

Тренажер Wattbike

Руководство пользователя

(включая Сборку, Быстрый старт, обслуживание и настройка)



wattbike

Содержание

Инструкции по технике безопасности.....	3
Инструкции по сборке.....	4
Подготовка.....	4
Необходимые инструменты.....	4
Распаковка компонентов.....	4
Распаковка тренажера.....	4
Распаковка основного корпуса.....	4
Присоединение задней опорной ножки.....	5
Присоединение передней опорной ножки.....	5
Присоединение педалей.....	5
Присоединение седла.....	5
Присоединение рукоятей.....	6
Присоединение системного монитора (WPM).....	6
Системный монитор Wattbike.....	7
Регулировка и настройка тренажера.....	8
Регулировка высоты седла.....	8
Регулировка горизонтальной позиции седла.....	8
Регулировка высоты рукояти (расстояние от седла до рукояти).....	9
Регулировка горизонтальной позиции рукояти.....	9
Обслуживание и профилактические работы.....	10
Ежедневное обслуживание.....	10
Еженедельное обслуживание.....	10
Ежемесячное обслуживание.....	10
Обслуживание каждые два года.....	10
Ремонт и сервис.....	11
Контактная информация головного офиса компании Wattbike.....	11
Части, аксессуары и одежда.....	12
Быстрый старт.....	13

Части,	аксессуары	и
одежда.....	14	
Тренажер		и
настройки.....	14	
Системный		монитор
Wattbike.....	14	
Присоединение	нагрудного	ремня
пульса.....	14	частоты
Присоединение		устройства
ANT+.....	14	
Настройка	себя,	как
пользователя.....	16	
Настроиться как пользователь.....	16	
Найти свою тренировочную зону.....	17	
Важная информация.....	17	
3-минутный тест.....	17	
Обзор	и	техника
педалей.....	18	кручения
Ссылки	и	прочая
информация.....	20	

Важные инструкции по технике безопасности



- Неправильная сборка и работа ПРИВЕДУТ к несчастным случаям.
- Тренажер должен быть использован только по прямому назначению, как указано в инструкции, в противном случае можно получить травмы и повредить оборудование.
- Данные инструкции по сборке НЕОБХОДИМО прочитать полностью перед сборкой и использованием тренажера Wattbike.
- Производители не несут ответственность за травмы и повреждения из-за неправильного использования или сборки тренажера.
- Ознакомьте всех пользователей тренажера с этими инструкциями.
- Тренажер Wattbike тяжелый (55кг). Убедитесь, что Вы крепко держите тренажер при настройке передней и задней ножки, при опускании или перемещении тренажера. Компания рекомендует производить сборку оборудования вдвоем.
- Тренажер выдерживает максимальный вес пользователя в 330 фунтов (23,6st)/150кг. НЕ превышайте максимальный разрешенный вес.
- Тренажер не могут использовать люди ростом до 150см (4фута 11дюймов) или с размером шага до 60 см (23,6 дюйма).
- Тренажер необходимо собирать осторожно, как минимум, вдвоем. При возникновении вопросов свяжитесь с техническим специалистом.
- Для распаковки тренажера Вам потребуются ножницы или нож. Острые предметы опасны! Аккуратно обращайтесь с ними, чтобы избежать травм.



Размеры:

Ширина: 66см

Длина: 125см

Высота: максимальная 130см (включая полную высоту рукоятей)

Инструкции по сборке

Подготовка

Для того, чтобы сборка тренажера стала простой и легкой, следуйте инструкциям с данных страниц.

Собирать тренажер намного проще в просторном помещении, также пригодится помощь второго человека, чтобы поднять тренажер и передвигать его при сборке.

Если для выполнения операции требуется два человека, то Вы увидите



знак:

Необходимые для сборки инструменты

Необходимые для сборки инструменты предоставляются вместе с тренажером, находятся в отдельной коробке и включают в себя:

- Шестигранный торцевой ключ 1х 6мм
- Гаечный ключ 1 х 17мм
- Гаечный ключ 1 х 15мм

Распаковка компонентов

- Оставьте основной корпус тренажера в коробке, достаньте только две коробки частей и седло.
- Длинная коробка с опорными ножками находится в самом низу основной коробки, под самим тренажером. Их можно достать после того, как Вы достанете корпус тренажера.

Разложите все вынутые части, убедитесь, что там присутствуют:

1. Передняя опорная ножка (колесики присоединены)
2. Задняя опорная ножка (без колесиков)
3. 1 х пара левых и правых педалей – комбинация педалей SPD, Look Keo и Toe cage
4. Стандартное седло Wattbike с хомутом (гоночные седла предоставляются как экстрa опция)
5. Рукояти
6. Системный монитор Wattbike (WPM)
7. Болты 4 х 6см, колпачковые гайки, плоские шайбы
8. Нижняя пластина перемещения седла (Т-образная)
9. 2 х рычага регулировки и разрезные шайбы
10. Блок перемещения седла
11. Нижняя пластина рукояти (плоская квадратная)
12. Винт с накатанной головкой 2 х25мм для крепления монитора к рукоятям
13. Провод USB «От А до Б», 3 метра
14. Гаечный ключ 1 х17мм, гаечный ключ 1х14мм, шестигранный торцевой ключ 1х6мм

Распаковка основного корпуса тренажера





- Перережьте жгут, который крепит рукояти к тренажеру, достаньте их
- С помощью второго человека поднимите тренажер и достаньте его из коробки, держа за рукояти и основу седла, как показано на рис. 2,0, аккуратно поставьте его на пол. Или можно разрезать коробку, чтобы добраться до тренажера.
- НЕ отпускайте тренажер, пока на основную раму не будут установлены задние и передние опорные ножки, до этого времени тренажер нестабилен.
- Аккуратно удалите всю упаковку, не повредите корпус тренажера, не пораньте себя, когда будете резать жгут.



Присоединение задней опорной ножки

Для этого шага нужно: болт 2 x 6см, 2 x колпачковые гайки, 2 x плоские шайбы (№7), задняя опорная ножка (№2), гаечный ключ 17мм, шестигранный торцевой ключ 1x6мм (№14).



- Попросите помощника поднять заднюю часть тренажера, совместите 2 отверстия задней опорной ножки (№2), с двумя отверстиями основной рамы тренажера.
- НЕ поддерживайте тренажер за коробку вентилятора в передней части тренажера
- Вставьте болты 6мм (№7) в отверстия опорной ножки и раму тренажера, затем установите на эти болты шайбы (с удерживающими пластинами вниз)
- Закрутите колпачковую гайку на болт и затяните с помощью шестигранного торцевого ключа 1x6мм для головки болта и гаечного ключа 17мм для колпачковой гайки. Рис. 21



Присоединение передней опорной ножки

Для этого шага нужно: болт 2 x 6см, 2 x колпачковые гайки, 2 x плоские шайбы (№7), передняя опорная ножка (№1), гаечный ключ 17мм, шестигранный торцевой ключ 1x6мм (№14).



- Попросите помощника поднять переднюю часть тренажера, придерживая за заднюю ножку.
- Совместите 2 отверстия передней опорной ножки (№1), с двумя отверстиями основной рамы тренажера. Колесики должны быть направлены вперед, а резиновая ножка к полу.
- Вставьте болты 6мм (№7) в отверстия опорной ножки и раму тренажера, затем установите шайбы (с удерживающими пластинами вниз) на выпирающую часть резьбы болта закрутите шайбу.
- Затяните с помощью шестигранного торцевого ключа 1x6мм для головки болта и гаечного ключа 17мм для колпачковой гайки.
- Аккуратно опустите тренажер.



Присоединение педалей

Для этого шага нужно: 1 x пара педалей (№3) и гаечный ключ 14мм (в №7) или шестигранный торцевой ключ 6мм.

- Прикрутите правую педаль (№3) на правый шатун. Затяните (против часовой стрелки) с помощью торцевого ключа 6мм или гаечного ключа 14мм.
- Повторите для левой педали, для затяжки крутите против часовой стрелки. БУДЬТЕ АККУРАТНЫ! Это левосторонняя резьба, не перекрещивайте резьбу.



Присоединение седла

Для этого шага нужно: стандартное седло Wattbike (№4), блок перемещения седла (№10), 1 х рычаг регулировки и разрезная шайба (№9) и нижняя пластина перемещения седла (№8).

- Поднимите опору седла до отметки 12, чтобы Вам хватило места для работы.
- Установите на опору седла блок перемещения седла (№10) с цилиндрической накаткой в сторону средней части тренажера.
- Накрутите оставшиеся пружинные шайбы на головку рычага регулировки (№9).
- Вкрутите рычаг регулировки в пластину перемещения седла (№8), убедитесь, что скругленные передние точки направлены в сторону средней части тренажера, прикрутите рычаг к пластине. Закрепите, но не перетягивайте.
- Присоедините седло (№7) к пластине, путем закрепления хомута седла на накатке, убедитесь, что она ровная и прямая. Затем затяните гаечным ключом 14мм, не перетягивайте.



Присоединение рукояти

Для этого шага нужно: рукояти (№5), 1 х рычаг регулировки и разрезная шайба (№9) и нижняя пластина седла (№10).

- Поднимите опору седла до отметки 13, чтобы Вам хватило места для работы.
- ПРИМЕЧАНИЕ – будьте аккуратны при регулировке высоты опоры, не повредите провод тренажера.
- Этот шаг лучше производить вдвоем. Попросите помощника подержать рукоять (№5) сверху по направлению к переднему регулировочному пункту опоры рукояти.
- Закрутите рычаг регулировки и большую пружинную шайбу (№9) в отверстие нижней пластины рукояти (№11), убедитесь, что круглая часть пластины направлены от тренажера к рукояткам.



Присоединение системного монитора Wattbike

Для этого шага нужно: монитор и винты-барашки (№12).

- Прикрутите монитор к рукояткам с помощью винтов-барашков 2 х25мм. Затяните (не слишком сильно).
- Присоедините провод датчика в заднюю часть монитора, убедитесь, что клеммы и направляющая канавка в одной линии. При закреплении провода НЕ крутите весь провод в сборе, поворачивайте ТОЛЬКО воротник винта с накатанной головкой, указанный на рисунке.
- ПРИМЕЧАНИЕ – при присоединении провода монитор должен быть выключен.

Системный монитор Wattbike и соединение

Работать с Wattbike очень просто. Просто сядьте на тренажер, включите монитор (WPM).

- Выберите язык
- Введите дату и время
- Выберите **просто ехать** (just ride) и нажмите **Ввод** (enter). Если знаете, то введите свои показатели (максимальная мощность в минуту (maximum minute power), максимальная частота пульса (maximum heart rate) и вес (weight)), начните крутить педали. Тренировка начнется сразу же.

Регулировать уровень сопротивления и разобраться с монитором очень легко.

- Монитор снабжен аккумуляторной батареей.
- При работе на 60+ об/мин на уровне Pro или 70+ об/мин на уровне trainer, батарея будет подзаряжаться от встроенного генератора. Так ее можно зарядить с помощью внешнего зарядного устройства, если не хватает заряда от генератора.
- Если Вам нужно зарядить монитор, то внешний силовой адаптер Вам поможет.
- При зарядке батареи монитор должен быть **ВСЕГДА** выключен, и используйте только идущее в комплекте с тренажером зарядное устройство. Несоблюдение этих правил может повредить батарею.
- Монитор работает только на оригинальной поставляемой производителем аккумуляторной батарее. Если у Вас какие проблемы с батареей, свяжитесь с продавцом.
- Монитор работает с:
 - Garmin,
 - Suunto
 - Кодированными ремнями Polar,
 - Или любыми другими нагрудными ремнями ANT+ для мониторинга частоты пульса.

Данный продукт ANT+™ сертифицирован и получает информацию от совместимых с ANT+ датчиков частоты пульса, также передает данные с тренажера на другие устройства ANT+ или приложения, которые получают информацию или мощность от тренажера.

Данный продукт ANT+™ сертифицирован и получает информацию от совместимых с ANT+ датчиков частоты пульса, также передает данные с тренажера на другие устройства ANT+ или приложения, которые получают информацию или мощность от тренажера.

Также с данным устройством можно использовать Bluetooth Smart, что позволяет Apple iPhone®, iPad® и Android™ получать данные с монитора с помощью приложения powerapp. Приложение powerapp можно загрузить с App store и Google play.



На задней части монитора есть **кнопка перезагрузки** (reset). Ее нужно использовать, только если монитор перестал работать. Для решения проблем с монитором свяжитесь с продавцом.

Регулировка и настройка тренажера

Правильно настройка очень важна для хорошей работы тренажера, предотвращения травм и комфортабельных занятий на тренажере. Правильная последовательность настройки: высота седла, горизонтальное положение седла, высота рукояти и горизонтальная позиция рукояти. Перед началом тренировки убедитесь, что седло в горизонтальном положении, при необходимости используйте спиртовой уровень.

ВНИМАНИЕ! Раздел взят из нашего руководства регулировки седла, поэтому Вы должны легко настроить удобное положение. Если Вы не можете отрегулировать седло, то можете пройти по ссылке: wattbike.com/uk/guide/bike_fit/wattbike_specific_bike_setup_measurements

Для настройки тренажера нужно

- Отвес (или небольшой грузик на конце веревки)
- Если нет ничего из этого, используйте зеркало
- Длинный спиртовой уровень

Регулировка высоты седла

Самый простой путь отрегулировать высоту седла это:

- Станьте рядом с тренажером, поставьте ноги возле задней опорной ножки, поднимите сиденье, чтобы оно поравнялось с выступающей костью бедра.
- Сядьте на тренажер и совместите тело кривошипа с местом седла (в вертикальном положении).
- Зажмите (или поставьте кроссовки на toe cage), а педаль должна быть вытянута полностью (в линию с местом седла) будет примерно 150-155 градусов для сгибания колена.
- Вы должны легко «опускать лодыжки».
- Поднимите/опустите седло, чтобы добиться правильного положения. **ВСЕГДА СПУСКАЙТЕСЬ С ТРЕНАЖЕРА ПЕРЕД РЕГУЛИРОВКОЙ СЕДЛА.**
- Проверьте высоту седла, прокрутив педали назад. Вы должны произвести это действие только при небольшой блокировке, без блокировки ног.

Регулировка горизонтальной позиции седла

Самый простой путь отрегулировать седло вперед/назад это:

- Сядьте на тренажер, пристегните тренировочную обувь (или поставьте кроссовки на toe cage), тело кривошипа должно быть параллельно полу.
- Опустите отвес от внутренней части коленной чашечки (линия рядом с коленной чашечкой на внутренней части колена), если нет отвеса, то используйте зеркало: поставьте его напротив тренажера, когда находитесь на самом устройстве.
- Смотрите на верхнюю часть колена, отвес должен делить пополам валик педали (часть педали, которая вкручивается в тело кривошипа)
- Отрегулируйте положение седла вперед/назад, убедитесь, что отвес с колена делит пополам валик педали, или вертикальная линия от верха коленной чашечки делит пополам валик педали.

СОВЕТ! Если Вам нужно сильно сместить седло вперед/назад, Вам может понадобиться поднять или опустить его для компенсации. Каждый раз, когда седло сдвигается вперед, высота его уменьшается, и наоборот при смещении седла назад. Если Вы двигаете седло более, чем на 1см, отрегулируйте его высоту.

Регулировка высоты рукояти (расстояние седло –рукоять)

- Отрегулируйте высоту рукояти, чтобы она была не более 4-10 см ниже, чем седло



(зависит от спортивного уровня и гибкости, чем выше рукоять, тем комфортнее) – для обычных занятий седло и рукояти должны быть на одной высоте - используйте длинный спиртовой уровень, чтобы измерить высоту от седла до рукояти.

- Если высота рукояти была установлена, проверьте ее, путем поднятия рук с рукояти: Вы должны удерживать позицию, чтобы Ваш корпус не склонялся вперед.

ПРИМЕЧАНИЕ: при максимальной высоте седла и рукояти между ними будет разница в 7см, для безопасности не уходите за минимальные отметки. Возможно приобрести дополнительно приобрести экстрa длинные рукояти, что увеличит длину на 10см.

Регулировка горизонтальной позиции рукояти

- Сидя на тренажере положите руки на верхнюю часть рукояти, а тело кривошипа должно быть параллельно полу – опустите отвес от локтя, он должен проходить через внутреннюю часть колена (линия рядом с коленной чашечкой) или смотреть через руку и ДОЛЖЕН делить валик педали пополам.
- Отрегулируйте положение седла вперед/назад до правильного положения. **ВСЕГДА СПУСКАЙТЕСЬ С ТРЕНАЖЕРА ПЕРЕД РЕГУЛИРОВКОЙ СЕДЛА.**
- Альтернативный метод: смотрите на угол спины, он должен быть 45° параллелен полу с углом верхней руки и туловища в 90°.
- Разница между передней и задней позицией рукояти 6 см.
- Следуя этим шагам, Вы найдете самую удобную и комфортную позицию для занятий. Небольшое изменение настроек изменит положение суставов, мускулов и технику занятий.

Правильное положение:



Обслуживание и профилактические работы

Тренажер Wattbike сделан из качественных частей, может работать практически без обслуживания и выдерживать большие нагрузки.

Если Вы заметили необычные признаки в работе тренажера, такие как громкие шумы или истирание, прекратите использовать оборудование и свяжитесь с продавцом.

Не используйте коррозионные или абразивные материалы для очистки оборудования. Убедитесь, что такие материалы не загрязняют окружающую среду.

Ежедневное обслуживание

Для того, чтобы тренажер оставался в рабочем состоянии нужно убирать:

- Пот
- Пыль
- Грязь
- Или иные частицы с помощью чистой мягкой тряпки и неабразивного жидкого очистителя.
- Протирайте внешние покрытия, раму, седло, рукояти и монитор. Убедитесь, что рукояти и седло не превышают минимальные отметки.

Еженедельное обслуживание:

При необходимости

- Пропылесосьте пол под тренажером для защиты от пыли.
- Проверьте болты ножек, седла, рукоятей и монитора, также винты-барашки на предмет коррозии и ослабления. При необходимости затяните.
- Проверьте регулировку седла и рукоятей. При необходимости затяните.
- Убедитесь, что педали закреплены, а ножные петли пригодны для использования.
- Убедитесь, что на металлические части и крышки не попала жидкость или пот.
- Смажьте резьбу креплений и рычагов при помощи универсального масляного спрея 3-в-1 или похожего продукта.
- Проверьте уровень заряда батареи монитора: основное меню (main menu)-свойства (properties)-батарея (battery) или с помощью символа в нижней части экрана. Если уровень меньше 30%, то заряжайте в течение 8-12 часов с помощью внешнего зарядного устройства. рекомендуем это делать каждые 1-2 недели.

Ежемесячное обслуживание

При необходимости

- Проверяйте все движущие части на гладкую и бесшумную работу.
- Проверьте версию встроенное ПО (firmware) монитора в разделе свойства (properties). Сравните с последней версией встроенного ПО на сайте wattbike.com при необходимости обновите.

Обслуживание каждые два года

При необходимости

- Смажьте цепь при помощи универсального масляного спрея 3-в-1 или похожего продукта. Направляйте смазку между крышкой и цепным кольцом, близко к цепи. Распыляйте вниз, поворачивая вал против часовой стрелки.

Ремонт и сервис

Тренажер Wattbike не нужно часто обслуживать, но, как всем движущимся механизмам (такие как машины, велотренажеры и т.д.), ему необходим сервис, чтобы продлить срок его службы.

Как и автомобилю, тренажеру не нужен сервис в первые два года работы. Но после мы рекомендуем связаться с продавцом насчет сервиса и ремонта.

Наши механики могут провести все необходимые виды ремонта.

Сервис отличается от ремонта:

- Если присутствует специфический шум, признак или проблема, которые мешают правильной работе тренажера, то мы придет и исправим проблемы. Это ремонт.
- Сервис: техники приходят и проверяют все необходимые части согласно нашего плана сервиса, при необходимости меняют компоненты, чтобы тренажер был абсолютно исправен.

При необходимости сервиса или ремонта свяжитесь с продавцом.

Контактная информация о штаб-квартире Wattbike

Wattbike Ltd.
Vermont house
Nottingham South and Wilford Industrial Estate
Ruddington lane
NG11 7HQ
Ноттингем

wattbike.com

info@wattbike.com

0115 945 5450

[Facebook.com/Wattbike](https://www.facebook.com/Wattbike)

@wattbike

Части аксессуаров и одежда

Можно приступить к занятиям на тренажере сразу же, но, если Вы хотите персонализировать тренажер, то за отдельную плату мы можем предложить гоночные седла Wattbike, запасные части, аксессуары и специальную одежду. Подробности ниже.

Части:

- Экстра блок седла (для быстрой персонализации и замены седла, полезен, если тренажер часто используется разными пользователями)
- Если Вам необходима какая-то специальная часть, то посетите наш сайт.

Аксессуары:

- Прокладка для гонки с отдельным стартом
- Нагрудные ремни Suunto и Gsrmin
- Напольный мат Wattbike
- Гоночные седла
- Ключ ANT+

Одежда:

- Тонкая футболка (размер от XS до XXL)
- Вело шорты (размер от XS до XXL)

Быстрый старт

Настоящее веселье начинается сейчас...

Добро пожаловать в мир Wattbike

Перед стартом ознакомьтесь с информацией о тренажере...



Тренажер и настройка

Правильная позиция и настройки очень важны для максимизации физической нагрузки, предотвращения травм и комфортных занятий на тренажере.

Отрегулируйте тренажер при помощи рычагов в следующем порядке:

1. Высота седла
2. Положение седла вперед/назад
3. Высота рукояти
4. Положение рукояти вперед/назад

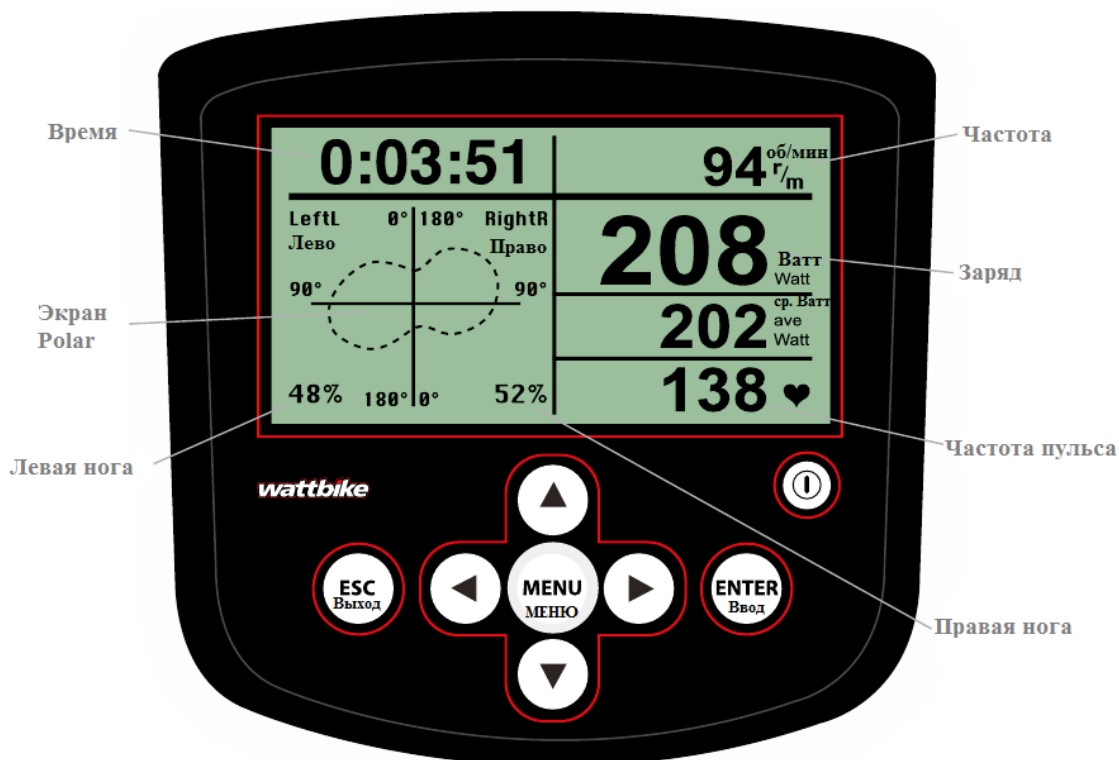
Вы можете поменять стандартные педали и седло и подобрать то, что нужно именно Вам.

Совет! Более подробная информация по настройке и применению измерений тренажера находится по ссылке: wattbike.com/bikefit

Системный монитор Wattbike

Монитор разработан для простого и легкого использования тренажера. Он отражает всю информацию, необходимую во время и после тренировки. Для старта нажмите кнопку **ВКЛ.** (power button) на мониторе.

При первом включении монитора он может запросить подтвердить дату, время и язык.



Присоединение нагрудного ремня измерения частоты пульса

Монитор работает с разными нагрудными ремнями измерения частоты пульса. Они все могут быть соединены с помощью функции **Присоединение ремня ЧП** (Link HR belt) на основном экране. Просто выберите подходящую модель из списка.

- Например, если у Вас нагрудный ремень Suunto, то пролистайте к Suunto (ANT), выберите и подтвердите ремень (он должен быть на Вас), соединение закончено, также это сохранит информацию о ремне в памяти тренажера для следующего соединения.

Присоединение устройства ANT+

Монитор может обмениваться информацией и с другими устройствами ANT+, такими как часы и мониторы отслеживания цикла Garmin. При соединении с мотором он будет передавать информацию о скорости, мощности и частоте на эти устройства.

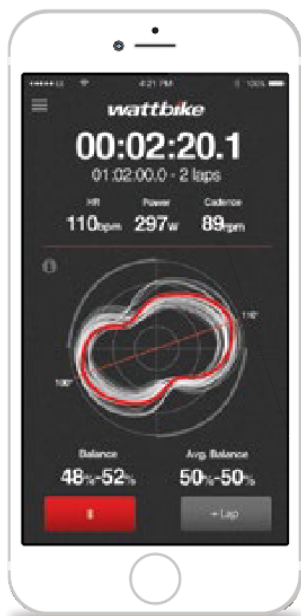
Для этого:

1. Выберите канал ANT (ANT Channel) в основном меню, выберите там SPC+PWR.
2. Теперь данные о датчиках скорости, мощности и частоте передаются на Ваше устройство ANT+. Если представлено очень много датчиков, Вы можете найти ANT ID номер в нижней части монитора на основном экране и выбрать один, указанный на мониторе.

Приложения powerapp и powerhub

Соединение с powerapp

Вместе с монитором используется приложение Wattbike powerapp. Приложения Wattbike powerapp и powerhub идеально подходят для тренировок. Используйте powerapp для просмотра данных тренировочной сессии в режиме реального времени на телефоне/планшете Apple или Android. Полистайте приложение, чтобы посмотреть техники работы с педалями, включая экран live Polar view. Вы можете сохранить данные о тренировке или загрузить их в облако.



Настройка себя, как пользователя

Монитор позволяет разным пользователям сохранять информацию об их тренировочной сессии под своим именем в отдельной папке. Профиль пользователя сохранит персональную статистику о Высоте (height), весе (weight), ID нагрудного ремня (HR Belt ID), поле (gender), возрасте (age). Это позволяет монитору предоставлять более точные данные о тренировке.

Настройка пользователя

1. Выберите Пользователя (User) на основном экране, и добавьте нового пользователя (new user).
2. Выберите стрелку для выбора букв для написания имени, нажмите Ввод (enter).
3. Нажмите Ввод (enter) для подтверждения. Сохранение Ваших данных займет немного времени.
4. Войдите в созданный аккаунт. Потом Вы перейдете на следующую страницу для персонализации аккаунта.
5. Посмотрите таблицу детальной информации (detailed data), если Вы уже знаете свою максимальную мощность в минуту (maximum minute power (MMP)) и максимальную частоту пульса (maximum heart rate (MHR)), то введите их (автоматический тест Wattbike 3' автоматически подсчитает эти показатели).

Совет! Более подробная информация по находится по ссылке: wattbike.com/mhr-mmp

Найти свою тренировочную зону (training zone)

Важная информация!

Тест в настоящем Руководстве подразумевает высокий базовый спортивный уровень пользователя. Не нужно его проводить, если Вы новичок, недавно болели или получили травму. Если Вы сомневаетесь, что посоветуйтесь сначала с врачом о тесте или плане тренировок. Тест не предназначен для детей до 18 лет, если они не под присмотром.

Тренажер Wattbike снабжен функциями тренировки и тестирования для помощи пользователю. Самый лучший способ получить больше от тренажера Wattbike – это провести 3-минутный тест для установления своей тренировочной зоны. Нахождение в своей тренировочной зоне поможет добиться большего!

- Если Вы этого еще не сделали, то соедините свой нагрудный ремень и, при желании, другие устройства ANT+.

3-минутный тест

Тест – очень хороший показатель аэробных возможностей. Он станет базой для подсчета Вашей тренировочной зоны.

Перед выполнением теста мы рекомендуем провести разминку согласно протокола 20-минутной разминки (ниже).

Время	5'	2'	2'	2'	1'30"	30"	2'	6"	1'	6"	1'	6"	2'42"
Частота	90	95	100	105	110	Об. 120- 130	90	Макс. об. 150+	90	Макс. об. 150+	90	Макс. об. 150+	90

Для разминки:

1. На главном экране выберите просто ехать (just ride), введите вес.
2. Комфортно сядьте на тренажер и выберите подходящую передачу с помощью рычага сопротивления воздуха на левой стороне (для возможности придерживаться частоты более 90об/мин). Убедитесь, что магнит сопротивления установлен на 1.
3. Следуйте плану разминки. После ее завершения Вы готовы к тесту. Вы должны начать тест в 10' при разминке.
4. Если Вы готовы к тесту, нажимайте кнопку Выход (ESC) на мониторе, пока не выйдете в главное меню.

Совет! Более подробная информация по находится по ссылке: wattbike.com/warm-up

Очень важно запомнить, что 3-минутный тест делает при максимальной нагрузке. Если Вы устали, то вот несколько советов:

- Темп – это очень важно. Не перетруждайтесь, но и не расслабляйтесь.
- Если Вы не уверены в своем темпе, то начните с высокого, но оптимального темпа, постепенно увеличивая его примерно до 30 сек. Затем по полной!
- Выберите подходящий темп и передачу. При необходимости передачу можно регулировать во время тренировки. Не надо регулировать передачу во время теста, это может нарушить ритм.

Настройки и старт теста:

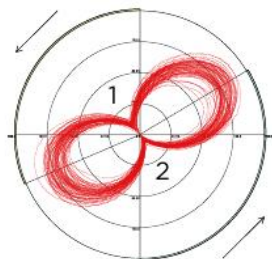
1. Зайдите в свой аккаунт пользователя, если еще этого не сделали.
2. В основном меню (main menu) найдите Тренировки/Тесты (Workouts/tests), далее тест 3' (test 3').
3. Подтвердите свой возраст (age), вес (weight) и пол (gender), нажмите ввод (enter).
4. Тест начнется, как только Вы начнете крутить педали. Удачи!
5. После окончания теста появится экран с результатами, зайдите в Зоны (zones), там будет выбранная для Вас зона.
6. Запомните эти данные. Если Вы были в аккаунты, то эти данные сохраняться там.

Совет! Как только Ваша зона была высчитана, тренажер отразит информацию о том, в какой Вы зоне во время последующих тренировок. Теперь Вы можете приступать к тяжелым тренировкам с умом!

Обзор техники кручения педалей Polar

Polar view – экран на котором тренажер Wattbike показывает себя замечательным инструментом тренировки. Графики, отраженные на экране, показывают профиль кручения педалей пользователем (как Вы применяете силу на педали во время каждого поворота), отображая каждый шаг.

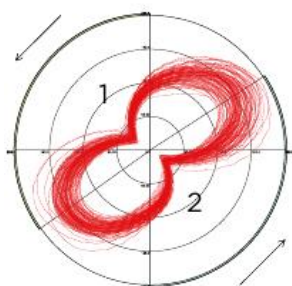
Существует три типа основных графиков Polar view:



1. Начинаящий (восьмерка)

Данный пользователь теряет очень много момента кручения педалей на переход с правой ноги на левую (точка 1) и левой на правую (точка 2). Пользователь использует только мышцы в передней части бедра и «штампует» движения педали.

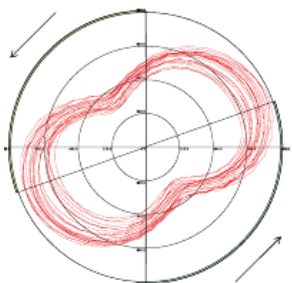
Совет: правильное пристегивание к toe cage или использовании специальной велосипедной обуви поможет удерживать мощность при кручении педалей.



2. Средний уровень (орех)

Данный пользователь придерживается какого-то момента кручения педалей между ногами. Однако, все еще присутствует заметная потеря момента кручения – особенно в пункте 2: тут большая потеря мощности (пустая зона), чем в пункте 1.

Совет: представьте технологию очистки грязи с мяча с помощью ботинка, это поможет расширить работу ног и улучшить переход.



3. Высококласный велосипедист (сосиска)

Такой пользователь делает широкие круглые формы при занятиях. Что является идеальным балансом между ногами и помогает придерживаться хорошего момента кручения. Это типичный график при идеальной езде и хорошем возврате.

Полезные ссылки и иная информация

Для плана тренировки и получения информации о тренировке на тренажере Wattbike:

wattbike.com/uk/guide/training_plans

wattbike.com/uk/guide

Для получения более подробной информации о тренировочных зонах и тестах:

wattbike.com/hr-zones

wattbike.com/test-yourself

Силовые тренировки:

wattbike.com/using-watts

ПО для экспертной и силовой езды на тренажере:

wattbike.com/uk/wattbike/downloads

wattbike

wattbike.com



@wattbike



/wattbike



/wattbike