

Инструкция по сборке и эксплуатации велоэргометра Finnlo Exim XTR

Система нагрузки	Электромагнитная, 25-400 Ватт, 32 уровня
Система НР	Металлические датчики
Монитор	Время, пройденная дистанция, скорость, количество израсходованных калорий, пульс, количество оборотов (RPM), ватты.
Программы	23 программы, в т.ч. 4 кардиопрограммы и 4 пользовательские
Режимы	Recovery
Питание компьютера	От сети
Дополнительные опции	Нагрудный кардиодатчик
Транспортировочные ролики	+
Габариты	144x61x161 см
Вес в собранном виде	55 кг
Масса маховика	20 кг
Максимальный вес пользователя	150 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

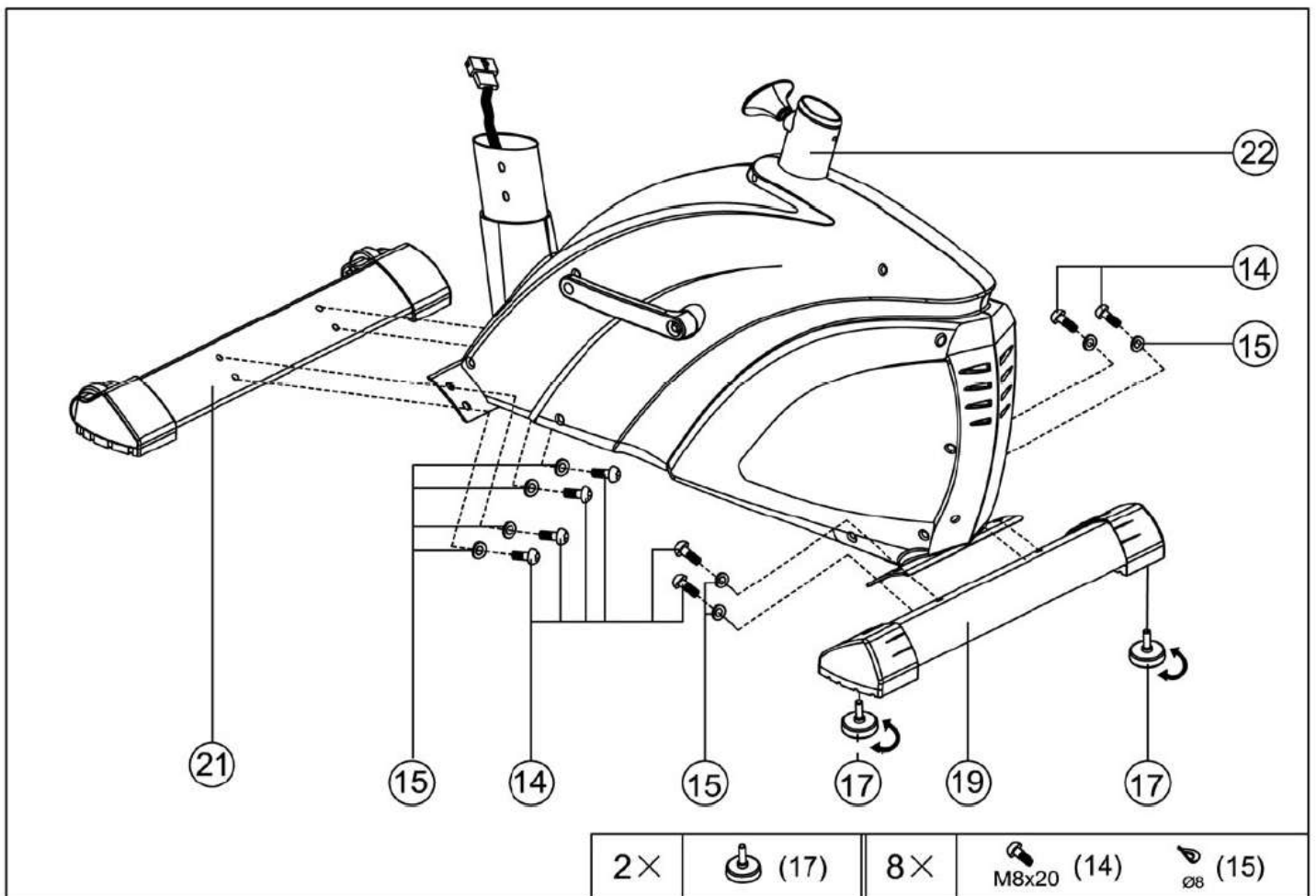
- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо 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

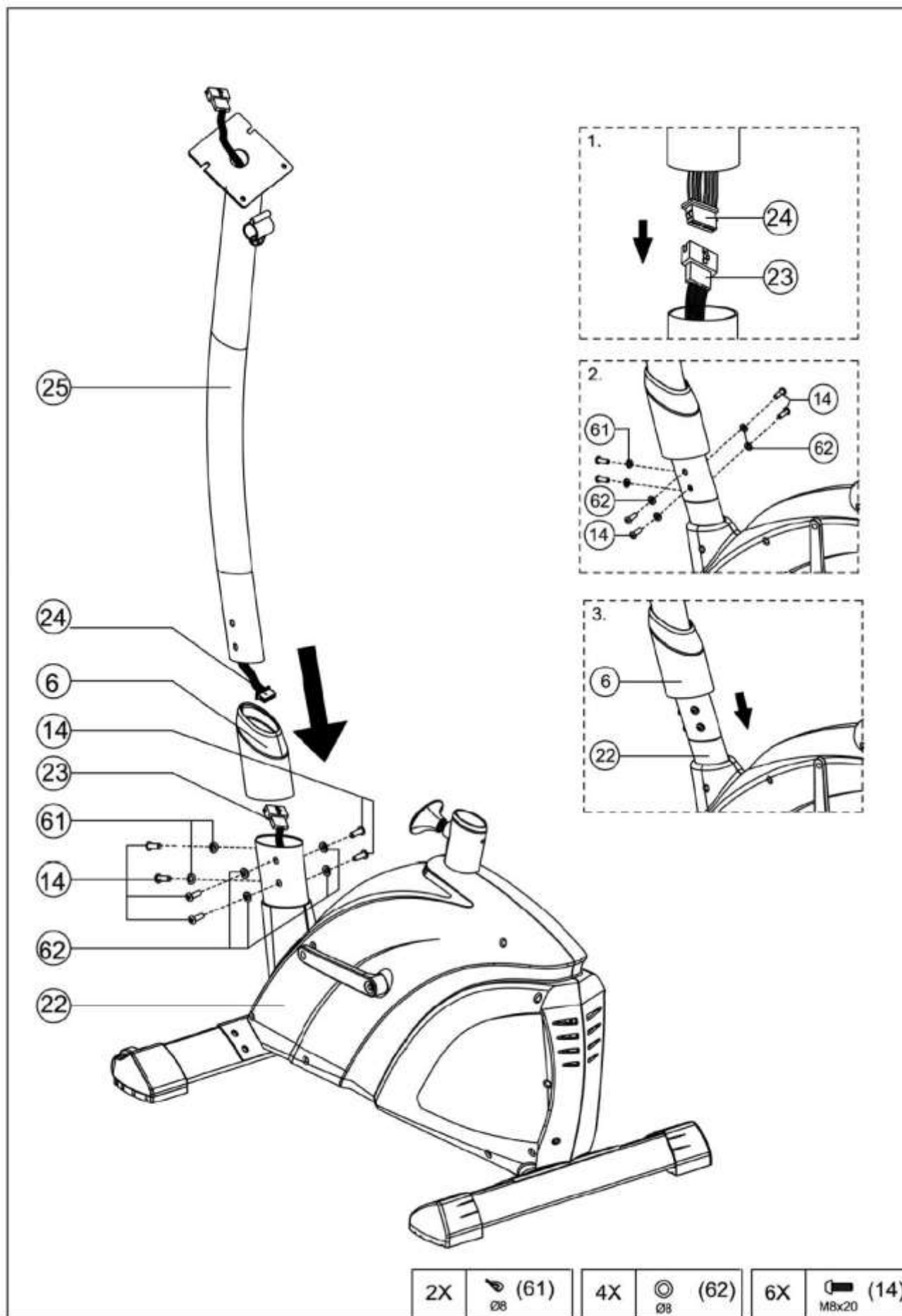
- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер.

Инструкция по сборке велоэргометра Finnlo Exum XTR

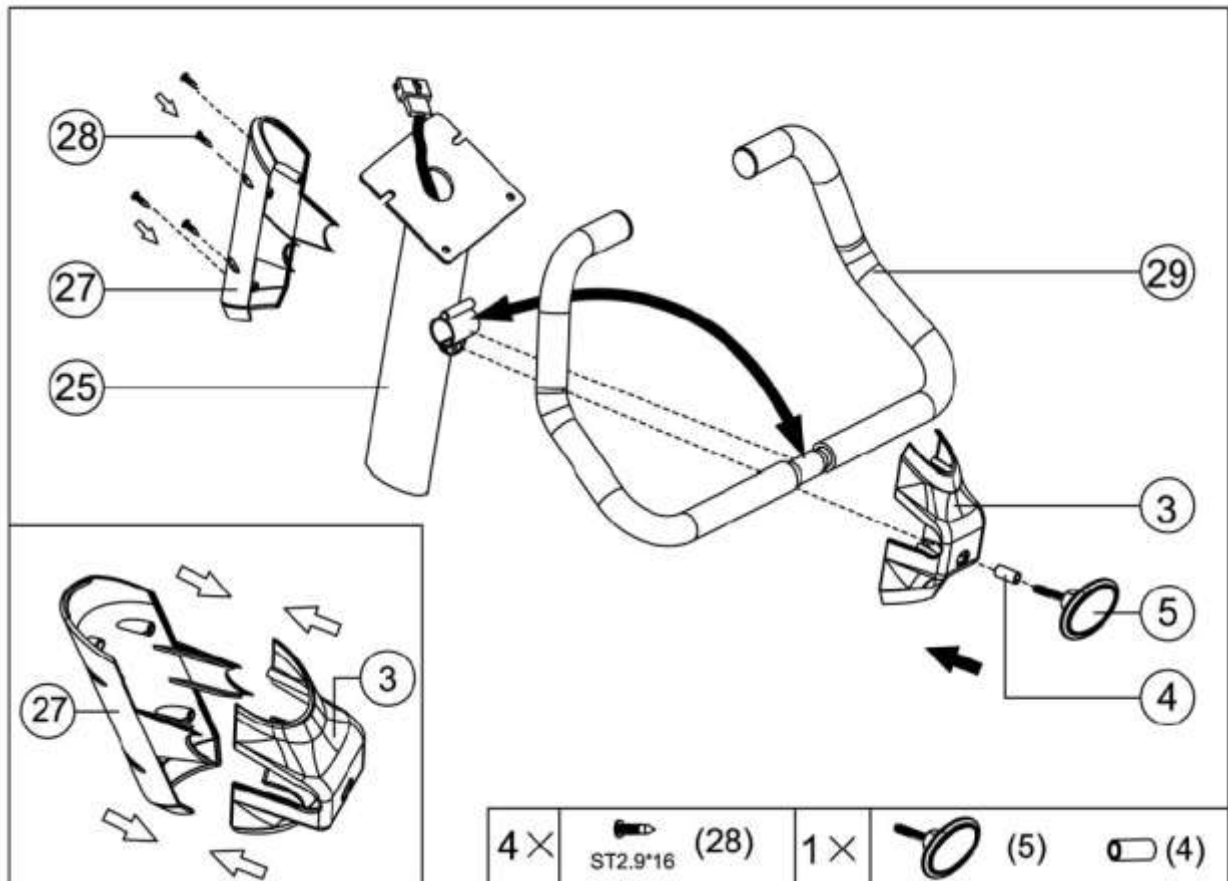
Стадия 1. Присоедините ножки (21, 19) к основному корпусу (22) с помощью болтов M8x20 (14), шайб Ф8 (15). Прикрутите компенсаторы неровности пола (17).



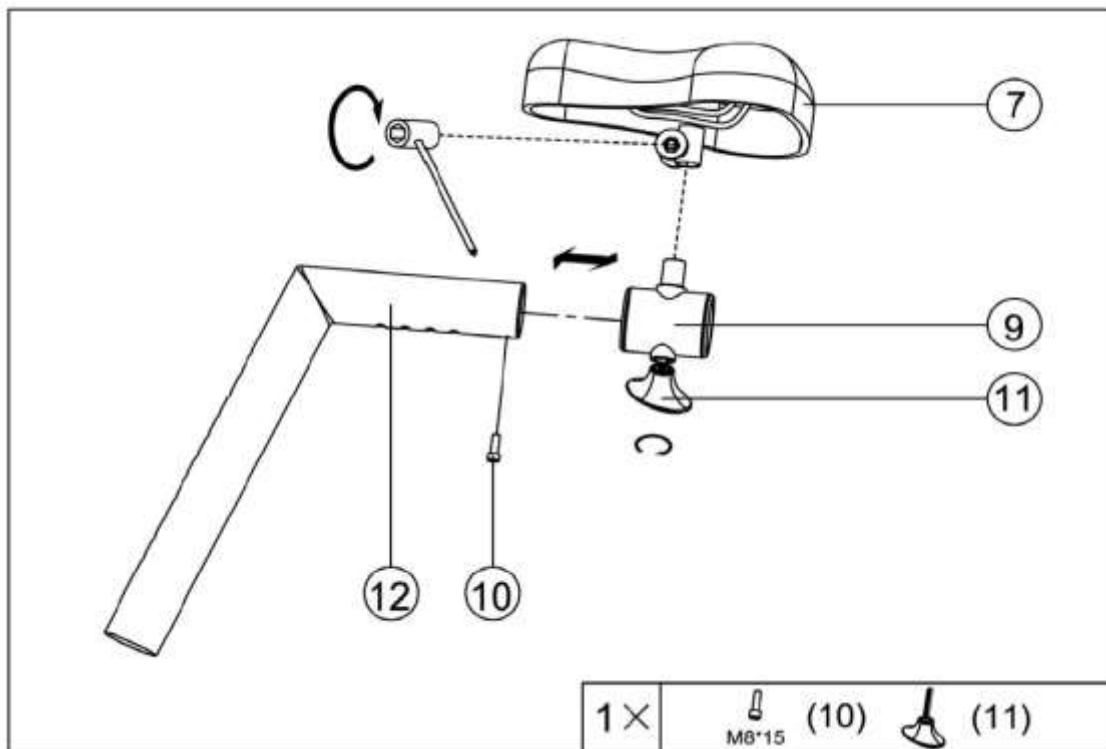
Стадия 2. Наденьте крышку (6) на стойку (25). Соедините между собой провода стойки (25) и корпуса (22). Прикрепите стойку (25) к корпусу (22) и зафиксируйте болтами (14), четырьмя шайбами (62) и двумя шайбами (61). Опустите крышку (6), чтобы закрыть соединение.



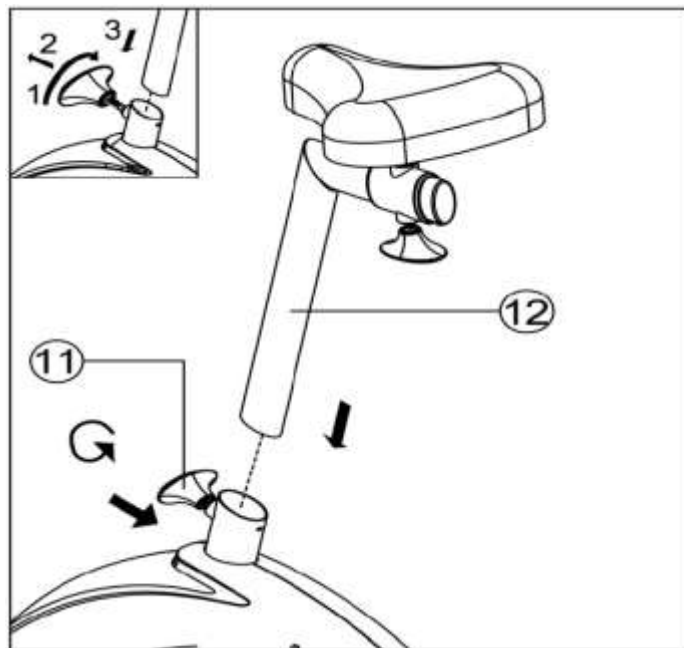
Стадия 3. Прикрепите руль (29) к стойке (25) с помощью втулки (4) и фиксатора (5). Чтобы закрыть соединение закрепите кожухи (3) и (27) с помощью шурупов (28).



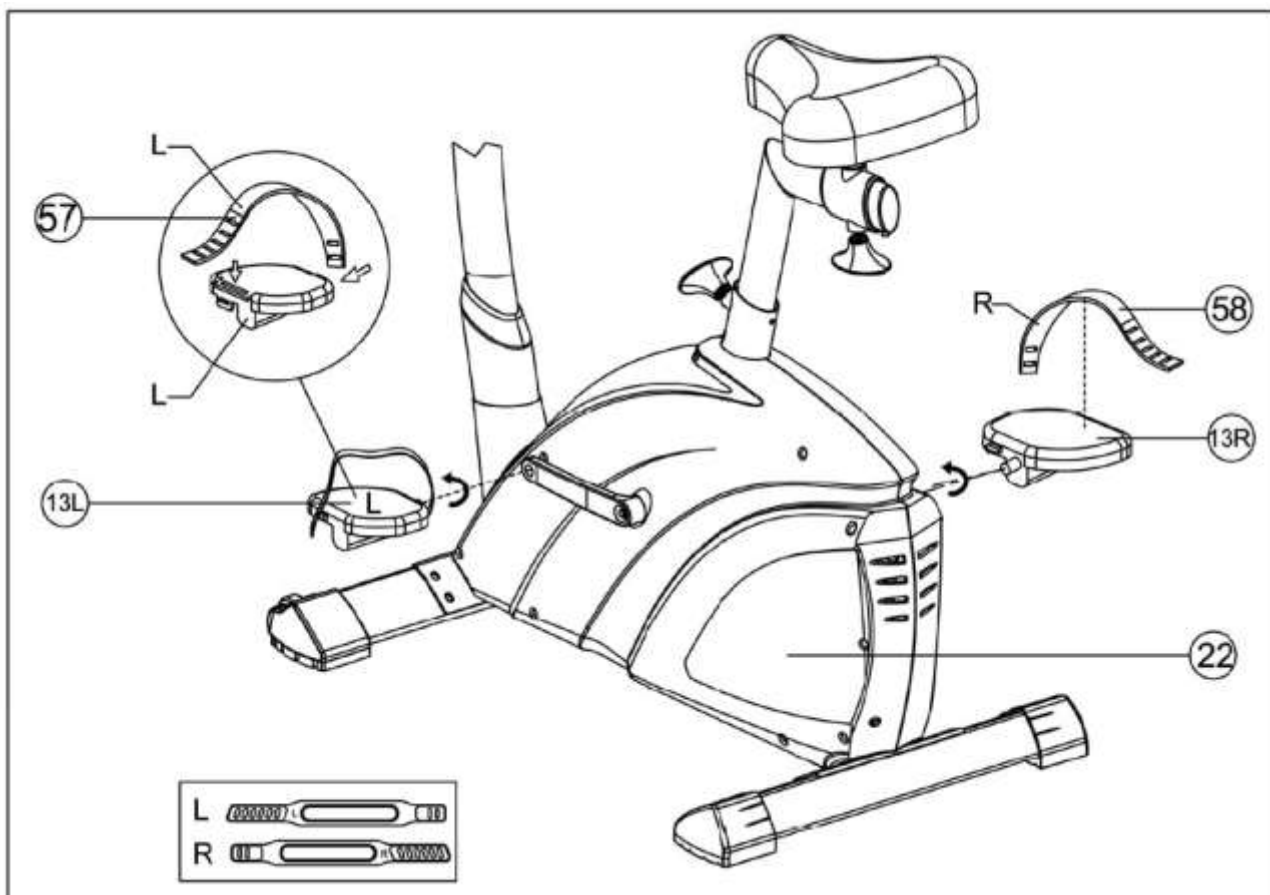
Стадия 4. Присоедините седло (7) к кронштейну (9) с помощью прилагаемого инструмента. Затем, закрепите кронштейн (9) на стойке (12) с помощью фиксатора (11) и болта (10).



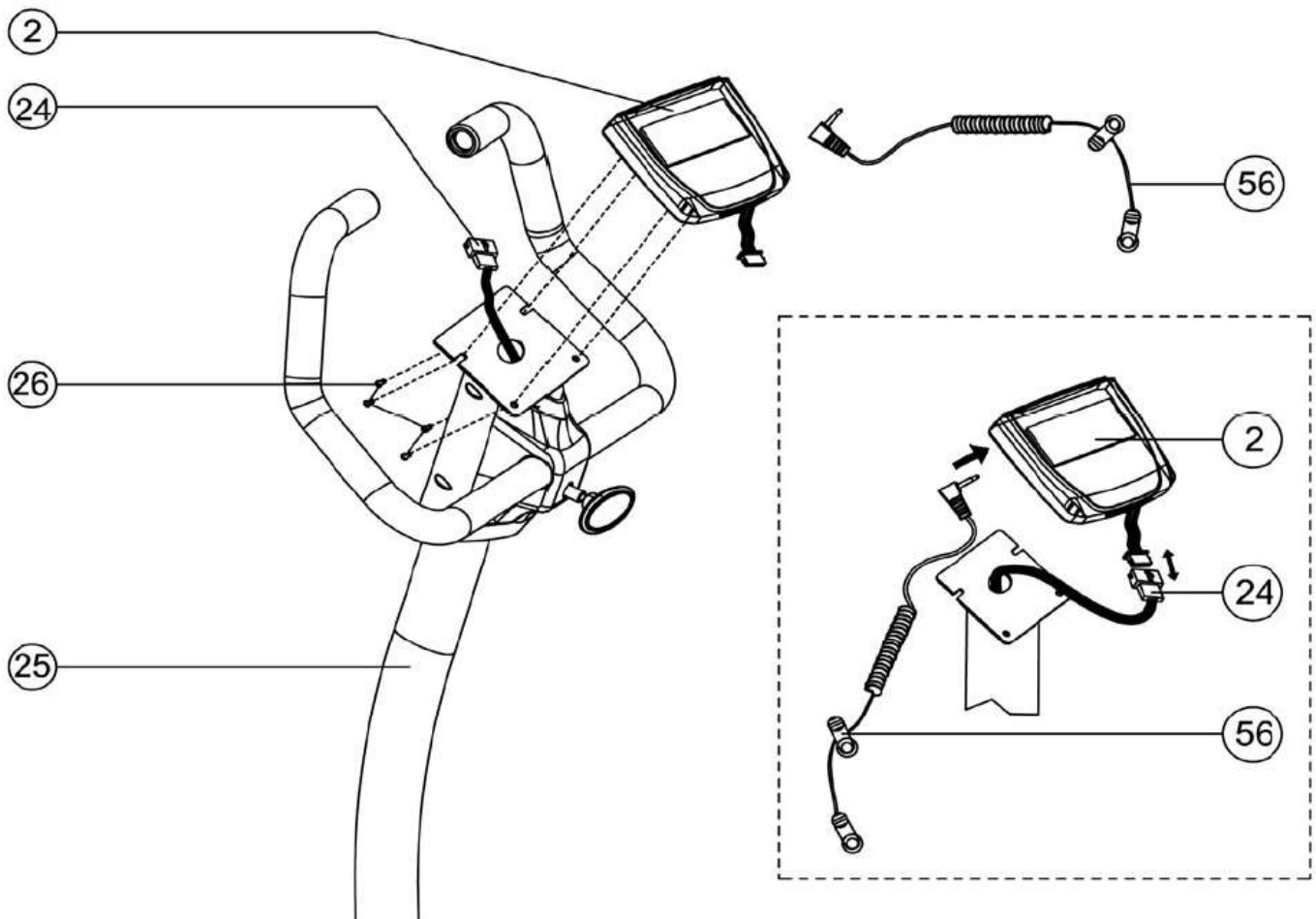
Стадия 5. Прикрепите стойку (12) к корпусу (22) на желаемой высоте с помощью фиксатора (11).



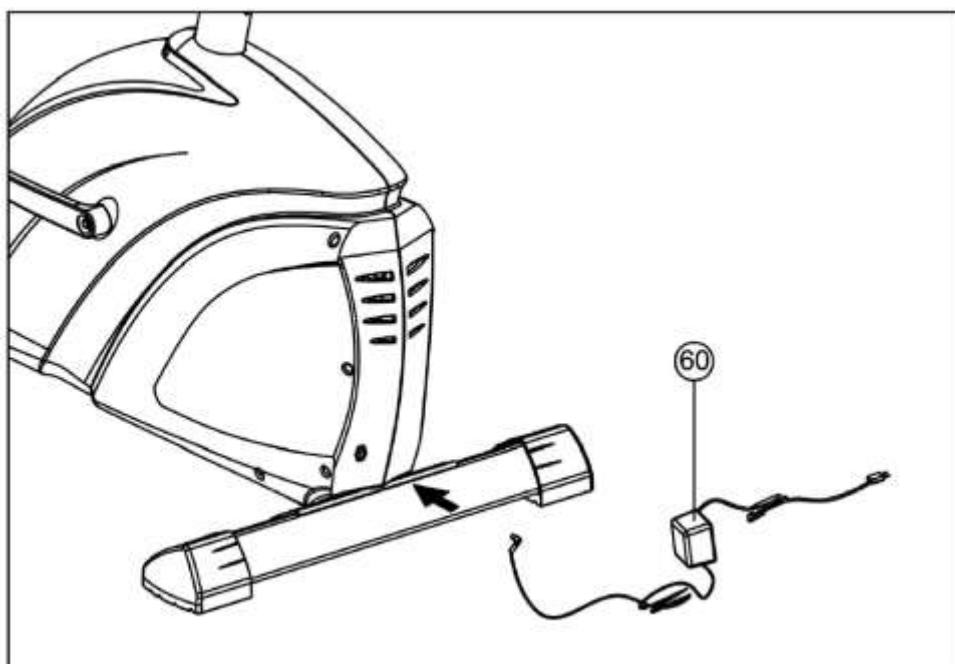
Стадия 6. Прикрутите левую (13L) и правую (13R) педали к корпусу (22). При этом левая педаль закручивается против направления часовой стрелки, а правая – по часовой. Прикрепите ремни (57,58).



Стадия 7. Соедините между собой провода монитора (2) и стойки (25) как показано на рисунке ниже. Закрепите монитор на стойке винтами М5х14 (26). Присоедините провод измерения пульса с мочки уха к гнезду монитора.



Присоедините блок питания (78) к гнезду над задней ножкой.



ПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРОМ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

Quick Start:

Нажмите для немедленного начала тренировки с нагрузкой 25 Watt. Неважно, в каком режиме находился монитор до нажатия кнопки.

Mode:

Нажмите для подтверждения выбора функции или значения показателя.

Delete:

- Нажмите в режиме Stop для обнуления всех показателей и возврата в режим программирования.
- Нажмите в режиме Stop и удерживайте в течение 2 секунд для обнуления всех показателей и возврата к выбору пользовательских программ (U0-U4).
- Во время тренировки нажмите для выхода в главное меню: WATT, HRC, PROGRAM, MANUAL, INDIVIDUAL.

Recovery:

Нажмите эту кнопку для включения функции Восстановления (RECOVERY). Данный показатель отражает степень восстановления пульса после окончания занятий. Измеряется от F 1.0 до F 6.0, где 1.0 – лучший показатель.



Выбор между программами и функциями или увеличение/уменьшение значений показателей.

ПОКАЗАТЕЛИ И ФУНКЦИИ МОНИТОРА

RPM: количество оборотов педалей в минуту

Speed: текущая скорость, км/ч

Distance: пройденная дистанция, км

Time: время тренировки


WATT: уровень нагрузки в Ваттах

Calories: количество израсходованных калорий, Kcal

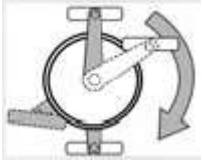
Heartrate (Pulse): текущее значение вашего пульса. В режиме программирования Вы можете установить значение пульса, которое Вы не хотите превышать во время занятий.

Level: уровень нагрузки от 1 до 32

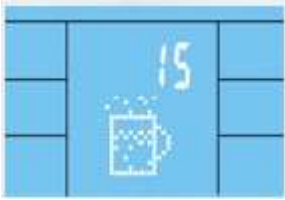
Уровень нагрузки

Нагрузка имеет 32 уровня и отображается в середине дисплея монитора. Уровень нагрузки может меняться кнопками  в предустановленных программах и в программе **Manual**. При этом в предустановленных программах автоматически меняется весь профиль программы.

Некоторые обозначения и пояснения



Данный значок говорит о том, что Вы можете начать вращать педали прямо сейчас.



Функция **Drink Fit** позволяет Вам установить напоминание о необходимости выпить воды. Доступны следующие значения: OFF (выкл.), 15, 20, 25 и 30 минут.

Если Вы не будете вращать педали или не нажмете ни одну кнопку в течение 4 минут – монитор перейдет в спящий режим. Для выхода из этого режима нажмите любую кнопку на мониторе.

Вы можете установить желаемые значения показателей, например дистанцию 5 км, или время занятий 20 минут и т.д. После того, показатель будет достигнут, монитор издаст звуковой сигнал и отсчет всех показателей остановится. Чтобы продолжить занятие, нажмите кнопку **DELETE**.

Инструкция по тренировке

1. Quick Start (Быстрый старт)

После того как вы подключите тренажер к электрической сети, на дисплее монитора появятся U0, U1, U2, U3 или U4. Нажмите кнопку **Quick Start** для немедленного начала тренировки. Все показатели начнут отсчет по возрастающей от 0. Уровень нагрузки будет минимальным, регулировать его можно кнопками ▲/▼ Если Вы выбрали U0 – по окончании тренировки показатели не сохраняются.

2. Тренировка по пользовательским программам USER.

После того как на дисплее появятся U0, U1, U2, U3 или U4 (номера пользователей, где U0 – пользователь-гость, для которого невозможно сохранить персональные данные), вы можете запрограммировать и сохранить ваши персональные данные, а также желаемые показатели тренировки. Выбор номера пользователя производится кнопками ▲/▼ Если вы выбираете пользователя, показатели и персональные данные которого уже были ранее установлены, просто начните вращать педали. Для установки персональных данных – нажмите и удерживайте кнопку **Mode** в течение 3 секунд. Если Вы просто нажмете кнопку **Mode**, не удерживая, то перейдете в режим **WATT** для установки показателей.

Установка персональных данных

Кнопками ▲/▼ установите ваш **Возраст (Age)**. Нажмите **Mode** для подтверждения. Таким же образом установите **Drink Fit**. Нажмите **Mode** для подтверждения. Далее Вы можете начать тренировку, либо кнопками ▲/▼ выбрать любую из программ **HRC, Program, Manual, Individual**, либо, нажав еще раз **Mode**, войти в режим **WATT**.

Режим WATT

Начнет мигать меню **WATT**. Нажмите кнопку **Mode** для установки показателей. Кнопками ▲/▼ и **Mode** установите **Time, Distance, Watt, Kcal, Pulse**. После установки **Pulse** начните вращать педали, либо нажмите **Mode** для переустановки показателей.

3. Режим HRC (программа контроля пульса).

В этом режиме Вам доступны несколько программ: 65/75/90% от вашего максимально возможного пульса. Также вы можете самостоятельно ввести верхнее значение пульса (**IND**). Максимально возможный пульс вычисляется компьютером монитора исходя из введенных вами персональных данных каждого пользователя.

Находясь в главном меню, кнопками ▲/▼ выберите программу **HRC** и нажмите **Mode**. Далее, кнопками ▲/▼ выберите один из режимов (65/75/90%/IND). Затем нажмите кнопку **Mode**. Далее вам следует установить показатели времени, дистанции и калорий и нажать **Mode** для начала тренировки. При выборе **IND** вам также следует установить **Watt**, нижнюю (**LO**) и верхнюю (**HI**) границы пульса.

Данная кардиопрограмма автоматически регулирует нагрузку в зависимости от уровня вашего пульса. В начале занятий нагрузка будет постепенно повышаться, пока ваш пульс не достигнет установленной величины. Сразу после этого нагрузка начнет постепенно снижаться и будет автоматически регулироваться, чтобы пульс не превышал установленной величины.

4. Program (Предустановленные программы)

Находясь в главном меню, кнопками ▲/▼ выберите **Program** и нажмите **Mode**. Далее, кнопками ▲/▼ выберите одну из предустановленных программ **P1-P12**. Каждая программа имеет свой профиль. Общий профиль разделен на 32 равных промежутка. Каждый промежуток имеет собственное значение уровня нагрузки. После выбора программы нажмите кнопку **Mode**. Далее вам следует установить показатели **Time**, **Hi Watt** и **Pulse**. Нажмите **Mode** для начала тренировки. Показатель **Hi Watt** означает максимальную нагрузку.

5. Manual (Мануальная программа)

В этом режиме вы можете установить все показатели в ручном режиме.

Находясь в главном меню, кнопками ▲/▼ выберите **Manual** и нажмите **Mode**. Далее, установите показатели: время, дистанция, калории, пульс (**HI-Pulse**).

После установки всех показателей начните крутить педали. Если во время тренировки любой из показателей достигнет установленного вами значения, монитор издаст звуковой сигнал. Во время занятий вы можете изменять уровень нагрузки кнопками .

6. Individual (Индивидуальная программа)

В этом режиме вы можете создать свою собственную программу тренировки. Для этого вам доступны 32 временных интервала. Кнопками ▲/▼ установите желаемую нагрузку для каждого временного интервала (для каждой колонки). Для перехода к следующему интервалу нажмите **Mode**. Таким образом, вы создадите свой собственный профиль.

Нажмите **Mode** для подтверждения собственного профиля.

Далее вам следует установить время занятий и величину пульса, которую вы не хотите превышать. Нажмите **Mode** для начала тренировки.

Во время тренировки вы можете менять уровень нагрузки для каждого временного интервала.

7. Recovery (Восстановление)

Данный режим предназначен для оценки степени восстановления сердечного ритма после окончания тренировки. Чтобы оценка была правильной вам необходимо тренироваться хотя бы 15 минут. После этого нажмите кнопку **Recovery** и немедленно прекратите крутить педали. На дисплей монитора появится обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (одна минута). По истечении минуты на дисплее появится результат от F1 до F6, где F1 – лучший показатель, а F6 – худший. F1 означает, что частота сердцебиения через минуту после окончания тренировки пришла в норму.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

До начала занятий необходимо пройти консультацию у врача. В выборе тренировочных программ вы должны руководствоваться заключением врача. Неправильные или чрезмерные тренировки могут причинить вред вашему здоровью!

Ваш курс упражнений должен быть 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. Максимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах. 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	30-60 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

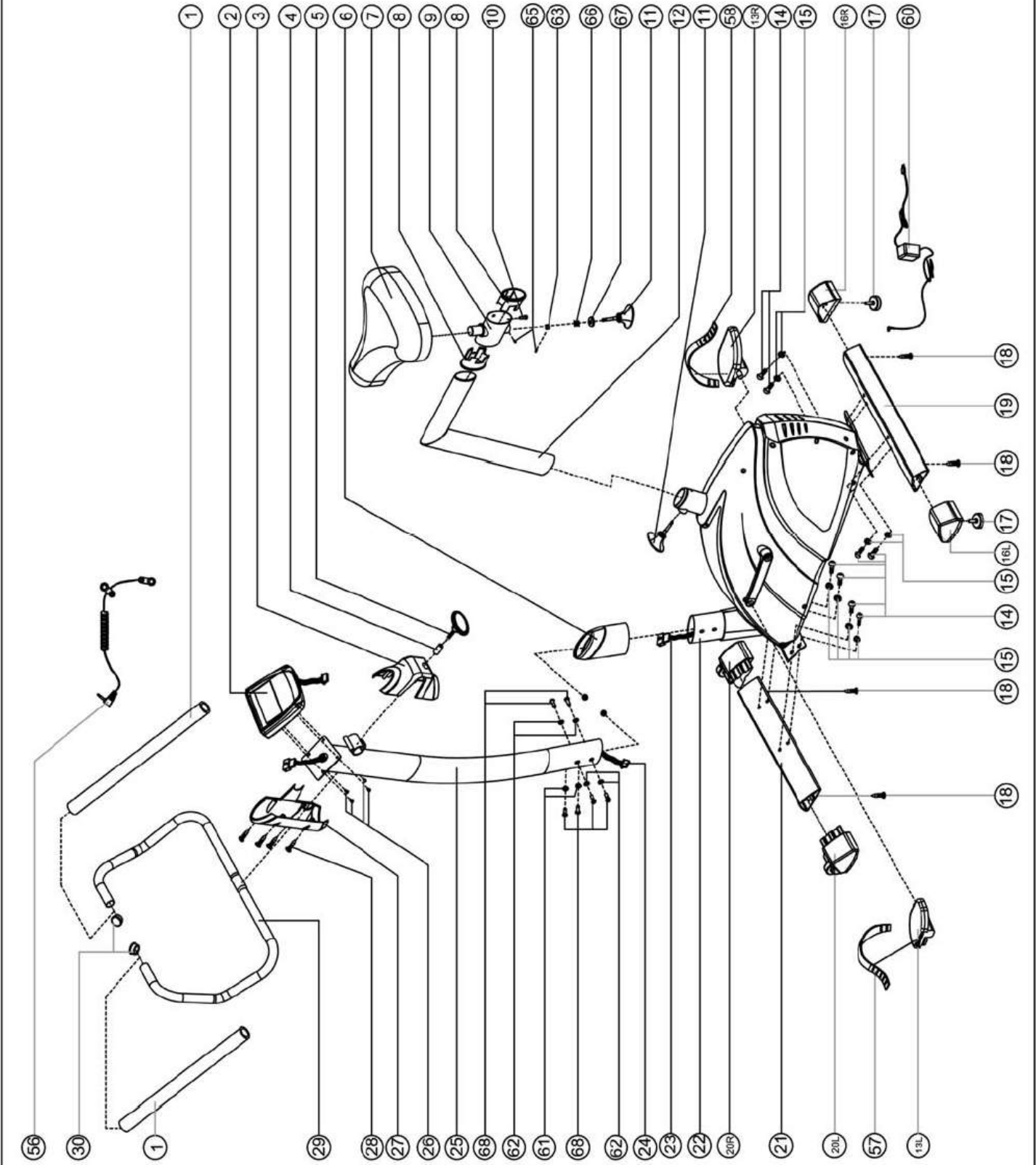
Для того чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

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

До и после тренировки рекомендуется минут 5 позаниматься гимнастикой для того, чтобы сначала подготовить тело к нагрузкам, а затем для постепенного остывания. Если предпочитаете упражняться трижды в неделю по 20-30 минут, следите, чтобы между днями упражнений всегда был один свободный день.

СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 7 лет

ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!



-69	Gummiunterlegscheibe	Rubber washer	4
-70	Gummi Ring	Rubber ring	1
-71	Stromkabel mit Buchse	Powercable with plug	1