

FA

CLEAR FIT  
**FAMILY**

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**Вертикальный велотренажер**  
**FAMILY**  
**FB 30**

AR FIT  
LY

**ERC**

# CLEAR FIT FAMILY

## СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
ФУРНИТУРА.....	5
КОМПЛЕКТАЦИЯ .....	6
СБОРКА.....	7
КОМПЬЮТЕР.....	10
ГРАФИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ .....	18
РАЗМИНКА.....	24
ВЗРЫВ-СХЕМА.....	26
СПЕЦИФИКАЦИЯ .....	28

### **ВАЖНО!!**

Для обеспечения наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Обязательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед использованием тренажера!

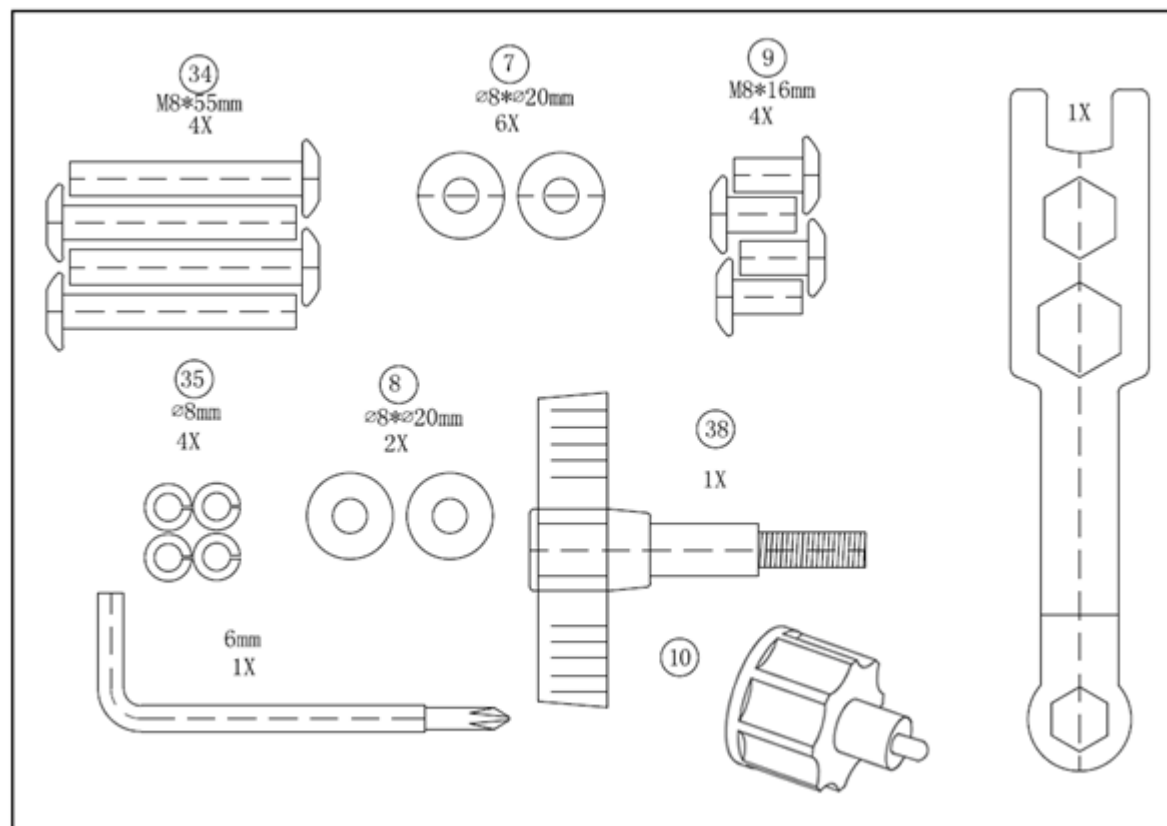
Данное руководство содержит информацию о сборке, управлении, обслуживании тренажера и о мерах безопасности при его использовании. В целях безопасности обязательно прочитайте руководство и убедитесь, что Вы его поняли.

### ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

1. Данный тренажер предназначен только для домашнего, а не для коммерческого использования.
2. Тренажер был протестирован в соответствии со стандартом BS EN ISO 20957-1.
3. Внимательно прочитайте данное руководство и всю сопроводительную литературу перед использованием тренажера.
4. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте без присмотра детей, если они находятся в той же комнате, где стоит тренажер. Тренажер – это не игрушка, поэтому родители и воспитатели не должны забывать о естественном для детей желании играть, что в свою очередь может привести к некорректному использованию тренажера и травмам.
5. Если детям разрешается пользоваться тренажером, тренировки должны проводиться под постоянным наблюдением взрослых.
6. Поместите тренажер на ровную поверхность, вокруг тренажера обеспечьте свободное пространство, чтобы не ограничивать движения во время занятий. Не используйте тренажер на улице, вблизи водоемов при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
7. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
8. В тренажере есть движущиеся части. В целях безопасности следите, чтобы во время тренировки никто не находился поблизости, особенно дети.
9. Никогда не задерживайте дыхание во время тренировки. Вы должны дышать ровно в соответствии с темпом и уровнем нагрузки тренировки, которую Вы выбрали.
10. Не забывайте об отдыхе в промежутках между тренировками, он способствует повышению мышечного тонуса. Начинающим рекомендуется заниматься дважды в неделю и постепенно увеличивать количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.
11. Перед тренировкой не забудьте снять все украшения, включая кольца, цепочки и броши.
12. Во время занятий на тренажере надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду, так как она может попасть в движущиеся части тренажера.
13. Протирайте тренажер после каждого использования. В целях Вашей безопасности делайте полную проверку тренажера каждые 2-3 недели.
14. При поломке тренажера незамедлительно обратитесь в сервисный центр. Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно.
15. Не подходите близко и не стойте рядом с тренажером, когда на нем занимается другой пользователь.

## ФУРНИТУРА



№	Описание	Кол-во
34	Винт М8*55	4
7	Изогнутая шайба Ф8*20	6
9	Винт М8*16	4
35	Пружинная шайба Ф8	4
8	Плоская шайба Ф8*20	2
38	Т-образная ручка	1
10	Ручка регулировки	1
	Шестигранный ключ 6мм	1
	Накидной ключ	1

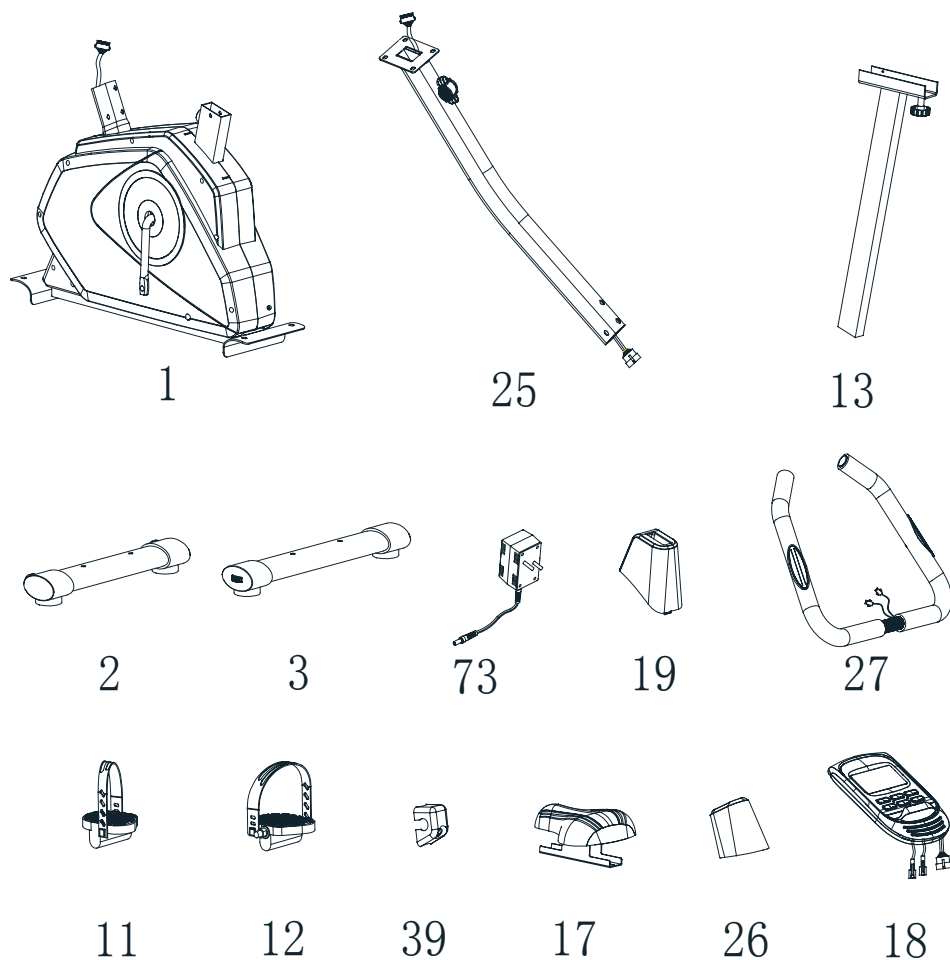
Внимание! Ручка регулировки (10) находится не в блистере вместе с остальной фурнитурой, она упакована отдельно и прикреплена к блистеру.

Все перечисленные детали потребуются Вам для сборки тренажера. Перед сборкой проверьте набор фурнитуры и убедитесь, что все детали на месте.

**ВАЖНО!!**

Тренажер предназначен для лиц, вес которых не превышает 140 кг.

## КОМПЛЕКТАЦИЯ



№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передняя поперечная опора	1
3	Задняя поперечная опора	1
11	Левая педаль	1
12	Правая педаль	1
13	Опора сиденья	1
17	Сиденье	1
18	Консоль	1
19	Накладка опоры сиденья	1
25	Стойка консоли	1
26	Накладка стойки консоли	1
27	Поручень	1
39	Накладка скобы	1
73	Адаптер	1
	Инструкция	1
	Комплект фурнитуры	1

### ВНИМАНИЕ!!

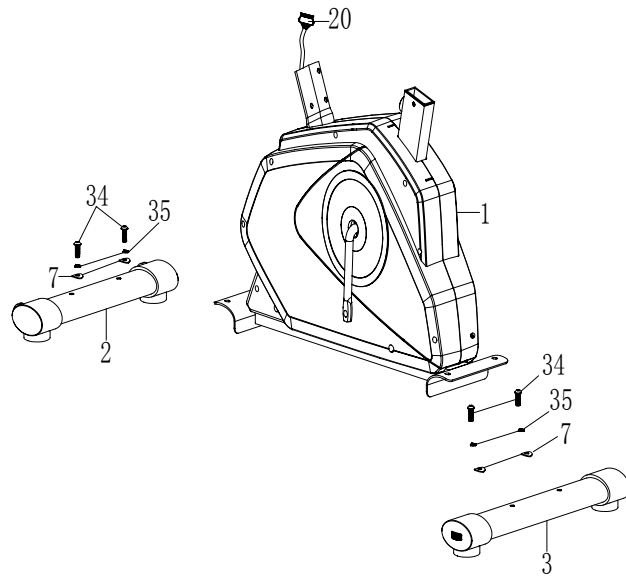
Часть крепежа может быть уже установлена в местах крепления, для удобства сборки.

## СБОРКА

### Шаг 1:

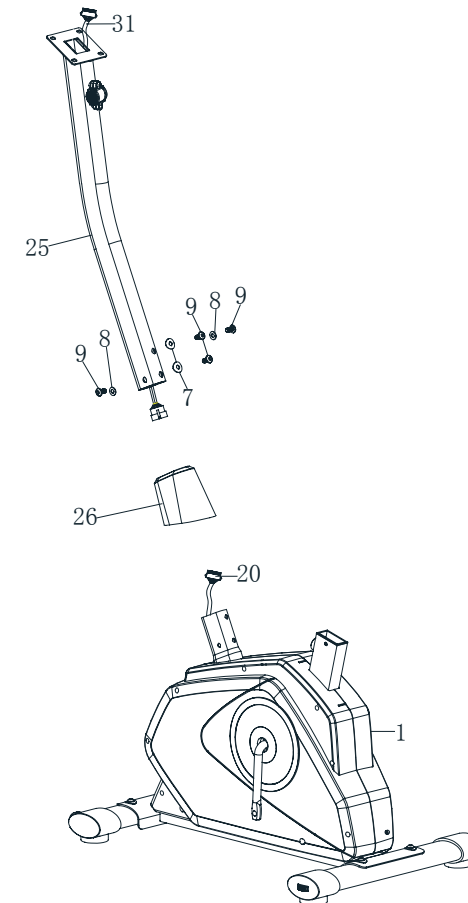
Прикрепите переднюю поперечную опору (2) к основной раме (1), закрепите с помощью двух винтов (34), двух пружинных шайб (35) и двух изогнутых шайб (7).

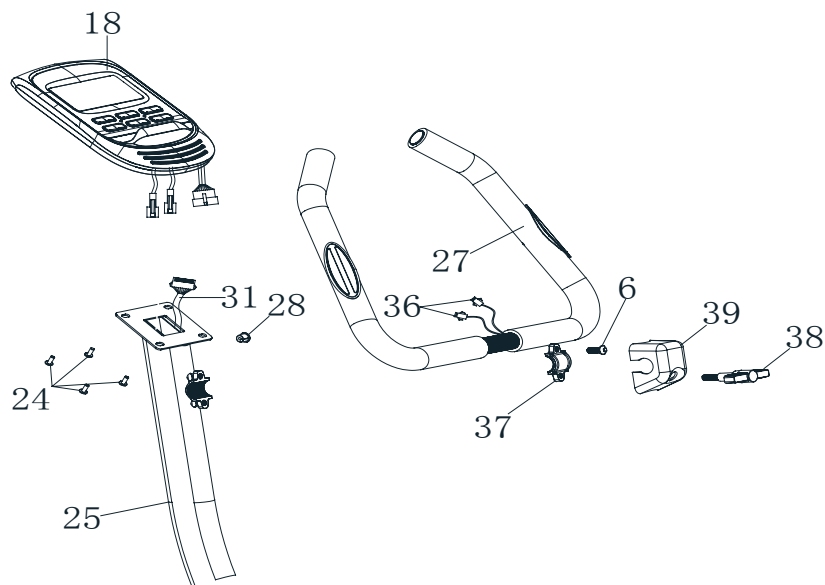
Прикрепите заднюю поперечную опору (3) к основной раме (1), закрепите с помощью двух винтов (34), двух пружинных шайб (35) и двух изогнутых шайб (7).



### Шаг 2:

Вставьте стойку консоли (25) в накладку стойки (26), соедините верхний провод консоли (31) с нижним проводом консоли (20), затем вставьте стойку (25) в основной корпус (1). Закрепите стойку с передней стороны с помощью двух винтов (9) и изогнутых шайб (7), а с задней стороны – с помощью двух винтов (9) и двух плоских шайб (8).



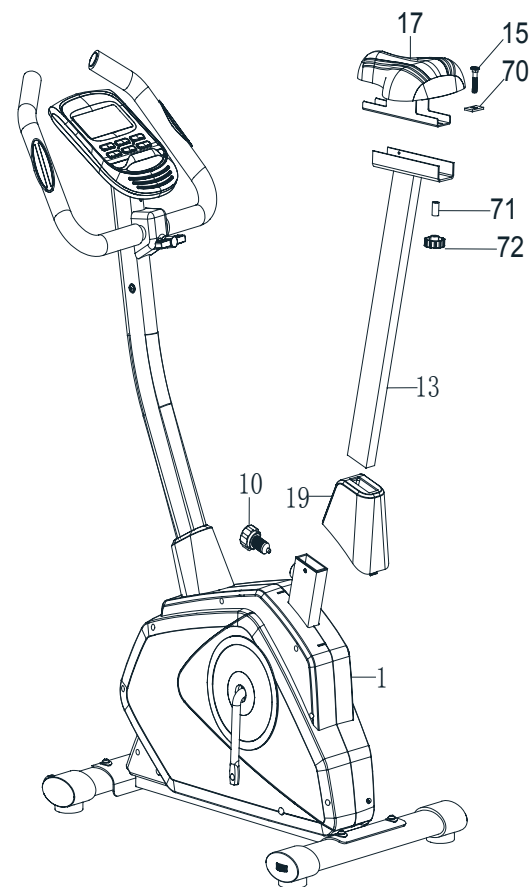


### Шаг 3:

Уберите скобу (37) и выкрутите винт (6) из основной стойки (25). Прикрепите поручень (27) к стойке (25) и закрепите с помощью скобы (27), винта (6), накладки скобы (39) и Т-образной ручки (38). Протащите провода датчиков пульса (36) через прокладку (28) и вытащите с верхней стороны основной стойки. Присоедините провода датчиков пульса (26) и верхний провод консоли (31) к проводам консоли. Установите консоль (18) на стойку (25) и закрепите с помощью четырех винтов со шлицем (24), предварительно вкрученных в задней стенке консоли.

Прикрепите сиденье (17) к опоре сиденья (13) с помощью болта с квадратным подголовком (15), квадратной прокладки (70), втулки (71) и ручки (72), предварительно вкрученных в опоре сиденья (13). Вставьте опору сиденья (13) в накладку опоры (19), а затем вставьте ее в основную раму. Выровняйте стойку и закрепите ее с помощью ручки регулировки (10). Обратите внимание, высоту сиденья можно отрегулировать, когда тренажер будет полностью собран.

### Шаг 4:

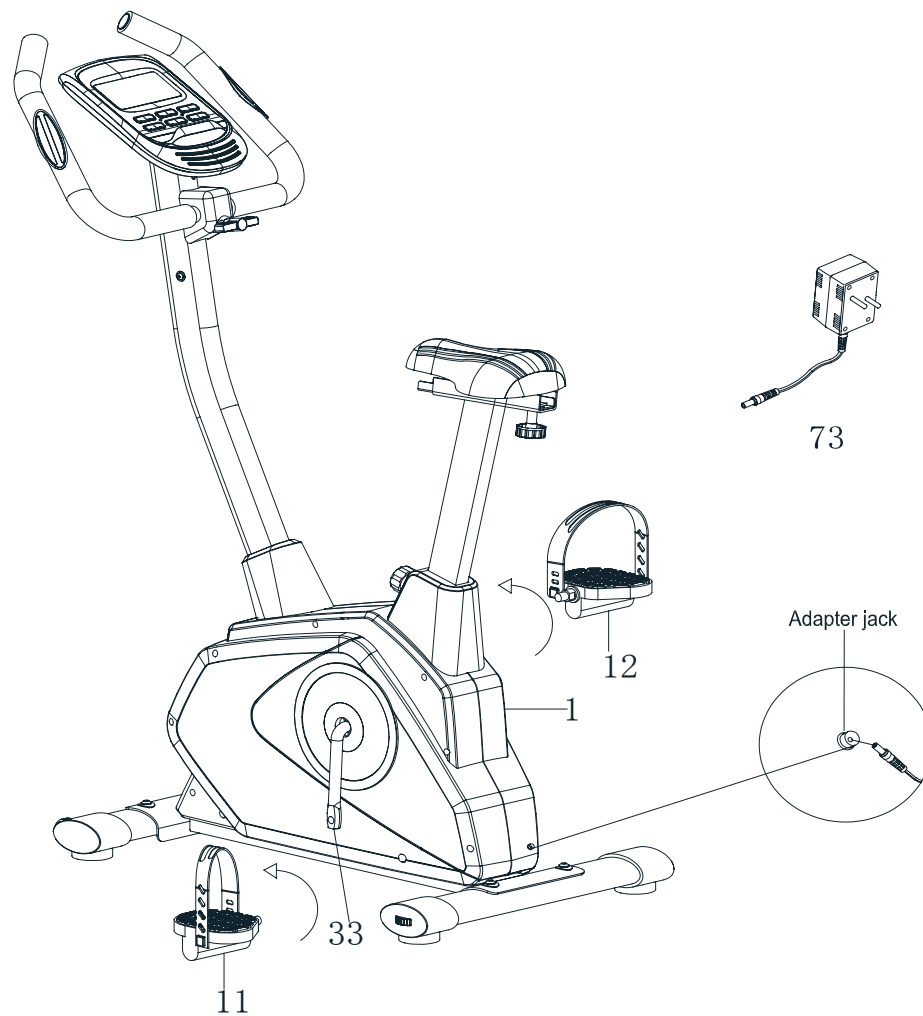




### Шаг 5:

Левая (11) и правая (12) педали отмечены буквами L и R соответственно. Прикрепите левую педаль к левой крестовине, а правую – к правой. Обратите внимание, что левая педаль (11) закручивается против часовой стрелки, а правая (12) – по часовой.

Подключите адаптер (73) к разъему питания.



### ВНИМАНИЕ!!

Перед использованием тренажера проверьте, что все болты и гайки надежно скреплены

## КОМПЬЮТЕР

### Что Вы должны знать перед использованием

#### А. Подсоединение к сети

Подключите адаптер к оборудованию, консоль издаст звуковой сигнал и перейдет в режим ручной настройки.

#### В. Выбор программы и настройка

1. Нажимайте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать нужную программу, затем нажмите «Ввод», чтобы подтвердить действие.
2. В режиме ручной настройки клавиши «Вверх/Вниз» используются, чтобы установить необходимые параметры тренировки: время, дистанция, калории, пульс.
3. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.
4. Когда цель будет достигнута, Вы услышите звуковой сигнал, и компьютер остановится.
5. Если Вы установили несколько целей и хотите перейти к следующей, нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы продолжить тренировку.

#### С. Спящий режим

Монитор перейдет в спящий режим (выключится дисплей) через 4 минуты, в течение которых не поступают данные о тренировке и не нажимаются клавиши. Нажмите на любую клавишу, чтобы консоль перешла в рабочий режим.

### Функции и характеристики

1. **TIME:** Время. Показывает время тренировки с точностью до секунд. Компьютер будет автоматически считать время с 0:00 до 99:59 с секундным интервалом. Также Вы можете настроить свой компьютер, чтобы он начал отсчет с установленной величины, нажимая клавиши «Вверх/Вниз». Если Вы продолжите упражнение, когда значение времени дошло до 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал и перезагрузит настройки времени на исходные, давая Вам знать, что тренировка закончена.
2. **DISTANCE :** Дистанция. Показывает пройденное за тренировку расстояние, максимальное значение – 999.0км.



3. RPM: Количество оборотов в минуту. Отображает темп тренировки.
4. SPEED: Скорость. Показывает Вашу скорость (км/ч).
5. CAL: Калории. Компьютер считает количество сожженных во время тренировки калорий.
6. PULSE: Пульс. Отображает частоту Вашего пульса (удар/мин) во время тренировки.
7. AGE: Возраст. Доступный возраст – от 10 до 99 лет. Если Вы не указали в настройках свой возраст, система установит возраст по умолчанию – 35 лет.
8. TARGET: Целевой пульс. Частота пульса, которого Вы должны придерживаться во время тренировки, называется целевой пульс (удар/мин).
9. PULSE RECOVERY: Восстановление пульса. Во время тренировки опустите руки на поручни и нажмите клавишу «Восстановление пульса», время начинается отсчётом от 00:60-00:59 до 00:00. Как только значение достигнет 00:00, на консоли будет отображено значение Вашего пульса, а также зона пульса: F1.0 – F6.0.

**1.0 – Замечательно**

**1.0 < F < 2.0 – Отлично**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9 – Хорошо**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9 – Средне**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9 – Ниже среднего**

**6.0 – Плохо**

**Обратите внимание:** если система не может обнаружить сигнал пульса, на дисплее в окошке «Пульс» загорится буква «Р». Если появилось сообщение «ERR», снова нажмите на кнопку «Восстановление пульса», обратите внимание, что ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами.

## Основные функции

### 6 основных клавиш и их описание:

#### 1. Старт/Стоп

- функция быстрого старта. Позволяет начать тренировку без выбора программы. Тренировка только в режиме ручного управления. Начинается автоматический отсчёт времени от нуля.
- в режиме тренировки нажатие на эту клавишу останавливает работу.
- в режиме остановки нажатие на эту кнопку запускает работу.

#### 2. Клавиша «Вверх»

- увеличение уровня нагрузки во время тренировки.
- увеличение значения параметров Времени, Дистанции, Калорий, Возраста во время настройки, а также выбор пола и программы.

#### 3. Клавиша «Вниз»

- уменьшение уровня нагрузки во время тренировки.
- уменьшение значения параметров Времени, Дистанции, Калорий, Возраста во время настройки, а также выбор пола и программы.

#### 4. Клавиша «Ввод»

- в режиме настройки – подтверждение выбора.
- после завершения тренировки удерживайте клавишу в течение 2 секунд, чтобы сбросить все ранее установленные параметры до нуля или значения по умолчанию.
- используется для настройки времени.

#### 5. Клавиша BODY FAT (Анализатор жира)

- Введите Ваш рост, вес, пол и возраст, программа вычислит уровень жира в Вашем организме.

#### 6. Клавиша PULSE RECOVERY (Восстановление пульса)

- Нажмите на эту клавишу, чтобы запустить программу измерения частоты пульса.

## Программы и управление

### Ручная настройка

P1 – это ручное управление тренировкой. Пользователь начинает тренировку, нажав клавишу «Старт/Стоп». Уровень нагрузки по умолчанию – 5. Пользователь может выбрать для тренировки любой желаемый уровень нагрузки (в помощью клавиш «Вверх/Вниз» во время тренировки), а также любой период времени, дистанцию и количество калорий.

#### Управление:

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать программу P1.
2. Нажмите «Ввод», чтобы войти в режим ручного управления.
3. Загорится окошко TIME (Время), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое время и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
4. Загорится окошко DISTANCE (Дистанция), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое расстояние и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
5. Загорится окошко CALORIES (Калории), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое количество калорий и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
6. Загорится окошко PULSE (Пульс), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое значение пульса и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
7. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

### **Стандартные программы: STEPS (Лестница), HILL (Холм), ROLLING (Качели), VALLEY (Впадина), FAT BURN (Сжигание жира), RAMP (Уклон), MOUNTAIN (Гора), INTERVALS (Интервалы), RANDOM (Случайная), PLATEAU (Плато), FARTLEK (Фартлек), PRECIPICE (Обрыв)**

Программы со 2-ой по 13-ю – стандартные программы. Пользователь может заниматься с разным уровнем нагрузки и с разными интервалами, как указано на схемах. Пользователь может выбрать для тренировки любой желаемый уровень нагрузки (с помощью клавиш «Вверх/Вниз» во время тренировки), а также любой период времени, дистанцию и количество калорий.

#### Управление:

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать одну из программ P2 – P13.

2. Нажмите «Ввод», чтобы зайти в выбранную программу.
3. Загорится окошко «Время», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое время и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
4. Загорится окошко «Дистанция», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое расстояние и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
5. Загорится окошко «Калории», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое количество калорий и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
6. Загорится окошко «Пульс», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое значение пульса и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
7. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

#### **Программы пользователя: USER 1, USER 2, USER 3, USER 4**

Программы с 14-ой по 17-ю – программы пользователя. Пользователь сам вводит необходимые величины времени, дистанции, калорий и выбирает уровень нагрузки (всего 10 колонок). После настройки все введенные данные сохраняются. Пользователь может изменить данные с помощью клавиш «Вверх/Вниз», кроме уровня нагрузки, сохраненного в данной программе.

#### **Управление:**

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать одну из программ P14 – P17.
2. Нажмите «Ввод», чтобы зайти в выбранную программу.
3. Загорится колонка 1, используя клавиши «Вверх/Вниз», создайте свою тренировочную программу. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные в колонке 1 данные.
4. Загорится колонка 2, используя клавиши «Вверх/Вниз», создайте свою тренировочную программу. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные в колонке 2 данные.
5. Следуя вышеописанным инструкциям, заполните оставшиеся колонки. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить создание Вашей персональной программы.
6. Загорится окошко «Время», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое время и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
7. Загорится окошко «Дистанция», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое расстояние и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.

8. Загорится окошко «Калории», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое количество калорий и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
9. Загорится окошко «Пульс», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое значение пульса и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
10. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

### **Программы контроля пульса: 55% HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, TARGET HRC (Целевой ЧСС)**

Программы с 18-ой по 22-ю – программы контроля пульса, а 22-я – TARGET HRC (Целевой ЧСС)

- Программа 18 - 55% макс. ЧСС - - Целевой пульс =  $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$
- Программа 19 - 65% макс. ЧСС - - Целевой пульс =  $(220 - \text{возраст}) \times 65\%$
- Программа 20 - 75% макс. ЧСС - - Целевой пульс =  $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$
- Программа 21 - 85% макс. ЧСС - - Целевой пульс =  $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$
- Программа 22 – Целевой ЧСС - - Тренировка в соответствии с Вашим целевым ЧСС.

Пользователь может заниматься в соответствии с выбранной программой контроля пульса, самостоятельно задав следующие данные: возраст, время, дистанция, калории, целевой пульс. В этих программах компьютер настроит необходимый уровень нагрузки в соответствии с Вашим пульсом. Например, уровень нагрузки может увеличиваться каждые 20 секунд, если Ваш пульс ниже целевого пульса. Также уровень нагрузки может уменьшаться, если Ваш пульс выше целевого пульса.

#### **Управление:**

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать одну из программ P18 – P22.
2. Нажмите «Ввод», чтобы зайти в выбранную программу.
3. В программах P18 – P21 загорится окошко AGE (Возраст), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите Ваш возраст. Возраст по умолчанию – 35 лет.
4. В программе P22 загорится окошко TARGET HRC (Целевой пульс), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите Ваш целевой пульс в интервале от 80 до 180. Пульс по умолчанию – 120.
5. Загорится окошко «Время», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое время и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
6. Загорится окошко «Дистанция», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое расстояние и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.



7. Загорится окошко «Калории», с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите необходимое количество калорий и нажмите «Ввод», чтобы подтвердить выбор.
8. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

### **Программа BODY FAT (Анализатор жира)**

Программа P23 высчитывает уровень жира в организме и предлагает пользователям индивидуальную нагрузку согласно уровню жира в организме (в процентах), существует 3 типа тела:

**Тип 1: уровень жира > 27**

**Тип 2:  $27 \geq$  уровень жира  $\geq 20$**

**Тип 3: уровень жира < 20**

На дисплее Вы увидите FAT PERCENT (уровень жира) в Вашем организме, BMI (индекс массы тела) и BMR (скорость основного обмена веществ).

#### **Управление:**

1. Используйте клавиши «Вверх/Вниз», чтобы выбрать программу P23.
2. Нажмите «Ввод», чтобы зайти в выбранную программу.
3. Загорится окошко HEIGHT (Рост), используя клавиши «Вверх/Вниз», введите Ваш рост. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные данные. Рост по умолчанию – 170 см (или 5,07 футов).
4. Загорится окошко WEIGHT (Вес), используя клавиши «Вверх/Вниз», введите Ваш вес. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные данные. Рост по умолчанию – 70 кг (или 155 фунтов).
5. Загорится окошко GENDER (Пол), используя клавиши «Вверх/Вниз», выберите Ваш пол. 1 – мужской, 0 – женский. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные данные. Пол по умолчанию – 1 (мужской).
6. Загорится окошко AGE (Возраст), с помощью клавиш «Вверх/Вниз» установите Ваш возраст. Нажмите «Ввод», чтобы подтвердить введенные данные. Возраст по умолчанию – 35 лет.
7. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать измерение уровня жира. Если на дисплее загорится буква «E», убедитесь, что Ваши ладони находятся на поручнях, либо датчик пульса правильно закреплен на груди. Затем снова нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать измерения.
8. После окончания измерений на дисплее появятся уровень жира в Вашем организме, индекс массы тела и скорость основного обмена веществ. После этого система предложит Вам программу в соответствии с Вашим типом тела.



9. Нажмите клавишу «Старт/Стоп», чтобы начать тренировку.

## Управление

1. Спящий режим

Компьютер переходит в спящий режим через 4 минуты, в течение которых не поступают данные о тренировке и не нажимаются клавиши. Нажмите на экран, чтобы включить его снова.

2. BMI (Индекс массы тела)

Измерение уровня жира в организме на основе роста и веса человека, рассчитывается одинаково для мужчин и для женщин.

3. BMR (Скорость основного обмена веществ)

Эта величина показывает, сколько калорий необходимо Вашему организму, чтобы нормально функционировать. Сюда не включаются никакие упражнения и другие виды деятельности, только энергия, требующаяся для сердцебиения, дыхания и поддержания нормальной температуры. Скорость основного обмена веществ измеряется, когда человек находится в спокойном расслабленном состоянии, но не спит, в нормальной комнатной температуре.

## Сообщение об ошибке

**E1 (ошибка 1):** Нормальное состояние: во время тренировки монитор перестал принимать сигнал от мотора на протяжении более 4-х секунд 3 раза подряд, на мониторе высветится «E1».

При включенном питании: мотор автоматически вернется к нулевой точке, если сигнал мотора не определяется в течение 4-х секунд, тогда драйвер мотора сразу же отключается и выдает ошибку «E1» на дисплей. Остальные клавиши и функции на экране не горят, выходных сигналов также нет.

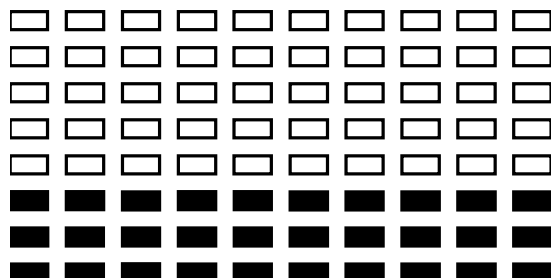
**E2 (ошибка 2):** когда монитор обращается к данным, сохраненным в памяти, если номер ID неверный или память повреждена, на экране появится сообщение об ошибке E2.

**E3 (ошибка 3):** в течение 4-х секунд после начала работы компьютер обнаруживает, что мотор не сходит с нулевой точки, на дисплее высветится ошибка «E3».

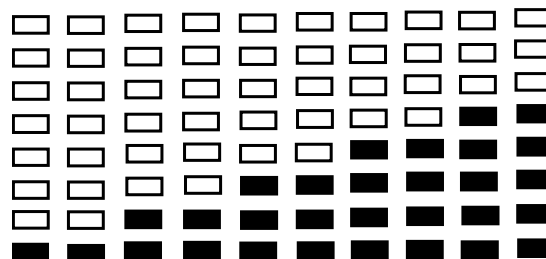
## ГРАФИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

### Стандартные программы:

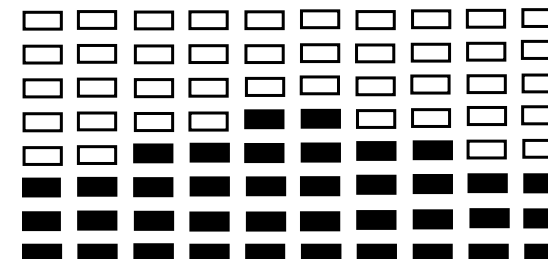
Программа 1  
**MANUAL (РУЧНАЯ НАСТРОЙКА)**



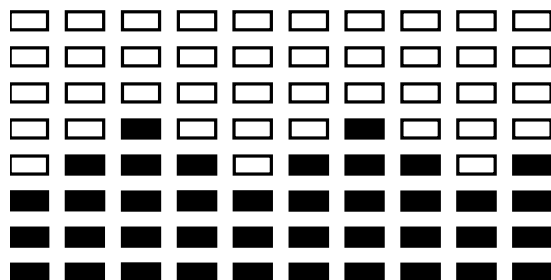
Программа 2  
**STEPS (ЛЕСТНИЦА)**



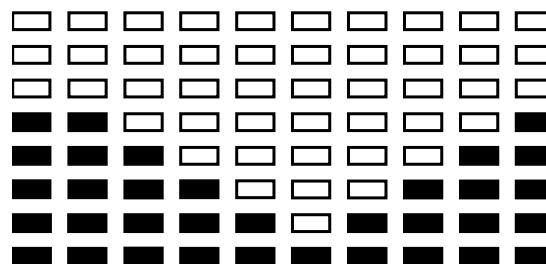
Программа 3  
**HILL (ХОЛМ)**



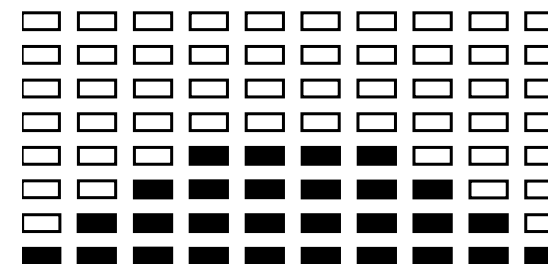
Программа 4  
**ROLLING (КАЧЕЛИ)**



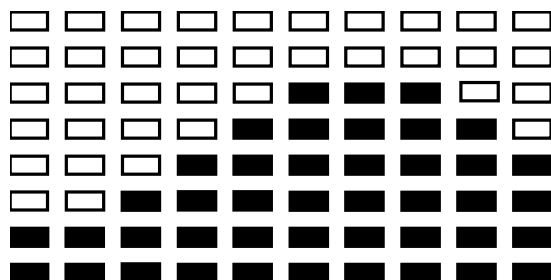
Программа 5  
**VALLEY (ВПАДИНА)**



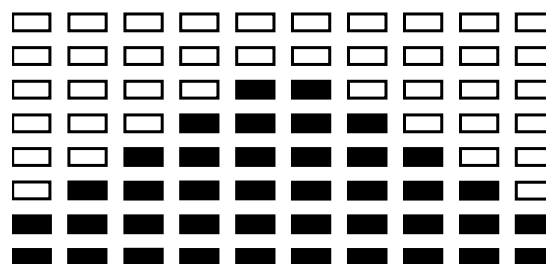
Программа 6  
**FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)**



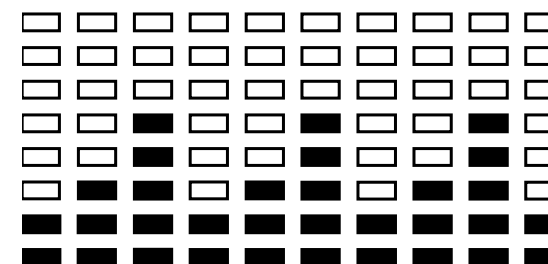
Программа 7  
**RAMP (УКЛОН)**



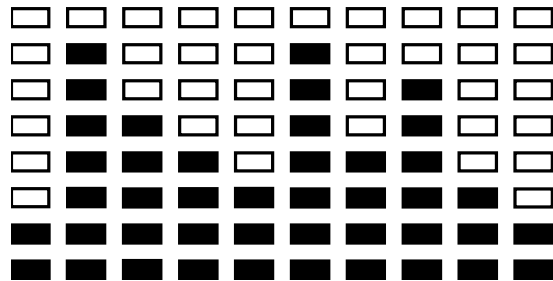
Программа 8  
**MOUNTAIN (ГОРА)**



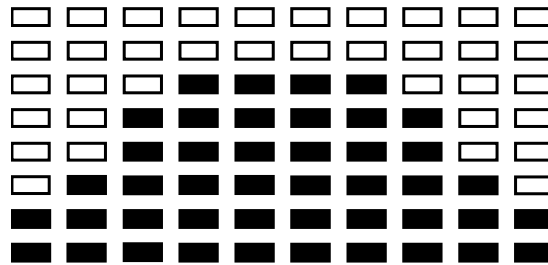
Программа 9  
**INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ)**



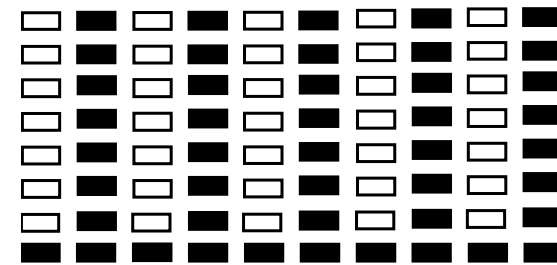
Программа 10  
**RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ)**



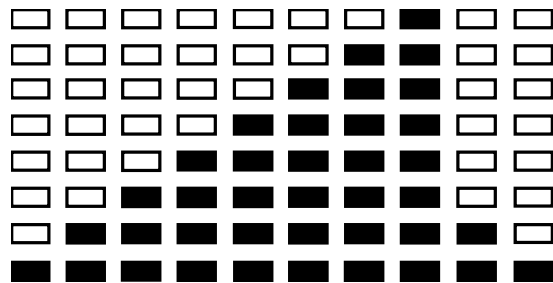
Программа 11  
**PLATEAU (ПЛАТО)**



Программа 12  
**FARTLEK (ФАРТЛЕК)**

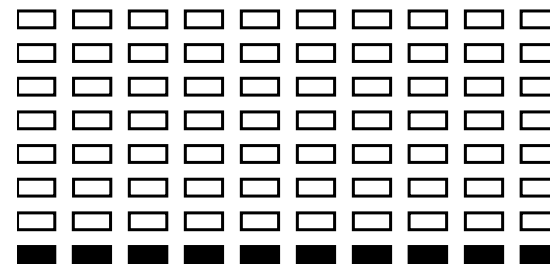
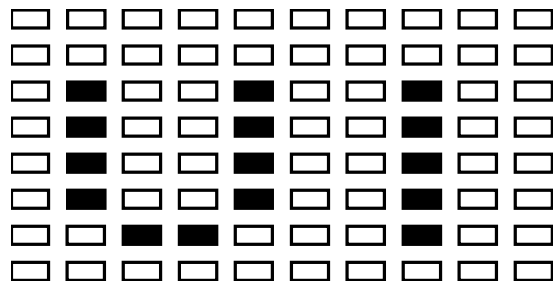


Программа 13  
**PRECIPICE (ОБРЫВ)**



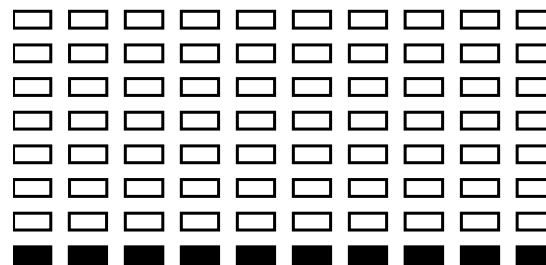
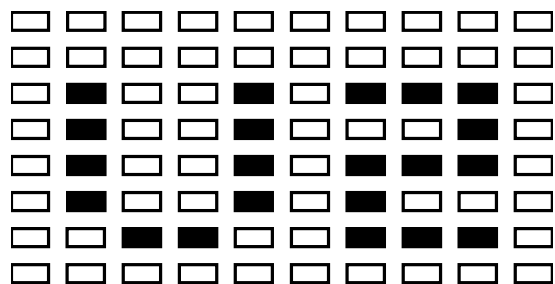
**Программы пользователя:**

Программа 14  
**USER 1 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1)**



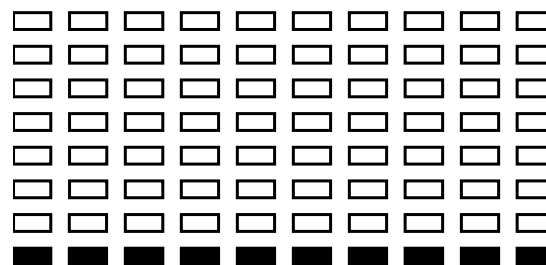
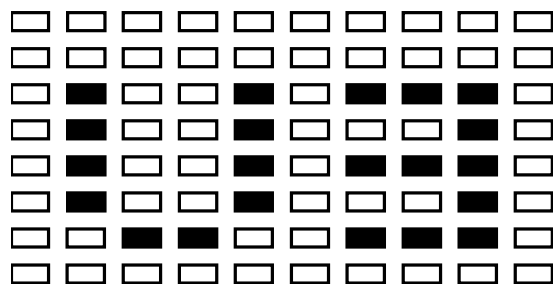
Программа 15

**USER 2 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2)**



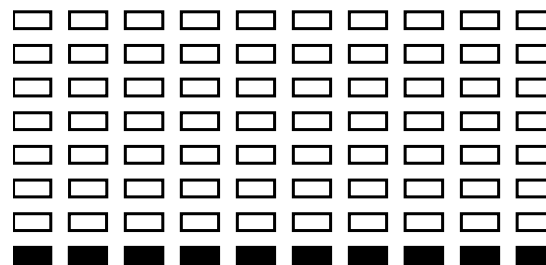
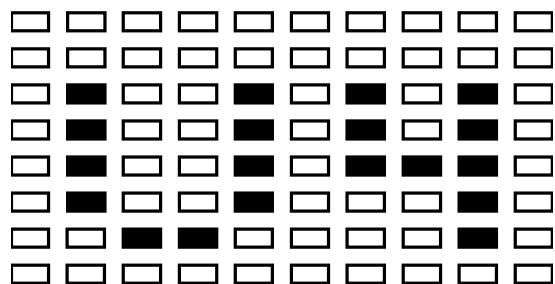
Программа 16

**USER 3 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 3)**



Программа 17

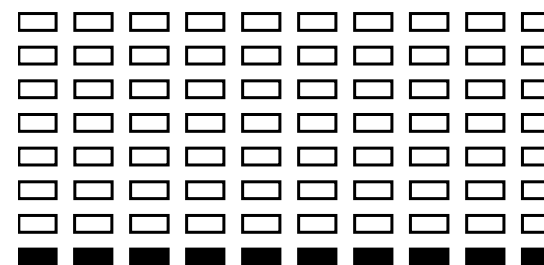
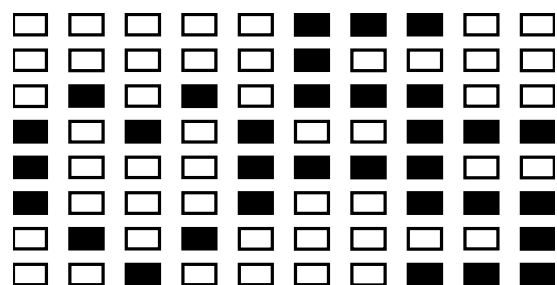
**USER 4 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4)**



## Программы контроля пульса:

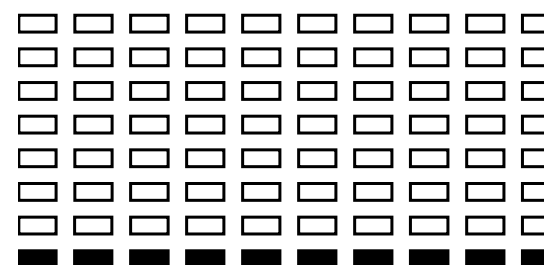
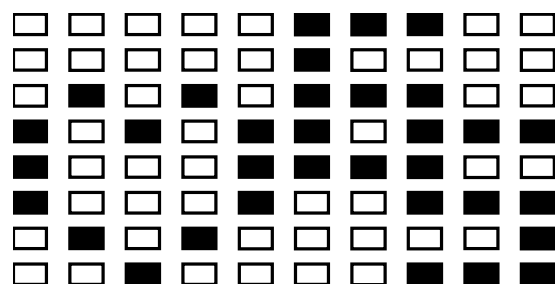
Программа 18

**55%HRC (55% ЧСС)**



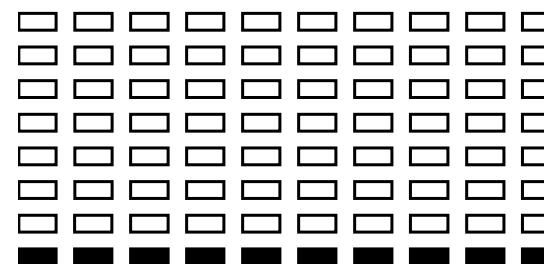
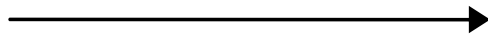
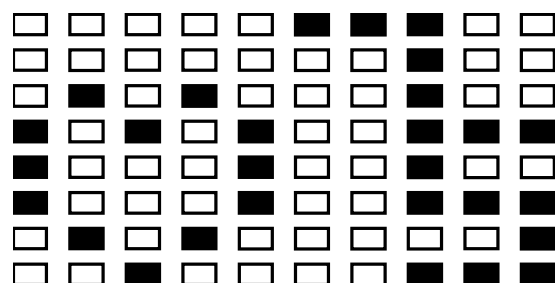
Программа 19

**65%HRC (65% ЧСС)**



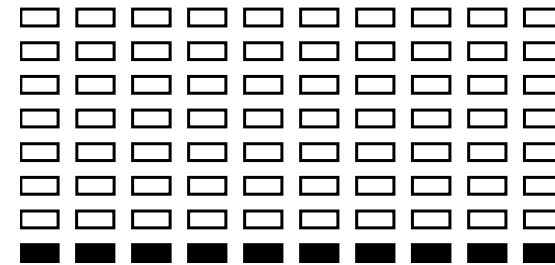
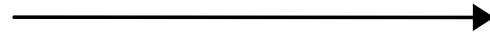
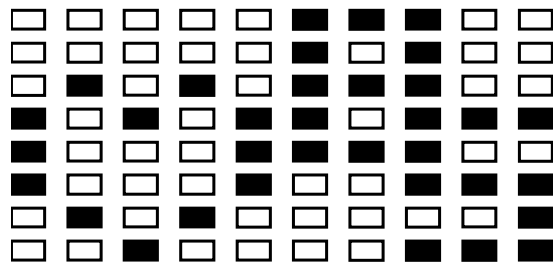
Программа 20

**75%HRC (75% ЧСС)**



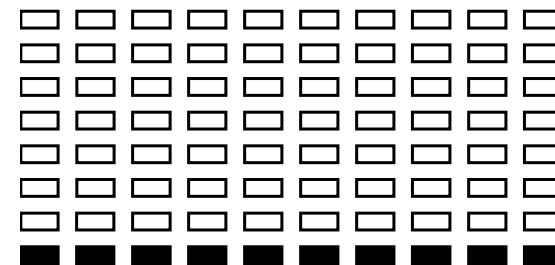
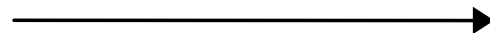
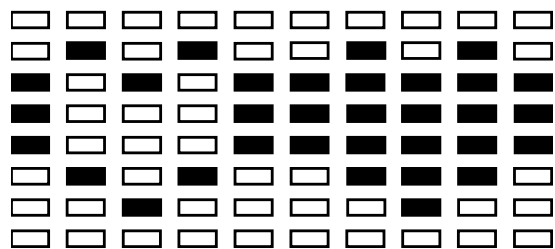
Программа 21

**85%HRC (85% ЧСС)**



Программа 22

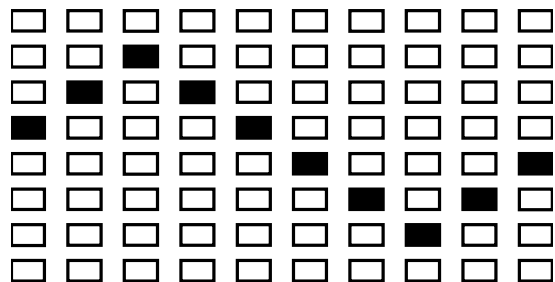
**TARGET HRC (ЦЕЛЕВОЙ ЧСС)**



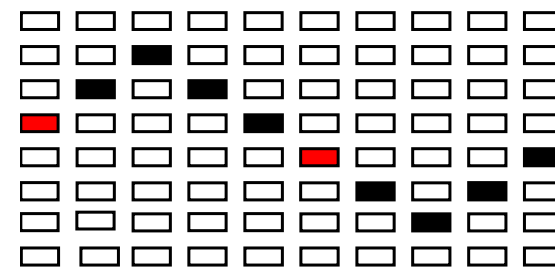
**Программы анализатор жира:**

Программа 23

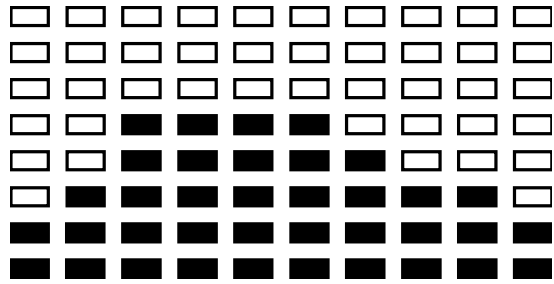
**BODY FAT (АНАЛИЗАТОР ЖИРА (В РЕЖИМЕ «STOP»))**



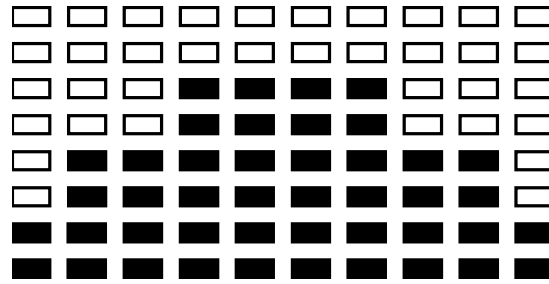
**BODY FAT (АНАЛИЗАТОР ЖИРА (В РЕЖИМЕ «START»))**



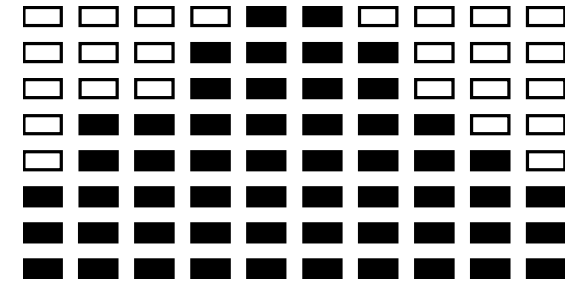
Одна из нижеследующих схем появится после измерения уровня жира в организме:



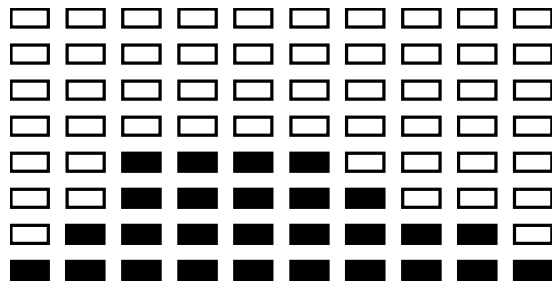
Время тренировки: 40 минут



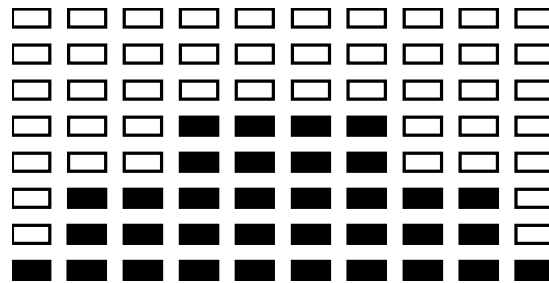
Время тренировки: 40 минут



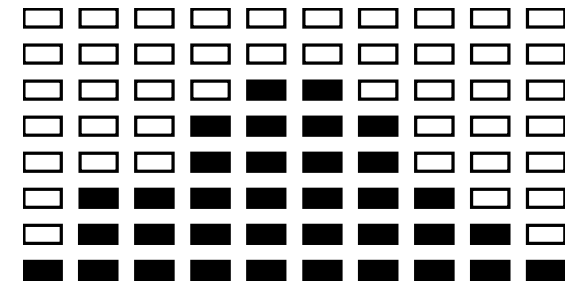
Время тренировки: 20 минут



Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 20 минут

## РАЗМИНКА

Использование тренажера очень полезно для здоровья, регулярные занятия помогут Вам улучшить состояние здоровья, мышечный тонус и в совокупности с диетой и контролем калорий помогут сбросить вес.

### 1. Разминка

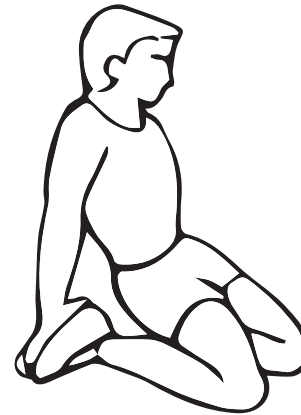
Разминка улучшает ток крови и разогревает мышцы, тем самым готовя Вас к более серьезным нагрузкам. Она также сокращает шансы получить травмы. Мы предлагаем Вам несколько упражнений на растяжку (см. изображения). Находитесь в каждом положении приблизительно 30 секунд. Не растягивайте мышцы насильно: как только почувствуете боль, остановитесь!



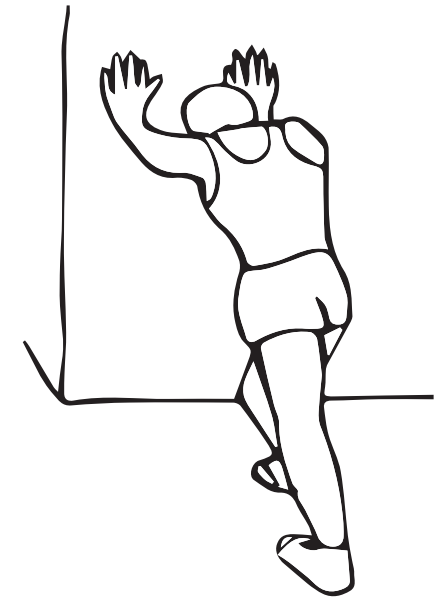
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка передних мышц бедра



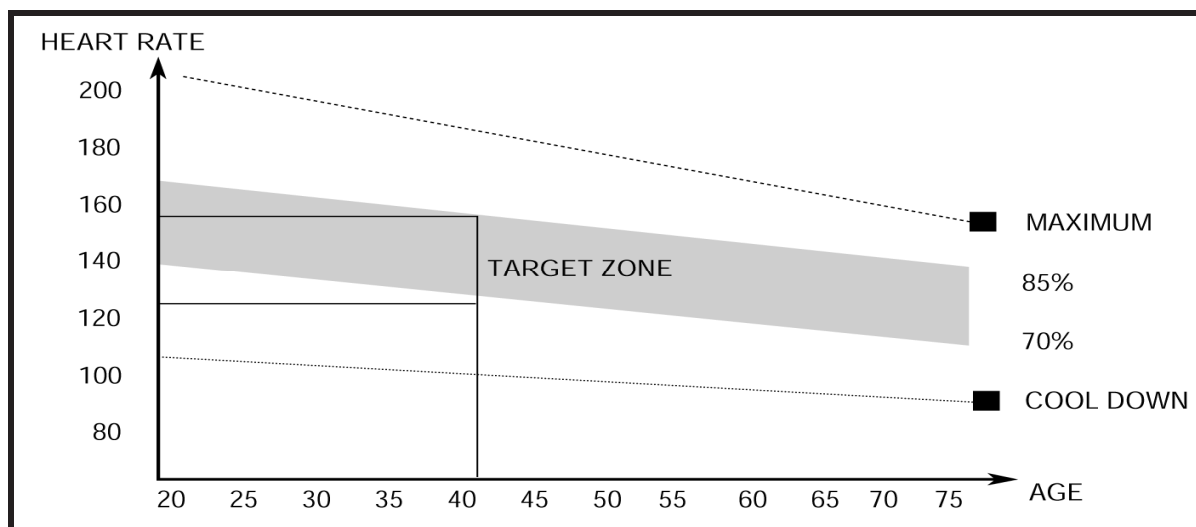
Растяжка икроножных мышц



## 2. Упражнения

На этой стадии тренировки Вам необходимо прикладывать усилия. При регулярном использовании тренажера мышцы Ваших ног будут более эластичными. Работайте в свою силу, но не забывайте, что во время тренировки важно сохранять равномерный темп занятия. Нагрузки и темп тренировки должны быть такими, чтобы частота пульса достигла зоны, отмеченной на графике.

Эта стадия должна длиться минимум 12 минут, в то время как большинство пользователей начинают с 15 – 20 минут.



## 3. Окончание тренировки (заминка)

Во время этой стадии Ваши мышцы и сердечно-сосудистая система отдыхают. Это повторение разминочных упражнений в медленном темпе на протяжении примерно 5-и минут. Во время упражнений на растяжку не забывайте не нагружать мышцы и не растягивать их насильно.

Со временем Вам, возможно, потребуются более долгие и интенсивные тренировки. Рекомендуем Вам тренироваться как минимум три раза в неделю.

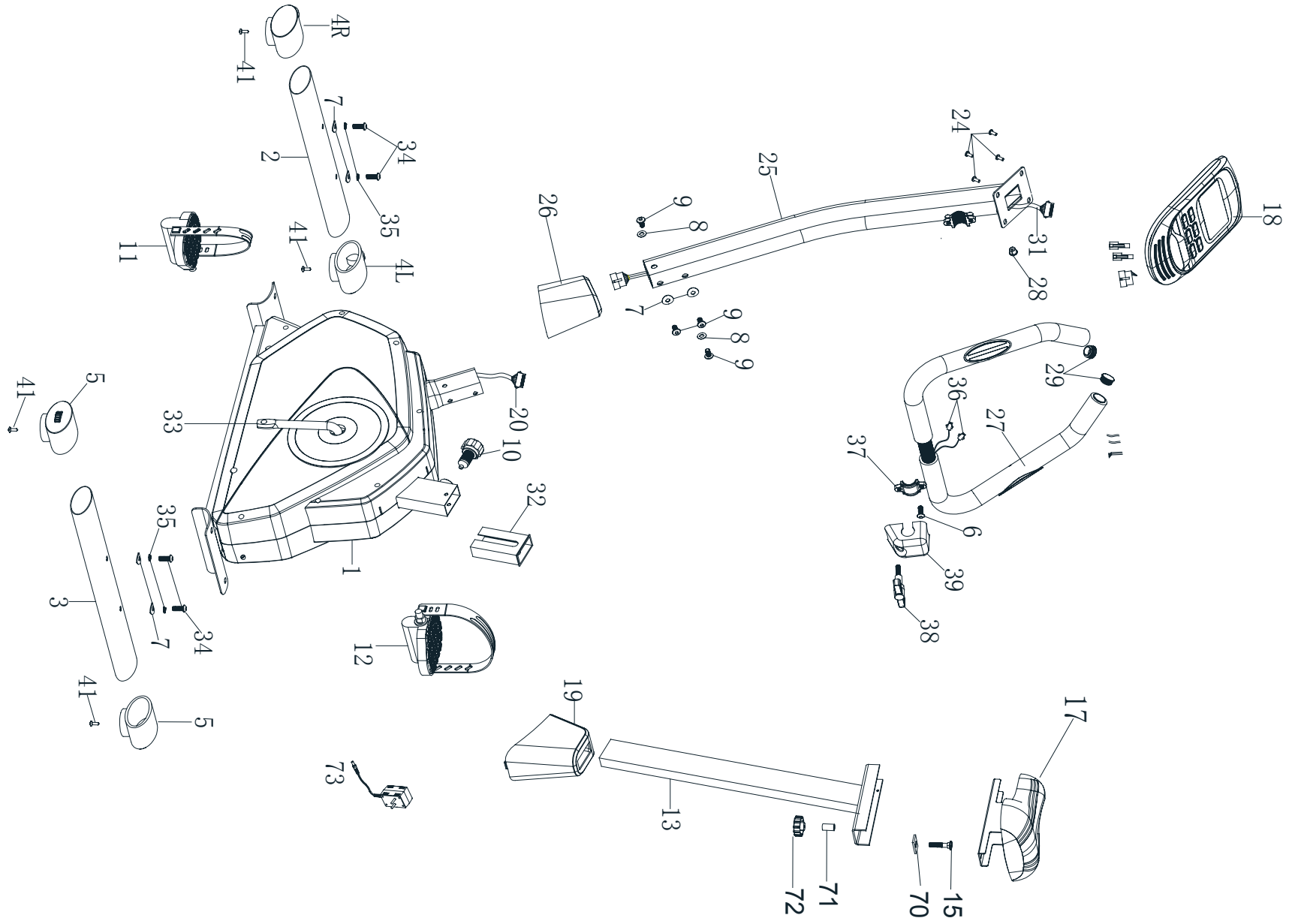
### Мышечный тонус

Для поддержания мышечного тонуса Вам необходимо заниматься с высоким уровнем нагрузки. Это позволит увеличить нагрузку на ноги и придаст тренировке дополнительную интенсивность, в следствие этого Вы не сможете заниматься так долго, как Вам хотелось бы. Если Вы хотите улучшить Ваше физическое состояние, Вам следует изменить тренировочную программу. Вы должны тренироваться в обычном режиме во время разминки и заминки, но к концу тренировки Вам следует увеличить нагрузку, чтобы дать ногам дополнительную работу. Однако, чтобы частота пульса не превышала количество, указанное в графике, Вам необходимо будет снизить скорость.

### Снижение веса

Немаловажный фактор при снижении веса – это количество усилий, которое Вы прикладываете во время тренировки. Чем интенсивнее и дольше Вы работаете, тем больше калорий сожжете. Те же условия требуются и для поддержания хорошей физической формы.

# ВЗРЫВ-СХЕМА





## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Описание	К-во
1	Основная рама	1
2	Передняя поперечная опора	1
3	Задняя поперечная опора	1
4 L/R	Заглушка передней поперечной опоры правая и левая	1/1
5	Заглушка задней поперечной опоры	2
6	Винт М8*20	2
7	Изогнутая шайба Ф8*20	6
8	Плоская шайба Ф8*20	2
9	Винт М8*16	4
10	Ручка регулировки	1
11	Левая педаль	1
12	Правая педаль	1
13	Опора сиденья	1
14	Плоская шайба Ф17*Ф8	1
15	Болт с квадратным подголовком М8*40	1
16	Гайка с нейлоновой вставкой М8	2
17	Сиденье	1
18	Консоль	1
19	Накладка опоры сиденья	1
20	Нижний провод консоли	1
21	Провод мотора	1
22	Провод датчика скорости	1
23	Провод питания	1
24	Винт со шлицем М5*12	4
25	Стойка консоли	1
26	Накладка стойки консоли	1
27	Поручень	1
28	Прокладка	1
29	Заглушка поручня	2
30	Мотор	1
31	Верхний провод консоли	1
32	Втулка стойки сиденья	1
33	Крестовина	1
34	Винт М8*55	4
35	Пружинная шайба	4
36	Провод датчика пульса	2
37	Скоба	1
38	Т-образная ручка	1
39	Накладка скобы	1
40	Саморез ST5	7







[family-cf.ru](http://family-cf.ru)