

DX5e

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



RoHS 

Ограничение веса: 120 кг

Уважаемый покупатель!

Мы рады, что Вы выбрали фитнес-оборудование компании *Diadora*. Это высококачественное изделие разработано для применения в домашних условиях; оно было проверено и сертифицировано в соответствии с европейским стандартом EN 957-1/5. Прежде чем приступить к сборке и первому использованию устройства, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство и храните его в определенном месте как источник справочной информации и указаний по техническому обслуживанию. Мы желаем Вам успешных тренировок и приятного времяпровождения.

Ваша Команда *Diadora*

ГАРАНТИЯ

Высококачественные изделия компании *Diadora* разработаны и испытаны с той целью, чтобы они соответствовали требованиям интенсивной фитнес-тренировки, проводимой в домашних условиях. Это изделие проверено на соответствие европейскому стандарту EN 957.

Компания *Diadora* предоставляет 12-месячную гарантию на оборудование.

Гарантия не распространяется на части, подверженные износу, а также на повреждения, вызванные неправильным использованием изделия. В случае возникновения претензий, пожалуйста, свяжитесь со своим дилером.

Гарантийный период начинается со дня покупки изделия (пожалуйста, сохраняйте гарантийный талон).

Подробности об условиях гарантии можно найти на сайте:

www.diadora-fitness.ru

СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для того чтобы можно было наилучшим образом оказать Вам помощь в случае возникновения проблем, связанных с вашим изделием, необходимо указать наименование модели изделия и его серийный номер.

Наименование модели и серийный номер указаны на этикетке, которая находится на нижней части вашего изделия.

Наименование модели:

Серийный номер:

УДАЛЕНИЕ ОТХОДОВ



Изделия *Diadora* пригодны для повторного использования. В конце срока полезного использования этого оборудования, пожалуйста, избавляйтесь от него правильно и безопасно, в соответствии с действующими инструкциями по удалению отходов.

Адреса

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»

Россия, 123458, Москва,

ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Совет

Это руководство может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Прежде чем приступить к сборке или использованию тренажера, пожалуйста, внимательно прочитайте следующие указания. Они содержат важную информацию, требуемую как для использования и обслуживания оборудования, так и для вашей личной безопасности. Храните это руководство в безопасном месте, т. к. оно может Вам потребоваться для проведения технического обслуживания устройства или для заказа запасных частей.

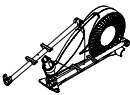































- **Область применения изделия:** Это изделие изготовлено исключительно для использования в домашних условиях; оно проверено при максимально допустимом весе пользователя, составляющем 120 килограммов.
 - **Технические характеристики изделия:** Этот домашний тренажер проверен на соответствие европейскому стандарту EN 957-1/5 HA.
 - **Технические характеристики изделия:** При выполнении программы 8 нагрузка, создаваемая этим домашним тренажером, не зависит от скорости, то есть мощность, развиваемая пользователем, не зависит от скорости вращения педалей. При выполнении всех других программ нагрузка зависит от скорости, то есть мощность изменяется при изменении скорости вращения педалей.
 - **Особенность изделия:** Встроенный компьютер может изменять сопротивление, оказываемое тренажером.
-
- **Возможности использования:** Этот тренажер не должны использовать люди, вес которых превышает 120 кг.
 - **Возможности использования:** Это изделие разработано для взрослых – с его помощью они могут выполнять физические упражнения. Пожалуйста, убедитесь в том, что дети используют тренажер только под присмотром взрослых.
-

-
- *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы все присутствующие были осведомлены о возможных опасностях, например, о подвижных частях устройства во время тренировки.
 - *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы для использования домашнего тренажера было предоставлено достаточное пространство
 - *Условия эксплуатации:* Всегда устанавливайте домашний тренажер на горизонтальной, нескользкой поверхности.
 - *Условия эксплуатации:* Пожалуйста, обеспечьте, чтобы капли пота или какой-либо жидкости ни в коем случае не проникали в устройство или в электронные схемы.
 - *Условия эксплуатации:* Оборудование должно находиться в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не оставляйте оборудование в гараже или на веранде, либо вблизи воды.
 - *Условия эксплуатации:* Этот эллиптический тренажер выполнен исключительно для применения в домашних условиях. Гарантийные обязательства и ответственность изготовителя не распространяются на любое изделие в случае его повреждения, вызванного использованием этого изделия в коммерческих целях.
 - *Здоровье пользователя:* Чтобы получать правильные рекомендации по оптимальному проведению тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем приступить к выполнению любой программы тренировки.
 - *Здоровье пользователя:* Неправильно проведенная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.
 - *Здоровье пользователя:* Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание, боль в груди, приступы головокружения или одышку, то необходимо немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться со своим врачом.
 - *Подготовка изделия:* Убедитесь, что тренировка начинается только после правильной сборки, регулировки и проверки домашнего тренажера.
-

-
- *Подготовка изделия:* Внимательно выполняйте все шаги инструкции по сборке.
 - *Подготовка изделия:* В процессе сборки используйте только те инструменты, которые соответствуют выполняемой операции, и в случае необходимости попросите помощи.
 - *Подготовка изделия:* Используйте только подлинные комплектующие изделия, поставляемые компанией *Diadora* (см. контрольный перечень компонентов).
 - *Подготовка к использованию:* Затяните все регулируемые узлы, чтобы предотвратить неожиданное перемещение во время тренировки.
 - *Рекомендации по использованию:* Пожалуйста, следуйте подробным указаниям в отношении правильного проведения тренировки, данным в этом руководстве.
 - *Рекомендации по использованию:* Не используйте тренажер без обуви или в незафиксированной обуви.
 - *Безопасность использования:* При посадке на тренажер и при спуске с него обращайте внимание на положение и правильность фиксации регулируемых или подвижных частей.
 - *Безопасность использования:* Чтобы обеспечить устойчивое положение домашнего тренажера, используйте наконечники, позволяющие регулировать высоту, которые находятся на задней трубке.
 - *Безопасность использования:* Удостоверьтесь, что передние колеса установлены в правильном положении – см. инструкцию по сборке.
 - *Электропитание изделия:* Для питания устройства требуется источник переменного напряжения 220 – 230 вольт с частотой 50 герц. Для подключения необходимо использовать безопасный разъем и один предохранитель на 10 ампер. Прежде чем ввести устройство в эксплуатацию, проверьте, что требуемый автономный блок питания (обратите внимание на его маркировку) подключен должным образом.
-

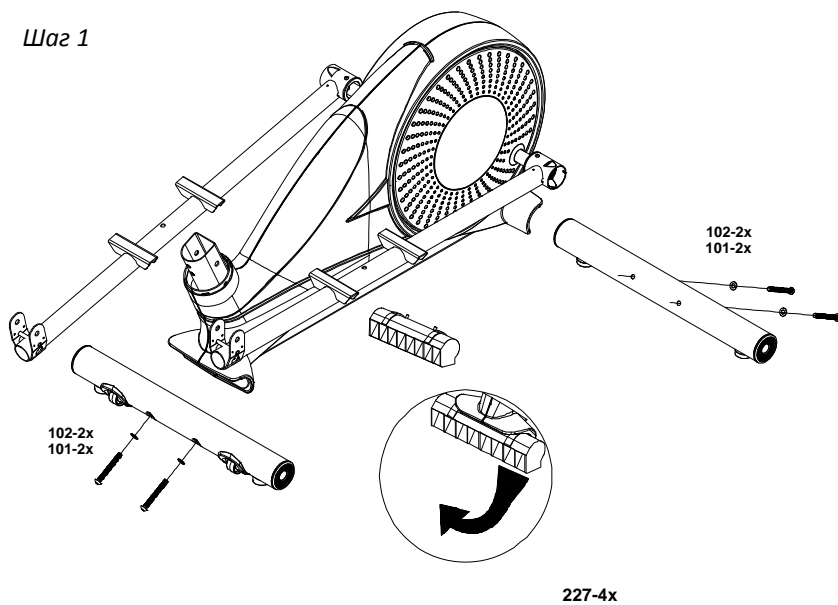
-
- *Обслуживание изделия:* Если оборудование используется регулярно, то через каждые 1 – 2 месяца следует полностью проверять все его узлы. Обратите особое внимание на степень затяжки болтов и гаек. В первую очередь, это относится к зажимным болтам седла и руля.
 - *Обслуживание изделия:* Неправильный ремонт и изменения структуры (например, удаление или замена подлинных частей) могут подвергнуть пользователя опасности.
 - *Обслуживание изделия:* Поврежденные узлы могут подвергнуть Вас опасности или сократить срок службы оборудования. Поэтому изношенные или поврежденные части должны быть немедленно заменены, при этом запрещается использовать оборудование до тех пор, пока эта замена не будет произведена.
 - *Обслуживание изделия:* Используйте только подлинные запасные части, поставляемые компанией *Diadora*.
 - *Обслуживание изделия:* Ни при каких обстоятельствах самостоятельно не производите ремонт электрических узлов и не вносите изменения. Обслуживание электрических узлов устройства может проводить только специалист, имеющий соответствующую квалификацию.
 - *Обслуживание изделия:* Прежде чем приступить ремонту, техническому обслуживанию или очистке устройства, отключите его от сети электропитания.
-

КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПОНЕНТОВ

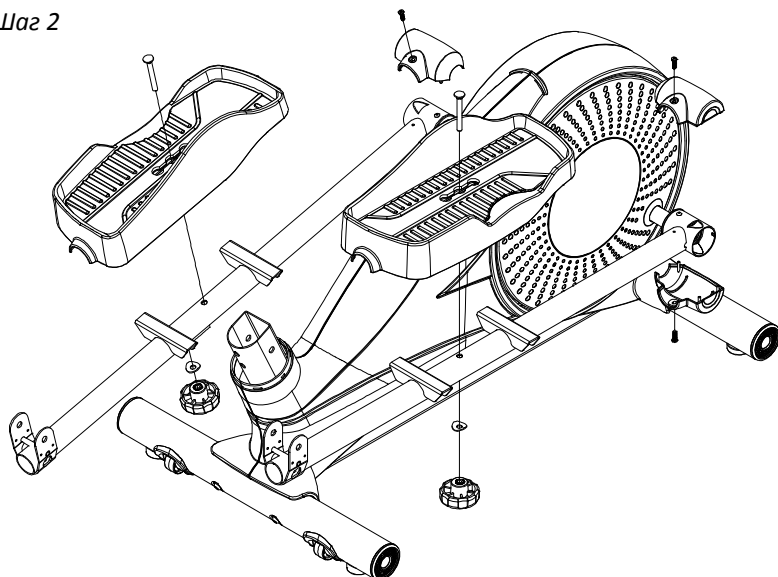
116 1 x	203 1 x	801 1 x	215 1 x	213 1 x	303 1 x	707 1 x	703 1 x
							
111 1 x	103 1 x	805 1 x	804 1 x	206 2 x	710 2 x		
							
205 2 x	216 2 x	217 2 x	712 2 x	713 2 x	711 2 x		
							
212 8mm 10x	210 M8X12mm 8 x	122 M8X20mm 4 x	227 M4X15mm 19 x	101 M8X65mm 4 x	102 8 mm 6 x	220 8mm 4 x	
							
A 6 mm 1 x	B 5 mm 1 x	C 1 x	D 17 mm 1 x	E 1 x			
							

СБОРКА УСТРОЙСТВА

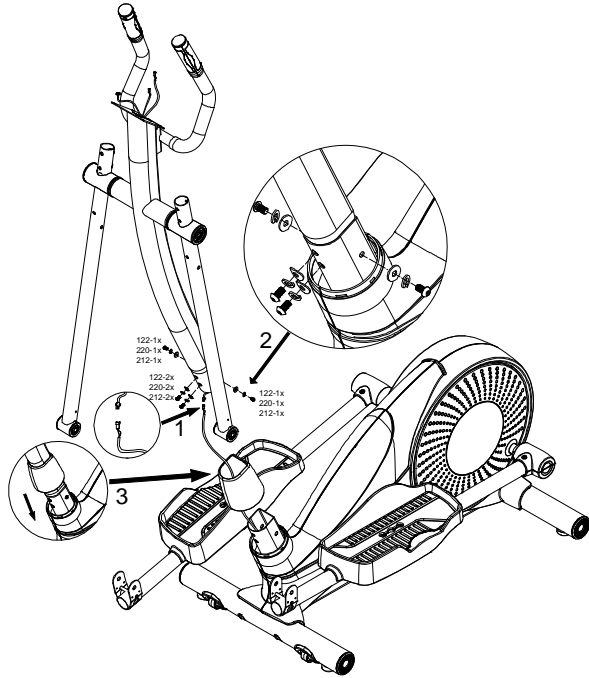
Шаг 1



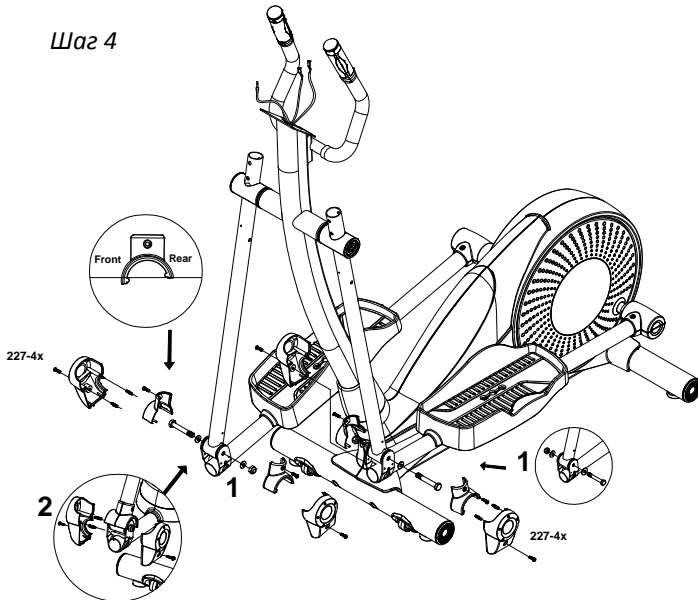
Шаг 2



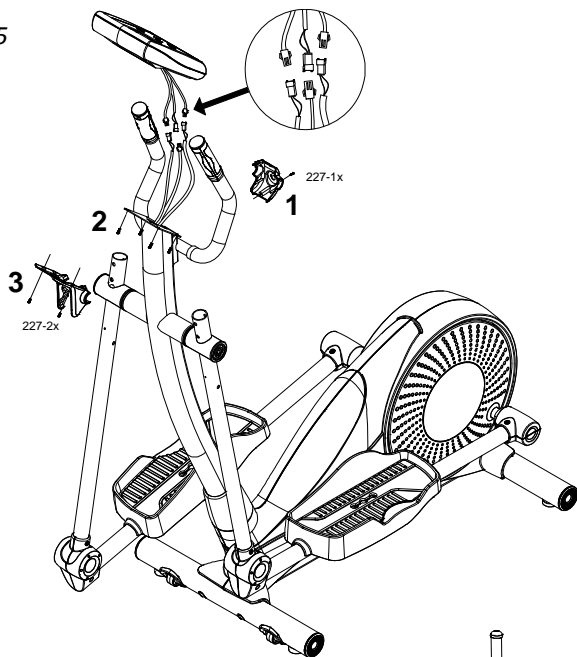
Шаг 3



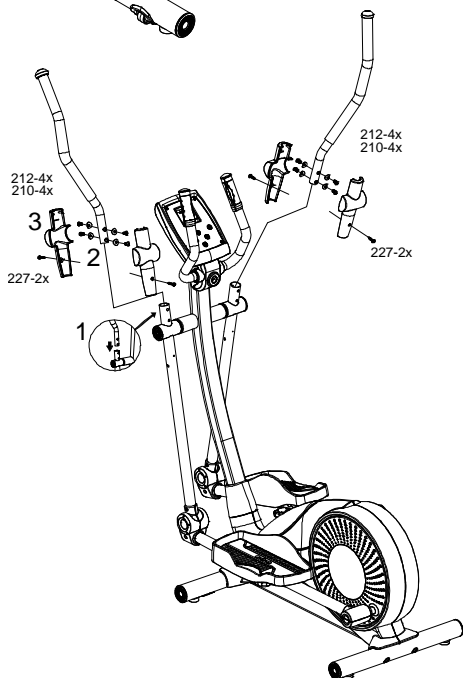
Шаг 4



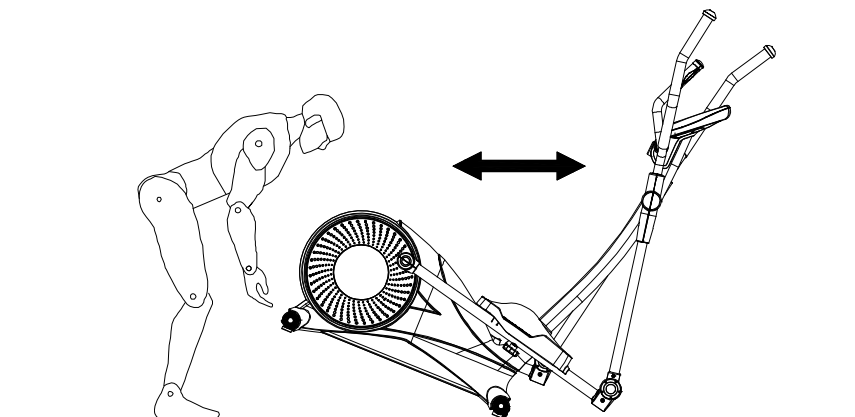
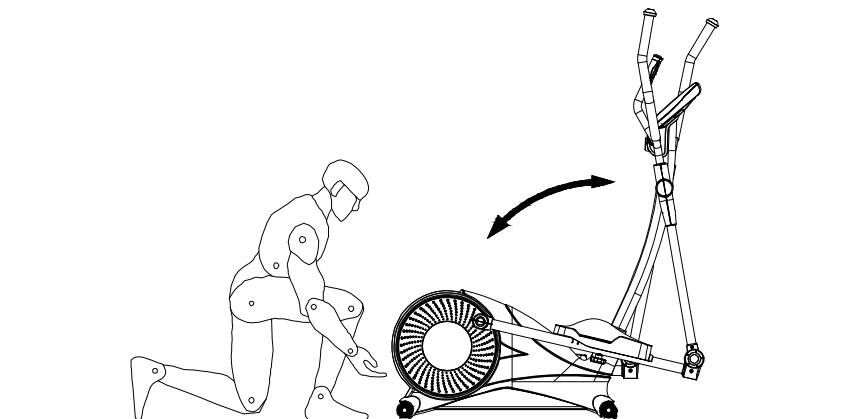
Шаг 5



Шаг 6



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА

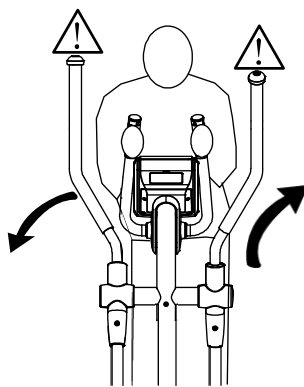
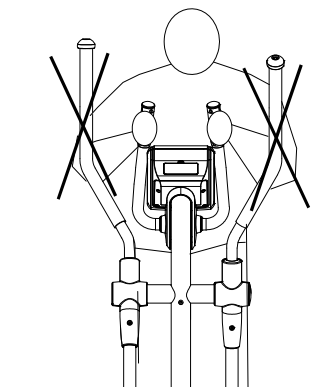
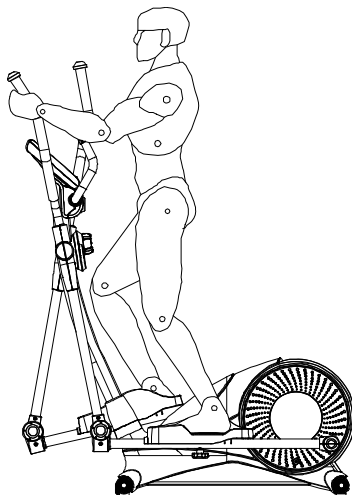


ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Правильное эргономичное положение:

Пожалуйста, обратитесь к схематическому рисунку, расположенному справа, на котором изображено правильное положение, поддерживаемое в процессе тренировки.

Посадка на тренажер: При посадке на тренажер, а также при схождении с него выберите ту сторону тренажера, которая для Вас более удобна; вес вашего тела должен быть приложен исключительно к педали, находящейся в самом нижнем положении, при этом крепко держитесь за рукоятки.

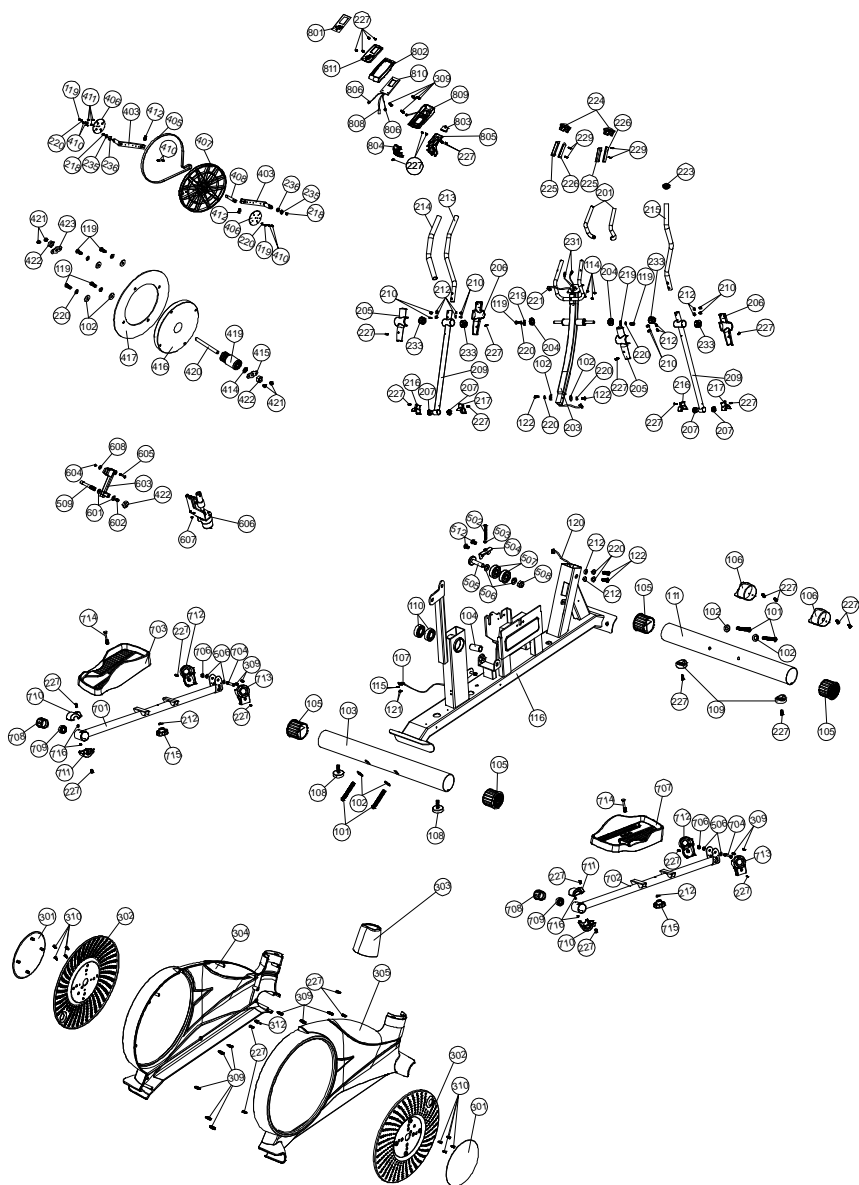


Основной вид упражнения: Это устройство позволяет сосредоточиться на тренировке нижней части тела и тренировать мышцы бедер и голени. Можно также использовать рабочие (подвижные) рычаги, чтобы подключить к тренировке мышцы верхней части тела.

Предупреждение 1: Неправильная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.

Предупреждение 2: Пожалуйста, обращайте внимание на рабочие (подвижные) рычаги.

ПОКОМПОНЕНТНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

Номер части	Наименование части	Колич.
DX5e-101	Болт М8×65×1,5 мм	4
DX5e-102	Шайба 8×16,5×1,5 мм	10
DX5e-103	Задняя опорная трубка	1
DX5e-104	Втулка	1
DX5e-105	Наконечник опорной трубки	4
DX5e-106	Комплект колеса для перемещения	2
DX5e-107	Датчик скорости	1
DX5e-108	Регулировочные ножки задней опорной трубки	2
DX5e-109	Ножки передней опорной трубки	2
DX5e-110	Подшипник 6004Z	2
DX5e-111	Передняя опорная трубка	1
DX5e-114	Винт М5×15 мм	4
DX5e-115	Винт М3×8 мм	2
DX5e-116	Кабель сопротивления	1
DX5e-117	Основная рама	1
DX5e-118	Втулка нижней части стойки	1
DX5e-119	Винт М8×15×15 мм	2
DX5e-120	Нижний провод датчика скорости	1
DX5e-121	Винт М5×15×15 мм	2
DX5e-122	Винт М8×20×20 мм	4

Номер части	Наименование части	Колич.
DX5e-201	Пористая рукоятка для измерения частоты сердечных сокращений	2
DX5e-203	Стойка	1
DX5e-204	Втулка оси стойки 7,2×46,0×10 мм	2
DX5e-205	Нижняя обшивка рабочего рычага	2
DX5e-206	Передняя обшивка рабочего рычага	2
DX5e-207	Втулка нижней части рабочего рычага	4
DX5e-208	Подшипник 6000Z	4
DX5e-209	Трубчатая нижняя часть рабочего рычага	2
DX5e-210	Винт М8×12мм	8
DX5e-212	Фигурная шайба 8 мм	8
DX5e-213	Верхняя часть левого рабочего рычага	1
DX5e-214	Пористая рукоятка рабочего рычага	2
DX5e-215	Верхняя часть правого рабочего рычага	1
DX5e-216	Левая обшивка нижней части рабочего рычага	2
DX5e-217	Правая обшивка нижней части рабочего рычага	2
DX5e-218	Винт М6×15×15 мм	2
DX5e-219	Шайба 8×24 мм	2
DX5e-220	Пружинная шайба 8 мм	12
DX5e-221	Провод датчика скорости (7-выводов)	1
DX5e-223	Наконечник рабочего рычага	2
DX5e-224	Наконечник фиксированного рычага	2

Номер части	Наименование части	Колич.
DX5e-225	Верхний контактный датчик пульса	2
DX5e-226	Нижний контактный датчик пульса	2
DX5e-227	Винт М4×19 мм	42
DX5e-229	Винт М3×12 мм	4
DX5e-230	Пластмассовая вставка стойки	2
DX5e-231	Провод контактного датчика пульса	2
DX5e-233	Втулка рабочего рычага Ø39.95×47.1×23 мм	4
DX5e-301	Внешняя боковая крышка	2
DX5e-302	Диск кривошипа	2
DX5e-303	Нижний колпак стойки	1
DX5e-304	Левое ограждение цепи	1
DX5e-305	Правое ограждение цепи	1
DX5e-309	Пластмассовая вставка	11
DX5e-310	Шайба 4×12 мм	8
DX5e-311	Крышка адаптера	1
DX5e-401	Шайба 8×22 мм	2
DX5e-403	Рычаг кривошипа	2
DX5e-405	Приводной ремень	1
DX5e-406	Пластина вала кривошипа	2
DX5e-407	Пластмассовый шкив приводного ремня	1
DX5e-408	Вал кривошипа	1
DX5e-410	Винт М6×15×15 мм	6

Номер части	Наименование части	Колич.
DX5e-411	Болт М5×30×30 мм	4
DX5e-412	Винт М8×20×20 мм с шестигранным шлицем	2
DX5e-414	Гайка М10×17×4 мм	1
DX5e-415	D-образный держатель маховика	1
DX5e-416	Маховик	1
DX5e-417	Алюминиевый диск	1
DX5e-419	Шкив приводного ремня маховика	1
DX5e-420	Ось маховика	1
DX5e-421	Винт М6×6×6 мм	4
DX5e-422	Гайка М10×17×6 мм	2
DX5e-423	Кольцеобразный держатель маховика	1
DX5e-502	Винт М4×40×40 мм	1
DX5e-503	Гайка М4×7×3,2 мм	1
DX5e-504	Основание регулятора натяжения	2
DX5e-505	Ось М10×45×15 мм	1
DX5e-506	Шайба 10,5×20×1,5 мм	6
DX5e-507	Подшипник 6300	2
DX5e-508	Гайка М10	1
DX5e-509	Регулировочный болт магнитной скобы 10×73×25 мм	1
DX5e-512	Винт М5×8×8 мм	2
DX5e-601	Шайба 10×26×2 мм	2

Номер части	Наименование части	Колич.
DX5e-602	Пружина натяжения магнитной скобы	1
DX5e-603	Магнитная скоба	1
DX5e-604	Гайка М6×10×5 мм	2
DX5e-605	Пружина магнитной скобы М40×9×1 мм	1
DX5e-606	Двигатель	1
DX5e-607	Гайка М8	1
DX5e-608	Шайба 6 мм	1
DX5e-701	Трубка левой педали	1
DX5e-702	Трубка правой педали	1
DX5e-703	Левая педаль	1
DX5e-704	Фиксирующий болт М10×65×15 мм	2
DX5e-706	Гайка М10	2
DX5e-707	Правая педаль	1
DX5e-708	Втулка трубки педали	2
DX5e-709	Подшипник 2203	2
DX5e-710	Верхняя крышка заднего конца трубки педали	2
DX5e-711	Нижняя крышка заднего конца трубки педали	2
DX5e-712	Левый колпак переднего конца трубки педали	2
DX5e-713	Правый колпак переднего конца трубки педали	2
DX5e-714	Фиксирующий болт педали	2
DX5e-715	Ручка для фиксации педали	2
DX5e-716	Винт М4×8×8 мм	4

Номер части	Наименование части	Колич.
DX5e-801	Накладка	1
DX5e-802	Верхняя часть корпуса пульта	1
DX5e-803	Колпачок батарейки	1
DX5e-804	Задний колпак верхней части стойки	1
DX5e-805	Передний колпак верхней части стойки	1
DX5e-806	Провод контактного датчика частоты пульса	2
DX5e-807	Провод датчика регулятора напряжения	1
DX5e-808	Провод датчика скорости	1
DX5e-809	Нижняя часть корпуса пульта	1
DX5e-810	Плата компьютера	1
DX5e-811	Плата кнопок	1



Прежде чем приступить к сборке и использованию вашего фитнес оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте предостережения, содержащиеся в этом руководстве.

ВСТРОЕННЫЙ КОМПЬЮТЕР



Прежде чем приступить к тренировке, ознакомьтесь с этим материалом.

А. Подключение питающего напряжения

Вставьте выходной разъем адаптера в соответствующее гнездо устройства и включите его в сеть; после этого компьютер выработает звуковой сигнал и перейдет в *ручной режим*.

В. Выбор программы и установка значений параметров

1. Чтобы выбрать программу тренировки, используйте клавишу \wedge <Вверх> или \vee <Вниз>, а затем для подтверждения нажмите ENTER.
 2. В режиме ручного управления клавиши \wedge или \vee используются, чтобы установить *время* тренировки, *расстояние*, *калории* и *частоту пульса*.
 3. Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.
-

-
4. Когда Вы достигнете заданной цели тренировки, будет выработан звуковой сигнал и произойдет останов.
 5. Если Вы установили более одной цели и хотите достигнуть следующей из них, нажмите клавишу START/STOP, чтобы продолжать тренировку.

С. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

Монитор переходит в режим ожидания (жидкокристаллический экран выключается), если в течение четырех минут не поступал входной сигнал и ни одна клавиша не была нажата. Чтобы монитор начал работать, нажмите любую клавишу или работайте педалями тренажера.

ФУНКЦИИ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1. **TIME (Время):** Указывает истекшее время тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически подсчитывает время от 0:00 до 99:59 с интервалом 1 секунда. С помощью клавиш \wedge или \vee можно также запрограммировать компьютер таким образом, чтобы время подсчитывалось в обратном порядке от установленного значения. Если после того как время достигло 0:00 Вы будете продолжать тренировку, то начнет выработываться звуковой сигнал, и будет отображено заданное время тренировки – это напоминает, что тренировка завершена.
 2. **DISTANCE (Расстояние):** Отображает суммарное значение расстояния, пройденного в ходе каждой тренировки; максимальное значение – 999,0 километров или миль.
 3. **RPM (Число оборотов в минуту):** Указывает темп вращения педалей.
 4. **WATT (Мощность, в ваттах):** Определяет количество механической энергии, расходуемой в процессе тренировки.
 5. **SPEED (Скорость):** Отображается значение скорости, развиваемой в процессе тренировки, в километрах или милях в час.
-

-
6. **CALORIES (Калории):** В ходе тренировки компьютер позволяет пользователю в любой момент времени увидеть на экране суммарное значение сожженных калорий.
 7. **PULSE (Частота пульса):** В течение всей тренировки компьютер отображает частоту сердечных сокращений пользователя в ударах в минуту.
 8. **AGE (Возраст):** Возраст можно указать в пределах от 10 до 99 лет. Если возраст не задан, то будет установлено значение по умолчанию – 35 лет.
 9. **TARGET HEART RATE (Целевая частота сердечных сокращений):** Частота сердечных сокращений, которую следует поддерживать данному пользователю; указывается в ударах в минуту.
 10. **PULSE RECOVERY (Восстановление частоты пульса):** Во время тренировки, продолжая держаться за рукоятки руля или используя нагрудный передатчик сигналов сердечного ритма, нажмите клавишу PULSE RECOVERY. Время начнет отсчитываться от 00:60 до 00:00. При достижении времени 00:00 компьютер покажет оценку степени восстановления частоты сердечных сокращений (F) – от 1.0 до 6.0:

1.0 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ РЕЗУЛЬТАТ

1.0 ≤ F ≤ 2.0 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ

2.0 ≤ F ≤ 2.9 означает ХОРОШИЙ

3.0 ≤ F ≤ 3.9 означает НЕПЛОХОЙ

4.0 ≤ F ≤ 5.9 означает НИЖЕ СРЕДНЕГО

6.0 означает ПЛОХОЙ

Примечание: Если сигналы сердечного ритма не поступают, то в окне частоты пульса отображается “P”. Если в окне сообщений указано “ERR” (ошибка), пожалуйста, снова нажмите клавишу PULSE RECOVERY и проверьте, что руки хорошо охватывают рукоятки, или что нагрудный передатчик сигналов сердечного ритма присоединен правильно.

11. **TEMPERATURE (Температура):** Отображает текущую температуру.
-

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ КЛАВИШ

В устройстве предусмотрено шесть клавиш, которые функционируют следующим образом:

1. Клавиша START/STOP (Пуск/Останов):

- a. Функция Quick Start (Немедленный запуск): Позволяет запустить компьютер в режиме ручного управления, не выбирая программу. Автоматически время начинает подсчитываться от нуля.
- b. В режиме тренировки при нажатии этой клавиши прекращается выполнение упражнения.
- c. В режиме останова нажмите эту клавишу, чтобы начать тренировку.

2. Клавиша ^ <Вверх>

- a. Во время выполнения упражнения нажмите эту клавишу, чтобы увеличить сопротивление.
- b. В режиме установки нажмите эту клавишу, чтобы увеличить значение *времени, расстояния, калорий и возраста*, а также, чтобы выбрать *пол и программу*.

3. Клавиша v <Вниз>

- a. Во время выполнения упражнения нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить сопротивление.
- b. В режиме установки нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить значение *времени, расстояния, калорий и возраста*, а также, чтобы выбрать *пол и программу*.

4. Клавиша ENTER/RESET (Ввод/Сброс):

- a. В режиме установки нажмите эту клавишу, чтобы принять введенные данные.
 - b. В режиме останова, удерживая эту клавишу дольше двух секунд, пользователь может присвоить всем переменным значения, задаваемые по умолчанию, или нулевое значение.
 - c. При установке *таймера* нажатие этой клавиши позволяет принять установленное время – часы и минуты.
-

5. Клавиша BODY FAT (Содержание жира):

Нажмите эту клавишу, чтобы ввести свой *рост, вес, пол и возраст* для определения содержания жира в теле.

6. Клавиша PULSE RECOVERY (Восстановление частоты пульса):

Нажмите эту клавишу, чтобы произвести оценку восстановления пульса.

ПРОГРАММЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Manual (Программа, задаваемая вручную)

P1 – программа, задаваемая вручную. Пользователь может начать выполнять эту программу, нажав клавишу START/STOP. По умолчанию задается уровень сопротивления 5, но можно тренироваться, установив во время тренировки уровень сопротивления по своему усмотрению с помощью клавиши \wedge <Вверх> или \vee <Вниз>. Точно так же можно указать время тренировки, или число калорий, или выбранное расстояние.

Операции:

1. Используйте клавиши \wedge или \vee , чтобы выбрать программу *Manual* (P1).
 2. Чтобы войти в программу *Manual*, нажмите клавишу ENTER.
 3. TIME (Время) начнет мигать, и с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете установить время своей тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение времени, нажмите клавишу ENTER.
 4. Теперь начнет мигать DISTANCE (Расстояние), и Вы можете с помощью клавиши \wedge или \vee установить для своей тренировки целевое расстояние. Чтобы подтвердить заданное значение расстояния, нажмите клавишу ENTER.
 5. CALORIES (Калории) начнут мигать, и с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете установить калории, сжигаемые в процессе тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение калорий, нажмите клавишу ENTER.
-

-
- PULSE (Частота пульса) начнет мигать, и теперь с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете установить требуемую частоту своего пульса во время тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение частоты пульса, нажмите клавишу ENTER.
 - Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.

Предварительно установленные программы:

Steps (Шаги), Hill (Холм), Rolling (Холмы), Valley (Долина), Fat Burn (Сжигание жира), Ramp (Подъем), Mountain (Гора), Intervals (Интервалы), Random (Случайный рельеф), Plateau (Плато), Fartlek (Прыжки), Precipice (Обрыв)

Программы от 2-й до 13-й являются предварительно установленными программами. Как показывают профили этих программ, пользователи могут тренироваться с различными уровнями нагрузки на различных интервалах. Пользователи могут тренироваться при любой настройке уровня сопротивления (задаваемой с помощью клавиш \wedge или \vee во время тренировки), времени, числа калорий или расстояния.

Операции:

- Используйте клавишу \wedge или \vee , чтобы выбрать одну из вышеуказанных программ – от P2 до P13.
 - Чтобы войти в выбранную программу тренировки, нажмите клавишу ENTER.
 - TIME (Время) начнет мигать, и с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете установить время своей тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение времени, нажмите клавишу ENTER.
 - Теперь начнет мигать DISTANCE(Расстояние), и Вы можете с помощью клавиши \wedge или \vee установить для своей тренировки целевое расстояние. Чтобы подтвердить заданное значение расстояния, нажмите клавишу ENTER.
 - CALORIES (Калории) начнут мигать, и с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете установить калории, сжигаемые в процессе тренировки.
-

Чтобы подтвердить заданное значение калорий, нажмите клавишу ENTER.

6. PULSE (Частота пульса) начнет мигать, и теперь с помощью клавиши \wedge или \vee можно установить требуемую частоту своего пульса во время тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение частоты пульса, нажмите клавишу ENTER.
7. Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.

Программы, устанавливаемые пользователем:

User 1 (1-й пользователь), User 2 (2-й пользователь), User 3 (3-й пользователь), User 4 (4-й пользователь)

Программы 14–17 являются пользовательскими программами: пользователь может произвольно задавать значения *времени, расстояния, калорий и уровня сопротивления* в 10 столбцах. Эти значения и профили после их установки сохраняются в памяти. При выполнении программы с помощью клавиш \wedge и \vee пользователь может также изменить действующие значения параметров в каждом столбце, однако нельзя изменить уровень сопротивления, сохраненный в памяти.

Операции:

1. Используйте клавишу \wedge или \vee , чтобы выбрать одну из пользовательских программ – от P14 до P17.
 2. Чтобы войти в выбранную программу тренировки, нажмите клавишу ENTER.
 3. Столбец 1 начнет мигать, и теперь, чтобы создать свой собственный профиль упражнения, задайте *уровень нагрузки*, используя клавишу \wedge или \vee . Нажмите ENTER, чтобы подтвердить первый столбец создаваемого профиля. По умолчанию уровень нагрузки равен 1.
 4. Далее начнет мигать столбец 2. Чтобы продолжить создание своего собственного профиля упражнения, используйте клавишу \wedge или \vee . Нажмите ENTER, чтобы подтвердить второй столбец создаваемого профиля.
-

-
5. Чтобы полностью построить свой собственный профиль упражнения, повторяйте вышеуказанную операцию для каждого столбца. Чтобы подтвердить созданный профиль упражнения, нажмите ENTER.
 6. После этого начнет мигать TIME (Время), и чтобы установить время упражнения, используйте клавишу \wedge или \vee . Чтобы подтвердить установленное время, нажмите клавишу ENTER.
 7. Теперь начнет мигать DISTANCE(Расстояние), и чтобы установить целевое значение расстояния, используйте клавишу \wedge или \vee . Чтобы подтвердить установленное расстояние, нажмите клавишу ENTER.
 8. Далее начнут мигать CALORIES (Калории), и чтобы установить значение калорий, сжигаемых в ходе выполнения вашего упражнения, используйте клавишу \wedge или \vee . Чтобы подтвердить установленное значение калорий, нажмите клавишу ENTER.
 9. Наконец, начнет мигать PULSE (Частота пульса), и чтобы установить целевое значение частоты пульса, используйте клавишу \wedge или \vee . Чтобы подтвердить установленную частоту пульса, нажмите клавишу ENTER.
 10. Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.

Программы управления частотой сердечных сокращений –

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Программы 18–22 являются программами управления частотой сердечных сокращений, причем программа 22 позволяет поддерживать целевую частоту сердечных сокращений.

Программа 18 позволяет обеспечить 55% максимальной частоты сердечных сокращений: целевая частота = $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$.

Программа 19 позволяет обеспечить 65% максимальной частоты сердечных сокращений: целевая частота = $(220 - \text{возраст}) \times 65\%$.

Программа 20 позволяет обеспечить 75% максимальной частоты сердечных сокращений: целевая частота = $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$.

Программа 21 позволяет обеспечить 85% максимальной частоты сердечных сокращений: целевая частота = $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$.

Программа 22 позволяет обеспечить целевую частоту сердечных сокращений в процессе тренировки.

Пользователь может тренироваться, выбрав требуемую программу и установив свой *возраст, время, расстояние, калории* или *целевую частоту пульса*. В ходе этих программ компьютер регулирует уровень сопротивления в соответствии с достигнутой частотой сердечных сокращений. Например, уровень сопротивления может увеличиваться через каждые 20 секунд до тех пор, пока измеренная частота сердечных сокращений ниже целевого значения. И наоборот, уровень сопротивления может уменьшаться через каждые 20 секунд до тех пор, пока измеренная частота сердечных сокращений превышает целевое значение.

Операции:

1. Используйте клавишу \wedge или \vee , чтобы выбрать одну из вышеуказанных программ – от P18 до P22.
 2. Чтобы войти в выбранную программу тренировки, нажмите клавишу ENTER.
 3. В программах P18–P21 будет мигать возраст, и чтобы установить свой возраст, нужно воспользоваться клавишей \wedge или \vee . По умолчанию задается возраст 35 лет.
 4. В программе 22 будет мигать целевая частота пульса, и можно воспользоваться клавишей \wedge или \vee , чтобы установить свою целевую частоту пульса в пределах от 80 до 180. По умолчанию задается целевая частота пульса, равная 120.
 5. Затем начнет мигать TIME (Время), и можно воспользоваться клавишей \wedge или \vee , чтобы установить время выполнения своего упражнения. Чтобы подтвердить требуемое время, нажмите клавишу ENTER.
 6. Далее начнет мигать DISTANCE(Расстояние), и можно с помощью клавиши \wedge или \vee установить своё целевое расстояние. Чтобы подтвердить требуемое расстояние, нажмите клавишу ENTER.
-

-
7. Наконец, начнут мигать CALORIES (Калории), и чтобы установить калории, сжигаемые в ходе упражнения, можно использовать клавишу \wedge или \vee . Нажмите клавишу ENTER, чтобы подтвердить требуемые калории.
 8. Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.

Программа управления мощностью – Watt Control

При выполнении программы 23 мощность, развиваемая пользователем, не зависит от скорости. Чтобы установить значения *целевой мощности* (в ваттах), *времени*, *расстояния* и *калорий*, используйте клавишу ENTER. Во время выполнения упражнения уровень сопротивления изменяется автоматически. Так, уровень сопротивления автоматически увеличивается при уменьшении скорости и уменьшается при её увеличении. В результате расчетное значение мощности будет близко к значению целевой мощности, установленной пользователем.

Операции:

1. Используйте клавишу \wedge или \vee , чтобы выбрать программу управления мощностью (P23).
 2. Чтобы войти в выбранную программу тренировки, нажмите клавишу ENTER.
 3. Начнет мигать TIME (Время), и с помощью клавиши \wedge или \vee можно установить время своей тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение времени, нажмите клавишу ENTER.
 4. Теперь начнет мигать DISTANCE(Расстояние), и Вы можете с помощью клавиши \wedge или \vee установить для своей тренировки целевое расстояние. Чтобы подтвердить заданное значение расстояния, нажмите клавишу ENTER.
 5. Затем начнет мигать WATT (Мощность), и можно с помощью клавиши \wedge или \vee установить целевое значение своей мощности. Нажмите клавишу ENTER, чтобы подтвердить заданное значение. По умолчанию задаётся значение мощности, равное 100 ватт.
-

-
6. Начнут мигать CALORIES (Калории), и с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете установить калории, сжигаемые в процессе тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение калорий, нажмите клавишу ENTER.
 7. PULSE (Частота пульса) начнет мигать, и теперь с помощью клавиши \wedge или \vee можно установить требуемую частоту своего пульса во время тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение частоты пульса, нажмите клавишу ENTER.
 8. Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.

Примечание:

1. Мощность (в ваттах) равна вращающему моменту \times число оборотов в минуту $\times 1,03$
2. В процессе выполнения этой программы мощность сохраняет постоянное значение. Это означает, что если Вы ускоряете вращение педалей, то уровень сопротивления уменьшается, тогда как при замедлении вращения уровень сопротивления увеличивается. В результате Вам приходится развивать постоянную мощность.

Программа сжигания жира – Body Fat

Особенность программы 24 состоит в том, что она производит вычисление относительного содержания жира в теле пользователя, и это позволяет предложить ему наиболее подходящий профиль нагрузки. В соответствии с вычисленным процентным содержанием жира пользователь относится к одной из следующих групп:

Группа 1: Процент жира > 27

Группа 2: $27 \geq$ Процент жира ≥ 20

Группа 3: Процент жира < 20

На пульте отображаются результаты проверки процента жира, BMI и BMR (см. следующий раздел).

Операции:

1. Используйте клавишу \wedge или \vee , чтобы выбрать программу BODY FAT (P24).
 2. Чтобы войти в выбранную программу тренировки, нажмите клавишу ENTER.
 3. HEIGHT (Рост) начнет мигать, и с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете установить свой рост. Чтобы подтвердить заданное значение, нажмите клавишу ENTER. По умолчанию рост устанавливается равным 170 см или 5 футов 7 дюймов.
 4. Затем начнет мигать WEIGHT (Вес), и с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете установить свой вес. Чтобы подтвердить заданное значение, нажмите клавишу ENTER. По умолчанию вес устанавливается равным 70 кг или 155 фунтов.
 5. Начнет мигать GENDER (пол), и с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете выбрать свой пол. Цифра 1 означает мужчину, а цифра 0 – женщину. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите клавишу ENTER. По умолчанию задается значение 1 (мужчина).
 6. Наконец, начнет мигать AGE (Возраст), и с помощью клавиши \wedge или \vee Вы можете установить свой возраст. Чтобы подтвердить свой возраст, нажмите клавишу ENTER. По умолчанию устанавливается 35 лет.
 7. Чтобы начать измерение процента жира, нажмите клавишу START/STOP. Если на индикаторе появляется “E”, пожалуйста, постарайтесь, чтобы ваши руки хорошо охватывали рукоятки, или чтобы нагрудный пояс хорошо прилегал к телу. Затем снова нажмите клавишу START/STOP, чтобы еще раз попытаться начать измерение.
 8. После окончания измерения компьютер отобразит на жидкокристаллическом дисплее значения BMR, BMI и процента жира. Кроме того, компьютер покажет профиль упражнения, соответствующий той группе пользователей, к которой Вы отнесены.
 9. Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.
-

УКАЗАНИЯ ПО РАБОТЕ С УСТРОЙСТВОМ

1. Режим ожидания:

Компьютер переходит в режим ожидания, если в течение четырех минут не поступал входной сигнал и ни одна клавиша не была нажата. Чтобы компьютер начал работать, нажмите любую клавишу.

2. ВМІ (Индекс массы тела):

ВМІ является мерой количества жира в тканях тела; эта мера основана на росте и весе; она применима ко всем взрослым – мужчинам и женщинам.

3. BMR (Основная метаболическая норма):

Ваша основная метаболическая норма (BMR) указывает количество калорий, требуемых вашему организму. BMR не учитывает какую-либо активность, это – просто энергия, необходимая для нормального функционирования сердца, органов дыхания и поддержания температуры тела. BMR измеряется в состоянии покоя, но не во сне, при комнатной температуре.

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ

E1 – ERROR 1 (Ошибка 1)

Нормальное состояние: Если во время тренировки на монитор не поступали импульсные сигналы от редукторного электродвигателя в течение времени, превышающего 4 секунды, то производится трехкратная проверка, а затем на жидкокристаллическом дисплее появляется сообщение “E1”.

Состояние POWER ON (Питание включено): Редукторный электродвигатель автоматически возвратится в нулевое положение, если его сигнал не может быть обнаружен в течение времени, превышающего 4 секунды; при этом цепи возбуждения редукторного электродвигателя будут немедленно отключены, и на жидкокристаллическом дисплее появится “E1”. Вся другая информация не отображается, и отключаются выходные сигналы.

E2 – ERROR 2 (Ошибка 2)

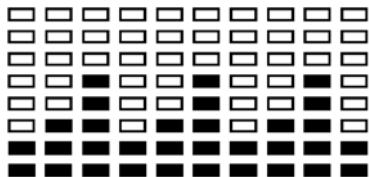
Если при чтении данных из памяти считывается неправильный код идентификатора, или если интегральная схема памяти повреждена, то при включении питания на экране немедленно появится “E2”.

E3 – ERROR 3 (Ошибка 3)

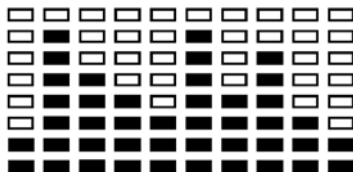
Если через 4 секунды после запуска программы компьютер обнаруживает, что двигатель не выходит из нулевого положения, то на экране отображается “E3”.



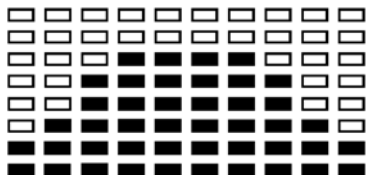
Программа 9 – Intervals (Интервалы)



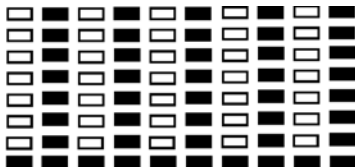
Программа 10 – Random
(Случайный рельеф)



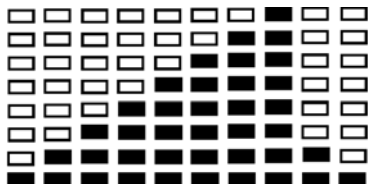
Программа 11 – Plateau (Плато)



Программа 12 – Fartlek (Прыжки)

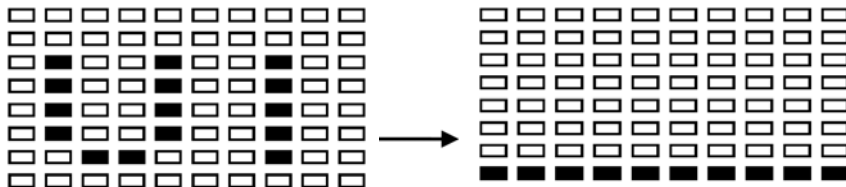


Программа 13 – Precipice (Обрыв)

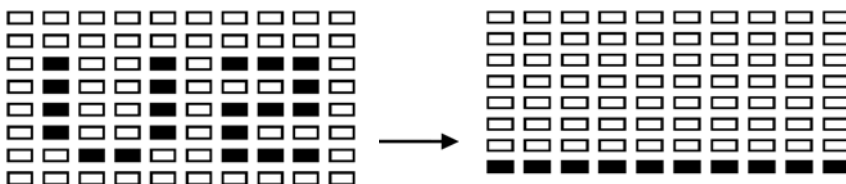


2. Программы, устанавливаемые пользователем

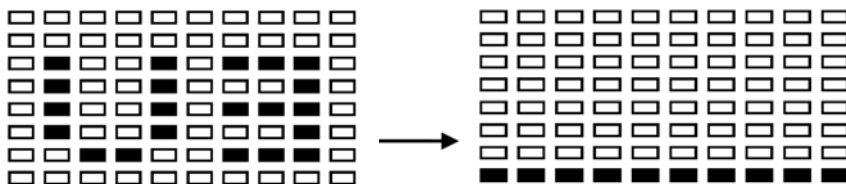
Программа 14 – User 1
(1-й пользователь)



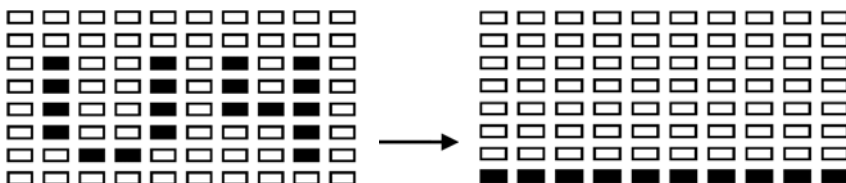
Программа 15 – User 2
(2-й пользователь)



Программа 16 – User 3
(3-й пользователь)



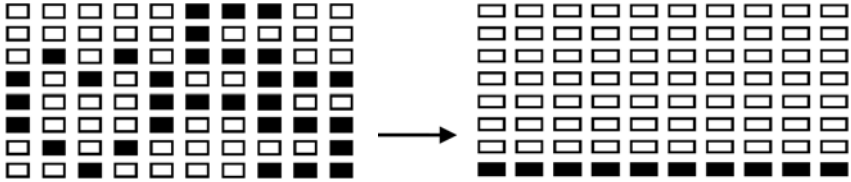
Программа 17 – User 4
(4-й пользователь)



3. Профили программ управления частотой сердечных сокращений – H.R.C.

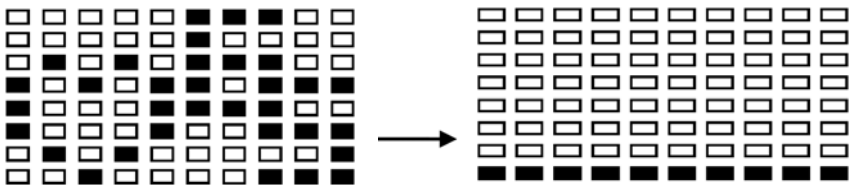
Программа 18 – 55% H.R.C.

(55% максимальной частоты сердечных сокращений)



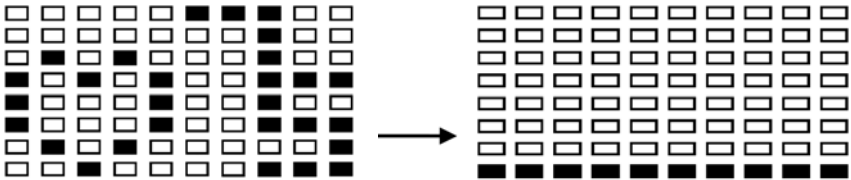
Программа 19 – 65% H.R.C.

(65% максимальной частоты сердечных сокращений)



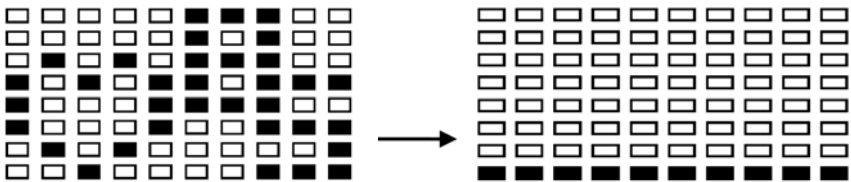
Программа 20 – 75% H.R.C.

(75% максимальной частоты сердечных сокращений)

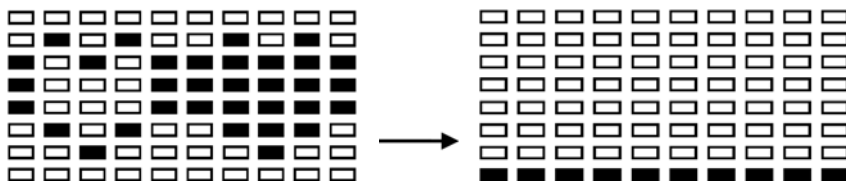


Программа 21 – 85% H.R.C.

(85% максимальной частоты сердечных сокращений)

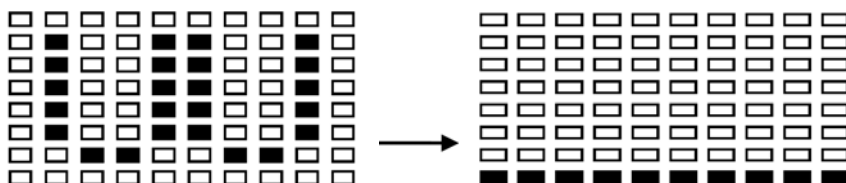


Программа 22 – TARGET H.R.C. (Целевая частота сердечных сокращений)



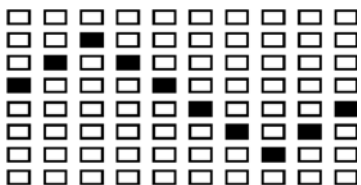
4. Программа управления мощностью – WATT CONTROL

Программа 23 – WATT CONTROL (Управление мощностью)

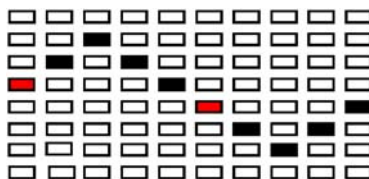


5. Программа сжигания жира – BODY FAT (программа 24)

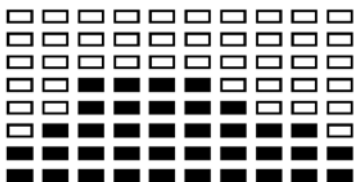
Режим останова



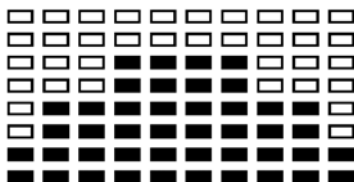
Режим пуска



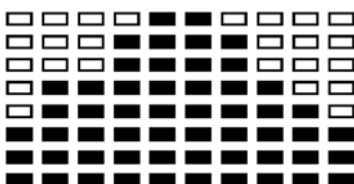
После измерения процента жира автоматически отображается один из следующих профилей:



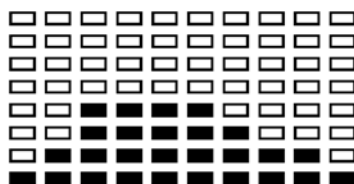
Время тренировки: 40 минут



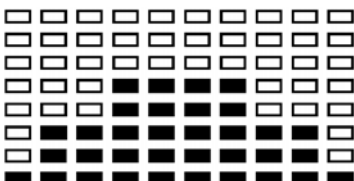
Время тренировки: 40 минут



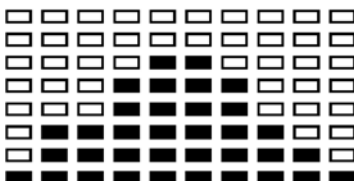
Время тренировки: 20 минут



Время тренировки: 40 минут

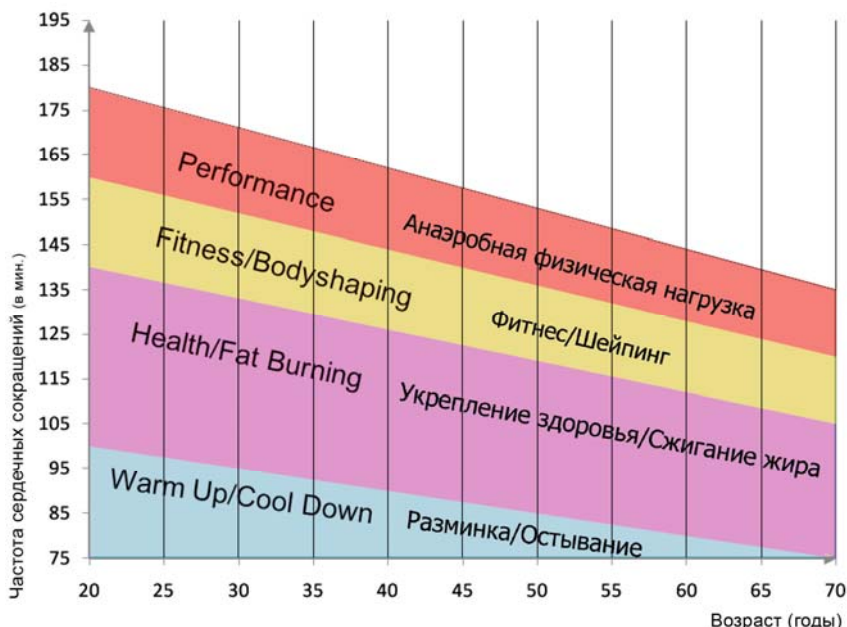


Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 20 минут

Диаграмма частоты сердечных сокращений



Целевую частоту сердечных сокращений для своих тренировок можно вычислить следующим образом:

**Максимальная частота сердечных сокращений
равна 220 минус возраст**

Для достижения различных целей нужно тренироваться, поддерживая частоту сердечных сокращений на следующем уровне:

Укрепление здоровья / Сжигание жира:

50 – 70 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Фитнес / Шейпинг:

70 – 80 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Анаэробная физическая нагрузка:

80 – 90 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Пример:

Вам 25 лет, и Вы хотите проводить фитнес-тренировки.

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ от } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ от } 195 = 156$$

Таким образом, ваша целевая частота сердечных сокращений должна находиться в пределах 136,5 – 156 ударов в минуту.



Эта информация является общей рекомендованной. Чтобы определить оптимальную для Вас интенсивность тренировок, особенно в случае, если состояние вашего здоровья накладывает некоторые ограничения, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом еще до начала тренировок.

Адреса

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»

Россия, 123458, Москва,
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Совет

Это руководство может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

Эксклюзивный дистрибьютор в России Well Fitness

www.wellfitness.ru
