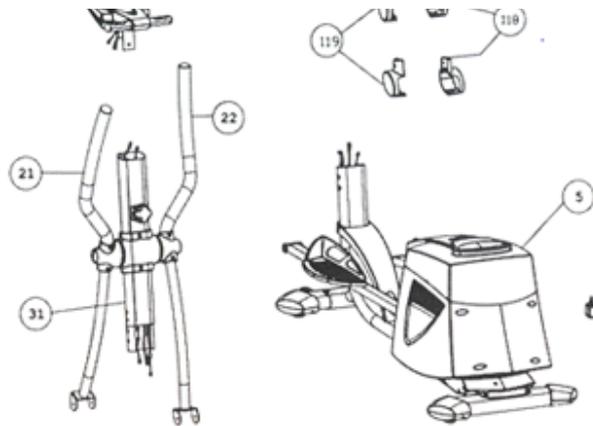
5 Одновременно на тренажере может заниматься один человек.

6 Используйте удобную одежду и обувь, следите, чтобы шнурки были завязаны.



**ИНСТРУКЦИИ  
ПО СБОРКЕ**

**ПО**



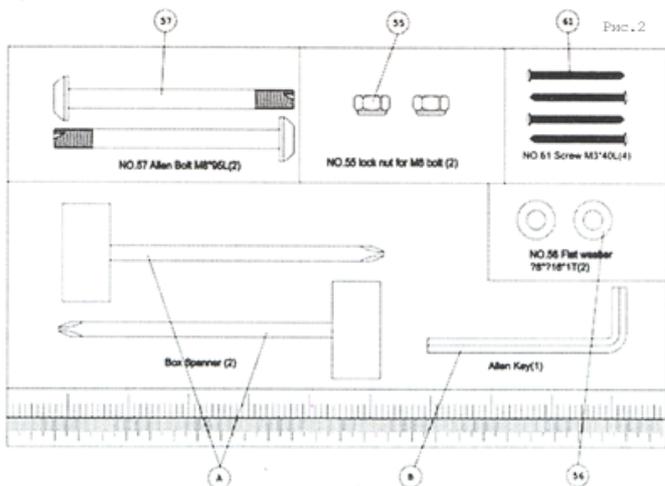
1. Достаньте все детали из упаковки и убедитесь в их наличии по списку:

**ВНИМАНИЕ: Рекомендуется помощь второго человека при сборке**

**Рис 1 Список деталей**

- (1) Монитор
- (5) Основание
- (31), (21), (22) Основная стойка, Правая рукоять, Левая

рукоять



- (118) 2 Накладки рукояти (L)
- (119) 2 Накладки рукояти (R)
- (138) Адаптер, 9V Mod. G-246

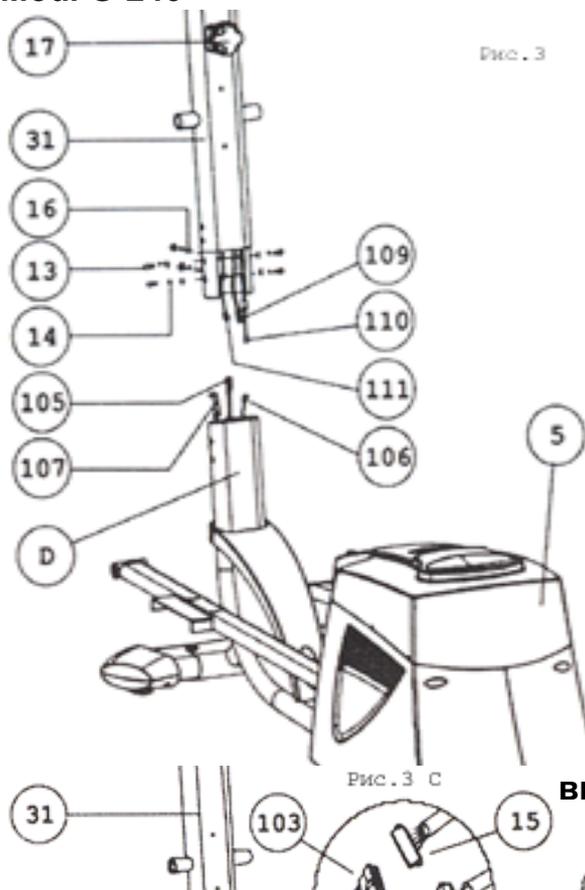
**Fig 2 Винты и крепеж**

- (57) Винт М-8х90
- (55) Гайка контрольная М8
- (56) Шайба М8 Ø 16
- (А). Коробка с ключами
- (В) Ключ

- (61) Винт М-3х30

## 2. УСТАНОВКА ОСНОВНОЙ СТОЙКИ

Mod. G-246-



Возьмите основную стойку (31) выкрутите винты(13) гофрированные шайбы (14) и пружинные шайбы (16) с верхней части стойки. Рис.3.

Затем поднесите основную стойку (31) к основанию (D), Рис 3., соедините терминалы (103) и(15), Рис. 3С.

Соедините основную стойку (31) с основанием (D) в направлении стрелки, Рис 3, убедившись, что кабели не зажаты.

Установите винты(13), шайбы (14) и пружинные шайбы (16) которые Вы предварительно выкрутили, Рис. 3, и тщательно затяните.

**ВАЖНО: Рекомендуется раз в месяц проверять затяжку винтов тренажера.**

Рис. 4А

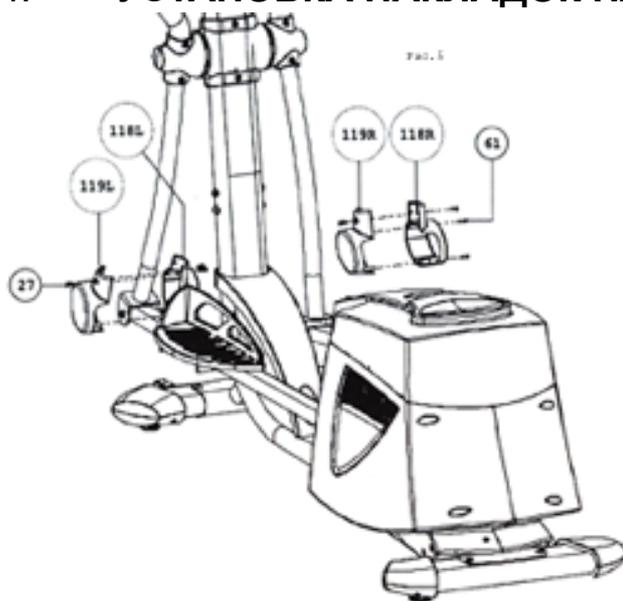


## УСТАНОВКА ПОДСТАВОК ДЛЯ НОГ

Возьмите левую подставку для ноги (32) и установите ее в "U" образный зажим нижней части левой рукояти (21), Рис. 4. Вставьте винт (57), как показано на Рис. 4А, установите шайбу (56), гайку контровочную (55), и тщательно затяните.

Возьмите правую подставку для ноги (33) и сделайте ту же процедуру, что и с левой подставкой.

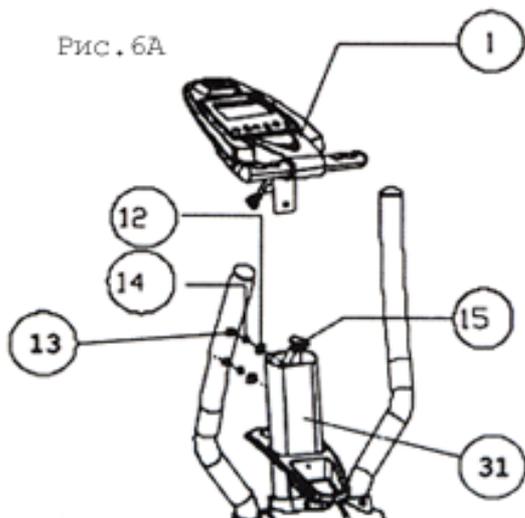
## 4. УСТАНОВКА НАКЛАДОК НА ПОДСТАВКИ ДЛЯ НОГ



Возьмите накладки (118 и 119), маркированные буквами "R", и установите их на правую подставку для ноги как показано на Рис. 5. Используйте винты (27) чтобы закрепить их на подставке и винты (61) для соединения их между собой. Проведите ту же процедуру, используя накладки (118 and 119) маркированные буквами "L".

## 5. УСТАНОВКА ЭЛЕКТРОННОГО МОНИТОРА

Рис. 6А



### Mod. G-246-

Поднесите монитор (1) к рулевой стойке (31) Рис 6А, соедините терминал (15) выходящий из рулевой стойки (31) и монитор (1), Рис 6А.

Вставьте монитор (1) в рулевую стойку (31), как показано на Рис 6 А, проследив, что кабели не зажаты. На болты (13) наденьте шайбы (14, 12), убедившись, что руль установлен ровно, тщательно затяните все болты на рулевой стойке включая болты основания с левосторонней резьбой



Поз. 2.

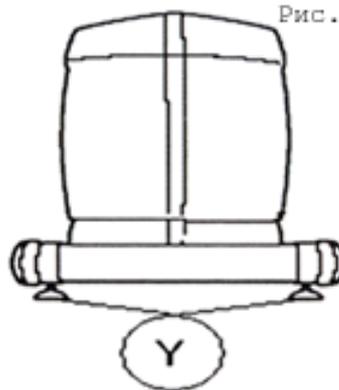


Рис. 8 **УСТАНОВКА.**

После сборки тренажера убедитесь в том, что он выровнен и устойчиво стоит на полу. Это может быть достигнуто с помощью

регулятора (Y) вверх или вниз, как показано на Рис 8.

### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ.

Тренажер оборудован колесиками (W), как показано на Рис 9, для удобства передвижения. Два колесика впереди эллиптического тренажера позволяют легко передвинуть тренажер в любое выбранное место слегка приподняв его заднюю часть.

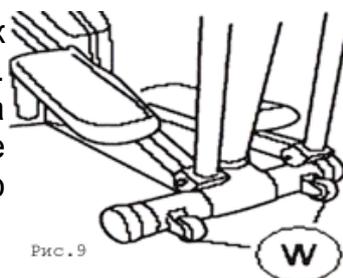


Рис. 9

Храните тренажер в сухом месте, не подверженному перепаду температур.

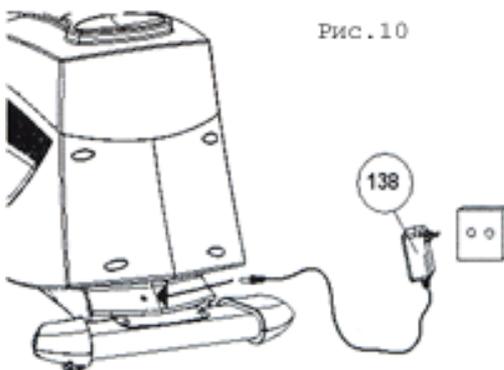


Рис. 10

### ПОДКЛЮЧЕНИЕ

Вставьте штекер блока питания в соответствующее ему гнездо в основании тренажера после этого подключите блок питания (138) к электрической сети 220 V, Рис 10.

## РУКОВОДСТВО

К

### УПРАЖНЕНИЯМ

(Exercise guide)

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

### ЧТО ДАЮТ УПРАЖНЕНИЯ

Регулярные физические упражнения с минимальным уровнем нагрузки и длительностью 15 - 20 мин называются аэробным. Аэробным упражнением является упражнение, которое использует кислород. Обычно это продолжительное упражнение без перерывов. Наряду с

сахаром и жиром организм человека нуждается в кислороде. При регулярных занятиях количество поступающего кислорода в мышцы увеличивается: лучше работают легкие, сердце и в целом сердечно-сосудистая система. Энергия требующаяся для тренировок сжигает килокалории (более привычное название Калории).

## СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ И КОНТРОЛЕМ ВЕСА

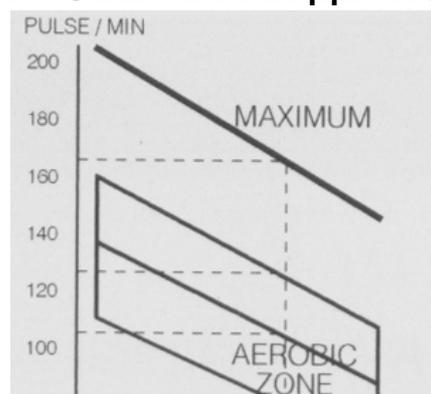
Если Вы потребляете больше калорий, чем сжигаете, результатом является прибавление в весе, и соответственно, если Вы сжигаете больше калорий, чем потребляете, Вы теряете в весе. В состоянии покоя наши тела сжигают около 70 калорий в час, чтобы функционировало сердце, легкие и вся сердечно-сосудистая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

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

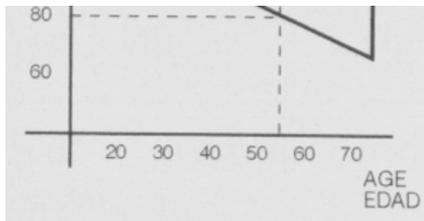
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ В ЧАС
Прогулка, умеренный темп	140
Домашняя работа	150
Плавание (400м/ч)	300
Танцы	350
Быстрая ходьба (6 км/ч)	370
Теннис	420
Езда на велосипеде (30 км/ч)	500
Сквош	690

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

## ПРОВЕРКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА



Рабочий показатель тела отражен показателем сердечного ритма (пульсации) который увеличивается с увеличением рабочих нагрузок. Усилие занятий на тренажере зависит от скорости или нагрузки. Если Вы увеличиваете скорость, увеличивается нагрузка и сердечный ритм. При постоянной нагрузке, сердечный ритм увеличивается до точки, в которой величина нагрузки не имеет значение, и пульс не



увеличивается. Этот показатель известен как максимальный сердечный показатель, который уменьшается с возрастом. Знакомая всем формула для расчета этого максимального сердечного показателя - 220 минус возраст.

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

Пример: 50 лет

$220 - 50 = 170$  пульс.

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Допуская то, что тренировочные программы варьируются в зависимости от возраста и тренированности человека, Мы настаиваем на том, чтобы люди любого возраста перед началом занятий проконсультировались с врачом. Конечной целью занятий является достижение определенного уровня физического тонуса, контроль веса и релаксация. Ваша тренировочная программа должна быть постепенной, разнообразной и безопасной. Мы рекомендуем аэробные тренировки 3-5 раз в неделю продолжительностью около 20 - 25 минут.

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

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

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

## ЭЛЕКТРОННЫЙ МОНИТОР

### (Electronic monitor)

Когда машина включена в центре экрана появиться показатель пользователя U1 . Выберите пользователя, между U1-U4, используя кнопки ▲/▼ , и нажмите кнопку ENTER. Для обеспечения контроля над тренировкой, на электронном мониторе одновременно отображаются показатели скорость, дистанция, время тренировки, калории и пульс.

### НАЧАЛО

Чтобы включить монитор сначала подключите адаптер (138 9V), входящий в комплект, к источнику электрического тока (220 V - 240 V) и вставьте штекер адаптера в гнездо, расположенное в нижней части машины.

На экране автоматически появиться "U1" (Пользователь 1) программа, как только Вы начнете тренировку. Для выбора программы, нажмите кнопку ENTER и монитор перейдет в режим выбора программ.

Если во время упражнения, Вы нажимаете START/STOP НАЧАЛО/ОСТАНОВКУ кнопки, тогда все функции устройства приостановятся. При повторном нажатии кнопки START/STOP произойдет рестарт машины. Монитор отключится автоматически, если тренажер будет не задействован в течение 4 минут.

Важно: Все электронные компоненты храните в специальных контейнерах.

### **ФУНКЦИИ МОНИТОРА**

Монитор имеет 7 функциональных клавиш: RECOVERY (Восстановление), FAN ON/OFF (Вентилятор ВКЛ/ВЫКЛ), START / STOP(Старт/Стоп); RESET(Сброс), ENTER(Ввод); ▲; ▼. В центре экрана одновременно отобразится выбранный уровень программы.

В 5 окнах в нижней части монитора отображаются показатели SPEED / RPM; TIME; DISTANCE; WATTS / CALORIES and PULSE RATE/THR. Этот монитор также имеет 1 ручную программу, 12 программ с заданным уровнем нагрузки; 1 программу определенную пользователем и 4 программы управления показателем сердечного ритма.

На мониторе занимаетесь Вы или нет в окошках SPEED / RPM и WATT / CAL, появляются показатели каждые 5 секунд.

### **ВКЛЮЧЕНИЕ ВЕНТИЛЯТОРА**

Для включения или выключения вентилятора, нажмите кнопку FAN ON/OFF .

Всякий раз, когда Вы завершаете ваше упражнение, убедитесь, что вентилятор выключен. После нажатия кнопки RESET Вы возвращаетесь к началу. Нажатие кнопки RESET в течение 4 секунд приводит к сбросу показателей монитора и позволяет Вам выбрать новую программу при помощи кнопок ▲/▼ и ENTER.

### **ПЕРЕХОД ОТ ОДНОЙ РАБОЧЕЙ ФУНКЦИИ К ДРУГОЙ**

Монитор позволяет Вам работать 4 различными способами: Manual(Ручной), Program(Программный), User(Пользовательский) and Pulse(Управление пульсом) (TARGET HR). Для перехода от одного способа к другому, нажмите кнопку START/STOP для остановки монитора, потом RESET и при помощи кнопок ▲/▼ выберите желаемый способ.

### **РУЧНАЯ ФУНКЦИЯ**

Нажмите любую кнопку чтобы включить монитор и в левой верхней его части начнут мигать различные опции (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.). При помощи кнопок ▲ / ▼ выберите manual function (ручную функцию) и нажмите ENTER. Нажмите кнопку START / STOP для начала тренировки и при помощи кнопок ▲/▼ увеличьте или уменьшите уровень нагрузки. Существуют 16 уровней нагрузки. Если Вы нажмете клавишу START / STOP непосредственно на стартовом окне, упражнение начнется в Manual ручном режиме.

### **Программирование времени.**

Если после выбора ручной функции, Вы нажмете кнопку ENTER, окошко time начнет мигать. С помощью кнопок ▲ / ▼ Вы можете запрограммировать время тренировки (в диапазоне от 1-99 минут). Установите время и нажмите START / STOP для начала тренировки. Начнется обратный отсчет времени до нуля после этого компьютер несколько раз издаст звуковой сигнал сигнализируя, что Вы достигли запрограммированной величины времени тренировки.

### **Программирование дистанции (расстояния)**

Если после выбора ручной функции, Вы дважды нажмете кнопку ENTER, окошко distance начнет мигать. С помощью кнопок ▲ / ▼ Вы можете запрограммировать дистанцию тренировки (в диапазоне от 0.1 - 99.9 км). Установите дистанцию и нажмите START / STOP для начала тренировки.

Начнется обратный отсчет дистанции до нуля после этого компьютер несколько раз издаст звуковой сигнал сигнализируя, что Вы достигли запрограммированной величины пройденного расстояния тренировки.

### **Программирование количества калорий**

Если после выбора ручной функции, Вы трижды нажмете кнопку ENTER, окошко calorie начнет мигать. С помощью кнопок ▲ / ▼ Вы можете запрограммировать количество калорий (от 10-990 Кал.). Установите количество калорий и нажмите START / STOP для начала тренировки.

Начнется обратный отсчет калорий до нуля после этого компьютер несколько раз издаст звуковой сигнал сигнализируя, что Вы достигли запрограммированной величины.

### **Программирование затраченной энергии**

Если после выбора ручной функции, Вы четыре раза нажмете кнопку ENTER, окошко watts начнет мигать. С помощью кнопок ▲ / ▼ Вы можете запрограммировать количество энергии затраченной во время тренировки (между 10-350 Watt.). Установите watts и нажмите START / STOP для начала тренировки. Уровень нагрузки выбирается тренажером автоматически в зависимости от скорости тренировки и выбранным Вами показателем watts. Три символа помогут Вам в ходе тренировки:

▲ - это указывает, что скорость - слишком высока и Вы должны замедлиться.

▼ - это указывает, что скорость - слишком низкая и Вы должны ускориться.

----- Это указывает, затраченная энергия находится за пределами рабочего уровня (или слишком высокий или слишком низкий уровень), поэтому Вы должны ускориться или замедляться соответственно.

Компьютер издаст звуковой сигнал, подтвердив это. Если это будет продолжаться в течение 3 минут, монитор подаст 6 звуковых сигналов и отключиться, переустановив значение watt на величину 0.

### **Программирование HEART RATE(Сердечного показателя)**

Если после выбора ручной функции, Вы пять раз нажмете кнопку ENTER, окошко PULSE начнет мигать. С помощью кнопок ▲ / ▼ Вы можете запрограммировать величину пульса во время тренировки (в диапазоне 30-240 ударов). Установите величину пульса и нажмите START / STOP для начала тренировки. Если величина пульса равняется или выше запрограммированной величины, компьютер издаст звуковой сигнал несколько раз, чтобы предупредить пользователя снизить интенсивность тренировки или уменьшить уровень нагрузки.

интенсивность тренировки или уменьшить уровень нагрузки.

## **ПРОГРАММНЫЕ ФУНКЦИИ**

Нажмите любую кнопку, чтобы включить монитор и в левой верхней его части начнут мигать различные опции (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.). При помощи кнопок ▲/▼ выберите PROGRAM function и нажмите ENTER. С помощью кнопок ▲/▼ выберите по желанию одну из графических программ (1-12) и нажмите ENTER. Нажмите START / STOP для начала тренировки. Длительность одной графической программы составляет 24 минуты, разделенной на 16 одно и полутора минутные интервалы.

Для того, чтобы запрограммировать время, расстояние, калории и/или показатель пульса, выполните следующую процедуру: Как только программа тренировки выбрана, перед нажатием кнопки START / STOP, нажмите ENTER для программирования времени с помощью кнопок ▲/▼. В этом случае время будет разделено на 16 интервалов. Нажмите кнопку ENTER для программирования дистанции. Нажмите снова ENTER для программирования количества калорий. Нажмите ENTER в последний раз для программирования величины пульса. Нажмите START / STOP для начала тренировки. В течение тренировки Вы можете менять уровень нагрузки при помощи кнопок ▲/▼.

## **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА**

Нажмите любую кнопку, чтобы включить монитор и в левой верхней его части начнут мигать различные опции (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.). При помощи кнопок ▲/▼ выберите USER function и нажмите ENTER. Первая колонка уровня упражнения начнет высвечиваться в левой части центрального монитора. Выберите желаемый уровень первого этапа тренировки при помощи кнопок ▲/▼ и нажмите ENTER. Повторите эту процедуру для программирования всех 16 этапов пользовательской программы. Нажмите START / STOP для начала тренировки.

Для того, чтобы запрограммировать время, расстояние, калории и/или показатель пульса, выполните следующую процедуру: Как только программа тренировки выбрана, перед нажатием кнопки START / STOP, нажмите и удерживайте кнопку ENTER в течение 4 секунд, пока функция time не начнет мигать. Нажмите кнопку ▲/▼ для установки времени. Нажмите кнопку ENTER для программирования дистанции. Нажмите снова ENTER для программирования количества калорий. Нажмите ENTER в последний раз для программирования величины пульса. Нажмите START / STOP для начала тренировки.

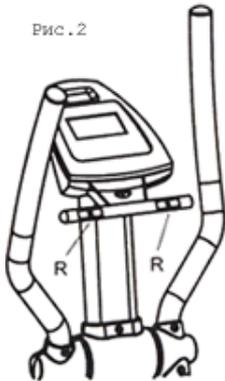
## **программы управления показателем сердечного ритма**

Нажмите любую кнопку, чтобы включить монитор и в левой верхней его части начнут мигать различные опции (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.). При помощи кнопок ▲/▼ выберите функцию TARGET H.R (Целевой показатель пульса) и нажмите ENTER. В центре дисплея начнет мигать слово AGE (Возраст). Выберите свой возраст при помощи кнопок ▲/▼ и нажмите ENTER. После ввода своего возраста Вам нужно выбрать показатель пульса в ходе тренировки. При помощи кнопок ▲/▼ выберите желаемую величину (55%, 75% 90% of THR) и нажмите ENTER. Первые три величины представляют собой процент от

...и третий показатель (THR) предоставляет собой предел 100% от максимального сердечного показателя (220- возраст), а четвертый показатель используется для выставления сердечного показателя вручную. В первых трех случаях, в нижней окошке дисплея (TARGET H.R) будет показана рассчитанная величина показателя для вашего максимального сердечного уровня. Если Вы выбрали THR, Вам следует при помощи кнопок ▲/▼ выбрать желаемую величину пульса и нажмите ENTER. Нажмите START / STOP для начала тренировки. Уровень нагрузки выставится автоматически в соответствии с выбранной Вами величиной пульса. Если величина пульса ниже целевого показателя уровень нагрузки будет увеличиваться по 1 уровню каждые 30 секунд, пока не достигнет максимума 16. Если величина пульса выше целевого показателя монитор издаст звуковой сигнал, и нагрузка будет уменьшаться по 1 уровню каждые 15 секунд, пока не достигнет минимума 1. Если величина пульса будет оставаться выше целевого показателя более 30 секунд, монитор издаст звуковой сигнал и остановит тренировку для защиты пользователя.

Для того, чтобы запрограммировать время, расстояние, калории и/или показатель пульса, выполните следующую процедуру: Как только heart rate программа выбрана, перед нажатием кнопки START / STOP, нажмите ENTER для программирования времени с помощью кнопок ▲ / ▼. Нажмите кнопку ENTER для программирования дистанции. Нажмите снова ENTER для программирования количества калорий. Нажмите START / STOP для начала тренировки. При использовании этих программ держите свои руки на сенсорах пульса (R).

Рис. 2



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИЗМЕРЕНИЮ ПУЛЬСА

### Измерение пульса с помощью сенсоров на руле

В этой модели величина пульса измеряется касанием обеих рук к сенсорам (R), расположенных на руле, как показано на Рис.2. Уровень Вашего пульса измеряется, как только Вы касаетесь двумя руками датчиков пульса (R) которыми оснащен тренажер. Через несколько секунд в правой части экрана появиться значение Вашего пульса. В момент измерения возле величины пульса будет мигать значок сердца.



Если обе руки не касаются сенсоров как показано на Рис.3, функция измерения пульса не будет работать.

Если значок «P» появился на экране монитора или значок сердца не мигает, убедитесь, что обе руки касаются сенсоров.

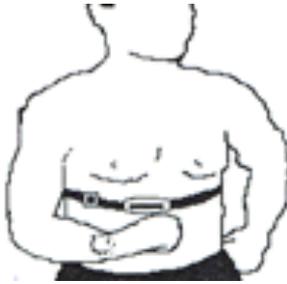
### Измерение пульса с помощью телеметрического датчика (опция)

Рис. 4



Датчик покупается отдельно.

Компьютер обладает возможностью получения



Компьютер обладает возможностью получения сигнала от телеметрической системы измерения пульса.

Система состоит из приемника (D) и передатчик (грудная полоса) рис 4.

Система телеметрического измерения пульса обладает приоритетом над системой измерения пульса с помощью сенсоров на руле, когда оба способа используются вместе.

(Смотри измерение пульса с помощью телеметрического датчика в инструкции).

## **ТЕСТ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВКИ:**

### **ФИТНЕСС**

Электронное устройство тренажера обладает возможностью проводить тесты на восстановление. Вы сможете определить, как долго происходит восстановление величины Вашего пульса по окончании тренировки. После тренировки не убирайте руки с сенсоров пульса и нажмите кнопку «Recovery Test: Fitness», после чего начнется 1 минутный обратный отсчет. На мониторе будут отображаться показатели Time и Pulse. В течении 1 минуты электронное устройство будет измерять величину Вашего пульса. Время восстановления сердечного показателя будет отображено на линии показателя Сердца.

Если, в любое время в течение этой минуты, Вы решаете покинуть этот тест, тогда нажмите кнопку " Recovery (Восстановления)" и это возвратит Вас к основному экрану.

Через минуту, электронное устройство определит разницу и будет произведена оценка значения вашего пульса с результатом: «F1, F2...F5,F6»; где «F1» является лучшим (фитнесс «Отлично») и F6 худший (фитнесс «Очень слабо»).

Нажав кнопку RECOVERY, Вы возвратитесь к основному меню, в котором останутся те же функции, что и перед началом теста.

Сравнение между рабочим сердечным показателем и сердечным показателем восстановления обеспечивается быстрым и простым методом, показывающим Ваш уровень тренированности.

Ваша оценка пригодности является показателем того, как быстро ваше сердце восстанавливается после физического напряжения.

Если Вы будете заниматься регулярно, то Ваш показатель физического состояния будет улучшаться.

Тест не будет проводиться, если обе руки не будут касаться сенсоров (R) (Hand-grips). В этом случае в конце теста на экране появился код ошибки «F6» .

### **ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ**

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

#### **Решение:**

а.- Убедитесь что кабель подключен.

**Проблема:** монитор не работает или горит тускло

#### **Решение:**

а.- Убедитесь что адаптер подключен к сети и его штекер подключен к тренажеру.

б - Проверьте направление в сети

р.- проверьте напряжение в сети

**Problem:** Сегменты монитора не видны или на экране появляются сообщения кодов ошибок.

**Решение:** а.- Отключите адаптер от сети и подключите снова, б.- Убедитесь в качестве соединения проводов компьютера и основной стойки. с- Если предыдущие шаги не помогли, замените компьютер. Избегайте попадания на компьютер прямых солнечных лучей, так как это может повредить ЖК монитор. Также не стучите по нему и не мочите.

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