



Велотренажер BH Fitness Onyx H693

Инструкция по сборке и эксплуатации

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Предостережения.

Тренажер сконструирован для обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее, при его использовании следует пользоваться некоторыми рекомендациями.

Внимательно прочитайте все инструкции содержащиеся в этом описании. Здесь содержится важная информация по сборке, безопасности и использованию тренажера:

- Держите оборудование подальше от детей . Оборудование спроектировано только для использования взрослыми. Тренажер - не игрушка.
- Одновременно на тренажере может заниматься только один человек.
- Если Вы почувствуете утомление и болезненное состояние немедленно остановите тренировку и обратитесь к врачу.
- Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием на Вашем полу или ковре. Запрещается пользоваться тренажером на улице или поблизости от воды.
- Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера.
- Надевайте подходящую одежду, когда Вы пользуетесь оборудованием. Избегайте просторной одежды, которая может зацепиться за оборудование или может ограничить Ваши движения. Во время тренировки надевайте спортивную обувь.
- Тренажер может использоваться только согласно данной инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не располагайте вблизи тренажера острые объекты.
- Людям с ограниченными физическими возможностями запрещается пользоваться тренажером без сопровождения тренера или врача.
- Перед занятием на тренажере рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжение, для разогрева организма.
- Не пользуйтесь тренажером, если он сломан.

Внимание:

Перед началом тренировок следует проконсультироваться у врача. Это касается людей с возрастом более 35 лет и людей с проблемами со здоровьем. Внимательно прочитайте все инструкции содержащиеся в этом описании.

Храните эту инструкцию для дальнейшего использования.

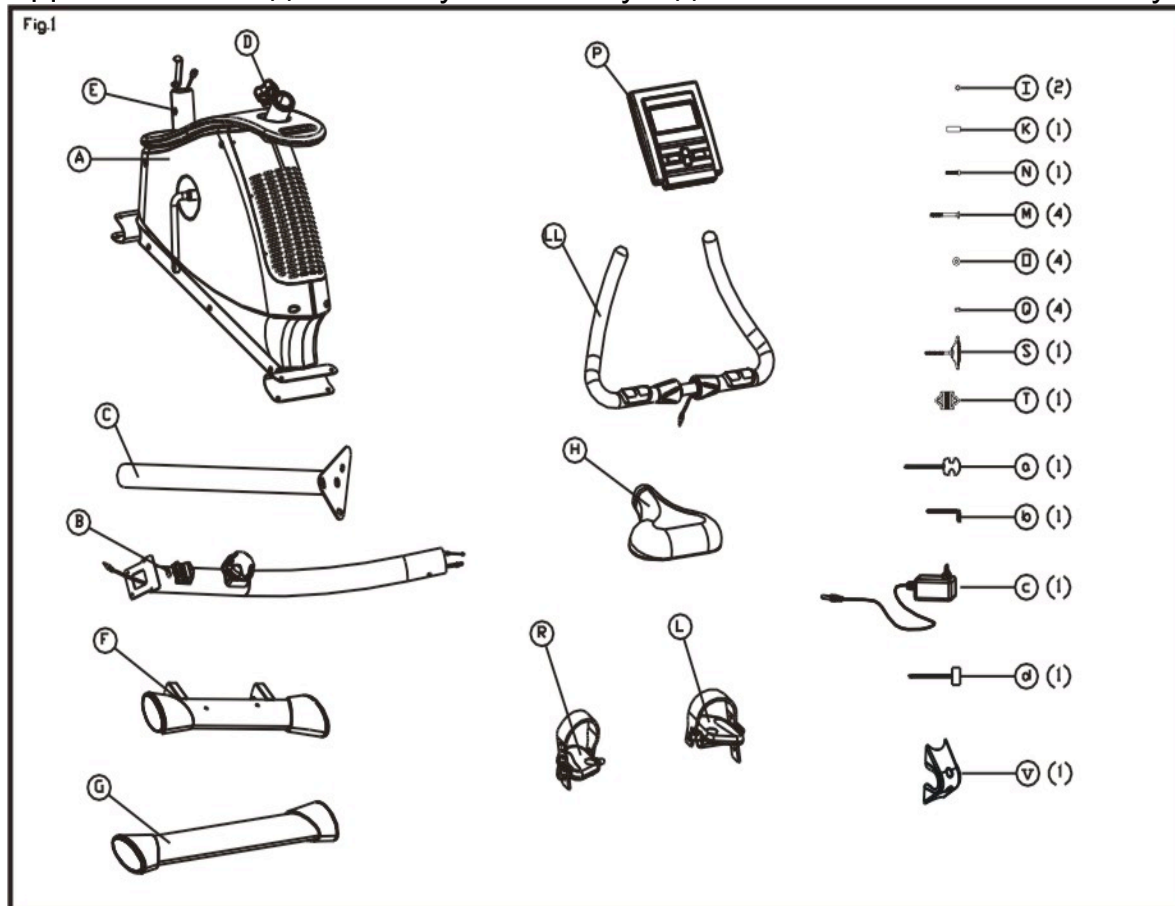
Общие рекомендации.

Внимательно прочитайте все инструкции содержащиеся в этом описании. Здесь содержится важная информация по сборке, безопасности и использованию тренажера.

- Тренажер предназначен для использования в домашних условиях. Вес занимающегося не должен превышать 105 кг.
- Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера.
- Держите оборудование подальше от детей и животных. Оборудование спроектировано только для использования взрослыми. Тренажер - не игрушка.
- Владелец тренажера отвечает за то, что другие пользователи тренажера ознакомлены с правилами безопасности и умеют с ним обращаться.
- Одновременно на тренажере может заниматься только один человек.
- Используйте удобную одежду и обувь, следите чтобы шнурки были завязаны.

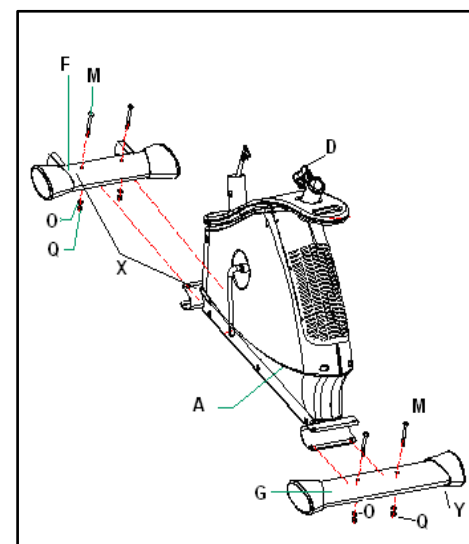
Инструкция по сборке.

- Достаньте все детали из упаковки и убедитесь в их наличии по списку:

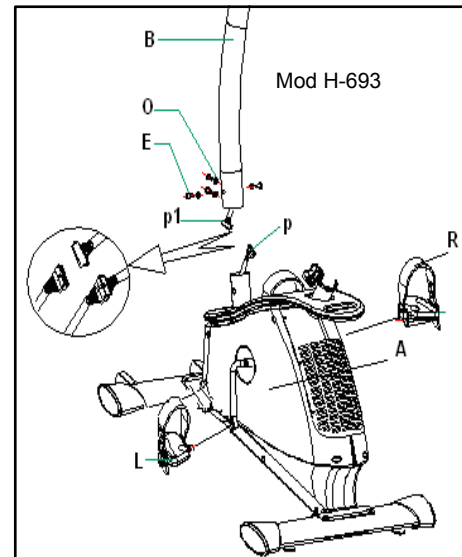


(A) Основание; (B) Рулевая стойка; (C) Стойка седла; (D) Кнопка регулировки высоты седла; (F) Ножка с транспортировочными колесиками; (G) Ножка с регуляторами по высоте; (H) Седло; (R) и (L) Педали; (P) Монитор; (LL) Руль; Коробка с винтами; (I) Шайба; (K) Втулка; (N) Винты; (M) Винт М-8 х 70; (O) Шайба; (Q) Гайки М-8; (S) Кнопка регулировки руля; (T) Зажим руля; (V) Защитный кожух руля; (a) и (b) Ключи.

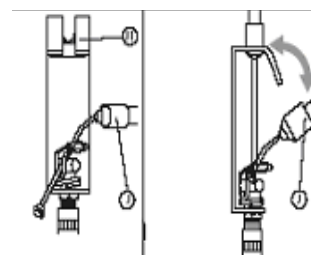
- Возьмите ножку (G) с регуляторами высоты (Y) и установите ее в задней части тренажера.
- Вставьте винты (M), установите шайбы (O) и затяните гайки (Q).
- Возьмите ножку с транспортировочными колесиками (F) и установите ее так, чтобы совпали 2 красных отверстия (X).
- Вставьте винты (M), установите шайбы (O) и затяните гайки (Q).



- Выкрутите винты из основания тренажера (А), поднесите стойку руля (В) к основанию тренажера, соедините терминалы (р) и (р1).

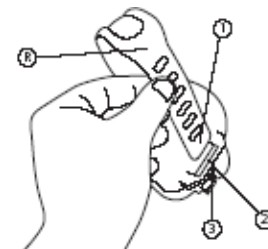


- Вставьте конец кабеля регулятора нагрузки в зажим (J1), потяните блок (J) и аккуратно установите в свою позицию
- Установите стойку руля на основание, убедитесь, что кабели не зажаты и регулятор нагрузки (W) работает правильно.
- Вставьте винты (Е) с шайбами (О) назад и убедившись что рулевая стойка установлена прямо, затяните винты.



Установка педалей.

- При сборке педалей должна учитываться их маркировка, при неправильной установке педалей возможна деформация резьбы или шатуна.
- Правая и левая стороны соответствуют положению сидящего в седле тренажера человека.
- Правая педаль маркирована буквой (R). Она прикручивается к правому шатуну, также помеченному буквой (R), по часовой стрелке и надежно затягивается.
- Левая педаль маркирована буквой (L). Она прикручивается к левому шатуну, также помеченному буквой (L), против часовой стрелке. И надежно затягивается. Рис.7.
- Как только педали будут установлены, закрепите фиксаторы ног (1), отрегулировав их в соответствии с Вашей обувью (3).



Установка седла.

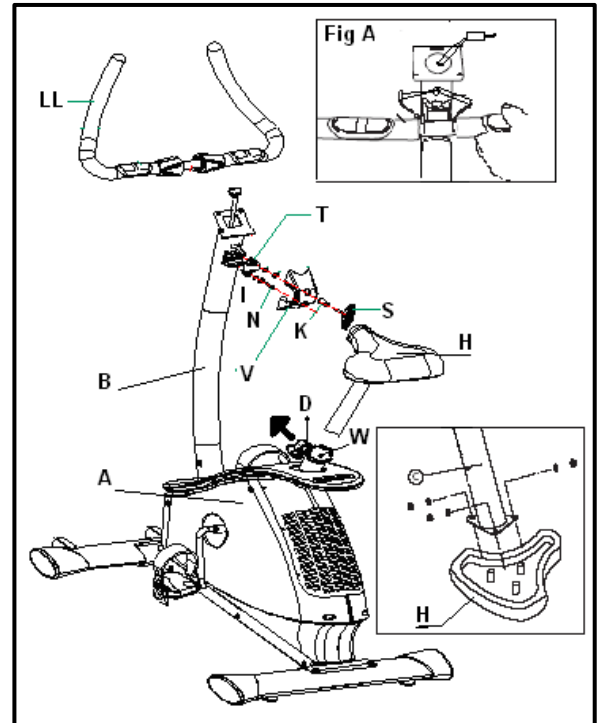
- Открутите от седла 3 гайки с шайбами, установите седло на пластину в верхней части стойки седла, установите назад шайбы и закрутите гайки.

Регулировка высоты сидения.

- Немного отпустите кнопку регулятора высоты сидения, повернув ее против часовой стрелки, потяните за нее и когда седло будет установлено на нужной Вам высоте, отпустите кнопку регулятора высоты, которая зафиксирует высоту стойки сидения.
- Затяните кнопку регулятора высоты сидения, повернув ее по часовой стрелке.

Установка руля.

- Поднесите руль (LL) к основной стойке (B).
- Установите зажим руля (T), вставьте винт (N) с шайбами (I) и закрепите.
- Пропустите кабели датчика пульса через стойку руля, вытянув их сверху.
- Установите защитный кожух (V).
- Возьмите регулятор (S), установите втулку (K) и зафиксируйте по часовой стрелке.



Установка монитора.

- Выкрутите винты с обратной стороны компьютера, соедините терминал выходящий из руля с терминалом выходящим из компьютера.
- Возьмите конец кабеля датчика пульса и соедините его с коннектором, выходящим из тыльной стороны компьютера.
- Установите компьютер на стойке и зафиксируйте его при помощи винтов.

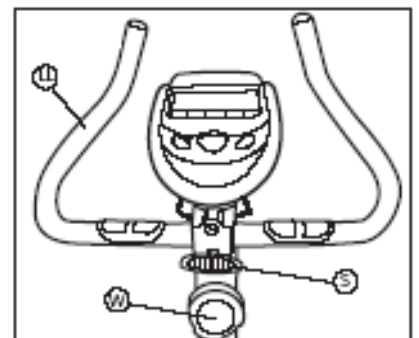
Регулировка руля.

- Установите руль в положении наиболее удобном для Вас и зафиксируйте его при помощи регулятора.

Регулировка нагрузки.

Для установки определенного уровня нагрузки в ходе тренировки, тренажер оборудован регулятором нагрузки (W), расположенный на основной стойке и позволяющий производить регулировку нагрузки.

- Для увеличения усилия на педали, поверните регулятор нагрузки (W) по часовой стрелке (+) до тех пор, пока нагрузка будет достаточна для тренировки. Для снижения нагрузки на педали, поверните регулятор нагрузки (W) против часовой стрелки (-).



Установка.

- После сборки тренажера убедитесь в том, что он выровнен и устойчиво стоит на полу. Это может быть достигнуто с помощью регуляторов (d) вверх или вниз.

Передвижение и хранение.

Тренажер оборудован колесиками для удобства передвижения. Два колесика впереди позволяют легко передвинуть тренажер, в любое выбранное место слегка приподняв его заднюю часть.

Храните тренажер в сухом месте не подверженному перепаду температур.

Электронный монитор.

Для ведения контроля за тренировкой, дисплей компьютера тренажера позволяет одновременно отображать следующие показатели тренировки: speed (скорость), distance (дистанция), exercise time (время тренировки), calories burnt (израсходованные калории), pulse rate (значение пульса).

Компьютер автоматически включается при нажатии любой кнопки или как только Вы приступаете к тренировке.

Если тренажер находится в покое и на дисплее отображаются показатели дата и температура более 4 минут компьютер автоматически выключается.

Программирование даты.

Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 3 секунд, для сброса параметров компьютера, показатель ГОД начнет мигать. Нажмите кнопку MODE/ENTER для программирования его величины. Используйте стрелки ▲ ▼ колесика UP / DOWN, для перехода к показателю Месяц, нажмите кнопку MODE / ENTER для программирования его величины. Используйте стрелки ▲ ▼ колесика UP / DOWN, для перехода к показателю Час, нажмите кнопку MODE / ENTER для программирования его величины. Используйте стрелки ▲ ▼ колесика UP / DOWN для перехода к показателю Минуты, нажмите кнопку MODE / ENTER для программирования его величины. После нажатия кнопки MODE / ENTER монитор компьютера возвратиться к отображению показателей тренировки.

Функция сканирования.

Эта функция используется для поочередного отображения на большом экране всех параметров тренировки, отображаемых в обычном режиме в малых окошках компьютера. Вы можете остановить режим сканирования нажатием кнопки MODE / ENTER и на большом экране останется тот показатель тренировки, при котором кнопка MODE / ENTER была нажата.

Функция времени.

Эта функция ведет подсчет времени вперед или назад с шагом в 1 секунду, максимальное значение времени 99:00 секунд. Для сброса установок времени нажмите и удерживайте кнопку RESET более 2 секунд.

- Нажмите кнопку MODE / ENTER для начала программирования, и окошко TIME начнет мигать.
- Нажмите UP / DOWN ▲ ▼ для установки времени тренировки.
- Начните тренировку, начнется обратный отсчет времени, когда время дойдет до 0 раздастся звуковой сигнал в течение 10 секунд, информируя Вас что время тренировки истекло, после чего время будет считаться в обычном режиме (вперед).

Функция дистанция.

Эта функция ведет подсчет пройденной дистанции вперед или назад с шагом в 0,5 км, вплоть до максимального значения 99:5 км.

- Для сброса установок дистанции нажмите и удерживайте кнопку RESET более 2 секунд.
- Нажмите кнопку MODE / ENTER для начала программирования, окошко (DISTANCE) начнет мигать.
- Нажмите UP/DOWN ▲ ▼ для установки дистанции.
- Начните тренировку, начнется обратный отсчет дистанции, когда Вы пройдете дистанцию до 0 раздастся звуковой сигнал в течение 10 секунд, информируя Вас что заданная дистанция тренировки пройдена, после чего дистанция начнет отсчитываться в обычном режиме (вперед).

Функция калории.

Эта функция ведет подсчет потраченных калорий вперед или назад с шагом в 10 калорий, вплоть до максимального значения 9,999 кило/калорий.

- Для сброса установок калорий нажмите и удерживайте кнопку RESET более 2 секунд.
- Нажмите кнопку MODE / ENTER для начала программирования, окошко (CALORIE) начнет мигать.
- Нажмите UP / DOWN ▲ ▼ для установки калорий.
- Начните тренировку, начнется обратный отсчет калорий, когда время дойдет до 0 раздастся звуковой сигнал в течение 10 секунд, информируя Вас что заданное количество калорий израсходовано, после чего калории будут считаться в обычном режиме (вперед).

Функция отображения пульса.

Данная функция позволяет Вам следить за Вашим сердечным показателем в ходе тренировки, в диапазоне 30-240 BPM (ударов в минуту).

- Для сброса установок калорий нажмите и удерживайте кнопку RESET более 2 секунд.
- Нажмите кнопку MODE / ENTER для перехода к показателю PULSE, рекомендуемая величина сердечного показателя начнет мигать. Нажав кнопку MODE / ENTER на экране компьютера появится величина AGE (Возраст), которую Вы задали в начале тренировки, как только в ходе тренировки Вы достигните заданной величины сердечного показателя, значек сердца на экране компьютера начнет мигать. Это указывает на то, что Вы превышаете рекомендованную Вам величину сердечного показателя.

RECOVERY TEST: Фитнесс тест.

Электронное устройство тренажера обладает возможностью проводить тест на восстановление. Вы сможете определить, как долго происходит восстановление величины Вашего пульса по окончании тренировки.

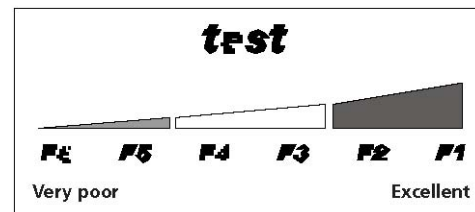
После окончания тренировки оставьте ваши руки на датчиках пульса и нажмите кнопку "Recovery Test", после чего начнется 1 минутный обратный отсчет. На экране начнут отображаться только показатели Времени и Пульса. Электронное устройство измеряет Величину Вашего пульса в течение минуты. Время восстановления пульса будет показано в окошке Пульс.

Если в течении минуты произошло прерывание теста, нажмите кнопку "Test" для его возобновления.

Через минуту на экране появятся результаты теста: F1, F2,..., F5, F16; где F1 лучший (фитнесс “Отлично”) и F6 наихудший (фитнесс “Очень плохо”).

Сравнение между рабочим сердечным показателем и сердечным показателем восстановления обеспечивается быстрым и простым методом, показывающим Ваш уровень тренированности.

Ваша оценка пригодности является показателем того, как быстро ваше сердце восстанавливается после физического напряжения.



ТЕСТ НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ, ЕСЛИ ВАШИ РУКИ НЕ КАСАЮТСЯ СЕНСОРОВ ИЛИ НА ЭКРАНЕ КОМПЬЮТЕРА ПОЯВИТЬСЯ ЗНАЧЕК “P”.

Использование датчиков пульса.

В этой модели тренажера измерение пульса происходит после касания обеими руками сенсоров пульса, расположенных в руле.

Когда обе руки касаются сенсоров пульса, на экране компьютера начнет мигать значек PULSE сердца и через несколько секунд величина Вашего сердечного показателя появится на экране.

Если обе руки не касаются датчиков пульса, сенсоры пульса не будут работать. Если через 16 секунд не удастся произвести измерение пульса, на экране появится значек “P ♥” (нет сердцебиения). В этом случае убедитесь, что обе руки касаются датчиков пульса (R) и что коннектор (Z) присоединен с тыльной стороны компьютера.

Возможные неисправности.

Проблема: Монитор включен, но работает только функция TIME (время).

Решение: Убедитесь что кабель подключен.

Проблема: Монитор не работает или горит тускло.

Решение: Убедитесь, что батарейки установлены правильно. Проверьте заряд батарей. Если они разряжены - замените их.

Проблема: Сегменты монитора не видны или на экране появляются сообщения кодов ошибок.

Решение: Извлеките батарейки и вставьте их через 15 секунд. Проверьте заряд батарей. Если они разряжены-замените их. Если предыдущие шаги не помогли, замените компьютер. Избегайте попадания на компьютер прямых солнечных лучей, так как это может повредить ЖК монитор. Также не стучите по нему и не мочите.

ВН FITNESS ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО МОДИФИЦИРОВАТЬ СПЕЦИФИКАЦИЮ СВОИХ ПРОДУКТОВ БЕЗ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

Иметь хорошую физическую форму означает иметь возможность наслаждаться жизнью в полной мере. Стил жизни современного общества не активен. Мы перегружаем себя диетами и страдаем от стрессов. Врачи единодушны в преимуществе правильно подобранных программ упражнений для улучшения физического здоровья, контроля веса и релаксации.

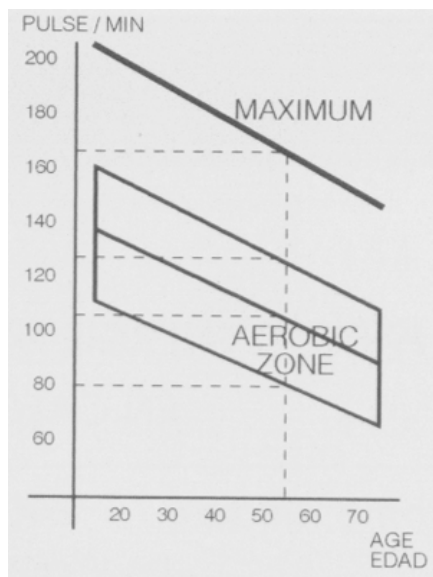
ЧТО ДАЮТ УПРАЖНЕНИЯ

Регулярные физические упражнения с минимальным уровнем нагрузки и длительностью 15 - 20 мин. называются аэробными. Аэробным упражнением является упражнение, при выполнении которого используется кислород. Обычно это продолжительное упражнение без перерывов. Наряду с сахаром и жиром организм человека нуждается в кислороде. При регулярных занятиях количество поступающего кислорода в мышцы увеличивается: лучше работают легкие, сердце и в целом сердечно-сосудистая система. Энергия, требующаяся для тренировок сжигает килокалории (более привычное название калории).

СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ И КОНТРОЛЕМ ВЕСА

Если Вы потребляете больше калорий, чем сжигаете, результатом является прибавление веса, и соответственно, если Вы сжигаете больше калорий, чем потребляете, Вы теряете вес. В состоянии покоя наши тела сжигают около 70 калорий в час, чтобы функционировало сердце, легкие и вся сердечно-сосудистая система. В таблице показаны приблизительное потребление энергии для среднего человека весом 70 кг., занимающегося различной деятельностью.

Деятельность	Потребление калорий в час
Прогулка, умеренный темп	140
Домашняя работа	150
Плавание (400м/ч)	300
Танцы	350
Быстрая ходьба (6 км/ч)	370
Теннис	420
Езда на велосипеде (30 км/ч)	500
Сквош	690



ПРОВЕРКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Рабочий показатель тела отражен показателем сердечного ритма (пульсации) который увеличивается с увеличением рабочих нагрузок. Усилие занятий на беговой дорожке зависит от скорости. Если Вы увеличиваете скорость, увеличивается нагрузка и сердечный ритм. При постоянной нагрузке, сердечный ритм увеличивается до точки, в которой величина нагрузки не имеет значение и ваш пульс не увеличивается. Этот показатель известен как максимальный сердечный показатель, который уменьшается с возрастом. Знакомая всем формула для расчета этого максимального сердечного показателя - 220 минус возраст. Тренировка должна проводиться на уровне 65% - 85% от максимального сердечного показателя в течение 15-20 минут. Рекомендуется не превышать уровень 85%.

Пример: 50 лет $220-50=170$ пульс

Сердечный ритм	Пульс	
Максимальный	170	
85%	144	АЭРОБНАЯ ЗОНА
75%	127	
65%	110	

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Допуская то, что тренировочные программы варьируются в зависимости от возраста и тренированности человека, Мы настаиваем на том, чтобы люди любого возраста перед началом занятий проконсультировались с врачом. Конечной целью занятий является достижение определенного уровня физического тонуса, контроль веса и релаксация. Ваша тренировочная программа должна быть постепенной, разнообразной и безопасной. Мы рекомендуем аэробные тренировки 3-5 раз в неделю, с продолжительностью около 20 - 25 минут.

Очень важно проводить разминку перед тренировкой. Разогрейте мышцы в течение 2-3 минут. Разминка защитит Ваши мышцы и подготовит сердечно-сосудистую систему к занятию.

Следующий шаг это тренировка в течении 15-20 минут с показателем сердечного ритма от 65 до 75% от его максимального значения. Если Вы в хорошей физической форме,

величину показателя сердечного ритма можно увеличить до 75 и 85 %. Позже, с улучшением физической формы, Вы сможете разделить время между двумя уровнями не превышая 85% (аэробной зоны) и не достигая красной зоны, которая соответствует максимальному значению сердечного ритма, который нельзя превышать в зависимости от Вашего возраста.

В конце тренировки очень важно расслабить Ваши мышцы. Для этого, продолжайте занятие с минимальным ритмом в течение 2 - 3 минут, пока значение Вашего пульса не упадет до 65 %. Это позволит избежать боли в мышцах особенно после изнурительных тренировок. Рекомендуется заканчивать занятие упражнениями на полу, чтобы максимально растянуть мышцы.