

BOWFLEX
HVT™

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ / РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ



Тренажер Bowflex™ HVT™ приветствует вас!

Вскоре вы приступите к захватывающим тренировкам, которые помогут снизить вес и изменить фигуру. В итоге вы будете выглядеть и чувствовать себя просто превосходно! Спасибо, что доверяете Bowflex.

Воспользуйтесь этим руководством, чтобы начать тренировки Bowflex™ и поддерживать ваш тренажер в надлежащем состоянии.

С заботой о вашем здоровье,
команда Bowflex

Оглавление

Важные правила техники безопасности	3	Возможности подключения тренажера	37
Предупредительные этикетки по технике безопасности и серийный номер	5	Эксплуатация	40
Соответствие нормам Федеральной комиссии по связи США	5	Начало эксплуатации	41
Технические характеристики / перед сборкой.....	6	Режим подачи питания	42
Детали	7	Редактирование профиля пользователя.....	42
Металлические крепежные средства / инструменты	9	Программы тренировок.....	42
Сборка	10	Пауза/результаты	45
Хранение тренажера	32	Добавление времени.....	45
Регулировка уровня тренажера.....	32	Изменение уровней сопротивления	46
Компоненты.....	33	Оценка суммарной мощности.....	47
		Режим настройки параметров тренажера	48
		Техническое обслуживание	49
		Поиск и устранение неисправностей	52

Для подтверждения гарантии храните оригинальное доказательство покупки и запишите следующую информацию.

Серийный номер _____

Дата покупки _____


Для регистрации гарантии на изделие свяжитесь с региональным торговым представителем.


Чтобы получить сведения касательно гарантийных обязательств либо ответы на возникшие у вас вопросы относительно изделия или проблемы с ним, свяжитесь с местным дистрибьютором продукции Bowflex. Найти местного торгового представителя можно на веб-сайте www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA (США) | Напечатано в Китае | © Nautilus, Inc., 2017 | Bowflex, логотип Bowflex, Bowflex Trainer, HVT, Bowflex Toolbox, Nautilus, Schwinn и Universal являются товарными знаками, которыми или лицензиями на которые владеет Nautilus, Inc. Перечисленные торговые знаки зарегистрированы или иным способом защищены общим правом в США и других государствах. Торговые марки MyFitnessPal®, Polar®, OwnCode®, Android™ и Google Play™ являются собственностью соответствующих компаний. Apple и логотип Apple являются торговыми знаками Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Текстовый символ и логотипы Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками корпорации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование таких торговых марок со стороны компании Nautilus, Inc. осуществляется по лицензии.

ОРИГИНАЛОМ РУКОВОДСТВА СЧИТАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЕГО АНГЛИЙСКАЯ ВЕРСИЯ

При эксплуатации электробытовых приборов необходимо всегда соблюдать следующие основные меры предосторожности.

 Это обозначение указывает на потенциально опасную ситуацию, способную привести к смерти или серьезной травме. Выполняйте приведенные ниже предупреждения.

 Прочтите все предупреждения, находящиеся на тренажере, и вникните в их суть. Внимательно и полностью ознакомьтесь с руководством по сборке / руководством пользователя.


▲ ОПАСНО! Внимательно прочитайте и уясните инструкции по сборке. Прочитайте и полностью уясните содержание руководства. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.

▲ ОПАСНО! Для снижения опасности поражения электрическим током или безнадзорного использования оборудования всегда отключайте шнур питания тренажера от электрической розетки сразу по окончании использования и перед чисткой.

▲ ВНИМАНИЕ! Чтобы снизить риск получения ожогов, поражения электрическим током или травм людей, изучите все руководство по сборке / руководство пользователя. Несоблюдение этих указаний может привести к серьезному или даже смертельному поражению электрическим током, а также к другим серьезным травмам.

- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
- Не подключайте электропитание к тренажеру до получения соответствующего указания.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключайте шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет повреждений электрического шнура, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к региональному торговому представителю.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Не собирайте тренажер на открытом воздухе или в сыром либо влажном месте.
- Убедитесь в том, что сборка осуществляется в надлежащем рабочем пространстве, на достаточном расстоянии от пешеходного потока и посторонних лиц.
- Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
- Установите тренажер на твердой и ровной горизонтальной поверхности.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональное назначение данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- При необходимости замены деталей используйте только оригинальные запасные части и крепежные средства компании Nautilus. Использование неоригинальных запасных частей может подвергнуть пользователей опасности, привести к неправильному функционированию тренажера и аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в этом руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Выполните все этапы сборки в приведенном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или неправильному функционированию.
- Не передвигайте тренажер без посторонней помощи. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.
- Подключайте данный тренажер исключительно к электрической розетке, заземленной надлежащим образом.
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Не пользуйтесь тренажером в местах применения аэрозольных продуктов.
- СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.

Перед использованием оборудования соблюдайте приведенные ниже меры предосторожности:

 Прочитайте и полностью уясните содержание руководства. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.

Прочтите все предупреждения, находящиеся на тренажере, и вникните в их суть. Если предупреждающие наклейки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, свяжитесь с региональным торговым представителем для их замены.

Для снижения опасности безнадзорного использования оборудования отсоедините сетевой адаптер от электрической розетки и самого тренажера. Положите сетевой адаптер в безопасное место

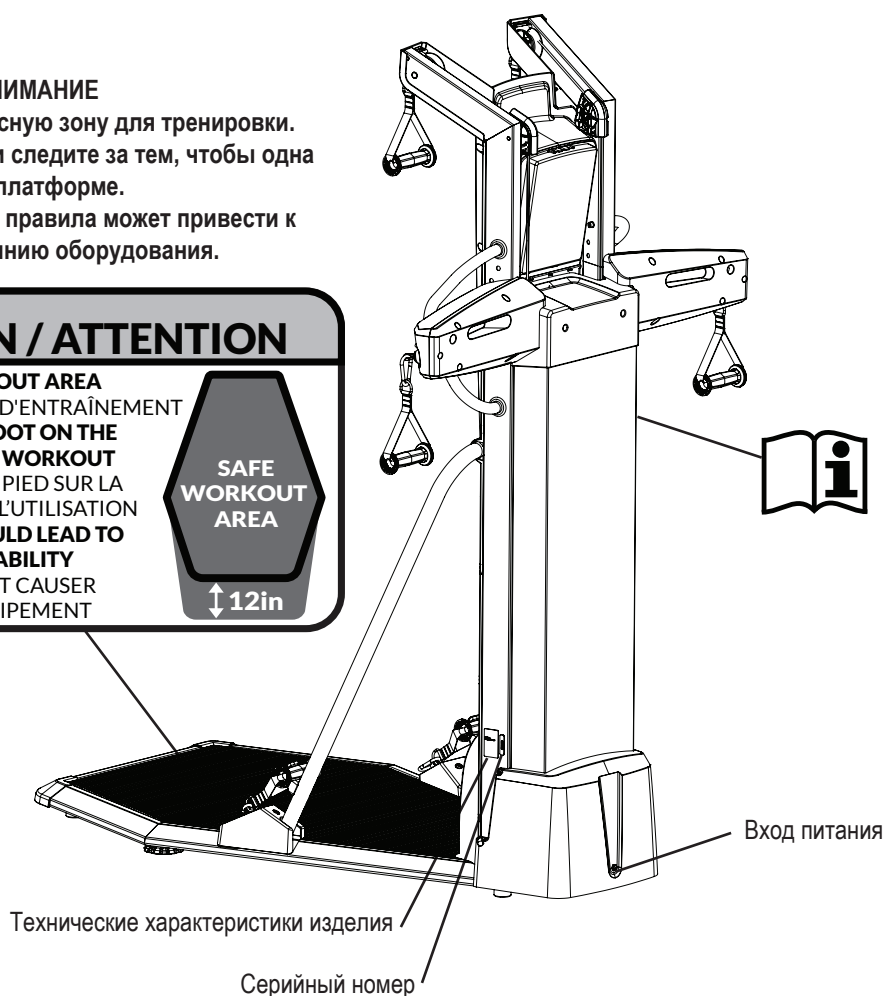
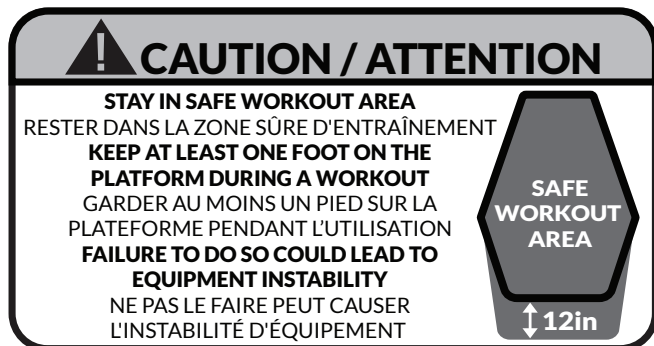
- Нельзя разрешать детям находиться на тренажере или приближаться к нему. Движущиеся детали и некоторые составные части тренажера могут представлять опасность для детей.
- Не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас развивается одышка или слабость. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки.
- Используйте тренажер только в безопасной зоне для тренировки. Под безопасной зоной для тренировки подразумевается произвольное место на платформе, а также место в стороне от передней рамы платформы на расстоянии не более чем 30,5 см (12 дюймов). Ни в коем случае не эксплуатируйте тренажер, находясь сбоку или позади него. Это может привести к неустойчивому положению оборудования и травмированию пользователя. Если это требуется при выполнении какого-либо упражнения, пользователь может сойти с платформы одной ногой, при этом не покидая зону для тренировки. Во время тренировки как минимум одна нога должна оставаться на платформе.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет повреждений электрического шнура, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Проверьте все тросы, шкивы и их соединения, убедившись, что они надежно закреплены и не имеют видимых следов износа или повреждений. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к региональному торговому представителю.
- Избегайте попадания жидкостей на электронный контроллер. Если это произойдет, перед повторным использованием контроллер должен быть проинспектирован и испытан на безопасность сертифицированным техническим специалистом.
- Электрическая проводка в помещении, в котором предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.
- Этот прибор следует использовать только с поставляемым блоком питания или с заменяющим блоком питания, поставляемым компанией Nautilus, Inc.
- Максимальный вес пользователя: 136 кг (300 фунтов). Не следует использовать тренажер, если ваш вес превышает указанный.
- Этот тренажер предназначен исключительно для домашнего использования.
- Не носите свободную одежду или ювелирные изделия. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы, ноги или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.
- При использовании данного тренажера всегда носите спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в одних носках.
- Установите и используйте данный тренажер на твердой и ровной горизонтальной поверхности.
- Соблюдайте осторожность, когда становитесь на платформу и сходите с нее. Поддерживайте чистоту и сухость платформы.
- Не пользуйтесь тренажером на открытом воздухе или в сыром либо влажном месте.
- Оставьте как минимум 0,9 м (36 дюймов) свободного пространства справа, слева и спереди от тренажера. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для доступа к зоне для тренировок и покидания тренажера в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь тренажером так, как описано в настоящем руководстве.
- Проверяйте правильность сцепления рукояток с тросами.
- Остерегайтесь траектории движения троса во время использования. Не подпускайте посторонних к тренажеру и зоне упражнений во время его эксплуатации.
- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством пользователя.

- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Занятия на данном тренажере требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений ориентации, расположения ног и уровня сопротивления во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в этом руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Данное изделие не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимых знаний. Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания относительно использования устройства от лица, которое отвечает за их безопасность. Не подпускайте детей младше 14 лет к этому тренажеру.

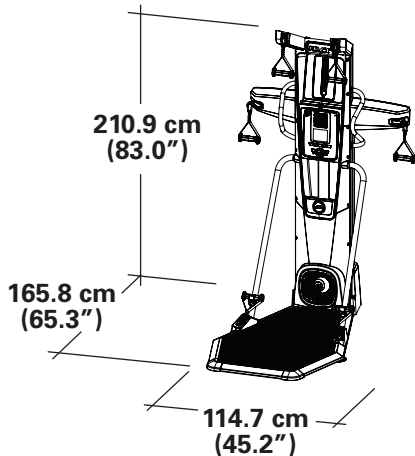
Предупредительные этикетки по технике безопасности и серийный номер

ВНИМАНИЕ

- Не покидайте безопасную зону для тренировки.
- Во время тренировки следите за тем, чтобы одна из ног находилась на платформе.
- Невыполнения этого правила может привести к неустойчивому состоянию оборудования.



Технические характеристики / Перед сборкой



Максимальный вес пользователя:	136 кг (300 фунтов)
Вес в собранном состоянии:	прибл. 82,5 кг (182 фунта)
Общая площадь, занимаемая оборудованием (площадь основания):	19017,3 см ²

Требования к электропитанию:

Напряжение на входе: 100—240 В переменного тока, 50—60 Гц, 0,4 А
Напряжение на выходе: 9 В постоянного тока, 1,5 А



НЕ утилизируйте настоящее изделие вместе с обычным мусором. Данное изделие подлежит переработке. Чтобы правильно утилизировать это изделие, используйте предписанные методы в утвержденном центре утилизации.

Перед сборкой

Выберите зону, в которой вы собираетесь установить и использовать тренажер. Для безопасной эксплуатации тренажер должен располагаться на твердой и ровной поверхности. Размер зоны тренировки должен составлять не менее 257,3 x 297,7 м (101,3 x 117,2 дюйма). Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальную высоту, достигаемую им во время тренировки. Сборку тренажера рекомендуется осуществлять в специально выделенном месте для тренировок.

Основные рекомендации по сборке

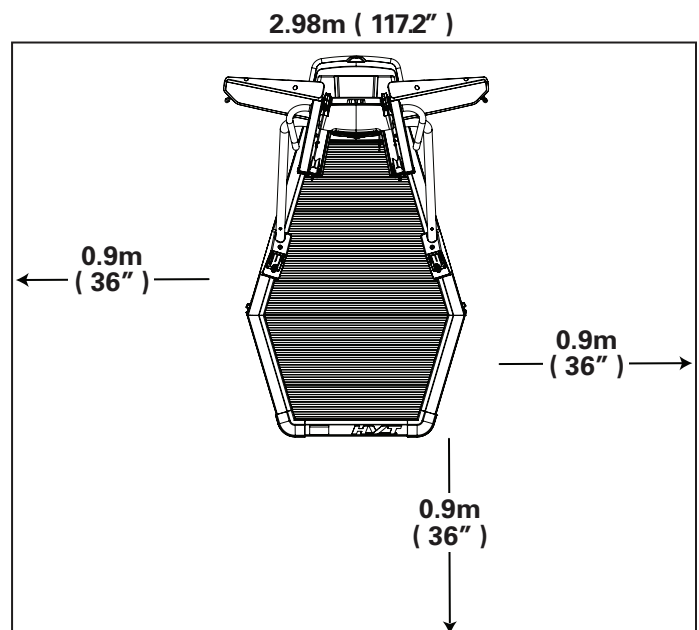
При сборке тренажера следуйте этим основным указаниям.

- Перед сборкой прочитайте и уясните содержание раздела «Важные правила техники безопасности».
- Соберите все детали, необходимые для каждого этапа сборки.
- Используйте рекомендованные гаечные ключи. Если не указано иное, при затягивании поворачивайте болты и гайки вправо (по часовой стрелке), а при ослаблении — влево (против часовой стрелки).
- При соединении 2 деталей слегка поднимите их и посмотрите через отверстия для болта — так его будет легче продеть.
- Сборка предполагает участие 2 человек.

Коврик под тренажер

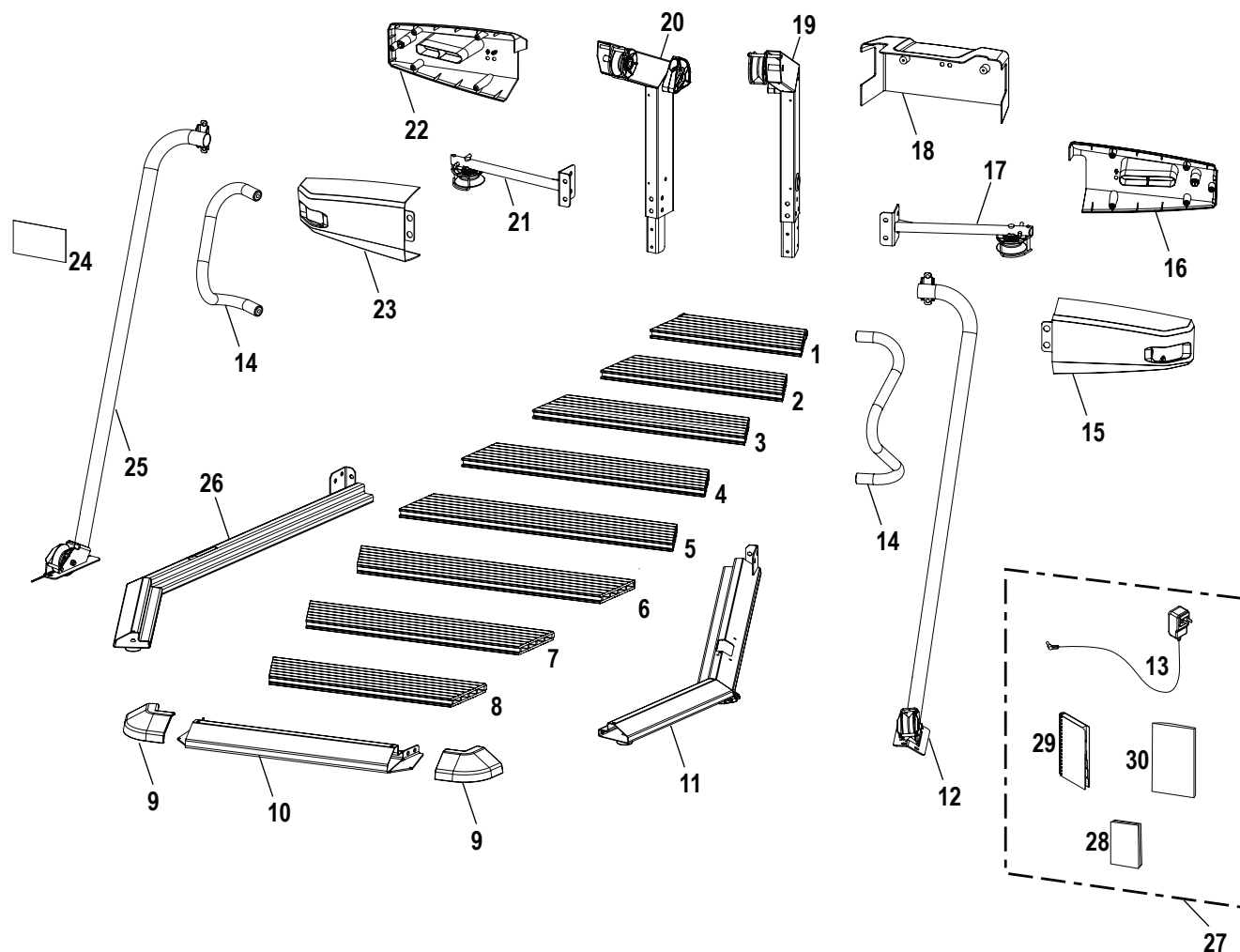
Коврик под тренажер Bowflex™ HVT™ Machine Mat представляет собой дополнительный аксессуар, способствующий чистоте зоны тренировки и защищающий пол. Резиновый коврик для тренажера образует нескользящую резиновую поверхность, которая ограничивает количество статического разряда и снижает вероятность появления ошибок дисплея или запуска. По возможности разместите коврик под тренажер Bowflex™ HVT™ Machine Mat в выбранной вами зоне тренировок перед началом сборки тренажера.

Для заказа дополнительного коврика под тренажер свяжитесь с местным торговым представителем нашей компании.



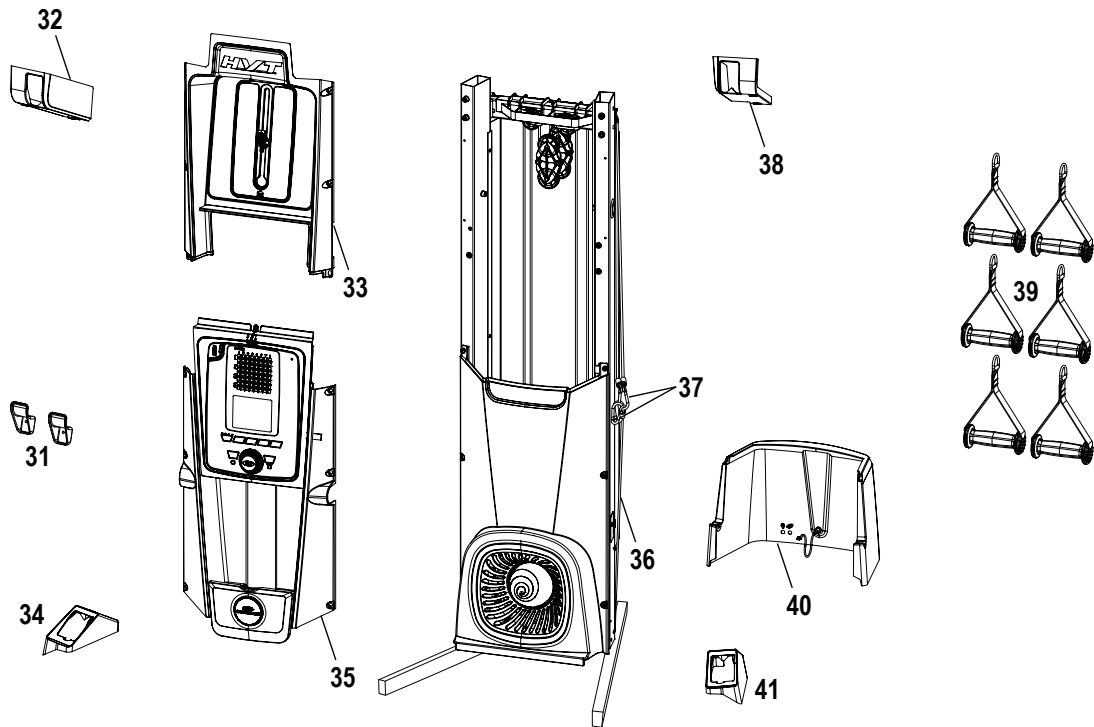
ЯЩИК № 1

(2 ЯЩИКА)

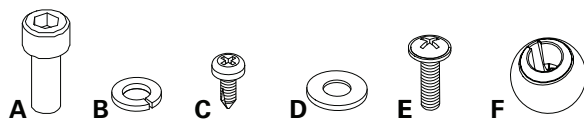


Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
1—8	по 1 шт.	Планки платформы	20	1	Верхняя рукоять для шкива, левая
9	2	Угловой кожух платформы	21	1	Средняя рукоять для шкива, левая
10	1	Рама платформы, передняя	22	1	Средний кожух, левый задний
11	1	Правая рама платформы	23	1	Средний кожух, левый передний
12	1	Опорный рычаг, правый	24	1	Аппаратная плата
13	1	Сетевой адаптер	25	1	Опорный рычаг, левый
14	2	Рукоятка	26	1	Левая рама платформы
15	1	Средний кожух, правый передний	27	1	Комплект документации
16	1	Средний кожух, правый задний	28	1	Руководство по быстрому старту
17	1	Средняя рукоять для шкива, правая	29	1	Руководство по тренировкам
18	1	Задний кожух, верхний	30	1	Руководство по сборке/руководство пользователя
19	1	Верхняя рукоять для шкива, правая			

ЯЩИК № 2



Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
31	2	Фиксатор нижнего захвата	37	6	Карабины
32	1	Верхний кожух для шкива, левый	38	1	Верхний кожух для шкива, правый
33	1	Верхний передний кожух	39	6	Рукоятка, кольцо 1-D
34	1	Нижний кожух для шкива, левый	40	1	Задний кожух, нижний
35	1	Сборка консоли	41	1	Нижний кожух для шкива, правый
36	1	Рама в сборе			



Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
A	32	Винт с головкой с шестигранным углублением под ключ, М8 х 1,25 х 20, черный	D	6	Плоская шайба, М8 х 18, черная
B	32	Гровер, М8 х 14,8, черная	E	24	Крестообразный винт со сферической головкой большого диаметра, М5 х 16, черный
C	14	Крестообразный винт, М4,2 х 16, черный	F	6	Фиксирующий шарик

Примечание. Выбирайте крепежные элементы, указанные в перечне металлических крепежных изделий в качестве запасных частей. Следует иметь в виду, что даже после правильной сборки тренажера могут оставаться неиспользованные крепежные средства.

Инструменты

В комплекте



6 мм

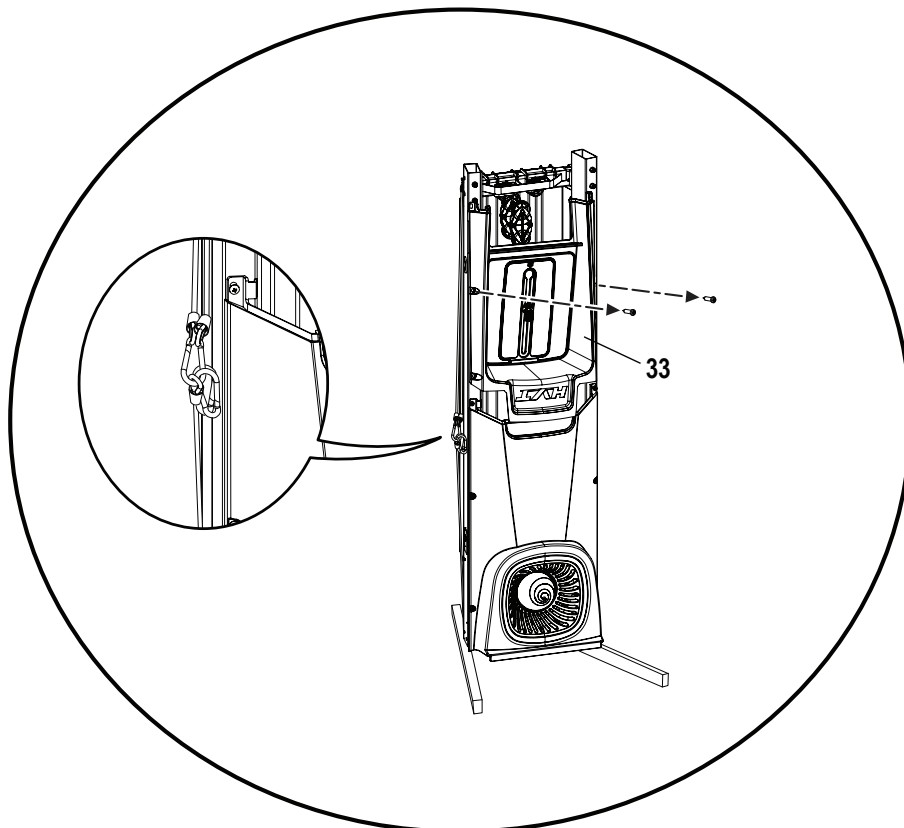
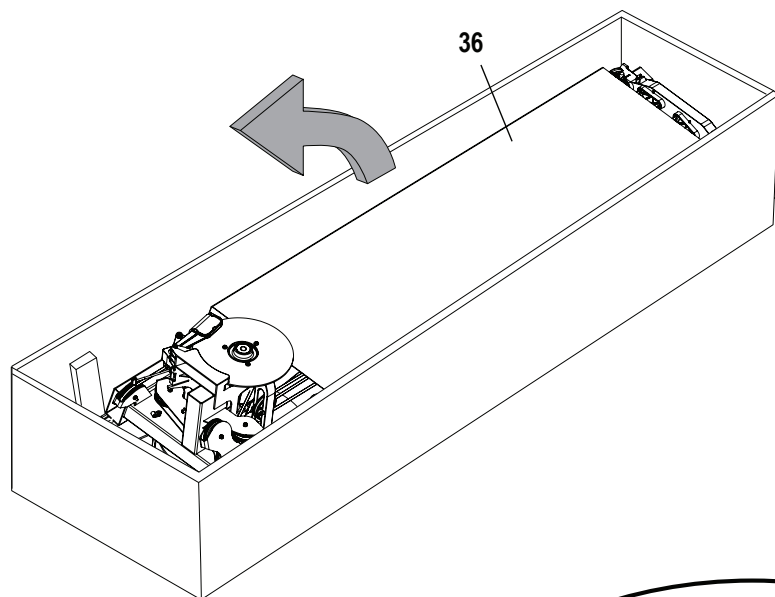


№ 2

1. Осторожно достаньте раму в сборе из упаковочного ящика и станьте прямо в предполагаемой зоне для тренировки. Снимите верхний кожух с рамы в сборе.

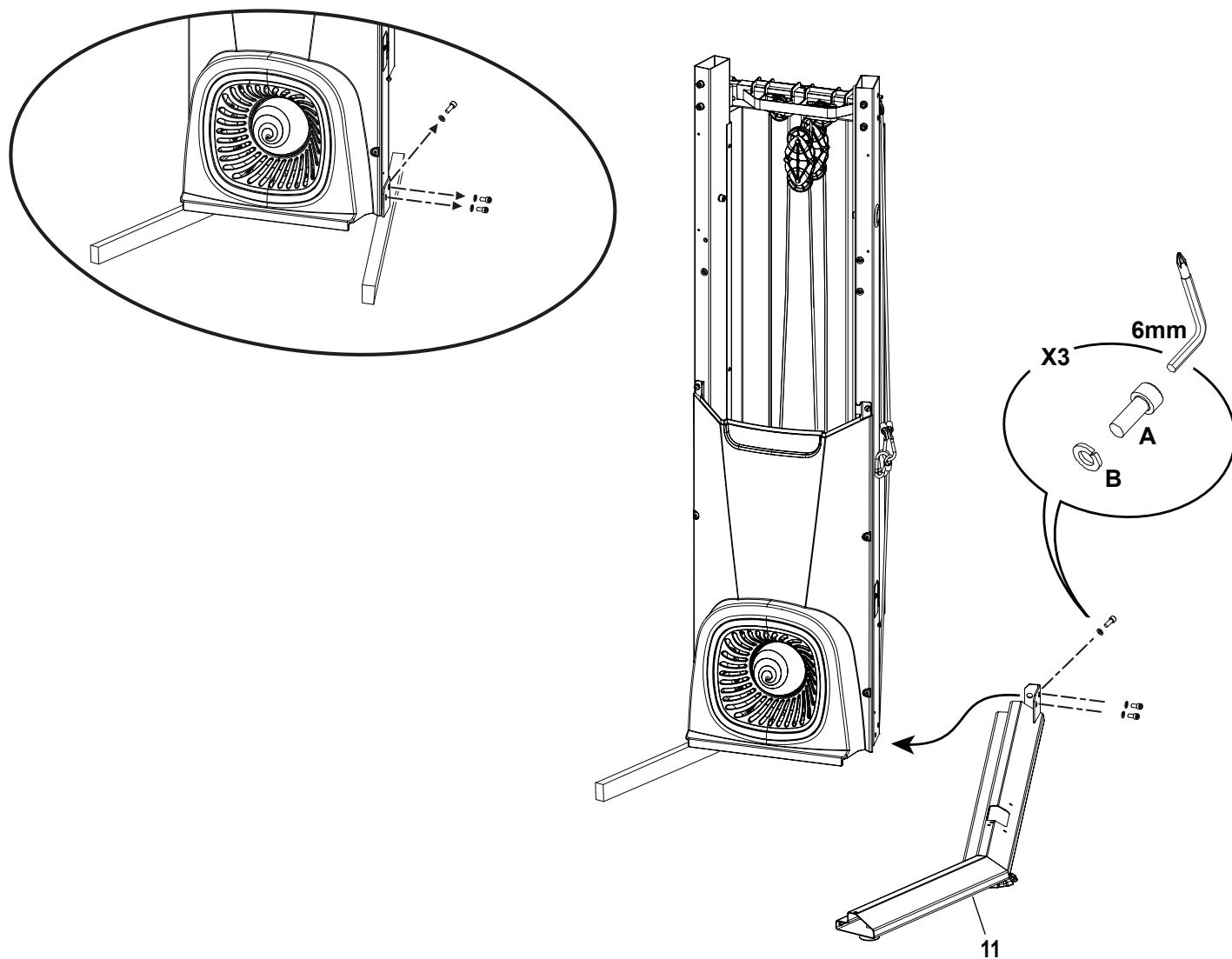
Примечание. Не отсоединяйте указанные тросы и установочные шайбы, пока это не потребуется в соответствии с инструкцией. Снимите упаковку со всех деталей, чтобы облегчить установку.

! Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью хотя бы одного человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.



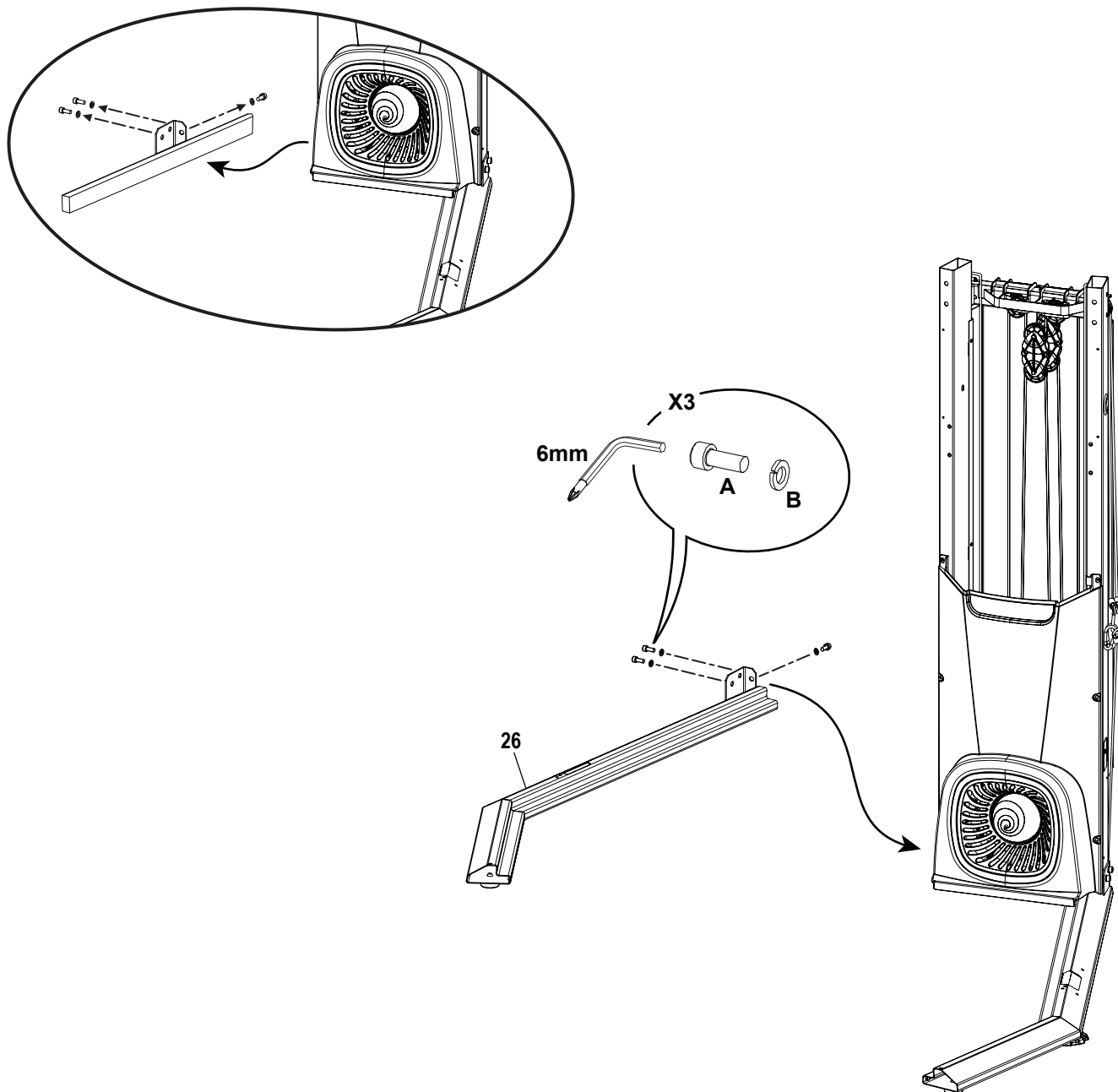
2. Осторожно снимите правую транспортировочную опору и прикрепите правую раму платформы к раме в сборе

Примечание. Затягивайте металлические крепежные средства пальцами, пока в инструкциях не будет явно указано затянуть их с помощью инструмента. Следите за тем, чтобы не защемить тросы во время сборки.

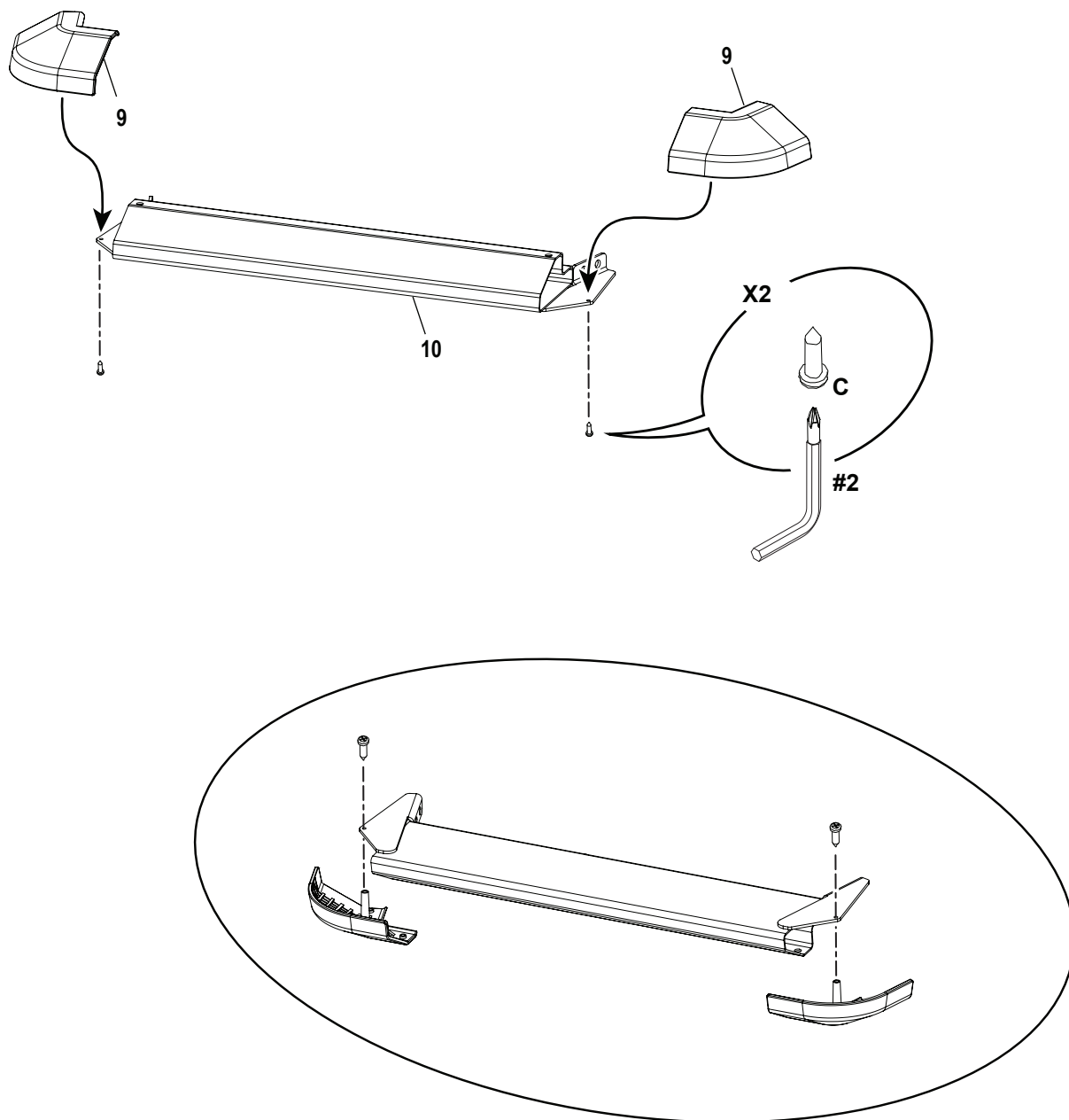


3. Осторожно снимите левую транспортировочную опору и прикрепите левую раму платформы к раме в сборе

Примечание. Затягивайте металлические крепежные средства пальцами, пока в инструкциях не будет явно указано затянуть их с помощью инструмента. Транспортировочные опоры и прикрепленные металлические крепежные средства не используются для окончательной сборки тренажера. Их следует утилизировать в соответствии с вашими местными предписаниями.

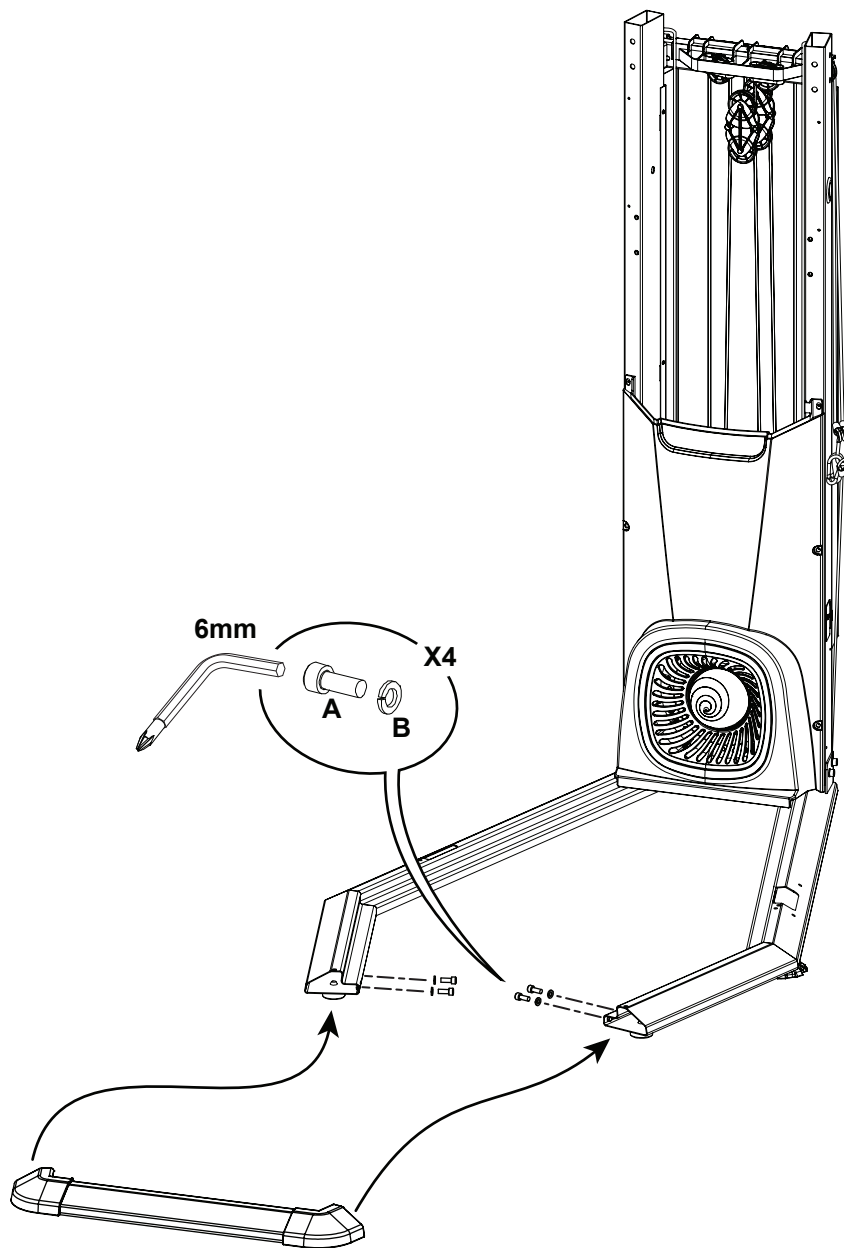


4. Переверните раму передней платформы и прикрепите угловые кожухи платформы

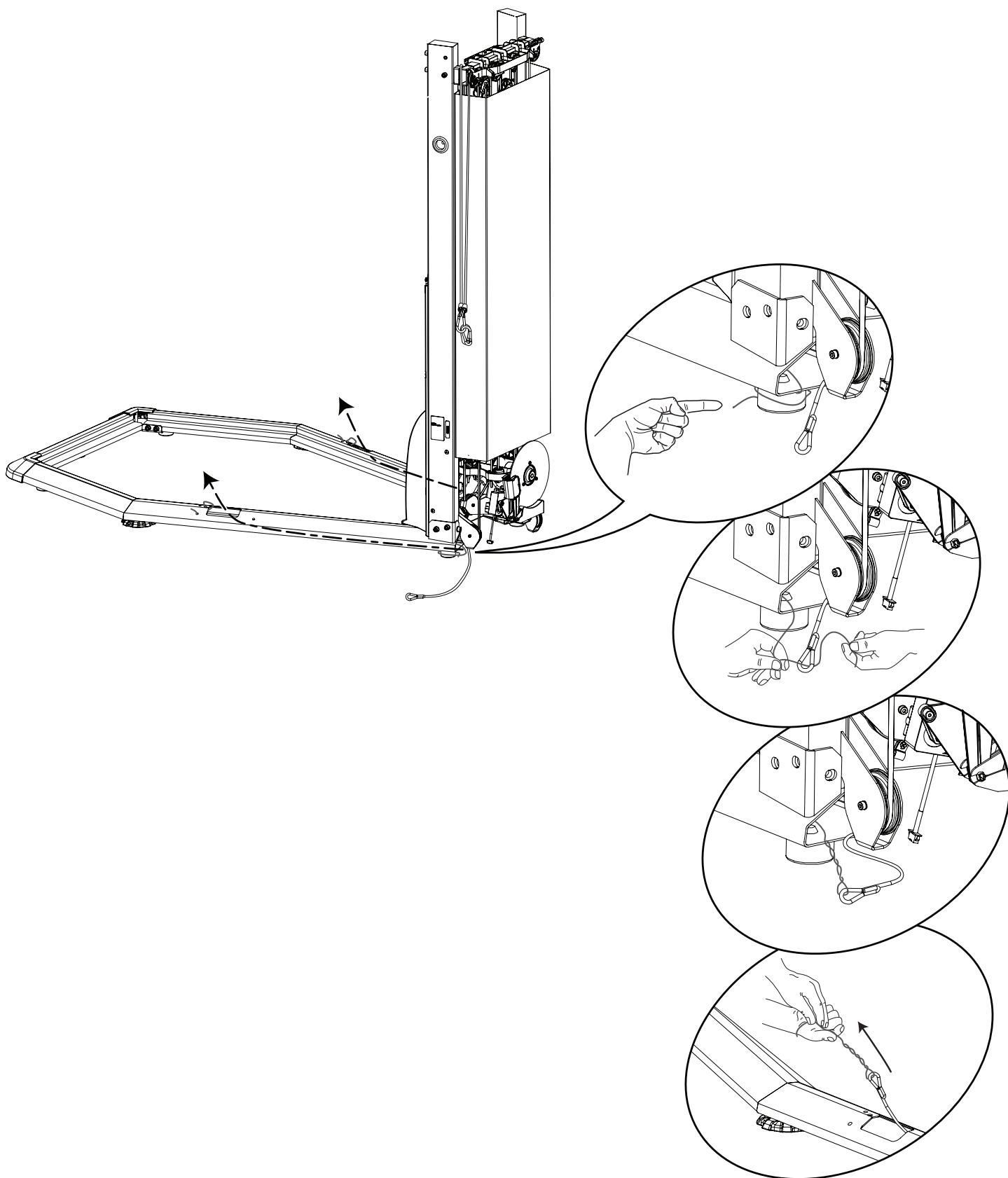


5. Прикрепите переднюю раму платформы в сборе к рамам платформы

Примечание. Для облегчения сборки слегка поверните переднюю раму платформы в сборе вертикально, чтобы отверстия выровнялись друг с другом, а затем установите металлические крепежные средства.

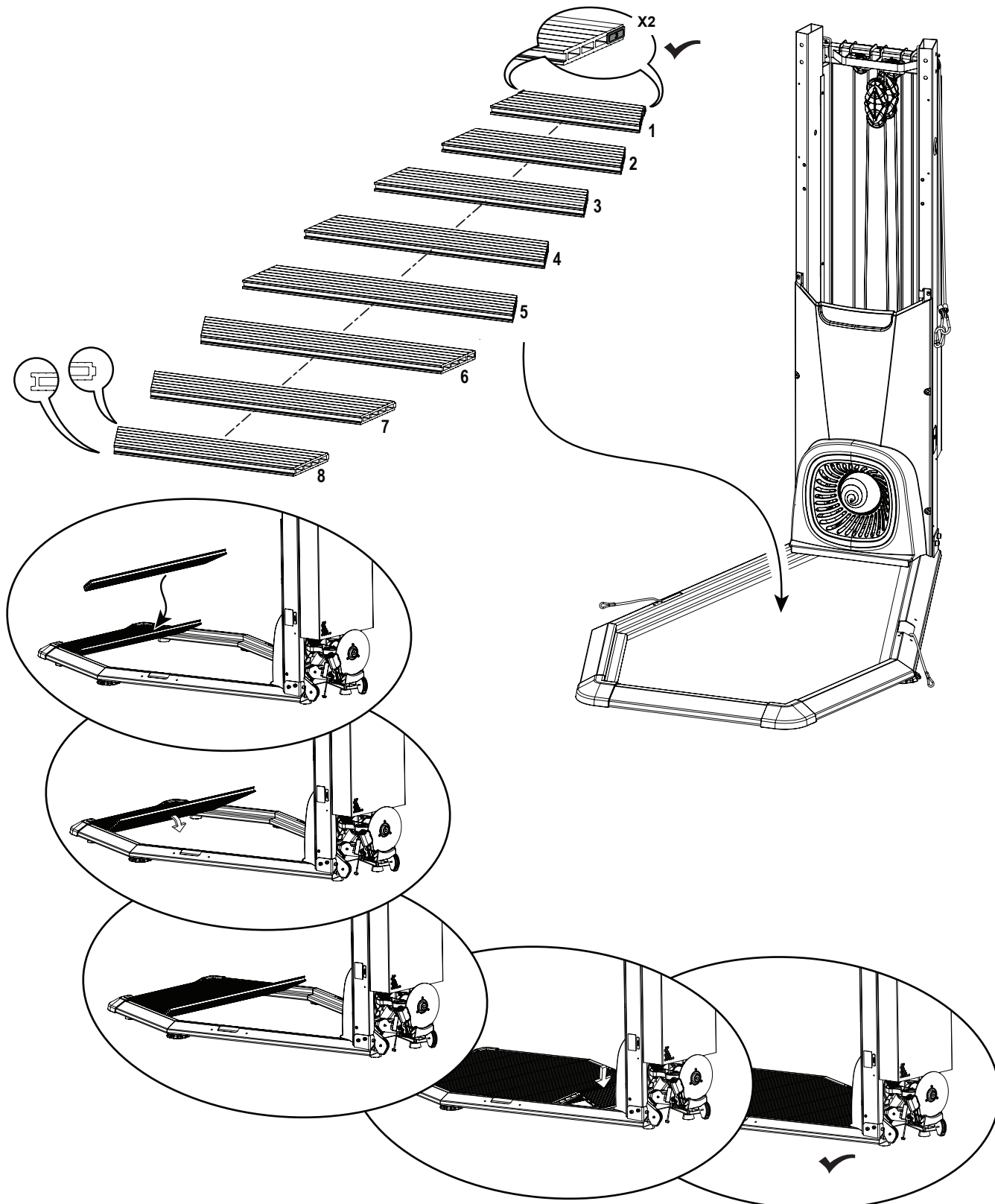


6. Снимите нижние тросы с карабинов и протяните их через рамы платформы



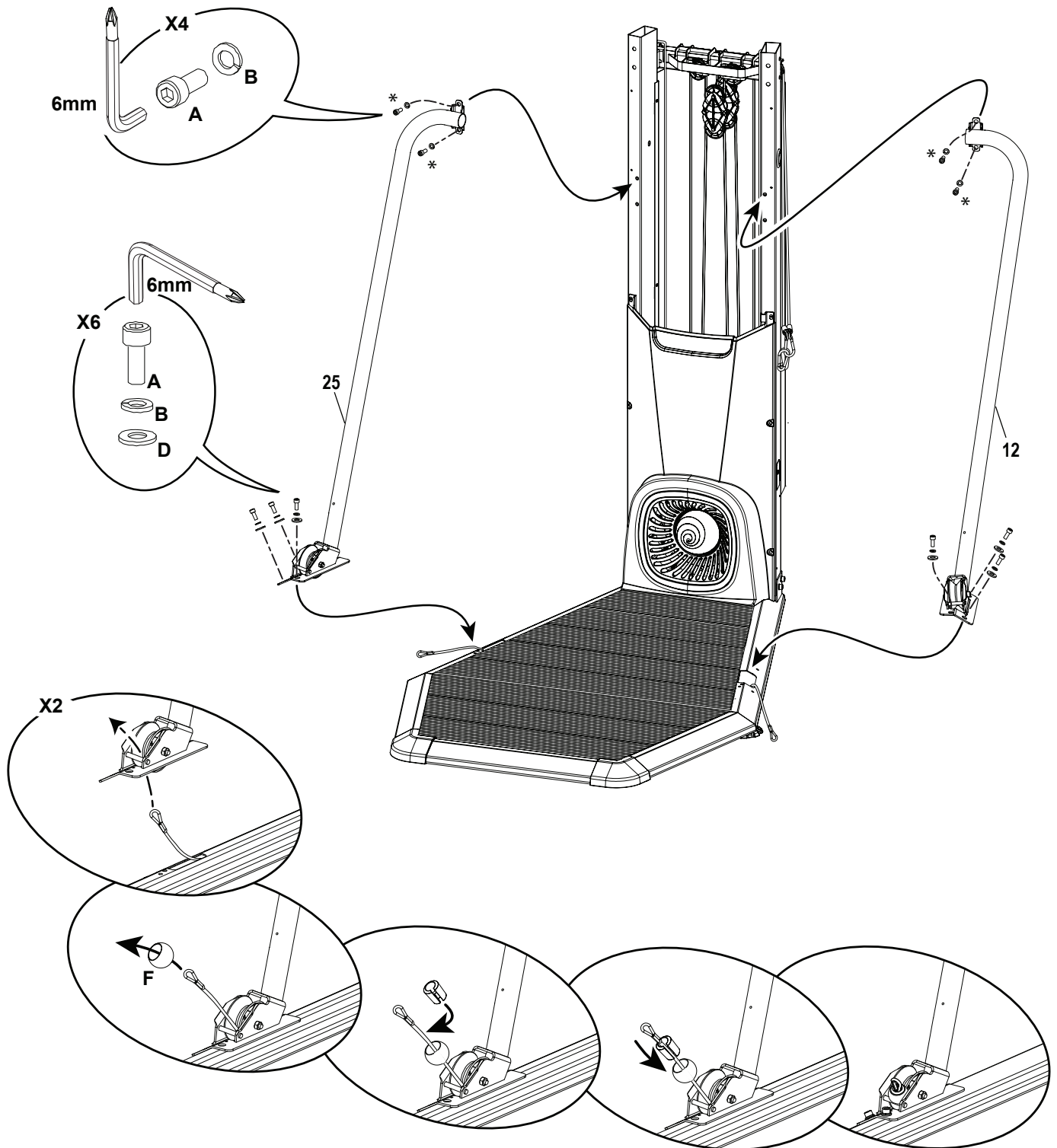
7. Поверните, подсоедините планки платформы и разместите их на раме платформы в сборе

Примечание. Начинайте установку с планки под № 1 и двигайтесь в сторону от тренажера. Поверните первую планку вверх и в сторону от платформы в сборе, вставьте лапку следующей планки и поверните первоначальную планку вниз. Подпихивайте каждую планку как можно дальше к раме в сборе.



8. Протяните нижний трос, а затем прикрепите опорные рычаги и фиксирующий шарик

Примечание. Протяните нижний трос через опорный рычаг. Затем сначала присоедините верхние металлические крепежные средства (*). Затягивайте металлические крепежные средства пальцами, пока в инструкциях не будет явно указано затянуть их с помощью инструмента. Прикрепите фиксирующий шарик к тросу и снимите направляющий провод. Запустите трос через овальное отверстие фиксирующего шарика, а затем вытяните его из круглого отверстия.

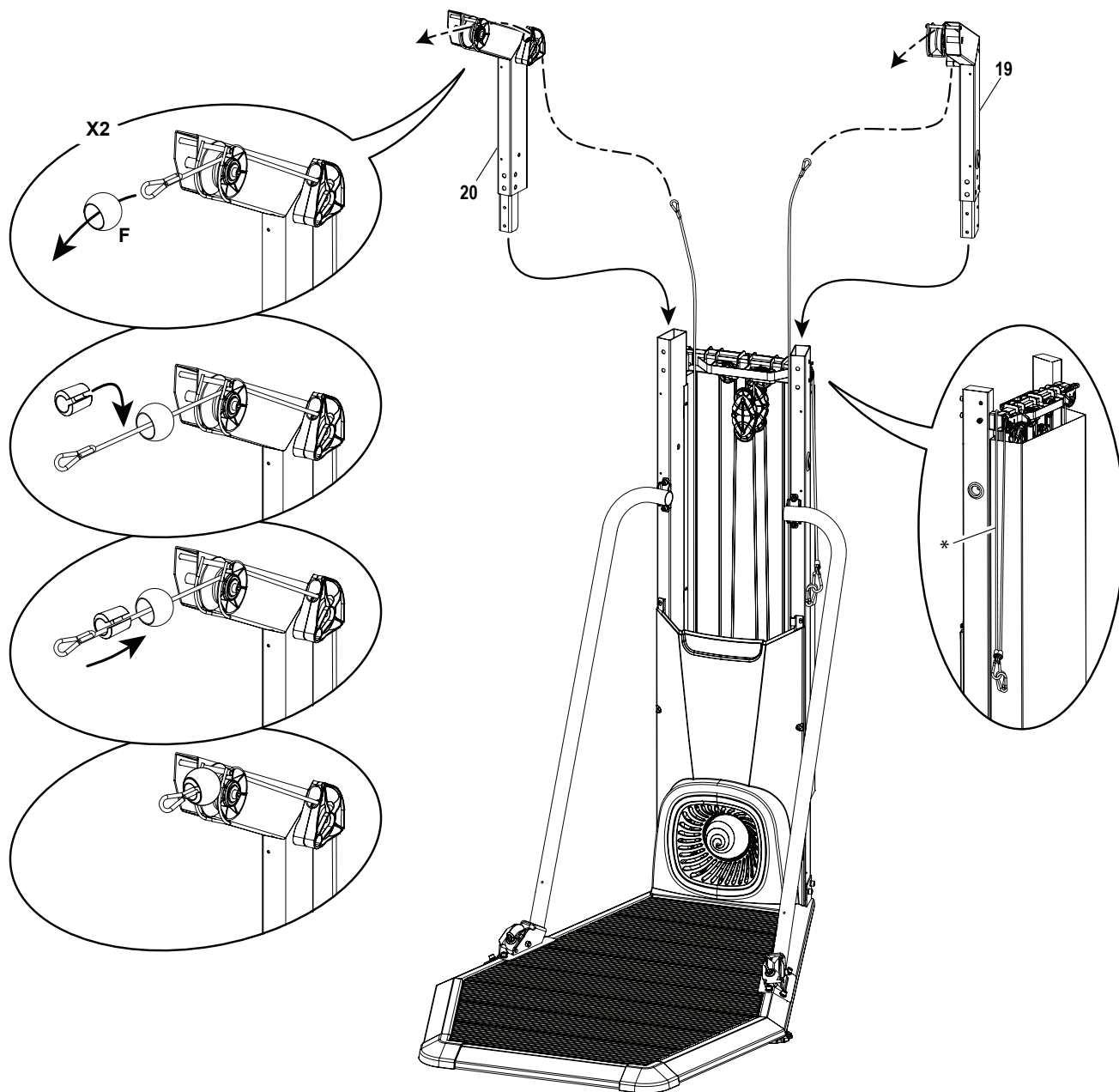


9. Затяните все металлические крепежные изделия, установленные на предыдущих шагах



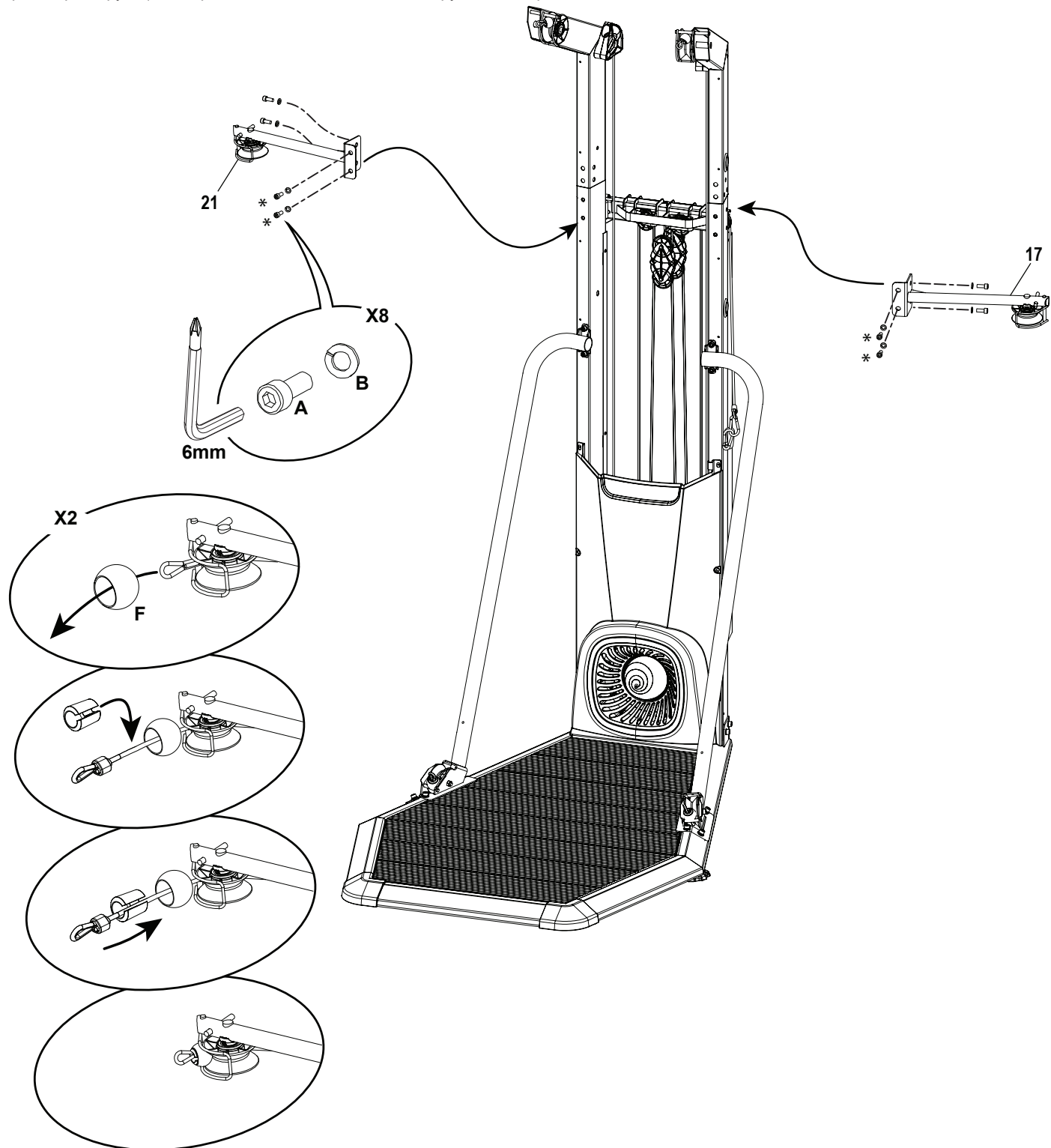
10. Отсоедините тросы и протяните передний трос (*) через верхние рукояти для шкива, затем вставьте его в раму в сборе

Примечание. После протягивания троса прикрепите фиксирующий шарик с его конца. Запустите трос через овальное отверстие фиксирующего шарика, а затем вытяните его из круглого отверстия.



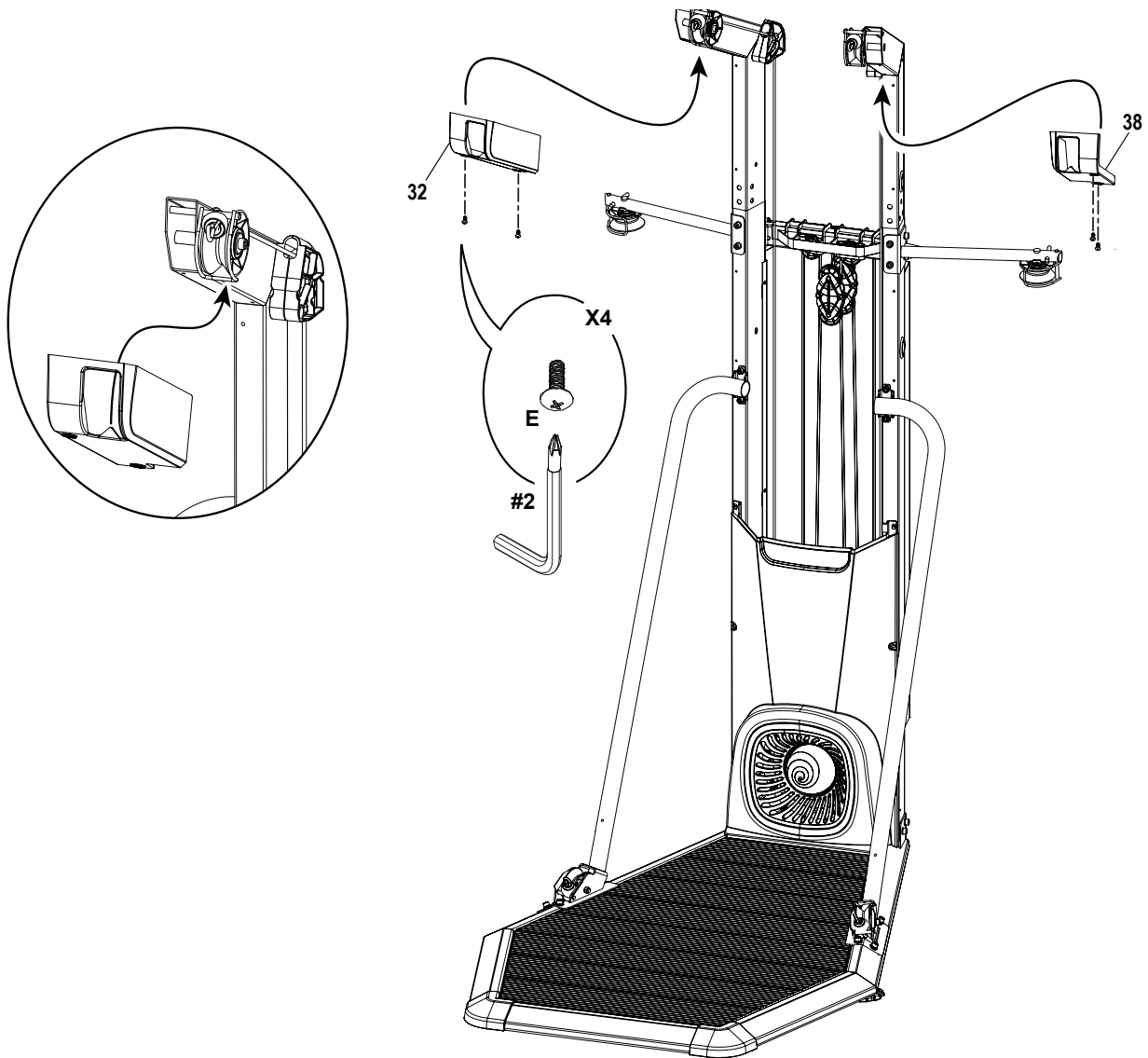
11. Прикрепите средние рукояти для шкивов и протяните средние тросы

Примечание. Для упрощения сборки детали промаркированы буквами R (правая деталь) и L (левая деталь). При необходимости подтолкните верхние рукояти для шкивов назад, чтобы выровнять друг с другом отверстия боковых металлических крепежных средств. Вначале прикрепляйте передние металлические крепежные средства (*). Не затягивайте металлические крепежные средства, пока не будут установлены все из них. После протягивания троса прикрепите фиксирующий шарик с его конца. Запустите трос через овальное отверстие фиксирующего шарика, а затем вытяните его из круглого отверстия.

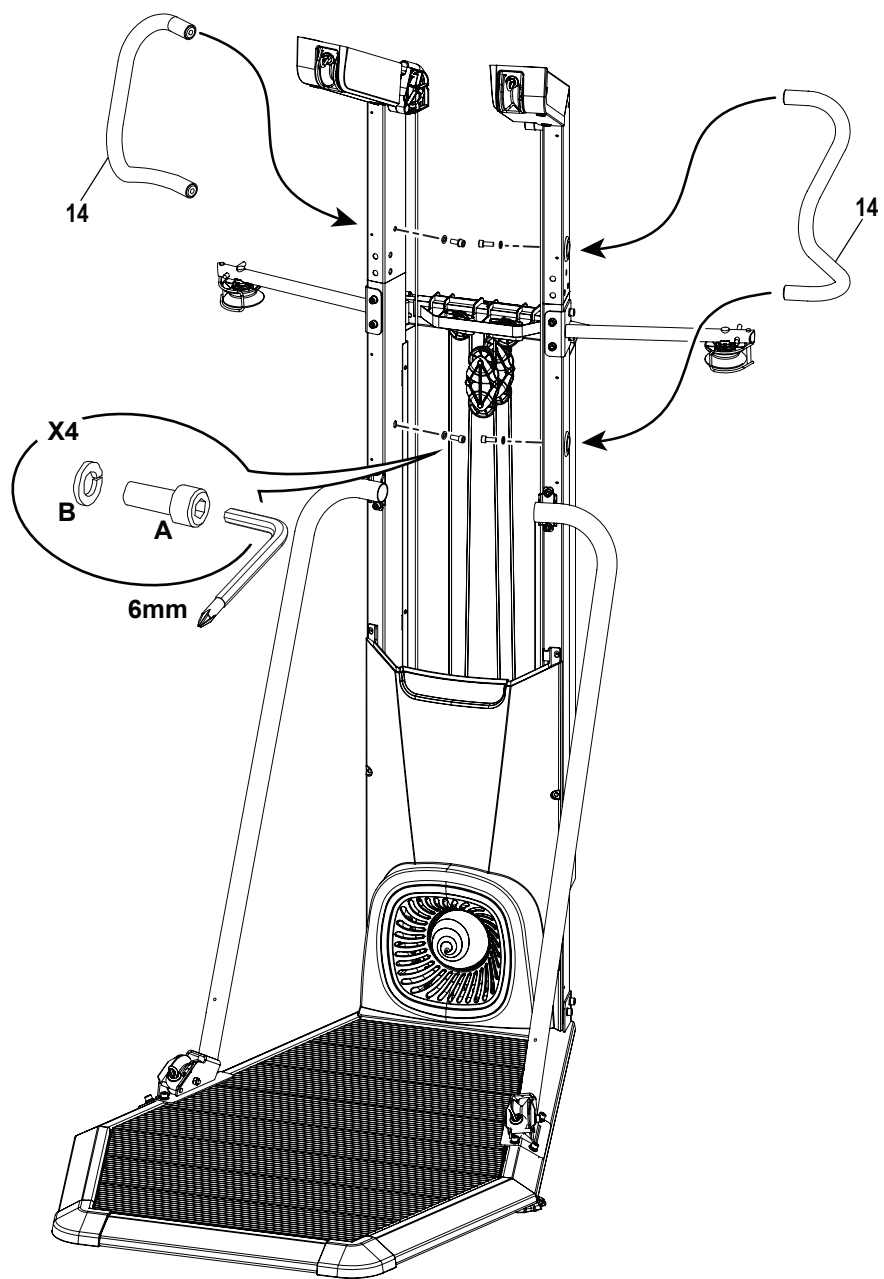


12. Прикрепите верхние кожухи для шкивов к верхним рукояткам для шкивов

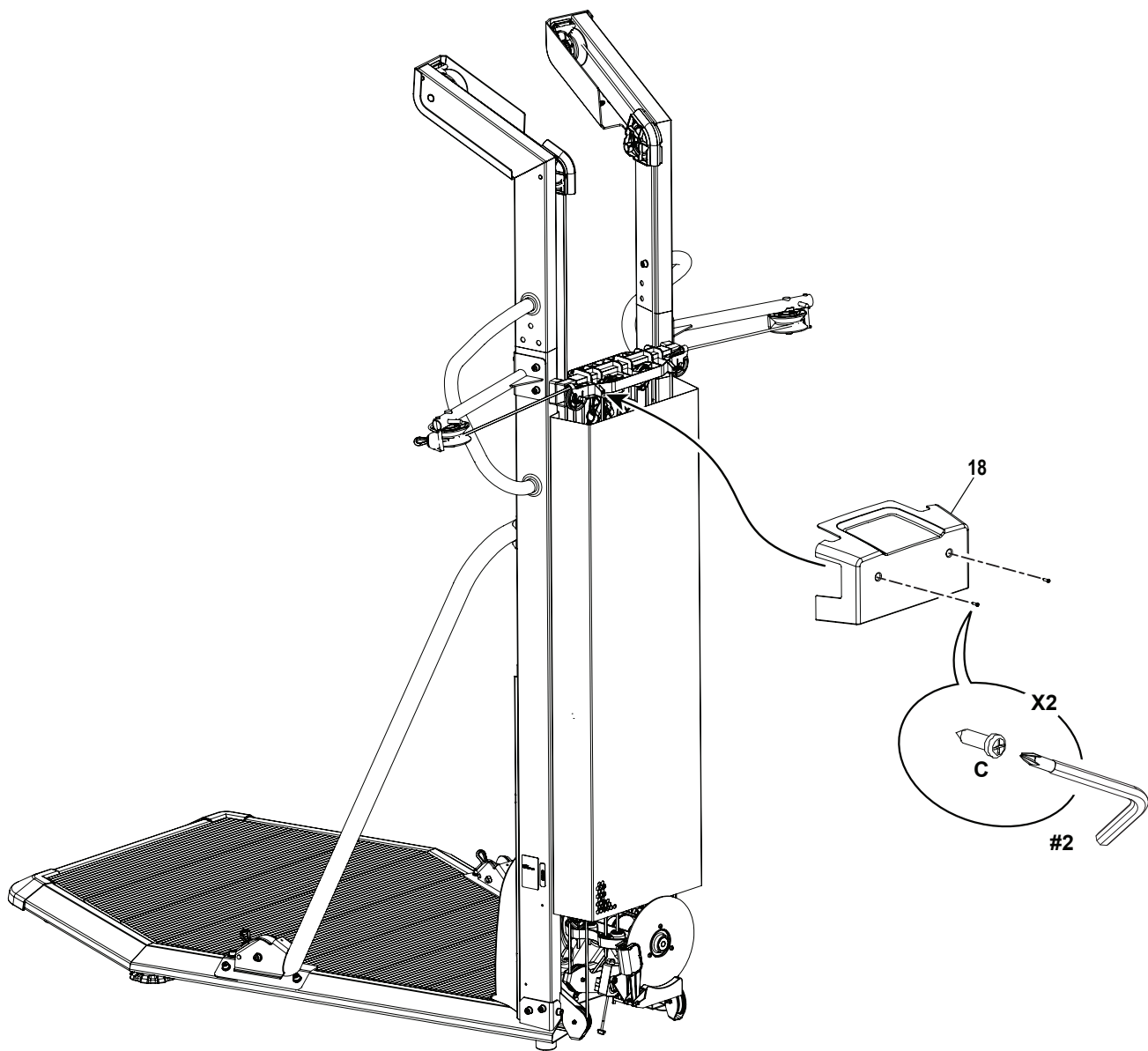
Примечание. Лапка на верхнем кожухе для шкива должна быть позади клетки фиксирующего шарика. Затяните до конца эти металлические крепежные средства и все крепежные средства, устанавливаемые в дальнейшем, если иное не указано явно.



13. Прикрепите рукоятки к раме в сборе

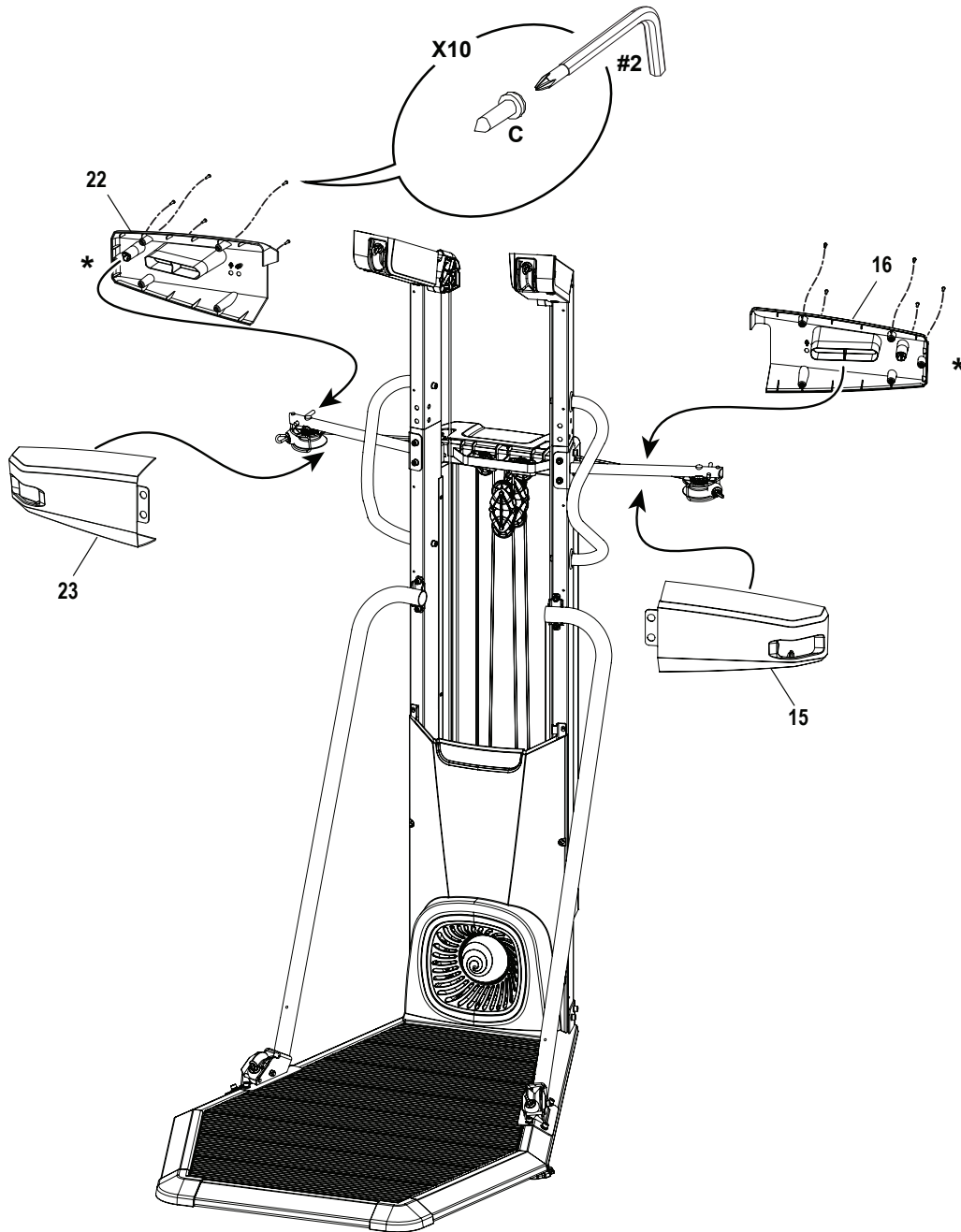


14. Прикрепите верхний задний кожух к раме в сборе



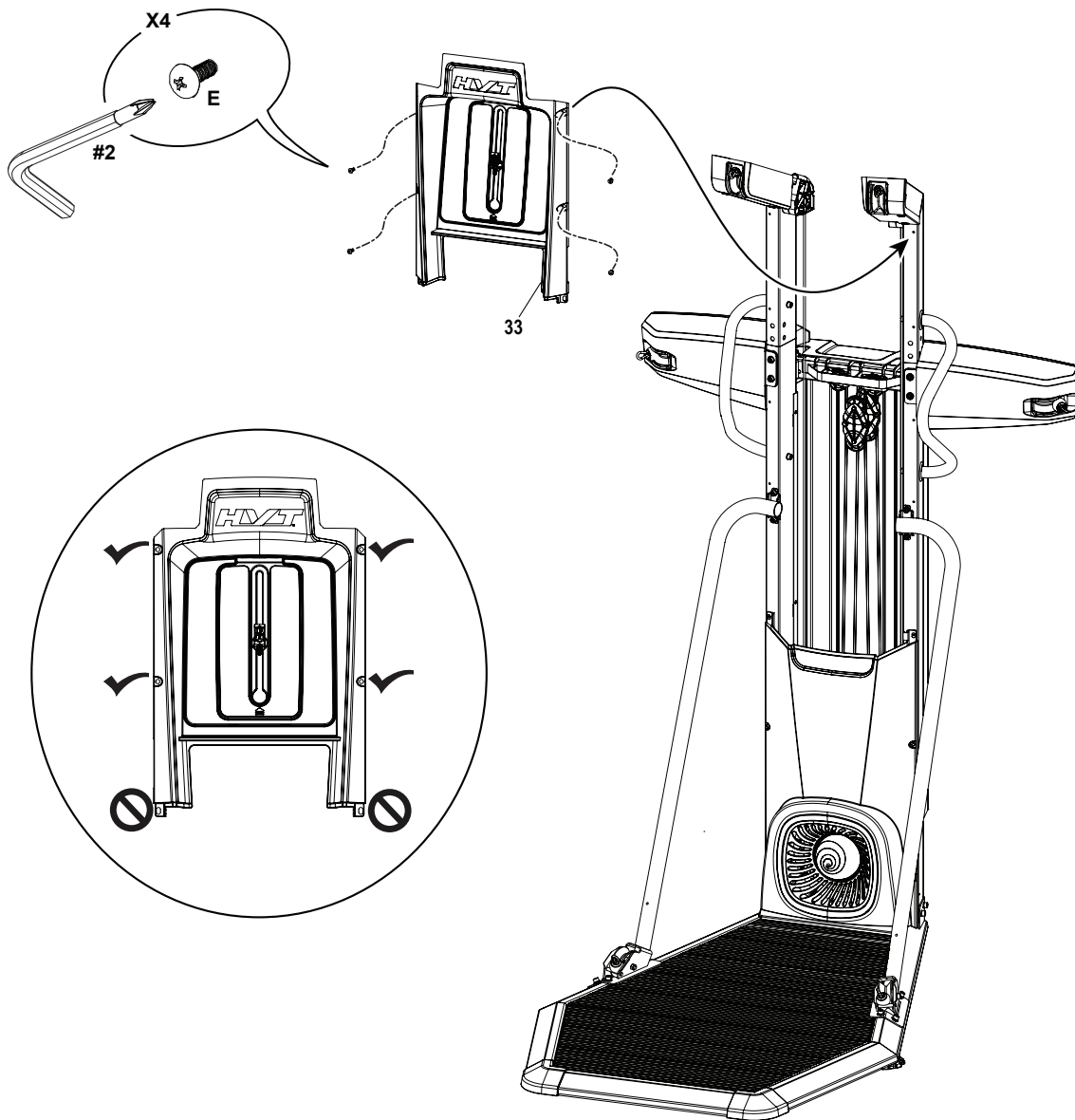
15. Прикрепите средние кожуhi для шкивов к раме в сборе

Примечание. Для упрощения сборки детали промаркированы буквами R (правая деталь) и L (левая деталь). Вначале зафиксируйте задние кожуhi на сборках средних шкивов (*).



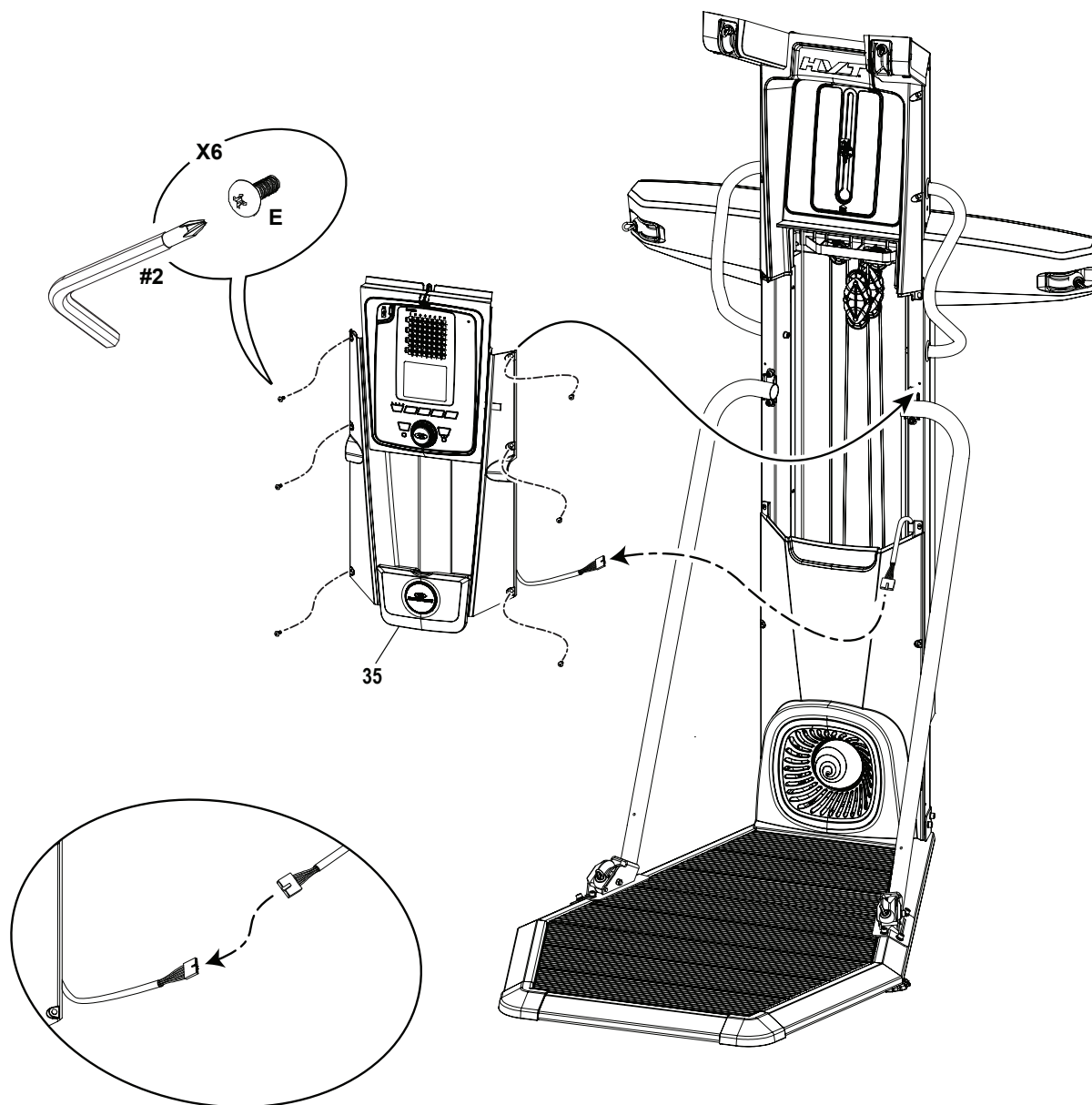
16. Прикрепите верхний кожух к раме в сборе

Примечание. Не устанавливайте металлические крепежные средства в нижние отверстия. Не затягивайте металлические крепежные изделия, пока об этом не будет сказано явно.

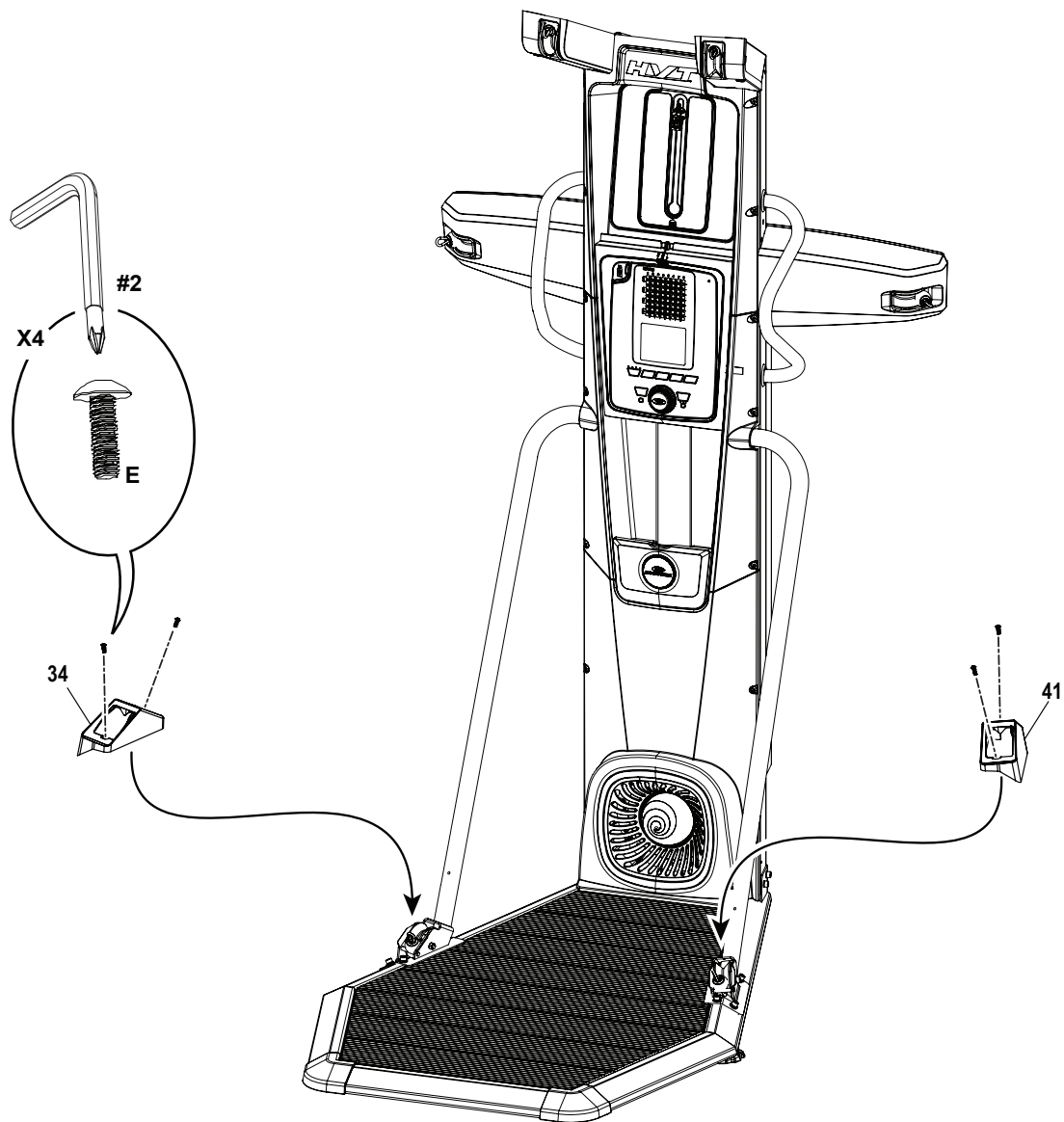


17. Присоедините кабели и прикрепите сборку консоли к раме в сборе

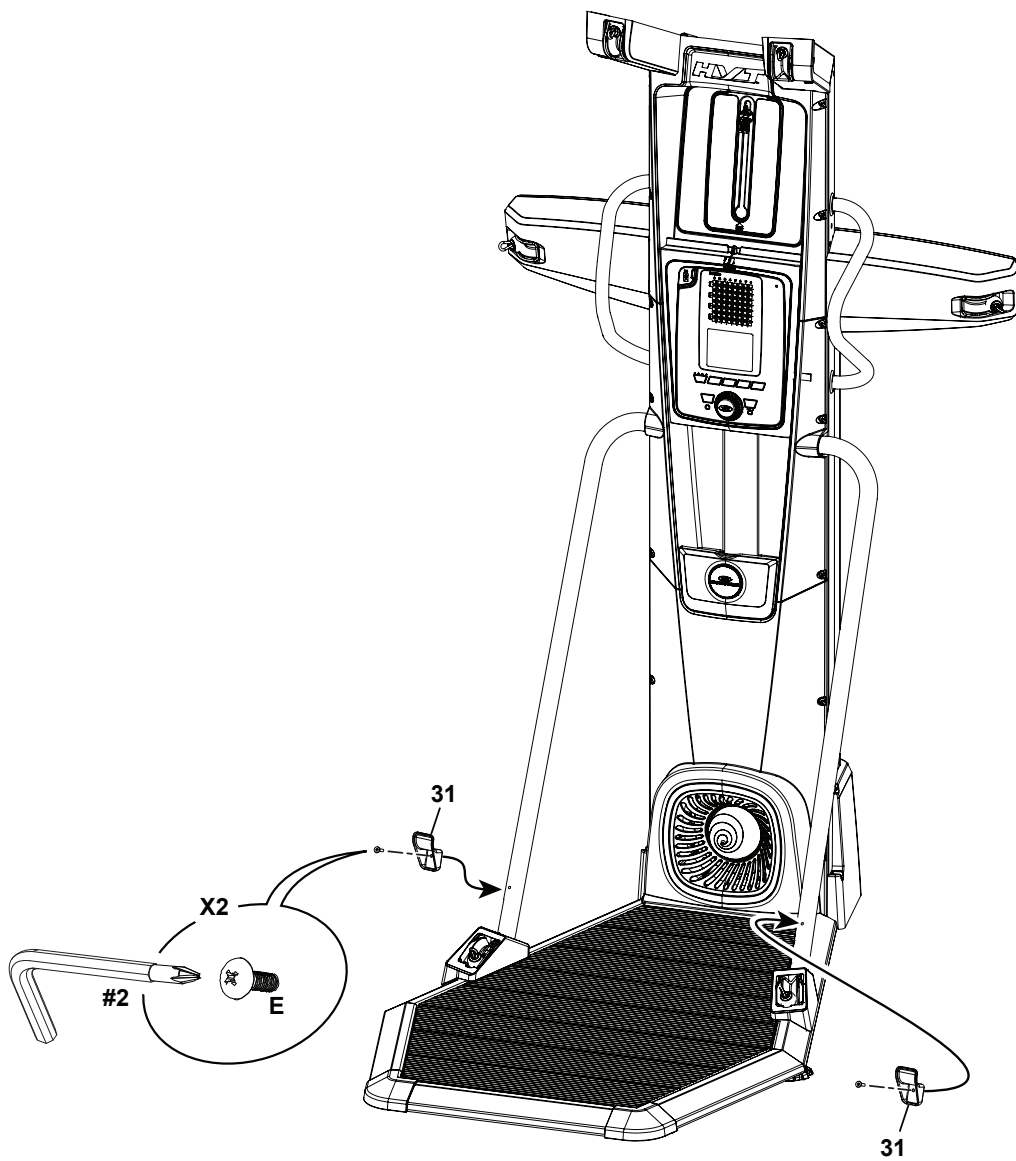
Примечание. Не сгибайте кабели. Затяните все металлические крепежные изделия, установленные на предыдущих шагах.



18. Прикрепите нижние кожухи для шкивов к раме в сборе

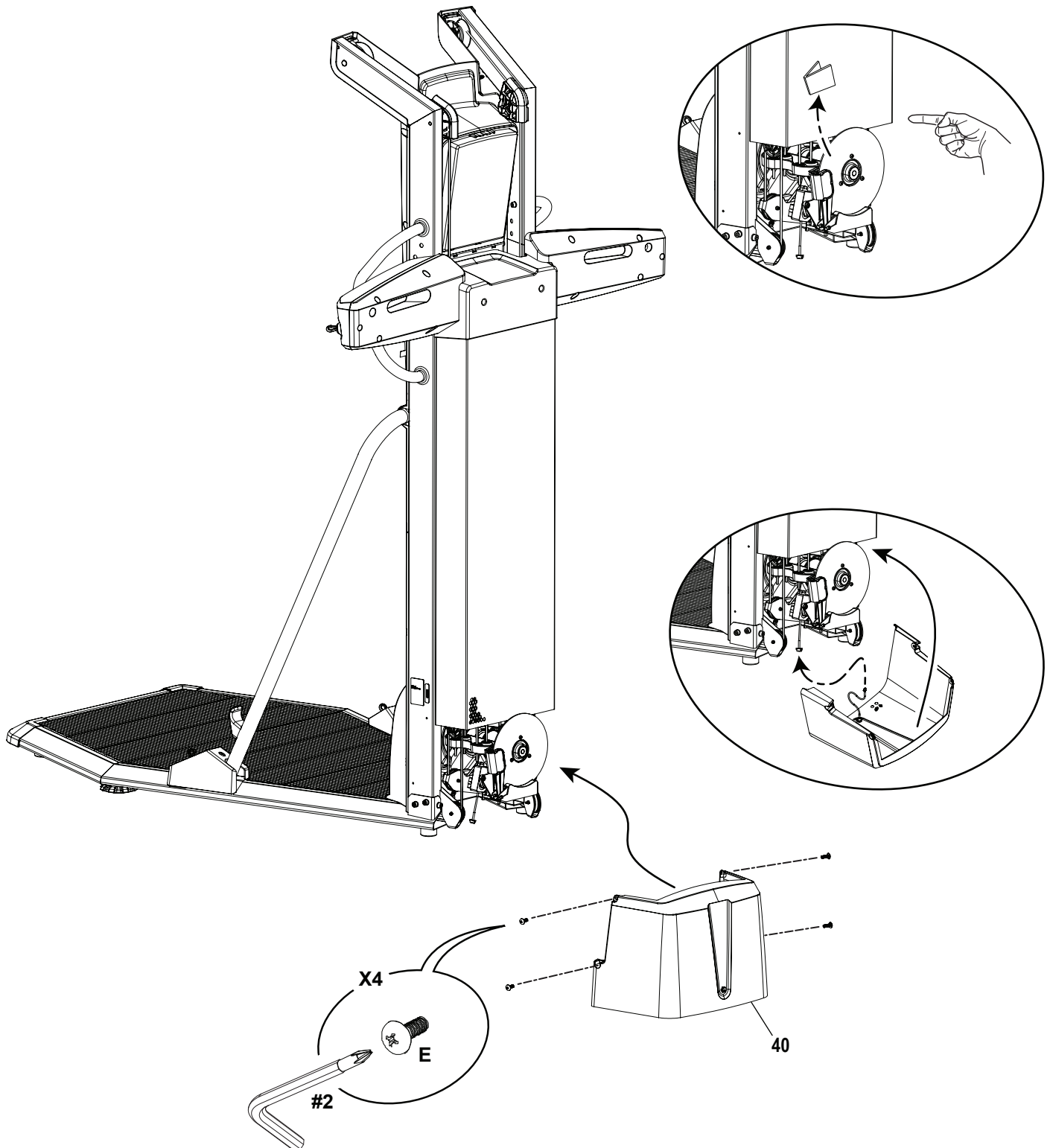


19. Прикрепите нижние захваты к раме в сборе



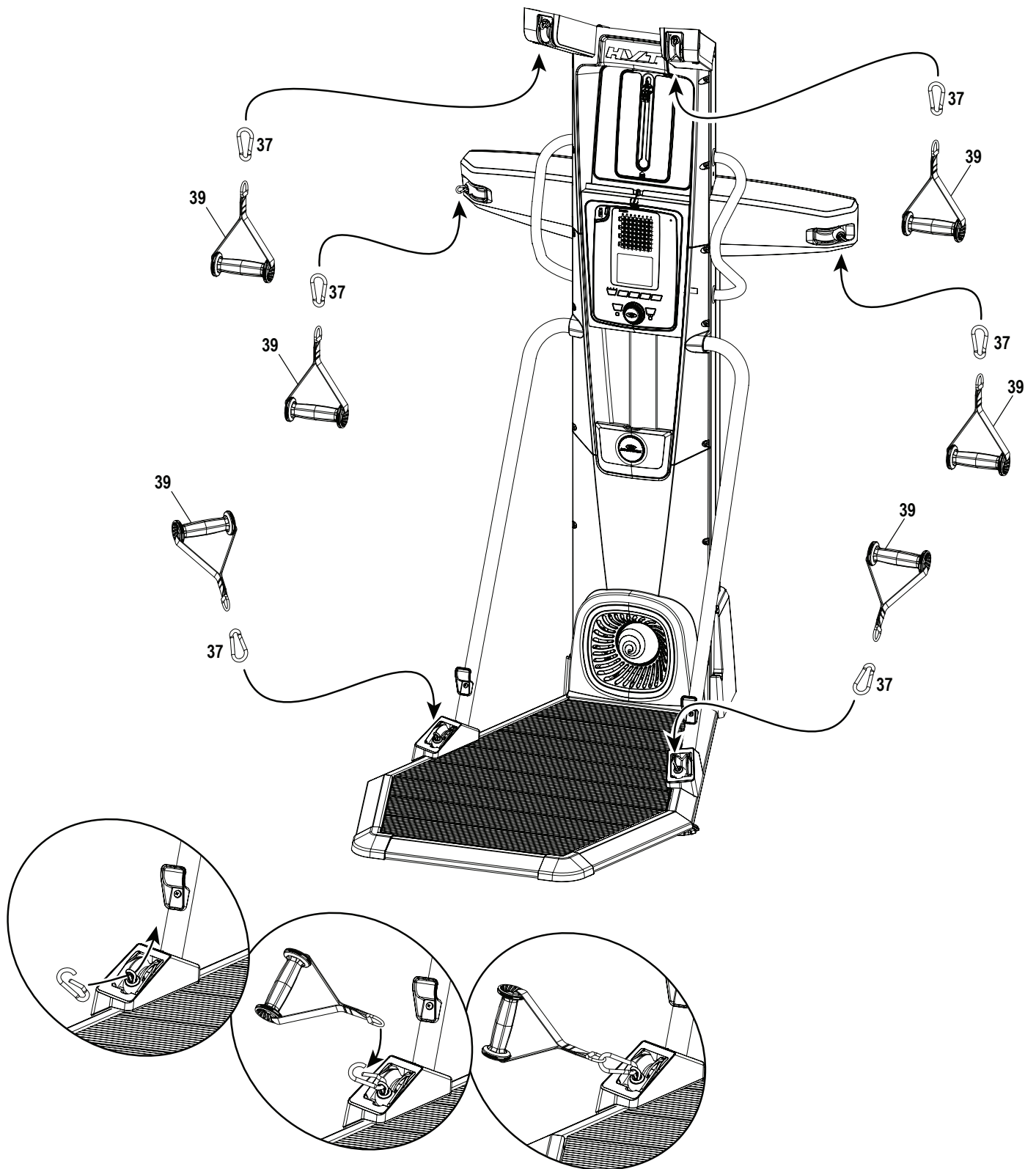
20. Присоедините силовые кабели и прикрепите нижний задний кожух к раме в сборе

Примечание. Прежде чем прикреплять задний кожух, снимите с него всю картонную упаковку. Не сгибайте кабели.



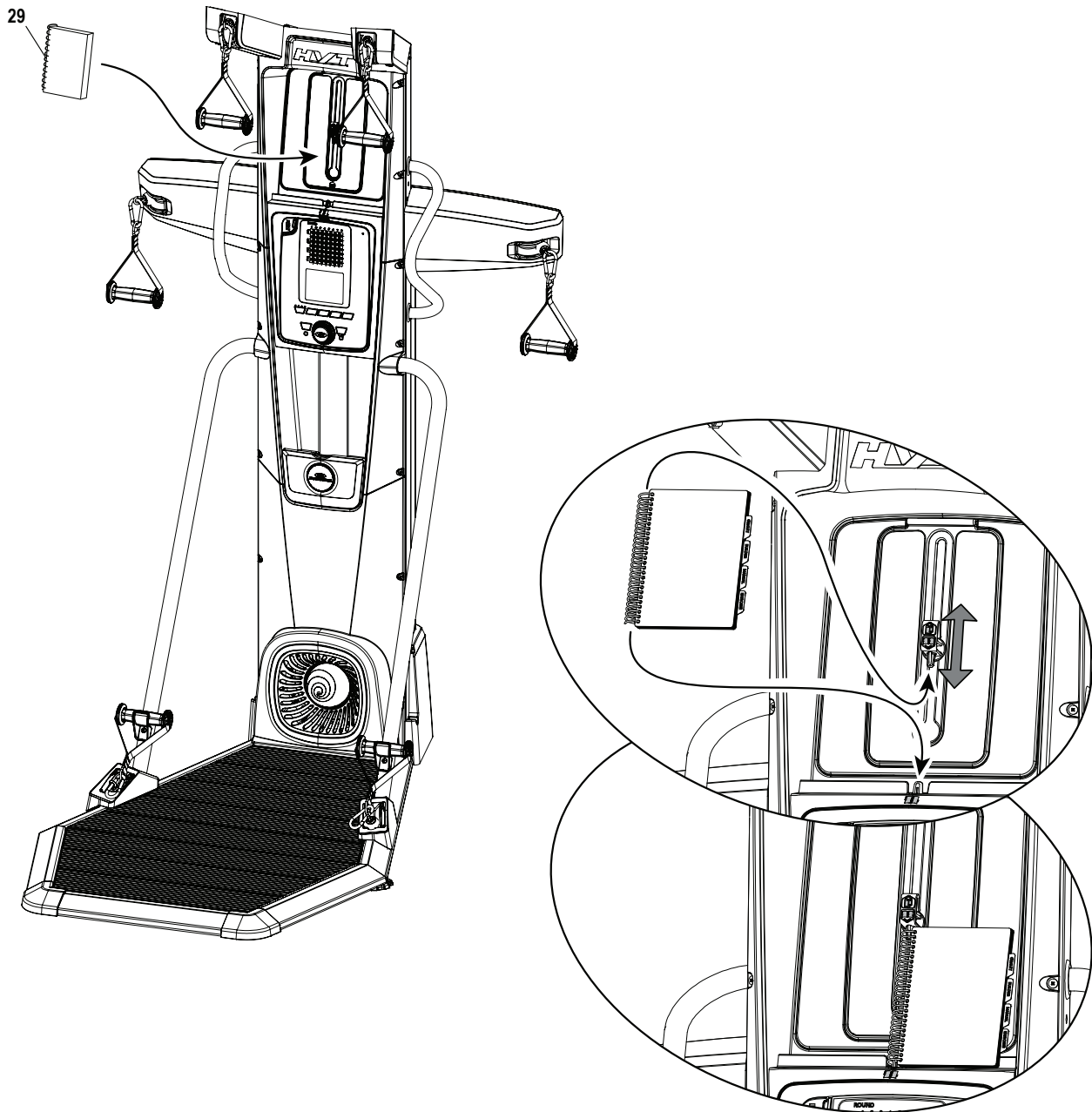
21. Осторожно прикрепите ручки к тросам

Примечание. Во время крепления ручек держите руки вдали от карабинов.



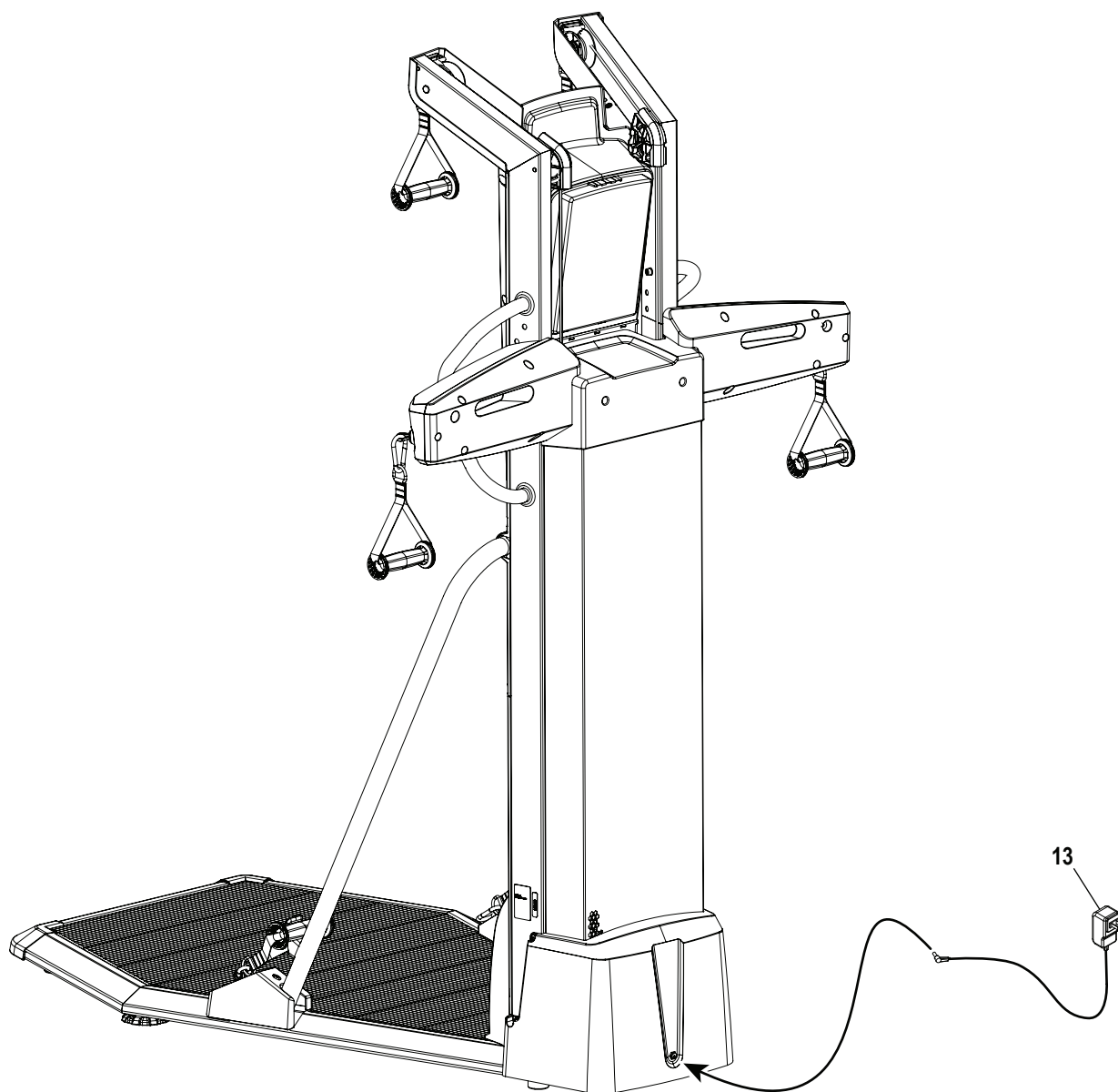
22. Зафиксируйте руководство по тренировкам на подставке для медиаустройств на верхнем кожухе

Примечание. Вставьте закладки в спиральное скрепление руководства по тренировкам. При необходимости можно отрегулировать и повернуть фиксирующую защелку. При правильной фиксации вы без труда сможете открыть и листать руководство по тренировкам.



23. Прикрепите сетевой адаптер к раме в сборе

Примечание. Не сгибайте кабели.



24. Окончательная проверка

Проверьте тренажер, чтобы убедиться в том, что все крепежные изделия плотно затянуты и компоненты собраны надлежащим образом. Отдавайте транспортировочные опоры и лишние металлические крепежные средства на вторичную переработку или утилизацию в соответствии с вашими местными предписаниями.

Обязательно запишите серийный номер в поле, предусмотренное в начале этого руководства.

⚠ Не используйте оборудование до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством пользователя.

Перемещение и хранение тренажера

⚠ Не передвигайте тренажер без посторонней помощи. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

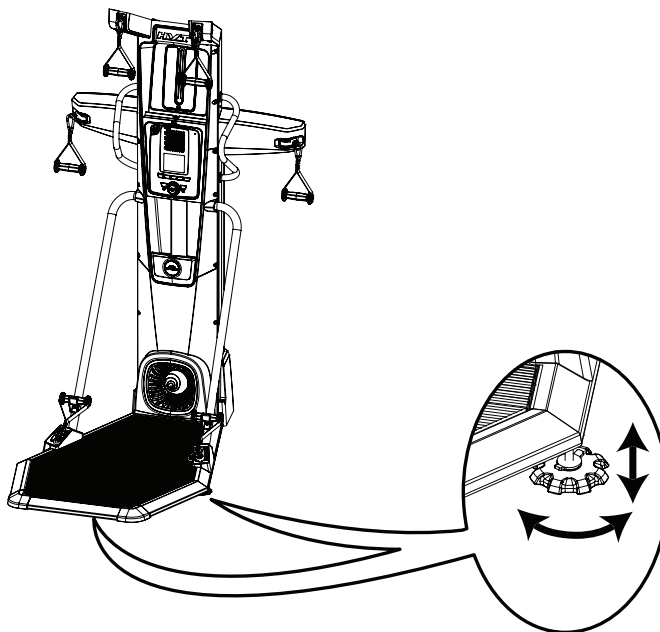
1. Отсоедините сетевой адаптер и рукоятки, а затем поместите их в безопасное место.

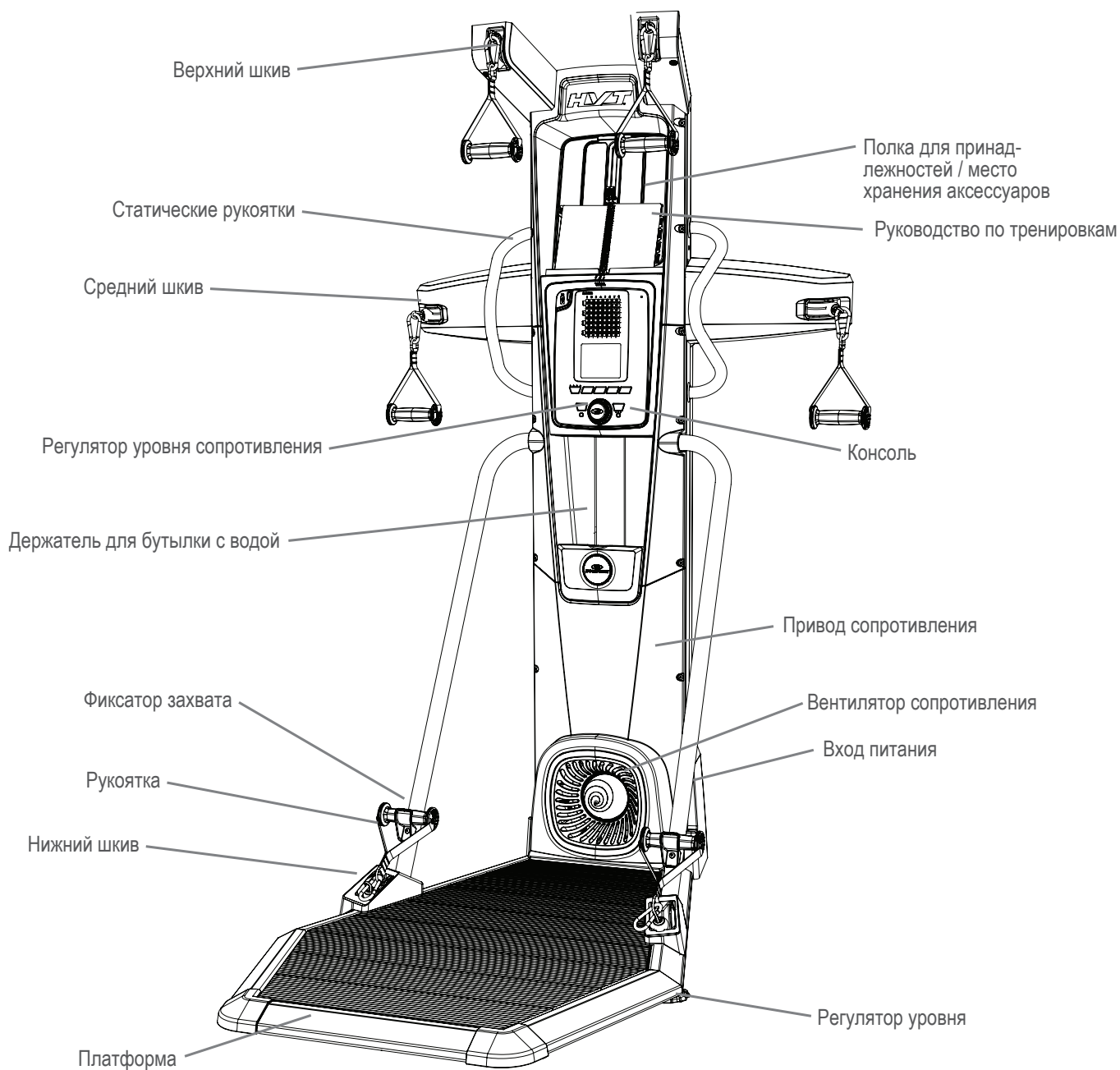
Выравнивание тренажера в горизонтальной плоскости

Если поверхность в зоне проведения тренировок неровная, тренажер нужно выставить по уровню. Для регулировки:

1. Разместите тренажер в зоне тренировки.
2. Отрегулируйте регуляторы уровня таким образом, чтобы все ножки касались пола.

⚠ Не перемещайте регуляторы уровня до высоты, на которой они могут отделиться или отвинтиться от тренажера. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.





▲ ВНИМАНИЕ! Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображенные значения сердечного ритма являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации. Перенапряжение при тренировках может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

Шкивы

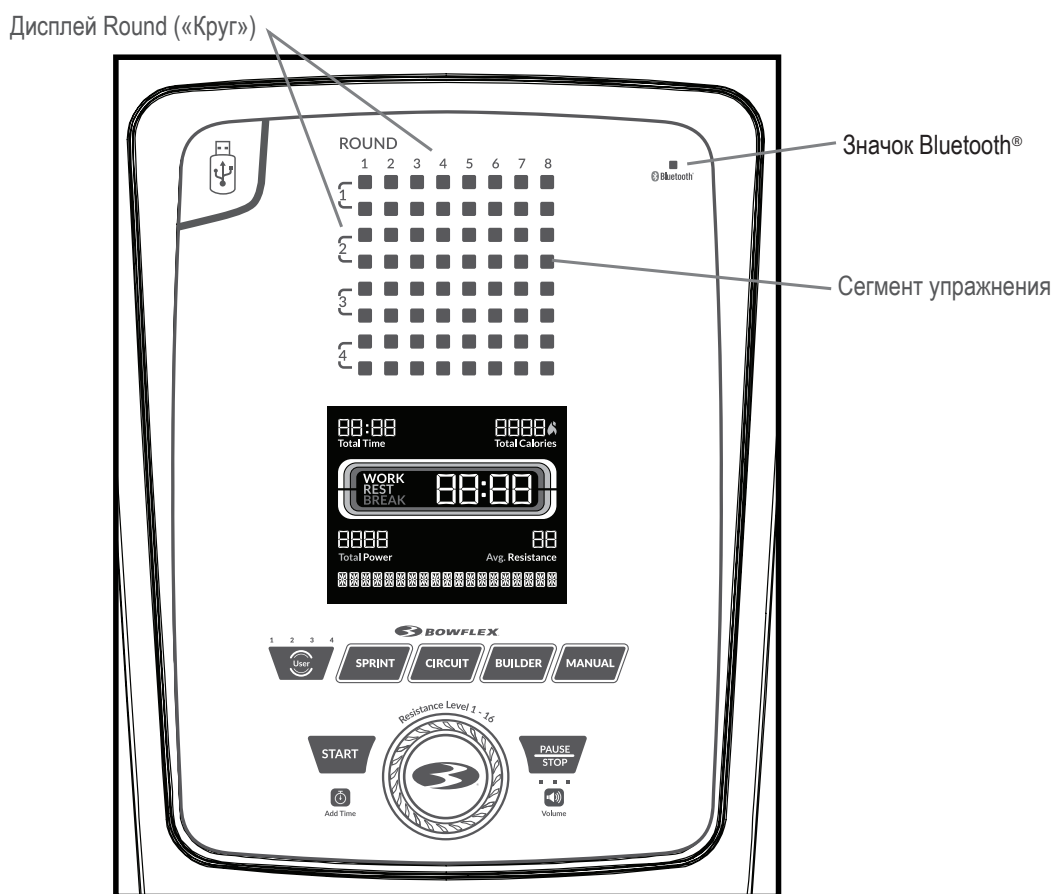
В тренажере Bowflex™ HVT™ предусмотрено три различных положения шкивов: верхнее, среднее и нижнее. В каждом упражнении используются рукоятки, прикрепленные к определенным шкивам и влияющие на определенные группы мышц.

Платформа

Платформа представляет собой слегка приподнятую поверхность, определяющую положение зоны для тренировки. Для большинства упражнений требуется, чтобы пользователь всем своим телом находился на платформе. Если это требуется при выполнении какого-либо упражнения, пользователь может сойти с платформы одной ногой, при этом не покидая зону для тренировки. Во время тренировки как минимум одна нога должна оставаться на платформе. Заранее подготовьтесь к сходу с платформы.

Примечание. При необходимости возьмитесь за статические рукоятки для устойчивости.

Функции консоли



На экране консоли отображается информация о вашей тренировке.

Значок Bluetooth®

Значок Bluetooth® отображается при подключении устройства с включенной функцией Bluetooth® к консоли.

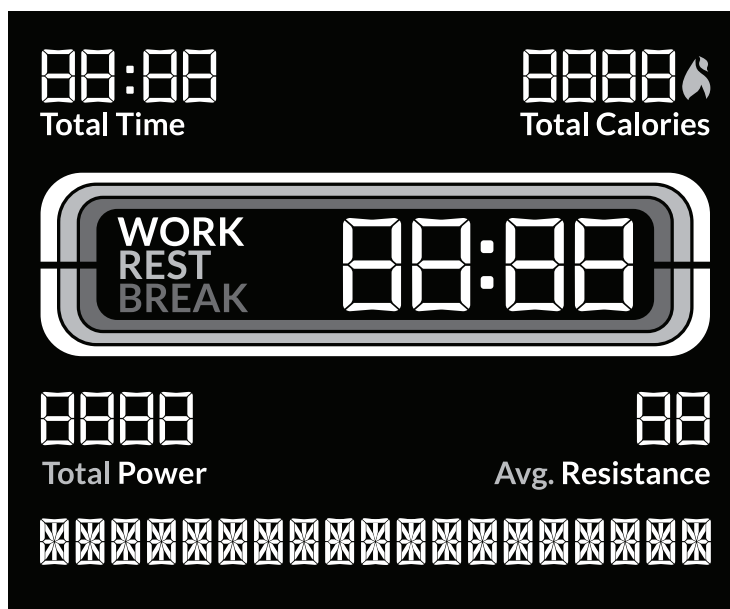
Дисплей Round («Круг»)

Round — это серия упражнений, выполняемых в заданном порядке в рамках каждой программы тренировок. Каждая программа тренировок содержит определенное минимальное количество кругов. После прохождения каждого круга во время программы тренировок SPRINT («Спринт») или CIRCUIT («Трасса») перед следующим кругом отображается сегмент Break («Перерыв»).

Примечание. Тренировка в ручном режиме не подразумевает кругов, поскольку такая тренировка не ограничена по времени.

Сегмент упражнения

Каждый сегмент на консоли представляет собой особое упражнение программы тренировок. Сегменты упражнений с совпадающими цветами являются одинаковым упражнением в рамках программы тренировки.



Дисплей Total Time («Суммарное время»)

На дисплее Total Time отображается длительность выбранной программы тренировок. Максимальное значение времени — 99:59.

Дисплей Total Calories («Суммарное количество калорий»)

В поле дисплея Total Calories отображается расчетное количество калорий, которые вы сжигаете в ходе тренировки. Максимальное отображаемое количество — 9999.

Активные таймеры сегментов упражнений

Дисплей Work («Работа»)

Сегмент Work или же активный сегмент каждого упражнения отсчитывает время до следующего сегмента.

Дисплей Rest («Отдых»)

Дисплей Rest отсчитывает время до следующего сегмента Work. Во время периода отдыха проверьте положение тела, рукояток и требуемые движения для следующего упражнения.

Дисплей Break («Перерыв»)

Сегмент Break (восстановительный) завершает круг во время программы тренировки SPRINT или CIRCUIT.

Дисплей Total Power («Суммарная мощность»)

На дисплее Total Power отображается оценка мощности для выбранного пользователя. Максимальное отображаемое количество — 9999.

Дисплей Resistance («Сопротивление»)

На дисплее Resistance отображается текущий уровень сопротивления (1—16). Чем выше уровень сопротивления, тем больше сопротивления прикладывается к вентилятору.

Heart Rate («Сердечный ритм») — если поддерживается

На дисплее Heart Rate отображается значение сердечного ритма в ударах в минуту (BPM), передаваемое дистанционным устройством контроля сердечного ритма. При непрерывном считывании сердечного ритма в течение свыше 30 секунд консоль заменит название программы на измеренную величину сердечного ритма.

! Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас развивается одышка или слабость. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Отображенные на консоли значения сердечного ритма являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

Функции клавишной панели

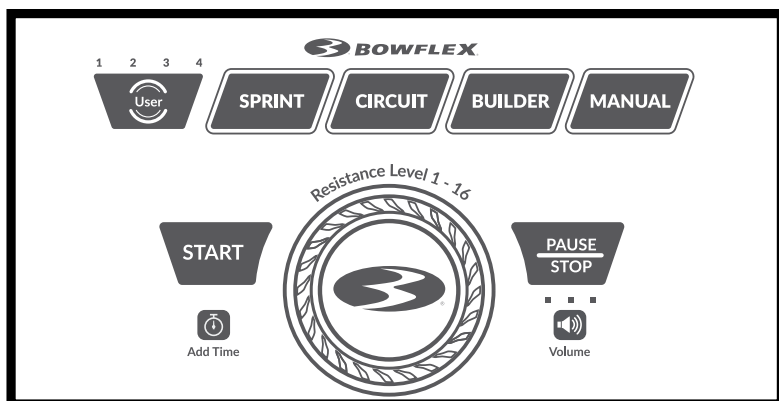
Кнопка User («Пользователь»)

Нажмите для выбора желаемого профиля пользователя; нажмите и удерживайте 3 секунды для редактирования выбранного профиля пользователя.

Дисплей Active User («Активный пользователь»)

На дисплее Active User отображается выбранный профиль пользователя. Определенный профиль пользователя выбран в любой момент.

Примечание. Для более точного подсчета калорий отредактируйте свой профиль пользователя.



Кнопки программы тренировок

Нажмите необходимую кнопку программы тренировок, чтобы выбрать программу: SPRINT («Спринт»), CIRCUIT («Трасса»), BUILDER («Культурист») или MANUAL («Ручной режим»). Светящийся световой индикатор вокруг кнопки отображает текущую выбранную программу. Определенная программа тренировки выбрана в любой момент.

Кнопка START («Пуск»)

Запускает выбранную программу тренировок или возобновляет приостановленную тренировку из экрана включения питания / текущей программы тренировки.

Регулятор уровня сопротивления

Поверните регулятор для регулировки необходимого значения (уровня сопротивления, единиц измерения, веса, автоматического сопротивления или удаления данных тренировок) и нажмите его, чтобы задать выбранное значение. При повороте регулятора по часовой стрелке значение параметра увеличивается, а при повороте против часовой стрелки — уменьшается.

Кнопка PAUSE/STOP («Приостановить/завершить»)

Приостанавливает активную тренировку, завершает приостановленную тренировку или выполняет возврат к предыдущему экранному окну.

Кнопка Add Time («Добавить время»)

Увеличивает время путем добавления дополнительного круга к тренировке. Величина добавляемого времени зависит от конкретной программы тренировки (SPRINT: 4:50 минут, CIRCUIT: 5:25 минут, BUILDER: 4:30 минут).

Примечание. Кнопка Add Time не функционирует для тренировок в ручном режиме.

Кнопка Volume («Громкость») и светодиодные индикаторы

Кнопка Volume служит для задания уровня звука на консоли, а светодиодные индикаторы отображают текущую настройку: низкая (1 светодиодный индикатор), средняя (2 индикатора), высокая (3 индикатора) или отключено (светодиодные индикаторы не горят).

Руководство по тренировкам

Руководство по тренировкам помогает пользователям выполнять три основные программы тренировок, в нем записаны все упражнения, доступные на тренажере Bowflex™ HVT™. Все программы тренировок разработаны для реализации всех преимуществ тренажера Bowflex™ HVT™.

В руководстве по тренировкам описано каждое упражнение с указанием положения тела, шкива, захвата и движения, что позволяет задействовать требуемую группу мышц в определенной ориентации. Поскольку каждая программа тренировки сосредоточена на разных

группах мышц, порядок выполняемых упражнений также важен. Выполняйте упражнения в порядке, рекомендуемом программой. Следуйте руководству по тренировкам и знакомьтесь с описанием, подсказками и фотографиями по каждому упражнению.

Разместите руководство по тренировкам на полке для принадлежностей, чтобы вам было удобно следить за ним во время тренировки. Для быстрого перехода к началу определенной программы используйте закладки программ тренировок. Порядок и цветовая маркировка сегментов упражнения на консоли соответствует указаниям руководства.

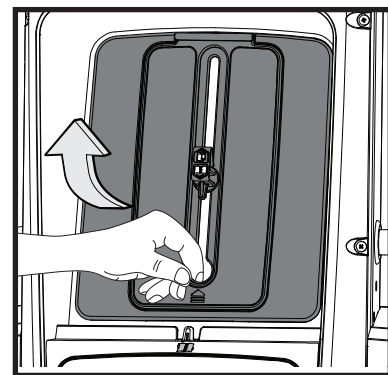
Примечание. При желании вместо руководства по тренировкам можно воспользоваться интеллектуальным устройством с установленным приложением Bowflex™ HVT™. Чтобы узнать, как пользоваться программным приложением на вашем интеллектуальном устройстве, см. раздел «Программное приложение Bowflex™ HVT™».

⚠ Занятия на данном тренажере требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений уровня сопротивления во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы. Если в какой-либо момент вам потребуется стабилизировать свое положение, возьмитесь за статические рукоятки.

Место хранения аксессуаров позади полки для принадлежностей

Когда не пользуетесь тренажером Bowflex™ HVT™, положите руководство по тренировкам в место хранения аксессуаров. Место хранения аксессуаров находится на верхнем кожухе позади полки для принадлежностей. Когда на полке для принадлежностей ничего не лежит, ее заднюю часть можно поднять и откинуть.

Для фиксации руководства по тренировкам можно вставить защелку в спиральное скрепление и повернуть ее. Если же на полке для принадлежностей располагается устройство, защелку также можно повернуть и отрегулировать по высоте устройства.



Возможности подключения тренажера

Данный тренажер имеет возможность подключения через Bluetooth® и может осуществлять беспроводную связь с программным приложением для фитнеса Bowflex™ HVT™ на поддерживаемых устройствах iOS и Android™. При установлении соединения с программным приложением загорается значок Bluetooth®. Если значок не светится, тренажер не подключен к устройству.

Приложение Bowflex™ HVT™

Приложение Bowflex™ HVT™ подключается к вашему тренажеру для формирования последовательности упражнений, составляющих каждую программу тренировок. Для каждого упражнения представлены подсказки, описание и видеодемонстрации. Приложение отслеживает общее время, количество сожженных калорий, оценку мощности, сопротивление и сердечный ритм (если поддерживается). Отслеживайте свои результаты и делитесь ими с друзьями и родственниками. Как только вы изучите взаимодействие тренажера Bowflex™ HVT™ с вашим телом, можно создавать собственные программы тренировок с помощью приложения.

1. Загрузите бесплатное приложение под названием Bowflex™ HVT™. Указанное приложение доступно в магазинах Google Play™ и App Store.
2. Выполняйте инструкции приложения, чтобы создать пару между вашим устройством и тренажером.

Для ознакомления с распространенными вопросами и ответами по поводу программного приложения, а также для просмотра видео по его установке см. веб-сайт www.Bowflex.com/help.

Обновление тренажера с помощью приложения Bowflex Toolbox™

Данный тренажер имеет возможность подключения через Bluetooth® и может выполнять беспроводное обновление с помощью приложения Bowflex Toolbox™. После установки приложения на устройстве приложение сообщит о наличии обновлений для вашего тренажера.

1. Скачайте бесплатное приложение Bowflex Toolbox™. Данное приложение доступно в магазинах App Store и Google Play™.

Примечание. Чтобы ознакомиться с полным списком поддерживаемых устройств, см. информацию о приложении в App Store или Google Play™.

2. Установите приложение.

При получении уведомления о наличии обновлений для вашего тренажера выполняйте указания, отображающиеся на экране приложения. Разместите устройство с запущенным приложением на подставке для медиаустройств. Приложение установит последнюю версию программного обеспечения на тренажере. Не убирайте устройство с подставки для медиаустройств, пока не завершится обновление. По завершении обновления на тренажере снова отобразится экран приветствия.


Зарядка через USB

Если устройство USB подсоединено через порт USB, последний попытается выполнять зарядку устройства. Мощность тока, подаваемого через порт USB, может оказаться недостаточной для работы и зарядки устройства одновременно.

Дистанционное устройство контроля сердечного ритма

Контроль сердечного ритма — один из лучших способов контроля интенсивности тренировки. Консоль считывает телеметрические сигналы сердечного ритма с нагрудной передающей ленты для измерения сердечного ритма, функционирующей в диапазоне 4,5—5,5 кГц.

Примечание. Нагрудная лента для измерения сердечного ритма должна представлять собой некодированную нагрудную ленту для измерения сердечного ритма Polar Electro, или это должна быть модель, совместимая с некодированной лентой POLAR®. (Кодированные ленты для измерения сердечного ритма POLAR®, такие как POLAR® OwnCode®, не будут работать с этим оборудованием.)

 Если вам имплантирован кардиостимулятор или другой электронный прибор, перед использованием беспроводной нагрудной ленты или другого телеметрического устройства контроля сердечного ритма проконсультируйтесь с врачом.

Расчеты значений сердечного ритма

Максимальный сердечный ритм в детстве составляет 220 ударов в минуту, а к возрасту 60 лет снижается примерно до 160 ударов. Обычно сердечный ритм снижается линейно, приблизительно на один удар в минуту каждый год. Нет сведений о том, что тренировка влияет на снижение максимального сердечного ритма. Максимальные значения сердечного ритма у лиц одного возраста могут различаться. Более точным способом определения этого значения является электрокардиограмма, снятая во время физических упражнений с нагрузкой, а не использование формулы, основанной на возрасте.

Физические упражнения на выносливость влияют на сердечный ритм в состоянии покоя. Сердечный ритм в состоянии покоя обычного взрослого человека составляет около 72 ударов в минуту, в то время как у хорошо подготовленных бегунов показания сердечного ритма могут составлять 40 ударов в минуту и ниже.

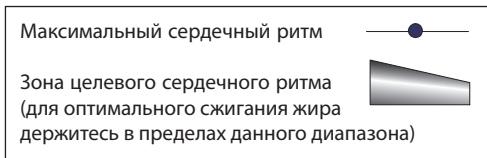
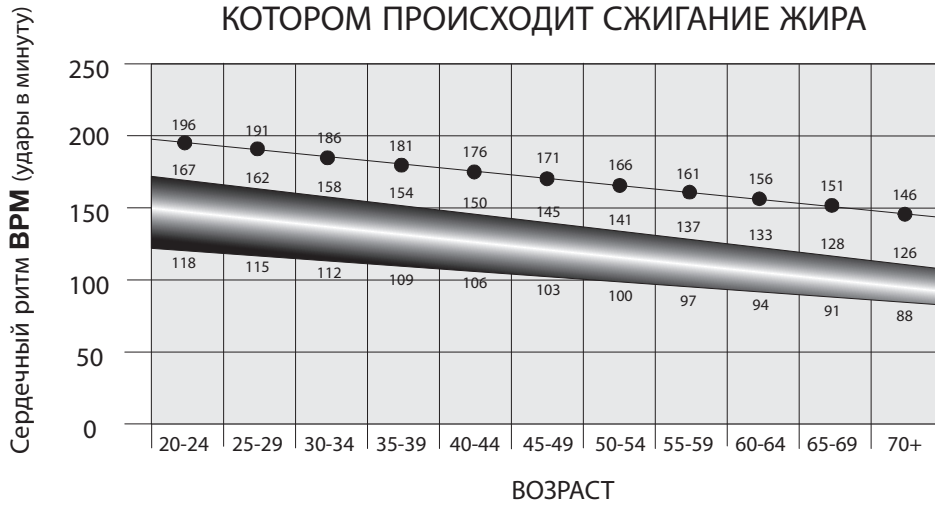
Таблица значений сердечного ритма представляет собой оценочный расчет зоны сердечного ритма (HRZ), эффективной для сжигания жира и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Физическое состояние разных людей может различаться, поэтому ваша индивидуальная зона сердечного ритма может находиться на несколько ударов выше или ниже значений, представленных в таблице.

Самой эффективной процедурой сжигания жира в ходе тренировки является начало с низким темпом и постепенное повышение интенсивности до тех пор, пока сердечный ритм не достигнет значений, равных 60—85% от вашего максимального сердечного ритма. Продолжайте заниматься в этом темпе, поддерживая сердечный ритм в пределах целевой зоны более 20 минут. Чем дольше вы поддерживаете целевой сердечный ритм, тем больше жира сжигает ваш организм.

Настоящий график является кратким руководством, описывающим общие предлагаемые целевые значения сердечного ритма в зависимости от возраста. Как отмечалось ранее, ваш оптимальный целевой сердечный ритм может быть выше или ниже. Проконсультируйтесь со своим врачом относительно индивидуальной зоны сердечного ритма.

Примечание. Как и в случае с любыми режимами тренировок или занятий фитнесом, всегда проявляйте благоразумие при увеличении продолжительности или интенсивности тренировки.

ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ, ПРИ КОТОРОМ ПРОИСХОДИТ СЖИГАНИЕ ЖИРА



Как часто следует тренироваться

! Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас развивается одышка или слабость. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображенные на консоли значения сердечного ритма являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

Прежде чем приступить к любой тренировке на тренажере Bowflex™ HVT™, настоятельно рекомендуется выполнять разминку.

- 3 раза в неделю около 20 минут в день.
- Планируйте тренировки заранее и старайтесь следовать графику.

Примечание. Если вы впервые приступаете к упражнениям (либо возвращаетесь к регулярной программе после перерыва) и вам некомфортно выполнять упражнения 20 минут подряд, попробуйте выбрать несколько тренировок и выполнять их в течение 5—10 минут. Постепенно увеличивайте длительность тренировки, пока вы не сможете выполнять программы тренировок полностью без какого-либо дискомфорта.

Экипировка

При занятиях на тренажере Bowflex™ HVT™ крайне важно носить подходящую по размеру, безопасную и удобную обувь и одежду, а именно:

- спортивную обувь для ходьбы или бега на резиновой подошве;
- удобную одежду для занятий спортом, в которой не жарко и которая не стесняет движения;
- суспензории, обеспечивающие устойчивость и удобство.

! Не носите свободную одежду или ювелирные изделия. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы, ноги или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.

При использовании данного тренажера всегда носите спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в одних носках.

Интенсивность тренировки

Способы повысить интенсивность тренировок

- Добавьте дополнительный круг к тренировке, нажав кнопку Add Time.
- Увеличьте уровень сопротивления, не изменяя при этом количество повторений.

Примечание. Если активирована функция сохранения уровня сопротивления, консоль автоматически отрегулирует сопротивление до окончательного уровня, достигнутого при последнем выполнении упражнения.

- Старайтесь увеличивать количество повторений во время сегмента Work каждого упражнения.

Интервальная тренировка предполагает изменение интенсивности упражнений на протяжении определенных периодов, в течение которых повышаются и понижаются дыхательный и сердечный ритм, а также количество сжигаемых калорий. Указанная форма тренировки позволяет сжигать больше калорий на протяжении более короткого времени по сравнению со стандартной тренировкой.

Тренажер Bowflex™ HVT™ сочетает сегменты Work и Rest для создания интервальной тренировки. Во время сегмента Work постарайтесь сжечь максимальный объем калорий и выполнить максимальное количество повторений. После этого, в течение сегмента Rest, можно расслабиться и подготовиться к следующему сегменту Work. Такие экстремальные изменения интенсивности в сочетании с нагрузкой на ваше тело позволяют получать максимальный результат от тренировок с интервалами.

Тренировки с интервалами активности обеспечивают разнообразие, максимизируют количество сжигаемых калорий и улучшают ваше физическое состояние.

Начало эксплуатации

1. Разместите тренажер Bowflex™ HVT™ в зоне тренировки. Убедитесь в наличии достаточного свободного места по высоте для безопасного выполнения упражнений. Под достаточным свободным местом подразумевается максимальная высота, на которую вы можете дотянуться над собой.

! Устанавливайте тренажер на чистой, прочной и ровной поверхности, свободной от ненужных материалов или предметов, которые могут ограничивать ваши движения. Во избежание статического электрического разряда и для защиты полов под тренажер может подкладываться резиновый коврик.

Тренажер может перемещаться одним или несколькими лицами. Убедитесь, что вы располагаете достаточными силами для безопасного перемещения тренажера.

2. Убедитесь в отсутствии посторонних предметов в зоне для тренировки и в вентиляторе сопротивления. Убедитесь, что там ничего нет.

! Перед перемещением каких-либо компонентов тренажера необходимо убедиться, что в зоне для тренировки и в вентиляторе сопротивления нет никаких посторонних предметов. Не помещайте никакие посторонние предметы в отверстия тренажера.

3. Подключите сетевой адаптер к тренажеру и к заземленной розетке питания.
4. Если вы пользуетесь устройством контроля сердечного ритма, следуйте инструкциям, приведенным на нагрудной ленте.
5. Осторожно зайдите на платформу. Если в какой-либо момент вам потребуется стабилизировать свое положение, воспользуйтесь статическими рукоятками.

! Становясь на платформу и сходя с нее, следует соблюдать осторожность.

При использовании данного тренажера всегда носите спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в одних носках.

Примите к сведению, что рукоятки, тросы и вентилятор сопротивления подсоединены друг к другу, и при движении одной из этих частей перемещается также другая часть.

Во время тренировки не покидайте безопасную зону для тренировки, отмеченную на платформе. Во время тренировки следите за тем, чтобы одна из ног находилась на платформе. Невыполнение этого правила может привести к неустойчивому положению оборудования и травмированию пользователя.

6. Поверните регулятор уровня сопротивления, чтобы выставить такой уровень, который вы сможете поддерживать во время всей программы тренировки без его изменения. Во время первого выполнения тренировки сосредоточьтесь на надлежащей форме, движениях и последовательности упражнений.

Примечание. При переходе к программе тренировки для всего тела попробуйте снизить уровень сопротивления для упражнений для верхней части тела. Если данная тренировка является первой, текущее значение сопротивления будет установлено как значение по умолчанию для следующего упражнения.

7. Если вы собираетесь использовать интеллектуальное устройство во время тренировки, запустите программное приложение и подключитесь к тренажеру Bowflex™ HVT™. При подключении активируются светодиодный индикатор Bluetooth® и соответствующий значок. После выполнения подключения выберите опцию WORKOUT NOW («Выполнить тренировку сейчас») в программном приложении.
8. Нажмите кнопку User, чтобы выбрать желаемый профиль пользователя.
При использовании программного приложения после выбора пользователя на консоли его также необходимо выбрать на интеллектуальном устройстве.
9. Нажмите и удерживайте кнопку User, чтобы отредактировать желаемый профиль пользователя.
10. Консоль отобразит значение единиц измерения. Поверните регулятор уровня сопротивления, чтобы настроить значение, а затем нажмите регулятор для задания этого значения.
11. На консоли отобразится значение веса для соответствующего профиля пользователя. Поверните регулятор уровня сопротивления, чтобы настроить значение, а затем нажмите регулятор для задания этого значения.
12. Нажмите кнопку PAUSE/STOP, чтобы выйти из режима редактирования данных о пользователе.
13. Нажмите кнопку программы тренировок SPRINT, чтобы выбрать ее.

При использовании программного приложения выберите программу тренировки SPRINT после выбора этой программы тренировки на консоли.

- Откройте раздел, посвященный программе тренировки SPRINT, в руководстве по тренировкам (предварительно установив руководство на полку для принадлежностей).
- Когда будете готовы приступить к тренировке SPRINT, нажмите кнопку START.
При использовании программного приложения тренировка автоматически запустится на подключенном интеллектуальном устройстве.

 **Прежде чем приступать к любой тренировке на тренажере Bowflex™ HVT™, настоятельно рекомендуется выполнять разминку.**

Отпускайте рукоятки, только когда их фиксаторы будут в неподвижном состоянии, а тросы будут втянуты назад. Отпускание рукояток в подвижном состоянии может привести к повреждению тренажера или травмированию пользователя либо посторонних лиц.

Тренировка SPRINT предполагает 4 круга и занимает суммарно 18 мин. 20 с.

Примечание. Обязательно верните рукоятки в начальное положение так, чтобы они не перекручивались. Если тросы будут перекручены, они могут не до конца втягиваться в тренажер.

Режим включения питания (экран запуска)

Консоль отображает экран включения питания либо экран последней выбранной программы тренировки во время подключения к источнику электропитания, при нажатии любой кнопки или при получении сигнала от датчика об/мин на вентиляторе сопротивления. Программа тренировки SPRINT является программой по умолчанию.

Автоматическое отключение (режим ожидания)

Если на консоли отображается экран включения питания и при этом она не принимает входные сигналы в течение приблизительно 5 минут, консоль автоматически отключается. ЖК-дисплей в режиме сна отключен.

Примечание. Консоль не оборудована выключателем питания.


Редактирование профиля пользователя

Для более точного подсчета сжигаемых калорий необходимо персонализировать профиль пользователя.

- Нажмите кнопку User для выбора профиля пользователя (User 1—4).
- Нажмите и удерживайте кнопку User в течение 3 секунд, чтобы перейти в режим редактирования пользователя.

Примечание. Чтобы выйти из режима редактирования данных пользователя, нажмите кнопку PAUSE/STOP. Текущие значения сохраняются в профиле пользователя.

- На консоли отобразится запрос LBS OR KG («Фунты или килограммы») со значением единиц измерения по умолчанию (LBS). Поверните регулятор уровня, чтобы настроить значение, а затем нажмите регулятор, чтобы задать это значение.
- На консоли отобразится запрос WEIGHT («Вес») со значением веса по умолчанию (82 кг / 180 фунтов). Поверните регулятор уровня, чтобы настроить значение, а затем нажмите регулятор, чтобы задать это значение.

 **Максимальный вес пользователя: 300 фунтов (136 кг). Не следует использовать тренажер, если ваш вес превышает указанный.**

- На консоли отобразится запрос SAVE RESISTANCE («Сохранять сопротивление») со значением по умолчанию (ON/«Вкл.»). Если активировано сохранение уровня сопротивления, консоль автоматически отрегулирует сопротивление до окончательного уровня, достигнутого при последнем выполнении упражнения.

Примечание. Если данная тренировка является первой, текущее значение сопротивления будет установлено как значение по умолчанию для следующего упражнения.

При необходимости поверните регулятор уровня сопротивления для настройки значения. Нажмите регулятор уровня сопротивления для подтверждения значения.

- На консоли отобразится запрос ERASE WORKOUTS («Удалить данные тренировок») со значением по умолчанию (NO/«Нет»). Нажмите регулятор уровня сопротивления для подтверждения значения.

При необходимости поверните регулятор уровня сопротивления, чтобы задать значение YES («Да»), затем нажмите регулятор уровня сопротивления. Консоль спросит, действительно ли вы желаете удалить данные тренировок. Поверните регулятор уровня сопротивления для изменения значения на YES, затем нажмите регулятор уровня сопротивления. После этого все данные тренировок текущего пользователя будут удалены.

7. На этом процедура редактирования профиля пользователя закончится, и на консоли отобразится экран включения питания / последней выбранной программы тренировки.

Программы тренировок

Тренажер Bowflex™ HVT™ предлагает четыре программы тренировок: SPRINT, CIRCUIT, BUILDER и MANUAL. В рамках каждой тренировки пользователь должен выполнять уникальную последовательность упражнений и заданное количество кругов, а также следовать указанному времени для каждого сегмента тренировки (Work, Rest и Break).

Каждый сегмент упражнения представляет собой упражнение в рамках соответствующей программы тренировки. В руководстве по тренировкам найдите выбранную вами программу тренировок, а затем — требуемое упражнение (ориентируйтесь по цвету сегмента упражнения). Поскольку последовательность сегментов упражнения маркируется разными цветами, воспользуйтесь руководством по тренировкам для подготовки к следующей тренировке.

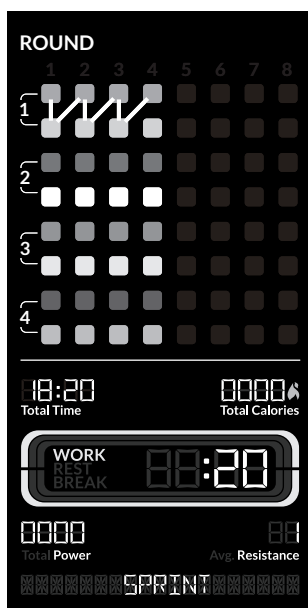
Программное приложение синхронизировано с консолью, в нем отображается само упражнение, а также вся информация по тренировке, необходимая для выполнения этого упражнения. Программное приложение автоматически переходит к следующему упражнению в программе.

Программа SPRINT

(WORK: 20 секунд, REST: 10 секунд, BREAK: 60 секунд, суммарное время: 18:20)

Программа SPRINT включает 4 круга, каждый круг состоит из двух упражнений. При выполнении программы требуется переменного переключаться между двумя упражнениями, и так до конца круга. По окончании круга вы отдыхаете в течение 60 секунд. Затем выполняется первое упражнения следующего круга, и цикл упражнений повторяется заново.

Каждое упражнение выполняется в течение 20 секунд, за которыми следует 10 секунд отдыха.



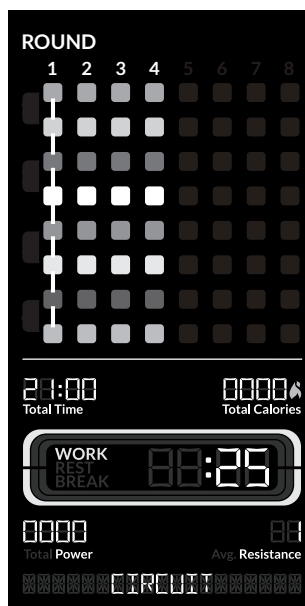
1. Быстрые приседания
2. Жим лежа
3. Приседания с прыжками
4. Тяга в наклоне
5. Тяга вниз с прямыми руками и выпадом назад
6. Переменное сгибание бицепсов на шпагате
7. Жим вниз на трицепсах
8. Приседания с жимом за головой

Программа CIRCUIT

(Work: 25 секунд, Rest: 15 секунд, Break: 20 секунд, суммарное время: 21:20)

Программа CIRCUIT включает 4 круга, каждый круг состоит из восьми упражнений. В течение программы вы должны выполнять каждое упражнение, и так до завершения круга. Затем следует перерыв длительностью 20 секунд. После этого начинается следующий круг, и весь цикл упражнений повторяется вновь.

Каждое упражнение выполняется в течение 25 секунд, за которыми следует 15 секунд отдыха.



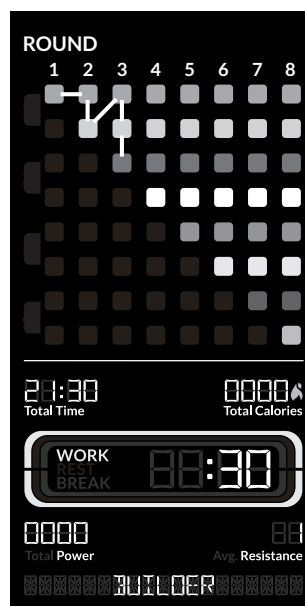
1. Жим вниз на трицепсах
2. Разведение рук от груди с выпадом вперед
3. Обратное разведение накрест
4. Прыжки в шпагат
5. Сгибание бицепсов с выпадом
6. «Рубка» сверху вниз с выпадами в стороны
7. Становая тяга
8. Жим рукой от плеча в позе «ножницы»

Программа BUILDER

(Work: 30 секунд, Rest: 0 секунд, Break: 30 секунд, суммарное время: 21:30)

Программа BUILDER включает 8 кругов, каждый круг предполагает дополнительное упражнение. Круг 8 включает все восемь упражнений. В течение программы вы должны выполнять каждое упражнение в рамках того или иного круга. Затем следует перерыв длительностью 30 секунд. После этого начинается следующий круг с дополнительным упражнением.

Каждое упражнение выполняется в течение 30 секунд.



1. Быстрые приседания
2. Разведение рук от груди
3. Выпад назад с нижней тягой
4. Сгибание бицепса
5. «Рубка» для пресса сверху вниз
6. Обратное разведение накрест
7. Комбинированное сгибание бицепса с вытягиванием трицепса
8. Жим лежа с выпадом вперед

Программа MANUAL

Программа тренировки в ручном режиме представляет собой не ограниченную временем программу, отслеживающую общее время упражнения, общее время активности и суммарную мощность. Программа тренировки в ручном режиме целиком и полностью настраивается пользователем.

При выполнении программы в ручном режиме активный сегмент выполнения работы рассчитывает общее время движения вентилятора. При остановке вентилятора сопротивления подсчет времени приостанавливается, при этом учет общего времени тренировки продолжается.

Примечание. Поскольку тренировка в ручном режиме не ограничена по времени, кнопка Add Time неактивна. Максимальное значение времени — 99:59.



! При выполнении всех упражнений, описанных в этом руководстве, используются калиброванные уровни сопротивления и нагрузки тренажера. Для данного тренажера рекомендуются только упражнения, включенные в данное руководство или в материалы, утвержденные и поставляемые компанией Bowflex.

Для запуска программы тренировок:

1. Осторожно станьте на платформу.
2. Положите руководство по тренировкам на полку для принадлежностей так, чтобы оно было открыто на первом упражнении программы тренировок (либо же установите синхронизированное интеллектуальное устройство с запущенным программным приложением).
3. Нажмите необходимую кнопку программы тренировок: SPRINT, CIRCUIT, BUILDER или MANUAL.
4. Нажмите кнопку START для запуска выбранной программы тренировки.
5. Возьмитесь за подходящие рукоятки (верхние, средние или нижние) и приступите к первому упражнению программы тренировки по завершении обратного отсчета («3-2-1»).

Во время сегмента Work внимательно выполните максимальное количество повторений, следуя форме и положению тела для данного упражнения. Меняйте рабочие стороны тела, если это требуется при выполнении упражнения.

6. По завершении сегмента Work начинается следующий сегмент. В зависимости от программы тренировок за первым сегментом Work следует сегмент Rest или же следующий сегмент Work.

В начале сегмента Rest или Break осторожно опустите и отпустите рукоятки. Расслабьтесь и приготовьтесь к следующему упражнению. При необходимости выполните растяжку. Когда до завершения сегмента Rest или Break остается 3 секунды, начнет мигать следующий сегмент Work, чтобы вы успели подготовиться к следующему упражнению.

! Отпускайте рукоятки, только когда их фиксаторы будут в неподвижном состоянии, а тросы будут втянуты назад. Отпускание рукояток в подвижном состоянии может привести к повреждению тренажера или травмированию пользователя либо посторонних лиц.

Примечание. Первоначальный сегмент Work для программы MANUAL завершается только с остановкой вращения вентилятора или при достижении суммарного времени 99:59 минут. После выполнения каждого сегмента упражнения значение Power («Мощность») обнуляется. По завершении тренировки отображается значение Total Power («Суммарная мощность»).

Консоль отображает те сегменты, которые требуется выполнить (при этом уже выполненные сегменты скрываются). После выполнения каждого сегмента упражнения значение Power («Мощность») сбрасывается до нуля. По завершении тренировки отображается значение Total Power («Суммарная мощность»).

Примечание. При сжигании каждых 100 калорий во время тренировки консоль «подбадривает» пользователя с помощью звукового сигнала и уведомления. Когда до конца тренировки остается 30 секунд, консоль уведомляет об этом пользователя, отображая сообщение 30 SECONDS LEFT («Осталось 30 секунд»).

Режим паузы/результатов

Чтобы приостановить тренировку:

1. Нажмите кнопку PAUSE/STOP.

Во время паузы на консоли отображается сообщение WORKOUT PAUSED («Тренировка приостановлена»).

2. Для продолжения тренировки нажмите кнопку START или же продолжите текущее упражнение.

Для завершения приостановленной тренировки нажмите кнопку PAUSE/STOP. На консоли отобразится надпись WORKOUT COMPLETE («Тренировка завершена»). Консоль сохранит данные тренировки и затем отобразит значения результатов тренировки (суммарное время, суммарное количество калорий, суммарная мощность, средний уровень сопротивления и средний уровень сердечного ритма (если поддерживается)). На консоли отображаются завершенные сегменты упражнений.

Тренировка SPRINT, CIRCUIT или BUILDER завершится после выполнения последнего упражнения.

Примечание. Если в течение 5 минут на консоли не будет осуществляться ввод, она автоматически отобразит экран включения питания / последней выбранной программы тренировок. Если и в дальнейшем не выполнять никакой ввод на консоли, приблизительно через 5 минут она автоматически выключится.

Добавление времени к программе тренировки

Нажмите кнопку Add Time, чтобы добавить дополнительный круг к программе тренировки. Количество добавляемого времени зависит от конкретной программы тренировки (SPRINT: 4:50 минут, CIRCUIT: 5:25 минут, BUILDER: 4:30 минут); добавлять время можно как до тренировки, так и во время нее. При добавлении времени во время тренировки в течение нескольких секунд будет отображаться скорректированное время тренировки, а затем на экране опять будет показано текущее время тренировки.

Примечание. Поскольку тренировка в ручном режиме не ограничена по времени, кнопка Add Time неактивна.

Изменение уровней сопротивления

Поверните регулятор уровня сопротивления для регулировки дополнительного сопротивления, прилагаемого к вентилятору, в произвольный момент времени.

Кроме того, консоль оснащена функцией сохранения уровня сопротивления, запоминающей уровень сопротивления в конце каждого упражнения. Когда вы снова будете выполнять указанное упражнение, консоль автоматически отрегулирует сопротивление в соответствии с сохраненным уровнем. Сохранение уровня сопротивления можно деактивировать для любого пользователя в настройках редактирования профиля пользователя. При ручном регулировании уровня сопротивления во время тренировки функция сохранения уровня сопротивления деактивируется для соответствующего сегмента упражнения.

Примечание. При переходе к программе тренировки для всего тела попробуйте снизить уровень сопротивления для упражнений для верхней части тела.

Реальные уровни сопротивления от вентилятора могут изменяться в зависимости от окружающих условий, способа использования и других факторов. Прилагаемое сопротивление может снижаться со временем и от интенсивного использования.

Оценка суммарной мощности

Оценка Total Power («Суммарная мощность») представляет собой систему безразмерных показателей, динамически отображающую эффективность тренировок пользователя на тренажере Bowflex™ HVT™. Оценка суммарной мощности учитывает следующие параметры:

- SPEED («Скорость») — скорость, с которой вы тянете трос.
- RESISTANCE («Сопротивление») — уровень сопротивления, оказываемого во время каждого упражнения.
- RANGE OF MOTION («Диапазон движения») — сочетание веса вашего тела, его перемещения и расстояния, на которое вы оттягиваете трос.

Оценка суммарной мощности отображается для каждого упражнения во время тренировки. По окончании тренировки также отображается оценка суммарной мощности для всей тренировки. Оценка суммарной мощности может не изменяться в значительной мере, если пользователь занимается в течение всей тренировки приблизительно с одинаковой интенсивностью. В то же время, если тот же пользователь увеличит сопротивление и (или) скорость для заданного упражнения, его оценка для такого упражнения, а также общая оценка мощности возрастет. Поскольку оценка зависит от скорости, сопротивления и диапазона движения, даже небольшое увеличение оценки свидетельствует о значительном улучшении физической формы пользователя.

Отслеживая три перечисленных фактора, тренажер Bowflex™ HVT™ может давать пользователям мгновенную и стимулирующую обратную связь, а также возможность отслеживать улучшение результатов с течением времени. При повышении уровня и интенсивности упражнений оценка суммарной мощности также будет увеличиваться.

Примечание. Для получения более точной оценки необходимо ввести значение своего веса в профиле пользователя. Оценку суммарной мощности следует сравнивать только с вашими предыдущими оценками, а не с другими профилями пользователей.

Режим настройки параметров тренажера

В режиме настройки параметров тренажера можно просматривать статистику для технического обслуживания (общее время эксплуатации и версию программного обеспечения); кроме того, в этом режиме можно сбрасывать параметры консоли.

1. В режиме включения питания удерживайте нажатыми кнопки ADD TIME и PAUSE/END в течение 3 секунд для перехода в режим настройки параметров тренажера.

Примечание. Нажмите кнопку PAUSE/STOP, чтобы выйти из режима настройки параметров и вернуться к экрану режима включения питания.

2. На дисплее консоли отображается суммарное время эксплуатации тренажера (TOTAL HOURS).
3. Нажмите регулятор уровня сопротивления для получения следующего запроса.
4. На дисплее консоли отображается запрос о версии микропрограммного обеспечения.
5. Нажмите регулятор уровня сопротивления для получения следующего запроса.
6. На дисплее консоли отображается запрос BLE VERSION («Версия BLE»).
7. Нажмите регулятор уровня сопротивления для получения следующего запроса.
8. На дисплее консоли отображается запрос UPGRADE BLE NO («Обновить BLE — нет»). Данный параметр предназначен исключительно для технических специалистов.
9. Нажмите регулятор уровня сопротивления для получения следующего запроса.
10. На дисплее консоли отображается запрос DISCONNECT BLE NO («Выключить BLE — нет»).

Примечание. При необходимости отключить передатчик Bluetooth® поверните регулятор уровня сопротивления, чтобы выбрать вариант DISCONNECT BLE YES («Выключить BLE — да») и нажмите регулятор уровня. Консоль выйдет из режима настройки параметров и возвратится к экрану режима включения питания.

11. Нажмите регулятор уровня сопротивления для получения следующего запроса.
12. На дисплее консоли отображается запрос UPGRADE SOUND NO («Обновить звуковые сигналы — нет»). Данный параметр предназначен исключительно для технических специалистов.
13. Нажмите регулятор уровня сопротивления для получения следующего запроса.
14. На дисплее консоли отображается запрос RESET CONSOLE NO («Сбросить параметры консоли — нет»).

Примечание. При необходимости сбросить консоль к заводским настройкам поверните регулятор уровня сопротивления, чтобы выбрать вариант RESET CONSOLE YES («Сбросить консоль — да») и нажмите регулятор уровня. Когда на консоли отобразится запрос POWER CYCLE NOW («Выполнить цикл включения-выключения сейчас»), выключите тренажер.

15. Нажмите кнопку PAUSE/STOP, чтобы выйти из режима настройки параметров тренажера.
Консоль отобразит экран режима включения питания.

До начала любых ремонтных работ полностью прочитайте все инструкции по техническому обслуживанию. При некоторых условиях требуется помощник для выполнения необходимых задач.

! Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце. Изношенные или поврежденные детали подлежат немедленному ремонту или замене. Для проведения технического обслуживания и ремонта оборудования могут быть использованы только детали, поставляемые производителем.

Если предупреждающие наклейки отклеятся, станут нечитаемыми или сместятся, для их замены свяжитесь с местным торговым представителем.

Для снижения опасности безнадзорного использования оборудования отсоедините сетевой адаптер от электрической розетки и самого тренажера. Положите сетевой адаптер в безопасное место.

Действия, выполняемые ежедневно

Перед каждым использованием проводите осмотр тренажера с целью выявления незатянутых, сломанных, поврежденных или изношенных деталей. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Отремонтируйте или замените все детали при первых признаках износа или повреждения. После каждой тренировки вытрите пот с тренажера и консоли влажной тканью.

Примечание. Избегайте попадания на консоль чрезмерного количества влаги.

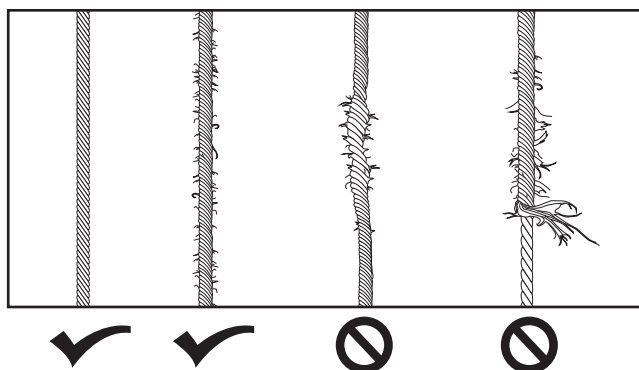
Действия, выполняемые еженедельно

Проверьте все шкивы и их соединения, убедившись, что они надежно закреплены и не имеют видимых следов износа или повреждений. Проверьте все тросы, чтобы убедиться в отсутствии перекручивания. Устраните любые перекручивания тросов. Протирайте тренажер для удаления пыли, сора или грязи. Протирайте тренажер для удаления пыли, сора или грязи. Очищайте платформу и переднюю часть тренажера влажной тканью.

Примечание. Не используйте вещества на нефтяной основе.

Действия, выполняемые ежемесячно или через 20 часов эксплуатации

Убедитесь в том, что все болты и винты туго затянуты. Затяните при необходимости. Обязательно тщательно проверяйте все тросы на предмет износа. Ремонтуйте или заменяйте тросы при первых признаках износа или повреждения (сверьтесь с приведенными ниже изображениями).

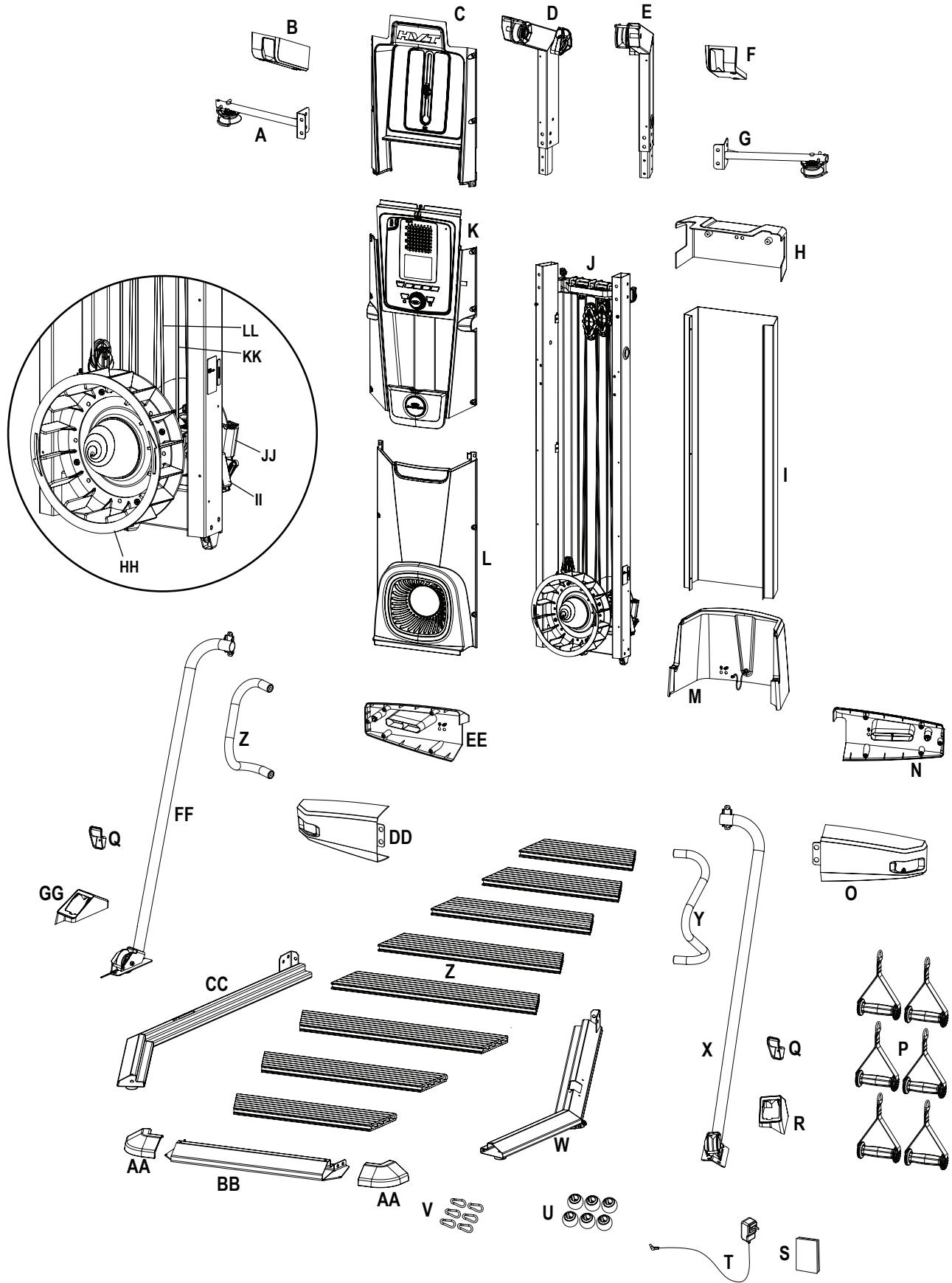


Действия, выполняемые ежегодно

Снимите передний и задний кожухи и проверьте состояние всех тросов, эластичных шнуров и движущихся деталей рамы в сборе на предмет износа. Ремонтуйте или заменяйте тросы и эластичные шнуры при первых признаках износа или повреждения (сверьтесь с приведенными выше изображениями). При необходимости заменяйте движущиеся детали. Протрите открытые области рамы в сборе, чтобы удалить пыль, сор или грязь.

УВЕДОМЛЕНИЕ. Для чистки не используйте растворитель на нефтяной основе или автомобильное чистящее средство. Берегите консоль от воздействия влаги.

Детали для технического обслуживания



A	Средняя рукоять для шкива, левая	N	Средний кожух, правый задний	AA	Угловые кожухи платформы
B	Верхний кожух для шкива, левый	O	Средний кожух, правый передний	BB	Передняя рама платформы
C	Верхний передний кожух	P	Рукоятка, кольцо 1-D	CC	Левая рама платформы
D	Верхняя рукоять для шкива, левая	Q	Фиксатор нижнего захвата	DD	Средний кожух, левый передний
E	Верхняя рукоять для шкива, правая	R	Нижний кожух для шкива, правый	EE	Средний кожух, левый задний
F	Верхний кожух для шкива, правый	S	Руководство по тренировкам	FF	Левый опорный рычаг
G	Средняя рукоять для шкива, правая	T	Сетевой адаптер	GG	Нижний кожух для шкива, левый
H	Задний кожух, верхний	U	Фиксирующий шарик	HH	Сборка вентилятора
I	Задний кожух	V	Карабин	II	Сервопривод
J	Рама в сборе	W	Правая рама платформы	JJ	Тормоз в сборе
K	Сборка консоли	X	Правый опорный рычаг	KK	Эластичный шнур
L	Кожух вентилятора	Y	Рукоятка	LL	Трос
M	Задний кожух, нижний	Z	Планки платформы		

Поиск и устранение неисправностей

Состояние/Проблема	Проверки	Решение
Не подается питание на тренажер, он не включается или не запускается	Розетка	Убедитесь в рабочем состоянии розетки. Для проверки подключите другое устройство (например, лампу) к розетке. Если розетка подсоединена через выключатель освещения, убедитесь, что он находится во включенном положении. Если розетка не работает, переключите тренажер в рабочую розетку.
	Не вставлен шнур питания	Проверьте, надежно ли вставлен шнур питания в разъем питания переменным током на тренажере и в настенную розетку (без выключателя короткого замыкания на землю / выключателя цепи дугового короткого замыкания).
	Проверьте дисплей консоли на наличие повреждения	Проверьте дисплей консоли на наличие видимых признаков раскалывания или других повреждений. При наличии повреждений замените консоль.
	Дисплей консоли	Если дисплей консоли работает только частично, а все соединения выполнены нормально, замените консоль.
	Если проблема не устраняется	Свяжитесь с местным торговым представителем.
Устройство работает, но данные с телеметрического датчика сердечного ритма не отображаются	Нагрудная лента (опция)	Лента должна быть совместимой с POLAR® и некодированной. Убедитесь в том, что лента соприкасается непосредственно с кожей и что контактная зона увлажнена.
	Помехи	Попробуйте переместить устройство подальше от источников помех (телевизора, микроволновой печи и т. д.).
	Замените нагрудную ленту	Если помехи устранены, но устройство для измерения сердечного ритма не функционирует, замените ленту.
	Замените консоль	Если устройство для измерения сердечного ритма не функционирует, замените консоль.
Устройство работает, но данные с телеметрического датчика СР отображаются неверно	Помехи	Убедитесь, что датчик СР не заблокирован каким-либо персональным электронным устройством в левой части подставки для медиаустройств.
Отсутствует сопротивление / вентилятор не вращается при натянутом тросе.	Тросы	Проверьте тросы на отсутствие повреждений и проверьте надежность всех соединений.
	Если проблема не устраняется	Обратитесь к региональному торговому представителю за дальнейшей помощью.
Вентилятор не вращается	Проверьте вентилятор на предмет блокирования	Осторожно извлеките посторонние предметы из вентилятора. Ни в коем случае не тяните за тросы при удалении посторонних предметов, иначе вентилятор начнет вращаться. ⚠️ Помните, что вентилятор, тросы и эластичные шнуры соединены друг с другом. Оттягивание тросов или эластичных шнуров приводит к повороту вентилятора. При необходимости отсоедините кожухи для удобства при разборе. Не начинайте использование тренажера, если кожухи не установлены на свои места.
Тренажер качается / не выровнен в посадочном месте	Проверьте настройку регуляторов уровня	Настраивайте регуляторы уровня до тех пор, пока тренажер не выровняется.
	Проверьте поверхность под устройством	Регулировка не предназначена для компенсации чрезмерно неровных поверхностей. Переместите тренажер на горизонтальную площадку.

Скрипящий звук, возникающий через несколько минут тренировки и обычно усиливающийся по мере продолжения тренировки	Болт, соединяющий шкивы.	Нанесите на болт белую литиевую смазку.
При отпуске рукояток тросы не втягиваются до конца	Проверьте все тросы на наличие перекручивания	Вытяните каждый трос и проверьте его; устраните любые перекручивания на них.
Результаты тренировки не синхронизируются с устройством Bluetooth®	Текущий режим консоли	Для синхронизации тренажер должен находиться в холостом режиме. Нажимайте кнопку PAUSE/STOP, пока не отобразится экран режима включения питания.
	Общее время тренировки	Для сохранения и публикации тренировки с помощью консоли она должна длиться более 1 минуты.
	Тренажер	Отсоедините устройство от электрической розетки на 5 минут. Снова подсоедините устройство к розетке.
	Устройство Bluetooth®	Проверьте, включена ли функция беспроводной связи Bluetooth® на самом устройстве.
	Приложение для фитнеса	Изучите характеристики приложения для фитнеса и убедитесь, что ваше устройство совместимо с ним.
		Обратитесь к региональному торговому представителю за дальнейшей помощью.

