



РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

concept 2®

BikeERG

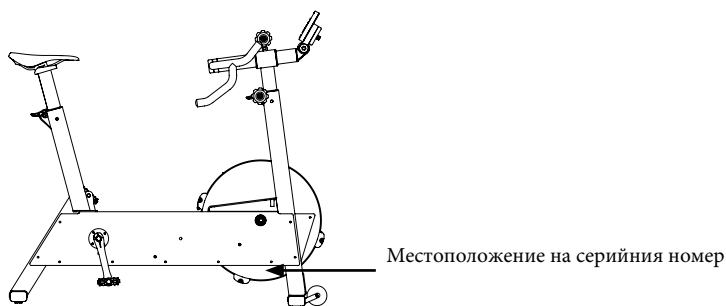




BikeERG

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

ВАЖНА ЗАБЕЛЕЖКА:
За допълнителна информация
относно Concept2,
пълни подробности за
гаранцията или
за регистрацията за
получаване на актуализации за
продукта, моля, посетете
concept2.com/registration.



Запишете своя сериен номер тук

Произведено от: Concept2, Inc.
105 Индастриал парк Драйв
Морисвил, Вермонт 05661
САЩ concept2.com/contact

Седалище за продажби и сервиз в България:
Виста Спортс енд Медикал ООД;
ул. "Екзарх Йосиф" 13, гр. Пловдив 4000
www.concept2.bg



Съдържание:

1. Употреба и тренировки

Начин на употреба и бележки за безопасност ..	2
Размери на продукта	2
Преди първата тренировка	3
Настройване на BikeErg	3
Начало на тренировката	4
Интензивност на тренировките	4
Настройки на въздушния заглушител	4
Съпротивление	4

2. Поддръжка

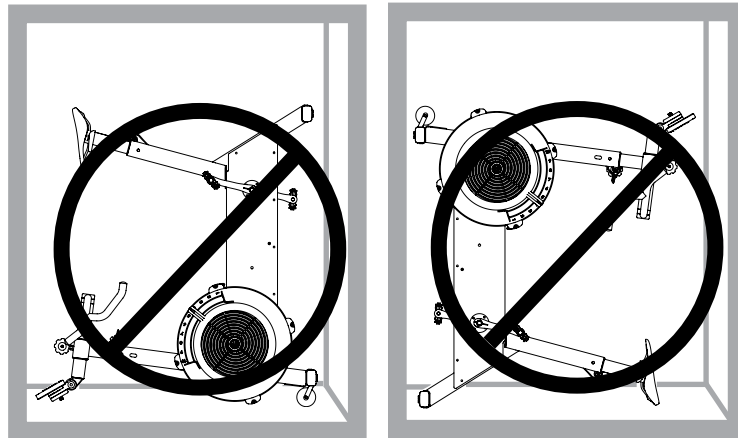
Препоръчителен график за поддръжка	5
Отваряне и почистване на маховика	5
Гаранционна информация	5

3. Монитор

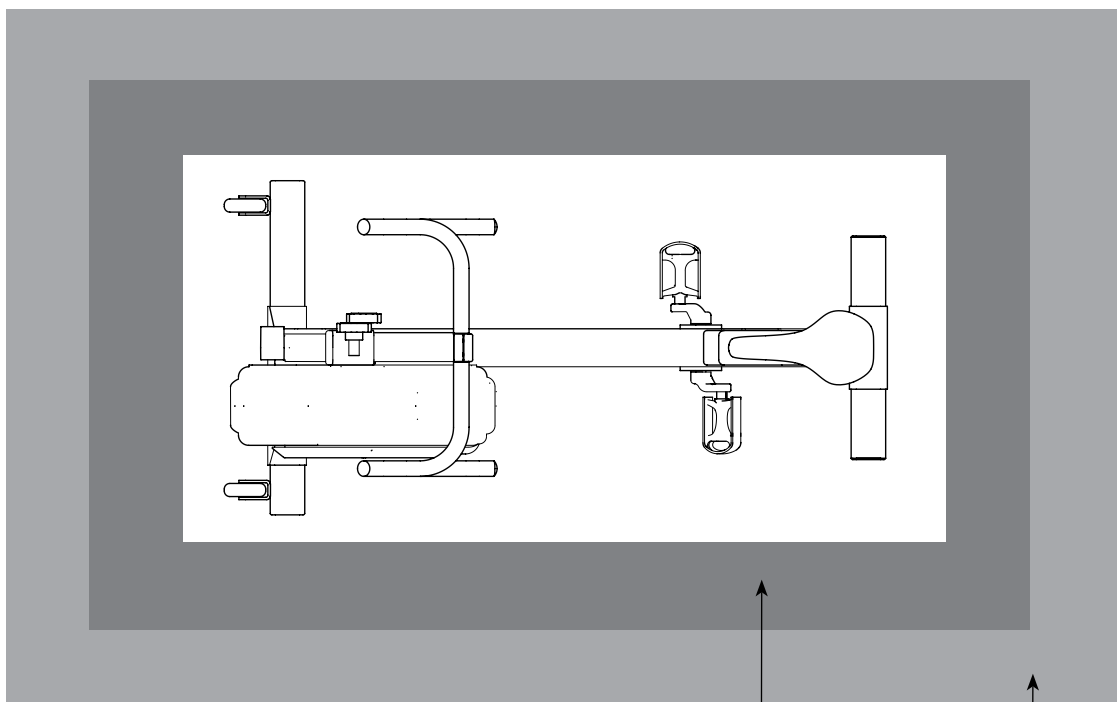
Записване на резултатите от тренировките	6
Фърмуер	6
Калибриране	6
Примерен дисплей	7
PM5 Изглед	7

Начин на употреба и бележки за безопасност

- Всички крепежни елементи трябва да бъдат напълно затегнати.
- Не изправяйте BikeErg, тъй като BikeErg може да преобърне.
- Използването на уреда с износена или отслабена част може да доведе до нараняване на потребителя. Когато имате съмнения относно състоянието на която и да е част, Concept2 ви съветва да замените частта незабавно. Използвайте само оригинални резервни части Concept2. Използването на други резервни части може да доведе до нараняване или лоша работа на уреда.
- Уредът трябва да се използва на стабилна, равна повърхност. BikeErg трябва да бъде добре нивелиран. Задните крака на BikeErg имат изравняващи подложки, които могат да се регулират според нуждите.
- За да преместите BikeErg, вдигнете го, като хванете задните крака и вдигнете, докато колелата в предната част на уреда не започнат да се търкалят.
- Дръжте децата, домашните любимци и пръстите си далеч от педалите. Педалите могат да причинят наранявания.
- Провеждайте правилна поддръжка.



Размери на уреда



Макс. тегло на трениращия: 136 кг

Размери на уреда: 61 x 122 см

Необходимо пространство за тренировка: 122 x 152 см

Свободно пространство: 183 x 213 см

Преди първата тренировка

Консултирайте се с вашия лекар. Уверете се, че не е опасно за вас да предприемете усилена тренировъчна програма.

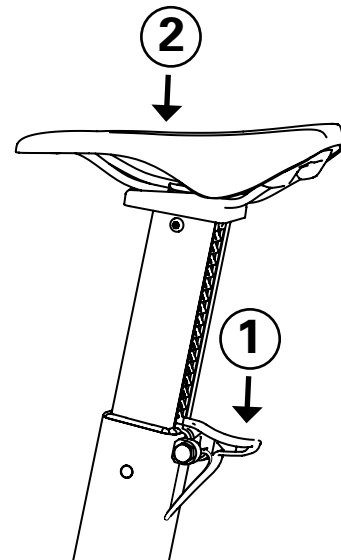
⚠ ВАЖНО! Прекаленото трениране може да доведе до сериозно нараняване или смърт. Ако се почувствате слаби, спрете да тренирате веднага.

Настройване на BikeErg

BikeErg предлага набор от настройки за седалката и кормилото, така че да можете да намерите най-удобната и ефективна позиция за вас.

Как да настроите седалката

- За да спуснете седалката: Освободете рамото чрез натискане на лоста (1). Натиснете седалката до желаното положение (2). Освободете лоста, за да я фиксирате.
- За повдигане на седалката: Издърпайте до желаната височина. Уверете се, че рамото е заключено на позиция преди употреба.
- Фиксаторът на седалката в задния крак е фабрично регулиран, за да може лесно да се движи.
- Геометрията на рамката е проектирана така, че повдигането на седалката измества позицията на трениращия назад, поддържайки правилната връзка с педалите. За финализиране на хоризонталната позиция и ъгъла на седалката настройките могат да се извършват с помощта на 14mm гаечен ключ (не е включен в комплекта).

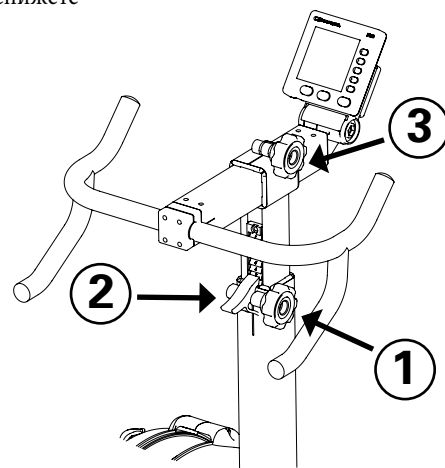


Препоръки за позицията на седалката

- Докато карате: Поставяйки предната част на стъпалото на педала кракът ви трябва да е леко свът в коляното при максимално изпъване.
- Докато сте седнали на седалката: Определете удобна височина на седалката, като поставите петата на крака си върху педала надолу с изпънат крак. Ако се протягате, за да достигнете педала, снижете седалката. Ако не можете да изправите крака си, повдигнете седалката.

Как да настроите кормилото

- За да спуснете кормилото: Разхлабете винта за настройка (1). Освободете рамото, като натиснете надолу лоста (2). Натиснете ръкохватките надолу до желаното положение. Освободете лостчето, за да го заключите на място и затегнете винта за настройка.
- За повдигане на кормилото: Разхлабете винта за настройка (1) и издърпайте нагоре до желаната височина. Уверете се, че лостчето е заключено на място и затегнете винта.
- За хоризонтално регулиране позицията на кормилото: Разхлабете винта (3) за регулиране и плъзнете кормилото напред или назад по желание. Затегнете винта за настройка.



Персонализирайте

Точките на свързване между BikeErg и педалите, седалката и кормилото са стандартни компоненти за повечето велосипеди, което позволява използването на компоненти, добавени/заменени от собственика, ако е необходимо. Когато замените компоненти, не забравяйте да използвате части, които са препоръчителни за велоергометри.

ВАЖНО: Педалите и кормилото на трети страни често не са подходящи за натоварването при велоергометрите.

Забележка: Гаранцията не покрива използването на BikeErg с части или аксесоари от трети страни.

Начало на тренировката

1. Започнете тренировъчната програма постепенно. Поддържайте тренировките си кратки и лесни, за да може тялото ви да се приспособи към новото упражнение.
2. Постепенно увеличавайте времето и интензивността на колоездене през първите две седмици. Подобно на всяка физическа активност, ако увеличите обема и интензитета твърде бързо, не успеете да загреете правилно или използвате лоша техника, ще увеличите риска от нараняване.

Интензивност на тренировките

Контролирано съпротивление

- Съпротивлението, което усещате, е пряко свързано с ритъма на въртене на педалите (скоростта) и настройката на маховика. Честотата на въртене на педалите се показва на монитора (PM5) в обороти.
- BikeErg използва въздушно съпротивление, което се увеличава експоненциално със скоростта на въртене. Това означава, че когато въртите по-силно педалите и увеличавате ритъма, необходимото усилие се увеличава много бързо. Преместването на въздушния заглушител ви позволява да контролирате срещу какво въздушно съпротивление въртите при даден ритъм. Комбинацията от настройката на въздушния заглушител и ритъм (RPM) ви позволява да контролирате интензивността на вашата тренировка. Тази система за натоварване е много близка до колоездене със шосеен велосипед.
- Можете да въртите с натоварване по ваш избор. BikeErg няма да ви принуди да въртите на определено ниво на интензивност. Като полагате повече усилия в колоезденето, ще въртите по-бързо, ще произвеждате повече ватове и ще изгорите повече калории. Всички тези параметри ще бъдат измерени и показани от PM5.

Настройки на въздушния заглушител

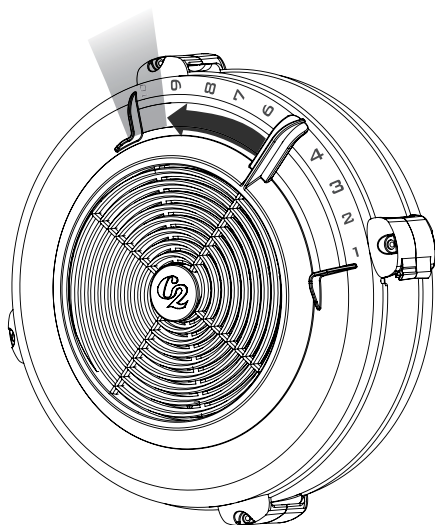
BikeErg разполага с въздушен заглушител с настройки от 1 до 10. По-високите номера се чувстват като педалиране на по-висока предавка. По-ниските номера се чувстват като педалиране с по-лека предавка.

За добра аеробна тренировка, използвайте настройка на заглушителя, където можете да поддържате ритъм в диапазона от 60 до 80 оборота в минута.

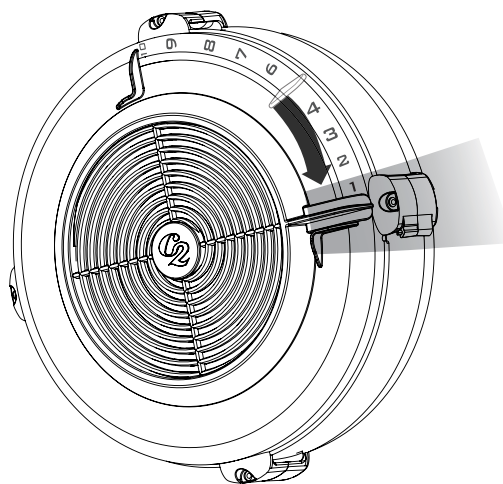
Съпротивление

Скалата от 1-10 за настройка на съпротивлението на въздушния заглушител на BikeErg наподобява скоростите на шосеен велосипед. По-прецизен начин за настройка е чрез коефициента на съпротивление "Drag Factor", който е мярка за съпротивлението на въздуха в корпуса на колелото. За да видите Drag Factor-а на монитора PM5 може да отидете на Main Menu > More Options > Display Drag Factor. BikeErg предлага Drag Factor от приблизително 60 до 210.

За повече информация посетете concept2.com/pm5.



Нагоре за по-бавно



Надолу за по-бързо

Поддръжка

Препоръчителен график за поддръжка

След първите пет часа работа

- Проверете винтовете за затягане.

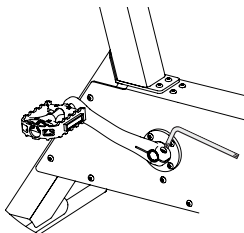
Ежедневно

- Почиствайте седалката, кормилото, педалите и капака на платформата с кърпа и почистващ препарат след употреба.
- Не използвайте белина или груби абразиви.

На всеки 250 часа употреба

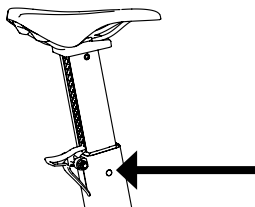
- Проверете дали курбелите са затегнати върху колянния вал. Затегнете винта, ако е необходимо, като използвате L-ключ, предоставен с BikeErg. Вижте илюстрацията.
- Проверете затягането на всички болтове.
- Проверете за наличие на прах във вътрешността на колелото с фенер.

Ползвайте прахосмукачка, ако е необходимо. Вижте илюстрациите вдясно. Проверете калибрирането след почистване. На монитора PM5 отидете в Main Menu > More Options > Utilities > Calibration.



Колкото е необходимо

Проверете фиксатора на седалката. Рамото на седалката трябва да се движи нагоре и надолу само при прилагане на лек натиск. Седалката може да се регулира с 1/2 "гаечен ключ (не е включен в комплекта), както е показано по-долу.



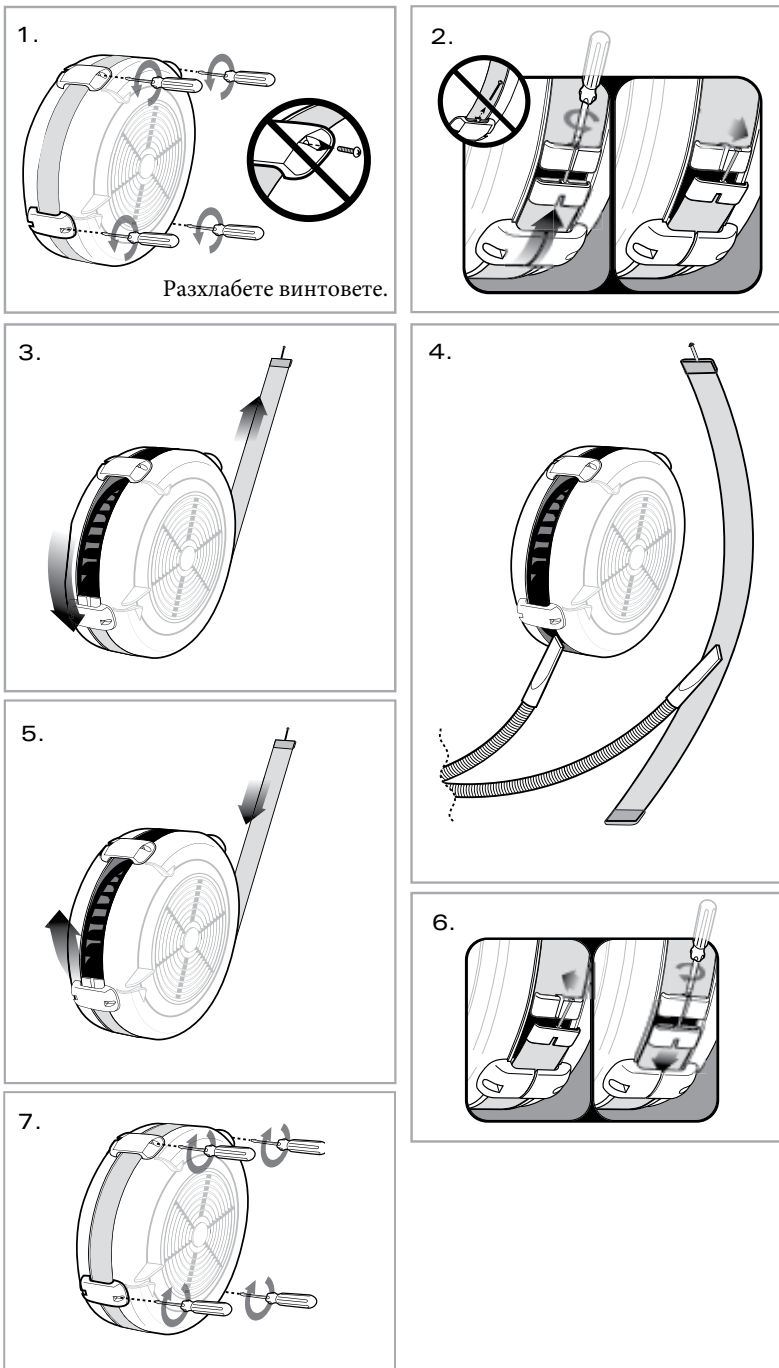
Гаранционна информация

Concept2 BikeErg се предлага с ограничена гаранция от 2 години за частите и 5 годишни за рамката. За пълна гаранционна информация в България посетете www.concept2.bg

За допълнителна информация, свързана с гаранционното и извънгаранционното обслужване, може да изпратите запитване на: sales@vistafitnessstore.com

⚠ ВНИМАНИЕ! Нивото на безопасност на машината може да се поддържа само ако се проверява редовно за повреди и износване. Сменете дефектните компоненти незабавно, за да осигурите безопасността и производителността, или не използвайте уреда, докато не бъде поправен.

Отваряне и почистване на маховика

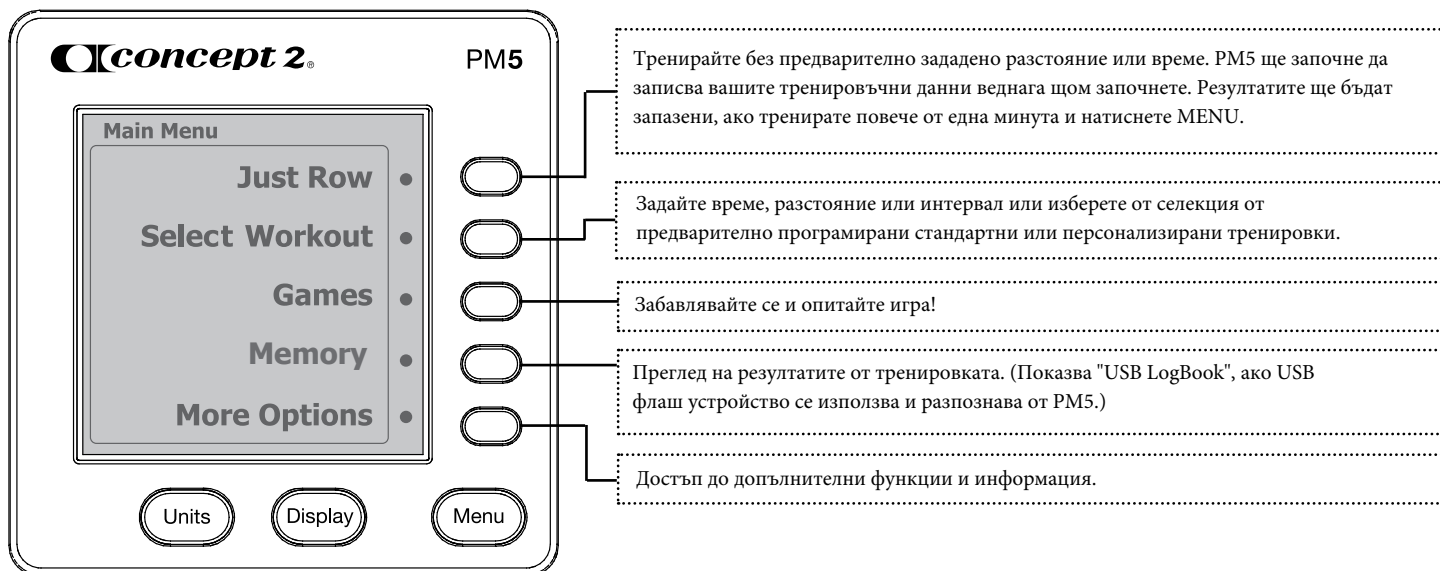


МОНИТОР (PM5)

За Model D, Model E, SkiErg и BikeErg.

Преглед на монитор (PM5)

- Преди първата си тренировка, задайте правилната дата и час, за да сте сигурни, че резултатите ви са свързани с подходяща дата. Не е възможно да редактирате датите и часовете на минали резултати.
- Посетете concept2.com/PM5 за повече информация.



Записване на вашите резултати

Записването на тренировъчните данни ви позволява да следите напредъка и да участвате в нашите програми за стимулиране. Въведете резултатите си ръчно в concept2.com/logbook или ги качете от следните места за съхранение:

PM5 памет - паметта на PM5 записва последните ви резултати. За да качите резултатите, използвайте безплатния софтуер Concept2 Utility. concept2.com/utility

ErgData - Това безплатно приложение за iOS и Android ви позволява да следите данните на телефон или таблет, да записвате резултати и да качвате резултати в онлайн дневника си. concept2.com/ergdata

USB Flash Drive - Използвайте USB флаш устройство с вашия PM5, за да записвате резултатите, вместо да ги съхранявате в PM5 паметта. За да качите резултатите, използвайте безплатния софтуер Concept2 Utility. concept2.com/usbflashdrive

Фърмуер

Фърмуерът е вътрешният софтуер, който изпълнява функцията за мониторинг на ефективността. Вашият PM5 идва с предварително инсталиран софтуер, но се предлагат нови и подобрени версии. Посетете concept2.com/pm5firmware, за да актуализирате своя PM5 с безплатната помощна програма на Concept2.

Калибриране

Гребни и Ски ергометри

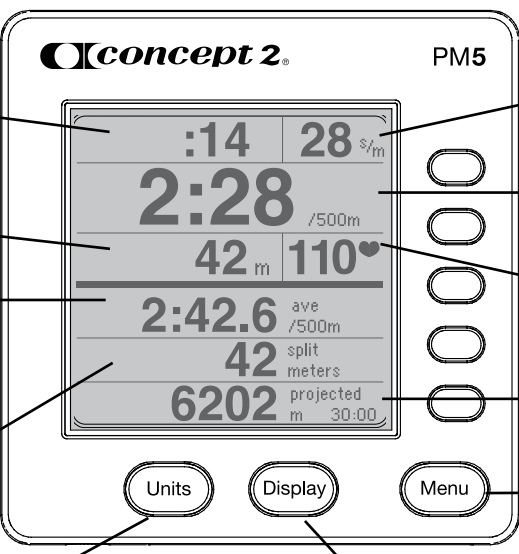
Забележка: С Гребните и Ски ергометри на Concept2 калибрирането се извършва автоматично по време на фазата на подготовка. Не е необходимо допълнително калибриране.

BikeErg

BikeErg ще ви подканва периодично да проверявате калибрирането, включително когато програмирате разстояние, което е част от нашата онлайн световна класация. Процесът на проверка (и повторното калибриране, ако е необходимо) е прост процес, през който PM5 ще ви преведе. За да започнете проверка или калибриране, натиснете More Options > Utilities > Calibration.

PM5 Примерен дисплей (Посетете concept2.com/PM5 за повече информация.)

Примерен дисплей



Общо изминало време. :14 28 s/m

Общо метри. 2:28 /500m

Средно темпо (за време) на 500 метра (Гребен / Ски ергометър) или на 1000 м (BikeErg). Това е средната стойност за цялата тренировка. 42 m 110

Разделени метри. Броят на метрите в дадено разстояние или време. В Just Row / Just Ski / Just Bike, разделянията са на пет минути. 2:42.6 ave /500m

ЕДИНИЦИ Натиснете, за да смените единици между метри (м), темпо, ватове и калории (Cal). 42 split meters

ДИСПЛЕЙ Натиснете, за да промените дисплея между All Data, Force Curve, Paceboat/Pace Skier/Pace Rider, Bar Chart, and Large Print. 6202 projected m 30:00

Загребвания за минута (s / m) за гребни и ски ергометри. Обороти в минута (rpm) за BikeErg.

Темпо (време/500 метра за гребни и ски ергометри, време/1000 м за BikeErg). По-бързо темпо се показва с по-краткото време за покриване на разстоянието.

Сърдечен ритъм (Необходим е допълнителен гръден колан.)

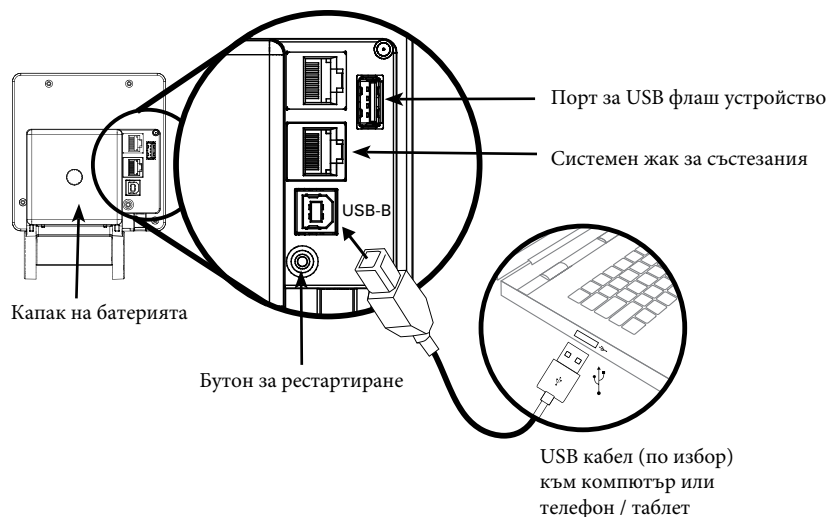
Прогнозираните метри за 30 минути, ако се поддържа средното темпо.

МЕНЮ Натиснете, за да пуснете PM5, да покажете предишното меню или да запазите резултатите от тренировката.

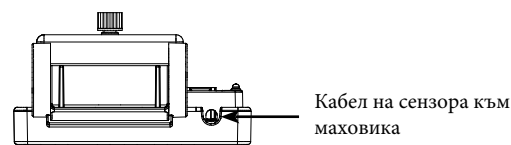
Units Display Menu

PM5 Изгледи

Изглед отзад на PM5



Долен изглед на PM5



Повече информация

Използване на монитор на сърдечната честота:

PM5 ще получава и показва данни за сърдечната честота директно от гръден колан чрез Bluetooth, Suunto™, Garmin® или ANT+™ HR.



⚠ ВНИМАНИЕ! Системите за отчитане на сърдечната честота могат да бъдат неточни. Прекаленото трениране може да доведе до сериозно нараняване или смърт. Ако се почувствате замаяни, спрете тренировката веднага.

Почистване на РМ

Използвайте кърпа леко навлажнена с вода. Не пръскайте с почистващо средство или не го съхранявайте на открито.

Отстраняване на неизправности

Посетете concept2.com/pm5.