

## Heimsport-Trainingsgerät

# CS 5



D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr.

99252 (B) - (Weiß)

GB

Assembly and exercise instructions for Order No.

99254 (B) - (Silber)

F

Notice de montage et d'utilisation du  
No. de commande

99255 (B) - (Rot)

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor  
Bestelnummer

99260 (B) - (Schwarz)

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации  
№ заказа



1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 40
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3 - 4
3. Спецификация	стр. 41 - 42
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 43 - 46
5. Руководство по использованию компьютера	стр. 47
6. Руководство по тренировкам	стр. 48

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.

Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристопайт Шпорт ГмбХ



### Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

**1.** Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

**2.** Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

**3.** Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

**4.** Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

**5.** Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

**6.** Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными очистными средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент.

Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

**7. ВНИМАНИЕ:** Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или вест к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

**8.** Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

**9.** Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

**10.** Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 60 Min./ежедневно.

**11.** Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые

подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

**12. ВНИМАНИЕ:** Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

**13.** Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.

Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

**14.** Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

**15.** Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

**16.** В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.

Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.

Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

**17.** Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

**18.** Этот тренажер представляет собой спортивный снаряд, действующий в зависимости от скорости, т. е. его мощность возрастает по мере увеличения частоты вращения и наоборот.

**19.** Данный прибор является зависимым от скорости, т. е. с увеличением числа оборотов мощность увеличивается и наоборот. Прибор снабжен фиксируемой в 8-ми положениях регулировкой сопротивления, которая позволяет снизить либо повысить тормозное сопротивление и, тем самым, тренировочную нагрузку. При этом вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 1 ведет к снижению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки. Вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 8 ведет к повышению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки.

**20.** Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN 957-1 / -9 „H/ C“ и EMC Directive 2004/108/EC.

## Спецификация - Список запасных частей CS5

Art.-Nr. 99252 (B) - (white)  
 Art.-Nr. 99254 (B) - (silver)  
 Art.-Nr. 99255 (B) - (red)  
 Art.-Nr. 99260 (B) - (black)

## Спецификация - Список запасных частей CS5

### Технические характеристики

По состоянию на 01.03.2013

Магнитная система нагружения  
 Иннерционная масса 8 кг  
 8 уровней нагрузки  
 3 степени регулировки педалей  
 Измерение пульса датчиками на рукоятках  
 Транспортировочные ролики впереди  
 Компьютер с индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прибр. расход калорий, пульс и SCAN  
 Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, прибр и расход калорий  
 Извещение о превышении заданных параметров  
 Максимальный вес пользователя: 150 кг  
 Габаритные размеры: прибр. Д 140 x В 59 x Х 161 см

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Компьютер		1	64	
Red 36-9925423-BT, Silver 36-9925423-BT, White 36-9925223-BT, Black 36-9925423-BT					
2	Кабель сенсора измерения пульса		1	1+3	36-9825313-BT
3	Сенсор измерения пульса		2	4	36-1127-07-BT
4	Рукоятка		1	64	33-9925455-SI)*
5	Набалдашник		2	7	36-9825315-BT
6	Оболочка рукоятки		2	7	36-9825307-BT
7L	Рукоятка слева		1	11	33-9925456-SI)*
7R	Рукоятка справа		1	11	33-9925457-SI)*
8	Промежуточное тело		2	12	36-9217-25-BT
9	Подкладная шайба	8//19	14	8+30+63	39-9966-CR
10	Колпачковая гайка	M8	8	8+30	39-9900-CR
11	Соединительная труба		2	7+14	33-9925461-SI)*
12	Пластмассовый подшипник		4	11	36-9217-07-BT
13	Болт	M10x55	2	14+22	39-9976
14L	Ножной рычаг слева		1	11L+28L	33-9925458-SI)*
14R	Ножной рычаг справа		1	11R+28R	33-9925459-SI)*
15	Подкладная шайба	8//19	2	13	39-9966-CR
16	Самоконтрящаяся гайка	M10	2	13	39-9981-VC
17	Замковый болт с грибовидной головкой	M6x50	4	18	39-10450
18 L	Фиксатор стопы слева		1	14 L	36-9925548-BT
18 R	Фиксатор стопы справа		1	14R	36-9925549-BT
19	Болт	M8 x 20	6	4+28+67	39-9886-CR
20	Подкладная шайба	8//25	2	19	39-10018-CR
21 L	Обшивка слева		1	21R+36	
Red 36-9925571-BT, Silver 36-9925451-BT, White 36-9925211-BT, Black 36-9926011-BT					
21 R	Обшивка справа		1	21L+36	
Red 36-9925572-BT, Silver 36-9925452-BT, White 36-9925212-BT, Black 36-9926012-BT					
22	Крепление ножного рычага		2	14	33-9217-10-SI
23	Грибковая гайка		4	17	36-9925521-BT
24	Подкладная шайба	6//14	6	17+33	39-9863
25	Круглая заглушка		2	27	36-9925546-BT
26	Осевая гайка	M10	2	42	39-9820-SW
27	Круглая обшивка		2	28	
Red 36-9925574-BT, Silver 36-9925454-BT, White 36-9925214-BT, Black 36-9926014-BT					
28	Шатун педали слева		2	42	33-9925454-SI)*
29	Концевой колпачок		2	31	36-9906310-BT
30	Замковый болт с грибовидной головкой	M8x75	4	31+57	39-10019-CR
31	Задняя ножная труба		1	36	33-9925453-SI)*
32	Стопорное кольцо	C20	1	42	36-9925520-BT
33	Болт	M6x12	2	48	39-10120-VC
34	Подшипник	6904Z	2	42	36-9217-32-BT
35	Подкладная шайба	5//10	4	39	39-10111-SW
36	Основная рама		1		33-9925451-SI)*
37	Шарикоподшипник	6001z	2	55	36-9516-27-BT
38	Зажим сенсор		1	59	36-9925455-BT
39	Болт	M5x15	4	38	39-9903-SW
40	Подкладная шайба	20//25	2	42	36-9925523-BT

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-mail: info@christopeit-sport.com  
www.christopeit-sport.com

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
41	Диск педального рычага		1	42	36-9825326-BT
42	Ось		1	34	33-9925460-SI
43	Болт	M6x15	3	41	39-10120
44	Болт	M8x75	2	11+14	39-10272
45	Самоконтрящаяся гайка	M8	2	44	39-9918-CR
46	Болт	4,2x18	37	3,21,28+79	36-9825339-BT
47	Хромированная часть обшивки		1	21	
Red 36-9825312-BT, Silver 36-9925424-BT, White 36-9925424-BT, Black 36-9925424-BT					
48	Хомут магнита		1	36	33-9211-10-SI
49	Подкладная шайба	8,5//32	2	19	39-10166
50	Пластмассовый подшипник		4	14	36-9217-36-BT
51	Осевая гайка		2	55	39-9820
53	Натяжное устройство клинового ремня		2	55	39-10172
54	Плоский ремень		1	41+55	36-9925457-BT
55	Маховое колесо		1	36	36-9925458-BT
56 L	Концевой колпачок спереди слева		1	73	36-9925459-BT
56 R	Концевой колпачок спереди справа		1	73	36-9925460-BT
57	Передняя ножная труба		1	45	33-9925452-SI)*
58	Тросовая тяга		1	55+65	36-9213-06-BT
59	Кабель сенсора		1	38+62	36-1122-06-BT
60	Обшивка опорной трубы		1	64	
Red 36-9825335-BT, Silver 36-9925425-BT, White 36-9925425-BT, Black 36-9925425-BT					
61	Резиновое кольцо		1	64	36-9825336-BT
62	Компьютерный кабель для опорной трубы		1	1+59	36-1122-08-BT
63	Болт	M8x15	12	11+64	39-9888
64	Опорная труба		1	36	33-9925502-SI
65	Регулировка сопротивления		1	64	36-9213-06-BT
66	Пластмассовый подшипник	19x38	6	11+64	36-9825328-BT
67	Ось		1	64	33-9925462-SI
68	Четырехугольная заглушка		2	14	36-9925508-BT
69	Подкладная шайба	8//19	2	66	39-9966-CR
70	Магнит	для M8	20	19+63	39-9864-VC
71	Промежуточное тело		1	48	36-9211-27-BT
72	Подкладная шайба	5//10	9	46+73	39-10111-VC
73	Болт	5x55	1	65	39-10406
74	Оболочка рукоятки		1	4	36-9825305-BT
75	Ось маховика		1	55	36-9925456-BT
76	Ось Держатель хомута магнита		1	48	36-9211-26-BT
77	Стопорное кольцо		2	45	36-9111-39-BT
78	Заглушки для болтов	M10	4	13+16	36-9214-34-BT
79L	Обшивка слева		2	14+79R	36-9217-21-BT
79R	Обшивка справа		2	14+79L	36-9217-22-BT
80	Подкладная шайба	20//38	2	67	36-9925114-BT
81	Промежуточное тело		2	28	36-9925547-BT
82	Осевая гайка	M5	1	73	39-10012
83	Промежуточное тело		1	88	36-9214-31-BT
84	Промежуточное тело		1	88	36-1211-15-BT
85	Магнит	для M6	2	33	39-9868
86	Стопорное кольцо	C12	2	76	36-9111-39-BT
87	Болт	M10x40	1	90	39-10400
88	Набор инструментов		1		36-9217-38-BT
89	Инструкция по монтажу		1		36-9925426-BT
90	Натяжной ролик		1	87	36-9211-28-BT
91	Магнит	для M10	1	87	39-9995
92	Осевая гайка	M10x1	2	88	39-9820-SW
93	Осевая гайка	M6	4	43	39-9861-VZ

)\* = Для статей CS 5 в бело, пожалуйста, запасную часть номер окончания „WS“ вместо „SI“ и Для статей CS 5 в черно, пожалуйста, запасную часть номер окончания „SW“ вместо „SI“

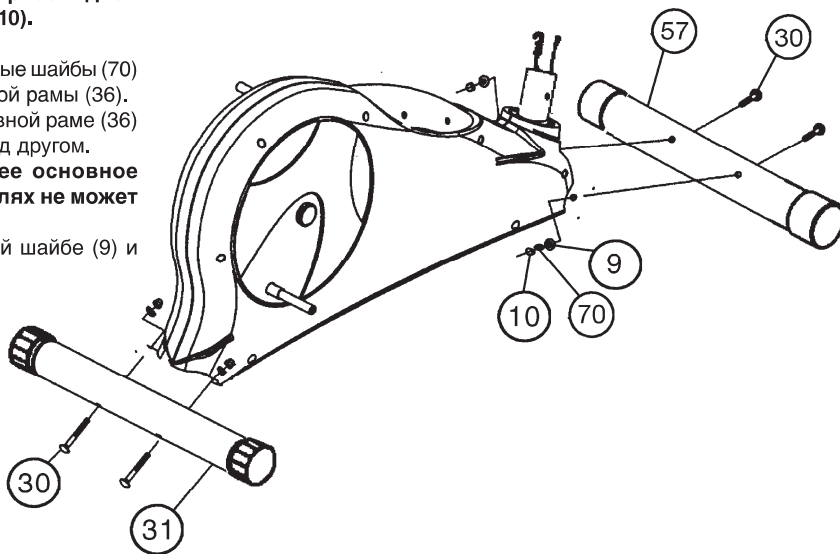
## Спецификация

Прежде чем Вы начнете производить монтаж, следует непременно обратить внимание на наши рекомендации и указания по технике безопасности

### Шаг 1:

Монтаж передней ножной трубы (57) и задней ножной трубы (31) на Основную раму (36) с помощью замкового болта с грибовидной головкой (30), подкладных шайб 8//20 (9) и гаек М8 (10).

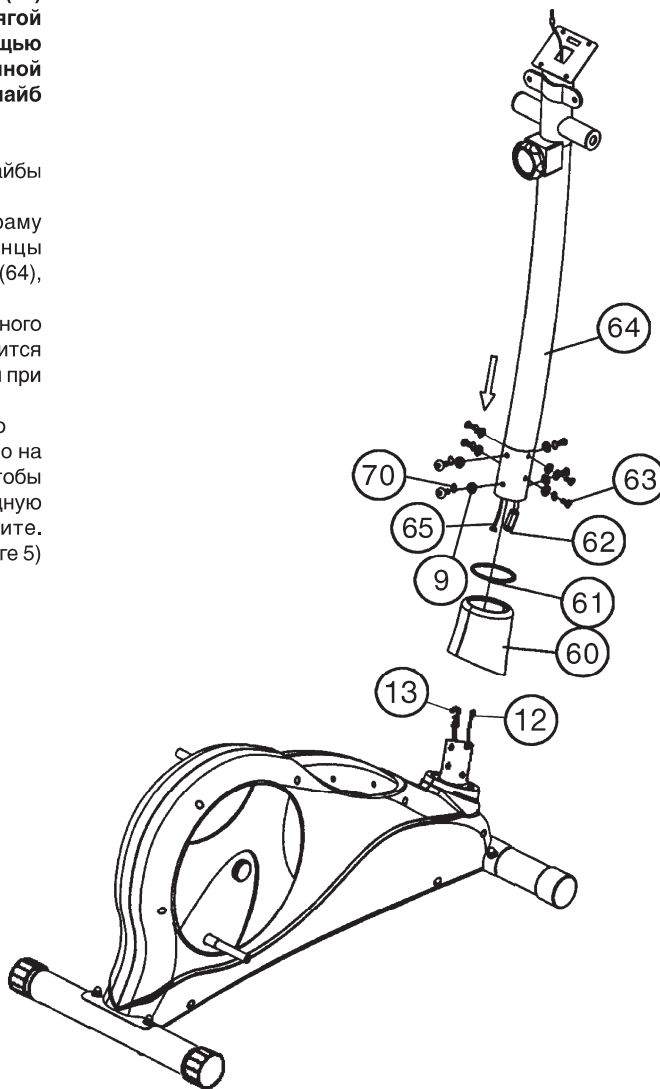
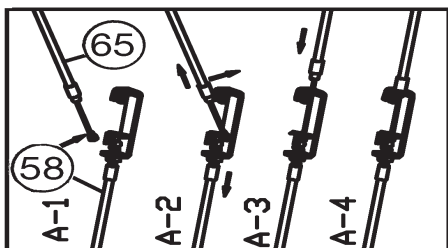
1. Положите болты (30), подкладные шайбы (9), и пружинные шайбы (70) и гайки (10) рядом с передней и задней частями основной рамы (36).
2. Вложите ножные трубы (57) + (31) в отверстия в основной раме (36) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
3. Вставьте по одному болту (30) в отверстия. **Далее основное устройство в передней ноге (57) на транспортных ролях не может вставать.**
4. Наденьте на концы болтов (30) по одной подкладной шайбе (9) и пружинные шайбы (70) и гайке (10) и крепко затяните.



### Шаг 2:

Соединение компьютерного кабеля (59) с компьютерным кабелем (62), монтаж обшивки опорной трубы (61) с резиновым кольцом (61) и Соединение регулировки сопротивления (65) с тросовой тягой (58), и монтаж опорной трубы (64) на основную раму (36) с помощью винтов с цилиндрической головкой с внутренней шестигранной гайкой М8х15 (63), подкладных шайб 8//16 (9) и пружинных шайб М8 (70).

1. Положите болты (63), подкладные шайбы (9) и пружинные шайбы (70) рядом с передней частью основной рамы (36).
2. Вставьте нижнюю часть опорной трубы (64) в основную раму (36), наденьте резиновое кольцо (61) и обшивку (60). Концы обоих компьютерных кабелей (59) и (62), выходящие из (36) и (64), соедините.  
(Внимание! Выходящий из опорной трубы (64) конец компьютерного кабеля (62) не должен западать в трубу, т.к. он Вам еще понадобится при последующем монтаже). Также обратите внимание на то, чтобы при соединении труб компьютерные кабели не были зажаты.
3. Проведите коней регулировки сопротивления (65) к креплению тросовой тяги (58) и соедините их друг с другом, как представлено на рисунках с (А1-А4). Регулировку сопротивления установить так, чтобы
4. Наденьте на каждый болт (63) пружинную шайбу (70) и подкладную шайбу (9). Вставьте болты (63) в отверстия и крепко затяните. (Внимание: это болтовое соединение прикручивается крепко в шаге 5)





### Шаг 3:

**Монтаж рукояток (7) на соединительные трубы (11) с помощью болтов (63), подкладных шайб (9) и Пружинная шайба (70).**

1. Вставьте рукоятки (7) на соединительные трубы (11) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. (Внимание! Рукоятки монтируются так, чтобы верхние части расходились от опорной трубы (64).
2. Вставьте болты (63) в отверстия и с помощью подкладных шайб (9) и Пружинная шайба (70) крепко прикрутите рукоятки (7).

### Шаг 4:

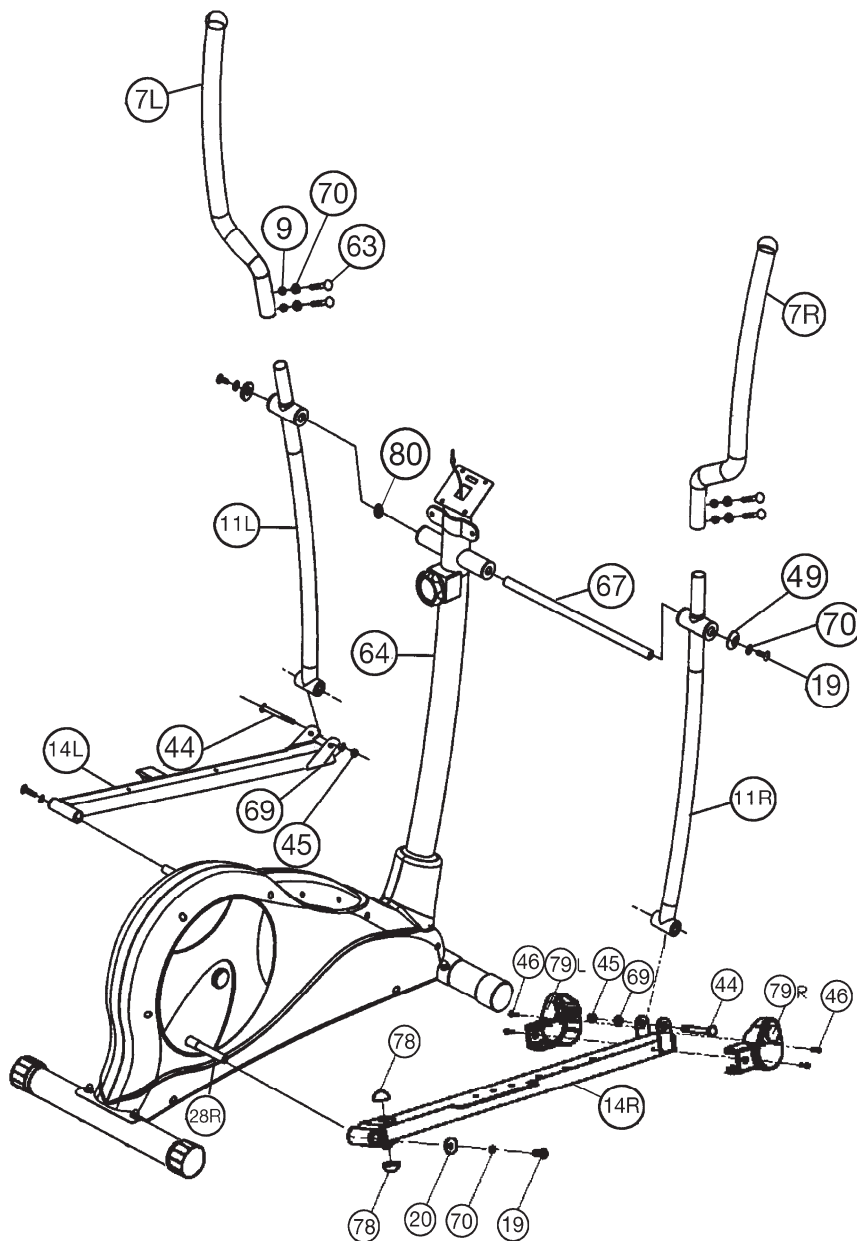
**Монтаж ножных рычагов (14) на соединительную трубу (11) с помощью болтов (13), подкладных шайб (15) и колпачковых гаек (16).**

1. Вставьте ножной рычаг (14R) на соединительную трубу (11R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
2. Вставьте болты (44) в отверстия и с помощью подкладных шайб (69) и колпачковых гаек (45) крепко прикрутите ножной рычаг (14R) к соединительной трубе (11R). (Это болтовое соединение прикрутить некрепко, только чтобы оно легко двигалось)
3. Смонтируйте левый ножной рычаг (14L) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 1-2.

### Шаг 5:

**Монтаж правого ножного рычага (14R) и левого ножного рычага (14L) с соединительной трубой (11) на шатун педали (28) и на опорную трубу (64) с помощью Пружинная шайба (70), подкладных шайб (49) и болтов (19).**

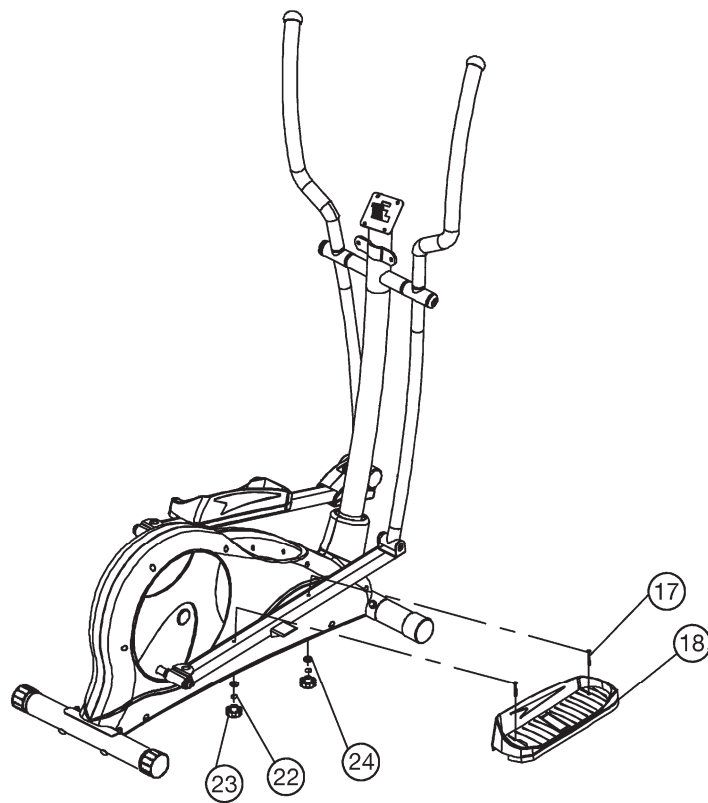
1. Правый ножной рычаг (14R) и правую соединительную трубу(11R) положите на правую сторону основной рамы (36). (Внимание! Правая сторона подразумевается из положения стоя на тренажере при тренировке.)
2. Вставьте правую соединительную трубу (11R) на ось (67) опорной трубы (64). подкладную шайбу (49) и Пружинная шайба (70) надеть на болт (19) и крепко закрутить его.
3. Надеть правый ножной рычаг (14R) на правый шатун педали (28R) и прикрутить их к с помощью подкладной шайбы (20) и Пружинная шайба и болтов (19).
4. Смонтируйте левый ножной рычаг (14L) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 1-3.
5. Крепко прикрутите болтовое соединение опорной трубы (64) из шага 2 к основной раме. Вставьте обшивку опорной трубы (60) с резиновым кольцом (61) на предусмотренное место на обшивке (21).
6. Если рычаги обнаруживают слишком большой сторонний Achsspiel после монтажа, монтажом совместно поставленных стенок дистанции (80) после рисунка соответствующим образом хороший монтаж рычага возможно.
7. Смонтируйте обшивку (79) с помощью болтов (46) на ножные рычаги (14). После чего наденьте колпачок для M10 (78) на все болты M10 и гайки.



### Шаг 6:

**Монтаж правого фиксатора стопы (18R) на правый ножной рычаг (14R) и левого фиксатора стопы (18L) на левый ножной рычаг (14L) с помощью замкового болта (17), подкладных шайб (31), пружинных шайб (22), грибовидных гаек (24).**

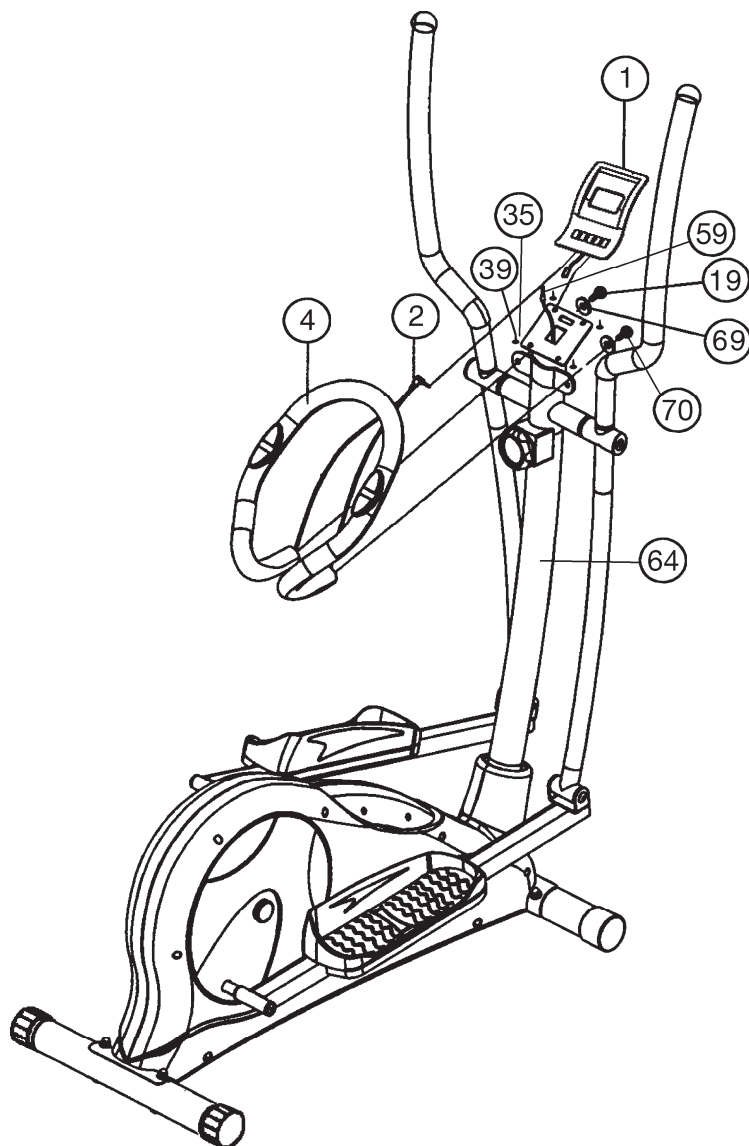
1. Вставьте правый фиксатор стопы (18R) на правый ножной рычаг (14R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
2. Вставьте болты (1) сверху в отверстия. Наденьте с обратной стороны одну подкладную шайбу (24), одну пружинную шайбу (22), вставьте грибовидную гайку (23) и крепко закрутите.
3. Смонтируйте левый фиксатор стопы (18L) на левый ножной рычаг (14L) как описано выше в пунктах 1-2.  
(Внимание! Для различия правого и левого фиксатора стопы обратите внимание на высоту канта. Высокий кант должен быть с внутренней стороны, т.е. ближе к основной раме.)



### Шаг 7:

**Монтаж компьютера (1) и рукоятки (4) на опорную трубу (64).**

1. Вставьте батарейки (2x Mignon AAA 1,5V) в компьютер (1). (Батареи для компьютера не прилагаются в объеме поставок. Пожалуйста, займите ее в торговле.)
2. Возьмите компьютер (1) и вставьте в него с обратной стороны соединительный кабель (59). (Батареи для компьютера не прилагаются в объеме поставок. Пожалуйста, займите ее в торговле.)
3. Вставьте кабель пульса (2) в соответствующее гнездо на обратной стороне компьютера (1), приложите компьютер на крепление компьютера, находящееся сверху на опорной трубе (64), и прикрепите его с помощью болтов (39) подкладную шайбу (35). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)
4. Вставьте на болты (19), одну пружинную шайбу (70) одну подкладную шайбу (69) и крепко прикрутите рукоятку (4) к опорной трубе (64).



## Шаг 8:

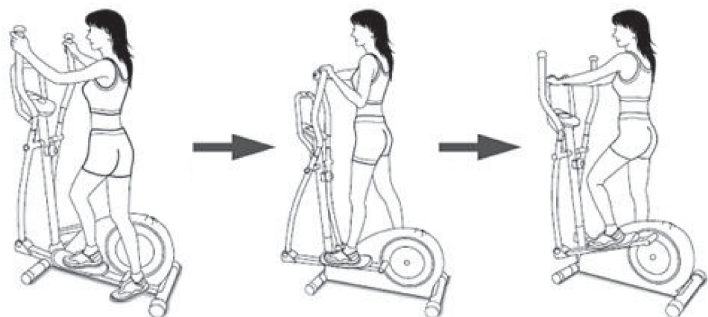
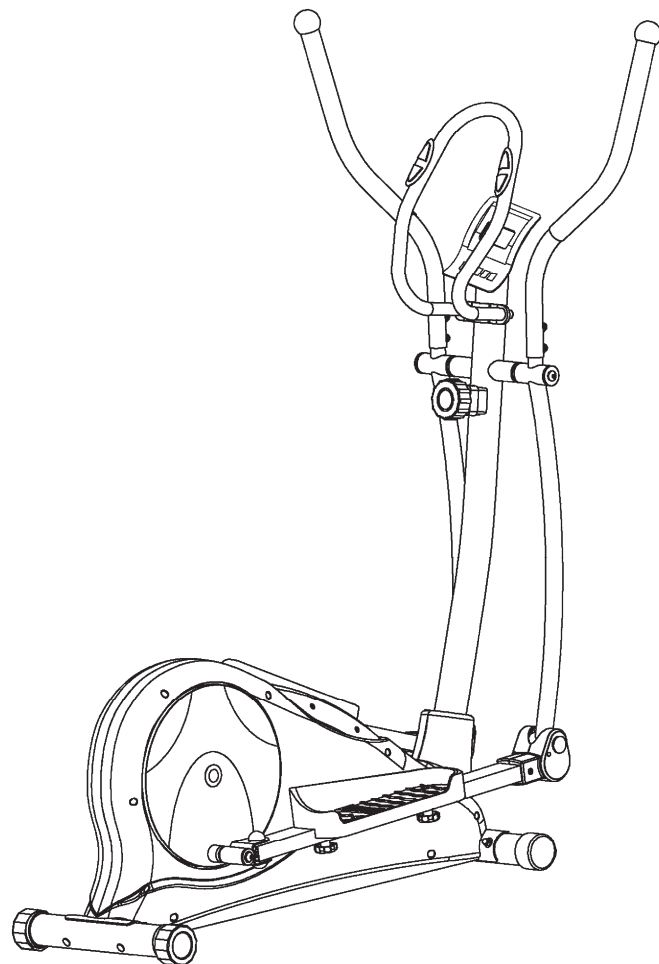
### Контроль

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.

2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настройте тренажер.

### Замечание:

Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



### Использование тренажера

#### Пользование тренажером

На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место.

#### Садиться и спускаться с тренажера:

##### Садиться на тренажер:

Встаньте рядом с тренажером и возьмитесь за поручни. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и поставьте на нее ступню так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и поставьте ступню на педаль. Крепко держитесь при этом двумя руками за поручни.

##### Пользование:

Держитесь двумя руками сначала за скобу в удобном для вас месте и шагайте при одновременном переносе веса с одной педали на другую таким образом, чтобы только пятка немного приподнималась от педали и осуществлялось равномерное движение. Для одновременной тренировки верхней части тела держитесь за движущиеся поручни справа и слева. С увеличением или уменьшением скорости и тормозного сопротивления можно регулировать интенсивность тренировки. Постоянно держитесь за скобу или поручни во время тренировки.

#### Спускаться с тренажера:

Прекратите тренировку, крепко держась за неподвижные поручни. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите с тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.

Из-за возможности изменения сопротивления, сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без чрезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются верхние и нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.



# Руководство по использованию компьютера на тренажере



Входящий в комплект оборудования снаряда компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.

С началом тренировки на дисплее высвечиваются необходимые время, фактическая скорость, примерный расход калорий, пройденное расстояние и пульс тренирующегося в момент снятия показаний. Отсчет всех значений начинается от 0 с установкой счета вперед.

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и отображать их на дисплее.

Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и КИЛОМЕТРАЖ заносятся в память, и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели.

8. Все достигнутые до этого показатели устанавливаются на ноль.

## Функция:

### 1. Функция „ZEIT“ (Время):

Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. С помощью кнопки „+“ + „-“ можно предварительно задать определенные показатели. Если Вы задали определенное время, то указывается время, оставшееся до заданного предела. Как только указанный предел достигнут, тут же раздается акустический сигнал.

Производится запись в память последних результатов в этой функции. (Максимальная граница показателя 99,59 минут.)

### 2. Функция „KM/H“ (Км в час):

Показывается фактически достигнутая скорость в километрах в час. Невозможно предварительно задать с помощью кнопки „+“ + „-“ определенный показатель. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя 999,9 км/час)

### 3. Функция „KALORIEN“ (Калории):

Указывается фактическое количество израсходованных калорий. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „+“ + „-“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела калорий. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Запись в память последних результатов в этой функции производится.

(Максимальная граница показателя 999,9 калорий)

### 4. Функция „KM“ (Километраж):

Показывается количество пройденных километров. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „+“ + „-“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела километров. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

(Максимальная граница показателя 999,9 км)

### 5. Функция „PULS“ (ПУЛЬС):

Демонстрируется фактическое состояние пульса в ударах в минуту. Невозможно предварительно задать с помощью кнопки „+“ + „-“ можно предварительно задать определенные показатели.

Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя от 40 до 220 ударов в минуту)

## Внимание:

Для измерения пульса необходимо одновременно взяться обеими руками за обе контактные поверхности на компьютере. При этом контактные поверхности должны находиться по середине внутренней стороны ладоней.

### 6. Функция „SCAN“ (Демонстрация всех показаний по очереди):

Если выбирается эта функция, то в интервале примерно 6 секунд, постоянно сменяя друг друга, демонстрируются по очереди достигнутые показатели всех функций.

## Кнопки:

#### 1. Кнопка „+“ + „-“:

Однократным нажатием кнопки производится ввод значений той или иной функции. Для этого с помощью кнопки „E“ необходимо предварительно выбрать желаемую функцию.

Более длительным нажатием инициируется скоростной режим ввода, остановить который можно повторным нажатием.

#### 2. Кнопка „E“:

Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью кнопки „+“ + „-“ вводятся желаемые значения. Каждое значение высвечивается в соответствующем окошке.

#### 3. Кнопка „F“:

Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью кнопки „E“ вводятся желаемые

#### 4. Кнопка „L“= Удаление данных:

Коротким нажатием этой кнопки можно установить выбранный с помощью кнопки „E“ показатель на ноль. Соответствующий показатель высвечивается на дисплее.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

## 1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:  
А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)  
В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

## 2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

## 3. Планирование тренировок

Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

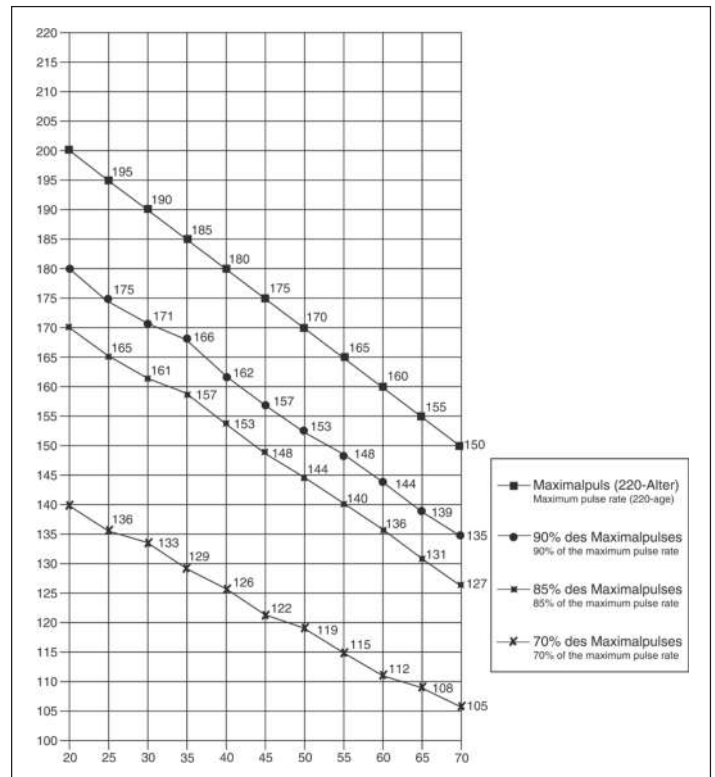
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на подогриве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под [www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

## 4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



### ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

$$\text{Макс. частота пульса} = 220 - \text{возраст} \\ (220 - \text{Ваш возраст})$$

$$90\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0,9$$

$$85\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0,85$$

$$70\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0,7$$

## Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.



© by Top-Sports Gilles GmbH  
D-42551 Velbert (Germany)

Service: Top-Sports Gilles GmbH

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Friedrichstrasse 55

info@christopeit-sport.com

Fax: +49 (0)2051/6067-44

D - 42551 Velbert

<http://www.christopeit-sport.com>

