



ВЕЛОЭРГОМЕТР JET STAR



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

<https://oxygen-fitness.net/catalog/velotrenazhery/oxygen-jet-star>

Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

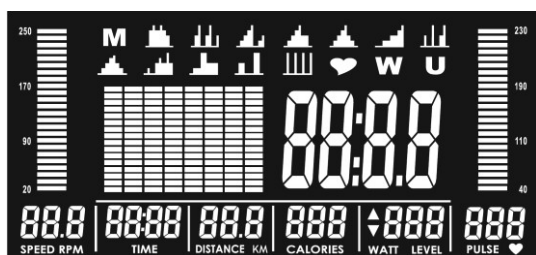
При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при заходе на тренажер и спходе с него;
- **ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.



Работа с консолью



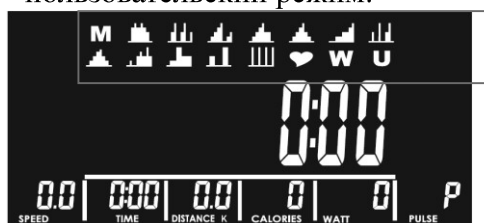
Дисплей консоли при включении:



Используя поворотную кнопку (Up- вверх, Down-вниз), выберете профиль пользователя (Всего 4): User 1-User 4, нажмите на центр данной кнопки для подтверждения (Mode). Установите следующие параметры:

- Пол пользователя: Мужчина - , женщина - . Нажмите Mode для подтверждения.
- Возраст пользователя (A). Нажмите Mode для подтверждения.
- Рост пользователя (H). Нажмите Mode для подтверждения.
- Вес пользователя (W). Нажмите Mode для подтверждения.

Затем, вращая поворотную кнопку, выберете одну из программ, расположенных в следующей последовательности: M – Manual (Ручное управление), 12 предустановленных программ (на дисплее отображены иконки-профили), пульсозависимый режим, W - Ватты, U - пользовательский режим.



MANUAL(Ручное управление)

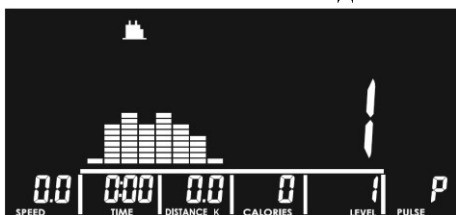
1. Выберете M (Manual), нажмите Mode для подтверждения.

2. Поворачивая кнопку, установите уровни (LEVEL). Всего 32 уровня, нажмите MODE для подтверждения каждого. В программу ручного управления вы также можете зайти, нажав кнопку START.
3. Используя поворотную кнопку, установите время (TIME), расстояние (DISTANCE), количество калорий (CALORIES) и пульс (PULSE). После каждого введения нового параметра используйте Mode для подтверждения.
4. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Используйте кнопку STOP для паузы, RESET для возврата к настройкам.



PROGRAM (Программы)

1. Используя поворотную кнопку, выберите одну из предустановленных программ P1-P12. На дисплее будет отображаться профиль программы.
2. Поворотной кнопкой установите уровень (LEVEL). Всего уровней 24, нажмите MODE для подтверждения. Уровень можно менять во время тренировки.
3. Установите время тренировки.
4. Нажмите START для начала.



Профили программ

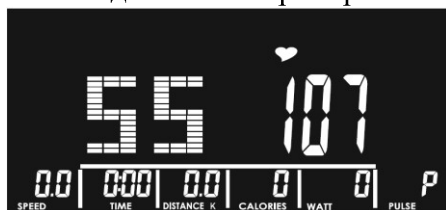
	Название программы	Профиль программы
P1	Гора	
P2	Сжигание жира	
P3	Ралли	
P4	Выносливость 1	
P5	Склон	
P6	Пик	
P7	Кардио холмы	

P8	Холмы	
P9	Кардио подъем	
P10	Выносливость 2	
P11	Качели	
P12	Кардио интервалы	

НРС(Пульсозависимая)

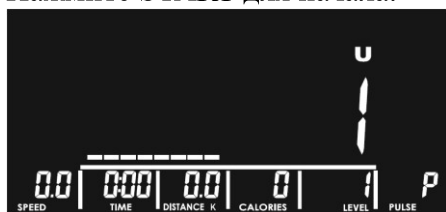
Используя поворотную кнопку, нажмите на иконку «сердце», затем выберите одну из пульсозависимых программ: 55%, 75%, 90% или TARGET. Уровень пульса будет рассчитываться в зависимости от вашего возраста. Установите время тренировки (TIME). Нажмите кнопку START.

Для программы TARGET поворотной кнопкой установите целевой пульс (Target) от 30 до 230. Нажмите кнопку MODE для подтверждения, затем установите время. Нажмите START для начала тренировки.



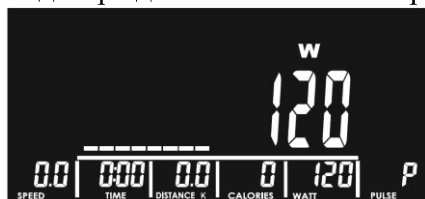
Пользовательские программы (User1-4)

Выбрав U на дисплее, вы войдете в режим пользовательских программ. Всего 4 программы: User 1, User 2, User 3 и User 4. Настройте график тренировки. Установив сложность каждого интервала. Всего интервалов 32, используйте MODE для подтверждения каждого. Удержите MODE в течение 2 секунд, чтобы завершить настройки. Установите время. Нажмите START для начала.



Ваттфиксированная программа (Watt)

Поворотной кнопкой выберете W – ватт-фиксированная программа. Количество ватт по умолчанию – 120. Вы можете изменить их количество. Нажмите MODE для подтверждения. Установите время, затем нажмите START для начала тренировки.



Жироанализатор (Body fat)

- Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы зайти в режим жироанализатора.