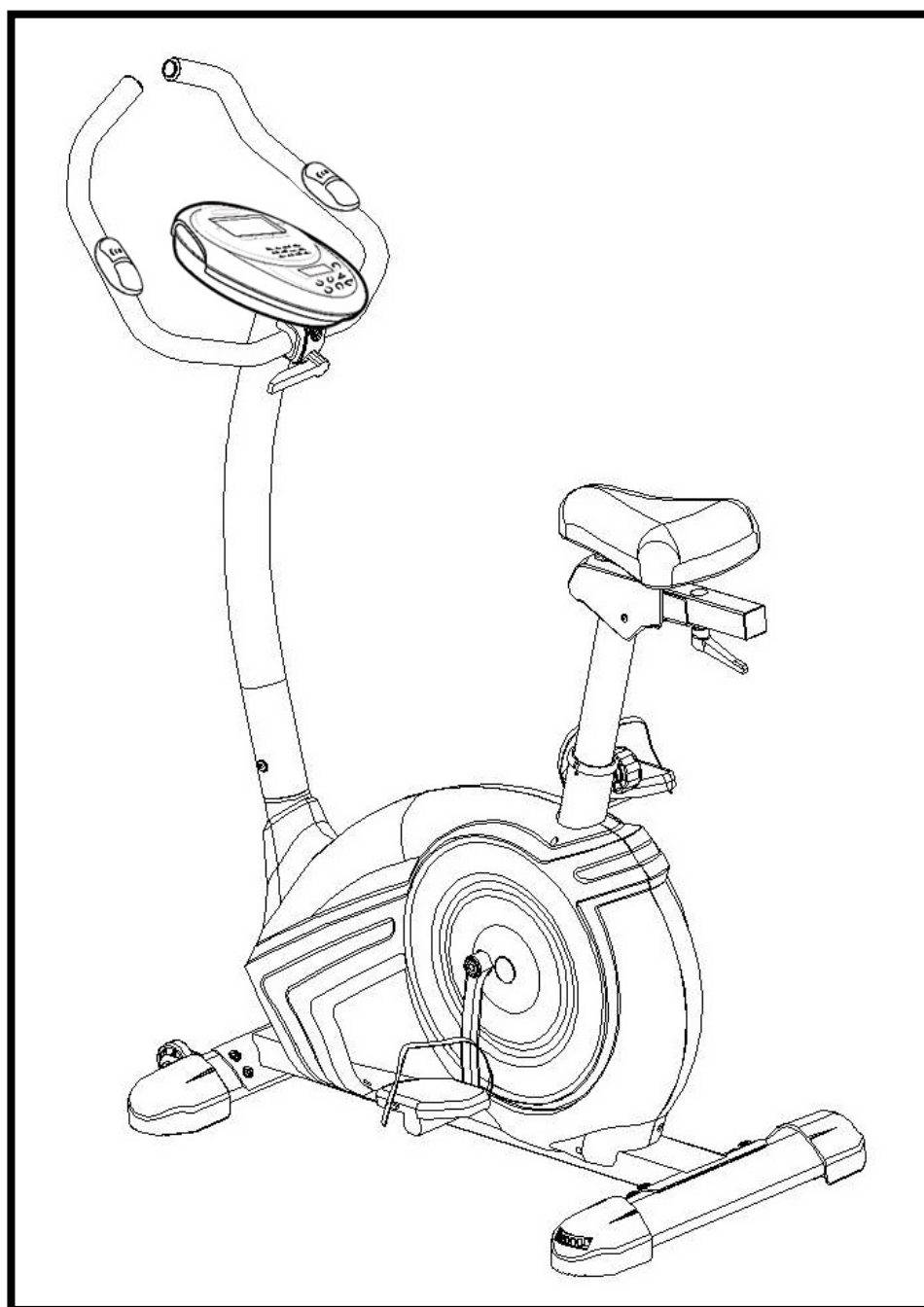


ATEMI

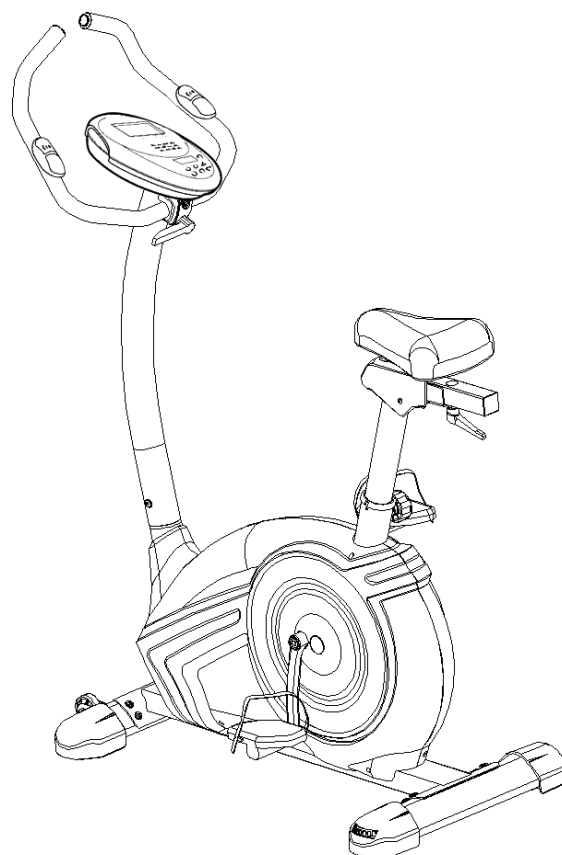
ВЕЛОЭРГОМЕТР

АС-802



СОДЕРЖАНИЕ

Важная информация по безопасности	1
Сборочный чертеж в разобранном виде	2
Спецификация на запасные части	3
Инструкция по сборке	4-6
Эксплуатация велотренажера	7-8
Тренировочный компьютер	9-11
Заметки по упражнениям	12

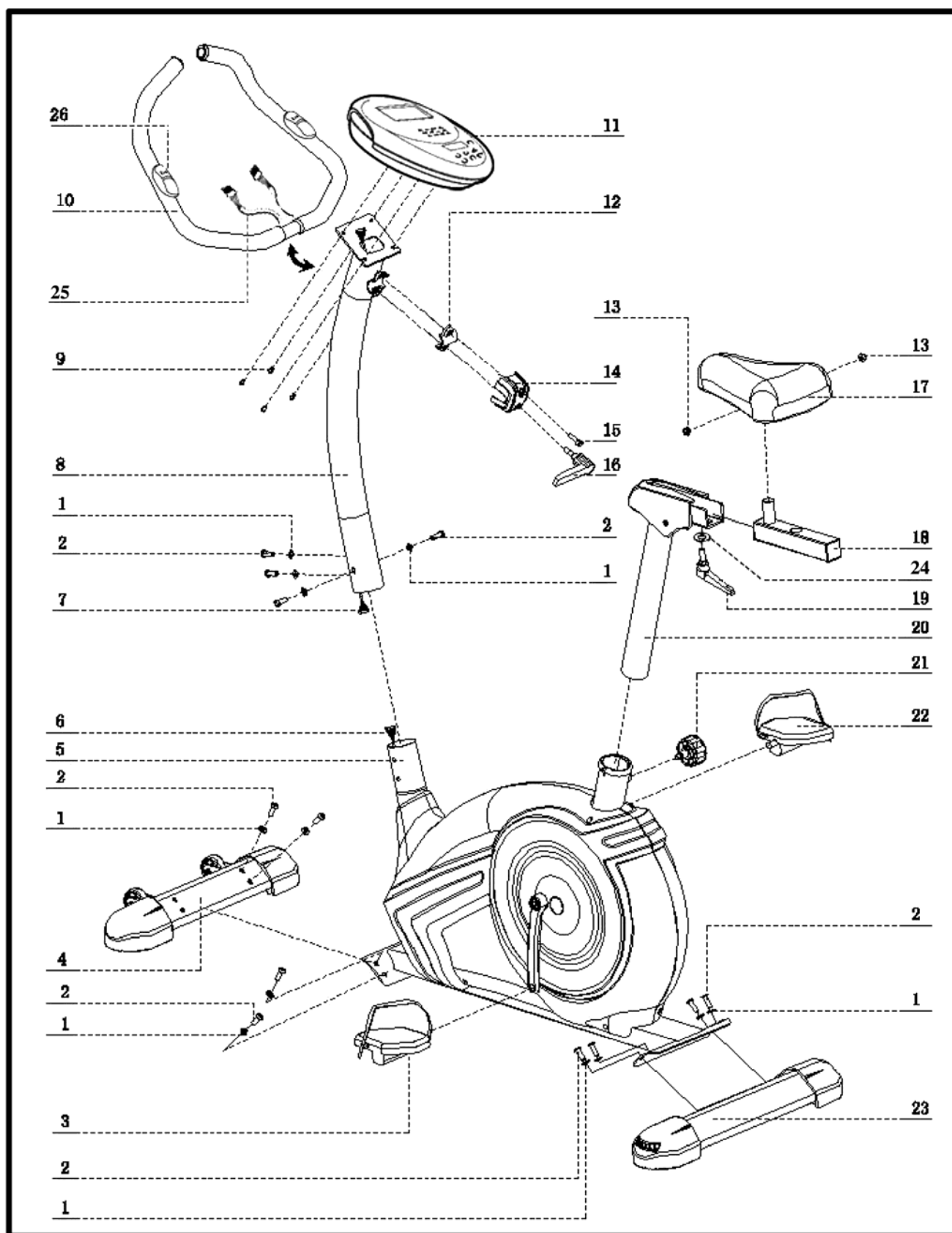


Важная информация по технике безопасности

Храните это руководство в надежном месте.

1. Очень важно прочесть данное руководство полностью перед сборкой и использованием оборудования.
Безопасное и эффективное использование возможно только в случае правильной сборки, ухода и работы с оборудованием. Вы несете полную ответственность за то, чтобы все пользователи были информированы обо всех предупреждениях и предосторожностях.
2. Перед началом любой программы упражнений вам следует посоветоваться с врачом, чтобы определить, не находитесь ли вы в физическом или психологическом состоянии, которое может создать угрозу вашему здоровью и безопасности или не позволит вам надлежащим образом использовать это оборудование. Совет вашего врача необходим в том случае, если вы принимаете какие-либо препараты, влияющие на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Следите за своим самочувствием. Неправильные или излишние упражнения могут повредить вашему здоровью. Прекратите занятия, если вы испытываете любой из перечисленных симптомов: боль, сдавленность в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение. Если вы испытываете любой из указанных симптомов, вам следует посоветоваться со своим врачом перед продолжением занятий.
4. Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к оборудованию. Данное оборудование предназначено только для взрослых.
5. Используйте это оборудование на ровной и устойчивой поверхности с защитным покрытием для ковра или пола. В целях безопасности с каждой стороны оборудования должно быть свободное пространство не менее 0,5 м.
6. Перед использованием оборудования проверьте, крепко ли затянуты гайки и винты.
7. Безопасность при работе с оборудованием поддерживается на должном уровне только тогда, когда оно регулярно проверяется на предмет износа и/или ПОЛОМОК.
8. Всегда используйте оборудование так, как предписано. Если вы обнаружите любые неисправные детали в процессе сборки или проверки оборудования, или если вы услышите любой необычный шум, исходящий от оборудования в процессе использования, прекратите использование. Не возобновляйте использование оборудования до тех пор, пока проблема не будет устранена.
9. При проведении занятий на оборудовании надевайте подходящую одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может попасть в оборудование или ограничить или остановить движение.
10. Это оборудование было проверено и сертифицировано EN957 в классе H.C. Подходит только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 130 кг. Поломки не зависят от скорости.
11. Оборудование не подходит для использования в терапевтических целях.
12. При подъеме или перемещении оборудования следует соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Поднимайте оборудование с соблюдением всех правил и/или используйте помощь других людей.

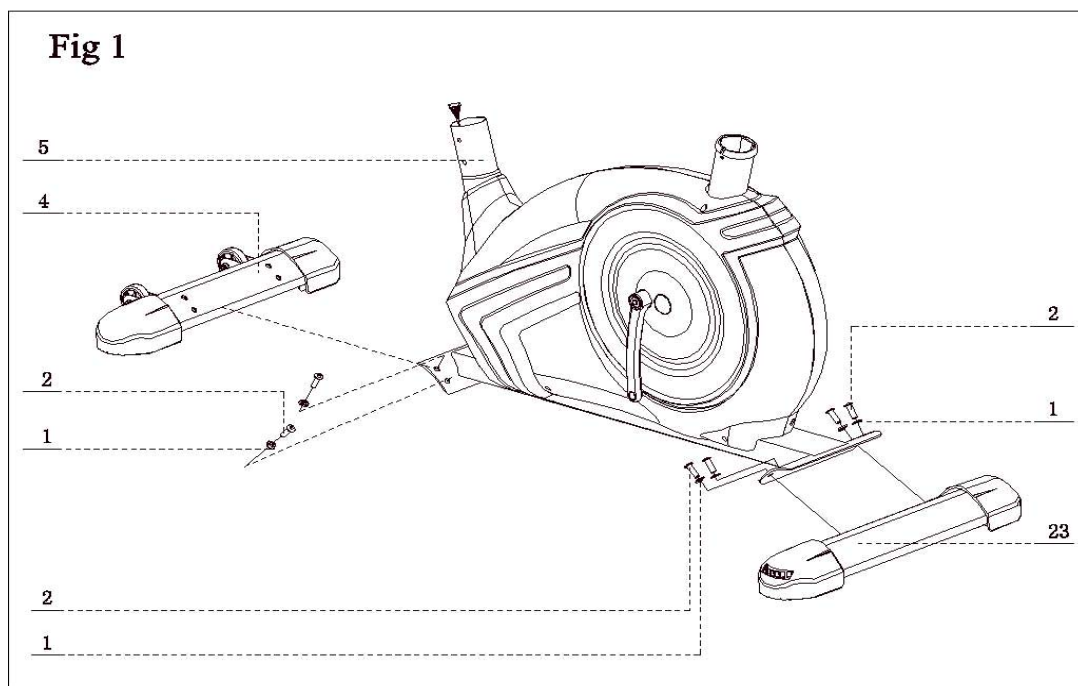
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПЕЦИФИКАЦИЯ НА ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

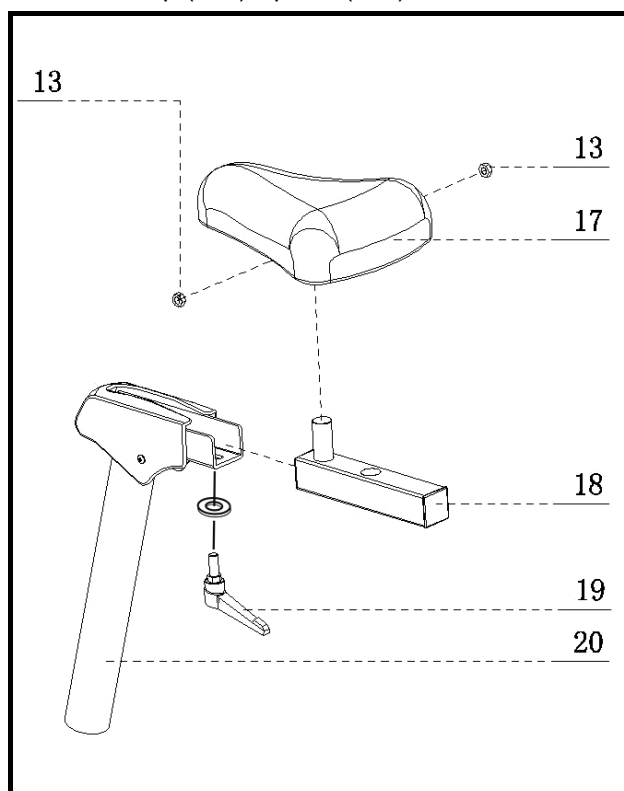
1.	Изогнутая шайба	12
2.	Болт с усом (M8)	12
3.	Педаль (левая)	1
4.	Передний стабилизатор	1
5.	Основная рама	1
6.	Многожильный провод (нижний)	1
7.	Многожильный провод (верхний)	1
8.	Передняя стойка	1
9.	Винт (M5)	4
10.	Руль	1
11.	Компьютер	1
12.	Зажим	1
13.	Болт (M8)	2
14.	Передняя накладка	1
15.	Крепежный болт руля (M7)	1
16.	Стопорная ручка руля (M7)	1
17.	Сиденье	1
18.	Подвижная труба для сиденья	1
19.	Стопорная ручка сиденья (M10)	1
20.	Стойка сиденья	1
21.	Регулировочная ручка	1
22.	Педаль (правая)	1
23.	Задний стабилизатор	1
24.	Шайба	1
25.	Провод датчика пульса	1
26.	Датчик пульса для рук	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



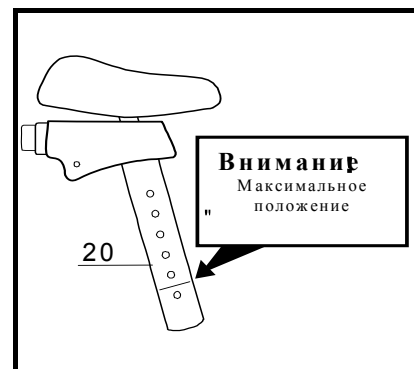
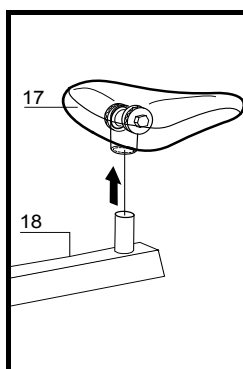
ЭТАП 1

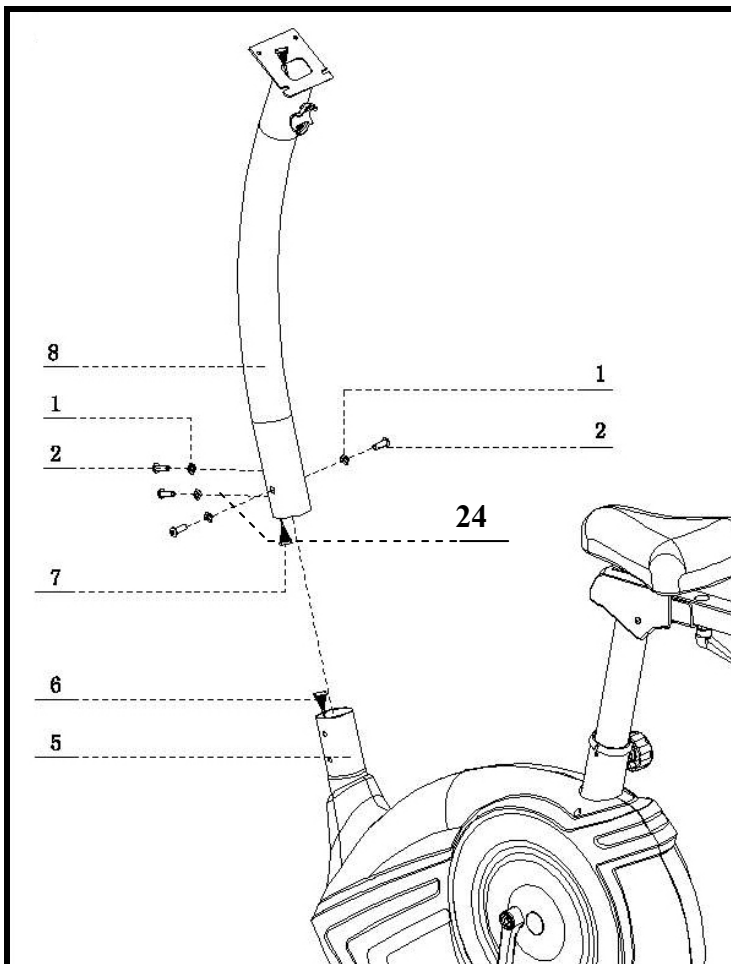
С помощью болтов с усом (п. 2) и изогнутых шайб (п. 1) прикрепите задний стабилизатор (п. 23) к основной раме (п. 5). С помощью болтов с усом (п. 2) и изогнутых шайб (п. 1) прикрепите передний стабилизатор (п. 4) к раме (п. 5)



ЭТАП 2

Вставьте горизонтальную подвижную трубу (п. 18) в вертикальную стойку сиденья (п. 20), выровняйте отверстия в нужном положении и закрепите с помощью стопорной ручки (п. 19) и шайбы (п. 24). Затем прикрепите сиденье (п. 17) к горизонтальной подвижной трубе (п. 18), как изображено на рисунке, и затяните болты под сиденьем. Вставьте стойку сиденья (20) в раму и выровняйте отверстия. С помощью регулировочной ручки закрепите сиденье в нужном положении (21). Надлежащую высоту сиденья можно отрегулировать после полной сборки велосипеда.

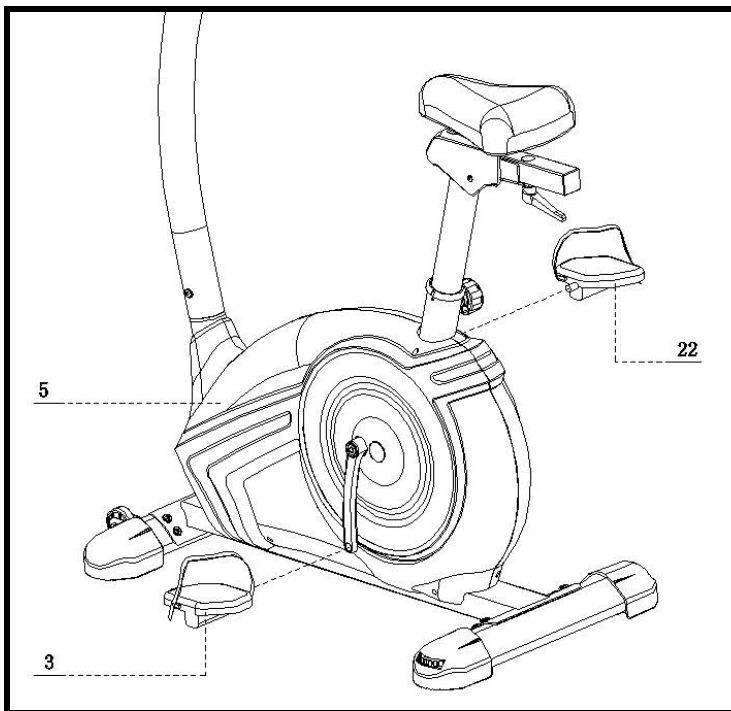
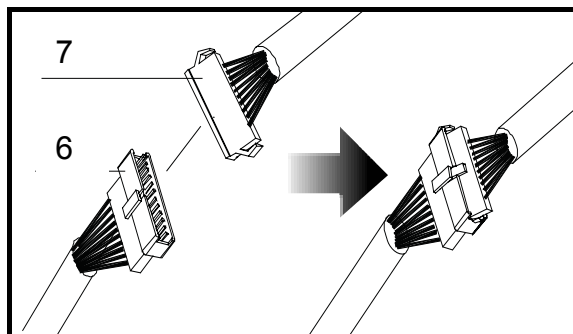




ЭТАП 3

Возьмите переднюю стойку (8) и соедините нижний (п. 6) и верхний (п. 7) многожильный провод.

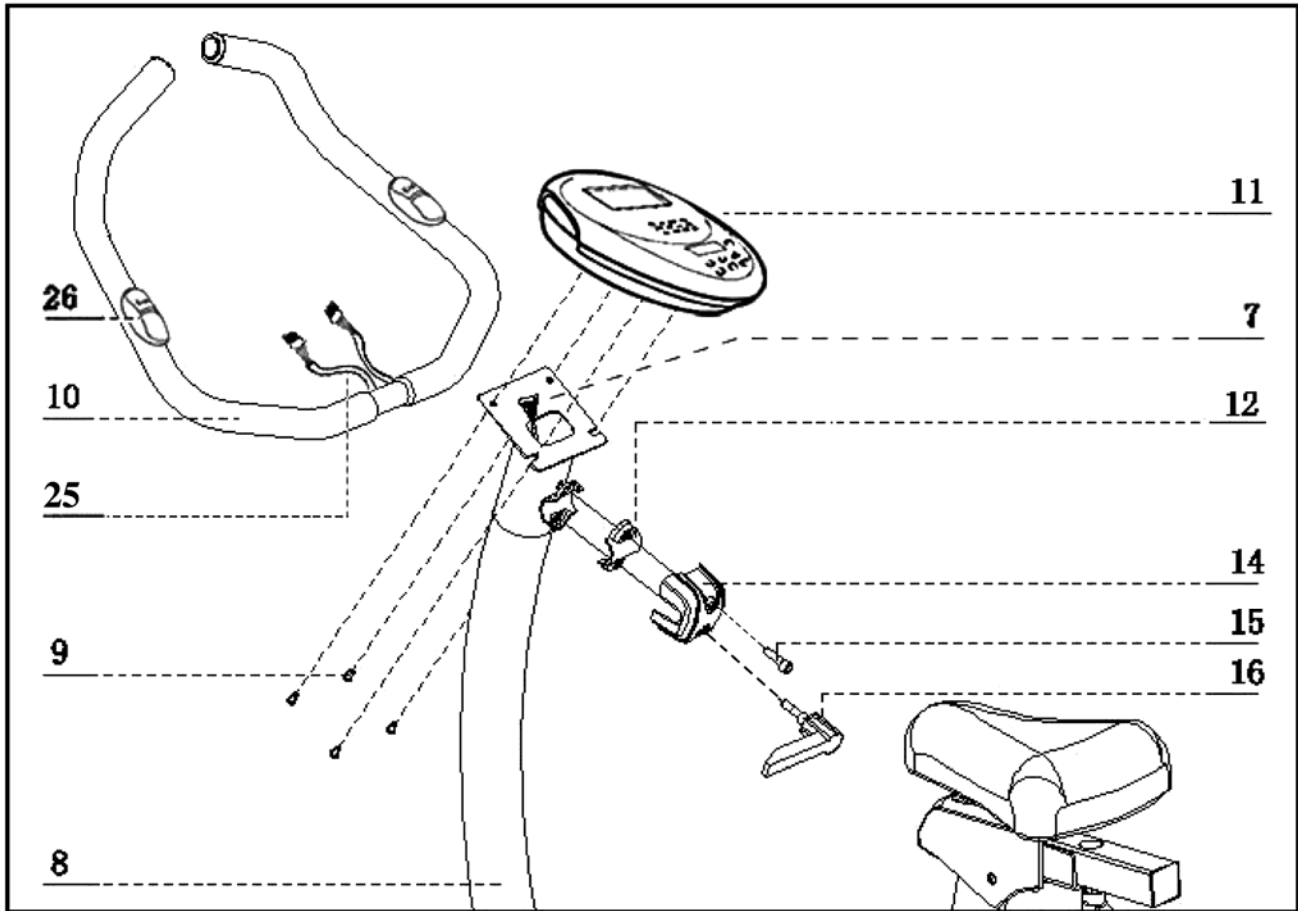
Вставьте переднюю стойку (п. 8) в гнездо передней стойки и закрепите с помощью 4 комплектов болтов с усами М8(п. 2) и изогнутых шайб (п. 1).



ЭТАП 4

Прикрепите правую и левую педаль (п 3 и 22), вкрутив их в соответствующее плечо кривошипа.

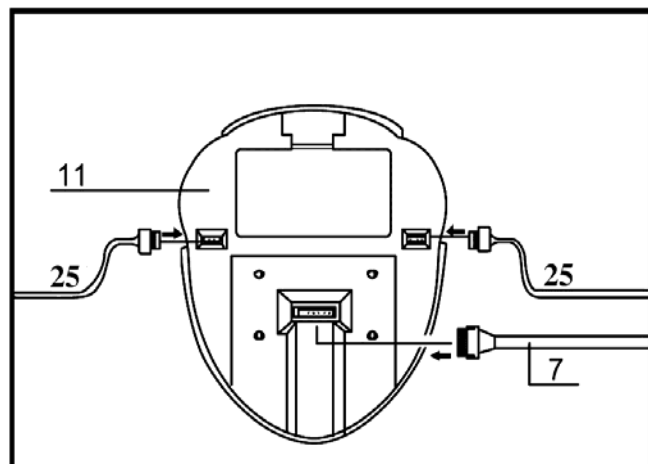
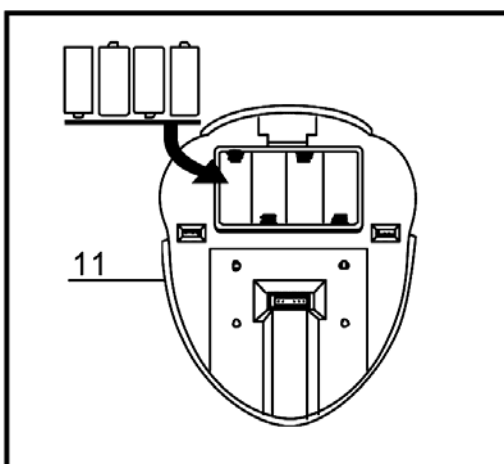
Обратите внимание, что резьба правой педали должна быть нарезана по часовой стрелке, а резьба левой педали – против часовой стрелки.



ЭТАП 5

С помощью зажима (12) прикрепите руль (10) к передней стойке (8) переднего упора (п. 14), закрепите переднюю накладку (14), как изображено на рисунке, с помощью одного крепежного болта руля М7 (п. 15) и одной стопорной ручки руля (п. 16), затем затяните ключом-шестигранником.

Подключите нижний многожильный провод (п. 7) к кабельному разъему компьютера на задней стороне компьютера (п. 11), и вставьте компьютер в основание для компьютера, расположенное в верхней части передней стойки (п. 8). Затем закрепите с помощью 4 крепежных болтов М5 (п. 9). В заключении, подключите провод датчика пульса (п. 25) к задней части компьютера (п. 11) для активизации функции «ПУЛЬС».



ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Использование ВЕЛОЭРГОМЕРА даст Вам ряд преимуществ, улучшит Вашу физическую подготовку, мышечный тонус, а в сочетании с диетой, контролируемой по количеству калорий, поможет сбросить лишний вес.

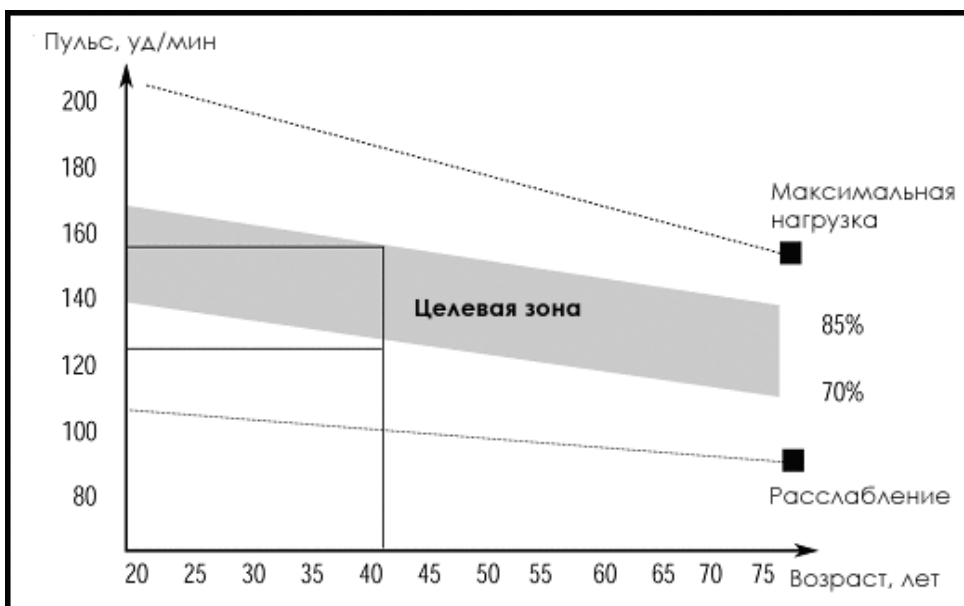
1.Разминка

Данный этап улучшает циркуляцию крови по телу и способствует правильной работе мышц. При правильной разминке также снижается вероятность возникновения судорог и повреждений мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как изображено ниже. Каждая растяжка должна продолжаться приблизительно 30 секунд, при этом не следует сильно напрягать мышцы или совершать резкие движения – если почувствуете боль, ПРЕКРАТИТЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ.



2. Упражнения

На данном этапе необходимо прикладывать максимальное количество усилий. После регулярных занятий мышцы Ваших ног станут более эластичными. Занимайтесь в своем индивидуальном темпе, но обязательно соблюдайте равномерный темп на протяжении всего занятия. Темп Вашего занятия должен быть достаточным для того, чтобы увеличить сердечный ритм до заданного уровня, изображенного на схеме ниже.



Этот этап должен продолжаться как минимум 12 минут, однако большинство людей начинает с 15-20 минут.

3. Расслабление

Этот этап позволяет Вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам расслабиться. Это повторение упражнений разминки, например, снижение темпа в течение приблизительно 5 минут. Следует также повторить упражнения на растяжку, не перенапрягая мышцы и не делая резких движений.

Со временем нужно увеличивать продолжительность занятий и нагрузку. Рекомендуется заниматься как минимум три раза в неделю, и по возможности распределять занятия равномерно на протяжении недели.

ПОВЫШЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

Для повышения мышечного тонуса при занятиях на велоэргометре необходимо постепенно устанавливать более высокий уровень сопротивления. Если Вы желаете также улучшить свою физическую подготовку, Вам следует изменить программу занятий. Во время этапов разминки и расслабления Вы занимаетесь как обычно, но в конце этапа упражнений следует увеличить сопротивление, увеличив тем самым нагрузку на ноги. Для сохранения сердечного ритма в заданной зоне Вам следует вероятно придётся снизить скорость.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Важным фактором при этом является количество прикладываемых усилий. Чем интенсивней и дольше Вы занимаетесь, тем больше сжигаете калорий.

БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1 Перед использованием велосипеда убедитесь, что все детали надежно закреплены. При необходимости, затяните гайки и болты.
- 2 Перед началом занятий обязательно посоветуйтесь со своим врачом.
- 3 Во время занятий надевайте удобную одежду.
- 4 Не позволяйте детям находиться рядом с велосипедом, независимо от того, используется он или нет.
- 5 Не занимайтесь в течение 2 часов после обильного приема пищи или за час до такового.
- 6 Следует прекратить выполнение упражнений при появлении следующих симптомов: тошнота, дрожь, затруднение дыхания, чрезмерно быстрый сердечный ритм, пульсация в голове или боль в груди. При появлении какого-либо из этих симптомов следует проконсультироваться у врача.

ВНИМАНИЕ

На задней стороне крышки цепи находится гнездо подключения постоянного тока, что делает возможным подключение выходного адаптера. Адаптер не входит в комплект поставки.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.

1. **Компьютер не работает надлежащим образом.** Если Ваш компьютер не работает должным образом, проверьте, соединены ли нижний и верхний многожильные провода, а также подключен ли нижний многожильный провод к компьютеру. (СМ. **ШАГ 3** и **ШАГ 5**). Если после осуществления вышеназванных действий компьютер не работает, проверьте правильность установки батарей в компьютере и их исправность.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Подготовительный этап: (после установки батарей и включения компьютера)

- Шаг 1** С помощью кнопок UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) Вы можете выбрать режим тренировки: MANUAL (РУЧНАЯ УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ) или PROGRAM (ВСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА) (12 различных профилей) или USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) или TARGET H.R. (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА).
- Шаг 2** С помощью кнопок UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) Вы можете отрегулировать уровень тренировочной НАГРУЗКИ/СЛОЖНОСТИ (LOAD/DIFFICULTY) от 1 до 16 в режиме MANUAL или PROGRAM или USER, который отображается профилем на нижнем дисплее.
- Шаг 3** С помощью кнопок UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) Вы можете задать данные тренировочных функций. После того, когда все функции заданы, нажмите MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД).
- Имеющиеся задаваемые тренировочные функции:**
- ВРЕМЯ (TIME):** Задаваемая область от 00:00 до 99:00, с шагом 1:00 (минута).
- РАССТОЯНИЕ (DISTANCE):** Задаваемая область от 0.00 до 99.90, с шагом 0.10 км или мл.
- КАЛОРИИ (CALORIE):** Задаваемая область от 0 до 990, с шагом 10 ккал.
- ПУЛЬС (PULSE):** Задаваемая область от 30 до 240, с шагом 1 ударов в минуту. (За исключением контрольного режима TARGET H.R.)
- (WATT) ВАТТ:** Задаваемая область от 10 до 350, с шагом 10 ватт. (Функция ВАТТ может быть установлена только в режиме MANUAL)
- Шаг 4** Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку START/STOP.

Руководство по тренировочному режиму:

Начать тренировку:

Компьютер начинает работать с того момента, как Вы нажмете кнопку START/STOP:

Тренировка с ЗАДАННЫМ ВРЕМЕНЕМ:

Если Вы задали ВРЕМЯ, каждая единица профиля переключается на следующую единицу через заданное ВРЕМЯ, разделенное на 16.

Тренировка без заданного времени:

Если Вы не задали ВРЕМЯ, каждая единица профиля переключается на следующую единицу через 0,1 км или мл при отсчете в прямом направлении (если не задано РАССТОЯНИЕ) или при отсчете в обратном направлении (при заданном РАССТОЯНИИ).

Регулировка интенсивности нагрузки:

Тренировка в режиме MANUAL – Во время тренировки Вы можете устанавливать растягивающую нагрузку от 1 до 16, если не заданы данные WATT. Если Вы задали данные WATT, растягивающая нагрузка будет регулироваться автоматически в зависимости от текущей скорости и вырабатываемой Вами мощности.

Следующие 4 символа помогут Вам при тренировке:

▲ Вам следует снизить скорость тренировки.

▼ Вам следует увеличить скорость тренировки.

Напоминание о том, что текущая МОЩНОСТЬ ВЫШЕ УКАЗАННОЙ В ТЕХНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ, и вам следует соответственно увеличить или снизить скорость тренировки.

** Если МОЩНОСТЬ превышает УКАЗАННУЮ В ТЕХНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ, компьютер издает звуковой сигнал. Если Вы продолжаете тренировку в этом режиме более трех минут, компьютер включает СИГНАЛ ТРЕВОГИ (6 звуковых сигналов) в течение 30 секунд, а затем компьютерная система автоматически прекращает работу. В этот момент НАГРУЗКА (LOAD) снижается до 1, а заданная

МОЩНОСТЬ равна нуль. Вы можете прервать СИГНАЛ ТРЕВОГИ, нажав любую функциональную кнопку.

Тренировка в режиме 12 профилей – Вы можете отрегулировать интенсивность нагрузки в любой момент во время тренировки.

Тренировка в режиме USER - – Вы можете отрегулировать интенсивность нагрузки в любой момент во время тренировки.

Тренировка в режиме TARGET H.R. – Интенсивность нагрузки автоматически регулируется в соответствии с текущей диаграммой сердечного ритма. Если Ваш ритм сердца ниже заданного уровня, тренировочное сопротивление будет увеличиваться на один уровень каждые 30 секунд, до максимального 16 уровня. По достижении заданного уровня сердечного ритма уровень сопротивления сразу снизится на один уровень, и будет продолжать снижаться на один уровень каждые 15 секунд, до достижения уровня 1. Если в течение 30 секунд после достижения уровня сопротивления 1 Ваш сердечный ритм все еще превышает заданный уровень или равен ему, монитор прекратит работу и зазвучит СИГНАЛ ТРЕВОГИ (6 звуковых сигналов).

Завершить тренировку:

Тренировка с ЗАДАННЫМИ функциональными данными:

Когда заданные функциональные данные отсчитаны в обратную сторону до 0 (за исключением пульса), монитор издает 8 звуковых сигналов. В этот момент он перестает работать. Чтобы снова запустить компьютер и начать отсчет в прямом направлении от предыдущих данных.

Прервать тренировку:

Чтобы прервать работу монитора во время тренировки, нажмите кнопку START/STOP.

Сбросить программу:

Для сброса программы вы можете нажать кнопку RESET (СБРОС) и выбрать режим тренировки, растягивающую нагрузку или интенсивность нагрузки в режиме STOP (ОСТАНОВКА). Если нажать кнопку RESET и удерживать ее в течение 2 секунд, все данные (включая персональные данные) будут полностью сброшены.

Кнопки:

START/STOP (СТАРТ/СТОП):	начать или остановить тренировку.
MODE (РЕЖИМ):	выбор функции Time, Distance, Pulse для установки.
UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ):	уменьшение установленных данных.
RESET (СБРОС):	1. сброс данных каждой функции Time, Distance, Pulse. 2. сброс установок программы и возвращение к первоначальному выбору режима Manual, Program, User, или Target Heart Rate, мигающих на дисплее
RECOVERY (ОЦЕНКА):	функция восстановления пульса
BODY FAT:	нажатие этой кнопки позволяет измерить количество телесного жира

Функции:

ВРЕМЯ:	Отсчет в прямом направлении – компьютер начинает отсчет с 0:00 с шагом 1 секунда до '99:59. Отсчет в обратном направлении – компьютер начинает отсчет в обратном направлении заданного времени 00:00.
RPM:	отображение текущих тренировочных оборотов в минуту.
СКОРОСТЬ:	отображение текущей скорости от 0.0 до 9.9 км или мл/ч.
РАССТОЯНИЕ:	отсчет в прямом направлении – компьютер накапливает общую дистанцию тренировки от 0.00 до 99.90 км или мл. отсчет в обратном направлении – компьютер отсчитывает в обратном направлении от заданного расстояния до 0.00.

КАЛОРИИ: отсчет в обратном направлении – компьютер накапливает потребление калорий от 0 до 990 ккал в течение тренировки.
отсчет в обратном направлении – компьютер отсчитывает в обратном направлении от заданных калорий до 0.

Эти данные являются приблизительным руководством для сравнения различных серий управлений и не могут быть использованы для лечения.

ПУЛЬС: Монитор может определить сигнал пульса на запястье через несколько секунд после того, как Вы возьметесь обеими руками за датчики на ручках руля. Для более точного определения сердечного ритма всегда держитесь двумя руками.

Сигнал тревоги – Если при тренировке в режиме Manual или Program или User Вы задали пульс, то при достижении заданного уровня монитор предупредит Вас об этом сигналом тревоги.

Регулировка сопротивления нагрузки – Если при тренировке в режиме с контролем сердечного ритма Вы задали пульс, интенсивность нагрузки будет контролироваться по Вашему текущему сердечному ритму в сравнении с заданным (см. тренировка в режиме контроля сердечного ритма).

ВОССТАНОВЛЕНИЕ: После выполнения ряда упражнений, продолжайте держаться за ручки и нажмите кнопку "RECOVERY" (ОЦЕНКА), при этом все функции дисплея, кроме времени, остановятся. Время будет отсчитываться в обратном направлении от 00:60 - 00:59 - 00:58 - до 00:00. При достижении 00:00, в нижней части дисплея отобразится статус восстановления Вашего сердечного ритма уровнями F1, F2,... F6. F1 наилучший, а F6 самый плохой. Для улучшения статуса восстановления сердечного ритма от F6 до F1 продолжайте регулярные тренировки.





** Для возврата в главное меню нажмите кнопку RECOVERY (ОЦЕНКА) еще раз.

ТЕЛЕСНЫЙ ЖИР нажмите кнопку BODY FAT

1. На мониторе появится личный код U1. Существует 9 личных кодов (U1-U9) для сохранения и тестирования различных персональных данных. С помощью кнопок UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) и MODE (РЕЖИМ) Вы можете установить свой собственный персональный код и личные данные: пол, возраст, рост и вес.
2. После ввода всех личных данных сразу же положите обе руки на датчики на ручках. Посредством датчиков монитор начнет определение телесного жира, и во время измерения в течение 8 секунд на мониторе будет мигать символ -----.
3. После завершения тестирования на мониторе последовательно отобразятся процентное содержание ЖИРА и рекомендуемое содержание жира.

Процентное содержание ЖИРА см. в таблице ниже:

а. Для людей, проживающих вне азиатского региона:

СИМВОЛ				
ПОЛ ЖИР%	НИЗКОЕ	НИЗК/СРЕДН	СРЕДНЕЕ	СРЕДН/ВЫС
МУЖ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%

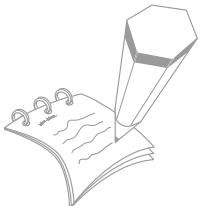
ЖЕН	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%
-----	------	-----------	---------	------

б. Для людей, проживающих в азиатском регионе:

СИМВОЛ				
ПОЛ ЖИР%	НИЗКОЕ	НИЗК/СРЕДН	СРЕДНЕЕ	СРЕДН/ВЫС
МУЖ	<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
ЖЕН	<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

Примечания:

1. Если в течение 4 минут в компьютер не поступает сигнал, дисплей монитора автоматически отключается, а все прежние тренировочные данные сохраняются. Для возобновления работы монитора нажмите любую кнопку.
2. Если дисплей монитора работает ненадлежащим образом, удалите батареи и установите их заново.
3. Монитор может работать на батареях (размер С / 1.5V*4 шт)



ЗАМЕТКИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Эта страница предназначена для записи результатов Ваших тренировок