

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА NEWTONE E520



Спецификация

Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках
Монитор: время, скорость, пройденная дистанция, количество израсходованных калорий, пульс, количество оборотов (RPM), часы, календарь
Программы: 12 предустановленных, 1 мануальная, 4 пользовательских, 5 кардиопрограмм
Режимы: Watt Control, Body Fat, Recovery
Питание компьютера: от сети
Дополнительные опции: регулировка сидения по вертикали/горизонтали
Транспортировочные ролики: +
Размеры в собранном виде: 129 x 105,5 x 49,5 см
Масса в собранном виде: 28 кг
Масса маховика: 5 кг
Максимальная масса пользователя: 115 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 непредусмотренных 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 и на балконах.
- 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.
- Просим отметить, что некоторые запчасти тренажера установлены на фабрике
- Запрещается использование тренажера в случае выхода из строя частей тренажера

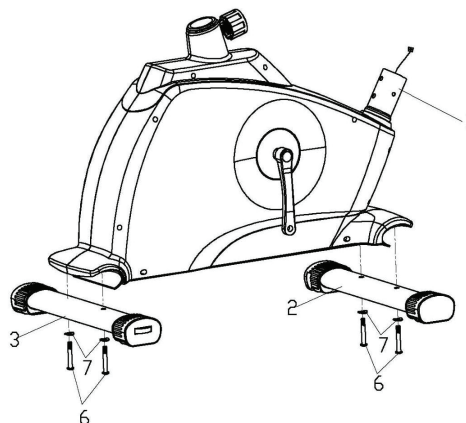
Уход и ремонтные работы

- 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 ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА NEWTONE E520

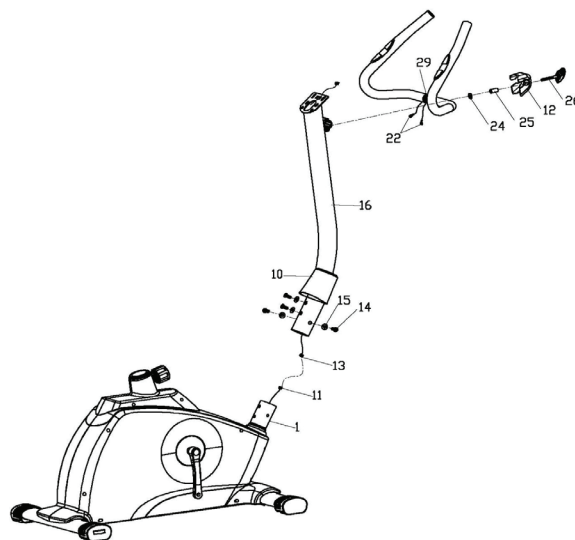
Шаг 1:

Присоедините передний (2) и задний стабилизаторы (3) к раме (1) и закрепите болтом (6), шайбой (7), как показано на рисунке



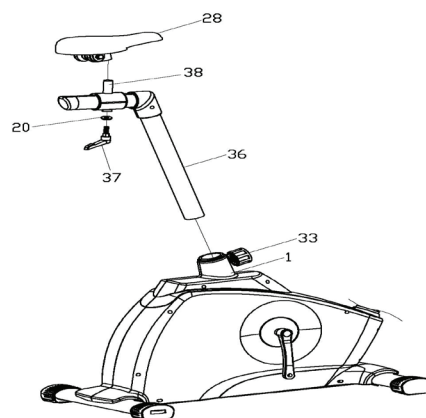
Шаг 2:

1. Наденьте декор-крышку (10) на стойку (16) и соедините провода (11) и (13).
2. Закрепите стойку (16) на раме (1) с помощью болта (14) и шайбы (15), как показано на рисунке.
3. Проведите провод (22) через отверстие в стойке (16). Присоедините ручку (29), выбрав подходящую позицию, и закрепите (16) шайбой (24), втулкой (25) и болтом (26).



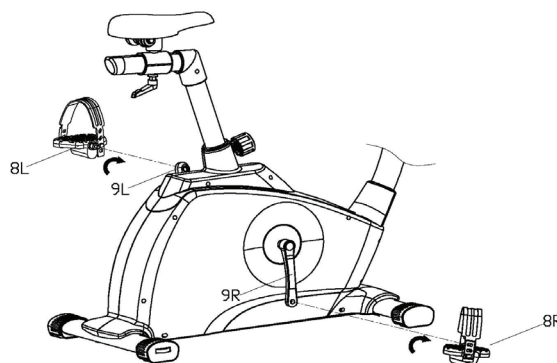
Шаг 3:

1. Закрепите сидение (28) на направляющей (38);
2. Выставьте необходимую для вас позицию на направляющей (38), затем, закрепите на сидельной стойке (36) L-образным барашком (37) и шайбой (20).
3. Вставьте сидельную стойку (36) в раму (1), выставьте необходимую высоту и закрепите фиксатором (33).



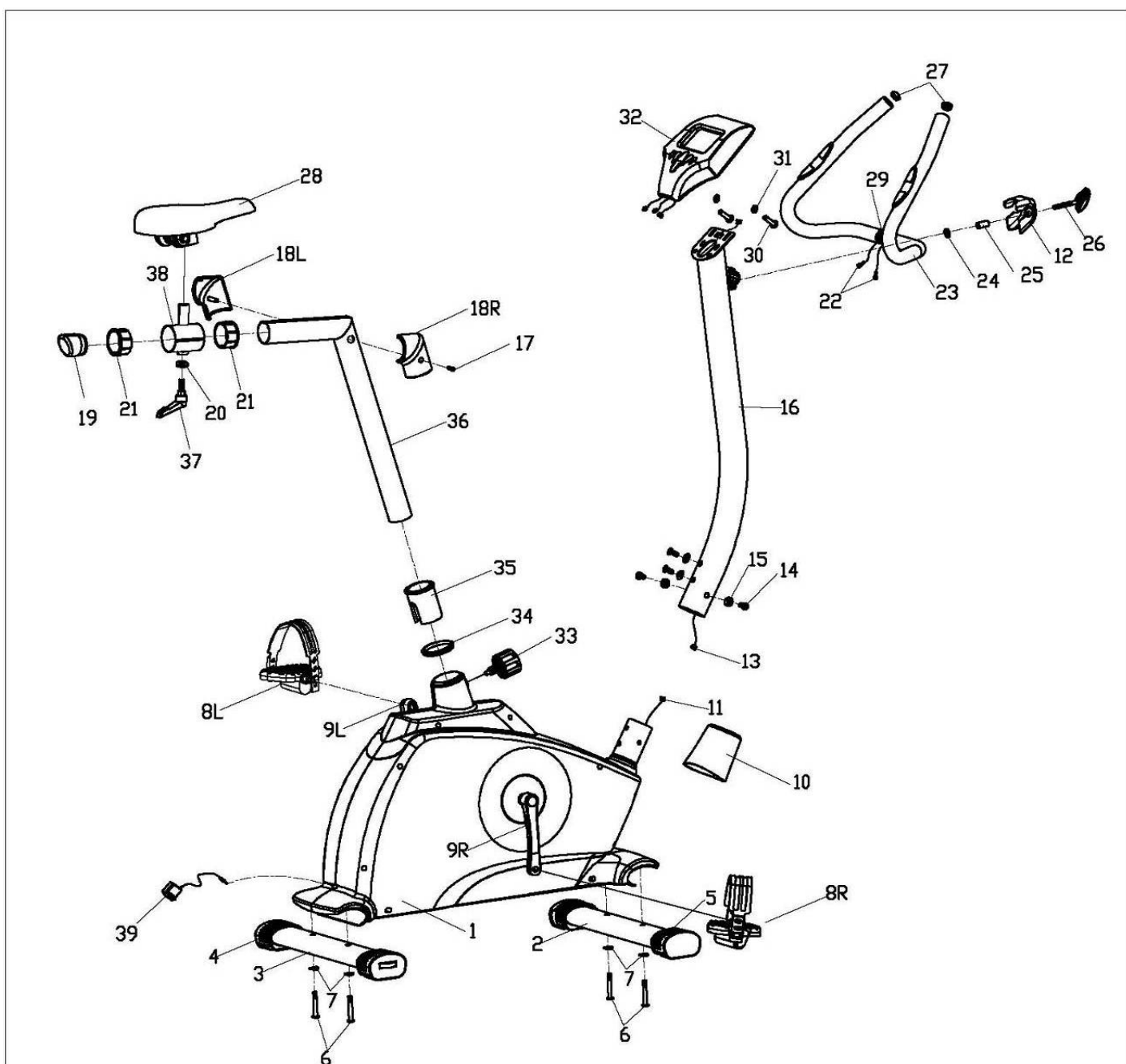
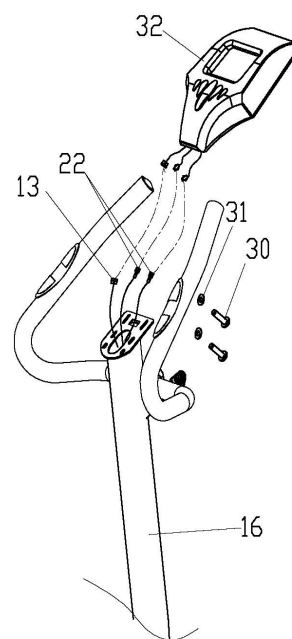
Шаг 4:

Присоедините педали (8L/R) к шатунам (9L/R) на раме (1).
Внимание: левая педаль должна быть завернута против часовой стрелки (8L), а правая, соответственно, по часовой.



Шаг 5:

Соедините провода (22) и (13) с монитором (32), а затем, закрепите монитор (32) на стойке (16) винтом (30) и шайбой (31).



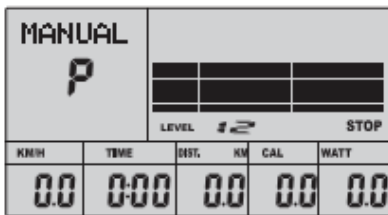
NO.	Описание	Кол-во	NO.	Описание	Кол-во
1	Рама	1	21	Прокладка	2
2	Передний стабилизатор	1	22	Провод пульсового датчика	2
3	Задний стабилизатор	1	23	Губка	2
4	Задняя заглушка	2	24	Шайба	1
5	Передняя заглушка	2	25	Втулка	1
6	Болт	4	26	Т-образный болт	1
7	Шайба	4	27	Заглушка	2
8L/R	Педаль	1 each	28	Сидение	1
9L/R	Шатун	1 each	29	Ручка	1
10	Декор - крышка стойки	1	30	Винт	2
11	Провод датчика	1	31	Шайба	2
12	Декор - крышка	1	32	Монитор	1
13	Провод нагрузки	1	33	Фиксатор	1
14	Болт	4	34	Кольцо	1
15	Шайба	4	35	Гнездо сидельной стойки	1
16	Стойка	1	36	Сидельная стойка	1
17	Винт	1	37	L-образный барашек	1
18L/R	Крышка сидельной стойки	1 each	38	Направляющая сидения	1
19	Заглушка	1	39	Адаптер	1
20	Шайба	1			

МОНИТОР К ЭЛЕКТРОМАГНИТНОМУ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ NEWTONE E520

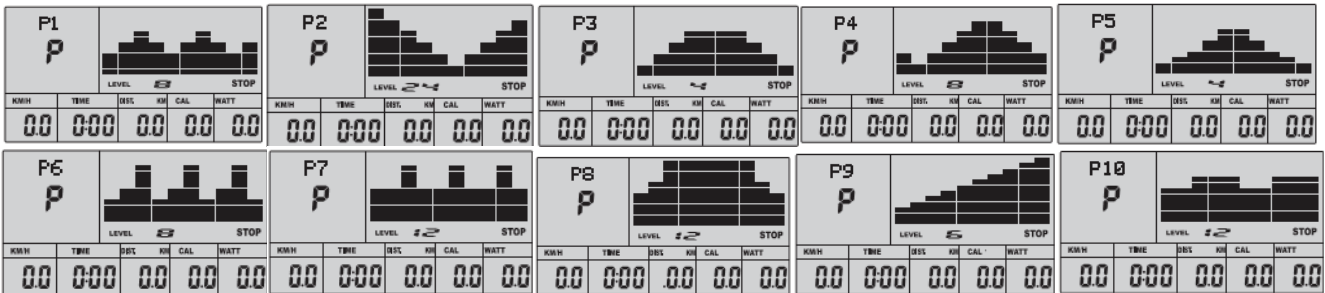


1. Количество предустановленных программ: 21

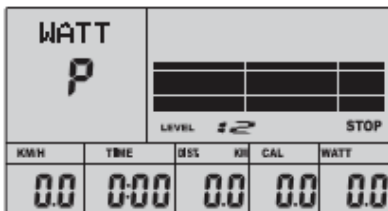
A. Мануальная программа (рис. 1):



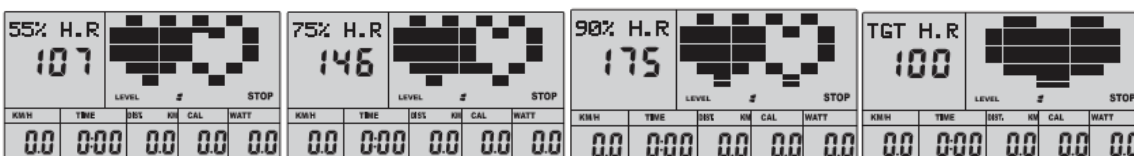
2. 10 предустановленных программ (рис. 2-11) с различным уровнем сложности:



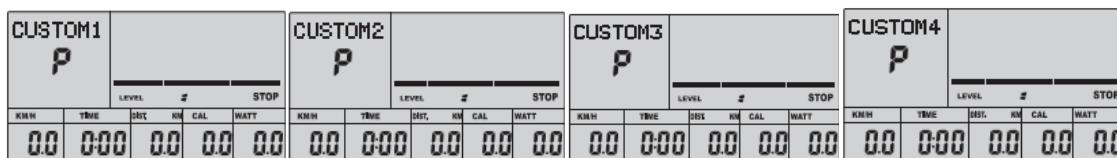
3. Программа контроля нагрузки в ваттах (рис. 12)



4. Программа контроля целевого пульса (рис. 13 - 16). Возможность установки 55%, 75% и 90% от максимального пульса и целевого пульса:



5. 4 пользовательские программы (рис. 17 - 20)



6. Режим Body Fat измерение содержания жировых клеток в организме (рис. 21)



7. Возможность ввода пользовательских данных (пола, возраста, роста и веса). Показание номера пользователя (рис. 22):



8. Измерение частоты сердечного ритма (рис. 23):



9. Показание времени тренировки, скорости (RPM), пройденной дистанции, количества израсходованных калорий, нагрузки в ваттах, пульса и уровня нагрузки одновременно.

10. Автоматическое включение и выключение монитора. Автоматическое сохранение данных.

ФУНКЦИИ КНОПОК

ENTER

1. В режиме STOP нажмите ENTER, чтобы войти в режим установки данных и задайте значение. При установке значений, нажимайте кнопку ENTER, для того, чтобы подтвердить значение. Также, в режиме START нажмите кнопку ENTER, чтобы монитор вывел показания скорости или количества оборотов во время тренировки. Во время тренировки в любом из режимов, удерживая ENTER более 2 секунд, вы можете полностью обнулить результаты.

START/STOP

2. С помощью этой кнопки вы можете начать и завершить тренировку. Удерживая кнопку более 2 секунд, вы можете полностью обнулить результаты.

UP

3. С помощью данной кнопки вы можете переходить с программы на программу, а также увеличивать значение для того или иного показателя и нагрузки.

DOWN

4. С помощью данной кнопки вы можете переходить с программы на программу, а также снижать значение для того или иного показателя и нагрузки.

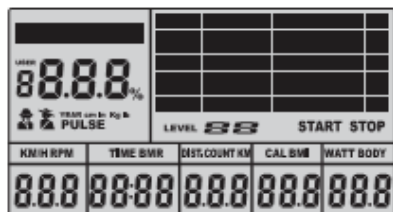
PULSE RECOVERY

5. С помощью данной кнопки вы можете войти в режим измерения пульса и теста на восстановление частоты сердечного ритма. Для того, чтобы выйти из режима, нажмите ее еще раз.

Функции программ

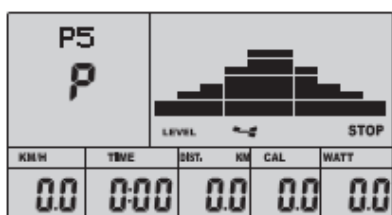
Включение монитора

Подключите штекер адаптера к тренажеру и включите адаптер в розетку. Далее, вы услышите специальный сигнал, оповещающий вас о включении тренажера.

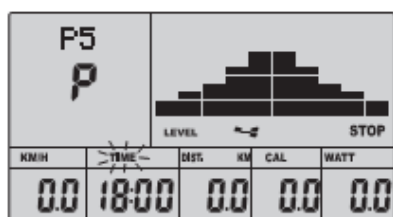


Выбор и установка программ

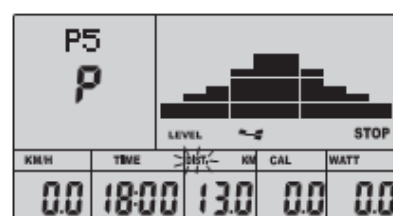
Предустановленные и пользовательские программы P1 – P10. Кнопками UP/DOWN выберите желаемую программу (рис. 25).



Далее, на мониторе замигает показатель времени. С помощью кнопок UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения (рис. 26).



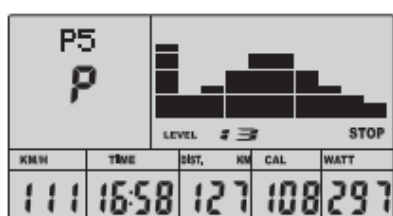
Затем, на мониторе замигает показатель дистанции. С помощью кнопок UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения (рис. 27).

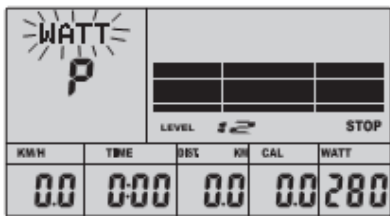


Затем, на мониторе замигает показатель количества израсходованных калорий. С помощью кнопок UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения (рис. 28).



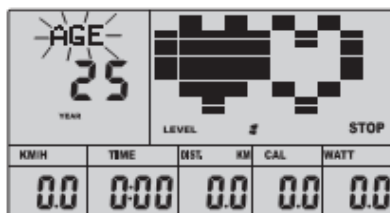
Для начала тренировки нажмите кнопку START/STOP (рис. 29).





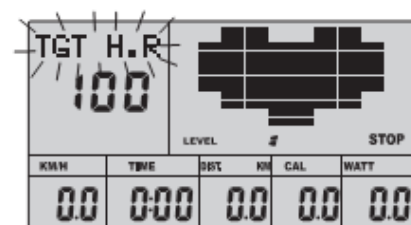
Программа установки нагрузки в ваттах

С помощью кнопок UP/DOWN выберите программу WATT CONTROL. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения и войдите в режим установки времени. С помощью кнопок UP/DOWN установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Таким же образом установите значения для дистанции, количества калорий, и нагрузки в ваттах. Далее, нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки (рис. 30).



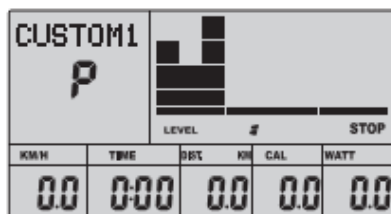
Программа контроля целевого пульса

Установка максимального пульса зависит напрямую от возраста пользователя. С помощью кнопок UP/DOWN выберите необходимую вам программу. Необходимо отметить, что в данном тренажере возможно установить 55%, 75% и 90% от максимального пульса. Далее, нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Таким же образом установите значения для дистанции, количества калорий. Далее, нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Также, с помощью кнопок UP/DOWN установите возраст и желаемый показатель целевого пульса (рис. 31).



Программа тренировки с установкой целевого пульса

С помощью кнопок UP/DOWN выберите программу Target Heart Rate Control. Нажмите ENTER для подтверждения. С помощью кнопок UP/DOWN установите значения времени, дистанции, расхода калорий и пульса. Используя кнопку ENTER? подтверждайте введенные показатели. Далее, нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки (рис. 32).



Пользовательские программы

С помощью кнопок UP/DOWN выберите программу. Нажмите ENTER для подтверждения. С помощью кнопок UP/DOWN установите значения времени, дистанции, расхода калорий и пульса. Используя кнопку ENTER, подтверждайте введенные показатели. Далее, нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки (рис. 33).

Режим Body Fat

С помощью кнопок UP/DOWN выберите программу. Нажмите ENTER для подтверждения. Далее, с помощью кнопок UP/DOWN введите данные роста, нажмите ENTER для подтверждения. Таким же образом введите данные веса, возраста, пола. Нажмите START/STOP для начала теста (рис. 34-39).

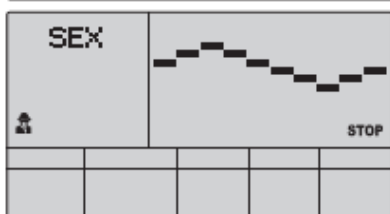
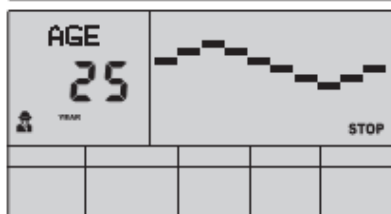
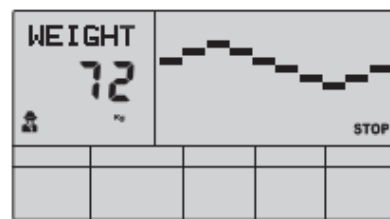
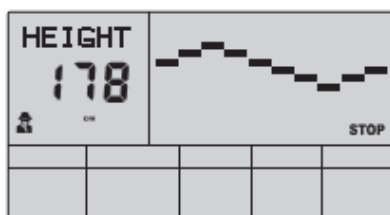
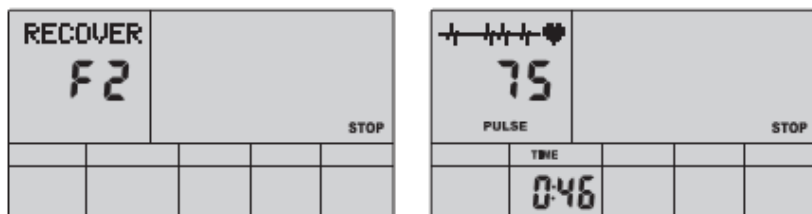


Таблица соответствия содержания жира в организме

Body Shape Age/ Gender	FAT%				
	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/>30 years old	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/≤30 years old	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/>30 years old	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Режим RECOVERY

Данный режим предназначен для определения частоты сердечного ритма до и после тренировки. Для того, чтобы измерить пульс положите руки на пульсовые датчики. Нажмите RECOVERY. После этого, монитор покажет частоту вашего сердечного ритма. Далее, в течение 60 секунд монитор будет высчитывать скорость восстановления частоты сердечного ритма и покажет результат от F1 до F6. F1 – лучший результат, а F6 – наихудший (рис. 41-42).



Измерение пульса

Положите ладони на пульсовые датчики. В течение 3-4 секунд монитор будет высчитывать ваш пульс и покажет его на дисплее.

Спецификация

- Скорость (от 0,0 до 99,9 км/ч)
- Количество оборотов в минуту (RPM) – от 0 до 999
- Время (от 0:00 до 99 мин 59 сек)
- Дистанция (от 0,0 до 999 км)
- Пульс (от 30 до 240 уд/мин)
- Уровень нагрузки (1 - 24)

Инструкция 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

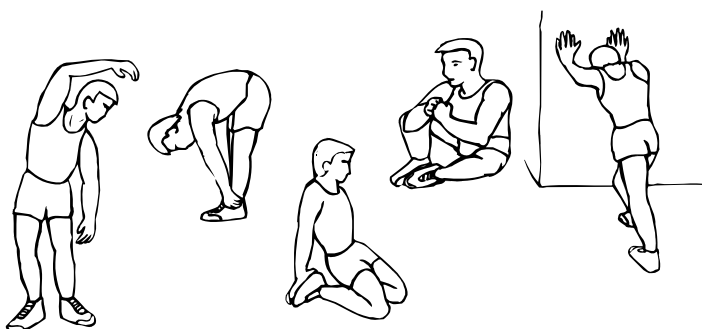
Для того, чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

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.

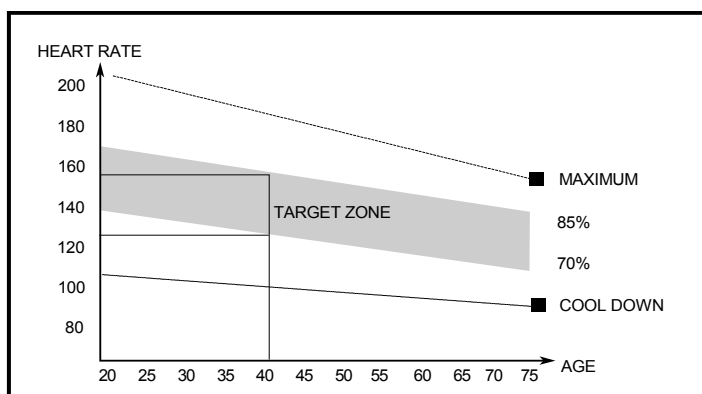
1. Разминка

Данный вид упражнений поможет подготовить организм к основной тренировке, за счет правильной циркуляции крови. Разминка также снижает риск получения травм и растяжений мышц во время основной тренировки. Рекомендуется проводить разминку перед каждым занятием, Время разминки должно составлять не менее 10 минут.



2. Основная тренировка

Мышцы во время основной тренировки становятся более гибкими и мягкими. Во время основной тренировки очень важно сохранять окружающую температуру. Следите за тем, чтобы частота сердечных сокращений не превышала пределов целевой зоны (см. рис.)



3. Разминка после тренировки

Данная разминка поможет вашему организму восстановиться после основной тренировки. В целом, это тот же ряд упражнений, что и во время разминки перед основной тренировкой. Рекомендуется проводить тренировку 3 раза в неделю.

Правильная посадка

Перед использованием тренажера рекомендуется в первую очередь затянуть ремни на педалях, для того, чтобы ступни во время тренировки не слетали с педалей. Затем, для большего удобства выставите удобное для вас положение сидения. Затем, прокрутите педали несколько раз, чтобы убедиться, удобно ли выставлено сидение.

Также вы можете поменять угол положения руля. Для этого необходимо ослабить ручку на руле и поменять положение, затем, завернуть ручку обратно.

Уход и хранение

- В случае, если тренажер не используется в течение длительного времени, то необходимо вытащить батареи из монитора во избежание вытекания щелочей из нее
- Своевременно проверяйте техническое состояние тренажера, смазывайте по мере необходимости
- Протирайте тренажер от пыли, рекомендуется использовать для этого сухую ткань
- Просим отметить, что правильный уход и использование продлевают срок эксплуатации тренажера

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

Устранение неполадок

E1 – проверьте двигатель и провода

E2 – проверьте соединения пульсовых датчиков

Питание

Адаптер, 220V (на входе)

8VDC, 500mA или 9VDC, 800mA (на выходе) для MP3