

Українська

# Велоергометр ECOFIT Care GB-507SP

F

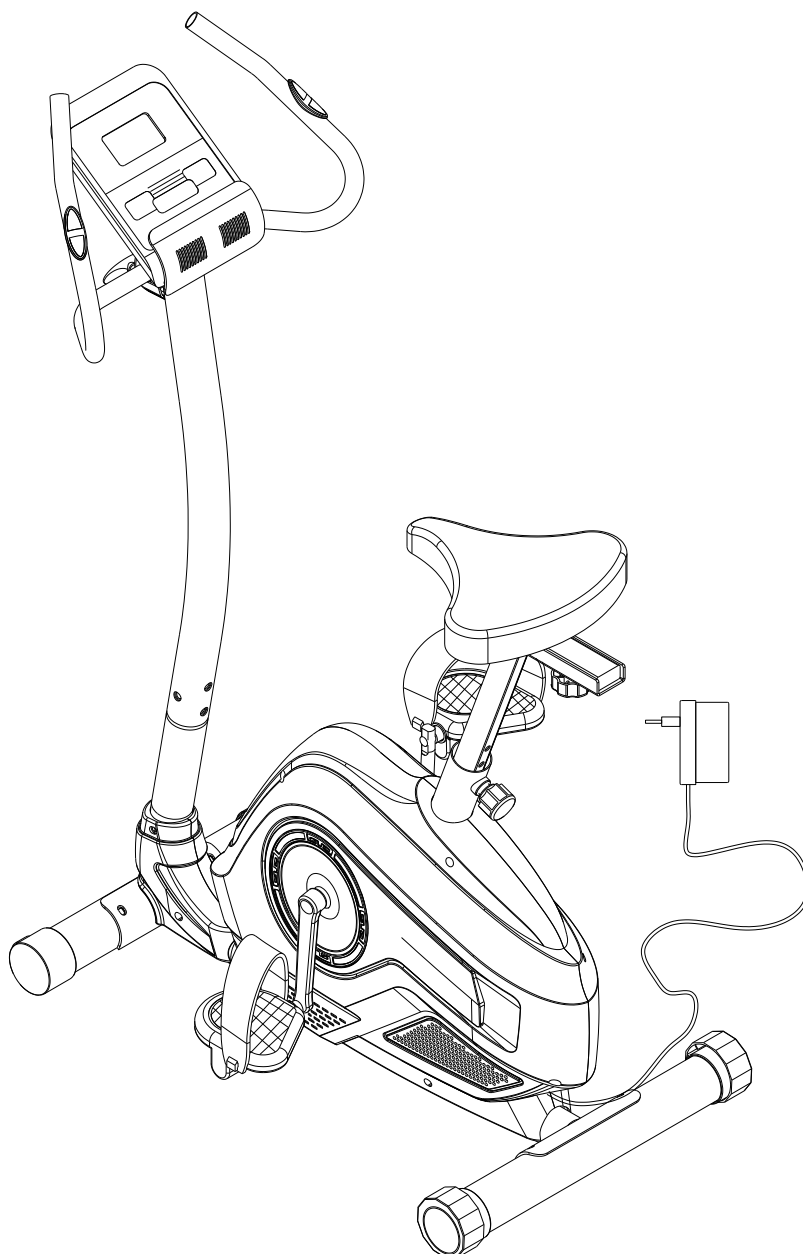
GB

D

E

I

NL



# Важливо: Перед використанням будь-якого тренажерного обладнання прочитайте всі інструкції!

## Безпека

- Прочитайте цей посібник користувача та зберігайте його в безпечному місці. Використовуйте цей виріб виключно за призначенням.
- Тренажер повинні складати й використовувати лише дорослі.
- Тренажер відповідає стандарту EN-957, класифікація HC для використання в домашніх умовах. Його не можна використовувати в спортивному центрі або будь-якому іншому громадському, асоціативному або орендованому приміщенні.
- Для безпечного використання потрібно встановити тренажер на стійку, рівну підлогу. Щоб захистити підлогу від пошкоджень, підстеліть під тренажер килимок. Не використовуйте тренажер у вологих приміщеннях, таких як сауна, біля басейну тощо.
- Не дозволяйте дітям грати з цим тренажером. Компанія CARE знімає з себе будь-яку відповідальність за будь-які травми, яких вони можуть зазнати. Не дозволяйте дітям наближатися до цього тренажера під час тренування.
- Компанія CARE знімає з себе будь-яку відповідальність, якщо користувач внесе технічні модифікації в будь-який з її продуктів.
- Максимальна вага користувача: 110 кг.
- **Перед початком тренувань обов'язково проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити рівень інтенсивності програми, яку ви використовуєте.**
- Надмірне або погано сплановане тренування може завдати шкоди вашому здоров'ю.
- Під час тренування тримайте спину прямо.
- Настійно рекомендується носити відповідний одяг і взуття.
- Щодо регульованих деталей, пам'ятайте про їх максимальне положення.


## Технічне обслуговування

- Регулярно перевіряйте, чи затягнуті належним чином деталі, чи закріплені гайками і болтами.
- Для підтримання рівня безпеки тренажер необхідно регулярно перевіряти. Життєво важливо замінювати несправні деталі та не використовувати тренажер до завершення ремонту. Не забувайте регулярно змащувати рухомі деталі.
- Оскільки піт є дуже їдким, не залишайте його на емальованих чи хромованих деталях тренажера, особливо на комп'ютері. Після тренування одразу протріть тренажер. Емальовані деталі можна очистити вологою губкою. Слід уникати будь-яких агресивних або їдких засобів чищення.

**Гарантія:** на раму надається гарантія 5 років. На рухомі та інші частини гарантія 1 рік. Гарантія поширюється на звичайне використання приватною особою в домашніх умовах.

**Утилізація:** Знак «перекреслений сміттєвий бак» означає, що цей виріб та його батареї не можна викидати разом з побутовими відходами. Їх слід утилізувати окремо. Коли тренажер остаточно вийде з ладу, віднесіть його до авторизованого пункту збору для переробки. Цей жест допоможе захистити навколишнє середовище та ваше здоров'я.


 A# M8\*72 4PCS

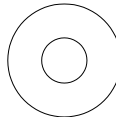
 B# d8\*Φ20\*1.5\*R30 8PCS

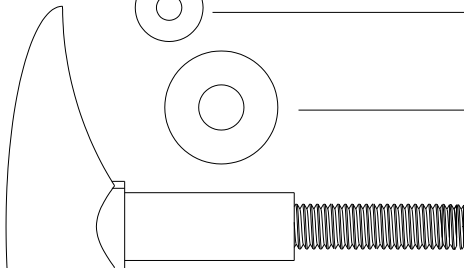
 C# M8 4PCS

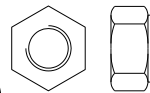
 D# M8\*16 4PCS

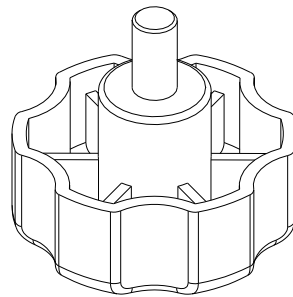
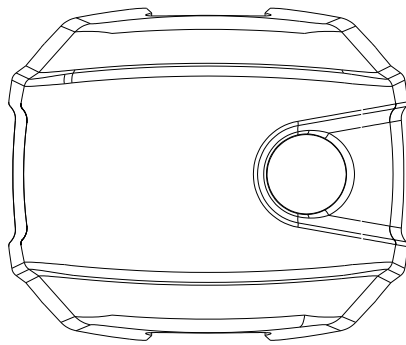
 J# M4\*12 4PCS

 E# d4.5\*Φ12\*1 4PCS

 G# d8\*Φ20\*2 4PCS

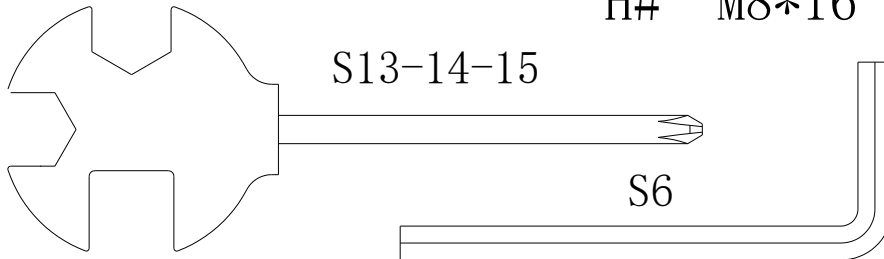
 F# M8\*60 1PC

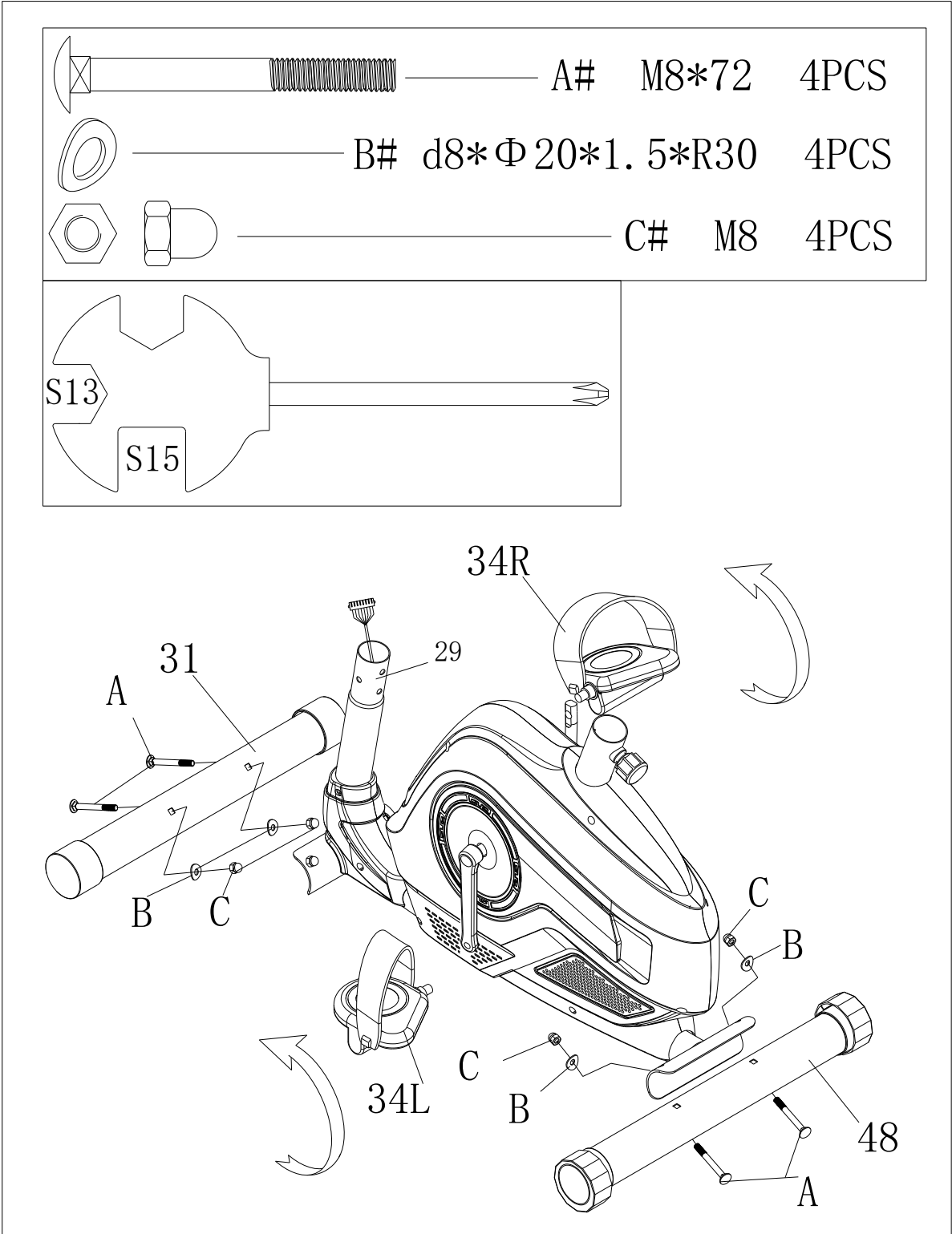
 K# M8 3PCS

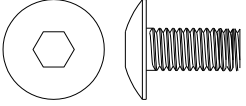



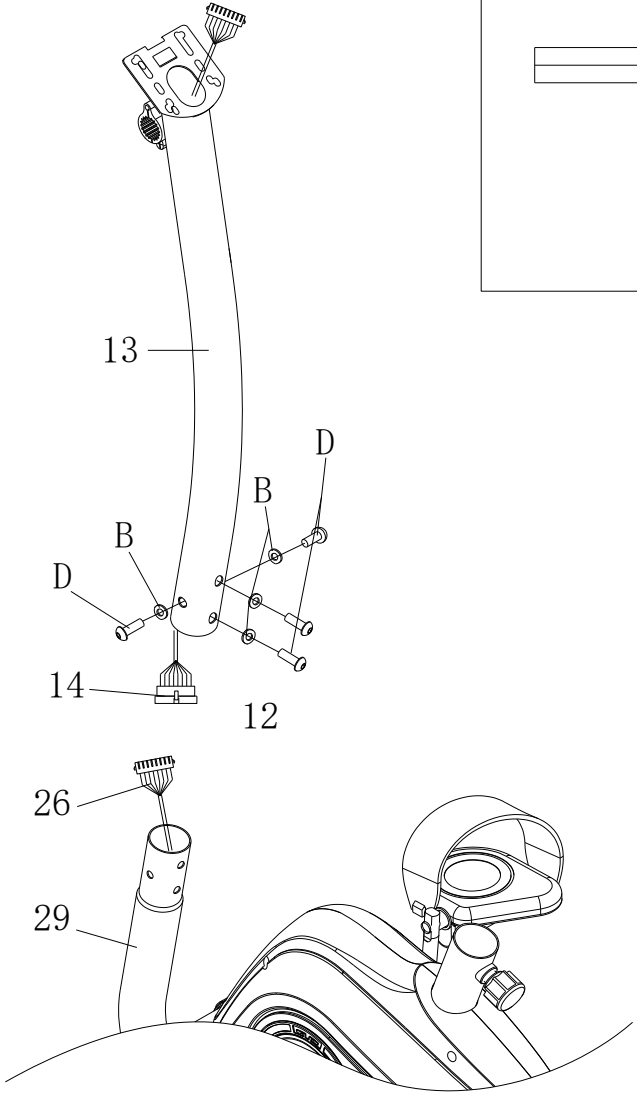
I# 1PC

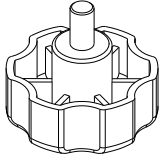
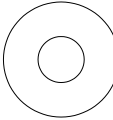

H# M8\*16 1PC

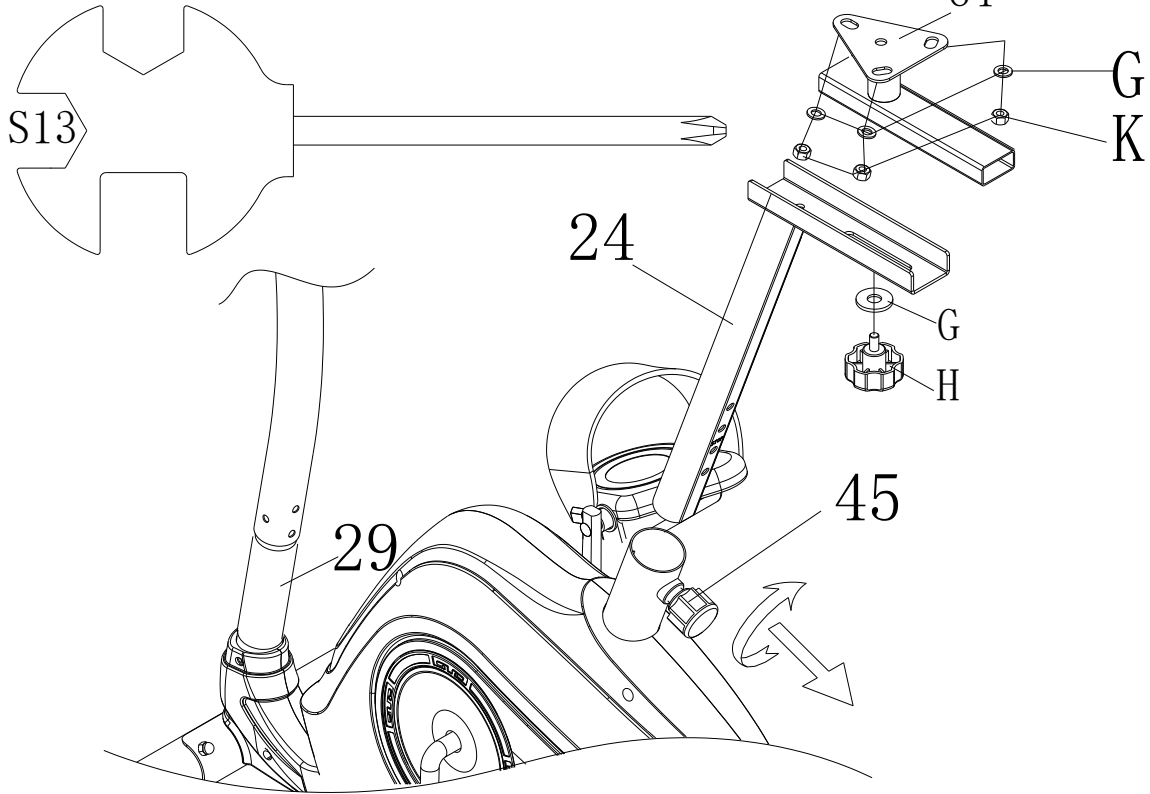
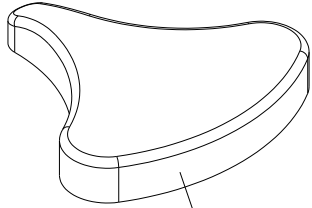




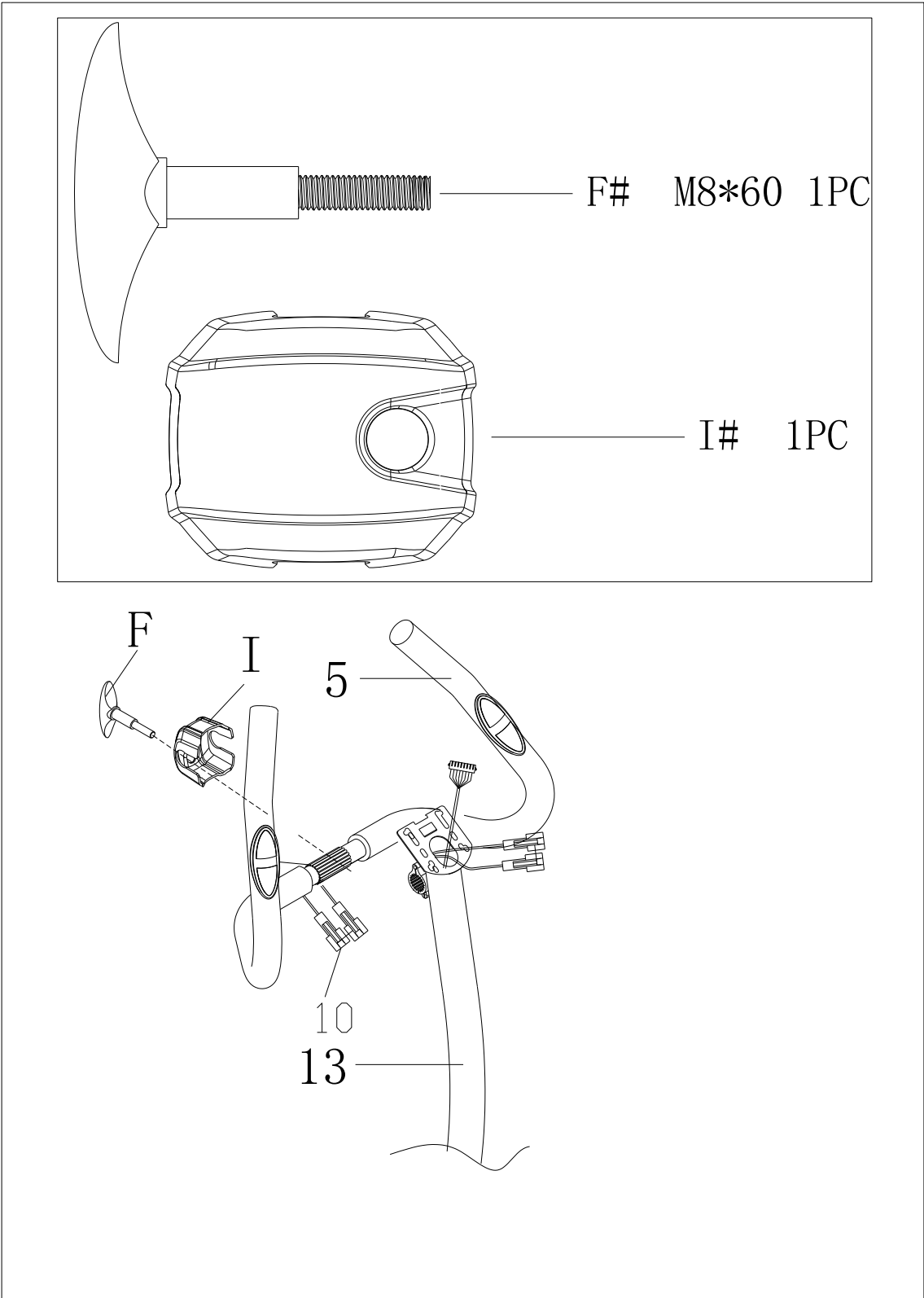
-  D# M8\*16 4PCS
-  B# d8\*Φ 20\*1.5\*R30 4PCS

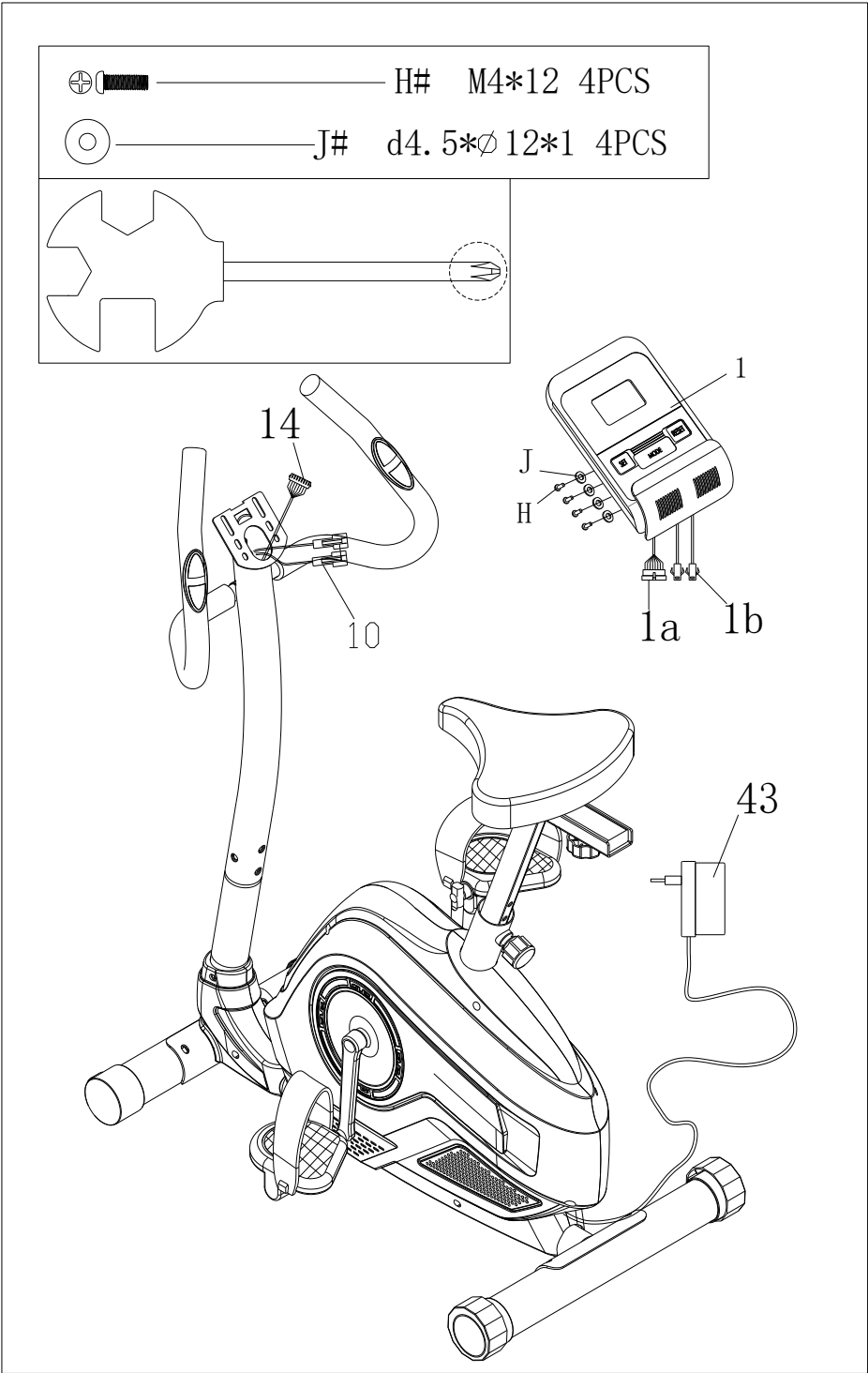


-  H# M8\*16 1PC
-  G# d8\* $\varnothing$  20\*2 4PC
-  K# M8 3PCS



4





# CARE

UKR



## Кнопки

### 1. ENTER:

- В режимі STOP натисніть кнопку ENTER, щоб увійти в режим вибору програми та налаштувань. Відповідні символи почнуть блимати на екрані.

A: Після вибору програми натисніть Enter для підтвердження.

B: В режимі налаштувань натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.

- В режимі START натисніть ENTER, щоб вибрати спосіб відображення швидкості (км/год, оберти на хвилину чи почергове відображення обома способами).

### 2. START/STOP:

- Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити або зупинити програму.
- У будь-якому режимі натисніть та утримуйте цю кнопку протягом 2-х секунд, якщо ви бажаєте повністю скинути всі дані комп'ютера.

### 3. UP:

- В режимі stop, коли блимають символи, натисніть цю кнопку, щоб обрати наступну програму. Якщо у відповідному віконці блимає якесь значення, натисніть цю кнопку, щоб збільшити це значення.
- В режимі start натисніть цю кнопку, щоб збільшити навантаження під час тренування.

### 4. DOWN:

- В режимі stop, коли блимають символи, натисніть цю кнопку, щоб обрати попередню програму. Якщо у відповідному віконці блимає якесь значення, натисніть цю кнопку, щоб зменшити це значення.
- В режимі start натисніть цю кнопку, щоб зменшити навантаження під час тренування.

### 5. RECOVERY:

- Спочатку перевірте свій поточний пульс та коли на екрані з'явиться значення вашого пульсу, натисніть цю кнопку, щоб увійти в режим перевірки відновлення пульсу.
- В режимі перевірки відновлення пульсу натисніть цю кнопку для виходу з цього режиму.

ПРИМІТКА: В одних моделях передбачені кнопки UP (вверх) та DOWN (вниз), а в інших - поворотні регулятори.

Рекомендується розміщувати руки точно на пластинах датчиків для отримання більш точних значень.

## Функції

Швидкість км/год (миль/год): відображає вашу поточну швидкість. Діапазон: 0,0 - 99,9 км/год (миль/год).

Оберти на хвилину: відображає поточну кількість обертів на хвилину. Діапазон: 0 - 999.

Час: відображає загальний час тренування. Діапазон (загальний): 0:00 - 99:59.

Діапазон відображення: 5:00 - 99:00. Комп'ютер відраховує час у зворотному напрямку від встановленого значення до 0:00, із приблизно однаковими інтервалами для кожного рівня навантаження. Коли час доходить нуля, програма зупиняється та лунає звуковий сигнал. Якщо не встановити значення часу, кожний рівень навантаження триватиме одну хвилину.

Дистанція: загальна дистанція тренування. Діапазон: 0,0 - 99,9 - 999 км (миль). Діапазон відображення: 1,0 - 99,0 - 999. Коли дистанція доходить нуля, програма зупиняється та лунає звуковий сигнал.

Калорії: загальна кількість калорій, спалених під час тренування. Діапазон: 0,0 - 99,9 - 999. Діапазон відображення: 10,0 - 90,0 - 990. Коли значення калорій доходить нуля, програма зупиняється та лунає звуковий сигнал.

Пульс: відображає значення серцевого ритму під час тренування.

Діапазон: 60 - 240 уд/хв (ударів на хвилину).

Рівень навантаження: відображає рівень навантаження під час тренування. Діапазон: 1 - 16

WATT: відображає watt, з інтервалом 10, між 30 - 350

1. Підключіть роз'єм адаптера до тренажера, а штекер адаптера - до електричної мережі. Пролунає звуковий сигнал і комп'ютер увійде до початкового режиму.
2. Вибір програми та налаштування значень
  - Ручна програма (Manual) та встановлені програми (P1~P10)
  - A. Натисніть кнопки UP або DOWN для вибору бажаної програми.
  - B. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити обрану програму та увійти в режим налаштувань.
  - C. Значення часу (time) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення часу. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
  - D. Значення дистанції (distance) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення дистанції. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
  - E. Значення калорій (calories) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення калорій. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
  - F. Натисніть START/ STOP, щоб почати тренування.
    - Користувацькі програми (User Profile Programs): CUSTOM1 ~CUSTOM5 (P11-P15)
    - A. Натисніть кнопки UP або DOWN для вибору користувацької програми.
    - B. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити обрану програму та увійти в режим налаштувань часу.
    - C. Значення часу (time) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення часу. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
    - D. Значення дистанції (distance) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення дистанції. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
    - E. Значення калорій (calories) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення калорій. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
    - F. Значення першого рівня навантаження (resistance) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору потрібного значення навантаження. Натисніть ENTER, для підтвердження. Потім повторіть вищенаведені кроки для налаштування рівней навантаження з 2 по 10.

G. Натисніть START/ STOP, щоб почати тренування.

Перевірка відновлення пульсу призначення для того, щоб порівняти ваш серцевий ритм до та після тренування. Вона допомагає визначити витривалість вашого серця. Для здійснення перевірки відновлення пульсу зробіть такі кроки:

- Програма контролю Watt (WATT PRO: P16)
- A. Натисніть кнопки UP або DOWN для вибору бажаної програми контролю навантаження.
- B. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити обрану програму контролю навантаження та увійти в режим налаштування часу.
- C. Значення часу (time) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення часу. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- D. Значення дистанції (distance) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення дистанції. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- E. Значення калорій (calories) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення калорій. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- F. Значення навантаження (watt) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення навантаження. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- G. Натисніть START/ STOP, щоб почати тренування.

ПРИМІТКА: Значення WATT залежить від крутного моменту та кількості обертів на хвилину. В цій програмі значення WATT є постійним. Це означає, що якщо ви крутитимете педалі швидше, навантаження буде зменшуватися, а якщо ви крутитимете педалі повільніше, навантаження буде збільшуватися. При цьому значення watt залишається однаковим.

- ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ СЕРЦЕВОГО РИТМУ 55% цільового серцевого ритму, 75% цільового серцевого ритму та 95% цільового серцевого ритму (PULSE PRO: P17-P19). Максимальний серцевий ритм залежить від віку людини. Ця програма забезпечить вам правильне тренування в межах вашого максимального серцевого ритму.
- A. Натисніть кнопки UP або DOWN для вибору бажаної програми контролю серцевого ритму.
- B. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити обрану програму контролю серцевого ритму та увійти в режим налаштування віку (AGE).

|         |      |    |       |           |
|---------|------|----|-------|-----------|
| TIME    | 0:00 | 25 | PULSE | P         |
| DIST. M | 00   |    | LEVEL | 1         |
|         |      |    |       |           |
|         |      |    |       | PULSE PRO |

- C. Значення часу (time) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення часу. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- D. Значення дистанції (distance) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення дистанції. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- E. Значення калорій (calories) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення калорій. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- F. Значення віку (age) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору потрібного значення віку. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- G. Коли блимає значення цільового серцевого ритму, комп'ютер відображає цільовий серцевий ритм користувача відповідно до його віку.

H. Натисніть START/ STOP, щоб почати тренування.

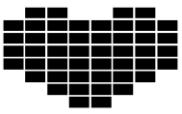
- ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ЦІЛЬОВИЙ СЕРЦЕВИЙ РИТМ (PULSE PRO: P20)

Користувач сам може встановити значення цільового серцевого ритму для свого тренування.

- A. Натисніть кнопки UP або DOWN для вибору бажаної програми цільового серцевого ритму.
- B. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити обрану програму та увійти в режим налаштувань часу.
- C. Значення часу (time) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення часу. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- D. Значення дистанції (distance) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення дистанції. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- E. Значення калорій (calories) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення калорій. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- F. Значення цільового серцевого ритму (target heart rate) почне блимати; натисніть кнопки UP чи DOWN для вибору бажаного значення цільового серцевого ритму. Натисніть ENTER, щоб підтвердити обране значення.
- G. Натисніть START/ STOP, щоб почати тренування.

ПРИМІТКА: Під час тренування значення цільового серцевого ритму користувача залежить від рівня навантаження та швидкості. Програма контролю серцевого ритму контролюватиме ваш серцевий ритм в межах встановленого значення. Якщо комп'ютер виявить, що ваш поточний серцевий ритм є вищим, ніж встановлений, він автоматично зменшить рівень навантаження; або ви також можете самі знизити швидкість тренування. Якщо ваш поточний серцевий ритм є нижчим, ніж встановлений, комп'ютер збільшить навантаження; або ви також можете самі збільшити швидкість тренування.

- A. Покладіть обидві руки на пульсовий датчик або скористуйтеся бездротовим передатчиком (при наявності), та комп'ютер відобразить ваш поточний пульс.
- B. Натисніть RECOVERY, щоб увійти в режим перевірки відновлення пульсу та комп'ютер увійде в режим stop.

| TIME |   | PULSE |
|------|---|-------|
| 0:50 |   | P     |
|      |   |       |
|      |  |       |
|      |   |       |
|      |   |       |

C. Виміряйте пульс, утримуючи руки на пульсових датчиках.

D. Час буде відраховуватись у зворотному напрямку з 60 секунд до 0.

E. Коли час досягне значення 0, на екрані з'являться результати перевірки (F1-F6).

F1=відмінно, F2=добре, F3=непогано, F4=нижче середнього, F5=незадовільно, F6=погано

F. Якщо комп'ютер спочатку не отримав від датчика дані про ваш поточний пульс, натискання кнопки RECOVERY не призведе до входу в режим перевірки відновлення пульсу. В режимі перевірки відновлення пульсу натисніть RECOVERY, щоб вийти з режиму та повернутися до режиму stop.

4. Вимірювання пульсу

Візьміться обома руками за контактні поверхні та за 3-4 секунди екран покаже ваш поточний пульс в ударах на хвилину (BPM). Під час вимірювання на екрані відобразатиметься символ серця, імітуючи режим ЕКГ.

Примітка: Під час процесу вимірювання пульсу, через затискання контактів, відображене значення у перші 2-3 секунди може бути вищим, ніж фактичне, та потім воно



|         |      |      |       |   |         |      |      |       |   |
|---------|------|------|-------|---|---------|------|------|-------|---|
| TIME    | 0:00 | P 11 | PULSE | P | TIME    | 0:00 | P 12 | PULSE | P |
| DIST. M | 0.0  | U 1  | LEVEL | 1 | DIST. M | 0.0  | U 2  | LEVEL | 1 |

|         |      |      |       |   |         |      |      |       |   |
|---------|------|------|-------|---|---------|------|------|-------|---|
| TIME    | 0:00 | P 13 | PULSE | P | TIME    | 0:00 | P 14 | PULSE | P |
| DIST. M | 0.0  | U 3  | LEVEL | 1 | DIST. M | 0.0  | U 4  | LEVEL | 1 |

|         |      |      |       |   |
|---------|------|------|-------|---|
| TIME    | 0:00 | P 15 | PULSE | P |
| DIST. M | 0.0  | U 5  | LEVEL | 1 |

D: 1 Контроль навантаження (WATT PRO: P16)

|         |      |      |          |   |
|---------|------|------|----------|---|
| TIME    | 0:00 | P 16 | PULSE    | P |
| DIST. M | 0.0  |      | LEVEL    | 6 |
|         |      |      | WATT PRO |   |

E: 4 Контроль серцевого ритму: (PULSE PRO: P17-P20) 55% серцевого ритму, 75% серцевого ритму, 95% серцевого ритму та цільвий серцевий ритм

|         |      |           |         |   |         |      |                 |       |   |
|---------|------|-----------|---------|---|---------|------|-----------------|-------|---|
| TIME    | 0:00 | P 17      | PULSE   | P | TIME    | 0:00 | P 18            | PULSE | P |
| DIST. M | 0.0  | 55%       | LEVEL   | 1 | DIST. M | 0.0  | 75%             | LEVEL | 1 |
|         |      | PULSE PRO | PROGRAM |   |         |      | PULSE PRO       |       |   |
| TIME    | 0:00 | P 19      | PULSE   | P | TIME    | 0:00 | P 20            | PULSE | P |
| DIST. M | 0.0  | 95%       | LEVEL   | 1 | DIST. M | 0.0  | Heart Rate Icon | LEVEL | 1 |
|         |      | PULSE PRO |         |   |         |      | PULSE PRO       |       |   |

1. Запам'ятовує користувацькі дані у 5-ти користувацьких програмах.
2. Відображає одночасно швидкість (в обертах на хвилину), час та потужність, калорії та дистанцію.
3. Комп'ютер автоматично відключиться, якщо протягом 4 хвилин не поступатиме сигнал руху чи сигнал пульсового датчика. При відключенні він збереже ваші поточні дані тренування та переключить рівень навантаження на мінімум. Якщо натиснути будь-яку кнопку або якщо почати крутити педалі, комп'ютер автоматично ввімкнеться.

## Кардіотренування:

Перед плануванням програми тренувань необхідно врахувати Ваш вік, особливо **для людей старше 35 років**, а також Ваш фізичний стан. Якщо ви ведете малорухливий спосіб життя без регулярних фізичних навантажень, **обов'язково проконсультуйтеся з лікарем** для визначення рівня інтенсивності тренувань. Після визначення **не намагайтеся досягти свого максимуму під час перших тренувань**. Наберіться терпіння, ваші результати швидко покращаться.

Це дозволяє розвивати серцево-судинну систему (фітнес серця/судин). Під час кардіотренування м'язи потребують надходження кисню та поживних речовин. Вони також потребують усунення відходів. Наше серце збільшує свій ритм і відправляє більшу кількість кисню в організм за допомогою серцево-судинної системи.

Чим частіше ви будете регулярно і повторювано займатися фізичними вправами, тим більше розвиватиметься ваше серце, як і будь-який інший м'яз. У повсякденному житті це означає здатність переносити більші фізичні навантаження та покращувати свої інтелектуальні здібності.

## Визначення вашої робочої зони:

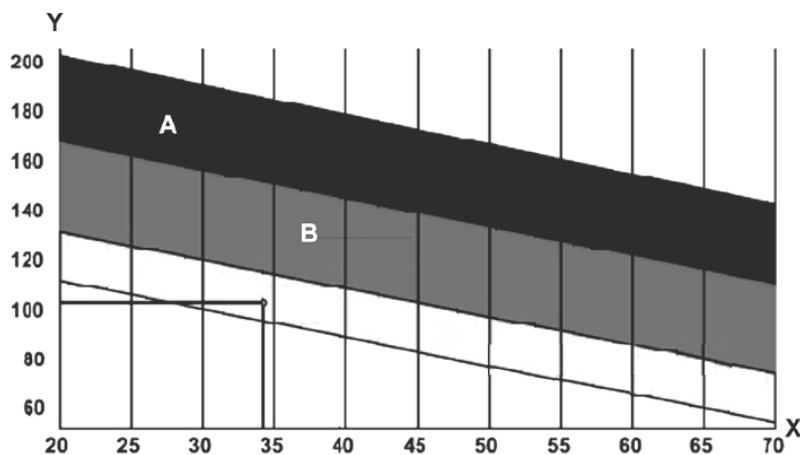
**Максимальна частота серцевих скорочень (МЧСС) = 220 - вік (180 - вік для малорухливих людей).**

**Зона розігріву і зона охолодження** дорівнюють **55%** від МЧСС.

**Зона спалення жиру** знаходиться між **55 / 65%** від МЧСС.

**Аеробна зона** становить **65 / 85%** від МЧСС.

**Анаеробна зона** становить від **85%** до 100% МЧСС.



## Етапи тренування:

### 1) Розминка:

Починайте кожне тренування з поступового розігріву (**10-20 хв, та довше, якщо вам більше 50 років**), який приведе ваші м'язи в стан готовності і м'яко збільшить частоту серцевих скорочень. Обережно збільшуйте пульс до **55% від максимальної частоти серцевих скорочень (МЧСС)**.

Тримайте пульс на цьому рівні протягом усього часу розминки. Якщо ви почнете тренування занадто швидко, ви наражаєтесь на небезпеку збільшення ризику травмування сухожилля або м'язів.

### 2) Тренування:

Це основна частина тренування. Залежно від конкретних цілей і початкового фізичного стану, зниження ваги, підвищення стійкості серцево-судинної системи (аеробна робота), розвиток витривалості (анаеробна робота), можна вибрати відповідну цільову зону.

### **Зона спалення жиру - 55 - 65%**

Частота серцевих скорочень повинна бути низькою, а тривалість вправ досить великою. Ця зона рекомендована людям, які **відновлюють фізичну активність** після тривалого періоду бездіяльності, які **намагаються усунути зайву вагу** або **схильні до проблем із серцем**. Не забувайте, що для цього типу тренувань тривалість заняття повинна бути не менше 30 хвилин, а частота серцевих скорочень (ЧСС) від 55 до 65% від МЧСС. Поступово збільшуйте тривалість заняття від 30 до 60.

- Тренуйтеся **3 - 4 рази на тиждень**.

### **Аеробна зона - 65 - 85%**

Ця зона рекомендована для тих, хто **знаходиться в хорошій фізичній формі і регулярно тренується**.

Тренуючись в цій зоні, ви покращите свій фізичний стан, але уникнете перевтоми.

- Тривалість: **від 20 до 30 хвилин на одне заняття**.

- Частота: **Не менше 3 - 4 разів на тиждень**.

### **Анаеробна зона - 85% і вище**

Ця зона призначена виключно для досвідчених спортсменів і ніколи не рекомендується без схвалення та нагляду лікаря.

Ця зона призначена тільки для добре підготовлених людей. Вона використовується для інтервальних тренувань (або для коротких спринтів), щоб допомогти вам поліпшити або виміряти свій рівень витривалості.

**Час, проведений в цій зоні, повинен бути коротким, щоб уникнути ризику нещасного випадку.**

### **3) Вправи на розслаблення**

Це передбачає зменшення фізичних навантажень (**від 10 до 20 хв**). Це дозволяє привести серцево-судинну систему в норму (**55% від МЧСС**) і запобігти або зменшити м'язові болі, судоми і скутість. Після тренування необхідно виконати сеанс вправ на розтяжку, поки суглоби ще теплі. Це розслабляє м'язи і допомагає запобігти скутості. Розтягуйте м'язи повільно і м'яко. Ніколи не можна розтягуватися до досягнення больового порогу. Затримуйте кожну розтяжку від 30 до 60 секунд на видиху.

### **Перевірте ефект від тренувань**

По мірі її покращення, ваша серцево-судинна система матиме частоту серцевих скорочень, яка буде нижчою у стані спокою. Вам знадобиться більше часу, щоб досягти цільової зони, і буде легше її підтримувати. Заняття будуть здаватися легшими і простішими, ви будете мати більше витривалості в повсякденному житті.

Якщо, з іншого боку, **ваша ЧСС у стані спокою вища, ніж зазвичай, вам доведеться відпочити або зменшити інтенсивність тренування**.

Не розчаровуйтеся від перших невдач. Мотивуйте себе, запланувавши конкретний час для тренувань. Будьте наполегливі!

### **Замовлення запасних частин**

Щоб гарантувати ефективне обслуговування, перед тим, як звернутися до нашої служби післяпродажного обслуговування, перевірте, чи є у вас такі дані:

Назва або **посилання на продукт**.

**Виробничий номер**, вказаний на основному шасі та на пакувальній коробці.