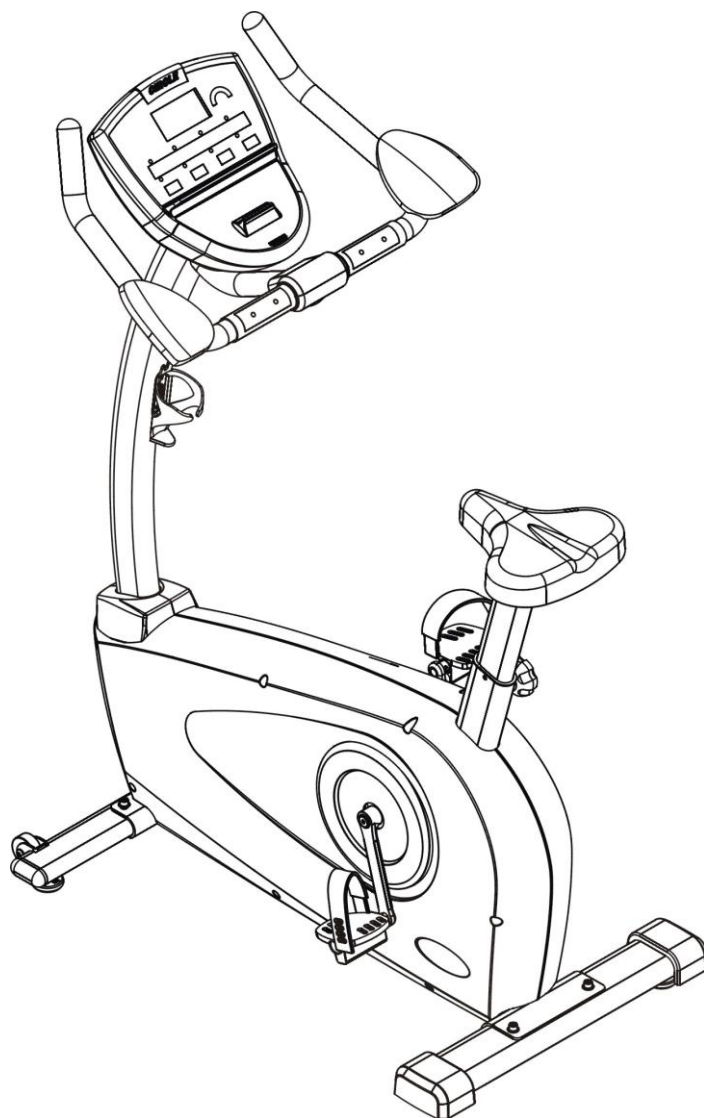


Руководство пользователя



B6
КОММЕРЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	2-3
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ	4
ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА	5-12
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА	13
ЭКСПЛУАТАЦИЯ	14
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	15-16
ПРОГРАММЫ	17-21
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ	22-23

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Уважаемый покупатель,

Мы благодарны вам за приобретение нашего продукта. Данный продукт был разработан и произведён для использования в студиях, несмотря на то, что мы прилагаем огромные усилия для обеспечения качества наших товаров, иногда случаются неисправности и/или недоработки. Если вы обнаружили, что данный продукт является бракованным или что какие-то части отсутствуют, пожалуйста, свяжитесь с нами.

ВНИМАНИЕ: Прочтите все инструкции и предупреждения перед тем, как собрать тренажёр и начать с ним работать.

- Одновременно тренажёром может пользоваться только один человек. Если вы чувствуете тошноту, головокружение, боли в груди или у вас появились любые другие необычные симптомы при тренировке на данном велотренажёре, тренировку следует прекратить незамедлительно.
- Тренажёр должен всегда стоять на ровной и чистой поверхности. Его нельзя использовать на улице или у воды.
- Не вставляйте посторонние предметы в отверстия на тренажёре.
- Перед тем, как начать работу на тренажёре, следует провести разминку, выполните упражнения на растяжку.
- Мы советуем вам заменить неисправные элементы немедленно, тренажёром нельзя пользоваться до тех пор, пока он вновь не будет в исправном состоянии.
- Данный тренажёр создан для взрослых. Проследите за тем, чтобы дети пользовались данным тренажёром только под присмотром взрослых.
- Проконсультируйтесь с врачом перед тем как приступать к тренировкам или упражнениям на данном тренажёре. Пусть ваш лечащий врач оценит вашу программу тренировок, а так же диету и даст вам рекомендации в отношении наиболее приемлемой программы для вас.
- Убедитесь, что все болты и гайки надёжно закреплены во время использования тренажёра. Периодический ремонт и техническое обслуживание необходимы для того, чтобы все тренажёры находились в исправном состоянии.
- **Внимание:** неправильные/чрезмерные тренировки могут причинить вред вашему здоровью. Вам следует прекратить занятия на тренажёре, если у вас появилось чувство дискомфорта.
- **Внимание:** Показания систем измерения частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерные тренировки могут привести к серьёзным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость во время тренировки, незамедлительно прекратите тренировку.
- **Внимание:** Чрезмерные или неправильные тренировки могут нанести непоправимый вред здоровью

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

Внимание: перед тем как приступить к выполнению любой программы тренировок вам следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, которые страдают тем или иными заболеваниями. Внимательно прочтите инструкции перед началом тренировок на любом тренажёре. Мы не несём ответственность за любые травмы, полученные при использовании данного продукта.

Как часто следует тренироваться:

Вам следует тренироваться от трёх до четырёх раз в неделю, чтобы улучшить состояние сердечнососудистой системы и повысить тонус мышц.

С какой интенсивностью следует тренироваться:

Частота сердечных сокращений отражает интенсивность тренировок. Тренировки должны быть достаточно напряжёнными, чтобы укрепить сердечную мышцу, а так же улучшить общее состояние сердечнососудистой системы.

Только ваш лечащий врач может указать целевую частоту сердечных сокращений во время тренировок. Перед началом тренировок или программы упражнений вам следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Как долго следует тренироваться:

Постоянные тренировки улучшают состояние сердца, лёгких и мышц. Чем дольше вы сможете продолжать тренировки в пределах установленной частоты сердечных сокращений, тем больше вы получите аэробных преимуществ от ваших тренировок. Для начала старайтесь выполнять ритмичные упражнения в течение 2-3 минут, затем проверьте свой пульс.

Уход и обслуживание

- Коммерческий тренажёр нельзя использовать или хранить во влажном помещении из-за риска коррозии.
- Каждые четыре недели следует проверять состояние и натяжение всех соединительных элементов.
- При необходимости ремонта следует получить консультацию от вашего дилера.
- Бракованные части следует заменить незамедлительно и/или прекратить эксплуатацию тренажёра до тех пор, пока не будет произведён необходимый ремонт.
- Используйте только оригинальные запасные части.
- Коммерческий тренажёр следует протирать влажной тканью, при чистке коммерческого тренажёра нельзя использовать едкие моющие средства.
- Сразу после окончания тренировки тренажёр следует очистить от пота; пот может испортить внешний вид тренажёра и нарушить работу коммерческого тренажёра.
- Предупреждаем вас о том, что безопасное использование тренажёра возможно при условии периодического осмотра тросов, роликовых блоков, соединений и т.д. на наличие повреждений или износа.
- Особое внимание следует уделять компонентам, которые подвержены износу.
- Перед началом тренировок тренажёр следует осмотреть, чтобы обеспечить его безопасную работу.
- Будьте осторожны и проверяйте компоненты, которые быстро изнашиваются, например, подкладки педалей, чтобы предотвратить возможные повреждения.
- МАКСИМАЛЬНЫЙ вес пользователя – 135 кг (297 фунтов)

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

ОПИСАНИЕ:

Длина: 102 см

Ширина: 69 см

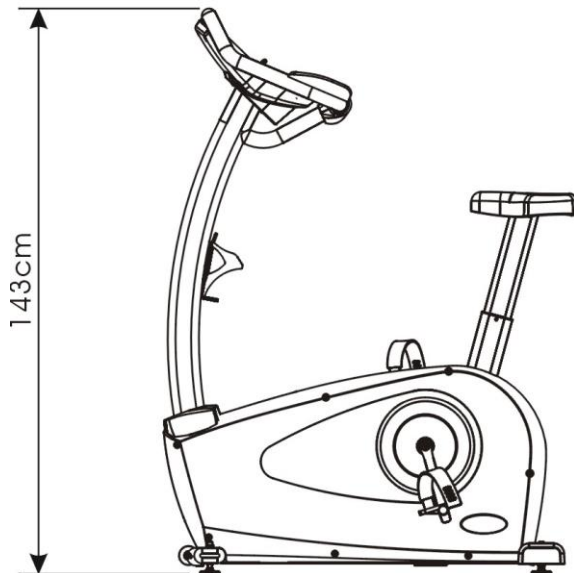
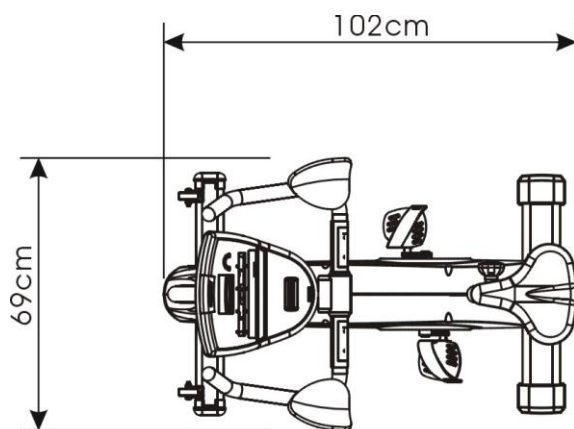
Вес тренажёра: 40 кг (88 фунтов)

Программы: 6 заданных программ, Фитнес тест, 4 ЧСС

Стандартная комплектация: 8*16 точечная матрица с высокой скоростью передачи данных

Система сопротивления: Электромагнит

Источник питания: Встроенный генератор и перезаряжаемый аккумулятор 12 В – 1.2 Ач



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

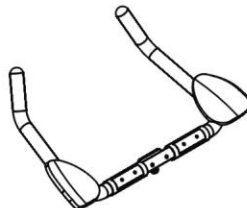
Составные элементы



Главная рама/1 шт.



Вертикальная трубка панели управления/ 1 шт.

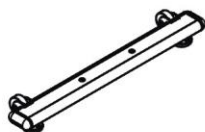


Поручни X 1 шт.



Панель управления X 1 шт.

#4-1



Передний стабилизатор X 1 шт.

#4-2



Задний стабилизатор X 1 шт.

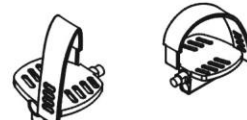
#1-59



Крышка заднего стабилизатора X 1 шт.

#4-7

#4-8



Комплект педалей X 1 комплект

#4-6

#4-5



Крышка вертикальной трубки, правая /левая x1 комплект

#4-12



#4-13



Крышка рукоятки x1 комплект

ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Крепёжный комплект

Шаг 1	#4-17 M4*12mm  X 4 (задний стабилизатор)		
Шаг 4	#4-3 M8*20mm  X 1 (поручень)	#4-10 M8*65mm  X 2 (поручень)	#4-11 M8 извилистая шайба  X 2 (поручень)
Шаг 5	#4-17 M4*12mm  X 2 (крышка поручней)	#4-14 M4*20mm  X 2 (крышка поручней)	

Гаечный ключ
(6 мм)



X 1

M15/M15



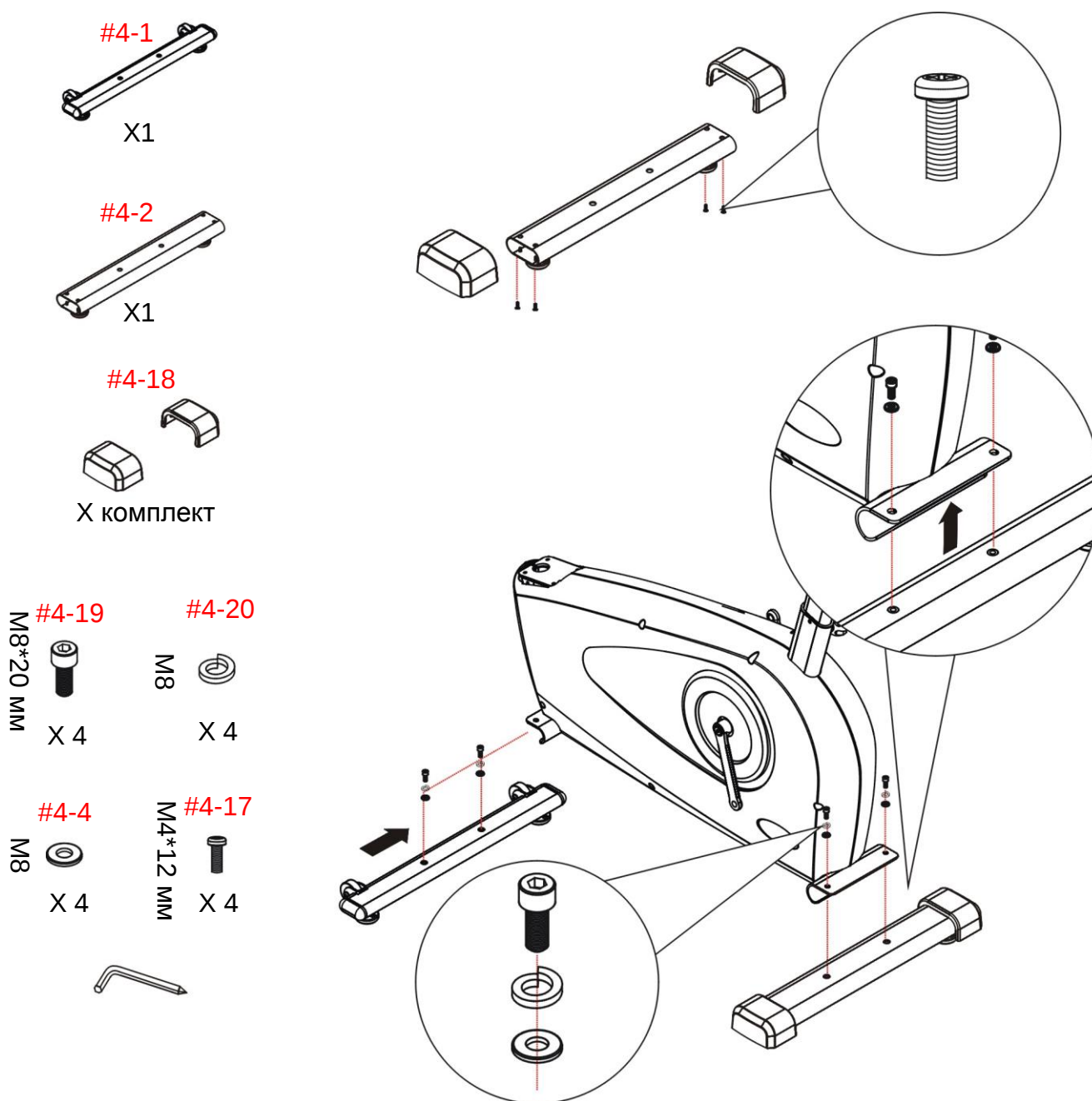
X 1

ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Велотренажёр следует распаковывать там, где вы его будете использовать. Будьте предельно аккуратны, чтобы не повредить тренажёр. Установите велотренажёр на ровной поверхности. Рекомендуется положить защитное покрытие на пол.

Шаг 1: Соедините передний и задний стабилизаторы с главной рамой.

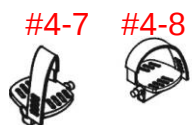
- 1). Воспользуйтесь 4 винтами М4*12 мм, чтобы соединить задний стабилизатор с крышкой заднего стабилизатора.
- 2). Воспользуйтесь 2 винтами М8*20 мм и шайбами, чтобы закрепить передний стабилизатор на главной раме.
- 3). Воспользуйтесь 2 винтами М8*20 мм и шайбами, чтобы закрепить задний стабилизатор на главной раме.



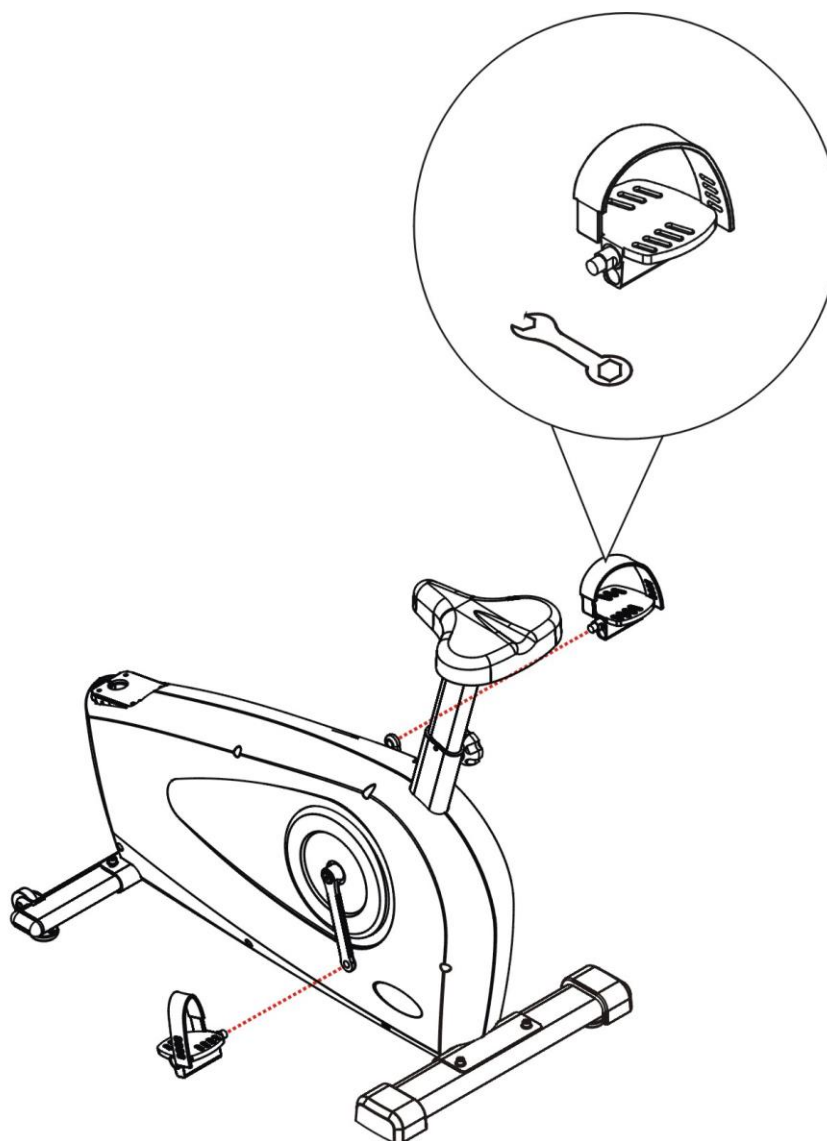
ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 2: Установите педали с помощью заводной рукоятки.

1). С помощью ключа установите педали с кривошипной системой.



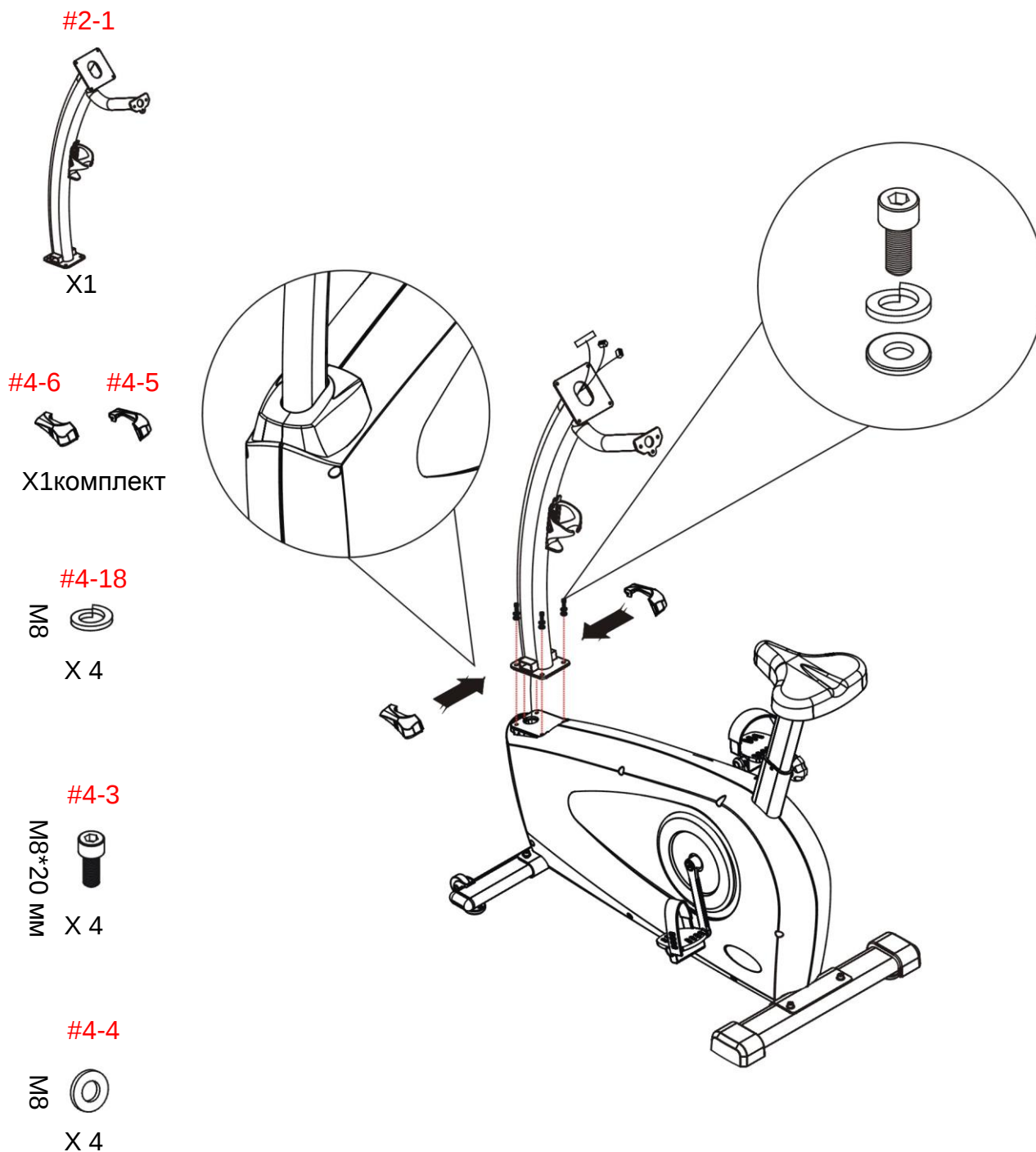
X1
КОМПЛЕКТ



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 3: Соединение стойки панели управления с основной рамой

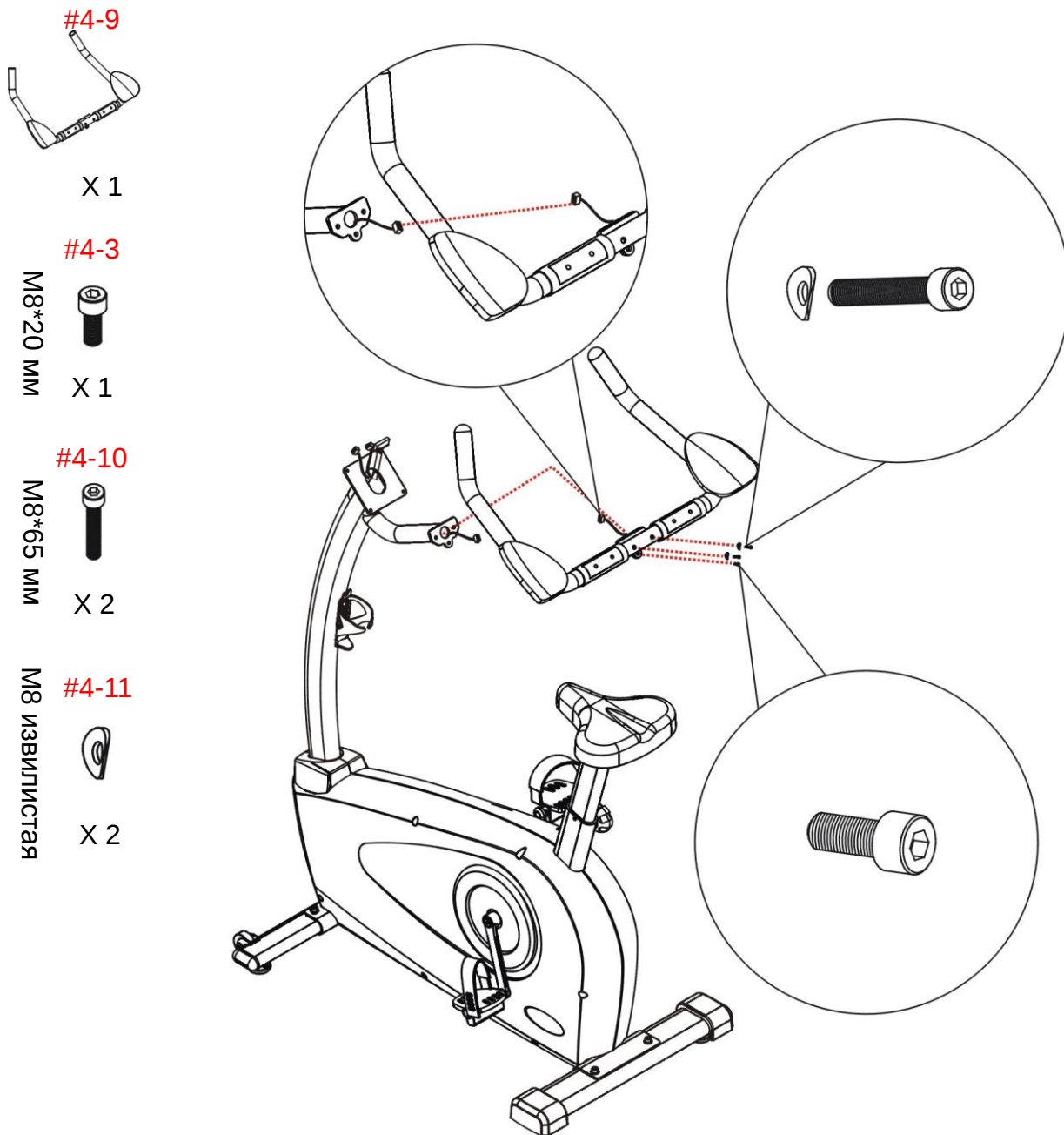
- 1). Вставьте стойку рукоятки в основную раму, соедините верхний провод панели управления и нижний провод панели управления.
- 2). Воспользуйтесь 4 винтами M8*20 мм, шайбами и S-образными шайбами, чтобы закрепить стойку рукоятки на основной раме.
- 3). Вставьте левую и правую вертикальные трубки в основную раму.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 4: Установка панели управления на стойку рукоятки.

1). Вставьте поручни в стойку для рукоятки. Используйте 1 винт M8*20 мм и 2 винта M8*65 мм, чтобы закрепить поручни на стойке для поручней.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 5: Установка крышки поручней на стойку рукоятки.

- 1). Используйте 2 винта M4*12 мм и M4*20 мм, чтобы закрепить поручни на стойке рукоятки.
- 2). Закрепите подручники на рукоятке.

#4-12



X 1

#4-13



X 1

#4-17

M4*12 мм



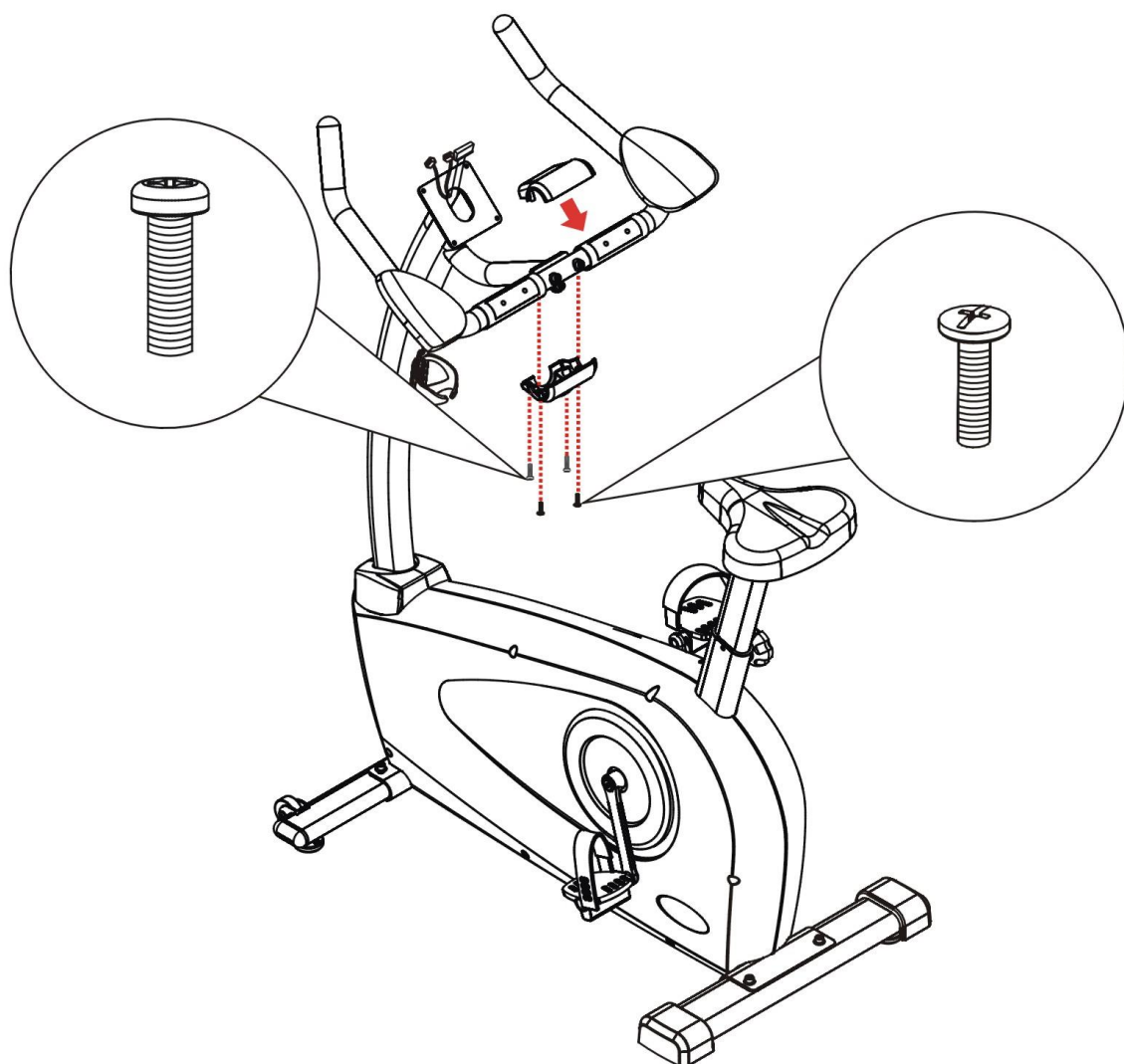
X 2

#4-14

M4*20 мм



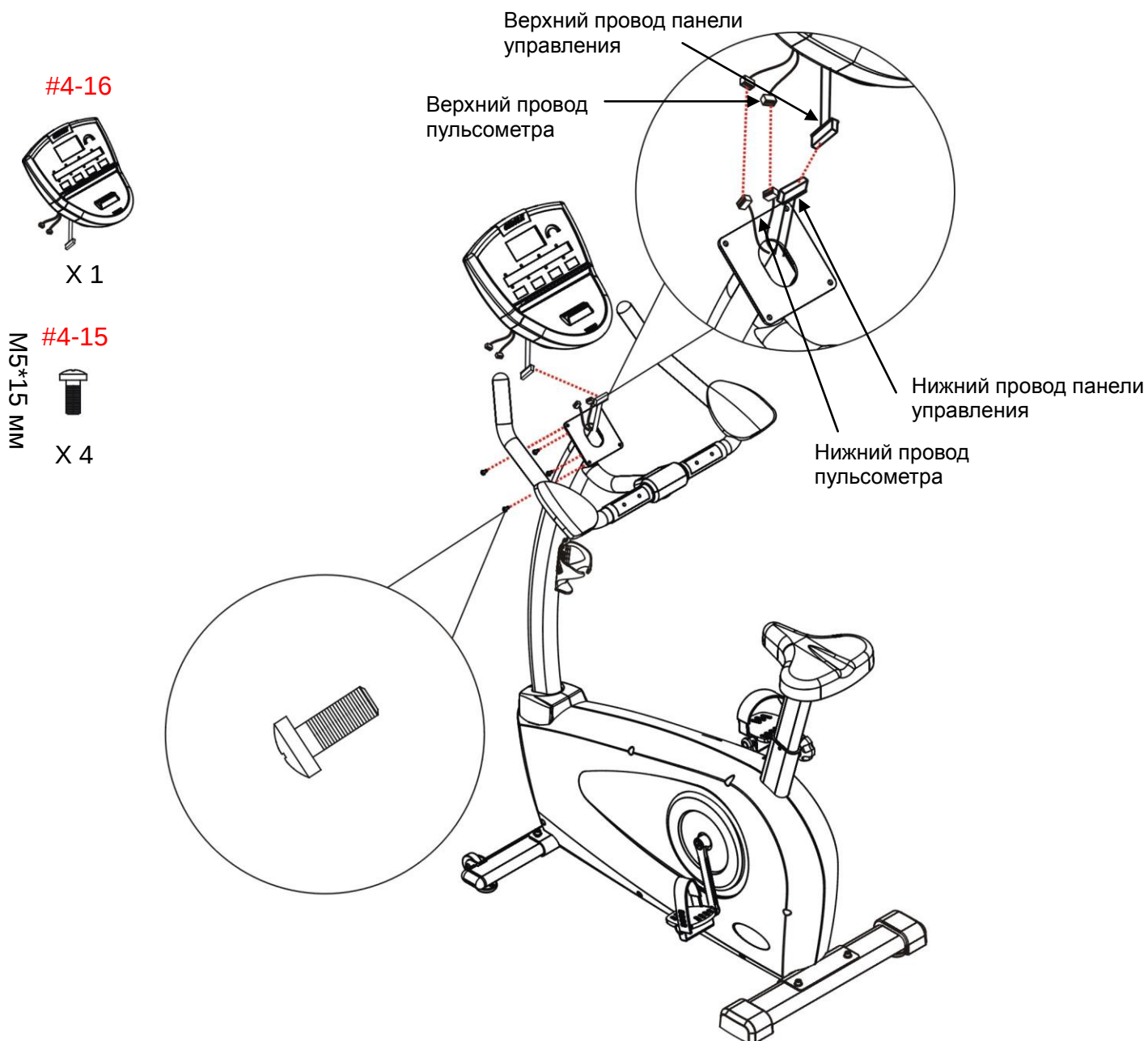
X 2



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 6: Установка панели управления на стойку рукоятки.

- 1). Вставьте панель управления в стойку для рукоятки, соедините верхний и нижний провода панели управления.
- 2). Используйте 4 винта M5*15 мм, затяните все винты.



РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Хорошая программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнения и заминки. Разминка является важной частью тренировки, и каждое занятие должно начинаться с разминки. Разминка подготавливает ваше тело к силовым упражнениям, разогревает и растягивает мышцы. В конце тренировки данные упражнения следует повторить, чтобы в дальнейшем у вас не возникали проблемы с мышцами. Мы предлагаем вам следующие упражнения для разминки и заминки.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



Поворачивайте голову на счёт один вправо, почувствуйте, как растягиваются мышцы левой стороны шеи. Затем потяните шею и голову назад, тянитесь подбородком к потолку, рот должен немного приоткрыться. На счёт три поверните голову влево, наконец, на счёт четыре опустите голову вниз.



ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо вверх, к уху на счёт один. Затем на счёт два поднимите левое плечо вверх, а правое опустите. Повторите данное упражнение несколько раз.



РАСТЯЖКА

ЧЕТЫРЁХГЛAVОЙ МЫШЦЫ

Одной рукой обопритесь о стену для баланса, другой рукой дотянитесь до правой ступни и потяните её вверх. Пятки должны дотягиваться до ягодиц на столько, на сколько это возможно. Оставайтесь в таком положении в течение 15

секунд. Повторите данное упражнение для левой ноги.



БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

Расставьте руки в стороны и продолжайте поднимать их до тех пор, пока они не будут выше головы. На счёт один потянитесь как можно выше к потолку правой рукой. Почувствуйте, как растягиваются ваши мышцы с правой стороны. Повторите данное упражнение для левой руки.



РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ/СУХОЖИЛИЙ

Выставьте правую ногу вперёд. Обопритесь о стену двумя руками и потяните левую ногу назад. Согните правую ногу, потянитесь тазобедренной частью к стене, оставайтесь в таком положении в течение 15 секунд. Повторите данное

упражнение для левой ноги, потяните правую ногу в течение 15 секунд.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЁДЕР

Займите положение сидя, ступни вместе, колени направлены вверх, подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Слегка надавите на колени. Оставайтесь в таком положении в течение 15 секунд.

Повторите данное упражнение 3-5 раз.



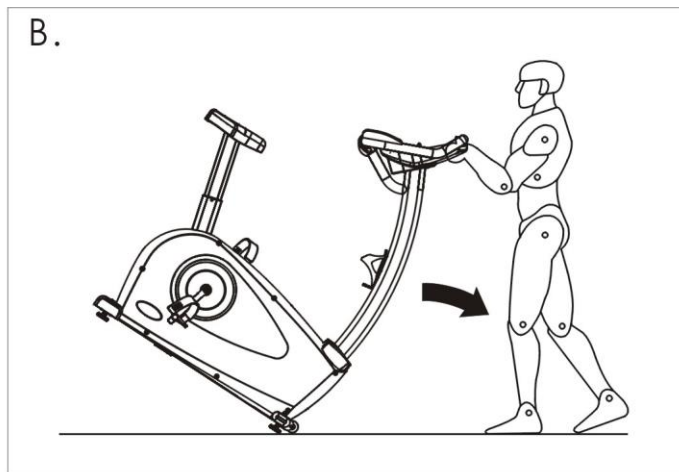
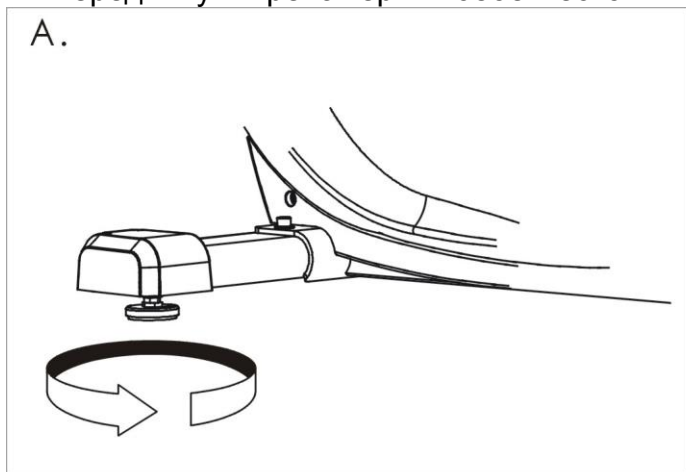
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Выпрямите правую ногу, левую согните, постарайтесь дотянуться рукой до пальцев ног, оставайтесь в таком положении в течение 15 секунд.

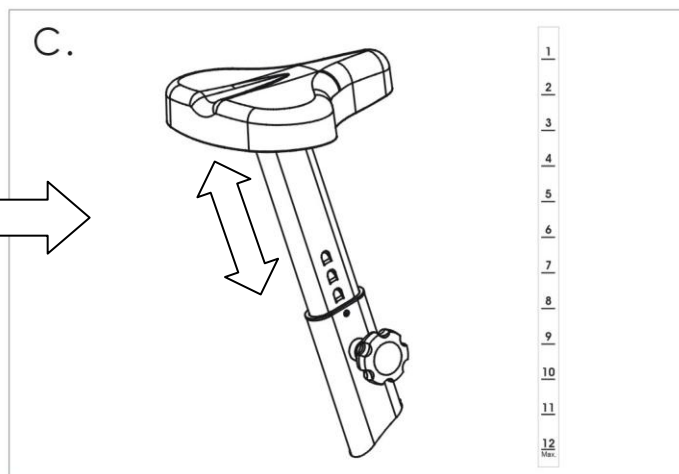
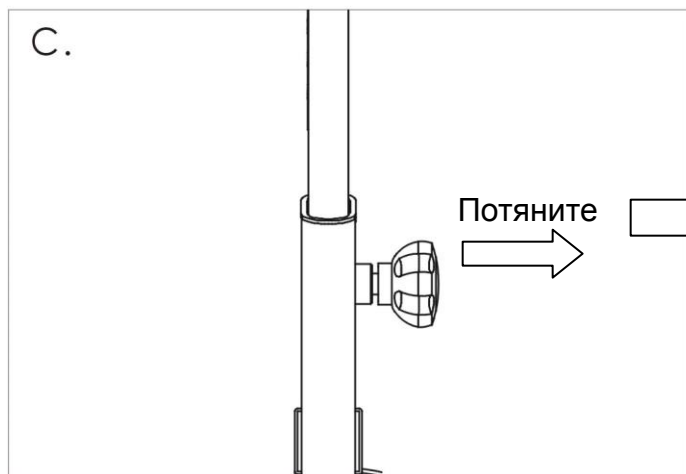
Расслабьтесь, затем повторите упражнение для левой ноги.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

- А. После того, как вы соберёте тренажёр, можно будет отрегулировать задний стабилизатор, если поверхность не совсем ровная. Поверните регулирующие ручки на задних ножках тренажёра, чтобы выровнять задний стабилизатор на полу.
- В. Транспортные колеса на передних ножках тренажёра позволяют легко маневрировать его. Просто потяните за рукоятки до тех пор, пока колеса не встанут на пол. Теперь вы можете передвинуть тренажёр в любое место.



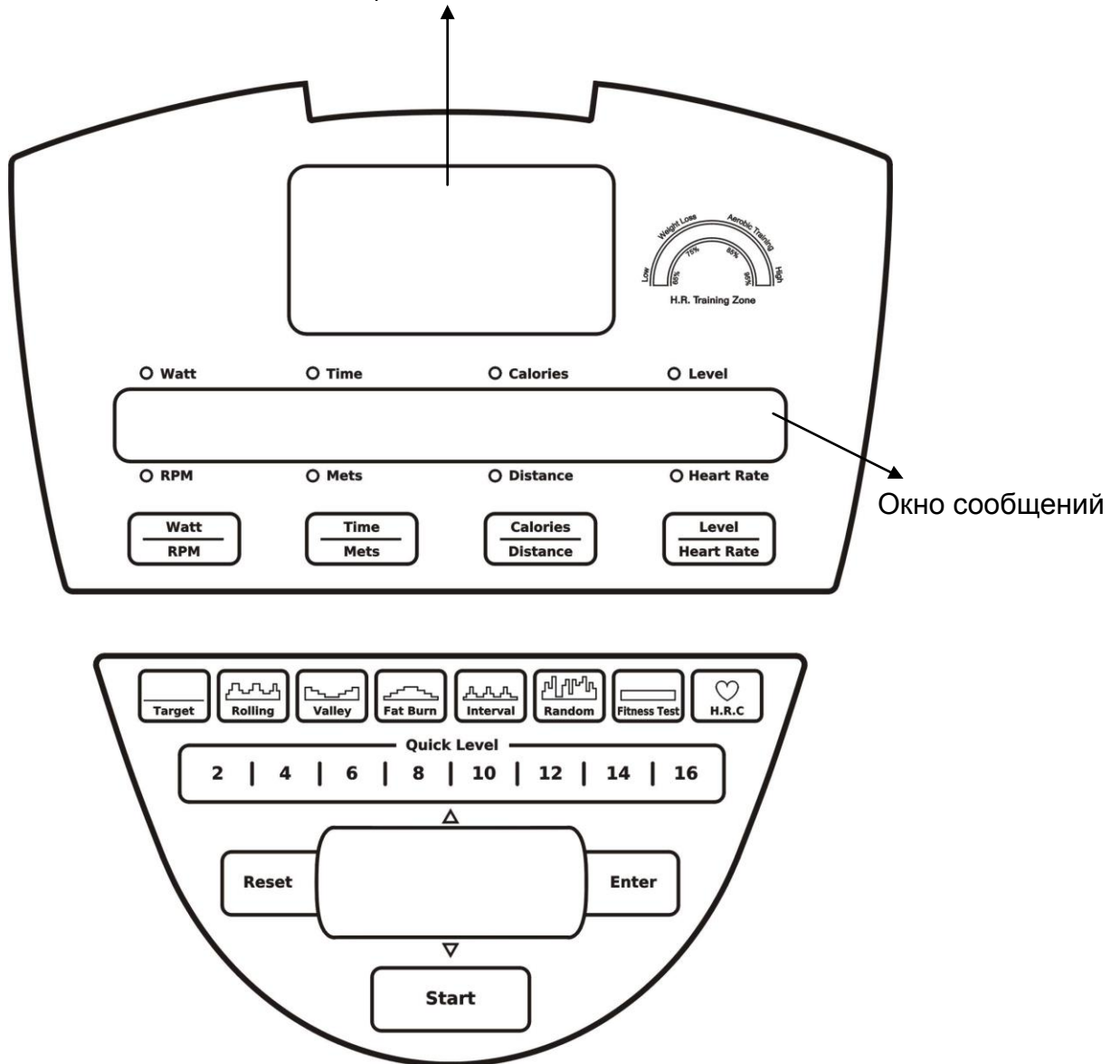
- С. В зависимости от личных предпочтений, вы можете отрегулировать положение сиденья от 1 до 12. Ослабьте стержень сиденья, который закрепляет сиденье на трубке. Вновь затяните стержень на трубке.



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Дисплей и клавиши

Точечная матрица, дисплей программных профилей и сообщений



Функции дисплея

Дисплей	Определение
Время/Time	Показывает общее время тренировки или оставшееся время.
Калории/Calories	Показывает количество сжигаемых калорий.
ЧСС/Heart Rate	Показывает данные ЧСС, получаемые с пульсометра на рукоятке и с беспроводного пульсометра.
Расстояние/Distance	Показывает общее расстояние в километрах/милях.
Количество оборотов в минуту/RPM	Показывает количество оборотов педалей в минуту.
Ватт/Watts	Показывает потребляемую энергию в ватт.
Mets	Показывает совокупность отдыха.
Уровень/Level	Показывает текущий уровень сопротивления от L1 до L16.

※ Данные о количестве калорий и ЧСС можно использовать только в справочных целях.

Функции клавиш

Клавиша	Функция
Старт/Start	Быстрый старт или запуск программы.
▲	Повышает нагрузку. Регулирует величину во время настройки. Выбирает программу
▼	Понижает нагрузку. Регулирует величину во время настройки. Выбирает программу.
Дисплей/Display	RPM←→Watt Calories←→Distance Time←→Mets Level←→Heart Rate
Ввод/Enter	Подтверждает введенное значение.
Сброс/Rest	Переходит в режим ожидания во время паузы.
Программа/Program	Непосредственный выбор программы.
Кнопочная панель/Keypad	Устанавливает величину.

ПРОГРАММЫ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. БЫСТРЫЙ СТАРТ/QUICK START

1.1 Начните крутить педали со скоростью 30 оборотов/минуту, чтобы запустить тренажёр и вывести основные системы из режима ожидания, нажмите клавишу 『СТАРТ/START』 для быстрого старта.

1.2 Нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы изменить уровень сопротивления, или нажмите клавишу для быстрого изменения уровня, чтобы изменить уровень.

1.3 Прекратите вращать педали, чтобы приостановить систему, если вы не будете крутить педали в течение 30 секунд, система отключится.

2. Цель/Target

2.1. Нажмите клавишу 『Цель/Target』 для входа в программу.

2.1.1. Введите время: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести время, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.2. Введите вес: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести вес пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.3. Введите возраст: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести возраст пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.4. Введите расстояние: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести расстояние, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.5. Введите количество калорий : используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести количество калорий, затем нажмите кнопку 『СТАРТ/ START』 для начала тренировки.

2.2. Начало тренировки:

2.2.1. Если вы ввели значения Времени, Расстояния или Количества калорий, программа автоматически начнёт обратный отсчёт данных величин. Когда заранее выбранная величина будет равна «0», программа завершится. Если вы не ввели целевое значение, программа не завершится пока вы не остановите её вручную.

3. Заранее установленные программы :

3.1. На панели управления имеется 5 программных клавиш - ПЕРЕКАТЫВАНИЕ (ROLLING) 、 ДОЛИНА (VALLEY) 、 СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN), ИНТЕРВАЛ (INTERVAL)、ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (RANDOM). Нажмите любую программную клавишу для входа в программу.

3.1.1. Введите время: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести время, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

3.1.2. Введите вес: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести вес пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

3.1.3. Введите возраст: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести возраст пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

3.1.4. Выберите уровень сопротивления для тренировки: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать уровень сопротивления от 1 до 5 (Для произвольной программы профиль будет изменяться в произвольной форме). Нажмите кнопку 『 СТАРТ/ START 』 для начала тренировки.

3.2. Начало тренировки:

3.2.1. Уровень сопротивления будет изменяться автоматически в соответствии с настройками выбранной программы, уровень сопротивления будет изменяться каждые 2 минуты на один сегмент, если идёт прямой подсчёт времени, если вы ввели время в настройках, то время сегмента будет равно установленному времени, делённому на 16. Вы можете использовать любую клавишу для изменения уровня сопротивления, чтобы изменить уровень сопротивления во время тренировки.

3.2.2. Программа завершится когда обратный отсчёт достигнет «0».

3.2.3. Профили заранее установленных программ:

P1=ROLLING 、P2=VALLEY 、P3=FAT BURN 、P4=INTERVAL 、P5= RANDOM

P	СЕГМЕНТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	УРОВЕНЬ 1	4	6	8	8	6	4	4	6	8	8	6	4	4	6	8	6
	УРОВЕНЬ 2	5	6	8	9	9	8	6	6	7	9	8	7	6	6	7	8
	УРОВЕНЬ 3	7	8	9	10	10	8	8	6	8	10	10	9	8	6	8	10
	УРОВЕНЬ 4	9	10	11	13	10	8	11	13	10	9	8	10	11	13	10	9
	УРОВЕНЬ 5	11	13	15	15	13	11	11	13	15	15	13	11	11	13	15	12
P2	УРОВЕНЬ 1	8	8	6	6	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	8
	УРОВЕНЬ 2	9	6	5	4	3	2	2	4	6	6	7	10	10	11	11	12
	УРОВЕНЬ 3	11	10	10	8	7	6	5	4	3	3	5	5	7	10	10	13
	УРОВЕНЬ 4	13	12	12	10	9	8	6	6	6	7	8	9	10	12	12	14
	УРОВЕНЬ 5	15	15	12	12	10	10	8	8	8	8	10	10	12	12	15	15
P3	УРОВЕНЬ 1	2	2	4	4	6	6	8	8	8	8	6	6	4	4	2	2
	УРОВЕНЬ 2	3	5	5	7	8	9	10	10	11	12	10	10	7	6	3	3
	УРОВЕНЬ 3	5	6	7	7	9	10	10	12	12	12	10	10	8	8	5	5
	УРОВЕНЬ 4	6	6	8	8	11	11	13	14	14	12	10	10	9	8	6	6
	УРОВЕНЬ 5	8	8	10	10	12	12	15	15	15	15	12	12	10	10	8	8
P4	УРОВЕНЬ 1	2	4	8	4	2	2	4	8	4	2	2	4	8	4	2	2
	УРОВЕНЬ 2	3	5	8	6	1	1	5	7	6	3	3	3	6	6	4	3
	УРОВЕНЬ 3	5	7	9	9	6	5	4	4	4	6	7	8	10	8	6	6
	УРОВЕНЬ 4	7	8	10	10	12	12	10	10	8	8	10	12	12	10	8	8
	УРОВЕНЬ 5	8	10	15	10	8	8	10	15	10	8	8	10	15	10	8	8

ПРОГРАММЫ

4. ЧСС/HRC(Контроль частоты сердечных сокращений)

- 4.1. Нажмите клавишу 『ЧСС/H.R.C』 для входа в программу.
- 4.2. Введите время: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести время, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.3. Введите вес: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести вес пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.4. Введите возраст: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести возраст пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.5. Выберите режим тренировки: Существует 3 типа режима ЧСС. 『РЕЖИМ ПОТЕРИ ВЕСА/WEIGHT LOSS MODE』, 『АЭРОБНЫЙ РЕЖИМ/AEROBIC MODE』, 『ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ/TARGET MODE』, используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать желаемый тип ЧСС, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.6. Выберите целевую ЧСС: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать Целевую ЧСС (В РЕЖИМЕ ПОТЕРИ ВЕСА (WEIGHT LOSS MODE) величина по умолчанию = 70%, диапазон установок = МЧСС 66-75%. В АЭРОБНОМ РЕЖИМЕ (AEROBIC MODE) величина по умолчанию = 80%, диапазон установок 76-85%. В ЦЕЛЕВОМ РЕЖИМЕ (TARGET MODE) величина по умолчанию = 130, диапазон установок = 100~180), нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.
- 4.7. Выберите начальный уровень сопротивления: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать уровень сопротивления, затем нажмите кнопку 『СТАРТ/ START』 для начала тренировки.
- 4.8. Начало тренировки:
 - 4.8.1 Программа будет сравнивать текущее время и введенную целевую ЧСС каждый 30 секунд для регулировки уровня сопротивления до тех пор, пока текущая ЧСС не будет соответствовать целевой ЧСС, +/- 5 ударов.
 - 4.8.2 Во ходе программы, если значение «текущая ЧСС $\leq$ целевая ЧСС тренировки минус 5» будет увеличиваться, то каждые 30 секунд уровень сопротивления будет повышаться до тех пор, пока не будет достигнут максимальный уровень.
 - 4.8.3 Во ходе программы, если значение «текущая ЧСС $\leq$ целевая ЧСС тренировки плюс 5» будет уменьшаться, то каждые 30 секунд уровень сопротивления будет понижаться до тех пор, пока не будет достигнут минимальный уровень.
 - 4.8.4 Вы можете использовать любые клавиши для изменения уровня сопротивления во время тренировки.
 - 4.8.5 Программа завершится, когда обратный отсчет достигнет «0».

ПРОГРАММЫ

5. Фитнес тест :

5.1.Нажмите клавишу 『Fitness Test』 для входа в программу.

5.2.Введите вес: используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести вес пользователя, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

5.3.Введите возраст : используйте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы ввести возраст пользователя, затем нажмите кнопку 『 СТАРТ/ START』 для начала тренировки.

5.4.Начало тренировки:

5.4.1. Тест состоит из максимум 10 стадий, на прохождение каждой стадии отводится 3 минуты, первая стадия (0-3 минуты), заранее установленная величина WATT равна 55 Вт., для стадий 2-10 – начальное значение WATT зависит от средней ЧСС в течение первой стадии, как показано в таблице ниже:

Средняя ЧСС Стадия	2:01-3:00	< 80 ударов/мин	80-89 ударов/мин	90-100 ударов/мин	>100 ударов/мин
2 – (3:01~6:00)		125 Вт.	100 Вт.	75 Вт.	55 Вт.
3 – (6:01~9:00)		150 Вт.	125 Вт.	100 Вт.	75 Вт.
4 – (9:01~12:00)		175 Вт.	150 Вт.	125 Вт.	100 Вт.
5 – (12:01~15:00)		200 Вт.	175 Вт.	150 Вт.	125 Вт.
6 – (15:01~18:00)		225 Вт.	200 Вт.	175 Вт.	150 Вт.
7 - (18:01~21:00)		250 Вт.	225 Вт.	200 Вт.	175 Вт.
8 - (21:01~24:00)		-----	250 Вт.	225 Вт.	200 Вт.
9 - (24:01~27:00)		-----	-----	250 Вт.	225 Вт.
10 - (27:01~30:00)		-----	-----	-----	250 Вт.

5.4.2. Вы не можете изменять уровень сопротивления вручную, программа автоматически будет изменять уровень сопротивления на основании установленных правил.

5.4.3. Программа завершится, когда ЧСС достигнет или будет больше максимальной ЧСС 85% - 10 в течение 10 секунд. Программа покажет величину максимального потребления кислорода (VO2 MAX).

ПРОГРАММЫ

Настройка оборудования

Для удобства тренировок на велотренажёре необходимо найти оптимальное положение седла.

- **Высота седла**

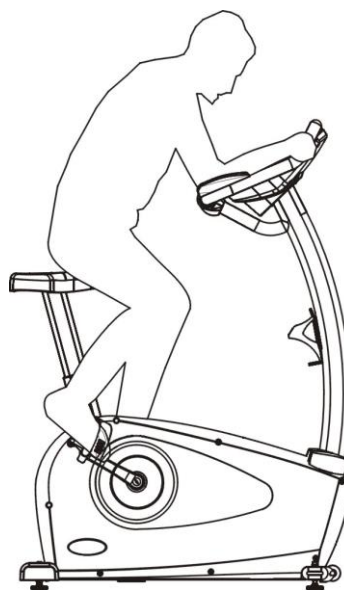
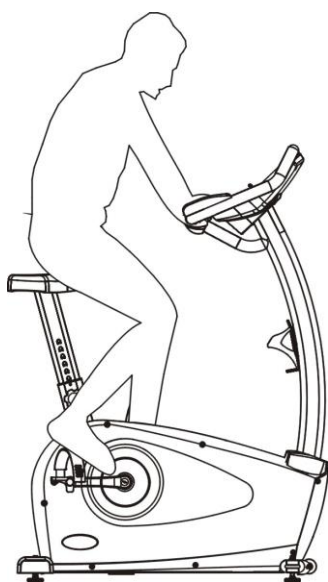
Как правило вы должны доставать пятками до педалей, когда выпрямляете ногу и выравниваете её вдоль штыря седла.

- **Положение тела**

Рукоятки должны быть установлены в таком положении, при котором вы можете дотянуться до них слегка согнутыми руками.

- **Положение рук**

Возьмитесь за поручни там, где расположены подручные прокладки.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВАШИМ ВЕЛОТРЕНАЖЁРОМ

Оборудование будет безопасным, если вы регулярно будете проверять его на износ и повреждения. Если потребуется ремонт, использование оборудования следует приостановить до тех пор, пока неполадки не будут исправлены, а бракованные части заменены.

Обратите особое внимание на те части, которые чаще всего подвержены износу, придерживаясь графика проверки *График профилактического планово-предупредительного ремонта*.

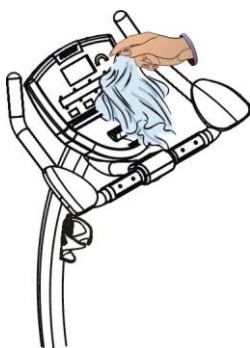
Тренажёры будут работать безупречно, если вы будете выполнять следующие мероприятия по планово-предупредительному ремонту:

- Велотренажёр должен находиться в прохладном, сухом помещении.
- Верхнюю поверхность педалей следует протирать регулярно.
- Экран панели управления следует протирать от отпечатков пальцев и солевых отложения от пота.
- Используйте 100% хлопчатобумажную ткань, слегка промокните её в мыльной воде. Не следует протирать тренажёр тканями из других материалов, включая бумажными полотенцами, так как это может поцарапать поверхность. Будьте аккуратны, не нажимайте кнопки на панели управления во время уборки.
- Помещение, в котором находится тренажёр, следует прибирать регулярно..

ВНИМАНИЕ:

Велотренажёр можно протирать влажной мягкой тканью и щадящим моющим средством.

Нельзя использовать окислители или растворители. Чтобы предотвратить повреждение панели управления, любые жидкости следует хранить вдали от неё, так же убедитесь, чтобы на панель не попадали прямые солнечные лучи.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ

F835703-003-03 B-6000A1 10503

График профилактического планово-предупредительного ремонта

Следуйте нижеприведённому графику, чтобы обеспечить бесперебойную работу тренажёра.

ДЕТАЛЬ	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	ЕЖЕМЕСЯЧНО	КАЖДЫЕ ПОЛГОДА	ЕЖЕГОДНО
Экран панели	С	І		
Крепёжные болты панели управления			І	
Поднос для аксессуаров	С	І		
Рама	С			І
Пластмассовые крышки	С	І		
Педали и ремни	С	І		
ЛЕГЕНДА: С – Чистка, І - Осмотр				

Ручной пульсометр

Перед/после тренировки расставьте ноги, поставьте их на боковые подставки, возьмитесь рукой за рукоятку, чтобы тело не тряслось.

Если частота сердечных сокращений слишком высока или нерегулярна, снимите руку с рукоятки и не прикасайтесь к ней до тех пор, пока пульс на дисплее не будет равен «0», затем повторите тест. Не проделывайте данный тест во время тренировки.

