

Jog Forma

Руководство пользователя



Оглавление

1	Важные указания по безопасности.....	3
2	Личная безопасность	5
3	Идентификация тренажера	7
4	Технические данные	8
5	Описание тренажера.....	10
6	Принадлежности	11
7	Устройства и предупреждения безопасности.....	12
8	Требования к помещению.....	14
9	Перемещение тренажера.....	15
10	Выравнивание	16

11	Электрическое подключение	17
12	Включение и выключение.....	19
13	Техобслуживание	20
14	Регулировка движущейся дорожки.....	22
15	Легко решаемые проблемы	23
16	Техническая поддержка	25
17	Хранение	26
18	Утилизация	26
19	Измерение ЧСС (пульса)	27
20	Использование тренажера Jog Forma	29

1 Важные указания по безопасности

Прежде чем следовать любому режиму питания или диете, а также любым программам стретчинга или других тренировок, обязательно проконсультируйтесь с врачом или квалифицированным ответственным медицинским работником. Рекомендуются консультации у врача по поводу любых видов активности, которые могут так или иначе влиять на здоровье

Тренажер Jog Forma предназначен для коммерческого использования.

Перед началом эксплуатации тренажеров линии Run Forma и Spazio Forma ознакомьтесь со всеми инструкциями. Эти инструкции составлены для обеспечения безопасности пользователей и сохранности тренажеров.

При использовании электроприборов всегда следует соблюдать минимальные меры предосторожности, включая следующие.



Осторожно!

Для предотвращения опасности поражения электрическим током всегда вынимайте вилку кабеля питания из розетки перед тем, как выполнять какие-либо операции по чистке или техобслуживанию.

Для предотвращения получения ожогов, возгораний, поражения электрическим током или травм принимайте следующие меры предосторожности.

- Никогда не оставляйте без присмотра тренажеры, включенные в сеть электропитания. Вынимайте вилку кабеля питания из розетки в случаях, когда тренажеры не используются, перед тем как выполнять их чистку и перед удалением или установкой электрических компонентов.
- Не допускайте детей к тренажерам без присмотра взрослых; родители, а также другие лица, которым были доверены дети, должны нести за них ответственность и предупреждать возникновение ситуаций и поведения, в отношении которых тренажер не предназначен. В присутствии детей необходим внимательный присмотр за ними, с учетом их психофизического развития, в отношении использования оборудования. Тренажеры не предназначены для использования в качестве игрушки.
- Тренажеры могут использоваться инвалидами или рядом с ними только под присмотром квалифицированного персонала.
- Используйте тренажеры исключительно в целях, предусмотренных руководством по эксплуатации; выполняйте только упражнения, предусмотренные для тренажеров этого типа, таким образом и в таких условиях, которые указаны в руководстве. Любое другое использование следует считать неподобающим и, следовательно, опасным.
- Не используйте аксессуар, не рекомендованные компанией Technogym.
- Никогда не эксплуатируйте тренажеры в случае повреждения их кабеля питания или сетевой вилки, если они не функционируют должным образом, если они подверглись падению или повреждению или если они упали вводу. В этом случае обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

- Не тяните тренажеры за кабель электропитания и не используйте его в качестве ручки.
- Держите кабели вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не подносите руки к движущимся частям.
- Не бросайте и не вставляйте никакие предметы в отверстия на тренажерах.
- Не используйте тренажеры на открытом воздухе; не оставляйте тренажеры на открытом пространстве, где они могут подвергнуться воздействию атмосферных агентов; не направляйте на тренажеры струи воды.
- Не эксплуатируйте тренажеры в помещениях, в которых используются аэрозоли или ведутся работы с кислородом.
- Для выключения тренажера установите все органы управления в положение “Выключено”, затем выньте вилку кабеля питания из розетки.



Предупреждение

Включайте тренажеры только в должным образом заземленную розетку. Прочитайте указания по заземлению.

СОХРАНЯЙТЕ НАСТОЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ

2 Личная безопасность

Перед выполнением любого упражнения есть смысл внимательно ознакомиться с руководством пользователя, чтобы разобраться в системе органов управления тренажера.

Использование тренажера Jog Forma разрешено после **медосмотра**, проведенного с учетом запланированных упражнений, и при полном соблюдении **условий использования**, предусмотренных компанией Technogym.

Перед началом программы тренировки проконсультируйтесь с врачом на предмет ограничений в использовании тренажера.

При особом физическом состоянии использование тренажера разрешено только под строгим надзором врача-специалиста.

Если во время тренировки возникло недомогание (головокружение, боль в груди и пр.), **немедленно прекратите** упражнение и обратитесь к врачу.

Если во время упражнения появляется сообщение “ПОВЫШЕННАЯ ЧСС”, это значит, что ЧСС слишком высока и следует **замедлить ритм** упражнения.

Перед началом каждого упражнения **правильно расположитесь на тренажере**, обращая внимание на части, могущие послужить препятствиями. Задавайте параметры тренировки в соответствии со своими физическими характеристиками и состоянием здоровья, начиная с небольших нагрузок.

Не перенапрягайтесь и не занимайтесь до изнеможения. В случае появления боли или каких-либо ненормальных симптомов, немедленно прервите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.

Н-При неправильной или чрезмерной тренировке здоровью может быть нанесен ущерб.

Во время тренировок используйте соответствующую одежду и обувь; не надевайте одежду, препятствующую дыханию пор; не одевайте одежду с длинными рукавами, полами и т.д. Соберите в пучок длинные волосы. Держите одежду и полотенца на безопасном расстоянии от движущихся частей.

Во время использования тренажеров третьи лица должны находиться от них на безопасном расстоянии.

Не используйте тренажеры в присутствии детей или домашних животных.

Перед тем, как приступить к использованию тренажеров, полностью выполните их монтаж. Перед каждым использованием тренажеров проверяйте их состояние. В случае неверной работы тренажеров прекратите их использование.

Устанавливайте и эксплуатируйте тренажеры на надежной и ровной поверхности.

Во избежание поражения электрическим током держите на безопасном расстоянии от жидкостей все компоненты тренажеров, в частности кабель питания и выключатель.

Поддерживайте тренажеры в исправном состоянии. При обнаружении признаков износа обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

Не пытайтесь выполнять операции по техническому обслуживанию тренажеров, отличные от приведенных в руководстве по эксплуатации. Не ставьте никакие предметы на раму, дорожку или панель управления.

Нельзя располагать тренажер вблизи источников тепла или источников электромагнитного излучения (например, телевизоров, электродвигателей, антенн, сотовых телефонов и пр.).

Оборудование спроектировано и изготовлено с соблюдением норм безопасности и защиты здоровья; однако некоторые на некоторых участках возможно возникновение остаточных рисков. Поэтому требуется особое внимание во избежание опасности раздавливания верхних и нижних конечностей.



Предупреждение

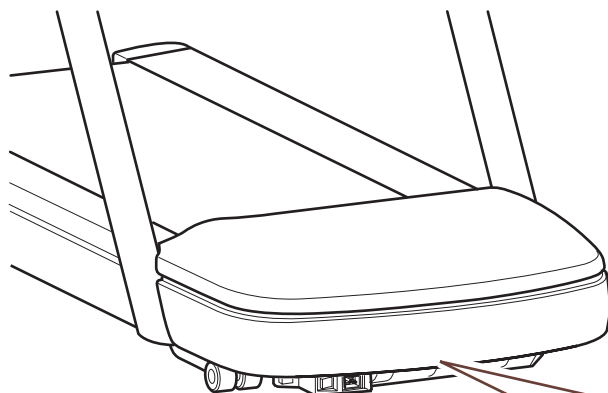
Technogym s.p.a. несет ответственность за тренажер только при соблюдении следующих мер предосторожности, заключающихся в:

- **использовании тренажера только в соответствии со спецификацией;**
- **внимательного ознакомления с руководством пользователя в полном объеме;**
- **соответствии помещения для установки тренажера требованиям, предусмотренным в руководстве пользователя;**
- **соответствии электрической установки нормативным или законодательным предписаниям, предусмотренным в стране использования;**
- **проведении установки, техобслуживания и регулировок квалифицированным персоналом Technogym или персоналом, уполномоченным этой компанией;**
- **использовании подходящей одежды;**
- **отсутствии полотенец и прочих вещей на тренажерах.**

Компания Technogym не несет ответственность за возможные повреждения, вызванные неполадками или непредусмотренными операциями по техобслуживанию, использованием не по назначению, падениями, небрежностью, неправильной сборкой или установкой, отходами любой строительной деятельности в помещении, где находится изделие, окислением или коррозией, вызванными месторасположением изделия, а также изменениями или переделкой конструкции изделия, проведенными без письменного разрешения со стороны Technogym, или же несоблюдением пользователем положений руководства по эксплуатации в части использования, функционирования и обслуживания.

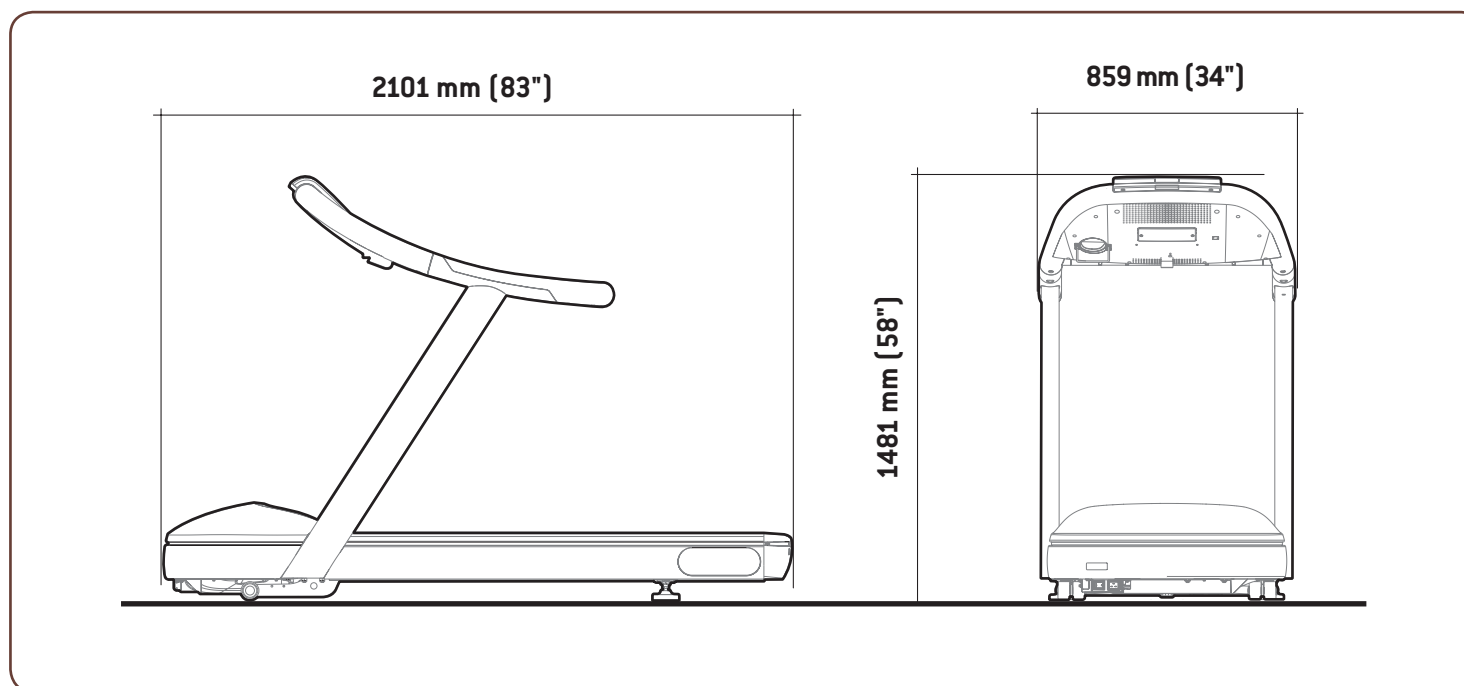
3 Идентификация тренажера

Идентификационная паспортная табличка содержит такие данные.



Название и адрес фирмы-изготовителя
Название изделия
Электрические характеристики
Класс принадлежности тренажера
Маркировка европейской сертификации
Серийный номер и дата выпуска
Код изделия

4 Технические данные



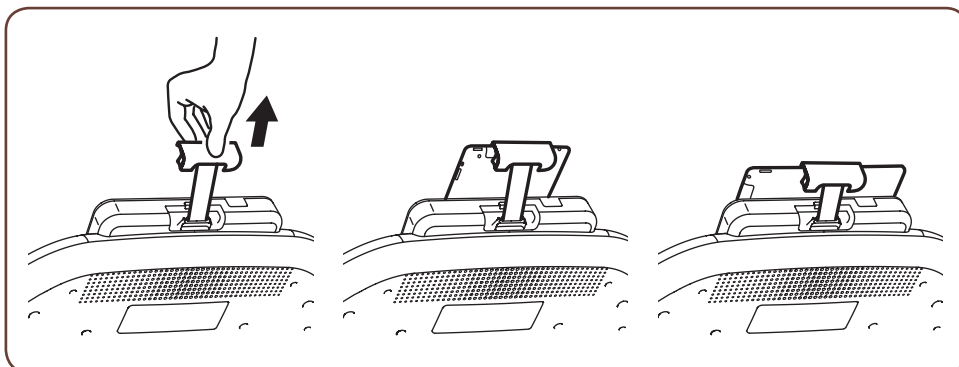
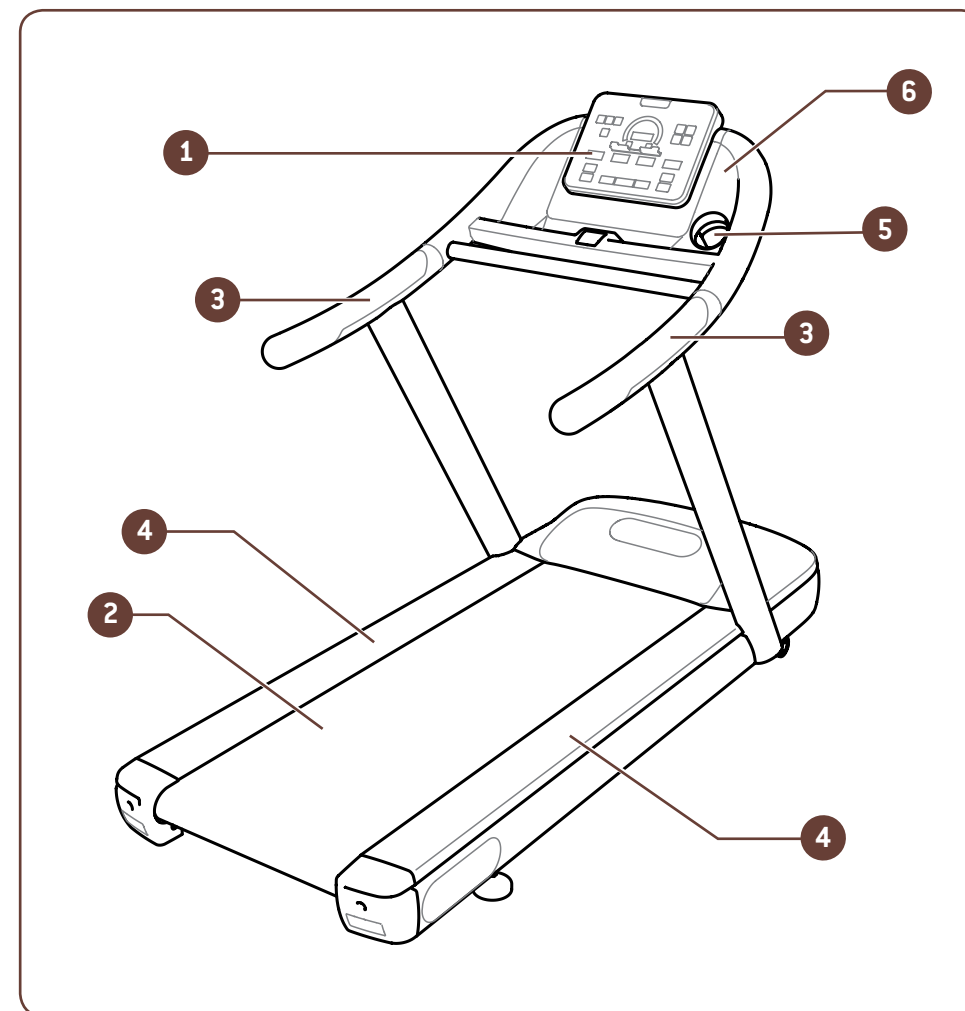
	Jog Forma DDJ51...	Jog Forma DDJ52...
Питание	100÷120 Vac 50/60 Hz	200÷240 Vac 50/60 Hz
Потребляемая мощность	1600 VA	1800 VA
Пиковая мощность двигателя	4400W (6Hp)	4400W (6Hp)
Вес тренажера	165 kg (364 lb)	165 kg (364 lb)
Максимальный вес пользователя	220 kg (485 lb)	220 kg (485 lb)
Скорость	0.8÷18 km/h (0.5÷11 mph)	0.8÷18 km/h (0.5÷11 mph)
Наклон	0÷15%	0÷15%
Уровень шума	Less than 80 dB	Less than 80 dB
Класс защиты	IP 20	IP 20
Рабочая температура	от +5°C (+41° F) до +35°C (+86° F)	от +5°C (+41° F) до +35°C (+86° F)
Класс электрической изоляции	Класс I	Класс I
Максимальный вес, который может выдержать подставка под фляжку	2 kg (4 lb)	2 kg (4 lb)

Обычный аппарат, не водонепроницаемый.

Тренажер Jog Forma принадлежит к устройствам класса А. В жилых помещениях он может вызывать радиопомехи. В таких случаях пользователь должен будет принять необходимые меры..

5 Описание тренажера

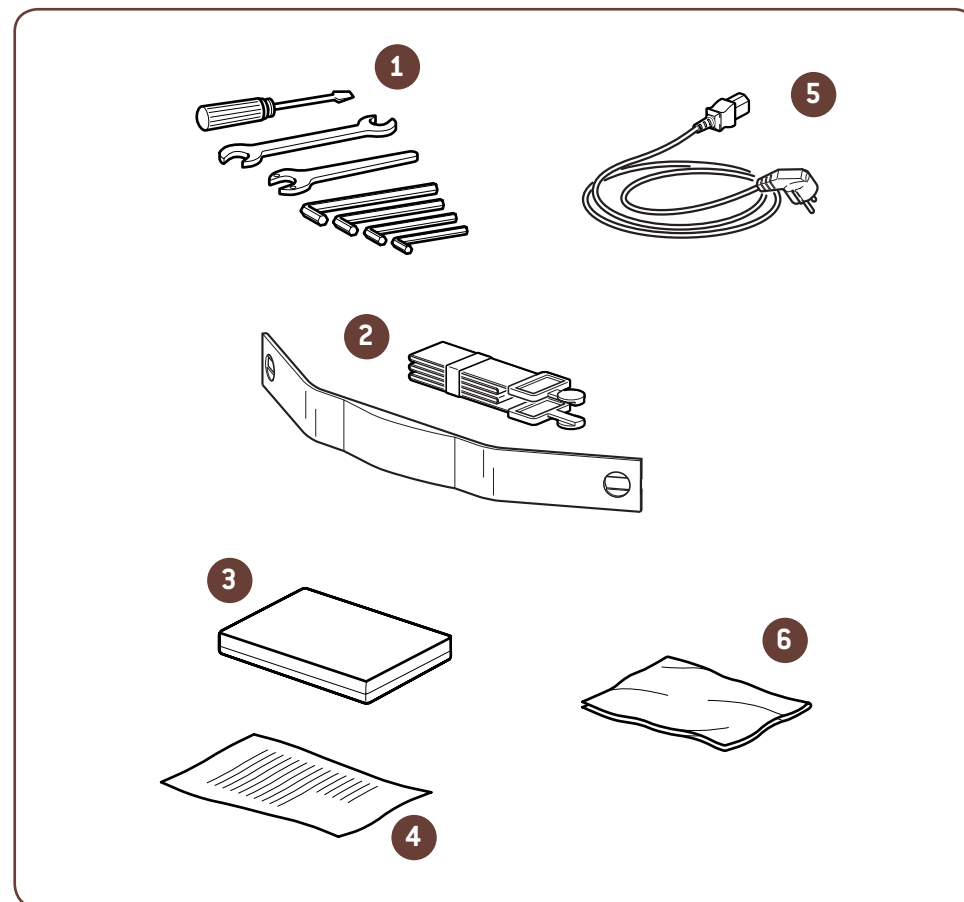
- 1- Панель управления:** позволяет выполнять все доступные операции, от задания программ тренировки до индикации сообщений и данных тренировки.
- 2- Движущаяся дорожка:** надлежащим образом амортизированная поверхность для ходьбы и бега.
- 3- Боковые ручки:** представляют собой надежную опору при подъеме на тренажер или в случае потери равновесия. пользователь может браться за них, чтобы двигаться большими шагами.
- 4- Упор для ног:** часть, помогающая при подъеме на тренажер или спуске с него.
- 5- Подставка для фляжки:** используется для установки на нее на время тренировки фляжки или другого необходимого предмета.
- 6- Подставка для предметов:** используется для позиционирования журналов или книг, планшета и электронных устройств. Планшет может быть надежно закреплен в соответствии с указаниями рисунка.



6 Принадлежности

В комплект поставки тренажера входят следующие принадлежности:

- 1** - Ряд ключей для монтажа и наладок
- 2** - Кардиопояс с передатчиком для измерения частоты сердечных сокращений
- 3** - Руководство пользователя
- 4** - Гарантийный сертификат
- 5** - Кабель питания
- 6** - Сукно для очистки



7 Устройства и предупреждения безопасности

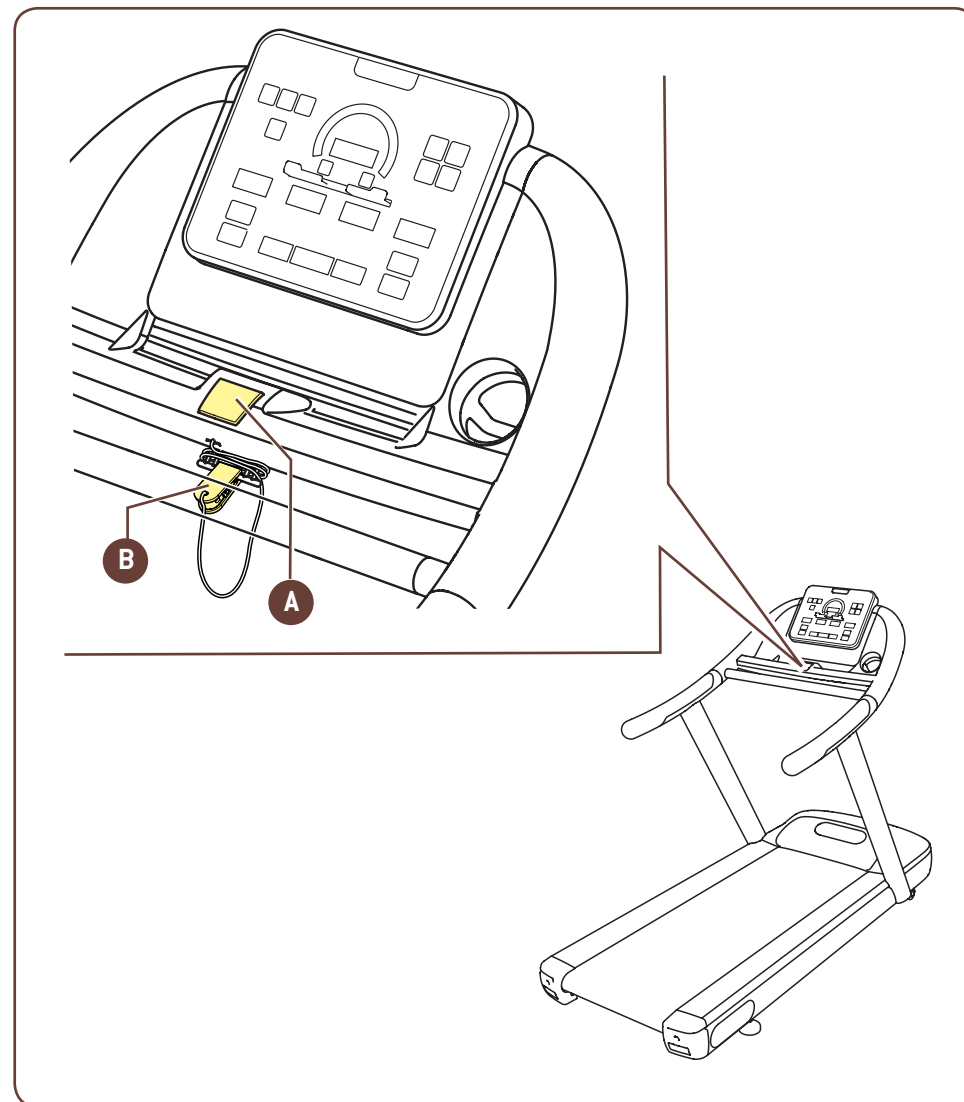
A- Кнопка аварийного останова (Emergency Stop): расположен под панелью управления, служит для немедленного останова тренажера в опасной ситуации.

Выключатель соединен шнуром с прищепкой (B), которую следует прикрепить к одежде; таким образом, при удалении пользователя на достаточное расстояние от панели управления происходит срабатывание выключателя с последующим остановом тренажера, при этом не требуется воздействовать на органы управления. Для восстановления всех функций тренажера следует вернуть выключатель в исходное положение, затем нажать любую клавишу. Чтобы вернуть прищепку на свое место, следует свернуть шнур, как показано на рисунке.



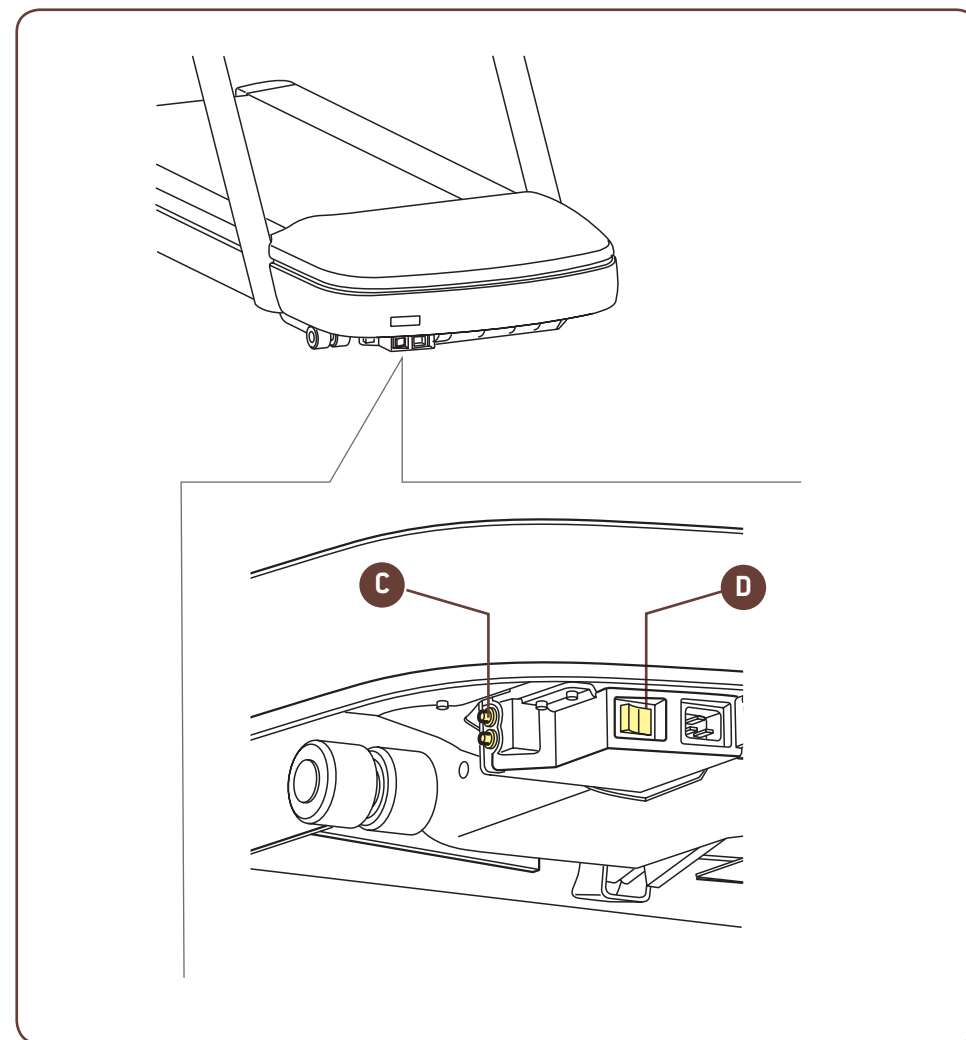
Предупреждение

Перед началом использования тренажера следует проверить исправность выключателя и закрепить специальную прищепку на одежду.



С- Размыкатель цепи: служат для защиты электрических компонентов тренажера. При достижении чрезмерной величины тока контакты этого предохранительного устройства размыкаются, предотвращая повреждение внутренних электронных компонентов тренажераа.

D- Главный выключатель: служит для включения и отключения электропитания тренажера.



8 Требования к помещению

Для того, чтобы занятия на тренажере были приятными, плодотворными и не представляли риска для пользователей, помещение, в котором они выполняются, должно удовлетворять определенному ряду требований; в частности, в месте установки тренажера должны быть обеспечены следующие условия:

- **температура** в пределах от +10°C до +25°C;
- воздухообмен, достаточный для того, чтобы поддерживать во время работы **относительную влажность** в пределах между 20% и 70%;
- **освещение**, достаточное для того, чтобы заниматься физическими упражнениями в приятной и расслабляющей обстановке;
- **свободное пространство** 2 x 1 м перед дорожкой для обеспечения безопасности;
- ровный, устойчивый и лишенный вибраций пол, достаточно прочный для того, чтобы вынести вес тренажера с учетом веса пользователя.

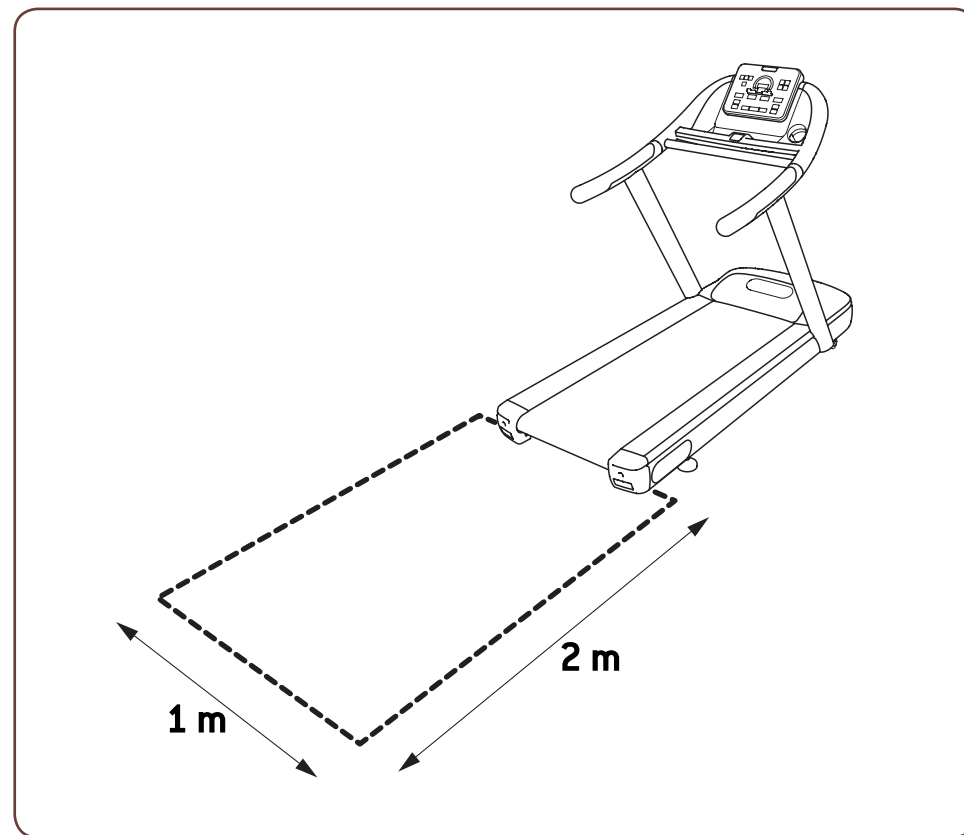
Помещение, где установлен тренажер, должно удовлетворять всем требованиям, предусмотренным действующим законодательством.



Предупреждение

Избегайте прямого воздействия солнечного света на тренажер.

Не позиционировать тренажер в помещениях с сильным воздействием влажности, таких как бассейны, гидромассажные ванны, сауны.



9 Перемещение тренажера



Предупреждение

Перемещение следует выполнять очень осторожно во избежание смещения центра тяжести тренажера и его опрокидывания. После перемещения следует обязательно убедиться в горизонтальном расположении тренажера, при котором гарантируется его правильная работа.

Jog Forma оснащен неснимающимися колесами, расположенными с его передней стороны.

Для его перемещения достаточно слегка приподнять его, как показано на рисунке, и подтолкнуть вперед или назад.

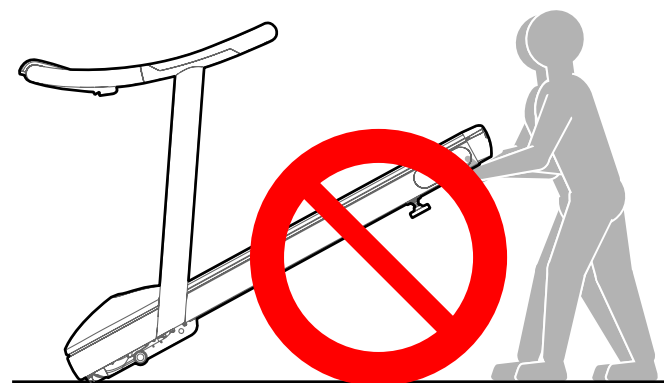
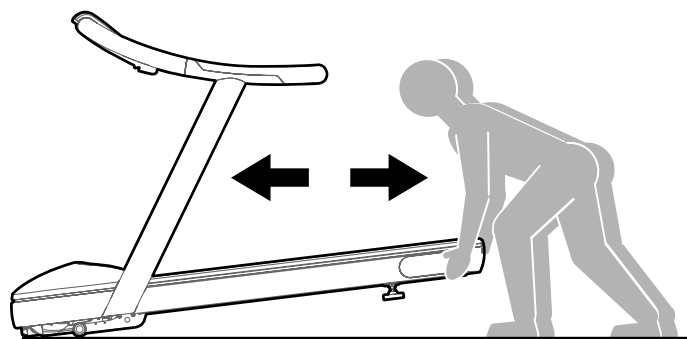
С учетом веса тренажера рекомендуется, чтобы операцию по его перемещению выполняли несколько человек.



Предупреждение

При подъеме тренажера рекомендуется браться не за пластиковые детали, а за раму.

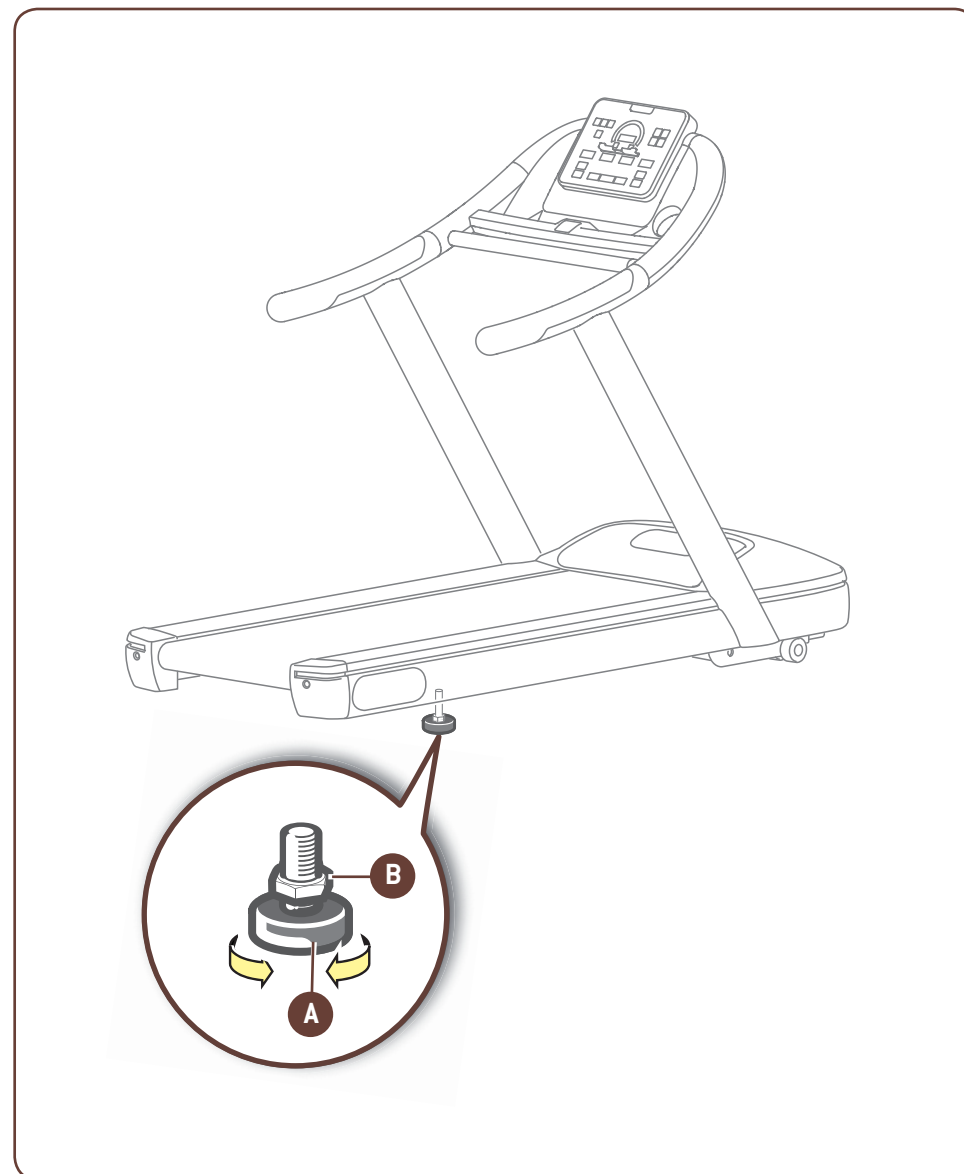
Если состояние пола не позволяет использовать колеса, для перемещения тренажера следует использовать обычные подъемно-транспортные средства.



10 Выравнивание

Выравнивание выполняется с помощью задней регулировочной ножки со стороны, показанной на рисунке:

- ослабьте контргайку (**В**).
- закрутите или выкрутите ножку (**А**) так, чтобы тренажер оказался в устойчивом положении;
- после выполнения регулировки затяните контргайку (**В**).



11 Электрическое подключение

Перед тем, как подключать тренажер к сети электропитания, удостоверьтесь, что ее параметры соответствуют действующим нормам. Проверьте характеристики для источника питания, приведенные на идентификационной табличке тренажера.



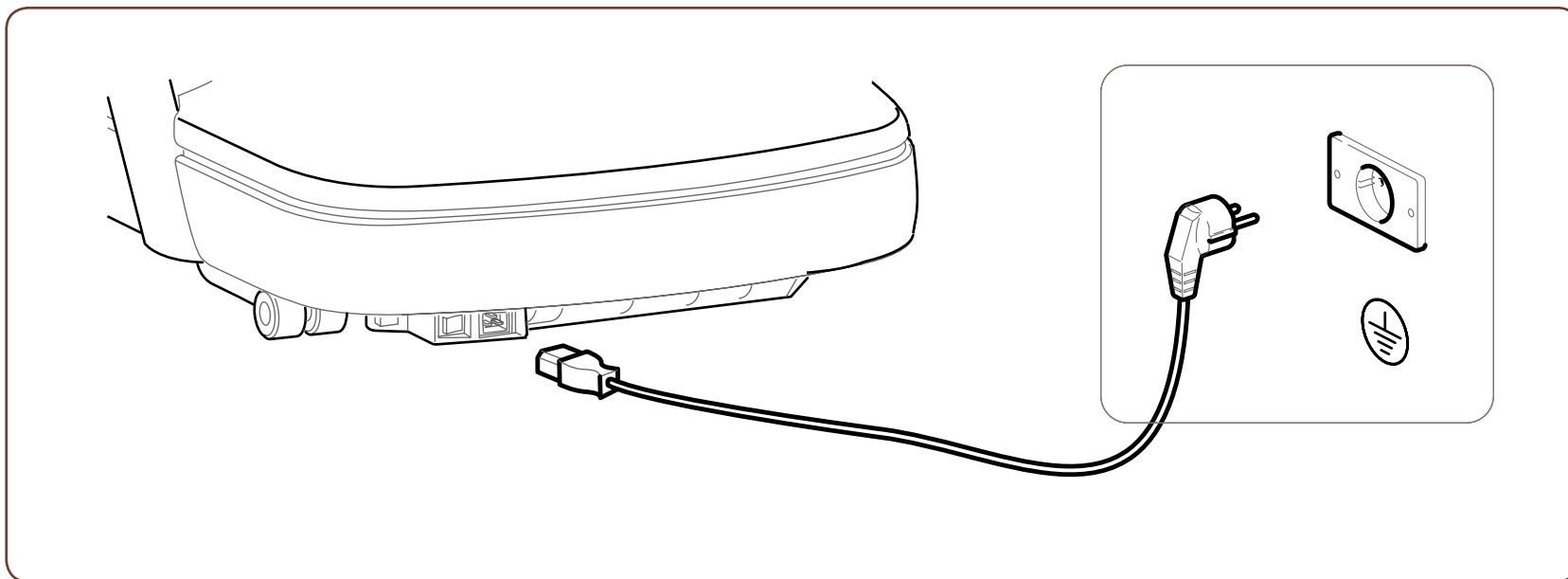
Предупреждение

Розетка должна быть расположена в таком месте, в котором обеспечивается возможность легко и безопасно вставлять и вынимать вилку.

В момент подключения выключатель должен находиться в положении 0 (тренажер должен быть выключен).

Периодически проверяйте кабель питания на отсутствие повреждений.

Сначала подключите кабель питания к разъему тренажера и только затем вставьте его вилку в розетку.



Тренажер должен быть заземлен. В случае неверного функционирования или неисправности заземление создает для электрического тока путь наименьшего сопротивления, снижая таким образом риск получить удар током. Тренажер оснащен кабелем питания с вилкой, предназначенной для включения в заземленную розетку. Вилку следует вставлять в розетку сети электропитания, установленную надлежащим образом и имеющую заземление, соответствующее местным нормам и правилам.



ОСТОРОЖНО

Розетка должна быть оборудована заземлением . В случае его отсутствия оно должно быть выполнено специалистом-электриком перед подключением тренажера.

Неверное подключение проводника заземления может создать опасность поражения электрическим током. В случае сомнений поручите опытному электрику или наладчику проверить правильность заземления тренажера. Не подвергайте никаким доработкам вилку кабеля питания, поставленную с тренажером; если она не входит в имеющуюся розетку, поручите специалисту-электрику установить другую, соответствующую ей розетку.

12 Включение и выключение

Для включения тренажера переведите главный выключатель в положение "I" (ВКЛ.).

После выполнения быстрой самодиагностики (сброса) тренажер готов к работе.

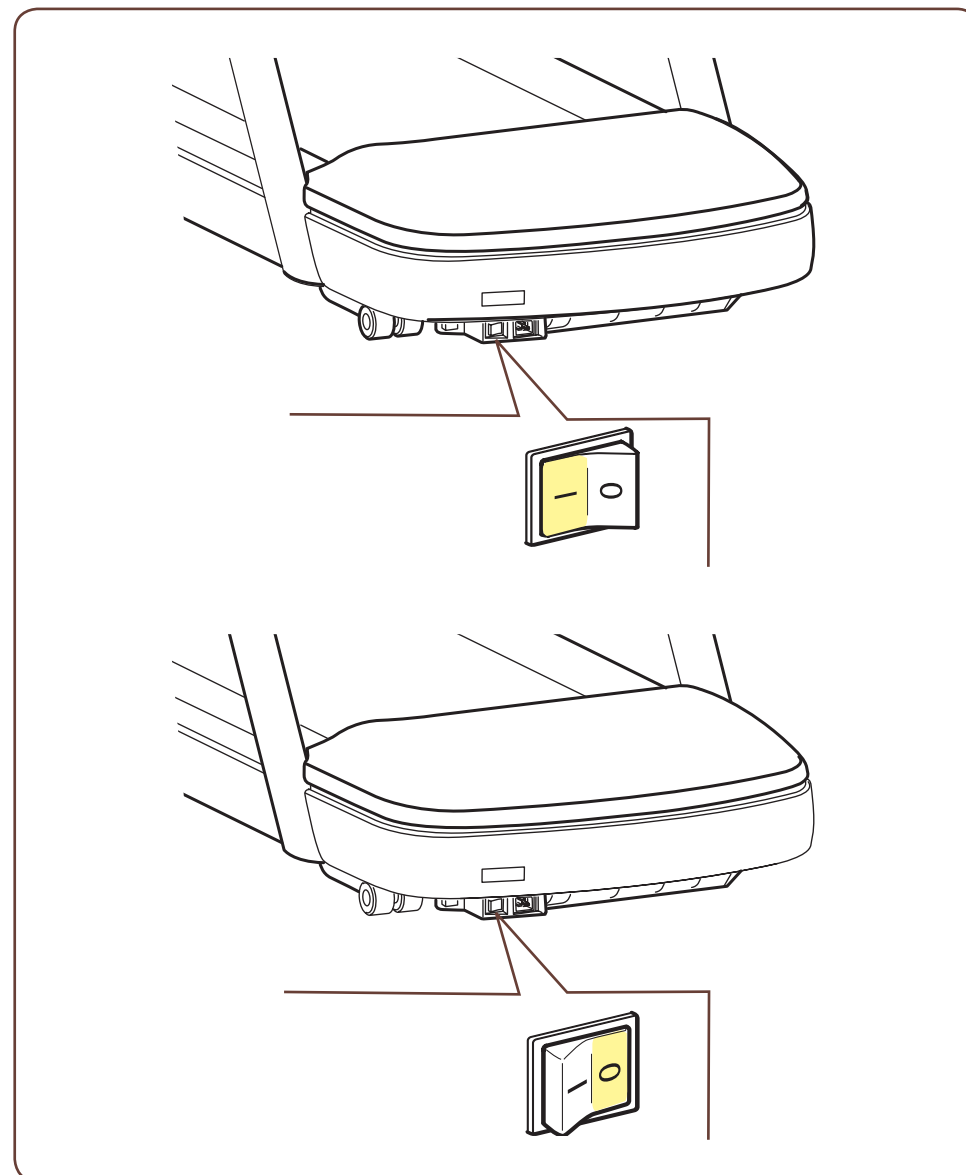
Для выключения тренажера переведите главный выключатель в положение "0" (ВЫКЛ.).

Выключайте тренажер только по окончании упражнения, когда он находится в режиме ожидания.

Если тренажер не будет использоваться в течение продолжительного времени, кроме выключения с помощью главного выключателя целесообразно также вынуть из розетки вилку кабеля питания.

Предупреждение

Выключатель служит для включения и выключения тренажера, однако, он не полностью изолирует его от сети, даже если находится в положении "0" (ВЫКЛ) Для полного отключения тренажера от сети необходимо вынуть из розетки вилку кабеля питания.



13 Техобслуживание



Предупреждение

Должная безопасность тренажера обеспечивается только при условии выполнения раз в две недели его тщательного осмотра для выявления возможных повреждений и/или износа.

Рекомендуется немедленно заменять неисправные или изношенные компоненты или временно прекратить использование тренажера.

Для выполнения операций по техническому обслуживанию, не описанных в настоящем Руководстве, обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

Уход за тренажером и его очистка

Следует взять за правило содержание тренажера в чистоте и без пыли, в соответствии с предписаниями основных санитарно-гигиенических норм.

Чистку панели управления следует выполнять следующим образом:

- выключите тренажер, установив выключатель в положение “0”;
- выньте из розетки вилку кабеля питания;
- протирайте панель управления влажной, но не мокрой тряпкой.

Еженедельно выполняйте чистку **всего тренажера**:

- при выключенном тренажере протрите его снаружи увлажненной губкой;
- максимально наклонив дорожку, очистите пылесосом нижнюю часть тренажера возле крышки рамы, затем уберите пол;
- очистите беговую поверхность, запустив ее на холостых оборотах, щеткой с нейлоновой щетиной или чистой синтетической метелкой.

Не использовать химические средства или растворители. Не использовать абразивные средства на блестящих компонентах.



Предупреждение

Ни в коем случае не прилагайте излишнюю силу при очистке панели управления.

Предупреждение

Операции по периодическому техобслуживанию тренажера, регулировке и смазке должны выполняться работниками Службы технической поддержки компании Technogym. Перед выполнением любой операции необходимо выключить тренажер, установив выключатель в положение 0 (Выкл.), и вынуть из розетки вилку кабеля питания.

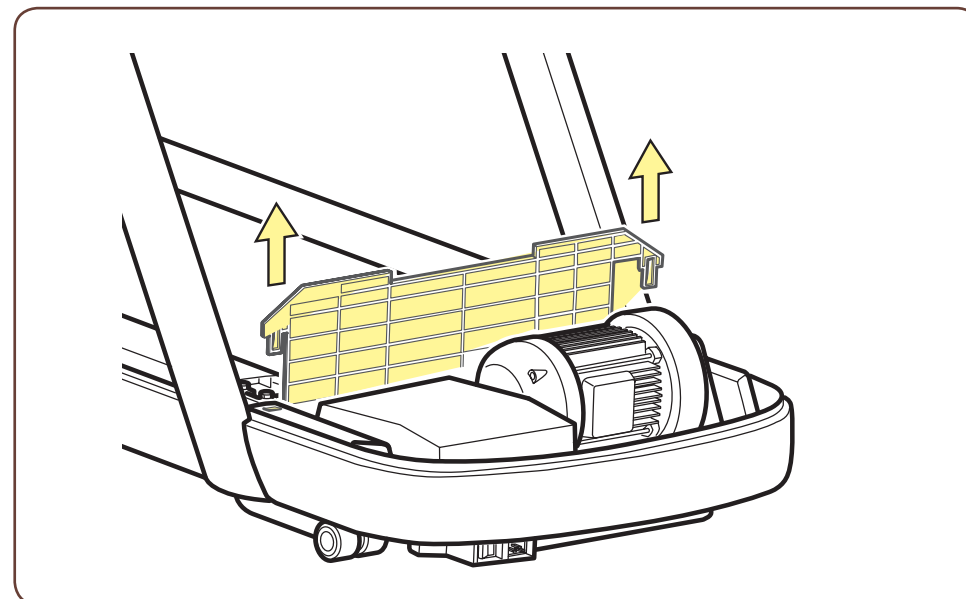
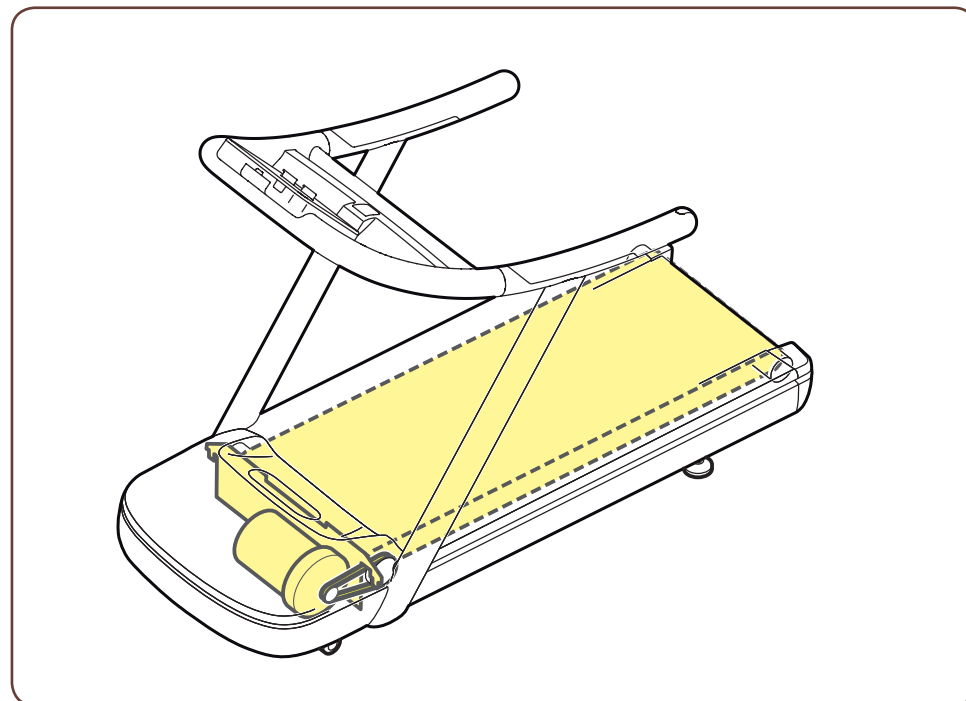
Ежемесячно:

- проверяйте на износ **движущуюся дорожку**;
- выполняйте чистку **отсека двигателя** и **пылезащитного щитка**.

Ежегодно проверяйте на износ **приводной ремень движущейся дорожки**.

Пылезащитный щиток

Пылезащитный щиток расположен между движущейся дорожкой и отсеком двигателя и служит для защиты последнего от проникновения посторонних частиц, увлекаемых дорожкой во время движения. Ежемесячно выполняйте чистку пылезащитного щитка и прилегающего к нему участка: снимите крышку рамы и выньте щиток из направляющих, затем прочистите его пылесосом. По соображениям безопасности после выполнения чистки пылезащитный щиток необходимо всегда устанавливать на свое место.



14 Регулировка движущейся дорожки

Во время работы тренажера движение дорожки должно быть отцентрировано относительно рамы тренажера; если дорожка смещается вправо или влево или же движется не по центру, необходимо выполнить ее центровку.

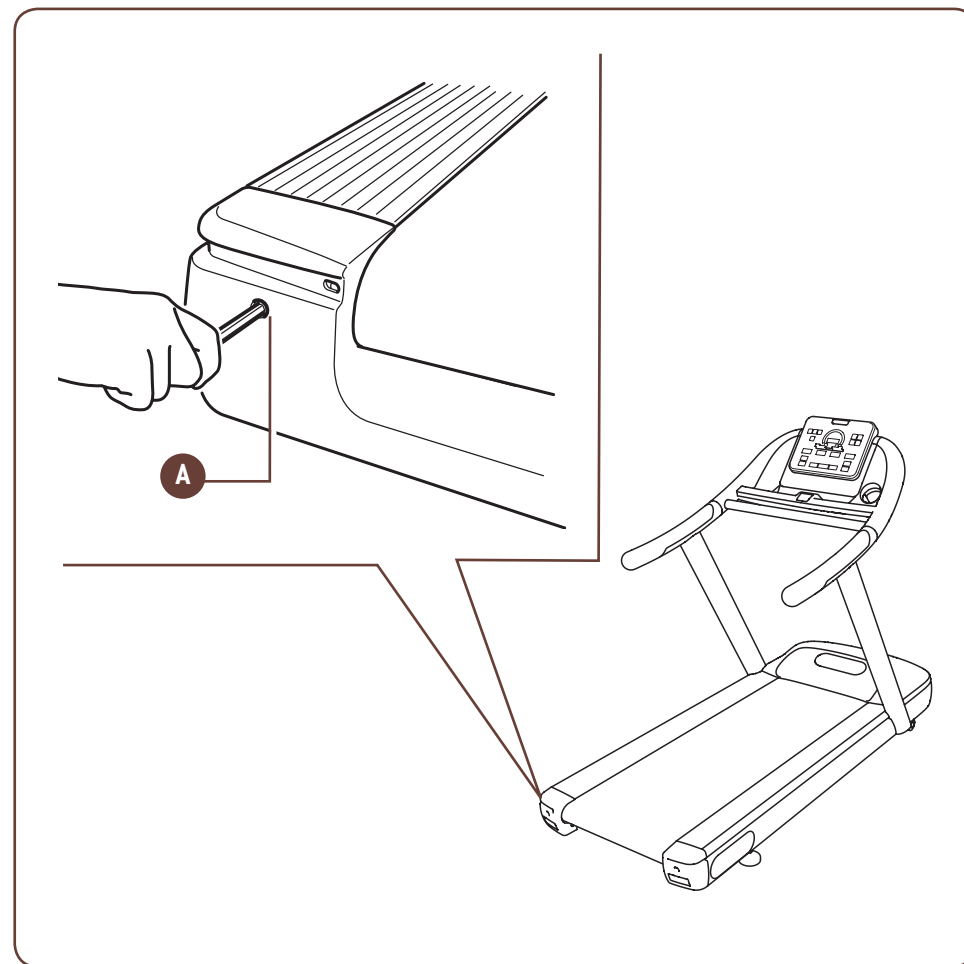
Регулировка выполняется при движущемся тренажере.

Поворачивайте регулировочный винт (А), который находится в задней части тренажера, с противоположной от стойки стороны, пока дорожка не окажется отцентрированной относительно заднего ролика.



Предупреждение

Выравнивание дорожки происходит медленно: поверните регулировочный винт на 1/4 или 1/2 оборота, и дождитесь результата прежде, чем поворачивать винт дальше.



15 Легко решаемые проблемы

В нижеследующей таблице приведены проблемы, которые могут возникнуть при нормальном использовании тренажера. Если приведенные решения не устраняют проблему либо возникли проблем иного рода, обратитесь за помощью в Службу технической поддержки.

Неисправность	Причина	Способ устранения
Тренажер не включается	Вилка кабеля питания не вставлена в розетку	Вставьте вилку кабеля питания в сетевую розетку.
	Нет напряжения в сети	Проверьте наличие напряжения в розетке, в которую включен тренажер, включив в нее какое-либо заведомо работающее устройство.
	Поврежден кабель питания.	Обратитесь в Службу технической поддержки.
	Разъем кабеля питания не вставлен в гнездо тренажера	Вставьте разъем.
	Выключен главный выключатель	Включить главный выключатель.
	Разомкнуты контакты размыкателя цепи	Проверьте, что контакты замкнутся, если до упора надавить на две клавиши, расположенные рядом с выключателем

Неисправность	Причина	Способ устранения
Излишний шум	Тренажер не выровнен на опорной поверхности	Проверьте и выровняйте тренажер с помощью задней регулировочной ножки.
Данные, получаемые при работе тренажера, недостоверны	Тренажер находится рядом с источником сильных помех (например, электробытовыми приборами).	Переместите тренажер в другое место либо отодвиньте от него источники помех .
Проблемы при измерении ЧСС	Наличие рядом с тренажером других датчиков ЧСС	Переместите тренажер на такое расстояние, чтобы избежать наложения сигналов (минимальное расстояние между двумя тренажерами - 80 см).
	Наличие сильных помех вблизи тренажера	Определите источники помех (например, электробытовые приборы) и переместите тренажер.
	Кардиопояс поврежден	Замените кардиопояс.
	Кардиопояс неправильно прилегает к телу	Смочите водой внутреннюю сторону кардиопояса.



Предупреждение

Внутри отсека двигателя имеется высокое напряжение, поэтому снятие защитной крышки должно проводиться только уполномоченным персоналом; внутренний ремонт может проводиться только уполномоченным персоналом.

16 Техническая поддержка

Служба технической поддержки компании Technogym предоставляет следующие услуги:

- консультации по телефону
- проведение ремонта по гарантии или на платной основе
- отправка специалистов для оказания технической поддержки на месте
- отправка оригинальных запчастей

Technogym International
Technical support HQ

tel: +39 0547650638

fax: +39 0547650150

email: support@technogym.com

При обращении в Службу технической поддержки компании Technogym необходимо указать следующие данные:

- модель тренажера
- дату его покупки
- серийный номер
- точное описание имеющейся проблемы.



Предупреждение

Любые работы, выполненные на тренажере не работниками компании Technogym, влекут за собой аннулирование гарантии.

Компания Technogym предоставляет электрические схемы и схемы соединения организациям, специализирующимся на оказании сервисных услуг.

17 Хранение

В случае продолжительного неиспользования тренажера рекомендуется хранить его:

- в чистом сухом месте, накрытом брезентом для защиты от пыли;
- в помещении с температурой от +10°C до +25°C и относительной влажностью от 20% до 90%.

Для обеспечения сохранности используйте **оригинальную упаковку**.

18 Утилизация

Следует следить за тем, чтобы тренажер не стал источником опасности; поэтому нельзя позволять детям играть с ним. В случае продолжительного неиспользования тренажера или принятия решения о его утилизации необходимо отсоединить от тренажера кабель питания, чтобы исключить возможность его включения.

Запрещается выбрасывать тренажер в окружающую среду, будь то общественные владения или личные, доступные для общественного пользования.

Тренажер изготовлен из материалов, допускающих вторичную переработку, таких как сталь, алюминий и пластик. Их утилизация должна осуществляться в соответствии с действующими правилами переработки бытовых отходов и уподобляемых материалов, для чего необходимо обращаться в специализированные городские службы по гигиене окружающей среды.

Утилизация кардиопояса

Не выбрасывайте вместе с обычным мусором кардиопояс для передачи данных о ЧСС, поскольку его компоненты не предусматривают повторной переработки.

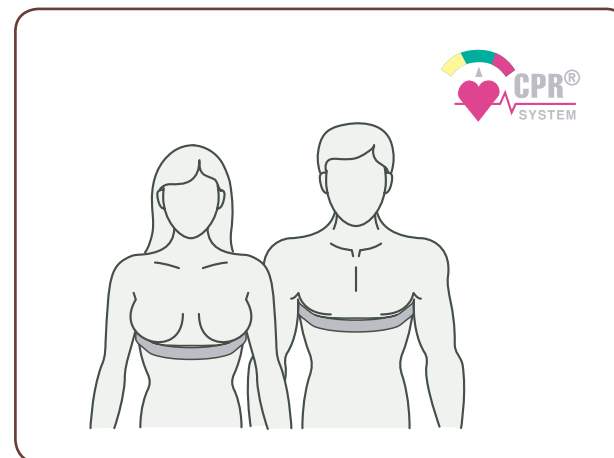
Для утилизации обратитесь в специализированные городские службы по гигиене окружающей среды.

19 Измерение ЧСС (пульса)

Тренажер позволяет контролировать изменение ЧСС с помощью кардиопояса, оборудованного специальным датчиком, типа Polar T31.

В радиусе приема приемного устройства должно находиться не более одного датчика: в противном случае приемное устройство может одновременно принимать сигналы от разных датчиков и, следовательно, величина ЧСС будет индцироваться неверно. Если в помещении находятся несколько тренажеров, оборудованных приемниками сигнала ЧСС, рекомендованное минимальное расстояние между ними составляет 80 см.

Измерение ЧСС не является достоверным при наличии устройств электромагнитного излучения (телевизоров, сотовых телефонов и т.д.). В случае сомнений в достоверности данных обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.



Предупреждение

Очень важно, чтоб во время выполнения упражнений ЧСС никогда не превышала 90% максимального значения (за исключением лиц, активно занимающихся спортом и регулярно участвующих в соревнованиях).

Единственной функцией измерителя ЧСС является показ частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений; он не является инструментом медико-диагностического характера и не предназначен для выявления нарушений или дисфункций сердечно-сосудистой системы. Значение ЧСС, показываемое на дисплее, является лишь ориентировочным и не должно рассматриваться в качестве точной величины.

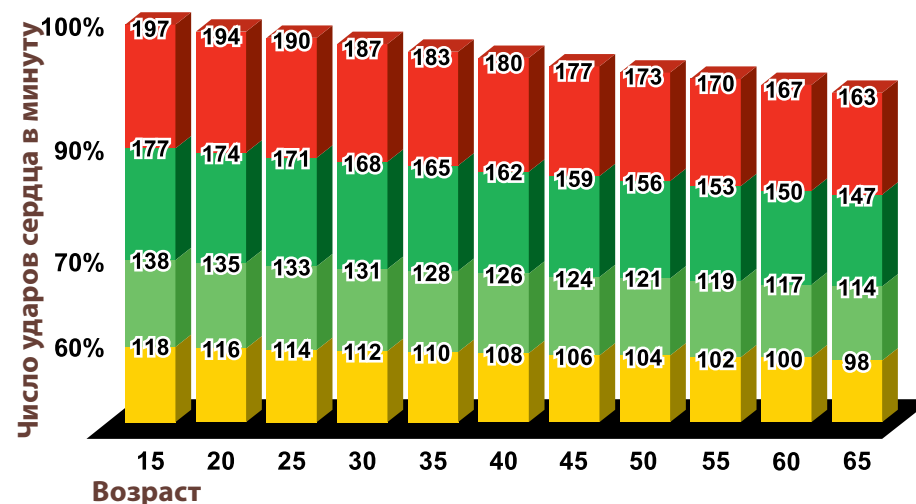
В приведенной таблице указаны оптимальные уровни ЧСС в соотношении с возрастом и целью. Максимальная теоретическая частота сокращений сердца (100%) рассчитывается в соответствии с возрастом по формуле: макс. ЧСС = $207 - 0.7 \times \text{возраст}$ [R. L. Gelish et alii, *Med Sci Sports Exerc.*, 2007 May, 39 [5]: 281].

Для чтения графика достаточно найти возраст на горизонтальной оси и затем подняться по вертикали до пересечения с величинами, соответствующими 60%, 70%, 90%.

Аэробные упражнения с ЧСС в пределах **от 60% до 70%** характеризуется превалирующим использованием жиров в качестве источника энергии.

При аэробных упражнениях с ЧСС в пределах **от 70% до 90%** превалирует сердечно-сосудистая составляющая.

Например, у пользователя в возрасте **30 лет**, стремящегося к сжиганию жиров, во время выполнения упражнения ЧСС должна поддерживаться в пределах от 112 (60%) до 131 (70%); у пользователя же, стремящегося улучшить свою кардиореспираторную способность, ЧСС должна поддерживаться в пределах от 131 (70%) до 168 (90%).



-  Преобладающее потребление сахара.
Тренировка для профессиональных спортсменов (с медицинской справкой).
-  Комбинированное потребление жиров и сахара. Значительное улучшение аэробической эффективности.
-  Преобладающее потребление жиров и увеличение потребления сахара.
Умеренное улучшение аэробической эффективности.
-  Преобладающее потребление жиров и незначительное потребление сахара.
Ограниченное улучшение аэробической эффективности.

20 Использование тренажера Jog Forma

Предупреждение

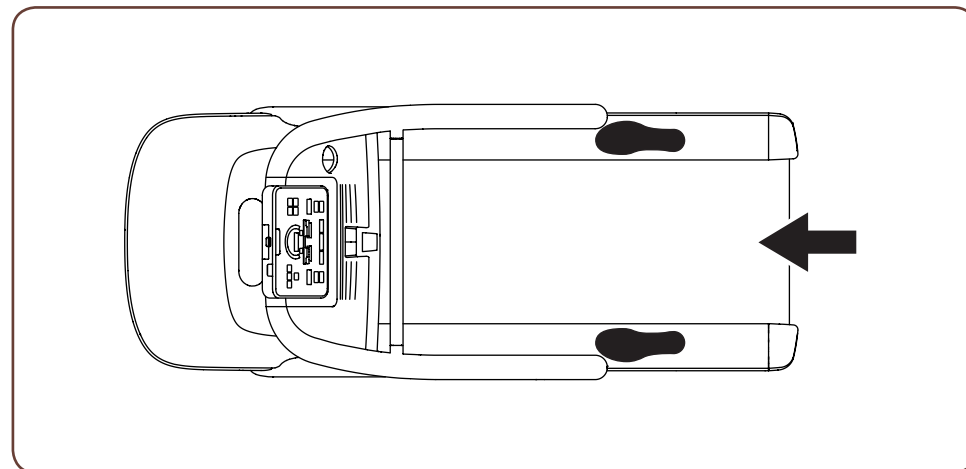
Jog Forma предназначен для использования только по тому назначению, для которого он разработан и изготовлен, т.е. для имитации ходьбы и бега. Любое другое использование следует считать неподобающим и, следовательно, опасным.

Поднимитесь на дорожку с задней стороны и встаньте ногами на боковые упоры рамы, смотря вперед. В этом исходном положении одной рукой возьмитесь за ручку, а другой задайте программу на панели управления.

Когда дорожка придет в движение, возьмитесь обеими руками за ручки и начните медленную ходьбу.

Ручки обеспечивают большую безопасность в начальный период использования тренажера; в дальнейшем, однако, для улучшения равновесия и осанки, рекомендуется выполнять ходьбу или бег, не держась руками.

На скорости примерно в 6-7 км/ч осуществляется переход от быстрой ходьбы к медленному бегу с постепенным увеличением длины шагов. Скорость следует увеличивать постепенно по мере обретения навыка и устойчивости.



Важно не нарушать равновесия, наклоняясь вперед или назад; правильное положение: **голова высоко поднята, ноги на ширине плеч, руки расслаблены и локти согнуты на 90°, лицо повернуто вперед, взгляд устремлен в точку на расстоянии 5-6 м.**



Предупреждение

Отвлечение внимания на окружающую обстановку может привести к потере устойчивости и равновесия.

Шаг должен быть равномерным; ноги и стопы – **параллельны** между собой, по центру дорожки.

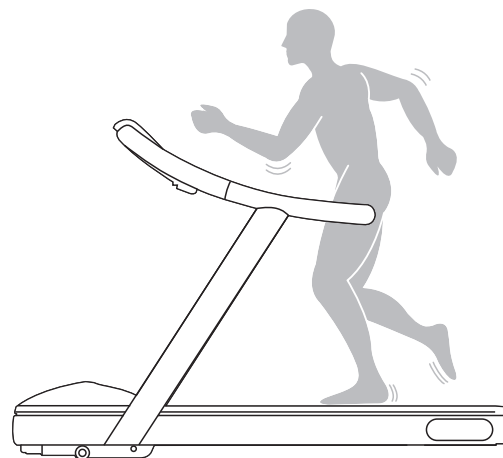
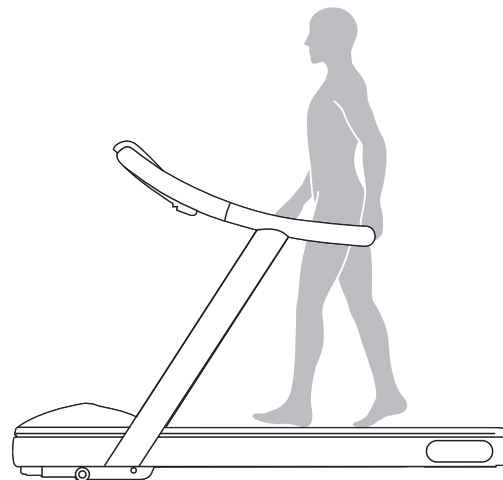


Предупреждение

Запрещается идти или бежать назад.

Запрещается одновременное использование тренажера двумя пользователями.

При желании передохнуть, не останавливая при этом дорожку и не задействуя органы управления, достаточно опереться на ручки и переместить ноги на боковые упоры.



Jog Forma_ru-AA
OSM00750



The Wellness Company

www.technogym.com