

ВЕЛОТРЕНАЖЕР JS-2000

JETstream[®]



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.

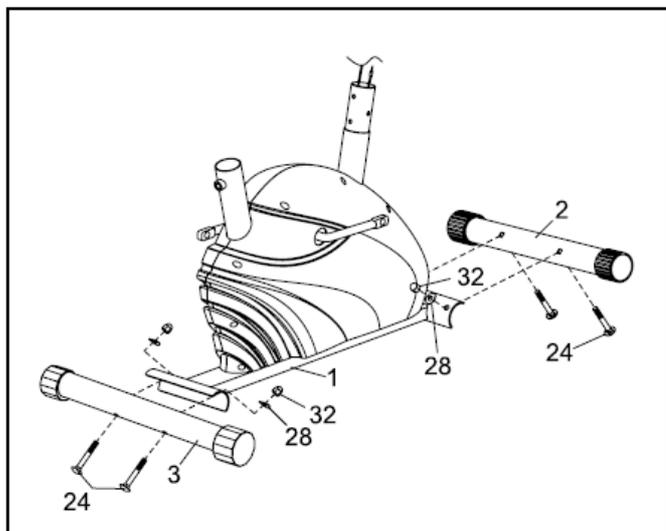
Обращение с тренажером

- 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.

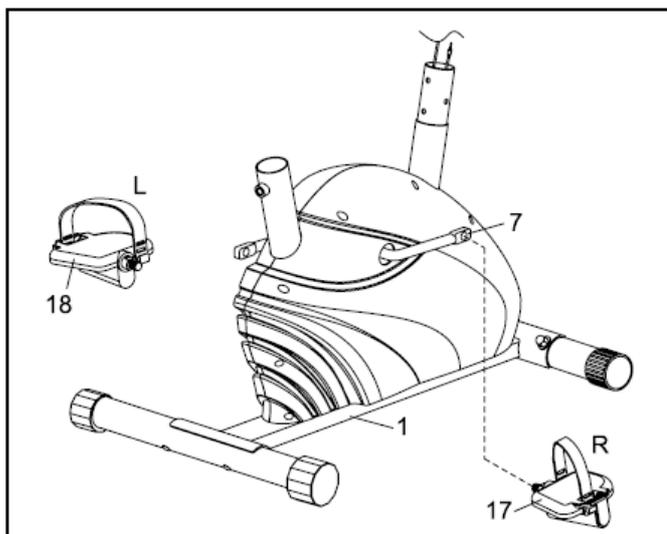
Уход и ремонтные работы

- 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.

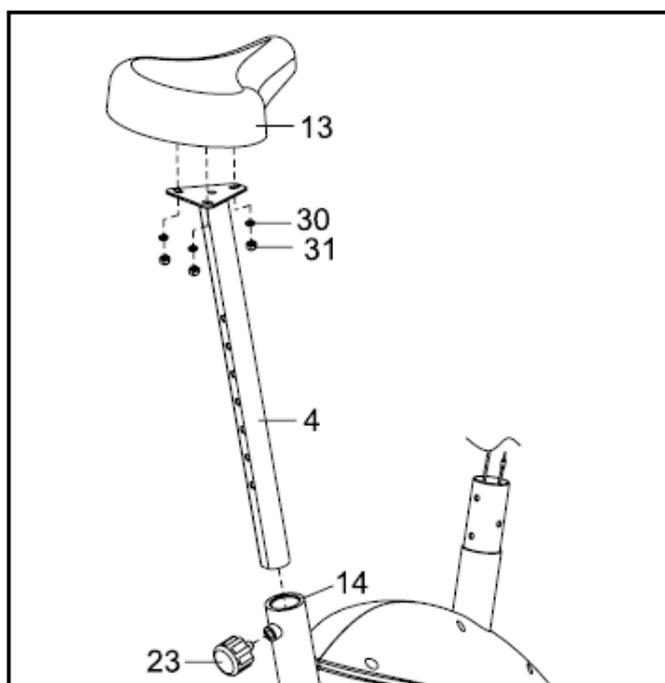
Инструкция по сборке магнитного велотренажера JC-2000



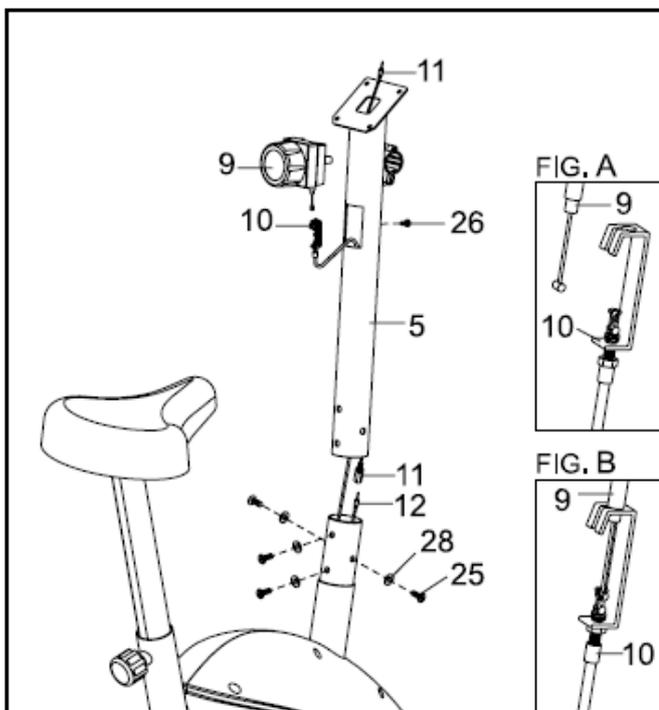
Стадия 1. Присоедините стабилизаторы (2,3) к корпусу (1) и зафиксируйте болтами (24), шайбами (28) и гайками (32).



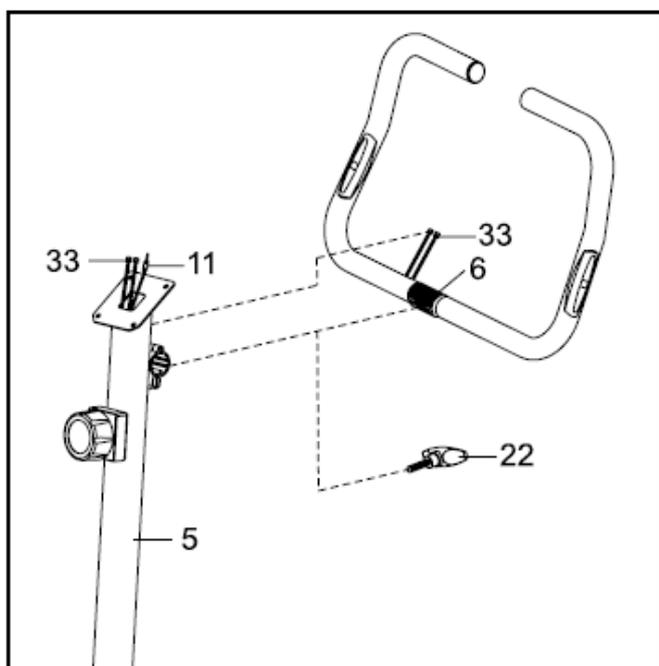
Стадия 2. Прикрутите педали (17R и 18L). R - правая педаль, L - левая. Левую педаль следует закручивать по направлению против часовой стрелки, правую - по часовой.



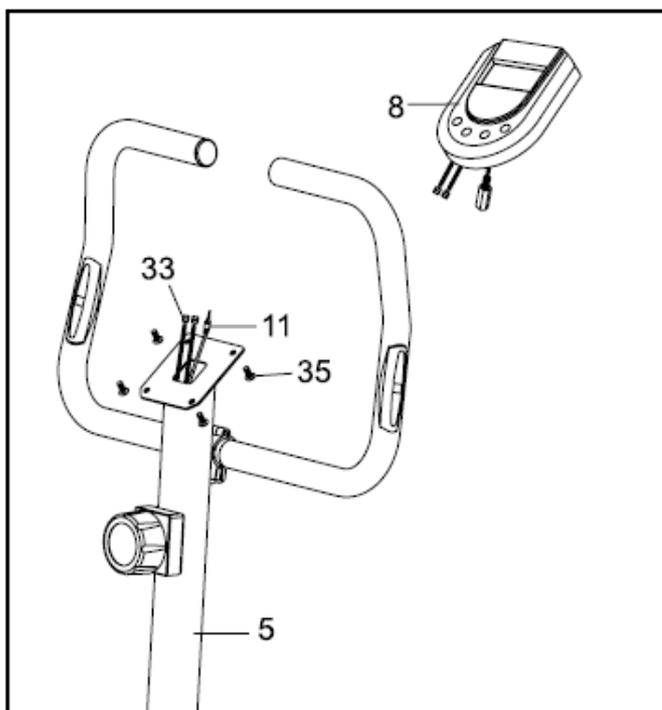
Стадия 3. Присоедините седло (13) к стойке (4) с помощью гаек (31) и шайб (30). Вставьте собранную конструкцию в корпус (1). С помощью регулятора (23) настройте нужную вам высоту и зафиксируйте.



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).

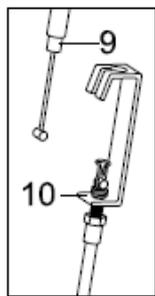


FIG. A

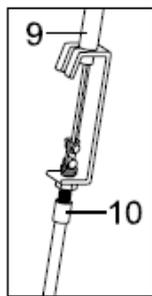
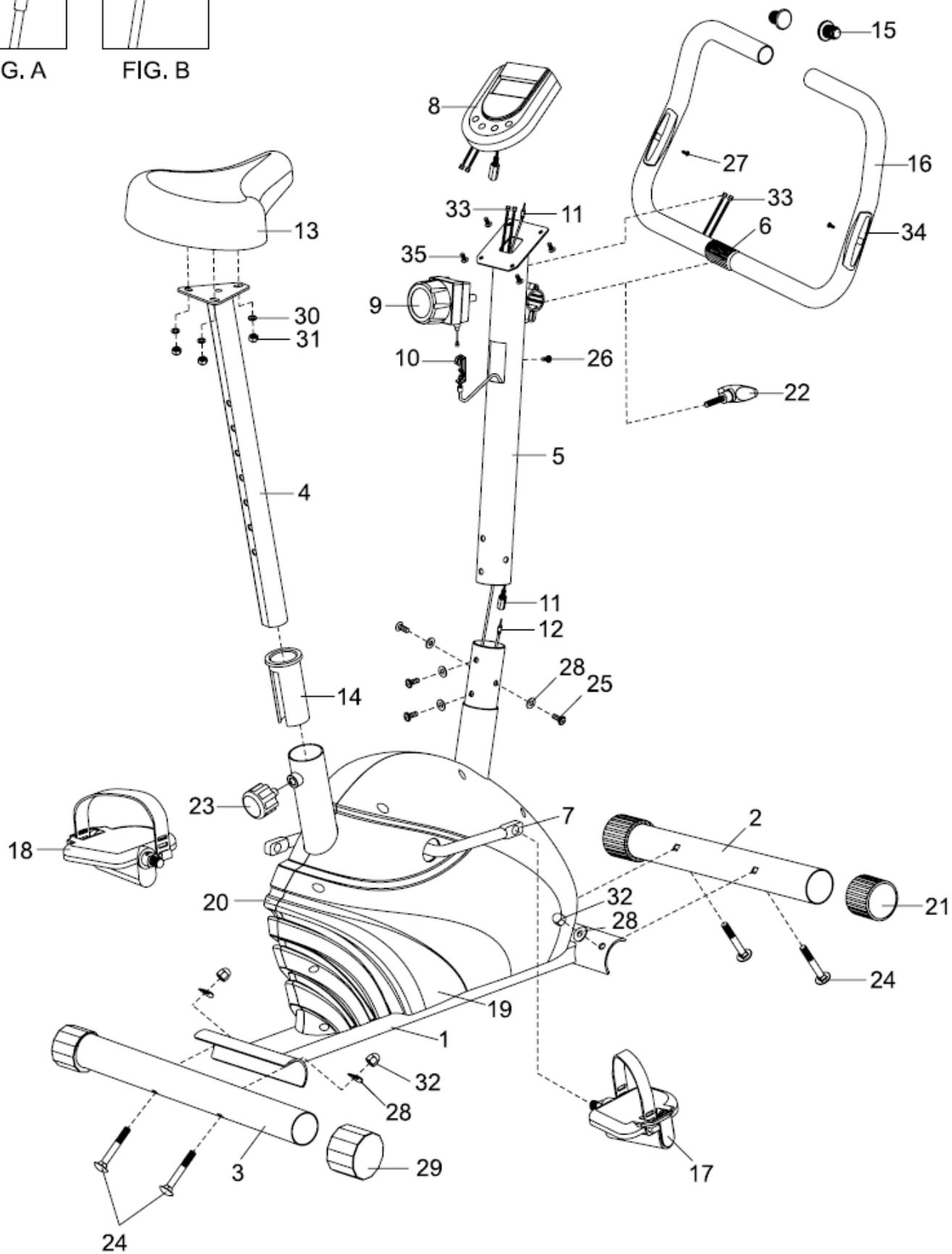
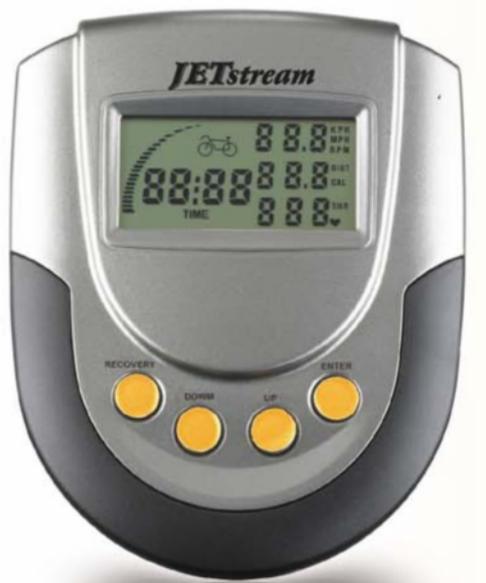


FIG. B



NO.	DESCRIPTION	Q'TY
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
1-неделя	
3 раза в неделю	2 мин. тренировки 1 мин. перерыва для гимнастики 2 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
2-я неделя	
3 раза в неделю	3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
3-я неделя	
3 раза в неделю	4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки
4-я неделя	
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