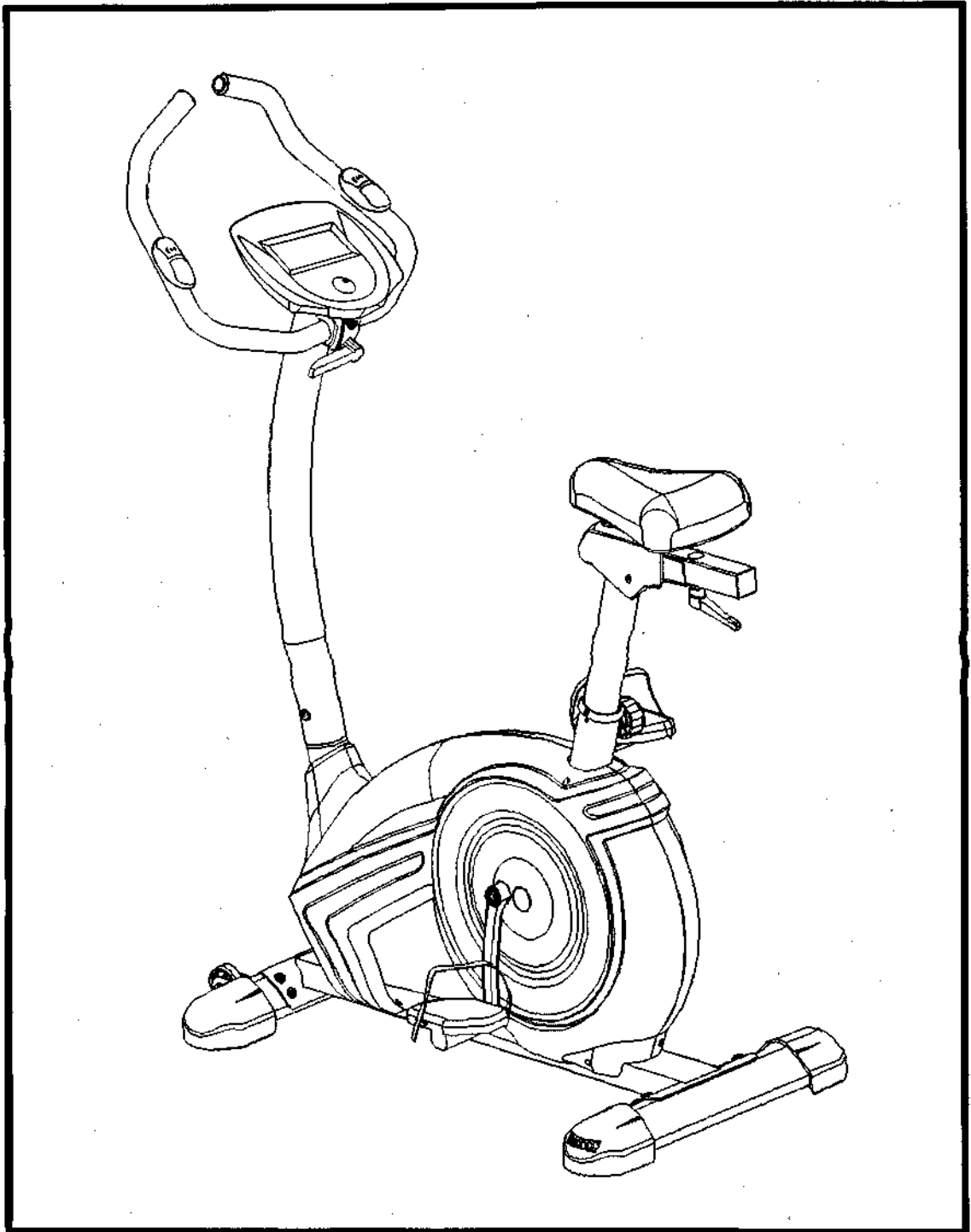




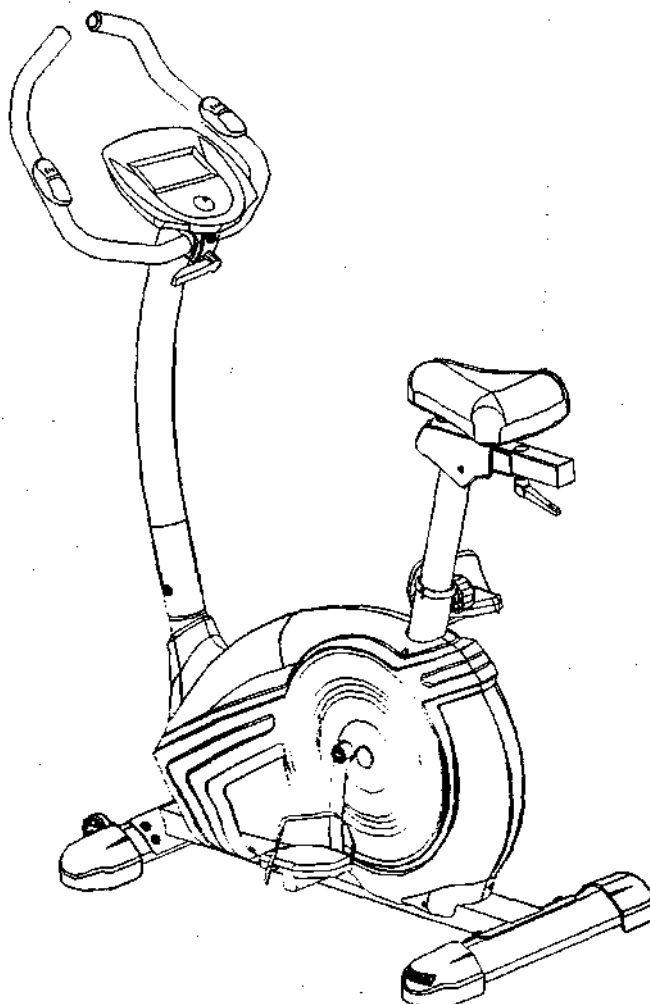
TC-691-HB

Велозэргометр



Содержание

| | |
|---|------|
| <i>Важная информация по безопасности</i> | 1 |
| <i>Развернутая схема сборки.....</i> | 2 |
| <i>Перечень деталей.....</i> | 3 |
| <i>Инструкция по сборке</i> | 4-6 |
| <i>Инструкция по выполнению упражнений.....</i> | 7-8 |
| <i>Тренировочный компьютер</i> | 9-11 |
| <i>Примечания.....</i> | 12 |



Важная информация по безопасности

Пожалуйста, храните инструкцию в доступном месте.

1. Важно прочесть всю инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.

2. До начала тренировок проконсультируйтесь, пожалуйста, у Вашего врача, чтобы убедиться, что состояние Вашего здоровья позволяет использовать тренажёр по назначению. Совет Вашего доктора важен, если Вы принимаете препараты, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина в крови.

3. Следите за своим самочувствием. Неправильная или чрезмерная нагрузка может повредить Вашему здоровью. Остановите тренировку, если Вы почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошнота. Если Вы испытываете одно из этих состояний, пожалуйста, пройдите медицинскую проверку, перед тем как продолжить тренировочную программу.

4. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр разработан для использования взрослыми людьми.

5. Тренажёр должен быть установлен на твёрдой ровной поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 м свободного пространства.

6. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы тренажёра.

7. Надлежащий уровень безопасности тренажера может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.

8. Для занятий используйте удобную одежду. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.

9. Согласно международному стандарту EN957, тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Максимальный вес пользователя: 130кг.

10. Тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

11. Чтобы не повредить спину, переносите тренажёр с особой осторожностью. Используйте для этого подходящую технику и/или, если необходимо, помощь другого человека.

12. Все движущиеся части (например, педали, руль, седло) нуждаются в еженедельном осмотре. Проверяйте их регулярно. Если что-нибудь нарушено или ослаблено, пожалуйста, устраните неисправность.

13. Если у Вас возникли проблемы с тренажёром, пожалуйста, обратитесь в сервисный центр.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

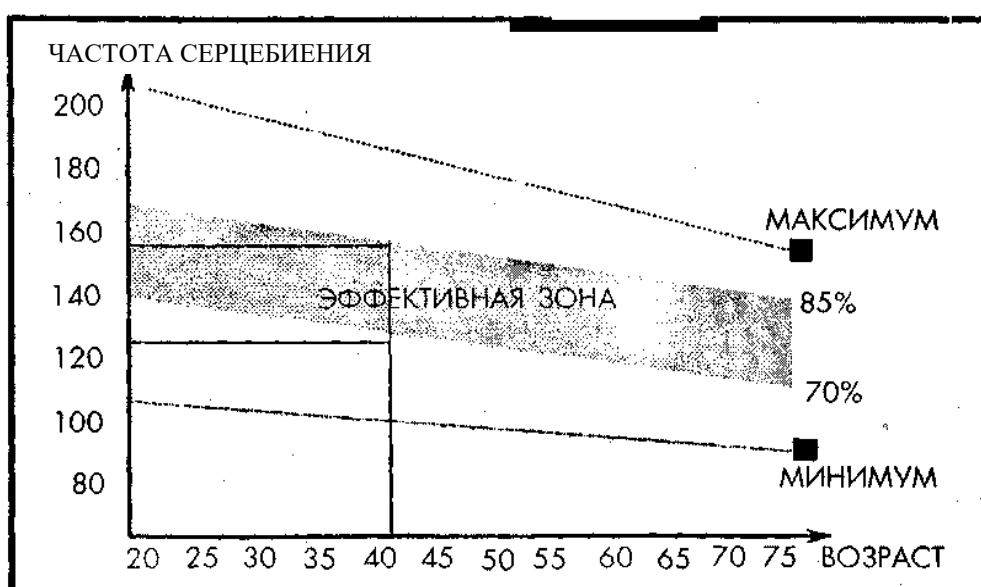
1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом, если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2. Этап упражнений

Это стадия, которую необходимо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своём темпе, но очень важно поддерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, чтобы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.



Эта стадия должна длиться не менее 12 мин. Большинство людей уже в начале тренировки занимаются по 15-20 мин.

3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно снижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю, и если возможно, распределять тренировки равномерно по всей неделе.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц - Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам необходимо проходить фазы разогрева и расслабления как обычно, но в конце тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя работать ноги с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в целевой зоне.

СБРОС ВЕСА

Важным фактором здесь является продолжительность тренировки. Чем больше Вы работаете, тем больше калорий Вы сжигаете. Это также эффективно для улучшения Вашего физического состояния.

БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1 Перед использованием, пожалуйста, проверьте все основные крепёжные узлы тренажёра.
- 2 Всегда консультируйтесь с Вашим врачом.
- 3 Для занятий используйте удобную одежду.
- 4 Не позволяйте детям находиться вблизи тренажёра.
- 5 Не начинайте тренировку в течение двух часов после еды, или за час до еды.
- 6 Необходимо прекратить тренировку при следующих симптомах: боль, тяжесть в груди, учащение дыхания, неровный пульс, головокружение, тошнота. После этого, ещё раз пройдите медицинскую проверку.

Примечание

Расположенное сзади кожуха гнездо для сетевого адаптера обеспечивает связь с компьютером.

Мощность 9 Вольт. В комплект сетевой адаптер не входит.

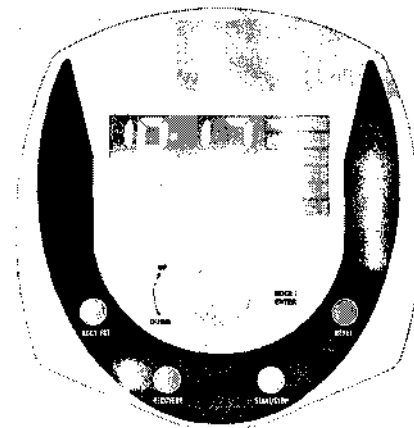
Устранение неисправности

Если Ваш компьютер не работает правильно, пожалуйста проверьте, связан ли более низкий Кабельный провод с верхним Кабельным проводом, и удостоверьтесь, что верхний Кабельный провод связан с компьютером. (См. ШАГ 3 & ШАГ 5), Если Вы проверили вышеупомянутое, и компьютер все еще не работает, затем, пожалуйста, удостоверьтесь, что батареи установлены правильно в компьютере и что они все еще работают.

SM6670-7 Инструкция по управлению



1. Когда будет подсоединен к сети, дисплей компьютера течение двух секунд будет издавать продолжительный звуковой сигнал. Используйте кнопки UP или DOWN для выбора пользователя от U1 (номер пользователя до U9 (номер пользователя 9) для распознавания введите личные данные: пол, возраст, рост, вес. Вы можете использовать кнопки UP или DOWN для выделения и установки данных, затем нажмите MODE/ENTER.
2. Нажмите ENTER - UP - DOWN кнопки для ввода месяца / дня / времени; экран будет запоминать введенные значения.
3. Manual (Ручной режим) будет мигать в «спящем» режиме, вы можете вернуться при помощи UP и DOWN для выделения тренировочной установки MANUAL (Ручной режим) / PROGRAM (Программа) / USER PROGRAM (Пользовательская программа) / H.R.C. (Режим кардиоконтроля) / WATT (Режим энергоконтроля) и нажмите ENTER/MODE для подтверждения. Монитор введет MANUAL (Ручную) установку для тренировки по умолчанию без выделения.



4. Тренировка в программной установке:

4-1 В PROGRAM (программной) установке вы можете нажимать кнопки UP/DOWN для выбора программы. P01, P02, P03...P12 (программы с 1 по 12), выбранная программа будет показана на экране в течение 2 секунд на дисплее.

4-2 LOAD 1 (Загрузка 1 - заданный уровень) мигает после того, когда вы выберете программу, вы можете управлять кнопками UP/DOWN.

Кнопка для выбора уровня от 1 до 16 и кнопки ENTER/MODE используются для подтверждения. Установив значение уровня загрузки вы можете заниматься с ним в течение всей тренировки.

5. Тренировка в MANUAL mode (Ручном режиме)

5-1 В этом режиме вы можете при помощи кнопок UP/DOWN выбрать уровень загрузки от 1 до 16.

5-2 После выбора уровня вы можете ввести значения TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), CALORIES (Калории) и PULSE (Пульс), нажимая кнопки UP/DOWN и ENTER (Ввод) для подтверждения.

5-3 Нажмите кнопку START (Старт) для начала тренировки.

6. Тренировка в USER PROGRAM (Пользовательской программе):

6-1 После выбора USER PROGRAM вы можете установить предпочитаемую вами программу, используя кнопки UP, DOWN и ENTER для каждой мигающей колонки. Имеется 20 сегментов для установки, если вы хотите выйти для продолжения установки, то вы можете удерживать кнопку ENTER в течение 2 секунд для выхода, предыдущая установка профиля будет сохранена для незавершенного сегмента.

7. Тренировка в H.R.C. mode (Режиме кардиоконтроля):

AGE 25 (Возраст 25) после входа в режим H.R.C. вы можете установить значения возраста, используя кнопки UP/DOWN/ENTER. Компьютер будет считывать значение уровня пульса автоматически в соответствии с введенным значением возраста. На экране будет предложено в соответствии со значением вашего пульса и возраста процентное значение 55%, 75%, 90% и TARGET. Вы можете выбрать его используя кнопки UP/DOWN/ENTER для тренировки.

8. Тренировка в WATT mode (Режиме энергоконтроля):

Установка ватт-уровня 120 будет мигать на экране для установки режима энергоконтроля, выделите UP/DOWN/ENTER для установки энерго-уровня от 10 до 350. Нажмите кнопку START для начала тренировки. Заметка:

1. Вне тренировки или если не пользоваться тренажером более 4 минут, экран погаснет, а на дисплее отобразится комнатная температура, время или календарь после удерживания нажатой кнопки ENTER в течение 2 сек.
2. Когда компьютер отображает неверно, пожалуйста, достаньте из гнезда сетевой адаптер и включите снова.

9. Тренировка в BODY FAT (программе Уровень жира):

Вы можете проверить имеющийся уровень жира, когда компьютер находится в режиме остановки STOP. Следуйте пошаговой инструкции:

Шаг I - Убедитесь в том, что значения, введенные вами ранее — верны.

Шаг II - Нажмите кнопку BODY FAT, и держитесь за датчики пульса для начала проверки уровня жира.

Шаг III - Символ ".....- -" будет отображаться на экране в течение 8 секунд. После этого времени вы увидите BODY FAT совет в процентном отношении (*1) и BMI (био-масса-индекс)(*2) и значение жира в разных символах. Возможно появление на дисплее некоторых других индикаторов, это возможно в следующих ситуациях:

1. "E-1" - Когда вы увидите этот индикатор, это значит, вы неверно установили руки на датчиках. Попробуйте еще раз.
2. "E-4" - Когда вы увидите этот индикатор, это значит, что в BODY FAT (Уровень жира) превышена область, которая допустима в программе.

После проверки BODY FAT (уровня жира), нажмите кнопку BODY FAT для того, чтобы вернуть компьютер в предыдущее состояние с данными до проверки уровня жира. BODY FAT и BMI пропадут.

Компьютер может позволить другим людям проверить BODY FAT (уровень жира) в STOP режиме.

Пользователь может нажать кнопку RESET в течение 4 секунд для выбора нужного пользователя и ввести персональные данные. Прделайте следующие шаги для нового измерения.

* 1 - BODY FAT - Эта цифра рассчитывается на основе всех введенных данных и данных пульса.

Компьютер обрабатывает введенные персональные данные и значение пульса, которое поступает в компьютер с датчиков и рассчитывает процент лишнего веса.

* 2 - BMI - Индекс массы тела: Эта цифра рассчитывается на основе введенных данных роста и веса (индекс показывает, лишний вес у вас или нет).

BMI и BODY FAT - данные приблизительные и их нельзя использовать для медицинских целей.

Назначение кнопок

ENTER (Ввод): Предназначена для ввода данных TIME (Время), DIST (Дистанция), CAL (Калории), PULSE (Пульс).

RESET (Сброс): Возврат к главным функциям установочного режима STOP и сброс всех данных до нуля.

START/STOP (Старт/Стоп): Для начала/окончания тренировки.

RECOVERY (Восстановление): Проверяется насколько эффективно ваш организм восстанавливается после тренировки.

ENCODER UP: Нажимайте эту кнопку для выбора режима и подстройки значений функций (в сторону увеличения).

ENCODER DOWN: Нажимайте эту кнопку для выбора режима и подстройки значений функций (в сторону уменьшения).

BODY FAT (Уровень жира): Для начала/остановки измерения жира в организме.

Назначение функций:

TIME (Время):

По возрастанию - Контрольное значение не вводится. Время отсчитывается с 00:00 до 99:90 с шагом приращения 1 секунда.

По убыванию - Если тренироваться с установленным контрольным значением времени, то отсчет будет вестись с контрольного значения времени до 00:00 с шагом убывания 1 минута (диапазон от 1:00 до 99:00)

SPEED (Скорость): На дисплее отображается скорость текущая от 0:00 до 99:90 км/час

RPM (об/мин): Показывает количество оборотов в минуту.

DISTANCE (Дистанция):

По возрастанию - Контрольное значение не вводится. Дистанция отсчитывается с 00:00 до 99.90 с шагом приращения 0.1 км.

По убыванию - Если тренироваться с установленным контрольным значением дистанции, то отсчет будет вестись с контрольного значения дистанции до 00:00 с шагом убывания 1 минута (диапазон от 1:00 до 99:00)

CALORIES (Калории):

По возрастанию - Контрольное значение не вводится. Количество калорий отсчитывается с 00:00 до 99.59 с шагом приращения 1 калория.

По убыванию - Если тренироваться с установленным контрольным значением количества калорий, то отсчет будет вестись с контрольного значения количества калорий до 00:00 с шагом убывания 10 калорий (диапазон от 0 до 990).

PULSE (Пульс): Показывает текущий пульс, когда вы будете обеими руками держать датчики.

WATT (Ватты): На дисплее отображается количество Ватт.

RECOVERY (Оценка восстановления): После тренировки возьмитесь обеими руками за датчики пульса и нажмите кнопку "RECOVERY". Все функции на дисплее будут остановлены кроме "TIME" (Время), которое начнет отсчитываться с 00:60 до 00:00. После отсчета времени компьютер покажет результат измерения F1, F2...to F6. F1 - наилучший показатель, F6 - наихудший. (Нажмите кнопку RECOVERY для возврата в главное меню). Эта функция показывает способность организма к восстановлению пульса после нагрузки.

TEMPERATURE (Температура): В спящем режиме компьютер показывает температуру.

CALENDAR (Календарь): В спящем режиме компьютер показывает год/месяц/день.

CLOCK (Время) : В спящем режиме компьютер показывает время.

Примечание:

1. Если в течение 4 минут в компьютер не поступает какой-либо сигнал, дисплей автоматически отключается. При этом данные текущего режима тренировки сохраняются и отображаются на дисплее при нажатии любой кнопкой.
2. Компьютер сохраняет введенные контрольные значения времени, дистанции, калорий для персональных номеров от U1 до U4. Если номер больше U5, то введенные данные не сохраняются.
3. Компьютер сохраняет тот же результат, как и в предыдущем пункте 2, если вы нажимаете и удерживаете кнопку RESET в течение 4 секунд.
4. Если дисплей перестает работать, удалите и вновь вставьте батарейки.
5. Монитор работает от сетевого AC-адаптера (1000mA, 9V).
6. Таблица измерения лишнего веса пользователя:

| SYMBOL |  |  |  |  |
|----------------------------|---|---|---|---|
| ПОЛ \ % лишнего веса | Низкий | Низкий/Средний | Средний | Средний/Высокий |
| Мужчина | <13% | 13%-25.8% | 26%-30% | >30% |
| Женщина | <23% | 23%-35.8% | 36%-40% | >40% |