



# CROSSOVER

Техническая  
информация

Программное  
обеспечение  
версии 700

Программное  
обеспечение  
версии 500

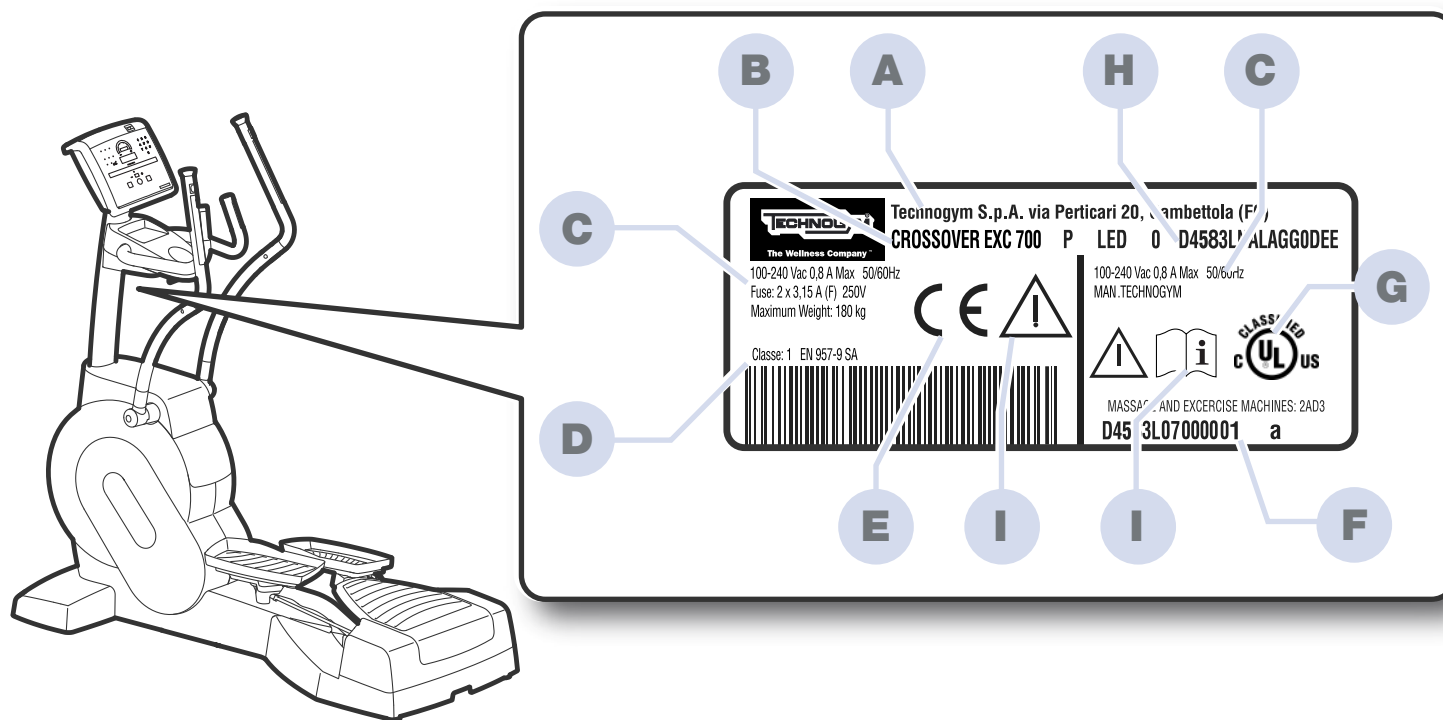


Руководство пользователя

# Содержание

Обозначение изготовителя и тренажера.....	3
Описание тренажера.....	5
Технические данные .....	15
Принадлежности .....	17
Устройства и таблички безопасности.....	18
Требования к помещению.....	20
Перемещение тренажера.....	21
Выравнивание тренажера.....	22
Электрическое подключение (версии 700 и 500).....	23
Подключение к другому устройству .....	25
Плановое техобслуживание.....	28
Замена предохранителей (версии 700 и 500) .....	29
Зарядка аккумулятора (версии 700 SP и 500 SP).....	30
Поиск и устранение неисправностей.....	31
Техническая поддержка.....	33
Хранение.....	34
Утилизация тренажера .....	34
Включение и выключение.....	35
Измерение ЧСС (пульса) .....	37
Эргономическое положение на тренажере.....	40

# Обозначение изготовителя и тренажера



- A** - Название и адрес фирмы-изготовителя
- B** - Описание изделия
- C** - Электрические характеристики и тип предохранителей (версии 700 и 500)
- D** - Класс принадлежности тренажера
- E** - Маркировка европейской сертификации
- F** - Серийный номер и дата выпуска
- G** - Маркировка сертификации для США и Канады
- H** - Код изделия
- I** - Указание на необходимость ознакомиться с Руководством пользователя

Величины, показанные на рисунке, имеют чисто иллюстративный характер; точные данные см. на паспортной табличке тренажера или в параграфе *Технические данные*.

## Обозначение изготовителя и тренажера

---

Тренажеры, обозначенные кодами DAG73M..., DAG53M... разработаны для медицинских целей, они предназначены для использования в амбулаториях, больницах, клиниках и спортивных центрах для терапии и реабилитации мышц.

Дети, инвалиды, лица с явными физическими ограничениями могут пользоваться тренажерами под кодами DAG73M..., DAG53M... или находиться вблизи от них только под тщательным наблюдением врача или квалифицированного персонала.

# Описание тренажера

✓ Панель управления

[Рычаги](#)

[Fast Track Control](#)

[Датчики](#)

[Фиксированные ручки](#)

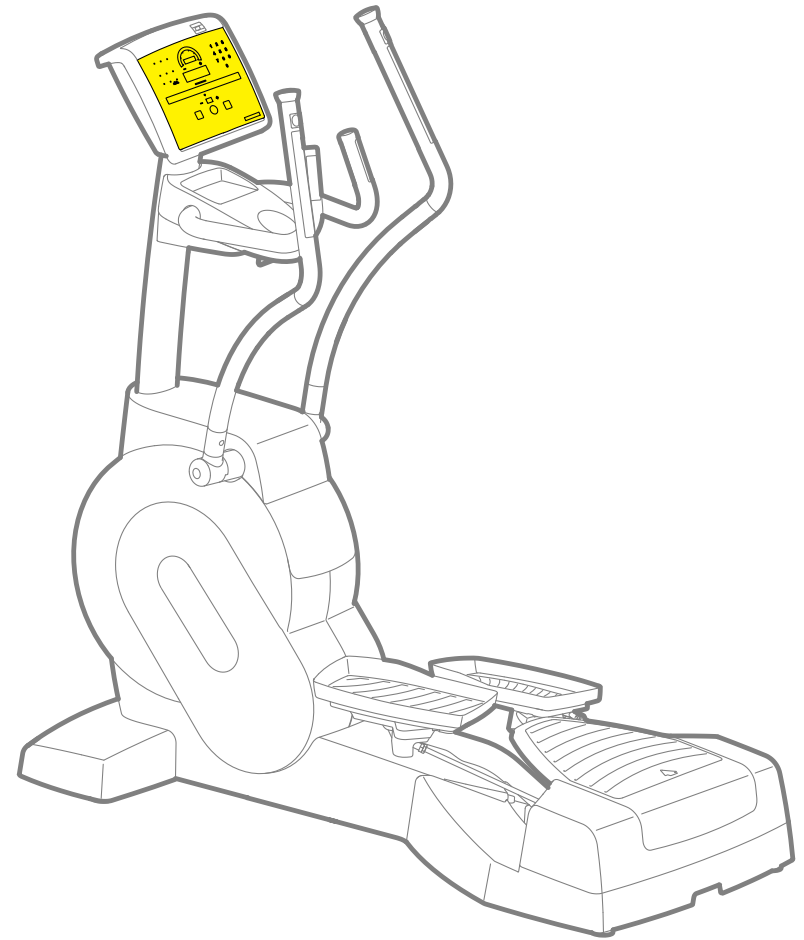
[Платформы](#)

[Опоры](#)

[Пюпитр](#)

[Подставка для предметов](#)

[Устройство считывания данных с ключа TGS](#)



**Панель управления:** позволяет выполнять все доступные операции, от задания программ тренировки до индикации сообщений и данных тренировки.

# Описание тренажера

[Панель управления](#)

✓ Рычаги

[Fast Track Control](#)

[Датчики](#)

[Фиксированные ручки](#)

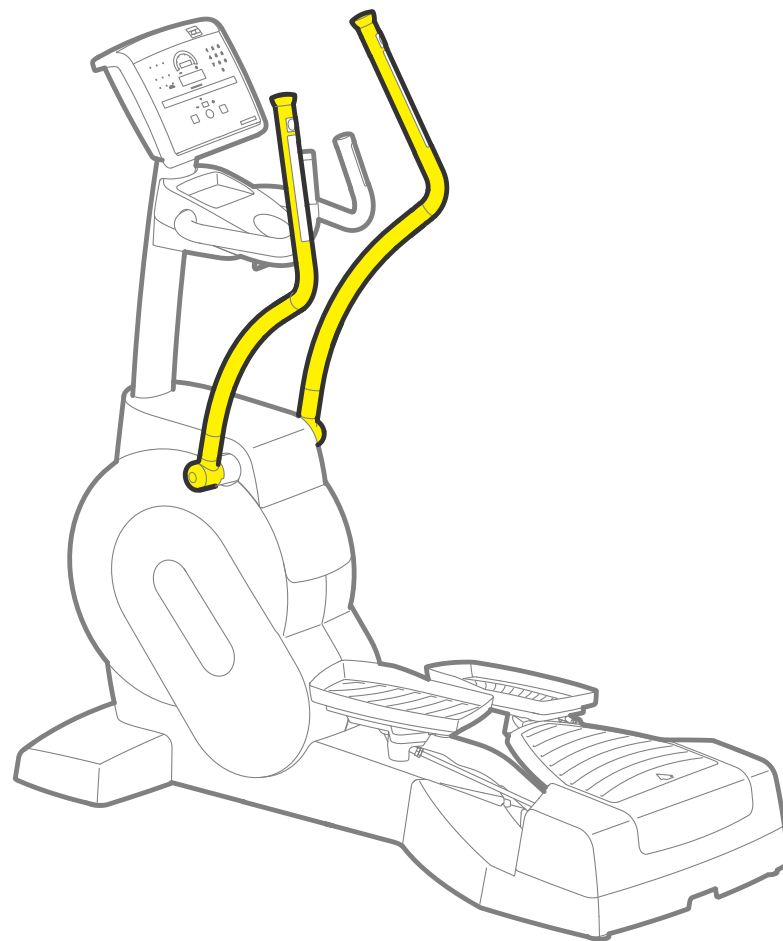
[Платформы](#)

[Опоры](#)

[Пюпитр](#)

[Подставка для предметов](#)

[Устройство считывания данных с ключа TGS](#)



**Рычаги:** пользователь может братья за них для выполнения упражнения с использованием рук. На тренажерах версий 700 и 700 SP на них установлены **датчики** для измерения ЧСС (ручные датчики) и устройства **Fast Track Control**, служащие для изменения уровня сложности.

# Описание тренажера

[Панель управления](#)

[Рычаги](#)

✓ Fast Track Control

[Датчики](#)

[Фиксированные ручки](#)

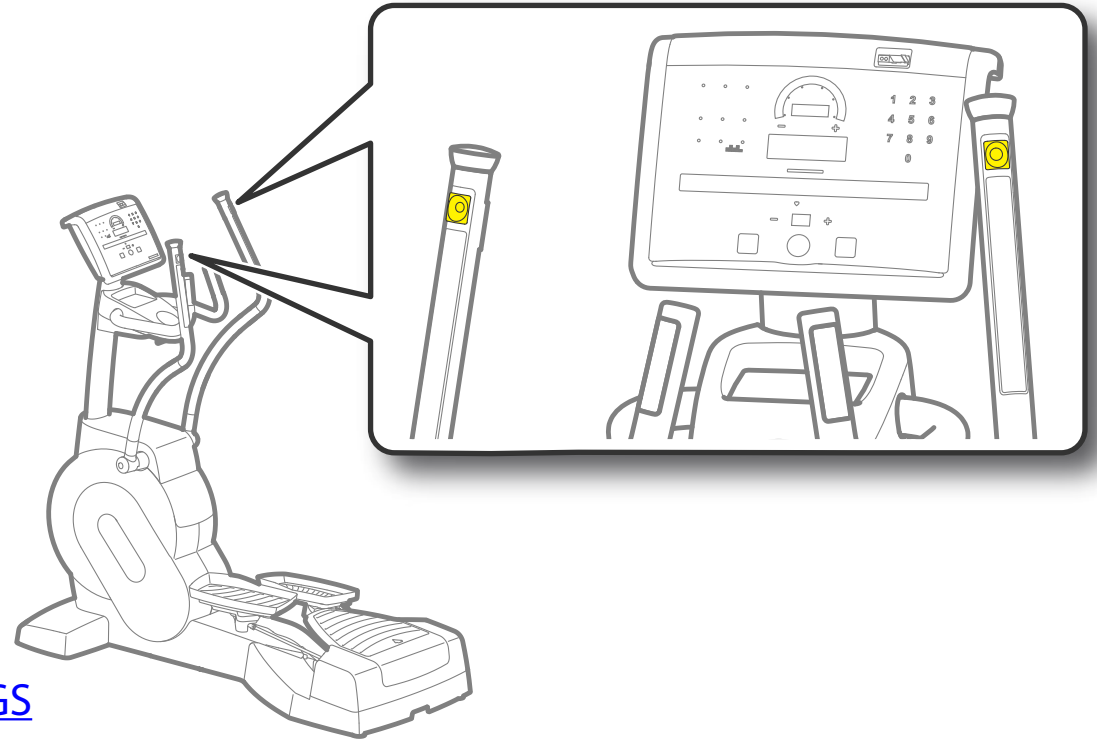
[Платформы](#)

[Опоры](#)

[Пюпитр](#)

[Подставка для предметов](#)

[Устройство считывания данных с ключа TGS](#)



**Рычаги:** пользователь может братья за них для выполнения упражнения с использованием рук. На тренажерах версий 700 и 700 SP на них установлены **датчики** для измерения ЧСС (ручные датчики) и устройства **Fast Track Control**, служащие для изменения уровня сложности.

# Описание тренажера

[Панель управления](#)

[Рычаги](#)

[Fast Track Control](#)

✓ Датчики

[Фиксированные ручки](#)

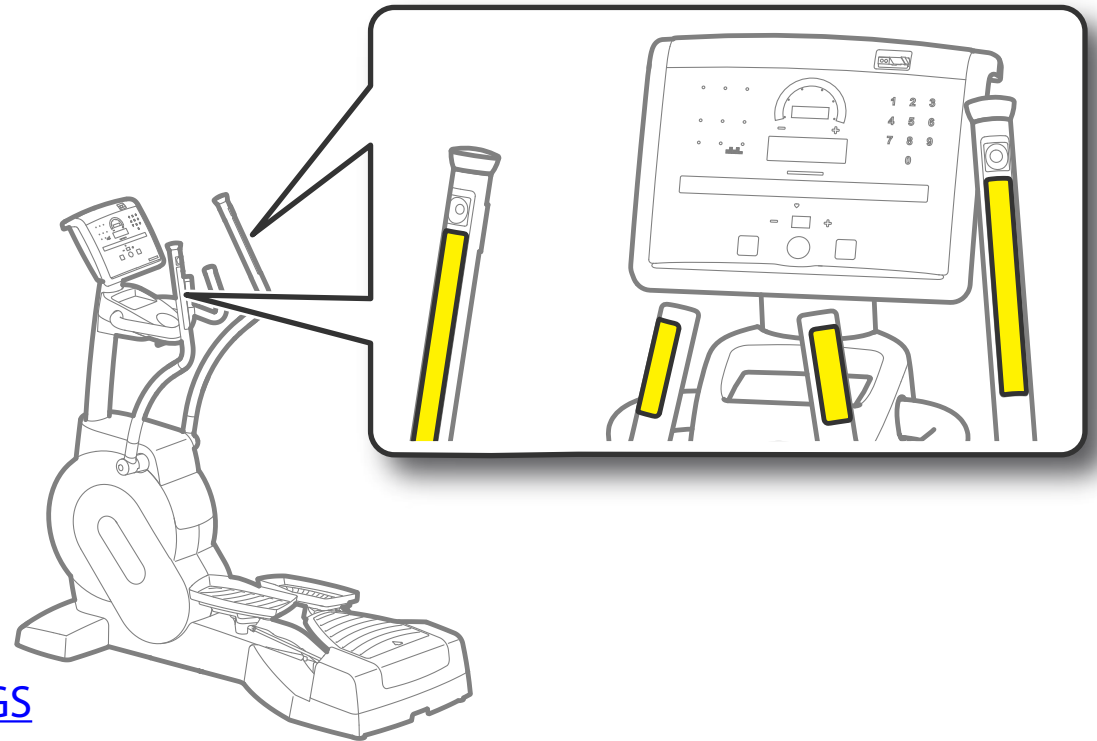
[Платформы](#)

[Опоры](#)

[Пюпитр](#)

[Подставка для предметов](#)

[Устройство считывания данных с ключа TGS](#)



**Датчики:** датчики для измерения ЧСС (ручные датчики) установлены на **рычагах** и **фиксированных ручках** тренажеров версий 700 и 700 SP.



# Описание тренажера

[Панель управления](#)

[Рычаги](#)

[Fast Track Control](#)

[Датчики](#)

✓ Фиксированные ручки

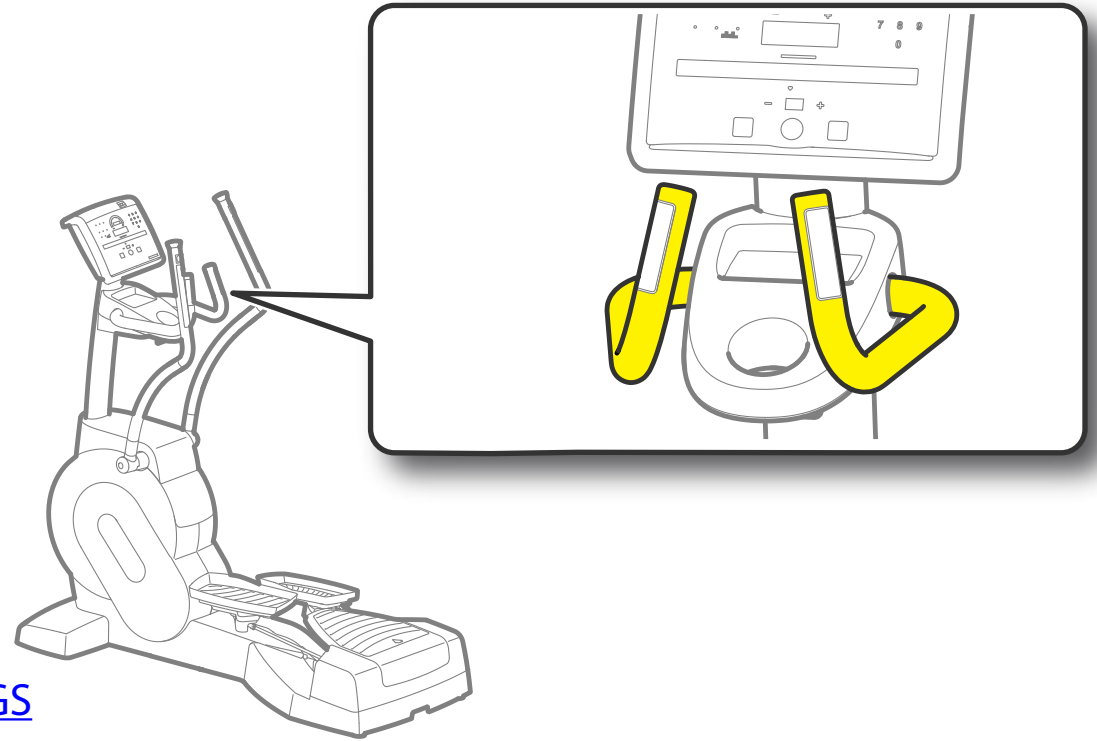
[Платформы](#)

[Опоры](#)

[Пюпитр](#)

[Подставка для предметов](#)

[Устройство считывания данных с ключа TGS](#)



**Фиксированные ручки:** пользователь может брать за них при выполнении упражнений. На тренажерах версий 700 и 700 SP на них установлены **датчики** для измерения ЧСС (ручные датчики).

# Описание тренажера

[Панель управления](#)

[Рычаги](#)

[Fast Track Control](#)

[Датчики](#)

[Фиксированные ручки](#)

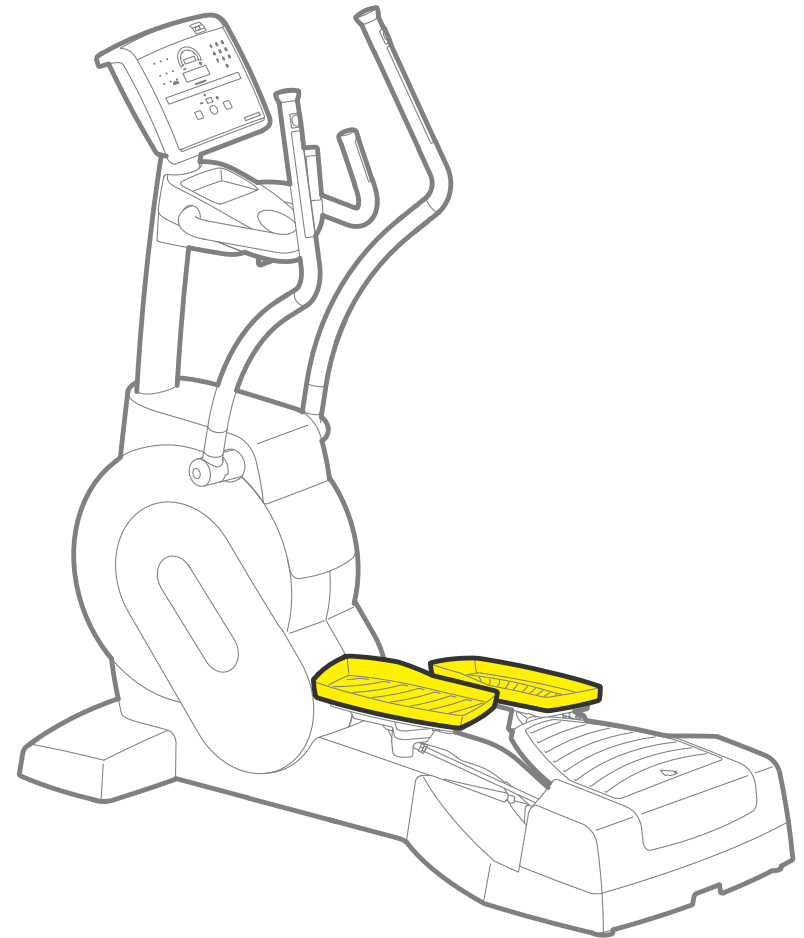
✓ Платформы

[Опоры](#)

[Пюпитр](#)

[Подставка для предметов](#)

[Устройство считывания данных с ключа TGS](#)



**Платформы:** специальная конфигурация платформ позволяет лодыжкам работать в оптимальных условиях.

# Описание тренажера

[Панель управления](#)

[Рычаги](#)

[Fast Track Control](#)

[Датчики](#)

[Фиксированные ручки](#)

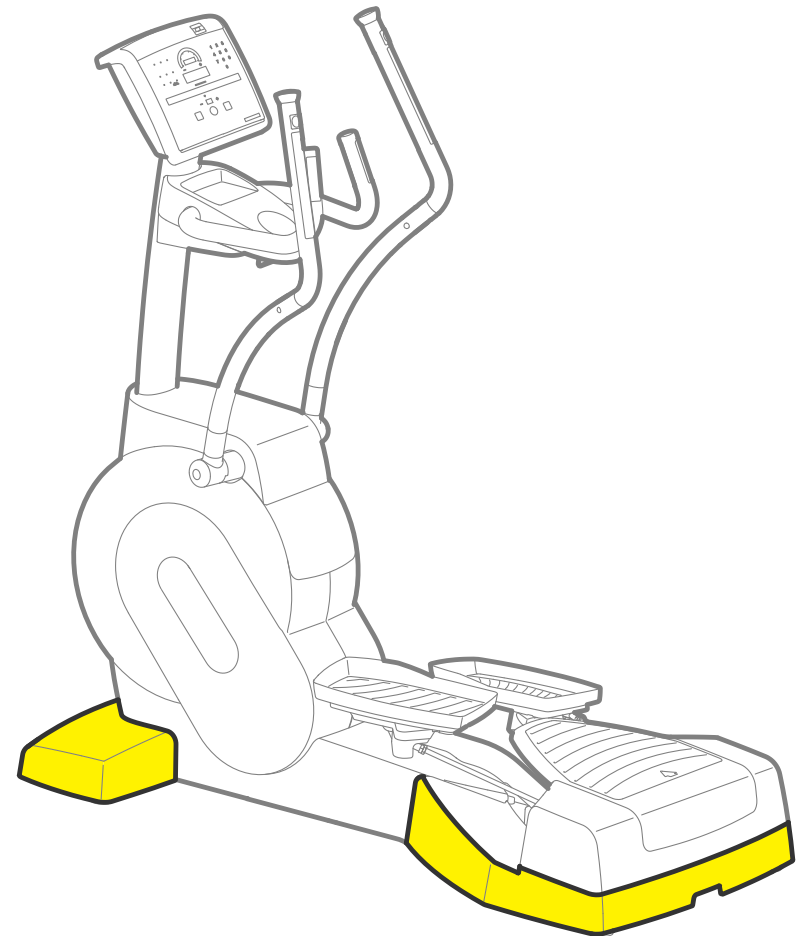
[Платформы](#)

✓ [Опоры](#)

[Пюпитр](#)

[Подставка для предметов](#)

[Устройство считывания данных с ключа TGS](#)



**Опоры:** держат раму тренажера со всеми компонентами.

# Описание тренажера

[Панель управления](#)

[Рычаги](#)

[Fast Track Control](#)

[Датчики](#)

[Фиксированные ручки](#)

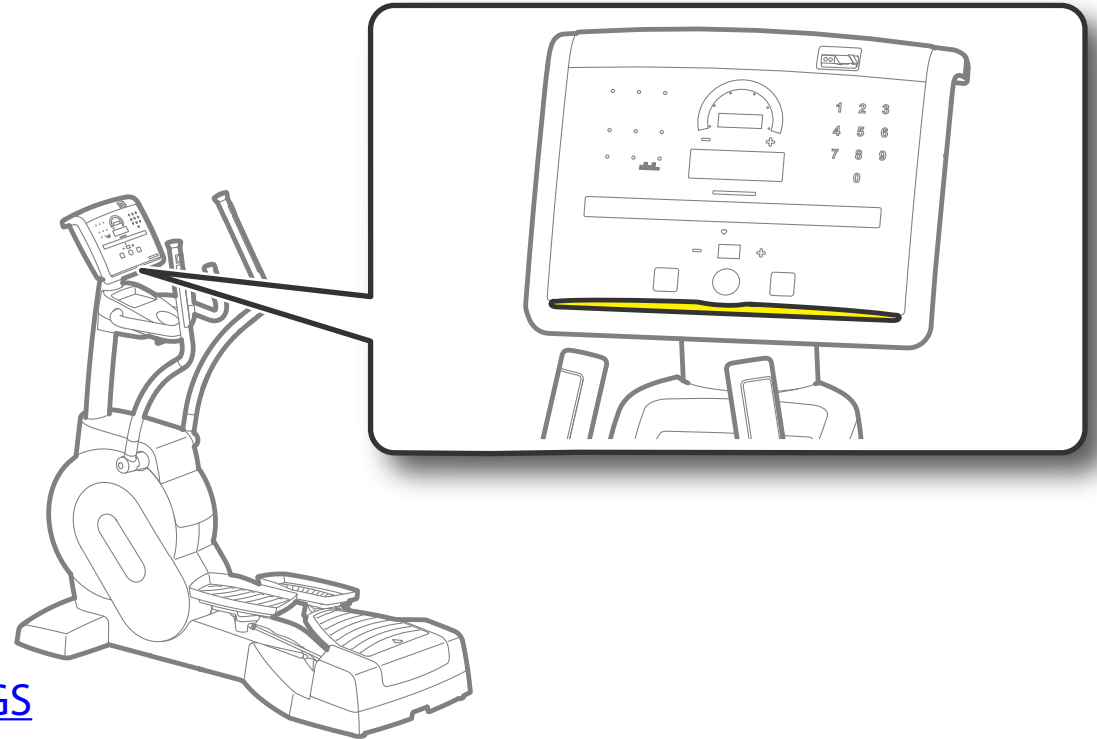
[Платформы](#)

[Опоры](#)

✓ [Пюпитр](#)

[Подставка для предметов](#)

[Устройство считывания данных с ключа TGS](#)



**Пюпитр:** позволяет установку книг или журналов для чтения.

# Описание тренажера

[Панель управления](#)

[Рычаги](#)

[Fast Track Control](#)

[Датчики](#)

[Фиксированные ручки](#)

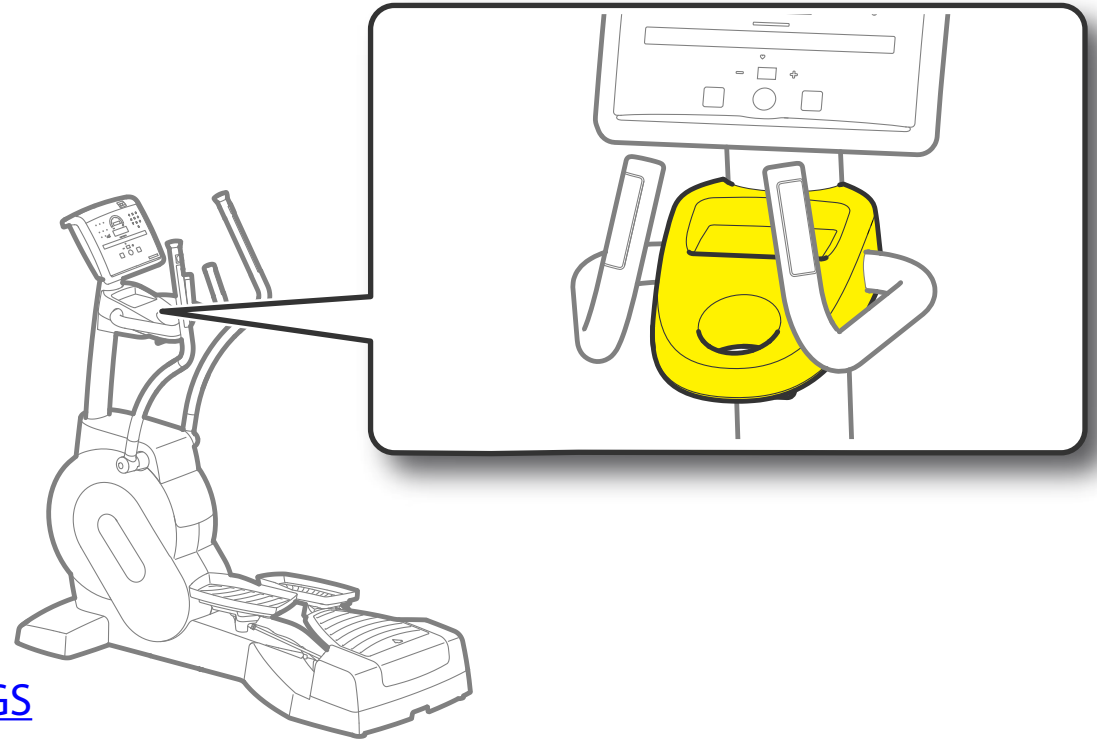
[Платформы](#)

[Опоры](#)

[Пюпитр](#)

✓ Подставка для предметов

[Устройство считывания данных с ключа TGS](#)



**Подставка для предметов:** используется для установки не нее на время тренировки фляжки или другого предмета.

# Описание тренажера

[Панель управления](#)

[Рычаги](#)

[Fast Track Control](#)

[Датчики](#)

[Фиксированные ручки](#)

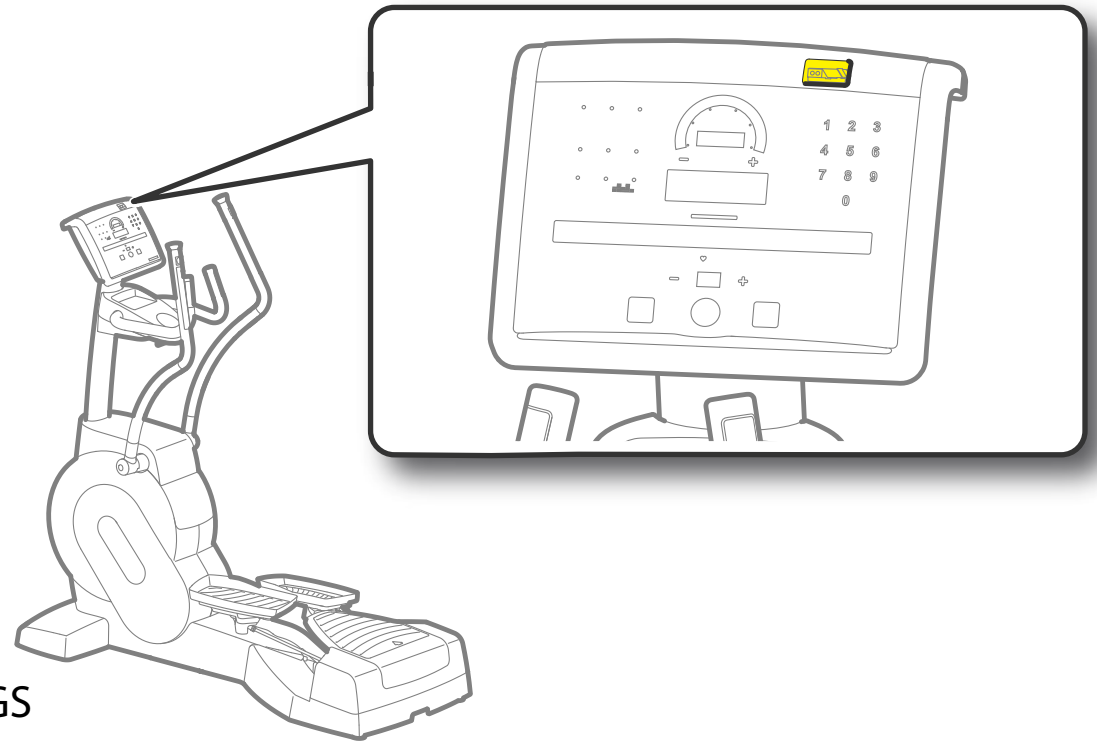
[Платформы](#)

[Опоры](#)

[Пюпитр](#)

[Подставка для предметов](#)

✓ Устройство считывания данных с ключа TGS



**Устройство считывания данных с ключа TGS:** для ключа TGS (опция).

# Технические данные

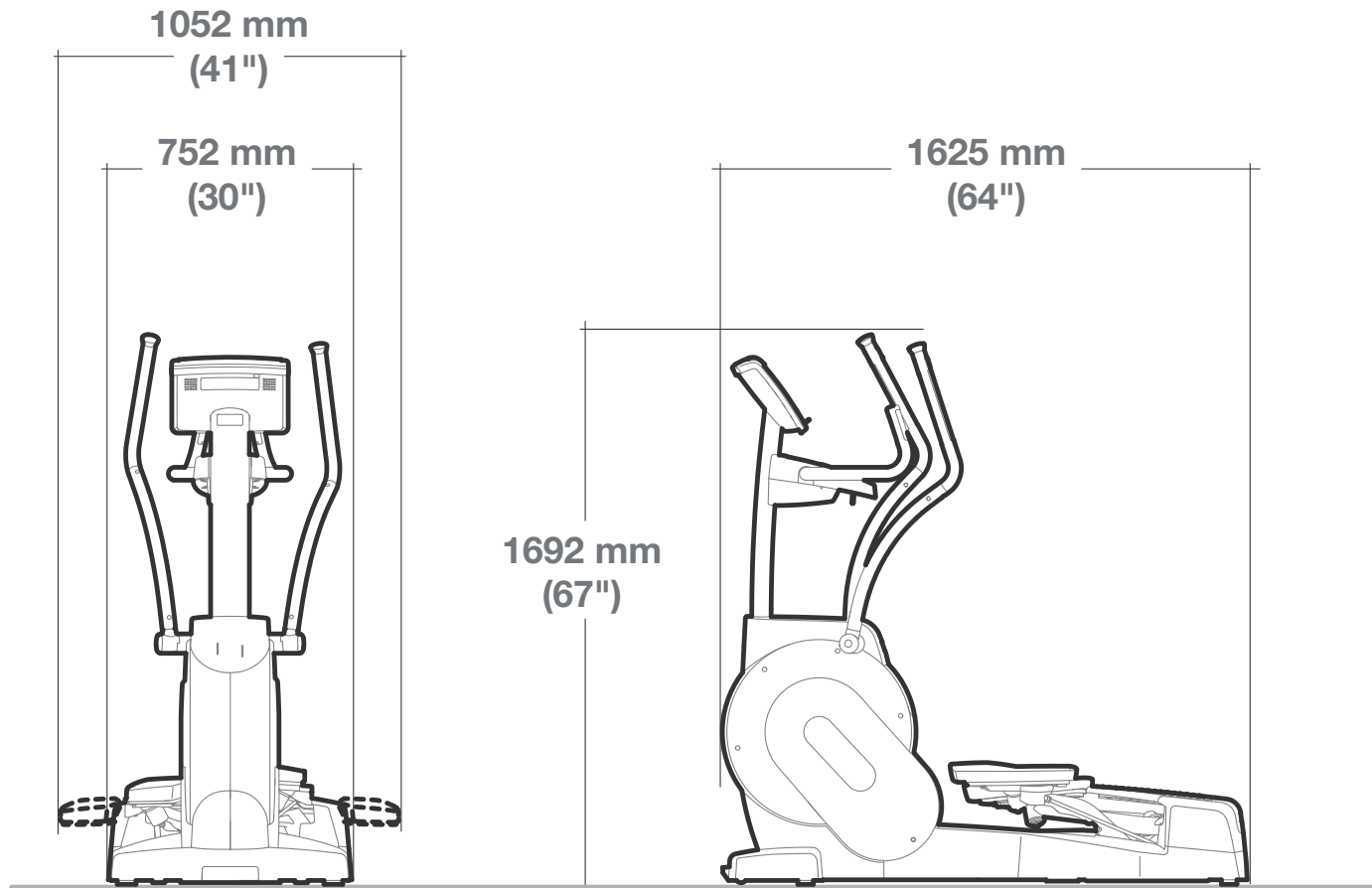
## Crossover 500 и 700

Питание	100÷240 В пер. тока ±10% 50/60 Гц
Максимальная мощность торможения	340 Вт при 120 шагах/мин
Минимальная мощность торможения	19 Вт при 60 шагах/мин
Максимальная мощность торможения	макс. 100 ВА (макс. 160 ВА в Visio)
Предохранители	2 x 3,15А (F)
Вес тренажера	155 кг
Максимальный вес пользователя	180 кг
Скорость	26÷140 шагов/мин
Время	0÷999 мин ± 1%
Дистанция	0÷99,99 км ± 5%
Класс защиты	IP 20
Рабочая температура	от +5°C до +35°C
Класс электрической изоляции	Класс I
Маркировка и сертификация	CE - UL <sup>(*)</sup>

## Crossover 700 SP и 500 SP

Максимальная мощность торможения	340 Вт при 120 шагах/мин
Минимальная мощность торможения	28 Вт при 60 шагах/мин
Вес тренажера	157 кг
Максимальный вес пользователя	180 кг
Время	0÷999 мин ± 1%
Дистанция	0÷99,99 км ± 5%
Класс защиты	IP 20
Рабочая температура	от +5°C до +35°C
Маркировка и сертификация	CE - UL <sup>(*)</sup>

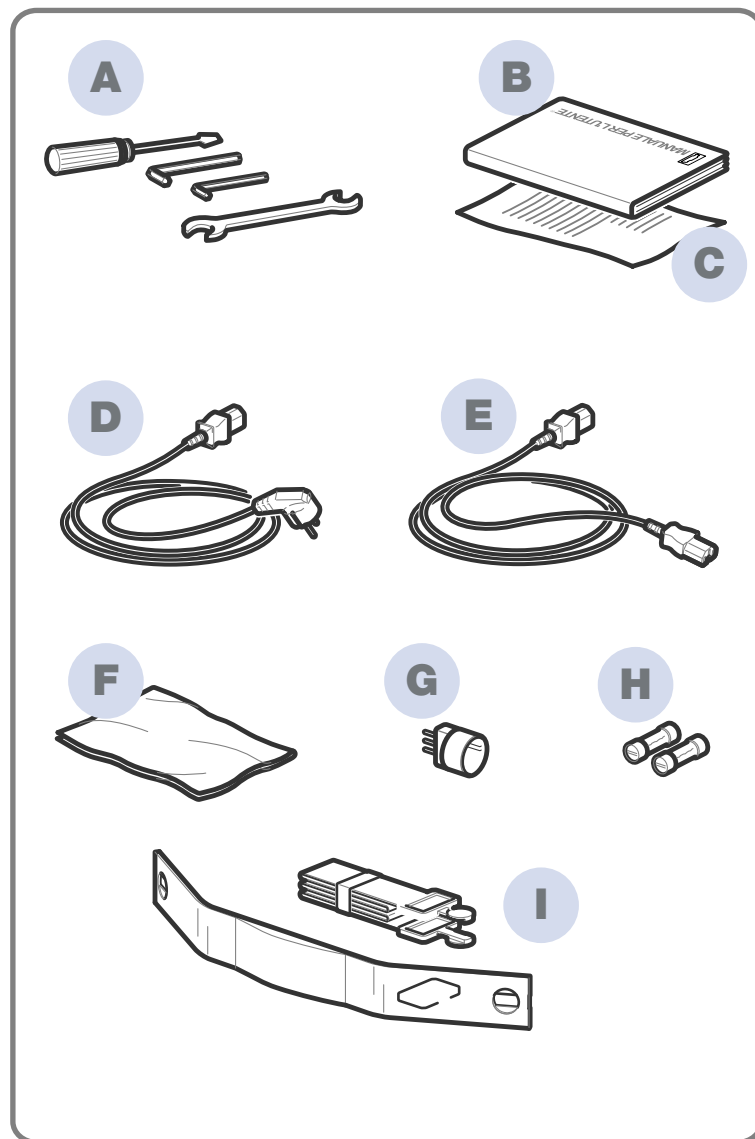
(\*) Только если символ имеется на этикетке обозначения тренажера.



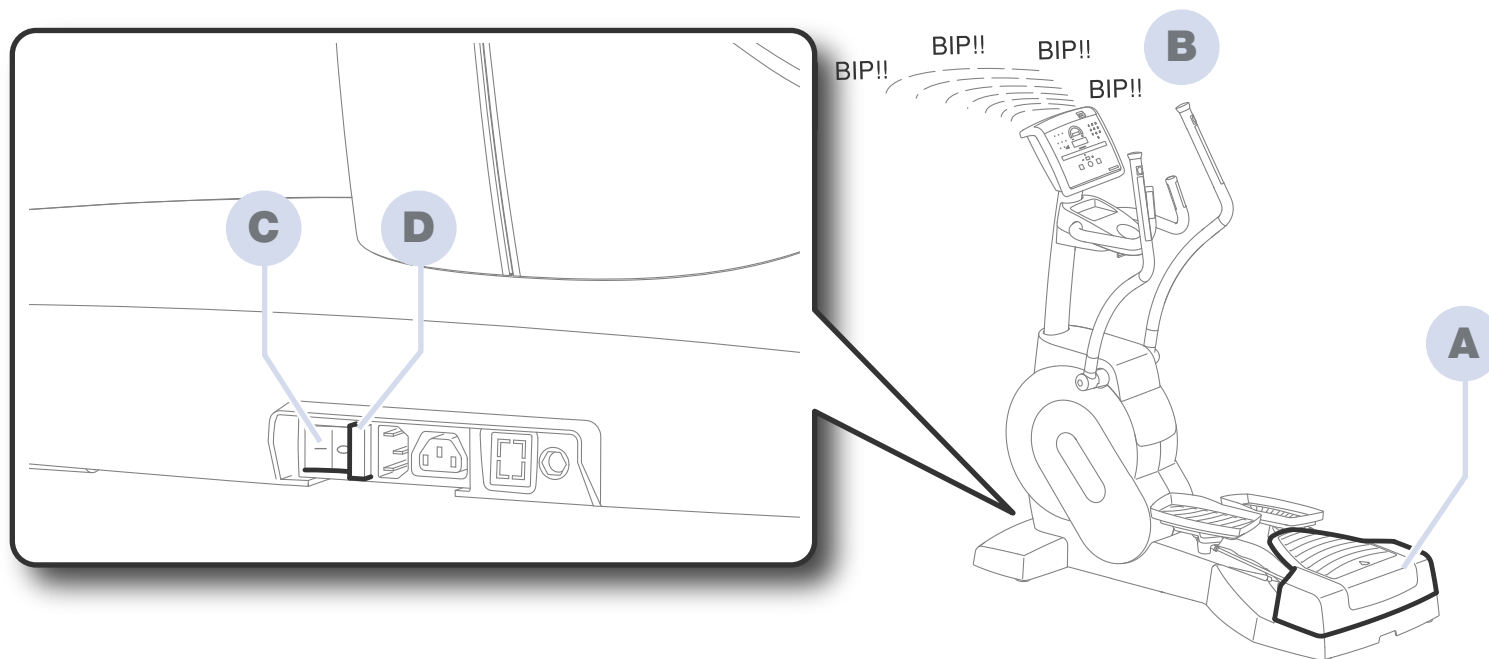


# Принадлежности

- A** Комплект ключей
- B** Руководство по эксплуатации и техобслуживанию
- C** Гарантийный талон
- D** Кабель питания CEE с разъемом типа SH (версии 700 и 500)
- E** Кабель питания CEE (удлиннитель) (версии 700 и 500)
- F** Тряпка для чистки
- G** Переходник для Германии 10А (версии 700 и 500)
- H** Два запасных предохранителя (3,15А (F) (версии 700 и 500)
- I** Кардиопояс с датчиком сигнала ЧСС для кардиочастотомера (версии 700 и 700 SP)



# Устройства и таблички безопасности



- A Фиксированное ограждение:** закрывает доступ к внутренней трансмиссии.
- B Звуковой сигнал:** оповещает пользователя о включении тренажера или о начале упражнения, либо о повышенной величине ЧСС (пульса).
- C Выключатель:** служит для включения электропитания тренажера (версий 700 и 500).
- D Предохранители:** служат для защиты электрических компонентов тренажера (версий 700 и 500). При достижении чрезмерной величины тока предохранители перегорают, предотвращая повреждение внутренних электронных компонентов тренажера.

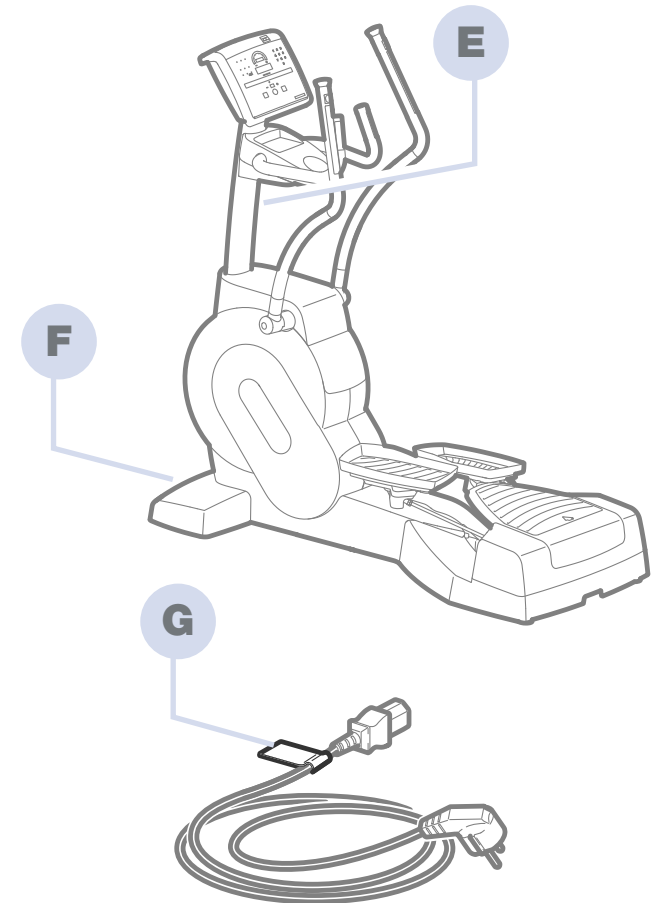


### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Обращайте внимание на этикетки на тренажере, т.к. они информируют о возможных рисках и опасностях.

В версиях 700 и 500:

- E** На табличке, расположенной на раме под панелью управления, приведены электрические характеристики тренажера.
- F** На табличке, расположенной рядом с выключателем, указаны рекомендации по безопасности.
- G** На табличке, которая может иметься на кабеле питания, приведены электрические характеристики кабеля.



# Требования к помещению

Для того, чтобы занятия на тренажере были приятными, плодотворными и не представляли риска для пользователей, помещение, в котором они выполняются, должно удовлетворять определенному ряду требований; в частности, в месте установки тренажера должны быть обеспечены следующие условия:

- **температура** в пределах от +10°C до +25°C;
- воздухообмен, достаточный для того, чтобы поддерживать во время работы **относительную влажность** в пределах между 20% и 90%;
- **освещение**, достаточное для того, чтобы заниматься физическими упражнениями в приятной и расслабляющей обстановке;
- значительное **свободное пространство** вокруг каждого тренажера;
- ровный, устойчивый и лишенный вибраций пол, достаточно прочный для того, чтобы вынести вес тренажера с учетом веса пользователя.

Место, где установлен тренажер, должно удовлетворять всем требованиям, предусмотренным действующим законодательством.

Тренажер представляет собой аппарат, непригодный для использования в присутствии огнеопасной анестетической смеси, содержащей воздух, кислород или закись азота.

Для обеспечения характеристик, указанных изготовителем, рекомендуется не использовать тренажер в местах, подверженных сильному воздействию коротких волн или подобных излучений.

# Перемещение тренажера

Тренажер оснащен двумя неснимающимися колесами, расположенными с его передней стороны. Для его перемещения достаточно слегка приподнять его, как показано на рисунке, и подтолкнуть вперед или назад.

С учетом веса тренажера рекомендуется, чтобы операцию по его подъему выполняли несколько человек

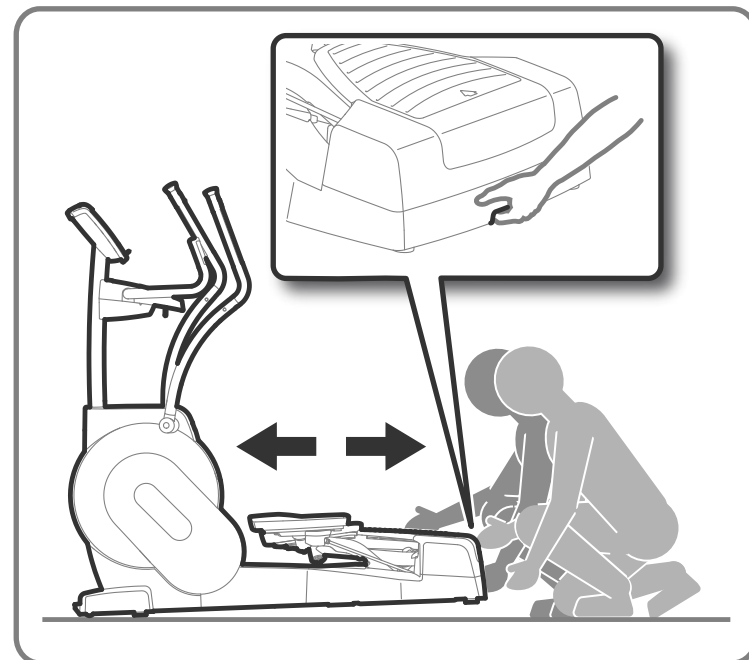
Если состояние пола не позволяет использовать колеса, для перемещения тренажера следует использовать обычные подъемно-транспортные средства.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

При подъеме тренажера рекомендуется брать не за рычаги или панель управления, а за раму.

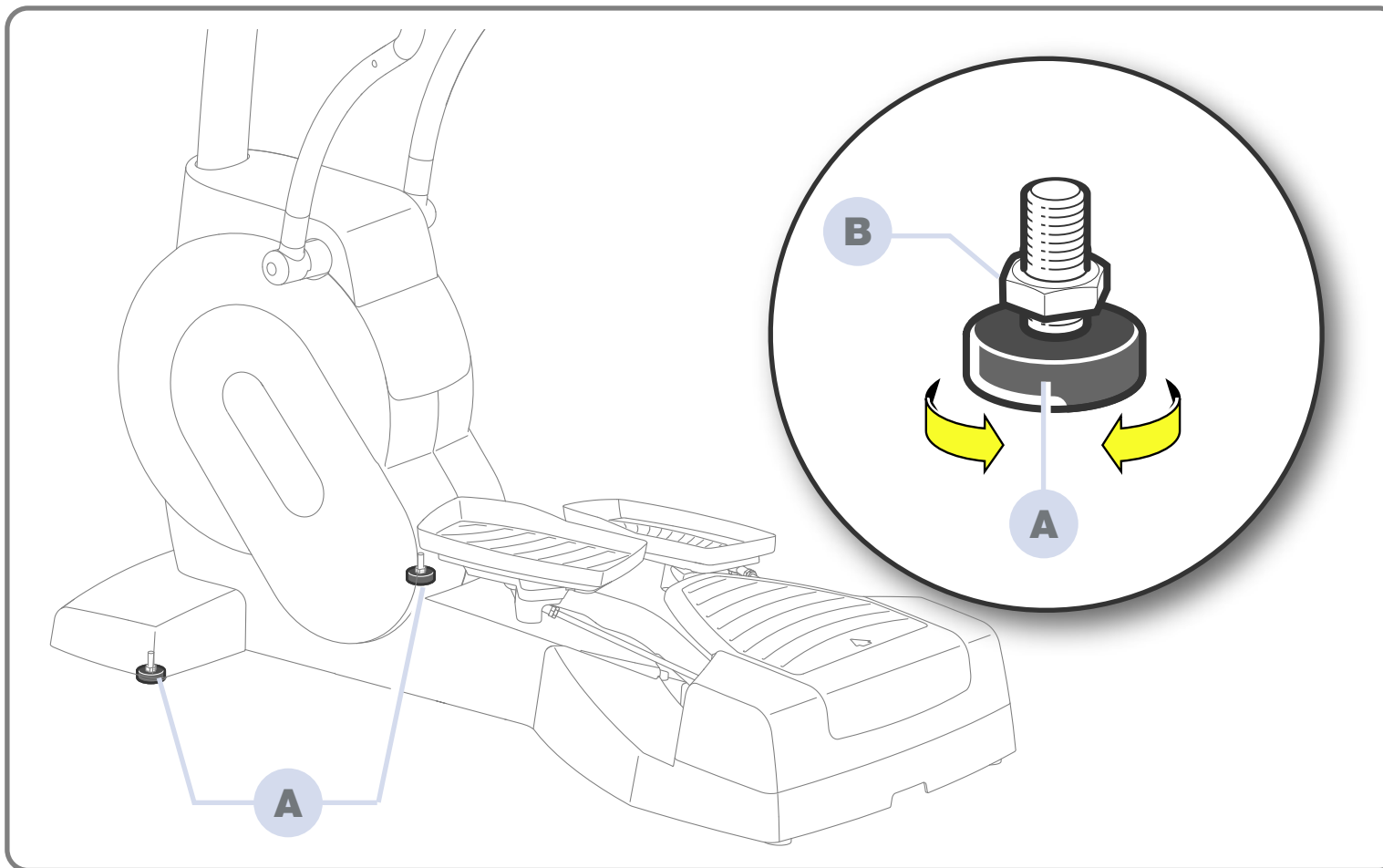
Перемещение следует выполнять очень осторожно во избежание смещения центра тяжести тренажера и его опрокидывания.



# Выравнивание тренажера

Выравнивание тренажера осуществляется с помощью двух передних ножек:

- ослабить контргайку (**B**) и завинтить или вывинтить ножку (**A**) так, чтобы рама тренажера оказалась в устойчивом положении;
- после выполнения регулировки затяните контргайку (**B**).



# Электрическое подключение (версии 700 и 500)

Перед тем, как подключать тренажер к сети электропитания, удостоверьтесь, что ее параметры соответствуют действующим нормам. Проверьте соответствие сети параметрам электропитания тренажера, указанным на табличке, расположенной на раме под панелью управления.

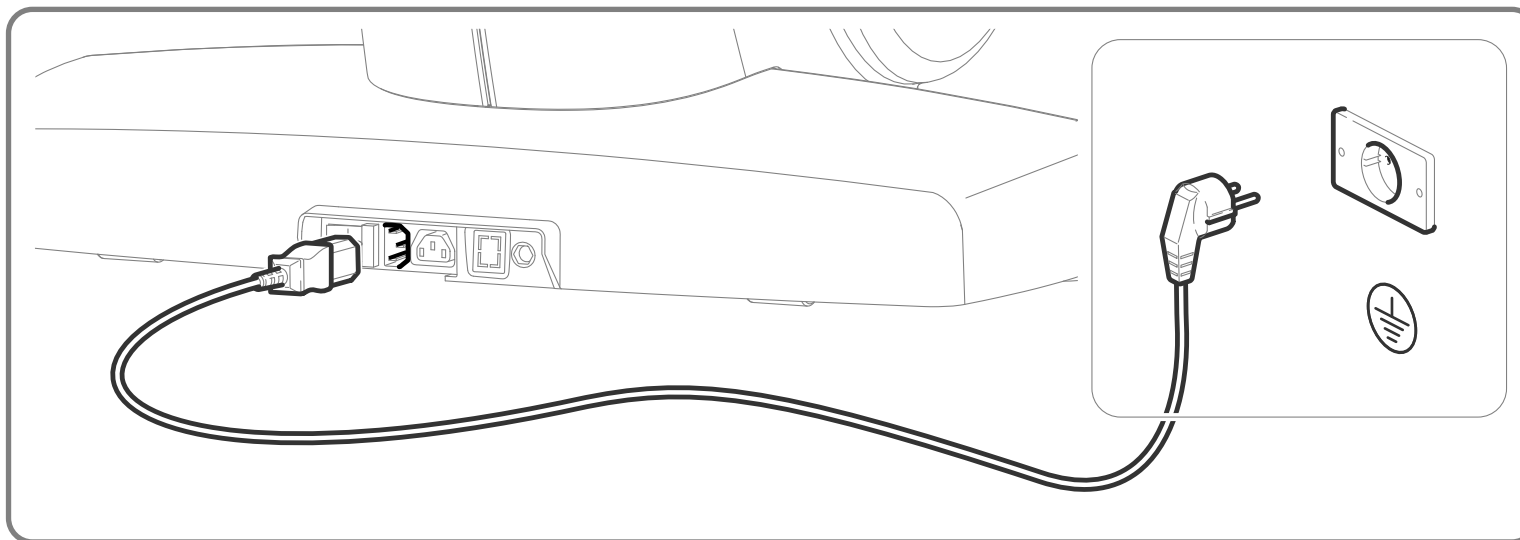


## Осторожно!

Розетка должна быть расположена в таком месте, в котором обеспечивается возможность легко и безопасно включать и выключать вилку.

В момент подключения выключатель должен находиться в положении 0 (тренажер должен быть выключен).

Сначала подключите кабель питания к разъему тренажера и только затем вставьте его вилку в розетку.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Периодически проверяйте кабель питания на отсутствие повреждений.



### **Осторожно!**

Розетка должна быть оборудована заземлением . В случае его отсутствия оно должно быть выполнено специалистом-электриком перед подключением тренажера.

Тренажер должен быть заземлен. В случае неверного функционирования или неисправности заземление создает для электрического тока путь наименьшего сопротивления, снижая таким образом риск поражения электрическим током. Тренажер оснащен кабелем питания с вилкой, предназначенной для включения в заземленную розетку. Вилку следует включать в розетку сети электропитания, установленную надлежащим образом и имеющую заземление, соответствующее местным нормам и правилам.



### **Осторожно!**

Неверное подключение проводника заземления может создать опасность поражения электрическим током. В случае сомнений поручите опытному электрику или наладчику проверить правильность заземления тренажера. Не подвергайте никаким доработкам вилку кабеля питания, поставленную с тренажером; если она не входит в имеющуюся розетку, поручите специалисту-электрику установить другую, соответствующую ей розетку.



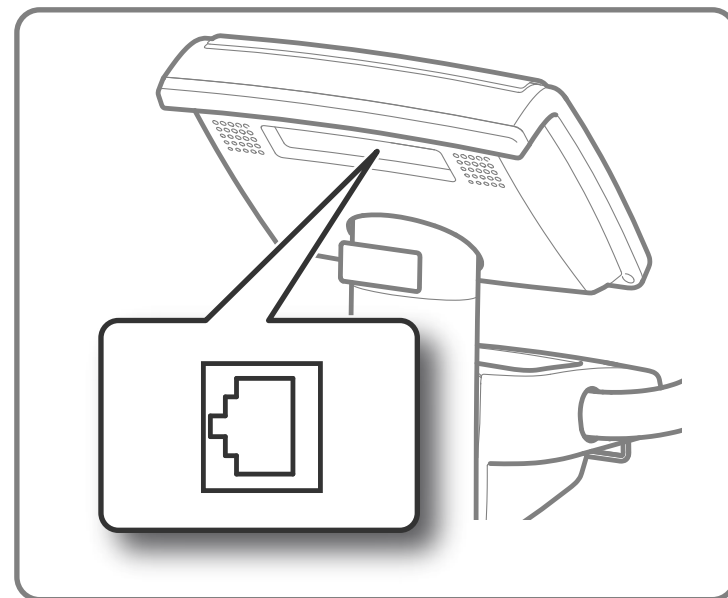
# Подключение к другому устройству

Тренажер может быть подключен к устройству для приема аудио/видео сигналов типа **Cardio Theater**. Кроме того, если тренажер не оснащен телевизором, его можно подключить с сети устройств, отвечающих протоколу CSAFE.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Подключенные устройства должны отвечать международным нормам.



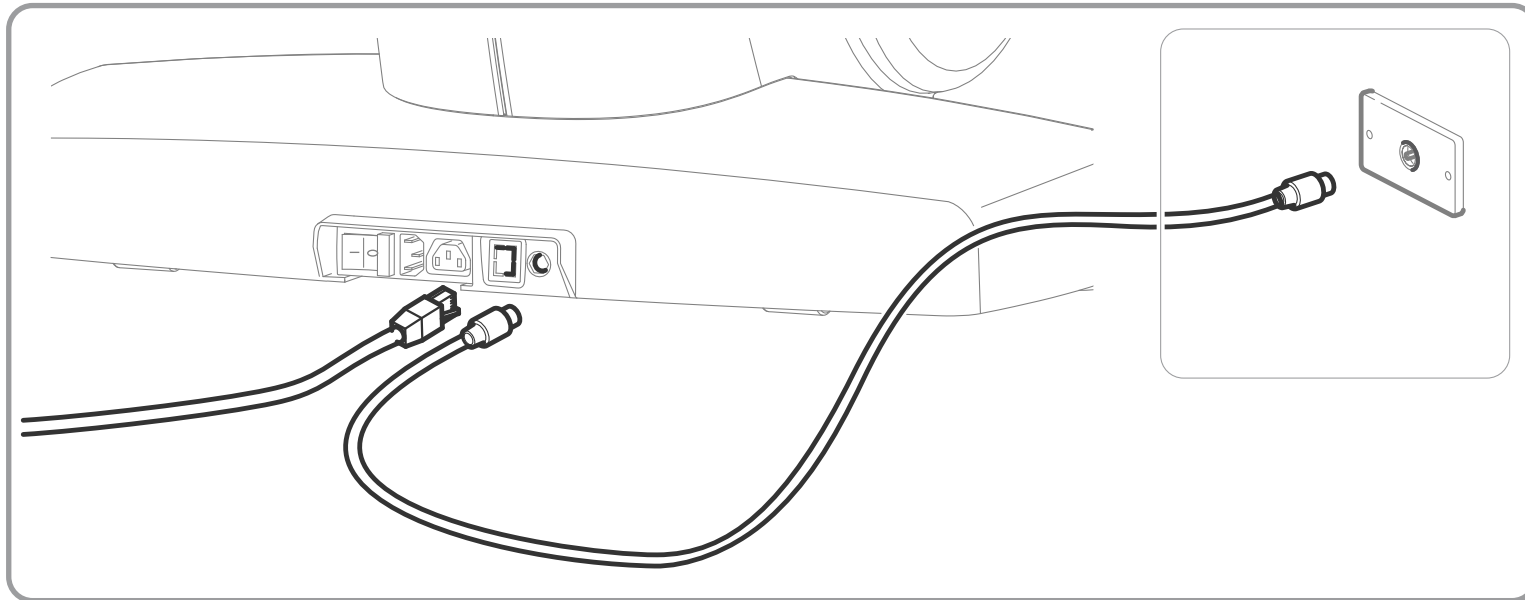
Тренажеры под кодами DAG7..., DAG5... можно присоединять к устройствам, соответствующим протоколу CSAFE, только для задания параметров и обслуживания. Дополнительная аппаратура, подсоединяемая к цифровому интерфейсу, должна соответствовать нужным стандартам IEC (напр., аппаратура обработки данных - стандарту IEC 60950, а медицинская аппаратура - стандарту IEC 60601-1). Любое лицо, подсоединяющее дополнительную аппаратуру к входному или выходному порту, конфигурирует медицинскую систему и несет ответственность за соответствие всей системы требованиям стандарта IEC 60601-1. В случае сомнений обращаться в отдел техсервиса или к местному агенту.

## Подключение к другому устройству

Если тренажер оснащен ТВ, подсоедините антенный кабель к тренажеру и к гнезду кабельной линии. Используйте для такого соединения коаксиальный ВЧ-кабель с разъемом типа “мама” на стороне тренажера.

Гнездо кабельной линии для подключения антенны должно быть расположено в таком месте, в котором обеспечивается возможность легко вставлять и вынимать из него штекер антенного кабеля.

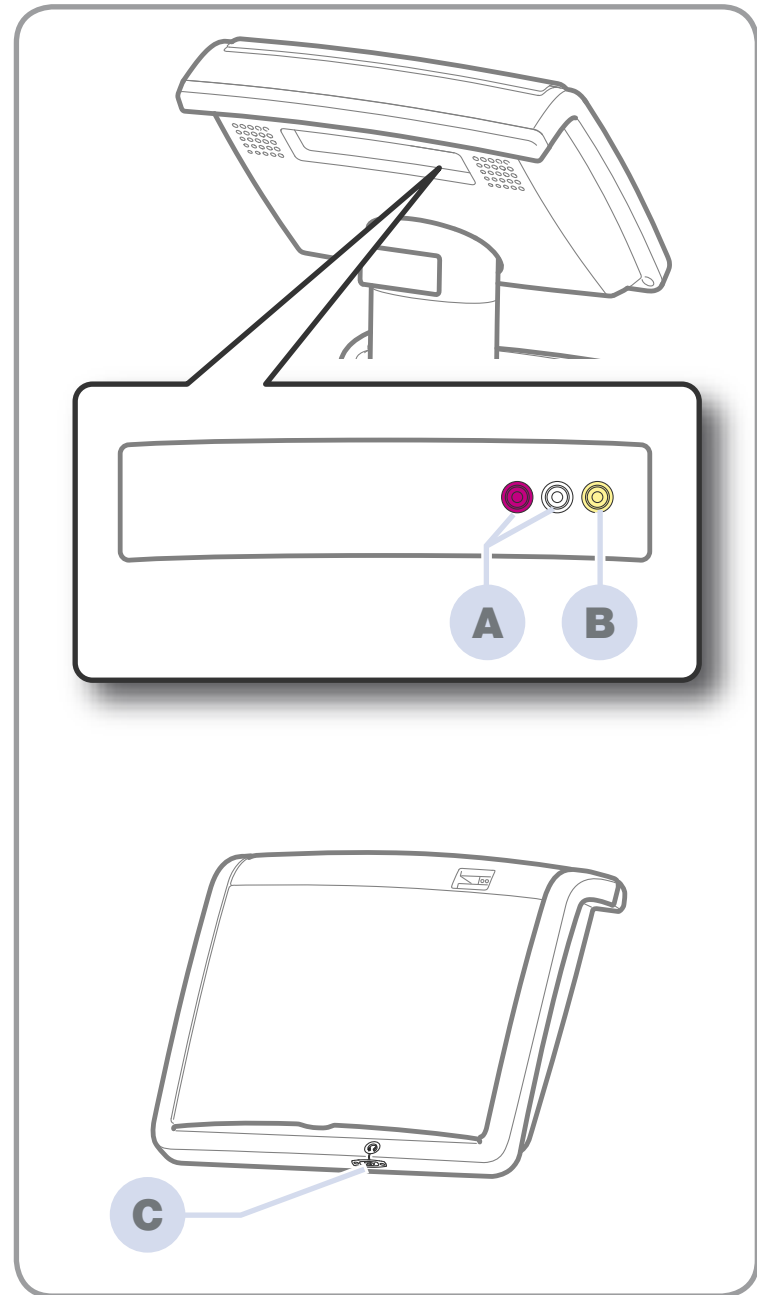
Возле гнезда для антенны имеется также сетевая розетка, предназначенная для подключения Ethernet.



## Подключение к другому устройству

Каждое устройство ТВ может быть подключено к различной аудио/видео совместимой аппаратуре (например, DVD-проигрывателю, Playstation, видеомэгагнитофону, наушникам):

- A** аудиовходы RCA (красный разъем для правого входа и белый разъем - для левого)
- B** видеовход RCA (желтый разъем)
- C** гнезда для наушников.



# Плановое техобслуживание

Необходимо всегда поддерживать тренажер в чистоте и не допускать скопления на нем пыли и соблюдать общепринятые санитарно-гигиенические нормы, особенно, если он используется в спортивном клубе или если его пользователями являются несколько человек.

Чистку **панели управления** следует выполнять следующим образом:

- выключите тренажер, установив выключатель в положение “0” (версии 700 и 500);
- выньте из розетки вилку кабеля питания (версии 700 и 500);
- протирайте панель управления увлажненной, но не мокрой тряпкой.

Еженедельно выполняйте чистку **всего тренажера**:

- при выключенном тренажере протрите его снаружи увлажненной губкой;
- сдвиньте тренажер, чтобы можно было прочистить пространство под ним с помощью пылесоса.

Не используйте химические средства и растворители.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не водите тряпкой с излишней силой по панели управления и рисункам и указаниям, имеющимся на этикетках.

Должная безопасность тренажера обеспечивается только при условии выполнения раз в две недели его тщательного осмотра для выявления возможных повреждений и/или износа.

Для выполнения операций по техническому обслуживанию, не описанных в настоящем Руководстве, обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

# Замена предохранителей (версии 700 и 500)



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Замена предохранителей должна выполняться Службой технической поддержки компании Technogym.



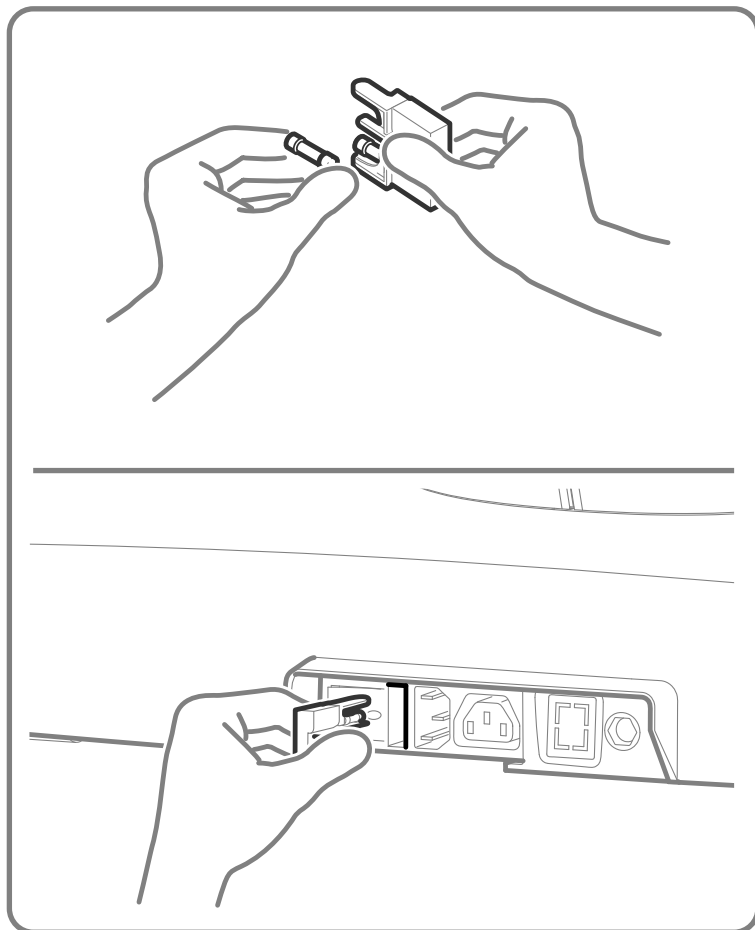
## Осторожно!

Перед заменой предохранителя необходимо выключить тренажер, установив выключатель в положение 0, и вынуть из розетки вилку кабеля питания.

Извлеките держатель предохранителя, расположенный справа от выключателя, нажав на рычажок.

Замените перегоревший предохранитель на новый, входящий в комплект поставки (3,15 А (F)).

Вставьте держатель предохранителя в гнездо, убедившись, что он защелкнулся и стал на место.



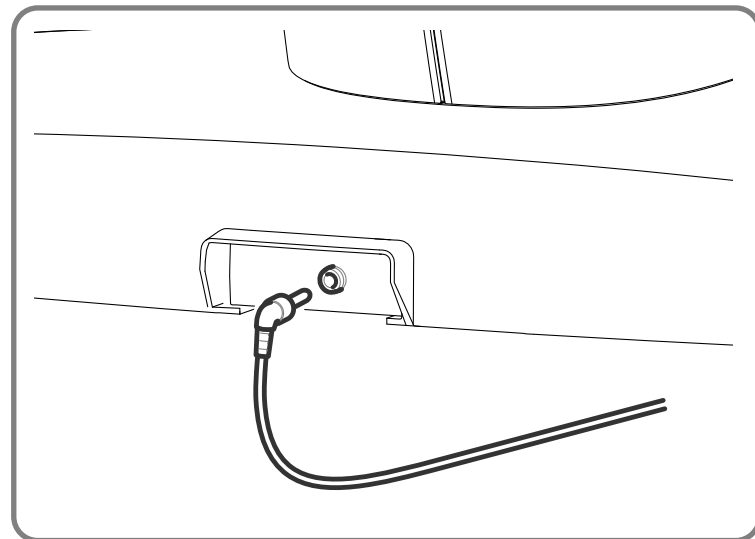
## Осторожно!

Если в Вашем распоряжении больше не осталось предохранителей из комплекта поставки, используйте для замены предохранитель с аналогичными им электрическими параметрами: 3,15А (F).

# Зарядка аккумулятора (версии 700 SP и 500 SP)

В случае тренажеров версий 700 SP и 500 SP необходимо продолжать движение для того, чтобы тренажер оставался включенным; если при прерывании движения панель управления сразу же гаснет без предупреждения, необходимо выполнить зарядку аккумулятора.

Если через 30 секунд после начала движения даже на уровне сложности 1, нагрузка оказывается чрезмерно высокой, необходимо выполнить зарядку аккумулятора с помощью зарядного устройства.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не пользуйтесь тренажером во время зарядки аккумулятора.

## Электрические характеристики зарядного устройства:

**Входные параметры** 100-240 В пер. тока 0,8 А 50/60 Гц

**Выходные параметры** 15 В пост. тока 24 Вт 

Класс II



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Рекомендуется пользоваться только устройствами, отвечающими требованиям действующих норм.

# Поиск и устранение неисправностей

Ниже приведен список неисправностей, которые могут возникнуть при нормальной эксплуатации тренажера. В случае, когда выполнение описанных процедур не позволит устранить неисправность, обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

Неисправность	Причина Способ устранения
<b>Тренажер не включается</b>	<p><b>Отсутствие напряжения сети (версии 700 и 500).</b> Проверьте наличие напряжения в розетке, в которую включен тренажер, включив в нее какое-либо заведомо работающее устройство.</p> <p><b>Поврежден кабель питания (версии 700 и 500).</b> Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.</p> <p><b>Неверное подключение кабеля питания (версии 700 и 500).</b> Проверьте электрическое подключение.</p> <p><b>Перегорели предохранители (версии 700 и 500).</b> Для замены перегоревшего предохранителя на запасной (3,15A (F) обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.</p> <p><b>Случайно отсоединился разъем панели управления.</b> Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.</p>
<b>Чрезмерный шум внутри тренажера</b>	<p><b>Тренажер не выровнен должным образом.</b> Проверьте и выровняйте тренажер с помощью регулировочных ножек.</p> <p><b>Повреждены подшипники.</b> Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.</p> <p><b>Изношен ремень.</b> Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.</p>

Неисправность	Причина Способ устранения
<b>Данные, получаемые при работе тренажера, недостоверны</b>	<p><b>Заела одна из клавиш клавиатуры.</b> Если неисправность остается, обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.</p> <p><b>Тренажер находится рядом с источником сильных помех (например, электробытовыми приборами).</b> Переместите в другое место тренажер или электробытовые приборы.</p> <p><b>Случайно отсоединился один из внутренних разъемов.</b> Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.</p> <p><b>Внутреннее замыкание на панели управления.</b> Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.</p>
<b>Проблемы при измерении ЧСС с помощью кардиопояса</b>	<p><b>Наличие рядом с тренажером других датчиков ЧСС.</b> Сместите тренажер на такое расстояние, которое бы исключало наложение друг на друга сигналов разных датчиков (минимальное расстояние между двумя тренажерами должно составлять 80 см).</p> <p><b>Наличие сильных помех вблизи тренажера.</b> Определите источники помех (например, электробытовые приборы) и переместите тренажер в сторону от них.</p> <p><b>Кардиопояс сильно изношен.</b> Замените кардиопояс.</p> <p><b>Плохой контакт с кожей датчика кардиопояса.</b> Смочите водой внутреннюю сторону кардиопояса.</p> <p><b>Неверная работа панели управления.</b> Обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.</p> <p><b>Датчик неисправен.</b> Замените кардиопояс.</p>



# Техническая поддержка

Служба технической поддержки компании Technogym предоставляет следующие услуги:

- консультации по телефону
- проведение ремонта по гарантии или на платной основе
- отправка специалистов для оказания технической поддержки на месте
- отправка оригинальных запчастей

## **Technogym Technical Support Service**

**via G. Peticari, 20**

**47035 Gambettola (Forlì) ITALY**

**tel: 0547 650650**

**fax: 0547 650150**

**email: [service@technogym.com](mailto:service@technogym.com)**

При обращении в Службу технической поддержки компании Technogym необходимо указать следующие данные:

- модель тренажера
- дату его покупки
- серийный номер
- точное описание имеющейся проблемы.



### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

**Любые работы, выполненные на тренажере не работниками компании Technogym, влекут за собой аннулирование гарантии.**

Компания Technogym предоставляет электрические схемы и схемы соединения организациям, специализирующимся на оказании сервисных услуг.

В случае продолжительного неиспользования тренажера рекомендуется хранить его:

- в чистом сухом месте, накрытом брезентом для защиты от пыли;
- в помещении с температурой от  $-10^{\circ}\text{C}$  до  $+70^{\circ}\text{C}$  и относительной влажностью от 20% до 90%.

Для обеспечения сохранности используйте **оригинальную упаковку**.

## Утилизация тренажера

Следует следить за тем, чтобы тренажер не стал источником опасности; поэтому нельзя позволять детям играть с ним. Поэтому, в случае продолжительного неиспользования тренажера или принятия решения о его утилизации необходимо отсоединить от тренажера кабель питания, чтобы исключить возможность его включения.

Запрещается выбрасывать тренажер в окружающую среду, будь то общественные владения или личные, доступные для общественного пользования.

Тренажер изготовлен из материалов, допускающих вторичную переработку, таких как сталь, алюминий и пластик. Их утилизация должна осуществляться в соответствии с действующими правилами переработки бытовых отходов, для чего необходимо обращаться в специализированные организации, занимающиеся вывозом и утилизацией таких отходов.

## Утилизация аккумулятора

Не выбрасывайте аккумулятор в окружающую среду, т.к. он состоит из материалов, подлежащих вторичной переработке.

Обращайтесь в организации, специализирующиеся на вывозе и переработке бытовых отходов.

## Утилизация кардиопояса

Не выбрасывайте кардиопояс в окружающую среду, т.к. он состоит из материалов, подлежащих вторичной переработке.

Обращайтесь в организации, специализирующиеся на вывозе и переработке бытовых отходов.

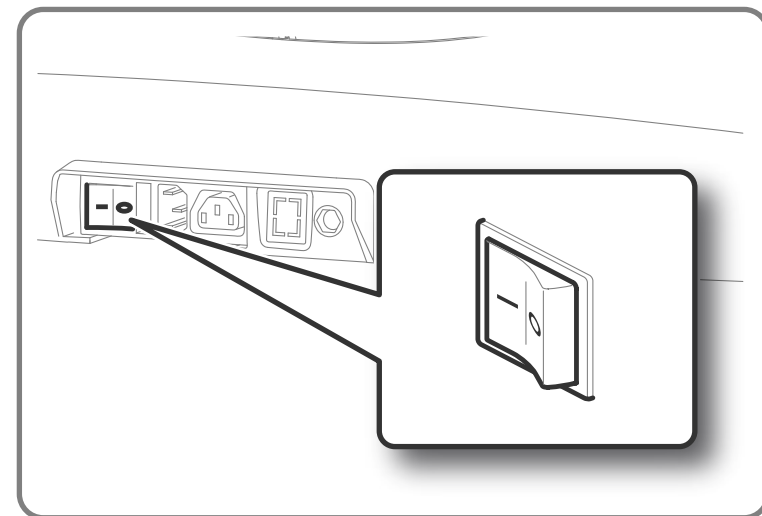
# Включение и выключение

Для включения тренажера версий 700 и 500 установите выключатель в положение "I" (Вкл.).

Для включения тренажера версий 700 SP и 500 SP начните движение.

При включении подается звуковой сигнал и загораются все светодиоды, находящиеся на панели управления.

После выполнения быстрой самодиагностики (сброса) тренажер готов к работе.



## ВЫБЕРИТЕ ТРЕНИРОВКУ

Это сообщение не выводится, если клавиши выключены (см. параграф *Меню конфигурации* в разделе, посвященном программному обеспечению), для того, чтобы выполнение упражнений оказалось возможным только с помощью ключа TGS.

## ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ TGS

Это сообщение не выводится, если не установлено устройство считывания данных с ключа TGS; или, если ключ TGS выключен (см. параграф *Меню конфигурации* в разделе, посвященном программному обеспечению) для того, чтобы выполнение упражнений оказалось возможным только с помощью клавиш панели управления.

В этом режиме активны следующие функции:

- расчет величины ЧСС, если выполняется ее измерение;
- считывание кодов доступа (см. параграф *Меню конфигурации* в разделе, посвященном программному обеспечению).

## Включение и выключение

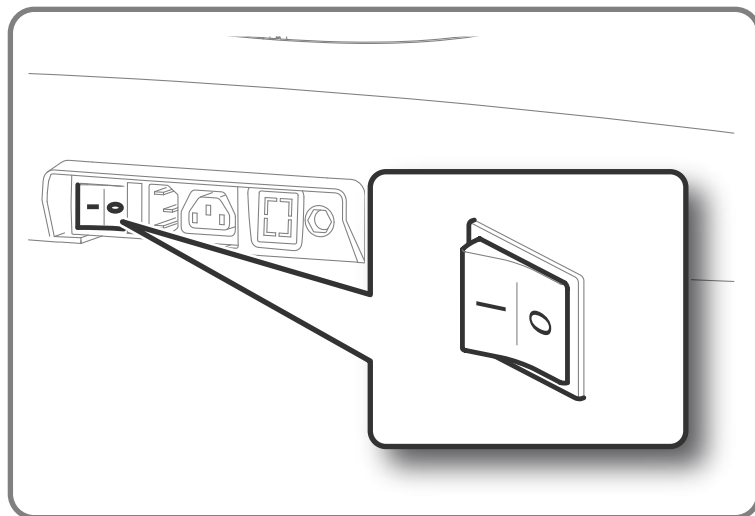
Для выключения тренажера версий 700 и 500 установите выключатель в положение "0" (Выкл.).

Если тренажер не будет использоваться в течение продолжительного времени, кроме выключения с помощью выключателя целесообразно также вынуть из розетки вилку кабеля питания.



### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Выключатель служит для включения и выключения тренажера, однако, он не полностью изолирует его от сети, даже если находится в положении "0" (Выкл.). Для полного отключения тренажера от сети необходимо вынуть из розетки вилку кабеля питания.



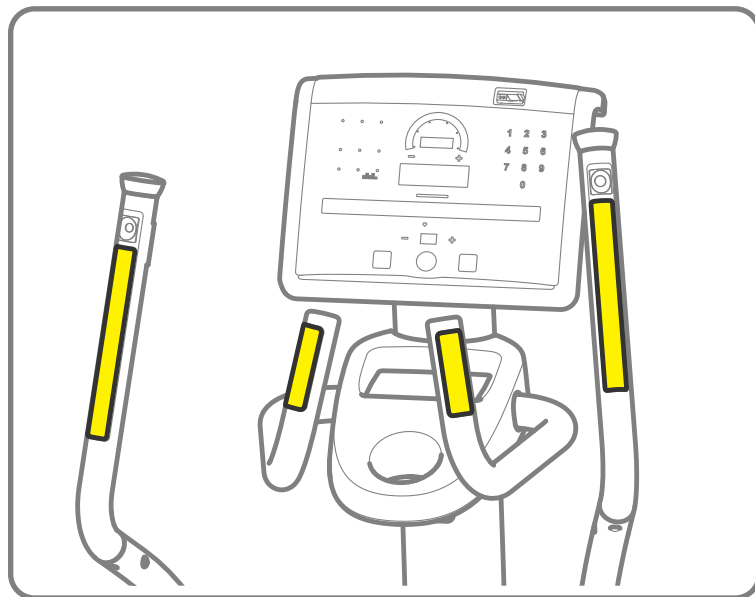
Для выключения тренажера версий 700 SP и 500 SP достаточно прервать движение.

Выключайте тренажер только по окончании упражнения, когда он находится в режиме ожидания.

# Измерение ЧСС (пульса)

Тренажер позволяет контролировать изменение ЧСС двумя различными способами:

- с помощью устройства, установленного на фиксированных ручках и на рычагах (ручного датчика), которое активируется, когда пользователь берется за фиксированные ручки и рычаги в зоне расположения датчиков (версии 700 и 700 SP);

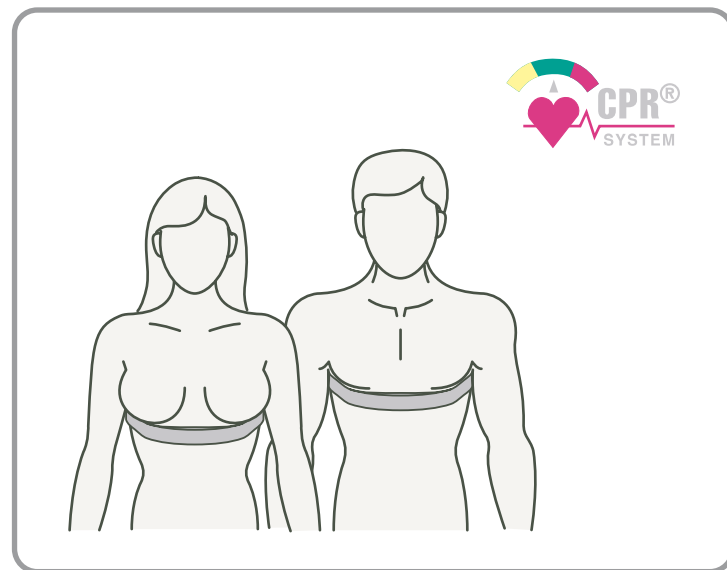


- с помощью кардиопояса, оборудованного специальным датчиком, типа Polar T31.

В радиусе приема приемного устройства должно находиться не более одного датчика: в противном случае приемное устройство может одновременно принимать сигналы от разных датчиков и, следовательно, величина ЧСС будет индицироваться неверно. Если в помещении находятся несколько тренажеров, оборудованных приемниками сигнала ЧСС, рекомендованное минимальное расстояние между ними составляет 80 см.

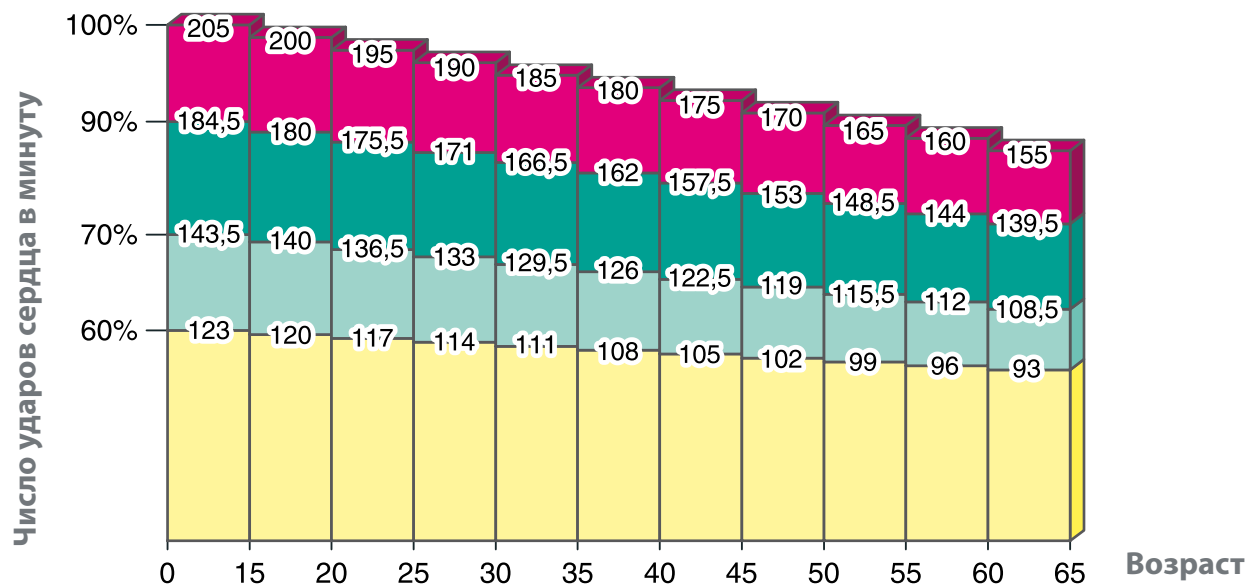
Измерение ЧСС не является достоверным при наличии устройств электромагнитного излучения (телевизоров, сотовых телефонов и т.д.).





В случае сомнений в достоверности данных обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.



## Измерение ЧСС (пульса)

На нижеприведенном графике показаны оптимальные величины ЧСС в зависимости от возраста и цели упражнения. Максимальная теоретическая ЧСС (100%) рассчитывается на основе возраста по формуле:  $220 - \text{возраст}$ .



-  Зона, зарезервированная для спортсменов, регулярно участвующих в соревнованиях (при наличии медицинской справки)
-  Аэробная зона с преобладающей сердечно-сосудистой составляющей (ЧСС должна поддерживаться в пределах от 70% до 90%)
-  Аэробная зона с преобладающим использованием жиров в качестве источника энергии (ЧСС должна поддерживаться в пределах от 60% до 70%)
-  Зона, тренировка в которой не имеет существенного значения

## Измерение ЧСС (пульса)

Для чтения графика достаточно найти возраст на горизонтальной оси и затем подняться по вертикали до пересечения с величинами, соответствующими 60%, 70%, 90%.

Аэробные упражнения с ЧСС в пределах **от 60% до 70%** характеризуется превалирующим использованием жиров в качестве источника энергии.

При аэробных упражнениях с ЧСС в пределах **от 70% до 90%** превалирует сердечно-сосудистая составляющая.

Например, у пользователя в возрасте **30 лет**, стремящегося к сжиганию жиров, во время выполнения упражнения ЧСС должна поддерживаться в пределах от 114 (60%) до 133 (70%); у пользователя же, стремящегося улучшить свою кардиореспираторную способность, ЧСС должна поддерживаться в пределах от 133 (70%) до 171 (90%).



### Осторожно!

Очень важно, чтоб во время выполнения упражнений ЧСС никогда не превышала 90% максимального значения (за исключением лиц, активно занимающихся спортом и регулярно участвующих в соревнованиях).



### Предупреждение

Единственной функцией кардиочастотомера - при использовании как кардиопояса, так и ручного датчика - является индикация ЧСС во время выполнения упражнения; он не выполняет никаких диагностических или медицинских функций и не предназначен для выявления нарушений или дисфункций сердечно-сосудистой системы. Значение ЧСС, показываемое на дисплее, является лишь ориентировочным и не должно рассматриваться в качестве точной величины.

Об индикации процентного значения ЧСС см. в параграфе *Светодиодные индикаторы ЧСС* в разделе, посвященном программному обеспечению.

# Эргономическое положение на тренажере

Поднимитесь на тренажер с его задней стороны и встаньте ногами на платформы. Одной рукой возьмитесь за фиксированную ручку, а другой задайте программу на панели управления.

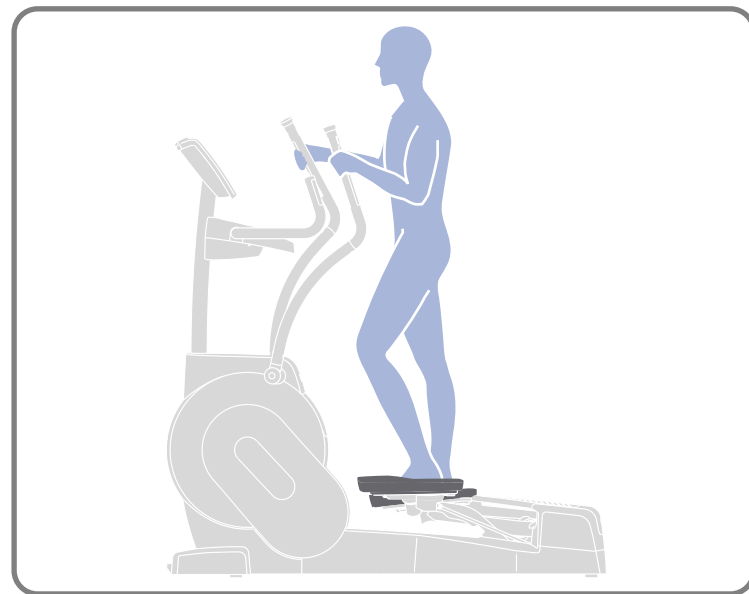
Для выполнения упражнения одними ногами возьмитесь за фиксированные ручки; для выполнения упражнения и руками возьмитесь за рычаги.

Нажимайте на платформы до упора поочередно – сначала одной ногой, затем другой. Следуйте за тренажером, чтобы выполнять движения правильно.

В течение нескольких минут сохраняйте низкую скорость, чтобы свыкнуться с тренажером и выработать устойчивость. Важно выработать навык выполнения движения без излишнего наклона тела вперед, чтобы не принимать неестественное положение.

Почувствовав большую уверенность, постепенно повышайте уровень сложности.

Постоянно контролируйте свое положение: голова должна быть высоко поднятой, плечи - быть в одной плоскости с тазом, живот - втянутым, а грудная клетка - выставленной вперед; для сохранения правильного положения необходимо держать руки и ноги параллельно друг другу и смотреть вперед перед собой.



## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

**Отвлечение внимания на окружающую обстановку может привести к потере устойчивости и равновесия.**

**Crossover предназначен для использования только по тому назначению, для которого он разработан и изготовлен, т.е. для аэробных упражнений для верхних и нижних конечностей. Любое другое использование следует считать неподобающим и, следовательно, опасным.**