

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА PROTEUS PES - 2015

Система нагрузки	Магнитная, 8 уровней
Система НР	Металлические датчики на руле
Монитор	Скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий, пульс, количество оборотов (RPM), часы, комнатная температура, будильник, календарь
Программы	-
Режимы	Recovery, Body Fat, ODO
Питание компьютера	Батарейки
Дополнительные опции	-
Транспортировочные ролики	+
Габариты	93x50x108 см
Вес в собранном виде	23 кг
Масса маховика	6 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 не предусмотренных 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.
- При постоянном использовании регулярно проверяйте все части тренажера, особенно болтов и гаек седла и руля.

### **ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ**

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- 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 голым.

### **УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ**

- Для ухода 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 ТРЕНАЖЕРА**

- Перед сборкой убедитесь, что у вас имеются в наличии все необходимые детали.
- Внимательно изучите рисунки и указания до установки тренажера.
- Установку тренажера должен производить только взрослый человек.

### Стадия 1.

Присоедините ножки (02) и (03) к корпусу (01) болтами (27), шайбами (31) и гайками (35).

### Стадия 2.

Присоедините педали (18/19). L - левая педаль, R - правая педаль. Левую педаль следует закручивать против часовой стрелки, правую - по часовой.

### Стадия 3.

Присоедините седло (13) к площадке вставки стойки (04), затяните шайбами (33) и гайками (34).

### Стадия 4.

Вывинтите регулятор (26) из трубки на корпусе (01), наденьте гофрированную трубку (14) на стойку (04). Присоедините собранную стойку к корпусу (01), с помощью регулятора (26) настройте нужную высоту и затяните.

### Стадия 5.

Проденьте трос нагрузки (10) через трубку (05), вытащите его из среднего отверстия. Соедините кабели (11) и (12), затем присоедините трубку (05) к корпусу (01) с помощью болтов (28) и шайб (31). Соедините регулятор нагрузки (09) и трос нагрузки (10) (см. рисунок). Вставьте регулятор нагрузки (09) в трубку (05), затяните с помощью винта (29).

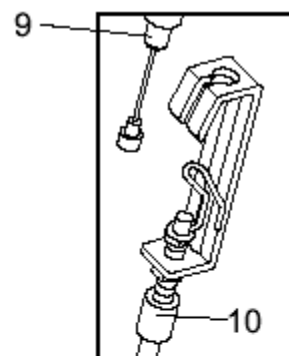
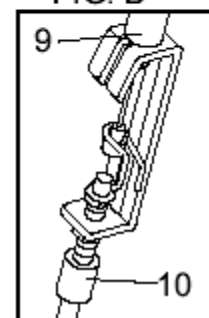


FIG. B



### Стадия 6.

Присоедините кронштейн (39), руль (06) к трубке (05) с помощью винтов (38), Т-регулятора (25) и шайбы (32) (см. рисунок D). Проденьте кабель датчика пульса (36) через трубку (05) и вытяните из верхнего отверстия. Подсоедините провод (11) и кабель датчика пульса (36) к монитору (08). Поместите монитор по месту крепления и зафиксируйте с помощью винта (42).

FIG. C

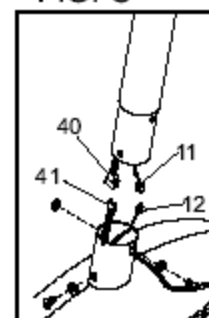


FIG. D  
PEC-2035GP  
PEC-2055GP  
PEC-2075

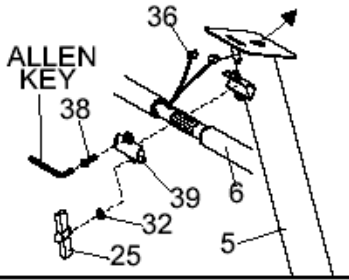


FIG E  
PEC-2030GP  
PEC-2075

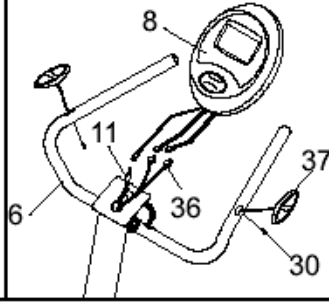


FIG F  
PEC-2055GP

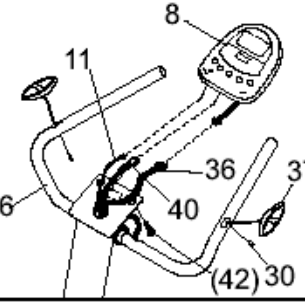
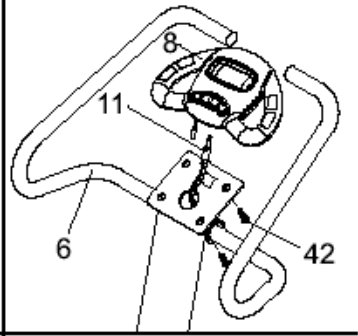


FIG G  
PEC-2025



PEC-2035/2035EP

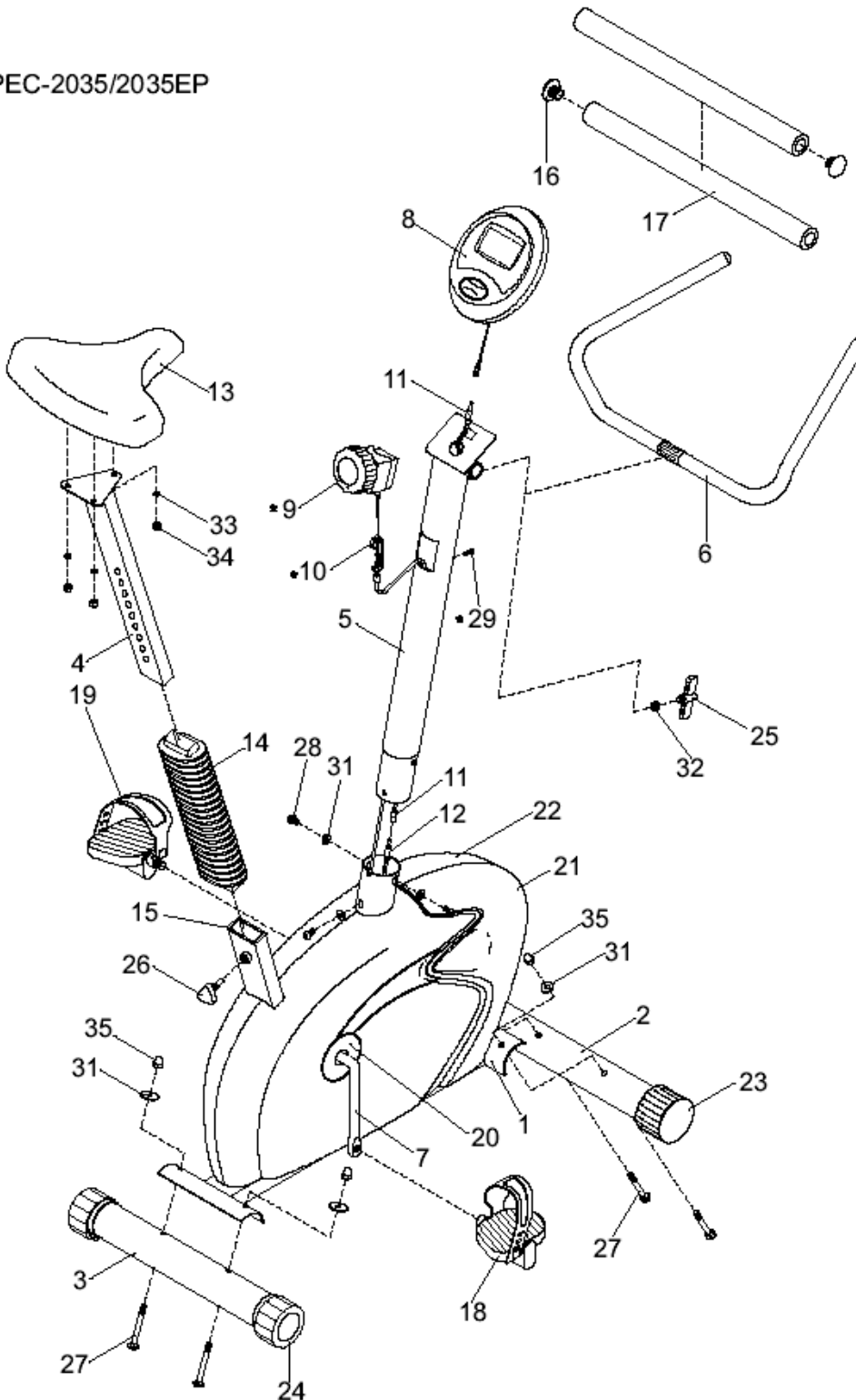


FIG H  
PEC-2060\2065

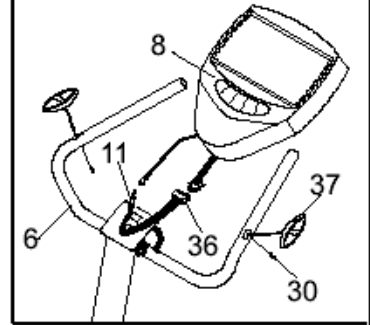


FIG. A

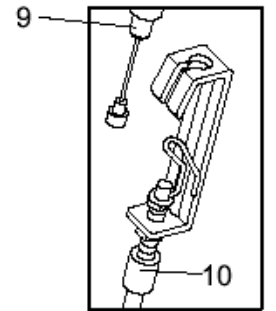


FIG. B

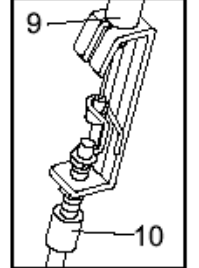
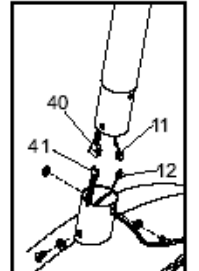


FIG. C

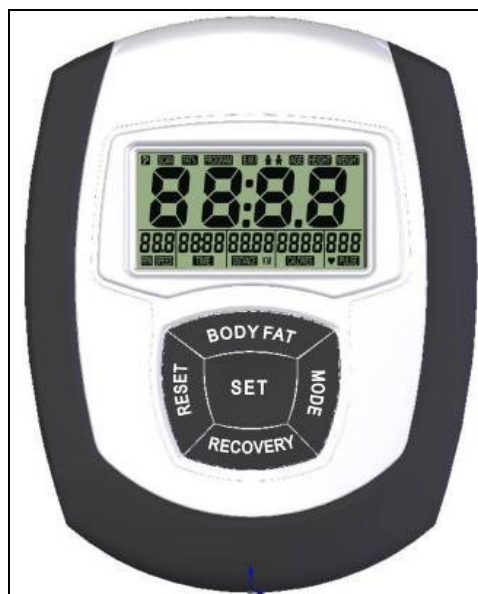


## Батарейки

Используются две батарейки 1,5 V типа AA или UM3, вставляются сзади монитора согласно полюсам.

## Эксплуатация тренировочного компьютера

Перед использованием тренировочного компьютера, внимательно прочитайте данное руководство.



### 1. ПОКАЗАТЕЛИ:

1	ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)	0.00 до 99,99 км
2	СКОРОСТЬ (SPEED)	0.00 до 99,9 км
3	ПУЛЬС (PULSE)	Тренировочный пульс
4	КАЛОРИИ (CALORIE)	Расход калорий 0.00 до 9999 Ккал
5	ВРЕМЯ (TIME)	00:00 до 99:59 мин:сек
6	КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ (RPM)	0 до 999
7	SCAN	Автоматическая попеременная смена показателей через каждые 6 секунд
8	КАЛЕНДАРЬ (CALENDAR)	
9	ЧАСЫ (CLOCK)	Текущее время (монитор находится в режиме ожидания)
10	ТЕМПЕРАТУРА (TEMPERATURE)	Комнатная температура (монитор находится в режиме ожидания)

## 2. РАБОЧИЕ КНОПКИ

1	MODE	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Нажмите для выбора часов, минут, года, месяца и даты для установки.</li><li>2. Нажмите для выбора показателей для последующей установки.</li><li>3. Нажмите для переключения отображаемых дисплеем показателей или для подтверждения их установленных значений.</li><li>4. Нажмите для подтверждения установленных персональных данных: пол (gender), возраст (age), рост (height), вес (weight).</li><li>5. Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для обнуления всех значений и возврата в режим установки даты.</li></ol>
2	SET	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Установка значений времени и даты.</li><li>2. Установка значений показателей.</li><li>3. Установка персональных данных.</li></ol>
3	RESET	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Нажмите для сброса значения текущего параметра.</li><li>2. Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для обнуления всех значений и возврата в режим установки даты.</li></ol>
4	BODY FAT	Нажмите для активизации режима Body Fat.
5	RECOVERY	Функция оценки состояния сердечно-сосудистой системы

## 3. ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Во время тренировки Вы можете контролировать свой пульс. Для этого надо прикоснуться ладонями к металлическим пластинам, расположенным на руле.

## 4. РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Нагрузка регулируется вручную с помощью 8-ступенчатого регулятора.



## 5. ТРЕНИРОВКА

- А. Кнопками MODE и SET установите текущую дату и время.
- В. Выберите и установите желаемые значения показателей. Для этого кнопкой MODE выберите показатель (выбранный показатель будет мигать), а кнопкой SET установите значение. Далее нажмите MODE для подтверждения и переходу к установке следующего показателя.
- С. После установки всех показателей начните крутить педали. Отсчет установленных показателей начнется в обратном порядке. Если выбран режим SCAN – все показатели будут отображаться автоматически попеременно. Чтобы выбрать для отображения только один показатель – нажимайте MODE, пока не увидите показатель на дисплее.
- Д. После того, как установленный вами показатель будет достигнут (например, пройдена определенная дистанция), монитор издаст звуковой сигнал. Если вы продолжаете заниматься – отсчет показателей будет идти по возрастающей.

Вы можете тренироваться и без предварительной установки показателей. Для этого просто в любое время начните крутить педали. Все показатели будут отображаться на дисплее монитора.

## 6. Функция Body Fat.

Для определения BODY FAT надо:

1. Нажать кнопку BODY FAT.
2. Кнопками SET и MODE ввести ваши персональные данные (возраст, рост, вес).
3. Нажать кнопку BODY FAT, положить ладони на датчики пульса и удерживать в течение нескольких секунд.
4. Через 8 – 10 секунд Вы получите свой результат BODY FAT (% содержания жира в организме) и BMI (индекс массы тела)

Европейский стандарт

пол BMI %	Европейский стандарт			
	низкий	низ./сред.	средний	сред./высок.
муж.	<13	13-25.8	26-30	>30
жен.	<23	23-35.8	36-40	>40

Азиатский стандарт

пол ВМІ %	низкий	низ./сред.	средний	сред./высок.
	муж.	<10	10-19	20-24
жен.	<20	20-29	30-34	>35

## 7. 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.

## 8. ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По завершении занятий монитор автоматически отключается через 4 минуты, сохраняя при этом все данные.

### ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ КОНСУЛЬТАЦИЮ У ВРАЧА. В ВЫБОРЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ВЫ ДОЛЖНЫ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ЗАКЛЮЧЕНИЕМ ВРАЧА. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МОГУТ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Ваш курс упражнений должен быть 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. Максимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах. 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	30-60 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 того, чтобы сначала подготовить тело к нагрузкам, а затем для постепенного остывания.

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**

№	Шт.	Описание
1	1	Рама
2	1	Стабилизатор передний
3	1	Стабилизатор задний
4	1	Стойка седла
5	1	Стойка ручек
6	1	Ручка
7	1	Шатун
8	1	Монитор
9	1	Регулятор нагрузки
10	1	Трос нагрузки
11	1	Провод
12	1	Провод датчика
13	1	Сиденье
14	1	Гофра
15	1	Втулка 30 x 60
16	2	Заглушка
17	2	Губка
18	1	Педаль правая
19	1	Педаль левая
20	2	Крышка шатуна
21	1	Декор-крышка правая
22	1	Декор-крышка левая

№	Шт.	Описание
23	2	Маховик
24	2	Заглушка
25	1	Барашек
26	1	Ручка Т-образная
27	4	Болт М8 x 70 мм
28	3	Болт М8 x 15 мм
29	1	Винт М5 x 25 мм
30	4	Винт М4
31	7	Шайба М8
32	1	Шайба М8 малая
33	3	Гровер М8
34	3	Гайка М8
35	4	Гайка М8
36	1	Провод датчика пульса
37	2	Датчик пульса
38	1	Винт М7 x 20 мм
39	1	Скоба
40	1	Трос натяжения
41	1	Провод монитора нижний
42	4	Винт
(42)	(2)	Винт
(43)	(1)	Трансформатор