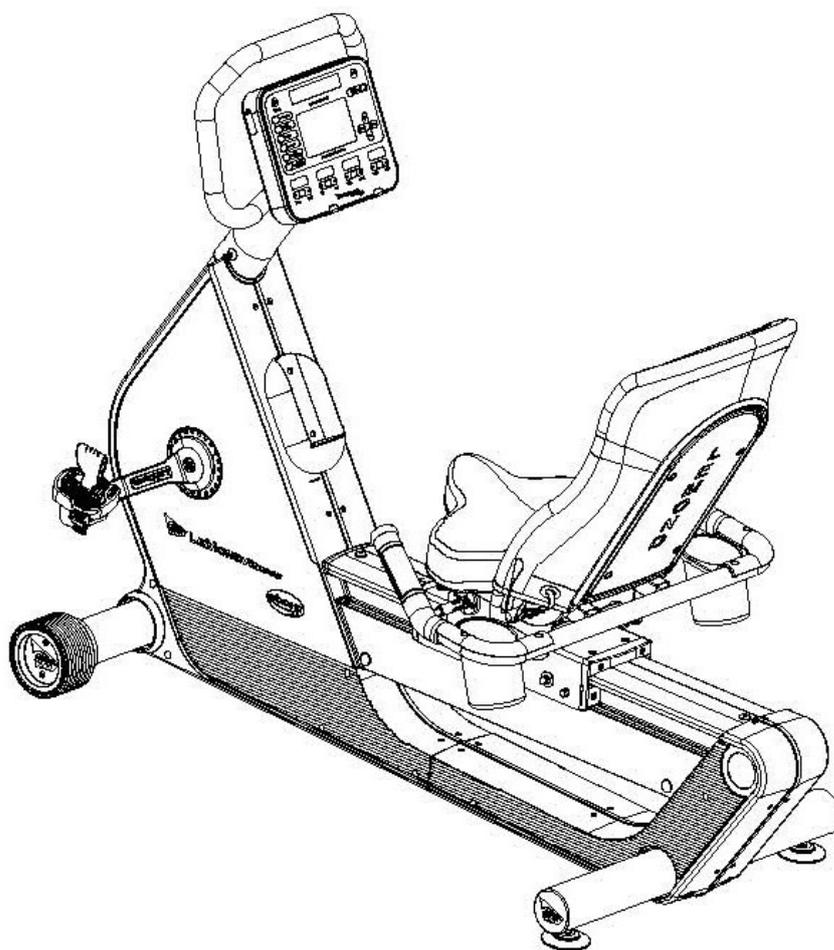




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступить примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилок с ножкой

заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектующая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;

8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

Руководство пользователя поможет вам сделать тренировки на новом велотренажере g-Force RT более приятными. Помимо общей информации о важнейших функциях тренажера, программах и мерах предосторожности, здесь вы найдете подсказки для тренировок и их профилей, в том числе как пользоваться пульсозависимыми программами.

Серийный номер велотренажера расположен на передней опоре, рядом с основанием тренажера.

Оборудование было протестировано самыми известными американскими велосипедистами. Наш основатель Грег ЛеМонд – это сила, стоящая за воодушевлением и дизайном тренажера. История Грега ЛеМонда –одно из самых мужественных и героических достижений. В 1986 году он стал первым американцем, выигравшим самые длинный и физически сложные соревнования – Тур де Франс. Через девять месяцев, в апреле 1987 года, он чудом избежал смерти, пострадав от выстрела во время охоты. Во время долгой и мучительной реабилитации Грег ЛеМонд поставил перед собой цель, казавшуюся многим невыполнимой, - выиграть Тур де Франс еще раз. В 1989 году он сделал это и выиграл соревнования, а в доказательство, что это была не случайность, получил главный приз Тур де Франс в третий раз в 1990 году.

Будучи легендарным гонщиком, он презентовал много инновации в области велоспорта. Также как и аэро бары, g-Force RT станет новым стандартом велосипедного фитнеса. G-Force RT совмещает в себе невероятное чувство страсти Грега к велоспорту и уникальность инновационного продукта. Он создан для того, чтобы сделать Вашу тренировку наиболее комфортной. Каждая деталь g-Force RT разработана таким образом, чтобы быть более инновационной и удобной. Вы сразу почувствуете отличие от любого другого велотренажера, не важно начинающий ли вы пользователь или хорошо подготовленный спортсмен.

Больше комфорта:

- Невысокий подъем позволяет более легко подниматься на велотренажер и спускаться с него;
- Сетка, находящаяся на спинке сиденья, - для обеспечения большей вентиляции и максимальной поддержки;
- Изменение положения сиденья – позволяет пользователя самостоятельно регулировать сиденье, исходя из его личных предпочтений;

- Угол направляющей сиденья – поддерживает правильное положение колена во время снижения нагрузки, а также способствует аккумуляции использования разных групп мышц во время тренировки.

Дополнительные функции:

- Беспроводной блок питания – вы можете разместить ваш велотренажер в любом месте;
- Больше уровней сопротивления – от 1 до 20 с наибольшим количеством допустимых ватт; от 33 до 1200;
- Храповый механизм ремней педалей – для более безопасного и комфортного положения ног;
- Стандартная резьба на педалях – позволяет использовать различные стандартные педали;
- Уникальная опция «time out» - 2-минутный перерыв тренировки без отключения питания;
- Контактные датчики пульса – максимизация эффективности тренировки за счет контроля уровня пульса;
- Телеметрический датчик пульса;
- Отсутствие калибровки;
- Цифровая система привода;
- USB порт – для поиска данных о тренировке.

Описание программ:

Выберите любую из 13 различных программ: 7 стандартных и 6 программ от Грега ЛеМонда

Стандартные программы: ручной режим, холмы, подъем в гору, соревнование, сжигание жира, пульсозависимые.

Программы от Грега ЛеМонда:

- Анаэробные программы (для работы мышц кислород не требуется, основной источник энергии - мышечный гликоген);

- Аэробные программы (программы с относительно низкой интенсивностью, где кислород используется как источник энергии для поддержания мышечной двигательной активности).

Дополнительные возможности:

- Запатентованное регулируемое сиденье, с помощью которого будут задействованы различные группы мышц;
- Работа тренажера настолько равномерная, что вы можете тренироваться еще дольше и с большей эффективностью, чем вы могли бы себе представить;

- Переключение режимов тренировки (Exercise Mode) и велотренажера (Bike Modes) для программ Manual (Ручное управление), Hill (Холмы) и Fat Burner (Сжигание жира);

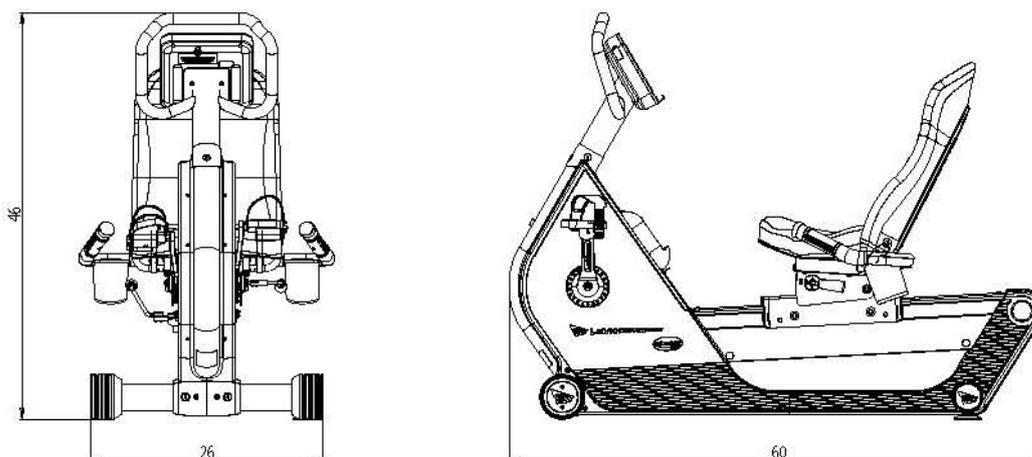
Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данным руководством прежде, чем вы начнете тренировки.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

Выберете место, где будет установлен ваш тренажер. G•force RT разработан так, чтобы быть ненавязчивым и привлекательным дополнением к Вашему дому. Практически бесшумный приводной механизм уменьшенного профиля отличают G•force RT от других велотренажеров, таким образом, его можно расположить и использовать практически в любом месте.

Убедитесь, что выбранного Вами места достаточно для того, чтобы заниматься на тренажере.

Установите настройки, которые будут наиболее удобными - это будет еще одним стимулом для достижения ваших целей в фитнесе. Занятия в прохладном и сухом помещении сделают время тренировок более приятным, а также продлят срок службы оборудования.



УСТАНОВКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

РЕГУЛИРОВКА

Уделите время на регулировку тренажера, чтобы сделать его более удобным для Вас. g-Force RT имеет регуляторы (фиксаторы) положения сиденья и уровня сопротивления, все метки пронумерованы, поэтому вы можете без труда вернуть фиксатор в обратное положение. Прочитайте нижеприведенные инструкции по регулировке сиденья и руля.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ

Для того чтобы установить сиденье в правильное положение сядьте на сиденье, поставьте ноги на педали. Колено должно быть немного согнуто в колено. Педаль

находиться в самой дальней позиции от вас. Начните вращать шатуны, колено должно двигаться свободно, вес не должен смещаться из стороны в сторону.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ ПО ГОРИЗОНТАЛИ

Рост пользователя должен быть от 147 см. до 203 см.

Направляющая сиденья имеет 23 фиксированных положения.

1. Педали должны находиться в положении, соответствующем ходу вперед. Центр стопы должен находиться в центре педали.
2. Если движение колена заблокировано, подвиньте сиденье вперед. Если колено согнуть слишком сильно, отодвиньте сиденье назад.
3. Для того чтобы передвинуть сиденье нажмите ручку, расположенную с правой стороны сиденья. Поставьте ее в вертикально положение и двигайте сиденье вперед/назад до щелчка.
4. Опустите ручку вниз в исходное положение.

РЕГУЛИРОВКА УГЛА СИДЕНЬЯ

Регулировка угла сиденья – это уникальная функция тренажера g•force RT. С помощью нее вы сможете отрегулировать положение сиденья так, как вам необходимо. Помните, что правильное положение сиденья предупредит от получения травм:

- Для того чтобы отрегулировать наклон сиденья, поверните ручку, расположенную с левой стороны сиденья.
- Отрегулируйте сиденье, перемещая вес из стороны в сторону.
- После того, как угол положения сиденья отрегулирован, опустите ручку в исходное положение.

Примечание: После того, как угол положения сиденья установлены, вероятно, нужно будет снова отрегулировать положение сиденья. Помните, что колено должно свободно двигаться при вращении педалями.

ПОЛОЖЕНИЕ НОГ

Во время вращения педалей центр стопы должен находиться в центре педали. Допускается чувство дискомфорта при первой тренировке, тем не менее, постарайтесь сохранять правильное положение педалей. Через некоторое время вращение педалей при правильном положении стоп покажется вам наиболее удобным.

Когда вы ознакомитесь с работой тренажера, вы можете использовать двусторонние педали, например, такие как LEMOND DUAL-SIDED PEDALS. Эти педали уже давно используются профессиональными гонщиками для придания тренировкам максимальной эффективности и обеспечения правильного положения ног.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

Педали велотренажера G•force RT смоделированы таким образом, что вы можете регулировать их в соответствии с вашей стопой. Они имеют пружинные клипсы. Следуйте инструкциям, приведенным ниже, и стопы не будут скользить или проскальзывать в педалях во время тренировки.

1. Вставьте стопы в педали (голень приходилась на ось (центр) педали).

2. Прокрутите педали, чтобы одна из стоп была ближе к вам.
3. Затяните ремень педали, защелкните клипсу. Убедитесь, что стопа не скользит и не проскальзывает.
4. Повторите действия для другой ноги.
5. Для того чтобы ослабить ремешок, нажмите на клипсу.

После того как Ваш тренажер отрегулирован, начните пробную тренировку – вращайте педали несколько минут, чтобы убедиться, что Вы чувствуете себя комфортно. Начните крутить педали медленно, стопы расположите правильно на педалях, держитесь руками за поручни. Вращайте педалями непринужденно, на низком уровне сопротивления, для того, чтобы убедиться, что данное положение наиболее удобно для тренировки.

ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ

Консоль G•force RT представит вам выбрать различные программы тренировок, а также обеспечит обратную связь в виде отображения достигнутых вами результатов.

***Примечание:** Консоль имеет сенсорный дисплей. Не нажимайте на кнопки посторонними предметами, они могут повредить дисплей.*

ДИСПЛЕЙ

Кнопка питания (Power): Вкл./Выкл. консоли. Консоль также включается, когда вы начинаете крутить педалями.

Быстрый старт (Quick start): Отменяет необходимость ввода данных пользователя и запускает выбранную программу с параметрами по умолчанию.

***Примечание:** Данная функция не применима к программе HR. Используйте данные, рекомендованные для данной программы.*

Стоп (Stop): используется для паузы/завершения тренировки. Нажмите кнопку STOP один раз, чтобы установить паузу, ENTER – продолжить тренировку. Нажатие кнопки STOP дважды завершит программу, затем на дисплее появится информация о тренировке пользователя в окне сообщений - MESSAGE DISPLAY. Нажмите STOP трижды, чтобы войти в меню выбора программы SELECT WORKOUT .

Enter: Нажмите ENTER для подтверждения запроса окна сообщений, например, для введения параметра веса или времени, а также для подтверждения измененные/введенные данные, затем переводит вас к следующему параметру.

Back: Нажмите кнопку BACK для возврата к предыдущему экрану окна сообщений (MESSAGE DISPLAY)

Кнопки навигации: Используются для создания профайла, параметров программ либо для внесения регулировок во время тренировок.

Кнопки +/-: Данные кнопки имеют 2 функции. Первая – это уменьшение/увеличение значения при установке параметров веса или времени. Вторая – это увеличение/уменьшение сопротивления во время тренировки.:

+ : Увеличение.

- : Уменьшение

Примечание: Вы можете нажимать эти кнопки несколько раз либо нажать и удерживать для вывода на экран необходимого вам параметра.

Message Display (окно сообщений): Окно сообщений – отображает текущие сообщения, обеспечивает обратную связь.

Дисплей обратной связи: Информация о тренировке отображается на специальном дисплее.

- [Time/Interval]—Показывает сохраненное время (Time) в общем времени программ или время, сохраненное за конкретный период.
- [HR/Distance]—Отображается пульс (HR) или пройденное расстояние (Dist).

Примечание: Информация о пульсе носит информативный, а не медицинский характер, так как различные факторы могут повлиять на уровень пульса, потому велотренажер G•force RT не должен быть использован в качестве медицинского прибора.

- [Level/RPM]—Указывается текущее количество оборотов в минуту (RPM) или уровень (Level).
- [kCal/Watts]—Отображаются текущие ватты (Watts) или количество калорий (kCal), сожженных за тренировку.

Примечание: Ватты – это единицы измерения нагрузки, они зависят от уровня сопротивления или скорости вращения педалей.

• **Wrong Battery Message (Сообщение проблемах, связанных с аккумулятором):** Велотренажер G•force RT работает от заряжаемой NiMH батареи. Если щелочные батареи AA установлены не правильно, то на дисплее появится сообщение “wrong battery”.

Примечание: Использование щелочных батарей приведет к аннулированию гарантии, повреждению электроники и потенциальной опасности возникновения пожара.

Использование USB порта

Велотренажер G•force RT имеет USB порт для того, чтобы скачивать информацию о тренировках. USB порт находится на консоли, рядом с кнопкой включения.

Примечание: Будьте осторожны, не снимайте крышку USB порта.

Defined Programs: Программы – Кнопка используется для выбора программы, чтобы ваши тренировки постоянно были интересными и эффективными. Включает несколько

любимых программы Грегга Лемонда, они находятся в меню программных групп LEMOND TRAINING.

Стандартные программы:

Manual – Ручное управление
Fat Burner – Сжигание жира
Hill - Холмы
Custom - Пользователь
Create New - Создание нового пользователя
Run Custom – Запуск пользовательских программ
HR(Heart Rate) Training - Пульсозависимые программы
Constant HR – Постоянный пульс
Interval HR – Интервал пульса
Hill HR – Изменение пульса

LeMond Training – Собственные программы LeMond:

Pump the Power – Сила и выносливость
Bust your Gut - Сбалансированная
Strong & Steady - Укрепление сердечно-сосудистой системы
Fat Burner Plus – Сжигание жира Плюс
Race Day - Ежедневная трасса

Использование USB порта

Велотренажер G•force RT имеет USB порт для того, чтобы аккумулировать и сохранять информацию на USB носитель. Затем данные будут отображаться в виде электронной таблицы, совместимой с любым программный обеспечением Performance Evaluation.

Где находится USB порт

USB порт находится на консоли, рядом с кнопкой включения. Откройте защитную крышку USB порта и вставьте USB носитель. Во время тренировки консоль будет записывать информацию.

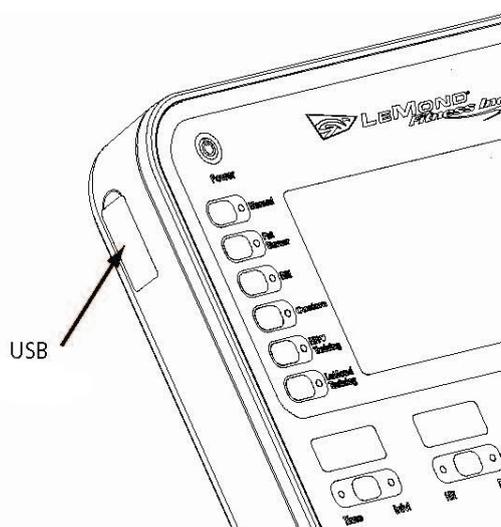
***Примечание:** Будьте осторожны, не снимайте крышку USB порта.*

Сохранение информации о тренировках.

Для того чтобы записать информацию о тренировках необходимо вставить USB носитель (флеш-карту) в USB порт. Как только вы начали тренировку, консоль будет записывать информацию, ее вы увидите в окне сообщений.

Сохраненная информация

Программа сохраняет следующие параметры каждой секунды тренировки, максимальное время – 99 минут:



Время Time (мин:сек), пульс (уд. в мин/BPM), калории Calories (kcal), скорость Speed (км/ч), Ватты Power (W), Вращающий момент Torque (кг•см), расстояние Distance (км), целевая зона пульса RPM Target HR (уд. в мин/BPM)

Формат данных

Консоль автоматически создает папку “LeMond” на флеш карте и сохраняет данные в формате .csv (Формат, совместимый с Excel). Каждая тренировка будет иметь заголовок в формате - MMDDYX.csv (МесяцДеньГодПорядковый номер.csv), где X – это порядковый номер тренировки от 0 до 9, ежедневно можно записать не более 10 тренировок.

Как записать данные на USB носитель:

Вставьте флеш-карту в USB порт. Как только вы начали тренировку, консоль будет записывать информацию. Во время занятий вы можете нажать кнопку STOP три раза, чтобы закрыть программу вручную, либо завершить тренировку полностью. В этот момент в окне сообщений консоль предложит вам записать информацию. Для того, чтобы записать данные на флеш-карту, нажмите ENTER и продолжите вращать педали до появления сообщения DOWNLOAD DONE (Загрузка завершена).

***Примечание:** Если вы завершили программу вручную, сохраняться будут данные, записанные до этого момента.*

Если флеш-карта не была вставлена, вы не сможете записать информацию, но консоль сохранит ее до следующей тренировки. Также перед началом тренировки вы можете вставить флеш-карту в USB порт консоли и одновременно нажать кнопки «+» и «-», вам будет предложено загрузить данные о предыдущих тренировках. Если вы начали тренировку без нажатия «+» и «-», данные будут удалены.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ УСПЕШНЫХ ТРЕНИРОВОК

Зачастую одним из наиболее сложных шагов к началу тренировок является просто начать тренироваться. С новым G•force RT вы уже сделали это.

Поздравляем Вас, Вы сделали первый шаг на пути к здоровому будущему.

Постановка целей и определение задач

Важным шагом в успешных тренировках является постановка целей и задач. Исходя из вашей физической подготовки, необходимо установить график тренировок для достижения конкретных целей.

Задайте самому себе несколько простых вопросов: хотите ли вы поменять сидячий образ жизни на более активный, или повысить ваш уровень физической подготовки? Какие цели являются определяющими для вас? На что нацелена ваша программа: на снижение веса, повышение аэробной активности, увеличение мышечной массы или, возможно, все три вышеуказанные цели вместе?

Прежде чем Вы начнете тренировки нужно помнить о возможных рисках, связанных с занятиями, а именно необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы определить, имеете ли какие-либо факторы риска, и влияют ли они на выбранную вами программу тренировок. Специалист сделает вашу программу более индивидуальной, надежной и благоприятной для вашего здоровья.

Тренировки должны стать частью вашего образа жизни.

Время, затраченное на тренировки, прибавит вам энергичности, уменьшит стресс, принесет возможность лучше фокусироваться и концентрироваться, а также повысить уверенность в себе.

ТРЕНИРОВКИ:

РАЗОГРЕВ

Достижение и поддержание определенного результата всегда обусловлено правильным режимом тренировок. Прежде чем начать тренировку необходимо сделать разминку, для того чтобы увеличить пульс и температуру тела, а главное сделать ваши мышцы более гибкими. Попытки растянуть неразогретую мышцу могут привести к повреждениям мягких тканей вокруг мышцы.

В зависимости от вашей физической подготовленности зависит программа разминки, для одних достаточно 5-10 минут, для других – более длительное время. Это связано прежде всего с различными потребностями организма разных людей. На тренажере G•force RT нет стандартной программы разогрева, что позволяет вам самостоятельно настроить ее. Программа будет соответствовать тому времени, которое необходимо вам на разогрев, и тому уровню сопротивления, которое вы выберете.

Не жалейте времени на то, чтобы построить Вашу программу разогрева. Крутите педалями медленно с небольшим уровнем сопротивления, постепенно увеличивайте скорость, пока ваши мышцы будут расслаблены. Медленно увеличьте ваш пульс до 110-120 ударов в минуту или 60% от Вашего максимального уровня. Максимальный уровень пульса определяется следующим образом: Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) = 220 - ваш возраст. После правильного разогрева основная тренировка будет более приятной и продуктивной.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Как часто должны проходить тренировки? Количество тренировок в неделю зависит от ваших целей и уровня физической подготовки. Начинающие пользователи должны заниматься в неделю по графику, включающему отдых, Спортсмены могут тренироваться ежедневно, но даже они знают, что отдых от тренировок необходим для мышечного и психологического восстановления. Тренировки, нацеленные на достижение конкретных целей, должны быть как минимум 3-5 раз в неделю.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Как интенсивно нужно тренироваться? Интенсивность тренировок, так же как и их количество, зависит от ваших целей и уровня физической подготовки. Для того чтобы развивать выносливость сердечно-сосудистой системы, снизить вес или повысить тонус мышц необходимо достигнуть вашего уровня целевой частоты пульса. Обычно целевая частота пульса находится в промежутке 55 и 85% максимального ЧСС. Тренировки в этой зоне означают тренировку на аэробном уровне. Программа CONSTANT HR Вашего велотренажера поможет поддерживать уровень ЧСС в середине зоны на уровне 70% от максимального ЧСС.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Как долго необходимо тренироваться? Аэробная тренировка в среднем должна длиться 20-60 минут, но она не включает время на разогрев и охлаждение. 30-ти минутная тренировка с 10 минутами разогрева и 10 минутами охлаждения, 5 дней в неделю значительно улучшит вашу физическую подготовку.

ОХЛАЖДЕНИЕ

Также как программа разогрева необходима для подготовки мышц к тренировке, программа охлаждения не менее важна. Тренировка не заканчивается после окончания основного ее времени. Программа охлаждения способствует восстановлению сердечно-сосудистой системы после тренировки, а также восстановлению и их подготовки к следующей тренировке. Для охлаждения достаточно 5-10 минут, чтобы пульс восстановился.

Разогрев и охлаждение снизят дискомфорт следующей тренировки, и что более важно, эти программы снизят риск получения травм.

ВАЖНО

Помните, что данное руководство носит рекомендательный характер. Если вам сложно заниматься 30 минут, установите время наиболее удобное для вас.

Также помните, что даже самые преданные спортсмены могут изменить режима питания или остановиться на середине тренировки. Если вы столкнулись с подобной ситуацией, подумайте о прогрессе, который вы уже достигли и продолжайте добиваться поставленных целей. Имейте в виду, что Грег Лемонд вернулся в спорт после тяжелой, почти смертельной травмы, чтобы выиграть самую известную гонку в мире дважды. Он вынужден был начать все заново, шаг за шагом.

ПРОГРАММЫ

Велотренажер G•force RT имеет 13 различных программ. Каждая программа имеет свои преимущества и рассчитана на достижение определенных результатов.

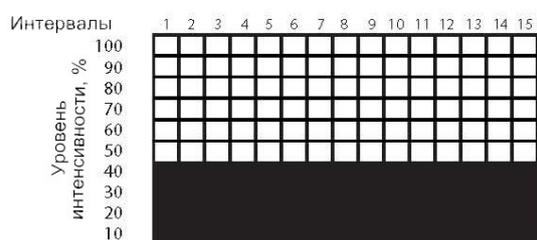
Разнообразие программ позволяет вам сконцентрироваться на разных аспектах вашей фитнес программы.

Примечание: Некоторые программы имеют промежуточные уровни (65 %, 75% и т.д.), которые будут отражены на дисплее.

1 MANUAL РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Программа MANUAL – это тренировка с определенным сопротивлением и установленным вами временем. Во время тренировки вы можете самостоятельно менять уровень сопротивления с помощью кнопок +/-.

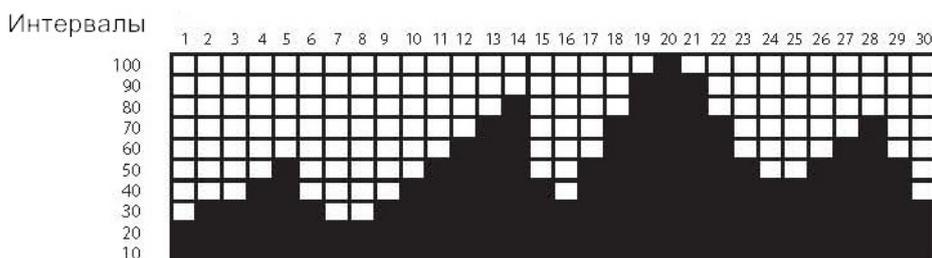
Мы рекомендуем данную программу в качестве знакомства с оборудованием и функцией изменения уровня сопротивления.



2 HILL -ХОЛМЫ

Программа HILL предназначена для увеличения ваших сил, вы крутите педали в соответствии с четырьмя уровнями сопротивления, словно вы едете по холмам различной крутизны и расстояния.

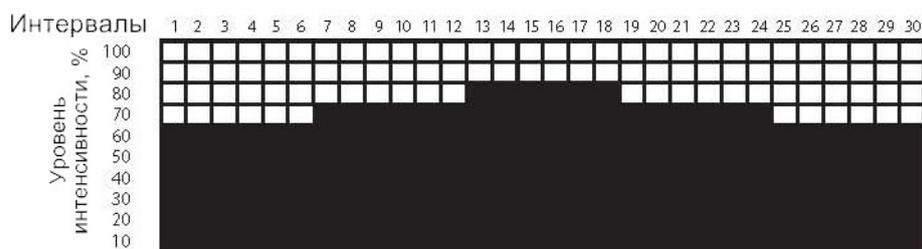
Программа HILL – Интервалы с различным сопротивлением; 30 минут тренировки; по 1 минуте на интервал.



3 FAT BURNER – СЖИГАНИЕ ЖИРА

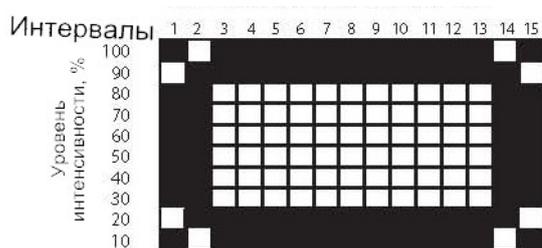
Программа FAT BURNER состоит из нескольких интервалов с увеличивающимся уровнем сопротивления. Программа построена таким образом, чтобы оптимизировать процесс сжигания жира в организме.

30 минутная тренировка; по 1 минуте на интервал



4 RACE– СОРЕВНОВАНИЕ

Посоревнуйтесь с Грегом! Программа RACE имитирует соревнования между вами и Грегом Лемондом. На дисплее профиля будут отображены ваши результаты. Круг внутри – это движение Грега, а снаружи - Вы. Мигающий светодиодный значок – это «гонщик». Проверьте, можете ли вы обогнать Грега и выиграть тренировку?



5 Heart Rate Training – ТРЕНИРОВКА ПУЛЬСА

Примечание: Для пульсозависимых программ может потребоваться телеметрический датчик пульса.

Постоянный пульс

Программа CONSTANT HR создана помочь вам поддержать целевую зону пульса посредством автоматического изменения уровня интенсивности во время тренировки.



Данная программа – один из наиболее простых способов избавиться от чувства лени, которое может возникнуть во время тренировки. Также с помощью данной программы вы сожжете контролировать уровень интенсивности и быть уверенным, что тренируетесь не слишком упорно, давая мышцам возможность отдохнуть.

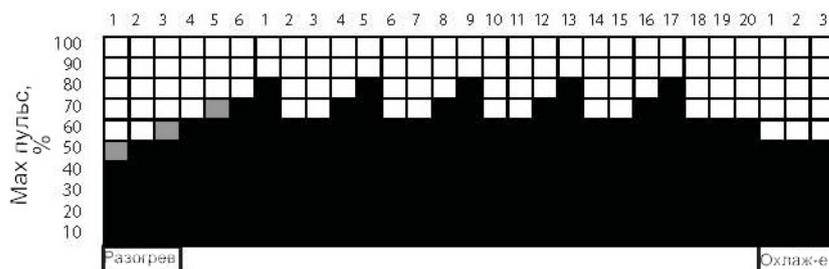
Во время установки пульсозависимых программы окно сообщений попросит вас ввести возраст, чтобы посчитать целевую частоту пульса и отобразить ее на дисплее. Целевая частота пульса - 70% от теоретического значения максимального пульса, рассчитывается по формуле - $(220 \text{ уд.в мин.} - \text{возраст}) * 70\%$. Например, целевая частота пульса 40-летнего пользователя – 126 уд.в мин. $[(220-40)*70\%]$. Таким образом, вы можете изменить целевую частоту, используя кнопки +/- , затем нажав ENTER для подтверждения. Минимальное значение целевой зоны пульса – 80 уд.в мин., максимальное -220.

Пульс определяется, когда ладони расположены на датчиках пульса либо телеметрический датчик закреплен на груди.

Примечание: Для пульсозависимых программ может потребоваться телеметрический датчик пульса.

6 Interval HR – ИНТЕРВАЛЫ ПУЛЬСА

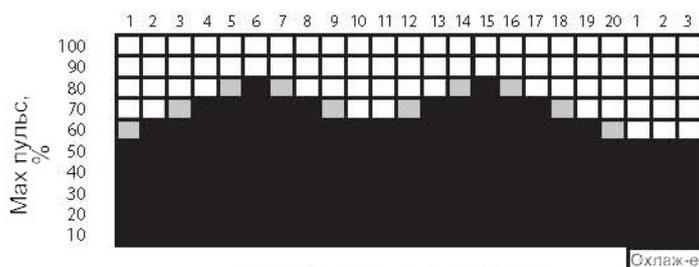
При выборе программы консоль предложит вам установить необходимое вам количество интервалов. В каждом интервале по 1 минуте. Интервалы пульсы изменяются пользователем от 60% до 80% от вашего максимума. После этого окно сообщений представит программу с 6-ти минутным разогревом и 3-минутным охлаждением. В примере указаны 5 интервалов с 6-минутной разминкой и 3-минутным охлаждением.



Примечание: Обратите внимание, что программа увеличивает/уменьшает интервалы по 4, так минимальное количество интервалов 4, максимальное – 16. Максимальный пульс – 80% от целевой частоты пульса, минимальный – 55%.

7 Hill HR – ИЗМЕНЕНИЕ ПУЛЬСА:

Программа HILL HR создана для того, чтобы поддерживать пользователя в зоне пульса до конца тренировки. Целевая зона пульса колеблется и составляет 60% - 80% от максимального значения в зависимости от продолжительности тренировки (20-99 мин). Значение пульса будет отображено в отдельном окне.



НАСТРОЙКА И ЗАПУСК ПРОГРАММ

Наиболее простой способ настройки и запуска программ на дисплее – просто ввести данные, руководствуясь информацией в окне сообщений. Так окно сообщений может стать гидом для настройки вашей программы.

Выбор режима

Консоль велотренажера g•force RT предлагает вам различные варианты программ в зависимости от интересующих вас параметров: уровня сопротивления, режима тренировок или режима велотренажера. В режиме тренировок мощность остается

неизменной, независимо от оборотов педалей. Это значит, что уровень сопротивления будет изменяться автоматически, как вы крутите педали - быстро или медленно, количество ватт будет неизменным. В режиме велотренажера уровень сопротивления будет постоянным, а количество ватт уменьшаться/увеличиваться в зависимости от того, как вы крутите педали.

Вы также можете выбрать режимы Manual (Ручное управление), Hill (Холмы) или Fat Burner (Сжигание жира). Программы The Heart Rate (HR) (Пuls), всегда находится в режиме тренировок. Программы LeMond находятся в режиме велотренажера.

Выбор уровня сопротивления

Выберете уровень сопротивления тренировки от 1 до 20. Чем выше уровень, тем больше сопротивление. Уровень по умолчанию - четвертый.

Выбор времени

- Установите время тренировки от 5 до 99 минут. Время по умолчанию - 30 минут.
 - Установка мощности/количества оборотов в минуту.
- Некоторые программы требуют установки количества оборотов в минуту, другие – мощности. С помощью кнопок +/- – измените параметр, установленный по умолчанию, он отображается в окне сообщений, затем нажмите ENTER.

Выбор мощности:

Основой некоторых тренировок является количество оборотов в минуту, других мощность (ваты). С помощью кнопок +/- измените параметр по умолчанию, значение которого будет отображено на дисплее профиля PROFILE DISPLAY, затем нажмите Enter.

Ввод информации о весе:

Значение вашего текущего веса необходимо для расчета количества калорий, которые нужно сжечь. После выбора PROGRAM, окно сообщений предложит вам ввести ваш возраст, с помощью кнопок +/- измените параметр по умолчанию, значение которого будет отображено на дисплее профиля PROFILE DISPLAY, затем нажмите Enter.

Ввод информации о возрасте

Введение вашего возраста необходимо для того, чтобы программа посчитала для вас целевую частоту пульса. Используйте кнопки +/-, чтобы изменить возраст, установленный по умолчанию – 40 лет. Он будет отображаться в окне профиля PROFILE DISPLAY. Когда вы измените возраст, введенная информация появится в окне сообщений MESSAGE DISPLAY. Нажмите ENTER.

Выбор целевой зоны пульса

Консоль автоматически генерирует целевую частоту сердечных сокращений, что составляет 70% от теоретической максимальной частоты. Вы можете увеличить или уменьшить этот параметр. Для того чтобы это сделать необходимо посчитать вашу целевую частоту пульса, информация будет отображена в окне сообщений. Вы можете изменить интервалы с помощью кнопок +/- . Уровень пульса должен находиться в промежутке от 80 ударов в минуту до (220-возраст). Как только целевая частота пульса появится в окне сообщений, нажмите ENTER.

Запуск определенных программ

Как только вы установили основные параметры консоли, перейдите к запуску какой-либо программы и начинайте тренироваться. С помощью окна сообщений начать тренировку будет более быстро и легко.

- Начните вращать педали, вскоре в окне сообщений появится строка SELECT WORKOUT (Выбор тренировки).
- Выберете интересующую вас программу с помощью одной из шести программных кнопок , затем нажмите ENTER, когда программы попросит вас это сделать.

***Примечание:** Вы не можете использовать кнопку QUICK START (Быстрый старт), если вы выбрали одну из пульсозависимых программ, так как пользовательские данные необходимы для определения целевой частоты пульса.*

- Когда вы выбрали программу, окно сообщений попросит вас ввести некоторые параметры, используйте кнопки + / – для введения/изменения данных, затем нажмите ENTER для подтверждения.

Окончание программы

Наилучший способ завершить тренировку – это завершить программу. Как только время тренировки закончилось, тренировка завершится, и в окне сообщений появится статистика тренировки. Если у вас есть USB флеш-карта, вставьте ее в USB порт, и консоль автоматически сохранит данные о вашей тренировке.

Вы также можете закончить тренировку, нажав кнопку STOP. Если вы нажали STOP один раз – вы включите паузу, затем ENTER, чтобы продолжить тренировку, либо еще раз STOP, чтобы завершить тренировку. Нажатие кнопки STOP три раза откроет меню выбора тренировки SELECT WORKOUT. Если у вас есть USB флеш карта, вставьте ее в USB порт, и консоль автоматически сохранит данные о вашей тренировке.

Примечание: Если программа приостановлена, и никакие действия не предпринимаются, то консоль включит ждущий режим; после двух минут бездействия дисплей консоли будет автоматически выключен.

6 ПРОГРАММЫ LEMOND

В дном разделе находятся шесть различных программ, созданных Грегом Лемондом во время его подготовки к соревнованиям. Чтобы активировать данные программы, зайдите в меню DEFINED PROGRAMS. Единственное исключение – продолжительность программ фиксированная и не изменяется.

Продолжительность программ 30 минут. Эти тренировки достаточно сложные, так как представляют собой аэробные и анаэробные тренировки вместе. Тренировки покажутся вам намного легче, если ваши мускулы будут подготовлены.

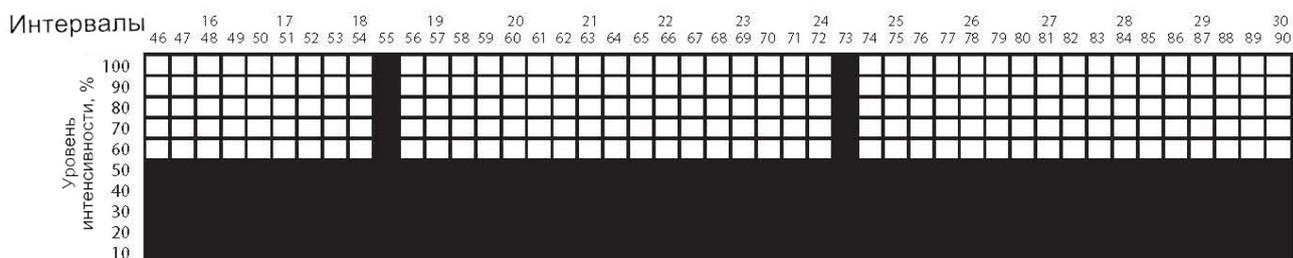
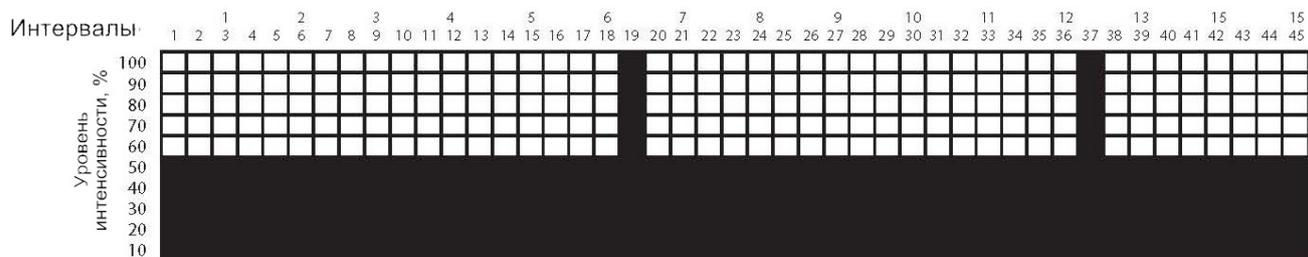
УСТАНОВКА И ЗАПУСК ПРОГРАММ LEMOND

- Для того, чтобы выбрать одну из шести программ Lemond, выберете раздел LEMOND TRAINING в меню SELECT WORKOUT.
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы зайти в меню SELECT PROGRAM. С помощью кнопок +/- выберете интересующую вас программу, затем нажмите ENTER.
- Как только программа будет выбрана, окно сообщений MESSAGE DISPLAY предложит выбрать одну из программ. Продолжительность всех программ фиксированная – 30 мин.
- Если вы не выбрали ни одной программы в меню SELECT PROGRAM, автоматически будет загружена программа REV IT UP – программа по умолчанию.

Программа REV IT UP

Программа REV IT UP – это программа, предназначена для достижения максимальной мощности. Низкая интенсивность, повторение сегментов наряду с короткими, но чрезвычайно высокими интервалами интенсивности.

REV IT UP – анаэробные интервалы тренировки. 30 минут, 20 сегментов.

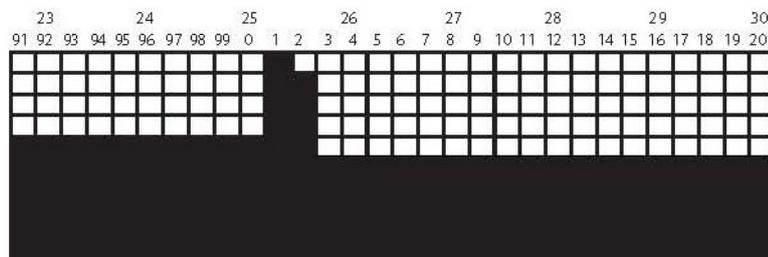
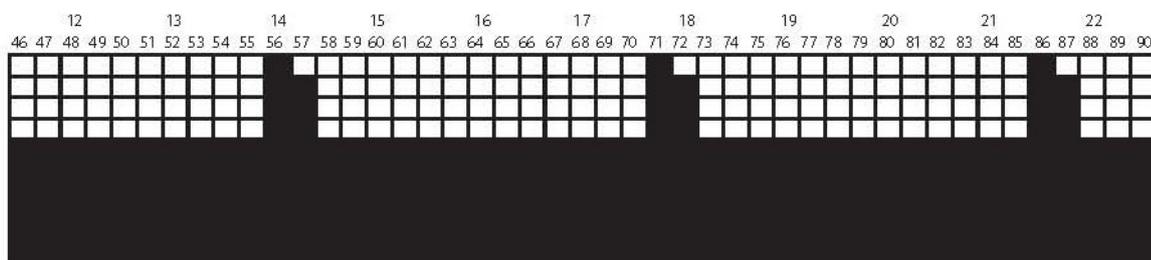
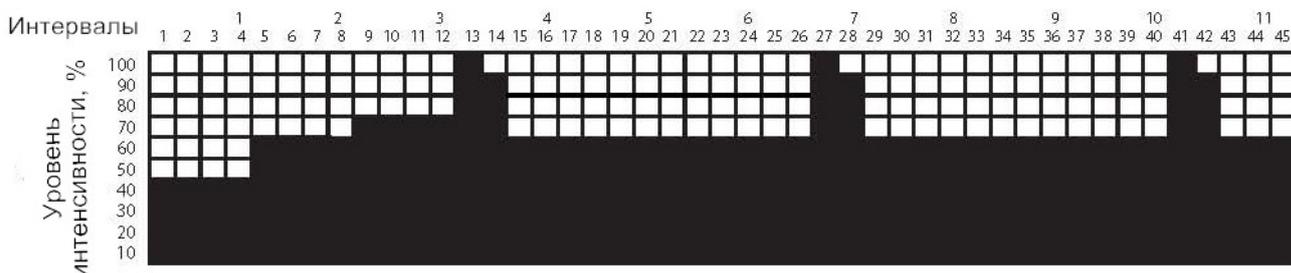


Программа PUMP THE POWER

Это сложные тренировки, направленные на развитие силы и выносливости. Высокая интенсивность анаэробных упражнений разной продолжительности сопровождаются

умеренными интервалами восстановления. Эта программа для тех, кто хочет видеть результаты быстро.

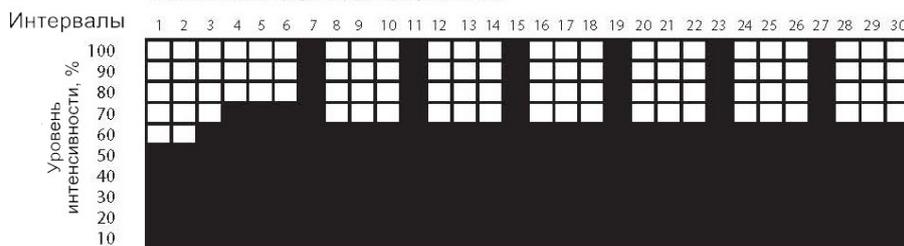
PUMP THE POWER - анаэробные интервалы тренировки, 30 минут, 15 сегментов, интервалы по 30 и 45 сек.



ПРОГРАММА BUST YOUR GUT

Эта тренировка проверяет вашу физическую подготовку. 60 секунд высокой интенсивности следуют за тремя минутами восстановления с умеренной интенсивностью. Программа BUST YOUR GUT творит чудеса с вашей силой, мощью, выносливостью и, конечно, вашей талией.

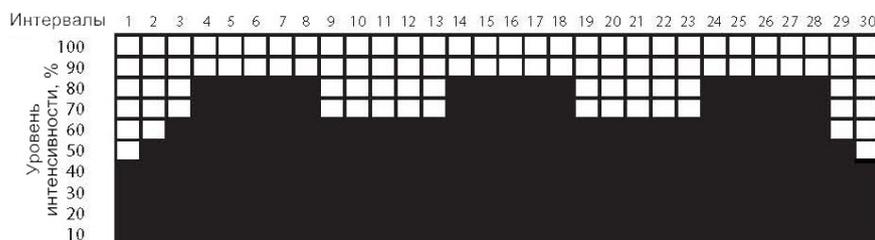
BUST YOUR GUT - анаэробные интервалы тренировки, 30 минут тренировки, продолжительность каждого сегмента 1 мин., 3 минуты на восстановление, 6 интервалов.



ПРОГРАММА STRONG AND STEADY

Данная тренировка направлена на создание аэробной способности. Она соединила в себе интервалы с умеренной интенсивностью, интервалы восстановления, аэробную силу и жирового обмена. Буквально за пару тренировок в неделю, вы станете более стройным, а дыхание – более легким.

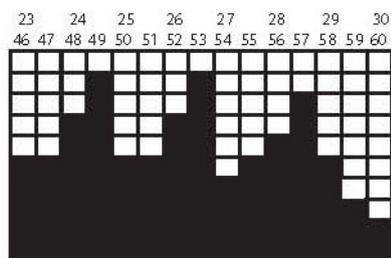
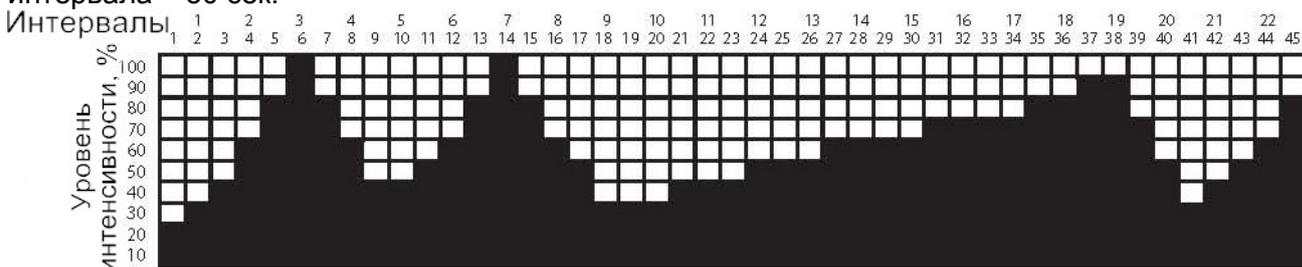
STRONG AND STEADY – аэробная тренировка, 30 минут, продолжительность интервала – 1 мин., 5 мин – подъем, 5 мин. – восстановление, 3 интервала.



ПРОГРАММА FAT BURNER PLUS

Программа FAT BURNER PLUS представляет собой «аэробную лестницу». Начиная с низкой интенсивности вы будете постепенно подниматься вверх, затем постепенно двигаться вниз. Это отличная альтернатива программе STRONG AND STEADY для улучшения жирового обмена и повышения аэробных возможностей.

FAT BURNER PLUS - аэробная тренировка, продолжительность – 30 мин., время интервала – 30 сек.

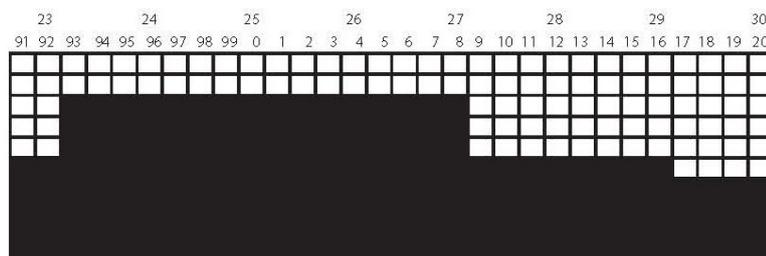
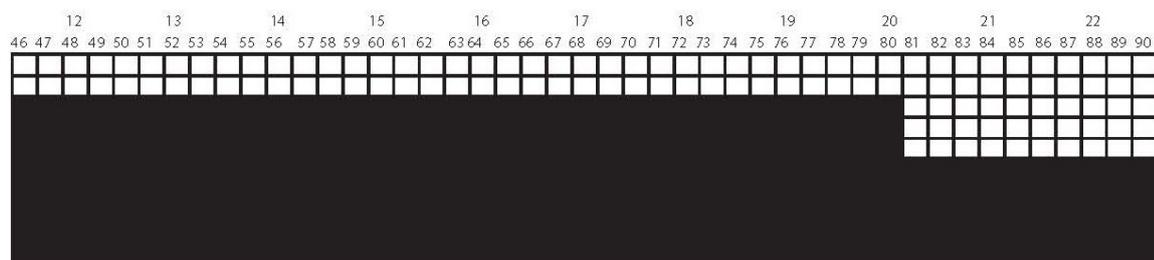
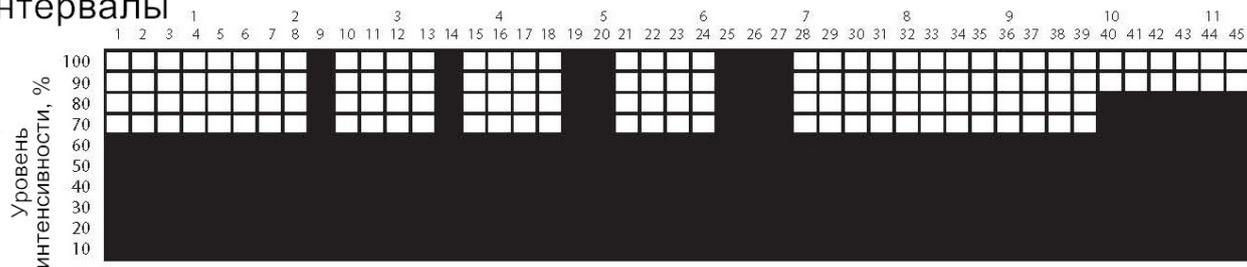


ПРОГРАММА RACE DAY

RACE DAY – это тренировка «активное восстановление» как для разминки перед гонкой, так и игр в мяч или силовых упражнений. Несколько интервалов с высокой интенсивностью в начале тренировки, и окончание на достаточно высоком уровне интенсивности готовят вас в следующей силовой нагрузке.

RACE DAY – 30-минутная тренировка. 30-секундные интервалы.

Интервалы



Дополнительные сведения о работе консоли:

Вы легко можете изменить уровень сопротивления во время тренировки с помощью кнопок +/-

Продолжительность тренировки может быть изменена до начала тренировки, а не во время ее. Если вы хотите изменить время в течение тренировки, то вам придется выйти из программы, а затем зайти снова с измененным временем.

Во время тренировки на дисплее MESSAGE DISPLAY отображается статистика текущей тренировки.

По завершению тренировки окно MESSAGE DISPLAY аккумулирует всю статистику (общее расстояние, общее время) о тренировке, которую вы только что завершили. данные также будут отображаться, если тренировка была завершена преждевременно.

Нажатие кнопки STOP во время тренировки запустит паузу. Для возобновления тренировки нажмите ENTER. Если после нажатия STOP прошло более 15 секунд, включится режим ожидания. Если по истечению 2 минут вы не продолжите работу, консоль выключится автоматически.

- Если вы прекратили крутить педалями во время тренировки, консоль будет вести себя также, как если бы вы нажали STOP

Вы можете выбрать единицы измерения (мили или километры) нажав кнопки ENTER, BACK и MANUAL одновременно. С помощью кнопок +/- выберете единицы (miles) или (km).

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Велотренажер G•force UT создан быть привлекательным, эффективным и безопасным средством воплощения ваших фитнес идей. Прочные и высококачественные части тренажера – одно из ключевых достоинств оборудования. Однако безопасность тренажера гарантируется только при регулярном техническом осмотре на износ и повреждение деталей. Сломанные/поврежденные детали должны быть удалены, только после этого возобновляйте тренировки. Внимательно ознакомьтесь с данным руководством прежде, чем приступить к тренировкам.

Установите тренажер в сухом проветриваемом помещении- это послужит дополнительной гарантией его долгой службы. После того, как оборудование собрано. Протрите его части мягкой хлопчатобумажной тканью, чтобы удалить возможные частички пыли. Регулярное техническое обслуживание поддержит ваш тренажер в хорошем состоянии долгое время. Калибровка пользователем не требуется.

Советы по техническому обслуживанию:

- Протирайте тренажер только мягкой хлопчатобумажной тканью с добавлением мягкого неабразивного чистящего средства или моющего средства для чистки вашего тренажера.
- Не используйте аммиак или другие средства на основе растворителей, чтобы не повредить поверхность оборудования.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ЕЖЕДНЕВНО

- Перед началом каждой тренировки убедитесь, что посторонние предметы не мешают вращению педалей.
- После каждой тренировки протирайте тренажер тканью для удаления частичек пота с поверхности тренажера.
- Дисплей консоли протирайте слегка увлажненной тканью, избегайте попадания влаги на консоль.

РЕГУЛЯРНО

- Тщательно протрите поверхность тренажера
- Протирайте педали, поручни, сиденье, спинку сиденья и дисплей консоли.

- Проверьте крепление педалей на шатунах.
- Проверьте наличие и крепление всех болтов, убедитесь, что они затянуты.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Для того. Чтобы передвинуть тренажер, приподнимите его заднюю часть и передвиньте оборудование на другое место.

ВНИМАНИЕ

Будьте осторожны во время перемещения тренажера, так как он достаточно тяжелый.

Велотренажер g-Force RT создан, чтобы для максимально удобным и легким в использовании. В случае возникновения некоторых проблем данное руководство поможет вам в их решении.

ПРОБЛЕМА: Консоль не загорается

РЕШЕНИЕ: Аккумулятор разряжен, поэтому при нажатии кнопки POWER (Вкл.) консоль не загорается.

РЕШЕНИЕ: Начните вращать педали. Затем нажмите кнопку POWER (Вкл.).

РЕШЕНИЕ: Предыдущие советы не помогли, и консоль по-прежнему не загорается. Значит, вероятнее всего, нужно заменить аккумулятор

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Посадка	горизонтальная
Рама	высокопрочная с двухслойной покраской
Система нагружения	электромагнитная (генератор) с электронным тормозом
Кол-во уровней нагрузки	20 (30-450 Ватт, макс. диапазон 1200 Ватт)
Маховик	11 кг.
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	сеточное контурное повышенной комфортности (силиконовый наполнитель)
Регулировка положения сидения	мультифункциональная по горизонтали
Регулировка положения руля	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей с профилем

	тренировки + 4-ех оконный буквенно-цифровой LED дисплей.
Показания консоли	профиль, время, дистанция, калории, обороты в мин., уровни, пульс, Ватты
Кол-во программ	13 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, холмы, подъем в гору, соревнование, сжигание жира, 6 программ Грега Лемонда, 3 пульсозависимые
Специальные программные возможности	сбор и анализ данных WKO Lite™ (USB->ПК)
Многоязычный интерфейс	нет
Интеграция	ПК
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	152*66*117 см.
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	167*34*97 см.
Вес нетто	71 кг.
Вес брутто	80 кг.
Макс. вес пользователя	160 кг.
Питание	встроенный генератор тока
Гарантия	5 лет

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!