

# SPIRIT



**CS800**

**Степпер**

## Руководство пользователя

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием степпера.

# Содержание

Информация по безопасности	3
Информация об электробезопасности	4
Инструкция по эксплуатации	4
Руководство по сборке	6
Эксплуатация степпера	9
Программируемые функции	11
Общее техническое обслуживание	26
Вид в разобранном состоянии	27
Список деталей	28

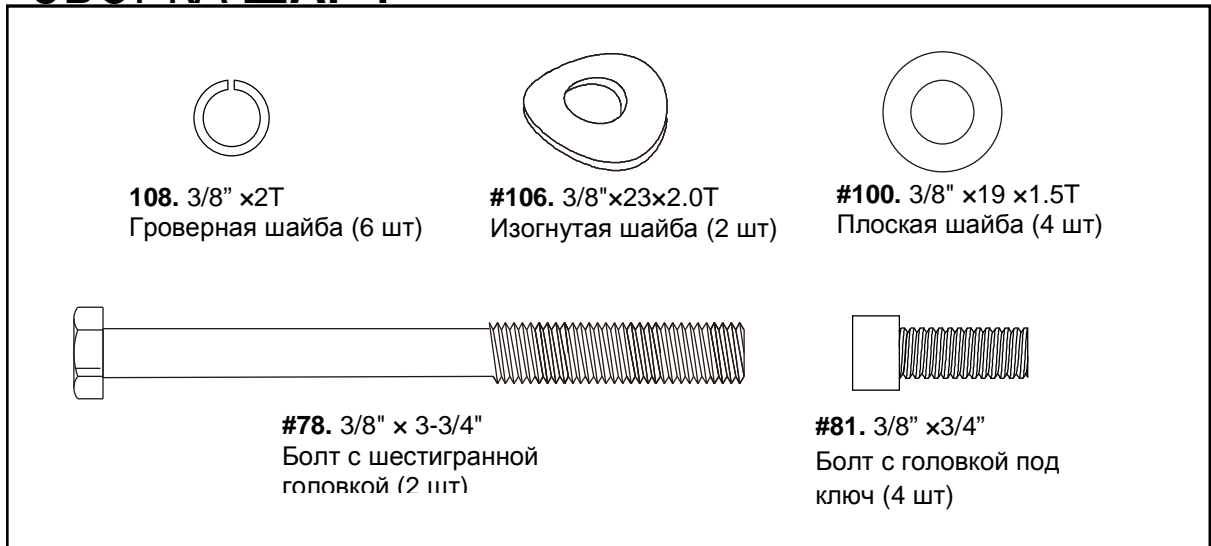
**Благодарим Вас!**

Спасибо за то, что выбрали наш продукт. Тренажер поможет Вам натренировать мышцы и улучшить Вашу физическую форму – и все это в знакомом, домашнем окружении.

# Комплект для сборки

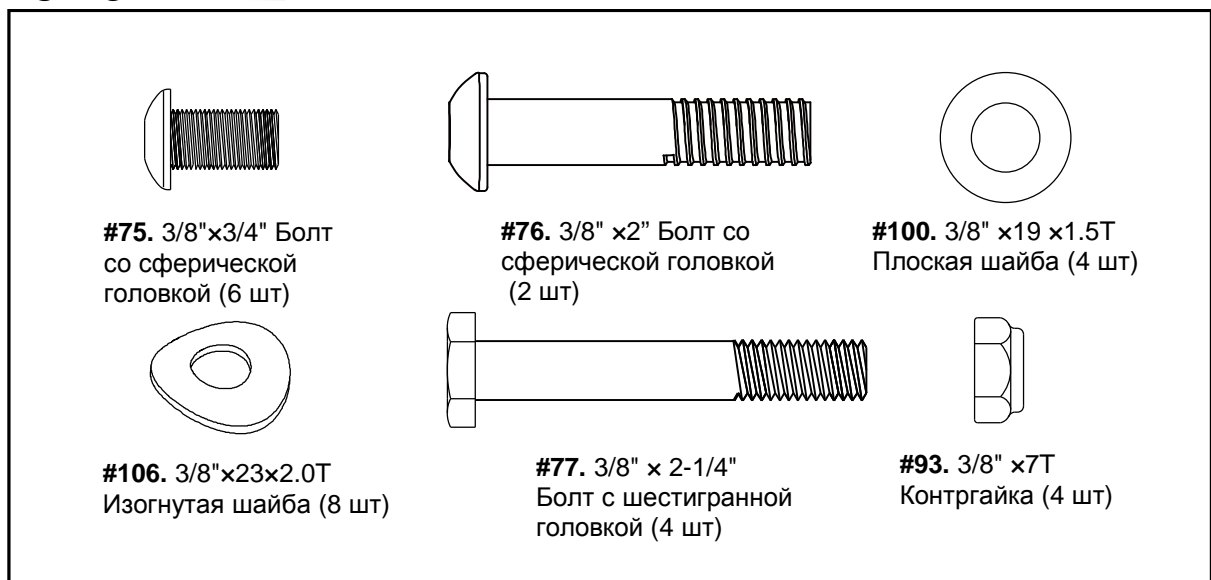
# 1

## СБОРКА ШАГ 1



# 2

## СБОРКА ШАГ 2

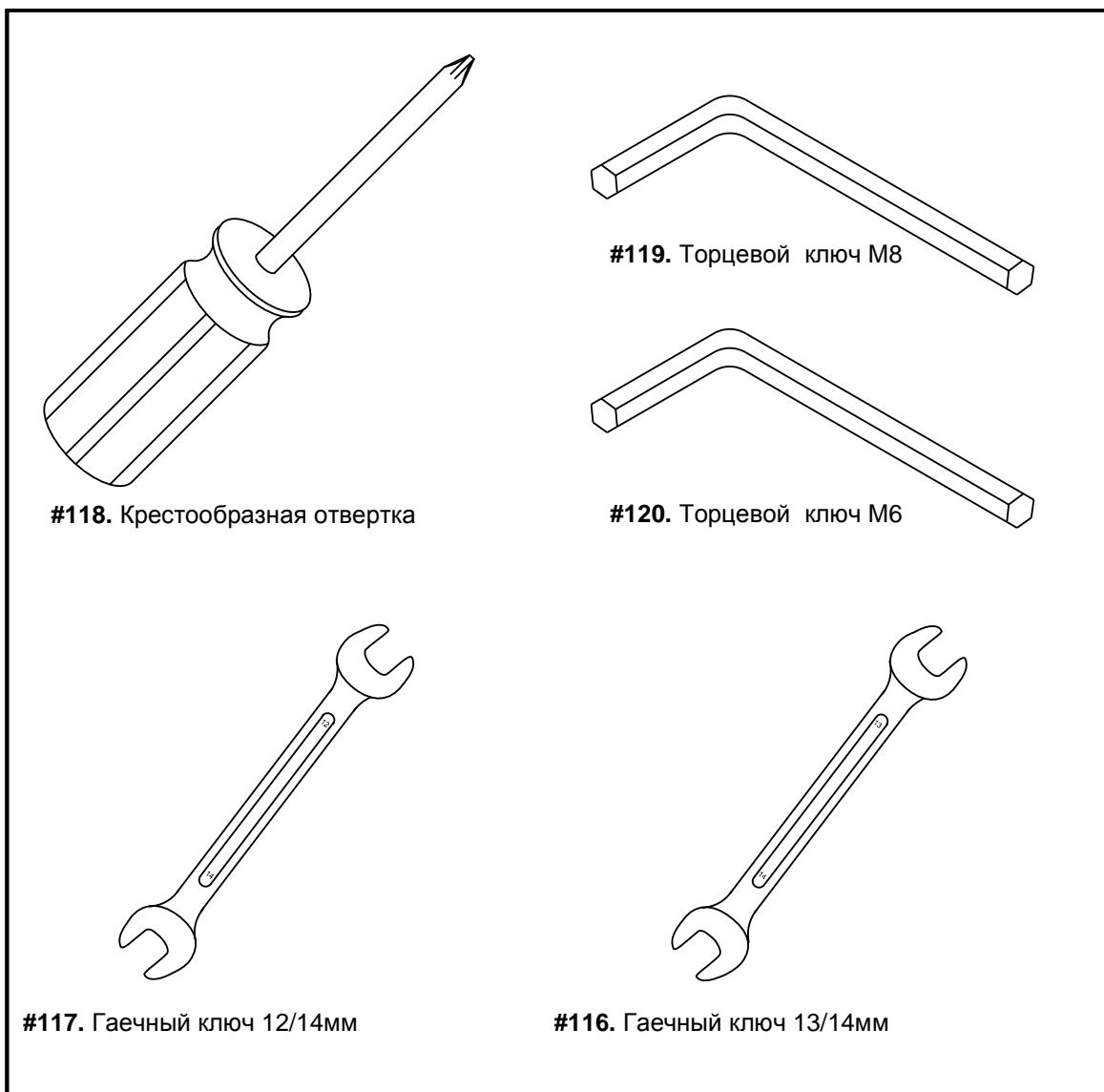


# 3

## СБОРКА ШАГ 3



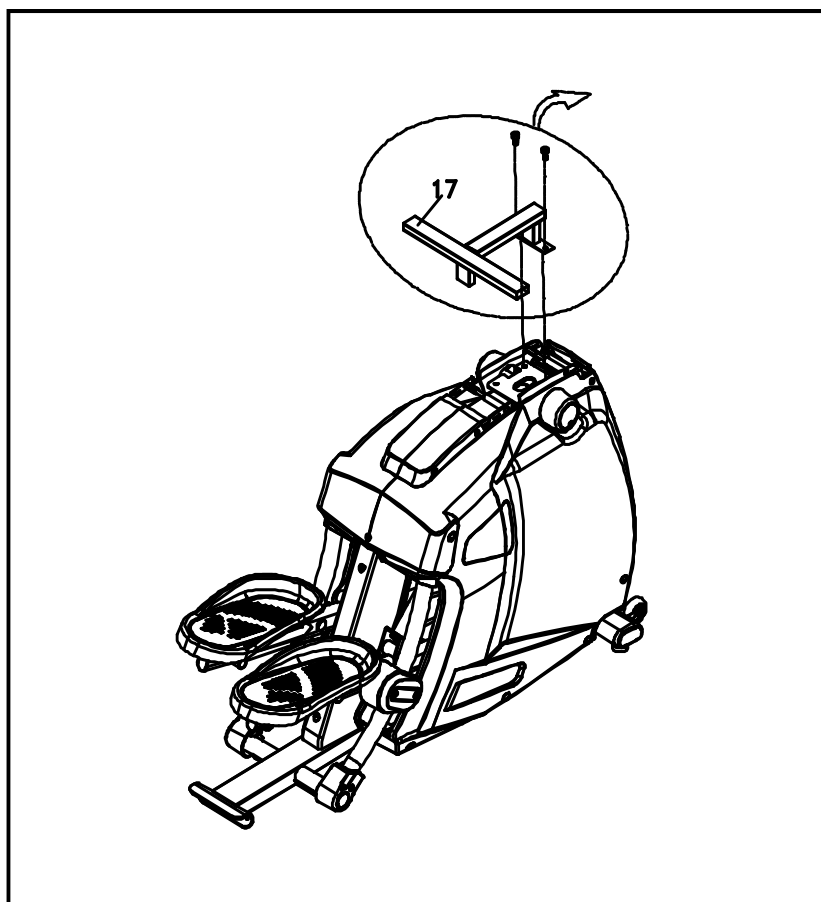
# Сборочный инструмент



## РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ ПЕРЕД СБОРКОЙ

1. Используя канцелярский нож, сделайте надрезы снаружи снизу и по углам коробки вдоль пунктирной линии. Поднимите коробку вверх и снимите её.
2. Осторожно выньте все детали из коробки и осмотрите их на предмет каких-либо повреждений или отсутствующих частей. Если найдены поврежденные детали или какие-то деталей отсутствуют, немедленно обратитесь к продавцу.
3. Найдите пакет с оборудованием. Сначала достаньте инструменты. Доставайте элементы для каждого шага сборки отдельно, чтобы избежать путаницы. Номера в инструкции, приведенные в скобках (#) являются номерами элементов на схеме.

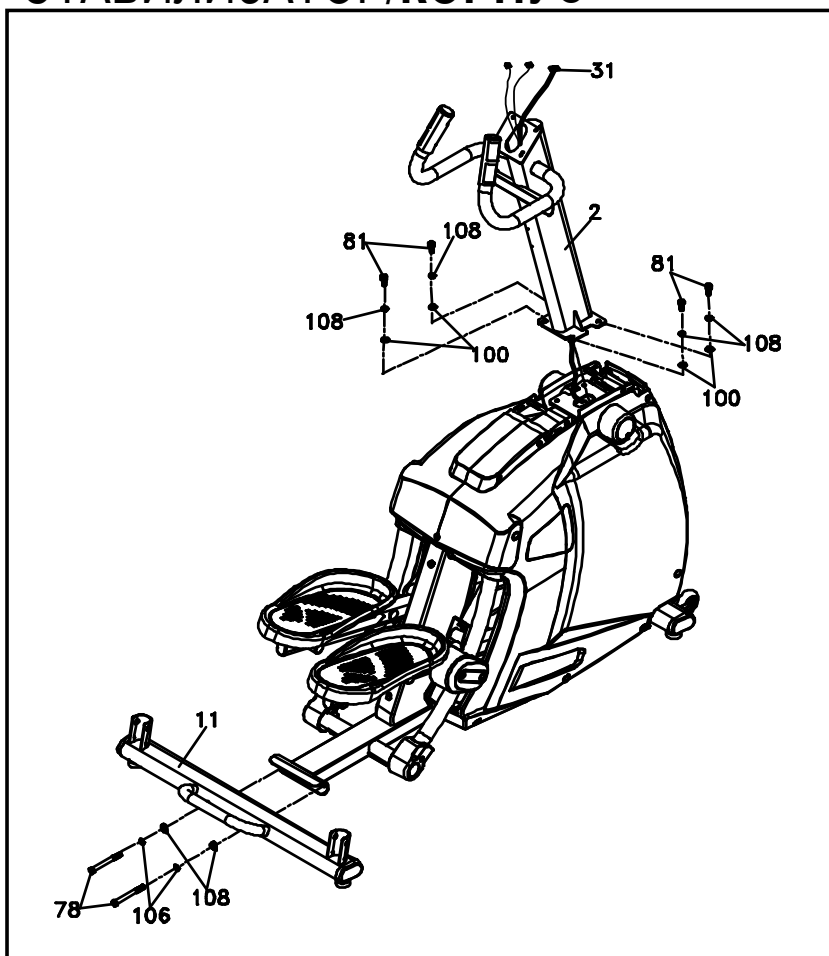
# УДАЛЕНИЕ ТРАНСПОРТИРОВОЧНОГО СТАБИЛИЗАТОРА



Используйте Торцевой Ключ (119) для откручивания двух болтов и выньте транспортировочный стабилизатор (17).

# 1

## СТАБИЛИЗАТОР/КОРПУС



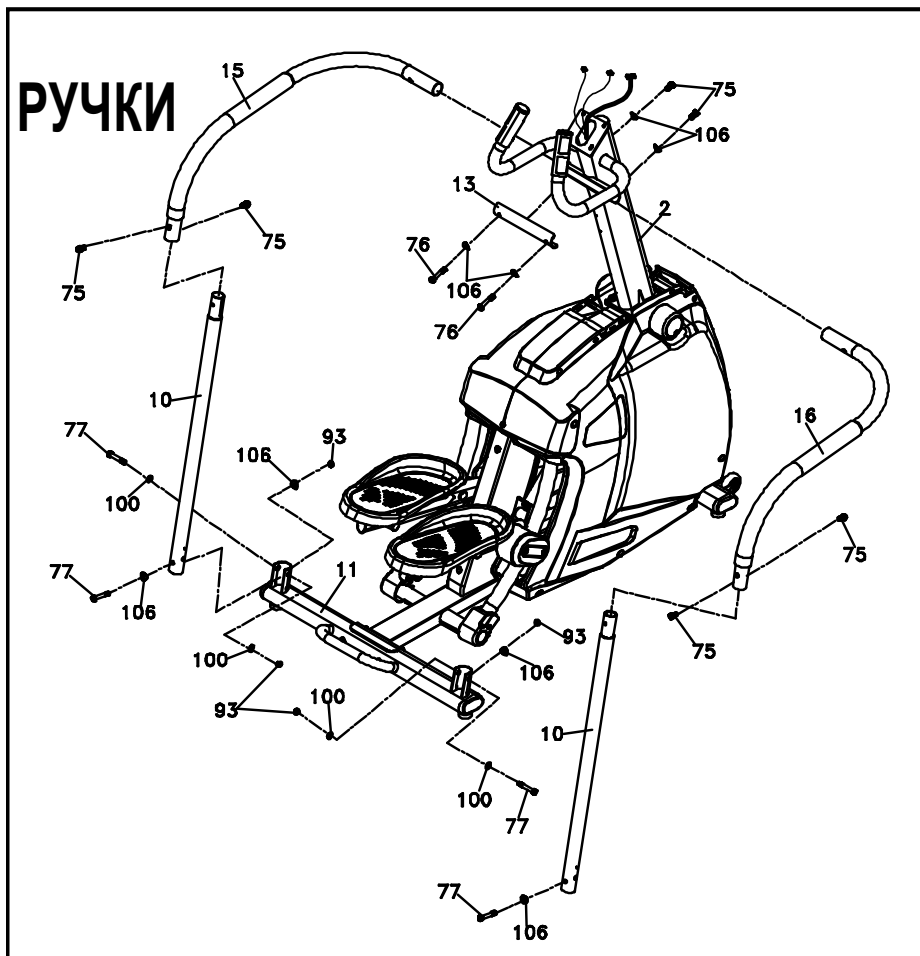
### СБОРКА ШАГ 1

**108.** 3/8" Гроверная шайба (6 шт)  
**#106.** 3/8" Изогнутая шайба (2 шт)  
**#100.** 3/8" Плоская шайба (4 шт)  
**#78.** 3/8" x 3-3/4" Болт с шестигранной головкой (2 шт)  
**#81.** 3/8"x3/4" Болт с головкой под ключ (4 шт)

1. Соедините задний стабилизатор с ручкой (11) к монтажной панели на основной раме и закрепите с помощью 2-х болтов с внутренним шестигранником (78), 2-х гроверных шайб (108) и 2-х изогнутых шайб (106) используя гаечный ключ (116).
2. Протяните кабель консоли (31) так, чтобы он проходил в стойке консоли снизу и выходил сверху. Прикрепите фланец стойки консоли к фланцу главной рамы 4-мя винтами (81), 4-мя шайбами (108) и 4-мя шайбами (100) используя торцевой ключ (119).

# 2

## РУЧКИ



### СБОРКА ШАГ 2

#75. 3/8" x 3/4" Болт со сферической головкой (6 шт)

#76. 3/8" x 2" Болт со сферической головкой (2 шт)

#100. 3/8" x 19 x 1.5T Плоская шайба (4 шт)

#106. 3/8" x 23 x 2.0T Изогнутая шайба (8 шт)

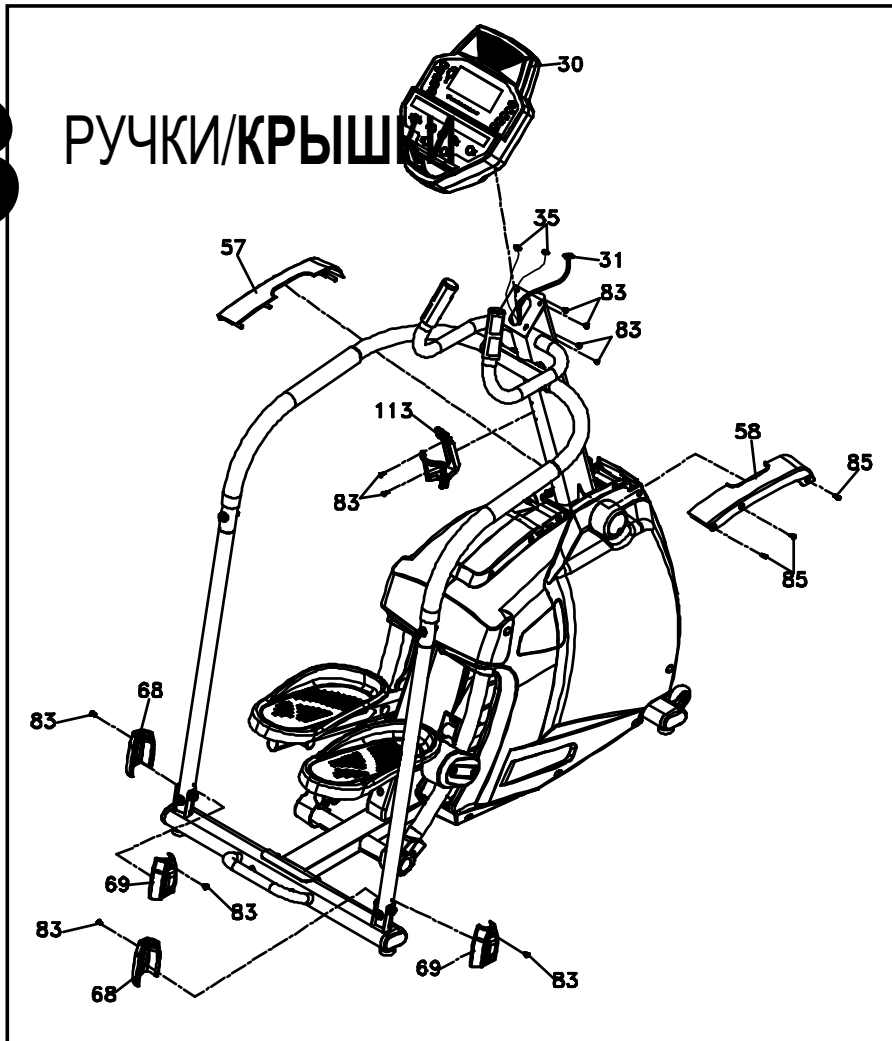
#77. 3/8" x 2-1/4" Болт с шестигранной головкой (4 шт)

#93. 3/8" x 7T Контргайка (4 шт)

1. Установите верхнюю левую ручку (15) с 90-градусным изгибом к пластине на стойке консоли (2) и временно соедините 2-мя болтами (76), 2-мя изогнутыми шайбами (106) и пластиной (13) (пока не затягивайте). После этого вставьте левую стойку ручки (10), чтобы временно соединить ее с 107-градусным изгибом верхней левой ручки 2-я болтами (75) с помощью торцевого ключа (120). После присоедините нижний конец трубки ручки к U-образной панели на левой стороне заднего стабилизатора (11). Используйте 2-а болта (77) вместе с 2-я плоскими шайбами (100), 2-я изогнутыми шайбами (106) и 2-я контргайками (93), используя гаечный ключ (116) и гаечный ключ (117). Затяните и проверьте все болты.
2. Таким же образом соедините верхнюю правую ручку (16) со стойкой ручки (10), используя тот же набор инструментов и соответствующий крепеж.
3. Соедините пластины (13) А и В стянув их между собой используя гаечный ключ (116).

# 3

## РУЧКИ/КРЫШКА



### СБОРКА ШАГ 3

#83. M5 x 10mm  
Винт с крестовой  
головкой (10 шт)  
#85. 4mm x 15mm  
Саморез  
(3 шт)

1. Приложите левую крышку корпуса (57) и правую крышку корпуса (58) сверху слева и справа и соедините. Закрепите 3-мя винтами (85) используя крестообразную отвертку (118).
2. Приложите пару накладок рукояти (68) (69) к левой стороне заднего стабилизатора и используя крестообразную отвертку (118), затяните 2-а винта (83). Приложите 2-ю пару накладок рукояти (68) (69) к правой стороне заднего стабилизатора и соедините тем же образом, используя тот же набор инструментов.
3. Соедините разъемы консоли (30) с протянутыми через стойку консоли кабелем консоли (31) и кабелями пульсометра (35). Поместите консоль на фланец стойки и закрепите 4-мя винтами (83) используя крестообразную отвертку (118).
4. Прикрепите держатель емкости для питья на стойку консоли 2-я винтами (83) используя Крестообразную отвертку (118).



# ЭКСПЛУАТАЦИЯ

## Управление консолью



## ПИТАНИЕ

Когда кабель питания переменного тока подключен к тренажеру, консоль включается автоматически. В режиме ожидания дисплей консоли выключается. Чтобы включить его, нажмите любую кнопку. При первом включении, консоль будет выполнять внутреннюю самодиагностику. За это время все диоды загорятся. После того, как они погаснут, информационный дисплей начнет отображать версию программного обеспечения (например, VER 1.0). В окошке отображается общее пройденное расстояние и общее время использования в часах. На несколько секунд на экране отобразится одометр (пройденное расстояние), и консоль перейдет к экрану-заставке. На точечном дисплее будут отображаться профили программ тренировок, а информационный дисплей будет прокручивать стартовое сообщение. Можете приступить к пользованию тренажером.

## Quick Start («Быстрый Запуск»)

Это самый быстрый способ начать заниматься. После того, как консоль включилась, просто нажмите клавишу «Start». Вы активировали режим Quick Start («Быстрый запуск»). В этом режиме время будет отсчитываться от нуля, а все данные по дистанции будут складываться, нагрузка регулируется вручную с помощью клавиш Up («Вверх») и Down («Вниз»). Точечный дисплей будет отображать отрезок трассы в 0.4 км (¼ мили) или будет светиться только первая строка точек, в зависимости от настроек (см. основную информацию ниже). По мере увеличения нагрузки, больше строк будет загораться, отображая большую интенсивность Вашей тренировки. Чем больше строк горит, тем тяжелее будет нажатие на педали тренажера. Точечный дисплей имеет 24 столбца светящихся точек, каждый столбец соответствует одной минуте занятия. После заполнения 24-го столбца (или 24 минут тренировки) дисплей вновь вернется на первый столбец.

Существует 20 уровней нагрузки – отображаемые 10 строками диодов – доступные для большего разнообразия. Первые 5 уровней – легкие нагрузки для неподготовленного пользователя, разница между уровнями минимальна. Уровни 5-10 немного сложнее, переход от уровня к уровню более заметен. Уровни 10-15 достаточно тяжелые, приступить к следующему уровню сложнее. Уровни 15-20 очень сложные, подходят для коротких пиковых нагрузок или тренировки профессиональных спортсменов.

## Основная информация

Точечный и информационный дисплеи имеют два режима отображения. Когда вы запускаете программу, точечный дисплей будет отображать тренировочный профиль. Слева от точечного дисплея находится клавиша Display («Отображение»). После однократного нажатия на эту кнопку, точечный дисплей будет показывать дистанцию в 0.4 км. Нажав на эту клавишу еще раз, отображение дистанции и тренировочного профиля будут сменяться попеременно каждые несколько секунд. Чтобы вернуться обратно к отображению тренировочного профиля, нажмите клавишу Display («Отображение») еще раз.

Первоначально информационный дисплей отображает информацию о времени и пройденном расстоянии. У нижнего левого угла дисплея находится клавиша с надписью **Display («Отображение»)**. При каждом нажатии этой клавиши, следующие четыре информационные секции будут отображены попеременно: время и пройденное расстояние, пульс и калории, скорость в количестве оборотов в минуту и километрах в час, уровень работы и мощность, последняя – **меты**. Если клавиша **Display («Отображение»)** нажата во время отображения секции меты, дисплей загорается, каждая секция будет отображаться по 4 секунды поочередно. Повторное нажатие вернет Вас назад.

Под точечным дисплеем расположены иконка сердца и гистограмма. Степпер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Обхватите датчика пульса на ручках или оденьте нагрудный кардиопередатчик, иконка сердца начнет мигать в течении нескольких секунд. Информационный дисплей будет отображать пульс в ударах за минуту. Гистограмма отображает отношение максимального значения пульса к значению в данный момент в процентах.

ПРИМЕЧАНИЕ: Необходимо ввести ваш возраст во время настройки программы для точной работы гистограммы. Обратитесь к разделу **Сердечного Ритма** для информации об этих функциях и понимания, как он может помочь вам тренироваться более эффективно.

Клавиша Stop/Reset («Стоп/Сброс») имеет несколько функций. Нажав на нее единожды, программа приостановится на 5 минут (когда вы перестанете нажимать на педали без подключения к сети, дисплей погаснет, но память сохранит данные в течение 5 минут, как в режиме паузы). Эта функция сделана для того, чтобы Вы могли попить, ответить на телефонный звонок или отвлечься по любой из многих причин, которые могут прервать Вашу тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите клавишу Start («Старт») или просто нажмите на педали. Если нажать на клавишу Stop/Reset («Стоп/Сброс») дважды в процессе тренировки, программа остановится и консоль перейдет в стартовый режим. Если удерживать клавишу Stop/Reset («Стоп/Сброс») нажатой в течение 3 секунд, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных в программу, клавиша **Stop/Reset («Стоп/Сброс»)** активирует функцию предыдущей настройки. Это позволит Вам вернуться на один шаг назад во время ввода данных.

Клавиши программ используются для отображения каждой из программ. При первом включении консоли Вы можете нажать каждую из этих клавиш для предварительного просмотра профилей программ. Если Вы решите попробовать программу, нажмите соответствующую ей клавишу, затем нажмите Enter («Ввод»), чтобы выбрать программу и войти в режим ввода данных.

Клавиши программ также используются для ввода цифр, когда Вы находитесь в режиме ввода данных. На каждой из клавиш указана цифра, которой она соответствует. Если Вы вводите новые данные, такие как возраст, вес и так далее, используйте эти клавиши.

Консоль имеет встроенный вентилятор, чтобы охлаждать Вас. Чтобы включить вентилятор, нажмите соответствующую клавишу на правой стороне лицевой части консоли.

## Программируемые функции

Каждая программа может быть настроена с учетом Ваших личных параметров и изменена в соответствии с Вашими потребностями. Часть параметров запрашивается для того, чтобы обеспечить корректное отображение информации. Ваш возраст и вес запрашиваются для правильного отображения гистограммы. Ваш возраст так же необходим для программы контроля пульса, чтобы обеспечить настройки, соответствующие Вашему возрасту. Иначе нагрузки могут оказаться слишком легкими или тяжелыми для Вас. Ввод веса поможет при подсчете расхода калорий. Несмотря на то, что программа не сможет точно подсчитать расходующиеся калории, она позволит сделать это как можно точнее.

ПРИМЕЧАНИЕ: Подсчет калорий на любом тренажере, независимо – занимаетесь Вы в тренажерном зале или дома – неточен и может отходить от реального значения достаточно сильно. Он предназначен только как ориентир, который поможет Вам контролировать прогресс в тренировках. Единственный способ точно измерить потраченные калории – находиться в

клинике под наблюдением множества аппаратов. Это происходит потому, что организм каждого человека индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Однако, хорошая новость заключается в том, что Вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере в течение одного часа после того, как Вы закончите тренироваться!

## **Ввод программы и изменение настроек**

После того, как Вы вошли в программу (нажав клавишу программы и клавишу Enter («Ввод»)), Вы можете ввести ваши персональные настройки. Если Вы хотите тренироваться без ввода новых параметров, просто нажмите клавишу Start («Старт»). Это позволит обойти программирование данных и перенесет Вас прямо к началу тренировки. Если Вы хотите изменить персональные настройки, просто следуйте указаниям на информационном дисплее. Если Вы запустили программу без изменения настроек, будут использованы предварительно сохраненные данные.

## Ручное управление

Программа с ручным управлением, как понятно из названия, задается вручную. Это значит, что Вы контролируете нагрузку сами. Чтобы начать Ручное управление, следуйте инструкции ниже, или нажмите клавишу Manual («Ручное управление»), затем клавишу Enter («Ввод») и следуйте указаниям информационного дисплея.

1. Нажмите клавишу Manual («Ручное управление»), затем клавишу Enter («Ввод»).
  2. Информационный дисплей запросит Ваш возраст. Введите возраст, используя клавиши Up («Вверх») и Down («Вниз») или цифровую клавиатуру, затем нажмите Enter («Ввод»), чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему значению.
  3. Теперь нужно ввести свой вес. Вы можете сделать это, используя клавиши Up («Вверх») и Down («Вниз») или цифровую клавиатуру, затем нажмите Enter («Ввод») для продолжения.
  4. Следующая настройка – это время. Ведите время и нажмите Enter («Ввод»).
  5. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу Start («Старт»).
- ПРИМЕЧАНИЕ: в любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу Stop («Стоп») и вернуться к предыдущей настройке.
6. Программа автоматически начнется с первого уровня. Это самый легкий уровень, стоит начать заниматься на нем, чтобы разогреться. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите Up («Вверх») или используйте клавишу Down («Вниз»), чтобы снизить уровень нагрузки.
  7. Находясь в программе с ручным управлением, Вы можете просматривать данные на информационном дисплее, нажав на расположенную рядом с ним клавишу. Так же вы можете переключаться между просмотром профиля и отображением дистанции в 0,4 км, с помощью нажатия клавиши рядом с точечным дисплеем.
  8. Когда программа закончится, Вы можете нажать клавишу Start («Старт»), чтобы запустить программу снова или Stop («Стоп»), чтобы выйти из программы. Или же Вы можете сохранить только что пройденную программу, как пользовательскую, нажав клавишу Custom («Пользовательская») и следуя инструкциям на информационном дисплее.

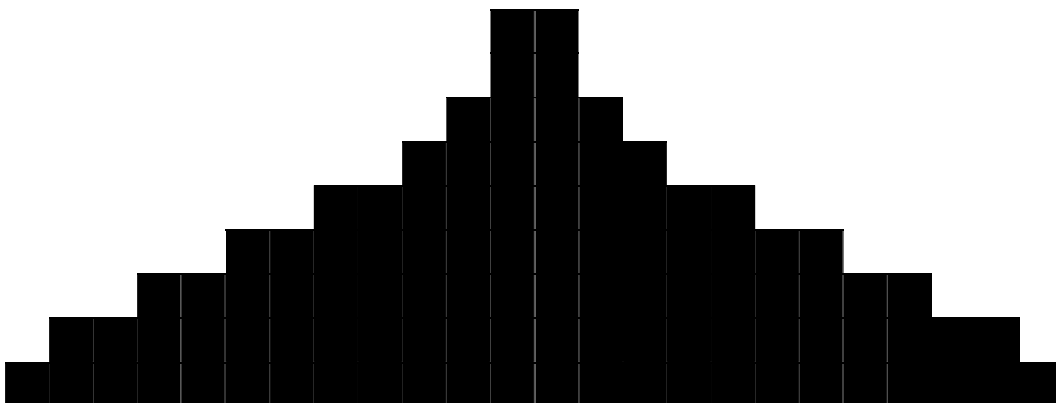
## Предустановленные программы

Степпер имеет пять предустановленных программ, которые разработаны для различных тренировочных целей. Эти программы имеют предустановленные заводские настройки. Первоначальный встроенный уровень сложности для каждой программы устанавливается на относительно легкий уровень. Вы можете настроить уровень сложности (максимальный уровень) для каждой программы перед началом занятий, следуя инструкциям на информационном дисплее после выбора программы.

### **ВОЗВЫШЕННОСТЬ**

Программа Возвышенность имитирует подъем в гору и спуск с нее. Сопротивление педалей постепенно возрастает, а затем снижается в течение программы.

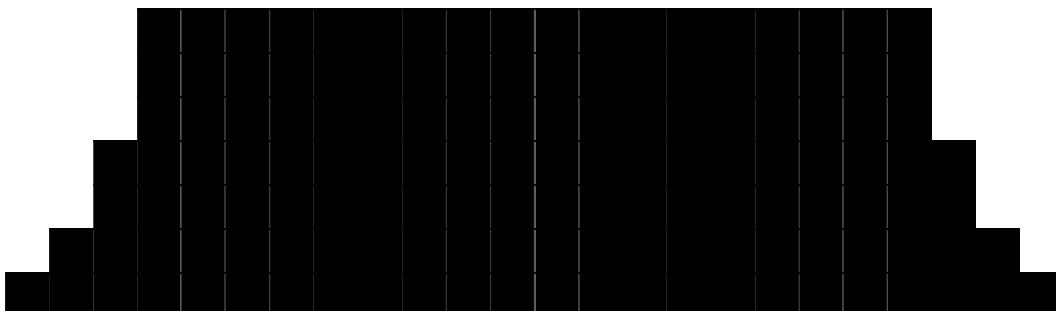
#### **УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ**



### **ЖИРОСЖИГАНИЕ**

Программа Жирожигания предназначена, как понятно из названия, чтобы максимизировать сжигание жира. Существует множество подходов к жирожиганию, однако большинство экспертов сходятся во мнении, что не очень большой постоянный уровень нагрузки является оптимальным решением. Лучший способ сжечь жир – удерживать частоту сердечных сокращений на уровне 60-70% от максимального. Эта программа не учитывает частоту сердечных сокращений, но имитирует тренировку на небольшом, но устойчивом уровне нагрузки.

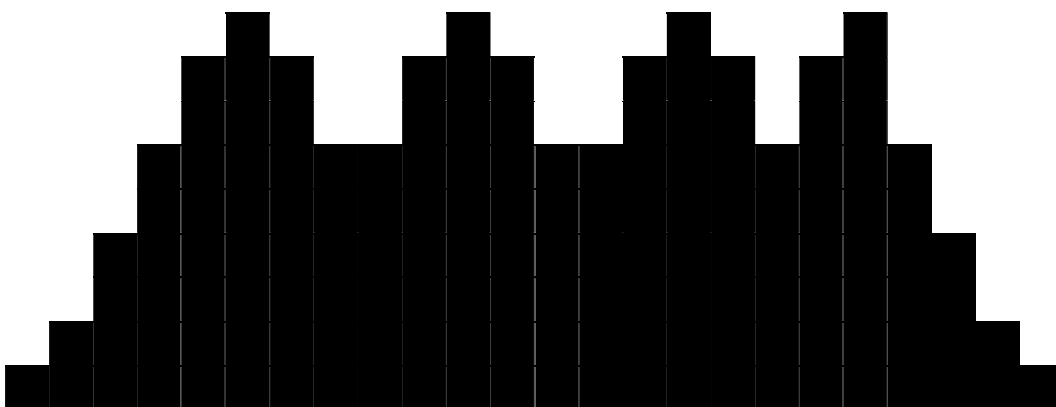
#### **УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ**



## КАРДИО

Кардио программа предназначена для улучшения сердечно-сосудистой функции. Это упражнение для Вашего сердца и легких. Оно поможет нарастить сердечную мышцу, увеличить приток крови и жизненную емкость легких. Такой результат достигается за счет включения более значительных уровней напряжения наряду с незначительными колебаниями нагрузки.

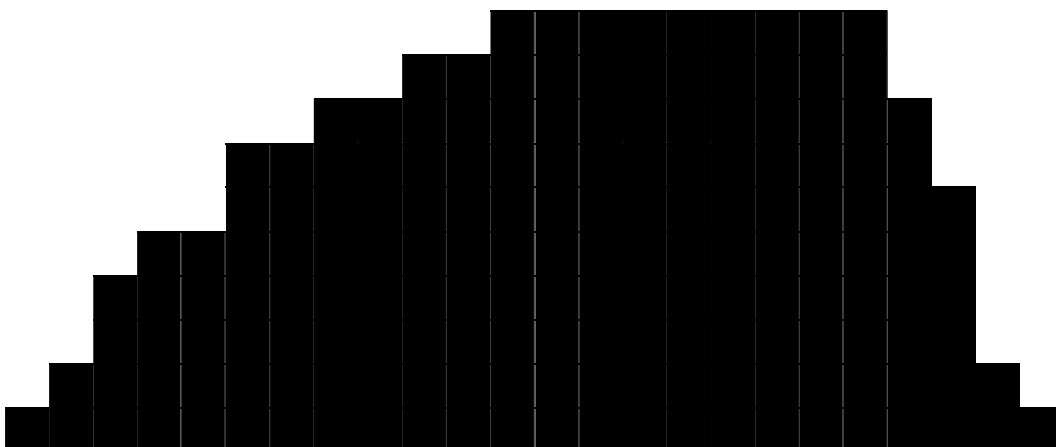
### УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ



## СИЛА

Программа Сила предназначена для увеличения мышечной силы в нижней части тела. Интенсивность в этой программе будет постепенно возрастать на пути к высокому уровню нагрузки, а после задержится на нем. Это сделано для того, чтобы укрепить тонус Ваших ног и ягодичных мышц.

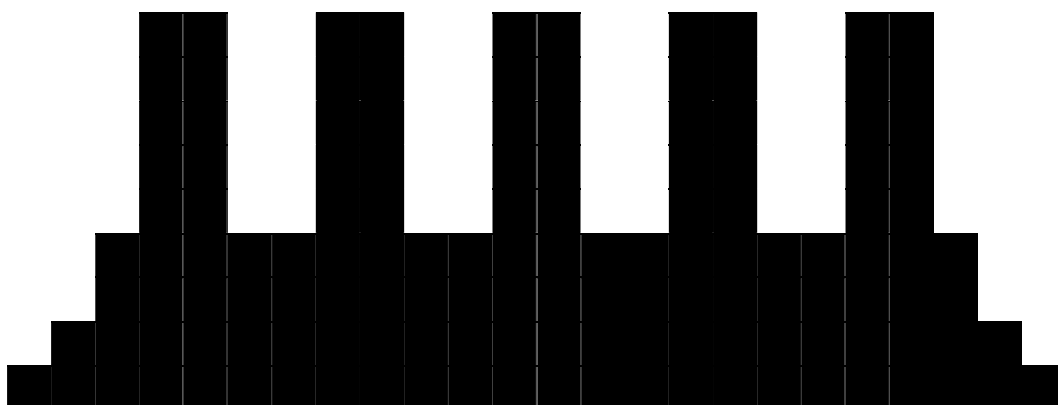
### УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ



## **ИНТЕРВАЛ**

Программа Интервал чередует высокие уровни интенсивности с низкими. Эта программа повышает выносливость, создавая периоды дефицита кислорода, чередуя их с периодами восстановления. Ваша сердечно-сосудистая система настроится так, чтобы использовать кислород более эффективно.

## **УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ**





## Предустановленные Программы

1. Выберите нужную программу, затем нажмите клавишу **Enter («Ввод»)**.
2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)** или Цифровую Клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)** или Цифровую Клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно ввести **Максимальный Уровень**. Это максимальный уровень нагрузки, который Вы будете испытывать во время выполнения программы (на вершине возвышенности). Нажмите **Enter («Ввод»)** для подтверждения.
6. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. В любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу **Stop («Стоп»)** и вернуться к предыдущему экрану.
7. Если вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Up («Вверх»)**; используйте клавишу **Down («Вниз»)**, чтобы снизить уровень нагрузки. Изменения будут внесены для всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится, чтобы Вы видели весь профиль всегда. Если бы изображение профиля изменилось, он бы выглядел искаженным. При внесении изменений в рабочую нагрузку, на Информационном Дисплее отобразится текущий столбец, программный максимум, уровень работы.
8. Находясь в программе с ручным управлением, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав на расположенную рядом с ним клавишу.
9. Когда программа закончится, на Информационном Дисплее отобразится сводка всей тренировки. Эта информация будет отображаться на экране в течение короткого промежутка времени, затем консоль перейдет к стартовому дисплею.

## Настройка Пользовательских Программ

Пользовательские Программы позволяют создавать и сохранять свои программы тренировок. Вы можете создать свою программу, следуя инструкциям ниже или сохранить любую из предустановленных программ, как пользовательскую. Пользовательские программы позволяют персонализировать их для себя, добавив своё название.

Нажмите клавишу **Custom («Настройка»)**. На Информационном Дисплее появится приветственное сообщение. Если ранее Вы сохраняли программу, в сообщении Вы увидите имя, которое ей задали. Теперь нажмите **Enter («Ввод»)** для настройки.

1. После нажатия **Enter («Ввод»)**, на Информационном дисплее высветится “Name – A” («Имя - А»), если имя не задано. Если ранее Вы задали имя «Персональная тренировка», то вы увидите это название. Первая буква будет моргать. Вы можете изменить ранее сохраненное имя или оставить прежнее, нажав клавишу **Stop («Стоп»)** и перейти в следующее меню. Если Вы хотите ввести новое или изменить старое имя, используйте клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, чтобы сменить первую букву. После этого нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы сохранить ее и перейти к следующей. Когда Вы закончите вводить имя, нажмите **Stop («Стоп»)** и перейдите в следующее меню.
2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)** или Цифровую Клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)** или Цифровую Клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно ввести **Максимальный Уровень**. Это максимальный уровень нагрузки, который Вы будете испытывать во время выполнения программы (на вершине возвышенности). Нажмите **Enter («Ввод»)** для подтверждения.
6. Первый столбец мигает и Вам будет предложено настроить уровень для первого интервала тренировки. После завершения настройки или если Вы не хотите вносить изменения, нажмите **Enter («Ввод»)** для перехода к следующему интервалу.
7. Следующий интервал настраивается так же, как и предыдущий. Повторите эти действия для настройки всех 20 интервалов, после нажмите **Enter («Ввод»)**.
8. Информационный Дисплей предложит Вам нажать **Enter («Ввод»)**, чтобы сохранить изменения. После сохранения, на нем появится сообщение “New program saved” («Новая программа сохранена») и Вам предложат либо начать тренировку, либо изменить программу вновь. Нажмите клавишу **Stop («Стоп»)**, чтобы перейти к стартовому экрану.
9. Если Вы хотите повысить или понизить нагрузку в любое время выполнения программы, нажмите клавишу **Up («Вверх»)** или **Down («Вниз»)** соответственно. Изменения вступят в силу только для данной позиции в профиле. Когда профиль перейдет к следующему столбцу, нагрузка будет соответствовать предустановленной.
9. Используя программы User 1 («Пользователь 1») или User 2 («Пользователь 2»), Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав на расположенную рядом с ним клавишу. Вы можете переключаться между просмотром профиля и

отображением дистанции в 0,4 км, с помощью нажатия клавиши рядом с Точечным дисплеем, так же использовать функции сердечного монитора и переключиться в автоматический режим. Для большей информации смотрите раздел Тренировка Сердечного Ритма.

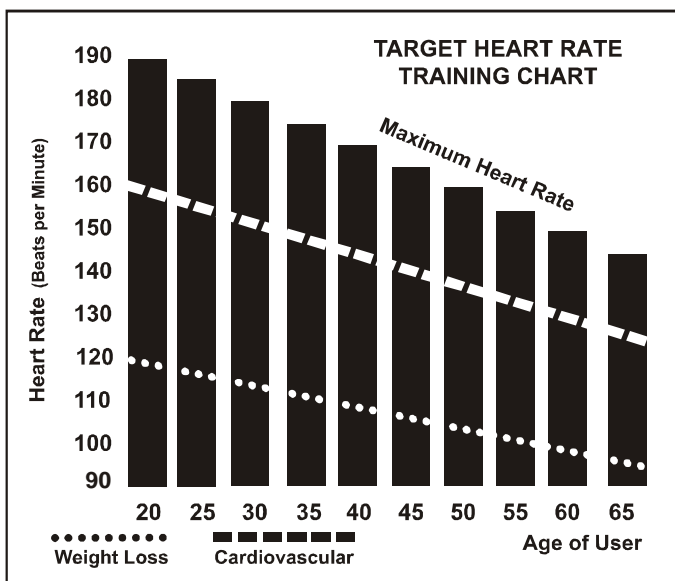
## ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Несколько слов о сердечном ритме:

Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности.

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (MCP) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего MCP. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего MCP – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.

Target Heart Rate Training Chart –  
График тренировочного целевого  
сердечного ритма  
Maximum Heart Rate – Максимальный  
сердечный ритм  
Heart Rate (Beats per Minute) –  
Сердечный ритм (ударов в минуту)  
Weight Loss – Снижение массы тела  
Cardiovascular – Сердечнососудистый  
Age of User – Возраст пользователя



Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$  (максимальный сердечный ритм)

$180 \times .6 = 108$  ударов в минуту (60% от максимума)

$180 \times .8 = 144$  ударов в минуту (80% от максимума)

Так для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту.

Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля

Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь.

Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Во всех велотренажёрах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

**«Внимание».** Система мониторинга сердечного ритма может быть неточной. Чрезмерное выполнение физических упражнений может привести к травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите выполнение упражнения.

## Степень воспринимаемой нагрузки

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В интенсивности, с которой вам следует заниматься, участвует больше переменных, чем просто сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам.

Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20, в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

6 Минимальный

7 Очень-очень легкий

8 Очень-очень легкий +

9 Очень легкий

10 Очень легкий +

11 Довольно легкий

12 Комфортный

13 Немного тяжелый

14 Немного тяжелый +

15 Тяжелый

16 Тяжелый +

17 Очень тяжелый

18 Очень тяжелый +

19 Очень-очень тяжелый

20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если ваш организм сильный и отдохнувший, вы будете чувствовать себя сильным, и ваш темп будет восприниматься легче. Когда ваш организм находится в таком состоянии, вы можете тренироваться интенсивнее, и ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость,

это означает, что ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в вашем PBU, и вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

## Использование датчика сердечного ритма

Как носить беспроводной нагрудный датчик-ремень:

1. Прикрепите датчик к эластичному ремню с помощью деталей-фиксаторов.
2. Отрегулируйте ремень как можно туже, но чтобы ремень не был слишком тугим и не причинял дискомфорт.
3. Разместите датчик логотипом по центру к вашему телу лицевой стороной от груди (некоторым необходимо размещать датчик слегка слева от центра). Прикрепите крайний конец эластичного ремня, вставив круглый конец, и с помощью фиксаторов закрепите датчик и ремень вокруг груди.
4. Расположите датчик непосредственно под грудными мышцами.
5. Пот – наилучший проводник для замера электрических сигналов сердечного ритма каждую минуту. Однако, для предварительного увлажнения электродов (2 черных квадрата на обратной стороне ремня и на одной из сторон датчика) также можно использовать обычную воду. Также рекомендуем надевать датчик-ремень за несколько минут до тренировки. У некоторых пользователей ввиду химического состава их организма требуется более длительное время для получения сильного, постоянного сигнала в начале. После «разогрева» эта проблема уменьшается. Согласно имеющимся данным, если вы надеваете датчик/ремень поверх одежды, это не влияет на эффективность.
6. Для получения стабильного сигнала необходимо выполнять упражнения в пределах диапазона – расстояния между передатчиком/приемником. Длина диапазона может немного варьироваться, но в целом должна оставаться достаточно близко к консоли, чтобы сохранять хороший, сильный, надежный сигнал. Ношение передатчика непосредственно на обнаженной коже гарантирует надлежащую работу. Если хотите, вы можете надеть датчик на рубашку. В этом случае намочите участки рубашки, на которых находятся электроды.

*Внимание: Датчик автоматически включается, когда выявляет активность сердца пользователя. Кроме того, он автоматически выключается, когда не получает сигнала о какой-либо деятельности. Хотя датчик и водонепроницаемый, влага может оказывать некоторое воздействие, создавая ложные сигналы, поэтому, чтобы продлить жизнь батареи, необходимо принимать меры предосторожности и полностью вытирать датчик до суха после использования (расчетная жизнь батареи датчика – 2500 часов). Если ваш нагрудный ремень имеет сменную батарею, в качестве замены следует использовать Panasonic CR2032.*

## **Неправильная эксплуатация:**

**Внимание! Не используйте этот тренажер для Контроля сердечного ритма, если не отображается стабильный, непрерывный показатель Фактического сердечного ритма. Если выводятся высокие, аномальные, произвольные числа, это указывает на проблему.**

**Области, в которых могут быть помехи, приводящие к ошибкам в сердечном ритме:**

- (1) Микроволновые печи, ТВ, небольшие приборы и т.д.
- (2) Флуоресцентные лампы.
- (3) Некоторые домашние системы безопасности.
- (4) Ограждение по периметру для домашнего питомца.
- (5) У некоторых людей возникает проблема получения сигнала датчиком от их кожи. Если у вас возникли такие проблемы, попробуйте носить датчик в перевернутом виде. Обычная ориентация датчика – правой стороной вверх.
- (6) Антенна, которая улавливает ваш сердечный ритм, очень чувствительна. При наличии внешнего источника шума поворот всего устройства на 90 градусов может устранить помеху.
- (7) Если проблема не исчезает – свяжитесь с представителями сервисного центра.



## Работа с программой частоты сердечных сокращений

Для запуска программы Частоты Сердечных Сокращений (ЧСС), следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу ЧСС и клавишу **Enter («Ввод»)** и следуйте указаниям Информационного Дисплея.

1. Нажмите клавишу ЧСС и клавишу **Enter («Ввод»)**.
2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)** или Цифровую Клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)** или Цифровую Клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно ввести Вашу ЧСС. Это Пульс, который будет поддерживаться во время выполнения программы. Введите значение и нажмите **Enter («Ввод»)**.
6. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. Вы так же можете вернуться и изменить настройки, нажав **Enter («Ввод»)**. В любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу **Stop («Стоп»)** и вернуться к предыдущему экрану.
7. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Up («Вверх»)**; используйте клавишу **Down («Вниз»)**, чтобы снизить уровень нагрузки. Это поможет Вам изменить Пульс, который Вы хотите поддерживать во время выполнения программы
8. Программа автоматически будет повышать или понижать нагрузку, в зависимости от Вашего Пульса.
9. Используя эту программу, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав на расположенную рядом с ним клавишу.
10. Когда программа закончится, Вы можете нажать клавишу **Start («Старт»)**, чтобы запустить программу снова или **Stop («Стоп»)**, чтобы выйти из программы. Так же Вы можете сохранить только что пройденную программу, как пользовательскую, нажав клавишу **Custom («Пользовательская»)** и следуя инструкциям на Информационном Дисплее.

# Общее техническое обслуживание

1. Обязательно протирайте влажной мягкой тканью все места тренажера, куда мог попасть пот, после каждой тренировки.

2. Если Вы слышите, что тренажер при занятиях издает скрежет, шум, клацанье или прочие посторонние звуки, это может происходить по одной из причин:

- Детали тренажера были недостаточно хорошо затянуты во время сборки. Все болты, используемые во время сборки, должны быть хорошо затянуты. Возможно, нужно воспользоваться отверткой большего размера, чем та, что была предоставлена в комплекте для сборки. Учтите, что 90% жалоб на посторонние звуки вызваны недостаточно хорошо затянутыми деталями.

- Гайки на рычагах должны быть затянуты.

- Если скрип или другие шумы сохраняются, убедитесь, что тренажер стоит ровно. На заднем стабилизаторе находятся 2 регулируемые ножки для выравнивания. Используйте 14 мм гаечный ключ, чтобы установить тренажер правильно.

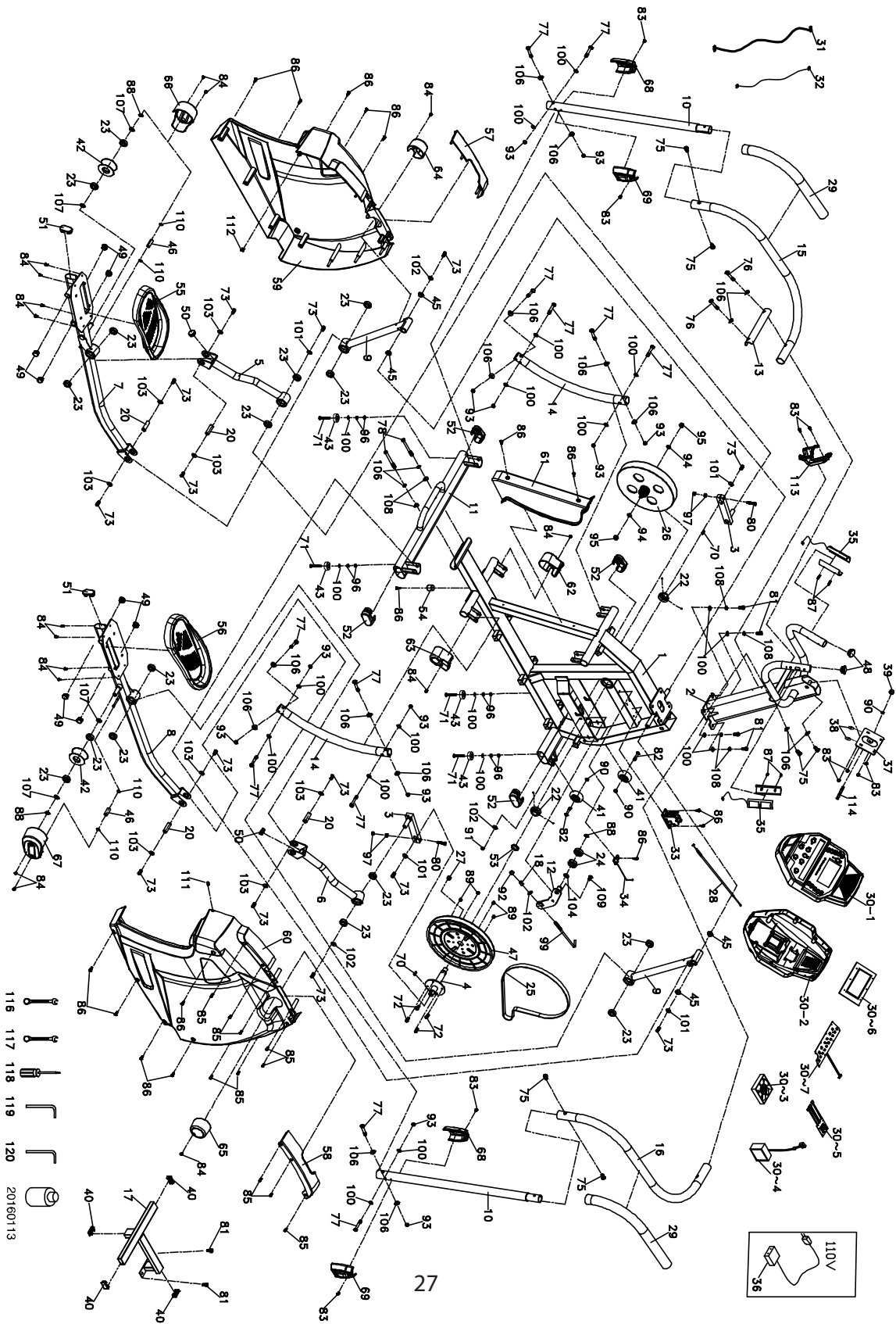
## ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ

### Настройка программного обеспечения (ПО) в меню консоли:

На консоли установлено встроенное диагностическое программное обеспечение (ПО). Это ПО позволит Вам изменить настройки консоли с английской мерной системы на метрическую или, например, отключить звуки при нажатии клавиш. Чтобы войти в диагностическое меню (или инженерный режим, зависит от версии), нажмите и держите нажатыми в течение 5 секунд клавиши Start («Старт»), Stop («Стоп») и Enter («Ввод»). На экране появится надпись «ENGINEERING MODE MENU PRESS ENTER» («Для входа в меню инженерного режима нажмите Ввод»). Нажмите Enter («Ввод») для входа в меню:

- a. Key test «Тестирование клавиш» - позволит Вам проверить, что все клавиши работают корректно.
- b. Display test «Тест экрана» - проверка всех функций экрана.
- c. Functions («Функции») - Нажмите Enter («Ввод»), чтобы выбрать функцию:
- i. Sleep mode «Спящий режим» - Активируйте, чтобы консоль отключалась после 30 минут бездействия.
  - ii. Pause Mode «Режим паузы» - Активация позволяет использовать 5 минутную паузу, деактивация позволит делать паузу на неопределенное время.
  - iii. ODO reset «Перезагрузить одометр» - перезагрузка одометра.
  - iv. Units «Единицы» - Установите английскую или метрическую систему единиц измерения.
  - v. Beep «Звуковой сигнал» - Включите или выключите звуковой сигнал при нажатии клавиш.
  - vi. D/A test «Тест сопротивления педалей» - тестирование нагрузки.
  - vii. **SAFETY («Безопасность»)**
    - d. **Security («Защита»)** - Позволяет заблокировать клавиатуру.

# Расширенная схема сборки



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер детали	Описание детали	Кол-во
1	Рама основная	1
2	Стойка консоли	1
3	Шатун	2
4	Вал шатуна	1
5	Рычаг соединительный (Л)	1
6	Рычаг соединительный (П)	1
7	Рычаг педали (Л)	1
8	Рычаг педали (П)	1
9	Рычаг	2
10	Стойка ручки	2
11	Задний стабилизатор	1
12	Кронштейн натяжного ролика	1
13	Пластина соединительная	1
14	Направляющая изогнутая	2
15	Ручка верхняя (Л)	1
16	Ручка верхняя (П)	1
17	Стабилизатор транспортировочный	1
18	Втулка	1
20	Ось	4
22	Подшипник 6005-2RS/B10+2M5	2
23	Подшипник 6003	16
24	Подшипник 6203	2
25	Ремень приводной	1
26	Маховик	1
27	Магнит	1
28	Тросик нагрузки	1
29	Рукоять мягкая	2
30	Консоль в сборе	1
30~1	Крышка консоли верхняя	1
30~2	Крышка консоли нижняя	1
30~3	Вентилятор с кабелем 400 мм	1
30~4	Приёмник сердечного ритма с кабелем 300 мм	1
30~5	Плата интерфейсная	1
30~6	Плата консоли	1
30~7	Плата кнопок	1
31	Кабель консоли 1200 мм	1
32	Кабель питания 900 мм	1
33	Сервопривод	1
34	Датчик скорости с кабелем 200 мм	1
35	Пульсометр с кабелем 850 мм	2
36	Блок питания	1

Номер	Описание детали	Кол-во
37	Кронштейн консоли	1
38	Шайба нейлоновая 5/16" x 25 x 3T	2
39	Колпачек болта 13L	1
40	Заглушка 20 x 40LK	4
41	Колесико транспортировочное Ø65	2
42	Ролик Ø72	2
43	Демпфер ножки Ø35 x 10	4
45	Вкладыш WFM-1719-12	4
46	Муфта Ø15 x Ø8.6 x 38.5L	2
47	Шкив приводной Ø330	1
48	Вставка Ø32(1.8T)	2
49	Заглушка Ø25.4 x 2T	8
50	Заглушка Ø32 x 1.8T	2
51	Заглушка Ø30 x 60	2
52	Заглушка Ø40 x Ø80	4
53	Втулка распорная	1
54	Демпфер ножки Ø25 x 25	1
55	Педаля (Л)	1
56	Педаля (П)	1
57	Крышка корпуса (Л)	1
58	Крышка корпуса (П)	1
59	Кожух (Л)	1
60	Кожух (П)	1
61	Стенка задняя	1
62	Крышка стабилизатора (Л)	1
63	Крышка стабилизатора (П)	1
64	Крышка ручки (Л)	1
65	Крышка ручки (П)	1
66	Крышка затвора (Л)	1
67	Крышка затвора (П)	1
68	Заглушка ручки (Л)	2
69	Заглушка ручки (П)	2
70	Шпонка	2
71	Винт с головкой под торцевой ключ 3/8" x 2"	4
72	Болт с внутренним шестигранником 1/4" x UNC20 x 3/4"	4
73	Болт с внутренним шестигранником 5/16" x UNC18 x 3/4"	14
75	Болт с внутренним шестигранником 3/8" x 3/4"	6
76	Болт с внутренним шестигранником 3/8" x UNC16 x 2"	2
77	Болт с внутренним шестигранником 3/8" x 2-1/4"	12
78	Болт с внутренним шестигранником 3/8" x 3-3/4"	2
80	Винт с головкой под ключ M8 x 35m/m	2
81	Винт с головкой под ключ 3/8" x 3/4"	6
82	Болт 5/16" x UNC18 x 1-3/4"	2
83	Винт с крестообразной головкой M5 x 10m/m	10

Номер	Описание детали	Кол-во
84	Винт с крестообразной головкой М5 x 10m/m	16
85	Саморез по металлу Ø4 x 15L	10
86	Саморез 5 x 19m/m	16
87	Саморез 3 x 20m/m	4
88	Кольцо стопорное Ø17	3
89	Контргайка 1/4" x 8T	4
90	Контргайка 5/16" x 7T	3
91	Контргайка М8 x 7T	1
92	Контргайка М8 x 9T	1
93	Контргайка 3/8" x 7T	12
94	Контргайка 3/8" x UNF26 x 4T	2
95	Гайка 3/8" x UNF26 x 11T	2
96	Контргайка 3/8" x 7T	8
97	Контргайка М8 x 6.3T	4
99	Болт М8 x 170m/m	1
100	Шайба плоская Ø3/8" x Ø19 x 1.5T	20
101	Шайба плоская Ø8.5 x Ø26 x 2.0T	4
102	Шайба плоская Ø5/16" x Ø23 x 1.5T	4
103	Шайба плоская Ø5/16" x Ø23 x 3T	8
104	Шайба плоская Ø17 x Ø23.5 x 1.0T	1
106	Шайба изогнутая Ø3/8" x 23 x 2.0T	18
107	Шайба изогнутая Ø17	4
108	Шайба Ø10 x 2T	6
109	Болт каретный М8 x 20m/m	1
110	Заклепка 7 x 14 x 0.8T	4
111	Саморез 5 x 16m/m	1
112	Клипса М5	1
114	Болт с шестигранной головкой 5/16" x 2-1/2"	1
113	Держатель емкости для питья	1
116	Ключ гаечный 13/14m/m	1
117	Ключ гаечный 12/14m/m	1
118	Отвертка крестообразная	1
119	Ключ торцевой М8	1
120	Ключ торцевой М6	1