



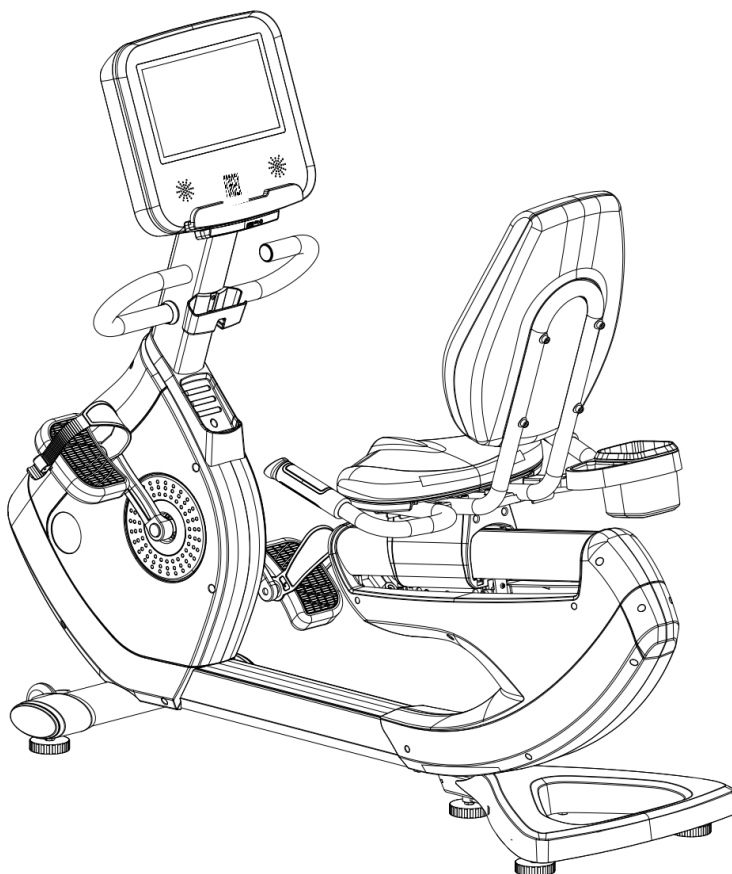
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

CR-212

Горизонтальный велотренажер

Консоль LCD

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Для соблюдения условий гарантии рекомендуем поручить полную сборку квалифицированному специалисту.

ВНИМАНИЕ

Перед использованием прочитайте все меры предосторожности и указания в этом руководстве. Сохраните его для справок.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание: перед использованием внимательно прочитайте руководство и соблюдайте следующие меры безопасности.

1. Устанавливайте горизонтальный велотренажёр в помещении, защищённом от сырости. Не допускайте попадания воды и других жидкостей на тренажёр. Не кладите и не вставляйте в него посторонние предметы.
2. При работе движущихся частей образуется статическое электричество. Держите тренажёр вдали от легковоспламеняющихся и взрывоопасных материалов.
3. Все пять ножек должны надёжно стоять на полу; тренажёр должен быть установлен ровно и устойчиво.
4. Во время занятий рекомендуется надевать спортивную одежду и подходящую спортивную обувь.
5. Основное назначение тренажёра — профессиональные фитнес-клубы. Также он подходит для спортивных залов жилых комплексов и организаций.
6. Ни один узел корпуса не должен быть ослаблен.
7. Используйте тренажёр в зоне с контролем доступа. Использование запрещено детям младше 12 лет, пожилым людям, людям с ограниченными возможностями и заболеваниями сердца. Несовершеннолетние должны заниматься под руководством специалиста.
8. Не касайтесь руками каких-либо частей работающего горизонтального велотренажёра.
9. Если у пользователя длинные волосы, во время занятий следите, чтобы они не попадали в движущиеся части.
10. При дискомфорте или необычном состоянии немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
11. Перед каждым использованием попросите специалиста проверить затяжку деталей привода. Ослабленные детали следует своевременно затянуть или заменить.

12. При обслуживании и ремонте разместите рядом с горизонтальным велотренажёром заметную табличку о запрете использования.

13. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Операционная система: LCD.

Количество уровней сопротивления: 26.

Регулировка сопротивления: сенсорный экран, кнопки быстрой регулировки на правой рукоятке и приложение телефона через Bluetooth.

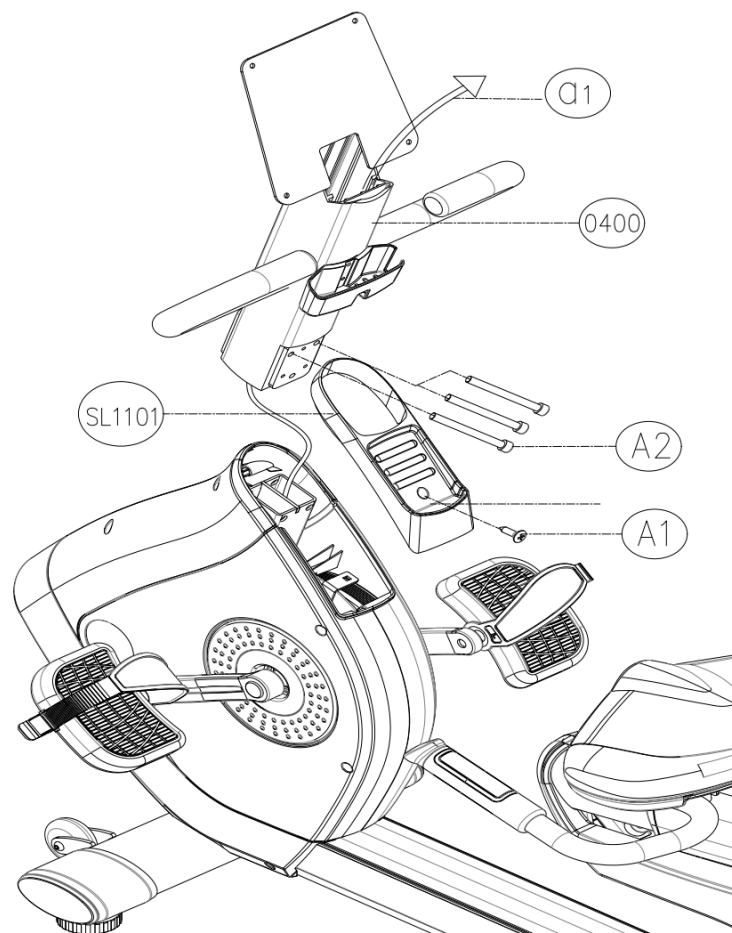
Измерение пульса: контактные датчики на рукоятках и беспроводное измерение (опция).

Размеры упаковки: 1750 × 630 × 810 мм.

Размеры тренажёра: 1650 × 700 × 1370 мм.

Максимальная масса пользователя: 150 кг.

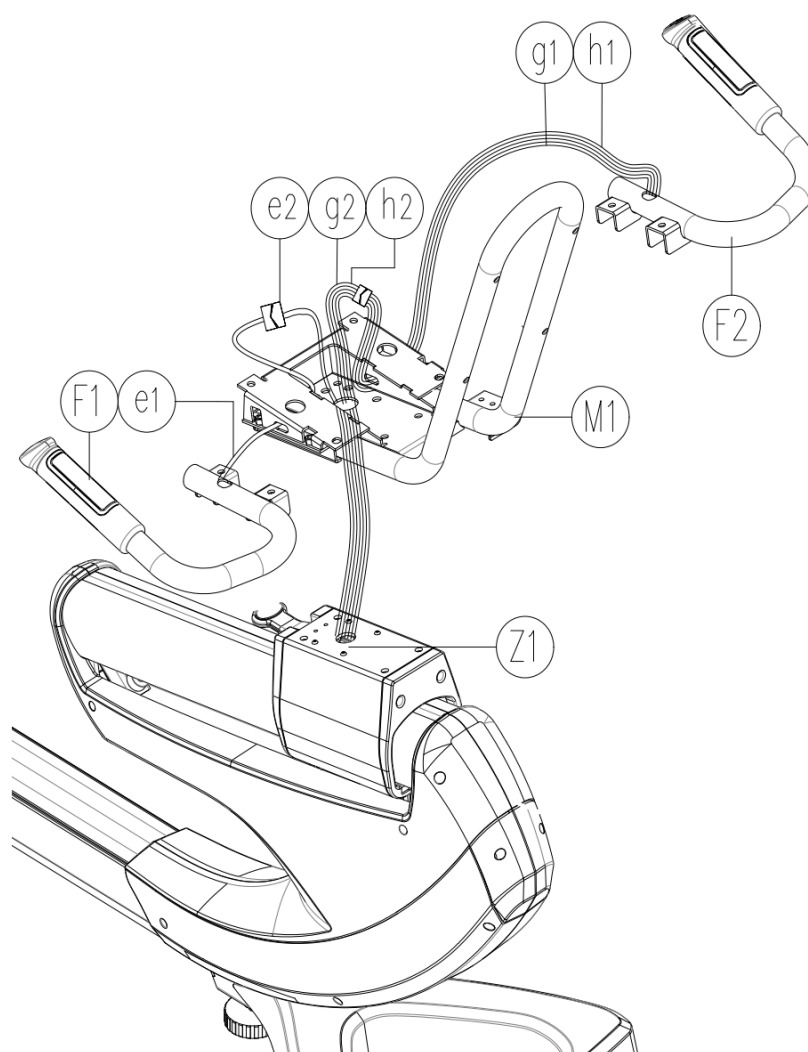
Масса нетто: 84 кг.



Часть 1

Этап 1. Наденьте пластиковую деталь SL1101 на трубу стойки консоли 0400. Пропустите кабели a1 и b1 через трубу стойки 0400 и закрепите её на основной раме винтами A2 (M10 × 85, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник).

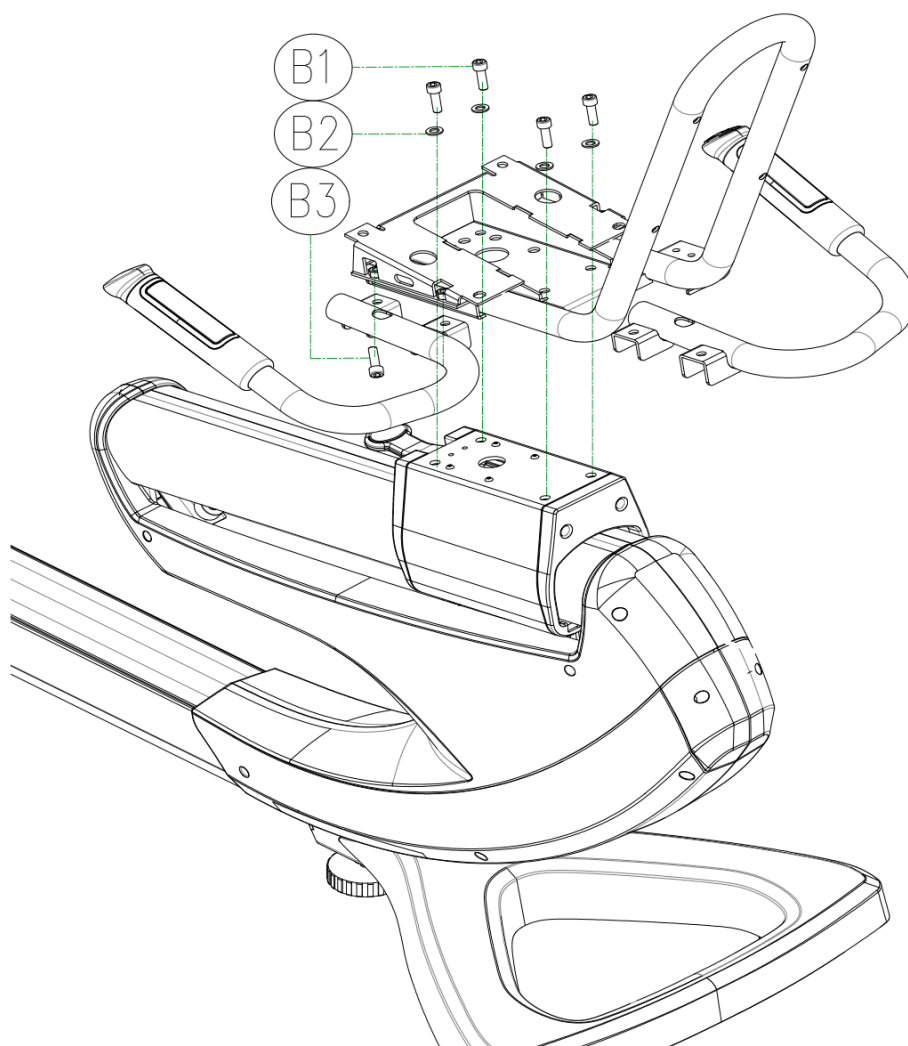
Этап 2. Закрепите левую и правую большие пластиковые накладки основной рамы саморезами A1 (ST4,2 × 12, полукруглая головка, крестообразный шлиц).



Часть 2

Этап 1. Пропустите кабель e2 из направляющей Z1 через отверстие для проводов в узле сиденья M1. Соедините его с кабелем e1 в трубе левой рукоятки F1.

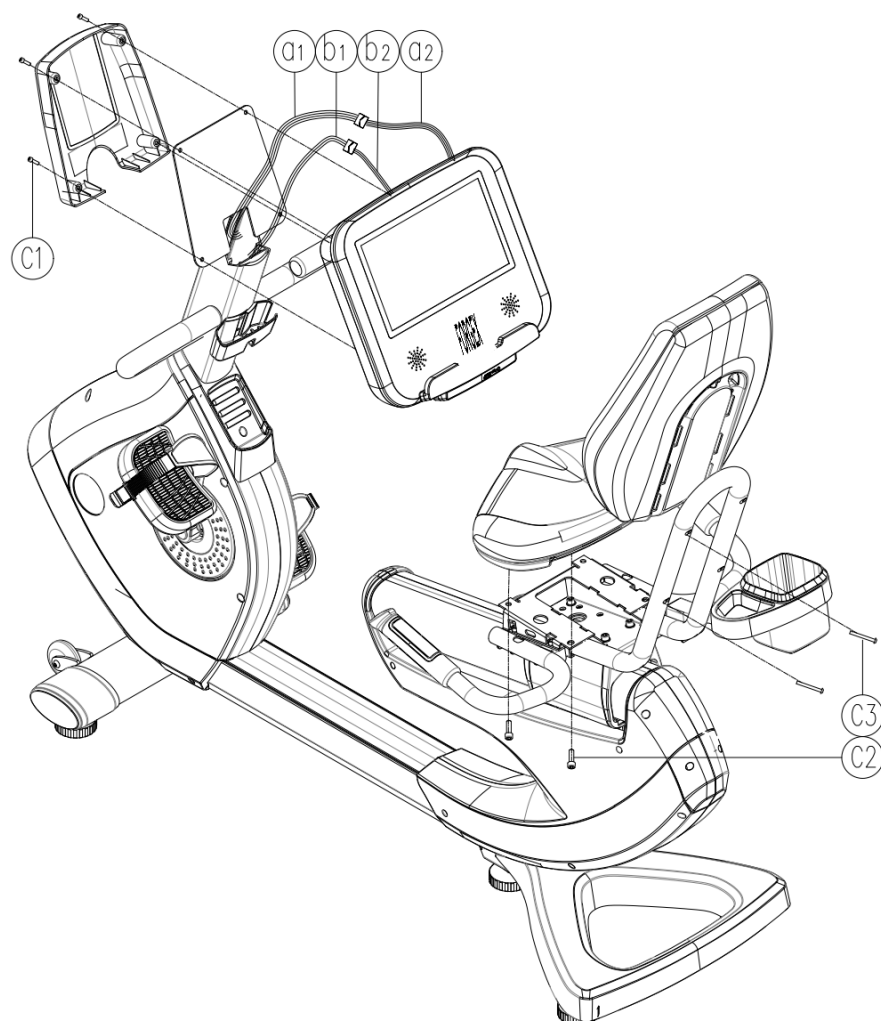
Этап 2. Пропустите кабели g2 и h2 из направляющей Z1 через отверстия в узле сиденья M1. Соедините их с кабелями g1 и h1 в трубе правой рукоятки F2.



Часть 3

Этап 1. Закрепите узел сиденья M1 на направляющей Z1 винтами B1 (M8 × 25, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник) и плоскими шайбами B2 (Ø8).

Этап 2. Закрепите левую рукоятку F1 и правую рукоятку F2 на узле сиденья M1 винтами B3 (M8 × 16, внутренний шестигранник).



Часть 4

Этап 1. Соедините кабели a1 и b1 в трубе стойки с кабелями a2 и b2 консоли. Закрепите консоль на стойке винтами C1 (M5 × 10, полукруглая головка, крестообразный шлиц).

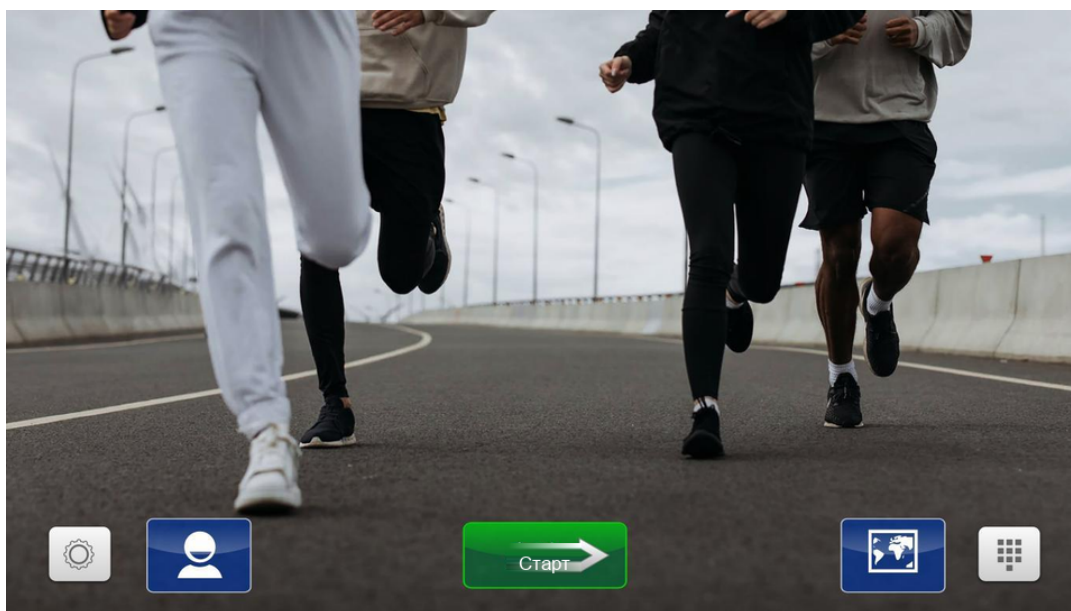
Этап 2. Закрепите сиденье и спинку на основной раме винтами C2 (M8 × 20, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник) и C3 (M8 × 60, полукруглая головка, внутренний шестигранник).

ВВЕДЕНИЕ

В этой модели Android используется для управления фитнес-оборудованием. Высокопроизводительный ёмкостный сенсорный экран диагональю 13,3 дюйма обеспечивает удобное и плавное управление велотренажёром. Развлекательные возможности Android делают занятия интереснее.

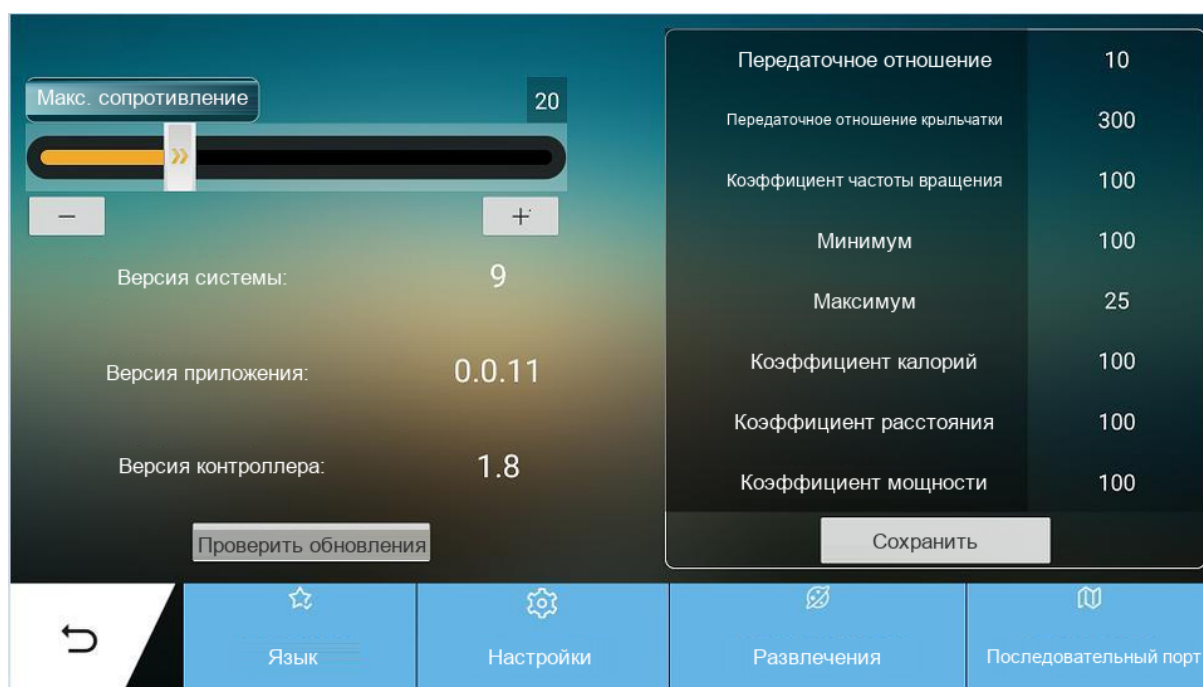
Поскольку велотренажёр использует Android, запуск занимает некоторое время. Появление главного экрана означает завершение загрузки. Дождитесь её окончания.

Слева направо на экране ожидания расположены кнопки настроек, старта, быстрого старта, выбора языка и развлечений.

Экран ожидания**1. Настройки**

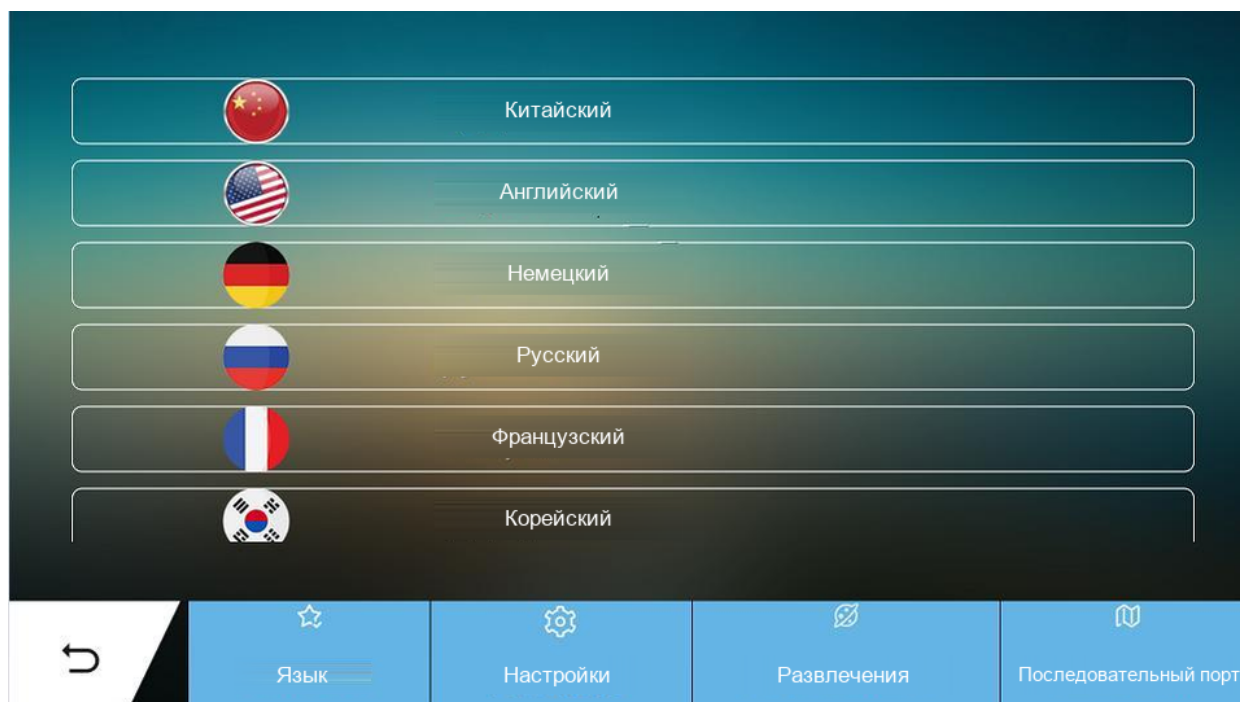
Пароль базовых настроек приложения: 886127. Для настройки Android нажмите значок звука на главном экране. Под полосой громкости справа находится кнопка настроек. Нажмите её для входа в настройки. Кнопка возврата в левом верхнем углу открывает системные настройки Android.

1.1. Настройки приложения велотренажёра

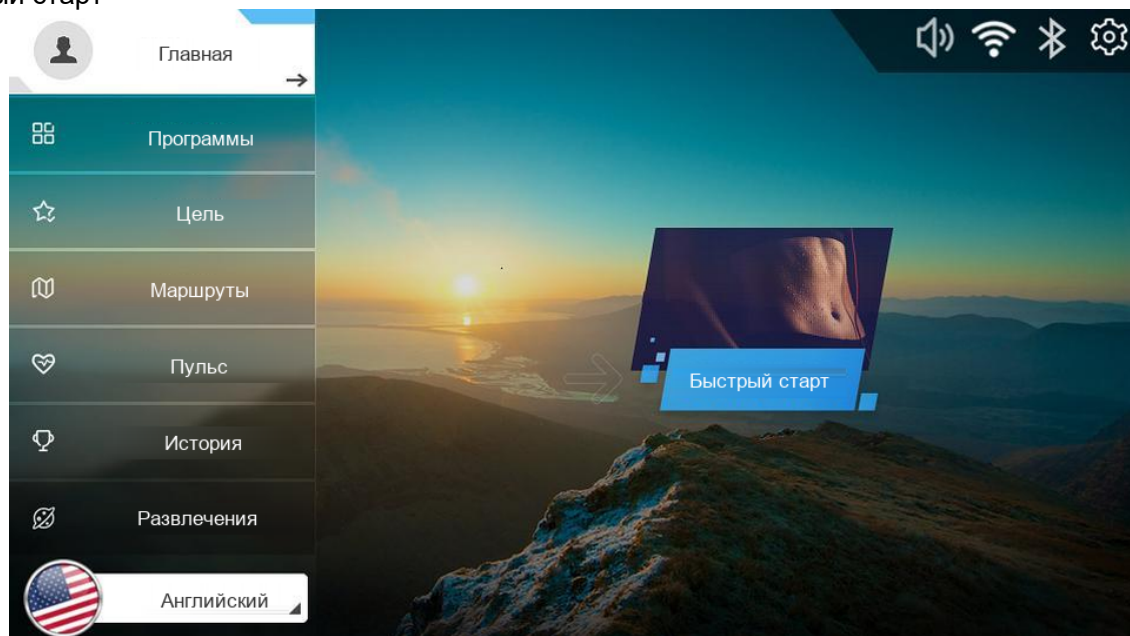


1.2. Настройки языка

Доступны 10 языков: китайский, английский, испанский, португальский, русский, корейский, французский, японский, чешский и немецкий.



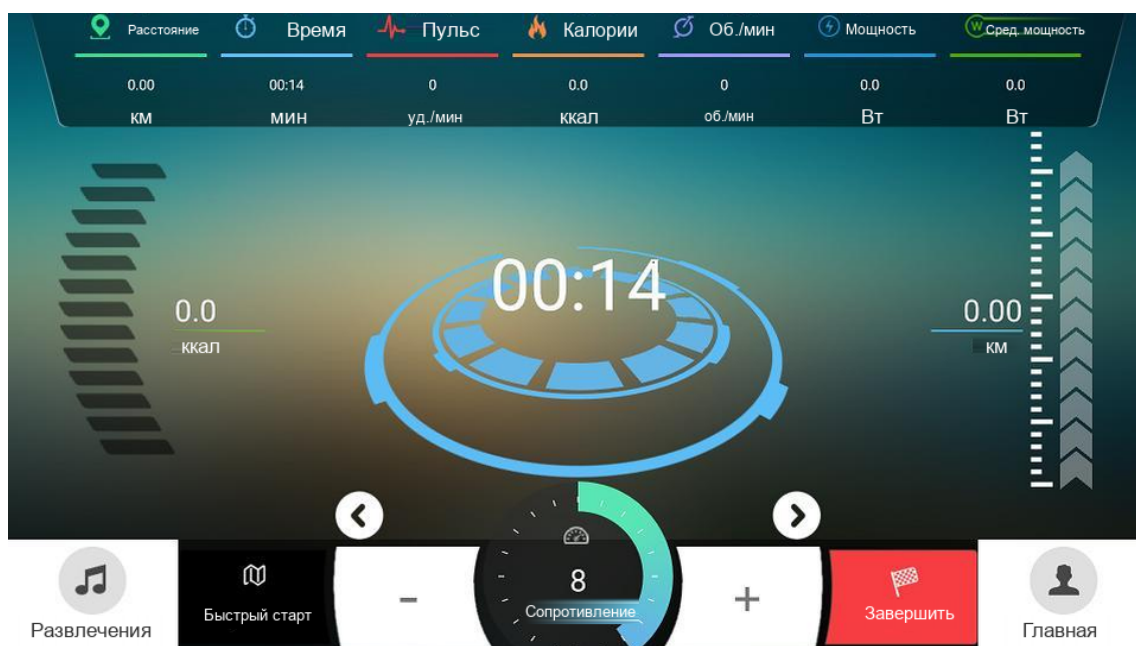
2. Быстрый старт



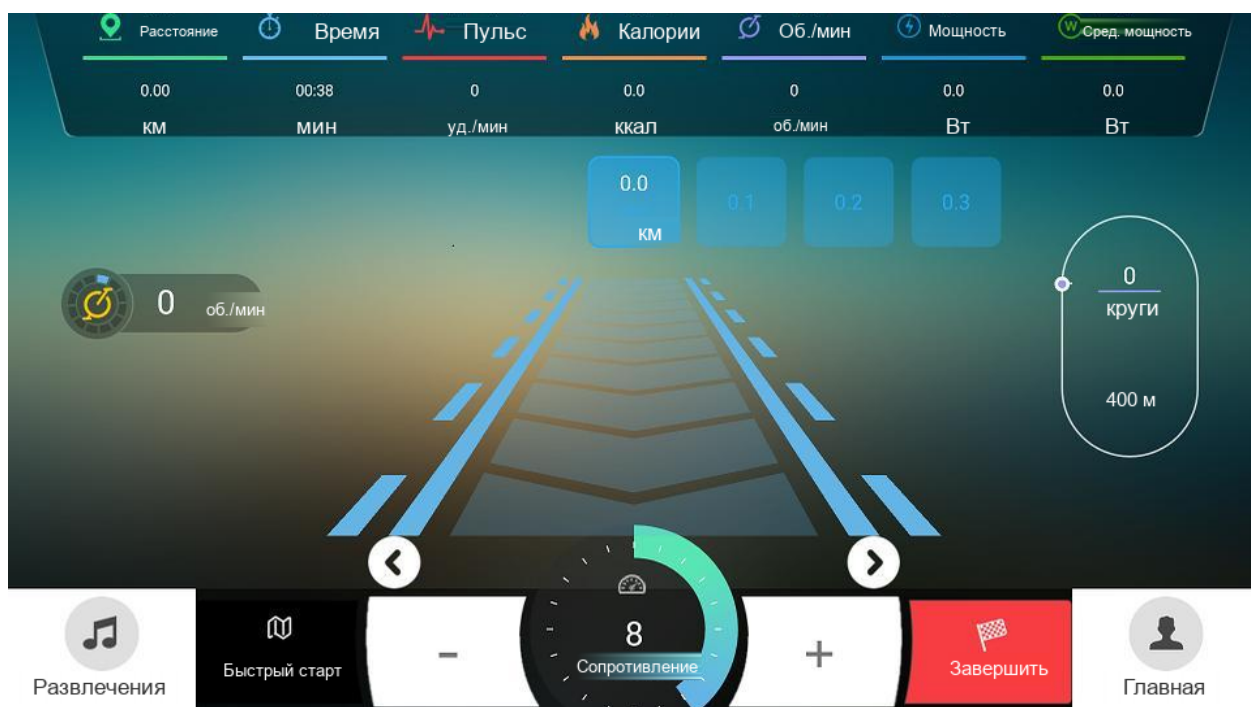
Экран тренировки предусматривает три режима отображения. Переключайте их стрелками влево и вправо. По умолчанию режимы сменяются автоматически.

Режим циферблата

Слева показаны израсходованные калории, справа — пройденное расстояние, в центре — время тренировки.

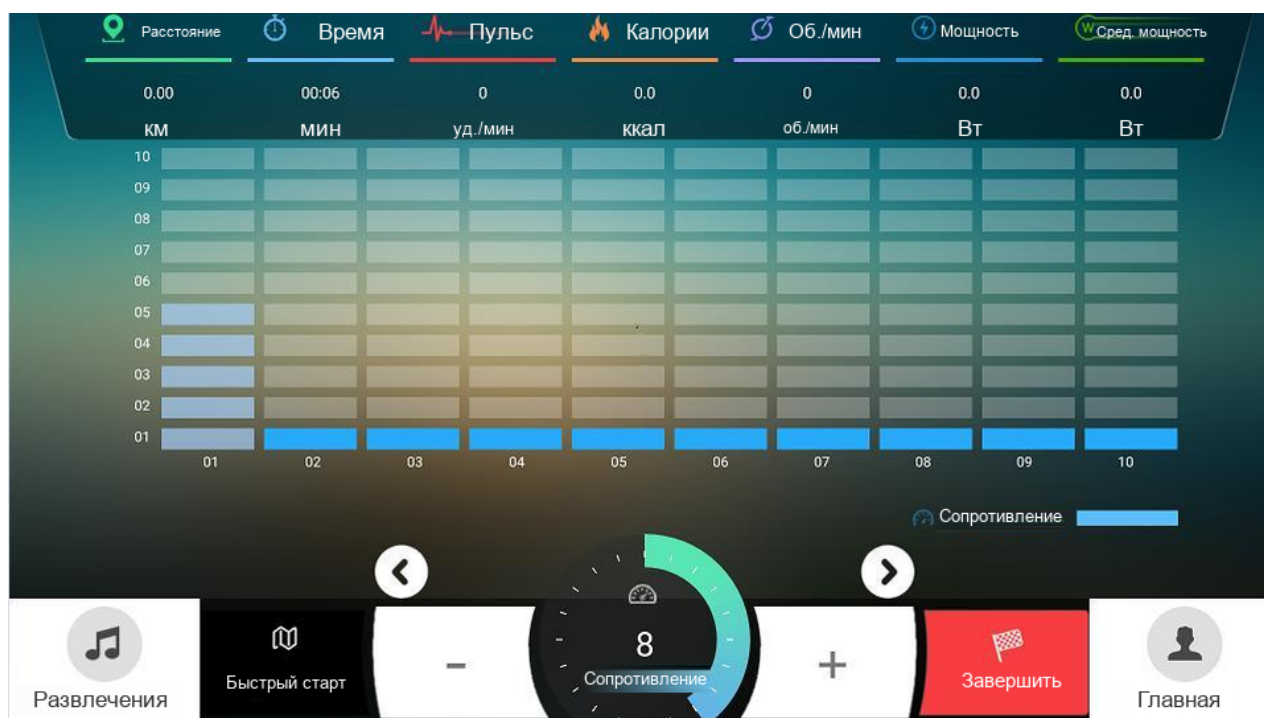


Слева показана скорость тренажёра, справа — виртуальная дорожка длиной 400 метров.



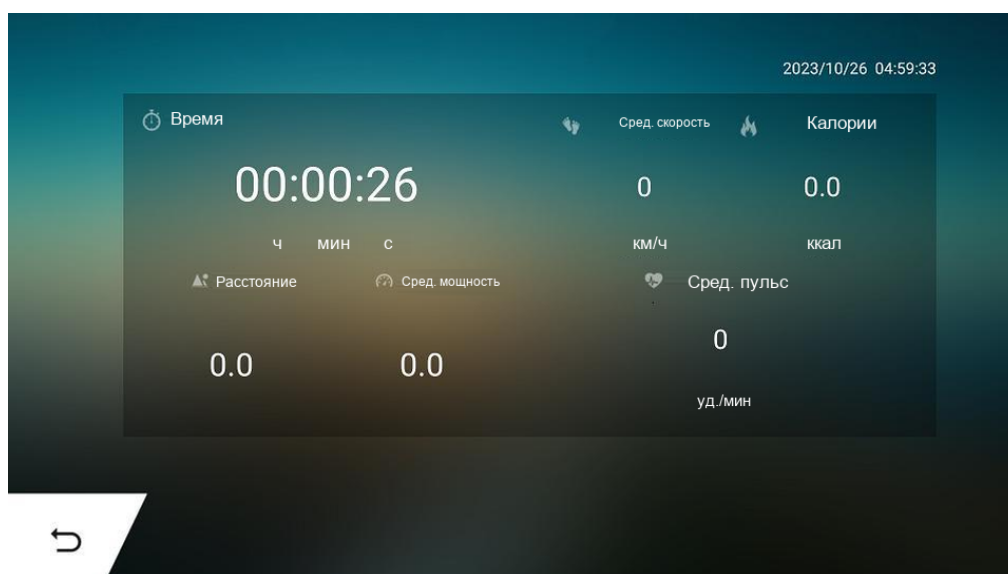
Режим сопротивления

Показывает сопротивление по отрезкам времени.



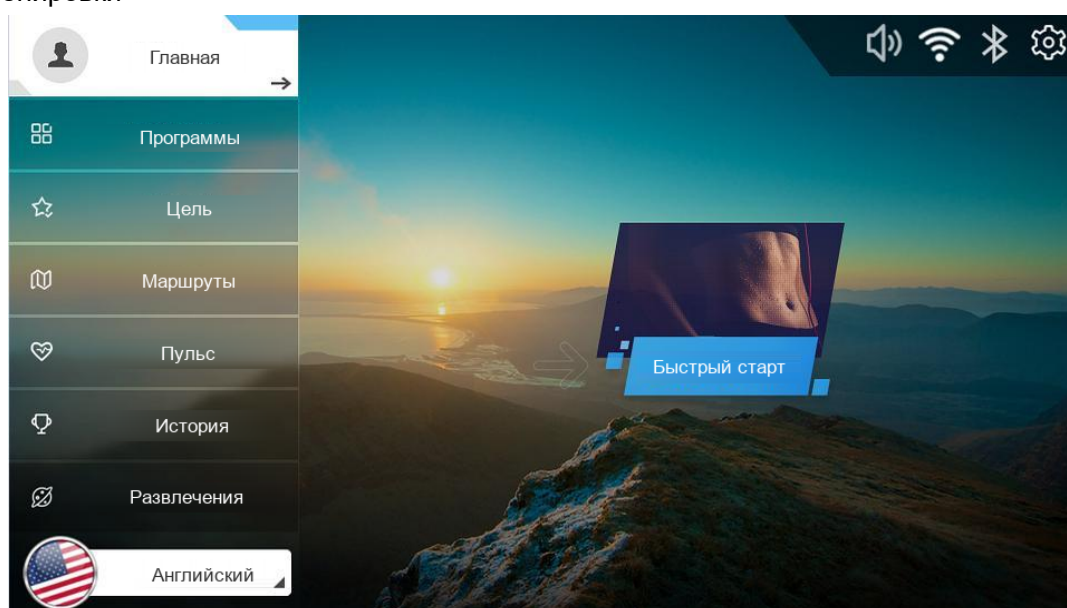
Результаты тренировки

Отчёт показывает время, расстояние, среднее сопротивление, среднюю скорость, калории, частоту вращения и средний пульс.



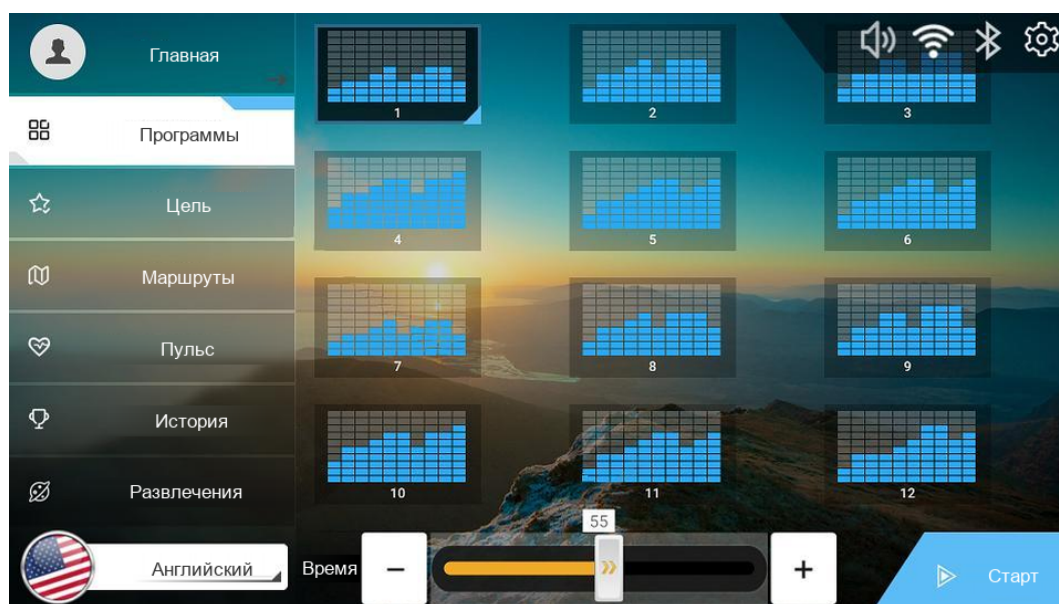
3. Режим тренировки

4.



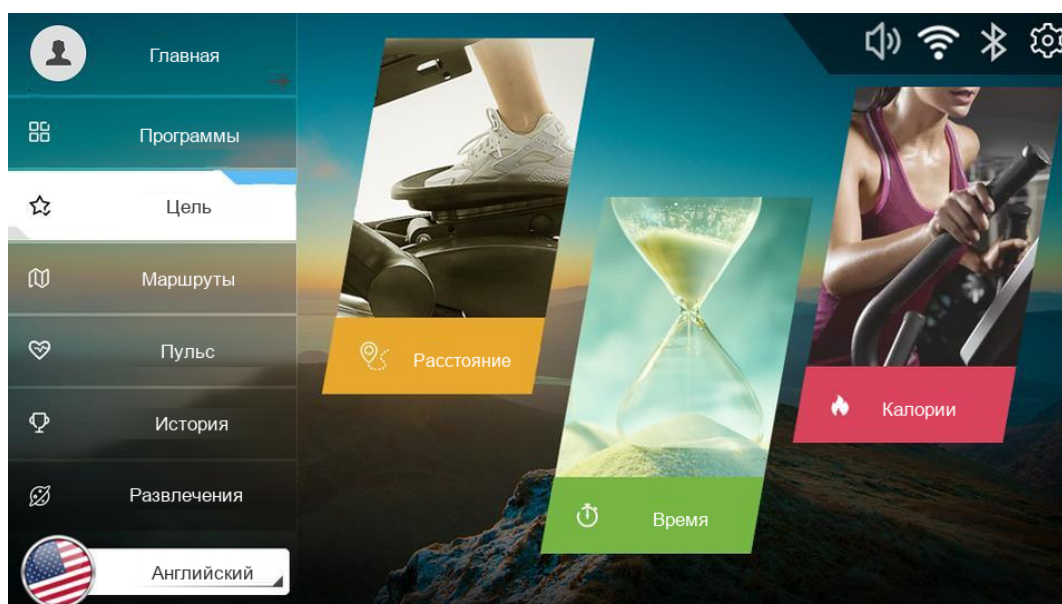
3.1. Программы

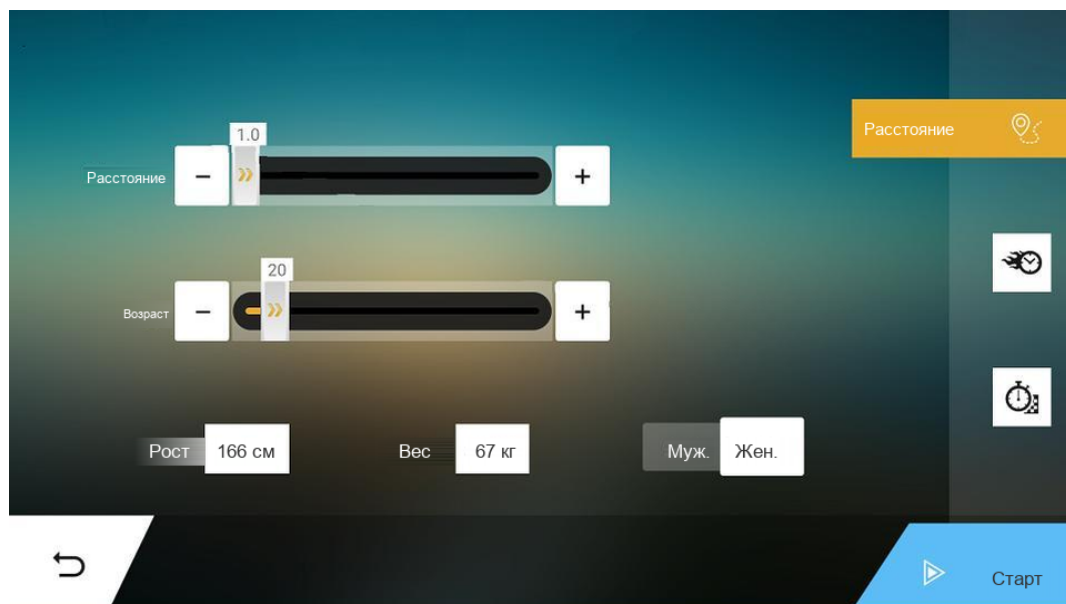
Содержит 18 режимов.



3.2. Целевой режим

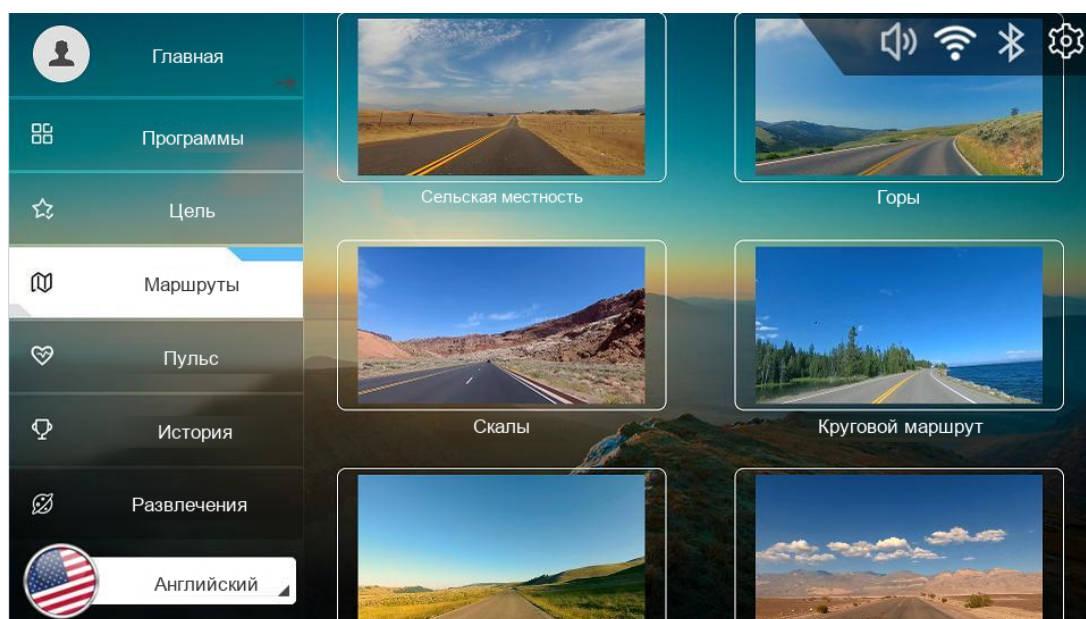
Доступны три цели: расстояние, время и калории. Можно задать рост, массу тела и пол.



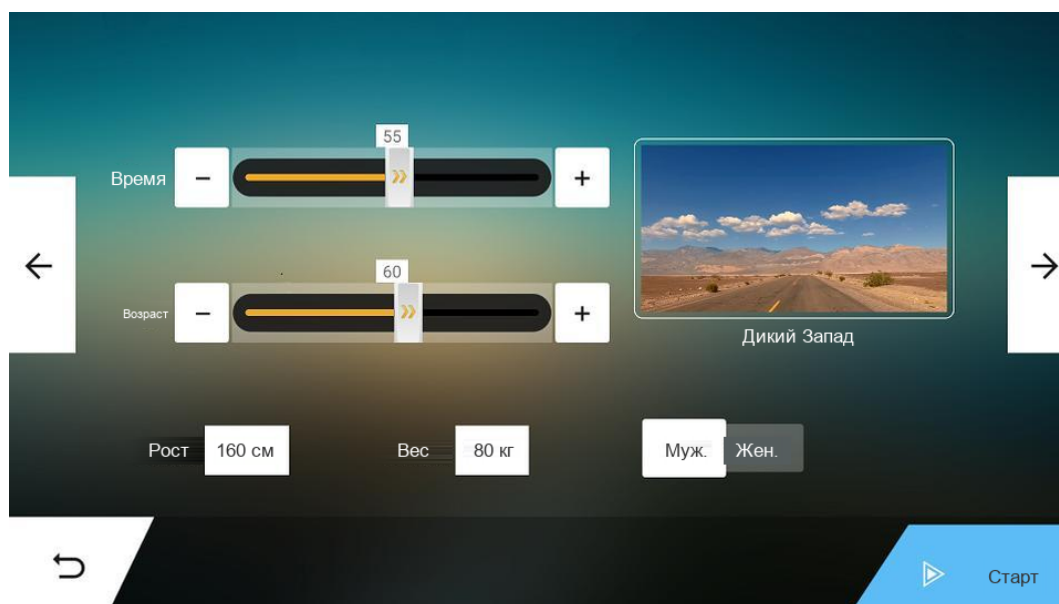


3.3. Виртуальные маршруты

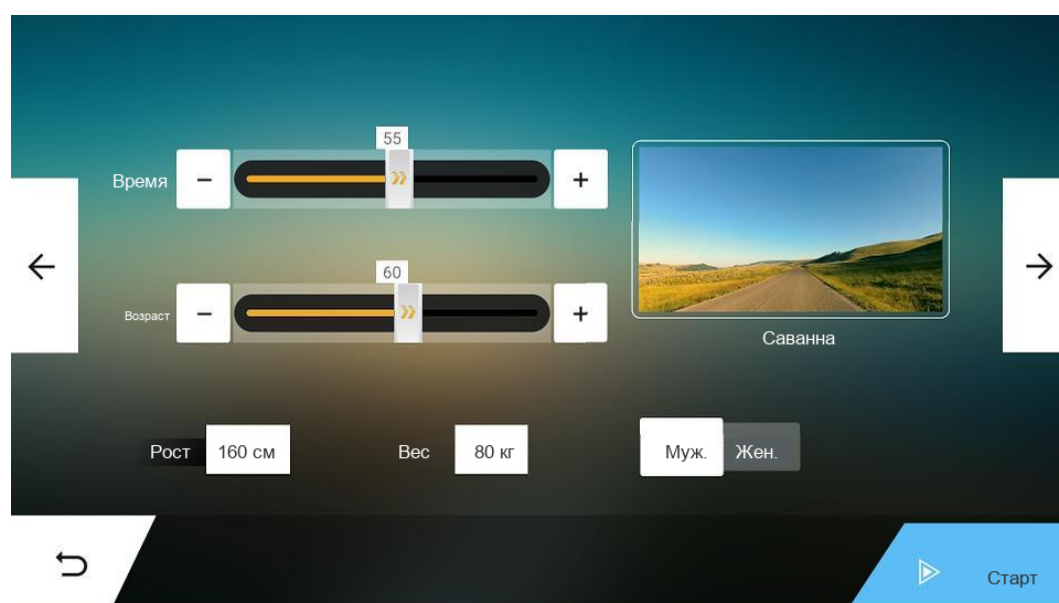
Содержит шесть видов пейзажей: пустынная местность, луга, зелёные горы, песчаник, круговой маршрут и сельская местность.



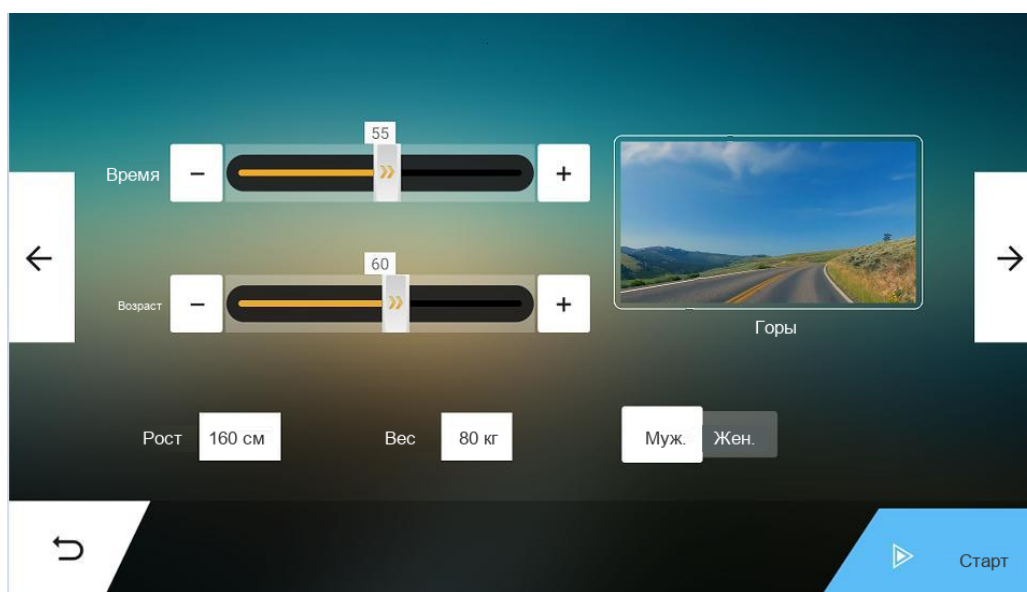
Пустынная местность



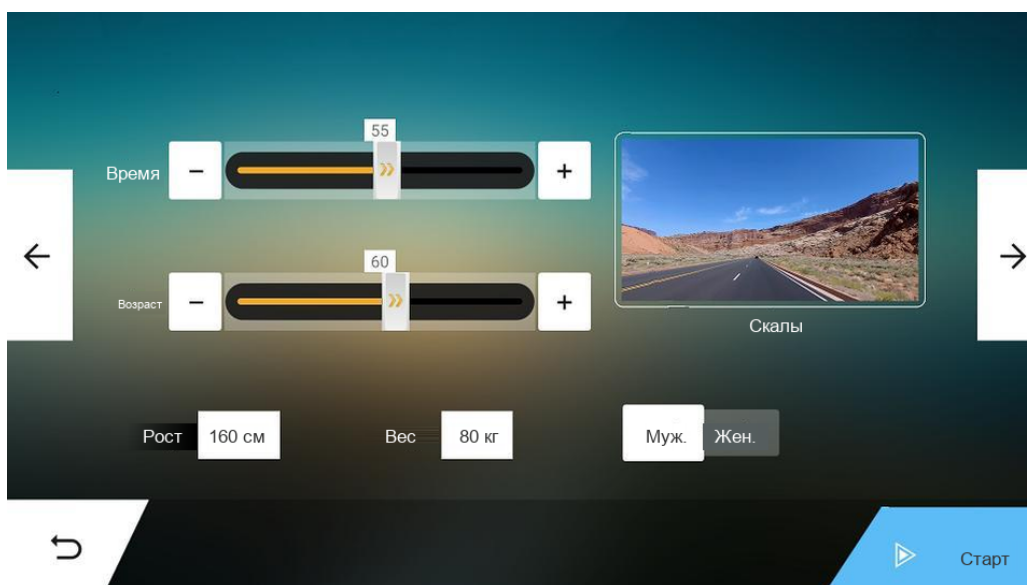
Луга



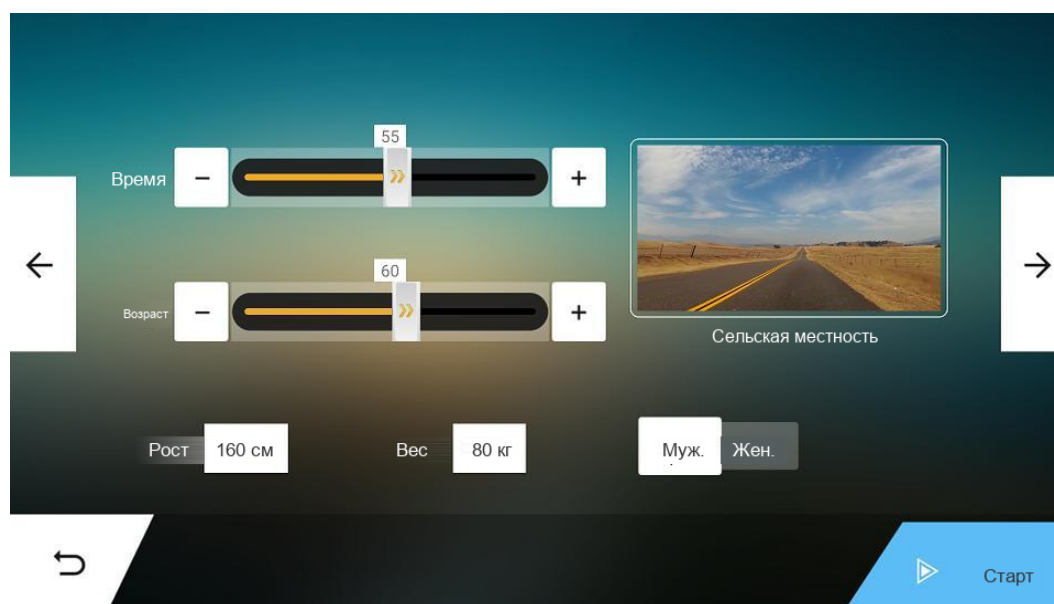
Зелёные горы



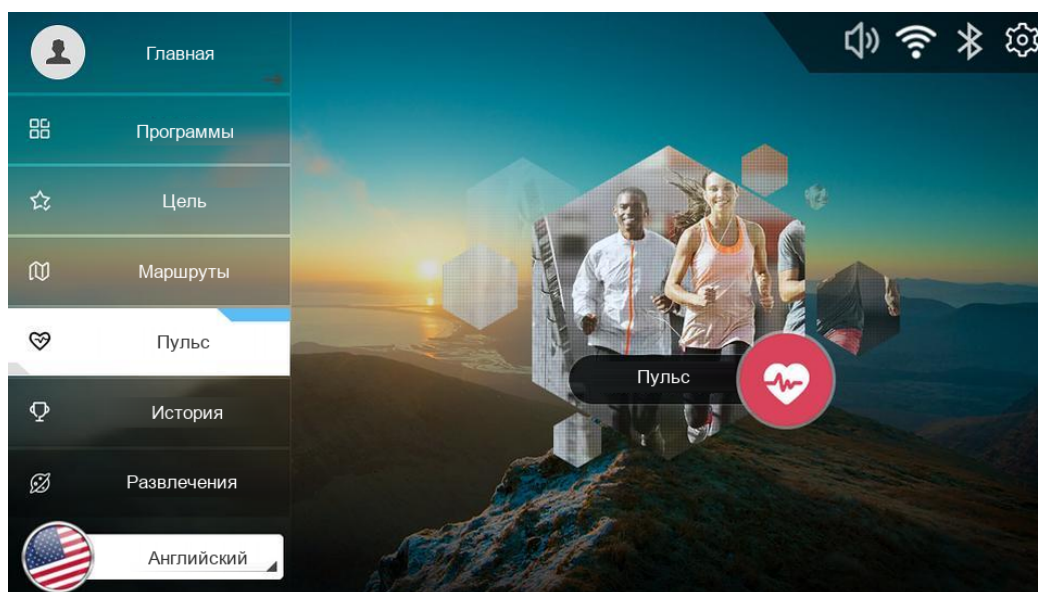
Песчаник



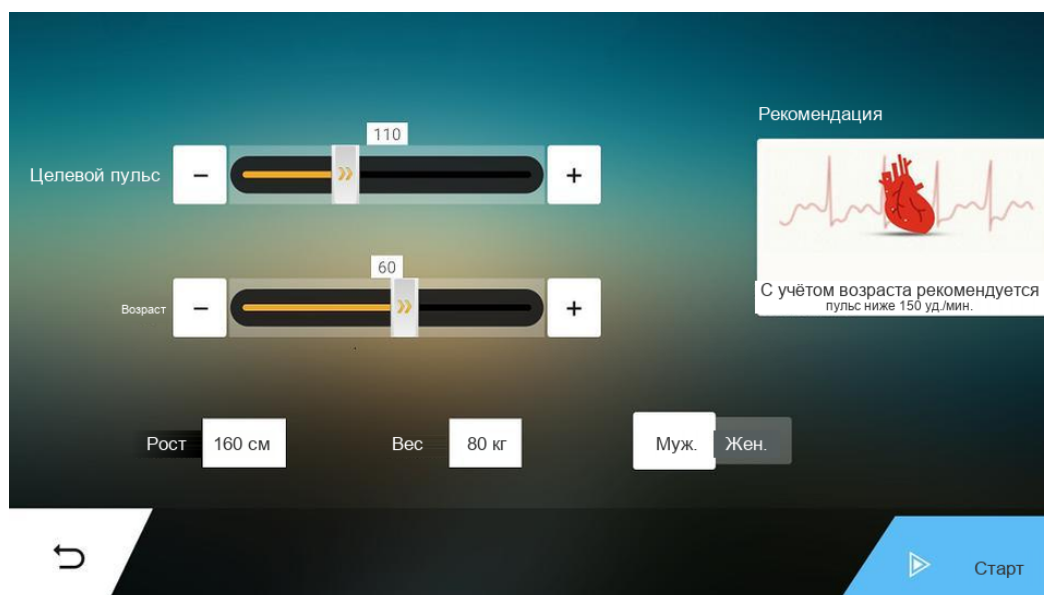
Сельская местность



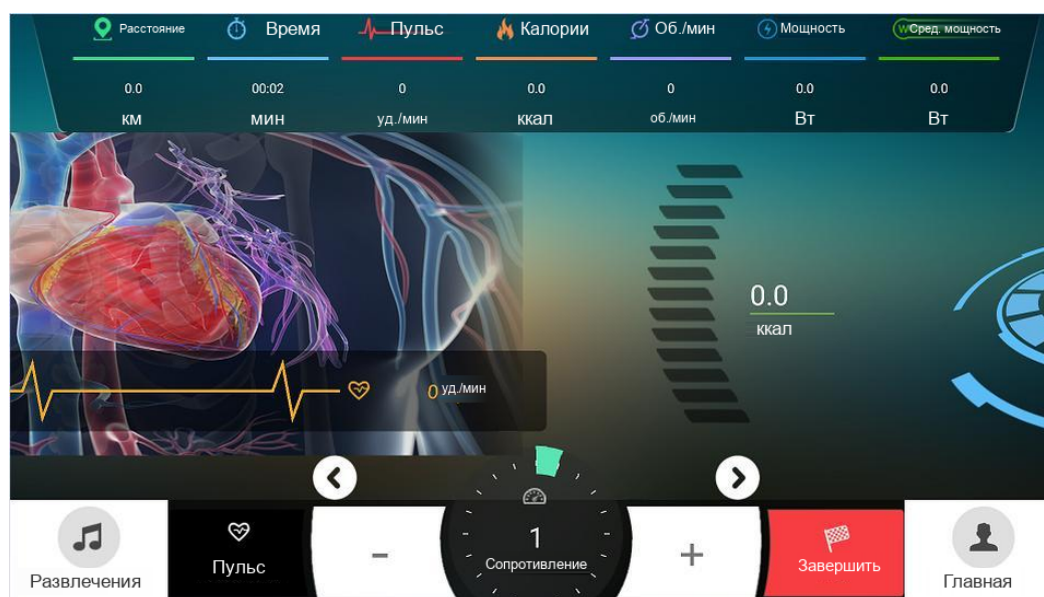
3.4. Режим пульса



Настройка данных

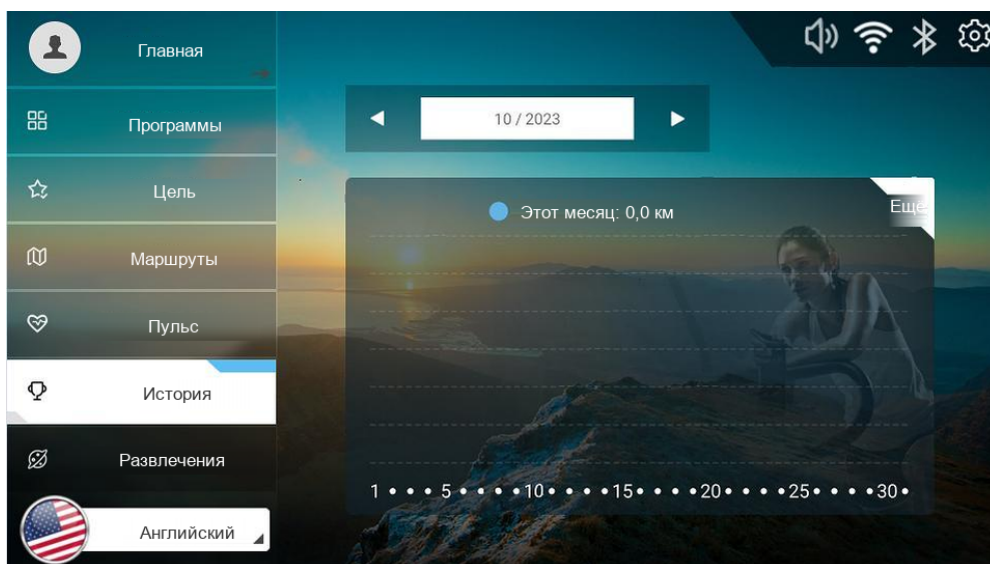


Экран тренировки

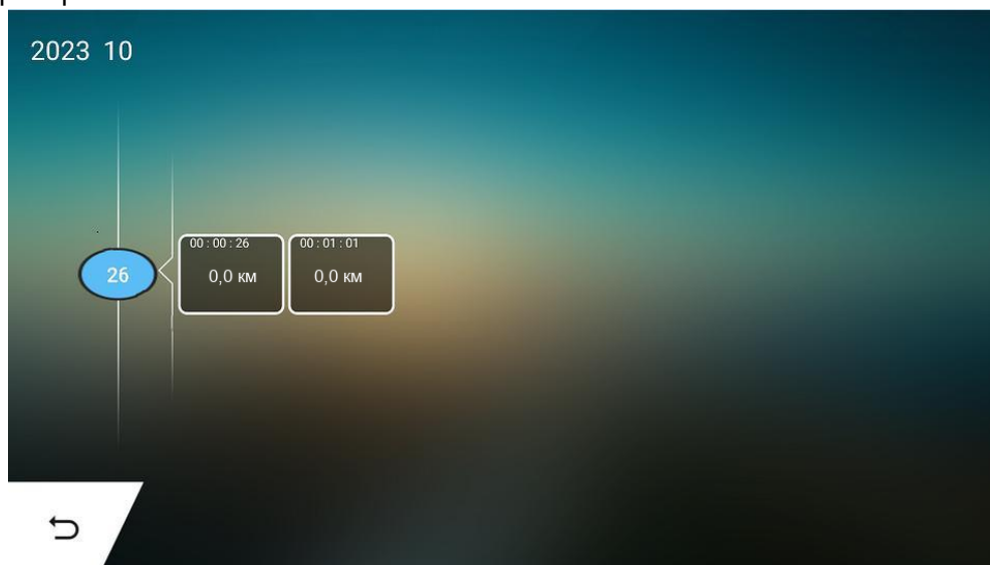


3.5. История тренировок

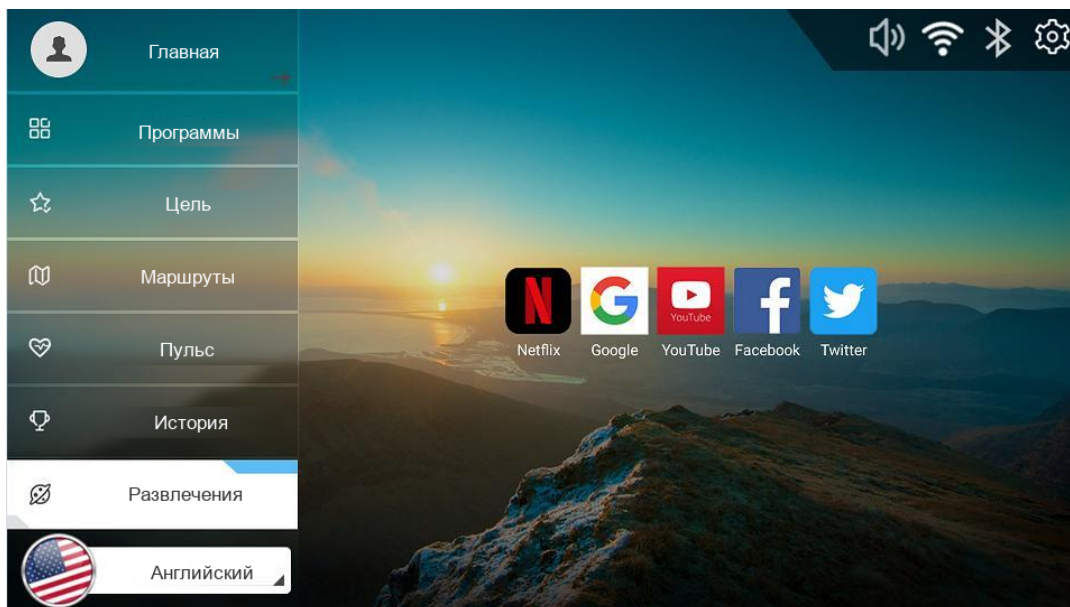
Переключайте календарь по месяцам. Диаграмма справа сравнивает сводные данные тренировок по дням за выбранный и предыдущий месяцы. При выборе другого месяца диаграмма обновляется. Нажмите значок справа для перехода к списку тренировок по дням. Круглая кнопка с числом слева переключает дату; справа кратко отображаются все записи за выбранный день.



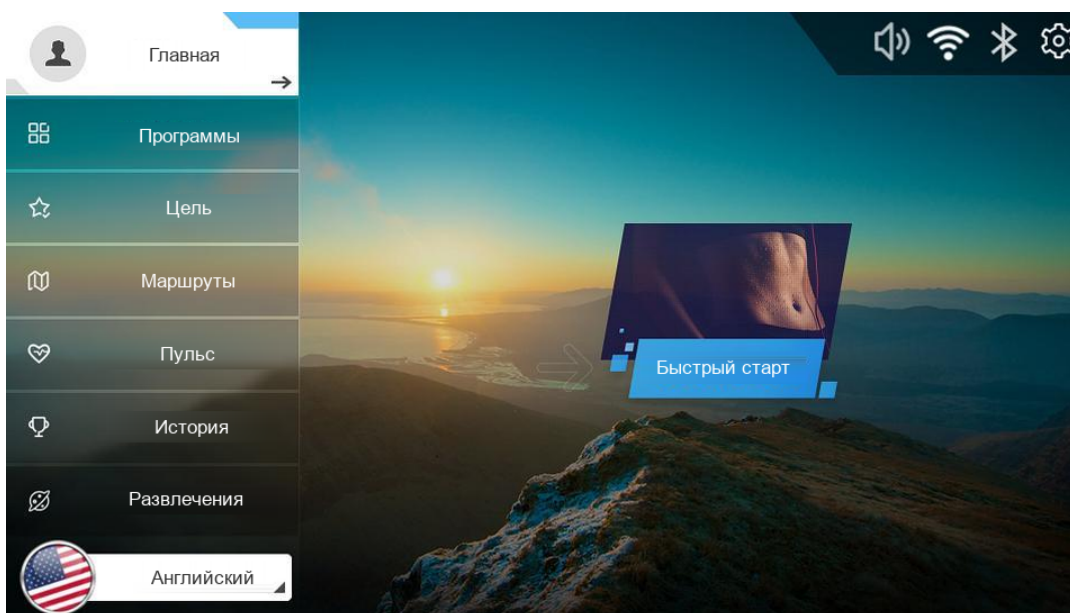
Подробности тренировки



3.6. Развлечения



4. Bluetooth



Нажмите значок Bluetooth в правом верхнем углу, включите Bluetooth и выполните сопряжение с устройством. После успешного сопряжения можно использовать соответствующее Bluetooth-устройство.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

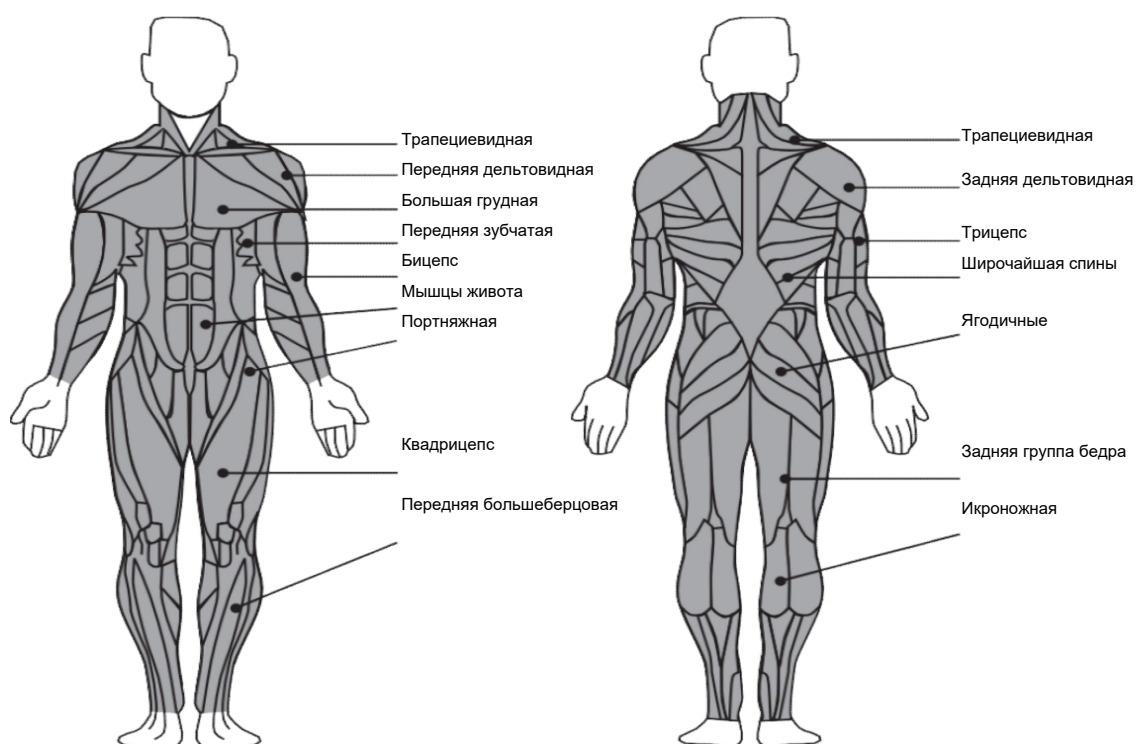
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Включайте аэробные упражнения в общую программу тренировок.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают уменьшать избыток жира и поддерживать результат, силовые тренировки являются важной частью программы. Они повышают тонус, развивают и укрепляют мышцы. Если нагрузка превышает вашу целевую зону, уменьшите число повторений. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.

МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

Выполняемая программа упражнений развивает все тело. Целевые группы мышц - грудь, плечи, спина, ноги и руки. Она также тренирует систему кровообращения и обеспечивает хорошую аэробную нагрузку. Эти группы выделены на схеме ниже.



Начало программы зависит от вашей физической формы. Если вы несколько лет вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный лишний вес, начинайте медленно и увеличивайте время занятий на несколько минут за тренировку.

Сначала вы, возможно, сможете заниматься в целевой зоне пульса лишь несколько минут. Аэробная выносливость будет улучшаться в течение следующих 6-8 недель. Если потребуется больше времени, не отчаивайтесь: занимайтесь в своем темпе. Постепенно вы сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут. Чем выше выносливость, тем больше нагрузки потребуются для поддержания целевой зоны. Помните следующее:

- Обсудите с врачом программу тренировок и питания, чтобы подобрать подходящий режим занятий.
- Начинайте постепенно и ставьте реалистичные цели вместе с врачом.
- Регулярно контролируйте пульс.
- Определите целевую частоту пульса с учетом возраста и состояния здоровья.

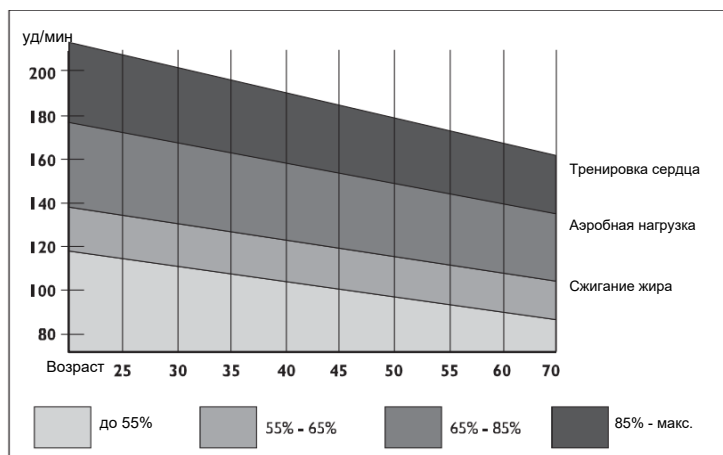
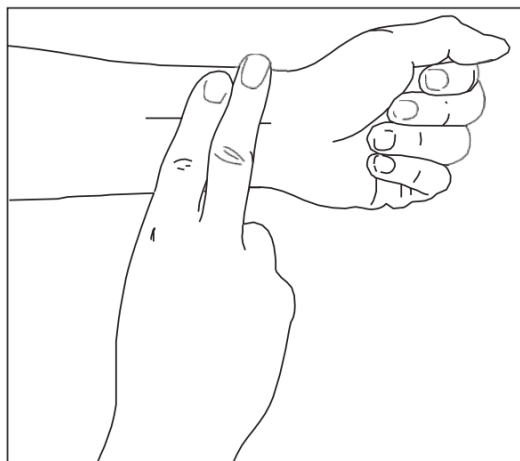
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Для максимальной пользы важно выбрать подходящую интенсивность. Ориентиром служит частота пульса. Для эффективной аэробной нагрузки поддерживайте пульс на уровне 65-85% максимальной частоты. Это ваша целевая зона. Найти ее можно на приведенном ниже графике.

В первые месяцы поддерживайте пульс у нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев постепенно повышайте его до середины зоны.

Чтобы измерить пульс, прекратите упражнение, продолжая двигать ногами или ходить. Приложите два пальца к запястью, посчитайте удары за 6 секунд и умножьте результат на 10. Например, 14 ударов за 6 секунд соответствуют 140 ударам в минуту. Интервал в 6 секунд используется потому, что после прекращения нагрузки пульс быстро снижается.

Изменяйте интенсивность упражнения, чтобы поддерживать необходимый уровень пульса.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие должно включать три части:

1. РАЗМИНКА: 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Она повышает температуру тела, пульс и кровообращение, подготавливая организм к нагрузке.
2. УПРАЖНЕНИЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ: 20-30 минут упражнений с пульсом в целевой зоне. В первые недели программы не поддерживайте пульс в этой зоне дольше 20 минут.
3. ЗАМИНКА: 5-10 минут растяжки. Это повышает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

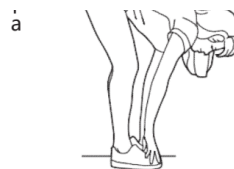
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РАСТЯЖКА

Правильное выполнение нескольких основных упражнений показано справа. Двигайтесь медленно, удерживайте положение и избегайте пружинящих движений.

1. НАКЛОН К НОСКАМ

Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Расслабьте спину и плечи, тянитесь к носкам насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются задняя поверхность бедра, область под коленями и спина.



2. ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, вытянув одну ногу. Стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Тянитесь к носкам, удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются задняя поверхность бедра, поясница и паховая область.



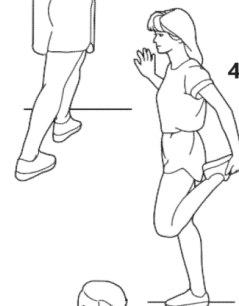
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Упритесь руками в стену, поставив одну ногу вперед. Задняя нога прямая, стопа полностью на полу. Согните переднюю ногу и подайте таз к стене. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Для усиления растяжки ахиллова сухожилия согните и заднюю ногу. Растягиваются икры, ахилловы сухожилия и область голеностопа.



4. КВАДРИЦЕПС

Одной рукой держитесь за стену для равновесия, другой возьмитесь за стопу за спиной. Подтяните пятку к ягодице. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



5. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы и разведите колени. Подтяните стопы к паху насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



При возникновении проблем или неисправностей приобретенного оборудования Forgex своевременно свяжитесь с вашим менеджером по продажам. Он поможет установить причину и решить проблему. Если неисправность деталей не удастся устранить оперативно, компания организует помощь специалистов сервисной службы.

СТОИМОСТЬ РЕМОНТА

В ПЕРИОД ГАРАНТИИ

Изделия, на которые распространяется гарантия, ремонтируются бесплатно при соблюдении ее условий (см. раздел «Гарантия» настоящего руководства). Ремонт деталей, не покрываемых гарантией, оплачивается покупателем. До начала работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ПОСЛЕ ИСТЕЧЕНИЯ ГАРАНТИИ

После окончания гарантийного срока ремонт оплачивается покупателем, включая стоимость выезда специалиста. До выполнения работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

FORGEX		ПРИКРЕПИТЕ ЧЕК	
ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ			
ФИО:			
Эл. почта:		Мобильный:	
Тел. (дом.):		Тел. (раб.):	Факс:
Адрес:			
ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ			
Дата покупки: / /		Серийный №:	№ чека:
Описание покупки:			
Forgex		https://forgex.ru	



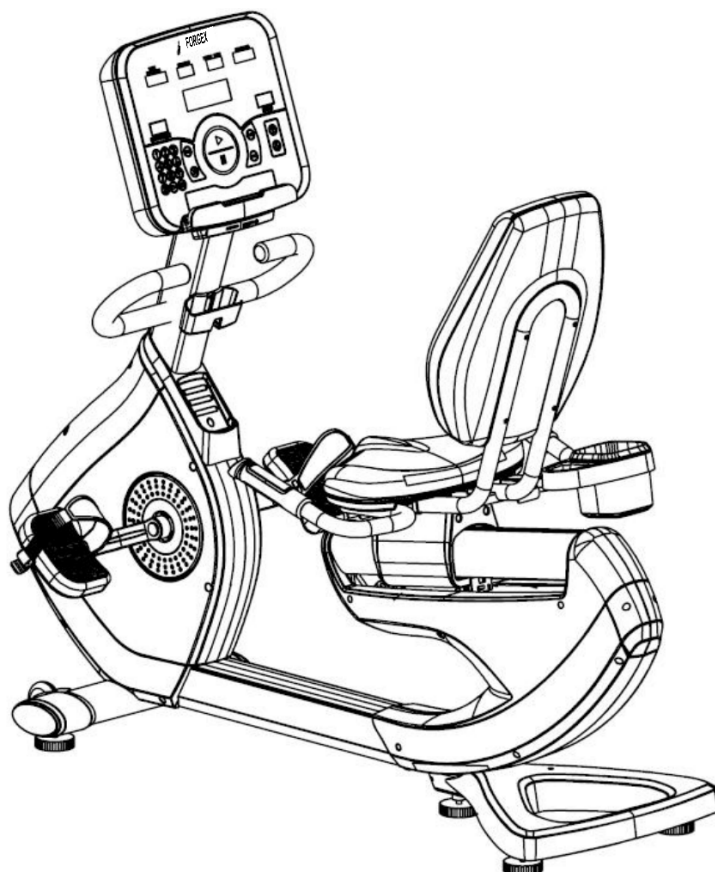
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

CR-212

Горизонтальный велотренажер

Консоль LED

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Для соблюдения условий гарантии рекомендуем поручить полную сборку квалифицированному специалисту.

ВНИМАНИЕ

Перед использованием прочитайте все меры предосторожности и указания в этом руководстве. Сохраните его для справок.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимание: перед использованием внимательно прочитайте руководство и соблюдайте следующие меры безопасности.

1. Устанавливайте горизонтальный велотренажёр в помещении, защищённом от сырости. Не допускайте попадания воды и других жидкостей на тренажёр. Не кладите и не вставляйте в него посторонние предметы.
2. При работе движущихся частей образуется статическое электричество. Держите тренажёр вдали от легковоспламеняющихся и взрывоопасных материалов.
3. Все пять ножек должны надёжно стоять на полу; тренажёр должен быть установлен ровно и устойчиво.
4. Во время занятий рекомендуется надевать спортивную одежду и подходящую спортивную обувь.
5. Основное назначение тренажёра — профессиональные фитнес-клубы. Также он подходит для спортивных залов жилых комплексов и организаций.
6. Ни один узел корпуса не должен быть ослаблен.
7. Используйте тренажёр в зоне с контролем доступа. Использование запрещено детям младше 12 лет, пожилым людям, людям с ограниченными возможностями и заболеваниями сердца. Несовершеннолетние должны заниматься под руководством специалиста.
8. Не касайтесь руками каких-либо частей работающего горизонтального велотренажёра.
9. Если у пользователя длинные волосы, во время занятий следите, чтобы они не попадали в движущиеся части.
10. При дискомфорте или необычном состоянии немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
11. Перед каждым использованием попросите специалиста проверить затяжку деталей привода. Ослабленные детали следует своевременно затянуть или заменить.

12. При обслуживании и ремонте разместите рядом с горизонтальным велотренажёром заметную табличку о запрете использования.

13. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Операционная система: LED.

Количество уровней сопротивления: 26.

Регулировка сопротивления: консоль, кнопки быстрой регулировки на правой рукоятке и приложение телефона через Bluetooth.

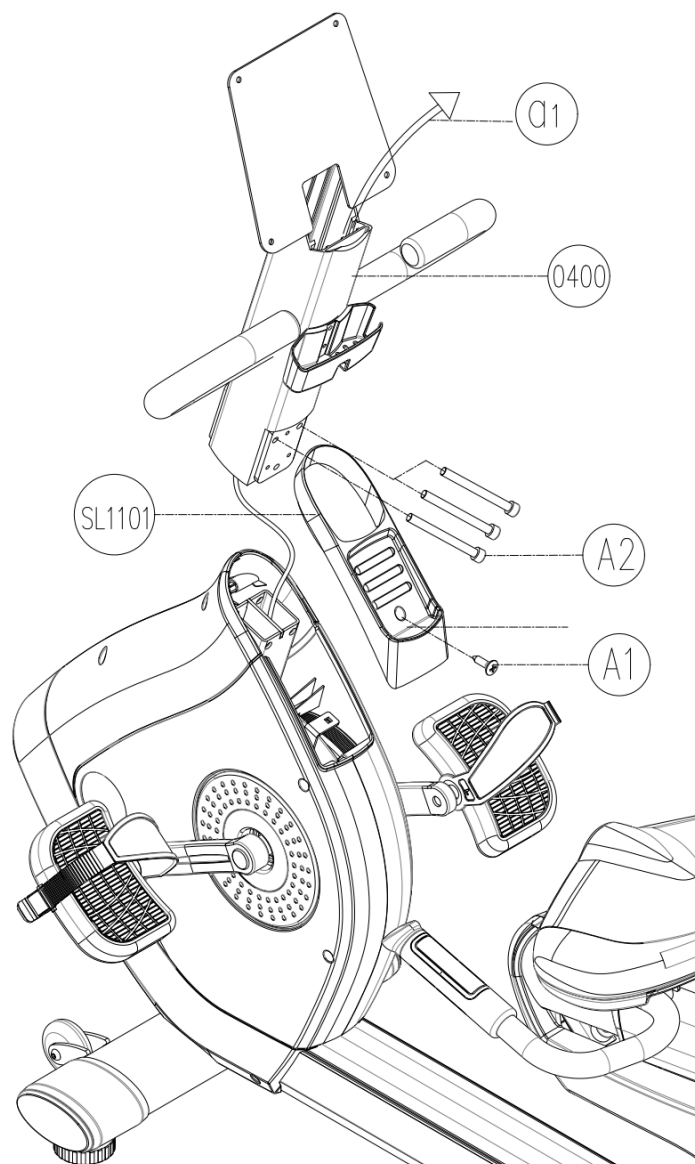
Измерение пульса: контактные датчики на рукоятках и беспроводное измерение (опция).

Размеры упаковки: 1750 × 630 × 810 мм.

Размеры тренажёра: 1650 × 700 × 1370 мм.

Максимальная масса пользователя: 150 кг.

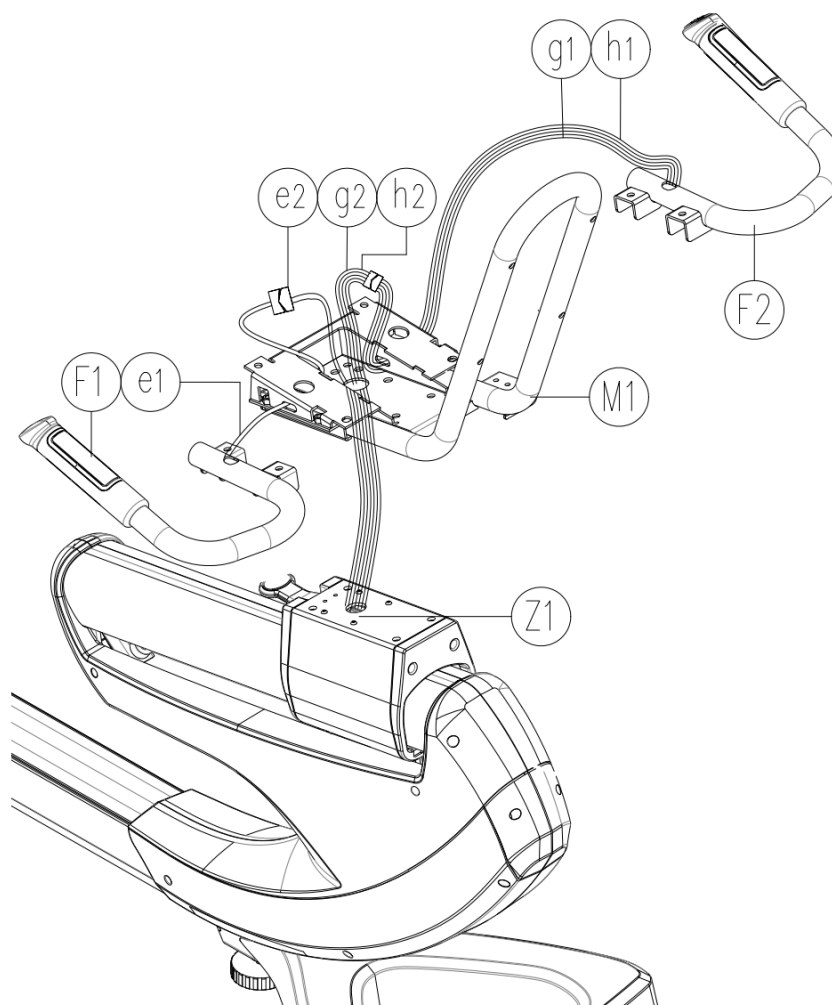
Масса нетто: 84 кг.



Часть 1

Этап 1. Наденьте пластиковую деталь SL1101 на трубу стойки консоли 0400. Пропустите кабели a1 и b1 через трубу стойки 0400 и закрепите её на основной раме винтами A2 (M10 × 85, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник).

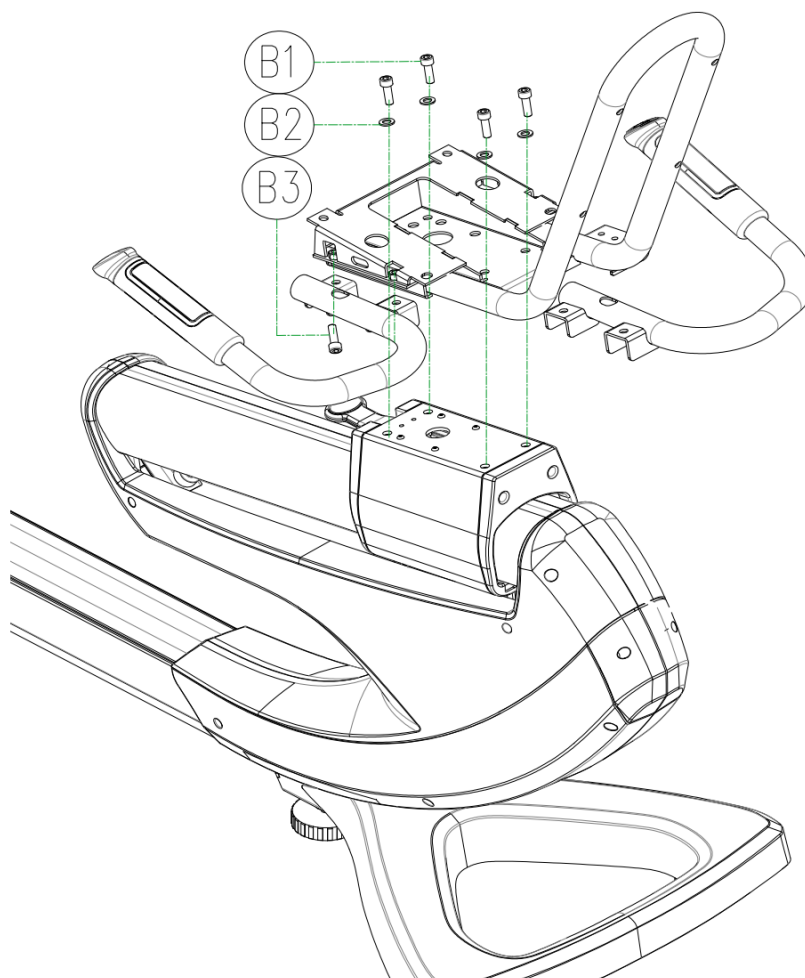
Этап 2. Закрепите левую и правую большие пластиковые накладки основной рамы саморезами A1 (ST4,2 × 12, полукруглая головка, крестообразный шлиц).



Часть 2

Этап 1. Пропустите кабель e2 из направляющей Z1 через отверстие для проводов в узле сиденья M1. Соедините его с кабелем e1 в трубе левой рукоятки F1.

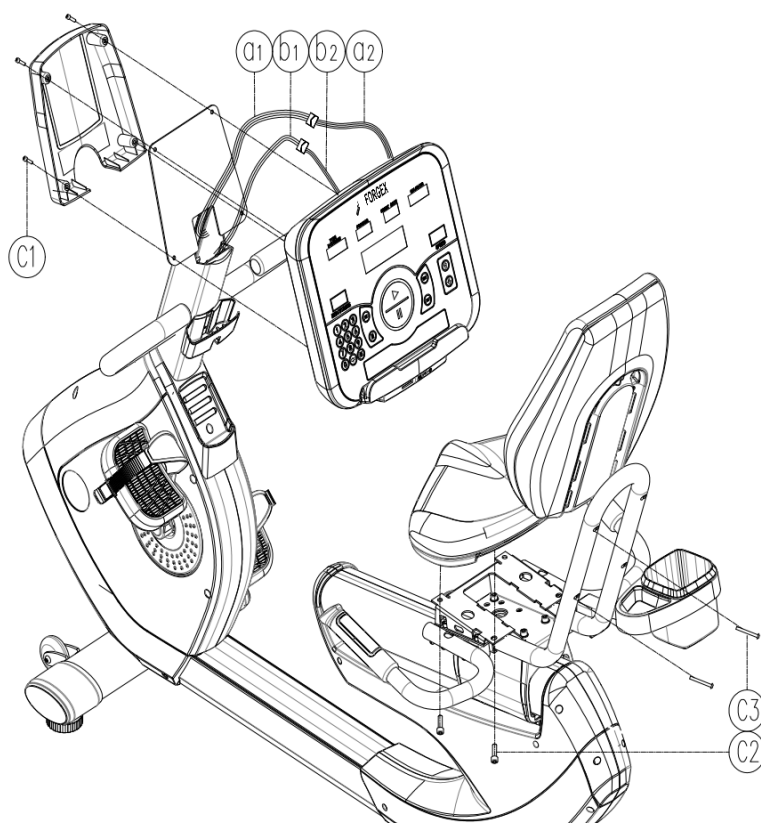
Этап 2. Пропустите кабели g2 и h2 из направляющей Z1 через отверстия в узле сиденья M1. Соедините их с кабелями g1 и h1 в трубе правой рукоятки F2.



Часть 3

Этап 1. Закрепите узел сиденья M1 на направляющей Z1 винтами B1 (M8 × 25, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник) и плоскими шайбами B2 (Ø8).

Этап 2. Закрепите левую рукоятку F1 и правую рукоятку F2 на узле сиденья M1 винтами B3 (M8 × 16, внутренний шестигранник).



Часть 4

Этап 1. Соедините кабели a1 и b1 в трубе стойки с кабелями a2 и b2 консоли. Закрепите консоль на стойке винтами C1 (M5 × 10, полукруглая головка, крестообразный шлиц).

Этап 2. Закрепите сиденье и спинку на основной раме винтами C2 (M8 × 20, цилиндрическая головка, внутренний шестигранник) и C3 (M8 × 60, полукруглая головка, внутренний шестигранник).



I. ФУНКЦИИ КНОПОК



Цифровые кнопки: Во время тренировки быстро задают уровень сопротивления.



Кнопка программы: Выбирает программу P-1–P-8.



Кнопка настройки: Выбирает обратный отсчёт времени, расстояния или калорий. Длительное нажатие в режиме ожидания выполняет сброс.



Кнопка паузы: Приостанавливает тренировку и подсчёт показателей. Двойное нажатие завершает тренировку.



Кнопка старта: Запускает тренировку и подсчёт показателей.



Кнопка режима: В начале работы переключает время и расстояние, частоту вращения и скорость.



Кнопка остановки: Останавливает тренировку и очищает все показатели.



Кнопка увеличения: Увеличивает время, расстояние, калории и сопротивление.



Кнопка уменьшения: Уменьшает время, расстояние, калории и сопротивление.

II. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

1. Когда пользователь встаёт на педали, консоль включается: звучит сигнал, все светодиоды загораются на 2 секунды. Затем поле пульса показывает плату программы, а поле калорий — адрес Bluetooth. После этого открывается режим ожидания P-0.

2. Включите тренажёр или удерживайте кнопку настройки: после отображения платы программы и адреса Bluetooth откроется режим ожидания. Нажмите «Старт» для начала тренировки либо задайте режим кнопкой настройки или программу кнопкой программы. Сопротивление задаётся цифровыми кнопками или кнопками увеличения и уменьшения. Кнопка паузы приостанавливает или завершает тренировку, кнопка остановки останавливает её.

III. ОТОБРАЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

№	Показатель	Диапазон отображения	Диапазон настройки	Обнуление	Описание
1.	Время	0:00–99:59 мин:с — мин:с	0:00–99:00 ±1 мин циклично	Да	1. Без заданной цели значение увеличивается циклично. 2. При обратном отсчёте до 0 тренажёр останавливается, поле времени мигает.
2.	Скорость	0,0–99,9 км/ч (миль/ч)	Нет	Да	Во время тренировки: 1. После поступления сигнала датчика значение отображается в течение 3 секунд. 2. Без сигнала датчика значение возвращается к нулю.
3.	Частота вращения	0–15–999	Нет	Да	Во время тренировки: 1. После поступления сигнала датчика значение отображается в течение 3 секунд. 2. Без сигнала датчика значение возвращается к нулю через 4 секунды.
4.	Расстояние	0,00–99,99 км (мили)	0,00–99,50 ±0,1 циклично	Да	1. Без заданной цели значение увеличивается циклично. 2. При обратном отсчёте до 0 тренажёр останавливается, поле расстояния мигает.
5.	Калории	0–999 кал	0–990 ±10 циклично	Да	1. Без заданной цели значение увеличивается циклично. 2. При обратном отсчёте до 0 тренажёр останавливается, поле расстояния мигает.
6.	Пульс	P, 30–240	0→30–240	Да	При обнаружении сигнала отображается пульс; без сигнала — P.
7.	Точка в правом нижнем углу поля пульса	Вкл./выкл., мигание	Нет	Нет	1. Индикатор мигает в соответствии с частотой сердцебиения (высокой или низкой). 2. Без сигнала индикатор исчезает.
8.	Уровень		1–26 уровней ±1 уровень	Нет	Регулировка сопротивления во время тренировки.

VI. ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

1. Режимы времени, расстояния и калорий

1) В режиме ожидания нажмите кнопку настройки: поле времени начнёт мигать. Кнопками «+» и «-» задайте целевое время, затем нажмите «Старт». Начнётся обратный отсчёт времени, остальные показатели увеличиваются. При достижении нуля тренажёр останавливается. Во время отсчёта меняйте сопротивление кнопками «+» и «-»; его уровень отображается в соответствующем поле. Кнопка паузы приостанавливает тренировку, двойное нажатие завершает её. Кнопка остановки также останавливает тренировку.

2) Пока поле времени мигает, снова нажмите кнопку настройки: начнёт мигать расстояние. Задайте целевое расстояние. При следующем нажатии начнёт мигать поле калорий; задайте цель. После настройки нажмите «Старт»: в центре появится отсчёт 3, 2, 1, «Старт», затем начнётся тренировка.

2. Программы P-1–P-8

В режиме ожидания выберите кнопкой программы профиль P-1–P-8. Можно заранее задать время его выполнения: например, 25 минут. На дисплее 25 столбцов: в первую минуту мигает первый, во вторую — второй. Столбцы точечной матрицы последовательно мигают до окончания обратного отсчёта. Кнопками «+» и «-» меняйте сопротивление. Кнопка паузы приостанавливает тренировку; двойное нажатие завершает её. Кнопка остановки также останавливает тренировку. Во время программы время отсчитывается в обратном направлении, остальные поля показывают текущие значения.

3. Пульс

Во время тренировки держитесь обеими руками за контактные датчики пульса. При обнаружении сигнала в поле пульса отображается частота сердцебиения пользователя.

Точка в правом углу поля пульса мигает; чем сильнее сигнал, тем выше частота мигания.

При отсутствии сигнала в поле пульса отображается «Р». В режиме ожидания сигнал пульса не определяется. Измерение доступно только в режимах тренировки, паузы и остановки; в этих режимах отображается значение пульса.

4. Bluetooth

Подключение Bluetooth доступно после включения консоли в режиме ожидания; на других экранах подключение недоступно.

Отсканируйте QR-код на устройстве и загрузите e_Health. Включите Bluetooth телефона, откройте приложение e_Health, выберите соответствующий тип тренажёра (например, эллиптический), затем на следующем экране выберите Bluetooth-устройство. При включении консоль показывает его адрес. После подключения можно запускать, приостанавливать и останавливать тренировку. В приложении синхронизируются время, калории, расстояние, частота вращения, пульс и другие данные. При выходе из Bluetooth консоль возвращается в режим ожидания.

Примечания

1. Во время тренировки поля времени и расстояния, скорости и частоты вращения автоматически переключаются каждые 3 секунды; загораются соответствующие индикаторы.
 2. Отображение сопротивления на точечной матрице: уровень 1 — первая строка; уровни 2–5 — вторая; 6–9 — третья; 10–13 — четвёртая; 14–17 — пятая; 18–21 — шестая; 22–25 — седьмая; уровень 26 — восьмая строка.
 3. Цифровая клавиатура позволяет быстро менять сопротивление во время тренировки.
- А. Если сначала нажата цифра больше 2, а затем другая цифра, в поле сопротивления отображается только последняя нажатая цифра.

ЦИФРОВАЯ КЛАВИАТУРА — ПРОДОЛЖЕНИЕ

- В. Если сначала нажата цифра 2, а затем цифра больше 6, в поле сопротивления отображается только последняя цифра, превышающая 6.
- С. Если первая цифра не больше 2, а следующая меньше 6, в поле сопротивления отображается заданное двузначное число.
- Д. Если сначала нажата цифра 0, а затем другая цифра, в поле сопротивления отображается только вторая цифра.
- Е. Если нажать цифру 0 и кнопку подтверждения, в поле сопротивления остаётся текущее сопротивление тренировки.
- Ф. При вводе двузначного числа меньше 27 кнопка удаления удаляет только последнюю цифру, сохраняя первую. При повторном нажатии кнопки удаления отображается минимальное сопротивление.
- Г. При вводе двузначного числа меньше 27 кнопка удаления удаляет предыдущую цифру перед последней. Если затем нажать цифру меньше 7, отображается заданное двузначное число; если нажать цифру больше 6, отображается только эта цифра.
- Н. Значения сопротивления, введённые на цифровой клавиатуре, вступают в силу только после нажатия кнопки подтверждения, изменяя текущее сопротивление тренировки.
- І. Если после ввода значения не нажать кнопку подтверждения более 5 секунд, в поле сопротивления снова отображается текущее сопротивление тренировки.
- Ј. При работе с цифровой клавиатурой введённое число отображается в поле сопротивления консоли.

ВОЗМОЖНОСТИ И ФУНКЦИИ

1. Регулируемое сопротивление

26 уровней сопротивления. Регулятор на рукоятке позволяет быстро и легко менять интенсивность тренировки.

2. Регулируемая педаль

Легко регулируемый ремешок стопы позволяет быстро настроить ремешок педали для более удобных занятий.

3. Регулируемое сиденье

Эргономичная конструкция с точной регулировкой угла наклона обеспечивает правильные движения нижней части тела, снижает нагрузку на колени и повышает комфорт занятий.

4. Подключение Bluetooth к телефону

Через Bluetooth телефон отображает текущие и исторические данные тренировок; тренажёром можно управлять с телефона.

5. Измерение пульса (опция)

Контактное и беспроводное измерение пульса (опция).

6. Автономная генерация энергии

Система собственной генерации преобразует энергию, затрачиваемую человеком во время тренировки, в электрическую и накапливает её в тренажёре. Занятия не требуют подключения к сети; тренажёр подходит для разных условий использования.

7. Эргономичная конструкция

Эргономичная конструкция сиденья защищает поясницу.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

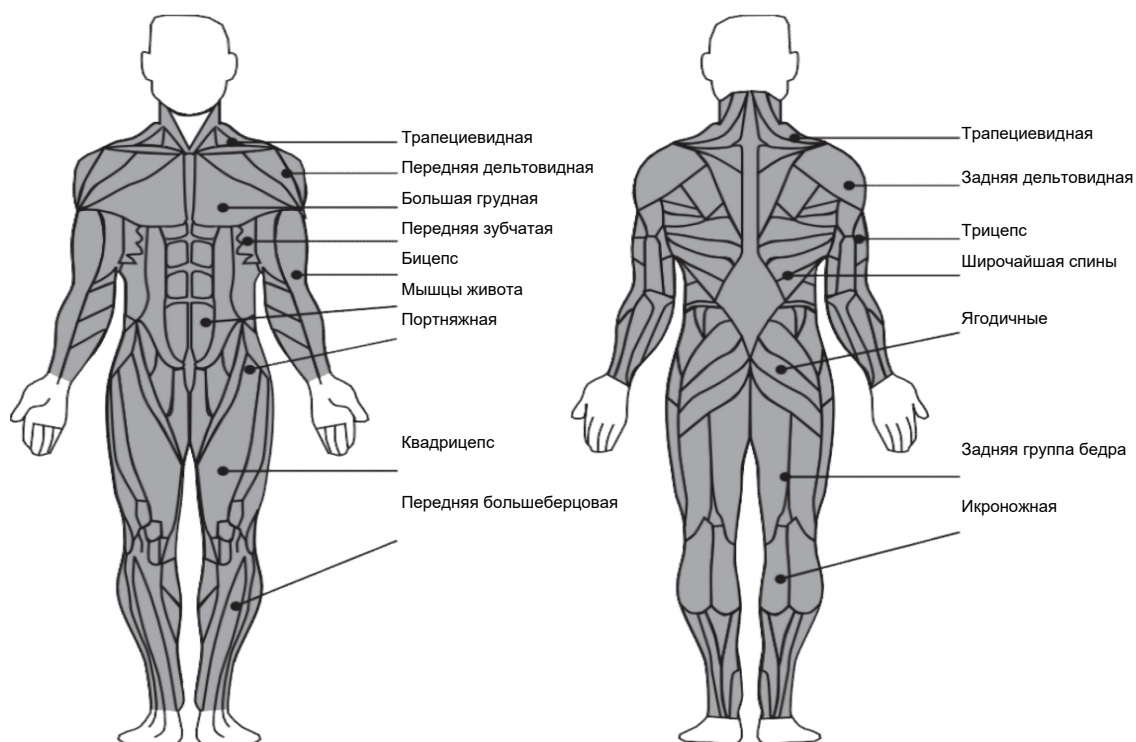
Аэробные упражнения - это продолжительная активность, при которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. Они улучшают работу легких и сердца - самой важной мышцы тела. Аэробную форму развивают любые движения с участием крупных мышц, например рук, ног или ягодиц. Сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Включайте аэробные упражнения в общую программу тренировок.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают уменьшать избыток жира и поддерживать результат, силовые тренировки являются важной частью программы. Они повышают тонус, развивают и укрепляют мышцы. Если нагрузка превышает вашу целевую зону, уменьшите число повторений. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.

МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

Выполняемая программа упражнений развивает все тело. Целевые группы мышц - грудь, плечи, спина, ноги и руки. Она также тренирует систему кровообращения и обеспечивает хорошую аэробную нагрузку. Эти группы выделены на схеме ниже.



Начало программы зависит от вашей физической формы. Если вы несколько лет вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный лишний вес, начинайте медленно и увеличивайте время занятий на несколько минут за тренировку.

Сначала вы, возможно, сможете заниматься в целевой зоне пульса лишь несколько минут. Аэробная выносливость будет улучшаться в течение следующих 6-8 недель. Если потребуется больше времени, не отчаивайтесь: занимайтесь в своем темпе. Постепенно вы сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут. Чем выше выносливость, тем больше нагрузки потребуются для поддержания целевой зоны. Помните следующее:

- Обсудите с врачом программу тренировок и питания, чтобы подобрать подходящий режим занятий.
- Начинайте постепенно и ставьте реалистичные цели вместе с врачом.
- Регулярно контролируйте пульс.
- Определите целевую частоту пульса с учетом возраста и состояния здоровья.

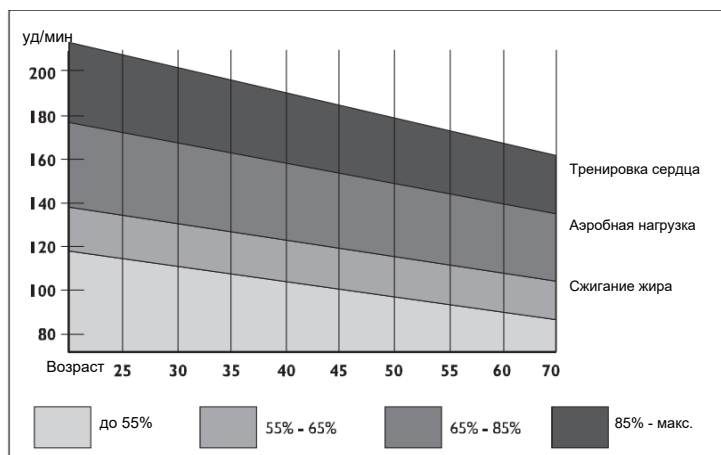
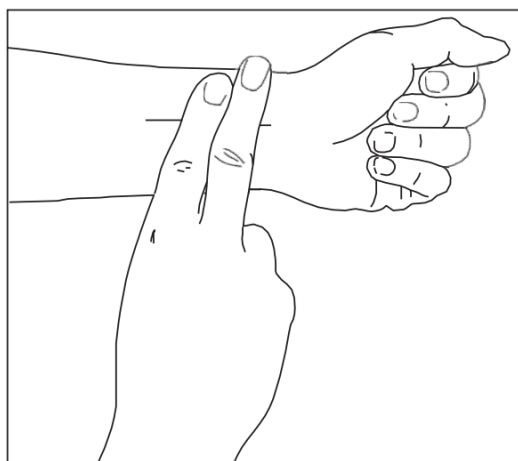
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Для максимальной пользы важно выбрать подходящую интенсивность. Ориентиром служит частота пульса. Для эффективной аэробной нагрузки поддерживайте пульс на уровне 65-85% максимальной частоты. Это ваша целевая зона. Найти ее можно на приведенном ниже графике.

В первые месяцы поддерживайте пульс у нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев постепенно повышайте его до середины зоны.

Чтобы измерить пульс, прекратите упражнение, продолжая двигать ногами или ходить. Приложите два пальца к запястью, посчитайте удары за 6 секунд и умножьте результат на 10. Например, 14 ударов за 6 секунд соответствуют 140 ударам в минуту. Интервал в 6 секунд используется потому, что после прекращения нагрузки пульс быстро снижается.

Изменяйте интенсивность упражнения, чтобы поддерживать необходимый уровень пульса.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие должно включать три части:

1. РАЗМИНКА: 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Она повышает температуру тела, пульс и кровообращение, подготавливая организм к нагрузке.
2. УПРАЖНЕНИЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ: 20-30 минут упражнений с пульсом в целевой зоне. В первые недели программы не поддерживайте пульс в этой зоне дольше 20 минут.
3. ЗАМИНКА: 5-10 минут растяжки. Это повышает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

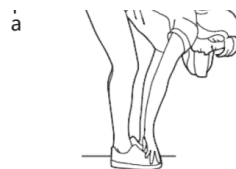
Для поддержания или улучшения формы планируйте 3 тренировки в неделю, оставляя между ними хотя бы один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до 5 раз в неделю. Помните: залог успеха - сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РАСТЯЖКА

Правильное выполнение нескольких основных упражнений показано справа. Двигайтесь медленно, удерживайте положение и избегайте пружинящих движений.

1. НАКЛОН К НОСКАМ

Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Расслабьте спину и плечи, тянитесь к носкам насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются задняя поверхность бедра, область под коленями и спина.



2. ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, вытянув одну ногу. Стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Тянитесь к носкам, удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются задняя поверхность бедра, поясница и паховая область.



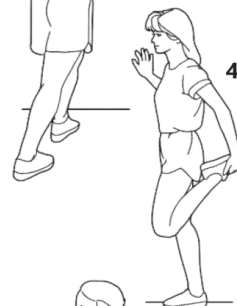
3. ИКРЫ И АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Упритесь руками в стену, поставив одну ногу вперед. Задняя нога прямая, стопа полностью на полу. Согните переднюю ногу и подайте таз к стене. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Для усиления растяжки ахиллова сухожилия согните и заднюю ногу. Растягиваются икры, ахилловы сухожилия и область голеностопа.



4. КВАДРИЦЕПС

Одной рукой держитесь за стену для равновесия, другой возьмитесь за стопу за спиной. Подтяните пятку к ягодице. Удерживайте на 15 счетов, затем расслабьтесь. По 3 раза для каждой ноги. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



5. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы и разведите колени. Подтяните стопы к паху насколько возможно. Удерживайте на 15 счетов и расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.



При возникновении проблем или неисправностей приобретенного оборудования Forgex своевременно свяжитесь с вашим менеджером по продажам. Он поможет установить причину и решить проблему. Если неисправность деталей не удастся устранить оперативно, компания организует помощь специалистов сервисной службы.

СТОИМОСТЬ РЕМОНТА

В ПЕРИОД ГАРАНТИИ

Изделия, на которые распространяется гарантия, ремонтируются бесплатно при соблюдении ее условий (см. раздел «Гарантия» настоящего руководства). Ремонт деталей, не покрываемых гарантией, оплачивается покупателем. До начала работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ПОСЛЕ ИСТЕЧЕНИЯ ГАРАНТИИ

После окончания гарантийного срока ремонт оплачивается покупателем, включая стоимость выезда специалиста. До выполнения работ покупателю предоставляется расчет стоимости ремонта или замены для согласования.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

FORGEX		ПРИКРЕПИТЕ ЧЕК	
ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ			
ФИО:			
Эл. почта:		Мобильный:	
Тел. (дом.):		Тел. (раб.):	Факс:
Адрес:			
ДАННЫЕ ОБ ИЗДЕЛИИ			
Дата покупки: / /		Серийный №:	№ чека:
Описание покупки:			
Forgex		https://forgex.ru	