





УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ M30/M50



Быстрый Старт в ручном режиме (**MANUAL**) осуществляется нажатием кнопки



Используя кнопки  или  можно регулировать уровни нагрузки (1-25) в любой момент тренировки.

Время тренировки (**TIME**): все виды тренировок имеют заданный интервал времени - 30 минут (за исключением тренировок мышц верхней части тела). Вы можете задать другое время тренировки



используя кнопки   или цифровые клавиши.

Установка веса WEIGHT: перед каждой тренировкой необходимо устанавливать значение вашего веса. Это позволяет эллиптическому тренажеру рассчитать темп тренировки и оценить потраченные калории более точно.


Режим PAUSE (паузы): если в середине тренировки вы перестали крутить педали, то компьютер тренажера перейдет в режим паузы. Для возобновления тренировки просто начните крутить педали.

Спящий режим (SLEEP MODE): если тренажер не используется в течение 30 минут, то компьютер перейдет в спящий режим. Подсветка дисплея погаснет, и компьютер вернется в настройки (данные тренировки будут потеряны).

Чтобы выйти из спящего режима, просто нажмите любую клавишу или начните крутить педали. Режим времени можно настроить с 5, 15, 30, 45, до 60 минут через специальные диагностические настройки. Пожалуйста, обратитесь в службу технической поддержки для получения инструкций о том, как получить доступ и изменить.

MIX3 DEMO: испытайте программу mix3 с двухминутными интервалами, 22 демо-программа.



Нажмите и удерживайте кнопку . Тренажер сам задаст три различные программы, каждая из которых длится 20 и 25 секунд.

Отображение данных: дисплей отображает профиль тренировки и значения на дисплее. Количество точек в каждом столбце профиля программы соответствуют интенсивности тренировки.



- данную кнопку используйте для смены дисплея и отображения 4-х данных, которые не отображаются.

Использование поручней: движения руками дополняет естественный ритм вашего тела, прорабатывается верхняя часть тела, движения становятся сбалансированными. Возьмитесь за поручни, чтобы вам было удобно и комфортно тренироваться. Вы можете использовать поручни для баланса или для проработки верхней части тела. Нагрузка будет отображаться на дисплее. Вы также можете и вовсе не задействовать поручни, просто держать руки расслабленными.

Мониторинг частоты сердечных сокращений: эллиптический тренажер может контролировать частоту сердечных сокращений, используя либо нагрудный либо контактные пластины измерения пульса.

Нагрудный датчик беспроводной передает via- радиосигналы эллиптическому тренажеру. Нагрудный датчик необходимо одевать на голое тело для более четкого и правильного считывания пульса. При необходимости элемент увлажните незначительно водой для лучшего контакта. На контактных пластинах необходимо держать ладони до полного считывания пульса, когда руки снимите с датчиков пульса, считывание данных прекратится.

Установленные режимы тренировки:



Для начала нажмите и удерживайте кнопку



желаемая программа, затем нажмите

Ручной режим:

Это режим, где пользователь устанавливает самостоятельно нагрузку и время. Используя кнопки



или



можно установить время и нагрузку и затем нажать кнопку



подтверждения сделанного выбора. Нажмите кнопку



Используя кнопки



или



можно регулировать уровни нагрузки (1-25) в любой момент тренировки.


SPORTS INTERVALS:

Данная программа с постоянным большим изменением между сложными и легкими уровнями







нагрузки. Используя кнопки  или  можно регулировать время и вес, затем нажмите кнопку , и затем кнопку . Используя кнопки  или  можно регулировать уровни нагрузки (1-16) в любой момент тренировки.

EASY INTERVALS:

Данная программа с постоянным небольшим изменением между сложными и легкими уровнями

нагрузки. Используя кнопки  или  можно регулировать время и вес, затем нажмите кнопку , и затем кнопку . Используя кнопки  или  можно регулировать уровни нагрузки (1-16) в любой момент тренировки.

ROLLING HILLS:


Эта тренировка с серией мягко изменяемых нагрузок. Используя кнопки  или  можно регулировать время и вес, затем нажмите кнопку , и затем кнопку . Используя кнопки  или  можно регулировать уровни нагрузки (1-16) в любой момент тренировки.

ONE BIG HILL:

Это тренировка, где нагрузка постепенно увеличивается до максимума на полпути, а потом

постепенно уменьшается к концу. Используя кнопки  или  можно регулировать время и вес, затем нажмите кнопку , и затем кнопку . Используя кнопки  или  можно регулировать уровни нагрузки (1-16) в любой момент тренировки.

Mix3: Mix3 это кросс-тренировка, в которой много упражнений, включая нижнюю/верхнюю часть

тела и все тело. Можно выполнять шесть различных упражнений. Используя кнопки  или



можно регулировать время и вес, затем нажмите кнопку  , и затем кнопку



. Используя кнопки



или



можно регулировать уровни нагрузки (1-16) в любой момент тренировки.

mix3 тренировки будут в следующей последовательности:

Stride Forward: При умеренной нагрузке руки выполняют поддерживающую функцию.

Push Arms: Активные толчки руками на каждый шаг.

Stand on Side and Pull Arms: Разместите ноги на боковые подножки. Тяните руки при обратном движении.

Reverse Stride and Bend Your Knees: (Обратное движение и сгибание коленей): Шагайте в противоположную сторону. Сгибайте ноги в коленях для того, чтобы максимально задействовать ноги.

Pull Arms: Активно тяните руки каждый раз при движении поручней на себя..

Stand on Side and Push Arms: Разместите ноги на боковые подножки. Толкайте поручни при движении назад.

Тренировка HRC (режим кардио контроля):

Нажмите кнопку  затем  . Используя кнопки  или  можно

установить время, возраст, вес, частоту пульса и затем нажмите  . Нажмите




Разогрев: в начале HRC тренировки, тренажер находится в полном ручном режиме управления. Постепенно увеличить темп вашей тренировки, чтобы медленно поднять частоту сердечных сокращений в процессе достижения цели тренировки.

Cool Down (остывание): в конце вашей тренировки тренажер снижает нагрузку наполовину и возвращается в режим ручного управления, где вы напрямую контролируете процесс вашего остывания после тренировки.

Cruise Control. Самый простой способ ввести в память компьютера максимальное значение пульса в течение тренировки заключается в использовании функции круиз-контроля. Во время тренировки в любой программе, когда вы достигнете максимальной величины пульса, которую не



хотите превышать, . Это переключит вас в HRC тренировки, назначая текущую частоту сердечных сокращений в качестве целевого сердечного ритма. HRC режим будет работать, как описано выше.