

SVENSSON
BODY LABS

Crossline BTA

Велотренажер



Руководство пользователя

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

ENTER	В режиме стоп клавиша подтверждает выбор параметра и выполняет переход к программам.
START/STOP (СТАРТ/СТОП)	Клавиша начала или окончания тренировки.
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	Клавиша тестирования состояния сердечно-сосудистой системы.
UP/DOWN (ВВЕРХ)/(ВНИЗ)	• Клавиша выбора тренировочного режима или увеличения параметра. • Клавиша выбора тренировочного режима или уменьшения параметра. • Выбор настроек.
FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)	Клавиша активации жиросчитывателя (% жира и индекс массы тела).

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

Подключив питание, вы услышите сигнал консоли, информирующий о ее включении. На экране дисплея в течение 2 секунд будут отображены все параметры. Далее выберите одну из программ:

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

1. Выберите MANUAL, нажмите кнопку Enter для подтверждения .
2. Используя кнопки UP/DOWN, установите TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (ПУЛЬС), нажмите кнопку Enter. для подтверждения после введения каждого параметра.
3. Нажмите START/STOP для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN для

изменения ее сложности.

P1-P10 (ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ)

1. Выберите одну из программ P1-P10 и нажмите кнопку Enter.
2. На дисплее будет мигать сообщение – TIME. Установите время тренировки, используя клавиши UP/DOWN.
3. Нажмите START/STOP для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN для изменения ее сложности.

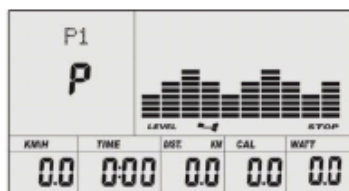


fig 2

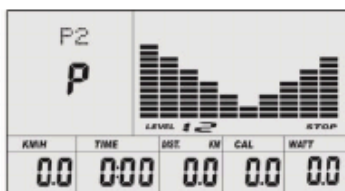


fig 3

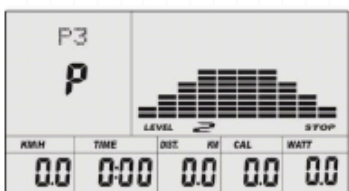


fig 4



fig 5

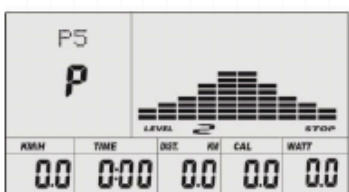


fig 6

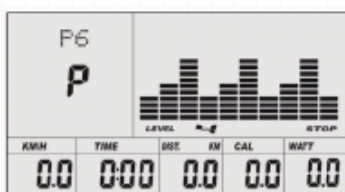


fig 7

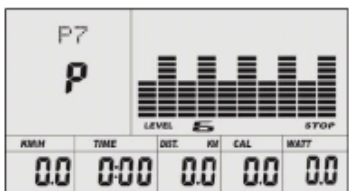


fig 8

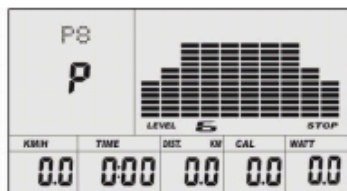


fig 9

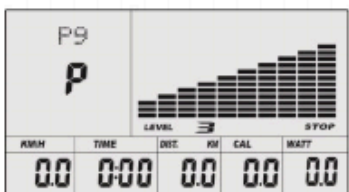


fig 10

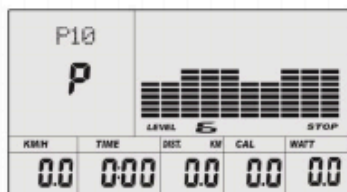


fig 11

P1	Качели	P6	Интервалы
P2	Долина	P7	Кардио
P3	Сжигание жира	P8	Выносливость
P4	Склон	P9	Спуск
P5	Гора	P10	Ралли

ВАТТ-ФИКСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

1. Выберете WATT, используя клавиши UP/DOWN, нажмите Enter для подтверждения.
2. Кнопками UP/DOWN установите мощность тренировки (WATT – по умолчанию 120), нажмите MODE для подтверждения.
3. Кнопками UP/DOWN установите время тренировки (TIME).
4. Используйте START/STOP для начала тренировки.

Н.Р.С. (ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ)

Пульсозависимый режим состоит из 4 программ: 55%, 75%, 90% от целевого сердечного ритма и максимальный (TAG HR) сердечный ритм.

1. Кнопками UP/DOWN выберете 55%, или 75%, или 90%, , нажмите Enter для подтверждения.
2. Кнопками UP/DOWN установите время тренировки (TIME).
3. Используйте START/STOP для начала тренировки.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (CUSTOM 1-CUSTOM 4)

1. Выберете CUSTOM 1-CUSTOM 4, нажмите Enter.
2. Установите пол – SEX (по умолчанию - Male) – кнопками UP/DOWN. Male – Муж/ Female – Жен., подтвердите выбор, нажав Mode.
3. Установите возраст AGE (по умолчанию 27 лет), используя кнопки UP/DOWN для увеличения/уменьшения параметра, подтвердите выбор, нажав Mode.
4. Установите рост пользователя HEIGHT (по умолчанию 160 см.), используя кнопки UP/DOWN для увеличения/уменьшения параметра, подтвердите выбор, нажав Mode.
5. Установите WEIGHT (ВЕС), используя кнопки UP/DOWN для увеличения/уменьшения параметра, подтвердите выбор, нажав Mode.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

1. После проведения тренировки нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Ладони должны быть расположены на пульсомерах.
2. На дисплее будет отображен параметр TIME (ВРЕМЯ) с отсчетом времени по убыванию от 00:60 до 00:00, все остальные параметры будут остановлены.
3. Затем на мониторе появится оценка качества восстановления частоты пульса со

значениями F1, F2... F6, где F1 - наилучший результат, F6 – наихудший. Тренируйтесь в дальнейшем для улучшения восстановления частоты пульса.

4.Нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) еще раз для возврата в главное меню.

BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)

1.В режиме остановки нажмите клавишу BODY FAT для начала расчета.

2.**Во время работы жиросанализатора пользователю необходимо постоянно удерживать ладонями сенсорные датчики пульса.** На консоли будут отображены значения: BMI, FAT%*.

**BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР), а также BMI (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА).*

<Таблица значений>

B.M.I. (Индекс Массы Тела)

	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Уровень	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (Жиросанализатор)

	—	+	▲	◆
% Жира	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Мужчина	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Если на консоли появилось сообщение:

1. E-1: Ладони не расположены на датчиках пульса.
2. E-2: Значения веса и роста пользователя сверх нормы. Допустимый ряд значений индекса массы тела в промежутке от 5 до 50.