

Diadora

ВЕЛОТРЕНАЖЕР DB2



RoHS CE

Инструкция по эксплуатации

Ограничение веса пользователя: 110 килограммов

Dear Customer,

We are pleased, that you have chosen a Diadora Fitness Equipment.

This quality product has been designed for in-home use and has been tested and certified according to the European Norm EN 957-1/5. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use and be sure to keep the instructions for reference and maintenance.

We wish you lots of success and fun while training,

Your Diadora – Team

Warranty

Diadora quality products have been designed and tested to meet the needs and requirements of a committed Fitness-Training of in-home use. This product is tested to the European Standard EN 957.

Diadora warrants to the original purchaser one year against possible defects in material.

Excluded from warranty are wearing parts and damages caused by misuse of the product. In the case of claim please contact your specialist dealer.

The warranty period starts at the date the product was purchased (please carefully retain your sales receipt).

Detailed warranty terms you can find at: www.diadora-fitness.ru

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 эту инструкцию и храните её 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

Customer Service

To best possible support you in the case of problems with your product, we would ask you to please quote the product Model Name and Serial Number.

These can be found on the sticker underside your product.

Model name:

Serial number:

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:

Waste Disposal

Diadora products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



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.

Contact

Greenfit International
Kirchweg 28
95336 Mainleus, Germany

e-mail: service@greenfit-int.de

web: www.diadora-fitness.com

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

Advice

The owner's manual is only for the customer reference.

Diadora can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Совет

Эта инструкция по эксплуатации 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.

Precautions

Меры предосторожности

Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

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

- **Product-Scope:** This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 110 kilograms.

- **Product-Performance:** This home-trainer is tested to the European Standard EN 957-1/5 HC and is not suitable for therapeutic training.

- **Product-Performance:** This home-trainer is speed-dependent, i.e. higher/lower pedal speed leads to higher/lower performance.

- **Product-Feature:** The resistance can be changed by turning the resistance knob.

- **Область применения изделия:** Это изделие изготовлено исключительно для использования в домашних условиях; оно проверено при максимально допустимом весе пользователя, составляющем 110 килограммов.

- **Технические характеристики изделия:** Этот домашний тренажер проверен на соответствие европейскому стандарту EN 957-1/5 HC и не предназначен для медицинского использования.

- **Технические характеристики изделия:** Нагрузка, создаваемая этим домашним тренажером, зависит от скорости, то есть увеличение или уменьшение скорости вращения педалей приводит, соответственно, к увеличению или к уменьшению нагрузки, обеспечиваемой тренажером.

- **Особенность изделия:** Поворачивая ручку сопротивления, можно изменять сопротивление, создаваемое тренажером.

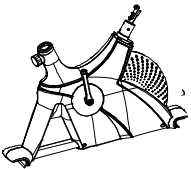
- Use-Scope: The exerciser may not be used by persons with a weight of over 110 kg.
- Use-Scope: This product is designed for the physical exercise by adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Use-Environment: Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Use-Environment: Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Use-Environment: Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- Use-Environment: Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or electronic.
- Use-Environment: Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water.
- Use-Environment: The product is made for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial purposes.
- User-Health: Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- *Возможности использования:* Этот тренажер не должны использовать люди, вес которых превышает 110 кг.
- *Возможности использования:* Это изделие разработано для взрослых – с его помощью они могут выполнять физические упражнения. Пожалуйста, убедитесь в том, что дети используют велотренажер 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 велотренажер выполнен исключительно для применения в домашних условиях. Гарантийные обязательства и ответственность изготовителя не распространяются на любое изделие в случае 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.

- User-Health: Incorrect/excessive training can cause health injuries.
- User-Health: If you feel sickness, chest pain, fits of dizziness or breathlessness during your training, immediately stop the training and consult your physician.
- Product-Preparation: Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Product-Preparation: Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Product-Preparation: Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Product-Preparation: Only use original Diadora parts as delivered (see checklist).
- Use-Preparation: Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- Use-Instruction: Please follow the advice to correct training as detailed in the training instructions.
- Use-Instruction: Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Use-Safety: Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.
- *Здоровье пользователя:* Неправильно проведенная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.
- *Здоровье пользователя:* Если во время тренировки Вы чувствуете 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 этой инструкции.
- *Рекомендации по использованию:* Не используйте тренажер без обуви или в незафиксированной обуви.
- *Безопасность использования:* При посадке на тренажер и при спуске с него обращайтесь внимание на положение и правильность фиксации регулируемых или подвижных частей.

- Use-Safety: Use the height adjustment caps on the rear tube to ensure stable position of the home exerciser
- Use-Safety: Make sure the front wheels are placed in the correct position: see assembly instruction.
- Product-Power-Safety: The computer requires two batteries of the type AA 1.5 V. Please use only batteries of this type.
- Product-Maintenance: If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 – 2 month. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- Product-Maintenance: Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Product-Maintenance: Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done.
- Product Maintenance: Only use original Diadora spare parts.
- *Безопасность использования:* Чтобы обеспечить устойчивое положение домашнего тренажера, используйте наконечники, позволяющие регулировать высоту, которые находятся на задней трубке.
- *Безопасность использования:* Удостоверьтесь, что передние колёса установлены в правильном положении – см. инструкцию по сборке.
- *Электропитание изделия:* Для работы встроенного компьютера требуются две батарейки типа AA, 1.5 вольта. Пожалуйста, используйте только батарейки этого типа.
- *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 оборудование запрещается использовать до тех пор, пока эта замена не будет произведена.
- *Обслуживание изделия:* Используйте только подлинные запасные части компании *Diadora*.

Check List / Контрольный перечень компонентов

308
1x



116
1x



101
1x



108
1x



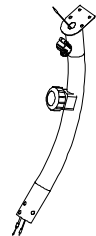
201
1x



204
1x



112
1x



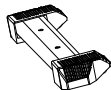
419
1x



436
1x



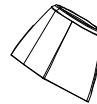
306
1x



301
1x



119
1x



405
1x



406
1x



107
Φ9xΦ12
1x



104
M3x10
4x



305
M8x45
4x



311
M8x15
4x



304
Φ13xΦ8.5
4x



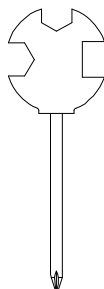
303
Φ20xΦ8.5
4x



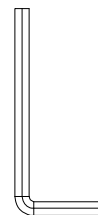
312
Φ20xΦ8.5
4x



A
1x

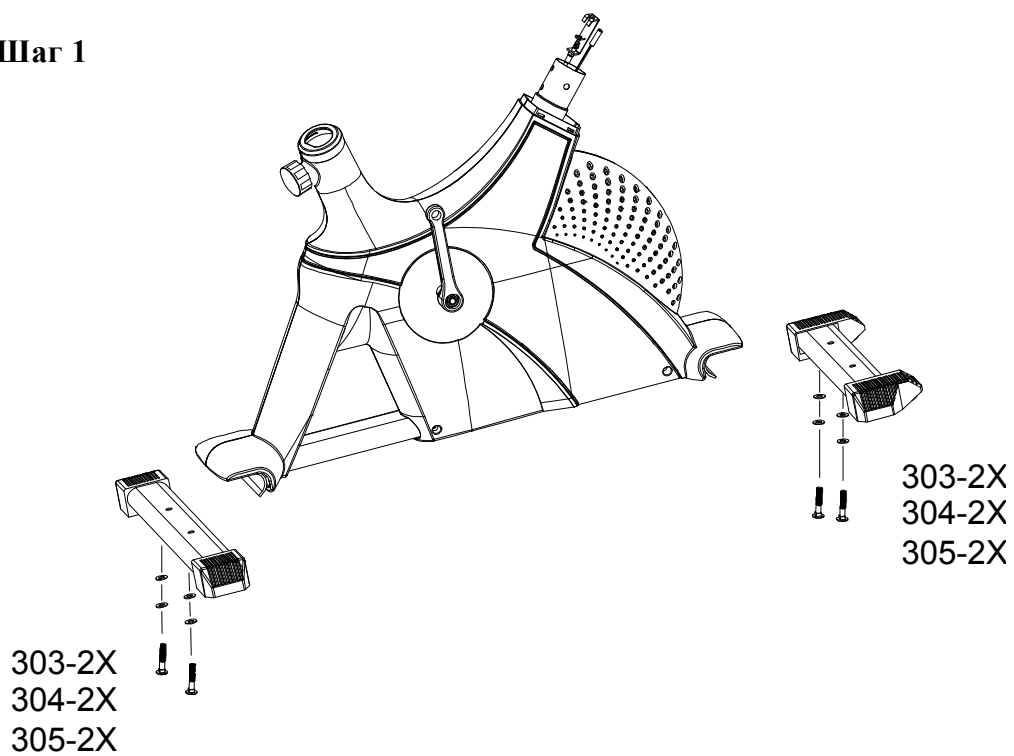


B
1x

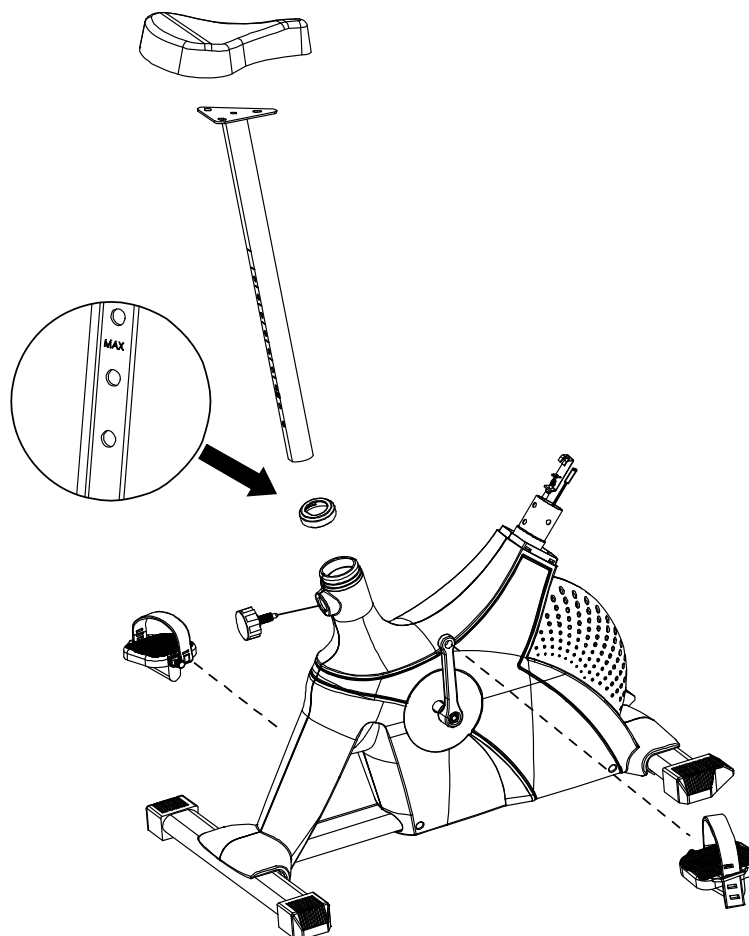


ASSEMBLY / СБОРКА УСТРОЙСТВА

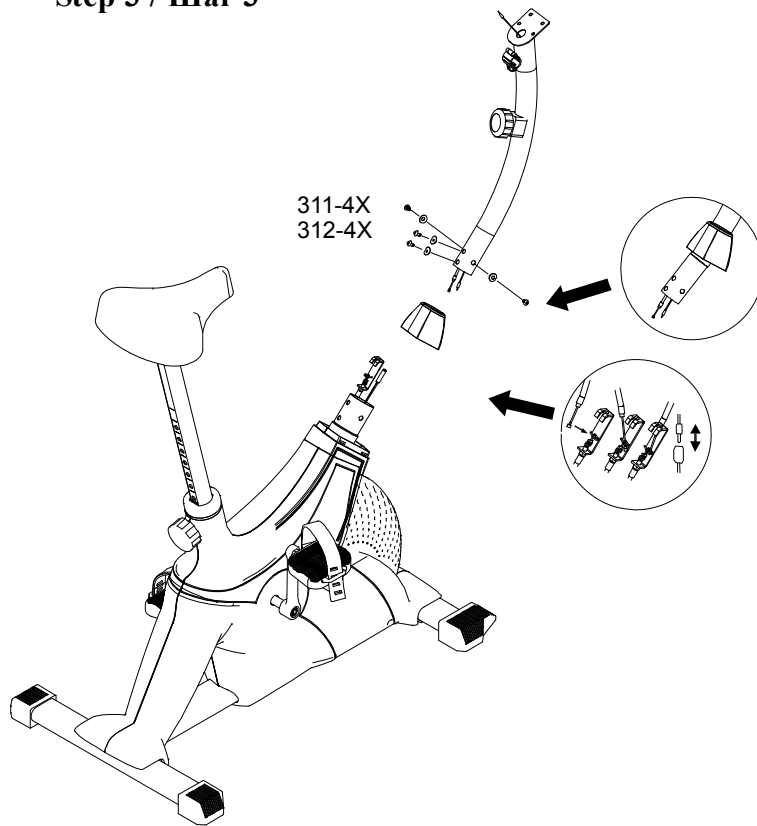
Step 1 / Шаг 1



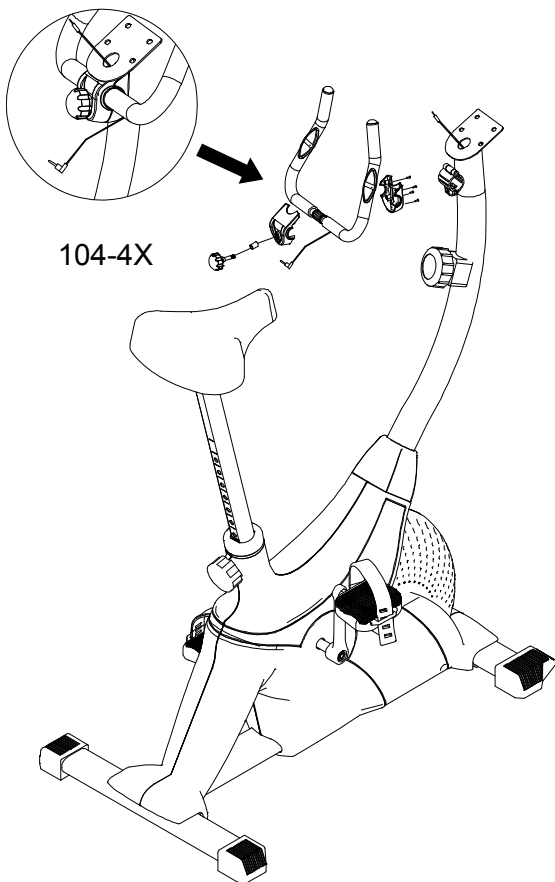
Step 2 / Шаг 2



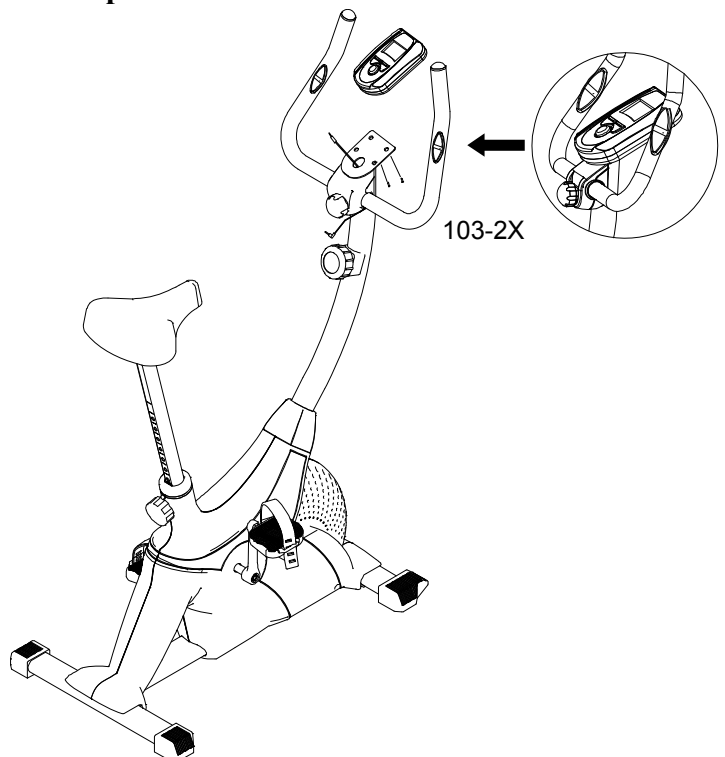
Step 3 / Шаг 3



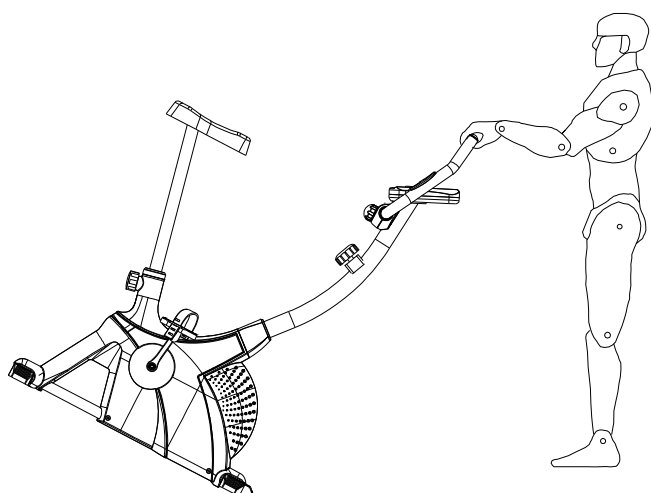
Step 4 / Шаг 4



Step 5 / Шаг 5

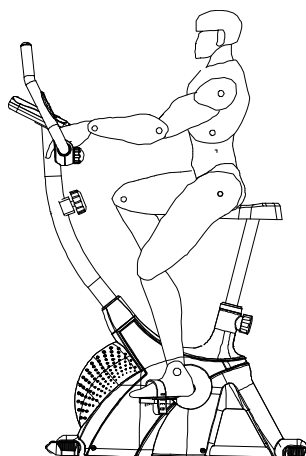


Transport / Перемещение устройства



Correct Use

Proper Ergonomic Positioning: Please refer to the diagram to the right as indication of the proper training position. To obtain this, please adjust the handlebar and saddle position to your body height. Use knob (A) to adjust the handlebar, knob (B) to adjust the saddle height.



Mounting: When getting on/off the equipment be sure to place your weight only on the pedals when in the lower-most position.

Major exercise type: This equipment focuses on your lower body, and can tone your thigh and shank muscles. Please turn the knob (B) to adjust the load. (There are 8 steps of resistance in the device, to turn the knob from “-” to “+”, it will be more strenuous.)

Warning: Incorrect and/or excessive training can cause risk of injury.

Правильное использование

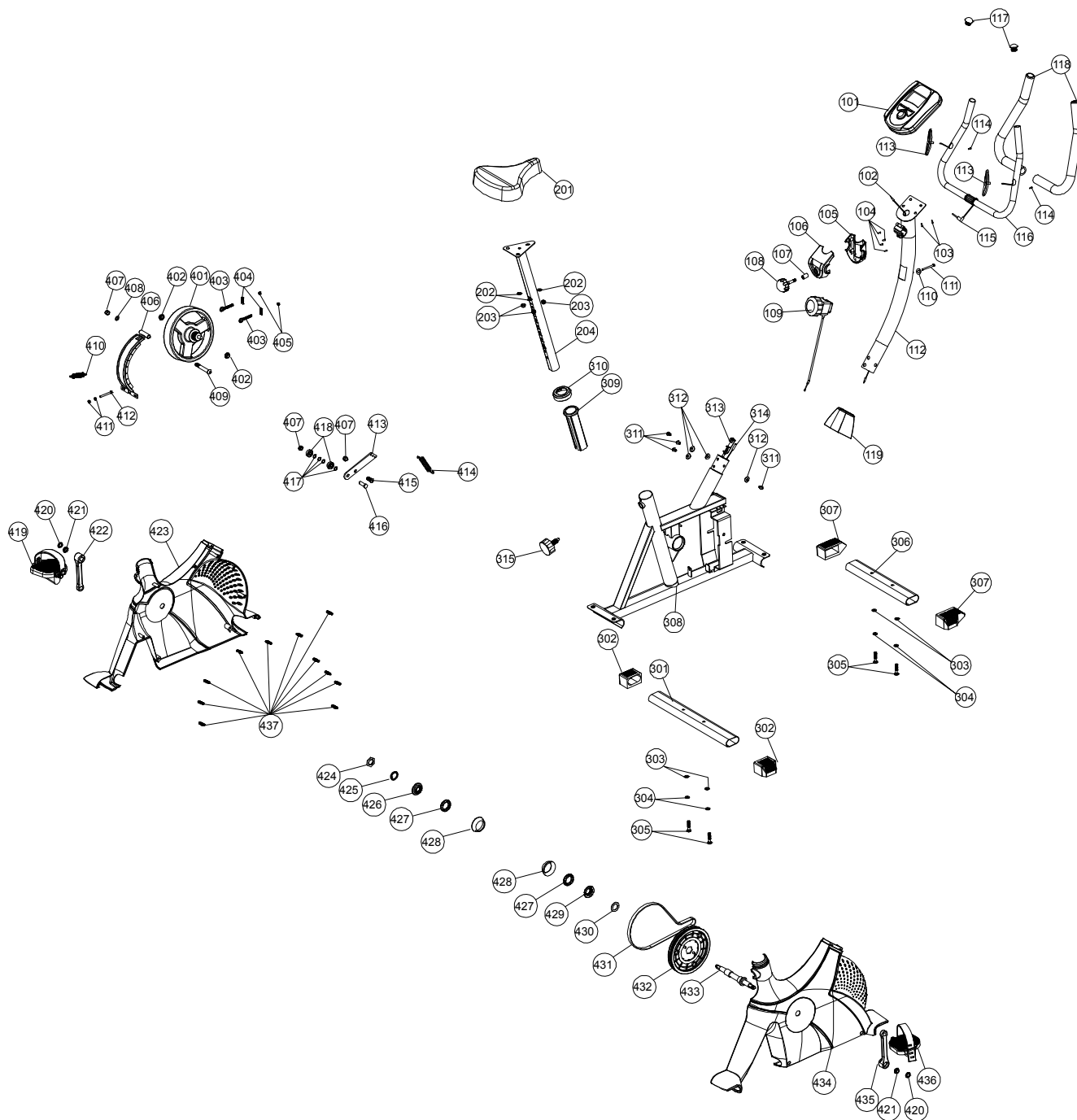
Правильное эргономичное положение: Пожалуйста, обратитесь к схематическому рисунку, на котором изображено правильное положение, поддерживаемое в процессе тренировки. Чтобы обеспечить это положение, нужно отрегулировать высоту руля и седла в соответствии со своим ростом, используя рукоятку (A) для регулировки руля и рукоятку (B) для регулировки высоты седла.

Посадка на тренажер: При посадке на тренажер, а также при спускании с него вес вашего тела должен быть приложен только к педали, находящейся в самом нижнем положении.

Основной вид упражнения: Это оборудование позволяет сосредоточиться на тренировке нижней части тела и тренировать мышцы бедер и голени. Чтобы отрегулировать нагрузку, пожалуйста, поверните рукоятку (B) (в устройстве предусмотрено 8 уровней сопротивления – при повороте рукоятки от “-” к “+” нагрузка будет увеличиваться).

Предупреждение: Неправильная или чрезмерно интенсивная тренировка может привести к травме.

Exploded view / Покомпонентное изображение устройства



Spare Part List / Список комплектующих частей

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DB2-101	Console	Пульт управления	1
DB2-102	Speed sensor wire – upper	Верхний провод датчика скорости	1
DB2-103	M5*10 screw	Винт М5×10 мм	2
DB2-104	M3*10 screw	Винт М3×10 мм	4
DB2-105	Handlebar cover – front	Передняя обшивка руля	1
DB2-106	Handlebar cover – rear	Задняя обшивка руля	1
DB2-107	Handlebar knob spacer	Распорная деталь рукоятки для регулировки руля	1
DB2-108	Handlebar adjustment knob	Рукоятка для регулировки руля	1
DB2-109	Resistance unit	Узел сопротивления	1
DB2-110	Φ 20*Φ5 curve washer	Стопорная шайба 20×5 мм	1
DB2-111	M5*25 screw	Винт М5×25 мм	1
DB2-112	Upright	Стойка	1
DB2-113	Handle pulse sensor	Контактный датчик пульса	2
DB2-114	M4*15 screw	Винт М4×15 мм	2
DB2-115	Handle pulse sensor wire	Провод контактного датчика пульса	1
DB2-116	Handlebar tube	Трубка руля	1
DB2-117	Handlebar tube end cap	Наконечник трубки руля	2
DB2-118	Foam grip	Пористая рукоятка	2
DB2-119	Upright lower cover	Нижняя насадка стойки	1
DB2-201	Saddle	Седло	1
DB2-202	Φ18*Φ8 washer	Шайба 18×8 мм	3
DB2-203	M8 nut	Гайка М8	3
DB2-204	Saddle post	Стойка седла	1
DB2-301	Rear stabilizer tube	Задняя опорная трубка	1
DB2-302	Rear stabilizer tube end cap	Наконечник задней опорной трубки	2
DB2-303	Φ20*Φ8.5 washer	Шайба 20×8,5 мм	4
DB2-304	Spring washer	Пружинная шайба	4
DB2-305	M8*45 screw	Винт М8×45 мм	4

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DB2-306	Front stabilizer tube	Передняя опорная трубка	1
DB2-307	Front stabilizer tube end cap	Наконечник передней опорной трубки	2
DB2-308	Main frame	Основная рама	1
DB2-309	Saddle post insert	Вставка опоры седла	1
DB2-310	Saddle post cover	Насадка опоры седла	1
DB2-311	M8*15 screw	Винт М8×15 мм	4
DB2-312	Φ20*Φ8.5 curve washer	Стопорная шайба 20×8,5 мм	4
DB2-313	Resistance unit cable- lower	Нижний кабель узла сопротивления	1
DB2-314	Speed sensor wire – lower	Нижний провод датчика скорости	1
DB2-315	Saddle post adjustment knob	Рукоятка регулировки высоты седла	1
DB2-401	Flywheel	Маховик	1
DB2-402	Hexagonal nut	Шестигранная гайка	2
DB2-403	M6 adjustment screw	Регулировочный винт М6	2
DB2-404	U-type 13*31 bracket	U-образная скоба 13×31 мм	2
DB2-405	M6 nut	Гайка М6	2
DB2-406	Magnet bracket	Магнитная скоба	1
DB2-407	M10 nut	Гайка М10	3
DB2-408	Φ20*Φ10 washer	Шайба 20×10 мм	1
DB2-409	M10*75 bolt	Болт М10×75 мм	1
DB2-410	Magnet bracket spring	Пружина магнитной скобы	1
DB2-411	M5 nut	Гайка М5	2
DB2-412	M5*50 bolt	Болт М5×50 мм	1
DB2-413	Tension pulley bracket	Кронштейн натяжного шкива	1
DB2-414	Tension pulley bracket spring	Пружина кронштейна натяжного шкива	1
DB2-415	M10*25 bolt	Болт М10×25 мм	1
DB2-416	M10*35 bolt	Болт М10×35 мм	1
DB2-417	Φ14*Φ10.2 washer	Шайба 14×10,2 мм	4
DB2-418	Tension pulley bearing	Подшипник натяжного шкива	2
DB2-419	Pedal – left	Левая педаль	1
DB2-420	Crank cap	Колпак кривошипа	2

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DB2-421	Hexagonal nut	Шестигранная гайка	2
DB2-422	Crank – left	Левый кривошип	1
DB2-423	Chain cover – left	Левое ограждение цепи	1
DB2-424	Left side crank shaft nut	Гайка оси левого кривошипа	1
DB2-425	Φ35*Φ22.5 washer	Шайба 35×22,5 мм	1
DB2-426	Left side crank fixed nut	Фиксирующая гайка левого кривошипа	1
DB2-427	Crank shaft steel ring	Стальное кольцо оси кривошипа	2
DB2-428	Φ50*16T steel holder	Стальной держатель 50×16Т	2
DB2-429	Right side crank fixed nut	Фиксирующая гайка правого кривошипа	1
DB2-430	Φ38*Φ25 washer	Шайба 38×25 мм	1
DB2-431	Driving belt	Приводной ремень	1
DB2-432	Plastic pulley	Пластмассовый шкив	1
DB2-433	Crank shaft	Ось кривошипа	1
DB2-434	Chain cover –right	Правое ограждение цепи	1
DB2-435	Crank – right	Правый кривошип	1
DB2-436	Pedal – right	Правая педаль	1



Before assembling or using your fitness equipment, please do carefully read the precautions included in the assembly instruction.



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



Functions and Features

1. **TIME:** Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second interval. You may also program your computer to count down from a setting value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.

2. **SPEED:** Displays your workout speed value in KM/MILE per hour. If no speed signal input or no keys be pressed then the computer enter clock mode automatically.

3. **DISTANCE:** Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.

Функции и технические характеристики

1. **ВРЕМЯ:** Указывает истекшее время вашей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически подсчитывает время от 0:00 до 99:59 с интервалом 1 секунда. С помощью клавиш UP и DOWN 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 компьютер начнет подавать звуковой сигнал, и будет отображено заданное время тренировки – это оповещает Вас о завершении тренировки.

2. **СКОРОСТЬ:** Отображает значение скорости, развиваемой в процессе тренировки, в километрах или милях в час. Если в течение определенного времени на датчик скорости не поступал входной сигнал или ни одна клавиша не была нажата, то компьютер автоматически переходит в режим измерения времени.

3. **РАССТОЯНИЕ:** Отображает суммарное значение расстояния, пройденное в ходе текущей тренировки; максимальное значение – 99,9 километров или миль.

4. **CALORIES:** Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.

5. **PULSE:** Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.

Key Functions

There are 3 button keys and the function description as follows:

1. **UP key:** During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, RPM and Calories.

2. **DOWN key:** During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, RPM and Calories.

3. **ENTER/RESET key:**

- a. Press the key to accept the current data entry.
- b. During the no speed mode, by holding this key for over two seconds then the computer will re-power-on.

AUTO ON/OFF

- The system turns on when any key is pressed or when it receives signal input from the speed sensor.
- The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

4. **КАЛОРИИ:** В процессе тренировки в любой момент времени компьютер может определить суммарное значение сожженных калорий.

5. **ЧАСТОТА ПУЛЬСА:** Во время тренировки компьютер отображает вашу частоту сердечных сокращений в ударах в минуту.

Функции клавиш

В устройстве предусмотрено 3 клавиши, функционирующие следующим образом:

1. **Клавиша UP:** В режиме установки пользуйтесь этой клавишей, чтобы увеличить значение времени, расстояния, количества оборотов в минуту и калорий.

2. **Клавиша DOWN:** В режиме установки пользуйтесь этой клавишей, чтобы уменьшить значение времени, расстояния, количества оборотов в минуту и калорий.

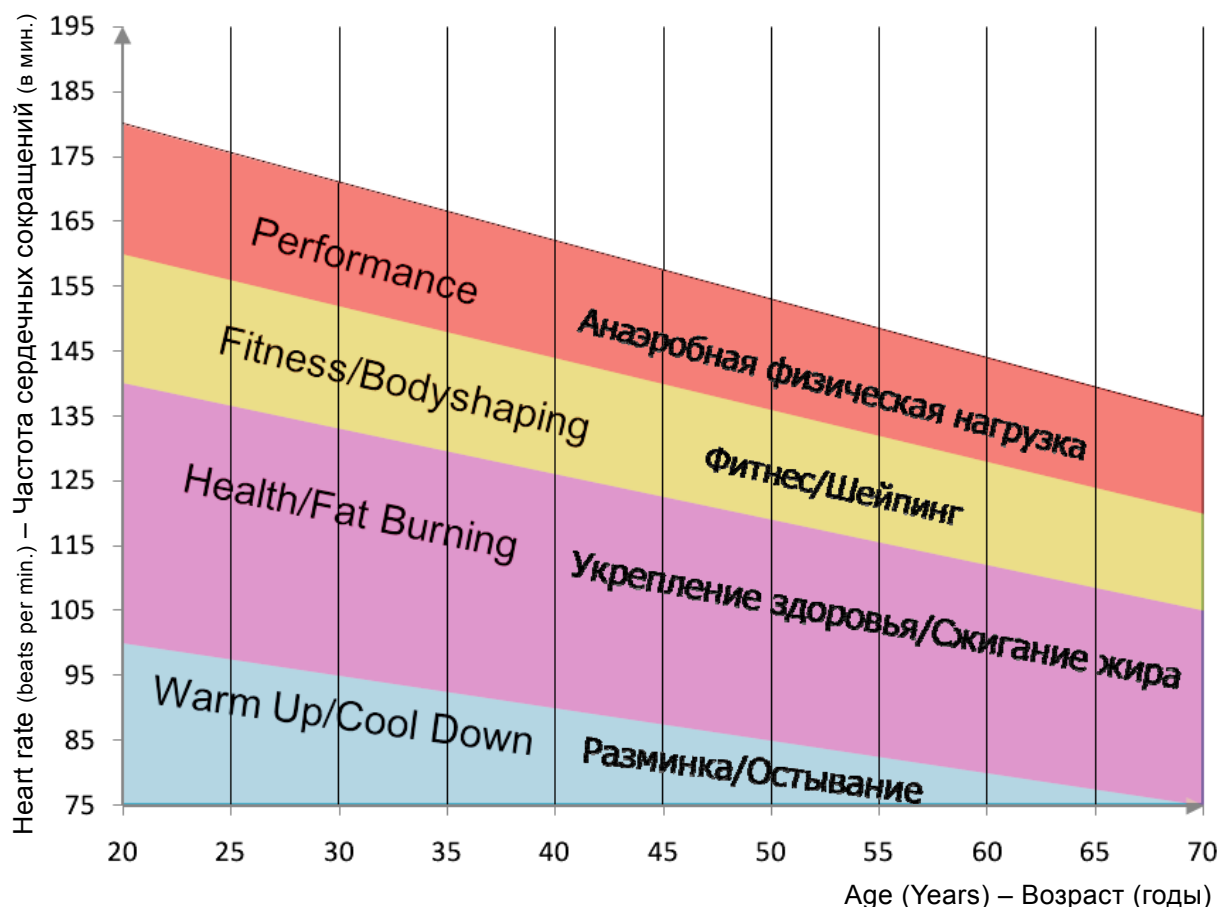
3. **Клавиша ввода/сброса:**

- a. Нажмите эту клавишу, чтобы текущий ввод данных был принят.
- b. Если при отсутствии скорости удерживать эту клавишу в нажатом состоянии более двух секунд, то произойдет выключение, а затем включение питания компьютера.

Автоматическое ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

- Включение системы происходит при нажатии любой клавиши или в тот момент, когда система получит входной сигнал от датчика скорости.
- Система автоматически выключается, если на датчик не поступал входной сигнал или ни одна клавиша не была нажата в течение приблизительно четырех минут.

Heart Rate diagram / Диаграмма частоты сердечных сокращений



You can calculate the target heart rate for your training as follows:

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

Maximum heart rate = 220 minus age

Максимальная частота сердечных сокращений равна 220 минус возраст

For the different training targets you should train with the following percentage of your maximum heart rate:

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

Health/Fat Burning:
50 – 70% of your max. heart rate.

Укрепление здоровья/Сжигание жира:
50 – 70 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Fitness/Body shaping:
70 – 80% of your max. heart rate.

Фитнес/Шейпинг:
70 – 80 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Performance:
80 – 90% of your max. heart rate.

Анаэробная физическая нагрузка:
80 – 90 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Example:

You are 25 years old and want to train for the target Fitness:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ of } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ of } 195 = 156$$

Your target heart rate should be between 136,5 and 156 beats per minute.



This information is for your reference only. To determine your individual training intensity or in case you should have health restrictions please consult your physician before starting exercising.

Пример:

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

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ от } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ от } 195 = 156$$

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 с вашим врачом еще до начала тренировок.

Contact

Greenfit International
Kirchweg 28
95336 Mainleus, Germany

e-mail: service@greenfit-int.de

web: www.diadora-fitness.com

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

Advice

The owner's manual is only for the customer reference. **Diadora** can not be held responsible for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Совет

Эта инструкция по эксплуатации 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