

# Cross Personal

Руководство пользователя



# Оглавление

1	Важные указания по безопасности.....	3	11	Электрическое подключение .....	17
2	Личная безопасность .....	5	12	Подключение к другому устройству .....	19
3	Идентификация тренажера .....	8	13	Техобслуживание .....	20
4	Технические данные .....	9	14	Легко решаемые проблемы .....	22
5	Описание тренажера.....	11	15	Техническая поддержка .....	24
6	Принадлежности .....	12	16	Хранение .....	25
7	Устройства и предупреждения безопасности.....	13	17	Утилизация .....	25
8	Требования к помещению.....	14	18	Включение и выключение.....	26
9	Перемещение тренажера.....	15	19	Измерение ЧСС (пульса) .....	27
10	Выравнивание .....	16	20	Использование тренажера Cross Personal.....	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. Рекомендуется консультация у врача по поводу любых видов активности, которые могут так или иначе влиять на здоровье

Перед началом эксплуатации тренажеров линии Cross Personal ознакомьтесь со всеми инструкциями. Эти инструкции составлены для обеспечения безопасности пользователей и сохранности тренажеров.

Тренажер Cross Personal предназначен для коммерческой эксплуатации.

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.



## **Предупреждение**

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.

Тренажеры могут использоваться детьми или инвалидами 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 аксессуары, 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 Cross Personal 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 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;**

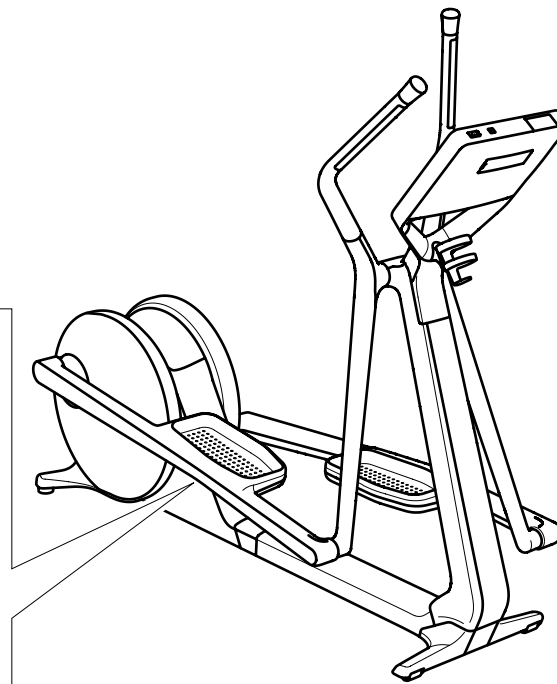
- **использовании подходящей одежды;**
- **отсутствии полотенец и прочих вещей на тренажерах.**

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.

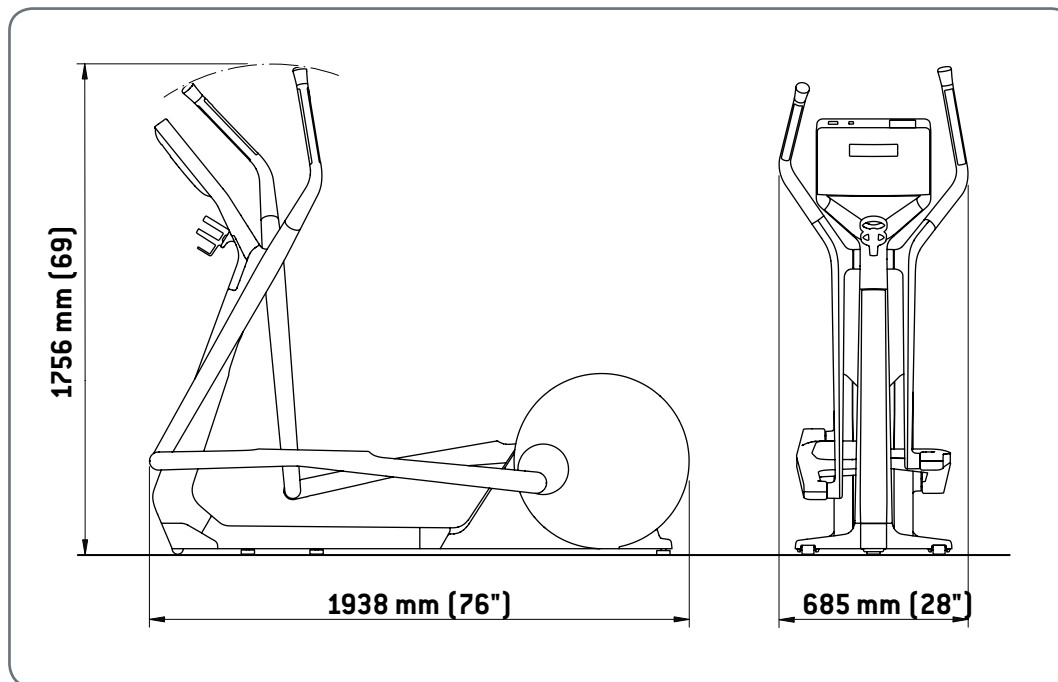
### 3 Идентификация тренажера

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



<b>Питание</b>	100÷240 Vac 50/60 Hz
<b>Максимальная потребляемая мощность</b>	макс. 160 ВА
<b>Предохранители</b>	2 x 3,15 А (F)
<b>Вес тренажера</b>	145 кг (320 фунта)
<b>Максимальный вес пользователя</b>	160 кг (353 фунта)
<b>Мощность торможения (70 об/мин)</b>	56÷436 Вт ± 10%
<b>Время</b>	0÷999 мин ± 1%
<b>Дистанция</b>	0÷99,99 км ± 5%
<b>Класс защиты</b>	IP 20
<b>Рабочая температура</b>	от +5°C до +35°C
<b>Класс электрической изоляции</b>	Класс I
<b>Маркировка и сертификация</b>	CE - UL (*)

(\*) Только если такой значок имеется на идентификационной паспортной табличке тренажера.

Обычный аппарат, не водонепроницаемый.

## 5 Описание тренажера

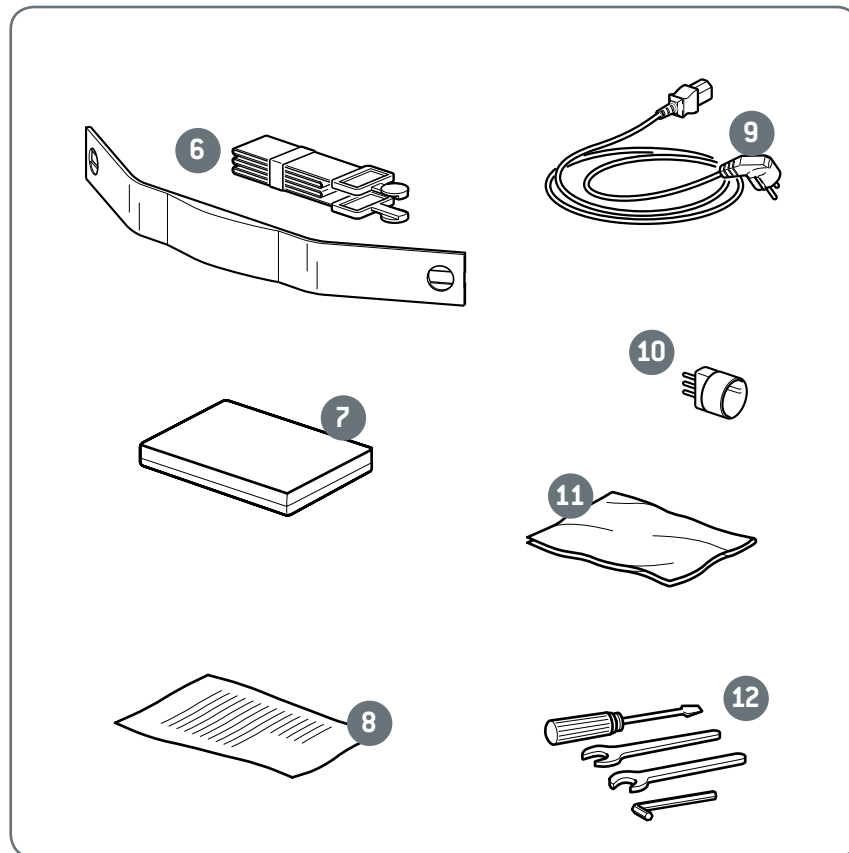
- 1- **Visio:** служит для управления всеми предусмотренными функциями - от задания программ тренировки до показа сообщений и данных тренировки. Кроме того, позволяет управлять аудио и видео содержимым посредством устройств USB и iPod, а также совместимой аудио/видео аппаратурой (например, DVD, Playstation, VCR, наушники).
- 2- **Рукоятки:** во время тренировки нужно взяться за рукоятки, чтобы сочетать тренировку ног и рук.
- 3- **Hand Sensor:** датчики для ладоней обеспечивают непрерывный мониторинг сердцебиения.
- 4- **Fast Track Control:** позволяет изменить уровень сложности тренировки, не снимая рук с рукояток, обеспечивая правильное и безопасное положение осанки.
- 5- **Акустические диффузоры:** динамики высокого качества для распространения звука по всему помещению.
- 6- **Платформы:** специальная конфигурация платформ обеспечивает оптимальные условия тренировки для щиколоток.
- 7- **Подставка для бутылки:** для того, чтобы поставить бутылку или другие нужные предметы в ходе тренировки.



## 6 Принадлежности

**В комплект поставки** тренажера входят следующие принадлежности:

- 6** - Кардиопояс с передатчиком для измерения частоты сердечных сокращений
- 7** - Руководство пользователя
- 8** - Гарантийный сертификат
- 9** - Кабель питания
- 10**- Немецкий переходник 10А (в европейской версии)
- 11**- Сукно для очистки
- 12**- Ряд ключей для монтажа и наладок

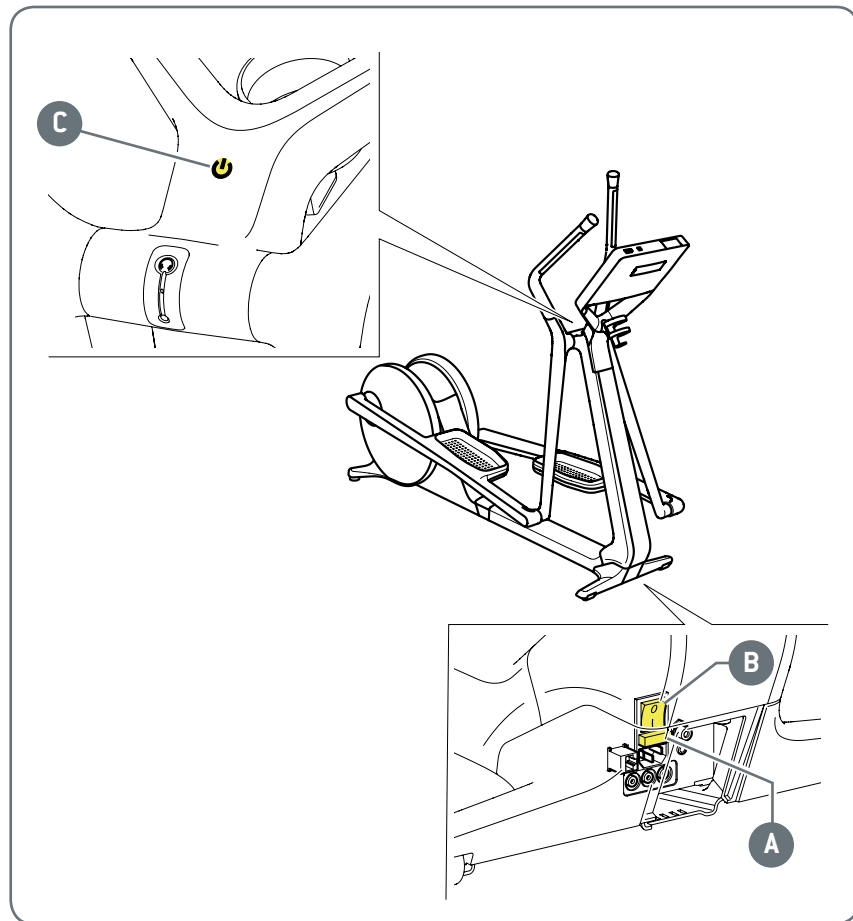


## 7 Устройства и предупреждения безопасности

**А- Плавкие предохранители:** обеспечивают защиту электрических компонентов тренажера. Когда ток достигает чрезмерной величины, плавкие предохранители плавятся, предупреждая, таким образом, повреждение внутренней электроники.

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

**С- Вспомогательный выключатель:** Если главный выключатель находится в положении включения, с помощью этого выключателя можно включить тренажер. Включается простым касанием; для его выключения коснуться дополнительного выключателя на 3 секунды.



## 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 90%;
- **освещение**, достаточное для того, чтобы заниматься физическими упражнениями в приятной и расслабляющей обстановке;
- обширное свободное **пространство** вокруг каждого тренажера;
- 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

Тренажер оснащен неснимающимися колесами, расположенными с его передней стороны.

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



### Предупреждение

Поднимать тренажер только в соответствии с указаниями рисунка; **НЕ нажимать на рукоятки и на платформы.**

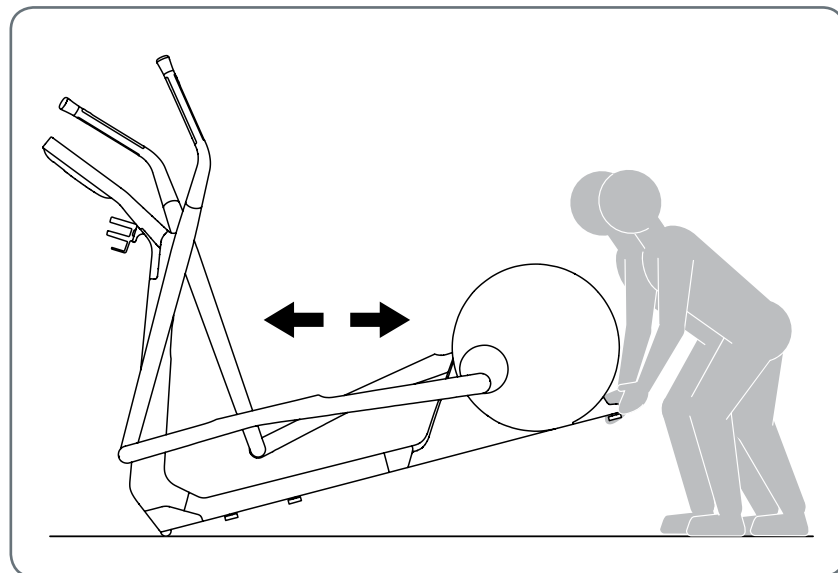
Если состояние пола не позволяет использовать колеса, для перемещения тренажера следует использовать обычные подъемно-транспортные средства.



### 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.**



## 10 Выравнивание

Убедиться, что все ножки тренажёра опираются на пол.  
Если это не так, следует выполнить выравнивание.

Отрегулировать сначала две задние ножки.

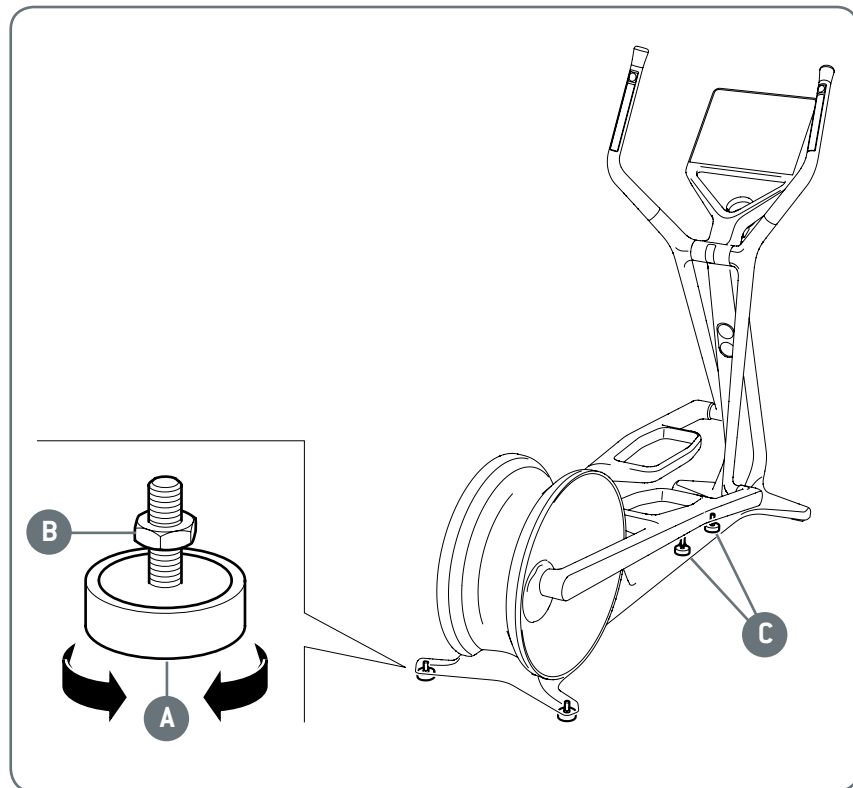
Ослабить контргайку **(B)**.

Закрутить или открутить ножку **(A)**, чтобы рама имела устойчивое положение.

После выполненной регулировки затянуть контргайку **(B)**.

Отрегулировав задние ножки, выполнить регулировку центральных ножек **(C)**.

Ослабить контргайку **(B)**, откручивать каждую центральную ножку, пока она не дотронется до пола, затем затянуть контргайку.



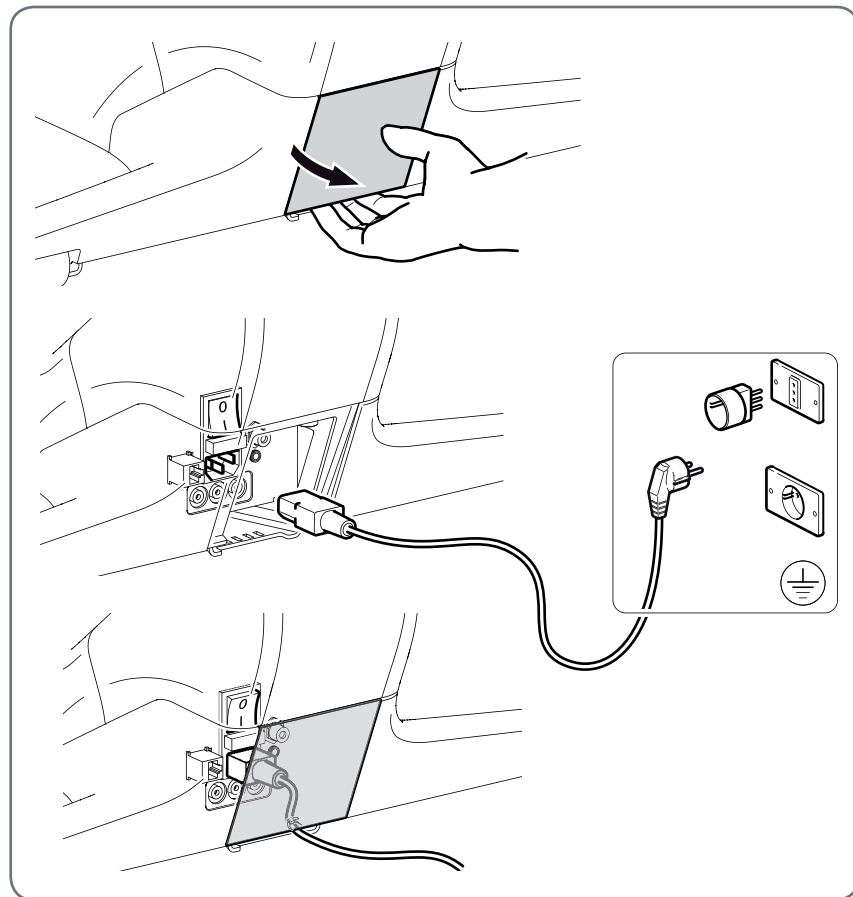
## 11 Электрическое подключение

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).**

Снять крышку, обеспечивающую защиту соединителя.  
 Сначала подключите кабель питания к разъему тренажера и только затем вставьте его вилку в розетку.  
 Вновь позиционировать крышку.

**⚠ Предупреждение**  
**Периодически проверяйте кабель питания на отсутствие повреждений.**



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.



## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

**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 Подключение к другому устройству

Снять крышку, обеспечивающую защиту соединителя.

Подключите антенный кабель к тренажеру и затем вставьте его штекер в настенное гнездо кабельной линии (A). Используйте для такого соединения коаксиальный ВЧ-кабель с разъемом типа “мама” на стороне тренажера.

Гнездо кабельной линии для подключения антенны должно быть расположено в таком месте, в котором обеспечивается возможность легко вставлять и вынимать из него штекер антенного кабеля.

Вновь позиционировать крышку.

Каждый Visio может быть подключен к различной аудио/видео совместимой аппаратуре (например, DVD-проигрывателю, игровой приставке, видеомэгнитофону, наушникам):

**B** видеовход RCA (желтый разъем)

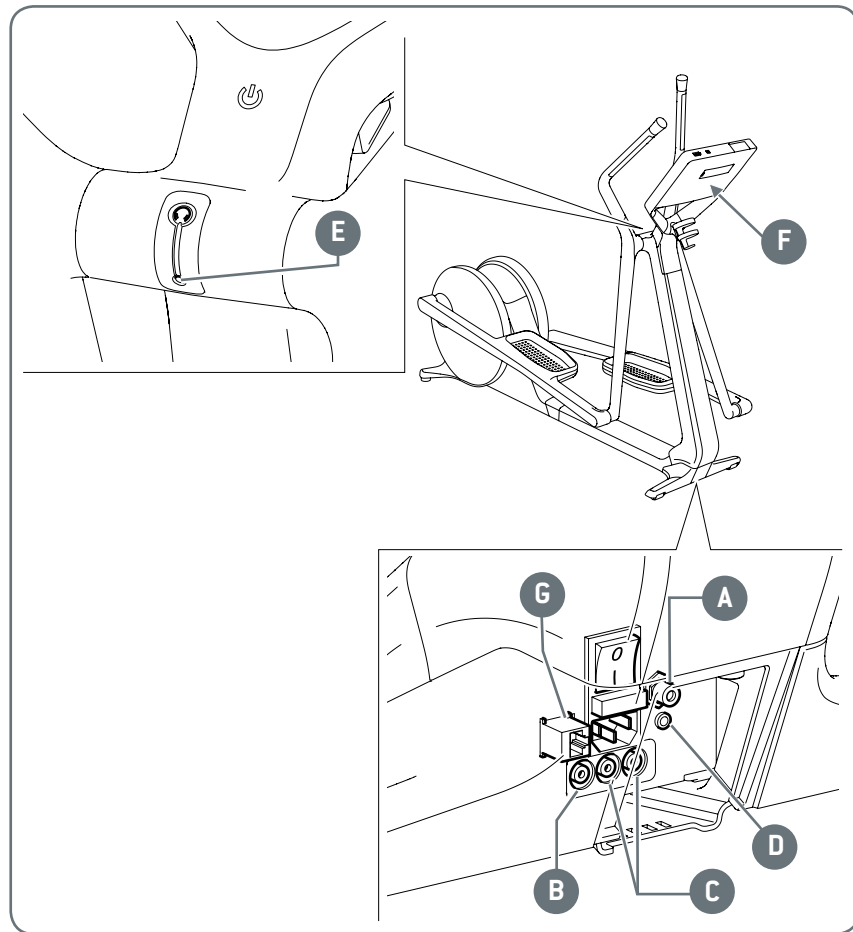
**C** аудиовходы RCD (красный разъем для правого входа и белый разъем - для левого)

**D** выход для стереозвuka

**E** выход аудио для наушников

Разъем CSAFE (F) служит исключительно для операций по обновлению и техобслуживанию. Сетевая розетка (G) служит для подключения по технологии Ethernet.

Для того, чтобы отключить звук акустических диффузоров, вставьте разъем Jack в один из аудиовыходов D или E.



## 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.

Процедура по очистке экрана:

- выключите тренажер, установив выключатель в положение "0";
- выньте из розетки вилку кабеля питания;
- очистите экран слегка увлажненной, но не мокрой тканью.

Еженедельно выполняйте чистку **всего тренажера**:

- при выключенном тренажере, произвести очистку внешних частей посредством губки, смоченной только водой, и осушить тряпкой из микрофибры;
- сместить тренажер для очистки нижней зоны посредством пылесоса.

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



### Предупреждение

**Ни в коем случае не прилагайте излишнюю силу при очистке экрана.**

## Замена плавких предохранителей



### Предупреждение

Замена плавких предохранителей должна производиться Службой технической поддержки Technogym.

Перед заменой необходимо выключить тренажер, переводя главный выключатель в положение 0, и вытащить вилку питания из розетки на стене.

Снять крышку.

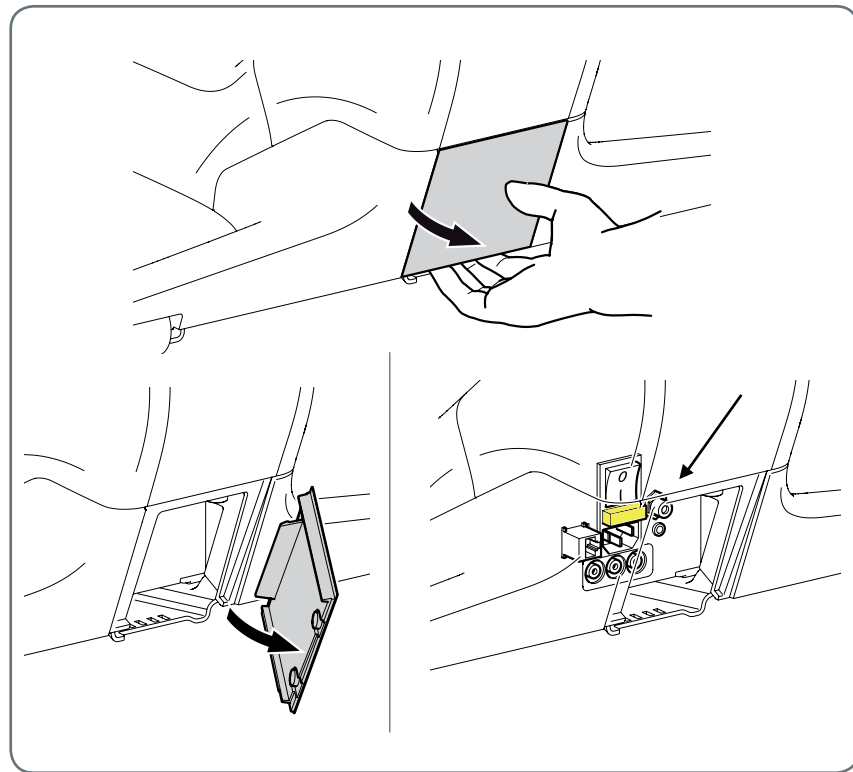
Извлечь плавкую вставку предохранителя, под выключателем, нажимая на рычажок. Произвести замену перегоревшего плавкого предохранителя на новый. Вновь позиционировать плавкую вставку предохранителя в соответствующее гнездо, убедившись в соответствующем позиционировании при щелчке.

Вновь установить крышку.



### Предупреждение

При отсутствии плавких предохранителей, предоставляемых в комплектации, использовать для замены плавкие предохранители с такими же электрическими характеристиками, идентичными параметрами и сертифицированные: 3,15A (F).



## 14 Легко решаемые проблемы

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

Неисправность	Причина	Способ устранения
<b>Тренажер не включается</b>	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 один из двух выключателей	Включить оба выключателя – главный и вспомогательный
	Плавкие предохранители перегорели	Для замены плавкого предохранителя на запасной обращайтесь в службу технической поддержки компании Technogum.

Неисправность	Причина	Способ устранения
<b>Данные, получаемые при работе тренажера, недостоверны</b>	Тренажер находится рядом с источником сильных помех (например, электробытовыми приборами).	Переместите тренажер в другое место либо отодвиньте от него источники помех
<b>Проблемы при измерении ЧСС</b>	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 Cross Personal в сторону от них.
	Кардиопояс поврежден	Замените кардиопояс.
	Кардиопояс неправильно прилегает к телу	Смочите водой внутреннюю сторону кардиопояса.
	Слишком высокая громкость колонок	Если громкость колонок является слишком высокой, приемник сердцебиения блокируется; снизить громкость
<b>Акустические диффузоры не работают</b>	В одном аудиогнезде вставлен разъем Jack	Освободить аудиогнезда



### **Предупреждение**

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

## 15 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.

## 16 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**.

## 17 Утилизация

Следует следить за тем, чтобы тренажер Cross Personal не стал источником опасности; поэтому нельзя позволять детям играть с ним. Поэтому, 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 Cross Personal 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.

## 18 Включение и выключение

Для включения тренажера переведите главный выключатель в положение "I" (ВКЛ.) затем коснуться на одну секунду дополнительного выключателя. Наличие подсветки во вспомогательном выключателе сигнализирует о включенном тренажере.

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

Для выключения тренажера коснуться дополнительного выключателя на 3 секунды; и переведите главный выключатель в положение "0" (ВЫКЛ.).

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

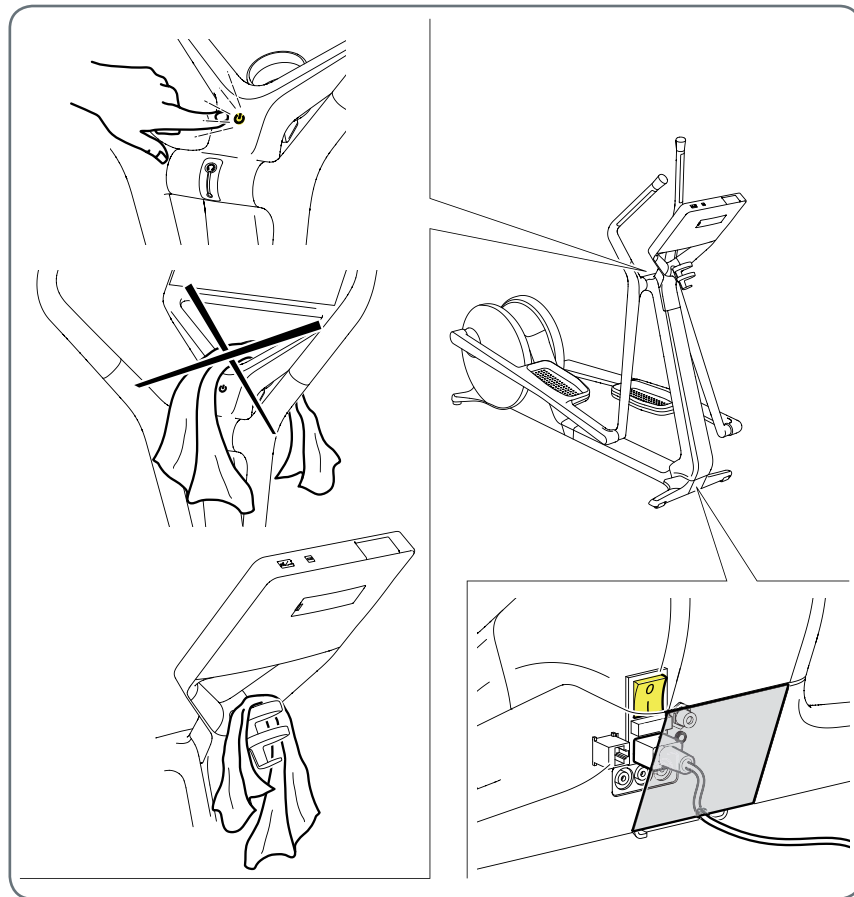
Если тренажер не будет использоваться в течение продолжительного времени, кроме выключения с помощью главного выключателя целесообразно также вынуть из розетки вилку кабеля питания.

Дополнительный выключатель активируется путем простого касания; **это обозначает, что любой предмет, оставленный перед данным выключателем, может привести к выключению тренажера.**



### 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.

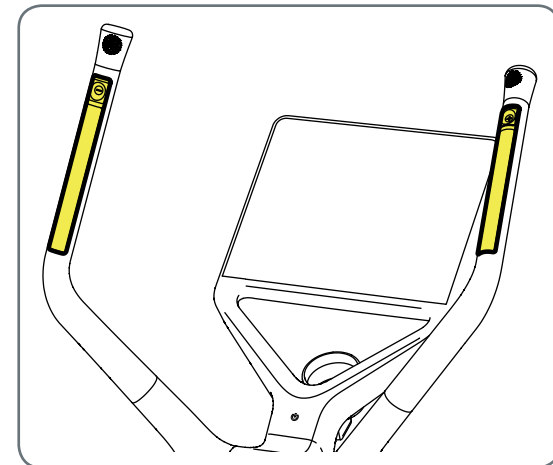


## 19 Измерение ЧСС (пульса)

Тренажер позволяет контролировать изменение ЧСС двумя различными способами:

- при помощи устройства, прикрепляемого к рычагам (hand sensor), которое активируется путем простого захвата рычагов в зоне датчиков;
- 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.**

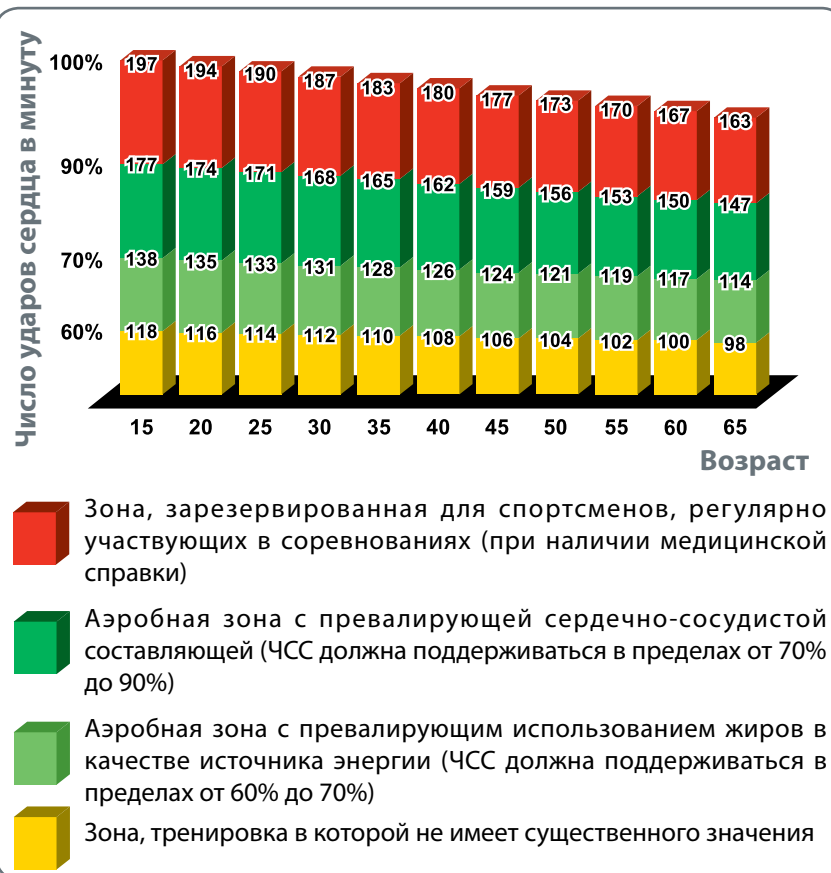
На нижеприведенном графике показаны оптимальные величины ЧСС в зависимости от возраста и цели упражнения. Максимальная теоретическая ЧСС (100%) рассчитывается на основе возраста по формуле:  $220 - \text{возраст}$ .

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 114 (60%) до 133 (70%); у пользователя же, стремящегося улучшить свою кардиореспираторную способность, ЧСС должна поддерживаться в пределах от 133 (70%) до 171 (90%).



## 20 Использование тренажера Cross Personal

Для того, чтобы встать на тренажёр, необходимо взяться за соединяющий элемент двух рукояток.

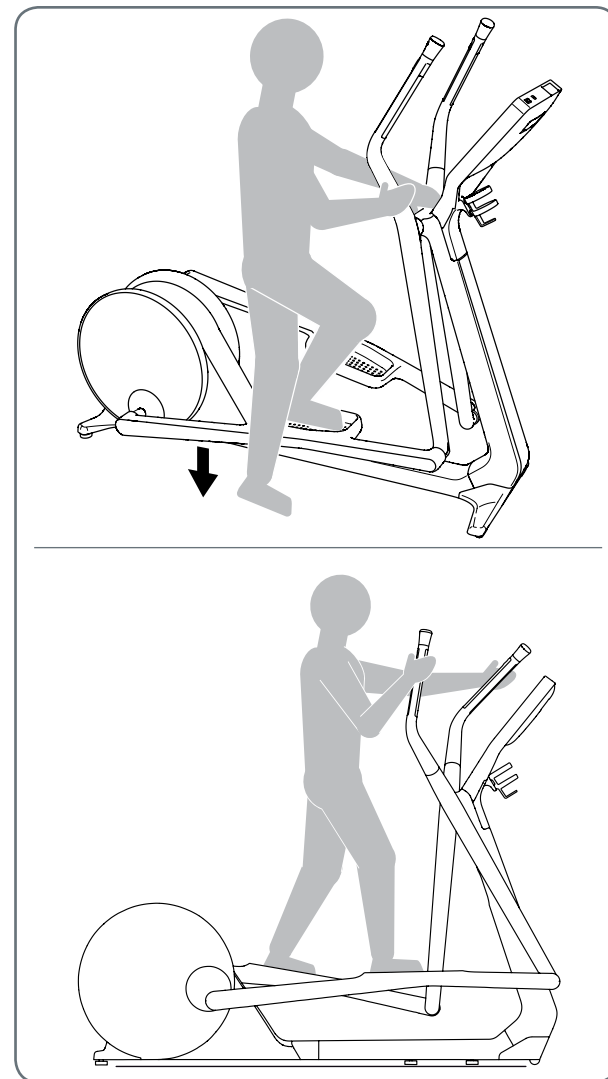
Подняться на платформу, которая находится ниже, и поставить обе ноги на платформы.

В течение нескольких минут сохраняйте низкую скорость, чтобы свыкнуться с тренажером и выработать устойчивость. Важно выработать навык выполнения движения без излишнего наклона тела вперед, чтобы не принимать неестественное положение.

Почувствовав большую уверенность, постепенно повышайте уровень сложности.

Постоянно контролируйте свое положение: голова должна быть высоко поднятой, плечи - быть в одной плоскости с тазом, живот - втянутым, а грудная клетка - выставленной вперед; для сохранения правильного положения необходимо держать руки и ноги параллельно друг другу и смотреть вперед перед собой.

Сложность упражнения может регулироваться не только посредством клавиш Visio, но также и посредством Fast Track, установленных на боковых ручках.





### **Предупреждение**

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

Для того, чтобы сойти с тренажёра, нужно опустить сначала ногу, которая находится выше, затем опустить вторую ногу, держась за рукоятки.

Сходить с тренажёра нужно в конце тренировки, когда рукоятки неподвижны.



### **Предупреждение**

**Cross Personal предназначен для использования только по тому назначению, для которого он разработан и изготовлен, т.е. для аэробных упражнений для верхних и нижних конечностей. Любое другое использование должно считаться несоответствующим.**

CrossPersonal\_ru-AB  
OSM00739



The Wellness Company

[www.technogym.com](http://www.technogym.com)