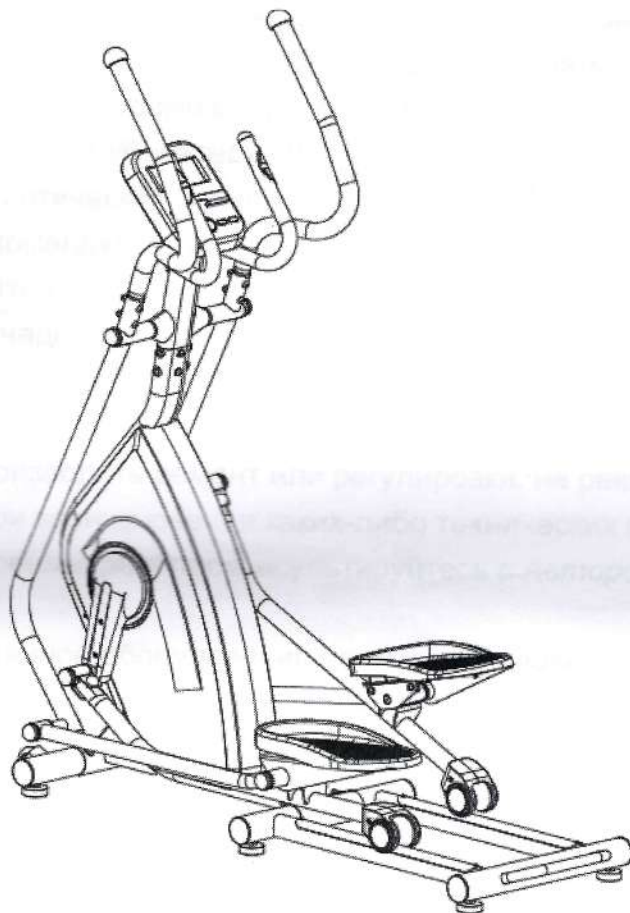


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР CardioPower X37



CARDIO  **POWER**

ВАЖНО!

*Внимательно прочтите инструкцию перед использованием тренажера.
Сохраните данное руководство.*

ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ



Функции кнопок

ПУСК/СТОП(ВКЛ/ВЫКЛ): 1. Запускает и приостанавливает тренировку.
2. Запускает анализ уровня жировой ткани.

ВНИЗ: Уменьшение выбранного показателя тренировки: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и т.д. Во время тренировки уменьшает уровень сопротивления.

ВВЕРХ: Увеличение выбранного показателя тренировки. Во время тренировки увеличивает уровень сопротивления.

РЕЖИМ (ВВОД): 1. Для ввода желаемого показателя или выбора режима тренировки.
2. Нажмите для переключения отображения: ОБ/МИН – СКОРОСТЬ, ОДОМЕТР – РАССТОЯНИЕ, ВАТТ – КАЛОРИИ во время тренировки.

АНАЛИЗ (ПУЛЬС, ВОССТАНОВЛЕНИЕ): Нажмите для запуска функции «Восстановление», когда компьютер отображает частоту сердечных сокращений. Через 1 минуту на экране отобразится показатель: F1- F6, где F1 – лучший уровень физической подготовки, а F6 - худший.

СБРОС (при наличии): Для сброса текущих настроек. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы сбросить показатели всех функций до нуля.

УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (при наличии): Быстрый выбор программы УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ.

Выбор тренировки

После включения нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора, а затем ВВОД для входа в желаемый режим.

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы вы можете предварительно настроить несколько параметров тренировки для достижения желаемого результата.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Примечание: Некоторые параметры в определенных программах настроить нельзя.

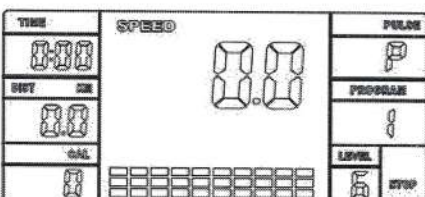
После выбора программы нажмите ВВЕОД, начнет мигать параметр «Время». Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить желаемый показатель времени. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить показатель. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру. Продолжайте использовать кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ПУСК/СТОП для начала тренировки.

Программы

Ручная (P1)

Выберите “Ручная” с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра. Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



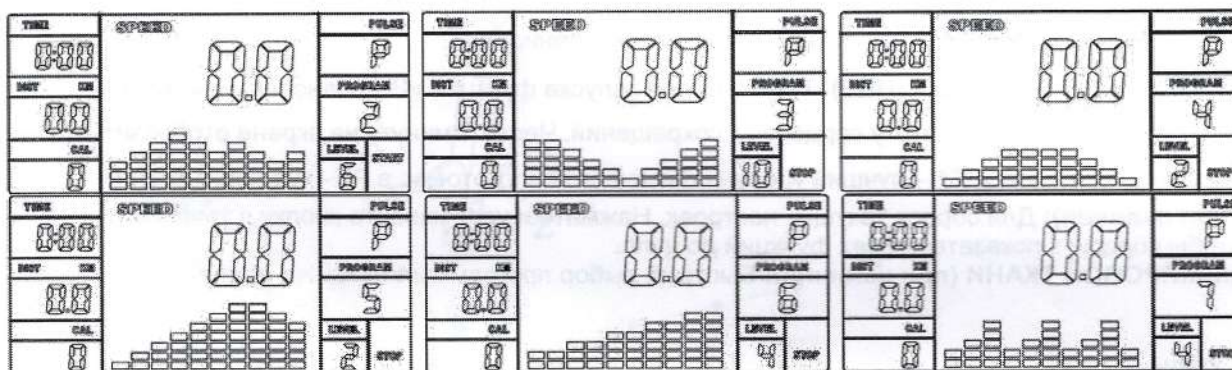
Предварительно установленные программы (P2-P7)

Устройство содержит 6 предварительно установленных программ
 Настройка параметров предварительно установленных программ

Выберите одну из предварительно установленных программ с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра.

Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



Программа КОНТРОЛЯ ЧСС (P8-P10)

На выбор представлено 3 варианта целевой ЧСС:

P8- 55% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 55% от (220-ВОЗРАСТ)

P9- 75% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 75% от (220-ВОЗРАСТ)

P10- 90% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 90% от (220-ВОЗРАСТ)

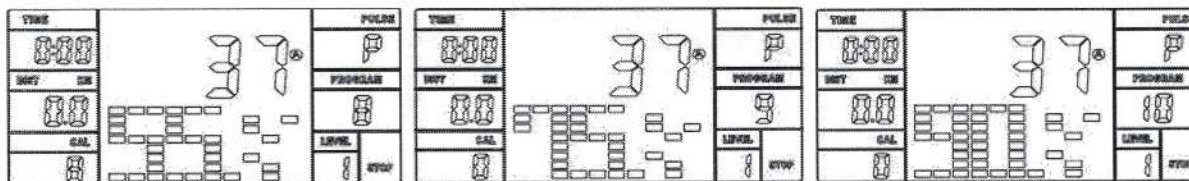
Установка параметров для КОНТРОЛЯ ЧСС

Выберите "Одну из программ контроля ЧСС" с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра.

Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Если пульс поднимается выше или опускается ниже (± 5) ЦЕЛЕВОЙ ЧСС, компьютер будет автоматически регулировать сопротивление. Проверка пульса происходит примерно раз в 10 секунд. После чего сопротивление будет повышаться или понижаться.

Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



Программа ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (P11)

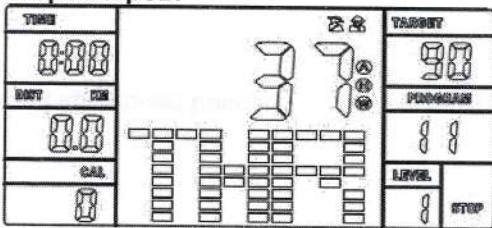
Установка параметров для определения ЦЕЛЕВОЙ ЧСС

Выберите "ЦЕЛЕВАЯ ЧСС" с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра.

Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: Если пульс поднимается выше или опускается ниже (± 5) установленной ЦЕЛЕВОЙ ЧСС, компьютер будет автоматически регулировать сопротивление. Проверка пульса происходит примерно раз в 10 секунд. После чего сопротивление будет повышаться или понижаться.

Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



Программа АНАЛИЗА УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (P12)

Установка параметров для анализа уровня жировой ткани

Выберите "Программу анализа уровня жировой ткани" с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать показатель «Муж», вы сможете выбрать нужный Пол с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить пол и перейти к следующему параметру.

Начнет мигать показатель Роста "175", вы сможете отрегулировать Рост с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к следующему параметру.

Начнет мигать показатель Веса "75", вы сможете отрегулировать Вес с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к следующему параметру.

Начнет мигать показатель Возраста "30", вы сможете отрегулировать Возраст с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель.

Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы запустить анализ. Вам также необходимо взяться за рукояти с датчиками пульса.

Через 15 секунд на экране отобразится % жировой ткани, основной обмен веществ (BMR), индекс массы тела (BMI) и конституция.

ПРИМЕЧАНИЕ: Виды конституций тела:

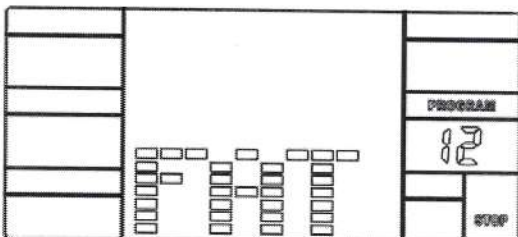
Существует 9 типов конституции, разделенных в соответствии с % жировой ткани. Тип 1 – 5-9%.

Тип 2 – 10-14%. Тип 3 – 15-19%. Тип 4 – 20-24%. Тип 5 – 25-29%. Тип 6 – 30-34%. Тип 7 – 35-39%.

Тип 8 – 40-44%. Тип 9 – 45-50%.

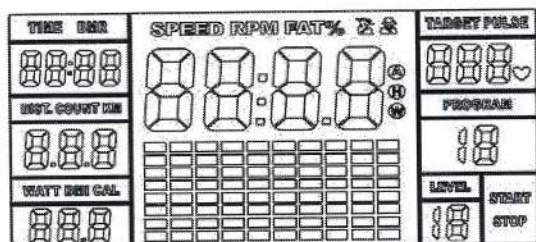
BMR: основной обмен веществ

BMI: индекс массы тела



Подключение питания тренажера

Подключите один конец адаптера в разъем питания переменного тока, а другой конец – в гнездо консоли. В этот момент консоль издаст звуковой сигнал в течение 1 секунды, на дисплее отобразятся все параметры по умолчанию.



Извещения об ошибках

1. Если на дисплее отображается ERROR1, это значит, что соединительный провод двигателя плохо подключен или двигатель поврежден.
2. Если на дисплее отображается ERROR2, это значит, что компьютер не получает данных о ЧСС с датчиков во время анализа уровня жировой ткани.

Питание: блок питания

Входящий переменный ток (согласно национальным стандартам)

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте всю программу не менее 2-3 раз в неделю, отдыхая один день между тренировками. Спустя несколько месяцев можно увеличить количество тренировок до 4-5 раз в неделю.

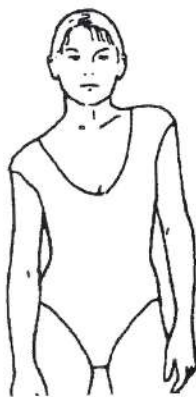
АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это любая активность, напитывающая мышцы кислородом через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают состояние ваших легких и сердца. Аэробные способности повышаются благодаря любой активности, в которой участвуют крупные группы мышц, например, ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробные упражнения должны стать частью ваших тренировок.

РАЗМИНКА – это важная часть тренировки. Она должна начинаться с подготовки вашего тела к более интенсивным упражнениям, разогрев и растянув все мышцы с целью повышения интенсивности кровообращения и частоты сердечных сокращений и доставки кислорода в мышцы.

ЗАМИНКА в конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы предотвратить боль в уставших мышцах.

РАСТЯЖКА ШЕИ

Наклоните голову вправо и почувствуйте натяжение в шее. Медленно опустите голову к груди через оборот, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное натяжение в шее. Можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.

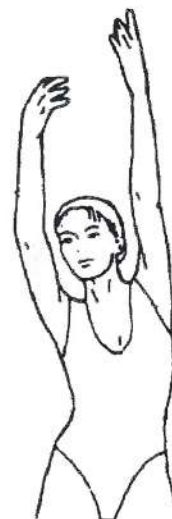


РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поочередно поднимайте левое и правое плечо или оба плеча одновременно.

РАСТЯЖКА РУК

Поочередно тянитесь левой и правой рукой к потолку. Почувствуйте натяжение в левом и правом боку. Повторите упражнение несколько раз.



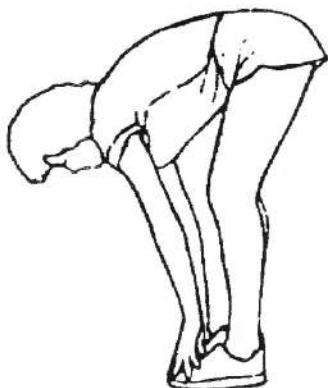
РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза.



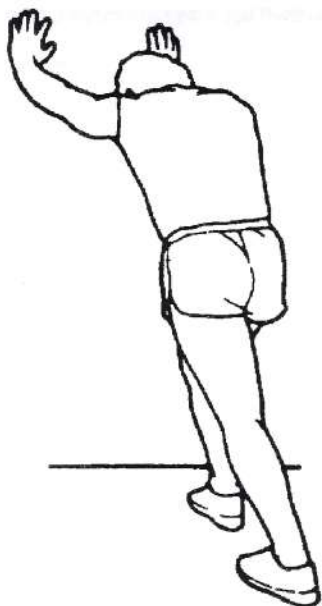
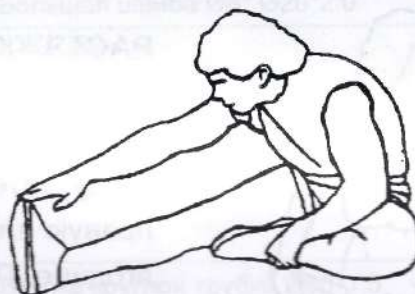


НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи в то время, как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза.

РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.