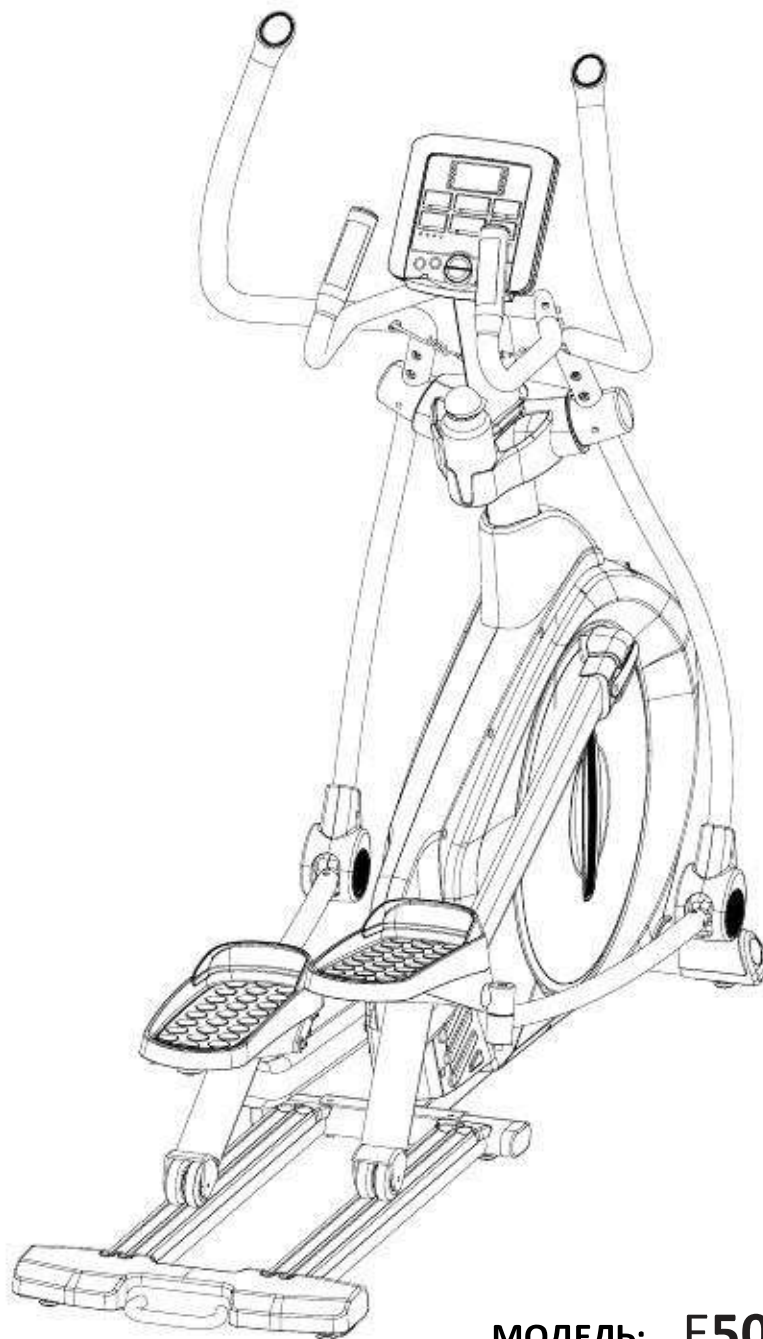


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

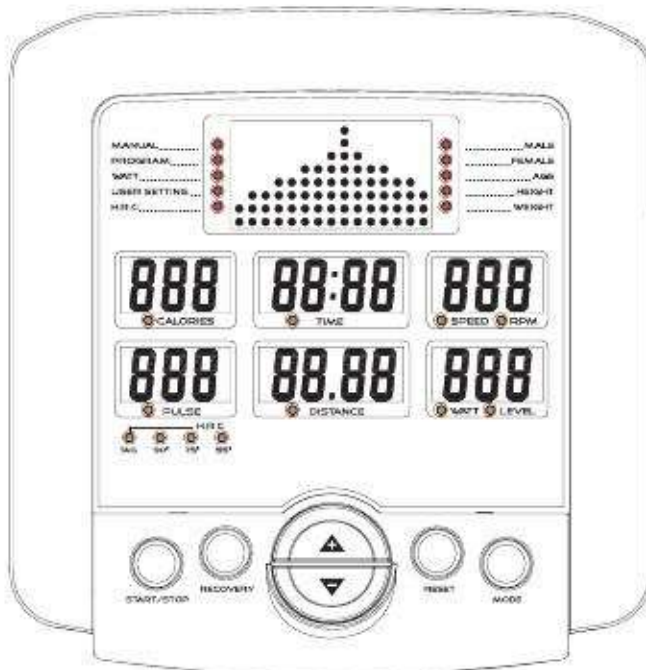


МОДЕЛЬ: E5000



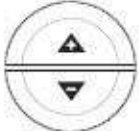


SPORTOP®

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВИД СПЕРЕДИ



КНОПКИ КОНСОЛИ

	<p>START/STOP_ ЗАПУСК ИЛИ ОСТАНОВКА ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ.</p>
	<p>RECOVERY_ КНОПКА ЗАПУСКА ФУНКЦИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОНСОЛИ (ДЛЯ БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ ИНФ-ЦИИ СМ. РАЗДЕЛ “ФУНКЦИИ КОНСОЛИ”).</p>
	<p>UP/DOWN_ УВЕЛИЧЕНИЕ / УМЕНЬШЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ НАСТРОЙКИ НАЖМИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ ПРИМЕРНО 2 СЕКУНДЫ ДЛЯ БЫСТРОГО УВЕЛИЧЕНИЯ / УМЕНЬШЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ.</p>
	<p>RESET_ КНОПКА ВОЗВРАТА К ОКНУ ВЫБОРА ПРОГРАММ ВО ВРЕМЯ ПАУЗЫ.</p>
	<p>MODE_ КНОПКА ВВОДА, ПОЗВОЛЯЕТ ПЕРЕЙТИ К СЛЕДУЮЩЕМУ ПАРАМЕТРУ ВВОДА ПРИ УДЕРЖАНИИ БОЛЕЕ 2-Х СЕКУНД, ВОЗВРАТ К СТРАНИЦЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.</p>

** Дополнительные переключатели встроены в каждый поручень и выполняют те же самые функции кнопок, отображая все изменения на дисплее, что позволяет сделать процесс тренировки более легким и удобным.

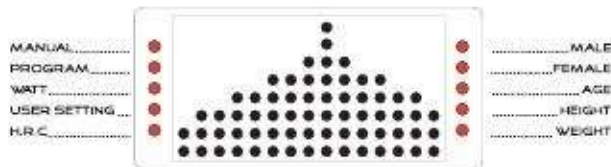
ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ







1. Для запуска консоли начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.
2. После 4-х минут бездействия консоль остановит работу, а на дисплее будет отображаться комнатная температура.
Для возобновления работы консоли нажмите любую кнопку или начните крутить педали.
3. Для восстановления консоли нажмите и удерживайте MODE или RESET около 2-х секунд
4. Для того чтобы сразу же приступить к тренировке в режиме Quick Start, нажмите START/STOP сразу же как консоль включится.

Примечание:

Подсчет значений производится только для определения результативности тренировки, и не может быть рассмотрен для медицинской диагностики.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



<p>MANUAL_ ПРОГРАММА РУЧНОГО ВВОДА</p> <p>PROGRAM_ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ</p> <p>WATT_ ПРОГРАММА МОЩНОСТЬ</p> <p>USER SETTING_ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА</p> <p>H.R.C._ ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>AGE_ ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА ВВОДИТСЯ ИСХОДЯ ИЗ ДИАПАЗОНА ОТ 10 ДО 99 ЛЕТ. ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ 25 ЛЕТ.</p> <p>HEIGHT_ ЗНАЧЕНИЕ РОСТА ВВОДИТСЯ ИСХОДЯ ИЗ ДИАПАЗОНА ОТ 100 СМ ДО 200 СМ.</p> <p>WEIGHT_ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСА ВВОДИТСЯ ИСХОДЯ ИЗ ДИАПАЗОНА ОТ 20КГ ДО 150КГ.</p> <p>ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ 50КГ.</p>
	<p>КАЛОРИИ_ ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ НЕ ВЫБРАНО, ОТСЧЕТ БУДЕТ ПРОИЗВОДИТЬСЯ ОТ 0 ДО 999. ПРИ УСТАНОВКЕ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ, ОТСЧЕТ БУДЕТ ОТ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО 0.</p> <p>ОДИН ШАГ РАВЕН 10 КАЛОРИЙ.</p>
	<p>ВРЕМЯ_ ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ НЕ ВЫБРАНО, ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ БУДЕТ ОТ 00:00 ДО 99:59. ПРИ УСТАНОВКЕ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ, ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ БУДЕТ ПРОИЗВОДИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО 00:00.</p> <p>УВЕЛИЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ПРОИЗВОДИТСЯ ОТ 00:00 МИН ДО 99:00 МИН</p>
	<p>СКОРОСТЬ_ ОБОРОТЫ В МИНУТУ НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В МИНУТУ ОТ 0 ДО 999.</p>
	<p>ПУЛЬС_ ЗНАЧЕНИЕ ВАРЬИРУЕТСЯ ОТ 30 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ. ШАГ РАВЕН 1 УДАРУ В МИНУТУ.</p> <p>КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА_ НЕСКОЛЬКО ПУЛЬСОЗАВИСИМЫХ ПРОГРАММ- 55% HRC, 75% HRC, 90% HRC И TAG HRC ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ САМ ВЫБИРАЕТ ПРОЦЕНТ ОТ МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЫ ПУЛЬСА</p>
	<p>РАССТОЯНИЕ_ ЕСЛИ РАССТОЯНИЕ НЕ УСТАНОВЛЕНО, ОТСЧЕТ БУДЕТ ВЕСТИСЬ ОТ 0.00 ДО 99.99. ЕСЛИ ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ УСТАНОВЛЕНО, ОТСЧЕТ БУДЕТ ВЕСТИСЬ ОТ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО 0.0.</p> <p>ДИАПАЗОН ОТ 0.00 КМ ДО 99.50 КМ.</p>
	<p>МОЩНОСТЬ_ ШАГ РАВЕН 5WATT С УВЕЛИЧЕНИЕМ ОТ 10 ДО 350 ВТ</p> <p>УРОВЕНЬ_ ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ УРОВНЯ НАГРУЗКИ РАВНО 1.</p>

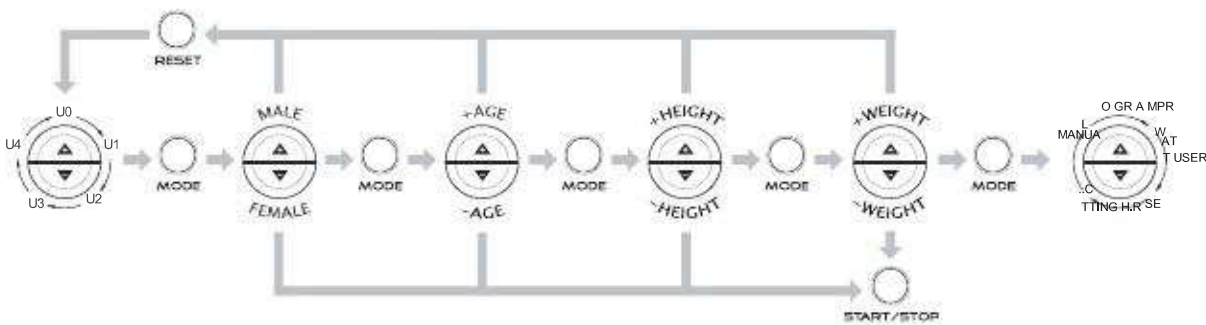
НАЧАЛО РАБОТЫ

ВКЛЮЧИТЕ КОНСОЛЬ.

ДЛЯ НАЧАЛА ВЫБЕРИТЕ НЕОБХОДИМЫЙ ПРОФИЛЬ (U1-U4). НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ПРОГРАММА ПРЕДЛОЖИТ ВВЕСТИ ПОЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN ВЫБЕРИТЕ ПОЛ. НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ.

ДАЛЕЕ ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN. НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. РОСТ/ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ВВОДЯТСЯ АНАЛОГИЧНО ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN, И MODE (ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ).

ПРИ ВОЗВРАТЕ К НАСТРОЙКАМ ПО УМОЛЧАНИЮ ИЛИ ОТКЛЮЧЕНИИ ИСТОЧНИКА ПИТАНИЯ ДАННЫЕ НЕ СОХРАНЯЮТСЯ.



РАБОТА С ПРОГРАММАМИ

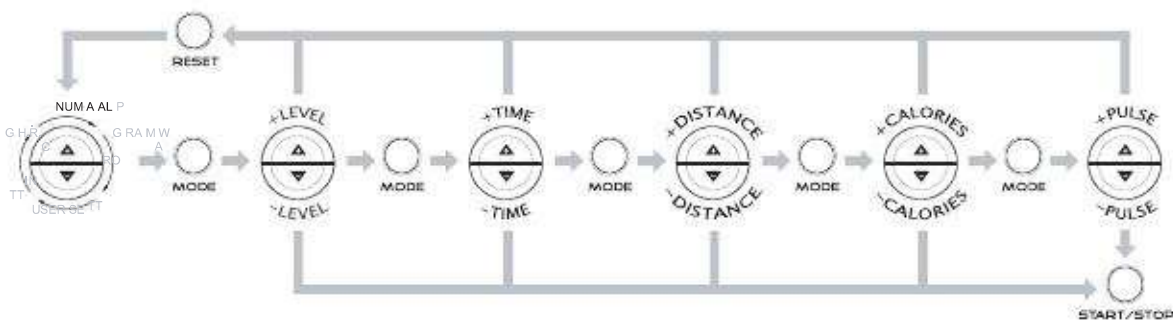
ПОСЛЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ : MANUAL (РУЧНОЙ ВВОД), PROGRAM (ПРОГРАММА), WATT (МОЩНОСТЬ), USER SETTING (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ) И HRC (ПУЛЬС).

MANUAL (РУЧНОЙ ВВОД):

ПОСЛЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ, ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ РУЧНОГО ВВОДА (MANUAL). ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ МОЖЕТ ВРУЧНУЮ НАСТРАИВАТЬ ПАРАМЕТРЫ ВРЕМЯ/ РАССТОЯНИЕ/ КАЛОРИИ/НАГРУЗКУ/ПУЛЬС НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ТРЕНИРОВКИ. ПО УМОЛЧАНИЮ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ РАВЕН 1. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ.

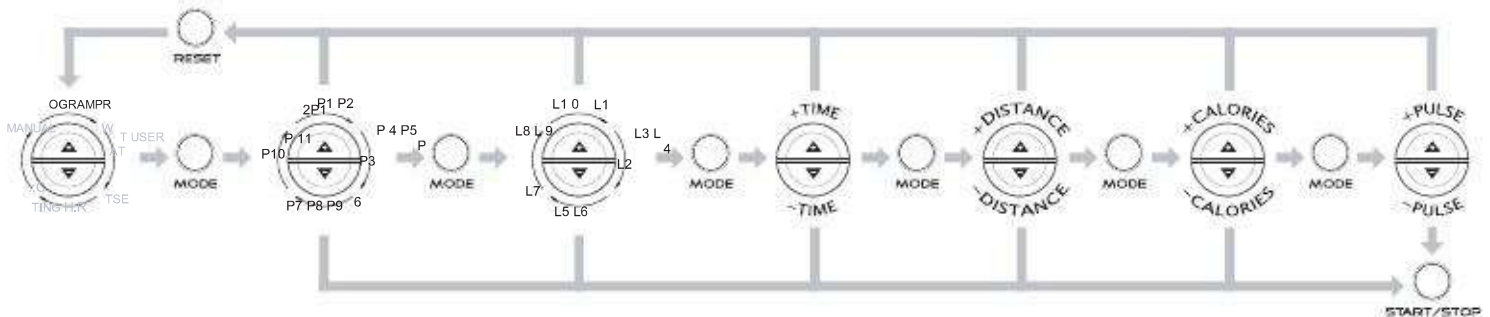
НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НАСТРОЙКА ОСТАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ПРОИЗВОДИТСЯ АНАЛОГИЧНО. НАЖМИТЕ START/STOP ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ. В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЮБОЕ ЗАДАННОЕ ЗНАЧЕНИЕ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ КНОПКАМИ UP/DOWN.

ДЛЯ ПРОПУСКА НАСТРОЙКИ ПАРАМЕТРОВ, НАЖМИТЕ КНОПКУ START/STOP, ЗАПУСТИТСЯ РЕЖИМ БЫСТРОГО СТАРТА.

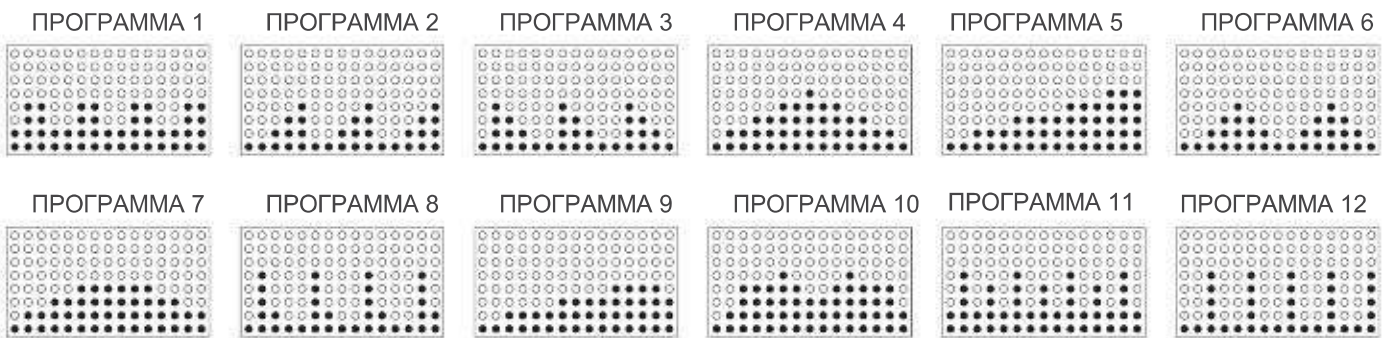


PROGRAMS (ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ):

ПОСЛЕ ВХОДА В ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ PROGRAMS ВЫБЕРИТЕ ОДИН ИЗ 12 ПРОФИЛЕЙ ПРОГРАММЫ (P1-P12), НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ, ВЫБЕРИТЕ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (L1-L10), НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НАСТРОЙКА ОСТАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ПРОИЗВОДИТСЯ АНАЛОГИЧНО. ДАЛЕЕ НАЖМИТЕ START/STOP ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

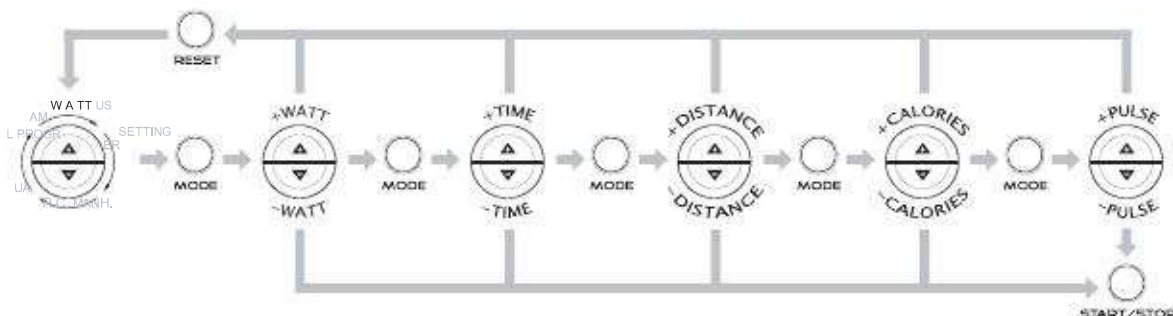


ПРОФИЛИ ПРОГРАММ(P1~P12):



WATT (МОЩНОСТЬ):

ПОСЛЕ ВХОДА В ПРОГРАММУ WATT НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. ВЫБЕРИТЕ ЗНАЧЕНИЕ МОЩНОСТИ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN, ПОДТВЕРДИТЕ КНОПКОЙ MODE. НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НАСТРОЙКА ОСТАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ПРОИЗВОДИТСЯ АНАЛОГИЧНО. НАЖМИТЕ START/STOP ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

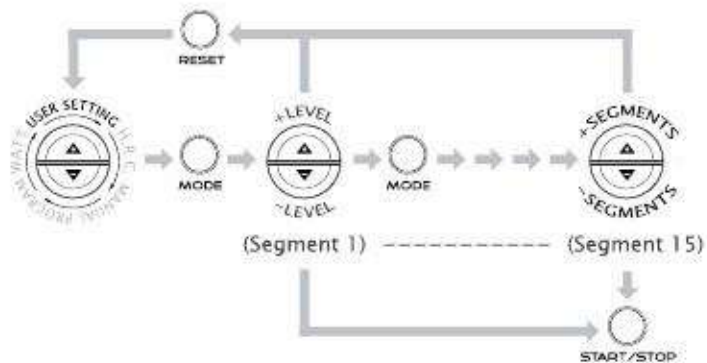
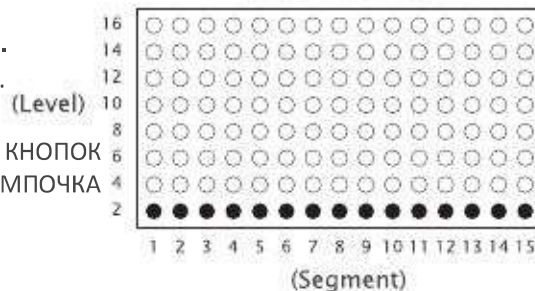


USER SETTING PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА):

С ПОМОЩЬЮ КОНСОЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ МОЖЕТ НАСТРОИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ. ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ 15 СЕГМЕНТОВ. (Main window)

ДЛЯ КАЖДОГО СЕГМЕНТА МОЖЕТ БЫТЬ УСТАНОВЛЕН УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ. ПОСЛЕ НАСТРОЙКИ ПРОГРАММА БУДЕТ ХРАНИТЬСЯ В ПАМЯТИ КОНСОЛИ.

ПОСЛЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ, ВЫБЕРИТЕ USER SETTING ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ (КРАСНАЯ ЛАМПОЧКА ЗАМИГАЕТ РЯДОМ СО СЛЕДУЮЩИМ ПАРАМЕТРОМ НАСТРОЙКИ).



ВЫБЕРИТЕ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (L2-16), НАЖМИТЕ MODE, ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ.

В ГЛАВНОМ ОКНЕ ПОЯВИТСЯ ПЕРВЫЙ СЕГМЕНТ, ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ. НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И ПЕРЕХОДА К СЛЕДУЮЩЕМУ СЕГМЕНТУ.

H.R.C. КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА:

H.R.C. (Heart rate control) ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ НАГРУЗКИ С ЦЕЛЬЮ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА В ЗАДАННОМ ДИАПАЗОНЕ. КАЖДАЯ ИЗ ПРОГРАММ СВОЮ КОНКРЕТНУЮ ЦЕЛЬ.

ИМЕЕТ

ПРОГРАММА	ЦЕЛЬ
55% HRC	СБРОС ВЕСА
75% HRC	КАРДИО
90% HRC	ВЫНОСЛИВОСТЬ
TRG HRC	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ

ПРИМЕЧАНИЕ: РАСЧЕТЫ ПРОИЗВОДЯТСЯ ИСХОДЯ ИЗ УКАЗАННЫХ ДАННЫХ ВОЗРАСТА В ПРОФИЛЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ СМ. В РАЗДЕЛЕ «МОНИТОРИНГ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА»

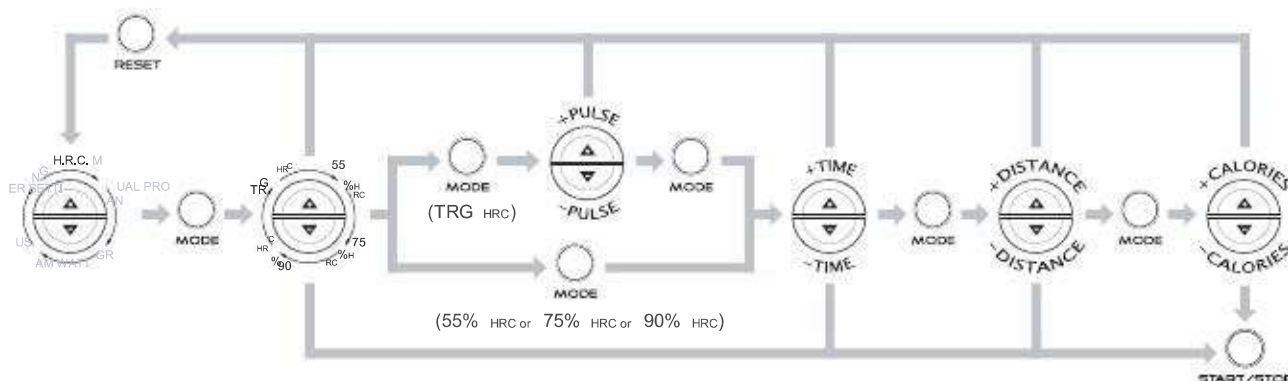
ПОСЛЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN. НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ОКНО С ПЕРЕЧНЕМ ПРОГРАММ 55% HRC, 75% HRC, 90% HRC and Target HRC.

НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПУЛЬСОЗАВИСИМОЙ ПРОГРАММЫ.

ЕСЛИ ВЫБРАНА ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА, ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ, ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НАСТРОЙКА ОСТАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ПРОИЗВОДИТСЯ АНАЛОГИЧНО. НАЖМИТЕ START/STOP ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ДЛЯ БОЛЕЕ ТОЧНОГО СЧИТЫВАНИЯ ДЕРЖИТЕ ОБЕ РУКИ НА ПОРУЧНЯХ. ЭТО ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ ПУЛЬСОЗАВИСИМОЙ ПРОГРАММЫ.



Мониторинг частоты пульса:

Для оптимальной тренировки сердечно-сосудистой системы, очень важно тренироваться в пределах рекомендованной зоны пульса. Американская Ассоциация Сердца (АНА) определяет эту зону как 60%-75% процентов от максимального пульса.

Максимально допустимый пульс можно легко рассчитать по формуле: $220 - \text{возраст}$.

Максимальный пульс и аэробная способность снижаются с возрастом.

Эта цифра поможет Вам найти эффективную зону тренировки.

Например, максимально допустимый пульс для 40-летнего человека - 180 уд/мин. Целевая зона пульса составляет 60%-75% от 180 или 108-135 уд/мин.

Перед началом тренировки измерьте свой пульс во время отдыха. Нащупайте пульс на шее или на запястье. Подсчитайте количество ударов в течение 10 секунд.

Умножьте количество ударов на 6, чтобы подсчитать количество ударов в минуту.

Мы рекомендуем регулярно проверять пульс: во время отдыха, во время разминки, во время тренировки и во время заминки, чтобы наглядно отслеживать прогресс своих тренировок.

В течение первых месяцев тренировок, Американская Ассоциация Сердца рекомендует придерживаться целевой зоны в 60%, и затем постепенно увеличивать зону пульса до 75%.

В соответствии с мнением ААС, тренировки в зоне пульса выше 75% от максимума могут быть слишком напряженными и подходят только для людей в отличной физической форме. Тренировки в зоне менее 60% от максимума не дадут ощутимого эффекта на сердечно-сосудистую систему.

Проверьте уровень восстановления пульса – если Ваш пульс выше 100 уд/мин после прекращения тренировки, или если пульс остается высоким на следующее утро после тренировки, то уровень нагрузки слишком тяжелый для Вашего уровня подготовки. Уменьшите нагрузку в следующий раз.

Приведенная ниже таблица поможет рассчитать рекомендованную зону пульса для разных возрастов. Внешние факторы (такие как прием медикаментов, нервное напряжение, температура и др.) могут повлиять на рекомендованную зону пульса. Обратитесь к своему врачу для определения оптимального уровня нагрузки.

(MHR) = Максимальный пульс
(THR) = Целевая зона пульса

$220 - \text{рост} = \text{максимальный пульс (MHZ)}$

$\text{MHZ} \times .60 = 60\% \text{ от Вашего максимального пульса.}$

$\text{MHZ} \times .75 = 75\% \text{ от Вашего максимального пульса.}$

Как пример, если Вам 30 лет, то максимальный пульс и целевая зона пульса будут рассчитываться по следующим формулам:

$$220 - 30 = 190$$

$$190 \times .60 = 114 \text{ (нижняя граница или 60\% от MHZ)}$$

$$190 \times .75 = 142 \text{ (высшая граница или 75\% от MHZ)}$$

$$\text{В 30 лет (THR) Целевая зона пульса будет 114-142 уд/мин}$$