

Инструкция по сборке и эксплуатации магнитного велотренажера PEC – 3320

Система нагрузки	Магнитная, 8 уровней
Система НР	Металлические датчики на мониторе
Монитор	Скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс
Программы	-
Режимы	Scan, Recovery, Body Fat
Питание компьютера	Батарейки
Дополнительные опции	-
Транспортировочные ролики	+
Габариты	92x65x125 см
Вес в собранном виде	26 кг
Масса маховика	6 кг
Максимальный вес пользователя	110 кг

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

Указания по технике безопасности

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в не предусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

Обращение с тренажером

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.

Уход и ремонтные работы

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер.

Инструкция по сборке

Стадия 1.

Присоедините ножки (2) и (2а) к корпусу (01) болтами (27) и шайбами (31).

Стадия 2.

Прочтите обязательно перед вкручиванием педалей.

Обозначение: L – левая педаль, R – правая.

Прикрутите педали (17/18) к держателям (6).

Правую педаль следует вкручивать по часовой стрелке, левую – против часовой.

Стадия 3.

Присоедините седло (12) к площадке вставки стойки (3), затяните шайбами (33) и гайками (34)

Стадия 4.

Настройте нужную Вам высоту седла с помощью регулятора (26), проденьте гармошку (13) сквозь стойку (3)

Стадия 5.

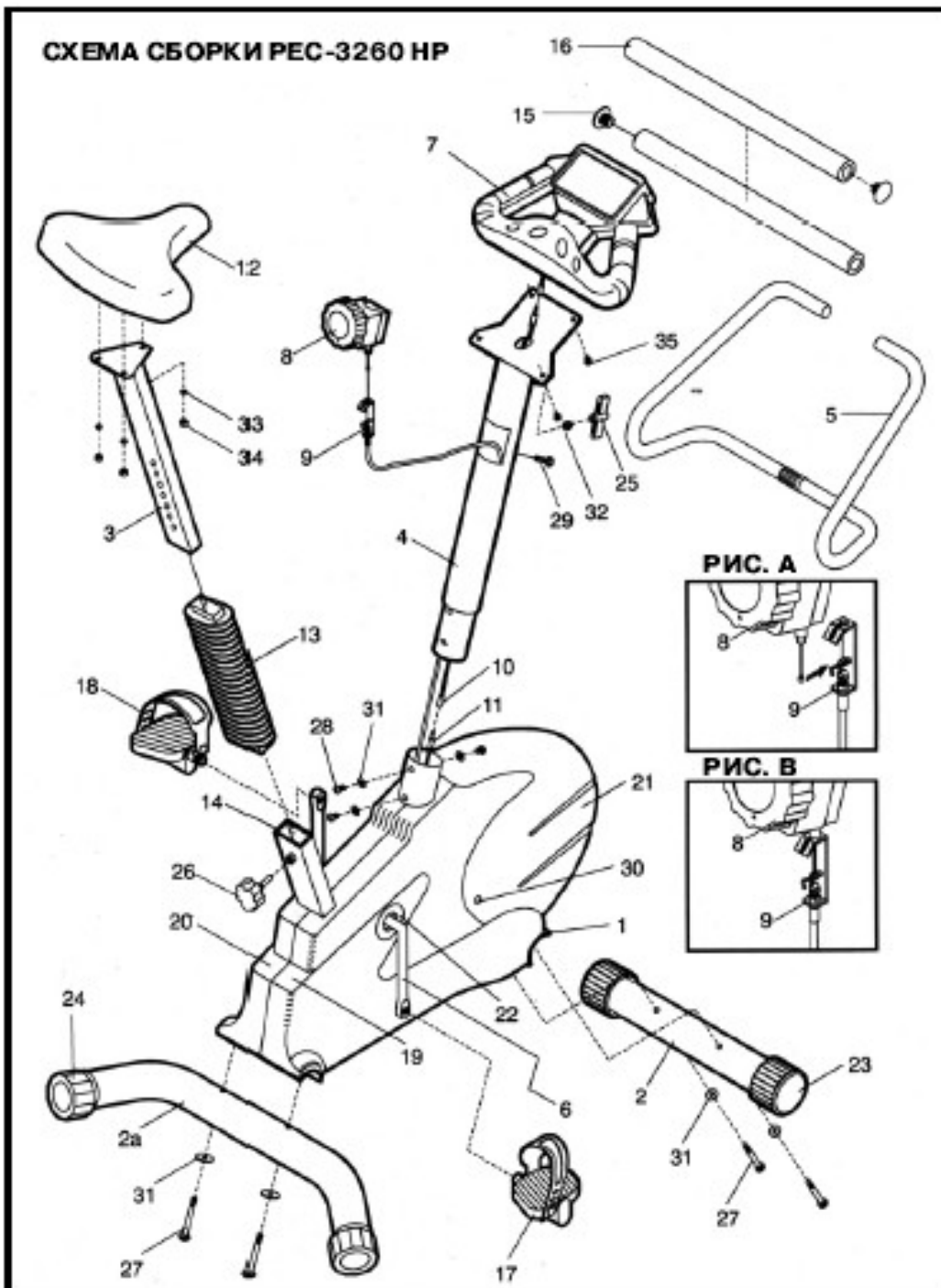
Соедините шнур (9) внутри стойки руля (4), проденьте кабель нагрузки из середины стойки руля, соедините шнур А (10) и шнур В (11), затем присоедините стойку к корпусу (1) болтами (28) и шайбами (31). Вставьте регулятор нагрузки (8) в стойку (4), затяните шурупами (29).

Стадия 6.

Оденьте поролон на руль, предварительно смочив изнутри раствором мыльной воды. Прикрепите руль (5) на стойку руля (4), закрепите шайбами (32). Вставьте заглушки (15) в руль.

Стадия 7.

Соедините кабель А (10) с монитором (7), затем поместите монитор на площадку вставки стойки руля (4), затяните шурупами (35)



МОНИТОР К ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ PЕС- 3320

Кнопки:

MODE

1. Нажмите, чтобы выбрать какую-либо функцию для установки. Выбранная функция будет мигать на дисплее.
2. Нажмите, чтобы подтвердить введенные персональные данные (SEX - пол, AGE - возраст, HEIGHT - рост, WEIGHT - вес).
3. Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для сброса всех введенных значений, кроме персональных данных.
4. Нажмите, чтобы выбрать текущее время и дату (месяц, день, год) для установки.

SET - выбор пользователя P1-P9, выбор пола (муж./жен.), установка персональных значений возраста, роста и веса, установка времени и даты.

BODY FAT - нажмите для запуска режима **BODY FAT** (только в режиме остановки).
RECOVERY - нажмите для запуска режима **RECOVERY**.

Функции:

SCAN - попеременная смена показаний через каждые 6 секунд

RPM - количество оборотов от 0 до 999.

SPEED - текущая скорость (до 99,9 км/ч). RPM и SPEED будут попеременно меняться каждые 6 секунд.

TIME - показывает время занятий. Вы также можете установить желаемое время занятий. Для этого кнопкой **MODE** выберите функцию **TIME** и кнопкой **SET** установите время от 00:00 до 99:59. По истечении установленного времени вы услышите звуковой сигнал.

DISTANCE - показывает пройденную дистанцию. Вы также можете установить желаемую дистанцию. Для этого кнопкой **MODE** выберите функцию **DISTANCE** и кнопкой **SET** установите значение от 0.00 до 99.99. По достижении установленной дистанции вы услышите звуковой сигнал.

CALORIE - количество израсходованных калорий. Вы также можете установить желаемую величину калорий, которые вы хотите израсходовать. Для этого кнопкой **MODE** выберите функцию **CALORIE** и кнопкой **SET** установите значение от 0 до 9999. По достижении установленного значения вы услышите звуковой сигнал.

PULSE - показывает текущий пульс. Пульс будет отображаться на дисплее через 5 секунд после того, как вы положите обе ладони на датчики пульса, находящиеся на мониторе. Вы также можете установить желаемое значение пульса, которое вы не хотите превышать во время занятий. Для этого кнопкой **MODE** выберите функцию **PULSE** и кнопкой **SET** установите значение от 30 до 240. При достижении установленного значения пульса, на дисплее начнет мигать соответствующий значок для напоминания.

Тренировка

Вставьте батарейки. Раздастся длинный звуковой сигнал. Кнопками **MODE** и **SET** установите текущее время и дату. Таким же образом введите Ваши персональные данные.

Тренировку можно проводить двумя способами:

- 1) просто начните вращать педали, при этом на дисплее поочередно будут отображаться все показатели.
- 2) Вы можете установить желаемые показатели для тренировки. Для этого кнопкой **MODE** выберите показатель, а кнопкой **SET** установите необходимое значение. При достижении введенного значения монитор издаст звуковой сигнал.

Режим **BODY FAT**.

1. Кнопкой **SET** выберите пользователя от P1 до P9.
2. Введите ваши персональные данные. Для этого кнопкой **MODE** поочередно выберите каждую функцию (пол, возраст, рост, вес) и кнопкой **SET** установите необходимое значение.
3. После того, как введены все персональные данные, нажмите кнопку **BODY FAT** и положите обе ладони на датчики пульса.
4. Через 8 секунд дисплей покажет результат, выраженный в процентах.

	Низкое	Умеренно низкое	Среднее	Высокое
мужчины	менее 10%	10-19%	20-24%	более 25%
женщины	менее 20%	20-29%	30-34%	более 35%

Показатель **BODY FAT** отражает содержание жира в организме от общей массы тела.

Функция **RECOVERY**

Функция RECOVERY позволяет оценить состояние сердечно-сосудистой системы. Для этого после тренировки нажмите кнопку RECOVERY и положите ладони на датчики пульса. Компьютер остановит вывод всех параметров, кроме TIME (время). Отсчет времени начнется с 00:60 до 00:00, затем компьютер выдаст оценку состояния сердечно-сосудистой системы F1, F2, F3...F6. F1- наилучшая оценка, F 6- наихудшая. Функция RECOVERY позволяет наблюдать за улучшением состояния сердечно-сосудистой системы день за днем.

Регулировка нагрузки.

Нагрузка регулируется вручную поворотом барабана регулятора на + или -

Батарейки.

Используются две батарейки 1,5 V AA, которые вставляются с обратной стороны монитора согласно полюсам.

Общие указания по тренировке на велотренажере

Велотренажеры наиболее популярны для тренировки выносливости.

Езда на велосипеде является очень эффективным видом спорта, укрепляющим не только сердечно-сосудистую и дыхательные системы, но также мышцы ног и ягодичные мышцы. Велотренажеры - самый популярный вид тренажеров, благодаря их компактности, удобству и комфорту занятий на них.

Ваш курс упражнений должен быть методично составлен на основе длительных постоянных тренировок, направленных, в основном, на улучшение работы сердца и системы кровообращения. В том числе снижение частоты пульса, как во время упражнений, так и после

В результате желудочки сердца будут заполняться в течение более длительного времени, улучшится также и прохождение крови через коронарные сосуды. К тому же, увеличится глубина дыхания, а, следовательно, и количество вдыхаемого воздуха. Произойдут важные изменения в метаболизме. Чтобы достичь этих целей, необходимо придерживаться определенной методики тренировок.

Интенсивность упражнений

Интенсивность можно контролировать частотой вращения педалей или регулировкой тормозного сопротивления.

Чрезвычайно важно не перенапрягаться во время тренировки - это может привести к серьезным последствиям для Вашего здоровья.

Чтобы убедиться, что выбрана верная интенсивность, проверяйте частоту пульса во время упражнений. Оптимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах. Этот метод подсчета одобрен многими учеными. В соответствии с этим правилом варьируйте скорость вращения педалей и величину сопротивления. Эти рекомендации относятся только к здоровым людям, у которых нет жалоб на сердце.

Продолжительность упражнений.

Новичкам рекомендуется увеличивать продолжительность упражнений постепенно. Первые тренировки должны быть сравнительно короткими, с перерывами различной длительности. Наиболее эффективной является схема упражнений:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	60 минут

Упражнения по 30-60 минут не рекомендуются новичкам. Программа для начинающих на первые 4 недели может выглядеть так:

Частота	Схема упражнений
1-неделя	
3 раза в неделю	2 мин. тренировки 1 мин. перерыва для гимнастики 2 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
2-я неделя	
3 раза в неделю	3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
3-я неделя	
3 раза в неделю	4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки
4-я неделя	
3 раза в неделю	5 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки

Для того чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

Личные достижения						
День	Уровень нагрузки	Расст. (км)	Время (мин.)	Пульс 1	Пульс 2	Оценка

До и после тренировки рекомендуется минут 5 позаниматься гимнастикой для разминки.

Если предпочитаете упражняться трижды в неделю по 20-30 минут, следите, чтобы между днями упражнений всегда был один свободный день.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В
КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ.**