

interna

Благодарим за выбор продукции компании Intenza. Перед тем как установить и использовать оборудование внимательно ознакомьтесь с инструкцией и убедитесь, что Вы знаете технику безопасности. При помощи этого руководства Вы легко настроите и сможете корректно использовать тренажеры. Надеемся, что использование нашего оборудования, поможет Вам достичь желаемого результата.

Велотренажеры Intenza 550 разработаны и протестированы как оборудование классов A и S, а это означает, что оно полностью пригодно для применения в спортзале. Тренажеры Intenza 550 – это интуитивно понятные, удобные, основанные на большом опыте инструменты, которые помогают пользователям достигать желаемых результатов.

ВНИМАНИЕ

Любые модификации и изменения тренажеров аннулируют их гарантию.

1. ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Осторожно!

- 550 серия велотренажеров разработана для аэробных тренировок в спортзале и дома.
- Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом прежде, чем начинать тренироваться.
- Измерение пульса встроенной системой тренажера может быть неточным. Большая нагрузка на сердце может стать причиной травмы или смерти.
- Если у Вас появятся необычные неприятные ощущения или такие симптомы, как тошнота, головокружение, боль в груди, обморок или сильно учащенное дыхание, прекратите тренировку немедленно.

Меры предосторожности

- Убедитесь, что все пользователи прошли физический осмотр у тренера или врача и готовы к тренировке.
- Не разрешайте тренироваться детям без присмотра.
- Сборку и использование тренажера необходимо осуществлять на твердой горизонтальной поверхности.
- Расстояние между стенами/мебелью и тренажером должно быть не менее 1 метра. Также нельзя устанавливать тренажер очень близко к нагревательным элементам (батареям отопления, печам и теплопроводам). Стоит избегать резких перепадов температуры.
- Нельзя устанавливать тренажер рядом с открытым бассейном или на улице.
- Нельзя трогать подвижные части механизма. А также остерегайтесь попадания в них одежды или прочих предметов.
- Тренажер нужно держать вдали от воды и влажности. Также необходимо избегать попадания воды на тренажер и внутрь его, чтоб избежать удара током и короткого замыкания.
- Нельзя оставлять без присмотра включенный тренажер. Если Вы закончили тренировку и не собираетесь больше использовать тренажер, его нужно отключить от электросети.
- После окончания тренировок и во время чистки необходимо всегда отключать тренажер.
- Адаптер питания держите вдали от источника тепла.
- Не допускайте возможность попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
- Не осуществляйте разборку и модификацию тренажера самостоятельно. Сервисное обслуживание могут проводить только сертифицированные работники сервиса.
- Во время тренировок можно использовать только спортивную обувь.
- Важно убедиться в отсутствии в подошве обуви посторонних предметов.

- Не тренируйтесь без обуви.
- Если возникла неисправность тренажера, прекратите тренировки до ее устранения.

2. СБОРКА И НАСТРОЙКА

550UBi - список деталей

Сначала необходимо открыть коробку, удалить из нее весь пенопласт и картон. Проверьте наличие всех необходимых деталей по списку перед началом сборки. В списке указаны детали, необходимые для сборки в пунктах 2.1 (рама 550UBi и 550Ube) и 2.2 (консоль 550UBi).

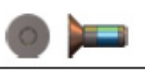
NO.	Описание детали	Рисунок	Кол.
1	Передний упор		1
2	Заглушка колеса		1
3	Тормоз колеса		1
4	Задний упор		1
5	Колесо		1
6	Настроечная ножка		1
7	Левая педаль		1
8	Правая педаль		1
9	Покрывало передней стойки		1
10	Передняя стойка		1
11	Консоль		1
12	Седло		1
13	Левый держатель		1
14	Правый держатель		1
15	Держатель чашки		2

NO.	Описание детали	Рисунок	Кол.
16	Гровер, М8		3
17	Звездчатая шайба (Черная), М8		8
18	Звездчатая шайба (Белая), М8		8
19	Контровочный винт, М5 x 8L		2
20	Контровочный винт, М6 x 15L		1
21	Круглый винт (Black), М8 x 20L		11
22	Круглый винт (White), М8 x 15L		8
23	Круглый винт, М5 x 15L		8
24	Гаечный ключ 15MM		1
25	Шестигранник 6MM		1
26	Шестигранник 4MM		1
27	Шестигранник 3MM		1
27A	Подставка для i-Pad		1

550UBe - список деталей

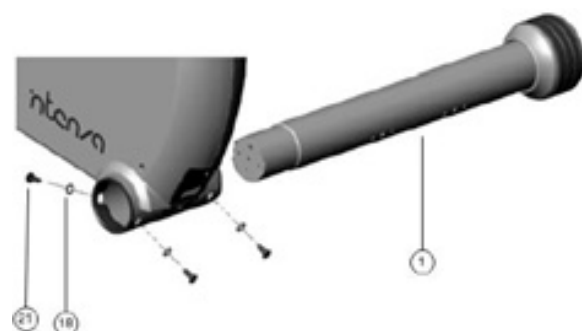
Сначала необходимо открыть коробку, удалить из нее весь пенопласт и картон. Проверьте наличие всех необходимых деталей по списку перед началом сборки. В списке указаны детали, необходимые для сборки в пункте 2.3 (550UBe – мультимедиа консоль).

NO.	Описание детали	Рисунок	Кол
1	Пердний упор		1
2	Заглушка колеса		1
3	Тормоз колеса		1
4	Задний упор		1
5	Колесо		1
6	Настроечная ножка		1
7	Педаль - левая		1
8	Педаль - правая		1
9	Покрытие передней стойки		1
10	Передняя стойка		1
11A	Консоль		1
11B	Покрытие консоли		1
11C	Рукоятка		1
12	Седло		1
13	Левый держатель		1
14	Правый держатель		1

NO.	Описание детали	Рисунок	Кол
15	Держатель чашки		2
16	Гровер, М8		3
17	Звездчатая шайба (Черная), М8		8
18	Звездчатая шайба (Белая), М8		8
19	Контровочный винт, М5 x 8L		2
20	Контровочный винт , М6 x 15L		1
21	Круглый винт (Black), М8 x 20L		11
22	Круглый винт (White), М8 x 15L		8
23	Круглый винт, М5 x 15L		8
24	Гаечный ключ 15MM		1
25	Шестигранник 6MM		1
26	Шестигранник 4MM		1
27	Шестигранник 3MM		1
28	Шестигранник 5MM		1
29	Контровочный винт М8 x 20L(белый)		3
30	Сокет-винт М4 x 10L(Черный)		3

2.1 Сборка - 550UBI и 550RBE рама тренажера

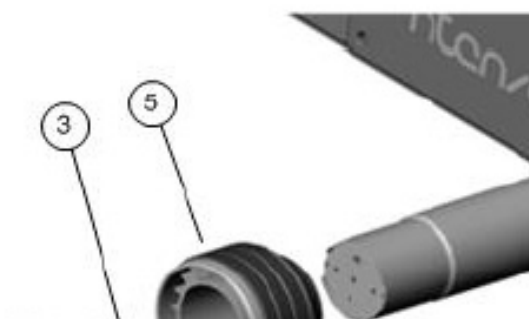
ШАГ 1 Установка переднего упора



Инструменты:

18	M8 x 4 (Black)		
21	M8 x 20L x 4 (Black)		
25	6mm x 1		

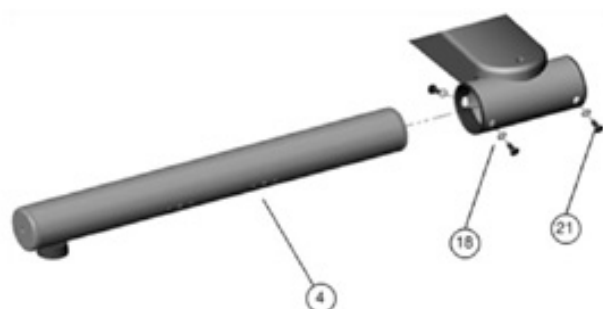
ШАГ 2 Установка колеса



Инструменты:

19	M5 x 8L x 2		
20	M6 x 15L x 1		
25	6mm x 1		
27	3mm x 1		

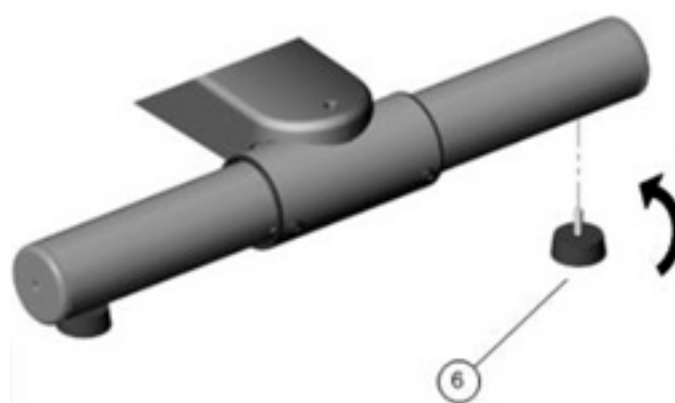
ШАГ 3 Установка заднего упора



Инструменты:

18	M8 x 4 (Black)		
21	M8 x 20L x 4 (Black)		
25	6mm x 1		

ШАГ 4 Установка настроечных ножек



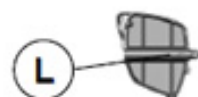
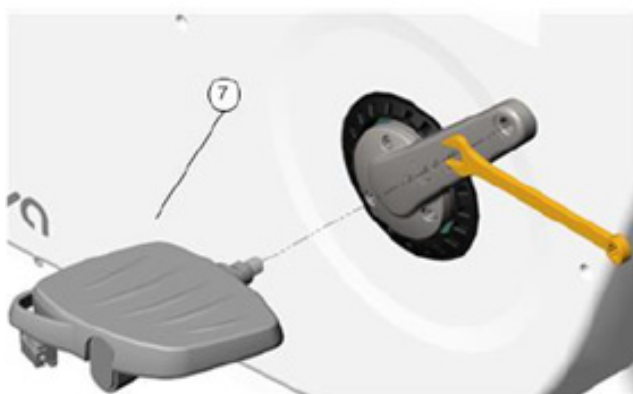
ШАГ 5 Установка седла



Инструменты:

16	M8 x 3	
21	M8 x 20L x 3(White)	
25	6mm x 1	

ШАГ 6 Установка левой педали



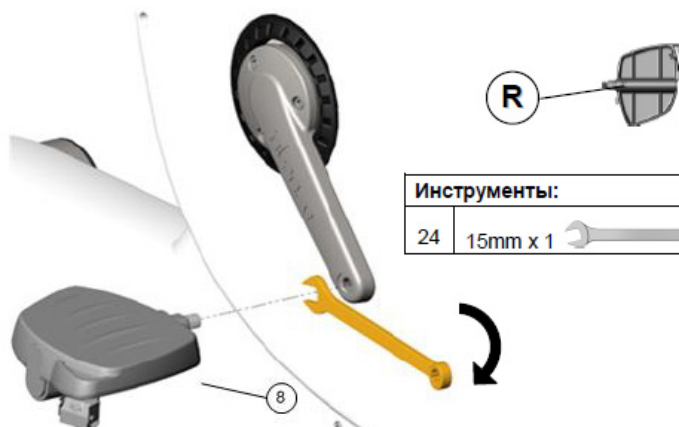
Инструменты:

24	15mm x 1	
----	----------	---

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Ключ нужно вращать в том же направлении, как показано на рисунке.
2. Убедитесь, что педаль левая.

ШАГ 7 Установка правой педали



Инструменты:

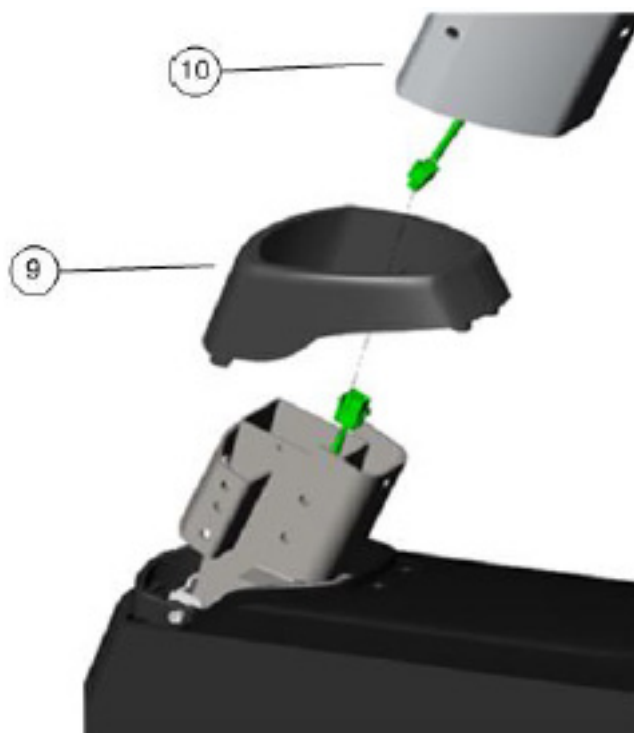
24	15mm x 1	
----	----------	---

ПРИМЕЧАНИЕ

3. Ключ нужно вращать в том же направлении, как показано на рисунке.
4. Убедитесь, что педаль правая.

2.2 Сборка- 550UBi - Интерактивная консоль

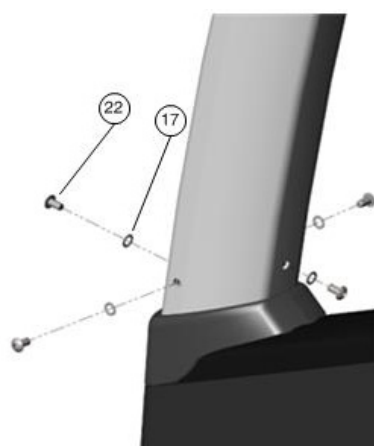
ШАГ 8. Установка вертикальной стойки (1)



ПРИМЕЧАНИЕ

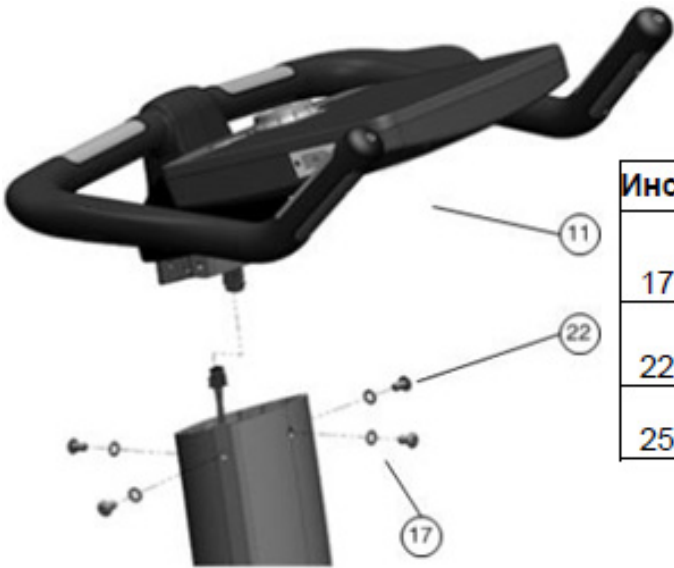
1. Перед сборкой нужно расположить провода внутри стойки. Следите, чтоб они не повредились в процессе сборки.
2. Покрытие вертикальной стойки (9) нужно тщательно закрепить.

ШАГ 9. Закрепление вертикальной стойки (2)



Инструменты:		
17	M8 x 4 (White)	
22	M8 x 15L x 4 (White)	
25	6mm x 1	

ШАГ 10. Установка консоли



Инструменты:	
17	M8 x 4 (White) 
22	M8 x 15L x 4 (White) 
25	6mm x 1 

Шаг 11. Установка рамки для iPad



ШАГ 12. Установка левого и правого держателей



Инструменты:	
23	M5 x 15L x 4 
26	4mm x 1 

ШАГ 13. Установка держателей чашек

Сборка окончена.

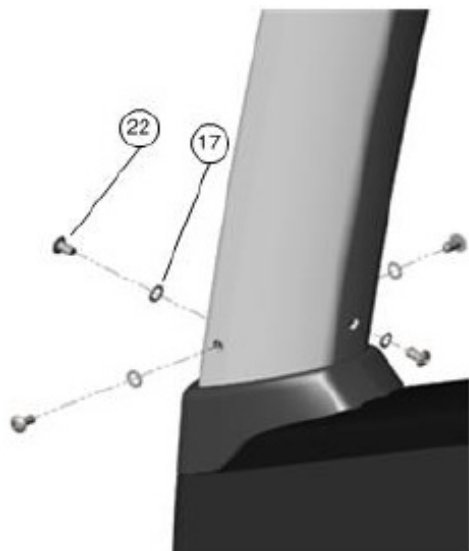


2.3 Сборка- 550UBe - Консоль мультимедиа

ШАГ 8. Установка вертикальной стойки (1)



ШАГ 9. Закрепление вертикальной стойки (2)



Инструменты:	
17	M8 x 4 (White) 
22	M8 x 15L x 4 (White) 
25	6mm x 1 

ШАГ 10. Установка консоли (1)



ШАГ 11. Установка консоли (2)



ПРИМЕЧАНИЕ

Очень осторожно проводите кабели через отверстия в рукоятке.

ШАГ 12. Установка консоли (3)



Инструменты:	
29	M8 x 20L x 3 (White) 
28	5mm x 1 

ШАГ 13. Установка консоли (4)



Инструменты:	
30	M4 x 10L x 3 (Black) 
27	3mm x 1 

ПРИМЕЧАНИЕ

Важно убедиться в том, что провода не пережаты и не повреждены.

ШАГ 14. Установка консоли (5)



Инструменты:	
17	M8 x 4 (White) 
22	M8 x 15L x 4 (White) 
25	6mm x 1 

ПРИМЕЧАНИЕ

Очень аккуратно подключайте провода. Убедитесь, что они не пережаты и не повреждены.

ШАГ 15. Установка левого и правого держателей



Инструменты:	
23	M5 x 15L x 4 
26	4mm x 1 

ШАГ 16. Установка держателей чашек.



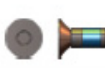
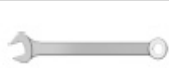
Инструменты:	
23	M5 x 15L x 4 
26	4mm x 1 

Сборка окончена.

550Rbi - список деталей

Сначала необходимо открыть коробку, удалить из нее весь пенопласт и картон. Проверьте наличие всех необходимых деталей по списку перед началом сборки. В списке указаны детали, необходимые для сборки в пунктах 2.4 (рама 550Rbi и 550Rbe) и 2.5 (интерактивная консоль 550Rbi).

NO.	Описание детали	Рисунок	Кол
1	Передний упор		1
2	Колесо		1
3	Тормоз		1
4	Заглушка колеса		1
5	Задний упор		1
6	Настроечная ножка		1
7	Рама сиденья		1
8	Боковые ручки		1
9	Держатель чашки (л)		1
10	Держатель чашки (п)		1
11	Крышка рукоятки		1
12	Ручка настройки седла		1
13	Седло		1
14	Левая педаль		1
15	Правая педаль		1
16	Консоль		1
17	Передняя рукоятка		1

NO.	Описание детали	Рисунок	Кол
18	Крышка консоли		1
19	Звездчатая шайба (Черная), M8		19
20	Звездчатая шайба (Белая), M8		4
21	Контровочный винт, M5 x 8L		2
22	Контровочный винт, M6 x 15L		1
23	Круглый винт, M5 x 10L		7
24	Круглый винт, M5 x 15L		6
25	Круглый винт (Белый), M8 x 15L		4
26	Круглый винт (Черный), M8 x 20L		12
27	Круглый винт, M8 x 12L		5
28	Круглый винт, M8 x 40L (Black)		2
29	Гаечный ключ 15MM		1
30	Шестигранник 6MM		1
31	Шестигранник 4MM		1
32	Шестигранник 3MM		1
33	Рамка для iPad		1

550RBe – список деталей

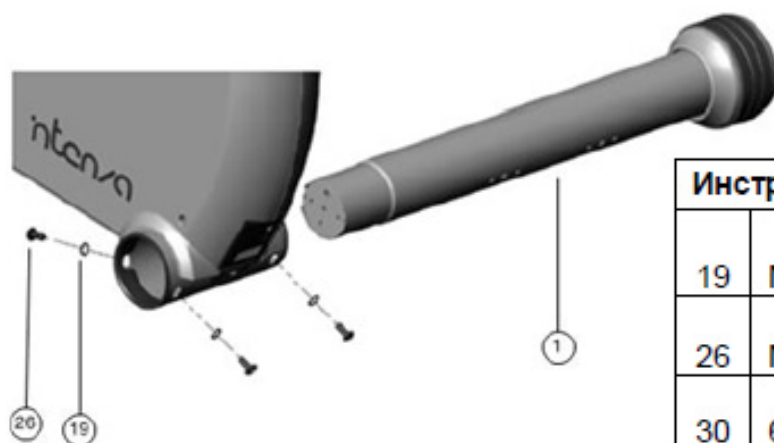
Сначала необходимо открыть коробку, удалить из нее весь пенопласт и картон. Проверьте наличие всех необходимых деталей по списку перед началом сборки. В списке указаны детали, необходимые для сборки в пункте 2.6 (550RBe – консоль мультимедиа).

NO.	Описание детали	Рисунок	Кол
1	Передний упор		1
2	Колесо		1
3	Тормоз		1
4	Заглушка колеса		1
5	Задний упор		1
6	Настроечная ножка		1
7	Рама сиденья		1
8	Боковые ручки		1
9	Держатель чашки (л)		1
10	Держатель чашки (п)		1
11	Крышка рукоятки		1
12	Ручка настройки седла		1
13	Седло		1
14	Левая педаль		1
15	Правая педаль		1
16	Консоль		1

NO.	Описание детали	Рисунок	Кол
17	Передняя рукоятка		1
18	Крышка консоли		1
19	Звездчатая шайба (Черная), М8		19
20	Звездчатая шайба (Белая), М8		4
21	Контровочный винт, М5 x 8L		2
22	Контровочный винт, М6 x 15L		1
23	Круглый винт, М5 x 10L		7
24	Круглый винт, М5 x 15L		6
25	Круглый винт (Белый), М8 x 15L		4
26	Круглый винт (Черный), М8 x 20L		12
27	Круглый винт, М8 x 12L		5
28	Круглый винт, М8 x 40L (Black)		2
29	Гаечный ключ 15MM		1
30	Шестигранник 6MM		1
31	Шестигранник 4MM		1
32	Шестигранник 3MM		1

2.4 Сборка - 550RВi и 550RBe рама тренажера

ШАГ 1. Установка переднего упора



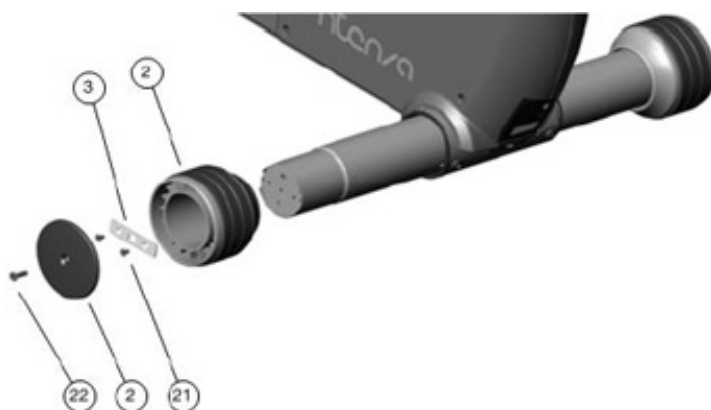
Инструменты:

19	M8 x 4 (Black)	
26	M8 x 20L x 4 (Black)	
30	6mm x 1	

ПРИМЕЧАНИЕ

Чтоб удобно установить упор, аккуратно приподнимите раму.

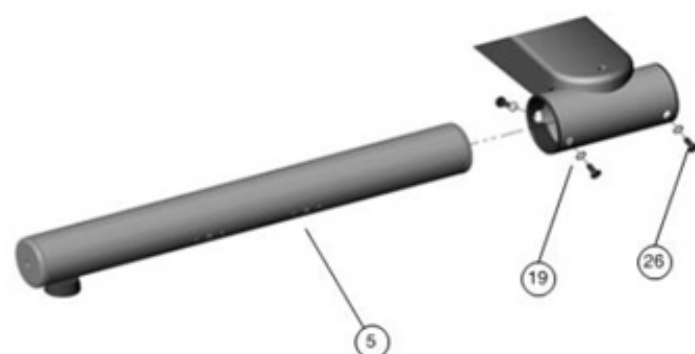
ШАГ 2. Установка колеса



Инструменты:

21	M5 x 8L x 2	
22	M6 x 15L x 1	
30	6mm x 1	
32	3mm x 1	

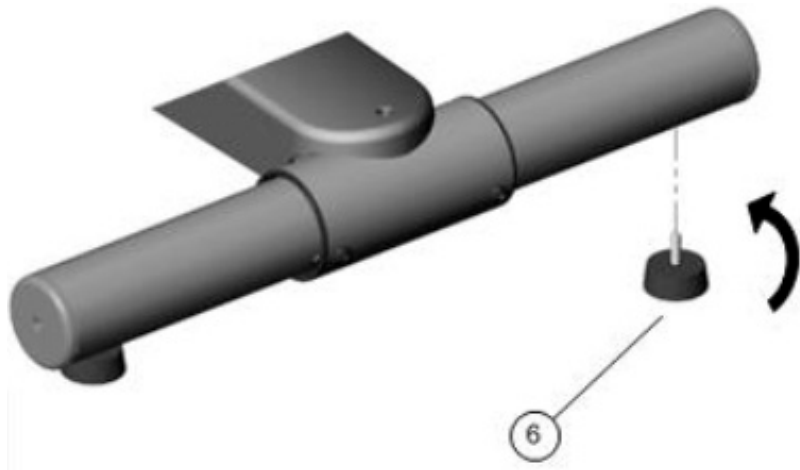
ШАГ 3. Установка заднего упора



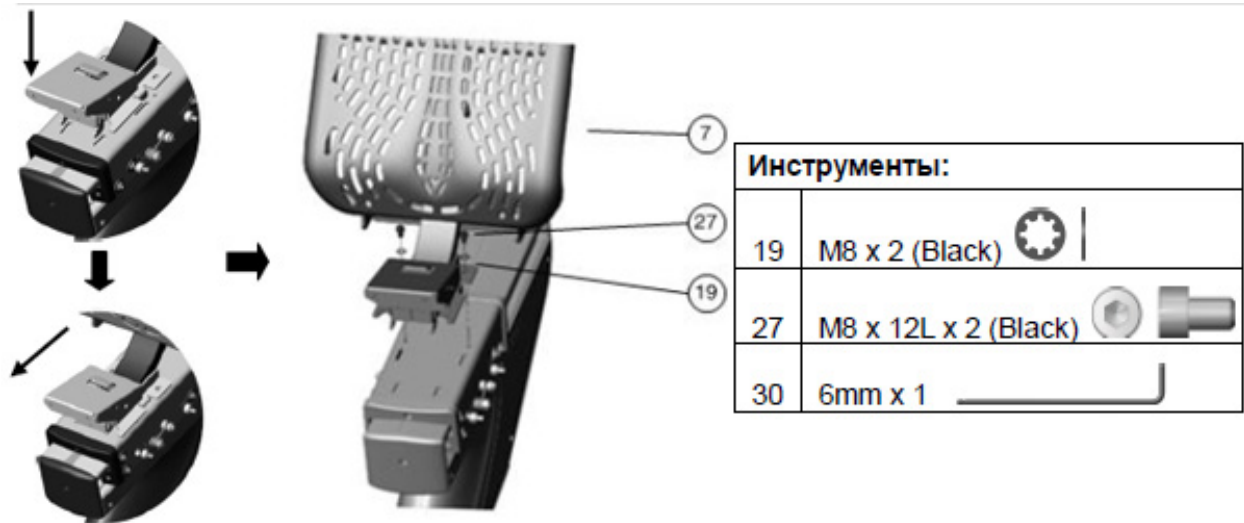
Инструменты:

19	M8 x 4 (Black)	
26	M8 x 20L x 4 (Black)	
30	6mm x 1	

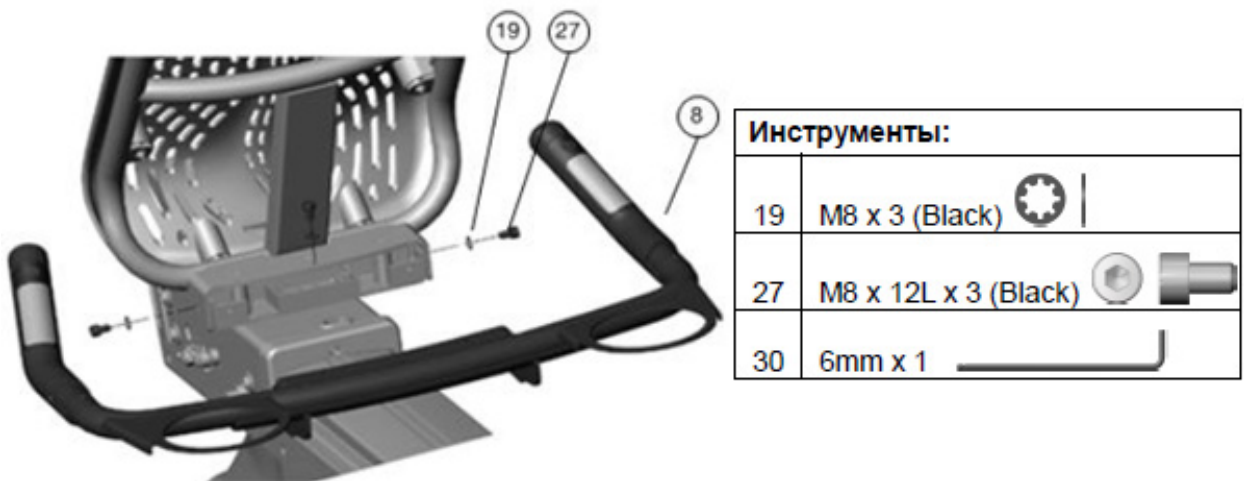
ШАГ 4. Установка настроечной ножки



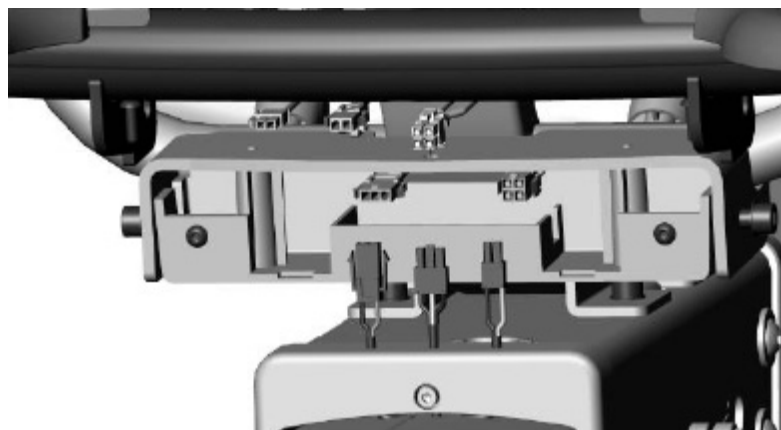
ШАГ 5. Установка рамы сидения



ШАГ 6. Установка рукоятки (1)



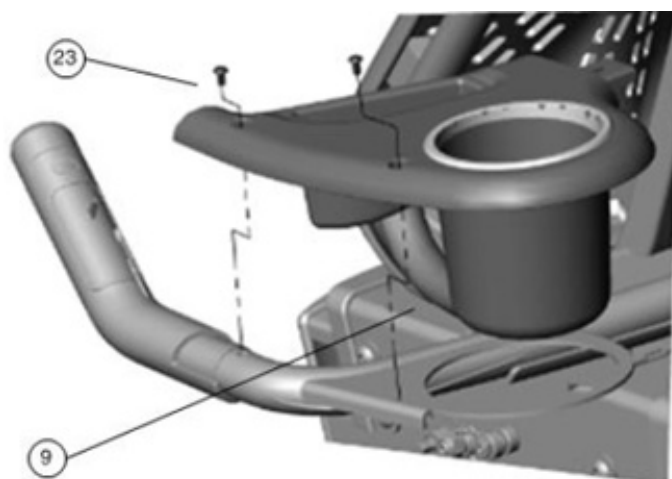
ШАГ 7. Установка боковых ручек (2), подключение проводов



ПРИМЕЧАНИЕ

Важно убедиться в том, чтоб цвета разъемов и проводов кабелей совпадали.

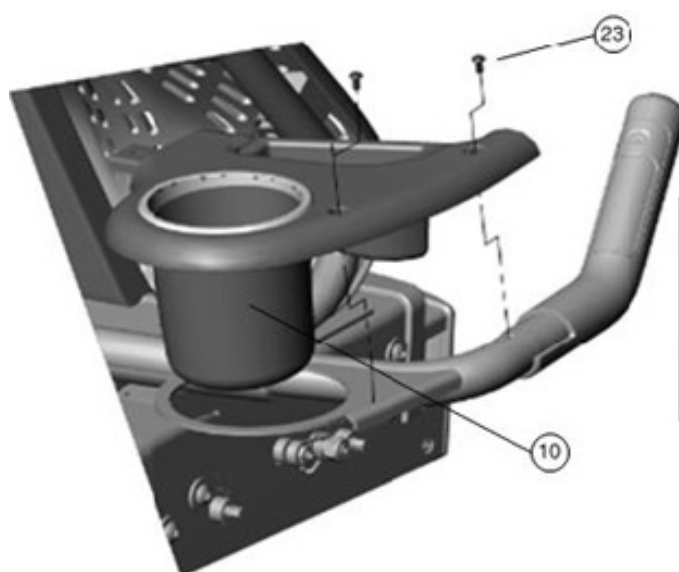
ШАГ 8. Установка левого держателя чашки



Инструменты:

23	M5 x 10L x 2		
31	4mm x 1		

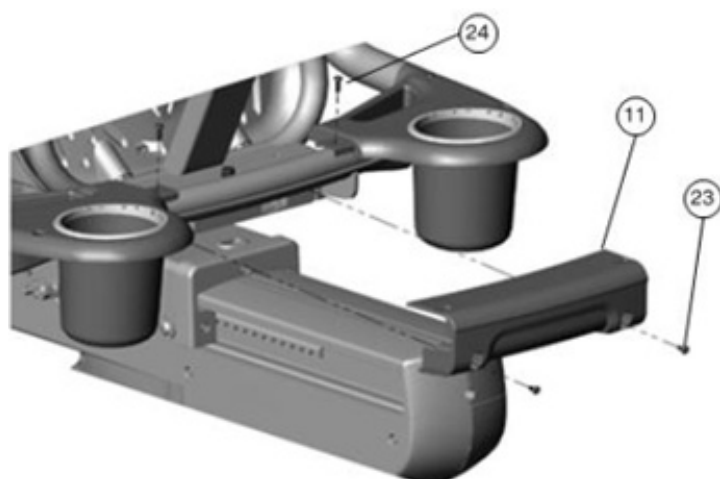
ШАГ 9. Установка правого держателя чашки



Инструменты:

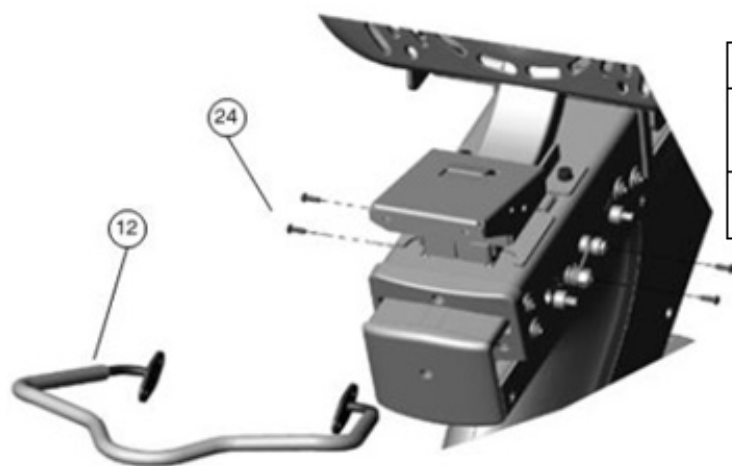
23	M5 x 10L x 2		
31	4mm x 1		

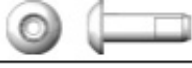
ШАГ 10. Установка покрытия рукоятки



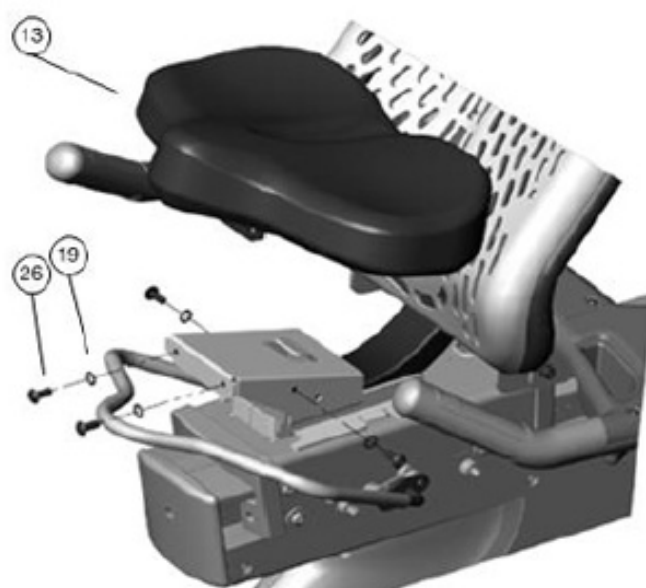
Инструменты:	
23	M5 x 10L x 2 
24	M5 x 15L x 2 
31	4mm x 1 

Шаг 11. Установка ручки настройки седла



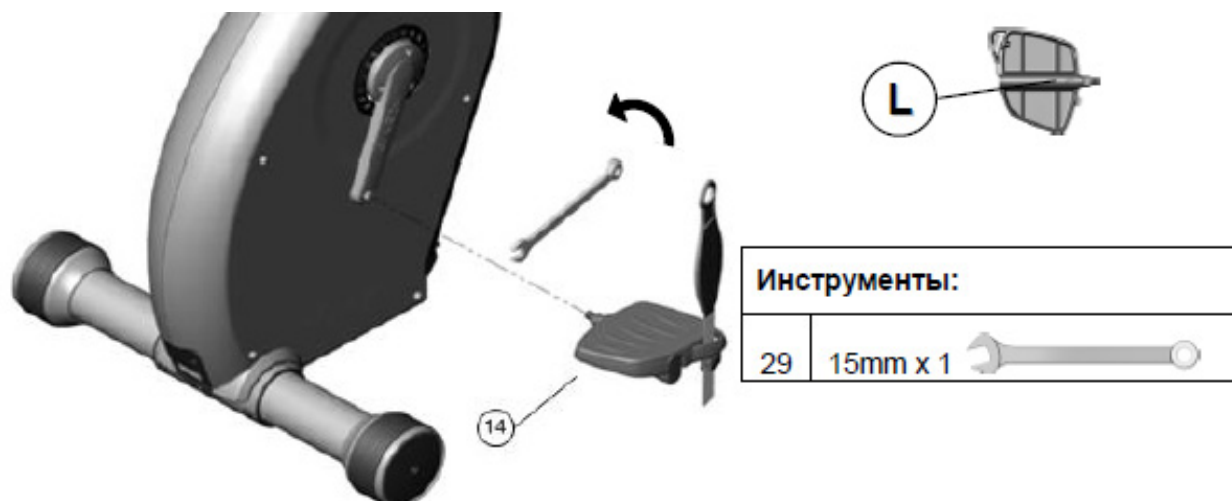
Инструменты:	
24	M5 x 15L x 4 
31	4mm x 1 

ШАГ 12. Установка седла



Инструменты:	
19	M8 x 4 (Black) 
26	M8 x 20L x 4 (Black) 
30	6mm x 1 

ШАГ 13. Установка левой педали



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Ключ нужно вращать в указанном направлении
2. Убедитесь, что педаль левая.

ШАГ 14. Установка правой педали



ПРИМЕЧАНИЕ

3. Ключ нужно вращать в указанном направлении
4. Убедитесь, что педаль правая.

2.5 Сборка - 550RBi интерактивная консоль

ШАГ 15. Подсоединение консоли



Инструменты:

20	M8 x 4 (White)		
25	M8 x 15L x 4 (White)		
30	6mm x 1		

ШАГ 16. Установка передней рукоятки



Инструменты:

19	M8 x 2 (Black)		
28	M8 x 40L x 2 (Black)		
30	6mm x 1		

ШАГ 17. Установка крышки консоли



Инструменты:

23	M5 x 10L x 1		
31	4mm x 1		

ШАГ 18. Установка рамки для iPad



Сборка окончена.

2.6 Сборка - 550RBe консоль мультимедиа

ШАГ 15. Установка консоли (1)



Инструменты:	
20	M8 x 4 (White)  
25	M8 x 15L x 4 (White)  
30	6mm x 1 

ШАГ 16. Установка консоли (2)



Инструменты:	
19	M8 x 2 (Black)  
28	M8 x 40L x 2 (Black)  
30	6mm x 1 

ШАГ 17. Установка консоли (3)



Инструменты:	
19	M8 x 2 (Black)  
28	M8 x 40L x 2 (Black)  
30	6mm x 1 

Сборка окончена.

3. Настройка

Во время занятий на велотренажерах любого типа ключевое значение имеет правильная настройка седла. Если оно расположено слишком низко, на квадрицепс и коленный сустав будет приходиться слишком большая нагрузка. Когда седло будет слишком высоко расположено, могут возникать судороги в мышцах ног.

Все велотренажеры 550 серии оснащены механизмом, который обеспечивает простую настройку высоты седла. При правильном расположении седла Вы добьетесь максимального эффекта от тренировок.

Излишне интенсивная или неправильная тренировка может привести к различным травмам. Пожалуйста, во время занятий принимайте позу, которая указана на рисунке ниже.



550UBi и 550UBe Вертикальный тренажер



550UBe и 550RBe – Лежащий тренажер

3.1 Подлокотники

Все велотренажеры Intenza 550 имеют в своей конструкции эргономичные подлокотники, которые дарят ощущение настоящей велогонки. Максимально комфортное положение рук во время тренировок достигается за счет специально подобранной формы и угла наклона.

3.2 Настройка седла

Настройка высоты седла на вертикальном велотренажере

Байки Intenza 550 оснащены системой регулировки седла, которая позволяет быстро и легко изменять его высоту. Доступно 26 уровней высоты с шагом в 0,5 дюйма. Чтоб поднять седло, сначала необходимо встать с байка. Далее просто потяните до нужной высоты седло вверх и дайте ему зафиксироваться. Проверьте высоту и, если это необходимо, отрегулируйте ее снова.

Чтоб опустить седло, нужно также слезть с байка. Затем, удерживая седло рукой, спереди вертикальной стойки нажмите на RELEASE, чтоб разблокировать ее. После этого опустите седло на необходимую высоту и отпустите рычаг блокировки вертикальной стойки.



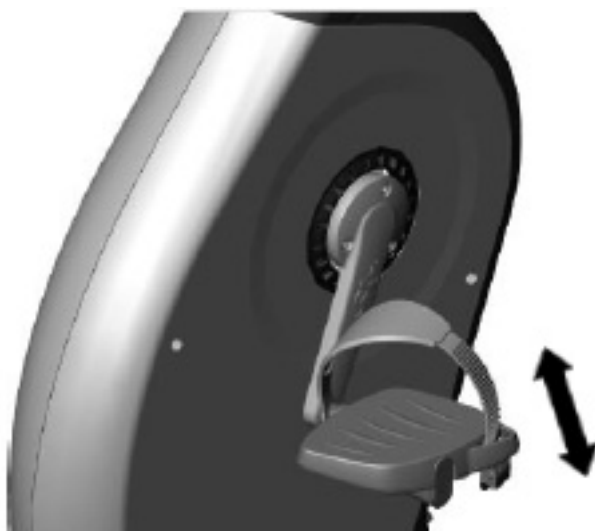
Настройка положения седла на горизонтальном велотренажере

Горизонтальные велотренажеры Intenza 550 оснащены системой быстрой и простой регулировки положения седла. Доступно 20 уровней положения с шагом 0,5 дюйма, что дает возможность настроить седло для всех пользователей. Для настройки нужно сесть на седло и плавно потянуть за ручку, которая расположена под седлом. Поднимите ее и аккуратно подвиньте сидение назад или вперед до ближайшей доступной позиции, которая позволит Вам достать ногой до нижней педали, чтоб колени при этом оставались чуть согнутыми. Повторите настройку, если это необходимо.



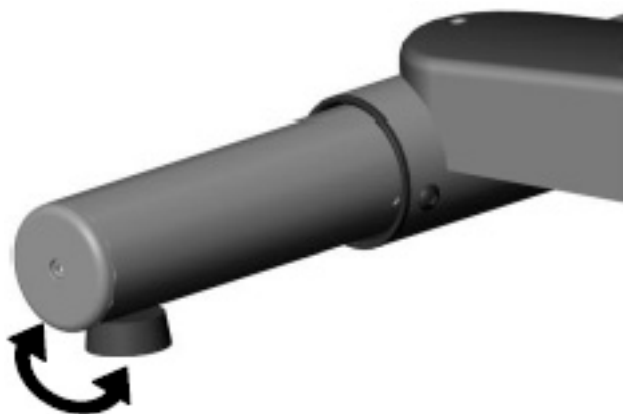
3.3 Настройка ремней педалей

Ремни должны комфортно и надежно фиксировать ноги на педалях. Поставьте ногу на педаль, а затем затяните ремень. Для этого нужно тянуть свободный коней ремня вниз. Чтоб ослабить ремень, нажмите специальную кнопку.



3.4 Настройка ножек

Для начала нужно определить, какая ножка не касается пола. Затем необходимо ослабить контргайку и вращать настроечную ножку, чтоб изменить ее высоту. Важно добиться ровного и устойчивого положения байка. После чего можно затянуть контргайку, чтоб зафиксировать ножки.

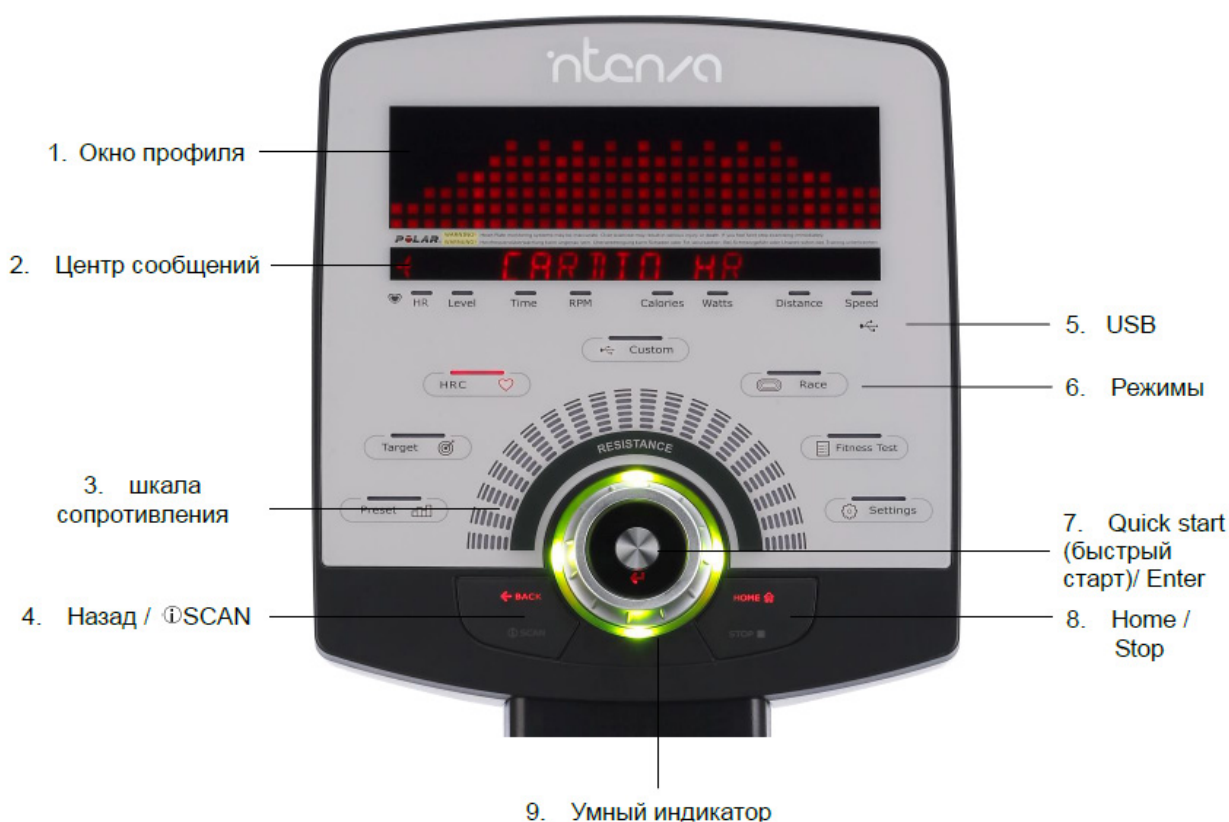


4. Как пользоваться тренажером?

Тренажер 550 Intenza очень прост в использовании. Нужно просто сесть в седло, начать крутить педали и нажать кнопку QUICK START. Изучить особенности этого велотренажера и интегрировать его в Ваш фитнес-клуб так же просто. В этом разделе инструкции рассмотрены все функции и особенности консоли обоих велотренажеров Intenza (вертикального и горизонтального).

4.1 Обзор консоли тренажеров 550UBi и 550RBi

Велотренажеры Intenza 550UBi и 550RBi имеют консоль, которая открывает перед Вами и Вашими клиентами безграничные возможности для тренировки. Каждый сможет найти для себя наиболее подходящий режим. Ниже приведены элементы индикации и функции консоли.



1. Окно профиля: на этом окне отображается диаграмма, при помощи которой можно отследить мощность нагрузки или интенсивность тренировки, зависящие от выбранного режима. Также на нем отображается информация о прочих параметрах тренировки.

2. Окно сообщений: при настройке программы тренировки параметры и команды отображаются в окне сообщений. В ходе тренировки на экране отображаются данные о выполняемом упражнении.

- HR (Пuls): он фиксируется с помощью специального ремня Polar® или специальными контактными рукоятками, на которые пользователь должен положить руки.
- Level (Уровень): уровень сопротивления (нагрузка в режиме велосипеда или Ватты в режиме постоянной мощности).
- Time (Время): длительность тренировки от ее начала.

- RPM (Обороты в минуту): количество оборотов педалей в минуту.
- Calories (Калории): количество сожженных от начала тренировки калорий.
- Watts (Ватт): уровень усилий, отображаемый в Ваттах. Это выражение интенсивности механической работы.
- Distance (Дистанция): общее количество километров или миль, пройденных пользователем.
- Speed (Скорость): скорость, с которой пользователь крутит педали в данный момент (км/ч или миль/ч).

3. Шкала сопротивления: на этой шкале отображается сопротивление вращению педалей. Уровень сопротивления регулируется от 1 (минимальный) до 40 (максимальный). Регулировку можно осуществлять прямо во время тренировки.

4. Кнопка Back / Scan:

 BACK	Нажмите эту кнопку, чтоб вернуться на уровень выше, при настройке программы.
	Нажмите эту кнопку при вводе текста, чтоб откорректировать введенные данные.
SCAN	Параметры тренировки во время занятия отображаются на информационном экране по очереди. Нажмите SCAN, чтоб постоянно отображать один из них.

5. USB: при подключении устройства USB к консоли тренажера загорается этот индикатор.

6. Режимы: подробная информация в разделе 5 «Режимы тренировок».

7. Кнопка Quick start / Enter:

QUICK START	Чтоб запустить тренировку без выбора режима, нажмите эту кнопку. Параметры тренировки устанавливаются по умолчанию: время 30 минут, уровень сопротивления 8.
 ENTER	Чтоб подтвердить введенные значения при настройке режима, нажмите эту кнопку.

8. Кнопка Home / Stop:

	При необходимости перехода к стартовому меню нажмите эту кнопку.
	При настройке режима для двойного подтверждения нажмите эту кнопку. (Ознакомьтесь с разделом 5 «Режимы тренировок»).
STOP	Данная функция доступна только в случае запущенной программы тренировки. Чтоб приостановить выполнение программы, нажмите STOP. После этого на экране появится подробная информация о тренировке. Повторное нажатие кнопки STOP завершает тренировку.

9. Умный индикатор: при помощи световой индикации отображается уровень нагрузки. (Ознакомьтесь с разделом 4.2 «Как сделать тренировку эффективной»).

4.2 550UBe и 550RBe – обзор ЖКД консоли



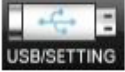
1. Энергосбережение On/Off: этот режим минимизирует расход электроэнергии байком. По окончании тренировки нажмите эту кнопку, чтоб перевести консоль в режим энергосбережения. Для выключения консоли нажмите ее же.

2. Подключение iPod: для управления через консоль и подзарядки.

3. Разъем под наушники: для подключения наушников.

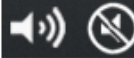
4. USB-Порт: обеспечивает загрузку и прослушивание файлов в формате MP3.

5. Home screen:

 English Language	Выбор языка: английский, китайский, японский, корейский, немецкий, испанский.
 Eco	Этот символ отображается при работе тренажера от встроенного генератора.
 USB/SETTING USB setting	Настройка персональной информации: вес, возраст, имя (ознакомьтесь с разделом 4.8 «Настройки»).
 Scene change	Переключение консоли между мультимедиа и режимами тренировки.
 Quick start	Обеспечивает немедленное начало тренировки без ввода каких-либо настроек.
 Programs	Выбор одного из пользовательских режимов: Предустановленный / Цель / Тест / Гонка / HRC / Свой.



6. Консоль мультимедиа:

 Previous	Для выбора предыдущего видео или песни нажмите Previous.
 Play	Для воспроизведения выбранного видео/песни или установки проигрываемой на паузу нажмите Play.
 Next	Для выбора следующего видео или песни нажмите Next.
 Audio/Video- iPod	Управление через консоль списком воспроизведения на Вашем iPod.
 Audio/Video-USB	Обеспечивает доступ к хранящимся на USB-носителе фалам мультимедиа.
 Play list	Список воспроизведения Вашего USB-носителя, iPod и TV.
 Scene change	Переключение консоли между мультимедиа и режимами тренировки.
 Volume	Для установки необходимого уровня громкости нажмите Volume. Для отключения звука нажмите Mute.
 Zoom	Для приближения или отдаления сцены в фильме нажмите Zoom.

4.3 Как управлять мультимедиа?

iPod:

1. Для начала нужно подключить iPod к встроенному разъему.
2. Затем нажмите в консоли мультимедиа кнопку iPod.
3. Следуйте инструкциям на экране.

Устройство USB:

1. Сначала нужно вставить в USB-порт устройство USB.
2. Затем нажмите в консоли мультимедиа кнопку настройки USB.
3. Следуйте инструкциям на экране.

4.4 Как узнать свой эффективный уровень и работать на нем?

Текущий уровень нагрузки отображается интеллектуальной световой индикацией консоли. Информация, которая отображается, предназначена для того, чтоб пользователь мог достичь максимального результата. Она рассчитывается на основе частоты сердечного ритма. Благодаря такой системе пользователи могут тренироваться в своем рабочем диапазоне. Чтоб система могла определить Ваш пульс, нужно взяться за сенсорные пластины на рукоятке или надеть специальный ремень. Четыре разных цвета световой индикации отображают интенсивность тренировки.

Зона отдыха 55-65% - зеленый

Тренировки в этой зоне направлены на развитие общей выносливости и аэробных возможностей. Уровень 65% рекомендуется для восстановления после интенсивного занятия. Еще одним преимуществом этой зоны является возможность быстрого сжигания жира и обеспечение мышц гликогеном, который потребляется при более интенсивных тренировках.

Аэробная зона 65-75% - желтый

Нагрузками в этой зоне улучшается работа сердечнососудистой системы. Тренировки в этой зоне значительно ускоряют обмен веществ Вашего тела. По мере того, как Ваше тело будет становиться выносливее и сильнее, можно будет поднять уровень тренировок до 75%. Это позволит добиться максимального результата в повышении аэробных возможностей и сжигании жира.

Анаэробная зона 75-85% - оранжевый

Тренировки в этой зоне позволяют улучшить систему переработки молочной кислоты Вашим организмом. В этой зоне находится индивидуальный анаэробный порог (АТ), который также называется точкой отклонения (POD). Количество жира, используемое в этой зоне, как основной источник энергии, значительно уменьшается. Его заменяет гликоген, который хранится в мышечной ткани. Одним из продуктов его сжигания выступает молочная кислота. Наступает момент, когда тело не в состоянии быстро выводить из мышц молочную кислоту. Он и называется Вашим АТ. Повысить этот порог можно при правильном подходе к тренировкам, что в свою очередь существенно улучшит возможности тела преодолевать тяжелые нагрузки.

Экстремальная зона 85-100% - красный

Тренироваться в этой зоне можно только очень короткий промежуток времени. Такие занятия способствуют быстрому наращиванию мышечных волокон и увеличению Вашей скорости. Важно! Чтоб тренироваться в этой зоне, Ваше тело должно быть в отличной физической форме.

ПРИМЕЧАНИЕ

Система измерения пульса на тренажерах Intenza 550 является лишь инструментом для тренировок. Данные измерения могут быть неточными. Помните, что система не является медицинским оборудованием!

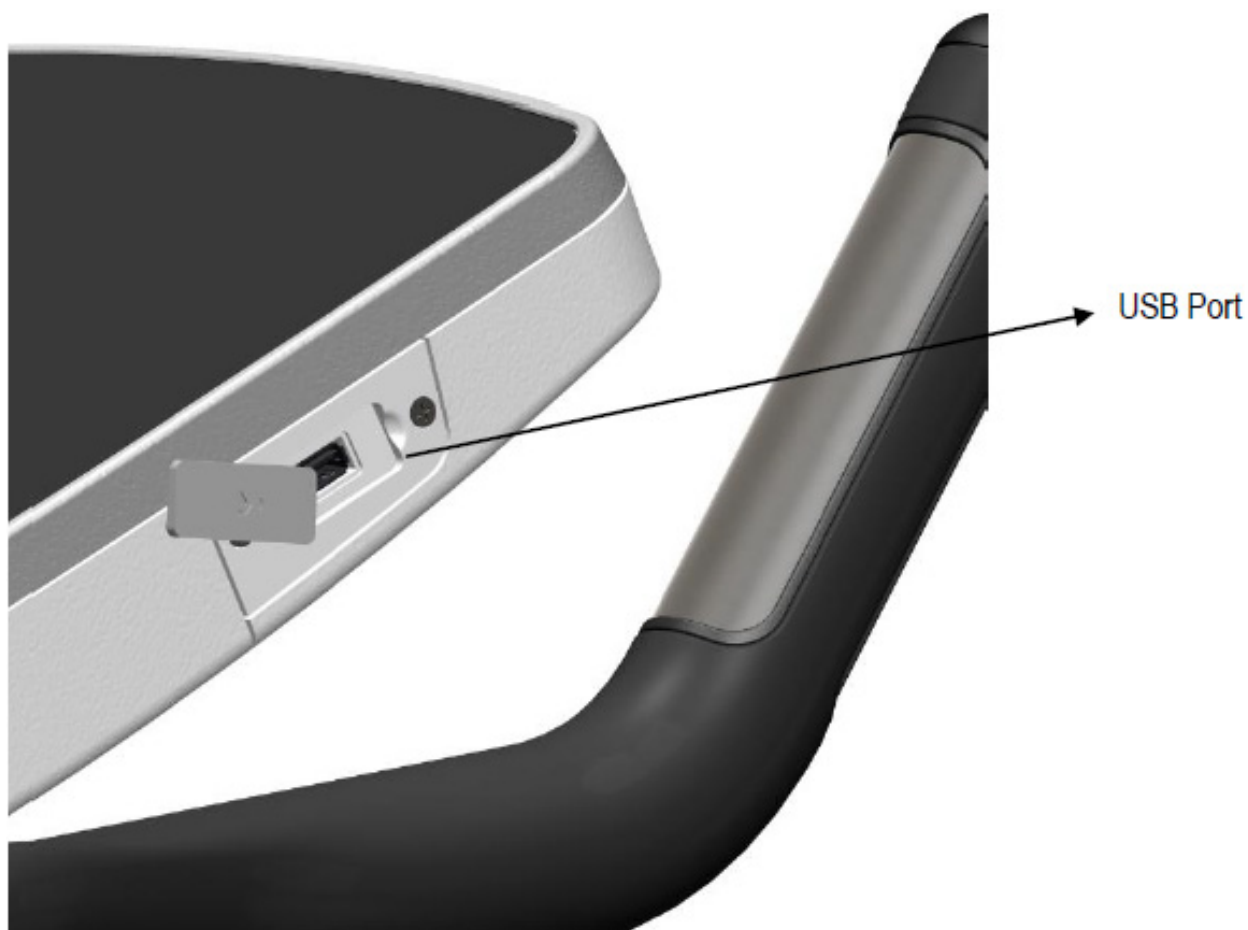
4.5 Как настроить тренировку под себя?

Параметры тренировки настраиваются при помощи USB. Также USB дает возможность обслуживающему персоналу получать информацию об эксплуатации тренажера и обновлять программное обеспечение.

Данные тренировки. Тренажеры Intenza 550 во время занятий отображают различные параметры.

Distance (дистанция)	HR (пульс)	Level (уровень)	Watts (Ватты)
Time (время)	RPM (Об/мин)	Speed (скорость)	Calories (калории)

Все эти параметры записываются каждые 5 секунд, если пользователь подключил USB-устройство перед началом тренировки. На USB-носителе данные хранятся в файле с расширением .csv (совместимо с Excel). Пользователь всегда может открыть файл для ознакомления с данными.



USB-порт располагается на правой стороне консоли. Когда подключается USB-устройство, соответствующая информация отображается на консоли.

ПРИМЕЧАНИЕ

Будьте осторожны. Удаляйте устройство USB аккуратно, чтоб не оторвать случайно заглушку порта.

4.6 Сохранение профиля тренировок

Нажмите Preset и после этого Custom в режиме быстрого старта (Quick start). Профиль тренировки можно сохранять на носителе USB под именем дня, чтоб пользователю было легко отслеживать данные. Чтoб сохранить профиль в конце тренировки вставьте USB-устройство в порт.

1. Чтoб выйти из режима, в котором вводится информация и сохраняется профиль, нажмите ENTER или STOP.
2. Чтoб подтвердить, выберите YES, или для выхода – NO, поворачивая джойстик. Затем для повторного подтверждения нажмите ENTER.
3. Поворотом джойстика выберите FILE (SUNDAY~SATURDAY) и для подтверждения нажмите ENTER.

4. Надпись SAVING COMPLETED означает окончание записи.

4.7 Как отслеживать записи тренировок?

Пользователь может с легкостью изменить путь для записи тренировок. Для простого отслеживания есть три папки: Fitness, Workout data и Custom. Все они содержат информацию о тренировках.

4.7.1 Custom

В этой папке содержится семь файлов, сохраненные пользователем как ДНИ.

Значение:

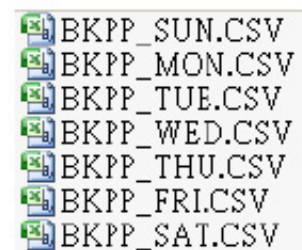
A – время тренировки.

B – режим тренировки (1=режим мощности, 0=режим байка).

Остальные (C...) – уровни нагрузки для каждой минуты.

	A	B	C	D	E	F	G	...
1	30	0	8	9	9	10	11	...

BKPP_SUN.CSV



F:\BIKE\CUSTOM

4.7.2 Fitness

В этой папке содержатся результаты Теста. Этот параметр отображает количество очков, которое пользователь набрал, проходя физический тест. Максимальное количество записей – 30 (подробная информация в разделе 5.7 «таблица результатов»).

Значение:

1. В файле может содержаться до 30 записей, ниже всех отображается самая последняя.

2. Чтобы сравнить значение в файле на USB-носителе с результатами на консоли, имеющееся количество очков нужно умножить на 0.1.

Пример.

	A
1	0
2	0
3	0
...	...
...	...
28	43
29	25
30	213

BKFIT.CSV

→ $\frac{\text{данные}}{213} \times 0.1 = \text{счет}$
 $213 \times 0.1 = 21.3$

4.7.3 Workout Data

В этой папке хранятся данные о всех режимах тренировок. Сохранение данных происходит каждые 5 секунд автоматически.

Значение:

1. Время: шаг 5 секунд.
2. Калории: все калории, сожжение во время занятия.
3. Расстояние: суммарное пройденное расстояние.
4. Значение, которое записано на USB-носителе нужно умножить на 0.01, чтоб оно совпадало со значением на консоли.

BKWD0000.CSV
BKWD0001.CSV
BKWD_NUM.BIN
F:\BIKEWKO_DATA

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	LEVEL	RPM	WATTS	SPEED	HR	TIME	CALORIES	DISTANCE
2	34	66	242	237	103	5	1	2
3	34	26	95	93	107	10	2	4
4	...	...	...	...	...	...	...	...
5	36	30	200	203	130	1200	56	253

BIKEWKO_DATA\BKWD0000.CSV

↓
данные x0.01= дистанция
253x 0.01 = 2.53 (км/миль)

4.8 Силовой режим и режим байка

Два разных режима работы тренажера Intenza 550 отображают два подхода к занятиям. Пользователь может выбирать режим в программах Target, Custom и Preset при настройке тренировочной программы. Режимы Race и Quick start работают только в режиме байка. Fitness test и HRC поддерживают только силовой режим.

Режим байка

Число сжигаемых калорий в этом режиме изменяется автоматически, зависит от скорости вращения педалей пользователем. Эта тренировка похожа на обычную езду на велосипеде. Этот режим позволяет настраивать сопротивление.

Силовой режим

Число сжигаемых в минуту калорий остается неизменным. Если пользователь увеличит скорость вращения педалей, тренажер уменьшит уровень нагрузки.

4.9 Настройки 550UBi и 550RBi

Пользователи могут настраивать тренажер через USB. Данная функция доступна на всех тренажерах Intenza. Наслаждаться качественными тренировками можно не вводя личные данные (вес, возраст, имя) во всех режимах. Тем не менее, в течение использования тренажера Intenza 550UBi или 550RBi пользователь может захотеть поменять некоторые параметры, например, звук или меры длины (км/мили). Версия программного обеспечения тренажера отображается на дисплее в режиме настроек.

Персонализация и настройка через USB:

1. Поместите USB- устройство в USB-порт.
2. Для выбора единиц измерения (км/мили) поверните джойстик на UNIT и нажмите ENTER.
3. Поворотом джойстика введите возраст (AGE) и нажмите ENTER.
4. Поворотом джойстика введите вес (WEIGHT) и нажмите ENTER.
5. Поворотом джойстика выберите звук (SOUND) поворотом джойстика (On/Off) и нажмите ENTER.
6. Замените NAME на свое имя поворотом джойстика и нажмите ENTER.
7. Чтоб при вводе имени изменить неверно введенный символ, нажмите BACK.
8. При нажатии STOP или задержке на 5 секунд на экране появляется надпись END. Чтоб подтвердить выход из режима настройки, нажмите ENTER.

Изменение настроек байка:

1. Поворотом джойстика выберите SETTING нажмите ENTER.
2. Для выбора единиц измерения (км/мили) поверните джойстик на UNIT и нажмите ENTER.
3. Поворотом джойстика выберите звук (SOUND) поворотом джойстика (On/Off) и нажмите ENTER.

4.10 Настройки 550UBe и 550RBe

Пользователи могут настраивать тренажер через USB. Данная функция доступна на всех тренажерах Intenza. Наслаждаться качественными тренировками можно не вводя личные данные (вес, возраст, имя) во всех режимах. Тем не менее, в течение использования тренажера Intenza 550UBi или 550RBi пользователь может захотеть поменять некоторые параметры, например, звук или меры длины (км/мили). Версия программного обеспечения тренажера отображается на дисплее в режиме настроек.

Персонализация и настройка через USB:

1. Вставьте USB- устройство в USB-порт.
2. На экране нажмите USER SETTING.
3. Следуйте инструкциям, которые отображаются на экране.

5. Режимы тренировок

В этом разделе описаны предустановленные режимы тренировок на велотренажерах Intenza 550UBi и 550RBi. Доступ к разным тренировочным режимом осуществляется при помощи поворота и нажатия на джойстик. Консоль Intenza 550 сохраняет данные всех тренировок каждые 5 секунд. Для этого в соответствующий порт нужно вставить USB-носитель и начать тренировку.

5.1 Быстрый старт (Quick Start)

Используя этот режим, тренировку можно начать простым нажатием всего одной кнопки. Параметры по умолчанию: ВРЕМЯ = 30 минут, УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ = 8. Во время тренировки можно изменять уровень сопротивления. Консоль Intenza сохраняет данные каждые 5 секунд. Поставьте USB-носитель в соответствующий порт перед началом занятия, и по его окончании файл будет записан под именем дня тренировки.

Подробная инструкция для Intenza 550UBi и 550RBi:

1. Настройте положение седла (см. подробности в п.3), сядьте на тренажер и начинайте крутить педали.
2. При желании, для автоматической записи тренировки вставьте USB-носитель в USB-порт.
3. Для начала тренировки нажмите QUICK START.
4. Используя джойстик, введите необходимое время тренировки и для подтверждения нажмите ENTER.
5. Желаемый уровень нагрузки устанавливается поворот джойстика.
6. Пульс пользователя во время занятия отображается интеллектуальной системой индикации (подробная информация в п. 4.4).
7. Данные о тренировке периодически выводятся на экран. Чтоб настроить постоянное отображение, нажмите SCAN.
8. Чтоб приостановить программу, нужно прекратить крутить педали. Тренажер переходит в режим паузы и включается таймер, который установлен на 1 минуту. По истечении минуты прекращается тренировка и отключается питание. Вращение педалей возобновляет программу.

9. Для преждевременного завершения программы нажмите STOP, перестаньте вращать педали и дайте истечь таймеру.

10. Завершающий этап – сохранение профиля тренировки (подробная информация в п. 4.6).

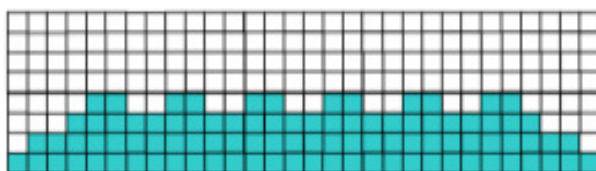
Следуйте сообщениям на экране для работы в этом режиме на 550UBe или 550RBe.

5.2 Предустановленный режим

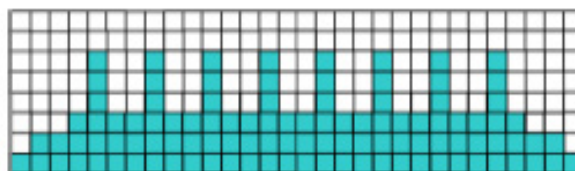
Велотренажеры Intenza 550 имеют шесть предустановленных режимов. Каждый режим позволяет улучшать определенную аэробную характеристику постановкой разных задач. На светодиодной матрице при настройке отображается диаграмма уровней нагрузки во время тренировок. При заданном времени тренировки в 30 минут каждый столбец отображает 1 минуту. На диаграмме текущая минута отображается миганием. Нужно просто выбрать программу тренировки и настроить джойстиком максимальный уровень нагрузки. Консоль велотренажеров Intenza сохраняет данные о тренировке каждые 5 секунд. Для этого перед началом тренировки необходимо вставить USB-носитель в соответствующий порт. По завершению тренировки файл записывается на USB-носитель под именем дня тренировки.

Предустановленные режимы тренировок

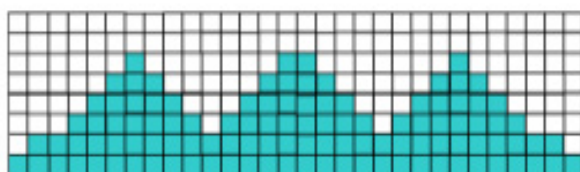
Weight loss



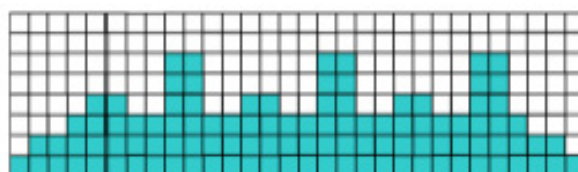
Interval



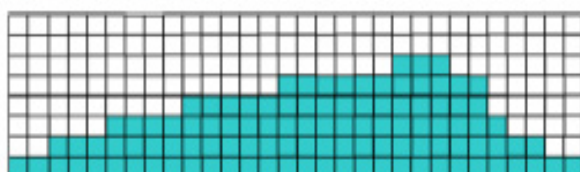
Hill



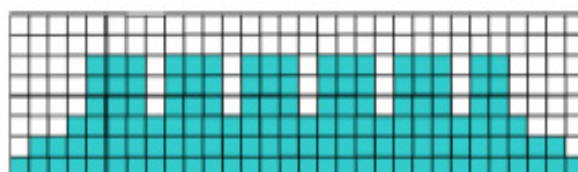
Cross train



Step by step



Strength



Как воспользоваться режимом?

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	START
РЕЖИМ	ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ	Режим	МАХ НАГРУЗКА	
Weight loss	Настройка времени: 10~99 минут	Bike(байк), Power(силовой)	Настройка сопротивления: 8~40	
Interval				
Hill				
Cross train				
Step by step				
Strength				

Подробная инструкция для Intenza 550UBi и 550RBi:

1. Настройте для себя положение седла, сядьте на тренажер и начинайте вращать педали.
2. Если хотите сохранить данные о тренировке, USB-носитель в соответствующий порт.
3. Джойстиком выберите PRESET и для подтверждения нажмите ENTER.
4. Поворотом джойстика выберите PROGRAM и для подтверждения нажмите ENTER.
5. Введите джойстиком время тренировки (WORKOUT TIME) и для подтверждения нажмите ENTER (предел 10~99 минут, по умолчанию 30 минут).
6. Выберите джойстиком режим (MODE) БАЙК/СИЛОВОЙ (BIKE, POWER) и для подтверждения нажмите ENTER (подробная информация о режимах в п. 4.8.).
7. Введите джойстиком максимальную нагрузку (MAX LEVEL) и для подтверждения нажмите ENTER.
8. Система отслеживает изменение пульса пользователя на протяжении всей тренировки (см. п. 4.4).
9. Во время занятия данные о тренировке периодически отображаются на экране. Для постоянного вывода данных нажмите SCAN.
10. Чтоб приостановить программу перестаньте вращать педали. Когда тренажер переходит в режим паузы, включается таймер на 1 минуту. По ее истечении тренировка завершается и отключается питание. Чтоб возобновить тренировку, начните снова вращать педали.
11. Для преждевременного завершения работы программы нажмите STOP, перестаньте крутить педали и дайте истечь таймеру.
12. При необходимости можно сохранить профиль тренировки (подробнее в п. 4.6).

ПРИМЕЧАНИЕ

МАКСИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ: не устанавливайте уровень нагрузки для каждого столбца. МАКСИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ вводится для всей программы в соответствии с Вашими физическими возможностями. Этот уровень можно изменить прямо в ходе занятия.

Следуйте сообщениям на мониторе для работы в этом режиме на тренажере 550UBe или 550RBe.

5.3 Режим цели

Велотренажеры Intenza 550 могут работать в трех режимах с установкой цели – время, дистанции и калории. Одна из этих программ выбирается с помощью джойстика. Данные тренировки можно записывать на USB-носитель.

Опции режима цели:

- Расстояние (Distance).
- Время (Time).
- Калории (Calories).

Настройки режима

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	START
Программа	Цель	Режим	
Distance	Установка расстояния: 1~99 км	Байк, Силовой	
Time	Установка времени: 10~99 минут		
Calories	Установка калорий: 10~2,500 кал		

Подробная инструкция для Intenza 550UBi и 550RBi:

1. Сделайте настройку положения седла, сядьте на тренажер и начинайте крутить педали.
2. Если Вы хотите записать данные о ходе тренировки, вставьте USB-устройство в USB-порт.
3. При помощи джойстика выберите режим TARGET и для подтверждения нажмите ENTER.
4. При помощи джойстика выберите программу (PROGRAM) (расстояние (Distance), время (Time), калории (Calories)) и для подтверждения нажмите ENTER.
5. Поворотом джойстика введите целевое значение и для подтверждения нажмите ENTER. В таблице выше указаны значения для всех параметров.
6. Поворотом джойстика выберите режим (MODE) БАЙК/СИЛОВОЙ (BIKE, POWER) и для подтверждения нажмите ENTER (подробная информация о режимах п. 4.8).
7. После подтверждения режима таймер начинает обратный отсчет 3 секунд, после чего начинается программа тренировки.
8. Система отслеживает изменение частоты сердечного ритма во время тренировки (см. п. 4.4).
9. В ходе занятия данные о тренировке периодически отображаются на экране. Для постоянного вывода данных нажмите SCAN.
10. Чтобы приостановить программу, нужно перестать вращать педали. Когда тренажер переключается в режим паузы, включается таймер с отсчетом 1 минуты. Через минуту тренировка

заканчивается с отключается питание. Чтоб возобновить программу, начните снова вращать педали.

11. Для преждевременного завершения программы нажмите STOP, перестаньте вращать педали и позвольте таймеру истечь.

Следуйте сообщениям на экране для работы в этом режиме на велотренажере 550UBe или 550RBe.

5.4 Режим кардиотренировки – HRC

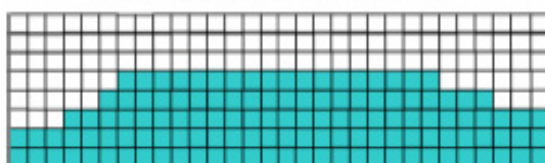
Среди программ велотренажеров Intenza 550 есть четыре программы кардиотренировок. При помощи системы измерения пульса пользователь может задавать одну из четырех рабочих зон тренировки. На светодиодной матрице в режиме HRC отображается диаграмма частоты сердечного ритма по времени. Каждый столбец – это одна минута, при установленном времени тренировки на 30 минут. Столбец, показывающий текущую минуту, будет мигать. Пользователю нужно задать только возраст и желаемый % максимального ритма сердцебиения. Система рассчитывает нагрузку самостоятельно. Рабочая зона рассчитывается по формуле: зона = $(220 - \text{возраст}) \times \%$. Необходимая зона выбирается джойстиком.

РАБОЧАЯ ЗОНА

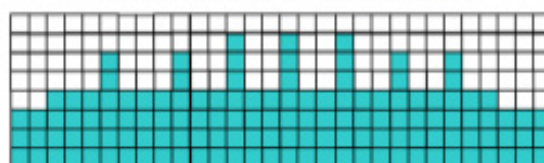
Возр.	60%	65%	70%	75%	80%	85%
10	126	137	147	158	168	179
20	120	130	140	150	160	170
30	114	124	133	143	152	162
40	108	117	126	135	144	153
50	102	111	119	128	136	145
60	96	104	112	120	128	136
70	90	98	105	113	120	128
80	84	91	98	105	112	119
90	78	85	91	98	104	111
99	73	79	85	91	97	103

Опции работы Режима HR

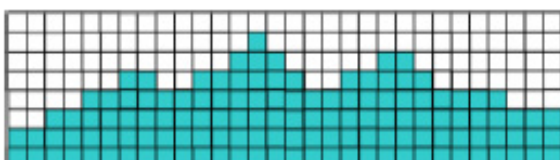
Constant HR (постоянная)



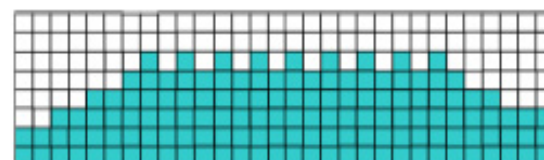
Interval HR (интервальная)



Hill HR (холмы)



Cardio HR (кардио)



Настройки режима

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	START
Режим	Скорость вращения	Время тренировки	Возраст	Целевой пульс	
Constant HR	Slow (медл) Mid (сред) Fast (быстр)	20~99 минут	10~99	См. Таблицу Рабочих Зон	
Interval HR					
Hill HR					
Cardio HR					

Подробная инструкция для Intenza 550UBi и 550RBi:

1. Настройте положение седла, сядьте на велотренажер и начинайте крутить педали.
2. При необходимости записи данных тренировки вставьте USB-устройство в соответствующий порт.
3. Поворотом джойстика выберите режим HRC и для подтверждения нажмите ENTER.
4. Поворотом джойстика выберите (MODE) и установите один из четырех режимов (INTERVAL/CONSTANT/CARDIO/HILL) и для подтверждения нажмите ENTER.
5. Поворотом джойстика выберите необходимую скорость (ATTAINING SPEED) и для подтверждения нажмите ENTER. Есть три скорости на выбор: Быстрая, Средняя и Медленная.
6. Поворотом джойстика введите желаемое время тренировки (WORKOUT TIME) и для подтверждения нажмите ENTER.
7. Поворотом джойстика введите возраст и для подтверждения нажмите ENTER (значение по умолчанию – 30).
8. Поворотом джойстика введите целевое значение пульса (TARGET HEART RATE) и для подтверждения нажмите ENTER.
9. Перед запуском программы тренажер включает отсчет на 3 секунды.
10. В ходе занятия данные о тренировке периодически отображаются на экране. Для постоянного вывода данных нажмите SCAN.
11. На протяжении всей тренировки система следит за частотой пульса (см. п. 4.4).
12. Чтоб приостановить программу тренировки, нужно перестать вращать педали. Когда тренажер переходит в режим паузы, включается таймер на 1 минуту, после чего тренировка заканчивается и отключается питание. Программа возобновляется вращением педалей.
13. Чтоб преждевременно окончить тренировку, нажмите STOP, перестаньте вращать педали и дайте таймеру истечь.

ПРИМЕЧАНИЕ

- Максимальное значение пульса пользователя рассчитывается приблизительно. Для подробного изучения следует обратиться к врачу.
- Можно выбирать скорость, при которой будет достигаться цель.
- HRC – силовой режим (см. п. 4.8).
- Чтоб работать в этом режиме нужно ОБЯЗАТЕЛЬНО одевать специальный кардиоремень.
- По умолчанию для различных режимов HRC устанавливается разное целевое значение пульса.

Следуйте сообщениям на экране тренажера для работы в этом режиме на 550UBe или 550RBe.

5.5 Режим пользователя

Режим пользователя дает возможность записывать на USB-носитель до семи различных тренировочных программ с именами дней недели (Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, Sunday). По желанию Вы сможете настроить индивидуальную программу и установить персональную цель. При помощи этого режима можно создавать максимально эффективный график для каждого пользователя и отслеживать свой прогресс.

Подробная инструкция для Intenza 550UBi и 550RBi:

1. Сядьте на тренажер и начинайте вращать педали (предварительно необходимо произвести настройку седла – см. п. 3).
2. Вставьте в порт USB-накопитель.
3. При помощи джойстика выберите CUSTOM и для подтверждения нажмите ENTER.
4. При помощи джойстика выберите ФАЙЛ (SUNDAY~SATURDAY) и для подтверждения нажмите ENTER.
5. Результат гонки отображается на экране. При необходимости параметры тренировки можно записать на USB-носитель (если Вы достигли поставленной цели).
6. Во время тренировки система отслеживает изменение частоты сердечного ритма (см. п. 4.4).
7. Данные о тренировке периодически отображаются на экране. Для постоянного вывода параметров нажмите SCAN.
8. Чтоб приостановить программу, нужно перестать вращать педали. Когда тренажер переходит в режим паузы, включается таймер, который установлен на 1 минуту. По ее истечении тренировка завершается и отключается питание. Программа возобновляется вращением педалей.

9. Чтоб преждевременно окончить программу, нажмите STOP, перестаньте вращать педали и позвольте истечь таймеру.

10. Сделайте сохранение профиля тренировки (подробная информация в п. 4.6).

Следуйте сообщениям на экране для работы в этом режиме на велотренажере 550UBe или 550RBe.

5.6 Режим гонки

Этот режим привносит немного веселья и азарта в обычные регулярные тренировки. Пользователи могут соревноваться с предыдущим лучшим значением, зафиксированным тренажером или с лучшим персональным результатом, сохраненном на USB-носителе. Если Вы поставите новый рекорд, система автоматически запишет Ваше имя и его значение. Также это значение можно сохранить на USB-носитель. Гоночный трек отображается на экране после выбора дистанции. Внешний круг – это результат пользователя, внутренний – его оппонента. Номер круга и текущее место на кругу отмечено мигающим светодиодом. Один круг равен 500 м. По умолчанию установлен уровень нагрузки 10, его нельзя настраивать.



Опции гонки:

- 1К.
- 2К.
- 3К.

Тренировка:

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	Шаг 6	Шаг 7
Тип	Оппонент	Разминка	Старт	Гонка	Завершение	Запись рез-та
1 km	USB Чемпион	Вращение педалей	Нажмите START	Длительность	4 минуты	Автосохранение на USB устройство
2 km						Ввод имени в консоль
4 km						

Подробная инструкция к Intenza 550UBi & 550RBi:

1. Сядьте на велотренажер и начинайте вращать педали (предварительно необходимо настроить седло – см. п. 3).
2. Используя джойстик, выберите режим RACE и для подтверждения нажмите ENTER.

3. Используя джойстик, выберите ТИП ГОНКИ (1km, 2km, 4km) и для подтверждения нажмите ENTER.
4. Используя джойстик, выберите «Чемпион» или «USB-пользователь». Если хотите соревноваться со своим предыдущим результатом, подключите USB-устройство.
5. Для начала разминки нажмите ENTER.
6. В ходе занятия система отслеживает изменение частоты сердечного ритма (см. п. 4.4).
7. Данные о тренировке периодически отображаются на экране. Для постоянного вывода этой информации нажмите SCAN.
8. Если Вы остановитесь более чем на 10 секунд, гонка будет проиграна. Затем на 4 минуты тренажер перейдет в режим ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.
9. Для преждевременного завершения программы, нажмите STOP, перестаньте вращать педали и позвольте истечь таймеру.
10. Результат гонки отображается на экране. Если Вы победите в гонке, тренажер запишет Ваше имя вместо предыдущего чемпиона. Результат можно сохранить на USB-носителе.

Сохранение результата в системе Intenza:

1. Используя джойстик, введите Ваше имя и для подтверждения нажмите ENTER.
2. При неверном вводе символа для его удаления нажмите BACK.
3. После завершения ввода нажмите STOP или подождите 5 секунд. На дисплее появится сообщение END. Для подтверждения нажмите ENTER.

Сохранение рекорда на USB-носителе:

1. Нажмите ENTER или STOP, чтоб выйти из меню информации.
2. Для сохранения нажмите YES или NO для выхода, далее для повторного подтверждения нажмите ENTER.
3. Процесс записи будет завершен после вывода на экран надписи SAVING COMPLETED.

Следуйте сообщениям на экране для работы в этом режиме на велотренажерах 550UBe или 550RBe.

5.7 Тест

Если Вы хотите изучить способность своего организма во время интенсивных тренировок к газообмену, технология VO2 станет незаменимым помощником. Ее применяют, когда необходимо провести медицинскую диагностику, улучшить атлетические показатели или определить наиболее эффективную программу тренировок для таких организаций, как ВВС США или других аналогичных, в которых важную роль играют физические показатели. Эта технология имеет широкую сферу применения: от медицинских исследований до спорта.

Начинается тренировка с низким уровнем сопротивления, каждые 2 минуты он постепенно увеличивается. Число оборотов педалей в минуту с повышением нагрузки должно дойти до 60~120. Далее будет следующий переход на следующий уровень. Тест завершится, когда пользователь не сможет поддерживать необходимую скорость. Использовать телеметрию и измерение частоты сердечного ритма не обязательно. После окончания теста и периода завершения (cool down), пользователь увидит количество набранных очков и результаты. Чтоб расшифровать результаты, необходимо обратиться к таблице VO2.

Тренировка

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5
Возраст	Вес	Разминка	ТЕСТ	Завершение
По умолчанию: 30 Границы: 10~99	По умолчанию: 70 кг Границы: 30~180 кг	2 минуты	Время теста	4 минуты

Подробная инструкция для Intenza 550UBi и 550RBi:

1. Сядьте на велотренажер и начинайте крутить педали (предварительно нужно настроить седло – см. п. 3).
2. При помощи джойстика выберите FITNESS TEST и нажмите ENTER для подтверждения.
3. При помощи джойстика введите ВОЗРАСТ и нажмите ENTER для подтверждения.
4. При помощи джойстика введите ПОЛ и нажмите ENTER для подтверждения.
5. При помощи джойстика введите ВЕС и нажмите ENTER для подтверждения.
6. После ввода веса тренажер на 2 минуты переходит в режим РАЗМИНКИ. По истечении двух минут тренировка начинается автоматически.
7. Если Вы задержитесь более чем на 10 секунд, тест будет провален. Тренажер на 4 минуты перейдет в режим ЗАВЕРШЕНИЯ.
8. При прохождении теста важно, чтоб скорость вращения педалей была постоянной (60~120 об/мин). Во время теста уровень сопротивления не настраивается.
9. В ходе тренировки система отслеживает изменение частоты сердечного ритма (см. п. 4.4).
10. Во время занятия данные тренировки периодически выводятся на экран. Для постоянного вывода данных нажмите SCAN.

11. Продолжайте вращать педали до тех пор, пока сможете держать скорость. После того, как пользователь перестает удерживать необходимую скорость (60~120 об/мин), запускается режим ЗАВЕРШЕНИЯ на 4

минуты.

12. Если уровень пульса превысит 100% от максимума, тест в целях безопасности будет завершен.

13. Если Вы не можете продолжать тренировку, нажмите STOP.

Следуйте сообщениям на экране для работы в этом режиме на велотренажерах 550UBe или 550RBe.

ТАБЛИЦА VO2

Мужчина (Значения для миль/кг/минут)

Возраст	Очень слабо	Слабо	Норма	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	< 35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	> 55.9
20-29	< 33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	> 52.4
30-39	< 31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	> 49.4
40-49	< 30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	> 48.0
50-59	< 26.1	26.1-30.9	31.0-35.7	35.8-40.9	41.0-45.3	> 45.3
60+	<20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	36.5-44.2	> 44.2

Женщина (Значения для миль/кг/минут)

Возраст	Очень слабо	Слабо	Норма	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	< 25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	> 41.9
20-29	< 23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	> 41.0
30-39	< 22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	> 40.0
40-49	< 21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	> 36.9
50-59	< 20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	> 35.7
60+	< 17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	> 31.4

6. Обслуживание

6.1 Предупреждающие меры

Велотренажеры Intenza 550 произведены из надежных и прочных компонентов. Они созданы для интенсивного применения с минимальным обслуживанием. Чтобы сохранить тренажер в отличном состоянии, специалисты компании рекомендуют проводить регулярное обслуживание оборудования, которое описано ниже.

Ежедневное обслуживание:

- Каждый раз, садясь на тренажер, убедитесь, что движение педалей ничем не затруднено.
- Удалите скопившуюся грязь и пыль при помощи жидкого неабразивного моющего средства и мягкой ткани. Протрите детали корпуса, рукоятки, педали и дисплей.
- Консоль нужно беречь от попадания большого количества влаги на нее. Чтобы продлить срок ее службы, поддерживайте дисплей сухости и чистоте.
- Не используйте для очистки бензин, растворители, основанные на кислоте, или аммиак.
- При очистке тренажера не распыляйте моющее средство на контакты сенсоров пульса или экран.

Регулярное обслуживание:

- Проверьте качество крепежа и работу дисплея. При необходимости исправьте недостатки.
- Осуществите осмотр клавиатуры на предмет износа.
- Проверьте крепление кожухов, педалей и седла.
- Подтяните крепление педалей, используя ключ на 5/8".

6.2 Самодиагностика

Работникам сервиса для ремонта и обслуживания потребуется информация о проведенных внутренних тестах. Велотренажеры Intenza 550 оснащены системой простого поиска и отображения неисправностей. Консоль серии E имеет встроенный модуль Wi-Fi, который помогает наладить тренажер онлайн. При обнаружении неисправности онлайн система отправляет отчет в сервис Intenza. Поэтому важно после сборки убедиться в правильной работе Wi-Fi соединения. Чтобы получить больше информации о самодиагностике тренажера, обратитесь к дилеру.

6.3 Зарядка батареи (только для серии 550i)

Велотренажеры Intenza 550UBi и 550RBi имеют генератор и перезаряжаемую батарею для обеспечения работы. Новые аккумуляторы перед первым использованием нужно зарядить, они поставляются в разряженном состоянии. Иногда, после длительного пребывания в разряженном

состоянии, аккумуляторам нужно больше времени, чтоб вернуться к максимальной емкости. Если Вы регулярно используете тренажер, батареям не нужна дополнительная подзарядка. Надпись на экране CHARGE THE BATTERY означает низкий заряд батареи.

Зарядка генератором

Батареи заряжаются от генератора во время тренировки.

Зарядка от внешнего источника

Батареи можно заряжать от внешнего адаптера. Для этого нужен адаптер на 12V/3A, приобрести который можно у дилера.

6.4 Утилизация батарей (только для серии 550i)

В случае если батарея перестает держать заряд, ее нужно утилизировать. Чтоб удалить батарею, удалите заднее покрытие и кожух цепи. Отсоедините два кабеля, используя шестигранники на 4мм и 5мм.

7. Устранение неисправностей

7.1 Когда обращаться за помощью?

1. Определите признак неисправности и обратитесь к инструкции. Проблемы могут быть вызваны незнанием тренажера или программным обеспечением.
2. При появлении сообщения об ошибке следуйте руководству по обслуживанию и ремонту.
3. Если на экране появилась надпись NEED MAINTENANCE, необходимо связаться с дилером.
4. Если эти действия не помогли исправить тренажер, перепишите серийный номер оборудования и обратитесь в техподдержку Intenza.
5. Отправьте отчет о диагностике (подробнее в п. 6.2 «Самодиагностика») и серийный номер тренажера своему дилеру.

Где расположен серийный номер?

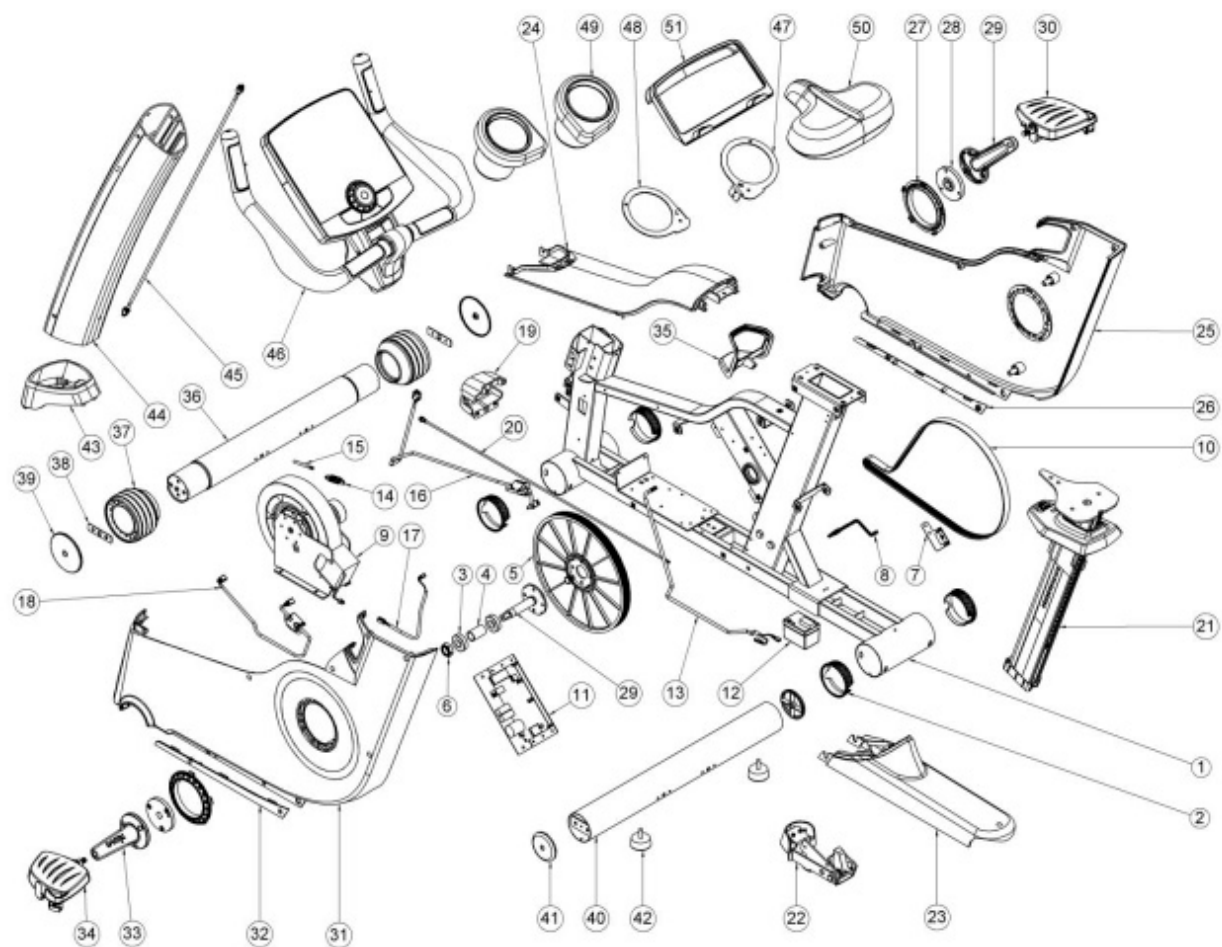
Номер состоит из 6 символов. Найти его можно в двух местах. Первое – на крышке внешнего разъема питания. Второе – внутри передней стойки на расширении провода. Чтоб увидеть его, нужно снять консоль (подробнее в п. 2 «Сборка и настройка»).

7.2 Сообщения об ошибке

Для обнаружения и устранения неисправностей воспользуйтесь приведенными ниже в таблице кодами. Более подробная информация находится в руководстве по ремонту.

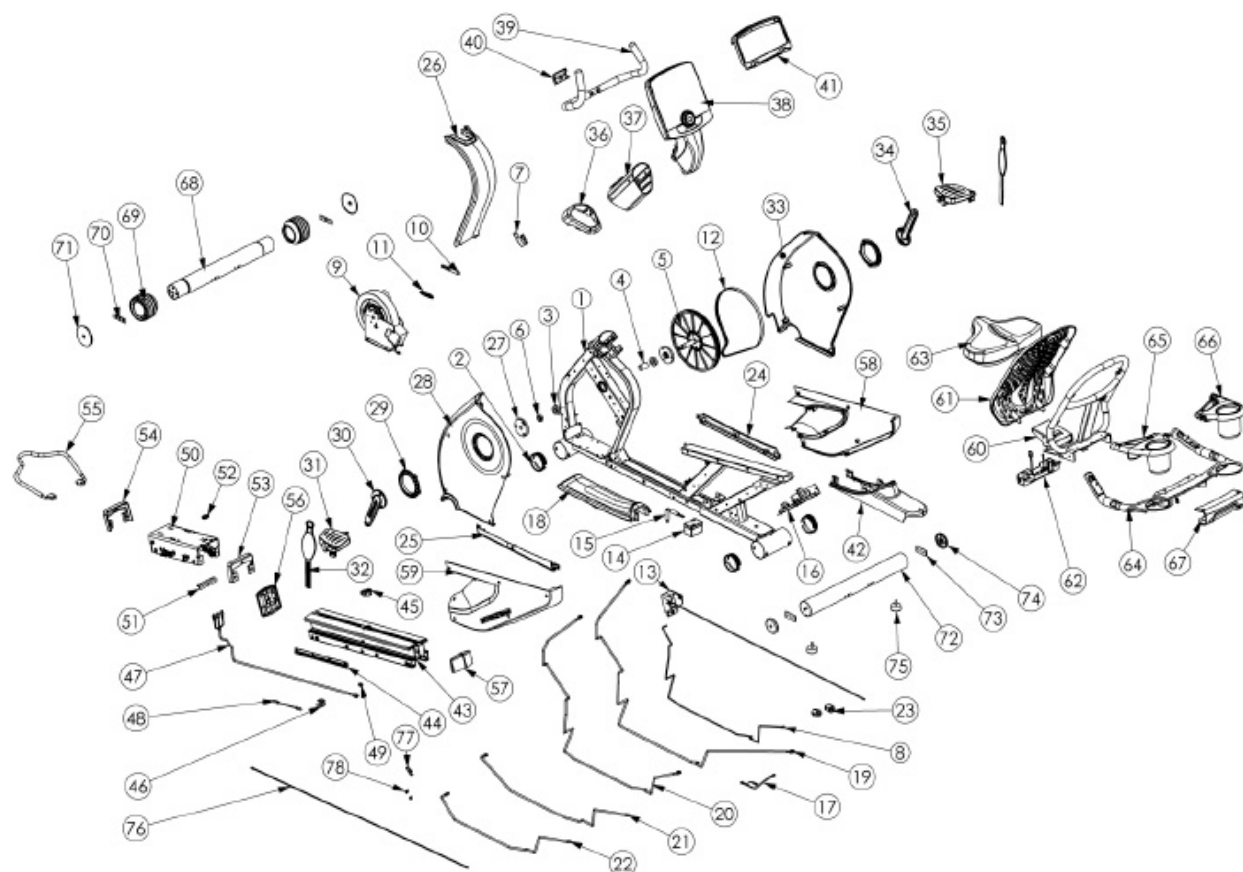
Сообщение	Действие по исправлению
NEED MAINTENANCE	Выполните самодиагностику.
CHECK MEMORY CHECK USB COMM CHECK CONSOLE PCB	Замените консоль.
NO BATTERY	Проверьте соединение батареи и проводов.
LOW BATTERY	Зарядите батарею
CHECK LCB OR CABLE	Сверьтесь со звуком консоли. При сигнале с периодом в 3сек, проверьте соединение кабеля. При сигнале с периодом в 1сек, Замените консоль.
CHECK PEDAL SENSOR	Смените сенсор педали.

8. 550UBi сборочный чертеж



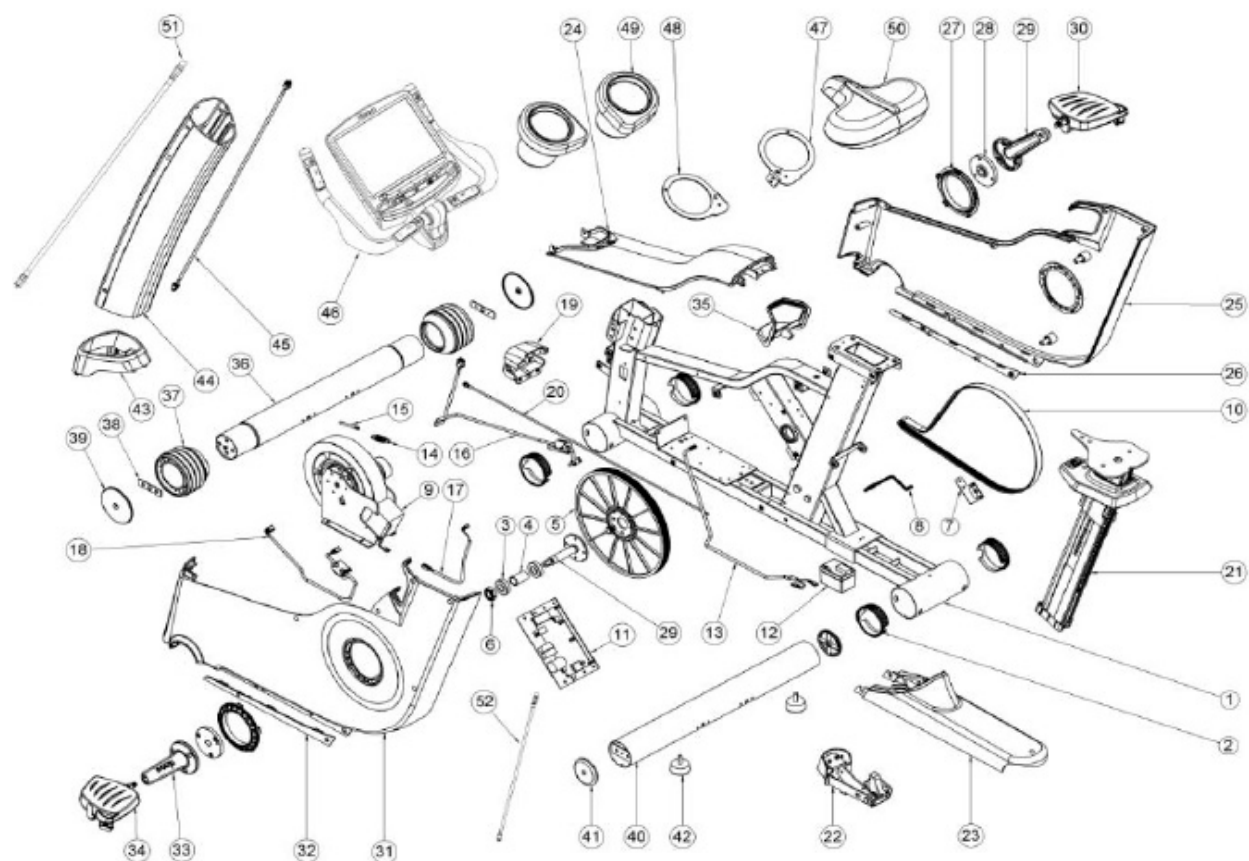
№	Деталь	№	Деталь
1	Рама, главная, покрытие	27	Покрытие, шатун
2	Втулка, ножка	28	Диск шатуна
3	Подшипник, шар, 6004ZZ	29	Шатун, правый
4	Рукав, опорный, подшипник	30	Педаль, правая
5	Шкив в сборе	31	Покрытие, левое
6	Гайка, нейлон	32	Покрытие, боковое, левое
7	Датчик скорости, в сборе	33	Шатун, левый
8	Кабель, скорость, рама	34	Педаль, левая
9	Генератор в сборе	35	Покрытие, настройка, седло
10	Ремень привода	36	Упор, передний, покрытый
11	LCB	37	Колесо, преднее
12	Аккумулятор	38	Тормоз колеса
13	Кабель аккумулятора	39	Покрытие колеса
14	Пружина	40	Упор, задний, покрытый
15	Винт, пружина	41	Крышка, упор
16	Кабель, LCB, рама, ядро	42	Ножка, настроечная
17	Кабель генератора, вход	43	Кольцо, верхнее, стойки
18	Кабель генератора, управл.	44	Стойка, вертикальная
19	Покрытие, адаптер	45	Кабель, сигнальный
20	Кабель, питание, адаптер	46	Консоль, рукоятка
21	Седло, стойка, в сборе	47	Тормоз, держатель, прав.
22	Рукоятка, настройка	48	Тормоз, держатель, лев.
23	Покрытие, рама, заднее	49	Держатель бутылки
24	Покрытие, рама, верхнее	50	Седло
25	Покрытие, рама, прав.	51	Книжная полка
26	Покрытие, боковое, прав		

9. 550RBi сборочный чертеж



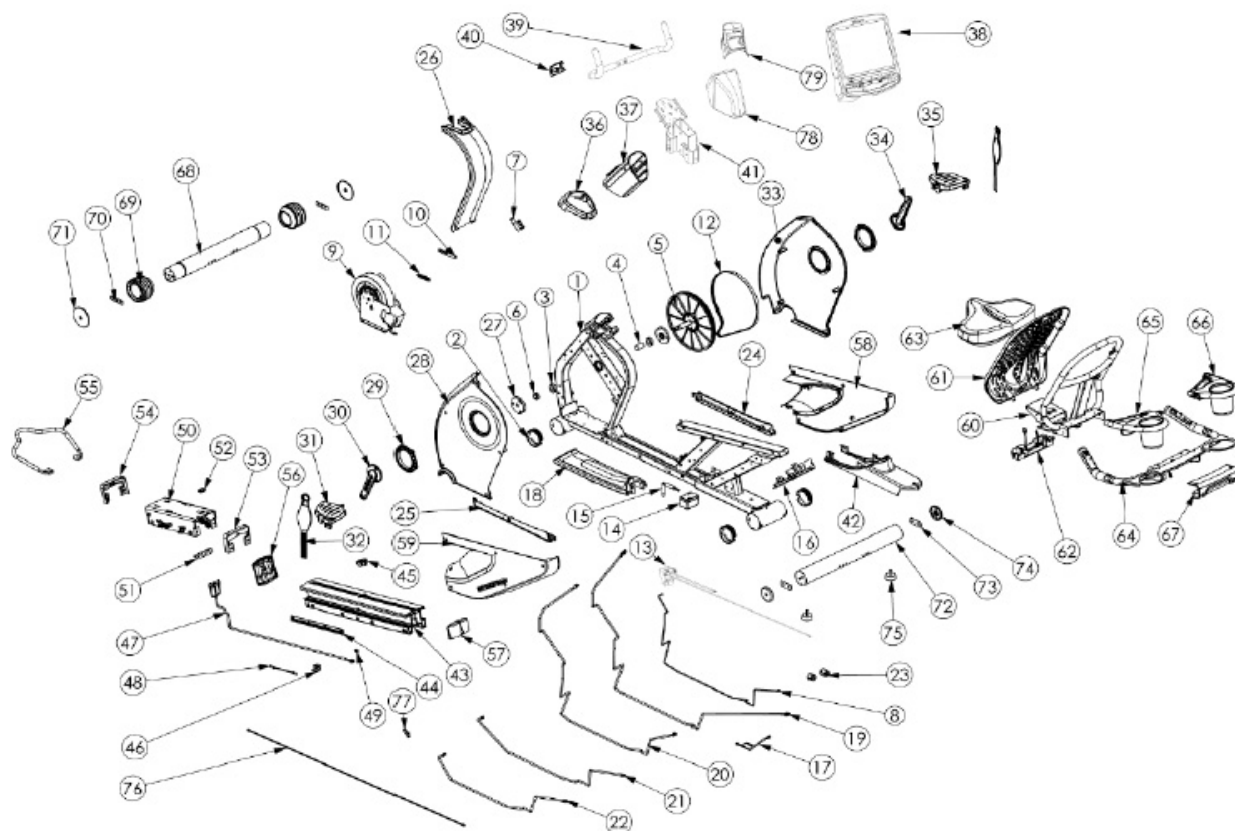
№	Деталь	№	Деталь
1	Рама, главная, закрытая	40	Покрытие, соедин., консоль, btm
2	Втулка, ножка	41	Книжная полка
3	Подшипник, шаровый, 6004ZZ	42	Покрытие, зад, верх
4	Sleeve, опорный, подшипник	43	Трэк
5	Шкив, в сборе	44	Трещетка
6	Гайка, нейлон	45	Втулка, защелка
7	Сенсор, скорость, в сборе	46	Тормоз, провод, трэк
8	Кабель, скорость, рама	47	Кабель, сигнал, трэк
9	Генератор, в сборе	48	Рукоятка пульса
10	Тормоз, ремень	49	Втулка, strain relief
11	Пружина	50	слайдер, седло
12	Ремень привода	51	Тормоз, опорный
13	Покрытие, адаптер, в сборе	52	Втулка, защелка
14	Батарея	53	Покрытие, носитель
15	Держатель, батарея	54	Покрытие, носитель, перед
16	PCB	55	Рукоятка, настройка
17	Кабель, батарея, рама	56	Покрытие, трэк, перед
18	Покрытие, рама, сред.	57	Покрытие, трэк, зад
19	Кабель, сенсор, рама	58	Покрытие, рама, зад, П
20	Кабель, сенсор, рама	59	Покрытие, рама, зад, Л
21	Кабель, генератор, вход	60	Задняя опора седла
22	Кабель, генератор, контроль	61	Покрытие, седло
23	Ядро, феррит, парамагнетик	62	Коробка, кабель, в сборе
24	Покрытие, рама, бок, сред., П	63	Седло, в сборе
25	Покрытие, рама, бок., сред., Л	64	Ручка, седло
26	Покрытие, рама, верх	65	Держатель, бутылка, Л
27	Диск, шатун	66	Держатель, бутылка, П
28	Покрытие, рама, переднее, Л	67	Покрытие, рукоятка
29	Покрытие, шатун	68	Упор, перед, покрытый
30	Шатун, Л	69	Колесо
31	Педаль, левая	72	Тормоз, колеса
32	Ремень педали	71	Покрытие, колеса
33	Покрытие, рама, переднее, П	72	Упор, задний, покрытый
34	Шатун, П	73	Тормоз, базовый, задний
35	Педаль, правая	74	Крышка, упор
36	Покрытие, стойка	75	Ножка, настроечная
37	Вертикальная стойка	76	Кабель, датчик температур
38	Консоль, в сборе	77	PCB, датчик температуры
39	Рукоятка, консоль	78	Распорка

10. 550UBe сборочный чертеж



№	Деталь	№	Деталь
1	Покр.т., основн., рама	27	Покрытие, шатун
2	Втулка, ножка	28	Шатун, Тормоз
3	Подшипник, шар., 6004ZZ	29	Шатун, П
4	Рукав, опор., подшипник	30	Собр., Педаль, П
5	Собр., шкив	31	Покрытие, Л
6	Гайка, нейлон	32	Покрытие, бок, Л
7	Собр., сенсор	33	Шатун, Л
8	Кабель, сенсор	34	Собр., Педаль, Л
9	Магнитная система	35	Покрытие, настройка, седло
10	Ремень привода	36	Покр.т., базов., перед.
11	Собр., heatsink	37	Перед., колесо
12	Батарея	38	Тормоз, колесо, перед.
13	Кабель, батарея	39	Покр.т., покрытие, колесо
14	Пружина	40	Покр.т., базов., зад.
15	Винт, пружина	41	Крышка, базов.
16	Собр., кабель, LCB, рама	42	Ножка, настроечная
17	Кабель, гибрид	43	Кольцо, вертикаль., стойка
18	Собр., Кабель, гибрид	44	Вертикаль., стойка, перед.
19	Покрытие, перед	45	Сигнальный кабель
20	Джек, силов., DC, кабель	46	Собр., консоль
21	Собр., стойка, седло.	47	Тормоз, держатель, П
22	Настроечная ручка	48	Тормоз, держатель, Л
23	Покрытие, рама, зад.	49	Держатель бутылки
24	Покрытие, рама, верх.	50	Седло, 550UBe
25	Покрытие, П, втулка	51	Кабель, TV, вертикаль.
26	Покрытие, бок., П	52	Кабель, TV, рама

11. 550RBe сборочный чертеж



№	Деталь	№	Деталь
1	Покрыт., рама, основн.	41	Покрыт., консоль, Тормоз
2	Втулка, ножка	42	Покрытие, зад, верх
3	Подшипник, шар., 6004ZZ	43	Трэк
4	Рукав, опор., подшипник	44	Тормоз, слайдер, седло
5	Собр., вал, шкив	45	Втулка, защелка
6	Гайка, нейлон	46	Тормоз, провод, трэк
7	Собр., сенсор	47	Кабель, сигнал, трэк
8	Кабель, скорость, рама	48	Пульс, hand
9	Магнитная система	49	Стикер, трэк
10	Тормоз, натяж. ремня, настр.	50	Слайдер, seat
11	Пружина	51	Тормоз, опор.
12	Ремень привода	52	Втулка, защелка
13	Собр., покрытие, силов.	53	Покрытие, трэк, зад.
14	Батарея	54	Покрытие, трэк, перед
15	Собр., батарея	55	Overmold bar
16	Собр., радиатор	56	Покрытие, трэк, перед.
17	Кабель, батарея, рама	57	Покрытие, трэк, зад
18	Собр., Покрытие, рама, Mid	58	Собр., Покрытие, рама, бок., зад., П
19	Кабель, сенсор, рама	59	Собр., Покрытие, рама, бок., зад., Л
20	Кабель, signal, рама	60	Покрыт., зад., седло
21	Кабель, гибрид, силов.	61	Собр., покрытие, седло
22	Кабель, гибрид, контроль.	62	Собр., HR соедин., коробка
23	Сердечник, феррит	63	Собр., седло
24	Покрытие, рама, бок, сред, П	64	Собр., рукоятка, седло
25	Покрытие, рама, бок, сред, Л	65	Собр., Держатель, Л
26	Покрытие, рама, верх.	66	Собр., держатель, П
27	Шатун, Тормоз	67	Покрытие, рукоятка
28	Покрытие, рама, перед., Л	68	Покрыт., база, перед
29	Покрытие, шатун	69	Колесо, перед
30	Шатун, Л	70	Тормоз, колесо, перед.
31	Педаль, стандарт., Л	71	Покрыт., покрытие, колесо
32	Педаль, ремень	72	Покрыт., базов., зад
33	Покрытие, рама, перед, П	73	Тормоз, базов., зад.
34	Шатун, П	74	Крышка, базов.
35	Педаль, стандарт., П	75	Ножка, настроечная
36	Покрытие, верх., кольцо	76	Кабель, тензор тепла
37	Вертикальная стойка	77	Собр., сенсор тепла, РСВ
38	Собр., консоль, RBe	78	Покрытие, соедин., консоль, перед
39	Рукоятка консоли	79	Покрытие, соедин., консоль, зад.
40	Покрытие, соедин., консоль, btm		

12. Спецификация байков Intenza 550UBi и 550RBi

Цель разработки	Коммерция
Максимальный вес	181кг /400 lbs
Тип дисплея	Светодиодный
Функции дисплея	• Пульс • Расстояние • Время • Об/мин • Калории • Ватты • Сопротивление • Профиль тренировки
Описание	• Общее пройденное время • Сумма калорий • Общая пройденная дистанция • Сумма ватт за все время • Рекорд сопротивления/пульса
Опции тренировки	• Быстрый старт • Предустановленные программы • Режим цели • Режимы HRC • Режимы пользователя • Режим гонки • Тест
Датчик пульса	Система телеметрии Polar
Уровни сопротивления	40
Размер педалей	168 мм x 144 мм
Привод	Ремень
Рамка iPad	Стандартная

Размеры в собранном виде

Размерность	550 UBi	550 RBi
Длина	1222 мм / 48 дюймов	1596 мм / 63 дюймов
Ширина	662 мм / 26 дюймов	702 мм / 27 дюймов
Высота	1462 мм / 57 дюймов	1238 мм / 49 дюймов
Вес	68 кг / 149.6 фунтов	101 кг / 222.2 фунта

Размеры при транспортировке

Размерность	550 UBi	550 RBi
Длина	1480 мм / 58 inches	1690 мм / 67 inches
Ширина	240 мм / 9 inches	375 мм / 15 inches
Высота	1040 мм / 41 inches	1010 мм / 41 inches
Вес	77.5 кг / 170.5 фунтов	110 кг / 242 фунта

13. Спецификация байков Intenza 550UBe и 550RBe

Цель разработки	Коммерция
Максимальный вес	181кг /400 lbs
Тип дисплея	TFT LCD с системой «touch screen technology»
Разрешение	1024 x 768
Touch screen	5 – проводной резистивный
Наушники	3.5mm stereo
Совместимость с iPod	• iPod • iPod touch • iPod nano • iPhone
Язык	• Китайский • Английский • Испанский • Немецкий • Японский • Корейский
Мультимедиа	• NTSC • PAL and SECAM
Описание	• Общее время • Затраченное на тренировки • Общее количество сожженных калорий • Общее расстояние • Общее число Ватт • Рекорд сопротивления/пульса
Опции тренировки	• Быстрый старт • Предустановленные программы • Режим цели • Режимы HRC • Режимы пользователя • Режим гонки • Тест
Датчик пульса	Система телеметрии Polar
Уровни сопротивления	40
Размер педалей	168 мм x 144 мм
Привод	Ремень

Размеры в собранном виде

Размерность	550 UBі	550 RBі
Длина	1222 мм / 48 дюймов	1596 мм / 63 дюймов
Ширина	662 мм / 26 дюймов	702 мм / 27 дюймов
Высота	1462 мм / 57 дюймов	1238 мм / 49 дюймов
Вес	73 кг / 160.6 фунтов	106 кг / 233.2 фунта

Размеры при транспортировке

Размерность	550 UBi	550 RBi
Длина	1480 мм / 58 inches	1690 мм / 67 inches
Ширина	240 мм / 9 inches	375 мм / 15 inches
Высота	1040 мм / 41 inches	1010 мм / 41 inches
Вес	82.5 кг / 181.5 фунтов	115 кг / 253 фунта



НАШИ КОНТАКТЫ:

г. Москва, Новорижское шоссе, 5 км от МКАД, ТК Юнимолл (-1 этаж)

e-mail: info@well-mir.ru

телефон +7 495 98 98 070

г. Санкт-Петербург, Лахтинский проспект, д. 85, корпус 2, лит. А, Бутик-центр "Аура" 3 этаж

e-mail: spb-info@well-mir.ru

Телефон +7 812 244 34 38

г. Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, дом 61, БЦ "Венский Дом"

e-mail: e-info@well-mir.ru

телефон: +7 343 207 55 75 / +7 343 253 70 33