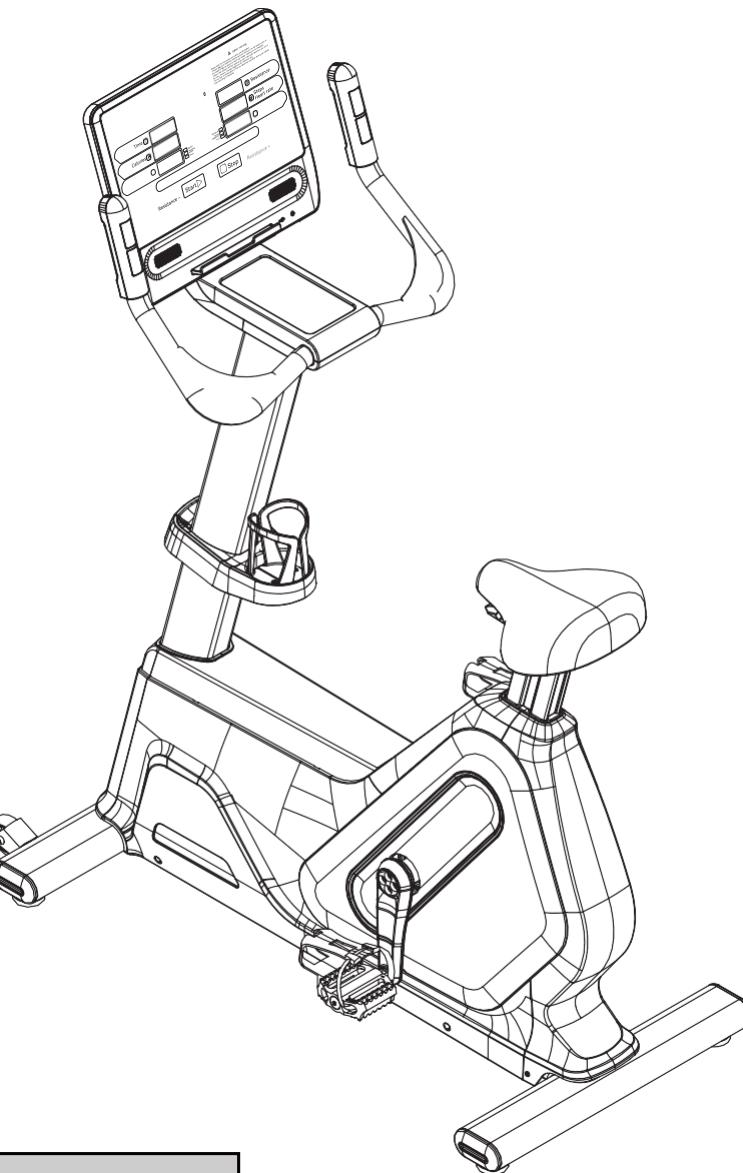


# Руководство пользователя

## Коммерческий вертикальный велотренажер

### Правильная утилизация продукта

Эта маркировка указывает на то, что данный продукт нельзя утилизировать вместе с другими бытовыми отходами на всей территории ЕС. Чтобы предотвратить возможный вред окружающей среде или здоровью человека от неконтролируемой утилизации отходов, ответственно относитесь к их переработке и способствуйте повторному использованию материальных ресурсов. Чтобы вернуть бывшее в употреблении устройство, воспользуйтесь системами сбора, или обратитесь к продавцу, у которого было приобретено изделие. Они смогут сдать этот продукт на экологически безопасную переработку.



### ⚠ Внимание

Перед использованием данного оборудования прочтите меры предосторожности и инструкции, содержащиеся в данном руководстве.

# Содержание

Инструкции по безопасности	1
Технические параметры	2
Упаковочный лист	2
Схема тренажера	2
Консоль	3
Кнопки их функции	4
Сборка	5 - 6
Использование	7
Программы	7
Тест ЧСС	8
Ежедневный уход	8
Коды ошибок	8
Схема деталей	9 - 10
Список деталей тренажера	11 - 12
Приложение	13

Таблица ухода за вертикальным велотренажером

Элементы осмотра и обслуживания	Детали	Важно	Выполняет владелец тренажера			Выполняет поставщик/сервис	Инструменты
			Ежедн	Еженед	Ежемес		
Уход за внешним видом	Протирание консоли		Чистка		Проверка		Мягк. ткань
	Протирание поручней		Чистка				Мягк. ткань
	Протирание рамы		Чистка				Мягк. ткань
	Чистка сидения		Чистка				Мягк. ткань
	Затягивание винтов		Провер		Проверка		Инструм.
Проверка внутр. деталей	Проверка подключения вилки к розетке	●	Провер				
	Электр. датчики	Индукция пульса		Провер			
	Чистка	●			Проверить и почистить	Проверка	Отключение от сети
	Проверка шкива				Проверить и почистить	Проверка	Щетка и пылесос
	Проверка перекоса ремня				Проверка	Проверка	
Общий осмотр тренажера	Проверка целостности ремня				Проверка	Проверка	
	Отсутствие посторонних шумов				Проверка	Проверка	
	Затянутость соединений				Проверка	Проверка	

Внимание:

- Нельзя использовать дезинфицирующий раствор 84 или различные кислотные и щелочные чистящие средства во время чистки оборудования;
- Для чистки направляющих и роликов необходимо использовать сухую мягкую ткань;
- Никогда не используйте мокрую ткань для протирания какой-либо части тренажера;
- Большинство неисправностей тренажера вызваны неразумным обслуживанием. Пожалуйста, обслуживайте тренажеры регулярно.

## Список деталей

85	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST4.8*16	12	127	Плоская шайба	Ф16*Ф8.4*1.6	10
86	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST4.8*9.5	3	128	Плоская шайба	Ф20*Ф10.5*2	4
87	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST4.2*45	2	129	Шестигранная гайка	M3	8
88	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST4.2*16	8	130	Гайка	M4	1
89	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST4.2*9.5	4	131	Шестигранная гайка	M12	4
90	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST3.9*16	2	132	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST3.5*9.5	1
91				133			
92	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST3.5*16	13	134	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	M5*16	2
93	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST3.5*6.5Fmode	4	135	Винт с головкой под торцевой ключ	M6*10	1
94	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST2.9*13Fmode	8	136	Плоская шайба	Ф12*Ф6.4*1.6	5
95	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST2.9*6.5Fmode	10	137	Шестигранная гайка	M8	4
96	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST2.2*6.5Fmode	7	138	Винт с головкой под торцевой ключ	M8*12	2
97	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST2.2*6.5	7	139	Стопорное кольцо	d0=68	2
98	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	ST3.5*13	4	140	Шестигранная гайка	M5	2
99	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	M4*10	4	141			
100	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	M4*14	1	142			
101	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	M5*12	12	143			
102	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	M4*16	1	144			
103	Винты с потайной головкой с внутренним шестигранником	M8*20	2	145			
104	Винт с внутренним шестигранником с зонтичной головкой	M8*20	4	146			
105				147			
106	Винт с внутренним шестигранником с зонтичной головкой	M8*45silk20	2	148			
107	Винт с внутренним шестигранником с зонтичной головкой	M8*80silk30	1	149			
108	Винт с внутренним шестигранником с зонтичной головкой	M10*75silk30	4	150			
109	Винт с головкой под торцевой ключ	M6*12	8	151			
110	Винт с головкой под торцевой ключ	M8*16	5	152			
111	Винт с головкой под торцевой ключ	M10*30whole silk	8	153			
112	Гайка	M6	1	154			
113	Гайка	M8	3	155			
114	Узкая гайка	M8*6	1	156			
115	Пружинная гайка	M3	8	157			
116	Пружинная гайка	M4	2	158			
117	Пружинная гайка	M5	4	159			
118	Пружинная гайка	M6	9	160			
119	Пружинная гайка	M8	13	161			
120	Пружинная гайка	M10	12	162			
121	Большая шайба	Ф24*Ф8.4*2	2	163			
122	Большая шайба	Ф18*Ф6.4*1.6	1	164			
123	Большая шайба	Ф9*Ф3.2*0.8	4	165			
124	Большая шайба	Ф7*Ф3.2*0.5	8	166			
125	Большая шайба	Ф9*Ф4.3*0.8	2	167			
126	Большая шайба	Ф10*Ф5.3*1	4	168			

## Инструкции по безопасности



Примечание. Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед использованием и обратите внимание на следующие вопросы безопасности.

- Прочтите все информационные стикеры на вертикальном велотренажере и следуйте этим инструкциям во время использования.
- Вертикальный велотренажер подходит для размещения в помещении, нужно избегать сырости. Место расположения должно находиться вдали от воды, влажной среды, источников тепла, огня и легковоспламеняющихся и взрывоопасных материалов. Ничего не помещайте в открытые отверстия.
- Вертикальный велотренажер должен быть установлен на чистой, ровной и твердой поверхности.
- Не модифицируйте тренажер.
- Проверьте и затяните все соединения перед использованием. Любые изношенные или поврежденные детали необходимо немедленно заменить. Не используйте их, пока они не будут полностью отремонтированы. Отключайте электропитание при разборке, обслуживании и установке вертикального велотренажера.
- Не тяните за кабель питания и не используйте кабель питания в качестве рукоятки для перемещения.
- Розетка должна быть надежно заземлена. Избегайте использования других электроприборов на той же линии электропитания. Пожалуйста, не используйте поврежденный или побывавший в воде шнур электропитания, шнур электропитания тренажера является специфическим, если он поврежден, то производитель/дилер/сертифицированный сервисный центр должен его заменить во избежание получения травм пользователями.
- Проконсультируйтесь с врачом перед использованием велотренажера. Особенно, если вы старше 35 лет, никогда раньше не занимались спортом, беременны или имеете какие-либо заболевания. Если вы почувствуете тошноту, головокружение, боль или другие симптомы во время использования тренажера, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Пожалуйста, определите уровень нагрузки во время тренировки в соответствии с вашим физическим состоянием. Следуйте советам врача, чтобы определить свою личную программу тренировок.
- Вертикальный велотренажер не подходит для пользователей с весом более 150 кг (330 фунтов) и может использоваться одновременно только одним человеком.
- Во избежание мышечного перенапряжения и болей, пожалуйста, хорошо разминайтесь перед каждой тренировкой и используйте тренажер после того, как ваше тело будет подготовлено к тренировке.
- Не надевайте для тренировки свободную одежду: свободную кофту, юбку, брюки и другую подобную одежду.
- Не надевайте для тренировок обувь на высоких каблуках, туфли, сандали, не тренируйтесь босиком или в носках. Носите обувь на резиновой подошве или спортивную обувь, например, кроссовки, чтобы избежать травмы ног.
- Владельцам длинных волос стоит собрать их в хвост.
- Не прикасайтесь к движущимся механизмам- это может привести к травме.
- Сохраняйте равновесие при посадке, во время тренировки и при спуске с велотренажера. Потеря равновесия может привести к падению и серьезным травмам.
- Во время тренировки ноги должны находиться на педалях велотренажера.
- Дети и домашние животные не должны находиться рядом с велотренажером во время его использования во избежание опасности. Несовершеннолетние должны пользоваться тренажером под наблюдением и руководством специальных лиц.
- Датчики сердечного ритма не являются медицинскими устройствами, и многие причины могут привести к неточному обнаружению. Результаты измерения приведены только для справки.
- Вертикальный велотренажер не является медицинским оборудованием и не может быть использован для медицинской реабилитации.

Внимательно прочтите и соблюдайте эти меры предосторожности. Несоблюдение этих инструкций может привести к серьезным телесным повреждениям. Наша компания не несет никакой ответственности за ущерб, причиненный неправильным использованием продукта покупателем или другими лицами.

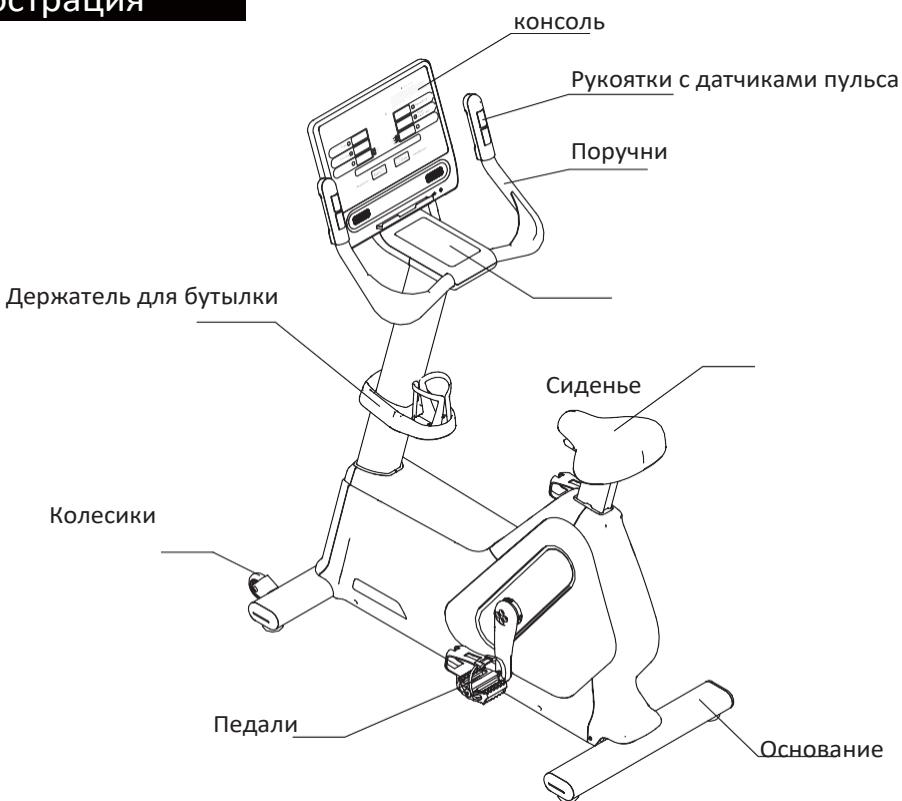
## Технические параметры

1. Температура эксплуатации : 0~40°C
2. Диапазон сопротивления : 1~40 уровень
3. Диапазон времени : 00:00~99:59 (минут:секунд)

## Упаковочный лист

Номер	Наименование	Количество
1	Основной двигатель	1 шт.
2	Электронный счетчик	1 шт.
3	Основание	1 шт.
4	Рукоятки	1 шт.
5	Задний кожух стойки	1 шт.
6	Верхний кожух стойки	1 шт.
7	Нижний кожух стойки	1 шт.

## Иллюстрация



## Инструкция к беспроводной зарядке

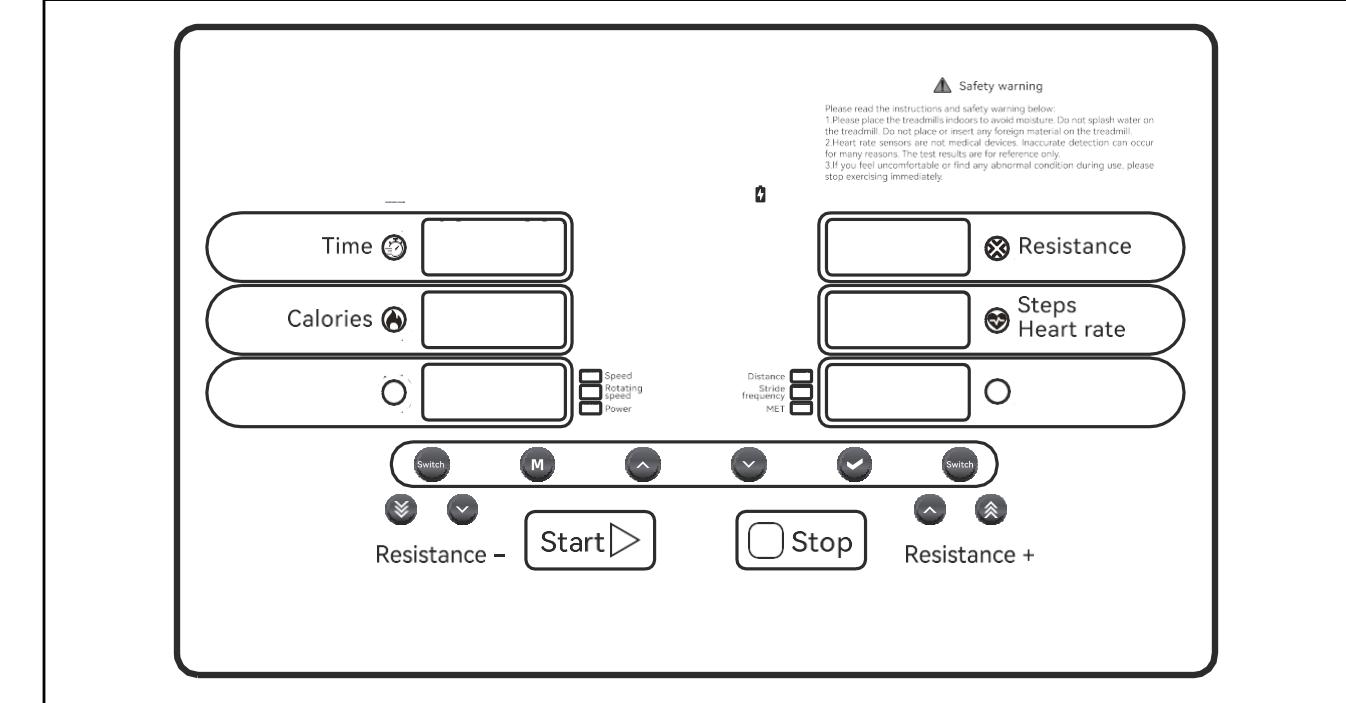
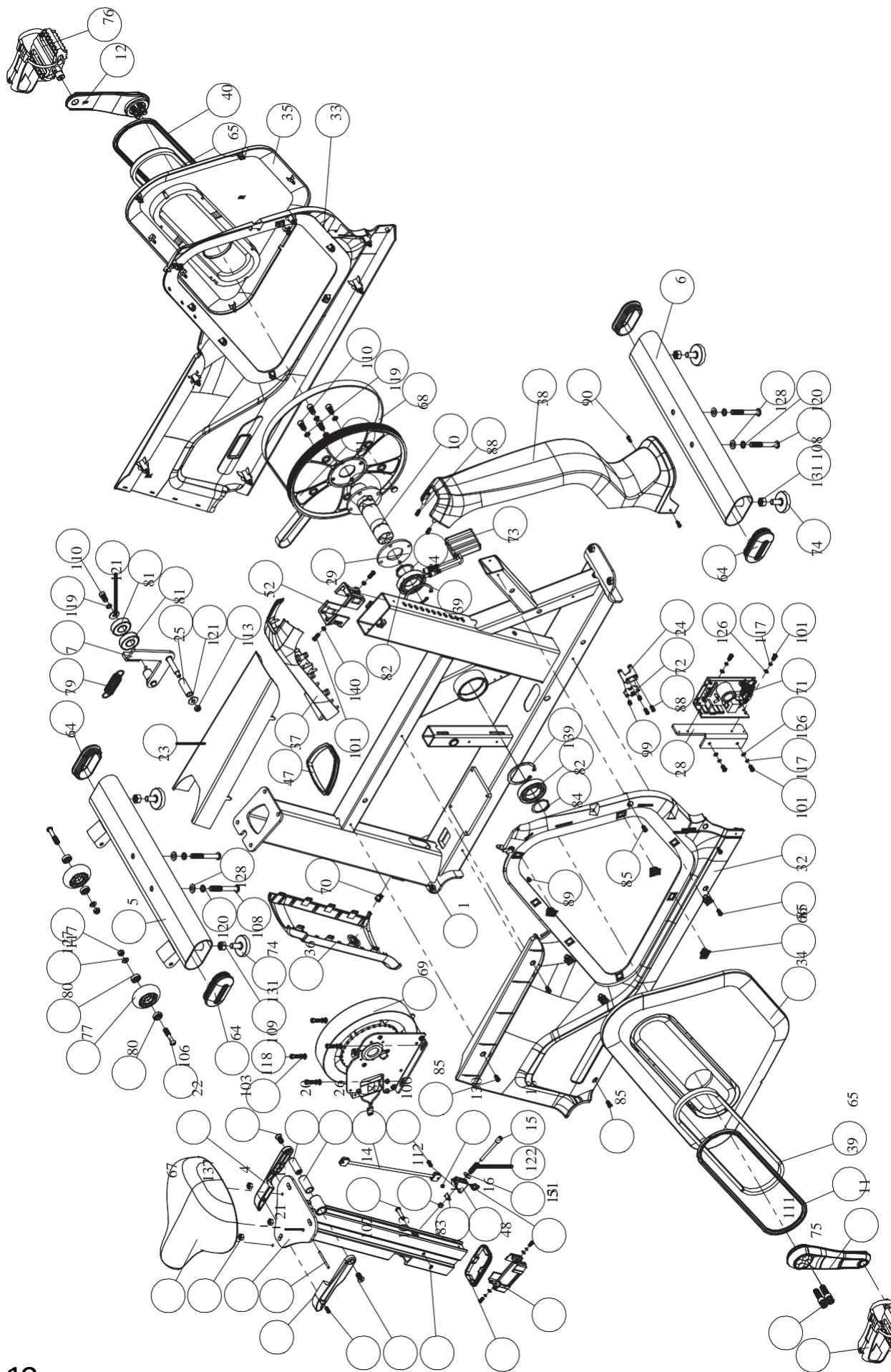
Данная функция опциональна

1. Функция беспроводной зарядки поддерживает только с Qi стандартом ;
2. Из-за различных позиций приема заряда у мобильных телефонов разных марок беспроводная зарядка не может быть реализована на всех мобильных телефонах, представленных на рынке. Рекомендуется размещать мобильные телефоны в правом нижнем углу зоны зарядки. Если зарядка не запускается, то попробуйте повернуть телефон на 180° или переместить к левому нижнему углу, чтобы попробовать процесс зарядки ;
3. Металлические предметы не должны размещаться в зоне бесконтактной зарядки, это приведет к сбою данной функции;
4. Защитный чехол мобильного телефона снизит эффективность беспроводной зарядки, слишком толстый чехол или металлический защитный корпус приведет к автоматическому отключению беспроводной зарядки, т.к беспроводная зарядка не может быть выполнена.

## Список деталей

Номер	Наименование	Артикул	Количесво	Номер	Наименование	Артикул	Количесвто
1	Шасси	PP290-01-00	1	43	Нижний кожух консоли	QR3PP290-12	1
2	Стойка рамы	PP290-02-00	1	44	Задн. Кожух держ. Бутыл.	QR3PP290-13	1
3	Рукоятки	PP290-03-00	1	45	Передн. Кожух держ. Бутыл.	QR3PP290-14	1
4	Основа для сидения	PP290-04-00	1	46	Держатель бутылки	QR3PP290-15	2
5	Передняя рама	PP290-05-00	1	47	Передн. Резин. кольцо	QR3PP290-16	1
6	Задняя рама	PP290-06-00	1	48	Накладка	QR3PP290-17	1
7	L-образная рама	PP290-07-00	1	49	Передн. Кожух ручки	QR3PP290-18	2
8	Соединение	PP290-08-00	1	50	Задн. Кожух ручки	QR3PP290-19	2
9	Датчик ЧСС	PP290-09-00	1	51	Блок регулировки	QR3PP290-20	1
10	Главная ось	PP290-10-00	1	52	Подводка	QR3PP290-21	2
11	Левая рукоятка	PP390-20-00	1	53	Задн. Корпус дисплея	QR8PP790-02	1
12	Правая рукоятка	PP390-21-00	1	54	Рама дисплея	QR8PP790-03	1
13	Натяжная пружина	PP290-13-00	1	55	Держатель телеф.	QR8PP790-04	1
14	Штифт 1	PP290-14-00	1	56	LED консоль	QR8PP790-07	1
15	Пружина	PP290-15-00	1	57	Дисплей	QR90PP790-01	1
16	Скользящ. Блок 1	PP290-16-00	1	58	Динамик	QR92206	2
17	Скользящ. Блок 2	PP290-17-00	1	59	Плата Bluetooth	QR93503	1
18	Болт	PP290-18-00	1	60	Изолир. коротнка	QR33013	2
19	Штифт 2	PP290-19-00	1	61	USB плата	QR90139	1
20	Поворотная ось	PP290-20-00	1	62	Беспров. зарядка	QR90141	1
21	Лев. Регул ручка	PP290-21-00	1	63	Одност. Резин. подкладка	单面胶垫	1
22	Прав. Регул ручка	PP290-22-00	1	64	Заглушка	QR35015	4
23	Накладка	PP290-23-00	1	65	Лента LED	LED	2
24	L-образн. Наклад	PP290-24-00	1	66	Клипса	QR32948	16
25	Длин. медн рукав	PP290-25-00	1	67	Сидение	QR41502	1
26	Медн. рукав	PP290-26-00	1	68	Ремень	GB/T 16588	1
27	Одност. Резин. подкладка	PP290-27-00	1	69	Однонапр. двигатель	QR44502	1
28	коммутатор	PP290-28-00	1	70	Вилка	QR92909	1
29	накладка	PP790-24-00	1	71	Контроллер	QR91PP790	1
30				72	пластина	QR90143	1
31	Большой шкив	PP790-21-00	1	73	Батарея	QR92907	1
32	Лев. корпус	QR3PP290-01	1	74	Ножки	QR34002	4
33	Прав. корпус	QR3PP290-02	1	75	Лев. педаль	QR41707	1
34	Лев. легк. кожух	QR3PP290-03	1	76	Прав. педаль	QR41708	1
35	Прав. легк. кожух	QR3PP290-04	1	77	Маховик	QR36007	2
36	Передн. кожух	QR3PP290-05	1	78	Магнит	QR29001	1
37	Верхн. кожух	QR3PP290-06	1	79	Натяжн. пружина	QR25202	1
38	Задн. кожух	QR3PP290-07	1	80	Спенч. Подшипн. качания	PP790-41-00	4
39	Левый рассеив.	QR3PP290-08	1	81	Радиальн. подшипник	6204-2RZ	2
40	Правый рассеив.	QR3PP290-09	1	82	Радиальн. подшипник	6008-2RZ	2
41	Задн. кожух консоли	QR3PP290-10	1	83	Стопорн. кольцо	d0=6	1
42	Передн. Кожух консоли	QR3PP290-11	1	84	Стопорн. кольцо	d0=40	2

## Схема тренажера



1. Окно «Время»:
    - 1) В режиме тренировки с обратным отсчетом времени в окне отображается оставшееся до конца тренировки время;
    - 2) Отображает время тренировки, задаваемое в пользовательском режиме;

Минимальное значение- 5:00 мин., максимальное значение- 60:00 мин.

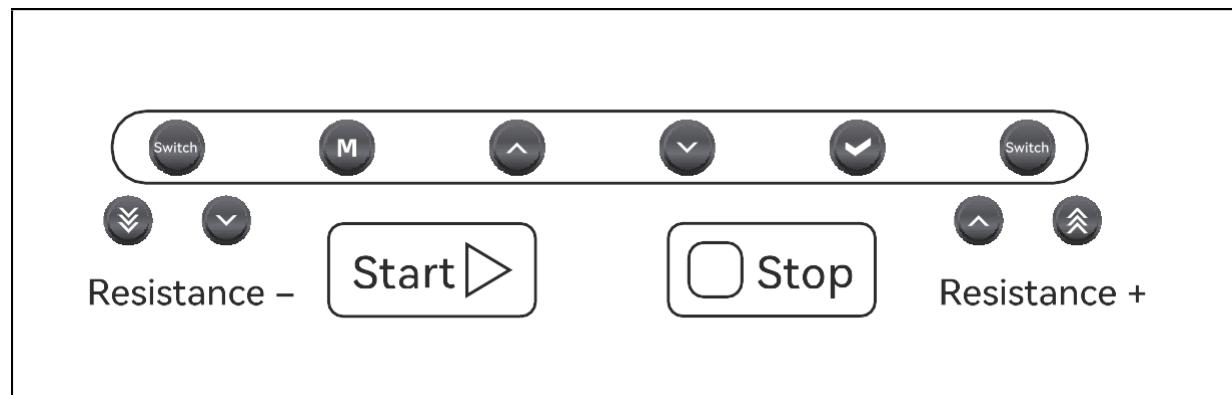
    - 3) отображает код ошибки в случае ее возникновения.
  2. Окно «Сопротивление»:
    - 1) В режиме тренировки отображает уровень сопротивления;
    - 2) При запуске тренажера в этом окне отображается общее время использования тренажера;
  3. Окно «Калории»:
    - 1) Во время тренировки отображает сожжённые калории;
    - 2) Когда значение превышает 9,99 или 99,9, десятичная точка автоматически перемещается;
    - 3) Отображает желаемое значение сожжённых калорий во время настройки пользовательского режима, или программ;
  4. Окно «Шаги/Пульс»:
    - 1) Отображает пульс, если данные поступают от датчиков;
    - 2) Отображает желаемое значение пульса при настройке программ, в это время индикатор в правой части окна мигает.;
  5. Левое комбинированное окно:

Нажмите левую кнопку «Переключить», чтобы увидеть значения «Скорость», «Скорость вращения» и «Мощность».;
  6. Правое комбинированное окно:

Нажмите правую кнопку «Переключить», чтобы увидеть значения «Расстояние», «Частота шагов» и «MET».;
  7. Окно 16\*32 пикселя в центре экрана:
    - 1) В режиме ожидания будет отображаться соответствующее приветственное сообщение;
    - 2) Во время тренировки отображает матрицу времени и сопротивления;
    - 3) При выборе программы, или пользовательского режима отображается соответствующее название; при настройке пользовательского режима отображается соответствующий настраиваемый этап тренировки;

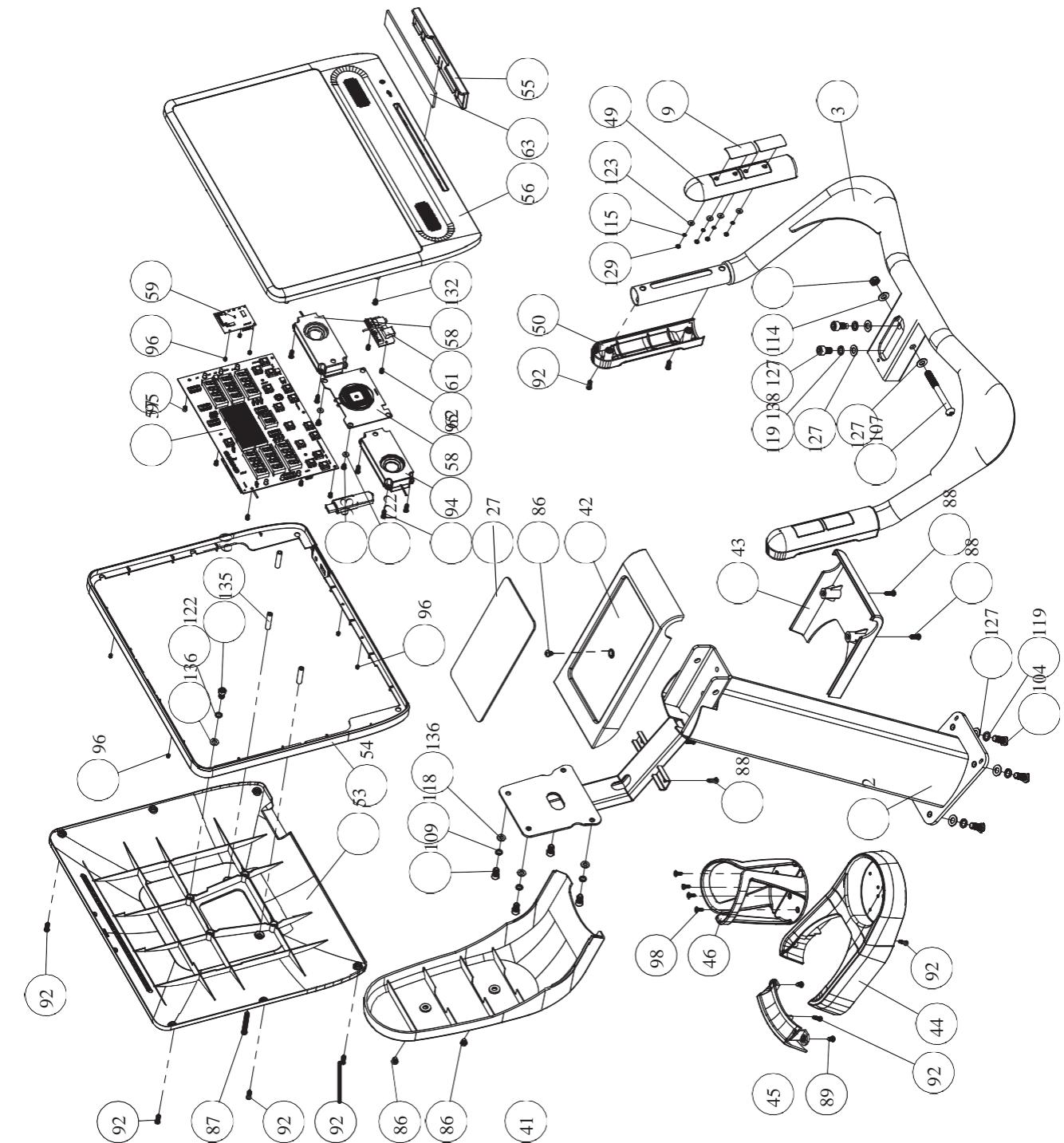
**ВНИМАНИЕ:** Поставщик оставляет за собой право вносить изменения в и улучшения в конструкцию.

## Кнопки и их функции



1. «Старт»: Нажмите эту кнопку, чтобы начать тренировку;
  2. «Стоп»: Нажмите эту кнопку, чтобы закончить тренировку;
  3. Левая кнопка «Переключить»: переключает значения «Скорость», «Скорость вращения» и «Мощность»;
  4. Кнопка «P» (программы): запускает выбор программы. Позволяет выбрать 3 программы с обратным отсчетом времени, расстояния и калорий; 6 предустановленных программ: P1, P2, P3, P4, P5, P6; Три пользовательские программы;
  5. Кнопка «Л» : в меню «Программы» позволяет выбрать предыдущую программу;
  6. Кнопка «V» : в меню «Программы» позволяет выбрать следующую программу;
  7. Кнопка подтверждения «V» : Подтверждает выбранную программу;
  8. Правая кнопка «Переключить» : переключает значения «Расстояние», «Частота шагов» и «MET»;
  9. Кнопка «Сопротивление -»: снижает сопротивление на 3 или 1 значение;
  - 10 Кнопка «Сопротивление +»: увеличивает сопротивление на 3 или 1 значение.

## Схема тренажера



## Пользовательские программы

В тренажере есть три пользовательских программы. Нажмите клавишу «Программа», чтобы войти в функцию выбора программы, а затем нажмите кнопку «Вверх» или «Вниз», чтобы выбрать пользовательские программы. Окно «Время» во время выбора пользовательских программ мигает и отображает «30:00», значение продолжительности можно задать в диапазоне от 5 до 99 минут.

Пользовательская программа разделена на 16 этапов, и сопротивление каждого этапа можно регулировать. Выберите одну из программ, нажмите клавишу «Подтверждение», затем войдите в настройки первой программы, с помощью кнопок «Сопротивление ±» вы можете установить сопротивление. Нажмите кнопку «V», чтобы подтвердить и ввести следующее значение. После настройки 16 этапов нажмите кнопку «Старт», чтобы запустить созданную пользователем программу. Во время работы в окне «Сопротивление» будет отображаться величина сопротивления каждого этапа. Окно «Время» будет показывать обратный отсчет до окончания тренировки.

## Проверка пульса

1. Когда вы кладете руки на датчики пульса, окна пульса показывает на частоту сердцебиения.
2. Протестируйте свой пульс перед тренировкой, стоя на боковинах вьомите за датчики и подержите их примерно 20 секунд- консоль должна показать ваш пульс.
3. Протестируйте свой пульс после тренировкой, стоя на боковинах вьомите за датчики и подержите их примерно 20 секунд- консоль должна показать ваш пульс.

(Примечание: данный подход даст вам более точную информацию о пульсе, чем снятие данных во время бега)

## Ежедневный уход

Используется индукторный двигатель для достижения 40 уровней регулировки сопротивления, снижения шума и продления срока службы. В производстве задействованы новые материалы, специальная конструкция бесшумного маховика, которая делает использование тренажера более удобной в использовании.

## Bluetooth (Опция)

Функция Bluetooth у вертикального велотренажера не является обязательной, а проигрыватель Bluetooth по умолчанию отключен. Нажмите кнопку «Bluetooth» на панели, и индикатор рядом с кнопкой загорится, показывая, что функция Bluetooth включена. В это время динамик воспроизведет звуковой сигнал о включении режима Bluetooth. Включите Bluetooth на мобильном телефоне и выполните поиск устройства. Выберите устройство в списке — после успешного подключения велотренажер звуковой сигнал. На этом этапе вы можете использовать музыкальный проигрыватель мобильного телефона для воспроизведения музыки через динамики тренажера; Нажмите кнопку «Bluetooth» еще раз, чтобы отключить функцию Bluetooth.

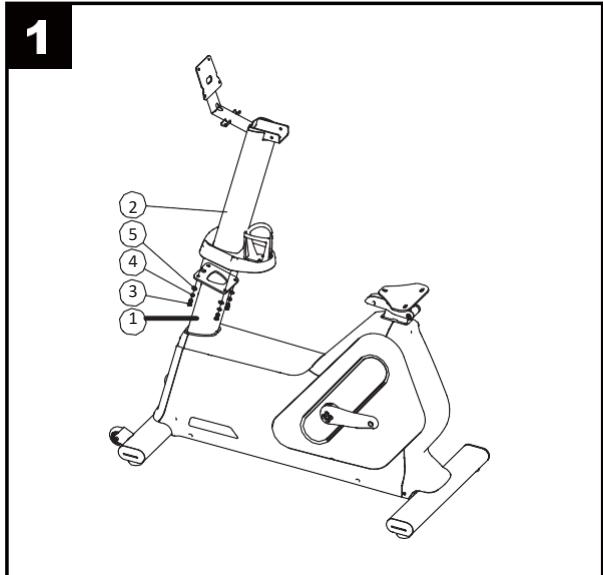
Примечание 1: после окончания тренировки отключайте синхронизацию Bluetooth, чтобы избежать помех при подключении других устройств к велотренажеру;

Примечание 2: на консоли есть 3,5 мм. разъем для проводных наушников; Интерфейс USB используется только для зарядки мобильных телефонов.;

## Коды ошибок

Следующие коды ошибок могут появиться в окне «Время»

Код	Причина ошибки	Решение по исправлению ошибки
ER1	Нет сигнала на консоли	Проверьте подключенный к консоли кабель
ER3	Защита от скачка напряжения	Проверьте напряжение в электросети
ER7	Нет сигнала на контроллере	Проверьте подключенный к контроллеру кабель



Возьмите основную раму вертикального велотренажера из коробки ①, установите на ровную поверхность. Возьмите вертикальную стойку ② из коробки, С помощью винтов с внутренним шестигранником с зонтичной головкой ③ M8\*20, пружинной шайбы ④ M8, плоской шайбы ⑤ Ф16\*Ф8.4\*1.6 закрепите стойку на основной раме, будьте аккуратны и не зажмите кабель во время установки.

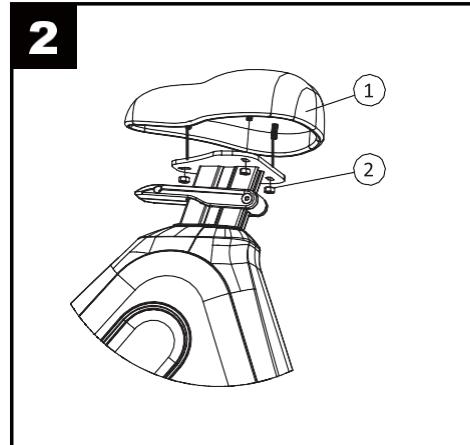
①Основная рама- 1 шт.

②Вертикальная стойка- 1 шт.

③Винт с внутренним шестигранником с зонтичной головкой M8\*20- 4 шт.

④Пружинная шайба M8- 4 шт.

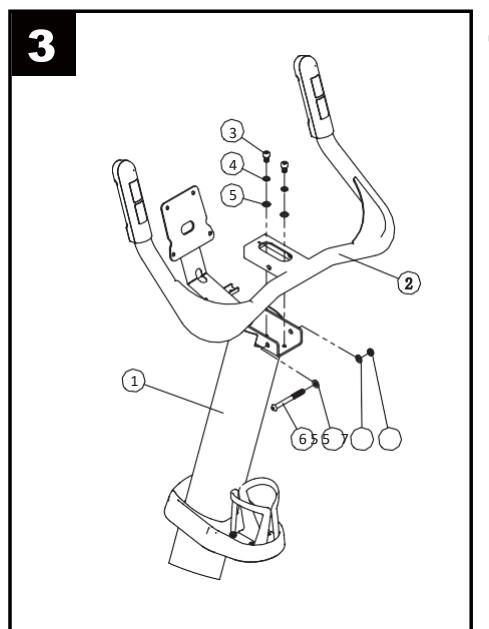
⑤Плоская шайба Ф16\*Ф8.4\*1.6- 4 шт.



Достаньте из коробки сиденье ①, будьте осторожны, чтобы не поцарапать обивку, закрепите сиденье на задней стойке с помощью гаек ② .

①Сиденье- 1 шт.

②Гайка M8- 3 шт.



Достаньте из коробки рукоятки ②, закрепите их на ① с помощью винтов с внутренним шестигранником с цилиндрической головкой ③ M8\*12, пружинной шайбы ④ M8 и плоской шайбы ⑤ ф 16\* ф 8.4\*1.6. Пропустите кабель через рукоятки и аккуратно закрепите с помощью винта с внутренним шестигранником с зонтичной головкой ⑥ M8\*80, плоской шайбы ⑤ ф 16\* ф 8.4\*1.6 и нейлоновой заглушки ⑦ M8.

①Стойка- 1 шт.

②Рукоятки- 1 шт.

③Винт с внутренним шестигранником с цилиндрической головкой M8\*12- 4 шт.

④Пружинная шайба M8- 4 шт.

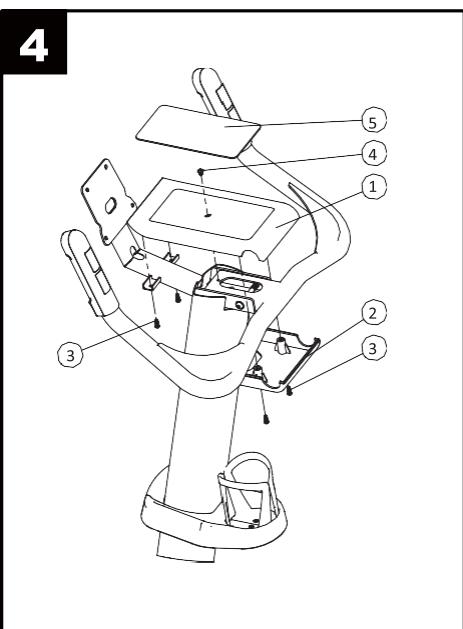
⑤Плоская шайба Ф16\*Ф8.4\*1.6- 4 шт.

⑥Винт с внутренним шестигранником с зонтичной головкой M8\*80- 1 шт.

⑦Нейлоновая заглушка M8- 1 шт.

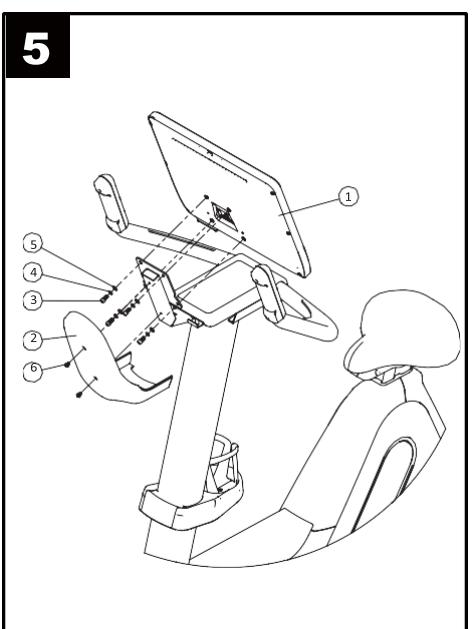
Достаньте верхний кожух ①, а затем нижний ②. Закрепите их на стойке с помощью винтов с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ③ ST4.2\*16 и винтом с полукруглой головкой с крестообразным шлицем ④ ST4.5\*9.5, для этого предварительно снимите резиновую подложку с кожуха, а затем приклейте ее ⑤ на указанное на рисунке место.

- ① Верхний кожух- 1 шт.
- ② Нижний кожух- 1 шт.
- ③ Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.2\*16-4 шт.
- ④ Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем ST4.8\*9.5 1 шт.
- ⑤ Односторонняя резиновая подложка- 1 шт.



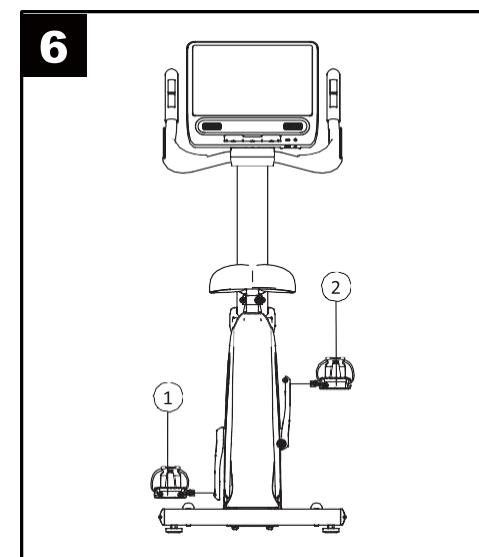
Достаньте консоль из коробки ①, будьте аккуратны, чтобы не повредить ее с помощью винта с внутренним шестигранником с цилиндрической головкой ③ M6\*12, пружинной шайбы ④ M6 и плоской шайбы ⑤ ф 12\* ф 6.4\*1.6 установите консоль на стойку и подключите кабели. Не повредите кабели. Перед затягиванием винтов отрегулируйте угол наклона консоли, затем установите задний кожух ②, с помощью винтов с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ⑥ ST4.8\*9.5 позади консоли.

- ① Консоль- 1 шт.
- ② Задний кожух- 1 шт.
- ③ Винт с внутренним шестигранником с цилиндрической головкой M6\*12- 4 шт.
- ④ Пружинная шайба M6- 4 шт.
- ⑤ Плоская шайба Ф12\*Ф6.4\*1.6- 4 шт.
- ⑥ Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.8\*9.5- 2 шт.



Достаньте левую ① и правую ② педаль и установите их на велотренажер.

- ① Левая педаль- 1 шт.
- ② Правая педаль- 1 шт.



## Использование

Включите питание, велотренажер подаст длинный звуковой сигнал, экран консоли загорится полностью красным. В левом комбинированном окне отобразится «SI» (метрическая система), установленная по умолчанию, и погаснет через 2 секунды. В окне времени отобразится «0:00», в окне калорий появится «0,00», в окне сопротивления отобразится значение «0», в окне шагов/частоты тоже появится «0», а на точечно-матричном экране в центре консоли отобразится приветственная надпись.

После этого вы сможете работать с консолью. Нажмите кнопку «Старт», запустится отсчет времени, а точечная матрица отобразит диаграмму сопротивления. Во время тренировки пользователи могут менять значение сопротивления в соответствии со своими потребностями.

После тренировки нажмите «Стоп», чтобы вернуть тренажер в режим ожидания.

## Программы

### 1 Обратный отсчет времени

Нажмите кнопку «П» (Программы), чтобы войти в режим выбора программ, затем нажмите кнопку «Л» или «В», чтобы выбрать программу с обратным отсчетом времени. Окно «Время» начнем мигать со значением «30:00», можно выставить диапазон от 5 до 99 минут. Чтобы установить продолжительность используйте кнопки «Сопротивление +/-» -, для подтверждения нажмите «V», а затем кнопку «Старт», чтобы запустить тренировку. Сопротивление можно изменять во время тренировки с помощью клавиш «Сопротивление +/-», тренировка закончится, как только таймер достигнет «0:00».

### 2 Обратный отсчет расстояния

Нажмите кнопку «П» (Программы), чтобы войти в режим выбора программ, затем нажмите кнопку «Л» или «В», чтобы выбрать программу с обратным отсчетом расстояния. Окно «Расстояние» начнем мигать со значением «5:00», можно выставить диапазон от 0,5 до 99 км. Чтобы изменить расстояние используйте кнопки «Сопротивление +/-» -, для подтверждения нажмите «V», а затем кнопку «Старт», чтобы запустить тренировку. Сопротивление можно изменять во время тренировки с помощью клавиш «Сопротивление +/-», тренировка закончится, как только значение расстояния достигнет «0»

### 3 Обратный отсчет калорий

Нажмите кнопку «П» (Программы), чтобы войти в режим выбора программ, затем нажмите кнопку «Л» или «В», чтобы выбрать программу с обратным отсчетом калорий. Окно «Калории» начнем мигать со значением «100», можно выставить диапазон от 20 до 990 калорий. Чтобы изменить значение используйте кнопки «Сопротивление +/-» -, для подтверждения нажмите «V», а затем кнопку «Старт», чтобы запустить тренировку. Сопротивление можно изменять во время тренировки с помощью клавиш «Сопротивление +/-», тренировка закончится, как только значение калорий достигнет «0»

### 4 Предустановленные программы 1~6

Нажмите кнопку «П» (Программы), чтобы войти в режим выбора программ, затем нажмите кнопку «Л» или «В», чтобы выбрать одну из предустановленных программ. Окно «Время» начнем мигать со значением «30:00», можно выставить диапазон от 5 до 99 минут. Чтобы изменить значение используйте кнопки «Сопротивление +/-» -, для подтверждения нажмите «V», а затем кнопку «Старт», чтобы запустить тренировку. Сопротивление можно изменять во время тренировки с помощью клавиш «Сопротивление +/-», тренировка закончится, как только таймер достигнет «0:00».

График изменения сопротивления по этапам предустановленных программ

Сегмент Прог	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	4	4	8	12	16	4	4	8	12	16	4	4	8	12	16	4
P2	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4
P3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	5	5	6	6	4	2	1
P4	4	16	12	8	4	4	16	12	8	4	4	16	12	8	4	4
P5	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	10	8	4
P6	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1

2