

Десять простых шагов к безопасной езде

TEN EASY STEPS TO A SAFE CYCLING EXPERIENCE



Инструкция к BODY BIKE для взрослых
GUIDELINES FOR BODY BIKE INDOOR CYCLES FOR ADULTS

Перед тренировкой

Затяните рычаги

4 x



Всегда затягивайте все четыре рычага перед ездой. Если тянуть рычаг, он поворачивается свободно.

Вставьте обувь



1

2

Обувь должна быть прочно прикреплена к педалям. Поместите переднюю часть зажима в педаль и зафиксируйте, нажав пяткой.

Инерция



Убедитесь, что инерция маховика продолжает крутить педали даже после остановки педалирования.

Тормоз



Найдите экстренный тормоз и проверьте его работу.

Безопасность



Соблюдайте правила безопасного поведения на тренажере.

После тренировки

Остановка



Заминка

Избегайте резкой остановки, сбавляйте темп медленно.

Педали



1

Отсоедините обе ноги перед спуском с тренажера. Слегка поверните стопу наружу, чтобы освободить ногу.

Спуск



Перед растяжкой снимите обувь. Будьте осторожны, пол может быть скользким.

Сопротивление



Всегда ослабляйте сопротивление и все рычаги после тренировки.

Очистка



Протрите байк водой и бумажной салфеткой.

НИКОГДА не переставляйте стойки руля и сиденья с одного байка на другой. **НИКОГДА** не поднимайте тренажер за сиденье.

Уход за BODY BIKE

MAINTENANCE OF YOUR BODY BIKE



ЧИСТКА



После каждой тренировки протирайте тренажер бумажной салфеткой. Каждую последующую неделю необходимо очищать стойки для защиты от пота. Вытяните стойки руля и сиденья и протрите их маслянистой тканью.

НОЖКИ



Резиновые ножки всегда должны быть отрегулированы, чтобы тренажер стоял ровно. Раз в год резиновые ножки подлежат замене, т.к. твердеют и перестают поглощать вибрацию и давление.

ПЕДАЛИ



Затягивайте педали каждые две недели во избежание ослабления и поломки. Они должны быть закручены по направлению к рулю. Используйте 15 мм ключ. Педали следует менять раз в год или после 1500 часов службы..

ПРОВЕРКА



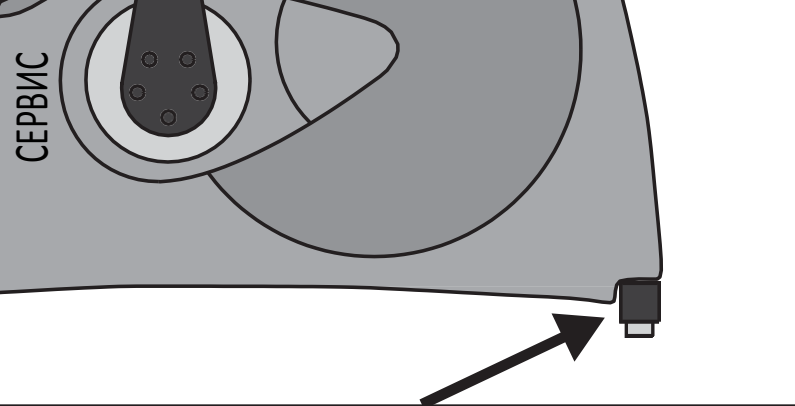
Осмотрите тормозные колодки через месяц и далее через каждые три месяца. Кевларовые накладки нужно заменять до их износа и появления черной резины. При каждом осмотре следует пропылесосить тренажер.

РУКОЯТКИ



Каждые три месяца следует чистить и смазывать рукоятки. Нужно полностью разобрать ручку, тщательно очистить рукоять при помощи стальной щетки и смазать внутренние части. Также нужно добавить смазку на главный винт.

СЕРВИС



При каждой проверке удостоверьтесь, что отверстие в передней нижней части рамы свободно и позволяет проходить поту и влаге. Также проверяйте чистоту приводного ремня и ролика.

Смотрите инструкцию для более подробной информации.

Получение данных от BODY BIKE Connect

ГЕКОГО ДАТА ФГОМ BODY BIKE СОЛЛЕСТ



Передатчик ANT+



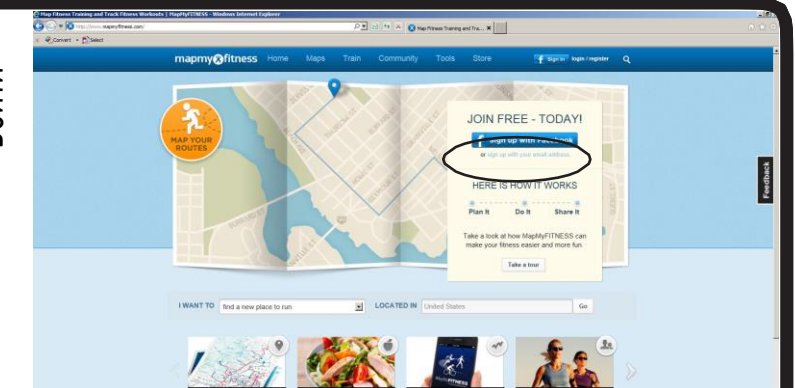
BODY BIKE Connect передает данные по протоколу ANT+. Вам нужно устройство, которое может принимать такой сигнал, например, iPhone или iPad с передатчиком ANT+. Передатчик можно приобрести на www.wahoofitness.com

ПО ДЛЯ ANT+



На данный момент есть несколько вариантов получить и обрабатывать данные (каждый день появляются новые). Кто-то просто хранит данные, другие используют данные для игр и т.д. Один из вариантов – MapMyFitness, который можно загрузить из магазина приложений.

Войти



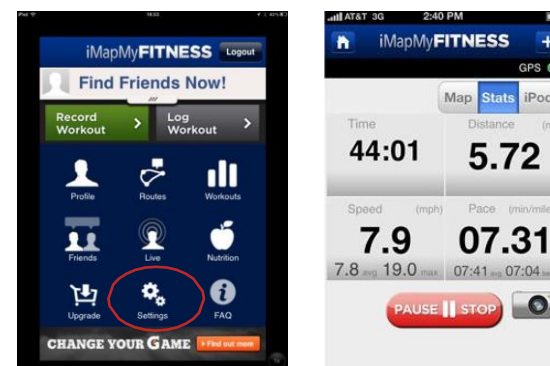
Создайте аккаунт на www.MapMyFitness.com. Об этом попросит приложение перед запуском. Используйте свой email адрес и пароль. Используйте свои индивидуальные данные: вес и т.д.

Настройка



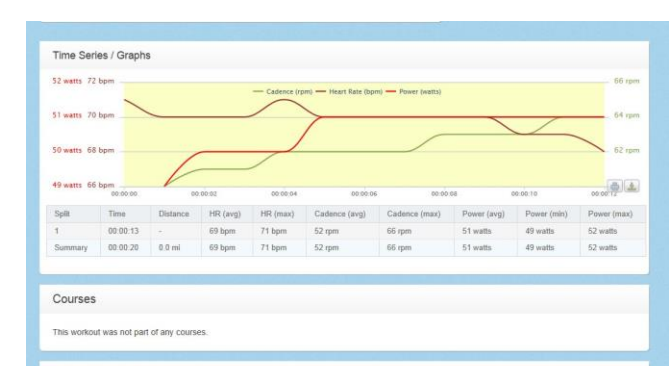
Запустите приложение, перейдите в настройки. Выберите «bike power» и нажмите «connect». Убедитесь, что консоль работает, прокрутив несколько раз педали. Приложение поймает сигнал и покажет количество ватт. Также вы можете подключить датчик ЧСС.

Запись



Вернитесь на главный экран и нажмите «record workout». Коснитесь экрана, чтобы переключить отображаемые значения. После завершения тренировки, нажмите паузу и «save workout». Вы также можете поделиться ей на Facebook.

Просмотр



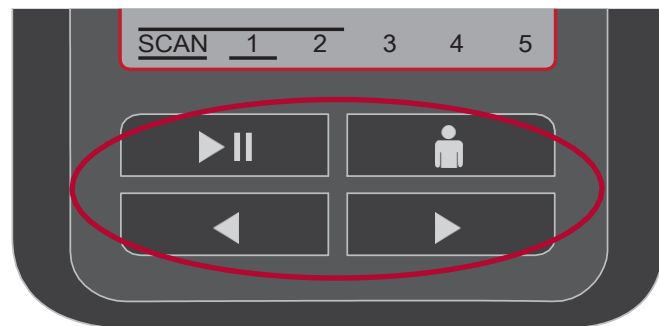
Вы можете увидеть тренировку в приложении или на www.mapmyfitness.com. На сайте необходимо зайти в аккаунт и прокрутить страницу вниз. Нажмите на тренировку, чтобы увидеть детали.

Краткий обзор консоли BODY BIKE Connect

KEY OVERVIEW FOR BODY BIKE CONNECT CONSOLE



ВКЛ



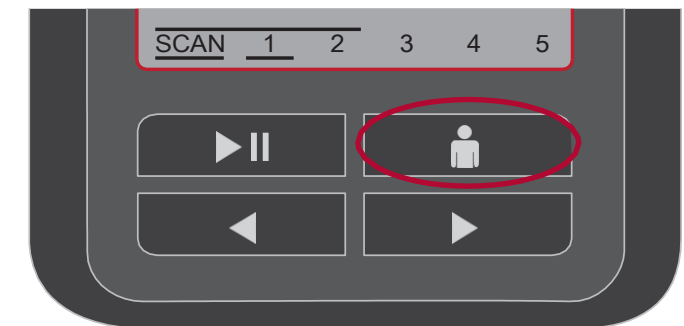
Нажмите любую кнопку.

ПАУЗА



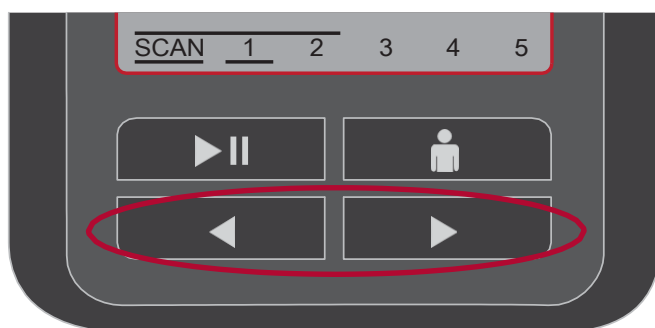
Нажмите для паузы. Повторное нажатие выключит консоль.

НАСТРОЙКИ



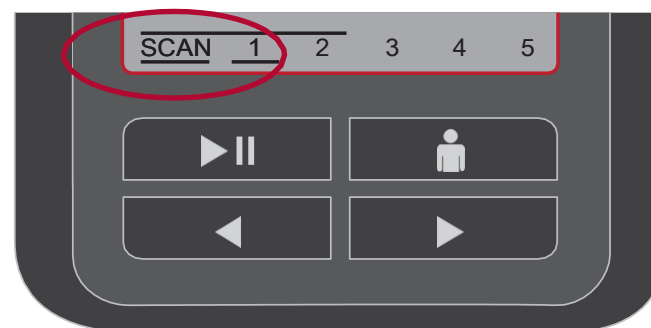
Одно нажатие запустит настройки, повторное перезагрузит консоль.

СТРЕЛКИ



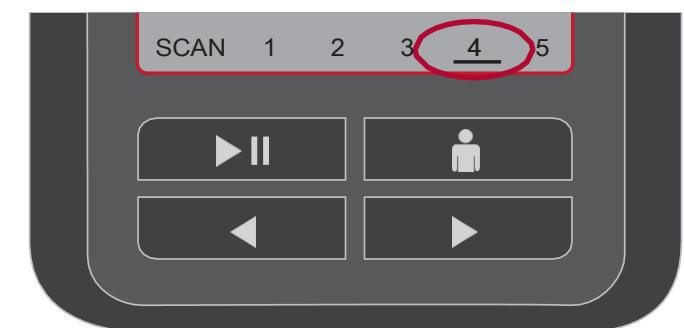
Используйте стрелки для навигации.

СКАН



Если под SCAN есть линия, то консоль будет переключать экраны.

ПОКАЗ



Линия под цифрой отмечает, какой экран показывается.

Подключение датчика ЧСС и настройка

COLLECT HEART RATE TRANSMITTER AND ENTER INDIVIDUAL SETTINGS



Инструкция к консоли BODY BIKE Connect
GUIDELINES FOR BODY BIKE COLLECT CONSOLE

<p>Нажмите для входа в меню.</p>	<p>Отображение соединения с датчиком.</p>	<p>Наклонитесь к консоли. Убедитесь, что электроды плотно прилегают к груди. Рекомендуется использовать датчик ANT+.</p>	<p>Нажмите, чтобы подтвердить соединение и продолжить настройку.</p>
<p>Нажмите для подтверждения и перехода к следующей настройке. Увеличьте или уменьшите значение, нажав на стрелочки.</p>	<p>Нажмите для подтверждения и перехода к следующей настройке. Увеличьте или уменьшите значение, нажав на стрелочки.</p>	<p>Нажмите для начала теста. Введите уровень ватт или VO2 max. (Переход к последней картинке.)</p>	
<p>Оставшееся время. Текущий темп. Попробуйте достичь 70 об/мин. Целевой уровень ватт. Если ваш уровень ватт слишком низкий, тест автоматически завершится. Текущий уровень ватт.</p>	<p>Через 2 минуты целевой уровень ватт поднимется на 35 ватт. Увеличьте работу. Продолжайте до усталости. Нажмите любую кнопку, чтобы завершить тест и увидеть результаты.</p>	<p>Нажмите, чтобы завершить настройку. Используйте стрелки.</p>	

Диапазон значений макс. VO²

РANGES FOR VO² MAX



Девушки (значения мл/кг/мин)

Возраст	Очень слабо	Слабо	Достаточно	Хорошо	Великолепно	Отлично
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

Мужчины (значения мл/кг/мин)

Возраст	Очень слабо	Слабо	Достаточно	Хорошо	Великолепно	Отлично
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

Тренировочные секции с ватт

TRAINING SECTIONS

WITH WATT



НТ = низкий темп СТ = средний темп

Улучшение FTP

Следующая программа очень управляема и при трех повторениях в неделю она помогла многим начинающим увеличить их FTP (Функциональную пороговую мощность) на 10% в течение 6 недель.

10 минут – разминка с короткими ускорениями до FTP

20 минут – работа в верхней части «sweet spot» 4

минуты – возврат к 50 % от макс. ватт

20 минут – в верхней части «sweet spot» 6 минут

– восстановление на 100 об./мин.

Спринт

Тренировка напоминает шоссейную велогонку с точки зрения этапов. Ритм музыки – 140 ударов в минуту. Используйте сопротивление для достижения необходимого уровня ватт.

Вводная: 1 минута сидя НТ 80 % от макс. ватт

Далее: 1 минута сидя СТ 90 % от макс. ватт

Далее: 30 с. стоя СТ 100 % от макс. ватт

Спринт: 30 с. ускорение стоя > 150 % от макс. ватт

Не более 2 раз!!

Выносливость

Эта секция построена как пирамида и использует ватт и ЧСС как инструменты. Ватт и ЧСС следует друг за другом вверх, где ЧСС поддерживается, а ватт снижается по мере необходимости. За несколько секунд до конца секции, значение ватт записывается. Чем лучше ваша форма, тем выше ватт. Последние несколько минут будут сложными, но это нормально, потому что все крутится вокруг выносливости.

1 минута - 70 % от макс. ватт

1 минута - 80 % от макс. ватт

1 минута - 90 % от макс. ватт

1 минута - 100 % от макс. ватт

1 минута - 110 % от макс. ватт

1 минута - 120 % от макс. ватт, ЧСС около 92-94 %

6 минут – сохраняйте ЧСС 92-94% - уменьшайте сопротивление, но держите % от макс. ватт как можно выше.

Мощность

Только после хорошего разогрева. Музыка 128 уд/мин.

4-10 повторений, в зависимости от уровня класса.

30 секунд - сидя НТ с высоким сопротивлением

30 секунд - сидя СТ с высоким сопротивлением

30 секунд - пауза

Шкала интенсивности (ватт)

WATT INTENSITY SCALE



Зоны Коггана

L7 Нейромускулярная
Очень короткое и интенсивное усилие

L6 Анаэробная
Короткие, интенсивные интервалы

L5 VO2 MAX
3-8 минутные интервалы

L4 Анаэробный порог
Интервалы продолжительностью 10-30 мин

L3 Темп
Типичная интенсивность интервальной тренировки

L2 Выносливость
Медленный темп для долгой езды

L1 Активное восстановление
Легкое сопротивление

Зоны RST

ЗОНА 7
Анаэробная

ЗОНА 6
Максимальная аэробная мощность

ЗОНА 5
Долгие подъемы

ЗОНА 4
Долгие интервалы

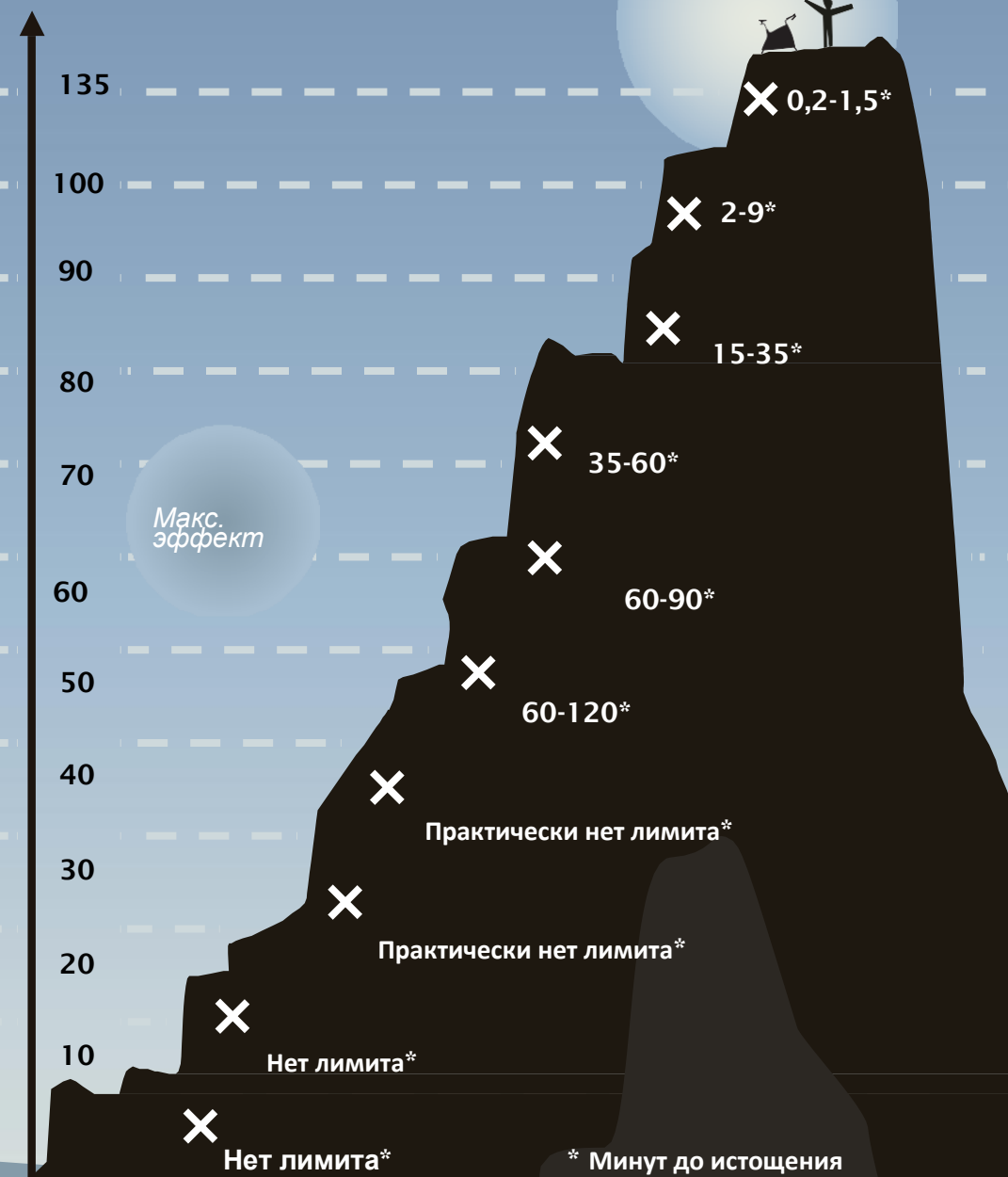
ЗОНА 3
Высокая интенсивность

ЗОНА 2
Высокая выносливость

ЗОНА 1
Выносливость

ЗОНА восстановления
Восстановление

% Макс. ВАТТ
(% от уровня ватт)



Зоны DGI

- 10:** Максимальная нагрузка и уровень лактата
Вы на максимальном пределе
- 9:** Экстремальная работа с высоким уровнем лактата
Горячее жжение, неритмичное дыхание
- 8:** Тяжелая работа с допустимым уровнем лактата
Жжение в мышцах, тяжелое дыхание
- 7:** Напряженная работа с низким уровнем лактата
Легкое жжение в мышцах, ритмичное, быстрое дыхание
- 6:** Слегка напряженная работа
Без жжения в мышцах, возможны короткие разговоры
- 5:** Средняя тренировка
Дыхание позволяет поддерживать разговор
- 4:** Относительно легкая работа
Слегка учащенное дыхание
- 3:** Легкая работа
Комфортный разогрев
- 2:** Очень легкая работа
Повседневная физическая активность
- 1:** Нет работы
Неактивная