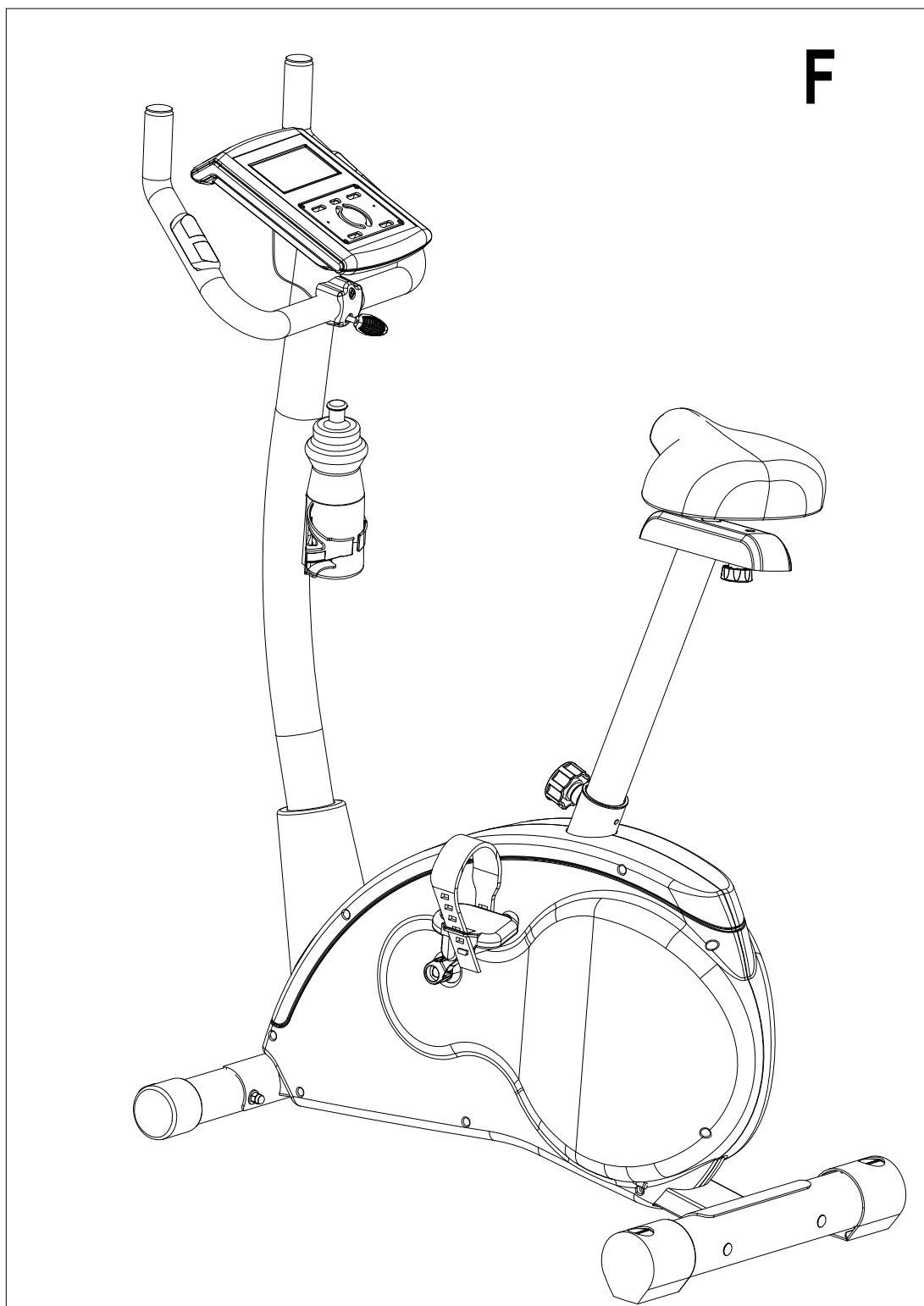


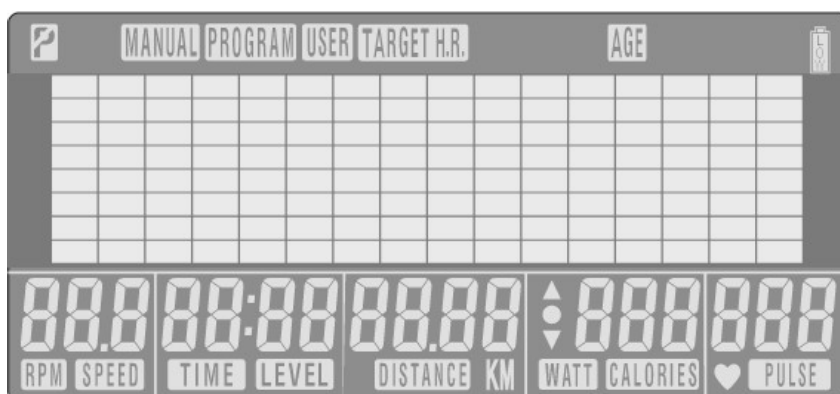
# *Велоэргометр*

## **OXYGEN G-TECH**

<http://oxygen-fitness.net/catalog/velotrenazhery/oxygen-g-tech>



## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ



### ФУНКЦИИ КЛАВИШ

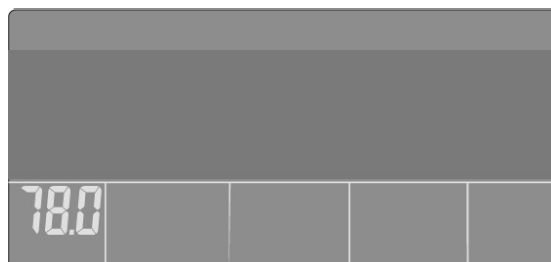
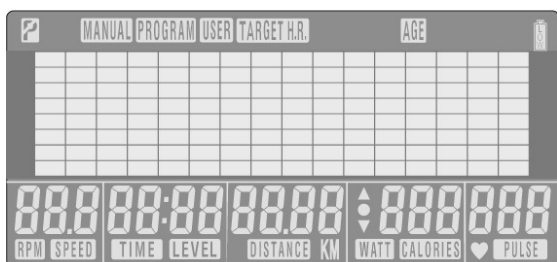
MODE	Если тренажер не используется, нажатие клавиши MODE позволяет подтвердить настройки и войти в программу.
RESET	Если тренажер не используется, нажатие клавиши возвращает к главному меню.
START/STOP	Запуск или остановка работы тренажера
RECOVERY	Проверка восстановления нормального пульса (фитнес-тест).
UP	Выбор режима тренировки и изменение значений в сторону увеличения.
DOWN	Выбор режима тренировки и изменение значений в сторону уменьшения.
BODY FAT	Контроль веса / жиросанализатор.

### ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ:

TIME (ПРОДОЛЖ. ТРЕНИРОВКИ)	Диапазон отображаемых значений 0:00~99:99; диапазон задаваемых значений 0:00~99:00
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Диапазон отображаемых значений 0.00~99.99 ; диапазон задаваемых значений 0.00~99.90 км
CALORIES (КАЛОРИИ)	Диапазон отображаемых значений 0~9999 ; диапазон задаваемых значений 0~9990
PULSE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА)	Диапазон отображаемых значений P-30~230; диапазон задаваемых значений 0-30~230
WATT (ВАТТЫ)	Диапазон отображаемых значений 0~999 ; диапазон задаваемых значений 10~350
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0~99.9 км
RPM (ОБ/МИН)	0~999

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

1. Выполните сборку и установку тренажера. Начните вращать педали со скоростью более 15 об/мин, при этом включится консоль, и на короткое время загорятся все сегменты LCD-экрана.
2. Выберите пользователя (от U1 до U4), а также задайте его пол (SEX), возраст (AGE), рост (HEIGHT) и вес (WEIGHT).
3. Консоль продолжает работать до тех пор, пока вы вращаете педали. При отсутствии активности в течение 90 секунд консоль автоматически отключается.



4. В главном меню с помощью клавиш UP и DOWN можно выбрать тренировку в ручном режиме MANUAL (с учетом BATT (WATT control)), одну из 12 заданных программ (PROGRAM), пользовательскую программу (USER PROGRAM) или программу с поддержанием целевой частоты пульса (TARGET H.R.).

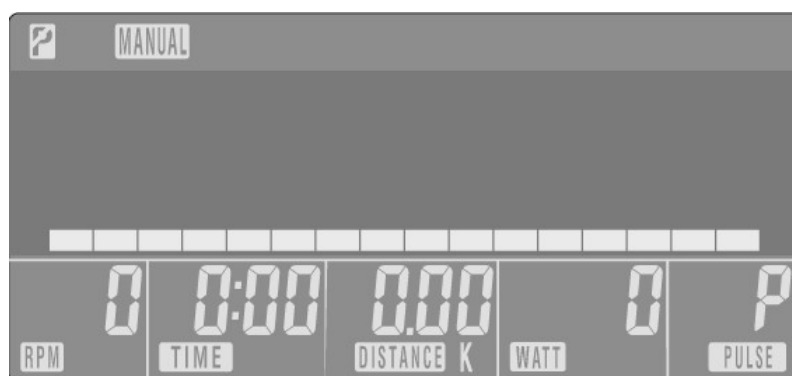


5. Начало занятий в режиме ручного управления:  
Находясь в главном меню, нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать тренироваться в режиме ручного управления. Все значения (продолжительность тренировки/ скорость / дистанция / калории) будут отсчитываться от нуля, уровень сопротивления можно регулировать по ходу тренировки.
6. Ручное управление:  
Прежде чем начать занятия в данном режиме, пользователь может задать уровень (LEVEL), продолжительность тренировки (TIME), дистанцию (DISTANCE), количество калорий (CALORIES) и целевую частоту пульса (PULSE) с помощью клавиш UP и DOWN.

7. Учет ватт в режиме ручного управления:

Для активации данной функции (WATT control) задайте количество ватт, находясь в режиме ручного управления. На экране будет мигать предустановленное значение 120 ватт. Вы можете выбрать любое значение в диапазоне от 10 до 350. Нажмите клавишу ENTER для подтверждения.

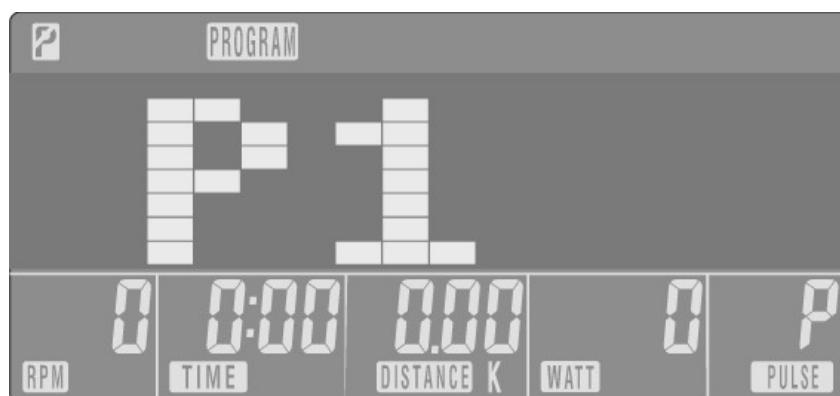
Уровень сопротивления автоматически корректируется с учетом заданного количества ватт вне зависимости от скорости вращения педалей (за исключением тех случаев, когда эта скорость вращения педалей слишком мала). Кроме того, максимальные значения ватт достигаются не только через установку уровня сопротивления (максимальный уровень сопротивления - 32), но и требуют вращения педалей с высокой скоростью.



8. ПРОГРАММЫ :

С помощью клавиш UP и DOWN выберите одну из 12 предустановленных программ и нажмите MODE для подтверждения.

Пользователь может задать уровень (LEVEL), продолжительность тренировки (TIME), дистанцию (DISTANCE), количество калорий (CALORIES) и целевую частоту пульса (PULSE) с помощью клавиш UP и DOWN.



Список программ:

P1 – Mountain (Гора)

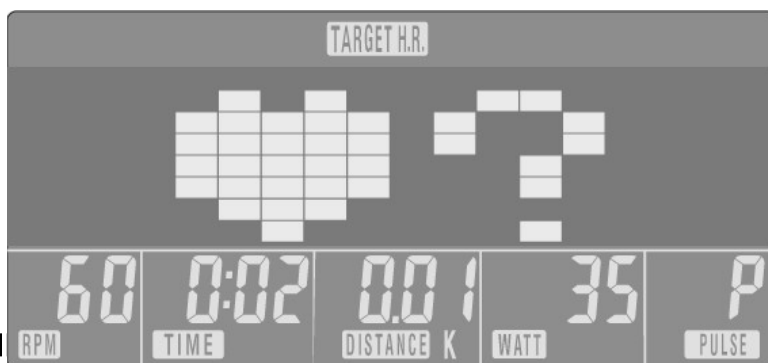
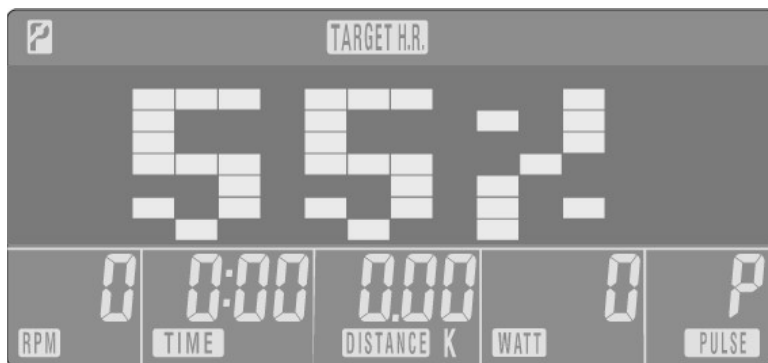
P2 – Fat Burn (Сжигание жира)

P3 – Rally (Ралли)

- P4 – Endurance (Выносливость)
- P5 – Ramp (Наклон)
- P6 – Peak (Подъем на гору)
- P7 – Cardio Hills (Кардио-холмы)
- P8 – Hill Run (Холм)
- P9 – Cardio Climb (Кардио-подъем)
- P10 – Stamina (Стойкость)
- P11 – Roll (Перевал)
- P12 – Cardio Intervals (Кардио-интервалы)

9. ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА (TARGET H.R.) :

Прежде чем приступить к занятиям, нужно выбрать 55%, 75%, 90% от целевой частоты пульса или целевую частоту пульса (100%). Расчет целевой частоты производится автоматически с учетом возраста пользователя.



10. ПОЛ

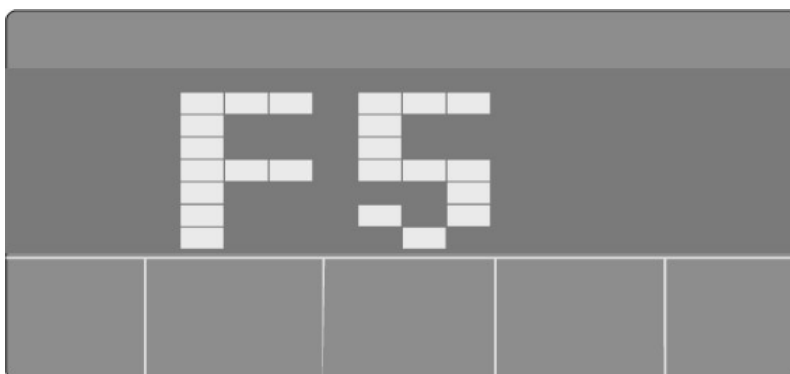
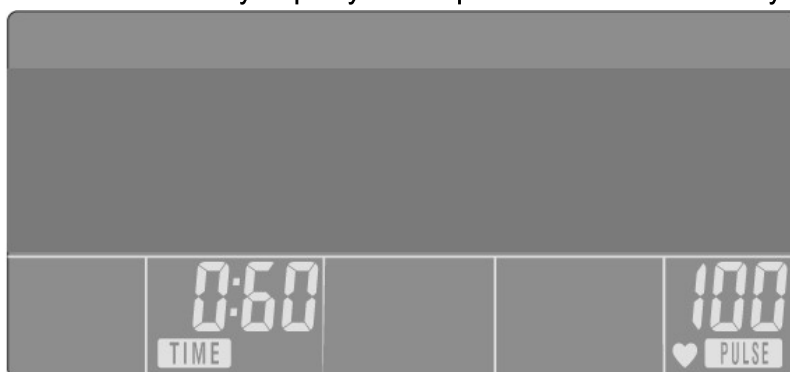
Пользователь может задать собственную программу путем последовательного моделирования 16 сегментов с помощью колеса прокрутки на консоли и

подтверждения ввода нажатием клавиши MODE. Для выхода из режима настройки программы удерживайте клавишу MODE нажатой в течение 2 секунд.



#### 11. RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ):

После тренировки положите ладони на поручни и нажмите клавишу «RECOVERY». Все функции дисплея, за исключением времени, перестанут работать, а в окне «TIME» начнется обратный отсчет с 00:60 до 00:00. На экран будет выведен уровень вашей подготовки (скорости восстановления нормального пульса) в диапазоне от F1 до F6. Оптимальной оценкой является F1, худшей - F6. Регулярные тренировки позволяют улучшить результат теста, если он не оптимален. Для возврата к основному экрану повторно нажмите клавишу RECOVERY.



#### 12. BODY FAT (КОНТРОЛЬ ВЕСА / ЖИРОАНАЛИЗАТОР)

Данная функция позволяет определить долю телесного жира и индекс массы тела (BMI). После завершения тренировки нажмите клавишу BODY FAT и поместите обе ладони на поручни. При использовании функции жиросанализатора необходимо постоянно

поддерживать контакт ладоней с датчиками пульса. В ходе измерения на консоли в течение 8 секунд будет отображаться «----», затем на 30 секунд будут выведены доля телесного жира (BODY FAT percentage), соответствующий ей символ (см. таблицу) и значение BMI.

### СПРАВОЧНАЯ ТАБЛИЦА

В.М.І. (индекс массы тела)

Шкала В.М.І	Недостаточный вес	Недостаточный/средний вес	Средний вес	Средний/излишний вес
Значение	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Жироанализатор:

Символ	—	+	▲	◆
Доля жира	Низкая	Низкая/средняя	Средняя	Средняя/высокая
ПОЛ				
МУЖСКОЙ	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ЖЕНСКИЙ	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

### ПРИМЕЧАНИЯ:

1. При отсутствии активности пользователя в течение до 90 секунд консоль автоматически отключается и не реагирует на нажатия клавиш.
2. Для включения консоли необходимо вращать педали быстрее 15 об/мин.
3. В течение 90 секунд после завершения тренировки пользователь может нажать клавишу RECOVERY для проверки скорости восстановления нормального пульса.
4. Для поддержания заряда аккумулятора необходимо регулярно вращать педали со скоростью не менее 35 об/мин в течение получаса.

Для безопасного использования тренажера нельзя развивать скорость вращения педалей выше 120 об/мин.

## ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.

Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно.

Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

Держите тренажер на удаленном от детей расстоянии, не позволяйте им находиться рядом с тренажером во время занятий

При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца.

Тормозные колодки являются наиболее быстроизнашиваемым расходным материалом. В начале каждой тренировки проверяйте их состояние.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера.

Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части.

Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.

Не вставайте во время тренировки.

Максимальный вес пользователя не должен превышать 150 кг.

Работа тормозной системы пропорционально зависима от скорости вращения педалей.



Данный тренажер не предназначен для использования в медицинских целях.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

### **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.**

#### *НАСКОЛЬКО ЧАСТО? (Частота тренировок)*

*Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association) рекомендует заниматься, как минимум, 3-4 дня в неделю для поддержания сердечно-сосудистой системы в хорошем тонусе. Если Вы ставите другие задачи, например, сбросить вес или уменьшить жировую прослойку, то, чем чаще Вы занимаетесь, тем скорее добьетесь нужного результата. Сколько бы дней в неделю Вы не занимались, помните, что главная цель — превратить тренировки в привычку. Многим людям удобнее тренироваться, если они занимаются в одно и то же время суток. Какое это будет время — не имеет значения. Важно, чтобы Вы могли поддерживать этот график занятий и Вам ничто не мешало тренироваться. Чтобы добиться успеха в фитнесе, он должен стать одним из Ваших приоритетов. Так что выбирайте время, доставайте свой ежедневник и отмечайте время занятий на следующий месяц!*

#### *НАСКОЛЬКО ДОЛГО? (Продолжительность тренировок)*

*Эффективность физических упражнений достигается при их продолжительности от 24 до 60 минут за сессию. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Если в течение последнего года Вы вели сидячий образ жизни, имеет смысл сократить продолжительность первых тренировок до пяти минут. Вашему организму нужно время, чтобы адаптироваться к новому режиму. Если Вы хотите сбросить вес, наиболее эффективными будут более длительные тренировки меньшей интенсивности. В этом случае рекомендуют заниматься от 48 минут и больше.*

#### *НАСКОЛЬКО УСЕРДНО? (Интенсивность тренировок)*

*Напряженность Ваших тренировок также зависит от тех задач, которые Вы решаете. Если Вы хотите подготовиться к забегу на 5 км, вероятно, стоит тренироваться более интенсивно, чем для того, чтобы просто поддерживать хорошую физическую форму. В любом случае программу упражнений лучше начинать при низкой интенсивности. Болезненные ощущения не делают физические упражнения более полезными! Есть два способа определить интенсивность Ваших упражнений. Во-первых, можно следить за частотой сердечных сокращений (используйте для этого ручные сенсорные датчики или беспроводной нагрудный датчик; они могут продаваться отдельно от тренажера),*

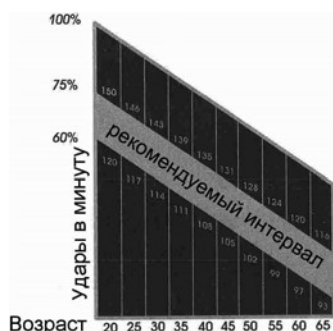
во-вторых, определяя Ваш уровень нагрузки (это очень простая процедура, см. ниже).

### УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

Можно легко определить интенсивность тренировки, оценив Ваш уровень нагрузки. Если при выполнении упражнения Вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, то Ваша нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее настроение, а не изнеможение. Если Вы не можете задержать дыхание, пора сбрасывать обороты. Всегда обращайтесь внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

### ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ?

Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений — это то количество ударов сердца в минуту, которое Вам нужно поддерживать для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от Вашей максимальной частоты пульса. У каждого человека — свой интервал, зависящий от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации, Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений составляет примерно 60-75% от максимальной. Для начинающих лучше заниматься с частотой 60% от максимальной, а опытному спортсмену подойдет интервал 70-75%. Приведенная внизу диаграмма поможет определить Ваш интервал.



### ПРИМЕР:

(для человека в возрасте 42 года): выберите возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Результаты: 60% максимальной частоты сокращений – 108 ударов в минуту, 75% максимальной

частоты сокращений = 135 ударов в минуту.

## **СОВЕТЫ — УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ**

### **НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ**

Прежде чем приступить к работе с тренажером, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжку мышц. Это повысит Вашу гибкость и снизит вероятность получения травм. Выполняйте все упражнения плавно. Не напрягайте мышцы до возникновения болезненных ощущений. Не раскачивайтесь при выполнении упражнений.



#### **1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

*Встаньте лицом к стене, выставив одну ногу чуть вперед. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену. Не отрывайте пятки от пола. Сохраняйте это положение в течении 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Смените положение ног и повторите упражнение.*

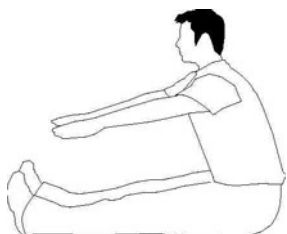
#### **2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

*Опираясь на стену, возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги и прижмите ногу к спине. Сохраняйте это положение 15 секунд. Выполните это же упражнение для правой руки и правой ноги.*



#### **3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ**

*Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Не сгибайте колени. Вытяните пальцы рук по направлению к пальцам ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение еще раз.*



## **СОВЕТЫ — ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ**

### **РАЗМИНКА**

*Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это обеспечит Вам гибкость мышц и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокой скорости. В ходе разминки Вы должны постепенно выйти на Предпочтительную частоту сердечных сокращений.*

### **СБРОС НАГРУЗКИ**

*Не прерывайте свою тренировку резко! Сброс нагрузки позволит Вашему сердцу приспособиться к изменению нагрузки. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.*

## **СОВЕТЫ — ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

*Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем Вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физподготовку? Бороться со стрессом? Подготовиться к состязаниям? Определив цели, Вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:*

*Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок*

*Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами повышения и сброса нагрузки*

*Повышение уровня расхода энергии — более частые ежедневные тренировки*

*Улучшение спортивных результатов — тренировки с высоким уровнем нагрузки*

*Укрепление сердечно-сосудистой системы — средняя интенсивность, большая продолжительность тренировок.*

*Постарайтесь определить Ваши цели четко и в измеримой форме, а затем запишите их. Чем точнее Вы определите свои цели, тем проще будет оценить результаты. Если Вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели Вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще. Консоль тренажера поможет Вам отслеживать результаты тренировок. Вы сможете учитывать расстояние, калории или время.*