

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Установка подходящей высоты руля

Каждый пользователь может настроить подходящую высоту руля в зависимости от своего роста и опыта занятий.

Новичек: руль должен располагаться выше седла (Рис. 6)

Опытный пользователь: на одном уровне или ниже седла (Рис. 7).

Внимание: пользователи, имеющие проблемы со спиной и поясницей, могут заниматься лишь с согласия врача. В таком случае рекомендуется установить руль в высокое положение.



Рис. 6



Рис. 7

УСТАНОВКА НАГРУЗКИ

Подойдите к достижению желаемого результата комплексно: занимайтесь кардиотренировками и тренировками на набор мышечной массы или похудение благодаря удобной системе регулирования уровней нагрузки. Задавайте нагрузку вручную с помощью рукоятки.



ПОЛОЖЕНИЯ РУК НА РУЛЕ

Верхний хват

OVERHAND



Самая распространенная и комфортная поза. Создает ощущение безопасности и надежности. Удобное положение для развития общей силы и выносливости при педалировании, обеспечивает стабильность, развивает выносливость и скорость педалирования.

Нижний хват

HOOK



Преимущества те же, что и у верхнего хвата. Обеспечивает также значительную вариативность угла положения кисти для комфортной езды. Снижает риск появления болей, вызванных мышечным напряжением в некомфортном положении.

Дальний хват

EXTENDED



Самый удобный на подъемах и в спринтерских ускорениях. Позволяет тренировать силу и выносливость на более высоких уровнях нагрузки, сохраняя при этом безопасную и надежную позу. Не следует применять этот хват сидя, так как это создает риск появления болей в спине.

Аэродинамический хват

AERO



Аэродинамическая поза требует значительной гибкости. Если вам некомфортно в этом положении, попробуйте поднять руль и постепенно опускать его по мере улучшения гибкости. Подходит для высокоинтенсивных тренировок.

УПРАВЛЕНИЕ ЧАСТОТОЙ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Найдите соответствующий возрастной сегмент по оси **возраст** на Рис. 8, а затем целевую зону **частоты сердечных сокращений**.

Пример: Для возраста 40 лет, 72% от максимального уровня частоты сердечных сокращений составляет 133 удара в минуту, а 87% от максимального уровня частоты сердечных сокращений составляет 161 удар в минуту. Поддерживайте целевую частоту сердечных сокращений в этом оптимальном диапазоне.



Рис. 8

Рекомендации

1. Если частота сердечных сокращений слишком низкая, увеличьте скорость выполнения упражнения или нагрузку.
2. Если частота сердечных сокращений слишком высокая, уменьшите скорость выполнения упражнения или нагрузку.
3. Если вы чувствуете, что тренироваться трудно, но до конца занятия еще много времени, сократите время тренировки.
4. Если ваша частота сердечных сокращений не возвращается быстро к норме в течение 5–10 минут (кроме исключений), уменьшите физическую нагрузку.

Внимание: Приведенные выше данные частоты сердечных сокращений предназначены только для справки. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом для получения конкретных данных и методов тренировок!

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Сохранность и эффективное использование тренажера возможны только в случае его правильной установки и применения исключительно по назначению.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (в т.ч. детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и/или знаний, за исключением случаев, когда они находятся под постоянным присмотром ответственных за них лиц или получили от них указания, как пользоваться прибором.
- Перед первым использованием осмотрите велотренажер и убедитесь в отсутствии повреждений. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
- Не устанавливайте велотренажер на скользящие по полу ковры или другую неустойчивую или скользкую поверхность.
- Убедитесь, что рукоятка регулировки высоты седла закреплена правильно и не повлияет на движение во время тренировки.
- Покидайте велотренажер только когда маховик и педали перестанут вращаться. В противном случае из-за потери контроля управления могут быть получены серьезные травмы.
- Категорически запрещается проворачивать педали вручную или прикасаться к любым вращающимся механическим деталям; несоблюдение этого правила влечёт за собой травмы.
- Запрещается использовать изделие в неподходящей обуви или босиком.
- Запрещено самостоятельно ремонтировать, модифицировать и разбирать устройство. При наличии неисправностей обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- При возникновении дискомфорта или плохого самочувствия во время тренировки немедленно прекратите использование тренажера и проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.
- Перед каждым использованием проверяйте конструкцию велотренажера на предмет ослабления или повреждения.
- Велотренажер не предназначен для терапевтических или лечебных целей.
- Данное устройство предназначено только для домашнего использования.
- Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные компанией-производителем.
- Не просовывайте посторонние предметы в отверстия или зазоры велотренажера.
- Не используйте тренажер в нетрезвом состоянии.
- Не допускайте детей младше 16 лет и животных к тренажеру без присмотра взрослых.
- Максимальный вес пользователя 120 кг.
- Максимальный рост пользователя 190 см.