



ІНСТРУКЦІЯ З
ЕКСПЛУАТАЦІЇ

 **concept 2**®

BikeERG



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

concept 2®

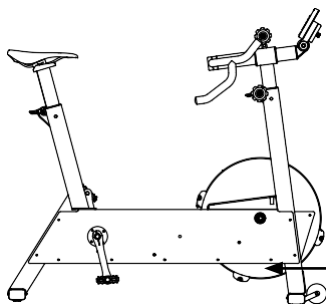
BikeERG

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

UK УКРАЇНСЬКА

УВАГА:

Більше інформації про компанію Concept2,
умови гарантії чи підписку на оновлення
програмного забезпечення тренажера Ви
можете отримати за веб-адресою
concept2.com/registration.



Етикетка із серійним
номером

ВПИШІТЬ СЕРІЙНИЙ НОМЕР СЮДИ

Виробник:
Concept2, Inc.
105 Industrial Park Drive
Morrisville, Vermont 05661 USA
concept2.com/contact

Адреса дистриб'ютора:
Concept2 Deutschland GmbH
Neumann-Reichardt-Straße 27-33, Haus 4
22041, Гамбург, Німеччина



UK Зміст

1. Використання і тренування

Важливі заходи безпеки	3
Розміри тренажера	3
Перед першим тренуванням	4
Налаштування тренажера BikeErg	4
Початок тренування	5
Інтенсивність тренування	5
Налаштування демпфера	5
Коефіцієнт лобового опору	5

2. Технічне обслуговування

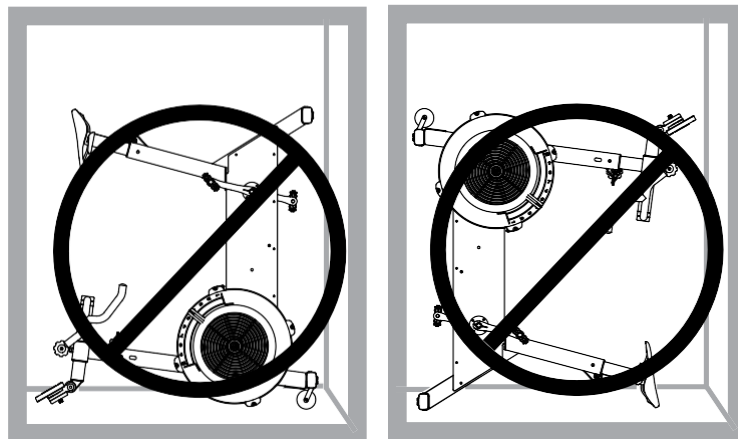
Рекомендований графік технічного обслуговування	6
Догляд за маховиком	6
Інформація по гарантії	6

3. Монітор продуктивності

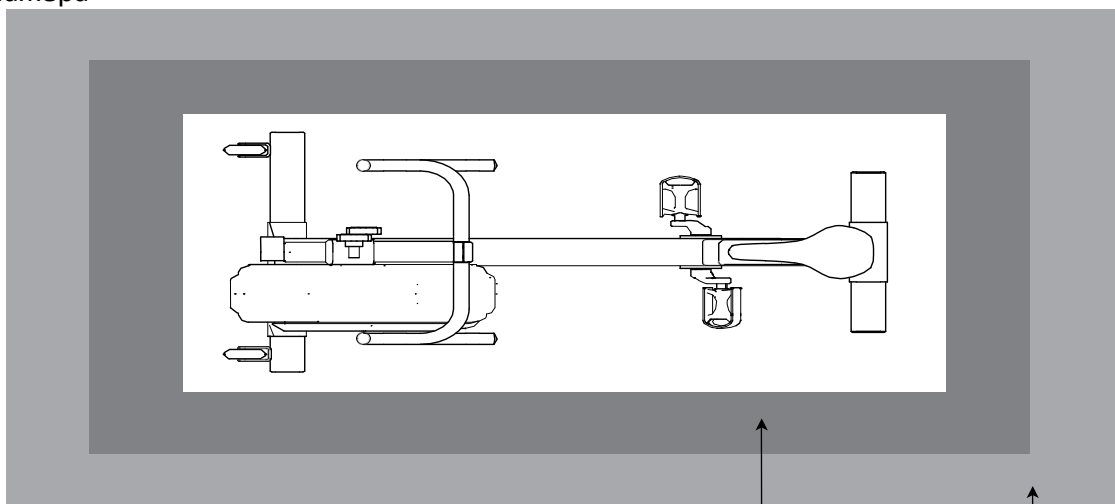
Записуйте свої результати	7
Версія програмного забезпечення	7
Калібрування	7
Дисплей	8
Вигляд PM5	8

Важливі заходи безпеки

- Затягуйте повністю всі гвинти на тренажері. Перевіряйте надійність їхнього затягнення, як описано у розділі "Технічне обслуговування" (ст. 6).
- Ніколи не ставте тренажер BikeErg на підлогу передньою чи задньою стороною, оскільки він може перекинутися.
- Не експлуатуйте велотренажер, якщо якісь деталі зносилися чи зламалися. Це може стати причиною травми користувача. Якщо Ви сумніваєтесь в надійності якоїсь деталі, рекомендуємо негайно замінити її. Встановлюйте лише запчастини, виготовлені компанією Concept2. Використання деталей від інших виробників може стати причиною травми користувача або зниження продуктивності тренажера.
- Розміщуйте велотренажер на рівній, непохилій поверхні. Вирівняти тренажер допоможе також регулювання опор на задній ніжці.
- Щоб перемістити велотренажер BikeErg, піднімайте його за задню ніжку доти, доки він не покотиться на колесах.
- Не підпускайте до педалей дітей і тварин, не доторкайтеся до них пальцями, оскільки вони можуть стати причиною серйозної травми.
- Виконуйте належне технічне обслуговування, як описано в розділі "Технічне обслуговування" (ст. 6).



Розміри тренажера



МАКС. ВАГА КОРИСТУВАЧА
136 кг

РОЗМІРИ ТРЕНАЖЕРА
61 см x 122 см

ПЛОЩА ТРЕНУВАННЯ
122 см x 152 см

ВІЛЬНА ПЛОЩА
183 см x 213 см

UK УКРАЇНСЬКА

Перед першим тренуванням

Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, щоб переконатися, що напружена програма тренування не буде небезпечною для Вас.

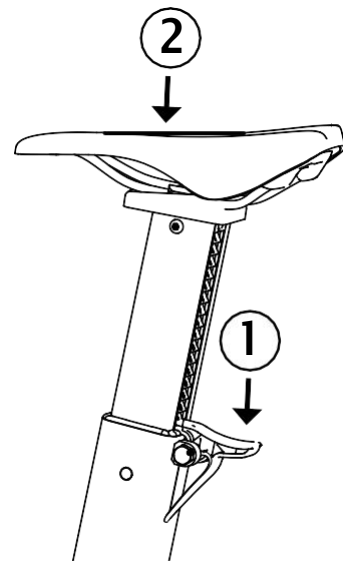
⚠ ОБЕРЕЖНО! Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо відчуєте слабкість, негайно припиніть тренування.

Налаштування тренажера BikeErg

Велотренажер BikeErg пропонує безліч налаштувань сидла і поручнів, розроблених для того, щоб зробити ваші тренування в дома ефективнішими та приємнішими.

Регулювання сидла

- Щоб опустити сидло, вивільніть храповик, потягніть важіль донизу ①. Спустіть сидло до потрібного рівня ②. Відпустіть важіль, щоб зафіксувати сидіння у потрібному положенні.
- Щоб підняти сидло, витягніть його до необхідного рівня. Зафіксуйте храповик, щоб закріпити сидіння у цьому положенні.
- Положення стійки сидла було відрегульовано виробником. При потребі змінити її положення ознайомтеся з інформацією в розділі "Технічне обслуговування" (ст. 6).
- Змінюючи положення сидла, пам'ятайте про форму його стійки. Вона виготовлена так, що у випадку підняття сидіння зміщується назад, зберігаючи правильне співвідношення з педалями. Варто зауважити, що сидло, встановлене на стійці сидіння, не потребує регулювання. Щоб відрегулювати горизонтальне положення та кут нахилу сидла, Вам знадобиться гайковий ключ 9/16" або 14 мм (не входить до комплекту).

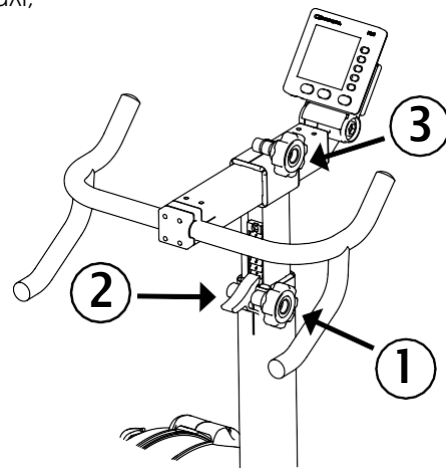


Положення сидла

- Під час обертання педалей нога в найнижчому положенні має бути легко зігнута в коліні.
- Для визначення комфортної висоти сидіння поставте п'яту на нижню педаль. Ваша нога має бути повністю випрямлена. Якщо доводиться дотягуватися до педалі, опустіть сидло. Якщо випрямити ногу не виходить, підніміть сидіння.

Регулювання поручнів

- Щоб опустити поручні, ослабте ручку регулювання ①. Вивільніть храповик, опустивши важіль ②. Відрегулюйте поручні до потрібного рівня. Відпустіть важіль, щоб зафіксувати їх у цьому положенні, та затягніть ручку регулювання.
- Щоб підняти поручні, ослабте ручку регулювання ①. Потягніть їх вгору до потрібного рівня. Зафіксуйте храповик, щоб закріпити поручні у цьому положенні та затягніть ручку регулювання.
- Щоб відрегулювати положення стійки поручнів, ослабте гвинт регулювання ③ і перемістіть поручні вперед чи назад. Затягніть ручку регулювання.



Заміна деталей

Педалі, сидло і поручні для тренажера BikeErg мають стандартні технічні характеристики. Це дозволяє у разі потреби встановлювати на велотренажер інші деталі, рекомендовані виробником.

ОБЕРЕЖНО: Педалі та поручні інших виробників часто не є сумісними з тренажерами.

Примітка: Якщо на велотренажері BikeErg встановлені деталі чи аксесуари від інших виробників, то їхня вартість не покривається гарантією.

Початок тренування

1. Починати тренування потрібно поступово. Перші заняття мають бути короткими та легкими. Так Ваше тіло зможе адаптуватися до нових фізичних навантажень.
2. Протягом перших 2 тижнів поступово збільшуйте тривалість та інтенсивність тренування. Якщо підвищувати рівень навантаження надто швидко, пропускати етап розігрівання чи виконувати вправи неправильно, це підвищує ризик травмування.

Інтенсивність тренування

Налаштування опору

- Рівень опору залежить від темпу (швидкості) обертання педалей та налаштувань демпфера. Значення темпу відображається в оборотах за хвилину на моніторі продуктивності (PM5).
- В тренажерах BikeErg використовується опір повітря, який зростає в геометричній прогресії зі збільшенням швидкості маховика. Чим сильніше Ви натискаєте на педалі, тим вище значення темпу їхнього обертання. Контролювати потік повітря на маховик дозволяє демпфер. Від його положення та значення темпу (об./хв.) залежить інтенсивність самого тренування. Це схоже на перемикання передач на дорожньому велосипеді.
- Ви можете обертати педалі в такому темпі, в якому забажаєте. В налаштуваннях тренажера BikeErg не передбачено жодних рівнів інтенсивності. Швидкість руху педалей, кількість вироблених ват і спалених калорій залежить лише від докладених Вами зусиль під час тренування. Кожне з цих значень вимірюється і відображається монітором PM5.

Налаштування демпфера

Значення демпфера на велотренажері BikeErg може варіюватися від 1 до 10. Встановлення більших цифрових значень можна прирівняти до перемикання на вищу передачу, а менших значень – на нижчу передачу.

Під час фітнесу та аеробіки встановлюйте такий рівень демпфера, де значення темпу буде варіюватися від 60 до 80 об./хв.

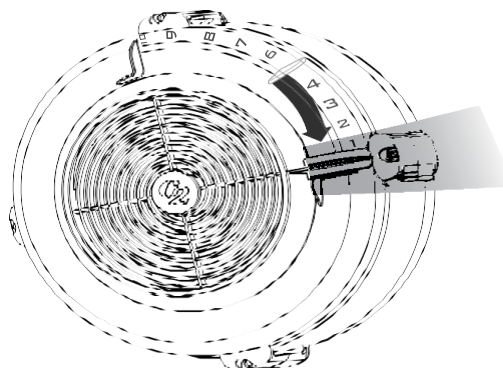
Коефіцієнт лобового опору

Вибір 1 з 10 рівнів демпфера нагадує перемикання передач на велосипеді. Для більш точного вибору передачі визначте коефіцієнт лобового опору, що є одиницею вимірювання опору повітря на маховик. Щоб переглянути це значення на моніторі продуктивності, відкрийте Main Menu (Головне меню) > More Options (Більше функцій) > Display Drag Factor (Показати коефіцієнт лобового опору). Доступний діапазон значень коефіцієнту лобового опору тренажера BikeErg: 60-210.

Більше інформації Ви можете отримати за веб-адресою concept2.com/pm5.



Вище значення демпфера



Нижче значення демпфера

UK УКРАЇНСЬКА

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Рекомендований графік технічного обслуговування

Через 5 годин тренування:

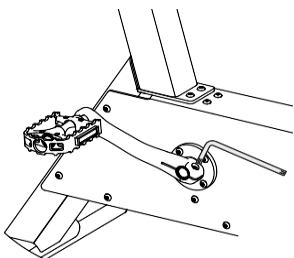
- Перевіряйте надійність затягнення всіх кріплень.

Щоденне обслуговування

- Після тренування очищайте сидло, поручні, накладку підніжки та кришку маховика тканиною, змоченою в м'якій воді.
- Не використовуйте відбілювач або абразивні речовини.

Через кожні 250 годин тренування

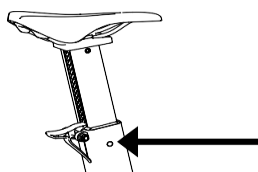
- Перевіряйте, наскільки надійно закріплені шатуни на осі кривошипа. При потребі затягніть фіксуючий гвинт за допомогою Г-подібного ключа. Див. малюнок.
- Перевіряйте надійність затягнення всіх кріплень.
- Очищайте пил всередині маховика. Щоб забезпечити кращу видимість, скористайтеся ліхтариком. При потребі пропилососьте. Див. малюнок справа.



Після очищення перевірте калібрування. На моніторі продуктивності відкрийте Main Menu (Головне меню) > More Options (Більше функцій) > Calibration (Калібрування).

При потребі

Перевіряйте правильність встановлення стійки сидла. Вона має легко підніматися і опускатися. Для відрегулювання гвинта стійки (див. малюнок нижче) скористайтеся ключем 1/2" (не входить до комплекту). Не затягуйте надто гвинт.



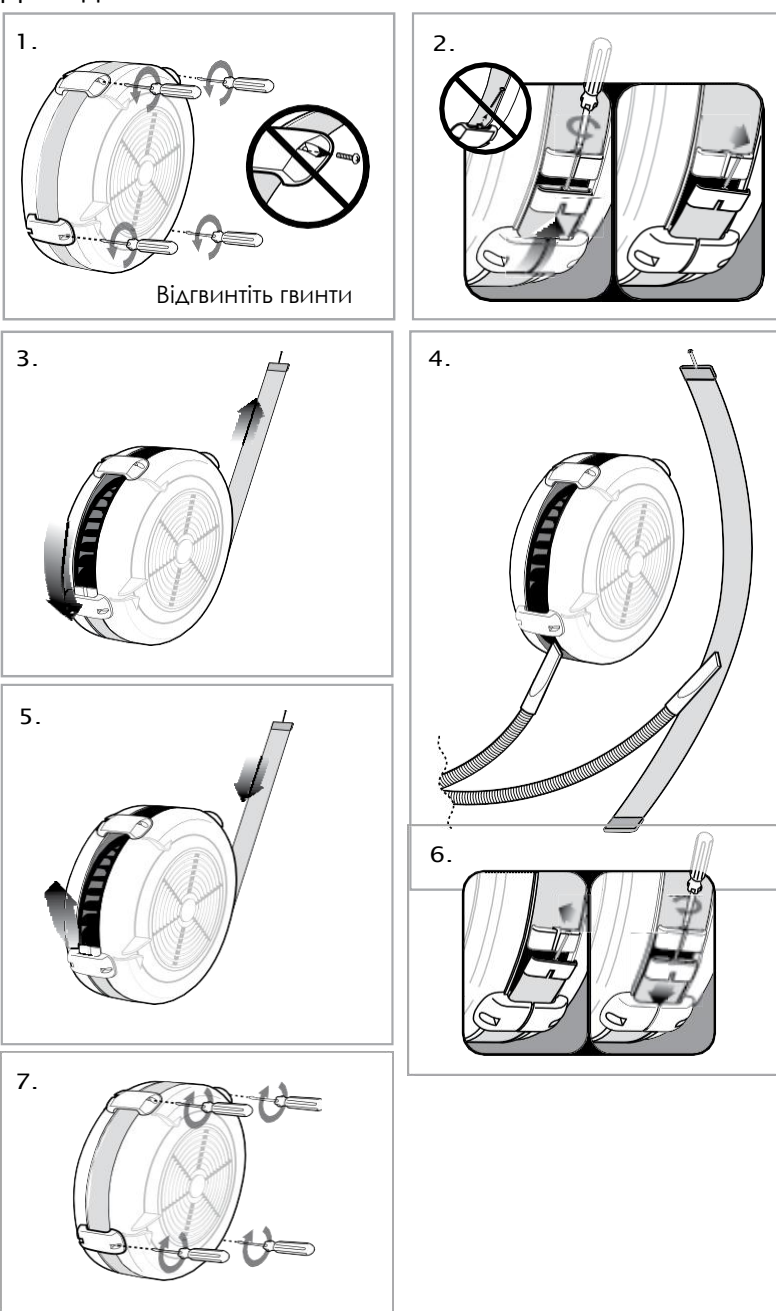
Інформація по гарантії

На велотренажери Concept2 BikeErg діє 2-річна обмежена гарантія та 5-річна гарантія, починаючи з дня покупки. Більше інформації по гарантії в США та Канаді Ви можете отримати за веб-адресою concept2.com/warranty.

Щоб дізнатися більше інформації по гарантії за межами США та Канади, зв'яжіться з авторизованим дилером Concept2 у своєму регіоні. Переглянути перелік авторизованих дилерів Concept2 можна за веб-адресою concept2.com/international. Якщо Вам не вдалося знайти дилера у своєму регіоні, перейдіть за адресою concept2.com або надішліть лист на електронну адресу info@concept2.com.

⚠ ОБЕРЕЖНО! Для забезпечення безпечного тренування і належної продуктивності велотренажера регулярно виконуйте процедури технічного обслуговування. Мета такого обслуговування – виявити та замінити пошкоджені чи зношені деталі. Ніколи не експлуатуйте зламаний тренажер.

Догляд за маховиком



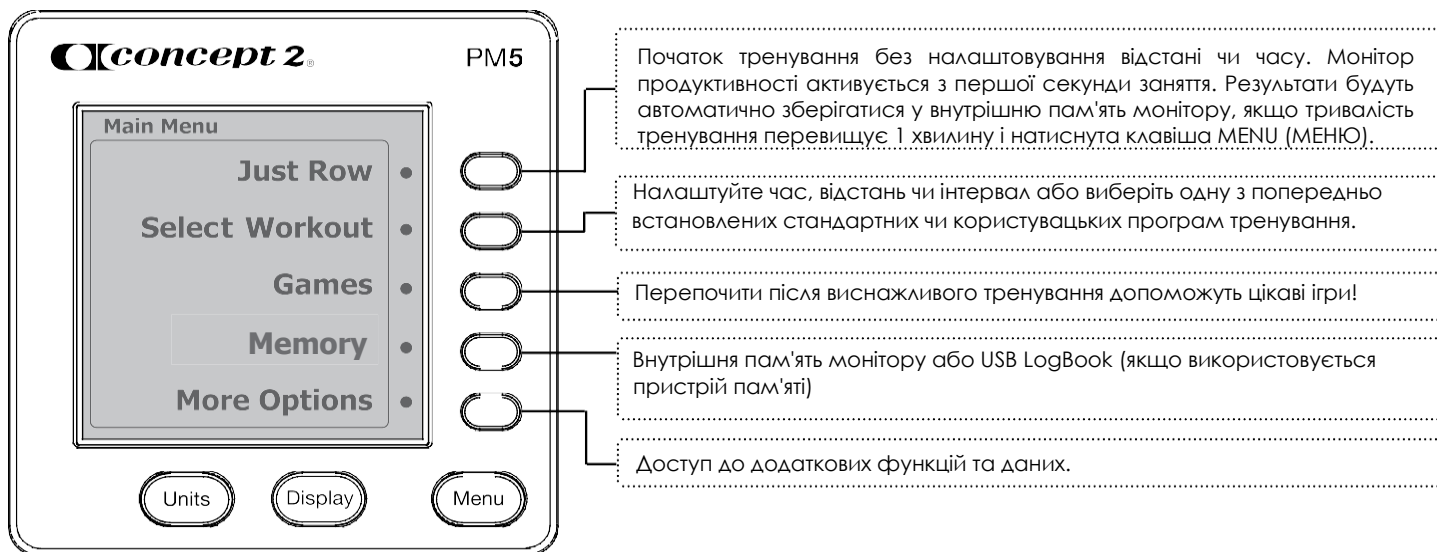
МОНІТОР ПРОДУКТИВНОСТІ (PM5)

Для велотренажерів моделей D, E, Dynamic, SkiErg і BikeErg.

UK

Огляд монітора продуктивності (PM5)

- Перед першим тренуванням встановіть точну дату і час. Це дозволить співвідносити свої результати з правильною датою. Дату і час результатів минулих тренувань неможливо редагувати.
- Більше інформації Ви можете отримати за веб-адресою concept2.com/PM5.



Записуйте свої результати

Запис даних тренувань дає змогу відстежувати прогрес і брати участь в мотиваційних програмах. Вводьте результати вручну, перейшовши за веб-адресою concept2.com/logbook, або завантажте їх з одного з наступних носіїв інформації:

- внутрішня пам'ять монітору PM5 — записуються останні дані тренувань. Для вивантаження результатів використовуйте безкоштовну програму, яку **можна завантажити за веб-адресою concept2.com/utility**;
- ErgData — безкоштовний додаток для операційних систем iOS і Android, який дає змогу переглядати додаткові дані, записувати результати, а потім завантажувати їх у веб-журнал. Завантажити цей додаток можна за веб-адресою concept2.com/ergdata;
- флеш-накопичувач USB — зберігайте результати тренувань на зовнішньому пристрої, а не на внутрішній пам'яті монітору PM5. Для вивантаження результатів використовуйте безкоштовну програму, яку можна завантажити за веб-адресою concept2.com/usbflashdrive.

Версія програмного забезпечення

Програмне забезпечення відповідає за функціональність монітора продуктивності. Хоча на тренажері встановлена остання версія ПО, не забувайте регулярно її оновлювати. Щоб завантажити нове програмне забезпечення, перейдіть за веб-адресою concept2.com/pm5firmware.

Калібрування

Кімнатні велотренажери та SkiErg

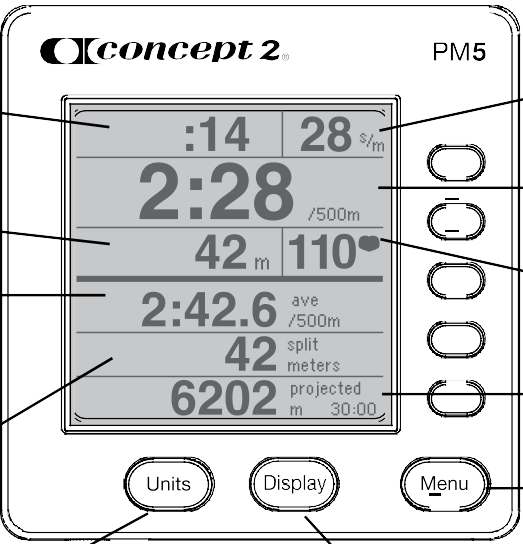
Примітка: Калібрування кімнатних велотренажерів та SkiErg виконується автоматично під час тренування. Додаткових дій виконувати не потрібно.

BikeErg

Система велотренажерів BikeErg буде періодично пропонувати перевіряти калібрування, наприклад, під час налаштування відстані поїздки, довжина якої ранжується у нашому всесвітньому веб-рейтингу. Процедура перевірки (чи повторного калібрування) є досить простою та не вимагає особливих навичок. Щоб розпочати перевірку чи калібрування, натисніть More Options (Більше функцій) > Utilities (Програми) > Calibration (Калібрування).

Меню монітора PM5 (Більше інформації Ви можете отримати за веб-адресою concept2.com/PM5).

Дисплей



Затрачений час: :14 28 s/m

Метри: 2:28 /500m

Середній темп (час) на 500 м (кімнатний тренажер і SkiErg) або 1000 м (BikeErg). Це середнє значення тренування.

Спліт метри. Кількість метрів у заданий відрізок дистанції чи період часу. В тренажерах Just Row/Just Ski/Just Bike тривалість сплітів складає 5 хвилин.

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАННЯ
Зміна одиниць вимірювання: метри, темп, вати й калорії.

Дисплей
Перемикання дисплеїв: всі дані, крива сили, гонка за лідером, гістограма та великий шрифт.

Гребки за хвилину (гр./хв.) для кімнатного тренажера/SkiErg. Обороти за хвилину (об./хв.) для BikeErg.

Темп (час/500 м) для кімнатних тренажерів і SkiErg; час/1000 м для BikeErg). Швидший темп скорочує час подолання відстані.

Частота серцевого ритму (Додаткова функція. Потрібен нагрудний пояс.)

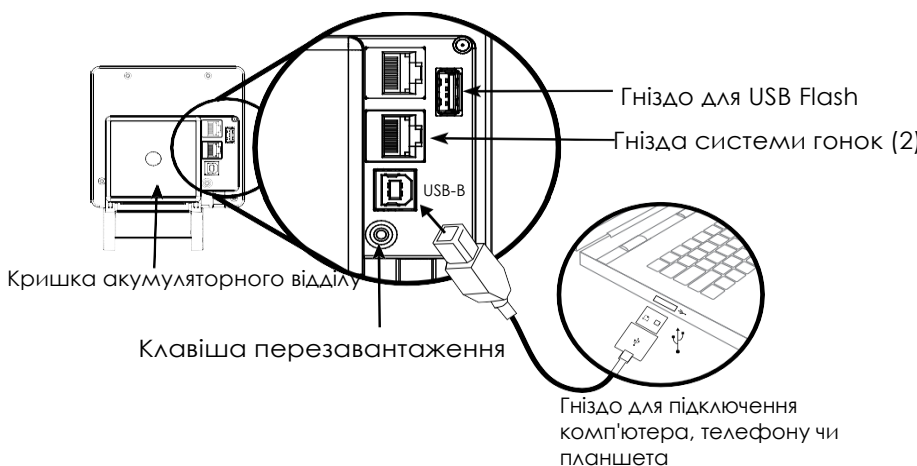
Прогнозоване значення метрів за 30 хвилин за умови, що підтримується поточне середнє значення темпу.

МЕНЮ
Активация монітора, відображення попереднього меню або збереження результатів тренування.

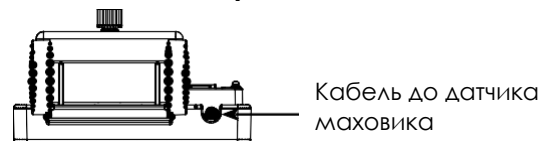
Units Display Menu

Вигляд PM5

Вигляд PM5 ззаду



Вигляд PM5 знизу



Додаткова інформація

Використання датчика пульсу:

Монітор отримує і відображає значення частоти серцевого ритму від нагрудних поясів, що підтримують Bluetooth, Suunto™, Garmin® або ANT+™. Більше інформації про їх налаштування можна знайти у розділі "More Options" (Додаткові функції).

ОБЕРЕЖНО! Система моніторингу серцевого ритму може бути неточною. Перезавантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо відчуєте слабкість, негайно припиніть тренування.



Догляд за монітором

Протирайте монітор ганчіркою, злегка змоченою у воду. Не використовуйте миючих засобів. Не залишайте тренажер на дворі.

Усунення неполадок

Перейдіть за веб-адресою concept2.com/pm5.