

# SPIRIT



## Лежачий велотренажер **CR800+** ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Будь ласка, уважно ознайомтеся з даним посібником, перш ніж користуватися вашим новим лежачим велотренажером.

# ЗМІСТ

Інформація з техніки безпеки .....	2
Важливі інструкції щодо експлуатації електроприладів .....	3
Важливі інструкції з експлуатації.....	3
Інструкції зі збирання .....	4
Робота з консоллю .....	12
Використання датчика пульсу .....	27
Технічне обслуговування.....	28
Схема виробу у розібраному вигляді.....	29
Перелік деталей .....	30

# ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

**УВАГА**- Перед використанням даного тренажера уважно прочитайте всі інструкції.

**УВАГА** - Системи моніторингу частоти серцевих скорочень можуть давати неточні дані. Надмірні фізичні навантаження можуть призвести до серйозних травм або навіть до смерті. Якщо ви відчуваєте нездужання, негайно припиніть тренування.

- Не використовуйте велотренажер на килимах з товстою підкладкою, плюшевих або ворсистих килимах. Це може призвести до пошкодження як самого килима, так і велотренажера.
- Тримайте дітей подалі від велотренажера. Зрозуміло, що існують певні зони ймовірного заземлення та інші небезпечні зони, які можуть завдати шкоди.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин.
- Ніколи не кидайте і не вставляйте будь-які предмети в будь-які отвори.
- Не використовуйте тренажер на відкритому повітрі.
- Не намагайтеся використовувати велотренажер для будь-яких інших цілей, окрім тих, для яких він призначений.
- Датчики пульсу не є медичними приладами. На точність показань частоти серцевих скорочень (пульс) можуть впливати різні фактори, включаючи рухи користувача. Датчик пульсу призначений тільки в якості допоміжного засобу для визначення загальних тенденцій зміни частоти серцевих скорочень при виконанні фізичних вправ.
- Вдягайте відповідне взуття. Взуття на високих підборах, модельні туфлі, сандалі та босоніжки не підходять для використання на даному велотренажері. Щоб уникнути виникнення почуття втоми в ногах, рекомендується використовувати якісне спортивне взуття.
- Цей тренажер можуть використовувати діти віком від 8 років і старше, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також особи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони знаходяться під наглядом або проінструктовані щодо використання тренажера особою, відповідальною за їхню безпеку. Дітям забороняється гратися з тренажером. Очищення та технічне обслуговування не повинні здійснюватися дітьми без нагляду.
- Діти повинні перебувати під постійним наглядом, щоб переконатися, що вони не граються з тренажером.
- "УВАГА! Системи моніторингу серцевого ритму можуть надавати неточні дані. Надмірні фізичні навантаження можуть призвести до серйозних травм або навіть до смерті. Якщо ви відчуваєте нездужання, негайно припиніть тренування."
- **ОБЕРЕЖНО:** Неправильне виконання вправ або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
- Даний тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, психічними або розумовими здібностями, а також особами, які не мають достатнього досвіду та знань.
- Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або осіб що вже мають проблеми зі здоров'ям.
- При використанні даного виробу дітьми, інвалідами або особами з обмеженими можливостями, або поруч з ними, необхідний ретельний нагляд.

**ДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ - ВИВЧІТЬ ТА ЗБЕРЕЖІТЬ ДАНІ ІНСТРУКЦІЇ!**

# ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЕКСПЛУАТАЦІЇ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ

## **УВАГА!**

Майте на увазі, що під час користування велотренажером генератор виробляє змінний струм. Не виконуйте технічне обслуговування велотренажера під час роботи генератора - це може призвести до серйозного ураження електричним струмом.

**НІКОЛИ** не допускайте потрапляння велотренажера під дощ або під вплив вологи. Даний виріб **НЕ** призначений для використання на відкритому повітрі, біля басейну або спа-комплексу, або за будь-яких інших умов з підвищеною вологістю.

Робоча температура становить від 5 до 48 °C (від 40 до 120 °F), а вологість - 95% без конденсації (на поверхні не повинні утворюватися водяні краплі).

## ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

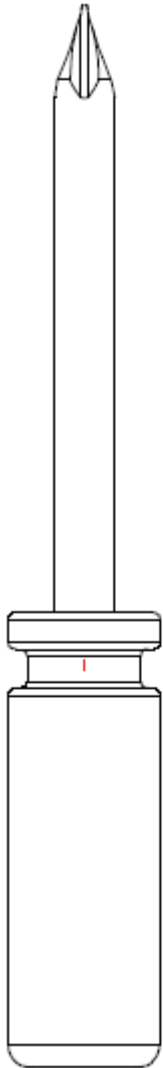
- **НІКОЛИ** не використовуйте даний велотренажер, не прочитавши і не зрозумівши повністю наслідки будь-якої зміни налаштувань, яку ви здійснюєте за допомогою консолі.
- **Усі користувачі** повинні отримати відповідний дозвіл від лікаря, перш ніж розпочинати будь-яку інтенсивну програму тренувань. Це особливо важливо для осіб, які мають в анамнезі серцеві захворювання або інші фактори високого ризику.
- Користувач повинен встановити сидіння в зручне для нього положення під час тренування.
- Майте на увазі, що зміни швидкості відбуваються не відразу. Встановіть бажаний рівень навантаження на комп'ютерній консолі та відпустіть клавішу регулювання. Команда буде виконуватися поступово.
- Будьте обережні, займаючись іншими видами діяльності під час тренування на велотренажері, наприклад, переглядом телевізора, читанням і т.д. Ці відволікаючі фактори можуть призвести до втрати рівноваги, що може стати причиною травмування.
- Не варто занадто сильно натискати на клавіші керування на консолі. Вони точно відрегульовані, щоб спрацьовувати належним чином при легкому натисканні пальцем. Якщо ви відчуваєте, що клавіші не спрацьовують належним чином при звичайному натисканні, зверніться до вашого дилера.

# ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

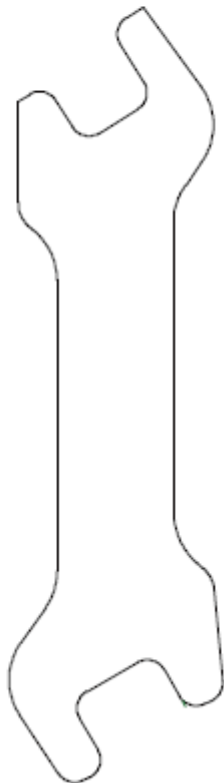
## РОЗПАКУВАННЯ

1. Розріжте стрічки, потім підніміть коробку над пристроєм і розпакуйте його.
2. Знайдіть пакет з кріпленням та устаткуванням для збирання. Засоби кріплення розділено покроково за чотирма етапами. Спочатку вийміть інструменти. Щоб уникнути плутанини, на кожному етапі виймайте потрібні засоби кріплення по мірі необхідності. Номери в інструкціях у круглих дужках (#) - це наведені для довідки номери позицій на схемах для збирання.

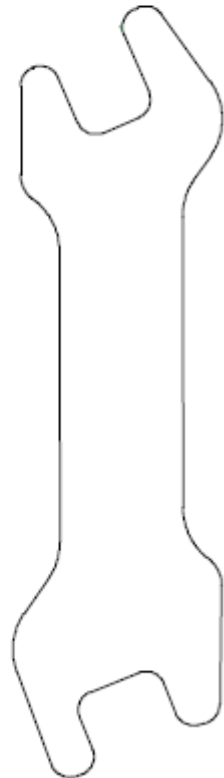
## ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ЗБИРАННЯ



**#114.** Хрестоподібна викрутка (1 шт.)

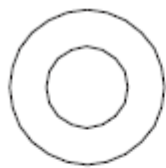


**#132.** 14/15мм Розрізний гайковий ключ (1 шт.)

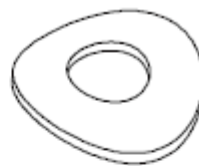


**#112.** 12/14мм Розрізний гайковий ключ (1 шт.)

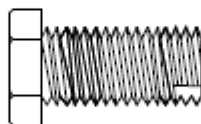
## КРОК 1



**#77-3/8"×19×1.5T**  
Плоска шайба (6шт.)



**#203-3/8"×23×2.0T**  
Вигнута шайба (2шт.)

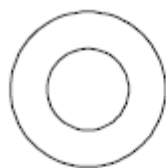


**#176-3/8"×3/4"** Болт із шестигранною головою (6шт.)

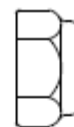


**#65-3/8"×135мм** Болт з шестигранною головою (2шт.)

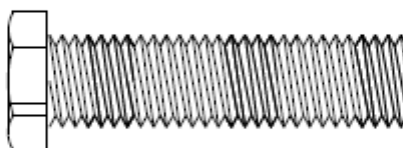
## КРОК 2



**#77-3/8"×19×1.5T**  
Плоска шайба (4шт.)



**#89-3/8"×7T**  
Нейлонова гайка (4шт.)

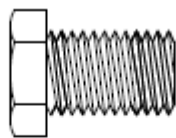


**#71-3/8"×1-3/4"** Болт із шестигранною головою (2шт.)

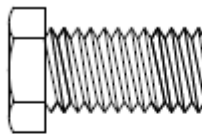


**#175-3/8"×2-3/4"** Болт із шестигранною головою (2шт.)

## КРОК 3



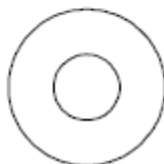
**#68-5/16"×5/8"**  
Болт з шестигранною головою (6шт.)



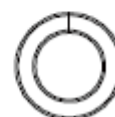
**#94-5/16"×3/4"**  
Болт з шестигранною головою (2шт.)



**#83-5/16"×19×1.5T**  
Вигнута шайба (2шт.)



**#76-8×19×1.5T**  
Плоска шайба (6шт.)



**#82-5/16"×1.5T**  
Розрізна шайба (2шт.)

## КРОК 4



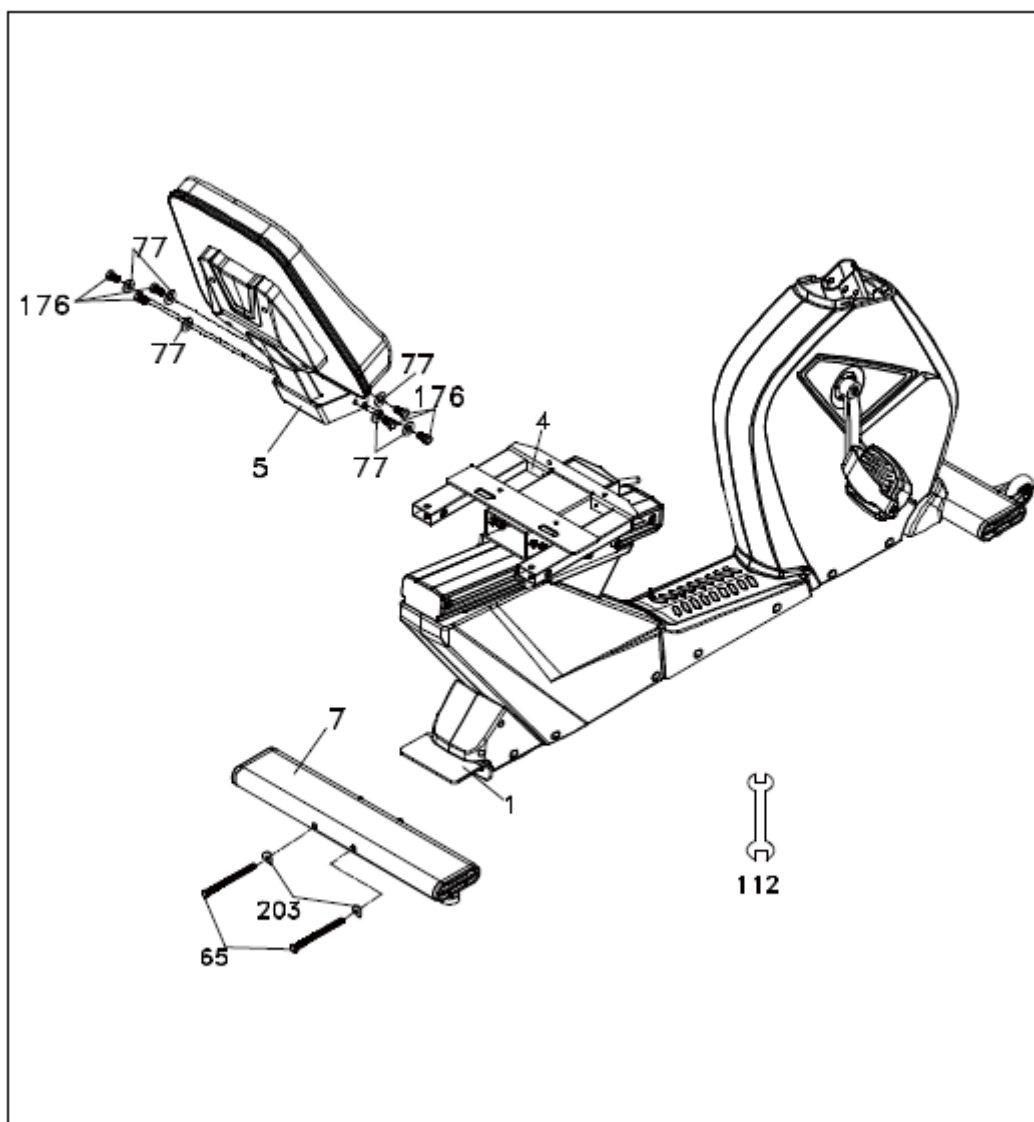
**#105-4×16мм**  
Гвинт-саморіз (4шт.)



**#99-M5×12мм**  
Гвинт із хрестоподібним шліцом (4шт.)

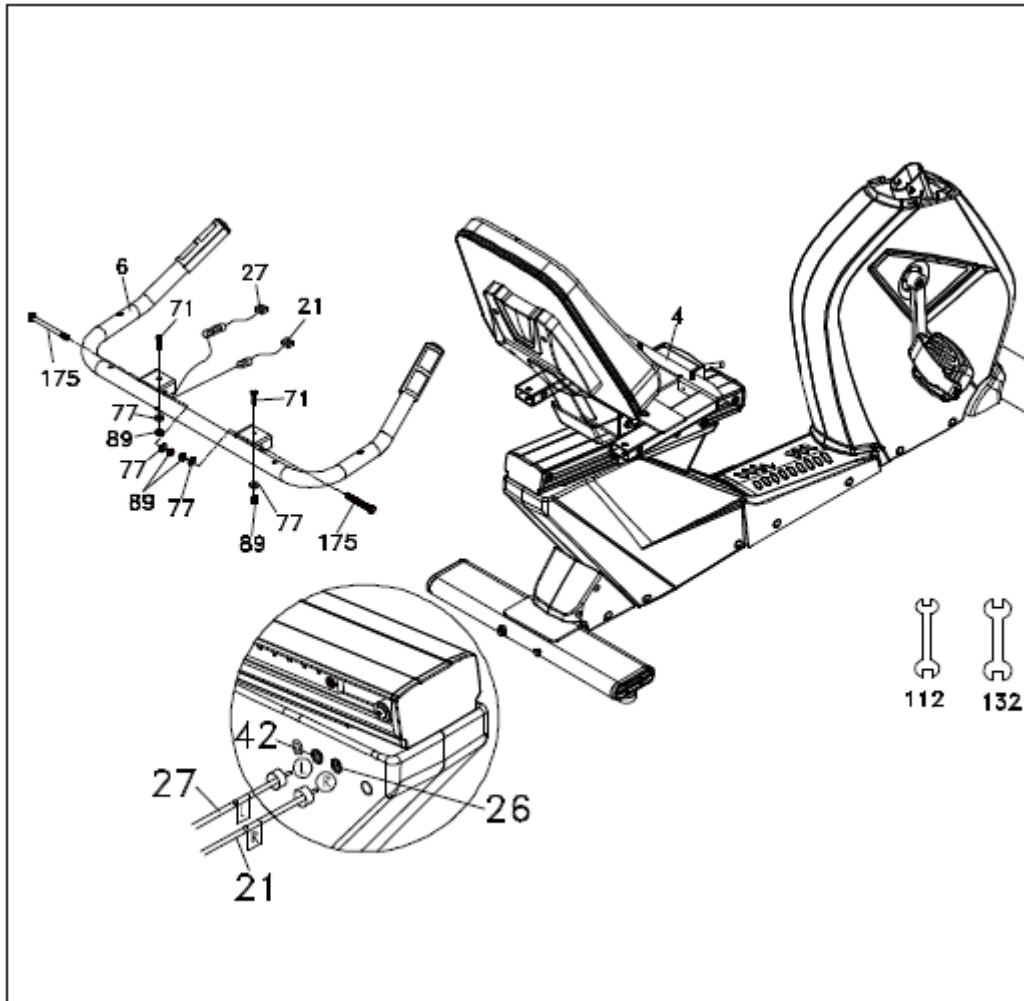


**#98-M6×15мм**  
Гвинт із хрестоподібним шліцом (4шт.)



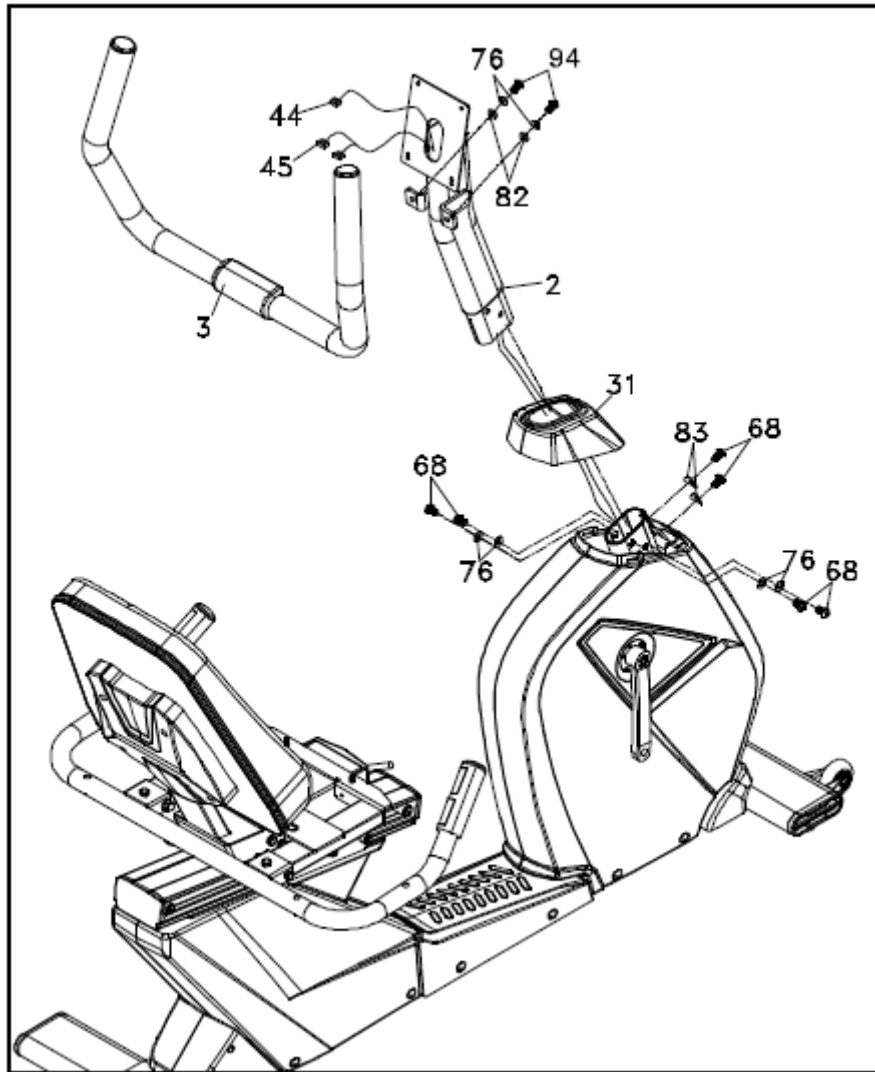
## КРОК 1

1. Встановіть задній стабілізатор (№7) на основну раму (№1) за допомогою 2 болтів з шестигранною головкою (№65) і 2 вигнутих шайб (№203).
2. Встановіть кронштейн спинки сидіння (№5) на каретку сидіння (№4) за допомогою 6 болтів з шестигранною головкою (№176) та 6 плоских шайб (№77).



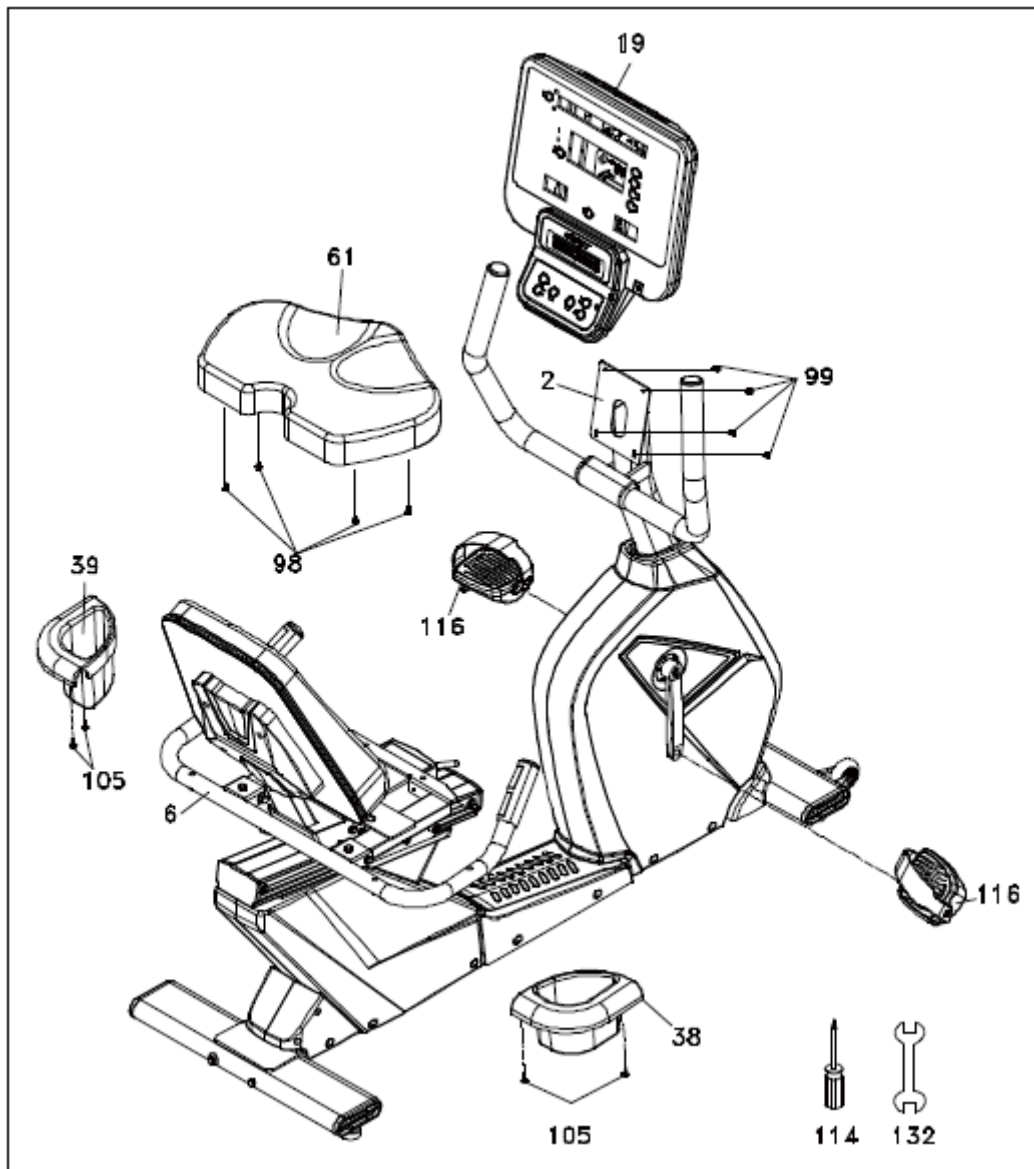
## КРОК 2

1. Встановіть задній поручень (№6) на каретку сидіння (№4) за допомогою 4 болтів з шестигранною головкою (№71), встановлених через верхні отвори і закріплених 4 плоскими шайбами (№77) і нейлоновими гайками (№89). Встановіть 2 болти з шестигранною головкою (№175) через бічні отвори і закріпіть їх 2 плоскими шайбами (№77) і нейлоновими гайками (№89).
2. Підключіть лівий дріт пульсметра (№27) до відповідного лівого роз'єму (№42), розташованого в лівому пластиковому боковому корпусі під кареткою сидіння, а правий дріт імпульсу (№21) - до правого роз'єму (№26).



### КРОК 3

1. Встановіть кришку консольної стійки (№31) на консольну стійку (№2), переконавшись, що вона спрямована в правильному напрямку, як показано на малюнку нижче. Протягніть два дротяні джгути через нижню частину трубки консольної стійки і виведіть їх через верхній отвір.
2. Протягніть кабель комп'ютера (№44) та дріт пульсометру (№45) через консольну стійку (№2).
3. Вставте консольну стійку до основної рами (№1), намагаючись не перетиснути дроти. Закріпіть консольну стійку 6 болтами з шестигранною головкою (№68) і 4 плоскими шайбами (№76) на бічних болтах і 2 вигнутими шайбами (№83) на передніх болтах. Встановіть на місце кришку консольної стійки (№31).
4. Встановіть передні поручні (№ 3) на консольну стійку (№ 2) за допомогою 2 болтів з шестигранною головкою (№ 94), розрізних шайб (№ 82) і плоских шайб (№ 76).

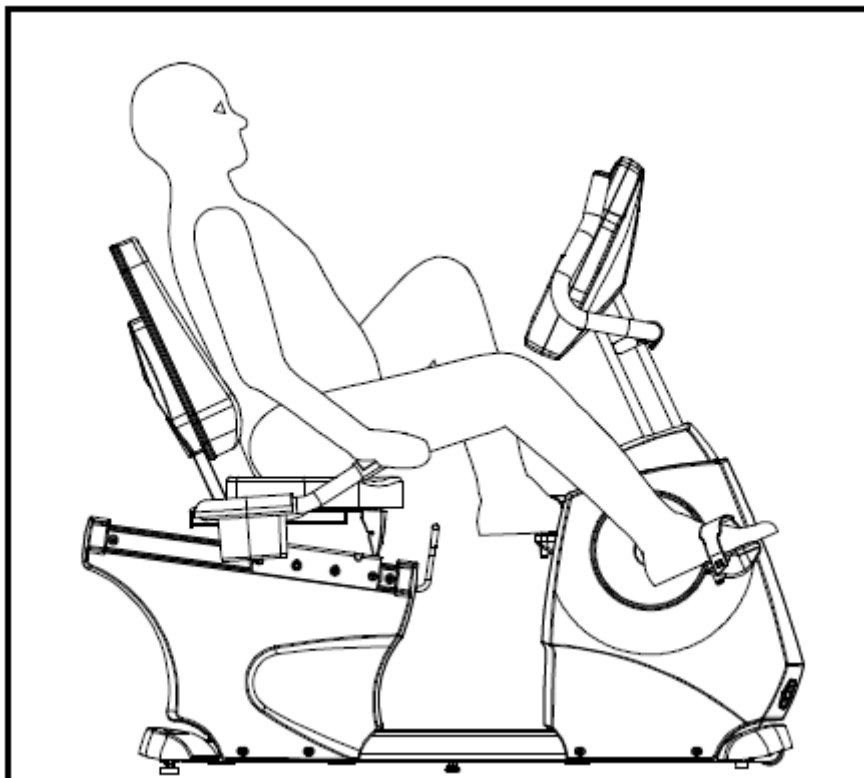


## КРОК 4

1. Встановіть лівий і правий тримач для пляшки (№39 і 38) на задні поручні за допомогою 4 гвинтів для листового металу (№105).
2. Встановіть нижню подушку сидіння (№61) на каретку сидіння (№4) за допомогою 4 болтів з шестигранною головкою (№98).
3. Встановіть педалі (№ 116) в шатуни (№ 51 L, 51 R). Пам'ятайте, що ліва педаль має зворотну різьбу і її потрібно вкручувати у зворотному напрямку. Переконайтеся, що педалі затягнуті якомога міцніше.
4. Підключіть 2 дротяні джгути (№ 44 і 45) до відповідних роз'ємів на задній панелі консолі. Встановіть консоль (№19) на консольну стійку (№2) і закріпіть її 4 гвинтами з хрестовим шліцем (99), намагаючись не затиснути дроти.

## Рекомендована поза:

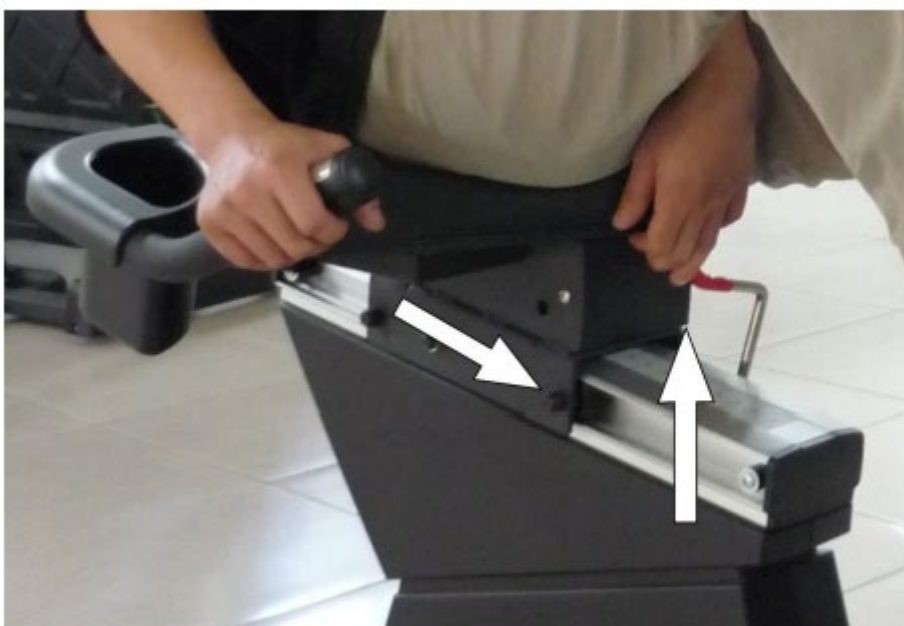
Сядьте прямо на сидіння, візьміться за ручки обома руками, поставте ноги на педалі, встроивши їх скрізь педальні лямку.



## Інструкція по регулюванню положення сидіння:

### Регулювання по висоті

Потягніть регульовальний важіль вгору, щоб пересунути сидіння в потрібне положення, а потім натисніть на важіль вниз, щоб зафіксувати обране положення.



# РОБОТА З КОНСОЛЮ



## ЖИВЛЕННЯ

Велотренажер має вбудований генератор живлення і не потребує підключення до розетки змінного струму. Щоб увімкнути велотренажер, просто почніть крутити педалі, консоль увімкнеться автоматично.

При першому увімкненні консоль виконає внутрішнє самотестування. Протягом цього часу дисплей може не світитися протягом декількох секунд. Продовжуйте крутити педалі, і дисплей згодом засвітиться. Після увімкнення матричний центр повідомлень почне прокручувати вступне повідомлення. Тепер ви можете приступити до своєї програми тренувань.

## ФУНКЦІЯ CSAFE

Ваша консоль оснащена функцією CSAFE. Порт живлення (POWER) можна використовувати для живлення аудіовізуальної системи з дистанційним керуванням, підключивши кабель від пульта до порту живлення на задній панелі консолі. **Комунікаційний порт (COMM) можна використовувати для взаємодії з фітнес-програмами.**

## **Швидкий запуск**

Це найшвидший спосіб розпочати тренування. Після ввімкнення консолі ви просто натискаєте кнопку "START", щоб розпочати роботу. Це призведе до ініціювання режиму швидкого запуску. Під час швидкого запуску відлік часу починається з нуля, всі дані тренування починають накопичуватися, а навантаження можна регулювати вручну, натискаючи кнопки вгору і вниз параметру "LEVEL". На дисплеї центру повідомлень буде підсвічуватися тільки нижній рядок. При збільшенні навантаження загоряється більше рядів, що вказує на більш інтенсивне тренування. Зі збільшенням кількості рядів крутити педалі на велотренажері буде все важче. Матричний центр повідомлень має 24 стовпчики, кожен з яких означає 1 хвилину. Наприкінці 24-го стовпчика (або 24 хвилин роботи) дисплей згорнеться і відновить відображення, починаючи знов з першого стовпчика.

Для більшого розмаїття доступно 40 рівнів навантаження, які відображаються у вигляді 10 рядків точкових індикаторів. Перші 10 рівнів - це дуже легке навантаження, а переходи між рівнями налаштовані таким чином, щоб забезпечити хорошу прогресію для непідготовлених користувачів. Рівні 10-20 є більш складними, але збільшення навантаження при переході від одного рівня до іншого залишається невеликим. На 20-30 рівнях стає важче, оскільки рівень навантаження суттєво підвищується. Рівні 30-40 є надзвичайно важкими і підходять для коротких пікових інтервалів та професійних спортивних тренувань.

## **ТРАСА ДОВЖИНОЮ 1/4 МИЛІ / 0,4 КМ**

Траса довжиною 1/4 милі (0,4 км) відобразатиметься у матричному віконці. Миготлива крапка вказує на ваш прогрес. У центрі траси є лічильник кіл для довідки.

## **ВІКНО ВІДОБРАЖЕННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ**

У вікні "PULSE" (серцевий ритм) відобразатиметься ваша поточна частота серцевих скорочень (ЧСС), що відповідає ударам за хвилину під час тренування. Для вимірювання пульсу необхідно використовувати лівий і правий пульсометри з нержавіючої сталі. Значення пульсу відобразатимуться щоразу, коли комп'ютер отримує сигнал від датчиків пульсу. Ви можете використовувати цю функцію під час контролю серцевого ритму. Велотренажер також може приймати дані бездротових пульсометрів, сумісних з Polar, включаючи кодовані передачі.

## ОСНОВНА ІНФОРМАЦІЯ

У центрі повідомлень матричного типу, або вікні профілю, буде відображатись профіль тренування. У LED-вікні відображення даних відобразатимуться відповідні дані тренування. Тут є вікно відображення оборотів в хвилину (RPM) для відображення швидкості обертання педалей і вікно "LEVEL", що показує рівень навантаження.

Спочатку у LED-вікні відобразатиметься інформація про відстань (DISTANCE), калорії (CALORIES), пульс (PULSE) і час (TIME), що минув. При натисканні кнопки сканування вгору/вниз відображається наступний набір інформації: швидкість (SPEED), навантаження (WATTS), метаболічні еквіваленти (METs), час, що залишився (Time Remaining). Натискання кнопки сканування вгору/вниз активує режим сканування, і LED вікно відображення даних буде показувати кожну групу даних протягом чотирьох секунд, а потім перемикається на наступну групу даних у безперервному циклі. Повторне натискання кнопки сканування вгору/вниз поверне вас до початку.

Кнопка "STOP" насправді теж має декілька функцій. Одноразове натискання кнопки "STOP" під час виконання програми призведе до призупинення виконання програми на 5 хвилин. Якщо вам потрібно попити, відповісти на телефонний дзвінок або щось інше, що може перервати тренування, тоді це дуже корисна функція. Щоб продовжити тренування під час паузи, просто натисніть кнопку "START". Якщо під час тренування двічі натиснути кнопку "STOP", виконання програми завершиться, і консоль повернеться до початкового екрана. Якщо утримувати кнопку "STOP" натиснутою протягом 3 секунд, консоль виконає повне скидання налаштувань. Під час введення даних для налаштування програми кнопка "STOP" виконує функцію переходу до попереднього екрана. Це дозволяє вам повернутися на один крок назад у ході налаштування кожного разу, коли ви натискаєте кнопку "STOP".

Кнопка "PROGRAM" використовується для попереднього перегляду кожної програми. Коли ви вперше вмикаєте консоль, ви можете натиснути клавішу "PROGRAM", щоб переглянути, як виглядає профіль програми. Якщо ви вирішили, що хочете спробувати програму, натисніть клавішу "ENTER", щоб вибрати програму і увійти в режим налаштування даних.

## ПРОГРАМОВАНІ ФУНКЦІЇ

Кожну з програм можна налаштувати з використанням вашої особистої інформації та змінити відповідно до ваших потреб. Деяка інформація, що запитується, необхідна для того, щоб забезпечити коректність показань. Вам буде запропоновано вказати свій вік і вагу. Ваш вік необхідний під час виконання програми контролю частоти серцевих скорочень, щоб переконатися, що програма використовує правильні налаштування відповідно до вашого віку. Інакше робочі параметри можуть виявитися занадто високими або низькими для вас; зазначення вашої ваги допомагає розрахувати більш правильне значення показника втрати калорій. Хоча ми не можемо надати повну інформацію про кількість калорій, ми намагаємось бути якомога точнішими.

*ПРИМІТКА: Показники втрати калорій на кожному тренажері, незалежно від того, чи він знаходиться в спортзалі, чи в домашніх умовах, не є точними і мають тенденцію до значних коливань. Вони призначені лише для того, щоб відстежувати ваш прогрес від тренування до тренування. Єдиний спосіб точно виміряти рівень витрат калорій - це у клінічних умовах, при підключенні до безлічі апаратів. Це тому, що кожна людина індивідуальна і спалює калорії з різною швидкістю. Хороша новина полягає в тому, що ви продовжуватимете спалювати калорії у прискореному темпі принаймні годину після того, як закінчите тренування!*

## ВХІД В ПРОГРАМУ І ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ

Коли ви відкриваєте програму, у вас є можливість встановити свої особисті налаштування. Якщо ви хочете тренуватися без додаткових налаштувань, просто натисніть кнопку "START". Це дозволить оминати процедуру введення даних і перейти безпосередньо до початку тренування. Якщо ви хочете змінити особисті налаштування, просто дотримуйтесь інструкцій у центрі повідомлень матричного дисплея. Якщо ви запускаєте програму без зміни налаштувань, будуть використані налаштування за замовчуванням або попередньо збережені.

## РУЧНИЙ РЕЖИМ

Програма "Manual" (Ручний режим) функціонує, як і впливає з назви, в режимі ручного налаштування параметрів. Це означає, що ви самі, а не комп'ютер, контролюєте рівень навантаження. Щоб запустити програму "Manual", дотримуйтеся наведених нижче інструкцій.

1. За допомогою кнопки "Program" виберіть пункт меню "Manual", а потім натисніть кнопку "ENTER".
2. Центр повідомлень матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
3. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення.
4. Наступним параметром є час (Time). Ви можете змінити значення часу і натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
5. Тепер ви закінчили редагування налаштувань і можете розпочати тренування, натиснувши клавішу "START". Ви також можете повернутися назад і далі змінювати свої налаштування, натиснувши кнопку "ENTER".

У будь-який момент під час редагування даних ви можете натиснути кнопку "STOP", щоб повернутися на один рівень або екран назад.

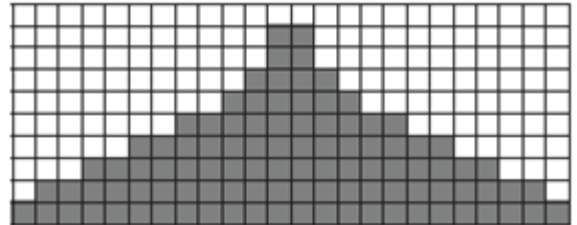
6. Програма автоматично починає роботу з першого рівня. Це найпростіший рівень, тому варто трохи потренуватися на першому рівні, щоб розігрітися. Якщо ви хочете збільшити навантаження в будь-який момент, натисніть кнопку зміни "вгору" параметру "LEVEL"; кнопка "вниз" параметру "LEVEL" зменшить навантаження.
7. Після завершення програми ви можете натиснути кнопку "START", щоб почати ту саму програму знову, або "STOP", щоб вийти з програми.

## ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

Велотренажер має чотири різних програми, які були розроблені для різних режимів тренувань. Ці чотири програми мають попередньо встановлені на заводі профілі рівнів роботи для досягнення різних цілей.

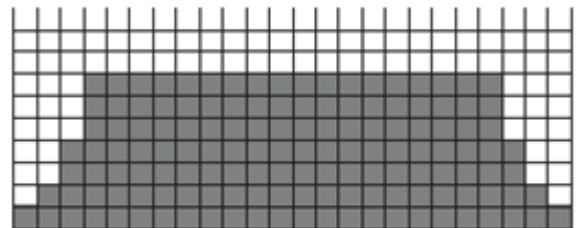
### ПАГОРБИ

Програма "HILL" (Пагорби) імітує підйоми та спуски пагорбами. Режим роботи цієї програми відповідає формі трикутника або піраміди з поступовим зростанням від приблизно 10% від максимального навантаження (рівень, який ви вибрали перед початком програми) до максимального навантаження, яке триває 10% від загального часу тренування, а потім поступовим зниженням навантаження до приблизно 10% від максимального.



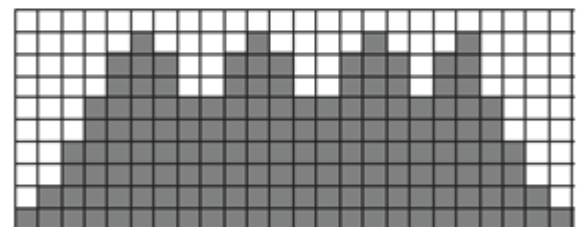
### СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

Програма "FATBURN" (Спалювання жиру) передбачає швидкий прогрес до максимального рівня навантаження (за замовчуванням або введеного користувачем), який утримується протягом 2/3 часу тренування. Ця програма кидає виклик вашій здатності підтримувати ваш рівень енергоспоживання протягом тривалого періоду часу.



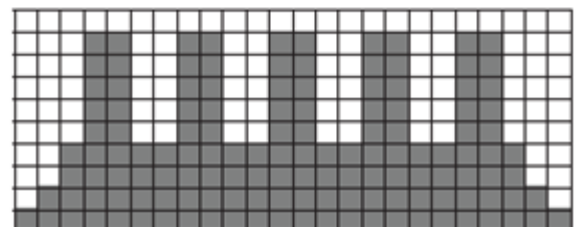
### КАРДІО

Програма "Cardio" (Кардіо) представляє собою швидке просування до майже максимального рівня навантажень (за замовчуванням або рівня, введеного користувачем). Вона має незначні коливання вгору і вниз, щоб дозволити вашому пульсу прискоритися, а потім знову відновитися, перш ніж почати швидке охолодження. Це зміцнить ваш серцевий м'яз, збільшить кровотік і об'єм легенів.



### ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

Програма "Interval" (Інтервальна) передбачає високі рівні інтенсивності тренування, за якими слідує відновлювальні періоди низької інтенсивності. Ця програма використовує і розвиває м'язові волокна, що швидко скорочуються та використовуються при виконанні інтенсивних і короткочасних завдань. Це призводить до зменшення рівня кисню і прискорення серцебиття, за яким слідує період відновлення і зниження частоти серцевих скорочень для поповнення запасів кисню. Ваша серцево-судинна система стає запрограмованою на більш ефективне використання кисню.



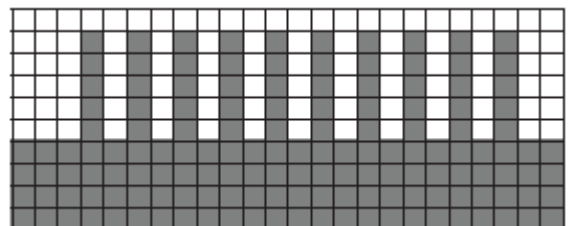
## ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

1. За допомогою кнопки "Program" виберіть потрібну програму, а потім натисніть кнопку "ENTER".
2. Центр повідомлень матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете змінити значення віку за допомогою кнопок "вгору/вниз", після чого натисніть клавішу "ENTER", щоб прийняти нове значення і перейти до наступного екрана.
3. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення.
4. Наступним параметром є час (Time). Ви можете змінити значення часу і натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
5. Тепер вас попросять налаштувати максимальний рівень (Max Level). Даний показник означає піковий рівень навантаження, який ви відчуєте під час виконання програми (на вершині пагорба). Виберіть потрібний рівень і натисніть клавішу "ENTER".
6. Тепер ви закінчили редагування налаштувань і можете розпочати тренування, натиснувши клавішу "START". Ви також можете повернутися назад і змінювати свої налаштування, натиснувши кнопку "STOP", щоб повернутися на один рівень або екран.
7. Якщо ви хочете збільшити або зменшити навантаження в будь-який момент під час виконання програми тренувань, натисніть кнопку "вгору" або "вниз" параметру "LEVEL". Це дозволить змінити налаштування навантаження для всього профілю, хоча зображення профілю на екрані не зміниться. Це зроблено для того, щоб ви завжди мали змогу бачити весь профіль. Якщо зображення профілю відповідної програми тренувань буде змінено, воно буде виглядати спотворено і не буде наглядно відображати реальний профіль програми тренувань. Коли ви вносите зміни в робоче навантаження, центр повідомлень матричного типу покаже поточний стовпчик і максимальний рівень роботи відповідної програми.
8. Під час роботи програми ви зможете прокручувати значення у LED-вікнах для відображення даних, натискаючи кнопку вгору/вниз поруч з LED-вікнами для відображення даних.
9. Коли програма завершиться, у LED-вікні для відображення даних буде показано підсумкову інформацію щодо вашого тренування. Підсумки вашого тренування відобразатимуться протягом короткого часу, після чого консоль повернеться до початкового екрана.

## ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ (НІІТ)

Програма НІІТ, або високоінтенсивні інтервальні тренування, використовує переваги останньої тенденції у фітнесі. Під час тренування ви будете виконувати короткі відрізки високої інтенсивності, за якими слідуватимуть короткі періоди відпочинку. НІІТ - це програма інтервальних тренувань, що повністю піддається кастомізації. Ви можете ввести кількість інтервалів, час кожного інтервалу, періоди спринтерського темпу (Sprint) та відпочинку (Rest), а також інтенсивність роботи на рівнях тренування.

1. За допомогою кнопки "PROGRAM" виберіть програму "НІІТ", а потім натисніть кнопку "ENTER". Центр повідомлень матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
2. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення.
3. Потім вас попросять вказати кількість інтервалів, які ви бажаєте виконати. За замовчуванням встановлено значення 10, а доступний діапазон - від 3 до 15. Один інтервал дорівнює 1 спринту і 1 сегменту відпочинку.
4. Тепер вас попросять налаштувати максимальний рівень (Max Level). Даний показник означає піковий рівень навантаження, який ви відчуєте під час виконання спринтерських сегментів програми. Виберіть потрібний рівень і натисніть клавішу "ENTER".
5. Тепер вас попросять налаштувати рівень відпочинку (Rest Level). Даний показник означає рівень навантаження, який ви відчуєте під час виконання сегментів програми в режимі відпочинку. Виберіть потрібний рівень і натисніть клавішу "ENTER".
6. Далі потрібно ввести час виконання для інтервалу (Interval time). Центр повідомлень матричного типу відображає: час спринту (Sprint Time):30 та час відпочинку (Rest Time):30. Час виконання вправи в режимі спринту буде блимати. Ви можете використовувати клавіші "вгору/вниз", щоб налаштувати час виконання вправи в режимі спринту від 20 до 60 секунд, а потім натиснути клавішу "ENTER". Час для періоду відпочинку буде блимати, і ви можете відрегулювати його за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути клавішу "ENTER".
7. LED-вікні для відображення даних тепер відобразатиме загальний час НІІТ-тренування; тепер натисніть клавішу "START", щоб його розпочати. Перед початком першого спринту передбачена 3-хвилинна розминка. Рівень навантаження під час розігріву встановлено на 5, але його можна регулювати вручну.
8. Дисплей центру повідомлень матричного типу у програмі "НІІТ" призначений для відображення швидкості, а не рівня навантаження або опору. Під час виконання вправи в режимі спринту на дисплеї матричного центру повідомлень на першому сегменті спринту буде блимати світлодіодний індикатор. Це LED-індикатор цільової швидкості, який показує 90 обертів на хвилину. Що швидше ви крутите педалі, то швидше загоряються індикатори під індикатором цільової швидкості. Коли ви перевищите 90 об/хв, цільовий LED-індикатор підніметься вгору, показуючи, що ви перевищили цільову швидкість. Ви повинні підтримувати швидкість не менше 90 обертів на хвилину протягом усіх етапів тренування в режимі спринту. Решта сегментів програми "НІІТ" налаштовані на рівень навантаження 5, і ви зможете крутити педалі з будь-якою швидкістю, яку ви оберете в міру відновлення вашого серцевого ритму. Ви можете вручну регулювати рівні навантаження під час тренування в режимі спринту та відпочинку.
9. В кінці останнього спринту дається 2-хвилинний період відпочинку. Ви можете обійти цю функцію, натиснувши клавішу "STOP", і на екрані з'явиться підсумковий звіт щодо тренування.



## ПРОГРАМА "ПОСТІЙНЕ НАВАНТАЖЕННЯ"

Програма "Watts" означає контрольоване постійне навантаження, рівень якого змінюється при зміні швидкості. Щоб запустити програму "Constant Power" (Постійне навантаження), дотримуйтесь наведених нижче інструкцій.

1. За допомогою кнопки "Program" виберіть програму "Constant Power", а потім натисніть кнопку "ENTER".
2. Центр повідомлень матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
3. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
4. Наступним параметром є час (Time). Ви можете змінити значення часу і натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
5. Тепер вас попросять налаштувати рівень цільового навантаження (Target Watt). Даний показник означає рівень постійного навантаження, який ви відчуєте під час виконання даної програми тренувань. Ви можете змінити значення за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER".
6. Тепер ви закінчили редагування налаштувань і можете розпочати тренування, натиснувши клавішу "START". Ви також можете повернутися назад і далі змінювати свої налаштування, натиснувши кнопку "ENTER". ПРИМІТКА: У будь-який момент під час редагування даних ви можете натиснути кнопку "STOP", щоб повернутися на один рівень або екран назад.
7. Якщо ви хочете збільшити або зменшити навантаження в будь-який момент під час виконання програми тренувань, натисніть кнопку "вгору/вниз". Це дозволить вам змінювати цільовий рівень навантаження в будь-який момент під час виконання програми.
8. Під час виконання програми з постійним навантаженням (Constant Power) ви зможете прокручувати значення у LED-вікнах для відображення даних, натискаючи кнопку сканування вгору/вниз.
9. Після завершення програми ви можете натиснути кнопку "START", щоб почати ту саму програму знову, або "STOP", щоб вийти з програми.

## ПРОГРАМА "ФІТНЕС-ТЕСТ"

Програма VO2 заснована на протоколі YMCA і являє собою субмаксимальний тест, який використовує заздалегідь визначені фіксовані рівні навантаження, що базуються на показниках вашого серцевого ритму (ЧСС) під час проходження тесту. На проходження тесту знадобиться від 6 до 15 хвилин, залежно від рівня вашої фізичної підготовки. Тест закінчується, коли частота серцевих скорочень досягає 85% від максимальної в будь-який момент під час тесту або коли частота серцевих скорочень становить від 110 уд/хв до 85% наприкінці двох послідовних етапів. В кінці тесту ви отримаєте результат VO2max. VO2max розшифровується як "Volume of Oxygen uptake" (об'єм поглинання кисню) і є показником того, скільки кисню потрібно для виконання певної кількості роботи. Згідно з протоколом YMCA, використовується від двох до чотирьох 3-хвилинних етапів безперервних вправ (див. таблицю нижче). На початку тесту вам буде запропоновано обрати стать "Male" (Чоловік) або "Female" (Жінка). Цей вибір визначає, які саме критерії будуть використовуватися під час тестування, як показано в таблицях нижче. Якщо ви чоловік у поганій фізичній формі, ви можете вибрати параметр "Female", щоб отримати більш коректні розрахунки. Так само, якщо ви є жінкою у дуже гарній фізичній формі, ви можете вибрати варіант "Male".

**Таблиця робочого навантаження для чоловіків або жінок в хорошій фізичній формі:**

1-й етап				300 кг-м/хв					
ЧСС		< 90			90 - 105			> 105	
2-й етап		900 кг-м/хв			750 кг-м/хв			- 600 кг-м/хв	
ЧСС	ЧСС <120	ЧСС 120-135	ЧСС <135	ЧСС <120	ЧСС 120-135	ЧСС <135	ЧСС <120	ЧСС 120-135	ЧСС <135
3-й етап	1350 кг-м/хв	1200 кг-м/хв	1050 кг-м/хв	1200 кг-м/хв	1050 кг-м/хв	900 кг-м/хв	1050 кг-м/хв	900 кг-м/хв	750 кг-м/хв

**Таблиця робочого навантаження для жінок і чоловіків у поганій фізичній формі**

1-й етап			150 кг-м/хв	
Частота серцевих скорочень	ЧСС <80	ЧСС: 80-90	ЧСС: 90-100	ЧСС>100
2-й етап	750 кг-м/хв	600 кг-м/хв	450 кг-м/хв	300 кг-м/хв
3-й етап	900 кг-м/хв	750 кг-м/хв	600 кг-м/хв	450 кг-м/хв
4-й етап	1050 кг-м/хв	900 кг-м/хв	700 кг-м/хв	600 кг-м/хв

## НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМИ "ФІТНЕС-ТЕСТ"

1. За допомогою кнопки "Program" виберіть пункт меню "Fitness Test", а потім натисніть кнопку "ENTER".
2. У центр повідомлень матричного дисплею буде відобразитиметься стать (Gender). Використовуйте стрілочки "вгору/вниз", якщо вам потрібно щось змінити, а потім натисніть клавішу "ENTER". Вибір статі визначає, яка таблиця робочого навантаження буде використовуватися при проведенні тесту.
3. Центр повідомлень матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете змінити значення віку за допомогою кнопок "вгору/вниз", після чого натисніть клавішу "ENTER", щоб прийняти нове значення і перейти до наступного екрана.
4. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
5. Натисніть "START", щоб розпочати тренування.

### Перед тестуванням:

- Переконайтеся, що ви перебуваєте у доброму фізичному стані; проконсультуйтеся з лікарем перед виконанням будь-яких вправ, якщо ви старше 35 років або у вас вже є певні проблеми зі здоров'ям.
- Перед проходженням тесту обов'язково зробіть розминку та розтяжку.
- Не вживайте напої з кофеїном перед тестуванням.
- Тримайте поручні м'яко, без зайвого напруження.

### Під час проходження тесту:

- Для початку тестування консоль повинна отримувати дані про стабільну частоту серцевих скорочень. Ви можете використовувати ручні датчики пульсу або одягти нагрудний ремінь із бездротовим кардіопередатчиком.
- Ви повинні підтримувати постійну швидкість обертання педалей 50 об/хв. Якщо частота обертання педалей падає нижче 48 об/хв або перевищує 52 об/хв, консоль видаватиме постійний звуковий сигнал, доки ви не повернетесь до зазначеного діапазону.
- Під час роботи програми ви зможете прокручувати різні значення у LED-вікнах для відображення даних, натискаючи кнопку сканування вгору/вниз поруч з LED-вікнами для відображення даних.
- У LED-вікнах для відображення даних з правого боку завжди відобразатиметься швидкість обертання педалей, щоб допомогти вам підтримувати її на рівні 50 оборотів в хвилину.
- Дані, що відображаються під час тесту, наступні:
  - a. **Робота** в "KGM" насправді є скороченням від "кг-м/хв." (кілограм-метр за хвилину), що є виміром роботи в кілограм-сила-метр за хвилину.
  - b. **Робота** у "Watts" є виміром навантаження (1 watt дорівнює 6,11829727787 кг-м/хв.).
  - c. **HR (ЧСС)** - це ваша фактична частота серцевих скорочень; **TGT** - цільова частота серцевих скорочень, якої ви маєте досягти до кінця тесту.
  - d. **Time (Час)** - це загальний час, витрачений на виконання тесту.

### Після проходження тесту:

- Дайте собі охолонути протягом однієї-трьох хвилин.
- Запам'ятайте свій результат, оскільки консоль автоматично повернеться до режиму початкового запуску через кілька хвилин.

## Що означає ваш результат:

Таблиця VO2max для чоловіків або жінок в хорошій фізичній формі

	18-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56-65 років	65+ років
Відмінно	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Добре	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Вище середнього	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
середнього	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Нижче середнього	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Погано	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Дуже погано	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Таблиця VO2max для жінок та чоловіків у поганій фізичній формі

	18-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56-65 років	65+ років
Відмінно	56	52	45	40	37	32
Добре	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Вище середнього	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
середнього	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Нижче середнього	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Погано	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Дуже погано	<28	<26	<22	<20	<18	<17

## ПЕРСОНАЛІЗОВАНА ПРОГРАМА

Ви можете створити власну індивідуальну програму, дотримуючись наведених нижче інструкцій.

1. За допомогою кнопки "PROGRAM" оберіть програму "Custom ", а потім натисніть кнопку "ENTER", щоб розпочати налаштування програми.
2. Введіть своє ім'я у вікні центру повідомлень матричного типу, буква "A" буде блимати. За допомогою кнопок "вгору/вниз" виберіть відповідну першу літеру вашого імені (натискання кнопки "вгору" призведе до переходу до літери "B"; натискання кнопки "вниз" призведе до переходу до літери "Z"). Натисніть клавішу "ENTER", коли на екрані з'явиться потрібна буква. Повторюйте цей процес, доки не будуть введені всі літери вашого імені (максимум 7 літер). Коли закінчите, натисніть кнопку "STOP".
3. Якщо у папці програми "Custom" вже зберігається програма, ви можете запустити її як є або видалити програму і створити нову. Центр повідомлень матричного типу запитає: "Run Program?" (Запустити програму?). Використовуйте стрілочки "вгору/вниз", щоб вибрати значення "Yes" (Так) або "No" (Ні). Якщо ви виберете "No", вам буде запропоновано видалити поточну збережену програму. Якщо ви хочете створити нову програму, необхідно видалити поточну програму.
4. Центр повідомлень матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
5. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
6. Наступним параметром є час (Time). Ви можете змінити значення часу і натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
7. Тепер вам буде запропоновано налаштувати максимальний рівень навантаження програми (Max Resistance Level), натисніть "ENTER", коли потрібне навантаження буде вибрано.
8. Тепер перший стовпчик буде блимати, і вам буде запропоновано налаштувати рівень навантаження для першого сегмента (SEGMENT > 1) тренування за допомогою кнопки "вгору". Коли ви закінчите коригування першого сегмента, або якщо ви не хочете вносити зміни, натисніть клавішу "ENTER", щоб перейти до наступного сегмента.
9. Наступний сегмент покаже той самий рівень навантаження, що й попередній вже налаштований сегмент. Повторіть той самий процес, що і з попереднім сегментом, а потім натисніть клавішу "ENTER". Продовжуйте цей процес, поки не будуть встановлені всі двадцять чотири сегменти.
10. Після збереження програми в центрі повідомлень матричного дисплея з'явиться напис "New Program Saved" (Нову програму збережено), після чого ви зможете запустити або змінити програму. Натискання кнопки "STOP" призведе до переходу до початкового екрану.

# ПРОГРАМИ КОНТРОЛЮ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Перш ніж ми почнемо, кілька слів про серцевий ритм:

Старий девіз "NO PAIN, NO GAIN" (без болю немає успіху) - це міф, який був спростований перевагами тренувань у комфортних умовах. Значною мірою цьому успіху сприяло використання пульсометрів задля вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС). При правильному використанні пульсометра багато людей виявляють, що звичайна інтенсивність їх вправ була або занадто високою, або занадто низькою, а тренування приносять набагато більше задоволення, якщо підтримувати ЧСС у бажаному корисному діапазоні.

Щоб визначити корисний діапазон, в якому ви бажаєте тренуватися, спочатку потрібно визначити свою максимальну частоту серцевих скорочень. Це можна зробити за допомогою наступної формули: 220 мінус ваш вік. Це дасть вам максимальну частоту серцевих скорочень (МЧСС) для людини вашого віку. Щоб визначити ефективний діапазон частоти серцевих скорочень для досягнення конкретних цілей, ви просто обчислюєте відсоток від вашої МЧСС. Діапазон тренувань серцевого ритму становить від 50% до 90% від максимальної частоти серцевих скорочень. 60% вашої МЧСС - це діапазон, який сприяє спалюванню жирів, а 85% - зміцненню серцево-судинної системи. Цей діапазон від 60% до 85% - це область, в якій варто перебувати для отримання максимальної вигоди.

Розрахунок цільової зони частоти серцевих скорочень для людини у віці 40 років:

$$220 - 40 = 180 \text{ (МЧСС)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ уд/хв (60\% від максимального значення)}$$

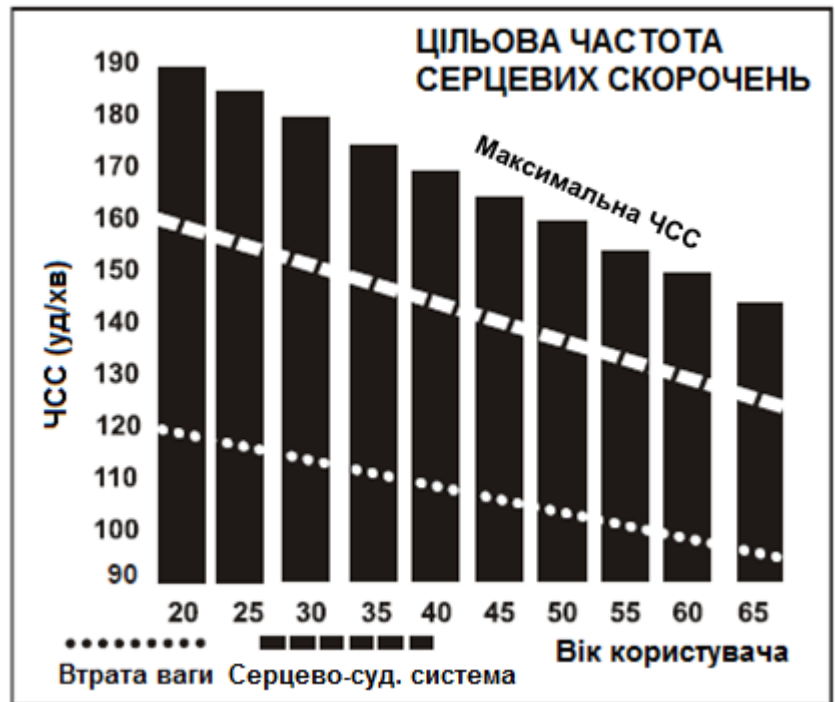
$$180 \times 0,85 = 153 \text{ уд/хв (85\% від максимального значення)}$$

Таким чином, для 40-річної людини тренувальна зона становитиме від 108 до 153 уд/хв.

Якщо ви вкажете свій вік під час налаштування, консоль виконає цей розрахунок автоматично. Інформація про ваш вік використовується для програм контролю серцевого ритму. Після обчислення максимальної частоти серцевих скорочень ви можете вирішити, яку саме мету ви хотіли б досягти.

Дві найпопулярніші причини або мети занять спортом - це поліпшення серцево-судинної системи (тренування серця і легенів) і контроль ваги. Чорні стовпчики на графіку вище показують максимальну частоту серцевих скорочень для людини, вік якої вказано у нижній частині кожного стовпчика. Тренувальна ЧСС, як для тренування серцево-судинної системи, так і для схуднення, представлена двома різними лініями, які проходять на діаграмі по діагоналі. У лівому нижньому кутку діаграми знаходиться пояснення позначень для ліній бажаної мети. Якщо ваша мета - поліпшення серцево-судинної системи або схуднення, її можна досягти, тренуючись на рівні 85% або 60% від максимальної частоти серцевих скорочень відповідно за графіком, затвердженим лікарем. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, перш ніж приступати до будь-якої програми вправ.

З усіма програмами контролю серцевого ритму ви можете використовувати функцію пульсометра, не використовуючи програму вимірювання частоти серцевих скорочень. Цю функцію можна використовувати в режимі ручного керування або під час виконання будь-якої з дев'яти різних програм тренувань. Програма контролю серцевого ритму автоматично контролює опір на педалях, або ж рівень навантаження.



## РОБОТА З ПРОГРАМОЮ КОНТРОЛЮ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Щоб запустити програму "HRC" (контроль серцевого ритму), дотримуйтеся наведених нижче інструкцій.

1. За допомогою кнопки "Program" виберіть програму "HR" (65% або 80%), а потім натисніть кнопку "ENTER".
2. Центр повідомлень матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
3. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "вгору/вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
4. Наступним параметром є час (Time). Ви можете змінити значення часу і натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
5. Тепер вас попросять налаштувати цільову частоту серцевих скорочень (Target Heart Rate). Даний показник означає рівень постійної частоти серцевих скорочень, який ви намагатиметеся підтримувати під час виконання даної програми тренувань. Виберіть потрібне значення і натисніть клавішу "ENTER".
6. Тепер ви закінчили редагування налаштувань і можете розпочати тренування, натиснувши клавішу "START". Ви також можете повернутися назад і далі змінювати свої налаштування, натиснувши кнопку "ENTER". ПРИМІТКА: У будь-який момент під час редагування даних ви можете натиснути кнопку "STOP", щоб повернутися на один рівень або екран назад.
7. Якщо ви хочете збільшити або зменшити навантаження в будь-який момент під час виконання програми тренувань, натисніть кнопку "вгору/вниз" параметру "LEVEL". Це дозволить вам змінювати цільовий рівень частоти серцевих скорочень в будь-який момент під час виконання програми.
8. Програма автоматично збільшить або зменшить рівень навантаження, в залежності від того, чи буде ваш пульс вище або нижче заданого рівня.

# ШКАЛА ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ НАВАНТАЖЕННЯ

Серцевий ритм важливий, але прослуховування до свого тіла також має багато переваг. На інтенсивність тренування впливає не лише частота серцевих скорочень, а й багато інших чинників. На це впливає також ваш рівень стресу, фізичний стан, емоційний стан, температура, вологість, час доби, коли ви востаннє їли і що ви їли - все це має вплив на те, з якою інтенсивністю вам слід тренуватися. Якщо ви прислухаєтеся до свого тіла, воно розповість вам про всі ці речі.

Шкала індивідуального сприйняття навантаження (RPE - rate of perceived exertion), також відома як шкала Борга, була розроблена шведським фізіологом Г.А.В. Боргом. Ця шкала оцінює інтенсивність вправ від 6 до 20 залежно від того, як ви себе почуваете або сприймаєте докладені вами зусилля.

Шкала виглядає наступним чином:

Оцінка сприйняття навантаження

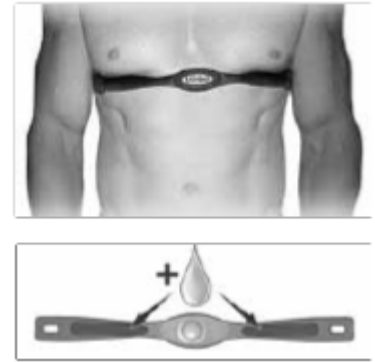
6	Мінімальний
7	Надлегке
8	Надлегке +
9	Дуже легке
10	Дуже легке +
11	Доволі легке
12	Зручне
13	Важкувате
14	Важкувате +
15	Важке
16	Важке +
17	Дуже важке
18	Дуже важке +
19	Надважке
20	Максимальне

Ви можете отримати приблизний рівень частоти серцевих скорочень для кожного показника, просто додавши до нього нуль. Наприклад, показник 12 означає приблизну частоту серцевих скорочень 120 ударів на хвилину. Ваш показник RPE буде змінюватися залежно від факторів, приведених вище. Це головна перевага такого типу тренувань. Якщо ваше тіло сильне і відпочиле, ви будете почувати себе сильними, і тримати темп буде легше. Коли ваше тіло в такому стані, ви можете тренуватися інтенсивніше, і визначення рівня RPE буде цьому сприяти. Якщо ви відчуваєте втому і млявість, це тому, тоді ваше тіло потребує відпочинку. У такому стані вам буде важче тримати темп. Знову ж таки, це відобразиться у вашому показнику RPE, і ви зможете тренуватися на належному для цього дня рівні.

# ВИКОРИСТАННЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСУ (ОПЦІЙНО)

Як носити бездротовий датчик пульсу (пульсометр) на нагрудному реміні:

1. Прикріпіть пульсометр до еластичного ремінця за допомогою фіксаторів.
2. Затягніть ремінець якомога тугіше, але не надто туго, щоб було комфортно.
3. Розташуйте пульсометр так, щоб логотип знаходився посередині тулуба, звернений у напрямку від поверхні грудної клітки (деяким людям потрібно розташувати датчик трохи лівіше від центру). Закріпіть кінцеву частину еластичного ремінця, вставивши круглий край, і за допомогою фіксаторів закріпіть пульсометр і ремінець на грудях.
4. Розташуйте датчик пульсу безпосередньо під грудними м'язами.
5. Піт - це найкращий електропровідник для визначення найдрібніших електричних сигналів серцебиття. Однак для попереднього змочування електродів (2 ребристі овальні ділянки на зворотному боці реміня і з обох боків датчика) також можна використовувати звичайну воду. Також рекомендується надягати ремінець пульсометру за кілька хвилин до тренування. Деяким користувачам через хімічний склад організму складніше досягти потужного, стабільного сигналу на початку. Після "розігріву" ця проблема стає менш вираженою. Як зазначалося, носіння одягу поверх датчика/ремінця не впливає на його роботу.
6. Щоб досягти потужного стійкого сигналу, тренування повинно відбуватися в межах радіусу дії пульсометра - відстані між датчиком пульсу і приймачем. Дальність дії може дещо відрізнятись, але, як правило, тримайтеся якомога ближче до консолі, щоб підтримувати передавання стабільних, надійних та точних показань. Безпосереднє прилягання датчика до оголеної шкіри гарантує його належну роботу. За бажанням ви можете одягати пристрій поверх сорочки. Для цього змочіть ділянки сорочки, на які прилягатимуть електроди.



*Примітка: Пульсометр активується автоматично, коли виявляє активність роботи серця користувача. Крім того, він автоматично вимикається, коли не отримує даних про жодну активність. Хоча передавач є водонепроникним, волога може призвести до появи хибних сигналів, тому слід вжити заходів, аби повністю висушити пристрій після використання, щоб продовжити термін служби батареї (орієнтовний термін служби батареї становить 2500 годин). В якості батарейки на заміну підійде Panasonic CR2032.*

## НЕСТАБІЛЬНА РОБОТА

Увага! Не використовуйте цей тренажер для контролю частоти серцевих скорочень, якщо на дисплеї не відображається постійне, незмінне значення фактичної ЧСС. Відображення занадто високих, диких, випадкових чисел вказує на проблему.

Де слід шукати перешкоди, які можуть викликати нестабільність передавання даних серцевого ритму:

1. Мікрохвильові печі, телевізори, невеликі електронні прилади тощо.
2. Лампи денного світла.
3. Деякі побутові системи безпеки.
4. Електроогорожа для домашньої тварини.
5. У деяких людей виникають проблеми з тим, що датчик не приймає сигнал з поверхні шкіри. Якщо у вас виникли проблеми, спробуйте носити передавач навпаки, а саме догори дригом.
6. Антена, яка реєструє ваш серцевий ритм, дуже чутлива. Якщо є зовнішнє джерело шуму, поворот усього пристрою на 90 градусів може призвести до усунення перешкод.
7. Інша людина, що носить бездротовий датчик пульсу та перебуває в радіусі 1 м від консолі вашого тренажеру.

Якщо у вас продовжують виникати проблеми, зверніться до свого дилера.

# ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

1. Після кожного тренування протирайте всі ділянки в місцях впливу потовиділення вологою ганчіркою.
2. Якщо з'являється скрип, стукіт, клацання або відчуття надмірного тертя, основною причиною, швидше за все, може бути одна наступних:
  - a. Кріплення було недостатньо затягнуте під час монтажу. Усі болти, які було встановлено під час збирання, потрібно затягнути якомога щільніше. Якщо ви не можете затягнути болти належним чином, може знадобитися гайковий ключ більшого розміру, ніж той, що входить до комплекту поставки. Я не можу не підкреслити цей момент: 90% дзвінків до сервісного відділу з приводу шуму пов'язані з нещільно затягнутим кріпленням.
  - b. Гайку кривошипа потрібно затягнути заново
  - c. Якщо скрип або інші шуми не зникають, перевірте, чи правильно вирівняно тренажер по горизонталі. У нижній частині заднього стабілізатора є 2 регулювальні ніжки, використовуйте ключ на 14 мм (або розвідний ключ), щоб відрегулювати їх положення по висоті.

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Належний рівень безпеки використання тренажеру можна забезпечити тільки в тому випадку, якщо регулярно проводити його огляд на предмет пошкоджень і зносу.

1. негайно замініть несправні деталі та/або не використовуйте обладнання до закінчення належного ремонту.
2. Деталі, що найбільш схильні до зносу: ремінь, вал, підшипник, натяжний ролик, педаль.

## РЕЖИМ ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

Консоль оснащена вбудованим програмним забезпеченням для проведення технічного обслуговування/діагностики. Програмне забезпечення дозволить вам змінити налаштування консолі з англійської на метричну систему мір та, наприклад, відключити звуковий сигнал динаміка при натисканні кнопок. Щоб увійти в режим технічного обслуговування, прокрутіть педалі еліптичного тренажера, одночасно натискаючи і утримуючи клавіші "START", "STOP" і "ENTER". Утримуйте клавіші натиснутими близько 5 секунд, і на екрані матричного центру повідомлень з'явиться меню режиму технічного обслуговування. Натисніть клавішу "ENTER", щоб отримати доступ до нижченаведеного меню:

1. Key Test: Перевірка клавіш (дозволить вам протестувати всі клавіші, щоб переконатися, що вони функціонують належним чином)
2. Display Test: Перевірка дисплея (перевіряє всі функції дисплея)
3. Функції
  - Units: Одиниці виміру; дозволяє вибрати систему одиниць виміру, що відобразяться на дисплеї: англійська система (мили, фунти, фути тощо) або метрична (кілометри, кілограми, метри тощо).
  - Pause mode: Режим паузи (є п'ять хвилин)
  - Odometer Reset: Скидання одометра (скидає показання лічильнику відстані)
  - Beep sound: Звуковий сигнал (перевірка функціонування контрольного звукового сигналу)
  - CAB Protocol or CSAFE Protocol: Протокол CAB або протокол CSAFE
4. Обслуговування
  - PWM test: Тест ШІМ (перевірка гальмівного опору)
  - Sensor test: Перевірка датчика (перевірка роботи датчика швидкості)
  - C-safe test: Перевірка функції CSAFE
5. Вихід



# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	К-ТЬ
1	Основна рама	1
2	Консольна стійка	1
3	Передній поручень	1
4	Каретка сидіння	1
5	Кронштейн спинки сидіння	1
6	Задній поручень	1
7	Задній стабілізатор	1
8	Колінчастий вал	1
9L	Пластина регулювання коліщатка сидіння (ліва)	2
9R	Пластина регулювання коліщатка сидіння (права)	2
10	Натяжне колесо в зборі	1
11	Вісь обмежувача руху сидіння	2
12	Фіксатор положення сидіння	1
13	Опорна пластина	3
14	Алюмінієва напрямна	1
15	Каркасна рама	1
16	Проставка для стопорної осі	4
17	Гумова ніжка	2
18	Транспортувальне колесо	2
19	Консоль в зборі	1
19-01	Верхня кришка консолі	1
19-02	Нижня кришка консолі	1
19-03	Внутрішня кришка консолі	1
19-04	Вентилятор в зборі 500 мм	1
19-05	Інтерфейсна плата	1
19-06	Дисплей консолі	1
19-07	Кнопкова клавіатура	1
19-08	Безпроводний приймач, ЧСС	1
19-09	Bluetooth	1
19-10	Дошка CASFE	1
19-11	USB-зарядний модуль	1
19-12	Кнопкова клавіатура консолі	1
19-13	Повітропровід	1
19-14	Торцева кришка	1
19-15	Решітка вентилятора-дефлектора	1
19-16	Кріплення вентиляторної решітки	2
20	Приводний шків	1
21	Кабель бездротового пульсометру в зборі 950мм (правий)	1
22	Гумова ніжка $\varnothing 25 \times \varnothing 25 \times 15T$	2
23	Заглушка з напівкруглою головою $\varnothing 32(1.8T)$	4
25	Коліщатко для сидіння $\varnothing 38$	8
26	Дріт пульсометру 300мм	1

№	ОПИС	К-ТЬ
27	Кабель бездротового пульсометру в зборі 750мм (лівий)	1
28	Торцева кришка кривошипа	2
29	Передня панель корпусу (ліва)	1
30	Передня панель корпусу (права)	1
31	Кришка консольної стійки	1
32	Кришка переднього стабілізатора	1
33	Кришка штанги	1
35	Задня панель корпусу (ліва)	1
36	Задня панель корпусу (права)	1
37L	Задня кришка стабілізатора (ліва)	1
37R	Задня кришка стабілізатора (права)	1
38	Тримач для пляшки (правий)	1
39	Тримач для пляшки (лівий)	1
42	Дріт пульсометра 300мм	1
43	Контролер генератора/гальма	1
44	Кабель комп'ютеру	1
45	Дріт пульсометра 2200мм	1
46	Кабель бездротового датчика 1500мм	1
47	Джгут дротів гальмівної котушки (червоний) 750мм	1
48	Джгут дротів генератора 1100мм	1
51L	Кривошип (лівий)	1
51R	Кривошип (правий)	1
52	Підшипник 6004	2
53	Підшипник 6203	2
54	Привідний ремінь	1
55	Генератор/гальма	1
56	Магніт	1
61	Сидіння	1
63	Спинка сидіння	1
64	Пінові гріпси	2
65	Болт з шестигранною головкою (30мм) 3/8"x135мм	2
66	Болт з шестигранною головкою 1/4"xUNC20x3/4"	8
68	Болт з шестигранною головкою 5/16"xUNC18x 5/8"	6
71	Болт із шестигранною головкою 3/8"x1-3/4"	2
72	Плоска шайба Ø1/4"x13x1.0T	20
73	Плоска шайба Ø1/4"x19x1.5T	4
75	Плоска шайба Ø17xØ23.5x1.0T	1
76	Плоска шайба Ø8xØ19x1.5T	7
77	Плоска шайба Ø3/8"xØ19x1.5T	10
78	Плоска шайба Ø3/16"xØ15x1.5T	3
79	Рифлена стопорна шайба Ø8xØ18x3T	4
80	Розрізна шайба Ø1/4"	7

<b>№</b>	<b>ОПИС</b>	<b>К-ТЬ</b>
82	Розрізна шайба Ø5/16"x1.5T	8
83	Вигнута шайба Ø5/16" x 19 x 1.5T	2
85	Розрізне кільце Ø17	1
86	Розрізне кільце Ø20	2
87	Гачковий болт (J-подібний) M8x170мм	1
88	Нейлонова стопорна гайка M8x7T	5
89	Нейлонова гайка 3/8"x7T	4
90	Нейлонова гайка 1/4"x8T	4
91	Нейлонова гайка 5/16"x6T	2
93	Болт із циліндричною головкою і M6x38мм шестигранним шліцом (легована сталь)	1
94	Болт з шестигранною головкою 5/16"xUNC18x3/4"	8
95	Гвинт із плоскою головкою та шестигранним шліцом M5x12мм	10
97	Гвинт-саморіз 3x20мм	4
98	Гвинт з хрестовим шліцом M6x15мм	11
99	Гвинт з хрестовим шліцом M5x12мм	13
101	Гвинт-саморіз Ø5x16L	10
102	Гвинт-саморіз 5x19мм	10
103	Гвинт для листового металу Ø3.5x16мм	19
104	Пружина	1
105	Гвинт для листового металу 4x16мм	4
106	Болт з шестигранним шліцом у напівкруглій голівці 5/16"xUNC18x1-3/4"	2
108	Гайка M10xP1.25x10T	2
111	Гвинт із плоскою головкою та шестигранним шліцом M5xP0.8x10L	8
112	Розрізний гайковий ключ 12/14мм	1
114	Хрестоподібна викрутка	1
116	Педаль	1
124	Втулка кінця штанги Ø11.9xØ8.5x15мм	1
125	Кришка каретки сидіння	1
126	Ізоляційна втулка дроту HGP	1
128	Кришка спинки сидіння	1
129	Нейлонова гайка M6x6T	1
132	Розрізний гайковий ключ 14/15 мм	1
135	Алюмінієва торцева кришка вісі	2
136	Гвинт з хрестовим шліцом M5x15мм	4
139	Панель	1
141	Накладка руків'я поручнів	1
143	Кріпильна пластина на прямої сидіння	1
148	Блок	1
158	Торцева кришка	4
159	Електронний модуль	1
160	Плоска шайба Ø5/16"x16x1.5T	6
161	Гвинт з плоскою голівкою та хрестовим шліцом M6x10мм	4

№	ОПИС	К-ТЬ
162	Плоска шайба Ø1/4"x016x1.0T	4
163	Втулка	4
164	Гайка M6x19L	4
165	Болт з шестигранним шліцем у напівкруглій голівці M6x10мм	4
166	Поліуретанове колесо	4
167	Важіль регулювання положення сидіння (вперед/назад)	1
168	Якір важеля	1
169	Гвинт із плоскою головкою та шестигранним шліцем M5x25мм	2
170	Нейлонова шайба Ø15xØ6x4T	1
171	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом M5x45мм	1
172	Плоска шайба Ø5xØ10x1.0T	1
173	Нейлонова гайка M5x5T	1
175	Болт із шестигранною головкою (12мм) 3/8"×2-3/4"	2
176	Болт з шестигранною головкою 3/8"×UNC16x3/4"	6
177	Гумова ніжка	1
178	Квадратна торцева заглушка	1
179	Болт з шестигранним шліцем у напівкруглій голівці M8x15мм	4
185	Гайка 3/8"×4T	1
189	Гумова прокладка	1
193	Кругла кришка	1
201	Кріпильна пластина кришки ланцюга	3
203	Вигнута шайба Ø3/8"×23x2.0T	2