

SPIRIT



CS800

Степер

Керівництво користувача

Будь ласка, уважно прочитайте цей посібник перед використанням степера.

Зміст

Інформація щодо безпеки	3
Інформація щодо електробезпеки	4
Інструкція з експлуатації	4
Керівництво зі складання	6
Експлуатація степера	9
Функції, що програмуються	11
Загальне технічне обслуговування	26
Вигляд у розібраному стані	27
Список деталей	28

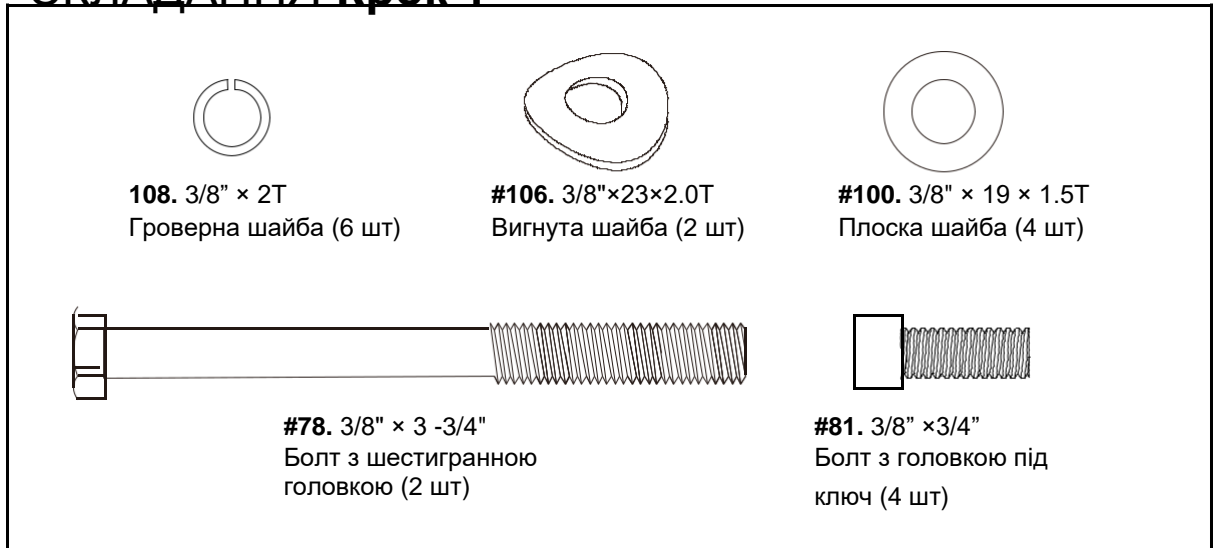
Дякуємо Вам!

Дякуємо за те, що вибрали наш продукт. Тренажер допоможе Вам натренувати м'язи та покращити Вашу фізичну форму – і все це у знайомому, домашньому оточенні.

Комплект для складання

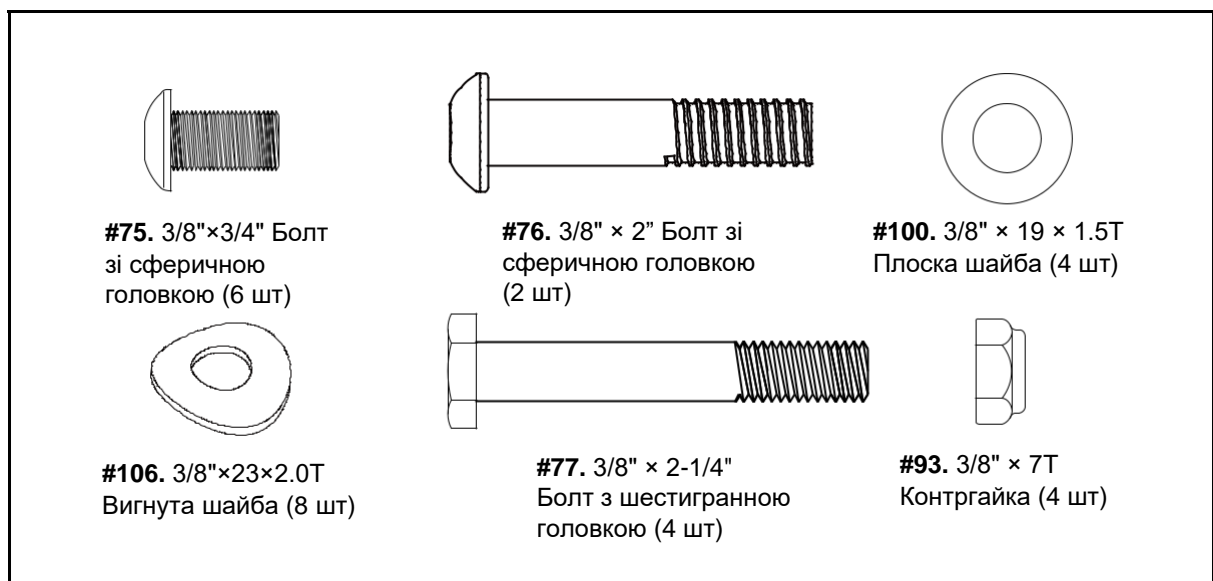
1

СКЛАДАННЯ Крок 1



2

СКЛАДАННЯ Крок 2

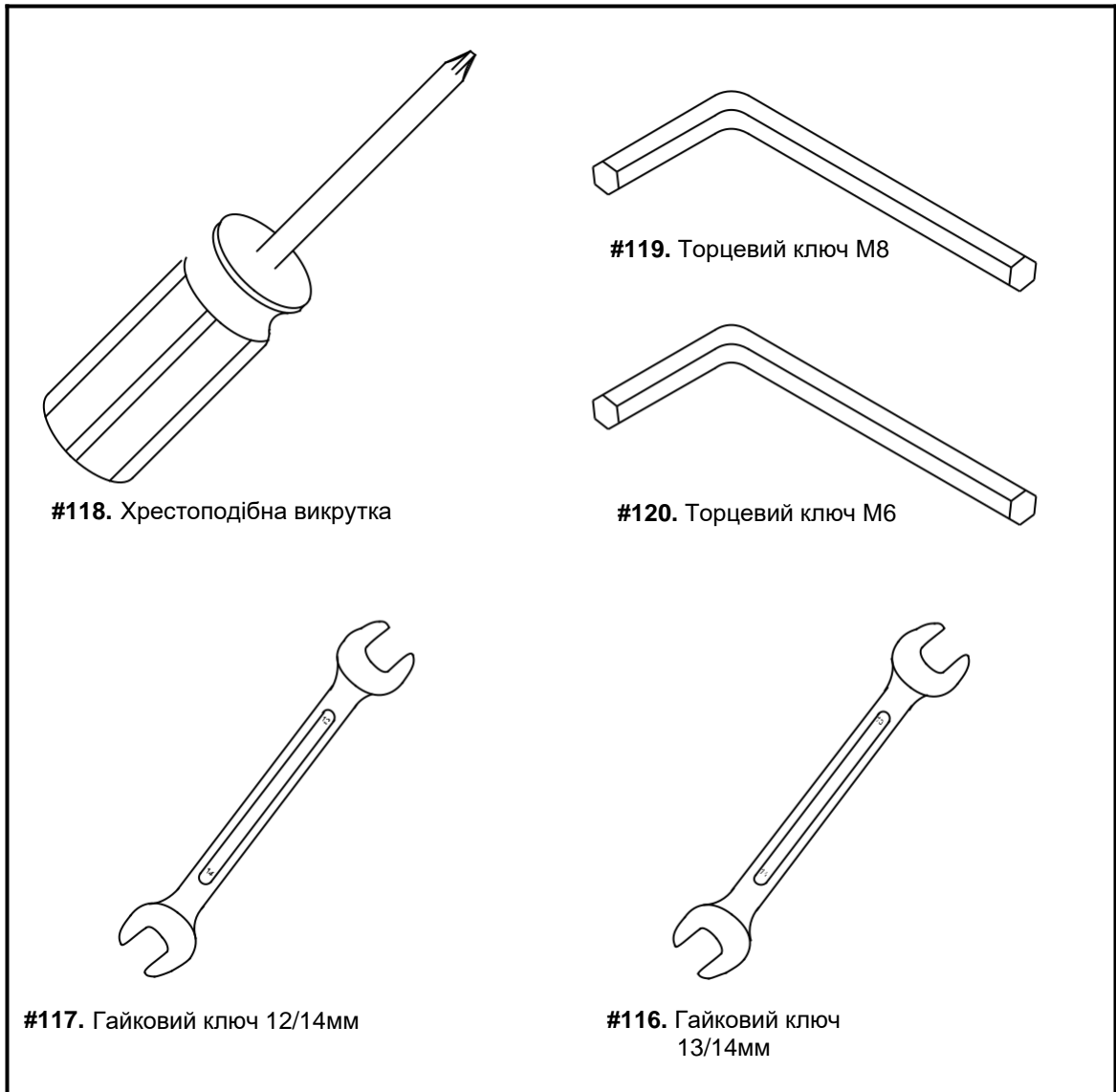


3

СКЛАДАННЯ Крок 3



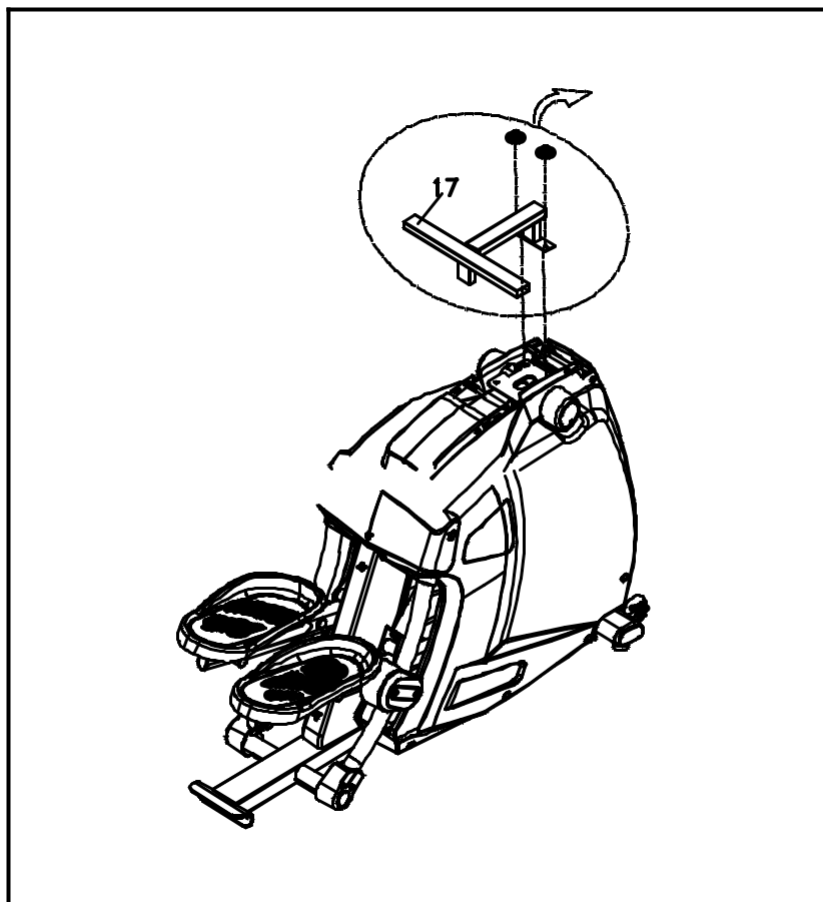
Інструмент для складання



КЕРІВНИЦТВО ЗІ СКЛАДАННЯ ПЕРЕД СКЛАДАННЯМ

1. Використовуючи канцелярський ніж, зробіть надрізи зовні знизу та по кутах коробки вздовж пунктирної лінії. Підійміть коробку вгору та зніміть її.
2. Обережно дістаньте усі деталі з коробки та огляньте їх на предмет пошкоджень або відсутності. Якщо знайдено пошкоджені деталі або якісь деталі відсутні, негайно зверніться до продавця.
3. Знайдіть пакет із обладнанням. Спочатку дістаньте інструменти. Діставайте елементи для кожного кроку складання окремо, щоб уникнути плутанини. Номери в інструкції, наведені в дужках (#), є номерами елементів на схемі.

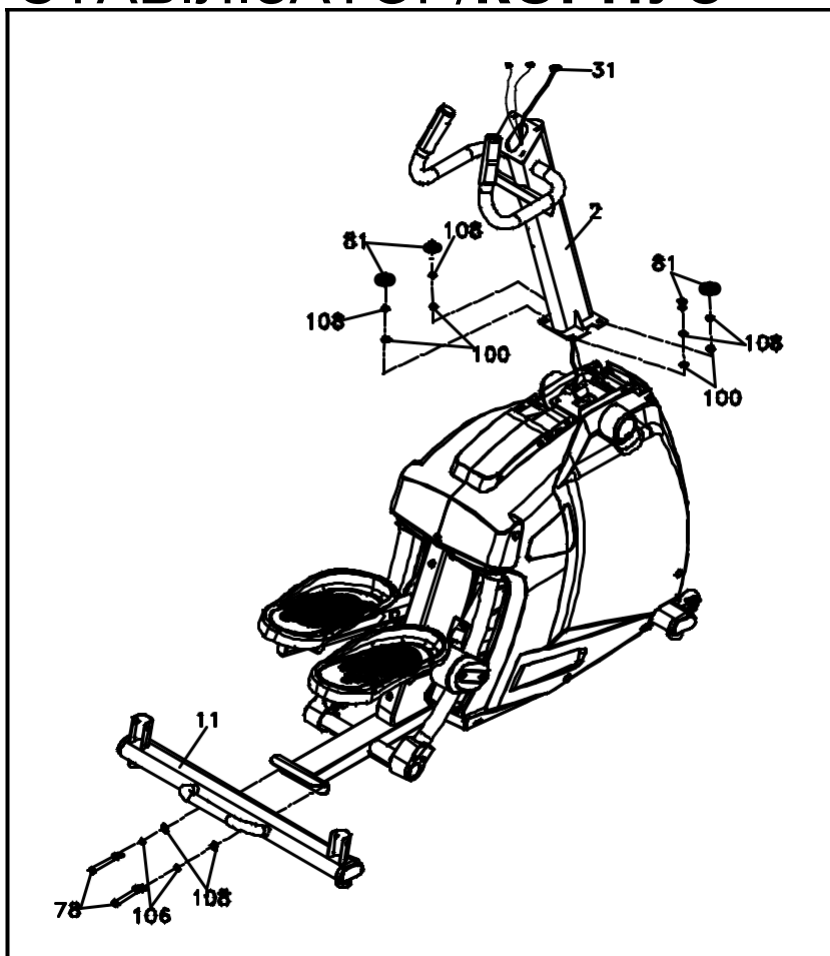
ВИДАЛЕННЯ ТРАНСПОРТУВАЛЬНОГО СТАБІЛІЗАТОРА



Використовуйте торцевий ключ (119) щоб відкрутити два болти та вийміть стабілізатор транспортування (17).

1

СТАБІЛІЗАТОР/КОРПУС



СКЛАДАННЯ Крок 1

#108. 3/8" Гроверна шайба
(6 шт)

#106. 3/8" Вигнута шайба
(2 шт)

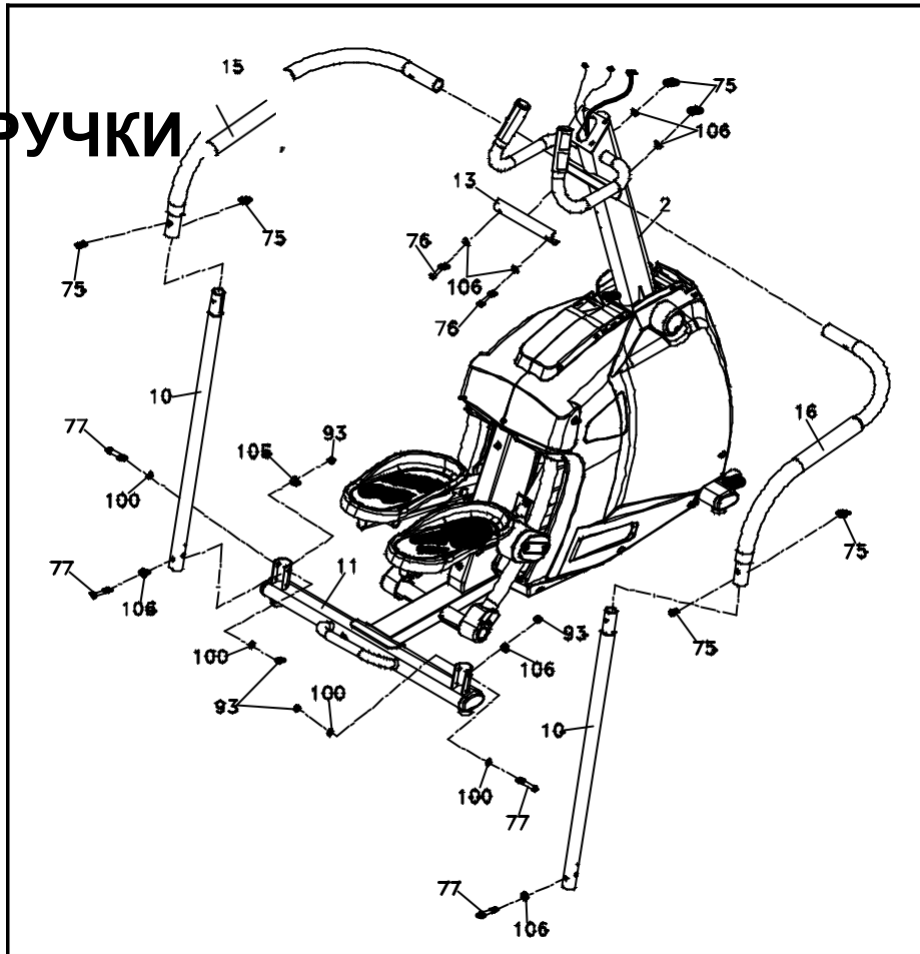
#100. 3/8" Плоска шайба (4
шт) #78. 3/8" × 3-3/4"

Болт із шестигранною
головкою (2 шт)

#81. 3/8"×3/4" Болт із
головкою під ключ (4 шт)

1. З'єднайте згідно стабілізатор із рукою (11) з монтажною панеллю на основній рамі та закріпіть за допомогою 2-х болтів з внутрішнім шестигранником (78), 2-х гроверних шайб (108) та 2-х вигнутих шайб (106) використовуючи гайковий ключ (116).
2. Протягніть кабель консолі (31) так, щоб він проходив у стійці консолі знизу та виходив зверху. Прикріпіть фланець стійки консолі до фланця головної рами 4-ма гвинтами (81) та 4-ма шайбами.

2 РУЧКИ



СКЛАДАННЯ Крок 2

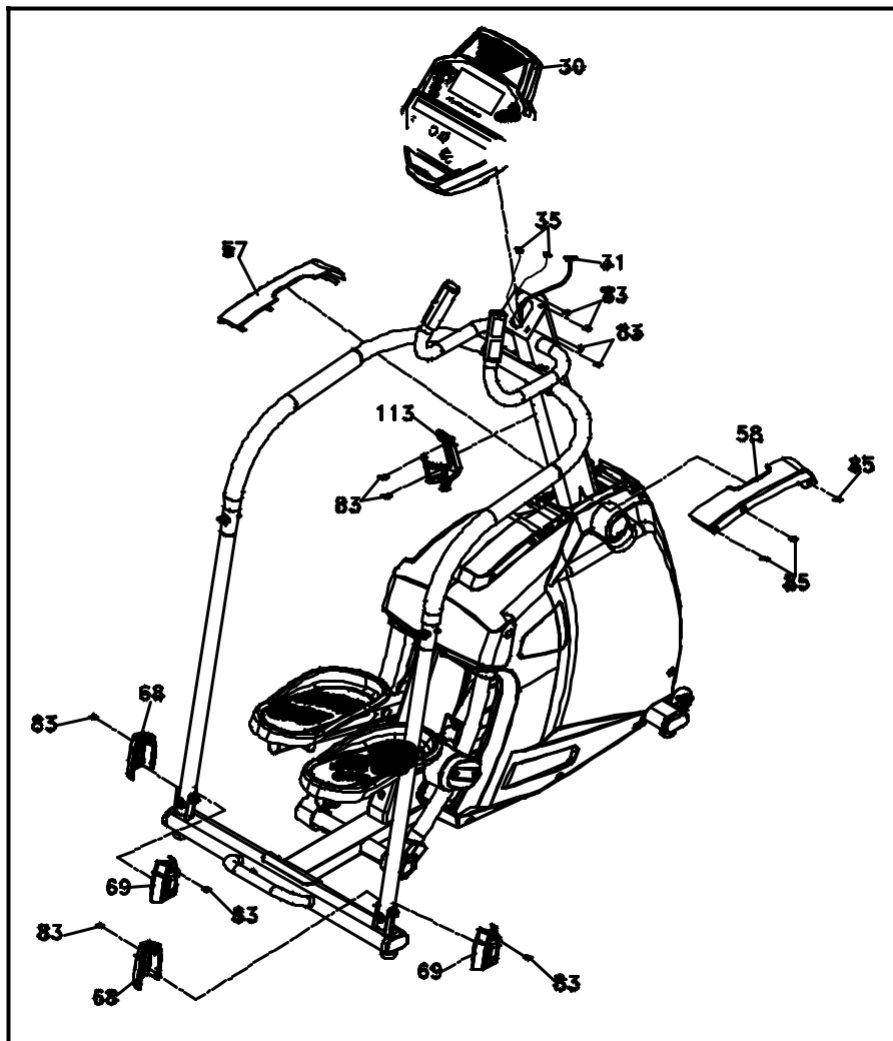
- #75. 3/8"×3/4" Болт зі сферичною головкою (6 шт)
- #76. 3/8" ×2" Болт зі сферичною головкою (2 шт)
- #100. 3/8" ×19 ×1.5Т Плоска шайба (4 шт)
- #106. 3/8"×23×2.0Т Вигнута шайба (8 шт)
- #77. 3/8" × 2-1/4" Болт із шестигранною головкою (4 шт)
- #93. 3/8" ×7Т Контргайка (4 шт)

1. Встановіть верхню ліву ручку (15) з 90-градусним вигином до пластини на стійці консолі (2) і тимчасово з'єднайте 2-ма болтами (76), 2-ма вигнутими шайбами (106) та пластиною (13) (поки не затягнете). Після цього вставте ліву стійку ручки (10), щоб тимчасово з'єднати її з 107-градусним вигином верхньої лівої ручки 2-ма болтами (75) за допомогою торцевого ключа (120). Після цього приєднайте нижній кінець трубки ручки до U-подібної панелі на лівій стороні заднього стабілізатора (11). Використовуйте 2 болти (77) разом з 2 плоскими шайбами (100), 2 вигнутими шайбами (106) та 2 контргайками (93), використовуючи гайковий ключ (116) та гайковий ключ (117). Затягніть та перевірте всі болти.

2. Так само з'єднайте верхню праву ручку (16) зі стійкою ручки (10), використовуючи той же набір інструментів та відповідне кріплення.

3. З'єднайте пластини (13) А та В стягнувши їх між собою використовуючи гайковий ключ (116).

3 РУЧКИ/КРИШКИ



СКЛАДАННЯ Крок 3

#83. M5 × 10mm
Гвинт з
хрестоподібною
головкою (10 шт)
#85. 4mm × 15mm
Саморіз (3 шт)

1. Покладіть ліву кришку корпусу (57) та праву кришку корпусу (58) зверху ліворуч та праворуч та з'єднайте. Закріпіть трьома гвинтами (85) використовуючи хрестоподібну викрутку (118).
2. Прикладіть пару накладок ручки (68), (69) до лівої сторони заднього стабілізатора і використовуючи хрестоподібну викрутку (118), затягніть 2 гвинти (83). Прикладіть 2-у пару накладок ручки (68) (69) до правої сторони заднього стабілізатора та з'єднайте таким же чином, використовуючи той самий набір інструментів.
3. З'єднайте роз'єми консолі (30) з протягнутими через стійку консолі кабелем консолі (31) та кабелями пульсометра (35). Помістіть консоль на фланець стійки та закріпіть 4 гвинтами (83) використовуючи хрестоподібну викрутку (118).
4. Прикріпіть тримач ємності для пиття на стійку консолі 2-ма гвинтами (83), використовуючи хрестоподібну викрутку (118).

ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Керування консоллю



ЖИВЛЕННЯ

Коли кабель живлення змінного струму підключено до тренажера, консоль вмикається автоматично. У режимі очікування дисплей консолі вимикається. Щоб увімкнути його, натисніть будь-яку кнопку. При першому включенні консоль буде виконувати внутрішню самодіагностику. За цей час усі діоди загоряться. Після того як вони погаснуть, інформаційний дисплей почне відображати версію програмного забезпечення (наприклад, VER 1.0). У вікні відображається загальна пройдена відстань та загальний час використання у годиннику. На кілька секунд на екрані з'явиться одометр (пройдена відстань), і консоль перейде до екрана-заставки. На точковому дисплеї відображаються профілі програм тренувань, а інформаційний дисплей прокручуватиме стартове повідомлення. Ви можете приступати до користування тренажером.

Quick Start («Швидкий Запуск»)

Це найшвидший спосіб розпочати займатися. Після того, як консоль увімкнулась, просто натисніть клавішу Start. Ви активували режим Quick Start (Швидкий запуск). У цьому режимі час відраховуватиметься від нуля, а всі дані по дистанції будуть додаватися, навантаження регулюється вручну за допомогою клавіш Up («Вгору») та Down («Вниз»). Точковий дисплей відобразатиме відрізок траси в 0.4 км (¼ милі) або світиться лише перший рядок точок залежно від налаштувань (див. основну інформацію нижче). У міру збільшення навантаження, більше рядків буде загорятися, відображаючи більшу інтенсивність тренування. Чим більше рядків горить, тим важче натискання на педалі тренажера. Точковий дисплей має 24 стовпці точок, що світяться, кожен стовпець відповідає одній хвилині тренування. Після заповнення 24-го стовпця (або 24 хвилини тренування) дисплей знову повернеться на перший стовпець.

Існує 20 рівнів навантаження – що відображаються 10 рядками діодів – доступні для більшої різноманітності. Перші 5 рівнів – легкі навантаження для непідготовленого користувача, різниця між рівнями мінімальна. Рівні 5-10 трохи складніші, перехід від рівня до рівня більш помітний. Рівні 10-15 досить тяжкі, приступати до наступного рівня складніше. Рівні 15-20 дуже складні, підходять для коротких пікових навантажень чи тренування професійних спортсменів.

Основна інформація

Точковий та інформаційний дисплеї мають два режими відображення. Коли ви запускаєте програму, точковий дисплей відобразатиме тренувальний профіль. Ліворуч від точкового дисплея знаходиться клавіша Display («Відображення»). Після одноразового натискання на цю кнопку точковий дисплей показуватиме дистанцію в 0.4 км. Натиснувши на цю клавішу ще раз, відображення дистанції та тренувального профілю змінюватимуться поперемінно кожні кілька секунд. Щоб повернутися назад до відображення тренувального профілю, ще раз натисніть клавішу Display («Відображення»).

Спочатку інформаційний дисплей відображає інформацію про час та пройденої відстань. У нижньому лівому куті дисплея знаходиться клавіша з написом Display («Відображення»). При кожному натисканні цієї клавіші, наступні чотири інформаційні секції будуть відображені поперемінно: час та пройдена відстань, пульс та калорії, швидкість у кількості обертів за хвилину та кілометри на годину, рівень роботи та потужність, остання – цілі. Якщо натиснути клавішу Display («Відображення») під час відображення секції мети, дисплей загориться, кожна секція буде відображатися по 4 секунди по черзі. Повторне натискання поверне Вас назад.

Під точковим дисплеєм розташовані іконка серця та гістограма. Степер має вбудовану систему моніторингу серцевого ритму. Обхопіть датчик пульсу на руках або одягніть нагрудний кардіопередавач, іконка серця почне блимати протягом декількох секунд. Інформаційний дисплей відобразатиме пульс в ударах за хвилину. Гістограма відображає відношення максимального значення пульсу до значення у відсотках.

ПРИМІТКА: Необхідно ввести вік під час налаштування програми для точної роботи гістограми. Зверніться до розділу Серцевого ритму для інформації про ці функції та розуміння, як він може допомогти вам тренуватися більш ефективно.

Клавіша Stop/Reset має кілька функцій. Натиснувши на неї одного разу, програма призупиниться на 5 хвилин (коли ви перестанете натискати на педалі без підключення до мережі, дисплей згасне, але пам'ять збереже дані протягом 5 хвилин, як у режимі паузи). Ця функція зроблена для того, щоб ви могли попити, відповісти на телефонний дзвінок або відволіктися з будь-якої з багатьох причин, які можуть перервати Ваше тренування. Щоб продовжити тренування, натисніть клавішу Start («Старт») або просто натисніть на педалі. Якщо натиснути клавішу Stop/Reset («Стоп/Скинути») двічі в процесі тренування, програма зупиниться та консоль перейде в стартовий режим. Якщо утримувати клавішу Stop/Reset («Стоп/Скинути») натиснутою протягом 3 секунд, консоль виконає повне скидання. Під час введення даних у програму клавіша Stop/Reset («Стоп/Скинути») активує функцію попереднього налаштування. Це дозволить Вам повернутися на один крок назад під час введення даних.

Клавіші програм використовуються для відображення кожної програми. При першому увімкненні консолі Ви можете натиснути кожну з цих клавіш для попереднього перегляду профілів програм. Якщо Ви вирішите спробувати програму, натисніть відповідну їй клавішу, потім натисніть Enter («Введення»), щоб вибрати програму та увійти в режим введення даних.

Клавіші програм також використовуються для введення цифр, коли Ви перебуваєте в режимі введення даних. На кожній із клавіш вказана цифра, якій вона відповідає. Якщо ви вводите нові дані, такі як вік, вага тощо, використовуйте ці клавіші.

Консоль має вбудований вентилятор, щоб охолоджувати Вас. Щоб увімкнути вентилятор, натисніть відповідну клавішу на правій стороні лицьової частини консолі.

Функції, що програмуються

Кожна програма може бути налаштована з урахуванням Ваших особистих параметрів та змінена відповідно до Ваших потреб. Частина параметрів запитується для того, щоб забезпечити коректне відображення інформації. Ваш вік та вага запитується для правильного відображення гістограми. Ваш вік також необхідний для контролю пульсу, щоб забезпечити налаштування, що відповідають Вашому віку. Інакше навантаження можуть бути занадто легкими або важкими для Вас. Введення ваги допоможе з підрахунком витрати калорій. Незважаючи на те, що програма не зможе точно підрахувати калорії, що витрачаються, вона дозволить зробити це якомога точніше.

ПРИМІТКА: Підрахунок калорій на будь-якому тренажері, незалежно – займаєтесь Ви у тренажерному залі чи вдома – неточний і може відрізнятись від реального значення достатньо сильно. Він призначений лише як орієнтир, який допоможе Вам контролювати прогрес у тренуванні. Єдиний спосіб точно виміряти витрачені калорії – перебувати у клініці

під наглядом безлічі апаратів. Це тому, що організм кожної людини індивідуальний і спалює калорії з різною швидкістю. Однак, хороша новина полягає в тому, що Ви продовжуватимете спалювати калорії в прискореному темпі, принаймні протягом однієї години після того, як Ви закінчите тренуватися!

Вибір програми та зміна налаштувань

Після того, як Ви увійшли до програми (натиснувши клавiшу програми та клавiшу Enter («Введення»)), Ви можете ввести ваші персональні налаштування. Якщо Ви хочете тренуватися без введення нових параметрів, просто натисніть клавiшу Start («Старт»). Це дозволить обійти програмування даних та перенесе Вас прямо до початку тренування. Якщо Ви хочете змінити персональні налаштування, просто дотримуйтесь вказівок на інформаційному дисплеї. Якщо Ви запустили програму без зміни налаштувань, будуть використані попередньо збережені дані. .

Ручне управління

Програма з ручним управлінням, як зрозуміло з назви, задається вручну. Це означає, що ви контролюєте навантаження самі. Щоб розпочати програму з ручним керуванням, дотримуйтесь інструкцій нижче або натисніть Manual («Ручне керування»), потім клавішу Enter («Введення») та дотримуйтесь вказівок на інформаційному дисплеї.

1. Натисніть Manual («Ручне управління»), а потім клавішу Enter («Введення»).
3. Інформаційний дисплей запросить ваш вік. Введіть вік, використовуючи клавіші Up («Вгору») та Down («Вниз») або цифрову клавіатуру, потім натисніть Enter («Введення»), щоб підтвердити введення та перейти до наступного значення.
4. Тепер потрібно запровадити свою вагу. Ви можете зробити це, використовуючи клавіші Up («Вгору») та Down («Вниз») або цифрову клавіатуру, а потім натисніть Enter («Введення») для продовження.
4. Наступне налаштування – це час. Ведіть час та натисніть Enter («Введення»).
5. Тепер Ви закінчили зміну налаштувань та можете розпочинати тренування, натиснувши клавішу Start («Старт»).

ПРИМІТКА: у будь-який час під час введення налаштувань Ви можете натиснути клавішу Stop («Стоп») та повернутися до попереднього налаштування.

6. Програма автоматично розпочнеться з першого рівня. Це найлегший рівень, варто почати займатися на ньому, щоб розігрітися. Якщо Ви хочете збільшити рівень навантаження, натисніть Up («Вгору») або натисніть Down («Вниз»), щоб знизити рівень навантаження.
7. Перебуваючи в програмі з ручним керуванням, Ви можете переглядати дані на інформаційному дисплеї, натиснувши клавішу, розташовану поруч із ним. Також можна перемикатися між переглядом профілю та відображенням дистанції в 0,4 км, за допомогою натискання клавіші поруч із точковим дисплеєм.
8. Коли програма закінчиться, Ви можете натиснути клавішу Start («Старт»), щоб запустити програму знову або Stop («Стоп»), щоб вийти з програми. Або ж Ви можете зберегти щойно пройдену програму, як користувальницьку, натиснувши клавішу Custom («Користувач») та дотримуючись інструкцій на інформаційному дисплеї.

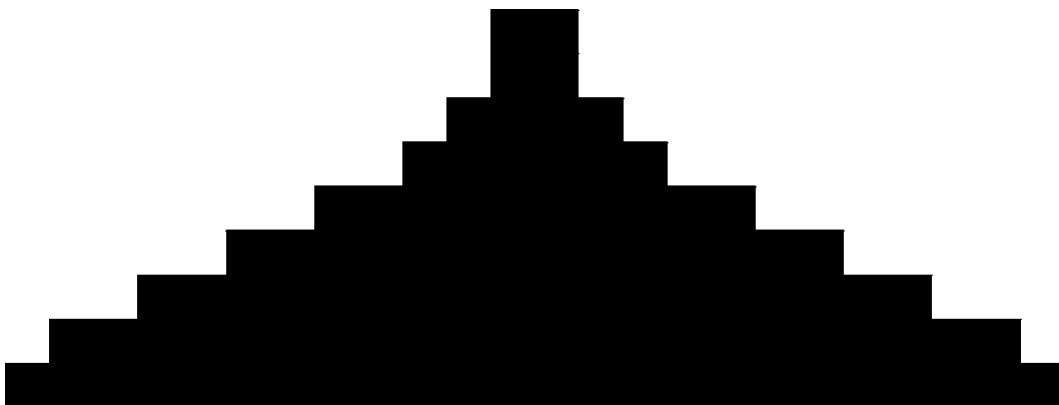
Попередньо встановлені програми

Степер має п'ять встановлених програм, які розроблені для різних тренувальних цілей. Ці програми мають встановлені заводські установки. Початковий вбудований рівень складності для кожної програми встановлюється відносно на легкому рівні. Ви можете налаштувати рівень складності (максимальний рівень) для кожної програми перед початком занять, дотримуючись інструкцій на інформаційному дисплеї після вибору програми.

ВИСОЧИНА

Програма «Височина» імітує підйом у гору та спуск із неї. Опір педалей поступово зростає, а потім знижується протягом програми.

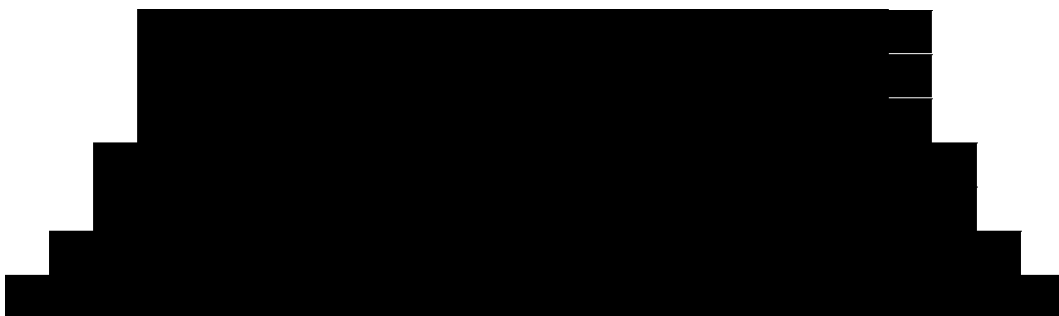
РІВЕНЬ ОПОРУ



СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

Програма Жиропалювання призначена, як відомо з назви, щоб максимізувати спалювання жиру. Існує безліч підходів до жиропалювання, проте більшість експертів сходяться на думці, що не дуже великий постійний рівень навантаження є оптимальним рішенням. Найкращий спосіб спалити жир – утримувати частоту серцевих скорочень на рівні 60-70% від максимального. Ця програма не враховує частоту серцевих скорочень, але імітує тренування на невеликому, але стійкому рівні навантаження.

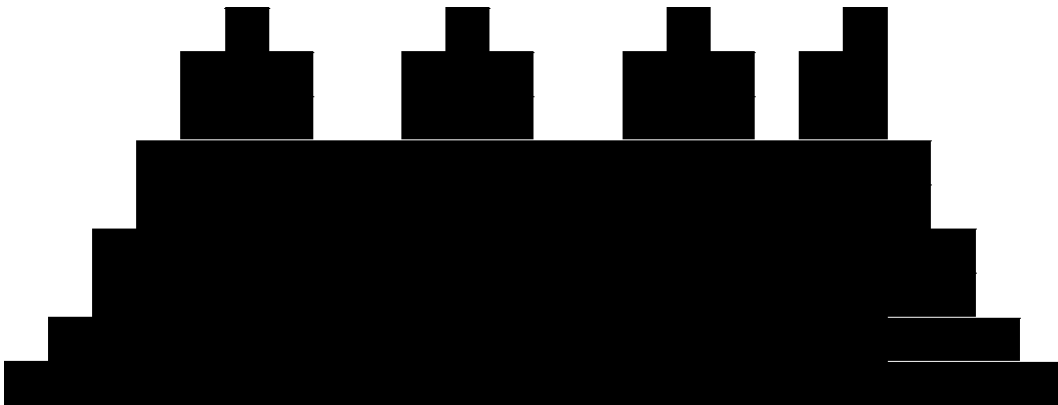
РІВЕНЬ ОПОРУ



КАРДІО

Кардіо програма призначена для покращення серцево-судинної функції. Ця вправа для Вашого серця та легенів. Воно допоможе наростити серцевий м'яз, збільшити приплив крові та життєву ємність легень. Такий результат досягається за рахунок включення більш значних рівнів напруги поряд із незначними коливаннями навантаження.

РІВЕНЬ ОПОРУ



СИЛА

Програма Сила призначена для збільшення м'язової сили у нижній частині тіла. Інтенсивність у цій програмі поступово зростатиме на шляху до високого рівня навантаження, а потім затримається на ньому. Це зроблено для того, щоб зміцнити тонус Ваших ніг та сідничних м'язів.

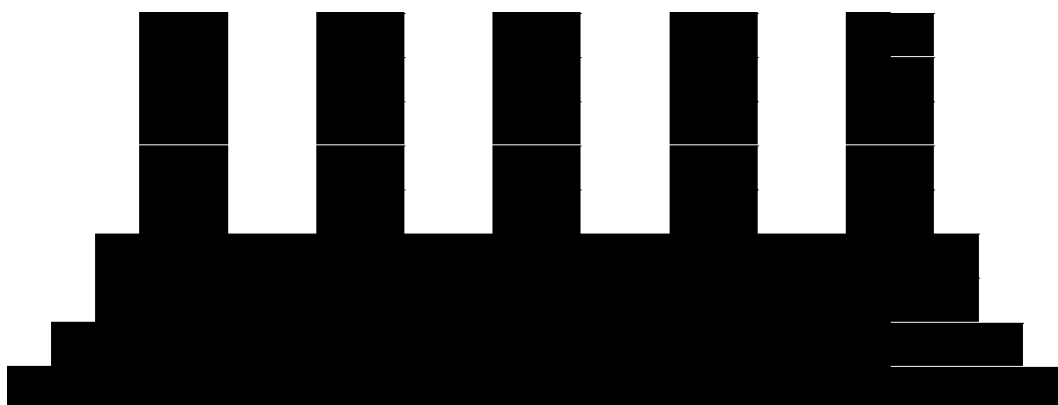
РІВЕНЬ ОПОРУ



ІНТЕРВАЛ

Програма "Інтервал" чергує високі рівні інтенсивності з низькими. Ця програма підвищує витривалість, створюючи періоди дефіциту кисню, чергуючи їх із періодами відновлення. Ваша серцево-судинна система налаштується так, щоб використовувати кисень ефективніше.

РІВЕНЬ ОПОРУ



Попередньо встановлені програми

1. Оберіть потрібну програму та натисніть клавішу Enter.
2. На Інформаційному Дисплеї з'явиться запит на введення Вашого Віку. Введіть Вік, використовуючи клавіші Up («Вгору») та Down («Вниз») або цифрову клавіатуру, потім натисніть Enter («Введення»), щоб підтвердити введення та перейти до наступного екрана.
3. Тепер потрібно ввести свою Вагу. Ви можете зробити це за допомогою клавіш Up («Вгору») і Down («Вниз») або цифрової клавіатури, потім натисніть Enter («Введення») для продовження.
4. Наступне налаштування – час. Введіть Час і натисніть Enter.
5. Тепер необхідно ввести Максимальний Рівень. Це максимальний рівень навантаження, який Ви відчуватимете під час виконання програми (на вершині височини). Натисніть клавішу Enter для підтвердження.
6. Ви закінчили зміну налаштувань та можете розпочинати тренування, натиснувши клавішу Start (Старт). У будь-який час під час налаштувань Ви можете натиснути клавішу Stop («Стоп») та повернутися до попереднього екрана.
7. Якщо ви хочете збільшити рівень навантаження, натисніть Up (Вгору); використовуйте клавішу Down («Вниз»), щоб знизити рівень навантаження. Зміни будуть внесені до всього профілю, хоча зображення профілю на екрані не зміниться, щоб Ви бачили весь профіль завжди. Якби зображення профілю змінилося, він виглядав би спотвореним. При внесенні змін до робочого навантаження, на інформаційному дисплеї відобразиться поточний стовпець, програмний максимум, рівень роботи.
8. Перебуваючи в програмі з ручним управлінням, Ви можете переглядати дані на інформаційному дисплеї, натиснувши клавішу, розташовану поруч із ним.
9. Коли програма закінчиться, на інформаційному дисплеї з'явиться зведення всього тренування. Ця інформація відобразатиметься на екрані протягом короткого проміжку часу, потім консоль перейде до стартового дисплея.

Налаштування програми користувача

Програми користувача дозволяють створювати та зберігати свої програми тренувань. Ви можете створити свою програму, дотримуючись інструкцій нижче або зберегти будь-яку з попередньо встановлених програм, як користувальницьку. Програми користувача дозволяють персоналізувати їх для себе, додавши свою назву.

Натисніть Custom. На Інформаційному дисплеї з'явиться вітальне повідомлення. Якщо Ви раніше зберігали програму, у повідомленні Ви побачите ім'я, яке їй задали. Натисніть клавішу Enter, щоб налаштувати.

1. Після натискання Enter, на інформаційному дисплеї висвітлиться "Name – A" («Ім'я – А»), якщо ім'я не задано. Якщо раніше Ви задали ім'я «Персональне тренування», то Ви побачите цю назву. Перша буква моргатиме. Ви можете змінити раніше збережене ім'я або залишити попереднє, натиснувши клавішу Stop (Стоп) та перейти до наступного меню. Якщо ви бажаєте ввести нове або змінити старе ім'я, використовуйте клавіші Up («Вгору») та Down («Вниз»), щоб змінити першу літеру. Після цього натисніть Enter, щоб зберегти її та перейти до наступної. Коли Ви закінчите вводити ім'я, натисніть Stop («Стоп») і перейдіть до наступного меню.

2. На інформаційному дисплеї з'явиться запит на введення Вашого Віку. Введіть Вік, використовуючи клавіші Up («Вгору») та Down («Вниз») або цифрову клавіатуру, потім натисніть Enter («Введення»), щоб підтвердити введення та перейти до наступного екрана.

3. Тепер потрібно ввести свою Вагу. Ви можете зробити це за допомогою клавіш Up («Вгору») і Down («Вниз») або цифрової клавіатури, потім натисніть Enter («Введення») для продовження.

4. Наступне налаштування – час. Введіть час і натисніть Enter.

5. Тепер необхідно ввести Максимальний Рівень. Це максимальний рівень навантаження, який Ви відчуватимете під час виконання програми (на вершині височини). Натисніть клавішу Enter для підтвердження.

6. Перший стовпецьпочне блимати і Вам буде запропоновано налаштувати рівень для першого інтервалу тренування. Після завершення налаштування або якщо Ви не бажаєте вносити зміни, натисніть Enter, щоб перейти до наступного інтервалу.

7. Наступний інтервал налаштовується так само, як попередній. Повторіть ці дії для налаштування всіх 20 інтервалів, а потім натисніть Enter («Введення»).

8. Інформаційний дисплей запропонує Вам натиснути Enter, щоб зберегти зміни. Після збереження на ньому з'явиться повідомлення "New program saved" (« Нова програма збережена») і Вам запропонують або розпочати тренування, або змінити програму знову. Натисніть Stop (Стоп), щоб перейти до стартового екрана.

9. Якщо Ви хочете підвищити або знизити навантаження в будь-який час виконання програми, натисніть клавішу Up (Вгору) або Down (Вниз) відповідно. Зміни набудуть чинності тільки для даної позиції у профілі. Коли профіль перейде до наступного стовпця, навантаження буде відповідати попередньо встановленому.

10. Використовуючи програми User 1 («Користувач 1») або User 2 («Користувач 2»), Ви можете переглядати дані на інформаційному дисплеї, натиснувши клавішу, розташовану поруч із ним. Ви можете переключатися між переглядом профілю та

відображенням дистанції в 0,4 км, за допомогою натискання клавіші поруч із Точковим дисплеєм, також використовувати функції серцевого моніторингу та переключитися в автоматичний режим. Для більшої інформації дивіться розділ «Тренування Серцевого Ритму».

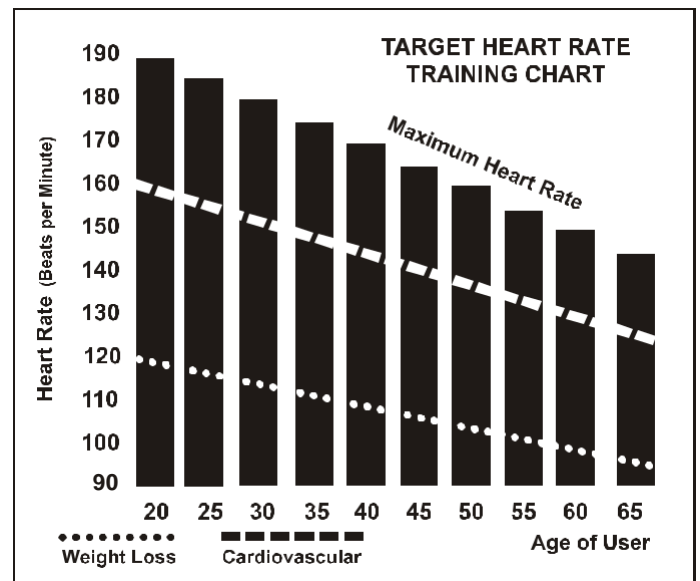
ТРЕНУВАННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Декілька слів про серцевий ритм

Старий девіз "без праці не виловиш і рибку з ставка" - міф, спростований перевагами тренувань у комфортних умовах. Більшість цього успіху є результатом використання моніторів серцевого ритму. При належному використанні монітора серцевого ритму багато людей виявили, що їхня звичайна інтенсивність тренування була або надто високою, або надто низькою, і тренуватися набагато приємніше, підтримуючи свій серцевий ритм у бажаному діапазоні ефективності.

Щоб визначити діапазон, в якому ви хочете тренуватись, спочатку ви повинні встановити свій Максимальний серцевий ритм. Це можна зробити за такою формулою: 220 мінус ваш вік. Ви отримаєте максимальний серцевий ритм (MCP) для людини вашого віку. Щоб визначити ефективний діапазон серцевого ритму для конкретної мети, необхідно просто розрахувати відсоток вашого MCP. Тренувальний діапазон серцевого ритму становить 50% - 90% від максимального серцевого ритму. 60% вашого MCP - діапазон, при якому спалюються жири, а 80% - для зміцнення серцево-судинної системи. Для досягнення максимальної ефективності необхідно залишатися у діапазоні від 60% до 80%.

Target Heart Rate Training Chart –
Графік тренувального цільового
серцевого ритму
Maximum Heart Rate – Максимальний
серцевий ритм
Heart Rate (Beats per Minute) –
Серцевий ритм (ударів за хвилину)
Weight Loss – Зниження маси тіла
Cardiovascular – Серцево-судинний
Age of User – Вік користувача



Для людей віком 40 років діапазон цільового серцевого ритму розраховується так:

$220 - 40 = 180$ (максимальний серцевий ритм)

$180 \times .6 = 108$ ударів за хвилину (60% від максимуму)

$180 \times .8 = 144$ ударів за хвилину (80% від максимуму)

Так для 40-річних користувачів тренувальний діапазон становить 108-144 ударів на хвилину. Якщо ви введете свій вік під час програмування, консоль виконає цей розрахунок автоматично. Інформація про ваш вік необхідна для програм контролю

серцевого ритму. Після розрахунку свого максимального серцевого ритму ви можете вирішити, яку мету ви хочете досягти.

Дві найпоширеніші причини, або цілі, тренувань – здоров'я серцево-судинної системи (тренування серця та легень) та контроль ваги. Чорні стовпці на графіку вище є максимальним серцевим ритмом для людей, чий вік вказаний внизу кожного стовпця. Тренувальний серцевий ритм, або для здоров'я серцево-судинної системи, або для схуднення, представлений двома різними лініями, які перетинають графік діагоналі. Визначення призначення ліній представлено у нижньому лівому куті графіка. Чи є вашою метою здоров'я серцево-судинної системи або схуднення, її можна досягти, тренуючись при 80% або 60%, відповідно, від вашого максимального серцевого ритму за графіком, затвердженим вашим лікарем. Перед тим, як взяти участь у будь-якій програмі тренувань, проконсультуйтеся з лікарем.

У всіх велотренажерах із контролем серцевого ритму (Heart Rate Control) ви можете використовувати функцію моніторингу серцевого ритму, не використовуючи програму контролю серцевого ритму. Цю функцію можна використовувати вручну або в будь-якій з дев'яти різних програм. Програма контролю серцевого ритму автоматично регулює опір на педалях.

«Увага» Система моніторингу серцевого ритму може бути неточною. Занадте виконання фізичних вправ може призвести до травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, зупиніть тренування.

Ступінь навантаження, що сприймається

Серцевий ритм важливий, але вміння слухати свій організм також має низку переваг. В інтенсивності, з якою слід займатися, бере участь більше змінних, ніж просто серцевий ритм. Рівень стресу, фізичне здоров'я, емоційний стан, температура, вологість, час дня, час останнього прийому їжі та сама їжа – все це впливає на інтенсивність, з якою ви повинні тренуватися. Прислухайтеся до свого тіла і воно підкаже вам.

Ступінь сприйманого навантаження (СВН), також звана шкалою Борга, була розроблена шведським фізіологом Г.А.В. Боргом. Ця шкала ранжує інтенсивність фізичних вправ від 6 до 20, залежно від того, як ви почуваєтеся, або від сприйняття ваших зусиль.

Шкала виглядає наступним чином:

Рейтинг сприйняття зусиль

6 Мінімальний

7 Дуже-дуже легкий

8 Дуже-дуже легкий +

9 Дуже легкий

10 Дуже легкий +

11 Достатньо легкий

12 Комфортний

13 Трохи важкий

14 Трохи важкий +

15 Важкий

16 Важкий +

17 Дуже важкий

18 Дуже важкий +

19 Дуже-дуже важкий

20 Максимальний

Ви можете отримати приблизний ритм серця для кожного рейтингу, просто додавши нуль до кожного рейтингу. Наприклад, рейтинг 12 дає приблизний серцевий ритм 120 ударів за хвилину. Ваш рейтинг сприйняття зусиль (РСЗ) буде змінюватись в залежності від описаних вище факторів. Це основна перевага даного типу тренувань. Якщо ваш організм сильний і відпочив, ви почуватиметесь сильним, а ваш темп сприйматиметься легше. Коли ваш організм перебуває в такому стані, ви можете тренуватись інтенсивніше, ваш РСЗ підтвердить це. Якщо ви відчуваєте втому і млявість,

це означає, що ваш організм потребує відпочинку. У цьому стані темп тренування сприйматиметься важче. І знову ж таки, це буде відображено у вашому РСЗ, і ви тренуватиметеся на тому рівні, який підходить для цього дня.

Використання датчика серцевого ритму

Як носити бездротовий нагрудний датчик-ремін:

1. Прикріпіть датчик до еластичного ремня за допомогою фіксаторів.
2. Відрегулюйте ремінь якомога тугіше, але щоб ремінь не був занадто тугим та не завдавав дискомфорту.
3. Розташуйте датчик логотипом по центру до вашого тіла лицьовою стороною від грудей (деяким користувачам необхідно розміщувати датчик трохи ліворуч від центру). Прикріпіть крайній край еластичного ремня, вставивши круглий край, і за допомогою фіксаторів закріпіть датчик і ремінь навколо грудей.
4. Розташуйте датчик безпосередньо під грудними м'язами.
5. Піт - найкращий провідник для вимірювання електричних сигналів серцевого ритму щохвилини. Однак, для попереднього зволоження електродів (2 чорні квадрати на звороті ремня на одній із сторін датчика) також можна використовувати звичайну воду. Також рекомендуємо надягати датчик-ремін за кілька хвилин до тренування. Деяким користувачам зважаючи на хімічний склад їхнього тіла, потрібний більш тривалий час для отримання сильного, постійного сигналу на початку. Після "розігріву" ця проблема зменшується. Згідно з наявними даними, якщо ви надягаєте датчик/ремін поверх одягу, це не впливає на ефективність.
6. Для отримання стабільного сигналу необхідно виконувати вправи в межах діапазону відстані між передавачем/приймачем. Довжина діапазону може трохи змінюватись, але в цілому повинна залишатися досить близько до консолі, щоб зберігати хороший, сильний, надійний сигнал. Носіння передавача безпосередньо на голій шкірі гарантує належну роботу. Якщо хочете, ви можете надягти датчик на сорочку. У цьому випадку намочіть ділянки сорочки, на яких знаходяться електроди.

Увага: Датчик автоматично вмикається, коли виявляє активність серця користувача. Крім того, він автоматично вимикається, коли не отримує сигналу про будь-яку діяльність. Хоча датчик і водонепроникний, волога може впливати, створюючи помилкові сигнали, тому, щоб продовжити життя батареї, необхідно вживати запобіжних заходів і повністю витирати датчик до суха після використання (розрахункове життя батареї датчика – 2500 годин). Якщо ваш нагрудний ремінь має змінну батарею, то на заміну слід використовувати Panasonic CR2032.

Неправильна експлуатація:

Увага! Не використовуйте цей тренажер для контролю серцевого ритму, якщо не відображається стабільний, безперервний показник фактичного серцевого ритму. Якщо виводяться високі, аномальні, довільні числа, це свідчить про проблему.

Області, в яких можуть бути перешкоди, що призводять до помилок у серцевому ритмі:

- (1) Мікрохвильові печі, телевізори, невеликі прилади та ін.
- (2) Флуоресцентні лампи.
- (3) Деякі домашні системи безпеки.
- (4) Огородження по периметру для домашнього вихованця.
- (5) У деяких людей виникає проблема отримання сигналу датчиком від шкіри. Якщо у вас виникли такі проблеми, спробуйте носити датчик у перевернутому вигляді. Звичайна орієнтація датчика – правою стороною нагору.
- (6) Антена, яка вловлює серцевий ритм, дуже чутлива. За наявності зовнішнього джерела шуму, поверніть обладнання на 90 градусів, це може усунути перешкоду.
- (7) Якщо проблема не зникає – зв'яжіться з представниками сервісного центру.

Робота з програмою частоти серцевих скорочень

Для запуску програми Частоти Серцевих Скорочень (ЧСС), дотримуйтеся інструкцій нижче або просто натисніть клавішу ЧСС та клавішу Enter («Введення») та дотримуйтеся вказівок інформаційного дисплею.

1. Натисніть клавішу ЧСС та клавішу Enter.
2. На Інформаційному Дисплеї з'явиться запит на введення Вашого Віку. Введіть Вік, використовуючи клавіші Up («Вгору») та Down («Вниз») або цифрову клавіатуру, потім натисніть Enter («Введення»), щоб підтвердити введення та перейти до наступного екрана.
3. Тепер потрібно ввести свою Вагу. Ви можете зробити це за допомогою клавіш Up ("Вгору") та Down ("Вниз") або цифрової клавіатури, потім натисніть Enter ("Введення") для продовження.
4. Наступне налаштування – час. Введіть час і натисніть Enter.
5. Тепер потрібно запровадити Вашу ЧСС. Це Пульс, який підтримуватиметься під час виконання програми. Введіть значення та натисніть Enter.
6. Ви закінчили зміну налаштувань і можете розпочинати тренування, натиснувши клавішу Start (Старт). Ви також можете повернутися та змінити налаштування, натиснувши Enter («Введення»). У будь-який час під час введення налаштувань Ви можете натиснути клавішу Stop («Стоп») і повернутися до попереднього екрана.
7. Якщо Ви хочете збільшити рівень навантаження, натисніть Up (Вгору); Використовуйте клавішу Down («Вниз»), щоб знизити рівень навантаження. Це допоможе Вам змінити пульс, який Ви бажаєте підтримувати під час виконання програми
8. Програма автоматично підвищуватиме або знижуватиме навантаження, залежно від вашого Пульсу.
9. Використовуючи цю програму, Ви можете переглядати дані на інформаційному дисплеї, натиснувши клавішу, розташовану поруч із ним.
10. Коли програма закінчиться, Ви можете натиснути клавішу Start (Старт), щоб запустити програму знову або Stop (Стоп), щоб вийти з програми. Також Ви можете зберегти щойно пройдену програму, як користувальницьку, натиснувши клавішу Custom та дотримуватись інструкцій на інформаційному дисплеї.

Загальне технічне обслуговування

1. Обов'язково протирайте вологою м'якою тканиною всі місця тренажера, куди міг потрапити піт після кожного тренування.
2. Якщо Ви чуєте, що тренажер при заняттях видає скрегіт, шум, клацання або інші сторонні звуки, це може статися з однієї з причин:
 - Деталі тренажера були недостатньо добре затягнуті під час складання. Всі болти, які використовуються під час складання, повинні бути добре затягнуті. Можливо, потрібно скористатися викруткою більшого розміру, ніж та, що була надана у комплекті.. Зверніть увагу, що 90% скарг на сторонні звуки викликані недостатньо добре затягнутими деталями.
 - Гайки на важелях мають бути затягнуті.
 - Якщо скрип або інші шуми зберігаються, переконайтеся, що тренажер стоїть рівно. На задньому стабілізаторі знаходяться 2 регульовані ніжки для вирівнювання. Використовуйте 14 мм гайковий ключ, щоб встановити тренажер правильно.

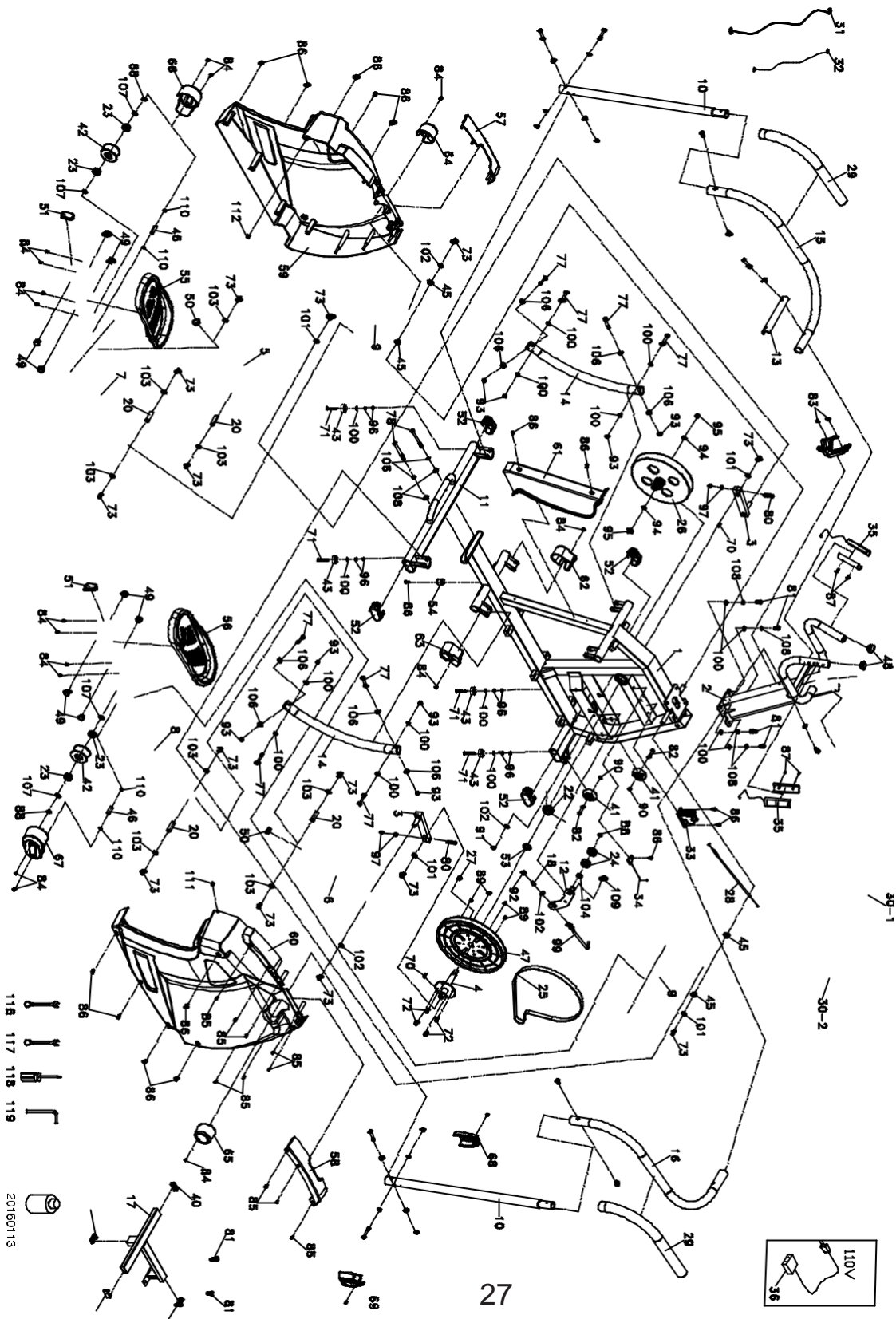
ІНЖЕНЕРНИЙ РЕЖИМ

Налаштування програмного забезпечення (ПЗ) у меню консолі:

На консолі встановлено вбудоване діагностичне програмне забезпечення. Це програмне забезпечення дозволить Вам змінити налаштування консолі з англійської мірної системи на метричну або, наприклад, відключити звуки при натисканні клавіш. Щоб увійти в діагностичне меню (або інженерний режим, залежить від версії), натисніть та утримуйте клавіші Start («Старт»), Stop («Стоп») та Enter («Введення»). На екрані з'явиться напис "ENGINEERING MODE MENU PRESS ENTER". Натисніть Enter ("Введення") для входу в меню:

- a. Key test «Тестування клавіш» - дозволить перевірити, що всі клавіші працюють коректно.
- b. Display test "Тест екрана" - перевірка всіх функцій екрана.
- c. Functions (« Функції») - Натисніть Enter («Введення»), щоб вибрати функцію:
 - Sleep mode "Сплячий режим" - Активуйте, щоб консоль вимикалася після 30 хвилин бездіяльності.
 - Pause Mode «Режим паузи» - Активація дозволяє використовувати 5-хвилинну паузу, дезактивація дозволить робити паузу на невизначений час.
 - ODO reset "Перезавантажити одометр" - перезавантаження одометра.
 - Units «Одиниці» - Встановіть англійську або метричну систему одиниць виміру.
 - Веер «Звуковий сигнал» - Вмикає або вимикає звуковий сигнал під час натискання клавіш.
 - D/A test "Тест опору педалей" - тестування навантаження.
 - SAFETY («Безпека»)
- d. Security («Захист») - Дозволяє заблокувати клавіатуру.

Розгорнута схема складання



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер деталі	Опис деталі	К-ть
1	Рама основна	1
2	Стійка консолі	1
3	Шатун	2
4	Вал шатуна	1
5	Важіль з'єднувальний (Л)	1
6	Важіль з'єднувальний (П)	1
7	Важіль педалі (Л)	1
8	Важіль педалі (П)	1
9	Важіль	2
10	Стійка ручки	2
11	Задній стабілізатор	1
12	Кронштейн натяжного ролика	1
13	Пластина з'єднувальна	1
14	Направляюча	2
15	Ручка верхня (Л)	1
16	Ручка верхня (П)	1
17	Стабілізатор транспортувальний	1
18	Втулка	1
20	Вісь	4
22	Підшипник 6005-2RS/B10+2M5	2
23	Підшипник 6003	16
24	Підшипник 6203	2
25	Ремінь привідний	1
26	Маховик	1
27	Магніт	1
28	Тросик навантаження	1
29	Рукоять м'яка	2
30	Консоль в зборі	1
30~1	Кришка консолі верхня	1
30~2	Кришка консолі нижня	1
30~3	Вентилятор з кабелем 400 мм	1
30~4	Приймач серцевого ритму з кабелем 300 мм	1
30~5	Плата інтерфейсна	1
30~6	Плата консолі	1
30~7	Плата кнопок	1
31	Кабель консолі 1200 мм	1
32	Кабель живлення 900 мм	1
33	Сервопривід	1
34	Датчик швидкості з кабелем 200 мм	1
35	Пульсометр з кабелем 850 мм	2
36	Блок живлення	1

Номер	Опис деталі	К-ть
37	Кронштейн консолі	1
38	Шайба нейлонова 5/16" × 25 × 3Т	2
39	Ковпачок болта 13L	1
40	Заглушка 20 × 40L К	4
41	Колесо транспортувальне Ø65	2
42	Ролик Ø72	2
43	Демпфер ніжки Ø35 × 10	4
45	Вкладиш WFM-1719-12	4
46	Муфта Ø15 × Ø8.6 × 38.5L	2
47	Шків привідний Ø330	1
48	Вставка Ø32(1.8Т)	2
49	Заглушка Ø25.4 × 2Т	8
50	Заглушка Ø32 × 1.8Т	2
51	Заглушка Ø30 × 60	2
52	Заглушка Ø40 × Ø80	4
53	Втулка розпірна	1
54	Демпфер ніжки Ø25 × 25	1
55	Педаль (Л)	1
56	Педаль (П)	1
57	Кришка корпусу (Л)	1
58	Кришка корпусу (П)	1
59	Кожух (Л)	1
60	Кожух (П)	1
61	Стінка задня	1
62	Кришка стабілізатора (Л)	1
63	Кришка стабілізатора (П)	1
64	Кришка ручки (Л)	1
65	Кришка ручки (П)	1
66	Кришка затвора (Л)	1
67	Кришка затвора (П)	1
68	Заглушка ручки (Л)	2
69	Заглушка ручки (П)	2
70	Шпонка	2
71	Гвинт з головкою під торцевий ключ 3/8" × 2"	4
72	Болт з внутрішнім шестигранником 1/4" × UNC20 × 3/4"	4
73	Болт з внутрішнім шестигранником 5/16" × UNC18 × 3/4"	14
75	Болт з внутрішнім шестигранником 3/8" × 3/4"	6
76	Болт з внутрішнім шестигранником 3/8" × UNC16 × 2"	2
77	Болт з внутрішнім шестигранником 3/8" × 2-1/4"	12
78	Болт з внутрішнім шестигранником 3/8" × 3-3/4"	2
80	Гвинт с головкою під ключ M8 × 35m/m	2
81	Гвинт з головкою під ключ 3/8" × 3/4"	6
82	Болт 5/16" × UNC18 × 1-3/4"	2
83	Гвинт з хрестоподібною головкою M5 × 10m/m	10

Номер	Опис деталі	К-ть
84	Винт з хрестоподібною головкою М5 × 10m/m	16
85	Саморіз по металу Ø4 × 15L	10
86	Саморіз 5 × 19m/m	16
87	Саморіз 3 × 20m/m	4
88	Кільце стопорне Ø17	3
89	Контргайка 1/4" × 8Т	4
90	Контргайка 5/16" × 7Т	3
91	Контргайка М8 × 7Т	1
92	Контргайка М8 × 9Т	1
93	Контргайка 3/8" × 7Т	12
94	Контргайка 3/8" × UNF26 × 4Т	2
95	Гайка 3/8" × UNF26 × 11Т	2
96	Контргайка 3/8" × 7Т	8
97	Контргайка М8 × 6.3Т	4
99	Болт М8 × 170m/m	1
100	Шайба плоска Ø3/8" × Ø19 × 1.5Т	20
101	Шайба плоска Ø8.5 × Ø26 × 2.0Т	4
102	Шайба плоска Ø5/16" × Ø23 × 1.5Т	4
103	Шайба плоска Ø5/16" × Ø23 × 3Т	8
104	Шайба плоска Ø17 × Ø23.5 × 1.0Т	1
106	Шайба вигнута Ø3/8" × 23 × 2.0Т	18
107	Шайба вигнута Ø17	4
108	Шайба Ø10 × 2Т	6
109	Болт каретний М8 × 20m/m	1
110	Заклепка 7 × 14 × 0.8Т	4
111	Саморіз 5 × 16m/m	1
112	Кліпса М5	1
114	Болт з шестигранною головкою 5/16" × 2-1/2"	1
113	Тримач для напоїв	1
116	Ключ гайковий 13/14m/m	1
117	Ключ гайковий 12/14m/m	1
118	Викрутка хрестоподібна	1
119	Ключ торцевий М8	1
120	Ключ торцевий М6	1