

Степпер PST 300

Инструкция



Функции управления компьютером

PRO ENERGY



DISTANCE

WATT




HEART RATE

CALORIE

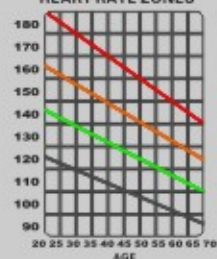
Quick Start:

Step on the pedal to turn on, then press "START". TO manually adjust resistance, press  or .

Program operation mode:

- Step on the pedal to turn on, then press exercise button, follow the display. Press  or  to change the settings. Press the "ENTER" button to start exercising.
- When "START" shows on display, press "START" to begin, press or  to change the resistance.

HEART RATE ZONES



TIME

SPEED

LEVEL

- MANUAL
- FATBURN
- RANDOM
- CARDIO
- HEART RATE
- USER



Функции управления компьютером

1. Дисплей

1.1 Беглый обзор дисплея

Компьютер дисплея позволяет пользователю велотренажера при помощи своих функций рационально строить тренировки, развить персональные способности и достигнуть прогресса в физической подготовке. Легкое использование компьютера, легкий доступ к его возможностям помогают вам достигнуть поставленных целей.

1.2 Описание функций дисплея

1) Start (Старт)



Нажмите эту кнопку для входа в режим тренировки. После нажатия данной кнопки пользователь может вносить изменения в тренировку, выбирать уровень нагрузки.

2) Основные вспомогательные ключи

Пользователю предоставляется на выбор шесть программ: Manual (Ручной режим), Random (Произвольная программа), Fat Burn (Сжигание жира), Cardio (Кардио), User (Режим пользователя), Heart rate (ЧСС-программа)

3) Кнопки со стрелками



Используйте данные стрелки для установки тренировочных показателей, таких как длина тренировки, вес, возраста, частота сердечных сокращений (ЧСС), уровень нагрузки (интенсивности). Нажимайте “ввод” для осуществления данного выбора.

4) Кнопка Enter (Ввод)



Нажимайте данную кнопку для подтверждения выбранного уровня и перехода к следующему.

5) Кнопка Mode (Установка)



Нажимайте данную кнопку для установки Time (Время), Distance (Дистанция), Calorie (Калории).

6) Кнопка Stop (Стоп)



Нажимайте данную кнопку для остановки тренировки.

7) Окно “Решетка” на дисплее

В этом окне отображается уровень нагрузки в текущем состоянии тренировки в соответствующих колонках.

Функции управления компьютером

8) Индикатор из семи сегментов

На индикаторе отображаются значения времени/скорости/уровень.

9) Индикатор характерных изменений

На индикаторе отображаются значения ЧСС (Пульса)/Калорий/Дистанции и других сообщений о простых операциях.

2. ТРЕНИРОВКА

2.1 Описание тренировки

1) Manual (Ручной режим)



В этом режиме вы самостоятельно задаете величину нагрузки.

2) Fat Burn (Сжигание жира)



Этот режим с низкой нагрузкой для сжигания резервов жира организма. Пользователь должен одеть нагрудный ремень для измерения пульса. Программа автоматически будет регулировать уровень нагрузки, основанный на текущем уровне сердцебиения, в поддержании темпа в 65 % теоретического максимума.

3) Heart Rate (ЧСС-программа)



Исследование пульса - оптимальный путь проверки интенсивности тренировки для достижения максимальных результатов.

Heart Rate - оптимальная тренировка, включающая 5 программ. В течение одной из этих тренировок наденьте ремень для измерения пульса, чтобы дать возможность встроенному компьютеру считывать значение пульса в течение тренировки. Компьютер автоматически отрегулирует уровень нагрузки для вас в соответствии с возможным пульсом, основанном на фактическом пульсе.

ПРИМЕЧАНИЕ

Targer Heart Rate (THR) процентное соотношение от теоретического максимума (Hr_{max}), для 40-летних пользователей рекомендованная величина пульса во время тренировки 144 или 80% от максимума; таким образом уравнение следующее $(220-40) \times 80\% = 144$.

4) Random (Произвольная программа)



Это тренировочная программа, где постоянно изменяются уровни нагрузки.

Функции управления компьютером

5) Cardio (Кардио-программа)



Программа с высокой нагрузкой для подготовленных пользователей с подчеркнуто высокой долей пользы для сердечно-сосудистой системы. Пользователь должен надеть нагрудный ремень для измерения пульса. Программа автоматически будет регулировать уровень нагрузки, основанный на текущем уровне сердцебиения, в поддержании темпа в 80 % теоретического максимума.

6) Cardio (Режим пользователя)



Этот режим для пользователя, в котором он может самостоятельно задавать значения тренировки, такие как пульс, нагрузка, калории, время и т. д.

7) **Окно Speed (Скорость)** - показывает текущее значение скорости.

8) **Окно Distance (Дистанция)** - показывает общее количество пройденных миль/километров.

9) **Окно Calories (Калории)** - показывает израсходованное количество калорий.

10) **Окно Heart Rate (Частота сердечных сокращений)** - показывает текущее количество ударов в минуту в течение того времени, пока вы одели ремень для измерения пульса или держитесь за ручки измерения пульса.

11) **Профиль дисплея** - отслеживает прогресс в ваших тренировках посредством каждой из программ и позволяет вам вносить изменения по тренировке. Элементы дисплея освещаются слева направо по ширине нижней части дисплея, чтобы показать ваш прогресс. В каждом шаге элементы дисплея освещаются в колонках, чтобы отображать ваше восхождение по градиенту, показывающему эффективность. Информационные сообщения подсказывают в течение программной установки значения вашей тренировки, и уведомления когда ваша тренировка завершена.

12) **Мотивационная дорожка:** показывает счетчик прогресса тренировки по часовой стрелке в расстояние около 400 метров, начиная с нижнего центра.

Функции управления компьютером

В заключении вашей тренировки в окнах Time (Время), Speed (Скорость), Distance (Дистанция), Calories (Калории), Heart Rate (ЧСС) показываются суммарные значения тренировочных данных. Окно Level (Уровень нагрузки) показывает текущий уровень нагрузки.

2.2 Управление тренировкой

В этом пункте более подробно описано управление тренировочным режимом.

1) НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Сядьте на велотренажер, возьмите за руль и осторожно медленно начните двигать педали. Для остановки движения прекратите крутить педали. Только после прекращения движения педалей вы можете не держаться за руль.

2) ВЫБОР ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА

Для выбора режима необходимо определиться с рабочими кнопками. Решетка окна выведет на дисплей установочные ячейки, такие как уровень, возраст, вес, пульс. Нажмите кнопку Enter (Ввод) после каждого ввода значения. После окончательного ввода данных нажмите кнопку Start (Старт) для того, чтобы началась тренировка.

Для Manual (Ручного режима), Fat Burn (Сжигание жира), Heart rate (ЧСС), Random (Произвольного режима), Cardio (Кардио) выбирайте соответствующую кнопку для установки ячеек на экране. Для других программ нажимайте кнопку Mode.

3) УСТАНОВКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДАННЫХ

ВЫБОР ТИПА ЗНАЧЕНИЯ

По умолчанию устанавливаемое значение Time (Время) - продолжительности тренировки. Используйте кнопки - стрелки для увеличения или уменьшения отображаемых на дисплее значений времени, затем нажмите кнопку Enter (Ввод).

Тренировки можно запрограммировать, чтобы реализовывать определенные задачи кроме функции времени в данном случае.

- Distance - Дистанция
- Calories - Калории

Значение дистанции позволяет вам построить вашу тренировку согласно выносливости организма. Пользователь задает значение дистанции в течение установки тренировки.

Значение калорий позволяет вам построить вашу тренировку согласно количества израсходованных калорий, потери веса. Пользователь задает значение калорий в течение установки тренировки.

3.3 Контроль ЧСС при помощи контактных пластин

Вы можете использовать контактные пластины для автоматического считывания вашего пульса. Следуйте следующим шагам:

- 1) Сожмите пластины контактных пластин, сильно плотно не прижимайте.
- 2) Может понадобиться от 15 до 30 секунд, пока система считает пульс и отобразит его на дисплее.
- 3) Однажды показав значение пульса, профиль окна вернется в исходное состояние, текущее значение вашего пульса будет отображаться на дисплее в окне Heart Rate.
- 4) Снова возьмитесь за датчики, если желаете прочесть ваш пульс на дисплее.

3.3 Контроль ЧСС при помощи ремня

Вы можете использовать ремень для автоматической проверки вашего пульса. Следуйте следующим шагам:

- 1) Перед началом тренировки или во время паузы увлажните заднюю часть передатчика на ремне (не подключенном). Разместите ремень в удобном для вас положении вокруг груди с передатчиком поверх вашей грудины.
- 2) Когда считывается значение вашего пульса, оно отобразится на дисплее в окне Heart Rate.
- 3) Если вы не хотите больше считывать ваш пульс, снимите ремень.

ПРИМЕЧАНИЕ: применение передатчика должно применяться в соответствии с массой тела, количеством металла в одежде, посторонних электрических помех. Всегда проверяйте в хорошем ли контакте находятся датчики поверхность тела. Всегда консультируйтесь с тренером при использовании ремня.

Функции управления компьютером

ВЫБОР И РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ НАГРУЗКИ

Используйте кнопки-стрелки для увеличения/уменьшения отображаемого на дисплее уровня нагрузки или ЧСС согласно желаемого показателя и нажмите кнопку Enter (Ввод). Вы можете отрегулировать уровень нагрузки и в течение тренировки.

(1) Уровень нагрузки

Уровни нагрузки от 1 до 20. На решетке окна отображаются значения нагрузки в пропорциональных колонках. По высоте колонки отображается значение нагрузки. Выбор маленькой нагрузки с начала тренировки - рекомендовано. Постепенно нагрузку можно повышать.

(2) Частота сердечных сокращений (ЧСС)

В этой программе вычисляется базовый уровень ЧСС в соответствии с введенным значением возраста пользователя и типа тренировки. Пользователь принимает или регулирует уровень, когда вводит установочные данные. В течение тренировки программа считывает пульс пользователя с сенсорных датчиков/ремня; и эти значения используются для регулировки сопротивляемости.

3.1 КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ЧСС

Контроль уровня ЧСС служит вам для определения - достаточно сложная для вас тренировка или нет. Вы можете использовать нагрудный ремень (не использовать без тренера) или просто прикладывайте ладони к контактным пластинам.

ПРИМЕЧАНИЕ: контроль уровня ЧСС - не медицинская процедура, не используйте ее для проведения медицинских проверок. Он позволяет проще ориентироваться в пульсе пользователя в течение тренировки. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировки.