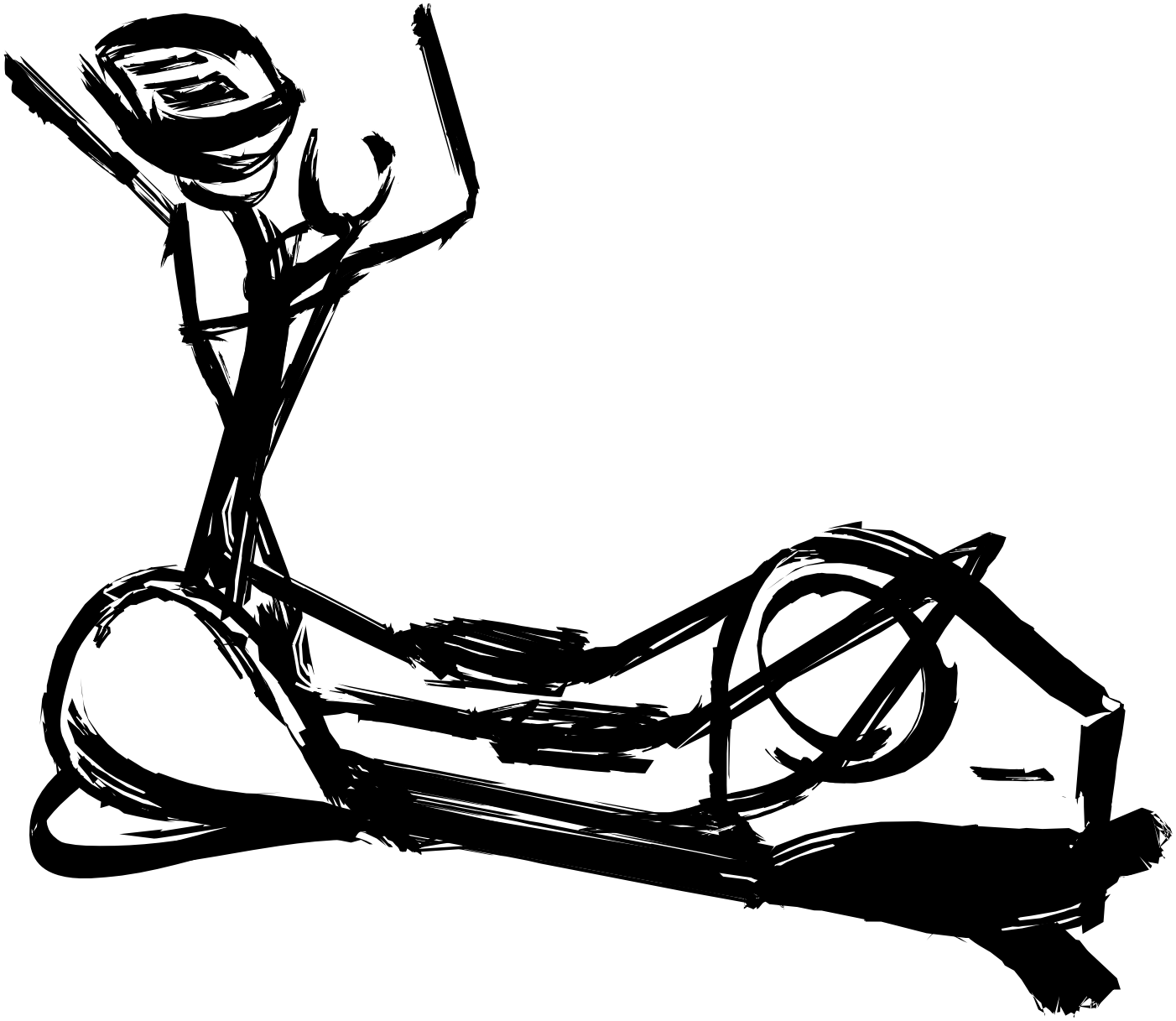
LifeFitness
Rely on it.™

X SERIES

Кросс-тренажер
Модель X5 / X5i

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Посетите наш веб-сайт:
www.lifefitness.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом.

Кросс-тренажер X5/X5I сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую системы.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

© 2005 Life Fitness, подразделение Brunswick Corporation. Все права защищены. Life Fitness и Heart Rate Zone Training – зарегистрированные торговые марки и Go System-QuickStart, Extreme HR, MagnaForce, EZ Resistance, Intelli и Sport Training – торговые марки Brunswick Corporation. Polar – зарегистрированная торговая марка Polar Electro, Inc. Любое использование этих торговых марок без письменного согласия Life Fitness или соответствующих компаний запрещено.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Содержание

Раздел . страница

Сборка

1. Начало работы 4
1.1 Важные меры предосторожности 4
1.2 Список деталей 5
1.3 Описание деталей 5
1.4 Установка 6
1.5 Как стабилизировать кросс-тренажер Life Fitness 11
1.6 Подключение кросс-тренажера 11

Эксплуатация

2. Дисплейная консоль 12
2.1 Обзор дисплейной консоли 12
2.2 Описание дисплейной консоли x5 12
2.3 Описание дисплейной консоли x5i 13
3. Аксессуары 14
3.1 Подставка для книг 14
3.2 Дополнительные лотки 14
4. Тренировки в зоне определенной частоты пульса 15
4.1. Зачем тренироваться в зоне определенной частоты пульса? 15
4.2. Измерение частоты пульса. Нагрудный датчик пульса 16
5. Описание программ и “мои программы” 17
5.1. Описание программ 17
5.1.1 Manual/Quick Start (ручной ввод/быстрый старт) 17
5.1.2 Zone Training (тренировка в зоне) 17
5.1.3 Fat Burn (сжигание жира) 17
5.1.4 Cardio (кардио) 17
5.1.5 Программы “холмы” и “интервальная” 17
5.1.6 Спортивная тренировка 19
5.1.7 Программа «предел пульса» 20
5.1.8 Программа случайного выбора 20
5.1.9 Программа с ручной настройкой 21
5.1.10 EZ Resistance (сопротивление) 21
5.1.11 Cool-Down («заминка») 21
5.1.12 Hill (холмы) 22
5.1.13 Cross-Train Aerobics (аэробная программа) 23
5.1.14 Cross-Trainer reverse (реверс кросс-тренажера) 23
5.2 Как пользоваться программами 24
5.3 Мои программы 25
5.3.1 Мои программы – Введение 25
5.3.2 Статистика пользователя 25
5.3.3 Программируемые параметры 25
5.3.4 Имя, Программирование 26
5.3.5 Тренировки, Программирование 27
5.3.6 Статистика, Дисплей 27
6. Меню пользователя 28
6.1. Обзор 28
6.2. Как войти в меню пользователя 28
6.3. Описание параметров меню пользователя 28
7. Обслуживание и технические характеристики 29
7.1. Профилактический уход 29
7.2. Устранение неполадок. Дополнительный нагрудный ремень датчика пульса 29
8. Select Stride 30
9. Правила пользования 32
10. Спецификации для x5i и x5 33

1. НАЧАЛО РАБОТЫ

ПЕРЕД ТЕМ, КАК СОБИРАТЬ КРОСС-ТРЕНАЖЕР

Не размещайте кросс-тренажер вне помещений, около бассейнов или в местах с повышенной влажностью.

Убедитесь, что края кросс-тренажера находятся на расстоянии минимум 8 дюймов (20 см) от ближайшего кросс-тренажера или другого объекта.

Проверьте содержимое упаковочных коробок в соответствии с прилагаемым списком деталей перед тем, как выбрасывать коробки и упаковочные материалы. Если не хватает каких-либо деталей, свяжитесь со службой поддержки клиентов Life Fitness по номеру, указанному в конце данной инструкции. Сохраните упаковочные коробки на случай возврата товара.

Прочтите **всё** руководство по эксплуатации перед тем, как начинать использовать это оборудование, так как это важно для правильной эксплуатации.

1.1 Меры предосторожности

- Внимание: чтобы обеспечить сохранность оборудования, регулярно проверяйте свой кросс-тренажер на предмет повреждений и износа. Для более полной информации см. Раздел “Профилактический уход”.
- Чтобы снизить риск поражения электрическим током, всегда отключайте оборудование Life Fitness от сети перед чисткой или обслуживанием.
- Чтобы снизить риск получения ожогов, возгорания, поражения электрическим током или травм, всегда подключайте любой прибор к правильно заземленной электрической розетке.
- Никогда не пользуйтесь оборудованием Life Fitness, если повреждены электрический шнур или вилка, или если прибор роняли, повредили или хотя бы частично погрузили в воду. Свяжитесь с о службой поддержки клиентов Life Fitness.
- Держите электрический шнур подальше от нагревающихся поверхностей. Не тяните оборудование за шнур и не используйте шнур в качестве ручки. Следите, чтобы электрический шнур не попадал под тренажер и не проходил вдоль тренажера.
- Для правильной эксплуатации всегда следуйте инструкциям консоли.
- Если тренажером пользуются дети или инвалиды, за ними необходимо присматривать.
- Не пользуйтесь тренажером вне помещений, около бассейнов или в местах с повышенной влажностью.
- Никогда не вставляйте посторонние предметы в отверстия в оборудовании. Если посторонний предмет попал внутрь, выключите оборудование, выньте вилку из розетки и осторожно извлеките предмет. Если предмет невозможно достать, свяжитесь со службой поддержки клиентов Life Fitness.
- Никогда не ставьте на прибор каких-либо жидкостей, кроме как на дополнительный поднос или в держатель. Рекомендуются контейнеры с крышками.
- Надевайте обувь с резиновой или гибкой подошвой. Не надевайте обувь на каблуках, на кожаной подошве, или с шипами. Убедитесь, что в подошве нет застрявших камней.
- Следите, чтобы свободная одежда, шнурки и полотенца находились подальше от движущихся частей.
- Держите оборудование Life Fitness подальше от стен, рядом не должно быть каких-либо препятствий и мебели. Перед кросс-тренажером также должен быть зазор, по меньшей мере 30 см..
- Будьте осторожны при сборке и разборке кросс-тренажера. Если нужна дополнительная стабилизация, пользуйтесь стационарным поручнем. Во время занятий всегда держитесь за рукоятки или за стационарный поручень.
- При пользовании кросс-тренажером никогда не вставайте на него спиной к консоли.

<u>Транспортировка тренажера</u>

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке

Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.

Заводская упаковка не должна быть нарушена во время транспортировки

Перед транспортировкой тренажер должен быть разобран

Во время транспортировки не допускайте нагрузки на него

В тренажере есть электронные механизмы, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов

При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий

<u>Условия хранения</u>

Тренажер рекомендуется использовать только в помещении

Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.

Убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой.

Допустимый температурный режим от +10 до +35

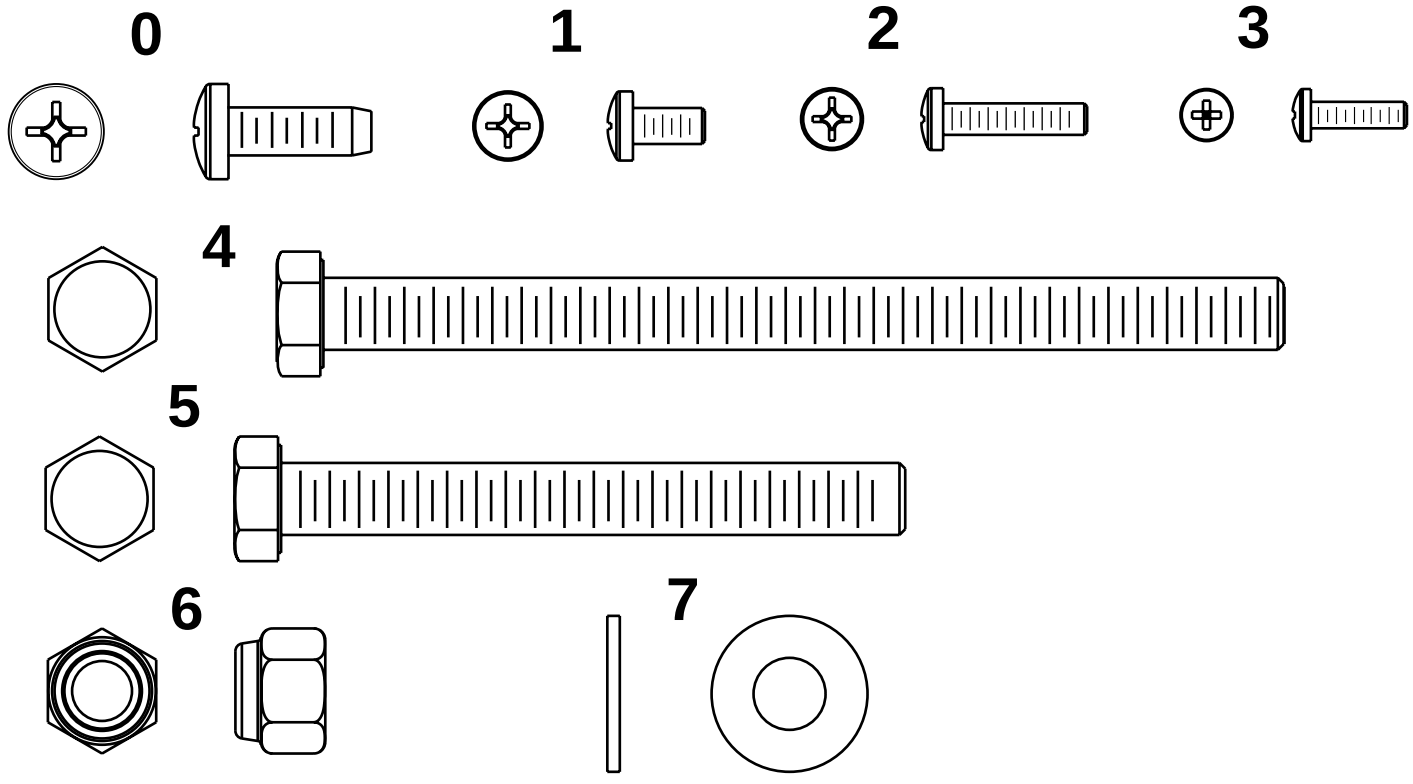
Допустимая влажность 5-75%

Нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей.

1.2 СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

0. Крепление дополнительной скобы ¼” – 20 x ¾” длина	Кол-во: 2 3226603
1. Крестовой винт Philips – Крепление корпуса скобы 10-32 x 3/8” длина	Кол-во: 12 3223401
2. Крепление держателя электронной консоли 8-18 x 3/4” длина крестовой винт Philips	Кол-во: 4 3225905
3. Крепление крышки стойки 6-20 x ½” длина Крестовой винт Philips	Кол-во: 5 3226003
4. Болт вертикального крепления 3/8 – 16 x 5” длина	Кол-во: 2 3223301
5. Болт вертикального крепления – Боковая пластина 3/8 – 16 x 3-1/4” длина	Кол-во: 6 3223310
6. Шайба высокого профиля 3/8 – 16	Кол-во: 8 3102802
7. Шайба 3/8	Кол-во: 12 3102514
На рисунке не показана пластиковая черная заглушка	Кол-во: 1 6961001
На рисунке не показаны лицевые зачехления для стойки-серые	Кол-во: 6997201-левое 6997301-правое
На рисунке не показаны Корпус, скоба 1,75”верх/низ - черные	6914901 – верх (2) 6915001 – низ (2)

1.3 ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ



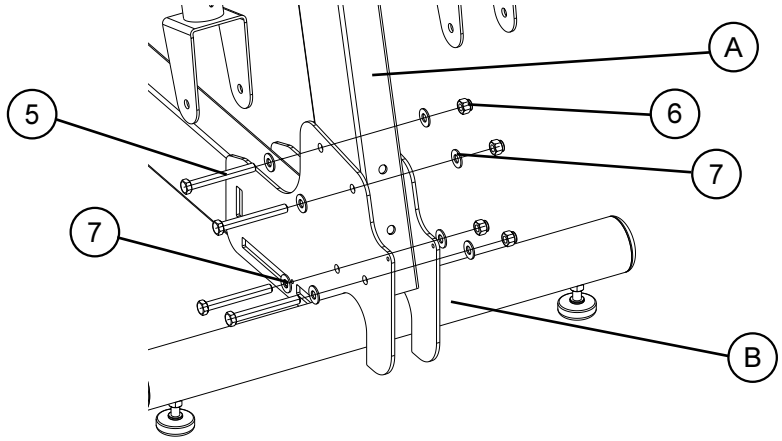
1.4 УСТАНОВКА

Необходимые инструменты: набор ключей, крестообразная отвертка, открытый гаечный ключ 9/16.

Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию перед сборкой. Собирайте тренажер в том месте, где он будет стоять.

Шаг 1

Извлеките тренажер из упаковки. Перед сборкой осторожно разложите, и пересчитайте все детали. Смотрите список деталей на стр.5 настоящего руководства.



Шаг 2

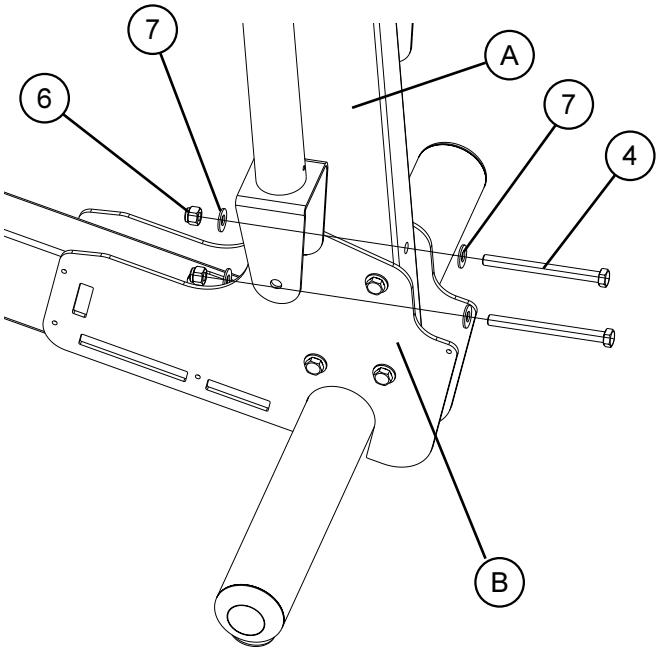
Крепление стойки к нижней раме.

ВНИМАНИЕ: На этом этапе тренажер должны собирать 2 человека.

1. Положите стойку (A) на пол перед нижней рамой (B).
2. Соедините отверстия на пластине рамы (B) с отверстиями на стойке (A)
3. Прикрепите стойку (A) к раме основания (B) при помощи четырех (№5) 3-1/4” болтов, восьми (№7) гаек (4 с каждой стороны) и четырех (№6) шайб.

На данном этапе не нужно полностью затягивать крепеж.

Внимание: Электронный кабель может закрывать отверстия для крепления. Если это происходит, осторожно потяните за конец кабеля в верхней части стойки, чтобы отверстие открылось. Не пытайтесь вставить болт в отверстие, если оно закрыто кабелем, так как этим можно повредить проводку.

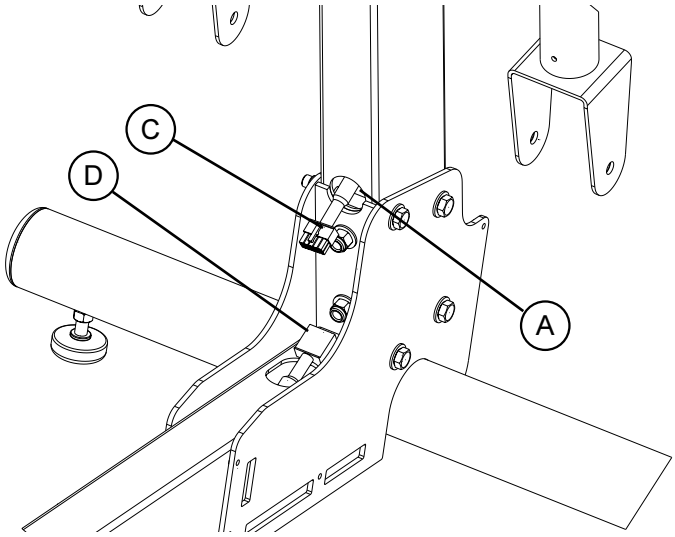


Вставьте два (№4) 5” болта и две (№7) шайбы во внутреннюю часть базы (B). Соедините с двумя гайками (№7) и двумя шайбами (№6), затем затяните их посредством 9/16” гаечного ключа.

Затяните все шесть болтов с помощью 9/16” гаечного ключа.

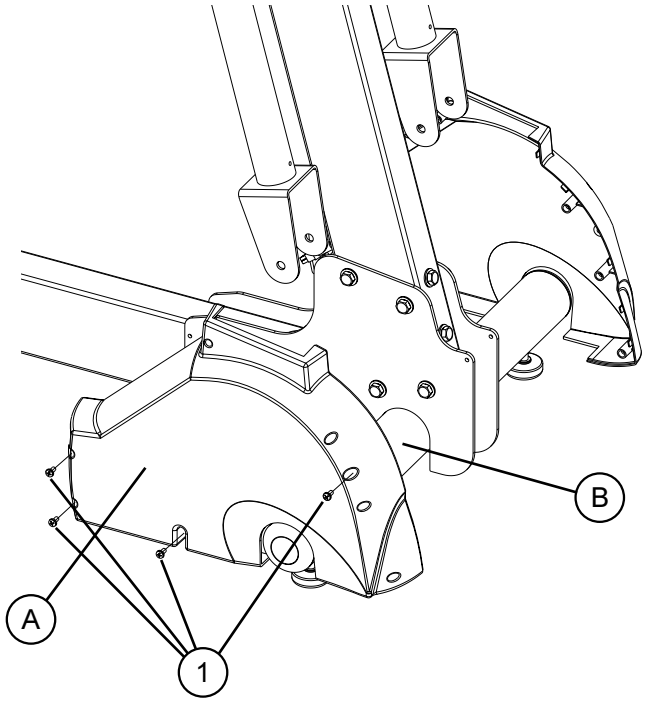
Шаг 3

1. Соедините верхние провода (C) с нижними проводами (D). Вставьте штепсельные вилки проводов в отверстие в стойке (A).

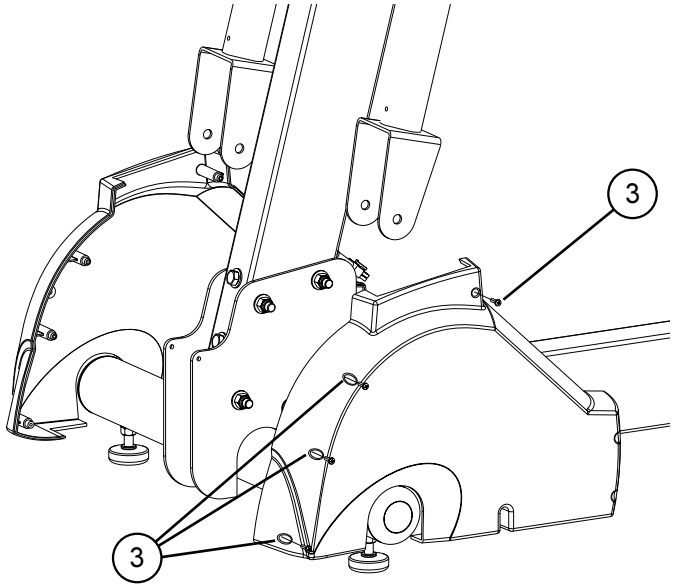


Шаг 4

1. Присоедините лицевое зачехление для стойки (A) к базе рамы (B), используя восемь винтов (№1) (4 с каждой стороны). Используя отвертку Phillips, прикрепите зачехление к базе рамы (B). То же самое повторите с другой стороны.



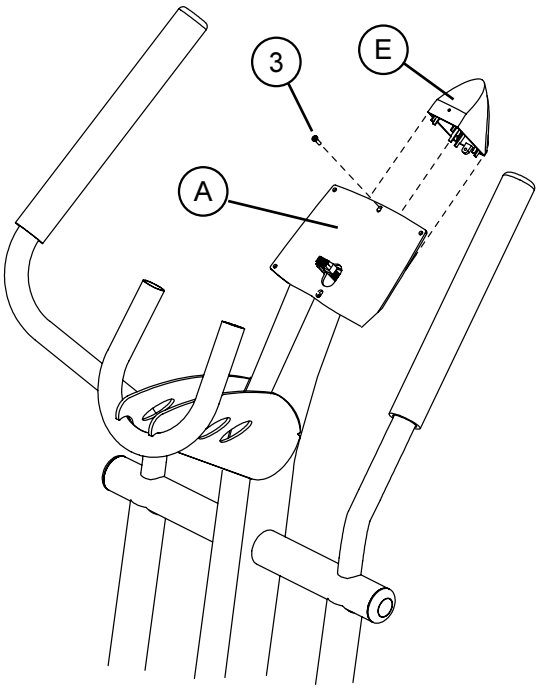
2. Используя отвертку Phillips, окончательно закрепите зачехление посредством четырех пластиков винтов (№3), как показано на рисунке.



Шаг 5

Присоедините пластиковую заглушку к стойке:

1. Присоедините пластиковую заглушку (E) к стойке (A).
2. Совместите отверстие на пластиковой заглушке (E) с отверстием на стойке и закрепите, посредством винта (№3).

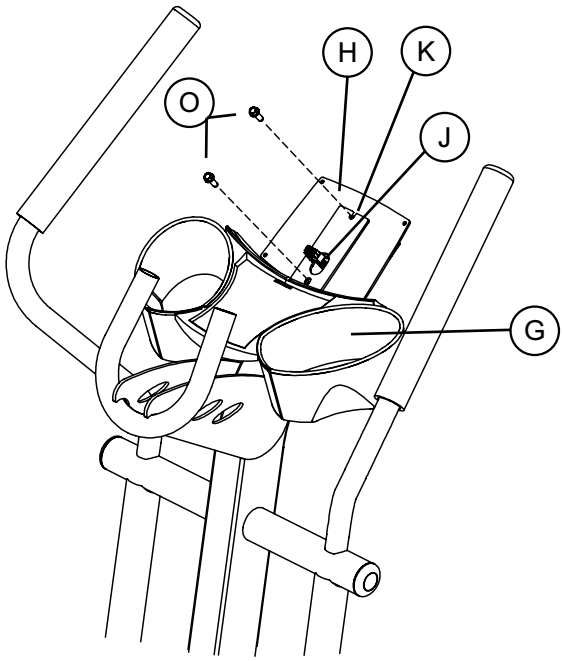


Шаг 6

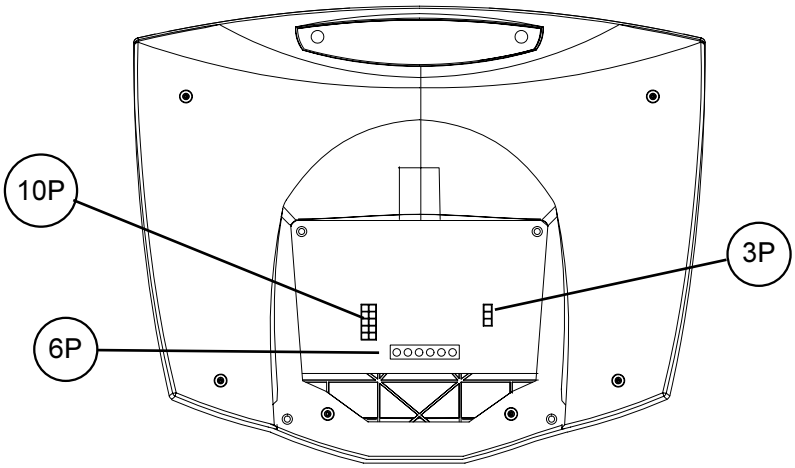
Присоедините к стойке дополнительный лоток для датчика пульса.

ВНИМАНИЕ: Этот шаг сборки относится только к модели X5i.

1. Перед тем, как монтировать дополнительный лоток (G), нужно нарезать резьбу на пластине консоли(H).Навинтите (№0) винты в отверстия. Когда резьба будет навинчена, **выньте винты.**
2. Проденьте провод (J), выходящий из верхней части стойки, через паз в скобе дополнительного поддона (K).
3. Совместите отверстия в скобе дополнительного поддона (K) с отверстиями на консольной панели(H), а затем закрепите дополнительный поддон двумя (№0) винтами при помощи 3/8” гаечного ключа**.**



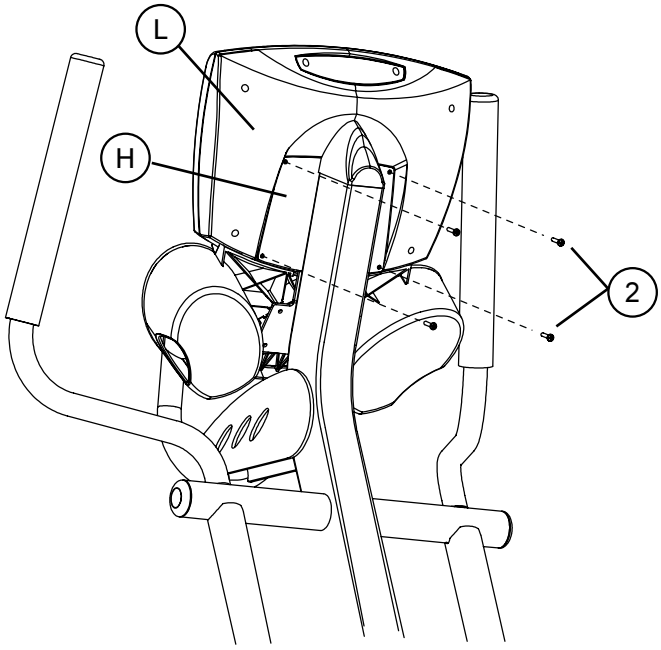
Шаг 7



Вставьте кабель в заднюю часть дисплейной консоли:

1. Вставьте соединитель с 7 штырями на конце шнура, выходящего из верхней части стойки, в соединитель с 7 штырями (7P) в задней части дисплейной консоли. Убедитесь, что коннектор встал на место.
2. **ВНИМАНИЕ**: Шаги 2 и 3 сборки относится только к модели X5i.
3. Вставьте коннектор с 3 штырями на конце кабеля кардиодатчика в коннектор с 3 штырями (3P) в задней части дисплейной консоли. Убедитесь, что коннектор встал на место.
4. Вставьте плоский коннектор с 2 штырями (2P) для Активной зоны.
5. Вставьте кабели в отверстие стойки (A).

Шаг 8

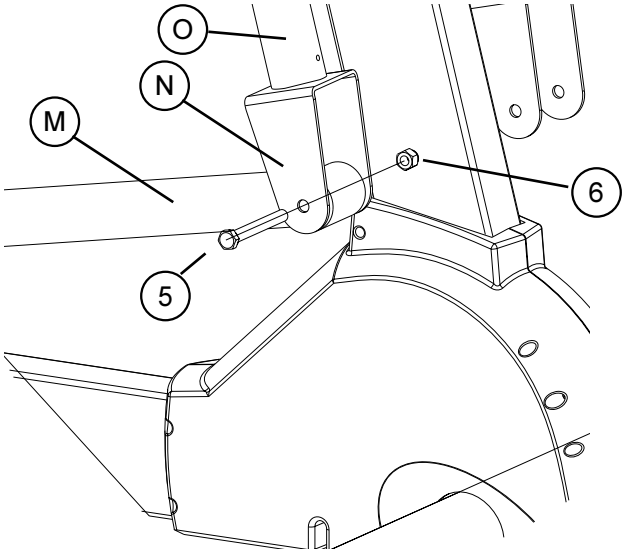


Закрепите дисплейную консоль на консольной панели:

1. Совместите 4 отверстия в задней части консольной панели (H) с 4 отверстиями в задней части дисплейной консоли (L).
2. Закрепите дисплейную консоль (L) при помощи четырех (№2) винтов. Будьте осторожны, чтобы не защемить кабель между консолью и консольной панелью. Перед тем, как плотно затягивать винты, сначала навинтите их все.

ВНИМАНИЕ: Чтобы избежать поломок, не перетягивайте винты.

Шаг 9



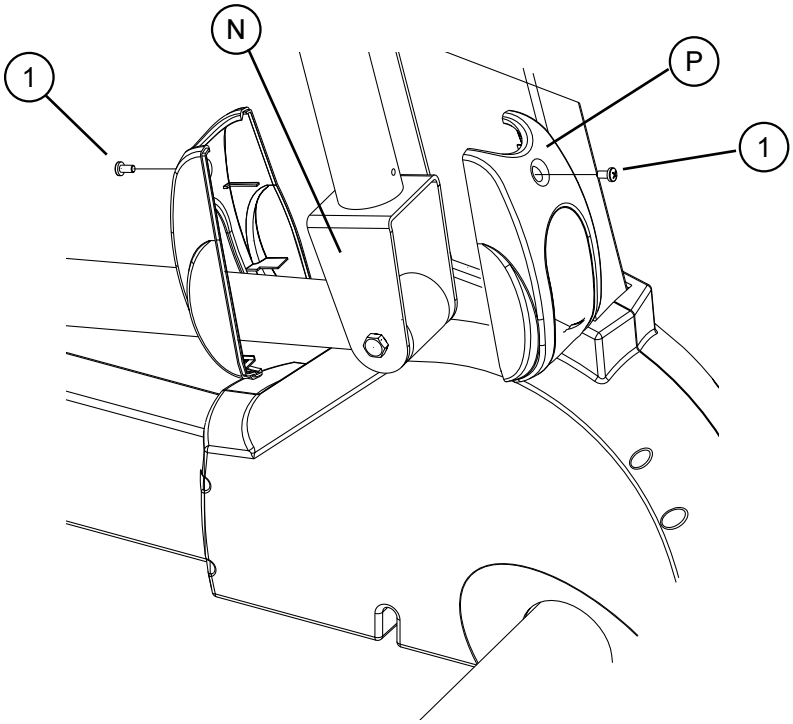
Подсоедините рычаги педалей к верхним рукояткам.

1. Вставьте рычаги педали (M) в скобу(N) верхней рукоятки (O).

2. Прикрепите рычаг педали (M) к верхней рукоятке (O) при помощи одного (№6) 3 ¼” болта и одной (№8) высокой гайки, используя гаечный ключ 9/16”. Плотно затяните.

3. Повторите те же операции с другой стороны тренажера.

Шаг 10



Закрепите крышку на скобе.

1. Прикрепите крышку (P) к скобе (N) при помощи двух (№1) (№10) нарезных винтов.

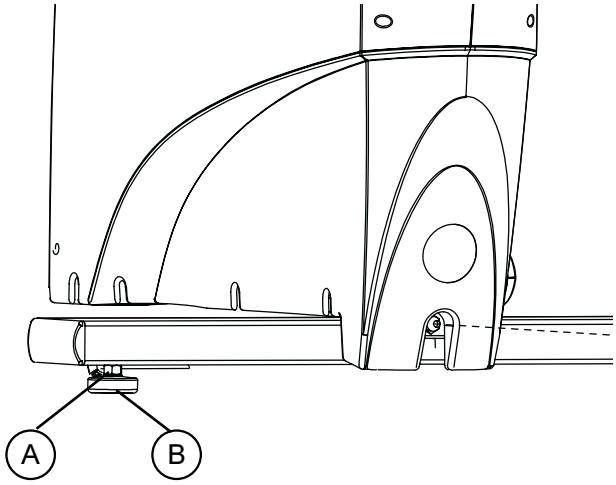
ВНИМАНИЕ: Резьба нарезается в отверстиях, когда в них входит винт. Рекомендуется пользоваться электрической отверткой.

2. Повторите процедуру на противоположной стороне тренажера.

1.5 КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ КРОСС-ТРЕНАЖЕР LIFE FITNESS.

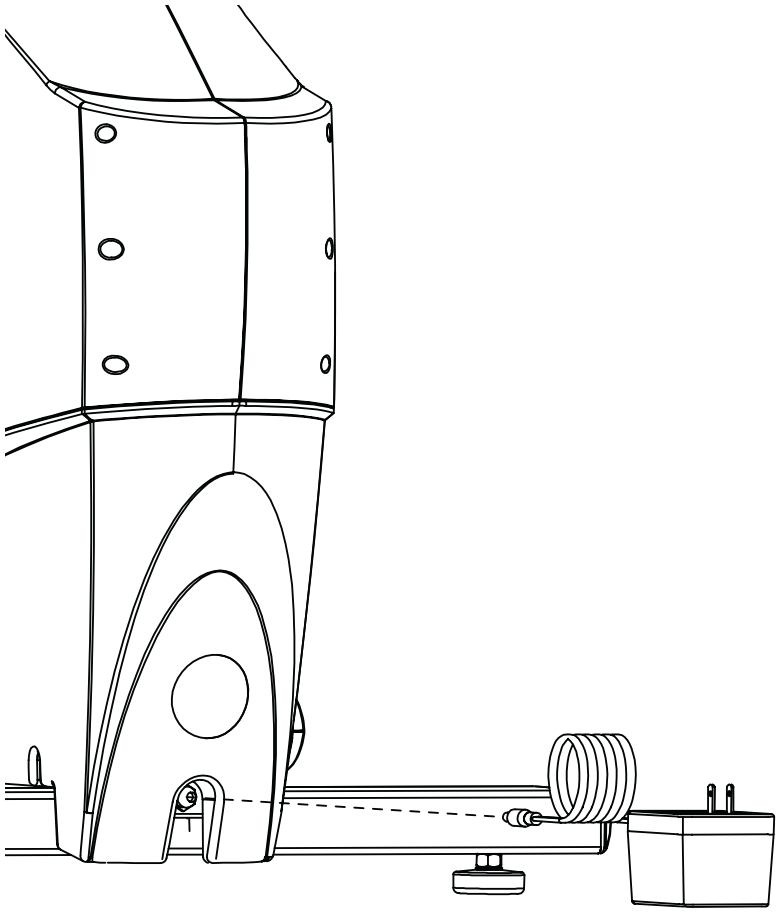
Разместив кросс-тренажер в том месте, где он будет использоваться, проверьте его стабильность. Если он хотя бы немного покачивается, тренажер стоит нестабильно, определите, какая ножка стоит на полу неплотно. Чтобы отрегулировать ножку, ослабьте гайку (A) и поверните стабилизирующую ножку B, пока тренажер не будет стоять на полу плотно. Снова заверните гайку A.

Внимание: Очень важно, чтобы стабилизирующая ножка была правильно отрегулирована для правильной эксплуатации тренажера.



1.6 ПОДКЛЮЧЕНИЕ КРОСС-ТРЕНАЖЕРА.

Вставьте адаптер в гнездо в нижней задней части кросс-тренажера. Затем подключите к розетке. Убедитесь, что шнур не перегибается, и по нему не ходят. Проверьте, загорелись ли индикаторы консоли. Если нет, проверьте, правильно ли тренажер подключен к сети и убедитесь, что в сети есть напряжение.

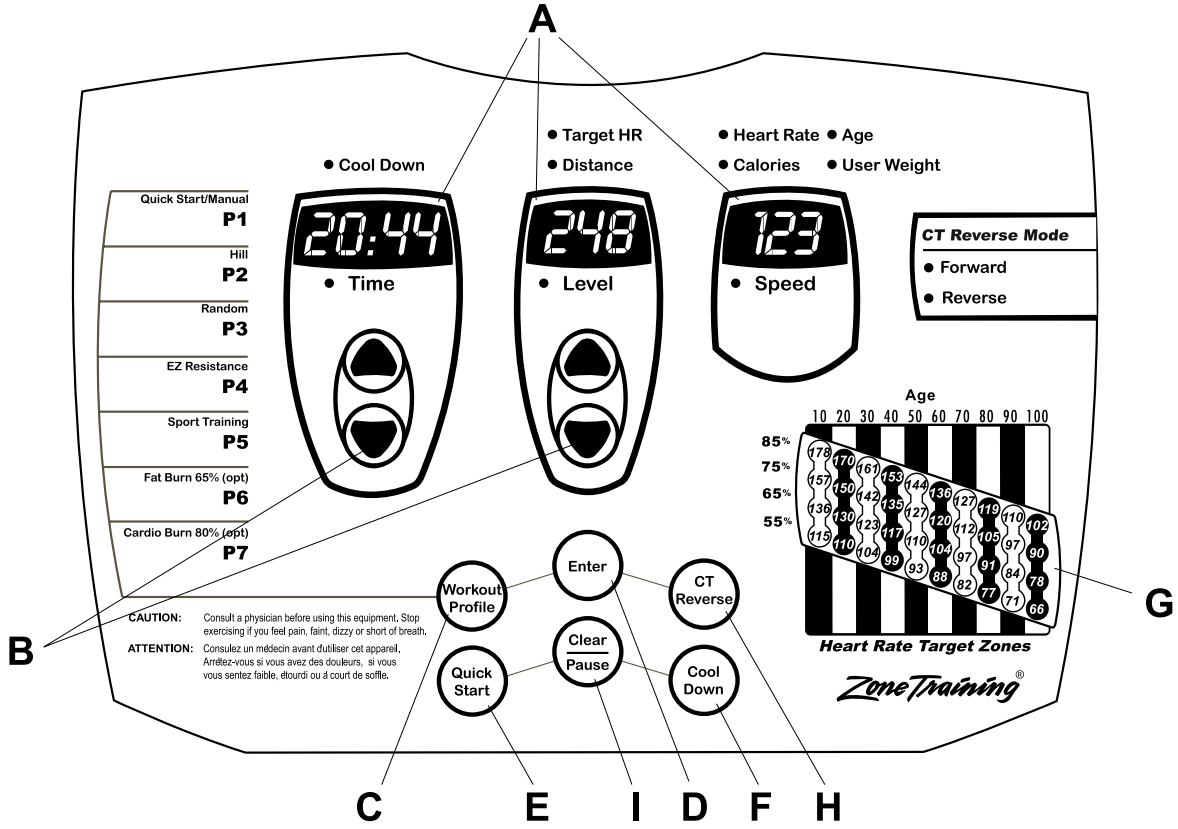


2. ДИСПЛЕЙНАЯ КОНСОЛЬ

2.1 ОБЗОР ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ

Тренажер оснащен компьютером, который поможет Вам подобрать нагрузку, которая будет в точности соответствовать Вашей индивидуальной физической подготовке и целям. Это также прекрасный способ следить за Вашими достижениями от тренировки к тренировке. Простая в эксплуатации компьютеризированная дисплейная консоль позволяет легко отслеживать прогресс каждого занятия.

2.2 X5 ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ



A. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР: Показывает расстояние, скорость, пульс, калории, заданный пульс, время «заминки», уровень и прошедшее время. Во время программирования введите возраст и вес пользователя.

B. КЛАВИШИ ВРЕМЕНИ И УРОВНЯ. Используйте эти клавиши, чтобы увеличить или уменьшить время тренировки, уровень сопротивления или заданный пульс на тренажере.

C. ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ. Используется при выборе режимов Hill (холмы), Random (случайный выбор), Quick Start/Manual (быстрый старт/ручной ввод), EZ Resistance (плавное изменение сопротивления), Sport Training (спортивная тренировка), Fat Burn (сжигание жира) (доп.) и Cardio Burn (кардио) (доп.).

D. ENTER (клавиша ввода): данная клавиша используется для ввода данных, выводимых на дисплей в информационном центре.

E. QUICK START/MANUAL KEY (быстрый старт/ручной ввод). Позволяет Вам быстро, нажатием одной клавиши войти в программу ручного управления.

F. COOL DOWN KEY (клавиша «заминки»): Начинает автоматическую программу «заминки».

G. ZONE TRAINING HEART RATE CHART. (тренировка в зоне определенной частоты пульса) Справочная таблица для определения целевого значения Вашего пульса.

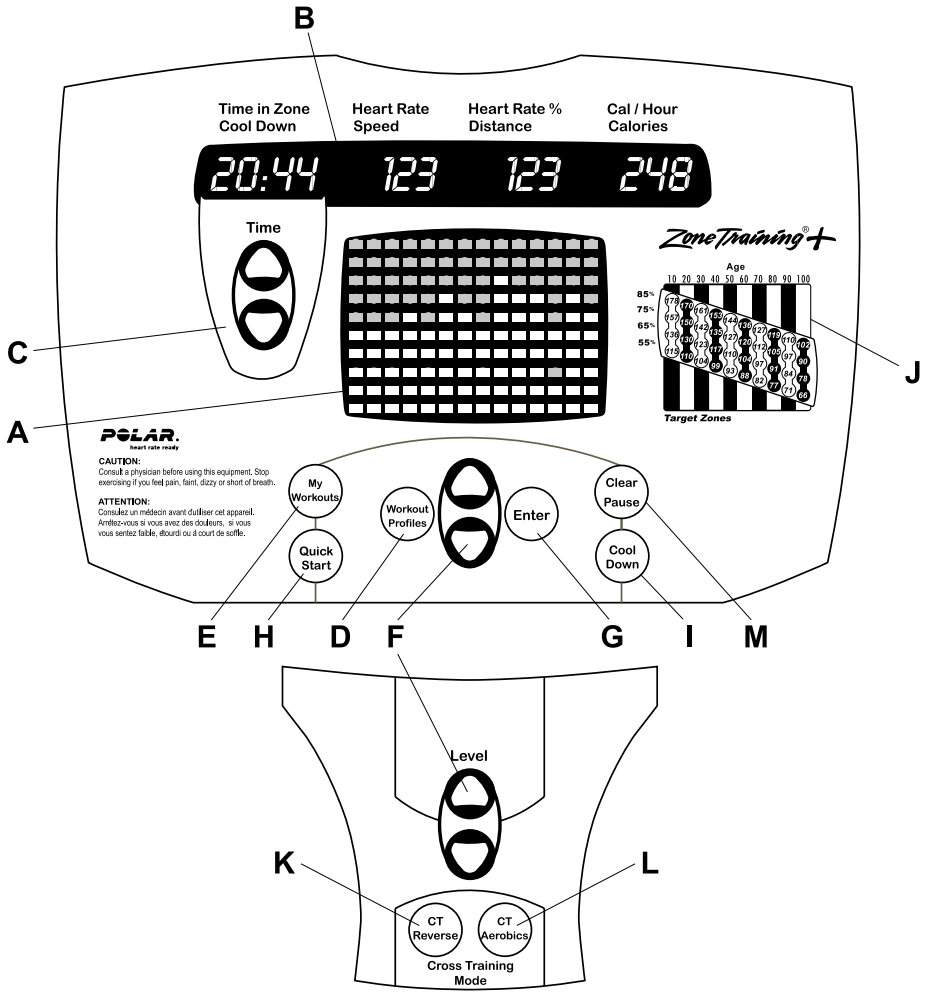
H. CT REVERSE. Переводит монитор в реверсивный режим.

I. CLEAR/PAUSE (стирание/пауза). Нажатием этой клавиши монитор из любого профиля или режима тренировки переключается в режим паузы. Повторное нажатие данной клавиши в период нахождения монитора в режиме паузы выводит на дисплей итоги тренировки.

Нажимая клавишу Clear/Pause в то время, как монитор показывает итоги тренировки, Вы переключаете монитор в свободный режим ожидания.

ВНИМАНИЕ: Пользователь должен остановиться перед тем, как нажать клавишу Clear/Pause.

2.3 X5i ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ



A. WORKOUT PROFILE WINDOW (окно профиля программы): матрица световых индикаторов показывает текущее положение и предстоящую поверхность движения. Во время движения световые столбики перемещаются по экрану справа налево. Чем выше колонка световых индикаторов, тем выше уровень и интенсивность тренировки.

B. MESSAGE CENTER (информационный центр): Дает простые поэтапные инструкции и мотивирующие сообщения. Показывает: уровень, расстояние, скорость, пульс, калории/час, калории, время в зоне, время, период «заминки», и пульс %. Во время программирования введите возраст и вес пользователя.

C. TIME KEYS (клавиши времени). Используйте эти клавиши, чтобы увеличить или уменьшить время тренировки на кросс-тренажере. Кроме того, любая из этих клавиш может быть использована, чтобы начать тренировку или программирование.

D. WORKOUT PROFILES (профили программ). Выберите режимы Fat Burn (сжигание жира) или Cardio Heart Rate Zone Training Workouts (кардио тренировки в целевой зоне) в дополнение к тренировкам в режимах: Heart Rate Hill (холмы – с контролем пульса), Heart rate interval (интервальная программа)l, Extreme HR(тренировка с экстремальным значением пульса), Sport Training (спортивная программа), Hill (холмы), Random (программа случайного выбора), QuickStart/Manual (быстрый старт/ручной ввод) и EZ Resistance (плавное изменение сопротивления).

E. MY WORKOUTS (мои тренировки): эти 4 программируемых ячейки могут быть настроены на любую из Ваших программ. Эти программы включают: Fat Burn (сжигание жира), Cardio (кардио), Heart Rate Hill (холмы – с контролем пульса), Heart rate interval (интервальная программа), Extreme HR(тренировка с экстремальным значением пульса), Sport Training (спортивная программа), Hill (холмы), Random (программа случайного выбора), QuickStart/Manual (быстрый старт/ручной ввод) и EZ Resistance (плавное изменение сопротивления).

F. LEVEL / MODE KEYS (клавиши уровня/режима): позволяют Вам ввести данные, просматривать и выбирать тренировки, изменять уровень или изменять целевое значение пульса (THR) для программ с определенной целевой зоной пульса.

G. ENTER KEY. (клавиша ввода). Эта клавиша используется для введения данных, указанных в информационном центре.

H. QUICK START / MANUAL KEY (клавиша быстрый старт/ручной ввод): позволяет Вам быстро начать программу с ручной регулировкой, нажатием одной клавиши.

I. COOL DOWN KEY (клавиша «заминки»). Начинает автоматическую программу торможения.

J. ZONE TRAINING HEART RATE CHART. (тренировка в зоне с определенной частотой пульса)

- HEART RATE (пульс). Информационный центр показывает пульс пользователя, если на пользователе надеты ремни с датчиками Polar.
- TIME IN ZONE (время в зоне). Информационный центр показывает общее время, в течение которого пульс остается в пределах выбранной зоны – Fat Burn, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme HR. Выбранная зона определяется введенным целевым значением пульса и выбранной программой тренировки.

K. CT REVERSE (Реверс кросс-тренажера). Переводит монитор кросс-тренажера в реверсивный режим.

L. CT AEROBICS (аэробный режим). Переводит монитор кросс-тренажера в аэробный режим.

M. CLEAR/PAUSE (стирание/пауза). Переключает монитор из любой программы или режима в режим паузы. Если монитор находится в режиме паузы, то нажатием клавиши Clear/Pause Вы переключите монитор в режим результатов тренировки. Если клавиша pause/clear нажимается в режиме, когда монитор показывает результат тренировки, то монитор переключается в свободный режим.

ВНИМАНИЕ. Пользователь должен остановиться перед тем, как нажимать клавишу Clear/Pause.

3. АКСЕССУАРЫ

3.1 ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГ

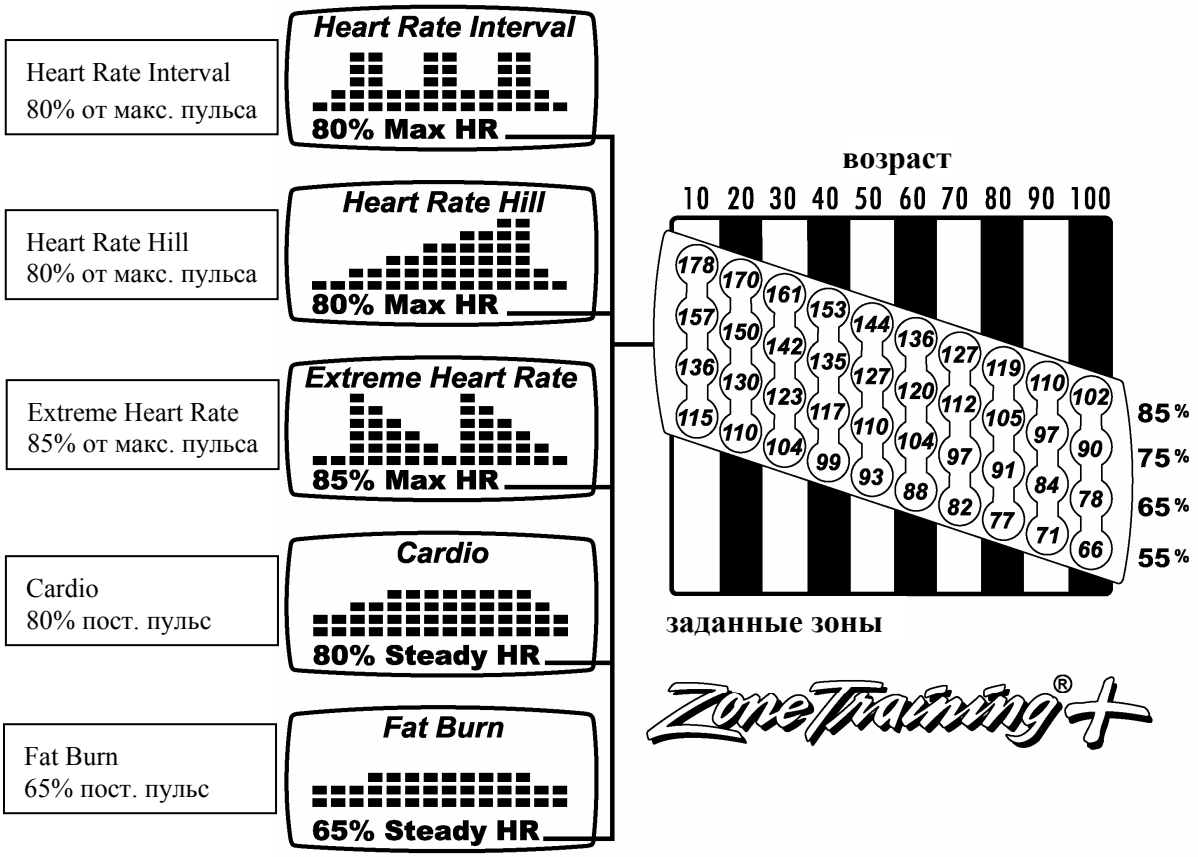
Дисплейная консоль имеет встроенный лоток с подставкой для книг, которая позволит Вам наслаждаться книгой или журналом во время тренировки.

3.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛОТКИ (стандартны для x5i, дополнительны для x5)

Дополнительные лотки удобно расположены по обеим сторонам дисплейной консоли.

4. ТРЕНИРОВКА В ЗОНЕ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЧАСТОТОЙ ПУЛЬСА

4.1 ЗАЧЕМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ЗОНЕ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЧАСТОТОЙ ПУЛЬСА?



Исследования показывают, что тренировка с определенной частотой пульса является оптимальным путем контроля интенсивности занятия и достижения наилучших результатов. Такова основная идея подхода к тренировкам в зоне с определенной частотой пульса.

Тренировка в зоне с определенной частотой пульса позволяет вам не ломать голову, определяя специфические диапазоны или зоны, в которых необходимо поддерживать определенную частоту пульса для достижения максимальных тренировочных результатов, соответствующих поставленным задачам. Короче говоря, тренировка в зоне с определенной частотой пульса позволяет избежать перетренированность или недостаточную нагрузку, выбирая частоту пульса в зависимости от поставленных задач.

Например, если вашей первоочередной задачей является сжигание жира, тренируйтесь в диапазоне от 60% до 75% от теоретической максимальной частоты пульса[1]. Если же вы хотите улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, тренируйтесь в пределах 75% - 85% от теоретической максимальной частоты пульса.

[1] *определяется "Правилами по тренировочным тестам и оздоровительным тренировкам" Американского Колледжа Спортивной Медицины как 220 минус возраст пользователя.*

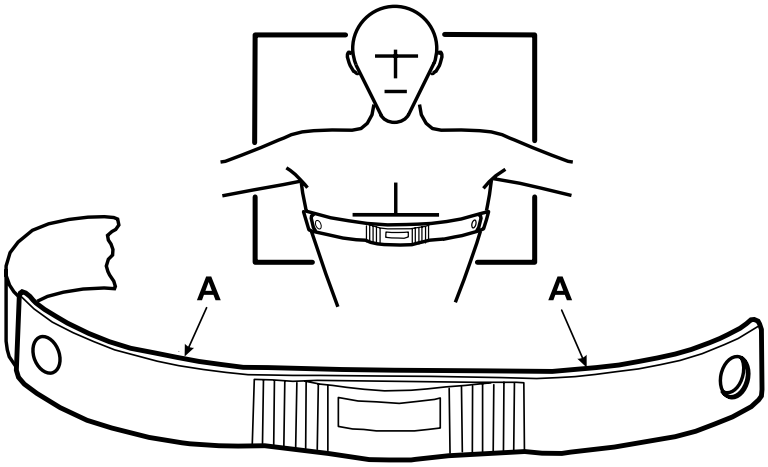
Life Fitness предлагает 5 эксклюзивных программ, которые позволят вам в полной мере использовать преимущества тренировки в зоне с определенной частотой пульса. Эффект тренировок можно варьировать, переключаясь между программами: FAT BURN (сжигание жира) и CARDIO (сердечно-сосудистая тренировка) в любой момент в процессе тренировки или вводя новую частоту пульса с помощью клавиатуры или клавишей с изображением стрелок.

Обе программы измеряют частоту пульса. Надевайте дополнительную телеметрическую нагрудную ленту для измерения частоты пульса, которая будет непрерывно передавать компьютеру сигнал. На основе этой информации уровень сопротивления будет автоматически регулироваться, чтобы поддерживать заданную частоту пульса в зависимости от фактической.

4.2 ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Нагрудный датчик пульса позволяет телеметрической системе Polar постоянно контролировать Ваш пульс. Во многих программах он также регулирует такие аспекты программы как уровень сопротивления.



Начиная тренировку, намочите электроды передатчика (A), (две рельефные поверхности на внутренней стороне ремня) и закрепите ремень как можно выше под грудными мышцами. Ремень должен прилегать плотно, но достаточно удобно, чтобы не мешать свободному дыханию.

Нагрудный датчик будет передавать наиболее точные сигналы, когда электроды находятся в непосредственном контакте с кожей. Однако он также может нормально функционировать через влажную тонкую одежду.

Основное условие нормальной работы датчика – электроды должны всегда оставаться влажными, чтобы передавать электрические импульсы сердца приемнику.

Если возникнет необходимость снова увлажнить электроды нагрудного датчика, просто возьмитесь за середину ремня, оттяните его от груди и увлажните электроды.

Нагрудный телеметрический ременной датчик системы Polar® постоянно следит за частотой ваших сердечных сокращений*. Во многих программах датчик настраивает параметры тренировки в зависимости от состояния пользователя.

Перед началом тренировки следует намочить электроды (рифленые поверхности с внутренней стороны ремня) передатчика (A) и закрепить ремень как можно выше под грудными мышцами. Ремень должен сидеть крепко, но достаточно удобно – так, чтобы он не мешал дышать.

Нагрудный датчик будет давать гарантированно точные показания, если электроды соприкасаются с голой кожей или если ремень надет поверх легкой влажной майки.

Важно, чтобы электроды оставались влажными – иначе они не будут точно распознавать сердечные импульсы.

Для того, чтобы смочить электроды, просто оттяните ремень, взявшись за его центральную часть, и в этом положении смочите электроды.

* В стандартный комплект поставки тренажера X5i входит нагрудный датчик Polar® и 5 программ Zone Training. В стандартный комплект поставки X5 датчик не входит, однако его можно приобрести в комплекте с приемником, лотком для аксессуаров.

5. ПРОГРАММЫ

5.1. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

Выбрать программу на тренажере Life Fitness можно просто нажатием одной кнопки. На данном тренажере Life Fitness имеются следующие программы.

5.1.1. MANUAL/QUICK START™ (ручной ввод/быстрый старт)

QuickStart™ – это самый быстрый способ начать тренировку, который дает возможность начать программу с ручным управлением нажатием одной клавиши.

5.1.2. ZONE TRAINING® (тренировка в зоне с определенной частотой пульса)

Эта программа совмещает эффективность Interval Training с точностью тренировки в зоне с определенной частотой пульса. Рекомендуемая частота пульса высчитывается исходя из вашего возраста. Вам показывают рекомендуемое значение и спрашивают, акцептуете ли вы его или хотите изменить при помощи клавиш со стрелками или клавиши ввода. Если Вы акцептуете это значение, оно становится верхним лимитирующим значением Вашей программы. Нижнее лимитирующее значение этой зоны определяется автоматически, исходя из того, какую программу вы выбрали. Во время тренировки компьютер следит за Вашим пульсом, чтобы определить, как долго Вы находитесь в пределах зоны.

5.1.3.FAT BURN (Сжигание жира)

На специализированном оборудовании Life Fitness для тренировки сердечно- сосудистой системы программа Fat Burn фокусируется на тренировке в зоне с определенной частотой пульса на уровне, который оптимизирует утилизацию скопившихся в организме жиров. Используя дополнительный нагрудный ремень с датчиками или систему Lifepulse, Вы сможете поддерживать определенный пульс (65% от теоретически максимального пульса) в пределах целевой зоны для вашего возраста. Результатом станут идеальные тренировки, исключающие недостаточную нагрузку или перегрузку… и потребность следить за своими тренировками, так как Ваш тренажер Life Fitness реагирует на ваш пульс и вносит соответствующие изменения в программу.

ВНИМАНИЕ: (Для всех программ, контролирующих частоту сердечных сокращений)

Кросс-тренажер изменяет сопротивление автоматически, чтобы поддерживать Ваш пульс в пределах целевой зоны. Чтобы это изменение сопротивления проходило правильно, важно, чтобы пользователь поддерживал постоянную скорость.

5.1.4. CARDIO (Кардио)

Программа Cardio практически идентична программе Fat Burn, за исключением более высокого уровня частоты сердечных сокращений, (80% от теоретически максимального пульса), который дает более серьезную нагрузку на мышцы сердца, чтобы способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы. Чтобы добавить разнообразия и расширить фокус пользы упражнений, во время занятий чередуйте программы Fat Burn и Cardio.

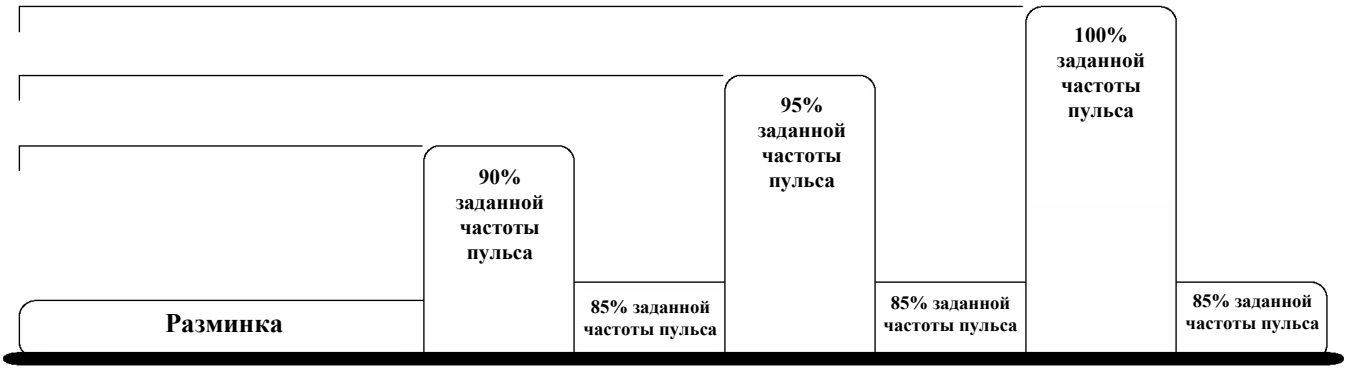
5.1.5. HEART RATE HILL & HEART RATE INTERVAL WORKOUTS. (Тренировочные программы «холмы» и интервальная).

Эта программа совмещает в себе параметры стандартной программы Hill и программ Fat Burn и Cardio. После того, как вы введете данные о своем возрасте, для Вас автоматически вычисляется рекомендуемая частота сердечных сокращений. Если Вы хотите изменить этот показатель до начала тренировки, Вы можете сделать это при помощи клавиш со стрелками. Если показатель Вас устраивает, нажмите клавишу Enter (ввод). Этот показатель становится верхним лимитирующим значением Вашей целевой зоны.

Нижнее значение этой целевой зоны автоматически вычисляется исходя из того, какую программу Вы выбрали. Во время тренировки компьютер следит за Вашим пульсом, чтобы определить, как долго Вы находитесь в пределах Вашей зоны.

Heart Rate Hill. Во время тренировки в этой программе Вы пройдете 3 уровня с увеличивающейся интенсивностью, основываясь на целевых показателях частоты вашего пульса. Поднимаясь на холм №1, Вы должны достигнуть 90% целевого значения пульса. Если Вы достигаете этого уровня, новая цель при подъеме на холм №2 – это достижение 95% целевого значения пульса. Дойдите до этого значения и Вы перейдете к холму №3, где Вы должны достичь целевого показателя. В промежутках между холмами вы можете отдохнуть в «долине» на уровне 85% целевого значения.

Время, которое Вам потребовалось для достижения каждой из целей фиксируется в течение 1 минуты после достижения этой цели. Однако, если Вы не достигаете цели на каком-либо этапе, Вы не можете перейти к следующему. Уровень Вашей физической подготовки определяет количество холмов и «долин», которые Вам предстоит пройти. В зависимости от времени, скорости и высоты холмов, на которые Вы взбираетесь, Ваша тренировка может закончить на любом этапе.



Профиль программы Heart Rate Hill

Пример: пользователь 40 лет / рекомендованная заданная частота пульса 144

Heart Rate Interval (интервальная программа). В этой программе Вы пройдете 2 уровня интенсивности, основываясь на целевых показателях пульса. После достижения целевого значения пульса, «холмы» и «долины» чередуются периодами по 3 мин. Таким образом, уровень Вашей физической подготовки определяет количество «холмов» и «равнин», которые Вы преодолеваете.

По истечении запрограммированного времени тренажер автоматически переключается в режим Cool-Down (Заминка).

Профиль программы Heart Rate Interval

Пример: пользователь 40 лет / рекомендованная заданная частота пульса 144

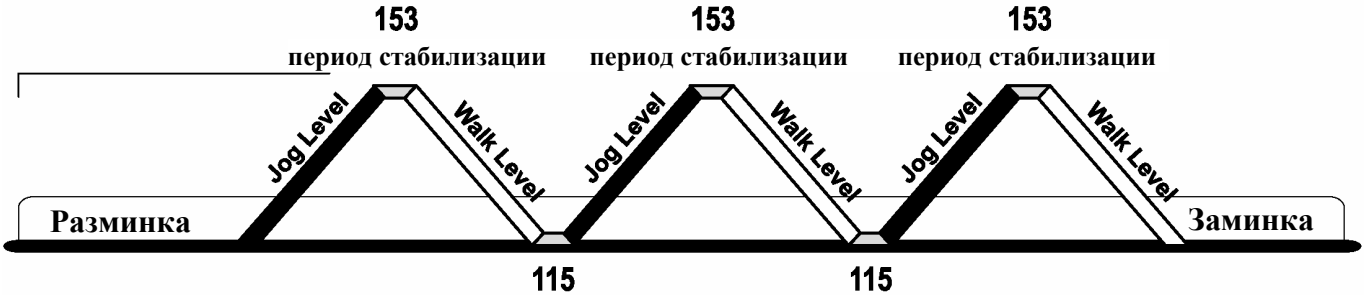
5.1.6. SPORT TRAINING (спортивная тренировка).

В основе программы Sport Training лежит тренировка в свободном режиме, с более плавными переходами между «холмами» и «долинами». Эта программа имитирует условия открытой местности и представляет собой действительное испытание для пользователей с любым уровнем физической подготовки.

Уровень, который Вы выбираете, является базовым и считается ровной местностью Вашей программы. Все уровни выше выбранного Вами имитируют подъемы на холмы, те, что ниже – спуски.

5.1.7. EXTREME HR WORKOUT (программа тренировки «предел пульса»).

Профиль программы Extreme Heart Rate



Пример: (пользователь 40 лет / рекомендованная заданная частота пульса 153)

Это программа интенсивной тренировки для более опытных пользователей. Данная программа предназначена для того, чтобы разнообразить Ваши тренировки и пробиться через тренировочные плоскогорья. Как в спринте, это упражнение повышает и понижает частоту Ваших сердечных сокращений между двумя различными целями. Основная задача – повышать и снижать частоту Ваших сердечных сокращений как можно чаще. Вы начинаете со стандартной 3-минутной разминки. После разминки уровень сопротивления возрастает, пока Ваш пульс не достигнет целевого значения. Затем этот уровень поддерживается в течение стабилизирующего периода. Потом сопротивление уменьшается до наименьшего уровня. Когда Ваш уровень частоты сердечных сокращений достигает 75% целевого значения, он поддерживается в течение стабилизирующего периода. Затем сопротивление снова начинает увеличиваться, пока Вы не достигнете целевого значения. Это продолжается, пока не истечет запрограммированное время тренировки.

5.1.8. RANDOM (программа случайного выбора)

Это программа с бесконечным разнообразием выбора сопротивления и местности. Компьютер Life Fitness производит свободный выбор холмов, равнин и программ, имея возможность давать в общей сложности более 1 миллиона комбинаций. Так как уровней сопротивления здесь больше, чем в программе Hill, рекомендуется установить исходный уровень тренировки на 1-2 уровня ниже, чем Вы обычно выбираете для программы Hill.

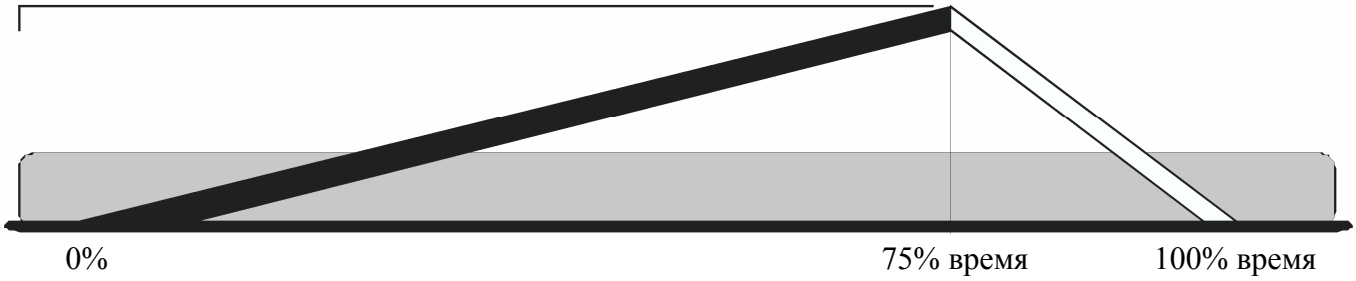
5.1.9. MANUAL (программа с ручной настройкой)

Это программа с ровной, стабильной скоростью, которая позволяет Вам менять сопротивление на любом этапе тренировки. Уровни сопротивления здесь те же самые, что и для самого высокого холма в тренировке по программе Hill на аналогичном уровне. Поэтому рекомендуется начинать тренировку по программе Manual на 3-4 уровня ниже, чем тот, который Вы обычно используете в тренировках по программе Hill. Помните, что в любое время Вы можете увеличить или уменьшить сопротивление.

Пользуйтесь программой Manual, чтобы создать Вашу собственную персональную программу тренировки, чередуя уровни усилий в период сеанса. Работайте на высоком уровне до достижения верхнего значения целевой зоны пульса. Затем снижайте уровень, пока значение пульса не опустится до нижнего уровня целевой зоны. После этого снова увеличивайте уровень до верхнего значения. Повторение этого процесса и создает холмы и равнины.

5.1.10. EZ RESISTANCE (программа плавного увеличения сопротивления).

Эта программа имитирует подъем по плавно поднимающейся местности при уровне сопротивления, который превращает занятие в удовольствие. По мере того, как Вы поднимаетесь на холм, изменение сопротивления настолько трудноуловимо, что Вы даже не осознаете, что Вам приходится прикладывать больше усилий.



Профиль программы EZ RESISTANCE

Пик холма совпадает с выбранным Вами уровнем, и будет достигнут по истечении 75% запланированного времени тренировки. Затем сопротивление будет снижаться до нулевого значения. Результат – эффективная и действенная тренировка сердечно-сосудистой системы, доставляющая удовольствие с первого до последнего этапа.

5.1.11. COOL-DOWN (Заминка)

Уникальная программа «заминки» Life Fitness автоматически подбирает индивидуальную программу «заминки», чтобы сбалансировать Вашу тренировку. Такие параметры как сопротивление и продолжительность тренировки учитываются при определении продолжительности и интенсивности периода «заминки». При желании Вы можете самостоятельно подобрать сопротивление, нажав несколько раз кнопку Cool-Down.

5.1.12. HILL (холмы)

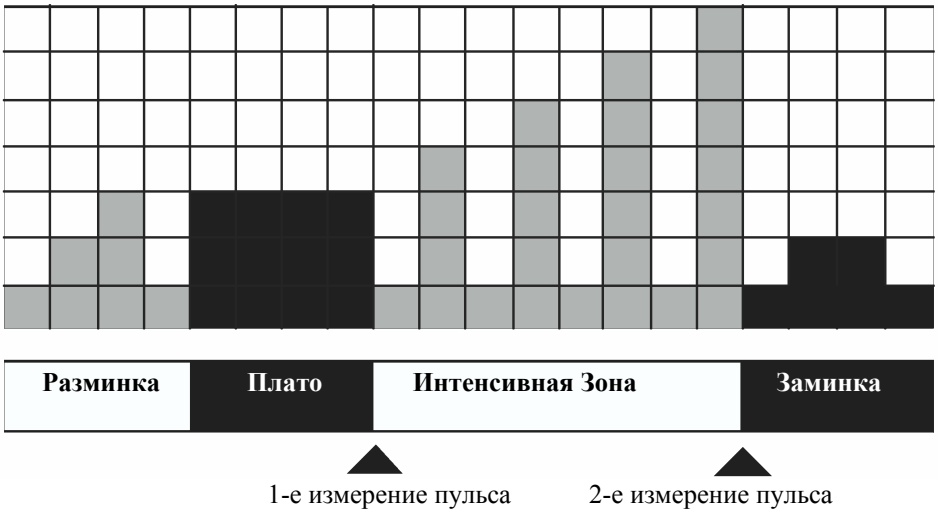
Программа HILL предлагает идеальную конфигурацию для интервальной тренировки: периоды интенсивной аэробной активности чередуются с регулярными интервалами низкой интенсивности. Интервальные тренировочные программы, как показывают исследования, дают большее улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чем тренировка с одинаковой нагрузкой. Программа HILL предлагает не только чередование высокой и низкой интенсивности, но сами уровни интенсивности становятся прогрессивно более сложными в ходе программы. Чем дольше тренировка HILL, тем больше времени вы проведете на вершине холма и внизу равнины.

Периоды нагрузки и восстановления имитируются на дисплейной консоли красными столбиками индикаторов в окне профиля программы. Столбики перемещаются справа налево в ходе тренировки. Чем выше столбик, тем выше наклон и следовательно нагрузка.

Каждая тренировка в режиме HILL состоит из следующих фаз:

1. **Разминка (Worm-Up) –** это фаза низкой, постепенно растущей интенсивности, которая подводит занимающегося к нижней точке Интенсивной Зоны – разогревает мышцы, разгоняет кровь для интенсивной тренировки.
2. **Плато (Plateau)** – плавно увеличивает интенсивность, в тоже время сохраняет ровный темп для плавного вхождения в Интенсивную Зону. Рекомендация: проверьте ваш пульс по окончании этой фазы.
3. **Интенсивная Зона (Interval Training)** – серия возрастающих «холмов», перемежающихся с «долинами». Пульс должен дойти до максимально рассчитанного вами (!рекомендация: контролируйте тренировку по пульсу и проверьте ваш пульс по окончании этой фазы!).
4. **Заминка (Cool–down)** – фаза низкой интенсивности, необходимая для восстановления организма

ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ HILL (Холмы)



Профиль программы HILL (Холмы)

Каждая колонка – это один интервал. Общее время тренировки определяет время каждого интервала. Каждая программа (Холмы) состоит из 20 интервалов, так что продолжительность каждого интервала равна общему времени тренировки, деленному на 20.

1 –9 минут: программы длительностью менее 10 минут недостаточно чтобы адекватно завершить все фазы программы HILL. Таким образом, программа сжимает длительность тренировки на различных стадиях.

10-19 минут: длительность интервалов установлена на 30сек. Для 10-минутной тренировки. Каждую минуту свыше заданных 10 минут, каждый интервал увеличивается на 3 секунды. 15-минутная тренировка состоит из 20 интервалов по 45 секунд.

20-99 минут: интервалы длятся 60 секунд. Если пользователь добавляет минуты ко времени во время тренировки, программа добавляет «холмы» и «долины» равные первым восьми интервалам. Подобная схема продолжается до конца тренировки.

5.1.13. CROSS TRAIN AEROBIC (X 5i only)

Аэробная программа (только x5i)

Эта программа использует все возможности кросс-тренажера Life Fitnes, давая нагрузку всем основным группам мышц.

Тренировка верхней части тела затрагивает все мышцы рук, консоль указывает пользователю, когда надо тянуть ручку тренажера на себя и от себя. Консоль будет также варьировать упражнения для всего тела и для нижней части тела, во время которых руки пользователя находятся на поручнях.

Чтобы сделать тренировку для нижней части тела максимально полезной, программа чередует поступательные и возвратные движения и скорость, задействуя все мышцы ног.

Эта программа использует один избранный уровень сопротивления. Тем не менее, она может работать и в режимах с различным сопротивлением, если сначала Вы выберите программы Hill, Manual или Random, а затем нажмете кнопку Aerobic Mode (аэробный режим) на консоли.

5.1.14. CROSS-TRAIN REVERSE

Реверс кросс-тренажера (все модели)

Чтобы разнообразить тренировку на кросс-тренажере и увеличить до максимума нагрузку на нижнюю часть тела, программа Reverse чередует для пользователя движение вперед в течение 5 минут с движением назад в течение 2 минут. Чередуя движение вперед и назад на кросс-тренажере Life Fitness, Вы сможете дать эффективную нагрузку бедрам.

ВНИМАНИЕ: Эта программа кросс-тренажера – программа с одним уровнем сопротивления. Тем не менее, ее можно превратить в программу с различными уровнями сопротивления, выбрав сначала программы Hill (холмы), Manual (ручной ввод) или Random (программа случайного выбора) и затем нажав клавишу Reverse Mode (реверсивный режим) на консоли после начала тренировки.

5.2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ (таблица)

Следующая таблица поможет Вам установить и запустить разнообразные программы. Сначала выберите программу при помощи специальной клавиши. Затем, при помощи стрелочек введите данные Времени, Сопротивления и Уровня. Дисплей подскажет любую дополнительную информацию, которая может понадобиться для новой программы. Вы также можете изменить любой из параметров программы (время, расстояние, сопротивление/целевой значение пульса и т.д.) в любой момент в процессе тренировки).

X5 ВЫБОР ПРОГРАММ.

Hill (холмы) Введите время Введите вес Введите уровень Начинайте тренировку	**Manual** Введите время Введите вес Введите уровень Начинайте тренировку	**Sport training** (спортивная программа) Введите время Введите вес Введите уровень Начинайте тренировку
Random (случайный выбор) Введите время Введите вес Введите уровень Начинайте тренировку	**EZ Resistance** (Сопротивление EZ) Введите время Введите вес Введите уровень Начинайте тренировку	**Quick Start** Нажмите Quick Start Начинайте тренировку

X5I ВЫБОР ПРОГРАММ – все описанное выше, плюс дополнительные программы.

Extreme HR (тренировка при экстремальном уровне пульса) Введите время Введите вес Введите возраст Введите целевое значение пульса Начинайте тренировку	**Heart rate hill** (холмы, с контролем пульса) Введите время Введите вес Введите возраст Введите целевое значение пульса† Начинайте тренировку	**Heart Rate Interval** (интервальная программа *с контролем пульса*) Введите время Введите вес Введите возраст Введите целевое значение пульса Начинайте тренировку
Cardio (кардио – дополнит. для x5) Введите время Введите вес Введите возраст Введите целевое значение пульса† Начинайте тренировку	**Fat Burn** (сжигание жира – дополнит. для x5) Введите время Введите вес Введите возраст Введите целевое значение пульса† Начинайте тренировку	

† Или оставьте то значение, что показано на мониторе

5.3.MY WORKOUTS (Мои программы)

5.3.1. MY WORKOUTS – Введение

- My workout – это запрограммированный профиль, который может быть использован как оптимальный быстрый старт.
- My workout – используется для внесения в память до 4 различных данных (см. ниже)
- My workout - используется для программирования конфигурации профиля: для 4 различных пользователей или 4 дней недели.
- My workout – используется для программирования имен до 4 различных пользователей или дней недели.

5.3.2 СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Режим My workouts занесет в память суммарные значения времени, калорий и расстояния для 4 пользователей.

Дисплей	Значение
Time = xxxx:xx	Суммарное время
Calories = xxxxx	Суммарное значение сжигаемых калорий
Distance = xxxxx	Суммарное расстояние

5.3.3. ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ

Оперативные параметры могут быть запрограммированы для 4 пользователей	
Программируемые параметры	Определение
Name (имя)	Имя пользователя (16 знаков)
Profile (профиль)	Любая программа
Time (время)	Продолжительность тренировки
Weight (вес)	Вес пользователя
Age (возраст)	Возраст пользователя
THR or Level (целевое значение пульса или уровень)	• Целевое значение пульса для программ, контролирующих пульс • Уровень сопротивления для остальных профилей

5.3.4. ИМЯ, ПРОГРАММИРОВАНИЕ

1. Можно запрограммировать до 4 имен пользователей или дней недели.
2. Пользователь выбирает свое имя, нажимая клавишу программы.
3. Перед началом программирования дисплей выглядит следующим образом.
   - My workout 1
   - My workout 2
   - My workout 3
   - My workout 4
4. Пользователь входит в режим редактирования имени или программ, выбрав то место, которое необходимо изменить, нажимая и удерживая клавишу “My workout” в течение 2 секунд. На информационном центре появляется следующее сообщение: «Нажмите Enter (ввод), чтобы редактировать имя – Нажмите My workout, чтобы редактировать программу».
5. Если пользователь нажимает клавишу Enter, чтобы редактировать имя, на информационном центре появляется имя пользователя или My workout x с мигающей первой буквой.
6. При помощи клавиш со стрелками пользователь может выбрать нужное буквенно-цифровое значение для мигающей ячейки. Нажатием клавиши ▲ Вы продвигаетесь вперед, а нажатием клавиши ▼ назад в списке буквенно-цифровых символов.
7. Выбрав нужный значок, пользователь нажатием клавиши Enter вводит значение, и определяет следующую ячейку, которую необходимо изменить. Повторяются вышеописанные действия.
8. В любой момент во время программирования имени пользователь может нажать клавишу Pause\Clear, чтобы стереть мигающую букву.
9. Нажатием клавиши My workout в любой момент во время программирования имени, Вы сохраните высвечиваемое на дисплее имя, и консоль перейдет в режим редактирования программ. На информационном центре в течение 3 секунд высвечивается надпись «Name saved” (имя сохранено).

   ВНИМАНИЕ**: **Если в режиме программирования имени пользователь дважды в течение 2 секунд нажимает клавишу Pause\Clear, то имя пользователя не будет сохранено, а монитор вернется в свободный режим ожидания.
10. Значки, которые можно вводить во время программирования, это алфавит (большие буквы), цифры от 0 до 9, пробел и тире.
11. Если в течение 30 секунд Вы не нажимаете ни одной клавиши, то монитор выйдет из режима программирования и вернется в режим свободного ожидания. Имя не будет сохранено и в информационном центре появится предыдущее сохраненное имя либо в следующий раз при выборе этого режима высветится пустой дисплей.

5.3.5. WORKOUT, ПРОГРАММИРОВАНИЕ

1. Если пользователь нажимает клавишу My workout когда на информационном центре высвечивается сообщение "Press Enter to edit name – Press My workout to edit workout" (Нажмите Enter, чтобы редактировать имя – Нажмите My workout, чтобы редактировать программу), то на информационном центре появится сообщение "Press Enter to edit workout – Press My workout to access statistics" (Нажмите Enter, чтобы редактировать программу – Нажмите My workout, чтобы войти в режим статистических данных) – нажмите Enter.
2. На информационном центре появляется сообщение "Select a workout" (выберите программу). Пользователь выбирает программу при помощи клавиши Workout Profile или выбирает профиль при помощи клавиш со стрелками. Выбор профиля производится нажатием клавиши Enter.
3. Пользователю необходимо будет ввести данные (необходимую информацию для определенной программы) как и при обычном выборе профиля (см. раздел 5.2 на предмет информации, которая нужна для определенных программ).
4. После ввода последних данных нажатием клавиши Enter на информационном центре в течение 3 секунд появляется сообщение "Workout saved" (программа сохранена).
5. Затем монитор возвращается в режим свободного ожидания.
6. Если Вы не нажимаете на клавиши в течение 30 секунд, монитор выйдет из режима программирования и вернется в режим свободного ожидания. Информация о программе не будет сохранена, а на информационном центре появится сохраненная ранее программа, либо при следующем входе в этот режим появится пустой дисплей.

5.3.6. СТАТИСТИКА, ДИСПЛЕЙ.

1. Если пользователь нажимает клавишу My workout в то время, как на дисплее высвечивается сообщение "Press Enter to edit workout – Press My workout to access statistics" (нажмите Enter, чтобы редактировать программу – Нажмите My workout, чтобы войти в режим статистики), монитор покажет статистику для выбранного пользователя.
2. На дисплее появятся первые статистические параметры – суммарное время.
3. Нажатием клавиши My workout Вы выводите на дисплей следующие статистические параметры – суммарное количество калорий.
4. Нажатием клавиши My workout Вы выводите на дисплей следующие статистические параметры – суммарное расстояние.
5. Следующим нажатием клавиши My workout Вы выходите из режима статистических данных, и монитор переходит в режим свободного ожидания.

   ВНИМАНИЕ: Если при работе монитора в режиме статистических данных пользователь нажимает и держит клавишу Pause/Clear в течение 2 секунд, то статистические данные стираются и на дисплее высвечивается нулевое значение.
6. Если Вы не нажимаете на клавиши в течение 30 секунд, монитор выходит из режима статистических данных и переходит в режим свободного ожидания.

6. МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

6.1 ОБЗОР

Меню пользователя кросс-тренажеров Life Fitness x5 и x5i позволяет Вам выбирать и варьировать специфические характеристики кросс-тренажера. Чтобы войти в меню пользователя и использовать его, выполните инструкции, приведенные ниже.

6.2 КАК ВОЙТИ В МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

Меню пользователя можно пользоваться только в режиме свободного ожидания. Находясь в режиме свободного ожидания, Вы можете войти в режим меню, дважды нажав клавишу Pause/Clear, а затем нажав клавишу Enter. Если Вы не успели в течение 4 секунд нажать на 3 клавиши как указано выше, то монитор возвращается в режим свободного ожидания. Войдя в меню пользователя, монитор издает тройной сигнал, и переходит в режим программирования меню пользователя – этап 1.

6.3 ОПИСАНИЕ МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

Этап	**Параметр**	**Диапазон**	**Исходное значение**	**Описание**
1	Продолжительность паузы	1-99	5 мин.	Длительность паузы в программе (в минутах)
2	Время до перехода в режим покоя.	1-99/off	Off	Время (в минутах) до перехода в режим покоя. Off не считается режимом покоя.
3	Время задержки	1-99	5	Время в секундах до того, как дисплей переходит к следующему параметру, вводимому пользователем.
4	Единицы	Eng/Metric	Eng.	Определяет единицы как английские или метрические
5	Программные средства			Показывает текущие программные средства.

ВНИМАНИЕ: Для управления используйте клавишу Enter.

Чтобы изменить значение любой из ячеек, используйте клавиши со стрелками ▲ (вверх) и ▼ (вниз), затем нажмите Enter, чтобы ввести значение и перейти к следующему параметру.

7. СЕРВИС И ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

7.1 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ.

Кросс-тренажер Life Fitness является продуктом инженерного мастерства и дизайна компании Life Fitness и на сегодняшний день считается одним из самых надежных и прочных тренажеров на рынке. Коммерческое оборудование Life Fitness считается одним из самых популярных, выдерживая практически непрерывное использование в спортивных клубах, колледжах и военных учреждениях во всем мире. Та же технология, инженерный опыт и надежность вложены и в ваш тренажер.

Выполнение следующих профилактических мер будет поддерживать ваш тренажер в отличном рабочем состоянии:

- Размещайте тренажер в прохладном сухом месте.
- Регулярно протирайте верхнюю поверхность педалей.
- Старайтесь, чтобы на тренажере не было отпечатков пальцев и солевого налета от пота.
- Используйте 100% хлопчатобумажную тряпку, слегка смоченную в воде и мягком жидком очистителе, чтобы протирать тренажер. Другие ткани, включая бумажные полотенца, могут поцарапать поверхность. Не используйте очистители на основе аммиака или кислоты.
- Длинные ногти могут повредить или поцарапать поверхность консоли; нажимайте на кнопки консоли подушечками пальцев.
- Регулярно протирайте корпус и движущиеся рычаги.

ПРИМЕЧАНИЕ: протирайте тренажер снаружи, используя только неабразивный очиститель и мягкую хлопчатобумажную тряпку. Никогда не наливайте очиститель непосредственно на тренажер. Сначала налейте чистящее средство на мягкую тряпочку и затем протрите тренажер.

! Никогда не передвигайте тренажер, если он подключен к сети и не пытайтесь залезть руками внутрь тренажера.

7.2 УСТРАНЕНИЕ ПРОБЛЕМ С НАГРУДНОЙ ЛЕНТОЙ КАРДИОДАТЧИКА.

Показания частоты пульса неустойчивы или отсутствуют вообще.

- Намочите электроды еще раз (см. раздел «Как использовать нагрудную ленту дополнительного кардиодатчика»). Электроды должны быть влажными для того, чтобы улавливать и передавать точные показания частоты пульса.
- Проверьте расположение электродов. Они должны прилегать к коже.
- Регулярно мойте передатчик мягким мылом и водой.
- Удостоверьтесь в том, что расстояние между нагрудным передатчиком и приемником частоты пульса составляет не более одного метра.
- Нагрудная лента работает от батарейки, которая со временем может сесть. Если батарейка передатчика нагрудной ленты села, свяжитесь с сервисной службой для получения инструкций о том, как заменить нагрудную ленту.

Показания частоты пульса неустойчивы или чрезмерно высоки.

Тренируясь с дополнительной нагрудной лентой, пользователь может оказаться в поле воздействия электромагнитных сигналов, достаточно сильных, чтобы увеличить показания частоты пульса. Возможными источниками таких сигналов могут быть

- Телевизоры и/или антенны, сотовые телефоны, компьютеры, автомобили, высоковольтные линии и другие тренажеры с моторами, которые находятся слишком близко от Вашего кросс-тренажера.
- Другой кардио-передатчик, находящийся в пределах одного метра, может искажать показания частоты пульса.

Чтобы исправить ситуацию, передвиньте или устраните источник электромагнитных помех.

8. SelectStride™

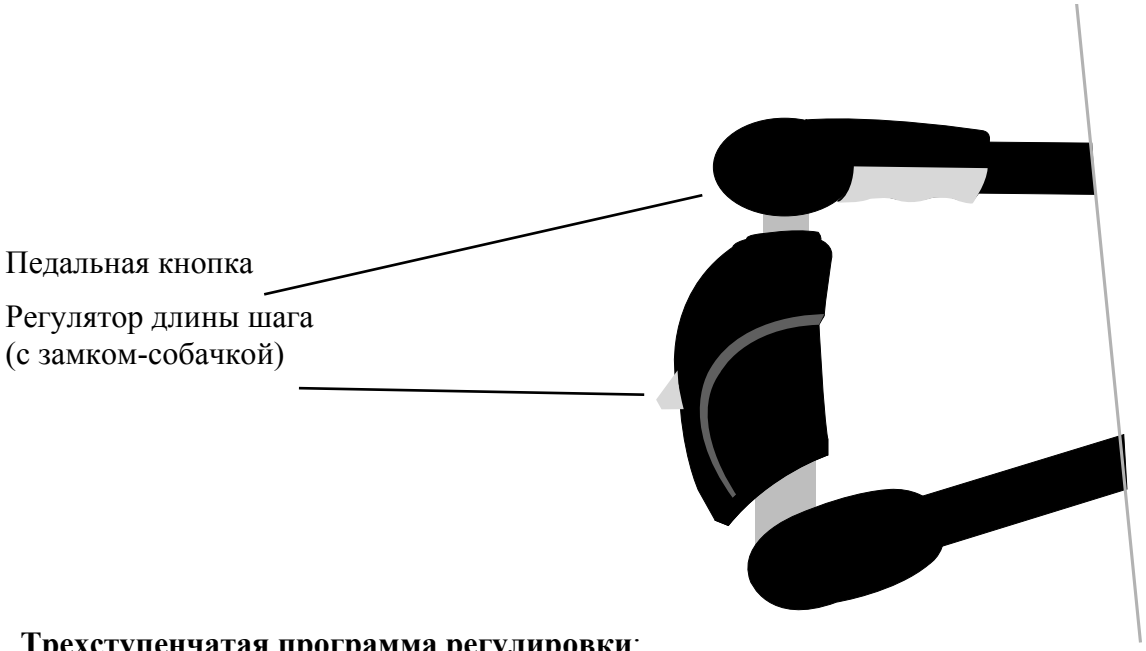
8.1 Описание

Технология SelectStride, разработанная компанией Life Fitness, вобрала в себя все последние достижения в области эллиптических тренажеров. Технология SelectStride позволяет вам регулировать длину шага прямо во время тренировки. Таким образом, вы можете подстроить движения педалей под себя или под конкретную тренировку. Например, людям высокого роста будет удобней тренироваться, если длина шага будет больше. Для медленной программы часто выбирают меньшую длину шага, в то время как большая длина шага прекрасно подходит для более быстрых программ. Изменяя длину шага, вы также можете внести разнообразие в свои тренировки. Короче говоря, SelectStride дает вам возможность сделать тренировки максимально эффективными и естественными.

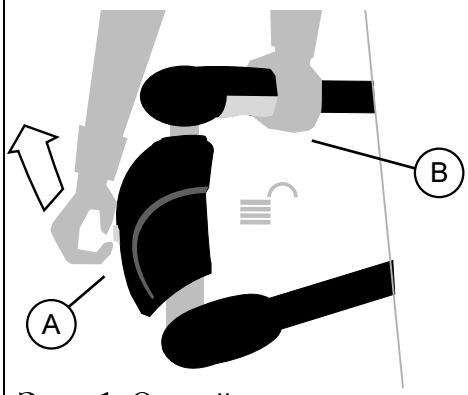
Ниже приводятся указания по регулировке длины шага. Не забывайте о том, что длину шага нужно изменять на обеих педалях.

8.2 Регулировка шага

Найдите на тренажере две красных зоны (в данном руководстве они отмечены серым цветом):



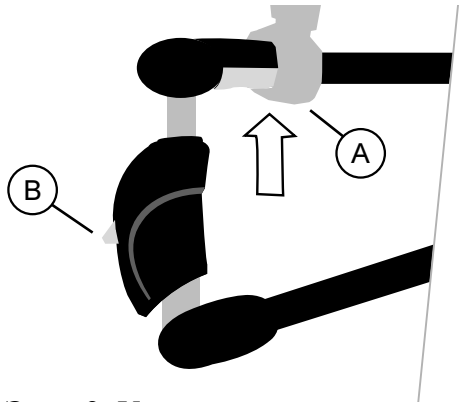
Трехступенчатая программа регулировки:



Этап 1: Откройте замок-собачку

(а) Взявшись одной рукой за кнопку на педали, найдите другой рукой замок-собачку на регуляторе.

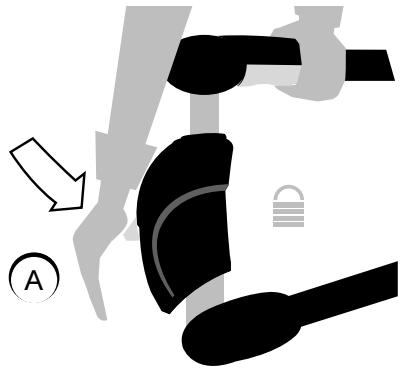
(б) Нажмите на кнопку на педали и одновременно отожмите собачку так, чтобы регулятор «выскочил» вверх.



Этап 2: Установите длину шага

(а) Придерживая регулятор поднимите или опустите педаль (в зависимости от того, какое положение вы хотите выбрать). Обратите внимание на отметки «1», «2», «3» и «4» на хромированной трубке.

(б) Отпустите собачку.



Этап 3: Зафиксируйте регулятор

(а) Выбрав желаемое положение регулятора, защелкните его и проверьте, надежно ли он закреплен.

Примечание:

- Выполните этапы 1-3 на обеих педалях
- Теперь вы можете приступать к тренировке.

8.3 Описание шагов

Положение 1 – 46 см (ходьба) **Положение 1** – самый короткий из всех шагов. Это положение идеально подходит для целого ряда тренировок. Такое положение позволяет вам интенсифицировать программы по ходьбе, например, значительно увеличивая сопротивление и нагрузку на ноги (при этом верхняя часть тела работает мало), либо наоборот, сосредоточивая все усилия на движении рук.	Положение 2 – 51 см (бег трусцой) **Положение 2** – более привычная длина шага, характерная для многих эллиптических тренажеров. Такое положение устроит большинство пользователей самого разного роста. При этом шаге ваши движения максимально приближены к бегу трусцой.	Положение 3 – 56 см (бег) **Положение 3** – шаг чуть длиннее привычного. Больше работают мышцы нижней части тела.	Положение 4 – 61 см (спринт) **Положение 4** – самый длинный шаг. В таком положении человек слегка нагибается вперед.

9. Правила использования

9.1 Мышцы нижней части тела или все мышцы?

Данный тренажер позволяет вам сочетать тренировки для мышц верхней и нижней частей тела. Что это дает? Во-первых, вы быстрее выходите на заданный уровень пульса. Во-вторых, включая мышцы верхней части тела в кардиоваскулярную тренировку, вы не только сжигаете жиры, но и придаете форму мышцам рук, спины и грудного пояса.

9.2 Биомеханика

На этом кросс-тренажере можно выполнять 4 вида упражнений. В каждом случае нужно следовать как общим рекомендациям по биомеханике, так и конкретным указаниям, приведенным далее.

9.2.1 Общие вопросы

- Ноги должны стоять удобно, носками в сторону панели управления; колени двигаются ровно, не сгибаясь ни внутрь, ни наружу; бедра не вращаются наружу.
- Держите спину ровно, не наклоняйтесь вперед.
- Не отрывайте ноги от педалей (полностью) во время упражнений.
- Если вам так будет удобнее, слегка поднимайте пятки.
- Не выпрямляйте ноги в коленях полностью, пусть они будут чуть-чуть согнуты.

9.2.2 Движение вперед, мышцы нижней части тела

- Встаньте на тренажер лицом к панели управления.
- Найдите удобное положение для рук на центральных (неподвижных) рукоятках.
- Выберите на пульте программу и выставьте продолжительность тренировки.
- Начните движение вперед с мягкого толчка одной педали вниз и подтягивания другой вверх.
- Тренируйтесь на удобной для вас скорости.

9.2.3 Движение вперед, мышцы всего тела

- Встаньте на тренажер лицом к панели управления.
- Найдите удобное положение для рук на крайних (движущихся) ручках; в крайнем положении, когда вы оттягиваете ручку на себя, ваша рука должна образовывать угол в 90^0 в локте.
- Выберите на пульте программу и выставьте продолжительность тренировки.
- Начните движение вперед с мягкого толчка одной педали вниз и подтягивания другой вверх.
- Тренируйтесь на удобной для вас скорости.

9.2.4 Движение назад, мышцы нижней части тела

- Встаньте на тренажер лицом к панели управления.
- Найдите удобное положение для рук на центральных (неподвижных) рукоятках.
- Выберите на пульте программу и выставьте продолжительность тренировки.
- Начните движение назад с мягкого толчка одной педали вниз и подтягивания другой вверх.
- Тренируйтесь на удобной для вас скорости.

9.2.5 Движение назад, мышцы всего тела

- Встаньте на тренажер лицом к панели управления.
- Найдите удобное положение для рук на крайних (движущихся) ручках; в крайнем положении, когда вы оттягиваете ручку на себя, ваша рука должна образовывать угол в 90^0 в локте.
- Выберите на пульте программу и выставьте продолжительность тренировки.
- Начните движение назад с мягкого толчка одной педали вниз и подтягивания другой вверх.
- Тренируйтесь на удобной для вас скорости.

10. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕЛЕЙ x5i и x5

Модель	**X5i**	**X5**
Система нагружения	Электромагнитная система Magna Force™	
Кол-во уровней нагрузки	20 уровней	
Измерение пульса	Нагрудный кардиодатчик	Дополнительный набор (кардиодатчик и подставка для аксессуаров)
Питание	220V	
Размеры (Д x Ш x В)	165 см x 68 см x 157см	
Вес	113 кг.	
Максимальный вес пользователя	158 кг	
Тренировочный компьютер		
Отображаемые характеристики	Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, расход калорий, пульс, величина нагрузки, прогноз расхода калорий в час при существующей нагрузке, профиль величины нагрузки,	Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, расход калорий, пульс, величина нагрузки, прогноз расхода калорий в час при существующей нагрузке
Программы		
Quick Start (быстрый старт)	Стандарт – быстрый старт одним касанием	
Zone Training™ Workouts (тренировка в зоне с определенной частотой пульса)	Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Fat Burn ,Cardio	Fat Burn и Cardio - дополнительно: при подключении датчика пульса
My workouts (мои программы)	Память на 4 программируемых тренировки	Нет
Sport Training ™ Workouts (спортивная программа)	Стандарт	
EZ Resistance™ Workouts (EZ сопротивление)	Стандарт	
Classic Workouts (классическая программа)	Hill , Random , Manual	
Activity Zone™ Console with/ Accessory Tray (консоль с подставкой для аксессуаров)	Стандарт	нет
CT Reverse (реверс кросс-тренажера)	Стандарт	Стандарт
CT Aerobics (аэробный режим)	Стандарт	нет
Конструкция		
Рама	5 см x 10 см сварная стальная рама	
Дисплей	16-значный жидкокристаллический информационный центр Deluxe	10-значный жидкокристаллический
Педали	41 см x 18 см	
Поручни	Стандарт	
Транспортировочные ролики	есть	
Регулировка длины шага	есть	
Лоток для аксессуаров	- - -	Дополнительно
Лоток для аксессуаров + датчик пульса	В комплекте	Дополнительно

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Официальный срок службы этого тренажера– **7 лет** при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Внимание! Важная информация для потребителей

- Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования.
- Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации товара.
- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера товара, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего товара обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного талона.
- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего товара в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.
- Неисправные узлы товаров в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания находится в гарантийном талоне

Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97.
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату совершения покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара двумя свидетельскими показаниями (Основание: Разъяснения МАП РФ «О соблюдении законодательства о защите прав потребителей в части гарантийных обязательств изготовителей и продавцов товаров» пункт в);
- имеются расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или ненадлежащего ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или лицом;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям относятся: элементы питания и лампы.

Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизированной сервисной службой продавца

Товар	***Кросс-тренажер***
Модель	
Серийный номер	
Дата покупки	
Кассовый чек	
Гарантийный срок на изделие	***3 года***
Гарантийный срок на комплектующие	

При заключении договора купли-продажи сторонами оговорены следующие особенности товара:

_____
_____
_____

Подпись продавца _____ Штамп продавца

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Сведения об установке товара*

Дата установки	Организация-установщик	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

* заполняется только для товаров, подлежащих установке

Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

По техническим вопросам, связанным с работой и обслуживанием тренажера обращайтесь к специализированному продавцу
Чтобы вам смогли помочь, подготовьте следующую информацию:
Модель № ***X5/X5i***
Название тренажера ***Кросс-тренажер X5/X5i***

Адреса сервисных центров:

Москва	Волгоградский проспект д.3/5 стр. 2	тел: (095) 632-69-95
Москва	Смоленская пл., 6	тел: (095) 241-22-80
Москва	Дмитровское ш., 37	тел: (095) 976-84-25
Москва	26 км МКАД	тел: (095) 328-85-91
Екатеринбург	ул. Щербакова, 4	тел: (3432) 17-06-44
Иваново	пр-т Ф. Энгельса, 26	тел: (0932) 47-18-08, 47-18-00
Казань	ул. Декабристов, 8	тел: (8432) 18-17-17
Калуга	ул. Кирова, 47	тел: (0842) 56-34-17
Киев	бульвар Леси Украинки, 28	тел: (044)259-50-50
Киев	ул. Заньковецкой, 10	тел: (044) 245-00-89
Красноярск	ул. Телевизорная, 1, стр.2	тел: (3912) 58-80-00
Минск	ул. Якуба Колоса, 39	тел: (37517) 211-33-33
Нижнекамск	пр-т Строителей, 41	тел: (8555) 31-58-69
Н-Новгород	ул. Покровская, 93	тел: (8312) 78-01-22, 78-00-77
Новосибирск	ул. Челюскинцев, 15	тел: (3832) 21-99-85, 21-71-81
Пенза	пр-т Победы, 8	тел: (8412) 42-28-21
Пермь	Комсомольский пр-т, 3	тел: (3422) 20-60-23, 20-61-13
Ростов-на-Дону	Ворошиловский пр-т, 59	тел: (8632) 91-74074
Самара	Московское ш., 81а	тел: (8462) 79-51-34
Санкт-Петербург	Московский пр., 10-12	тел: (812) 320-00-03
Санкт-Петербург	пл. Энгельса, 27	тел: (812) 329-05-31
Санкт-Петербург	пр. Славы, 4	тел: (812) 260-77-60
Санкт-Петербург	Среднеохт. пр., 5	тел: (812) 320-85-12
Саратов	ул. Чернышевского, 94	тел: (8452) 20-77-20
Тольятти	ул. Революционная, 42	тел: (8482) 53-00-00
Тула	Менделеевская ул., 1	тел: (0872) 36-15-53, 30-70-33
Тюмень	ул. Мельникайте, 87/1	тел: (3452) 22-92-55, 22-95-03

В Вашем городе _____
тел _____