

*ВЕЛОТРЕНАЖЕР JS-2000*

***JETstream<sup>®</sup>***



Система нагрузки	Магнитная, 8 уровней
Система НР	Металлические датчики на руле
Монитор	Скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс
Программы	-
Режимы	Recovery
Питание компьютера	Батарейки
Транспортировочные ролики	-
Габариты	82x51x111 см
Вес в собранном виде	21,3 кг
Масса маховика	3 кг
Максимальный вес пользователя	110 кг.

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

### **Указания по технике безопасности**

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

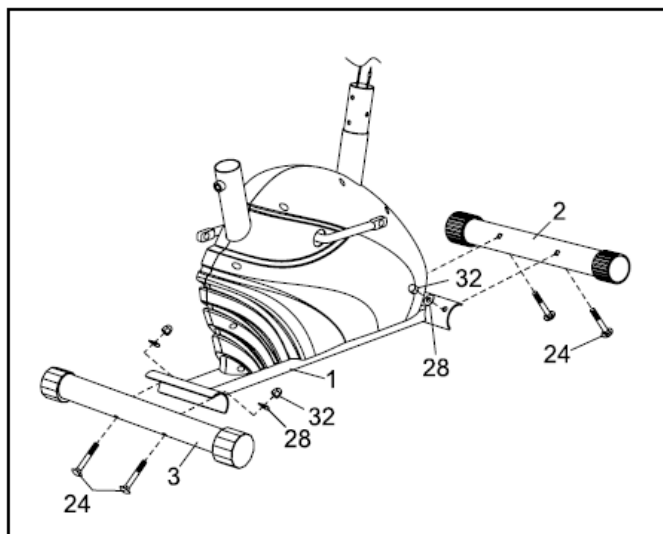
### **Обращение с тренажером**

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях и на балконах.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.

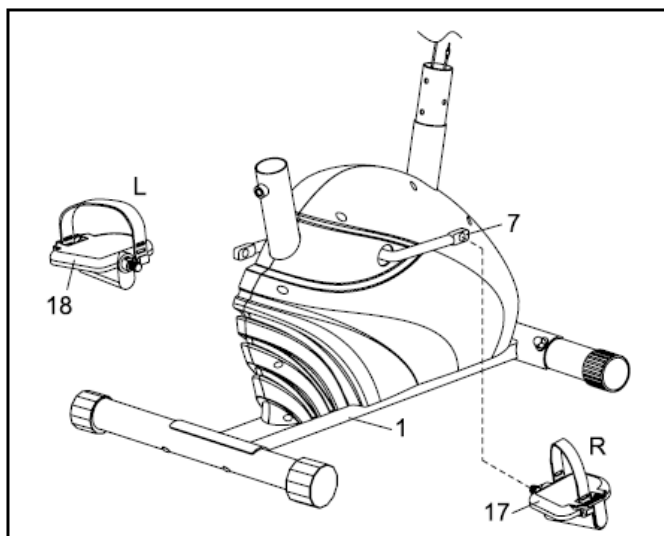
### **Уход и ремонтные работы**

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер.

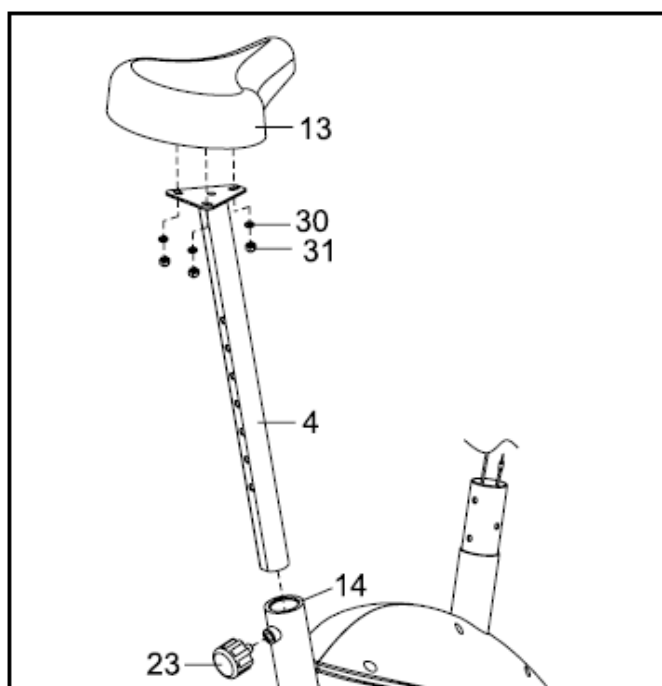
# Инструкция по сборке магнитного велотренажера JC-2000



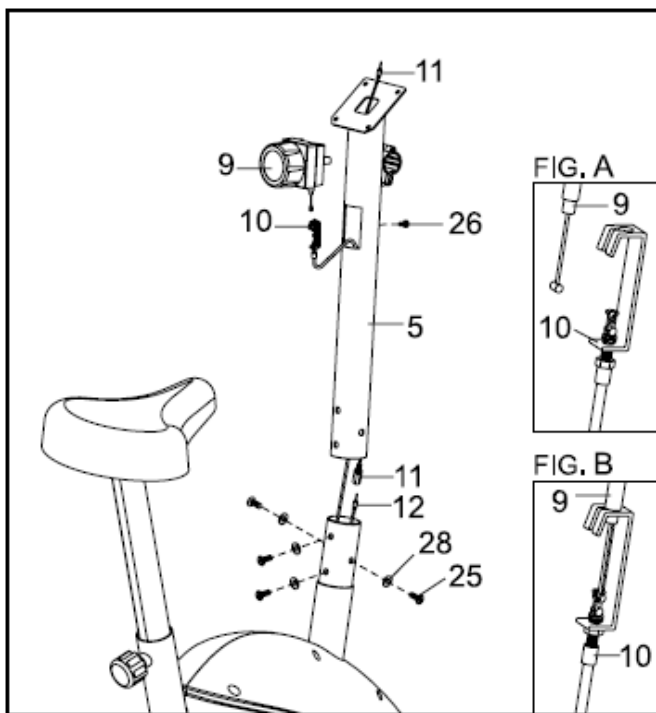
**Стадия 1.** Присоедините стабилизаторы (2,3) к корпусу (1) и зафиксируйте болтами (24), шайбами (28) и гайками (32).



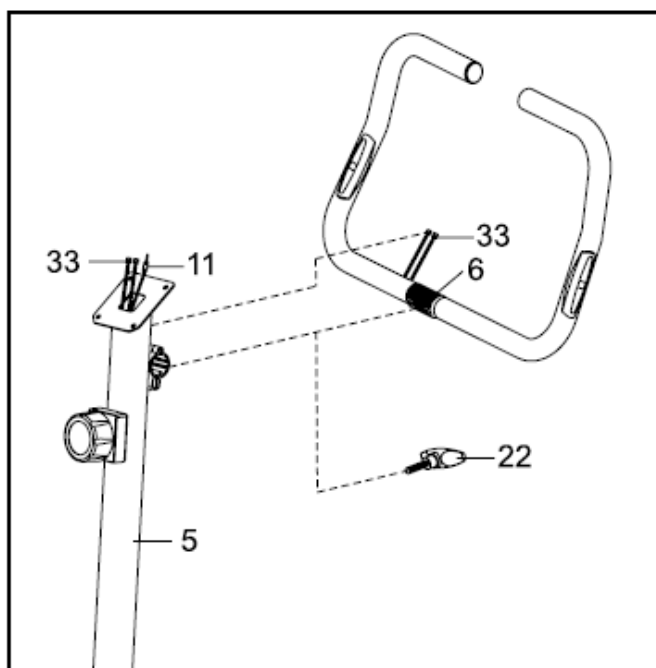
**Стадия 2.** Прикрутите педали (17R и 18L). R - правая педаль, L - левая. Левую педаль следует закручивать по направлению против часовой стрелки, правую - по часовой.



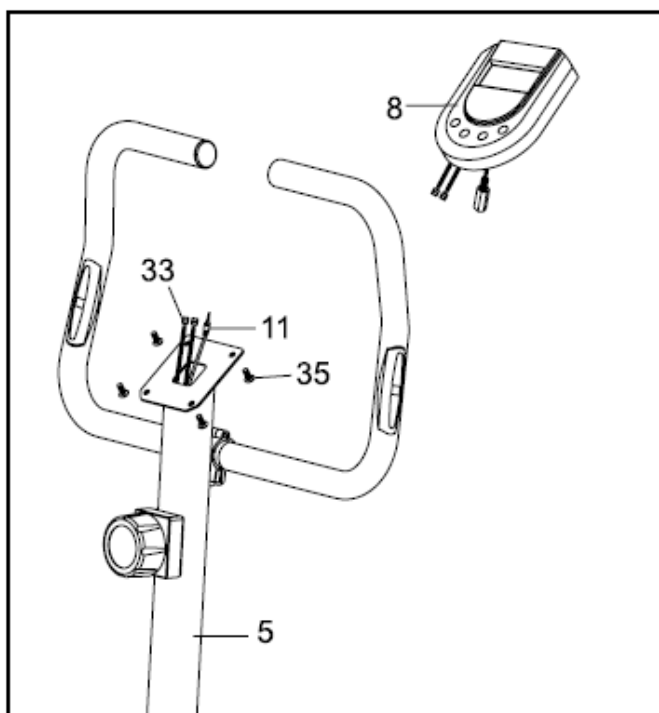
**Стадия 3.** Присоедините седло (13) к стойке (4) с помощью гаек (31) и шайб (30). Вставьте собранную конструкцию в корпус (1). С помощью регулятора (23) настройте нужную вам высоту и зафиксируйте.



**Стадия 4.** Протяните провод (10) из корпуса (1) через стойку (5) как показано на рисунке. Соедините нижний (12) и верхний (11) компьютерные кабели. Затем присоедините стойку (5) к корпусу (1) и зафиксируйте шайбами (28) и болтами (25). Соедините вместе трос регулятора нагрузки (9) и провод (10). Закрепите регулятор (9) на стойке (5) с помощью винта (26).



**Стадия 5.** Прикрепите руль (6) к стойке (5) с помощью фиксатора (22). Используйте фиксатор (24) для регулировки угла наклона руля. Протяните провода руля (33) через стойку (5) и выведите их рядом с проводом (11).



**Стадия 6.** Присоедините провода (11) и (33) к монитору (8). Поместите монитор на площадку стойки (5) и зафиксируйте винтами (35).

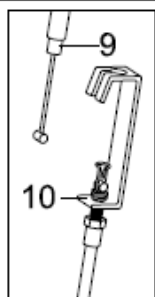


FIG. A

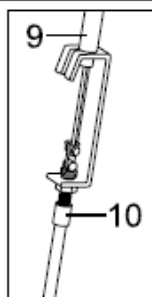
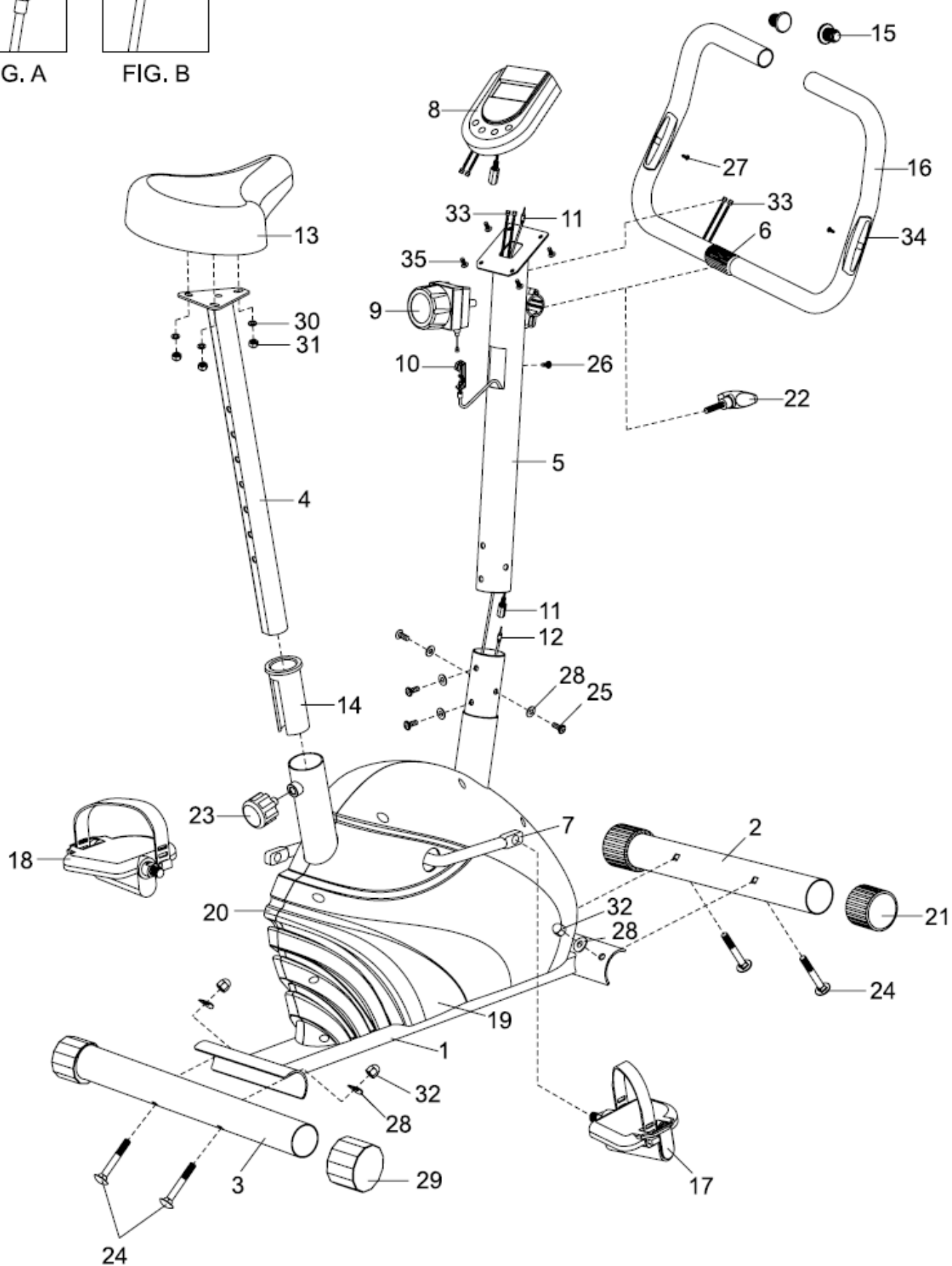


FIG. B



<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>Q'TY</b>
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Seat post	1
5	Handlebar post	1
6	Handlebar	1
7	Crank	1
8	Monitor	1
9	Tension control	1
10	Tension cable	1
11	Extension wire	1
12	Sensor wire	1
13	Saddle	1
14	Sleeve	1
15	Handlebar end cap	2
16	Foam grip	2
17	Pedal R	1
18	Pedal L	1
19	Chain cover R	1
20	Chain cover L	1
21	Foot cap	2
22	T-knob	1
23	Knob	1
24	Carriage bolt M8 x 60mm	4
25	Socket bolt M8 x 16mm	4
26	Screw M5 x 25mm	1
27	Screw M4	2
28	Washer M8	8
29	Adjustable foot cap	2
30	Spring washer M8	3
31	Nylon nut M8	3
32	Dome nut M8	4
33	Grip pulse wire	2
34	Grip pulse	2
35	Screw M5 x 10mm	4

# ПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРОМ



## Кнопки:

### ENTER

1. Нажмите, чтобы выбрать какой-либо показатель для установки.
2. Нажмите для подтверждения установленного значения.
3. Нажмите и удерживайте в течение 3 секунд для обнуления показателей.
4. Во время тренировки нажмите для смены отображаемой группы показателей от Speed/Dist/Pulse к RPM/CAL/THR

### UP/DOWN

1. Во время тренировки служит для выбора отображаемого на дисплее показателя.
2. Увеличение/уменьшение значения устанавливаемого показателя.

**RECOVERY** – нажмите для запуска режима **RECOVERY**

## Показатели:

**SPEED** - текущая скорость.

**RPM** – количество оборотов педалей.

**TIME** - показывает время занятий. Вы также можете установить желаемое время занятий. Для этого кнопкой **ENTER** выберите функцию **TIME**, а кнопками **UP/DOWN** установите время тренировки. По истечении установленного времени вы услышите звуковой сигнал.

**DISTANCE** - показывает пройденную дистанцию. Вы также можете установить желаемую дистанцию. Для этого кнопкой **ENTER** выберите функцию **DISTANCE**, а кнопками **UP/DOWN** установите желаемую дистанцию. По достижении установленной дистанции вы услышите звуковой сигнал.

**CALORIE** - количество израсходованных калорий. Вы также можете установить желаемую величину калорий, которые вы хотите израсходовать. Для этого кнопкой **ENTER** выберите функцию **CALORIE**, а кнопками **UP/DOWN** установите желаемое количество калорий, которые вы хотите израсходовать. По достижении установленного значения вы услышите звуковой сигнал.

**PULSE** - показывает текущий пульс. Пульс будет отображаться на дисплее через 5 секунд после того, как вы положите обе ладони на датчики пульса, находящиеся на руле. Вы также можете установить желаемое значение пульса (**T.H.R.**), которое вы не хотите превышать во время занятий. Для этого кнопкой **ENTER** выберите функцию **T.H.R.**, а кнопками **UP/DOWN** установите значение от 60 до 220. При достижении установленного значения пульса, на дисплее начнет мигать соответствующий значок для напоминания.

## Тренировка

Тренировку можно проводить двумя способами:

- 1) просто начните вращать педали, при этом на дисплее будут отображаться все показатели.
- 2) Вы можете установить желаемые показатели для тренировки. Для этого кнопкой **ENTER** выберите показатель, а кнопками **UP/DOWN** установите необходимое значение, нажмите еще раз **ENTER** и начните вращать педали. При достижении введенного значения монитор издаст звуковой сигнал.

### Функция RECOVERY

Функция RECOVERY позволяет оценить состояние сердечно-сосудистой системы. Для этого после тренировки нажмите кнопку **RECOVERY** и положите ладони на датчики пульса. Компьютер остановит вывод всех параметров, кроме **TIME** (время). Отсчет времени начнется с 00:60 до 00:00, затем компьютер выдаст оценку состояния сердечно-сосудистой системы F1, F2, F3...F6. F1- наилучшая оценка, F 6- наихудшая. Функция **RECOVERY** позволяет наблюдать за улучшением состояния сердечно-сосудистой системы день за днем.

### Регулировка нагрузки

Нагрузка меняется путем поворота ручки регулятора на + или -.

### Батарейки

Используются две батарейки AAA, которые вставляются с обратной стороны монитора согласно полюсам.

### Автоотключение

Если в течение 4 минут Вы не будете крутить педали или не нажмете ни одной кнопки, монитор автоматически отключится.

## Инструкция по тренировке на велотренажере

**Велотренажеры** наиболее популярны для тренировки выносливости. Езда на велосипеде является очень эффективным видом спорта, укрепляющим не только сердечно-сосудистую и дыхательные системы, но также мышцы ног и ягодичные мышцы. Велотренажеры - самый популярный вид тренажеров, благодаря их компактности, удобству и комфорту занятий на них.

Ваш курс упражнений должен быть методично составлен на основе длительных постоянных тренировок, направленных, в основном, на улучшение работы сердца и системы кровообращения. В том числе снижение частоты пульса, как во время упражнений, так и после

В результате желудочки сердца будут заполняться в течение более длительного времени, улучшится также и прохождение крови через коронарные сосуды. К тому же, увеличится глубина дыхания, а, следовательно, и количество вдыхаемого воздуха. Произойдут важные изменения в метаболизме. Чтобы достичь этих целей, необходимо придерживаться определенной методики тренировок.

### Интенсивность упражнений

Интенсивность можно контролировать частотой вращения педалей или регулировкой тормозного сопротивления.

**Чрезвычайно важно не перенапрягаться во время тренировки - это может привести к серьезным последствиям для Вашего здоровья.**

Чтобы убедиться, что выбрана верная интенсивность, проверяйте частоту пульса во время упражнений. Оптимальный пульс: **220 минус Ваш возраст в годах**. Этот метод подсчета одобрен многими учеными. В соответствии с этим правилом варьируйте скорость вращения



педалей и величину сопротивления. Эти рекомендации относятся только к здоровым людям, у которых нет жалоб на сердце.

### Продолжительность упражнений.

Новичкам рекомендуется увеличивать продолжительность упражнений постепенно. Первые тренировки должны быть сравнительно короткими, с перерывами различной длительности. Наиболее эффективной является схема упражнений:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	60 минут

Упражнения по 30-60 минут не рекомендуются новичкам. Программа для начинающих на первые 4 недели может выглядеть так:

Частота	Схема упражнений
<b>1-неделя</b>	
3 раза в неделю	2 мин. тренировки 1 мин. перерыва для гимнастики 2 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
<b>2-я неделя</b>	
3 раза в неделю	3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
<b>3-я неделя</b>	
3 раза в неделю	4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки
<b>4-я неделя</b>	
3 раза в неделю	5 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки

Для того, чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

Личные достижения						
День	Уровень нагрузки	Расст. (км)	Время (мин.)	Пульс 1	Пульс 2	Оценка

До и после тренировки рекомендуется минут 5 позаниматься гимнастикой для разминки. Если предпочитаете упражняться трижды в неделю по 20-30 минут, следите, чтобы между днями упражнений всегда был один свободный день.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!**

**СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ**