

Octane[®]

F I T N E S S



PRO3700

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Продукт предназначен для коммерческого использования.

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧТИТЕ И ЗАПОМНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ! Любой пользователь данного продукта должен проконсультироваться с врачом перед тем, как приступить к программе тренировок. Особенно это важно для лиц старше 35 лет, или страдающих проблемами со здоровьем. Если во время тренировки Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, необходимо немедленно остановиться и обратиться к врачу.

Все работники спортклубов, персональные тренеры и продавцы тренажеров должны ознакомиться с данной инструкцией. Так, все пользователи тренажера должны иметь доступ к данной инструкции.

ВНИМАНИЕ! При использовании электроприборов необходимо выполнять следующие требования по безопасности:

Для снижения риска ожогов, возгорания, удара электрическим током или травмы:

- Используйте тренажер только по назначению, указанному в руководстве пользователя.
Не пытайтесь модифицировать.
- **Не** снимайте пластиковые наклейки оборудования. Сервис тренажера должен осуществлять только специалистом компании Octane Fitness. Движущие части под наклейками могут быть очень опасными.
- **Не** используйте эллиптический тренажер, если у него поврежден провод или вилка, если он работает неправильно, если был поврежден или упал, или побывал в воде. Отправьте тренажер к местному дилеру компании Octane Fitness для проверки и ремонта.
- **Не** используйте эллиптический тренажер с заблокированными отверстиями. Воздуховоды должны быть очищены от волокон, пыли, волос и т.д.
- **Не** используйте на улице.
- **Не** используйте эллиптический тренажер в месте распыления аэрозоля (спрея) или кислорода.
- **Не** протягивайте провода (такие как, силовой кабель для опционального присоединения LCD экрана) через внутреннюю часть тренажера или наклонную трубу.
- **Не** крепите LCD экран весом больше 8,5 фунтов (3,8кг) на опциональный крепежный рукав для LCD экрана.

ЗАПОМНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

ИНЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ

- Установите тренажер на ровную поверхность, сзади должно быть, как минимум, 2 фута (61см) свободного пространства за педалью, когда она максимально оттянута назад.
- Если у Вас более двух тренажеров, то их нужно расположить так, чтобы между ними было расстояние более 24 дюймов (60см).
- Необходимо положить мат под тренажер для защиты пола и коврового покрытия от повреждений.
- Не позволяйте детям находится на тренажере.
- При занятиях на тренажере следите за тем, чтобы дети и животные не подходили близко.
- Носите подходящую для занятий одежду и спортивную обувь, не надевайте широких вещей.
- Будьте аккуратны при заходе/спуске с тренажера. Не пытайтесь слезть/залезть, если педели еще крутятся.
- Всегда стойте лицом вперед. Никогда не пытайтесь развернуться спиной во время занятий на тренажере.
- Не садитесь, не стойте и не залазьте на переднюю пластиковую накладку, электронную консоль или неподвижные рукояти.
- Не суйте руки и ноги в отверстия и движущиеся части тренажера.
- Не вставляйте или кидайте какие-либо объекты в отверстия тренажера.
- Никогда не перенапрягайтесь или не занимайтесь до изнеможения.
- Если во время занятия на тренажере Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или абдоминальные симптомы, то необходимо немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу.
- Протирайте внешне поверхности тренажера для удаления пыли и пота.
- Регулярно проверяйте состояние тренажера. Обратитесь к разделу «Очистка и обслуживание» данного руководства для получения подробной информации.
- Регулярно проверяйте внешние части тренажера. Если необходимо провести обслуживание оборудования, то обратитесь к местному дилеру компании Octane Fitness или позвоните в Службу обслуживания клиентов Octane Fitness.
- Будьте осторожны передвигая ваш тренажер. Его вес 330 фунтов (150кг). Используйте подходящую технику подъема и/или попросите помощи.

Измерения продукта:	2108мм x 813мм x 1676мм (83д x 32д x 66д)	Данное оборудование соответствует, если применяется с:	
Вес продукта:	320фунта (145кг)	2006/95EC	Директивы низкого напряжения
Макс. вес пользователя:	400 фунтов (181кг)	2004/108/EC	Электромагнитная совместимость (EN61000)
<u>Электропитание/ характеристики:</u>		2002/95/EC	Директива на запрет вредных частиц (RoHS)
Тренажер с автономным источником питания.			Директива ЕС об утилизации электрического и электронного оборудования
		2006/96/EC	Стационарное тренировочное оборудование
		EN957-9:2003	Стационарное тренировочное оборудование
		EN957-1:2005	Домашние и похожие электроприборы – безопасность
		EN60335-1:2002	Общие правила безопасности продукта 2005
		GPS	

Данное устройство соответствует ч.15 правил FCC. Работа должна соответствовать двум условиям: (1) устройство не оказывает вредного воздействия, и (2) устройство должно принимать любые вмешательства, включая те, что могут привести к неверной работе.



УКАЗАНИЯ ПО ЧАСТОТЕ ПУЛЬСА

Перед использованием эллиптического тренажера Octane Fitness PRO3700 синттеллектуальной системой Heartlogic™ необходимо прочитать следующие инструкции:

Контактные пластины частоты пульса:

- Периодически очищайте контактные пластины частоты пульса от пота и масла. Используйте мокрую тряпку и мягкое моющее средство. Не распыляйте воду или чистящее средство непосредственно на пластины; это может привести к замыканию.
- Придерживая пластины, схватитесь за каждую, чтобы поверхность контакта датчика оказалась у вас в ладони. Крепко возьмитесь за контактный датчик и держите руки на одном месте.

Беспроводной нагрудный ремень:

- Вместе с тренажером Octane Fitness PRO3700 пользователь может использовать беспроводной передатчик частоты пульса Polar™ (кодированный и некодированный).
- Не разрешено использовать беспроводной нагрудный ремень, если пользователь применяет кардиостимулятор или принимает медикаменты. Медикаменты или электрические импульсы от кардиостимулятора могут повлиять на правильность показаний частоты пульса.
- Будьте аккуратны с оборудованием, оно очень чувствительное.
- Не закручивайте полосы внутри ремня, так как они могут потерять проводимость.
- Аккуратно обращайтесь с передатчиком (нагрудный ремень). Если его бросать, то он может быть поврежден, что аннулирует гарантию.
- Если ресивер (консоль) пытается одновременно обработать несколько сигналов, то могут быть отражены неверные показатели. В коммерческих залах необходимо отодвинуть тренажеры, как минимум, на 24" (60см). Это предотвратит «перемешивание» сигналов, когда показатели одного пользователя могут быть отражены на тренажере другого.
- Не кладите нагрудный ремень рядом с устройствами, которые порождают магнитное поле. Телевизоры, электромоторы, радиоприемники и силовые линии высокого напряжения могут повлиять на работу устройства. Они могут мешать сигналу, который передается на ресивер и, возможно, влиять на точность показаний на консоли.
- Не погружайте передатчик в воду. Однако, влага важна для правильной работы устройства. Для этого используется пот, хотя, возможно, вам придется нанести немного воды на электроды. Электроды — это ребристые поверхности сбоку передатчика, которые прикладываются к коже.
- Нагрудный ремень работает от батарейки, которую необходимо периодически заменять. Севшая батарейка или изношенные электроды могут привести к неверным показаниям. Электроды — это ребристые поверхности сбоку передатчика, которые прикладываются к коже.
- Для покупки нагрудного ремня обратитесь к Вашему дилеру или представителю компании Octane Fitness.

Некоторые люди не смогут использовать функцию частоты пульса, потому что у них неподходящая химия тела, что приводит к неверным показаниям. Если у Вас возникают проблемы при использовании контактных пластин для измерения пульса и беспроводного нагрудного ремня, необходимо позвонить в Отдел по работе с клиентами компании продавца оборудования.

- **ВНИМАНИЕ!** Мониторинг частоты пульса осуществляется только для информирования и *не* используется для определения функционирования или здоровья сердца. В программе контроля частоты пульса пользователь может использовать контроль уровня (level control) для снижения уровня сопротивления в любое время. **Каждый пользователь должен отслеживать свое состояние и соответственно регулировать уровень.** Если во время занятия на тренажере Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или абдоминальные симптомы, то необходимо немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу.

СОДЕРЖАНИЕ

Начало занятий	1
• Функции настройки пользователя.....	1
• Очистка и обслуживание тренажера PRO3700.....	2
• Опциональные комплекты: CROSS CiRCUIT Pro (перекрестное замыкание) и Commercial Side Steps (Шаги в сторону).....	2
Электроника.....	3
• Консоль и клавиатура тренажера PRO3700.....	4
• Окна консоли.....	7
Программы тренажера PRO3700.....	9
• Как работает сопротивление нагрузки (уровень)?.....	9
• Настройки тренажера PRO3700 – показатели.....	10
• Обзор программ тренажера PRO3700.....	11
Характеристики тренажера PRO3700.....	16
• HeartLogic Intelligence.....	16
• Многозахватная рукоять (Multigrip Handlebar).....	17
• Контроль пальцев (Fingertip control).....	17

НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ

Будьте готовы к проработке своего тела с помощью эллиптического тренажера PRO3700 компании Octane Fitness! Вы вскоре сможете испробовать различные программные тренировки, которые будут поддерживать Ваш интерес и мотивацию. Начать – это очень просто! Просто начните крутить педали! Просто следуйте информации Центра сообщений для получения программы тренировки, и вот Вы уже на пути к здоровью!

ФУНКЦИИ НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Многие стандартные характеристики и контрольные функции тренажера могут быть адаптированы под Ваши предпочтения и расположение. Понадобится всего несколько простых шагов, которые помогут настроить тренажер на пропуск разминки, на обратный отсчет времени тренировки (вместо прямого), ограничение максимального времени тренировки и отражение показателей в метрических или английских единицах. Также можно поставить консоль на беззвучный режим и отрегулировать яркость дисплея. Все настройки очень простые, также их можно сохранить для дальнейшего пользования, и Вам не придется каждый раз начинать сначала!

Для доступа к настройкам нажмите и удерживайте кнопки вверх (▲) и вниз (▼) в течение трех секунд, или пока не услышите звуковой сигнал. Далее все настройки будут отражены в центре сообщений (Message Center); для просмотра всех возможных опций каждой функции используйте кнопку Ввод (enter) (показано на матричном дисплее), затем нажмите кнопки вверх (▲) или вниз (▼) для выбора и перехода к другой функции. Для выхода без внесения изменений дважды нажмите кнопку очистить (clear).

Разминка	Данную функцию можно включить (3-минутная разминка перед каждой тренировкой) или выключить. Настройка по умолчанию – ВКЛ.
Направление отсчета	Эллиптический тренажер может отсчитывать в прямом или обратном порядке. Настройка по умолчанию – прямой порядок.
Макс. время тренировки	Вы можете установить максимальное время тренировки, которое лучше подойдет именно Вам. При помощи кнопки ввод (enter) пролистайте возможные показатели (увеличение на 5 минут), или используйте цифровую клавиатуру для ввода 1-минутного увеличения между показателями 1:00-99:00 минут. Нажмите на кнопки вверх (▲) или вниз (▼) для выбора желаемого показателя. Настройка по умолчанию – 99 минут.
Единицы	Можно выбрать показатели веса и расстояния в Английских (фунты и мили) или Метрических (км и кг) единицах. Настройка по умолчанию – Английские единицы.
CROSS CiRCUIT Pro (перекрестное замыкание)	Выберите ВКЛ. для включения программ CROSS CiRCUIT Pro (перекрестное замыкание) (для пользователей с опциональным набором CROSS CiRCUIT Pro (перекрестное замыкание)). Настройка по умолчанию – ВЫКЛ.
Длина шага	Длина шага в ПО настраивается до тех же показателей ПРОБЕЖКА (jogging) или БЕГ (running), что и физическое положение соединения шага на тренажере. Настройка по умолчанию – БЕГ (running). Если при установке вы настроите тренажер на ПРОБЕЖКУ (jogging), то необходимо отрегулировать ПО на ПРОБЕЖКУ (jogging). Нельзя менять настройки, пока вы не смените физическую конфигурацию тренажера.
Звуковые сигналы	Можно включить и выключить звук консоли. Настройка по умолчанию – ВКЛ.
Яркость	Можно отрегулировать интенсивность или яркость консоли LED дисплея, выбирая из показателей 1-8. Чем больше число, тем ярче дисплей. Настройка по умолчанию – 8.
Выход	Если в центре сообщений было отражено выход (exit), то нужно нажать кнопку ввод (enter) для выхода из настроек. Все настройки будут сохранены, как стандарт занятия на Вашем тренажере. Их можно изменить путем повторений пройденных шагов.

Для настройки расположения могут быть использованы 2 дополнительные последовательности кнопок:

Время использования тренажера	Нажмите и удерживайте кнопки вверх (▲), программы (program) и уровень (level) в течение 3 секунд, чтобы посмотреть общее время использования тренажера в часах (со времени последней перезагрузки). Для выхода нажмите кнопку пауза очистить (pause clear).
Подсчет New Leaf (новый лист)	Если вы работаете с профессионалом New Leaf (новый лист), то необходимо нажать и удерживать кнопки программы (program) и время (time) в течение 3 секунд, чтобы войти в программу New Leaf (новый лист). Для выхода нажмите кнопку пауза очистить (pause clear).

Очистка и обслуживание тренажера PRO3700

Внимание! Тренажер содержит движущиеся части. Будьте аккуратны при его установке и ремонте.

Ваш эллиптический тренажер компании Octane Fitness был разработан так, чтобы выдерживать многие часы занятий при минимальных требованиях к обслуживанию. Просто протирайте его после занятий чистой тряпкой, чтобы убрать пот и сохранить тренажер в чистоте. **Не используйте чистящие средства на консоли, это может повредить линзы.**

Если у Вас остались какие-либо вопросы или Вы столкнулись с проблемами обслуживания, пожалуйста, обратитесь в сервисный центр компании-продавца.

Опциональные комплекты: CROSS CiRCUIT Pro (перекрестное замыкание) и Commercial Side Steps (Шаги в сторону)

Комплект CROSS CiRCUIT Pro (перекрестное замыкание) (инд. № 105825-001), включающий в себя весовые стойки PowerBlocks, можно использовать вместе с тренажером PRO3700. Данный комплект помогает в кардио и силовой тренировке одновременно. Для использования с этим комплектом были специально разработаны две программы тренировок: CROSS CiRCUIT Solo (индивидуальная) и CROSS CiRCUIT Group (групповая).

Также можно приобрести Commercial Side Steps (Шаги в сторону) (инд. № 105824-001), включающий в себя платформы для пользователей, чтобы стоять при выполнении упражнений с изолированием рук.

Для получения информации и заказа оборудования свяжитесь с отделом обслуживания клиентов компании-продавца.

ЭЛЕКТРОНИКА

Консоль и клавиатура тренажера PRO3700

Эллиптический тренажер PRO3700 обладает простой и легкой для понимания клавиатурой и консолью, содержащей информативный Центр сообщений (message center) матрицей профиля тренировки и четырьмя многофункциональными окнами LED дисплея, которые предоставят всю необходимую для тренировки информацию. Далее описаны программы, из которых Вы можете выбрать ту, что подходит именно Вам.

Центр сообщений (message center)

Центр сообщения тренажера с помощью LED дисплея отражает важную информацию, инструкции и мотивирует Вас на занятия, также предоставляет понятные и необходимые данные тренировки: уровень, средняя скорость, средняя частота пульса, максимальная частота пульса, калории/часы, ватты и MET. Во время тренировки следите за сообщениями центра, они будут направлять, мотивировать Вас и показывать необходимую информацию.

Программы консоли

Начать очень просто - сядьте на тренажер и начните крутить педали. Центр сообщений подскажет Вам нужную программу. Когда программа была выбрана, на дисплее отобразятся все шаги тренировки. Далее просто необходимо ввести данные и нажать Ввод (enter). Если Вы не ввели никаких данных, то тренажер будет использовать данные по умолчанию.

Интерфейс CSAFE

На тренажере используется протокол CSAFE (Коммуникационные спецификации для фитнес-оборудования). Если Вы подключили тренажер PRO3700 к сети CSAFE, то надо ввести 5-цифровой ID пользователя. Для этого есть 30 секунд, ввести его надо с помощью цифровой клавиатуры. После введения ID пользователь должен настроить программу. Если ID не был введен, то тренажер перейдет к ручной программе с уровнем сопротивления 1 и весом пользователя 150 фунтов (68кг).

Кнопки клавиатуры

Быстрый старт (Quick start)

Самый простой способ начать тренировки – нажат кнопку Быстрый старт, установить в ручном режиме уровень сопротивления 1, возраст 40 и вес пользователя 150 фунтов (68кг). Затем с помощью клавиш по очереди установить Программу (Program), время (time) и уровень (level).

Вентилятор (Fan)

Если Вы нажмете кнопку вентилятор, то Вас начнет обдувать прохладным воздухом для поддержания комфортной температуры. Для увеличения потока воздуха (два дополнительных уровня) надо нажать на эту кнопку еще раз. Нажмите четвертый раз, чтобы выключить вентилятор. Можно менять направление воздуха путем передвижения вентилятора.

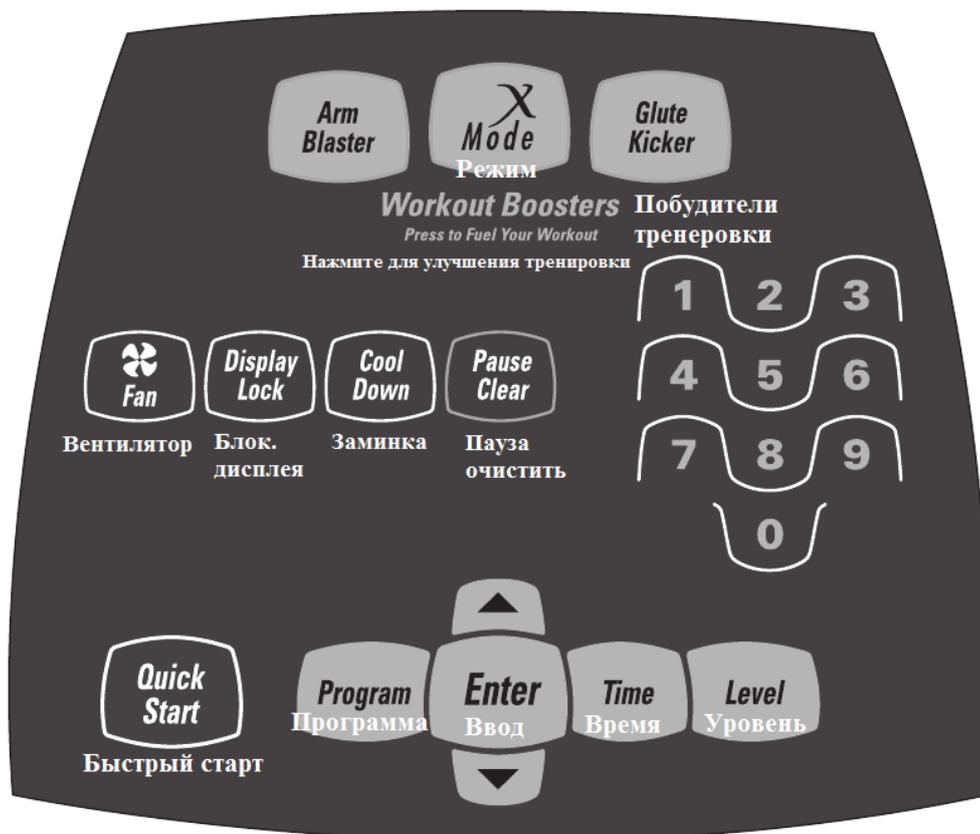
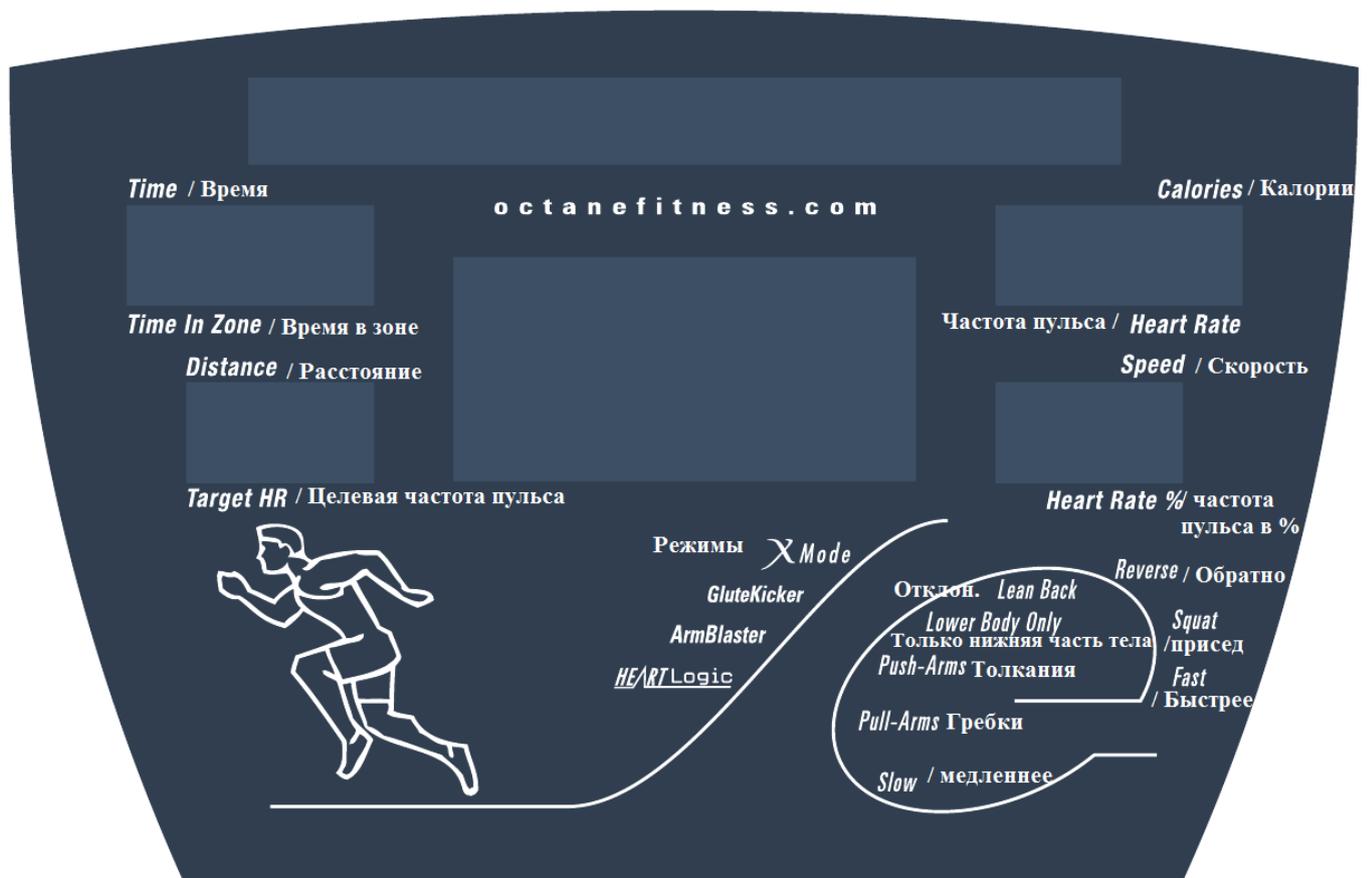
Блокировка дисплея (Display lock)

Нажмите кнопку Блокировка дисплея, чтобы он перестал переключаться между верхним и нижним показателем (частоты пульса) в окне. Для возобновления переключения окон нажмите на кнопку второй раз.

Заминка (Cool Down)

Очень полезно провести заминку в конце тренировки, чтобы защитить Ваше тело. Время и интенсивность заминки настраивается автоматически, в зависимости от уровня и длительности тренировки. В окне времени будет отражен таймер заминки, чтобы Вы знали, как долго она будет длиться.

Заминка начнется автоматически после истечения времени тренировки. Если Вы хотите закончить тренировку раньше, то просто нажмите кнопку заминки.



- Пауза очистить (Pause clear)** Чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите один раз кнопку Пауза очистить или прекратите крутить педали. На дисплее отразится время, которое тренажер будет находиться на паузе. Во время паузы будут сохранены Ваши настройки и статистика тренировки.
- Программа (program)** Нажмите кнопку Программа, чтобы пролистать возможные программы. Программу можно сменить в любое время во время тренировки. При изменении программ Центр сообщений (message center) предложит при необходимости изменить показатели.
- Стрелка вверх (▲)** Используйте эту кнопку во время тренировки для увеличения показателя параметра, выделенного в Центре сообщений (message center), включая: программа (program), время (time), уровень (level), целевая частота пульса (target heart rate), ваты (watt) и MET (MET), количество интервалов (number of intervals), возраст (age) или вес (weight). Во время тренировки нажмите кнопку вверх (▲) для увеличения уровня сопротивления (resistance level), целевой частоты пульса (target heart rate) или постоянной производной плана (constant output target) (зависит от программы).
- Стрелка вниз (▼)** Используйте эту кнопку во время тренировки для уменьшения показателя параметра, выделенного в Центре сообщений (message center), включая: программа (program), время (time), уровень (level), целевая частота пульса (target heart rate), ваты (watt) и MET (MET), количество интервалов (number of intervals), возраст (age) или вес (weight). Во время тренировки нажмите кнопку вниз (▼) для уменьшения уровня сопротивления (resistance level), целевой частоты пульса (target heart rate) или постоянной производной плана (constant output target) (зависит от программы).
- Ввод (enter)** Для выбора/изменения параметров или единиц других клавиш.
- Время (time)** Нажмите кнопку время, затем стрелку вверх (▲) или вниз (▼) для увеличения/уменьшения времени тренировки на одну минуту за нажатие. Стандартное время тренировки 30:00 минут. Максимальное время – 99:00 минут. Максимальное время можно изменить при помощи функций настройки пользователя.
- Уровень (level)** Нажмите стрелку вверх (▲) или вниз (▼) или кнопку Уровень (level), чтобы увеличить уровень сопротивления тренажера. Существует 30 уровней для представленных программ сопротивления и программ 30:30. Для программ с контролем частоты пульса кнопка уровень увеличивает целевую частоту пульса. Для постоянных программ эта кнопка увеличивает целевые ваты и MET.

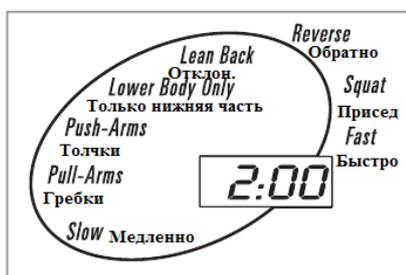
Совет: кнопки стрелка вверх (▲) и стрелка вниз (▼) на движущихся рукоятках может использоваться вместо клавиш для изменения уровня (level) (правая рукоять) или программы (program) (левая рукоять) во время установки или тренировки.

Побудители тренировки:

- ArmBlaster** Программа ArmBlaster специально была разработана для улучшения кардиоваскулярной выносливости при формировании мышц и мышечного тонуса. Нажмите кнопку ArmBlaster во время тренировки для интегрирования кардио сессии с силовой сессией. За кардио сессией следует выбранный Вами программный профиль. Для формирования мышц сопротивление возрастает каждую минуту на 10 уровней от текущего (или до максимального 30 уровня), подход по 10 повторений перенесет нагрузку с нижней части тела в верхнюю. Во время тренировки ArmBlaster можно менять уровень сопротивления путем нажатия стрелки вверх (▲) или вниз (▼). Чтобы выключить программу ArmBlaster нажмите на кнопку во второй раз.

Режим X (X-mode)

Нажмите кнопку Режим X для того, чтобы активировать полноценный кросс-тренинг и получить преимущество от предложений Вашего эллиптического тренажера. Мотивационные инструменты помогут Вам быть свежими и заинтересованными во время тренировки. Каждую минуту программа режим X предлагает 8 разных комбинаций:



Быстро (fast)

Прибавить темп – мы рекомендуем 50-60 об/мин, но Вы сами должны найти свой комфортный уровень.

Присед (Squat)

Немного согните колени. Вы сразу почувствуете свои квадрицепсы и ягодичные мышцы!

Обратно (reverse)

Кручение педалей в обратном направлении, чтобы сместить мышечный фокус на нижние конечности.

Отклон. (lean back)

Возьмитесь за стационарные рукояти и немного отклонитесь назад, чтобы сместить мышечный фокус на нижние конечности. Вы почувствуете квадрицепсы.

Только нижняя часть (only lower part)

Или держитесь за стационарные рукояти, или естественно помашите руками.

Толчки (push-arms)

Сфокусируйтесь на толчках руками, чтобы проработать грудь и трицепсы.

Гребки (pull-arms)

Сфокусируйтесь на гребках руками, чтобы проработать бицепсы и широчайшие мышцы.

Медленно (slow)

Замедлитесь, чтобы немного отдохнуть. Мы рекомендуем 30-40 об/мин.

Во время сессии программы режима X можно настраивать уровень сопротивления путем нажатия стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуры или правой рукояти. Чтобы выйти из программы нажмите на кнопку Режим X еще раз.

GluteKicker

Программа GluteKicker более агрессивная замена программы Режим X, которая фокусируется на Ваших ягодичных мышцах, бедрах и пояснице. Используется 4 комбинации: **Обратно(reverse)**, **Присед (squad)**, **Быстро (fast)** и **Отклон. (lean back)**. Сессия программы GluteKicker длится одну минуту, после идет одноминутный период отдыха. Во время работы с программой GluteKicker можно настраивать уровень сопротивления путем нажатия стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуры или правой рукояти. Чтобы выйти из программы нажмите на кнопку GluteKicker еще раз.



Окна консоли

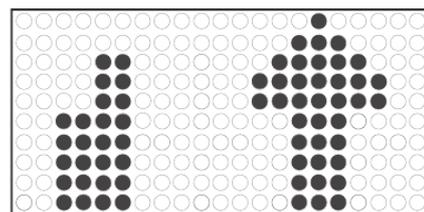
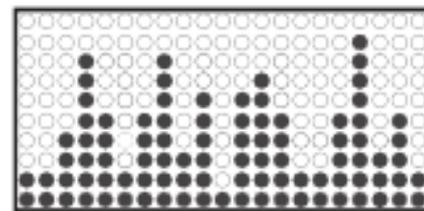
Центр сообщений (message center)

Центр сообщений тренажера PRO3700 обладает Led дисплеем, который напоминает Вам ввести важную информацию, дает советы и мотивирует на тренировку, также предоставляет чистые данные тренировки: уровень, средняя скорость, средняя частота пульса, макс. частота пульса, калории/часы, ватты и MET. Во время тренировки следите за сообщениями центра, они будут направлять, мотивировать Вас и показывать необходимую информацию.

Матрица дисплея (matrix display)

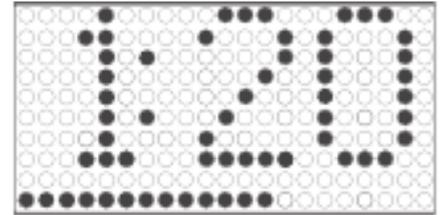
Матрица дисплея отражает профиль программы во время тренировки и выделяет будущие интервалы и смену сопротивления. Во время программы интервалов частоты пульса (интервалы частоты пульса, холм с частотой пульса, интервалы скорости с частотой пульса, обычные интервалы частоту пульса, обычный New leaf) матрица дисплея будет информировать Вас о прогрессе:

Изменения целевой частоты пульса: когда Вы пытаетесь достичь новой целевой частоты пульса, левая сторона матрицы дисплея отражает интервалы. Интервалы, которые Вы пытаетесь достичь, будут мигать. Каждая колонка – это одна минута. Стрелка с правой стороны дисплея показывает увеличивается или уменьшается сопротивление (также, как Ваша целевая частота пульса. Оно уменьшается, если машина достигла уровня сопротивления 1, а Ваша частота пульса так и не достигла нижнего целевого показателя. На дисплее отразится: «ЧП ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ-ЗАМЕДЛИТЬСЯ (hr too high- slow down)». Увеличивается, если тренажер достиг высочайшего уровня сопротивления (уровень 30), а Ваша частота пульса так и не достигла высшего показателя. На дисплее отразится: «УВЕЛИЧЬТЕ СКОРОСТЬ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ (increase speed to decrease resistance)».



↑ Мигание идущих колонок

Длительность интервалов: если Вы достигли или превысили новую целевую частоту пульса, то матрица дисплея переключить на таймер обратного отсчета, считающего длину интервалов. Нижний ряд матрицы дисплея – горизонтальная колонка – представляет текущий уровень сопротивления.



Время (time)	Отражает время тренировки, отсчет идет с 0:00. Во время тренировки время может увеличиваться или уменьшаться. Максимальное время – 99:00. Если отрезется текущее время тренировки, время идет до 99:59, затем переходит на 0:00. Обратитесь к настройкам пользователя, чтобы узнать, как перейти с «прямого» отсчета к «обратному».
Калории (calories)	Отражает подсчет сожженных за время тренировки калорий, согласно весу пользователя. Если показания веса не были введены, подсчет калорий основан на весе 150 фунтов (68 кг).
Расстояние (distance)	Отражает пройденный путь. Расстояние может быть указано в милях (английское измерение) или км (метрическое). На данном тренажере 400 оборотов – это примерно 1 миля, однако, если вы занимаетесь на скорости 50 об/мин, то Вы пройдете примерно 1 милю за 8 минут. Стандартные настройки – английские единицы. Обратитесь к настройкам пользователя, чтобы узнать, как перейти с английских единиц на метрические.
Скорость (speed)	Показывает, как быстро Вы движетесь в оборотах в минуту (rpm).
Время в зоне (time-in-zone)	Отслеживает и показывает количество времени, необходимого для конкретной тренировки зоны частоты пульса в программе. Время в зоне показывается только в программах с контролем частоты пульса, когда частота пульса определяется тренажером. Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса.
Частота пульса (heart rate)	Отражает частоту пульса в ударах в минуту (BPM). Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса.
Целевая частота пульса (target HR)	Отражает показания частоты пульса, для которого тренажер корректирует сопротивление, чтобы достичь показателя в программе контроля частоту пульса.
Частота пульса в % (heart rate %)	Отражает текущую частоту пульса в процентах (текущая частота пульса/теоретическая максимальная частота пульса). Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса, также необходимо ввести показатель возраста.

ПРОГРАММЫ ТРЕНАЖЕРА PRO3700

Тренажер PRO3700 содержит 19 встроенных программ тренировки:

Предустановленные программы сопротивления:	Ручная-Случайная-Интервалы-Обычные интервалы –Холм -10К (manual-random-interval-custom interval - hill-10k)
Программы с контролем частоты пульса:	Сжигание жира-Кардио-Интервалы частоты пульса-Обычные интервалы частоты пульса- Холм с частотой пульса – скоростные интервалы частоты пульса (fat burn-cardio- heart rate interval- heart rate custom interval- heart rate hill-heart rate speed interval)
Продвинутое программы:	Обычный New Leaf- постоянные ватт- постоянные Мет – 30-30 – ММА- персональный Cross Circuit – групповой Cross Circuit (new leaf custom – constant watts – constant METs – 30-30- MMA - Cross Circuit solo - Cross Circuit group).

Программы начинаются с разминки для подготовки тела к занятиям. Во время разминки сопротивление возрастает каждую минуту.

Предустановленная и продвинутая программа сопротивления включает трехминутную разминку, во время которой сопротивление возрастает дважды в минуту. Программы с контролем частоты пульса включают разминку, которая длится 2 минуты или до достижения целевой частоты пульса; затем начнется выбранная программа. Уменьшение или увеличение Уровня (level) изменяет целевую частоту пульса.

Уровень сопротивления

Тренажер содержит 30 дискретных уровней сопротивления. Уровень 1 – самый простой, уровень 30 – самый сложный. Ручная программа и быстрый старт дают пользователю возможность полностью контролировать уровень сопротивления. Программа интервалов (интервал, обычный интервал и 30-30) дают пользователю возможность выбирать уровень сопротивления для специфических интервалов.

Для всех программ (кроме целевых) уровень сопротивления представлен в виде рядов на матрице LED дисплея. Каждый ряд представляет три уровня сопротивления. В таблице ниже представлена более подробная информация:

уровень сопротивл.	Огни ряда LED	уровень сопротивл.	Огни ряда LED
1-3	1	16-18	6
4-6	2	19-21	7
7-9	3	22-24	8
10-12	4	25-27	9
13-15	5	28-30	10

Уровень программы

Программы Случайная, Холм и 10К позволяют пользователю выбирать общий уровень сопротивления программы. Это средний уровень сопротивления для всей тренировки. Диапазон будет +/-4 от выбранного уровня сопротивления (т.е. для уровня 5, минимальное сопротивление – уровень 1, максимальное – 9). Во время тренировки общий уровень сопротивления отражается на консоли.

Сопротивление в постоянных программах

Программы постоянные ватт и постоянные MET позволяют пользователю выбирать уровень мощности в ватт или MET. Во время этих программ уровень сопротивления контролируется тренажером. Он увеличивается или уменьшается вместе со скоростью, чтобы поддерживать целевую мощность.

Уровень сопротивления в программах с контролем частоты пульса Данные программы (сжигание жира, интервалы частоты пульса, обычные интервалы частоты пульса, обычный new leaf, холм с частотой пульса и скоростные интервалы частоты пульса) позволяют пользователю вводить целевую частоту пульса и уровень программы вручную. Если целевая частота пульса была достигнута во время разминки, то после разминки начинается выбранная программа. Во время этих программ уровень сопротивления контролируется тренажером. Он увеличивается или уменьшается вместе со скоростью, чтобы поддерживать целевую частоту пульса.

Пользователь выбирает программу, которая лучше всего подходит его требованиям. Можно выбирать то, насколько тяжело Вы хотите работать, путем выбора уровня сопротивления и времени тренировки. Четыре программы – ручная, обычные интервалы, обычные интервалы частоты пульса и обычный new leaf – предоставляют большую гибкость при подборе настроек программы тренировки, которые будут отвечать Вашим специальным требованиям.

Воспользуйтесь обзорной таблицей со следующих страниц, чтобы выбрать более подходящую программу.

Примечание: *тренажер PRO3700 также включает программу оценки фитнеса (fitness assessment program), которая является частью программы Активного метаболического подсчета (Active Metabolic Assessment), сертифицированной консультантами New Leaf.*

НАСТРОЙКИ ТРЕНАЖЕРА PRO3700 – ДИАПАЗОН ПАРАМЕТРОВ			
Настройки	Стандартные параметры*	Минимальные параметры	Максимальные параметры
Время тренировки (workout time)	30:00	1:00	99:00
Уровень (level)	1	1	30
Возраст (age)	40	15	99
Вес (weight)	150фунт (68кг)	70фунт (32кг)	400фунт (181кг)
Время интервалов (interval time)	00:30	00:15	99:00
Уровень интервалов (interval level)	1	1	30
Кол-во уровней (how many intervals)	3	2	6
Целевая частота пульса (target HR)	(220-возр.)*% от прогр.	80	(220-возраст)
Ватт (watt)	125	20	900
MET (METs)	7,0	1,0	Изменяется
Высокий уровень (high level)	5	1	30
Время кардио (cardio time)	2:00	00:30	10:00
Повт. Силы (strength reps)	10	8	30
Интенсивность (intensity)	Низкий	Низкий	Высокий
Уровень схватки (fight level)	6	1	30
Раунды (rounds)	3	1	10

* стандартные параметры используются, если параметры не были введены в течение 4 секунд, после напоминания Центра сообщения

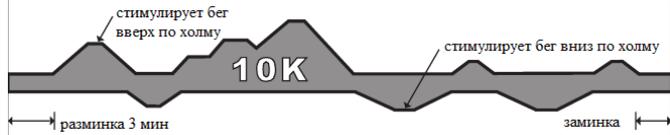
ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА PRO3700

Используйте цифровую клавиатуру или стрелки вверх (▲) и вниз (▼) на клавиатуре или правой рукояти для ввода параметров в центр сообщений.

Программы и стандартные настройки	Описание
<p style="text-align: center;">РУЧНОЙ</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Садитесь на тренажер и начинайте: постоянное сопротивление стимулирует бег или пробежку на плоской поверхности. Овальный трек в 1/4 мили (400 м), на счетчике матрицы дисплея отражается количество кругов.</p>
 <p style="text-align: center;">СЛУЧАЙНЫЙ</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Наслаждайтесь подобранным тренажером случайным сопротивлением с бесконечным количеством комбинаций. Получайте новый курс каждый раз, когда Вы выбираете программу или меняете уровень. Каждый интервал длится минуту.</p>
 <p style="text-align: center;">ИНТЕРВАЛЫ</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Уровень 1-го интервала (1) Уровень 2-го интервала (4) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Добавьте разнообразие и вызов к Вашим тренировкам с помощью 2-минутных интервалов с установленным пользователем сопротивлением. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукояти, чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;">ОБЫЧНЫЙ ИНТЕРВАЛ</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Кол-во интервалов (3) Интервал 1 – время (00:30) Интервал 1 – уровень (1) Интервал x – время (00:30) Интервал x – уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Обычная тренировка, которая содержит до 6 альтернативных интервалов, где пользователь устанавливает длительность и сопротивление. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукояти, чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;">ХОЛМ</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Развивайте силу с помощью данной симуляции подъема, где можно выбрать до трех крутых подъемов. После подъема будет 30-секундный возврат, затем снова подъем.</p>

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА PRO3700

Используйте цифровую клавиатуру или стрелки вверх (▲) и вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки для ввода параметров в центр сообщений.

Программы и стандартные настройки	Описание
 <p style="text-align: center;">10K</p> <p style="text-align: center;">Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Выполните виртуальные 10K – хороший способ подготовиться к настоящему спортивному мероприятию. Постепенная смена сопротивления симулирует различные варианты местности, что очень напоминает занятие на свежем воздухе. Ведется обратный отсчет дистанции с 6,2 миль (10км). Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;">СЖИГАНИЕ ЖИРА</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса (,65* (220-возраст)) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Максимизируйте процент сжигаемых калорий с контролируемой тренировкой 65% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;">КАРДИО</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса (,80* (220-возраст)) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Максимизируйте кардиоваскулярную работу с контролируемой тренировкой 80% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;">ИНТЕРВАЛЫ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса (,80* (220-возраст)) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Получили пользу от интервальной тренировки с помощью данной программы с 2-минутными интервалами на 70% и 80% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Интервалы длятся 2 минуты после того, как будет достигнута целевая частота пульса. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;">ОБЫЧНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ ЧП</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Возраст (40) Кол-во интервалов (3) Интервал 1 – время (00:30) Интервал 1 - Целевая частота пульса (,75* (220-возраст)) Интервал x – время (00:30) Интервал x - Целевая частота пульса (,75* (220-возраст)) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Создайте обычную тренировку с контролем частоты пульса, в которой будет до 6 альтернативных интервалов, где пользователь устанавливает длительность и сопротивление. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.</p>

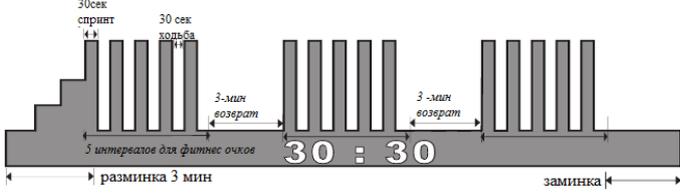
ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА PRO3700

Используйте цифровую клавиатуру или стрелки вверх (▲) и вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки для ввода параметров в центр сообщений.

Программы и стандартные настройки	Описание
 <p style="text-align: center;">ОБЫЧНЫЙ NEW LEAF</p> <p>← изменяемая разминка → → заминка ←</p> <p>Преуст. пульс. время Изменяем время с контролем ЧП Преуст. пульс. время</p> <p>Целевая ЧП пульс. 3 Целевая ЧП пульс. 2 Целевая ЧП пульс. 1</p> <p>Время тренировки (30:00) Возраст (40) Кол-во интервалов (3) Интервал 1 – время (00:30) Интервал 1 - Целевая частота пульса ($,75 * (220 - \text{возраст})$) Интервал x – время Интервал x - Целевая частота пульса ($,75 * (220 - \text{возраст})$) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Следуйте плану, рекомендованному Вам после выполнения оценки New Leaf. Данная контролируемая тренировка включает в себя до 6 альтернативных интервалов, где пользователь устанавливает длительность и сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;">ХОЛМ С ЧП</p> <p>← изменяемая разминка → → заминка ←</p> <p>85% 75% 65%</p> <p>2мин 2мин</p> <p>← изменяемое время →</p> <p>Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса ($,85 * (220 - \text{возраст})$) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Получите хорошую интервальную тренировку с контролируемой симуляцией подъема на увеличивающийся холм на 65%, 75% и 85% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Каждый подъем длится 2 минуты после того, как была достигнута целевая частота пульса. После самого высокого холма наступает период возврата. Когда пульс не упадет до 65%, будет повторный подъем.</p>
 <p style="text-align: center;">СКОРОСТНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ С ЧП</p> <p>← изменяемая разминка → → заминка ←</p> <p>85% 65%</p> <p>1 мин 1 мин ← изменяемое время →</p> <p>крутить педали быстрее крутить педали медленнее</p> <p>Время тренировки (30:00) Возраст (40) Целевая частота пульса ($,85 * (220 - \text{возраст})$) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Сфокусируйте силу и выносливость на данной контролируемой тренировке с 1-минутными альтернативными интервалами на 65% и 85% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Данная тренировка – это комбинация интервалов крутого подъема (высокое сопротивление) с изменением скорости. Интервалы длятся одну минуту после того, как была достигнута целевая частота пульса</p>
 <p style="text-align: center;">ПОСТОЯННЫЕ ВАТТ</p> <p>← разминка 3 мин → → заминка ←</p> <p>Ниже скорость = выше сопротивление Выше скорость = ниже сопротивление</p> <p>Время тренировки (30:00) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) Ватт (125)</p>	<p>Установите мощность и дайте тренажеру удерживать ее путем изменения уровня сопротивления относительно скорости. Мощность измеряется в Ватт, что представляет собой мощность, необходимую для поддержания тренажером необходимой Вам нагрузки (сопротивления педалей и скорости). Чем выше Ватт, тем сложнее тренировка.</p>

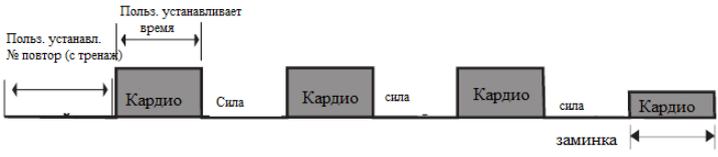
ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА PRO3700

Используйте цифровую клавиатуру или стрелки вверх (▲) и вниз (▼) на клавиатуре или правой рукояти для ввода параметров в центр сообщений.

Программы и стандартные настройки	Описание
 <p style="text-align: center;">ПОСТОЯННЫЕ MET</p> <p style="text-align: center;"> Время тренировки (30:00) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) MET (7,0) </p>	<p>Узнайте интенсивность Вашей тренировки, путем установки целевого выходного параметра, измеряемого в метаболических эквивалентных единицах (MET). Тренажер поддерживает ваши целевые показатели с помощью изменения сопротивления и скорости. MET – измерение входной мощности, что представляет собой коэффициент метаболического рабочего уровня человека в соотношении к метаболическому уровню отдыха.</p>
 <p style="text-align: center;">30 = 30</p> <p style="text-align: center;"> Время тренировки (30:00) Уровень высоких интервалов (8) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Программа испытания приставляет собой простой тест фитнес уровня, в котором представлены 5 походов по 30-секундных интервалов спринта и возврата. Каждый подход программа мониторит частоту пульса и высчитывает среднюю минимальную и среднюю максимальную частоту пульса между спринтов и возвратом. Возврат частоты пульса – относительный индикатор фитнес уровня. Чем выше показатель, тем быстрее восстанавливается пульс, что говорит о хорошей физической подготовке.</p>
 <p style="text-align: center;">СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА (ММА)</p> <p style="text-align: center;"> Время тренировки (30:00) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) Интенсивность (средняя) Уровень боя (6) Раунд (3) </p>	<p>Сразитесь с самым сложным соперником – эллиптическим тренажером! Поборитесь с ним в 5-минутных раундах, которые включают в себя 5 альтернативных интервалов «борьбы» и «возврата» разной длины. Чем сильнее Ваш удар руками, тем сильнее «отвечает» тренажер увеличением сопротивления. Это великолепная тренировка, которая заставит пульсировать Ваше сердце и кулаки!</p>

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА PRO3700

Используйте цифровую клавиатуру или стрелки вверх (▲) и вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки для ввода параметров в центр сообщений.

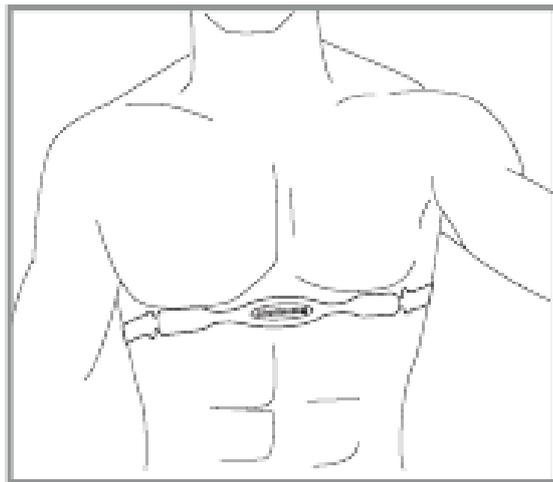
Программы и стандартные настройки	Описание
 <p style="text-align: center;">ЛИЧНЫЙ CROSS CIRCUIT</p> <p style="text-align: center;"> Время (30:00) Уровень (1) Время кардио (2:00) Повторы силы (10) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Максимизируйте пользу времени тренировки с помощью кросс тренинга с/без тренажера. Следуйте советам на дисплее, чтобы совершить альтернативные подходы кардио и упражнений на выносливость. Используйте кнопки Уровень (+) и (-) (level +/-) для регулировки интервалов сопротивления.</p>
 <p style="text-align: center;">ГРУППОВОЙ CROSS CIRCUIT</p> <p style="text-align: center;"> Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Выполняйте групповые упражнения на эллиптическом тренажере! Получите пользу от тренировки с помощью кросс тренинга с/без тренажера с инструктором. Следуйте инструкциям тренера, чтобы совершить альтернативные подходы кардио и упражнений на выносливость.</p>
<p><i>* стандартные параметры используются, если параметры не были введены в течение 4 секунд, после напоминания Центра сообщения</i></p>	

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЕРА PRO3700

Эллиптический тренажер Octane Fitness PRO3700 предлагает дополнительные характеристики для более эффективной тренировки, включая систему HeartLogic Intelligence и многозахватной рукояти (MultiGrip handlebar). Дополнительно, многие опции и функции тренажера можно отрегулировать специально под Ваши требования.

Система HeartLogic Intelligence

Эллиптический тренажер оснащен системой HeartLogic Intelligence – специальная технология компании Octane по контролю частоту пульса. Система HeartLogic Intelligence – навороченная, но простая технология, которая предоставляет самые эффективные и точные данные тренировки. Все начинается с нагрудного ремня и цифровых контактных пластин измерения пульса на рукоятях. Существует 7 программ частоты пульса - сжигание жира, кардио, интервалы частоту пульса, холм с частотой пульса, скоростные интервалы частоты пульса, обычный интервал частоту пульса и обычный new leaf – которые поддерживают интерес к тренировкам. Более того, дисплей отражает для Вас время в зоне, текущую частоту пульса, частоту пульса в % и целевую частоту пульса, чтобы Вы всегда знали где Вы сейчас и где должны быть.



Использование нагрудного ремня

Беспроводной нагрудный ремень передает сигнал Вашей частоты пульса на электронную консоль на расстоянии до 3 футов (0,9м). вы можете использовать передатчик Polar™ (кодированный и некодированный). Отрегулируйте длину эластичного ремня и закрепите передатчик на Вашем торсе под одеждой. Установите ремень ниже груди. Убедитесь, что логотип находится снаружи справа. Для лучшего контакта с кожей нужно увлажнять электроды на задней части передатчика небольшим количеством воды. Электроды – это ребристые части на задней стороне передатчика, которые прислоняются к коже. Убедитесь, что ремень сел плотно, но не мешает дышать. Если используется контактное и беспроводное измерения пульса, то приоритет получают показания контактных пластин.

Использование контактных пластин

Цифровые контактные пластины расположены на движущихся рукоятях тренажера. Пластины используются для мониторинга частоты пульса во время тренировки. Для получения более точных данных необходимо взяться за пластину, чтобы сенсор оказался у Вас в ладони. Необходимо держаться за пластины крепко и не позволять рукам сдвигаться.

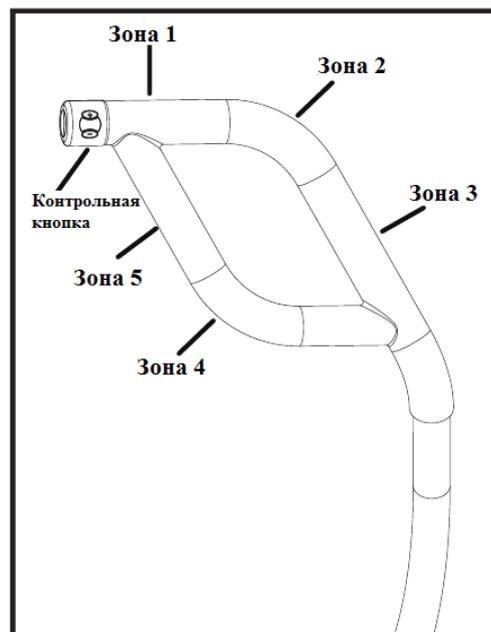
Программы частоты пульса

Тренажер предоставляет несколько программ с контролем частоты пульса, которые подойдут под индивидуальные требования каждого пользователя. Мы рекомендуем попробовать все программы, чтобы выбрать лучшую для Вас. За более подробной информацией обратитесь к таблице программ.

Многозахватная рукоять (MultiGrip handlebar)

Ваш эллиптический тренажер компании Octane Fitness оснащен эксклюзивной рукоятью, которая помогает в тренировках верхней части тела с большим количеством различных опций для максимального комфорта, адаптации и эффективности. Уникальная многозахватная рукоять со сходным движением - разработка компании Octane Fitness. Эта революционная рукоять поможет Вам эффективно проработать верхний отдел тела. Данная рукоять будет комфортной в любой позиции, независимо от того, насколько крепко Вы взяли за рукоять.

Сходное движение и уникальный дизайн рукояти подойдет любому пользователю: высокому, низкому, худому, с широкой костью, с короткими и длинными руками. В любом случае Вы получите эффективную и эргономичную позицию при тренировке! Вы почувствуете разницу! Итак:



Зона 1	Горизонтальная позиция сверху	Идеально для толчков Предоставляет большой широкий диапазон движения Вовлекает дельтовидные (плечи) и широкие мышцы (спины)
Зона 2	Позиция широкого угла Самая широкая	Толчки ладонями; большая стабильность для жима лежа Большой фокус на использовании пекторальных мышц (груди)
Зона 3	Широкая хватка	Выделяет пекторальные (грудь) и широкие мышцы (спины)
Зона 4	Нижняя внутренняя позиция	Укороченный диапазон движения Подходит для облегченных тренировок с меньшей работой на верхнюю часть тела Великолепная позиция для приседаний и обратного кручения педалей При быстром темпе симулирует беговые движения
Зона 5	Узкая вертикальная позиция	Подходит для толчков и гребков Большой фокус на использовании широких мышц (спины), трицепсов (задняя часть руки) и бицепсов (передняя часть руки)

Независимо от того, какую позицию и зону Вы выбрали, с помощью нашего тренажера Вы проработаете большое количество различных групп мышц тела. Вы можете выделить толчки или гребки, также поменять позицию рук во время тренировки, чтобы получить максимальное мышечное напряжение, баланс и комфорт.

Контроль пальцев (fingertip control)

Также тренажер оснащен программой контроля пальцев на рукояти. Вы можете легко установить или отрегулировать уровень (или целевую частоту пульса) во время тренировки с помощью стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на правой рукояти. Или отрегулировать программу с помощью стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на левой рукояти. Это удобные кнопки помогут произвести настройки без прерывания тренировки.