

Серийный номер

TUNTURI®

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------|----|
| СБОРКА | 3 |
| УПРАЖНЕНИЯ..... | 3 |
| ПУЛЬТ | 4 |
| ОБСЛУЖИВАНИЕ | 14 |
| ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ | 14 |
| ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ | 14 |

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Прочитайте тщательно это руководство перед сборкой, использованием или обслуживанием вашего фитнес оборудования. Пожалуйста, держите руководство в безопасном месте; это обеспечит Вас сейчас и в будущем информацией, в которой Вы будете нуждаться при использовании и обслуживании вашего оборудования. Всегда следуйте этим инструкциям. Пожалуйста, обратите внимание, что гарантия не распространяется на случаи повреждения оборудования, произошедшие из-за небрежного отношения к инструкциям по обслуживанию или регулировке, описанным в данном руководстве.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Прежде, чем Вы начнёте занятия, проконсультируйтесь с врачом, чтобы проверить состояние вашего здоровья
- Если Вы испытываете тошноту, головокружение или другие неприятные ощущения во время упражнений, приостановите ваши тренировки и проконсультируйтесь с врачом.
- Чтобы избежать боли и напряжения в мышцах, начинайте каждую разминку постепенно, медленно разогреваясь, и заканчивайте её также постепенно (уменьшайте скорость вращения педалей, уменьшайте нагрузку). Не забудьте сделать растяжку мышц в начале и в конце Вашей тренировки.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ПОМЕЩЕНИЯ

• Оборудование не должно использоваться на открытом воздухе.

• Расположите оборудование на ровной поверхности; на покрытии, защищающем пол, чтобы избежать любых его повреждений под оборудованием.

• Удостоверьтесь, что помещение имеет хорошую вентиляцию, но не занимайтесь на сквозняке.

• Во время тренировок температура окружающей среды должна быть от +10°C до +35°C. Оборудование может храниться при температуре от -15°C до +40°C. Относительная влажность воздуха не должна превышать 90 %.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

- Если дети допущены к использованию оборудования, они должны внимательно контролироваться со стороны взрослых, имея в виду физическое и умственное развитие детей, а также их индивидуальные особенности. Также удостоверьтесь, что домашние животные находятся на безопасном расстоянии от изделия при его транспортировке или использовании.
- Прежде, чем Вы начнёте использование оборудования, удостоверьтесь в том, что оно нормально функционирует. Не используйте неисправное оборудование.
- Нажимая клавиши кончиками пальцев, Вы можете повредить своими ногтями мембрану клавиш.
- Никогда не опирайтесь на пульт.
- Никогда не снимайте боковые панели. Не наступайте на корпус.
- Только один человек может использовать оборудование одновременно.
- Одежда и обувь должны соответствовать тренировкам.
- Защищайте пульт от прямых солнечных лучей и всегда вытирайте его при попадании на него пота.

- Оборудование не должно использоваться людьми, чей вес превышает 150 кг.

- Оборудование разработано для домашнего использования. Гарантия распространяется на поломки и сбои, произошедшие при домашнем использовании (12 месяцев). Дальнейшую информацию относительно гарантийных сроков Вы можете получить в гарантийном буклете.

- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать и регулировать то, что не описано в этом руководстве. В случае возникновения проблем обращайтесь в сервисный центр.

- Оборудование обязательно должно быть подключено к розетке с заземлением.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ЭЛЕКТРОПИТАНИЮ

Перед подключением оборудования к электросети убедитесь, что на устройстве правильно выбрано нужное напряжение: 220В или 115В.

Не используйте удлинители.

После использования обязательно выключайте оборудование и отключайте его от электросети.

Для предотвращения несчастных случаев, связанных с электричеством:

- Не оставляйте включенное оборудование без присмотра. Всегда выключайте оборудование, если не используете его, если проводится техническое обслуживание или перед перемещением оборудования.

- Не подключайте оборудование к электросети, если шнур электропитания повреждён.

- Не используйте оборудование на улице или во влажном помещении.

- Держите шнур электропитания на расстоянии от нагретых предметов.

- Не прокладывайте шнур электропитания под ковром и не кладите на шнур никаких предметов. Также убедитесь, что шнур не прижат оборудованием.

- Не удлиняйте провод между оборудованием и блоком питания.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ СБОРКИ ОБОРУДОВАНИЯ

Распакуйте оборудование. Детальную инструкцию вы найдёте в конце данного руководства. Следуйте инструкции в заданном порядке. Перед сборкой проверьте содержимое упаковки. Если не хватает каких-то частей, свяжитесь с продавцом и сообщите ему об этом. Направления: влево, вправо, назад, вперёд, определены из расчёта позиции занимаемой Вами во время упражнения на данном тренажёре. Сохраните инструменты для сборки, они вам могут понадобиться при регулировке оборудования. Для сборки необходимо два человека.

Упаковка содержит пакетик с силикатом для абсорбции влаги, появление которой возможно во время транспортировки и хранения. Обеспечьте безопасность данного пакетика для окружающих. Также необходимо обеспечить по 1 метру свободного пространства с каждой стороны оборудования. Рекомендуется защитить напольное покрытие в месте сборки оборудования.

СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ТРЕНИРОВОК TUNTURI

Ваш выбор подтверждает то, что Вы действительно хотите выглядеть и чувствовать себя лучше, также он показывает, что для Вас немаловажно качество и стиль. С оборудованием для фитнеса, Tunturi, Вы выбираете высококачественный, безопасный и мотивирующий продукт в качестве партнёра по тренировкам. Независимо ни от чего Ваша цель – тренировки, и мы поможем вам в этом. Вы найдёте информацию об использовании оборудования с максимальной эффективностью на нашем сайте www.tunturi.com

УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на тренажёре должны быть лёгкими, но достаточно продолжительными. Упражнения основываются на насыщении организма кислородом, увеличивая тем самым выносливость и общее состояние здоровья. Способность тела сжигать жир напрямую зависит от возможности насыщения

кислородом. Упражнения должны доставлять удовольствие. Во время тренировки не надо выбиваться из сил.

Для достижения наилучших результатов необходимо заниматься три раза в неделю по 30 минут. Если необходимо, постепенно увеличивайте количество тренировок и нагрузку. Начинайте сами тренировки постепенно и также постепенно их заканчивайте.

СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Независимо от ваших целей, Вы достигните лучших результатов, тренируясь с нормальным для вас уровнем нагрузки. Лучший показатель результатов тренировки – ваш пульс. Перед началом тренировки определите ваш максимальный пульс.

Если Вы не знаете ваш максимальный пульс, используйте следующую формулу для определения максимального пульса:

$$(220 - (\text{возраст в годах})) = \text{макс. пульс}$$

Это средние величины, максимальный пульс у всех людей отличается. Максимальный пульс уменьшается в среднем на одну единицу в год. Если Вы принадлежите к одной из групп риска (сердечно-сосудистые заболевания, легочные заболевания, гипертония и т.д.), обязательно проконсультируйтесь с врачом о возможности тренировок.

Внимание! Если у Вы имеете какое-либо заболевание и перед началом тренировок Вы не получили разрешение врача, производитель и продавец не несут никакой ответственности за возможный вред, который Вы получите, используя данный тренажёр.

Мы определили три различных диапазона пульса:

Начинающие: 50-60 % от максимального пульса

Подходит для контроля веса и для тех, кто не тренировался в течение долгого времени. Рекомендуется тренироваться три раза в неделю по 30 минут.

Тренирующиеся: 60-70 % максимального пульса

Идеально для поддержания формы. Рекомендуется тренироваться не менее, чем три раза в неделю по 30 минут. Для улучшения результатов, увеличьте длительность

тренировок или их количество, но не одновременно.

Активно тренирующиеся: 70-80 % максимального пульса. Рекомендуется только для подготовленных людей и предполагает длительные тренировки на выносливость.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ДАТЧИКАМИ ДЛЯ РУК

Пульт измеряет пульс с помощью датчиков, расположенных в ручках. Когда пользователь касается обоих датчиков одновременно, происходит измерение пульса. Для точного измерения пульса, кожа должна быть в постоянном контакте с датчиками, к тому же кожа должна быть слегка влажная. Пожалуйста, обратите внимание, что сжимание рук во время активного упражнения может симулировать пульс. Поэтому мы рекомендуем, чтобы руки во время измерения пульса оставались не напряжены.

ПУЛЬТ



КЛАВИШИ

1. BACK/STOP (НАЗАД / СТОП) Используйте кнопку BACK/STOP, чтобы вернуться к главному меню. Во время тренировки, Вы можете остановиться или сделать паузу, нажав кнопку BACK/STOP.

2. ZOOM (ИЗМЕНИТЬ МАСШТАБ ИЗОБРАЖЕНИЯ)

Профиль графически отображается во время тренировки. Нажмите ZOOM, чтобы увеличить размер изображения профиля в два, четыре, восемь или шестнадцать раз. После пяти нажатий клавиши, изображение профиля вернётся к первоначальному размеру.

3. TRAINING(ТРЕНИРОВКА)

Используйте кнопку TRAINING, чтобы открыть меню ТРЕНИРОВКА. Меню ТРЕНИРОВКА включает следующие программы обучения: QUICK START (БЫСТРОЕ НАЧАЛО), MANUAL (РУЧНОЙ), TARGET HR (ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА), TARGET EFFORT (ЦЕЛЕВОЕ УСИЛИЕ), PROGRAMS (ПРОГРАММЫ), T-RIDE, OWN TRAINING (СОБСТВЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ) и FITNESS TEST (ФИТНЕСС ТЕСТ).

4. USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)

Нажмите кнопку USER, чтобы открыть ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ меню. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ меню включает следующие функции: СОЗДАЙТЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ(CREATE USER), ВЫБЕРИТЕ/ИЗМЕНИТЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ(SELECT/CHANGE USER), ОТРЕДАКТИРУЙТЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ(EDIT USER), УДАЛИТЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ(DELETE USER), УСТАНОВКИ(SETTINGS) и ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ДАННЫЕ О ТРЕНИРОВКЕ(USER LOG).

5. SELECTION DIAL (УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕГУЛЯТОР)

Регулятор работает двумя способами:
А) Вращение. Вращая регулятор по часовой стрелке, Вы можете просматривать меню вниз или направо, и увеличивать значение или сопротивление. Вращая регулятор против часовой стрелки, Вы можете просмотреть меню вверх или налево, и уменьшать значение или сопротивление.
В) Нажатие. Нажимая регулятор, Вы можете подтверждать выбор, сделанный при вращении регулятора. Во время тренировки, Вы можете подтвердить функцию, отображаемую в центре дисплея.

6. MP3 PLAYER BUTTONS (КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ MP3)

«+» - увеличение уровня звука,

«-» - уменьшение уровня звука,
«>>|» - прокрутка вперёд,
«|<<» - прокрутка назад,
«> ||» - воспроизвести, остановить.

ДИСПЛЕЙ

Во время тренировки, Вы можете видеть следующие тренировочные значения в левой части дисплея: время, расстояние, потребление энергии, усилие, ОБОРОТЫ В МИНУТУ, пульс и скорость (time, distance, energy consumption, effort, RPM, heart rate, speed).

ДЕЙСТВИЕ ПУЛЬТА

Чтобы активизировать пульт, соедините устройство с источником питания, затем нажмите любую клавишу, или начните крутить педали. Пульт покажет меню ТРЕНИРОВКА. Если Вы не нажмете любую клавишу, или не будете крутить педали больше чем 5 минут, пульт автоматически выключится.

Результаты тренировки, которая была прервана, сохраняются в памяти пользовательского интерфейса на 5 минут, после чего сбрасываются. Вы можете повторно начать прерванное упражнение, начав крутить педали, пока не прошло 5 минут.

На дисплее, Вы можете видеть подсказки. Им предшествует символ *i* на белом фоне. Вы можете удалять сообщения с дисплея, нажимая регулятор. Это оборудование (E60 2-ое Поколение) совместимо с T-Ware фитнес тестом и контролирующей программой для ПК. Вы можете использовать программу T-Ware, установив её на ваш ПК и соединив его с пультом через USB кабель. Вы найдете дополнительную информацию о T-Ware на вебсайте Тунтури www.tunturi.com.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ МЕНЮ

Вы можете получить доступ к ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОМУ меню, нажимая кнопку USER. Мы рекомендуем, чтобы Вы выбрали пользовательский код и сохранили ваши личные данные: эти детали необходимы, например, для более точной оценки вашего потребления энергии. В то же время, Вы можете проверить общие значения тренировки. Если Вы выбрали имя пользователя (username), Вы можете сохранить вашу тренировку и отобразить уровни

пульса в различных цветах, когда тренировка соответствует вашему пульсу. Как только Вы создали имя пользователя (username) или начали использование уже существующего имени, Вы можете видеть его в верхнем правом углу дисплея. Также Вы можете тренироваться без имени пользователя. Если Вы начали такую тренировку, имя пользователя не будет отображаться на дисплее, и по умолчанию следующие значения (45 лет, 70 кг, мужчина) будут использоваться для вашей тренировки. Вы можете установить пользовательские данные не более чем для 20 различных пользователей.

ВАЖНО! Если Вы хотите просмотреть данные своей тренировки, сохранённые в USER LOG, не забывайте выбрать своё имя пользователя. Также Вы можете начать использование имени пользователя в середине своей тренировки, нажав кнопку USER и затем выбрав своё имя пользователя. Ваша тренировка не будет прервана. После выбора имени пользователя, Вы можете вернуться к тренировочным данным, нажав кнопку BACK/STOP.

ВАЖНО! Если Вы хотите сохранить вашу тренировку, Вы должны выбрать имя пользователя.

СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Чтобы создать пользователя, нужно:

1. Нажать кнопку USER. Появится меню ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ.
2. Вращая регулятор, выберите СОЗДАТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (CREATE USER). Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
3. Выберите язык, вращая регулятор. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
4. Введите своё имя. Перемещайтесь от одного символа к другому, вращая регулятор. Подтвердите выбранный символ, нажав регулятор. Как только Вы ввели имя, выберите ОК, и нажмите регулятор.
5. Выбрать единицы измерения, которые хотите использовать. (Метрические 1(Metric 1) (кг, км, килокалории), Метрические 2(Metric 2) (кг, км, кДж), или соответствующие имперские единицы Имперский 1(Imperial 1) (фунт, миля, килокалория), Имперский 2 (Imperial 2) (фунт, миля, кДж)). Выберите нужное значение, вращая регулятор, и подтвердите ваш выбор, нажав регулятор. Вы автоматически перейдёте к следующей установке.
6. Выберите направление отсчёта установленных значений тренировки.

ОТСЧЕТ ВНИЗ(COUNT DOWN) значения уменьшаются от установленного вами значения до нуля. ОТСЧЁТ ВВЕРХ(COUNT UP) значения увеличиваются от нуля до установленного значения. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор. Вы автоматически перейдёте к следующей установке.

7. Установить ваш род, вращая регулятор. Подтвердите ваш выбор.
 8. Установите ваш возраст. Подтвердите ваш выбор.
 9. Установите ваш рост. Подтвердите ваш выбор.
 10. Установите ваш вес. Подтвердите ваш выбор.
 11. Установите ваш максимальный пульс. Пульт вычисляет ваш максимальный пульс, используя формулу $220 - \text{возраст}$. Если Вы точно знаете ваш максимальный пульс, Вы можете отрегулировать максимальный пульс, выдаваемый пультом.
 12. Установить ваш анаэробный порог. Оборудование использует ваш максимальный пульс, чтобы вычислить пороговое значение вашего пульса (80 % вашего максимального пульса). Если Вы точно знаете ваш анаэробный порог, Вы можете отрегулировать значение, выдаваемое пультом.
 13. Установить ваш аэробный порог. Оборудование использует ваш максимальный пульс, чтобы вычислить пороговое значение вашего пульса (60 % вашего максимального пульса). Если Вы точно знаете ваш аэробный порог, Вы можете отрегулировать значение, выдаваемое пультом.
- ВАЖНО!** Пульт может хранить данные не более чем для 20 различных пользователей.

ВЫБОР/ИЗМЕНЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Как только Вы создали имя пользователя непосредственно для себя, выберите его и начинайте тренировку. Выберите ВЫБРАТЬ/ИЗМЕНИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ(SELECT/CHANGE USER) и подтвердите, используя регулятор.

РЕДАКТИРОВАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Выбрав РЕДАКТИРОВАТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (EDIT USER), Вы можете редактировать пользовательские данные.

УДАЛЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Выбрав УДАЛИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (DELETE USER), Вы можете удалять пользователей. Активируйте имя пользователя, которого Вы хотите удалить, а затем выберите УДАЛИТЬ

ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.

УСТАНОВКИ

Выбрав УСТАНОВКИ (SETTINGS), Вы можете обновлять версию программного обеспечения пульта, регулировать контрастность дисплея, просматривать суммарные значения наработки и включать/выключать звуки кнопок.

ДАнные О ТРЕНИРОВКАХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Выбрав USER LOG, Вы можете просматривать данные тренировок выбранного пользователя. Вы можете просматривать как данные о последней тренировке, так и суммарный результат всех предыдущих тренировок пользователя. Выйти из меню можно нажав BACK/STOP.

МЕНЮ ТРЕНИРОВКИ

Вы можете получить доступ к меню ТРЕНИРОВКА, нажав кнопку TRAINING. В меню ТРЕНИРОВКА, Вы можете выбрать одну из следующих тренировок, нажав регулятор:

БЫСТРОЕ НАЧАЛО

Эта программа позволит Вам начать РУЧНУЮ(MANUAL) программу без использования пользовательских установок.

1. Выберите БЫСТРОЕ НАЧАЛО(QUICK START). Подтвердите выбор, нажав регулятор, и начинайте вашу тренировку.
2. Вы можете увеличивать или уменьшать сопротивление (1-58 Н*м) используя регулятор.
3. Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку BACK/STOP. Теперь Вы можете: остановить тренировку, выбрав EXIT, сохранить тренировку в памяти, выбрав SAVE AND EXIT или продолжить тренировку, выбрав CONTINUE.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Позволяет Вам установить уровень усилия регулятором во время тренировки.

1. Выберите MANUAL.
2. Используя регулятор, установите значения для тренировки: время, расстояние или потребление энергии. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
3. Установите значения, используя регулятор: время тренировки (10-180 минут), расстояние (3-100 км) или потребление энергии (50-2000 килокалорий). Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
4. Начинайте вашу тренировку. Крутите педали. Вы можете увеличивать или уменьшать

сопротивление (1-58 Н*м), используя регулятор. Во время тренировки, Вы можете выводить на дисплей сопротивление или пульс, используя регулятор.

5. Как только установленное значение будет достигнуто, пульт подаст звуковой сигнал. Вы можете продолжать тренировку, если хотите.
6. Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку BACK/STOP. Теперь Вы можете: остановить тренировку, выбрав EXIT, сохранить тренировку в памяти, выбрав SAVE AND EXIT или продолжить тренировку, выбрав CONTINUE.

ЖЕЛАЕМЫЙ УРОВЕНЬ ПУЛЬСА

Эта программа позволяет Вам задать уровень пульса, то есть сопротивление автоматически регулируется так, чтобы ваш пульс оставался на требуемом уровне. Если пульс начинает повышаться, сопротивление уменьшается, и наоборот. Установленное значение может быть изменено во время тренировки. Программа требует измерения пульса.

1. Выберите ЖЕЛАЕМЫЙ УРОВЕНЬ ПУЛЬСА(TARGET HR).
2. Установите уровень пульса (80-220) для тренировки, используя регулятор. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
3. Используя регулятор, установите продолжительность тренировки, измеряемой во времени, расстоянии или потреблении энергии. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
4. Установите значения, используя регулятор: время тренировки (10-180 минут), расстояние (3-100 км) или потребление энергии (50-2000 килокалорий). Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
5. Начинайте вашу тренировку. Крутите педали. Вы можете увеличивать или уменьшать уровень пульса (80-220), используя регулятор. Во время тренировки, Вы можете выводить на дисплей сопротивление или пульс, используя регулятор.
6. Как только установленное значение будет достигнуто, пульт подаст звуковой сигнал. Вы можете продолжать тренировку, если хотите.
7. Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку BACK/STOP. Теперь Вы можете: остановить тренировку, выбрав EXIT, сохранить тренировку в памяти, выбрав SAVE AND EXIT или продолжить тренировку, выбрав CONTINUE.

ЖЕЛАЕМЫЙ УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ

Выбрав программу ЖЕЛАЕМЫЙ УРОВЕНЬ УСИЛИЯ(TARGET EFFORT), Вы можете устанавливать желаемые значения усилия в ваттах, то есть усилие при педалировании будет независимо от вращения педалей.

Установленное значение может быть изменено во время тренировки.

1. Выберите **ЖЕЛАЕМЫЙ УРОВЕНЬ УСИЛИЯ (TARGET EFFORT)**.
2. Установить уровень усилия (20-600 Ватт) вашей тренировки, используя регулятор. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
3. Используя регулятор, установите продолжительность тренировки, измеряемой во времени, расстоянии или потреблении энергии. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
4. Установите значения, используя регулятор: время тренировки (10-180 минут), расстояние (3-100 км) или потребление энергии (50-2000 килокалорий). Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
5. Начиная вашу тренировку. Крутите педали. Вы можете увеличивать или уменьшать сопротивление (20-600 Ватт), используя регулятор. Во время тренировки, Вы можете выводить на дисплей сопротивление или пульс, используя регулятор.
6. Как только установленное значение будет достигнуто, пульт подаст звуковой сигнал. Вы можете продолжать тренировку, если хотите.
7. Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку **BACK/STOP**. Теперь Вы можете: остановить тренировку, выбрав **EXIT**, сохранить тренировку в памяти, выбрав **SAVE AND EXIT** или продолжить тренировку, выбрав **CONTINUE**.

ПРОГРАММЫ

Эта программа содержит готовые профили тренировок. Программа автоматически изменяет уровень интенсивности во время тренировки. Дисплей отображает профиль, изменения и интенсивность, которые могут быть отрегулированы вручную.

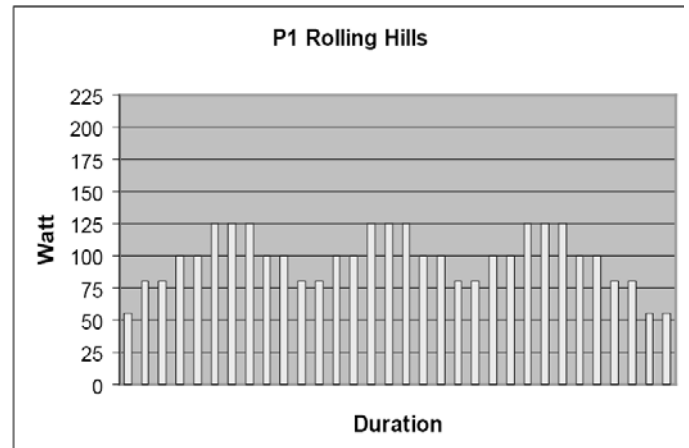
1. Выберите **ПРОГРАММЫ (PROGRAMS)**.
2. Выберите программу (1-10), используя регулятор. Профили P1-P5 - программы управления мощностью, и P6-P10 - сердечные программы, требующие измерения пульса. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
3. Используя регулятор, установите продолжительность тренировки, измеряемой во времени или расстоянии. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
4. Установите значения, используя регулятор: время тренировки (10-180 минут) или расстояние (3-100 км). Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.
5. Начиная вашу тренировку. Крутите педали. Вы можете увеличивать или уменьшать сопротивление (20-600 Ватт), используя

регулятор. Во время тренировки, Вы можете выводить на дисплей сопротивление или пульс, используя регулятор. Отображение пульса требует его измерения.

6. Как только установленное значение будет достигнуто, пульт подаст звуковой сигнал. Вы можете продолжать тренировку, если хотите.
7. Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку **BACK/STOP**. Теперь Вы можете: остановить тренировку, выбрав **EXIT**, сохранить тренировку в памяти, выбрав **SAVE AND EXIT** или продолжить тренировку, выбрав **CONTINUE**.

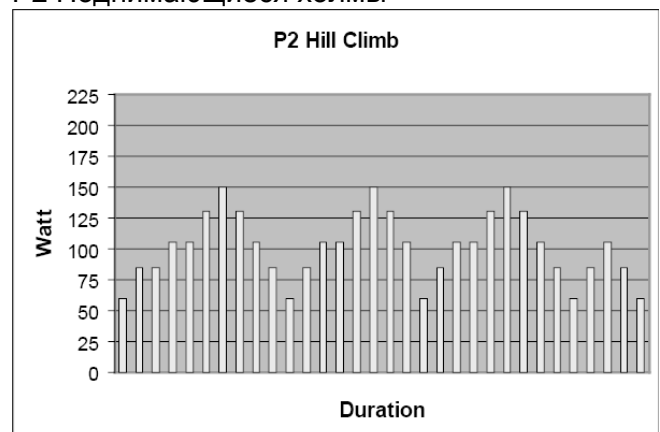
ПРОФИЛЬ P1. 3 пика усилия для улучшения поглощения кислорода. С относительно низкими, но все же длительными пиками, этот профиль подходит для новичков. Со значениями по умолчанию: максимальная мощность – 125 Ватт, средняя мощность - 98 Ватт.

P1 Холмистая местность



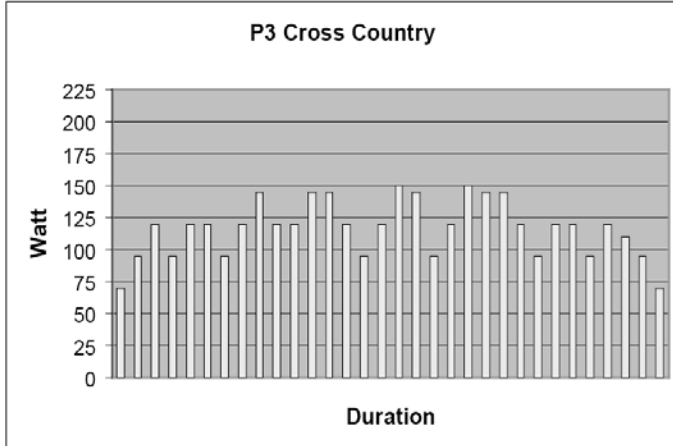
ПРОФИЛЬ P2. 3 пика усилия для улучшения поглощения кислорода. С относительно малыми по продолжительности пиками, этот профиль подходит для новичков. Со значениями по умолчанию: максимальная мощность – 150 Ватт, средняя мощность - 102 Ватт.

P2 Поднимающиеся холмы



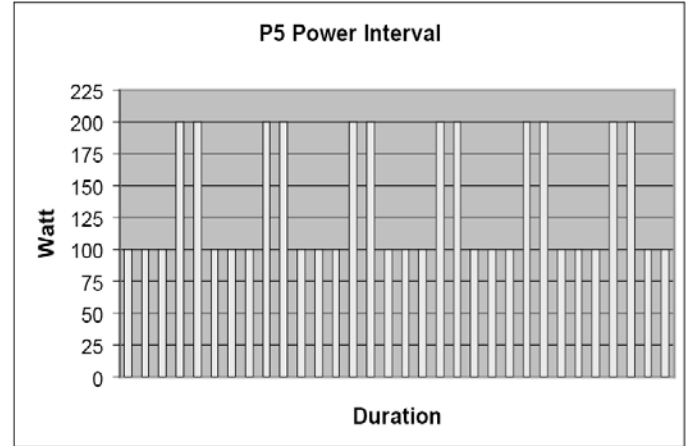
ПРОФИЛЬ P3. Мультипиковый профиль для усовершенствования ускорений. Пики относительно короткие по продолжительности, и уровень усилия изменяется нерегулярно. Этот профиль подходит для всех оздоровительных уровней. Со значениями по умолчанию: максимальная мощность – 150 Ватт, средняя мощность - 117 Ватт.

P3 Пересеченная местность.



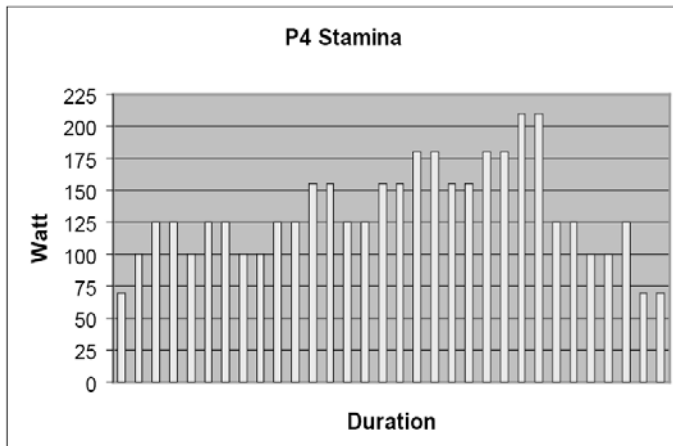
ПРОФИЛЬ P5. Профиль с интервальным усилием. Периодическое изменение и чёткое различие между пиками и основным уровнем усилия. Заданы следующие значения по умолчанию: среднее усилие 138 Ватт и максимальное усилие 200 Ватт. Пожалуйста, обратите внимание, что в этом профиле Вы можете отдельно устанавливать пики и основной уровень усилия.

P5 Интервалы усилия



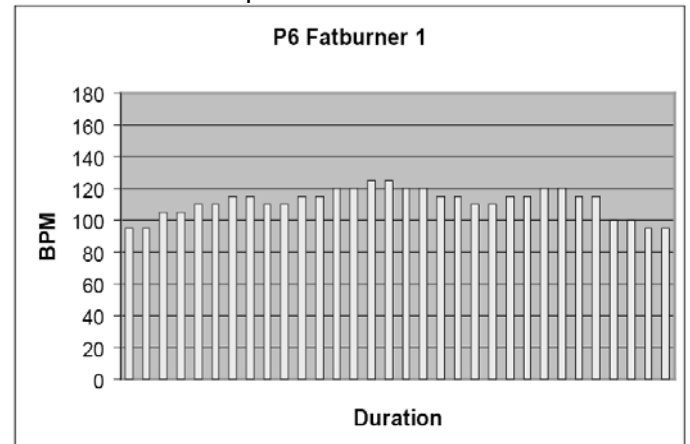
ПРОФИЛЬ P4. Профиль подъема в гору для улучшения выносливости. Пики - относительно длинные и растянутые, интенсивность увеличивается вплоть до заключительной стадии профиля. Этот профиль подходит для развития физической силы. Со значениями по умолчанию: максимальное усилие – 210 Ватт, среднее усилие - 133 Ватт.

P4 Стойкость



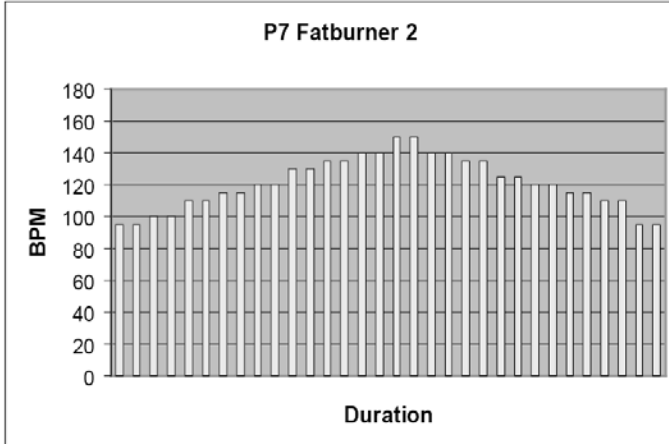
ПРОФИЛЬ P6. 3-пиковый сердечный профиль улучшения поглощения кислорода. С относительно растянутыми пиками. Этот профиль подходит для новичков. Со значениями по умолчанию: максимальный пульс – 125, средний пульс - 112.

P6 Сжигатель жира 1



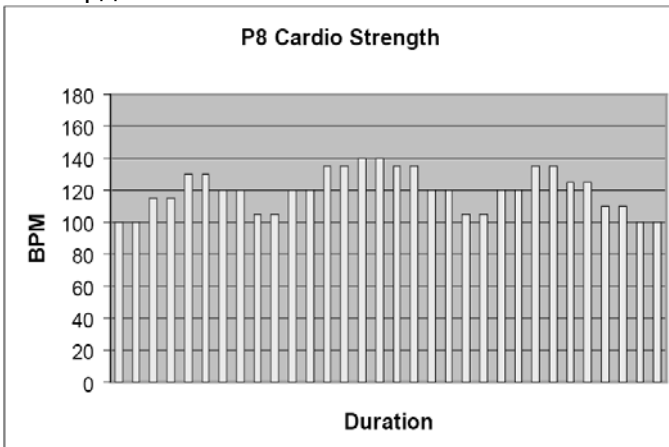
ПРОФИЛЬ P7. Профиль подъема. Пульс постоянно увеличивается до середины профиля, а затем постоянно уменьшается. Этот профиль подходит для новичков. С урегулированием(установкой) неплатежа, максимальным. Со значениями по умолчанию: максимальный пульс – 150, средний пульс - 121.

P7 Сжигатель жира 2



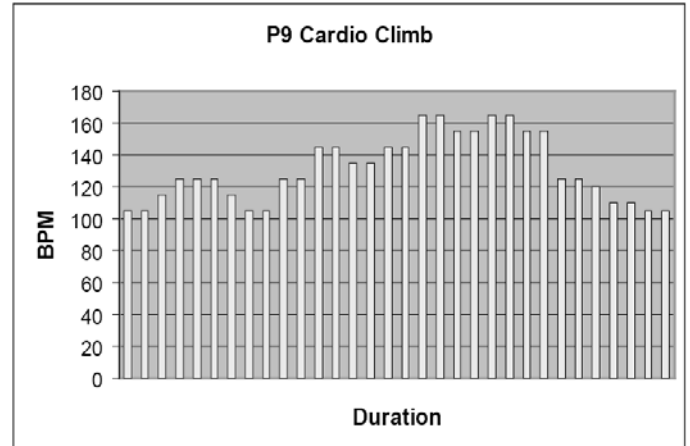
ПРОФИЛЬ P8. 3-пиковый профиль для улучшения выносливости. Пики относительно растянуты, но пульс остается относительно постоянным. Этот профиль подходящий для пользователей всех уровней подготовки. Со значениями по умолчанию: максимальный пульс – 140, средний пульс - 120.

P8 Сердечная Сила



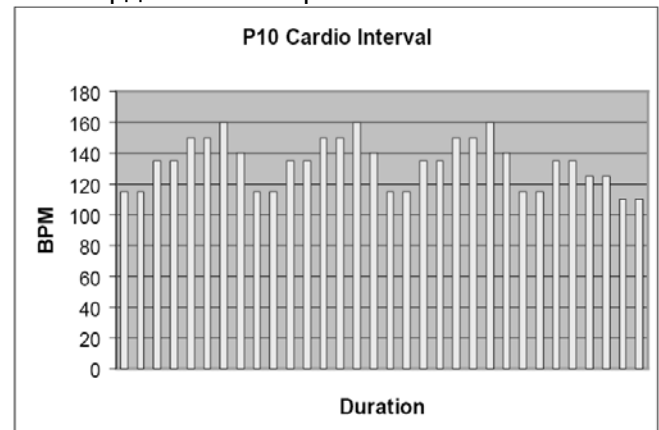
ПРОФИЛЬ P9. Профиль подъема в гору для улучшения выносливости. Пики - относительно длинные и растянутые, интенсивность увеличивается вплоть до заключительной стадии профиля. Этот профиль подходит для развития физической силы. Со значениями по умолчанию: максимальный пульс – 170, средний пульс - 131.

P9 Сердечный Подъем



ПРОФИЛЬ P10. 3-пиковый сердечный профиль для улучшения поглощения кислорода. Пики относительно растянуты, с периодами восстановления. Этот профиль подходит для развития физической силы. Со значениями по умолчанию: максимальный пульс – 160, средний пульс - 133.

P10 Сердечный Интервал



T- TRAINER

Программа T- TRAINER разбивает тренировку на шесть модулей, каждый из которых представляет собой временной интервал в две минуты. После каждого интервала даётся одна минута на восстановление. На дисплей выводится модель тренировки, время, скорость и информация о группах мышц наиболее эффективно задействованных в упражнении.

1. Выберите T- TRAINER. Подтвердите свой выбор, нажав регулятор. Дисплей покажет один из шести тренировочных модулей. После ввода модуля дисплей покажет пульс и уровень сопротивления. Следуя инструкциям на дисплее, начните тренировку.
2. После каждого модуля программа автоматически переключается в режим восстановления. После окончания периода восстановления программа перейдёт к следующему модулю.
3. Нажимая регулятор, Вы можете переходить к следующему модулю или периоду восстановления.
4. Чтобы остановить тренировку и вернуться в главное меню, нажмите кнопку BACK/STOP.

T- RIDE

T- RIDE тренировка моделирует поездку на велосипеде по естественному ландшафту. Во время тренировки, Вы можете изменяться уровни, используя регулятор, и просматривать высотный профиль.

1. Выберите T- RIDE.
2. Выберите ландшафт, и подтвердите свой выбор.
3. Установить отправную точку для тренировки, используя регулятор.
4. Установить конечную точку тренировки, используя регулятор.
5. Начинать тренировку. Крутите педали. Вы можете менять уровни (1-8), используя регулятор. Во время тренировки, Вы можете выводить на дисплей профиль высоты или пульс, используя регулятор. Отображение пульса требует его измерения.
6. Как только Вы закончили маршрут, пульт подаст звуковой сигнал и тренировка закончится.

7. Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку BACK/STOP. Теперь Вы можете: остановить тренировку, выбрав EXIT, сохранить тренировку в памяти, выбрав SAVE AND EXIT или продолжить тренировку, выбрав CONTINUE.

T- ROAD

Важно: Вы можете воспользоваться программой T- ROAD только в том случае, если карточка памяти установлена в пульт. Программа T- ROAD очень похожа на T- RIDE, но во время выполнения T- ROAD Вы можете видеть свой прогресс на видео. Во время тренировки Вы можете выводить на дисплей высотный профиль или видео, используя универсальный регулятор.

T- MUSIC

Важно: Вы можете воспользоваться программой T- MUSIC только в том случае, если карточка памяти установлена в пульт. Программы T- MUSIC управляются посредством пульса. Во время тренировки темп музыки меняется в зависимости от уровня нагрузки во время тренировки. Длительность программы T- MUSIC составляет 40 минут. Вы не сможете изменить выбранный уровень пульса во время тренировки. Программа требует измерения пульса.

1. Выберите T- MUSIC.
2. Выберите программы (1-3), и подтвердите свой выбор.
3. Начинать тренировку. Крутите педали. Во время тренировки, Вы можете выводить на дисплей уровень нагрузки или пульс, используя регулятор.
4. По прошествии 40 минут пульт подаст звуковой сигнал и тренировка остановится.
5. Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку BACK/STOP. Теперь Вы можете: остановить тренировку, выбрав EXIT, сохранить тренировку в памяти, выбрав SAVE AND EXIT или продолжить тренировку, выбрав CONTINUE.

СОБСТВЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Вы можете создавать и сохранять до 100 программ тренировок на пульте.

СОХРАНЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Закончите свою тренировку, нажав кнопку BACK/STOP.
2. Выберите SAVE AND EXIT и подтвердите ваш выбор.

3. Введите название тренировки и подтвердите, используя регулятор.

ВАЖНО! Вы можете сохранить только те программы, длина которых более 10 минут.

ВАЖНО! Чтобы сохранить тренировку, Вы должны выбрать имя пользователя.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОХРАНЁННЫХ ПРОГРАММ

1. Выберите СОБСТВЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (OWN TRAINING)

2. Выберите тренировку из списка.

3. Выберите желаемый метод исполнения:

A) Повтор(Replay) = повторение предыдущего сохранённого упражнения.

B) Редактировать(Edit) = редактирование продолжительности предыдущего сохранённого упражнения прежде, чем Вы начнете тренировку.

C) Гонка(Race) = соревнование с результатами предыдущей сохранённой тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ! Вы можете использовать только программные профили созданные в Ручной(Manual) функции. Эти профили показывают усилие в постоянных единицах (Н*м).

4. Подтвердите свой выбор, нажав регулятор.

A) Replay = начните крутить педали, чтобы начать упражнение. Вы можете установить уровень усилия регулятором.

B) Edit = выберите регулятором продолжительность упражнения (10-180 минут). Начните крутить педали, чтобы начать упражнение. Вы можете установить уровень усилия регулятором.

C) Race = Используя регулятор, выберите режим гонки (время: расстояние, которое Вы можете проехать за данное время; или расстояние: как быстро Вы можете покрыть данное расстояние) и подтвердите ваш выбор, используя регулятор. Дисплей отобразит предыдущую сохранённую программу. Начните крутить педали, чтобы начать гонку. Черта на дисплее покажет, где Вы, впереди или позади значений сохранённой тренировки, используемой этой программой. Расстояние пройденное за время предыдущей сохранённой тренировки также отображается: предыдущая сохранённая тренировка отображается светлой вертикальной чертой, а ваши гоночные усилия темной вертикальной чертой.

5. Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку BACK/STOP. Теперь Вы можете: остановить тренировку, выбрав EXIT, сохранить тренировку в памяти, выбрав SAVE AND EXIT или продолжить тренировку, выбрав CONTINUE.

ФИТНЕСС ТЕСТ

Пульт использует многошаговый фитнес тест. Испытание начинается слабым усилием, которое устойчиво увеличивается в соответствии с выбранным типом теста. Многошаговый тест - безопасное и надёжное средство измерения физического уровня человека. Тест продолжается, пока испытуемый не достигнет своего индивидуального уровня пульса (85 % максимального пульса). Во время теста должен использоваться телеметрический пояс для измерения пульса: пульт контролирует изменения в пульсе, используя ваши данные, чтобы вычислить оценку способности усваивать кислород. Максимальная способность усваивать кислород – лучший показатель физического здоровья человека. После теста, пульт выдает универсальную информацию относительно вашего уровня подготовки и здоровья в виде описания и числовых значений (мл/кг/минута).

ПОДГОТОВКА К ТЕСТУ

1. Удостоверьтесь, что данные, связанные с вашим именем пользователя обновлены, так как во время теста пульт берёт за основу пользовательские данные.

2. Выберите FITNESS TEST.

3. Используя регулятор, выберите наиболее подходящую для Вас категорию:

A) Бездействующий (Inactive)= отсутствие регулярных упражнений, плохое физическое состояние.

B) Активный(Active) = регулярные упражнения, среднее или хорошее физическое состояние.

C) Спортивный(Athletic) = активные тренировки, хорошее или превосходное физическое состояние.

4. Дисплей отображает соответствующий тип теста для каждой категории:

A) Step time = различные уровни усилия в тесте.

B) First step = начальный уровень усилия.

C) Step power = уровень усилия (в Ваттах), тест показывает несколько шагов.

5. Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.

6. Если необходимо, установите желаемый уровень пульса, используя регулятор.

Подтвердите ваш выбор, нажав регулятор.

7. Дисплей сообщит Вам, когда Вы можете остановить тест. Как только Вы достигнете

нужного для теста уровня пульса, начните тест, нажав регулятор.

ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТА

1. Дисплей отобразит выбранный тип шага теста. Начните крутить педали, чтобы начать тест. Красная диаграмма представляет ваш пульс. Прерывистая линия указывает требуемый уровень пульса для начала теста.
2. Как только пульс достигнет требуемого уровня, пульт подаст звуковой сигнал и выдаст сообщение. Мы рекомендуем, чтобы Вы закончили на этом месте тест, если у Вас слабое физическое состояние. Если Вы правильно установили ваш требуемый уровень пульса (то есть, если Вы вычислили ваш максимальный пульс достаточно точно), то продолжая тест на более высоком уровне пульса, Вы не будете увеличивать точность результата. Если Вы слишком высоко оцениваете ваш максимальный пульс, то ваш уровень подготовки будет завышен. Точно так же, если Вы недооцениваете ваш максимальный пульс, ваш уровень подготовки будет недооценен.
3. Чтобы остановить, тест, как только Вы достигнете требуемого уровня пульса, нажмите кнопку BACK/STOP или перестаньте крутить педали.

Теперь пульт переключится в режим отображения результата:

A) Аэробное здоровье (Aerobic fitness) = оценка вашего фитнес уровня даётся по зоне усилия, которая является лучшим признаком состояния вашего здоровья.

B) MET value = максимальное усвоение кислорода при полном отдыхе.

C) Мл/кг/минута = сколько миллилитров кислорода на килограмм вашего веса в минуту Вы потребляете.

D) l/min = ваше потребление кислорода в литрах в минуту. В отличие от вышеупомянутых значений, l/min не принимает во внимание вес пользователя.

E) $Wmax$ = оценка развитой вами максимальной мощности упражнения, измеренной в Ваттах.

F) W/kg = отношение максимальной мощности упражнения к вашему весу.

МУЖЧИНЫ / МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА (VO_{2MAX})

1 = ОЧЕНЬ МАЛО - 7 = ПРЕВОСХОДНО, AGE = ВОЗРАСТ.

| AGE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 18-19 | <33 | 33-38 | 39-44 | 45-51 | 52-57 | 58-63 | >63 |
| 20-24 | <32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | >62 |
| 25-29 | <31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | >59 |
| 30-34 | <29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | >56 |
| 35-39 | <28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | >54 |
| 40-44 | <26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 45-49 | <25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | >48 |
| 50-54 | <24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | >46 |
| 55-59 | <22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | >43 |
| 60-65 | <21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | >40 |

ЖЕНЩИНЫ / МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА (VO_{2MAX})

1 = ОЧЕНЬ МАЛО - 7 = ПРЕВОСХОДНО, AGE = ВОЗРАСТ.

| AGE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 18-19 | <28 | 28-32 | 33-37 | 38-42 | 43-47 | 48-52 | >52 |
| 20-24 | <27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 25-29 | <26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | >49 |
| 30-34 | <25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | >46 |
| 35-39 | <24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | >44 |
| 40-44 | <22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | >41 |
| 45-49 | <21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | >38 |
| 50-54 | <19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | >36 |
| 55-59 | <18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | >33 |
| 60-65 | <16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | >30 |

ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ

Будьте осторожны при транспортировке оборудования, чтобы не повредить спину.

Встаньте впереди перед тренажёром, потяните его на себя за руль, пока тренажёр не встанет на колёса, и транспортируйте его. Используйте защиту напольного покрытия при транспортировке.

Для предотвращения повреждения оборудования, храните его в сухом не пыльном месте с малыми перепадами температуры.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Оборудование требует малого обслуживания. Время от времени необходимо проверять затяжку всех винтов.

- После упражнения, очистите оборудование мягкой впитывающей тканью. Не используйте растворители. Пот может вызвать коррозию: поэтому мы рекомендуем, чтобы Вы защитили все металлические и пластмассовые поверхности тефлоном.
- Никогда не снимайте защитный кожух оборудования.
- Электромагнитный тормоз является источником магнитного поля, которое может оказывать влияние на электронные устройства и магнитные носители информации.
- Электромагнитный тормоз не нуждается в регулировке.

ПРИМЕЧАНИЕ! Несмотря на непрерывный контроль качества, некоторые компоненты оборудования могут давать сбои. В большинстве случаев нет необходимости ремонтировать устройство целиком, поскольку достаточно заменить дефектную часть. Вы должны знать модель, серийный номер вашего оборудования, и возможно код ошибки. Если Вы столкнетесь с необычным поведением тренажёра, свяжитесь с вашим продавцом для проведения обслуживания.

Если Вам потребуются запасные части, всегда будьте готовы сообщить модель,

серийный номер вашего оборудования и запасной части, в которой Вы нуждаетесь. Список запасных частей указан в конце этого руководства. Используйте только запасные части, указанные в списке запасных частей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Длина160 см
Ширина 61 см
Высота165 см
Вес66 кг

Мы желаем Вам приятных тренировок!