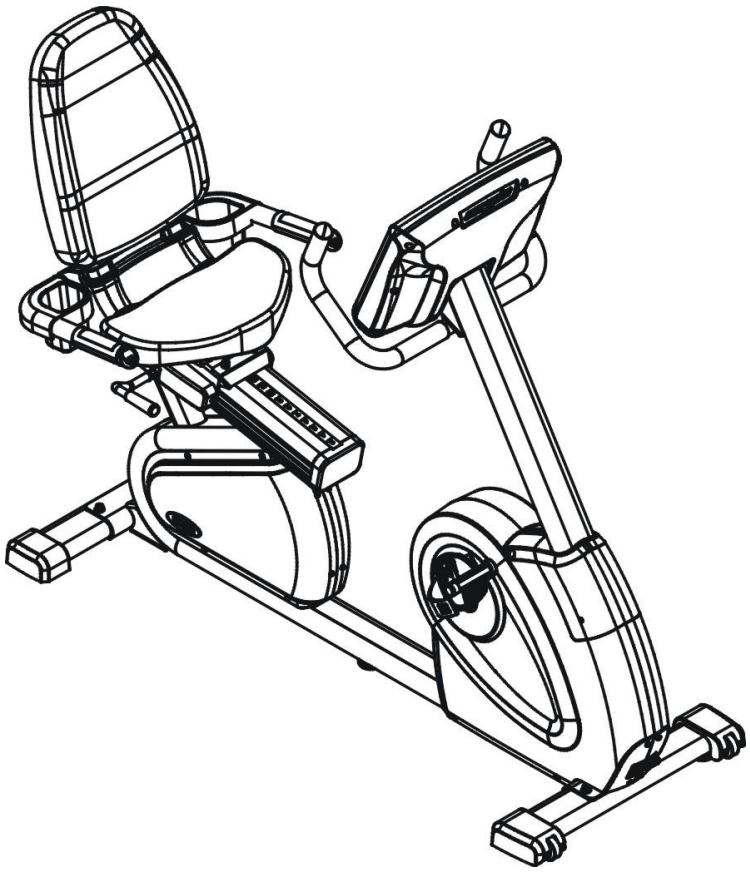
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ……..…….…..….2

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ…….....4

ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА……..…….5

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА…….....29

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ…….....30

ПРОГРАММЫ…….....32

ДЕЙСТВИЕ……..…...37

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ……38

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Уважаемый покупатель,
Мы благодарны Вам за приобретение нашего продукта. Данный продукт был разработан и произведен 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 тренажер и начать с ним работать.

- Одновременно тренажером 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 велотренажере, тренировку следует прекратить незамедлительно.
- Тренажер должен всегда стоять на ровной и чистой поверхности. Его нельзя использовать на улице или у воды.
- Не вставляйте посторонние предметы в отверстия на тренажере.
- Перед тем, как начать работу на тренажере, следует разогреться, выполнив упражнения на растяжку.
- Мы советуем вам заменить неисправные элементы немедленно, тренажером нельзя пользоваться до тех пор, пока он вновь не будет в исправном состоянии.
- Данный тренажер создан для взрослых. Проследите за тем, чтобы дети пользовались данным тренажером только под присмотром взрослых.
- Проконсультируйтесь с врачом перед тем как преступать к тренировкам или упражнениям на данном тренажере. 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 надежно закреплены во время использования тренажера. Периодический ремонт и техническое обслуживание необходимы для того, чтобы все тренажеры находились в исправном состоянии.
- **Внимание**: неправильные/чрезмерные тренировки могут причинить вред Вашему здоровью. Вам следует прекратить занятия на тренажере, если у Вас появилось чувство дискомфорта.
- После окончания тренировок следует выключить тренажер.
- Если сетевой шнур поврежден, производитель, или его сервисный агент, или любое другое квалифицированное лицо должны его заменить, во избежание опасности.
- Эксплуатация и техническое обслуживание: Всегда снимайте адаптер, когда Вы не используете тренажер, чтобы им не могли воспользоваться дети. Адаптер нельзя использовать, если на чехле провода имеются признаки износа или повреждений.

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 тренажере. Мы не несем ответственность за любые травмы, полученные при использовании данного продукта.

Как часто следует тренироваться:

Вам следует тренироваться от трех до четырех 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 напряженными, 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:

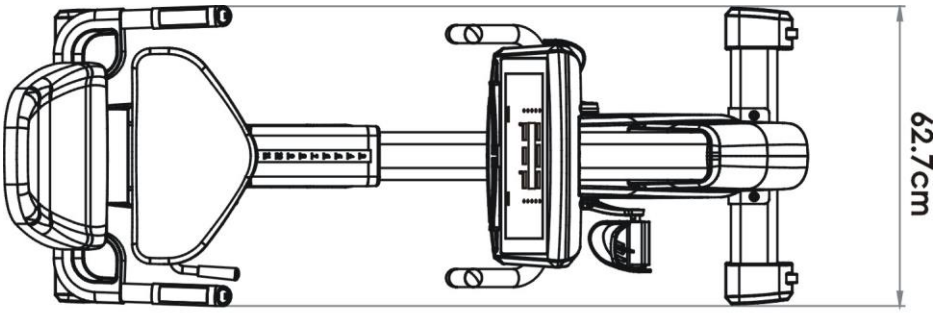
Постоянные тренировки улучшают состояние сердца, легких и мышц. Чем дольше Вы сможете продолжать тренировки в пределах установленной частоты сердечных сокращений, тем больше Вы получите аэробных преимуществ от ваших тренировок. Для начала старайтесь выполнять ритмичные упражнения в течение 2-3 минут,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

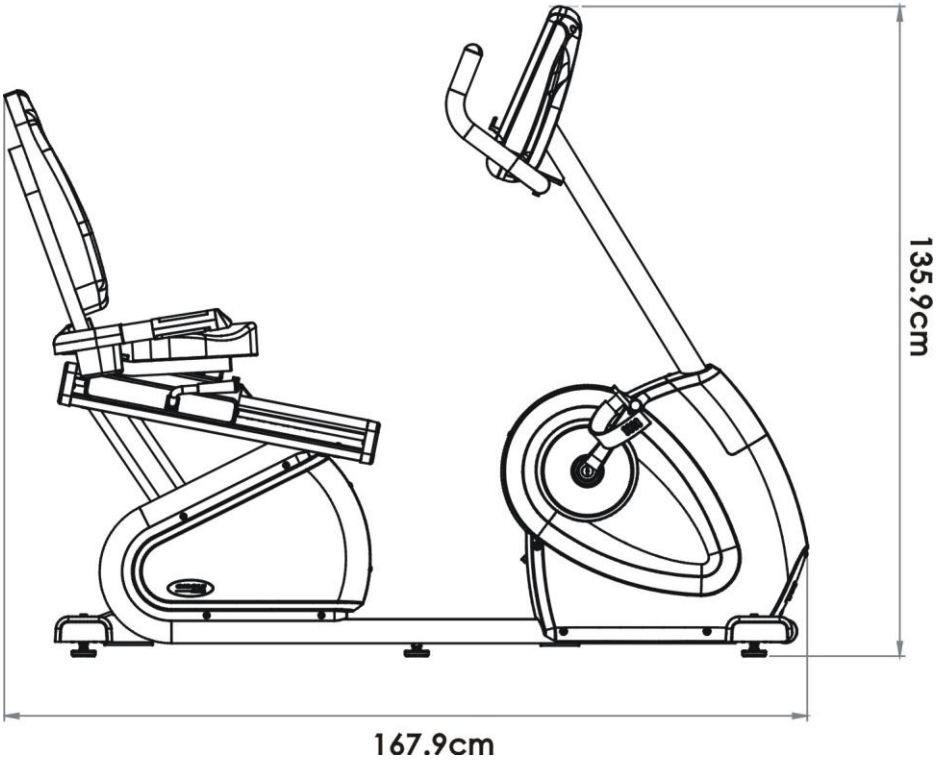
Уход и обслуживание

- Тренажер 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 тренажера до тех пор, пока не будет произведен необходимый ремонт.
- Можно использовать только оригинальные запасные части.
- Серийный тренажер следует протирать влажной тканью, при чистке нельзя использовать едкие моющие средства.
- Сразу после окончания тренировки тренажер следует очистить от пота; пот может испортить внешний вид тренажера и нарушить его работу.
- Предупреждаем Вас о том, что безопасное использование тренажера 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 тренажер 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 – 150 кг (330 фунтов).

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

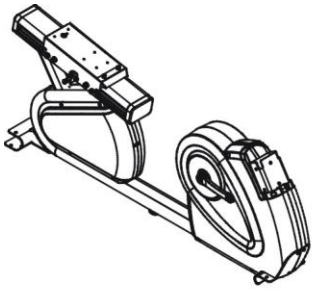
ОПИСАНИЕ:
Длина: 167 см
Ширина: 62 см
Вес тренажера: 85 кг
Программа: 9 программ, 4 ЧСС
Стандартная комплектация: 6 LED + 8*32 точечная матрица с высокой скоростью передачи данных
Система сопротивления: Электромагнит
Источник питания: Встроенный генератор и перезаряжаемый аккумулятор 12 В – 1.2 Ач





РАСПАКОВКА И СБОРКА

Компоненты (основная рама)



Основная рама

#4-1

Задний стабилизатор

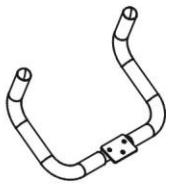
X 1шт

#4-2

Передний стабилизатор

X 1шт

#4-14



Верхние поручни

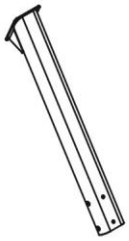
X 1шт

#4-36

Консоль

X 1шт

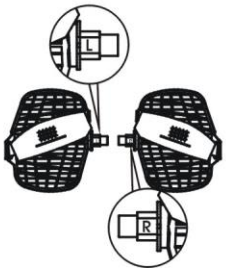
#4-7



Вертикальная опора консоли

X 1шт

#4-6 #4-5



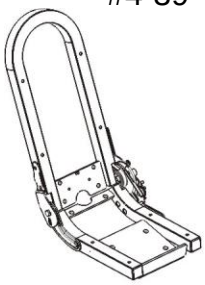
Педали

X 1 комплект

РАСПАКОВКА И СБОРКА

Компоненты (сиденье)

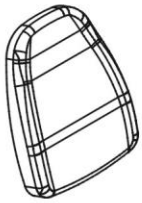
#4-39



Регулируемый каркас сиденья

X 1шт

#4-22



Подушка спинки

X 1шт

#4-19

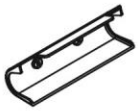
Сиденье

X 1шт

#4-43

Кожух каркаса сиденья

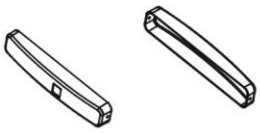
#4-28



Задний кожух спинки

X 1шт

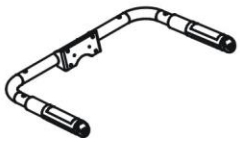
#4-31 #4-30



Левая/правая защитные крышки

X 1шт

#4-23



Нижние поручни

X 1шт

#4-26

Держатели бутылки

X 1 комплект

РАСПАКОВКА И СБОРКА

Крепежный комплект

Этап 8	#4-15 M8*65мм X 2	#4-16 M8*15мм X1	#4-18 M8 шайба X 2	#4-17 M8 S-шайба X 3
Этап 11	#4-20 M6*45мм X 4	#4-21 M6 S-шайба X 4		
Этап 12	#4-41 X 2	#4-21 M6 S-шайба X 2		
Этап 13	#4-27 M4*12мм X 2			
Этап 14	#4-20 M6*45мм X 4	#4-21 M6 S-шайба X 4		
Этап 15	#4-27 M4*12мм X 4			

РАСПАКОВКА И СБОРКА

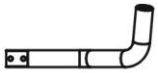
Крепежный комплект

4-40、4-42

X 1

Рычаг регулировки

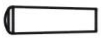
#4-33



X 1

Регулировочный

#4-34



X 1

Ручка рычага

#1-10

X 1

Регулирующая

#1-34

X 1

Противоскользящий

M10/M10

X 1

M15/M15

X 1

Шестигранный ключ (8мм)

X 1

Шестигранный ключ (6мм)

X 1

Шестигранный ключ (5мм)

X 1

Шестигранный ключ (4мм)

X 1

Шестигранный ключ (3мм)

X 1

РАСПАКОВКА И СБОРКА

Производите распаковку тренажера в том помещении, где Вы собираетесь его использовать. Проявляйте осторожность, чтобы не повредить его. Поместите велотренажер на ровную поверхность. Рекомендуется постелить под велотренажер специальный защитный мат.

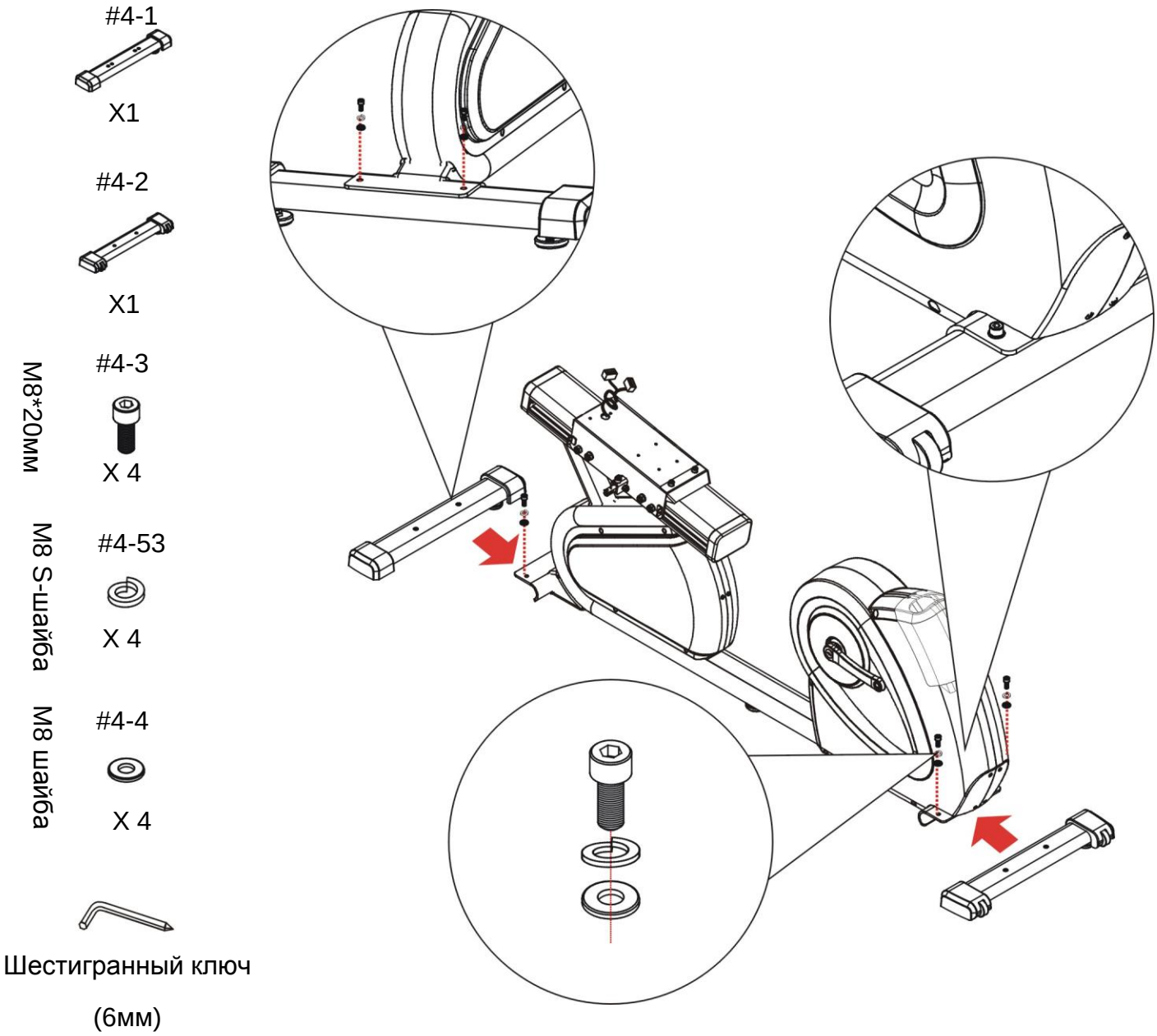
*Примечание: Из-за веса тренажера для сборки потребуется >2 человек.

Этап 1: Соединение переднего и заднего стабилизаторов с основной рамой.

1). Выкрутите винты-фиксаторы на переднем и заднем стабилизаторах.

2). Используя 2 винта (M8*20мм), 2 S- шайбы и 2 обычные шайбы, зафиксируйте передний стабилизатор на основной раме. (Колесики стабилизатора должны быть спереди)

3). Используя 2 винта (M8*20мм), 2 S- шайбы и 2 обычные шайбы, зафиксируйте задний стабилизатор на основной раме.

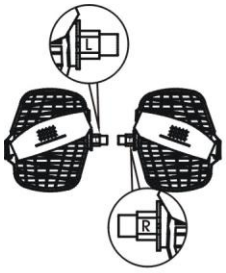


РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 2: Установка педалей

1).Вращая ключ по часовой стрелке, присоедините правую педаль к педальному рычагу.
2). Вращая ключ против часовой стрелки, присоедините левую педаль к педальному рычагу

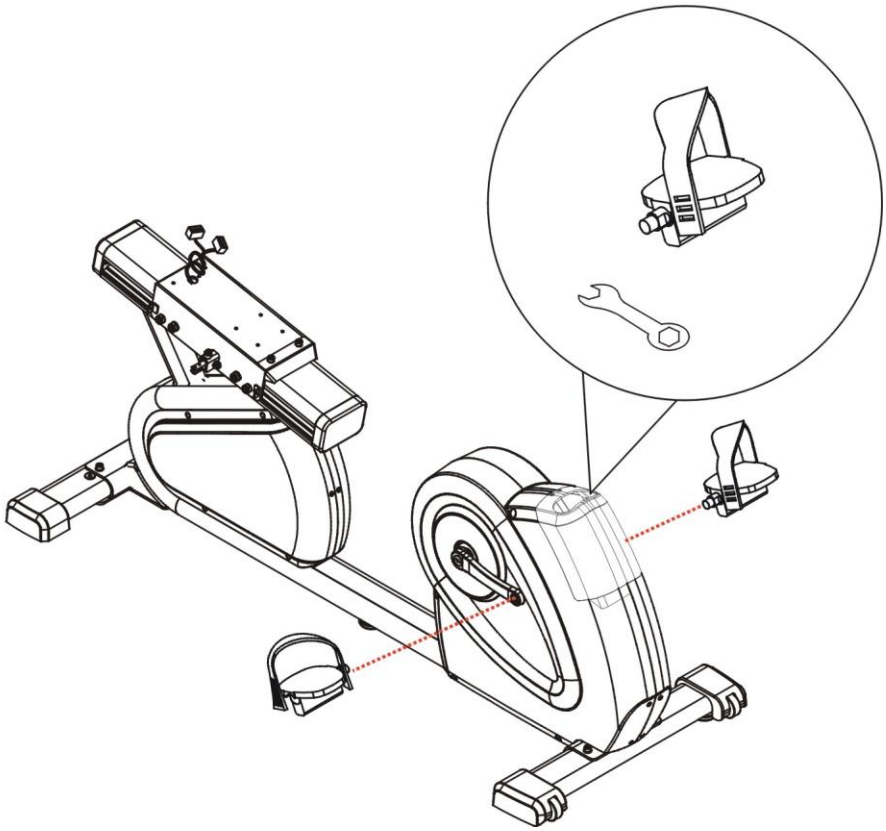
#4-6 #4-5



X1 X1

Ключ

(15мм)



РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 3: Подготовка к установке вертикальной опоры консоли

1). Выкрутите винты-фиксаторы на крышке основной рамы.

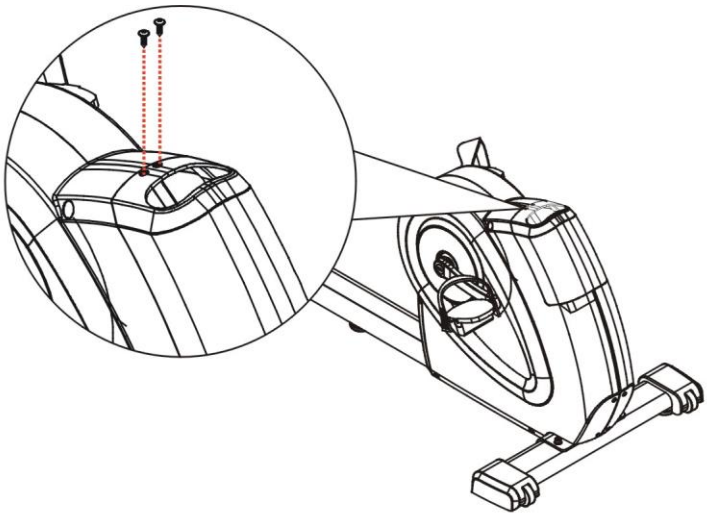
2). Выкрутите винты-фиксаторы на основной раме.

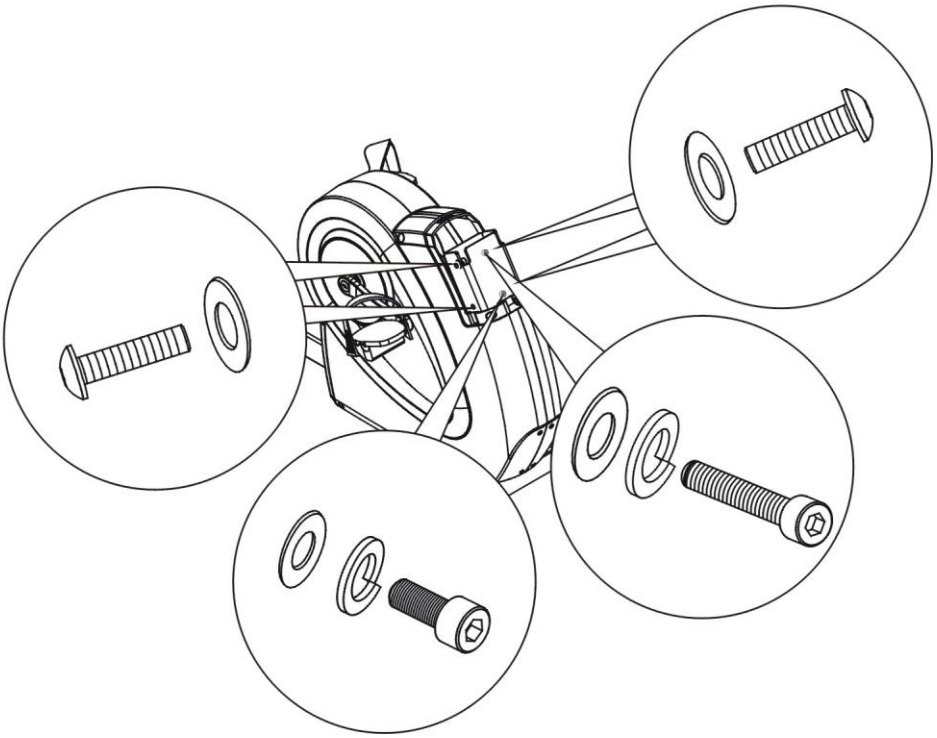
Шестигранный ключ

(6мм)

Шестигранный ключ

(5мм)





РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 4: Соединение проводов.

1).Пропустите вертикальную опору через крышку основной рамы.

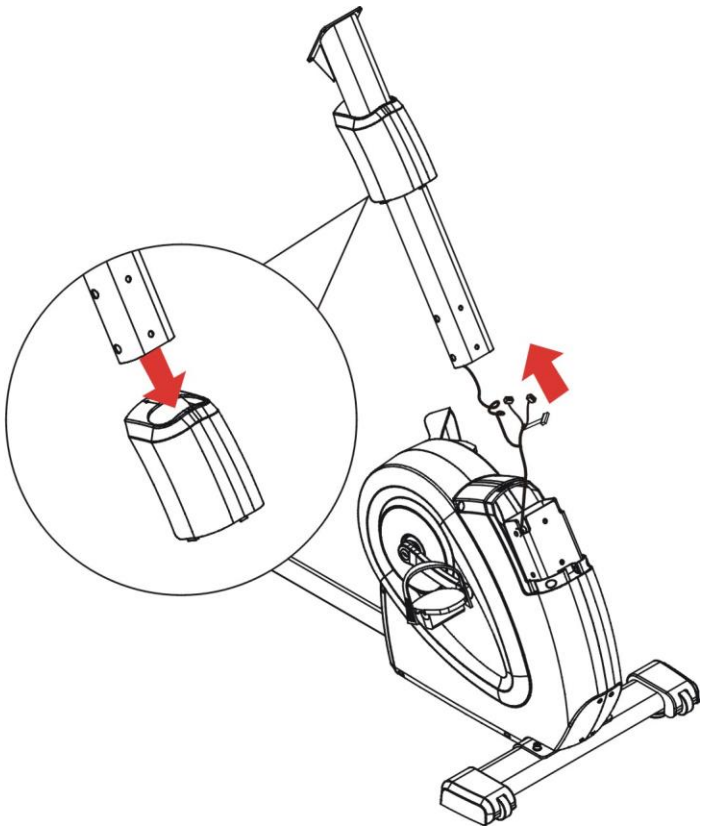
2).Пропустите провода через опору консоли.

#4-7

X1

#4-8

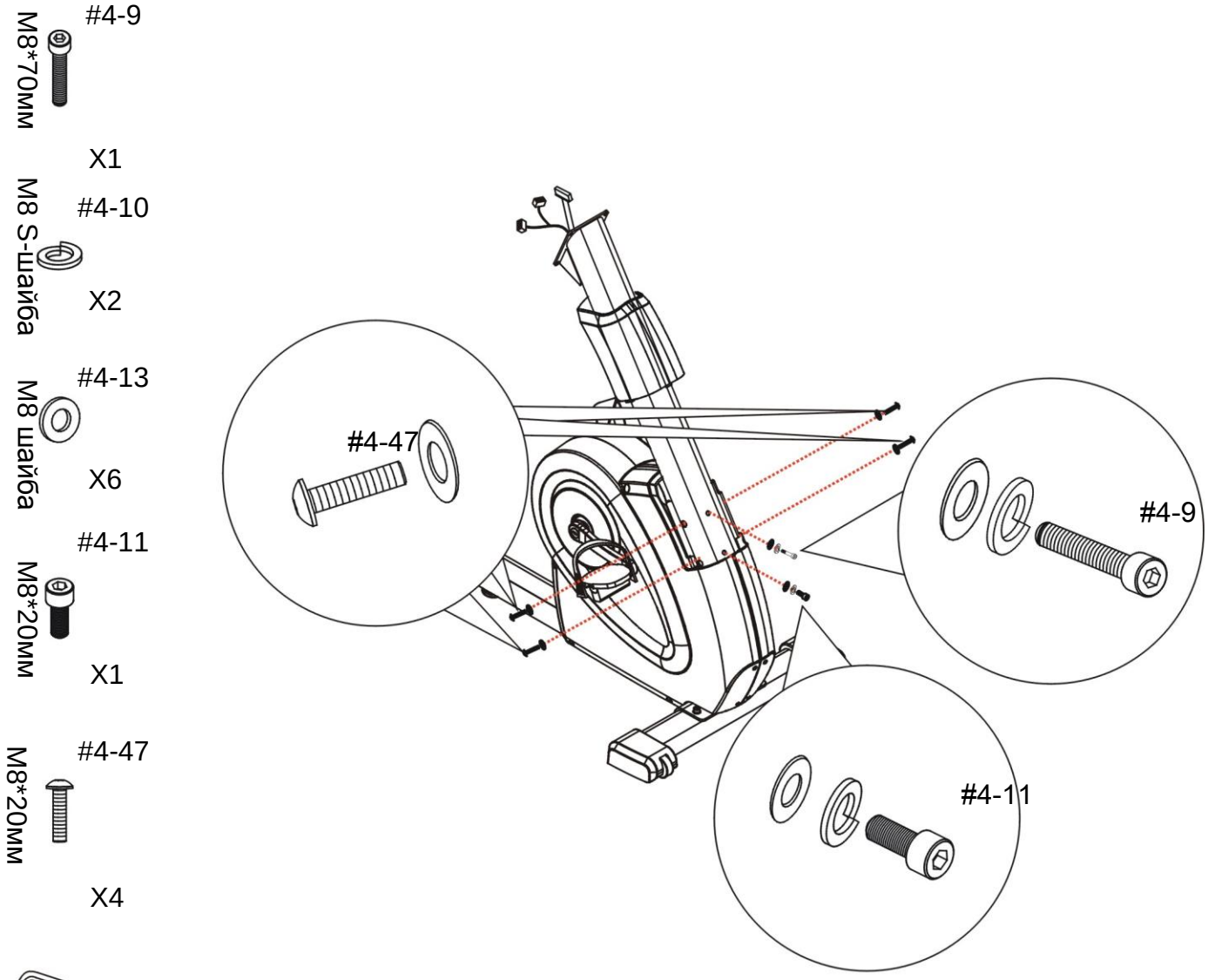
X1



РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 5: Установка вертикальной опоры консоли на основную раму.

1). Поместите опору на раму и закрепите, используя шестигранный ключ (6мм), 1 винт (M8*70мм), 1 винт (M8*20мм), 2 S-шайбы (M8) и 2 обычные шайбы (M8).
2). Зафиксируйте опору с обеих сторон с помощью шестигранного ключа (5мм), 4 винтов (M8*20мм) и 4 шайб (M8).



Шестигранный ключ

(6мм)

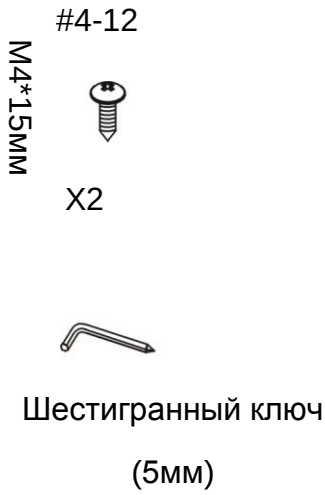
Шестигранный ключ

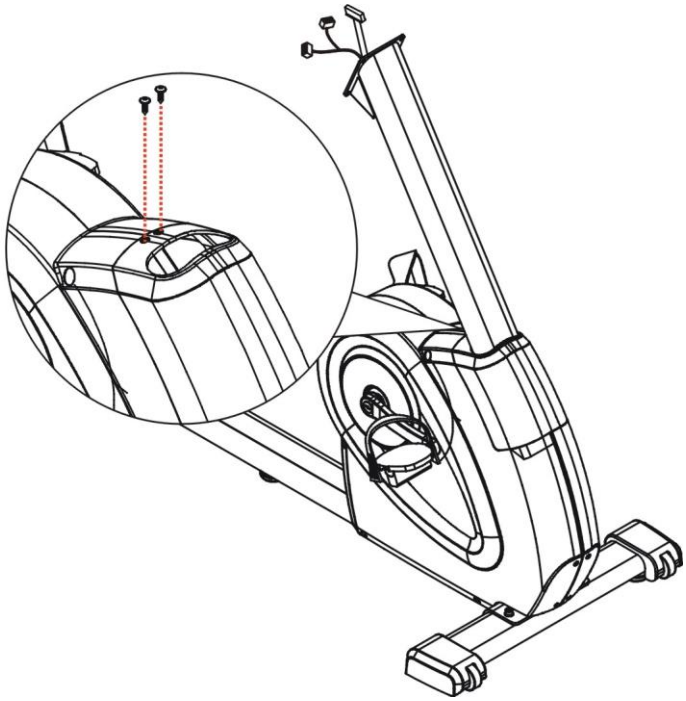
(5мм)

РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 6: Фиксация крышки основной рамы.

1). Используя шестигранный ключ (5мм) и 2 винта (M4*15мм), зафиксируйте крышку на основной раме.





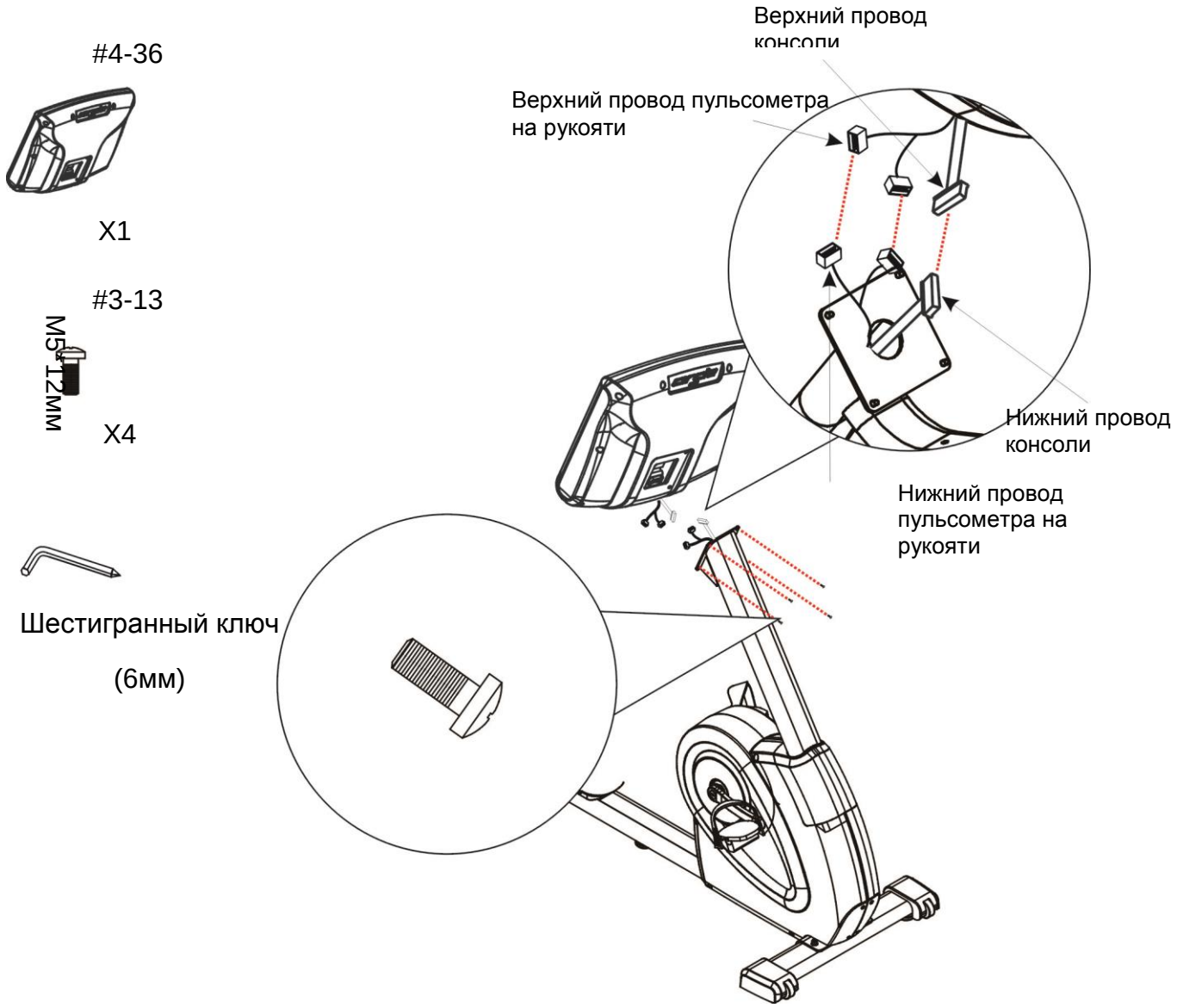
РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 7: Установка консоли на вертикальной опоре.

1). Выкрутите винты-фиксаторы на опоре.

2). Поместите консоль на опору и соедините соответственно верхние и нижние провода.

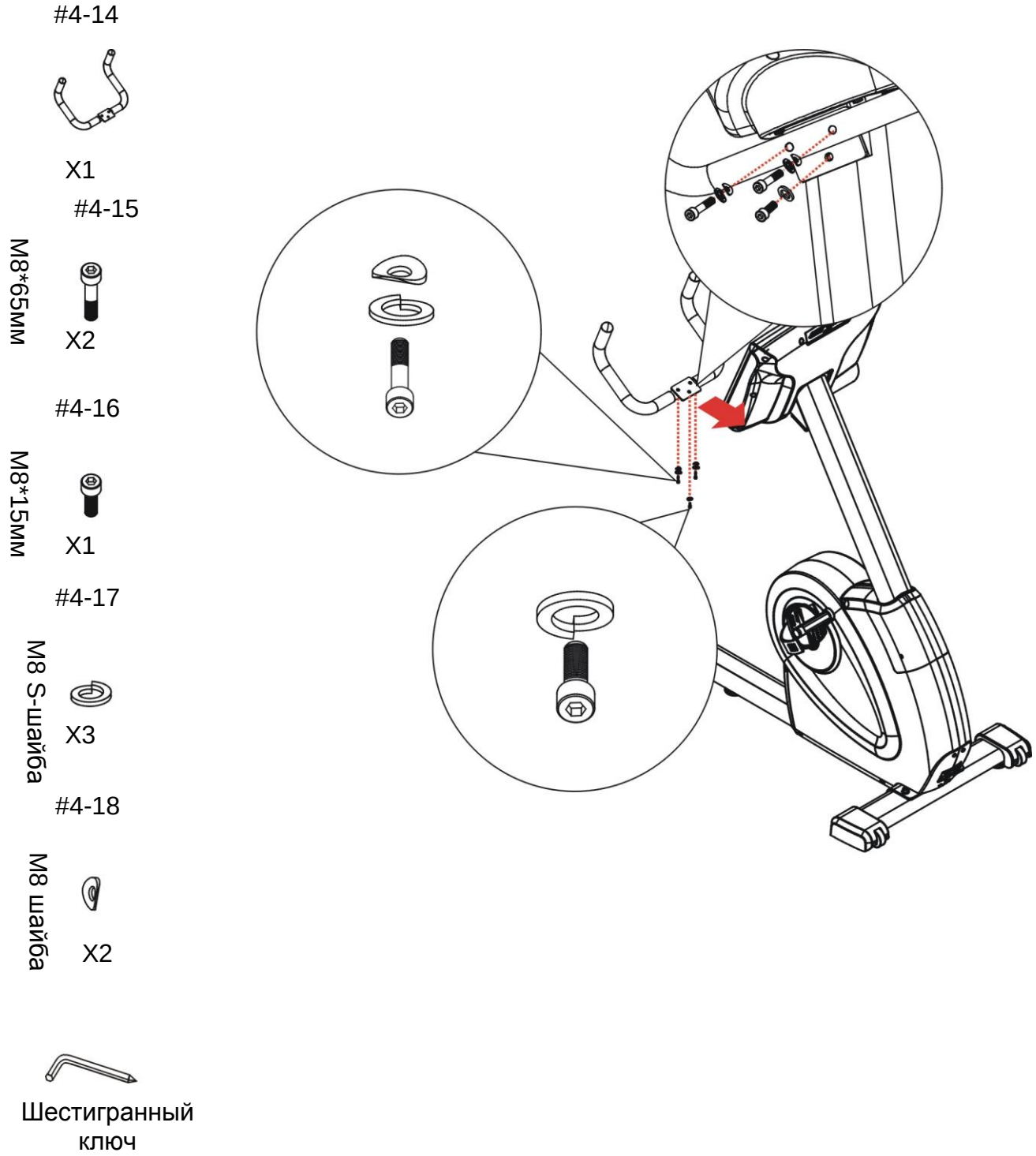
3). Используя шестигранный ключ (6мм) и 4 винта (M5*12мм), закрепите консоль на опоре.



РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 8: Установка верхних поручней на опоре консоли

1) Поместите поручни на опору и зафиксируйте с помощью шестигранного ключа (5мм), 2 винтов (M8*65мм), 2 S-шайб (M8), 2 шайб (M8), 1 винта (M8*15мм) и 1 S-образной шайбы (M8).

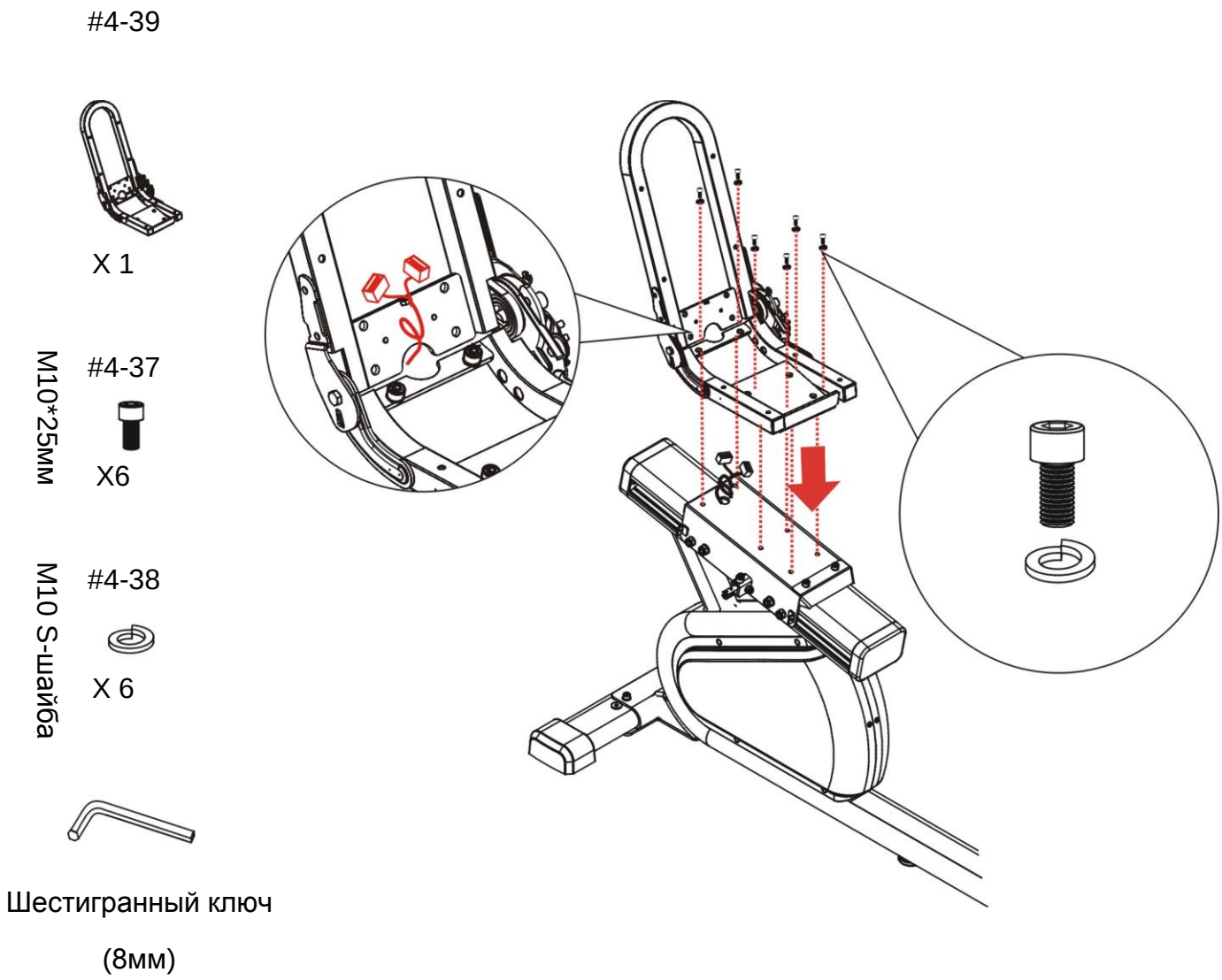


РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 9: Установка каркаса спинки на основную раму.

1). Выкрутите винты-фиксаторы на каркасе спинки и основной раме.

2). Поместите каркас на раму и зафиксируйте с помощью шестигранного ключа (8мм), 6 винтов (M10*25мм) и 6 S-шайб (M10).



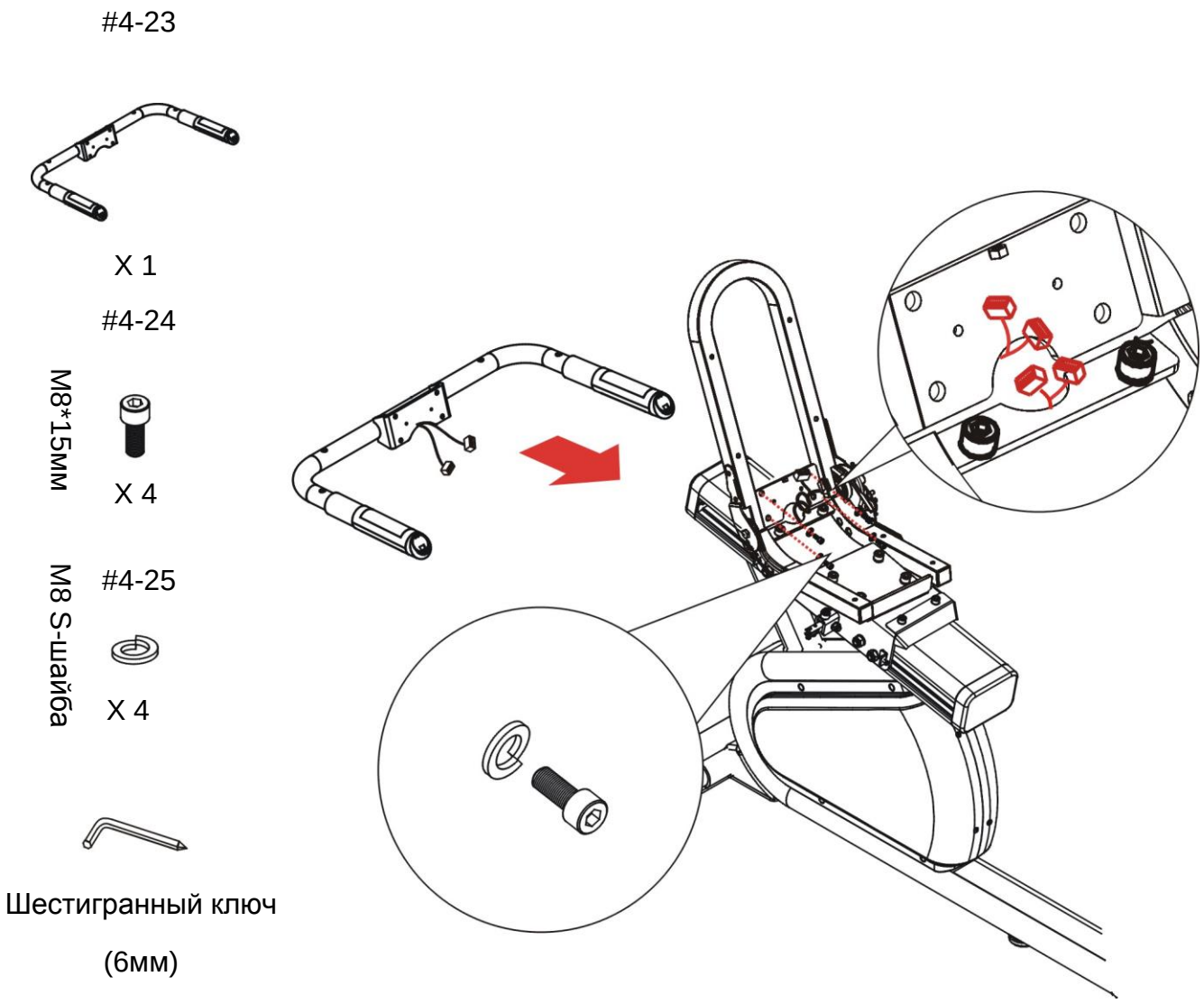
РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 10: Установка нижних поручней на каркас спинки.

1). Выкрутите винты-фиксаторы на поручнях и каркасе.

2).Поместите поручни на каркас и зафиксируйте с помощью шестигранного ключа (6мм), 4 винтов (M8*15мм) и 4 S-шайб (M8).

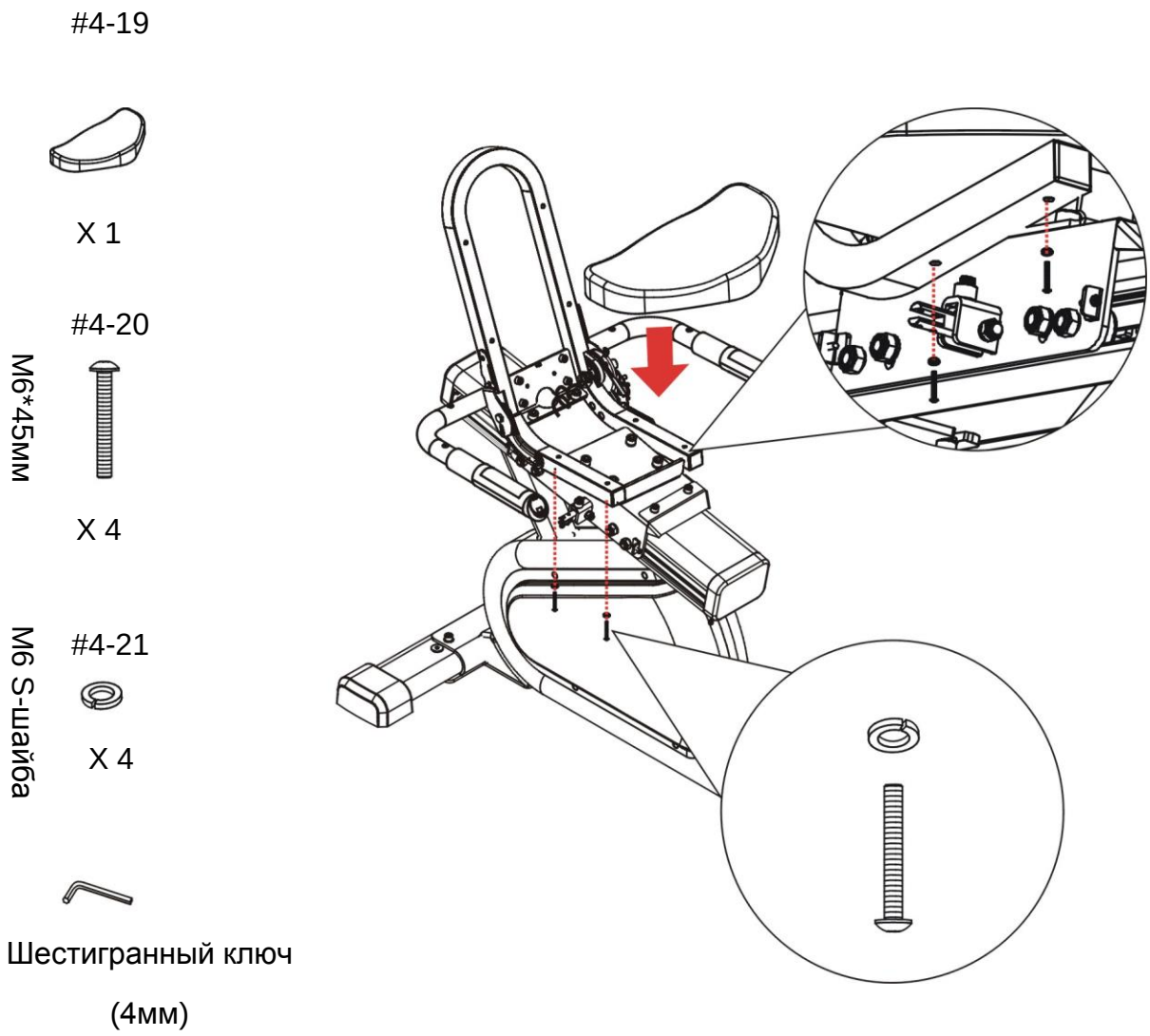
3).Пропустите провода через отверстие и соедините с проводами основной рамы.



РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 11: Установка сиденья на каркас спинки.

1). Поместите сиденье на каркас и зафиксируйте с помощью шестигранного ключа (4мм), 4 винтов (M6*45мм) и 4 S-шайб (M6).

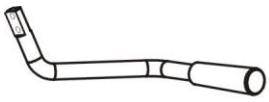


РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 12: Установка рычага регулировки наклона.

1). Зафиксируйте рычаг на каркасе с помощью шестигранного ключа (4мм), обычного ключа (10мм), 2 гаек (M6) и 2 S-шайб (M6).

#4-40、4-42



X 1

#4-41

M6 гайка

X 2

#4-21

M6 S-шайба

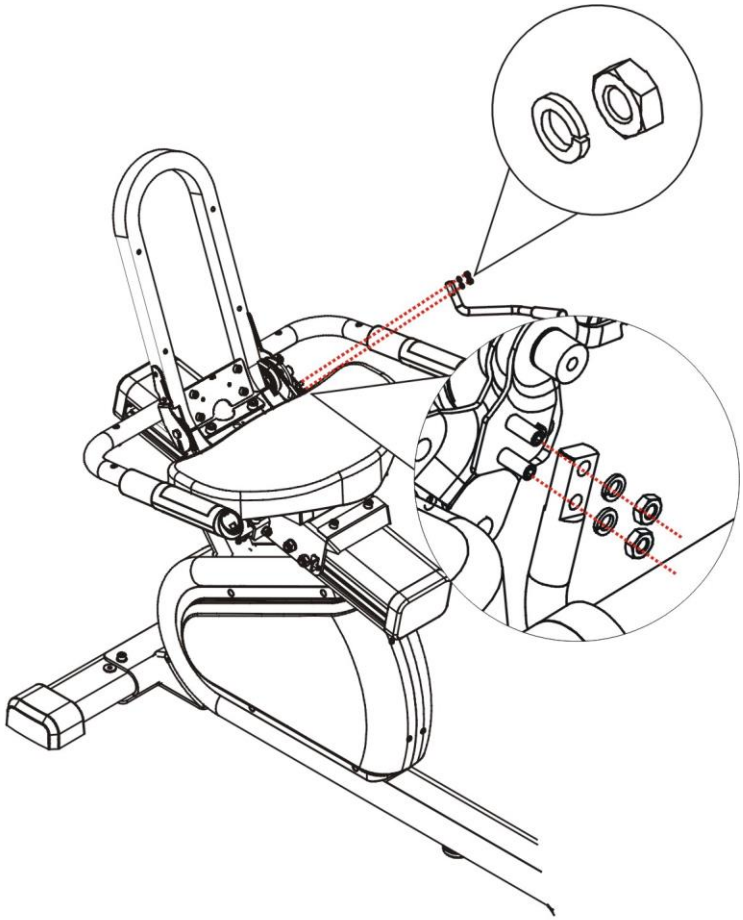
X 2

Шестигранный ключ

(4мм)

Ключ

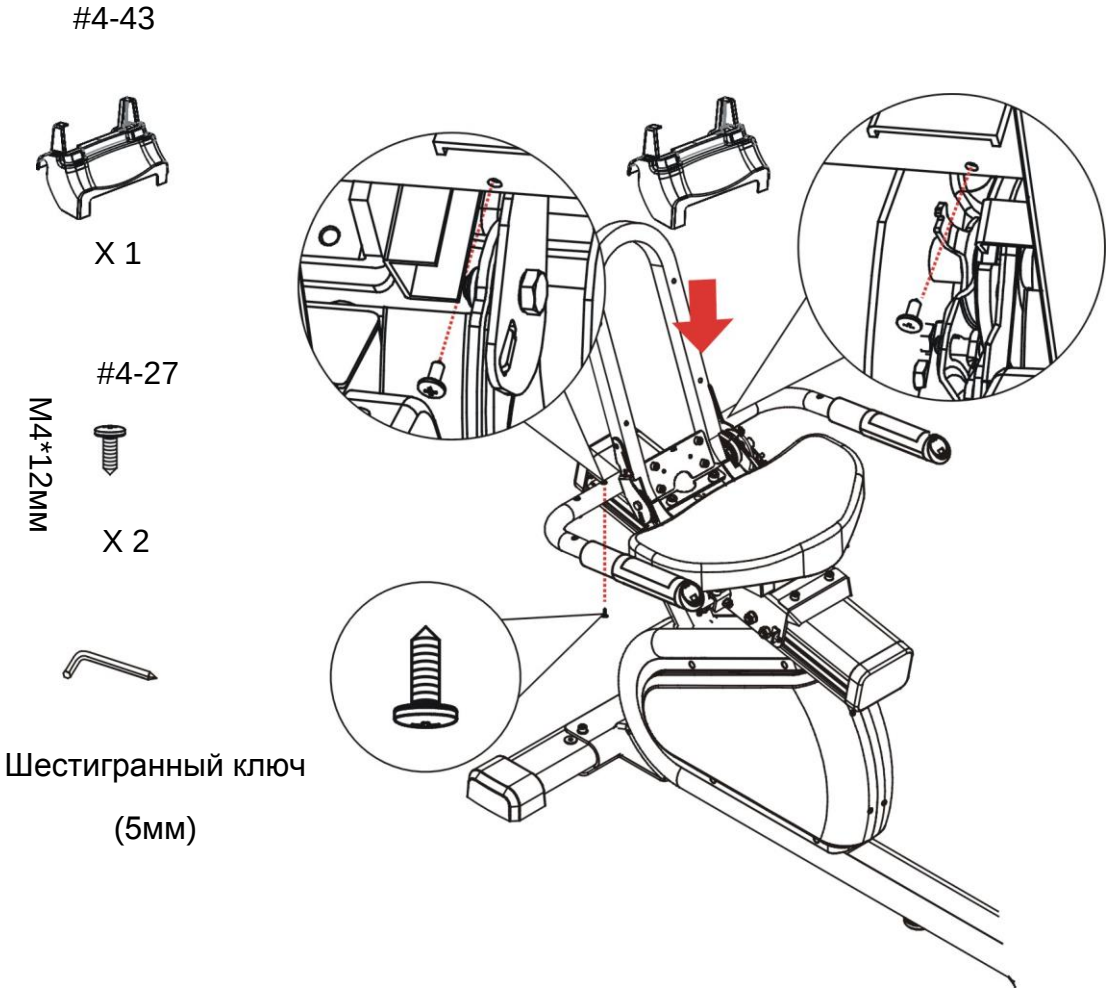
(10мм)



РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 13: Установка кожуха каркаса сиденья.

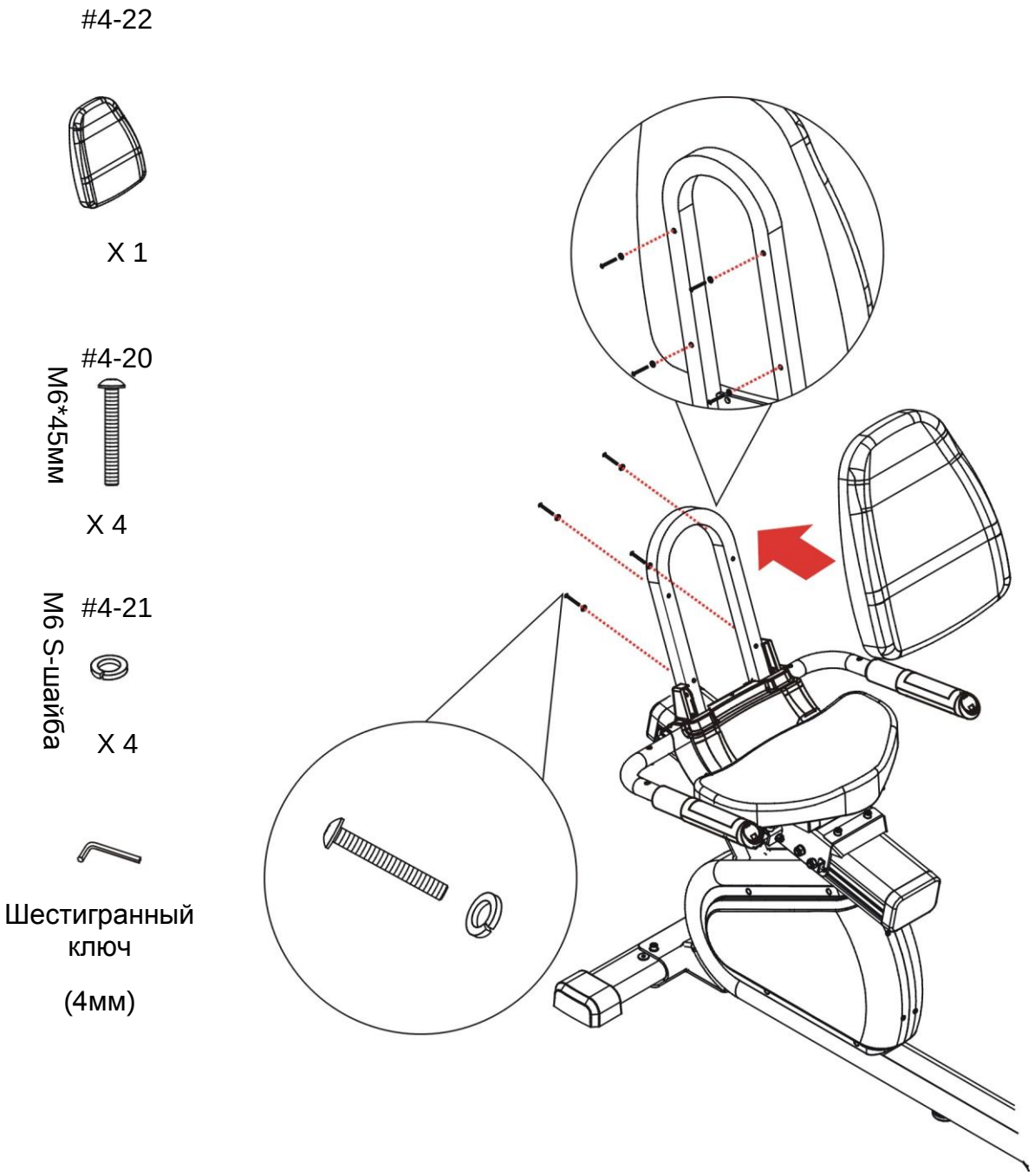
1). Зафиксируйте кожух на нижнем поручне с помощью шестигранного ключа (5мм), 2 винтов (M4*12мм).



РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 14: Установка спинки на каркас.

1). Поместите спинку на каркас и зафиксируйте с помощью шестигранного ключа (4мм), 4 винтов (M6*45мм) и 4 S-шайб (M6).

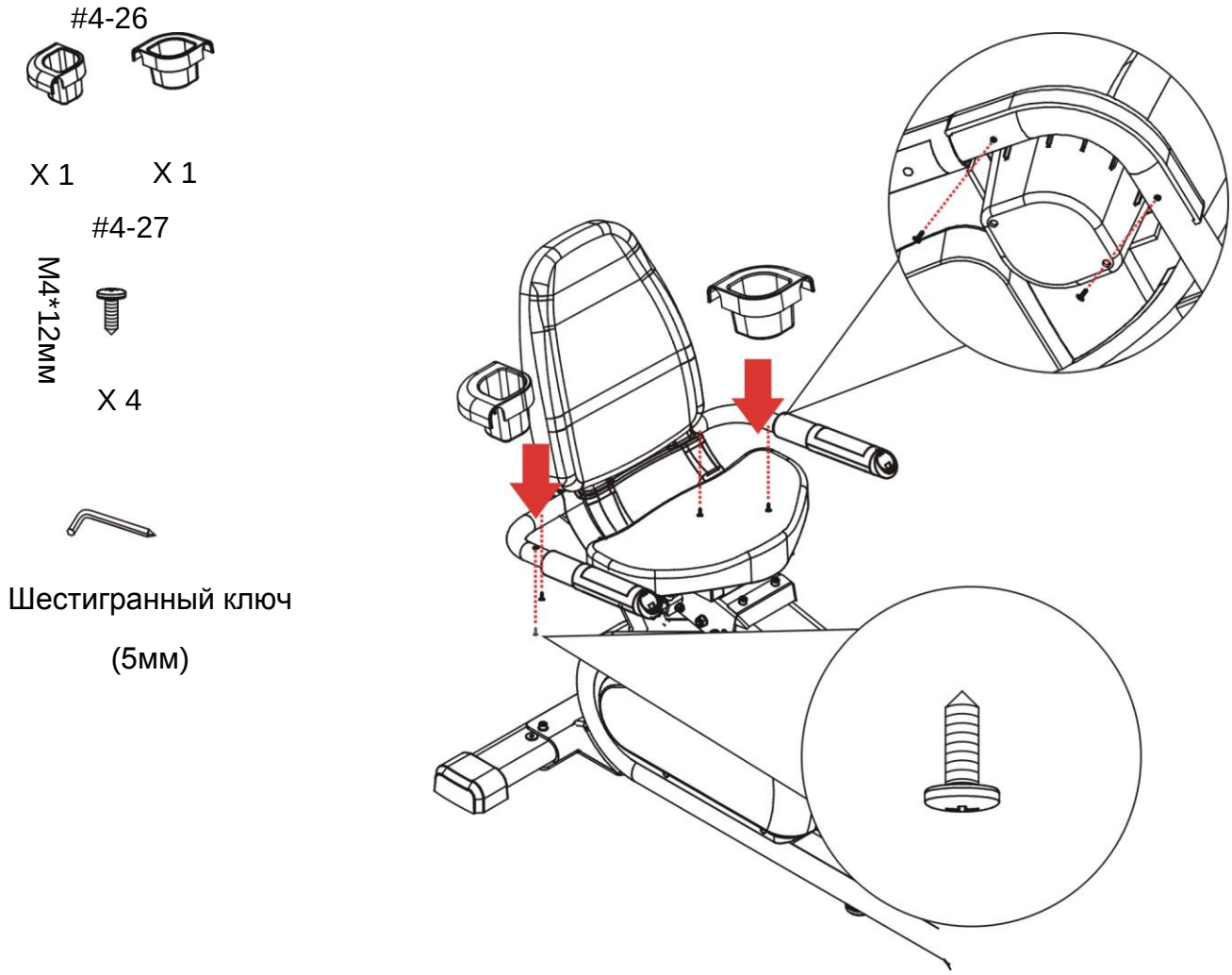


РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 15: Установка держателей бутылки для воды.

1). Поместите левый держатель бутылки на нижний поручень и зафиксируйте с помощью шестигранного ключа (5мм) и 2 винтов (M4*12мм).

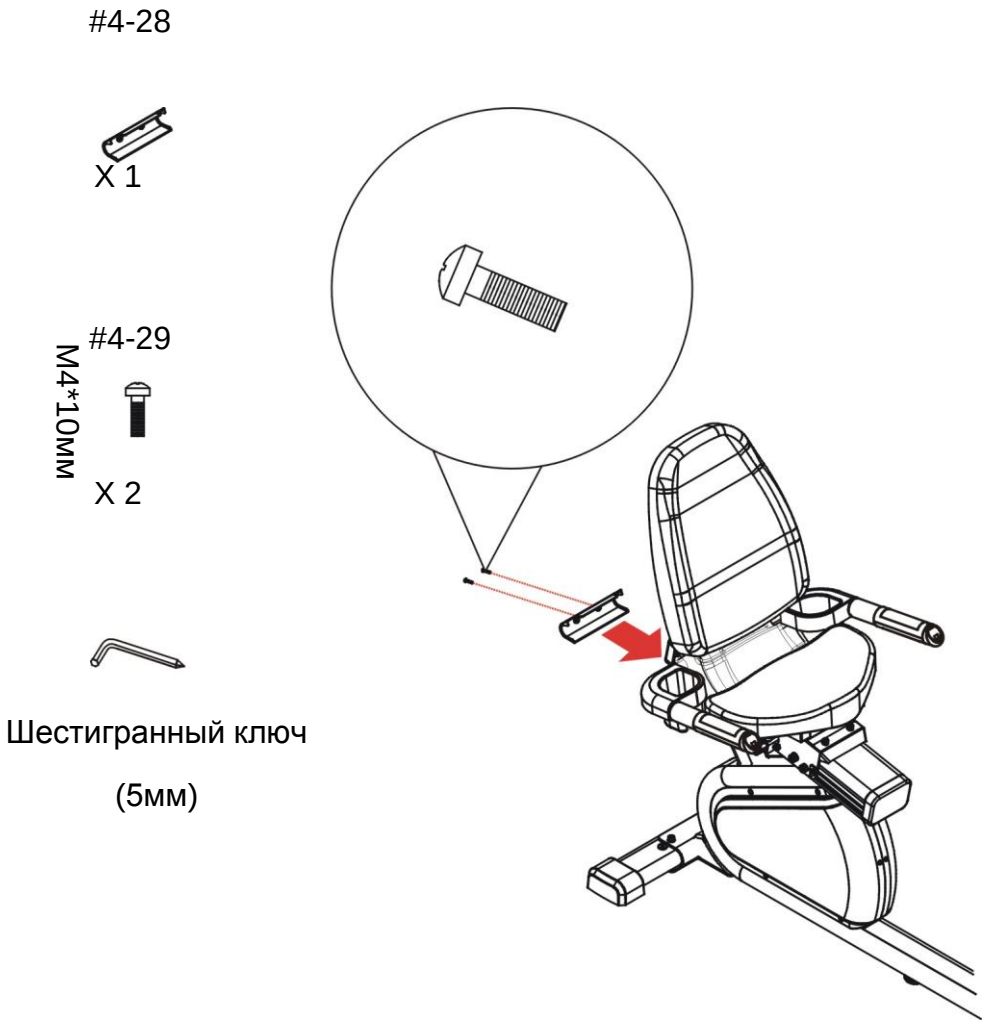
2). Поместите правый держатель бутылки на нижний поручень и зафиксируйте с помощью шестигранного ключа (5мм) и 2 винтов (M4*12мм).



РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 16: Установка заднего кожуха спинки.

1). Зафиксируйте задний кожух на каркасе с помощью шестигранного ключа (5мм) и 2 винтов (M4*10мм).

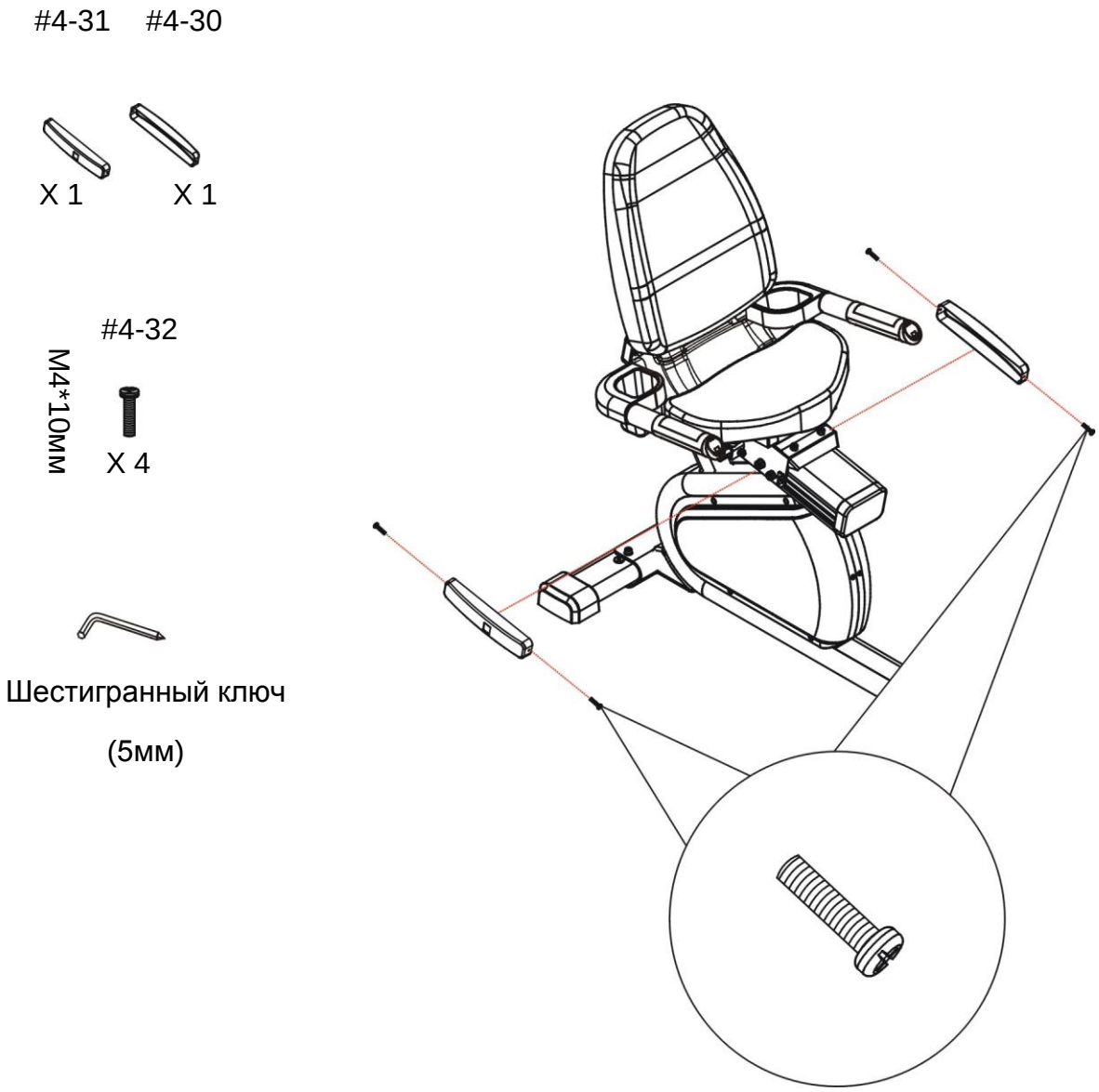


РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 17: Установка защитных крышек.

1). Зафиксируйте левую крышку на основной раме с помощью шестигранного ключа (5мм) и 2 винтов (M4*10мм).

2). Зафиксируйте правую крышку на основной раме с помощью шестигранного ключа (5мм) и 2 винтов (M4*10мм).



РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 18: Установка регулирующего рычага на сиденье.

1). Зафиксируйте рычаг на сиденье с помощью шестигранного ключа (3мм) и 2 винтов (M4*18мм).

#4-33

X 1

#4-34

X 1

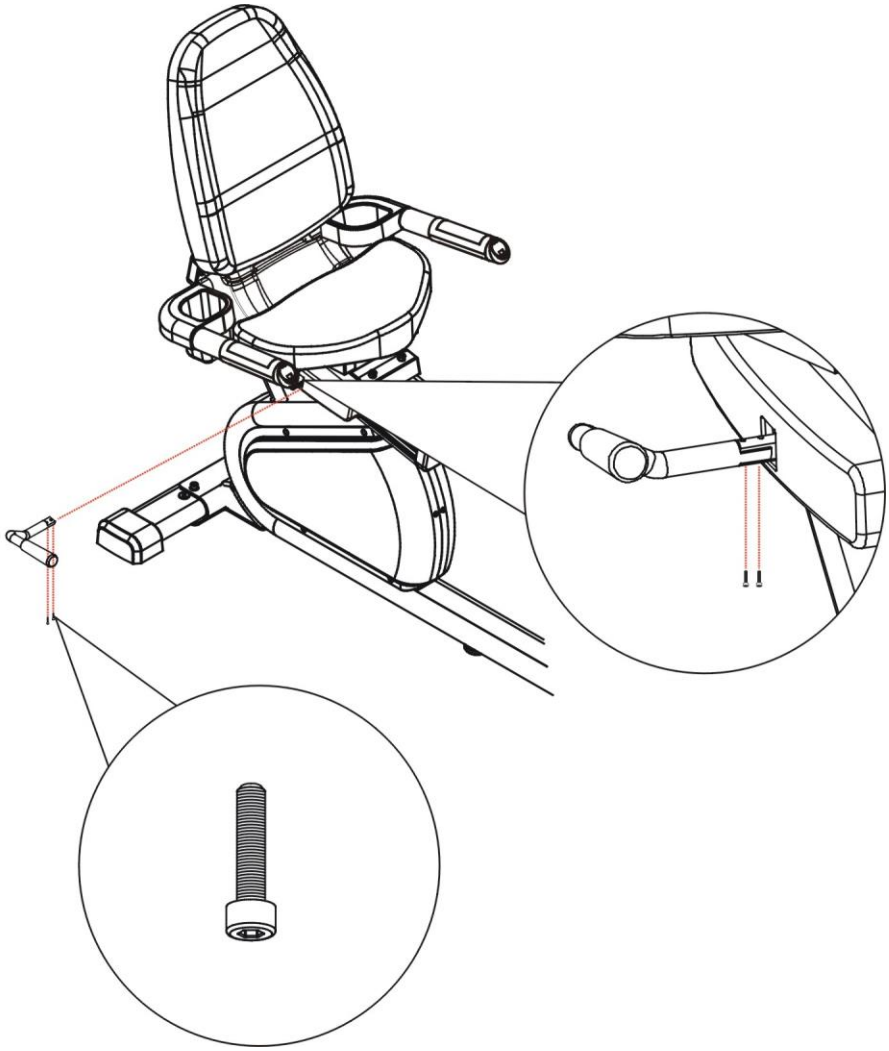
#4-35

M4*18мм

X 2

Шестигранный ключ

(3мм)

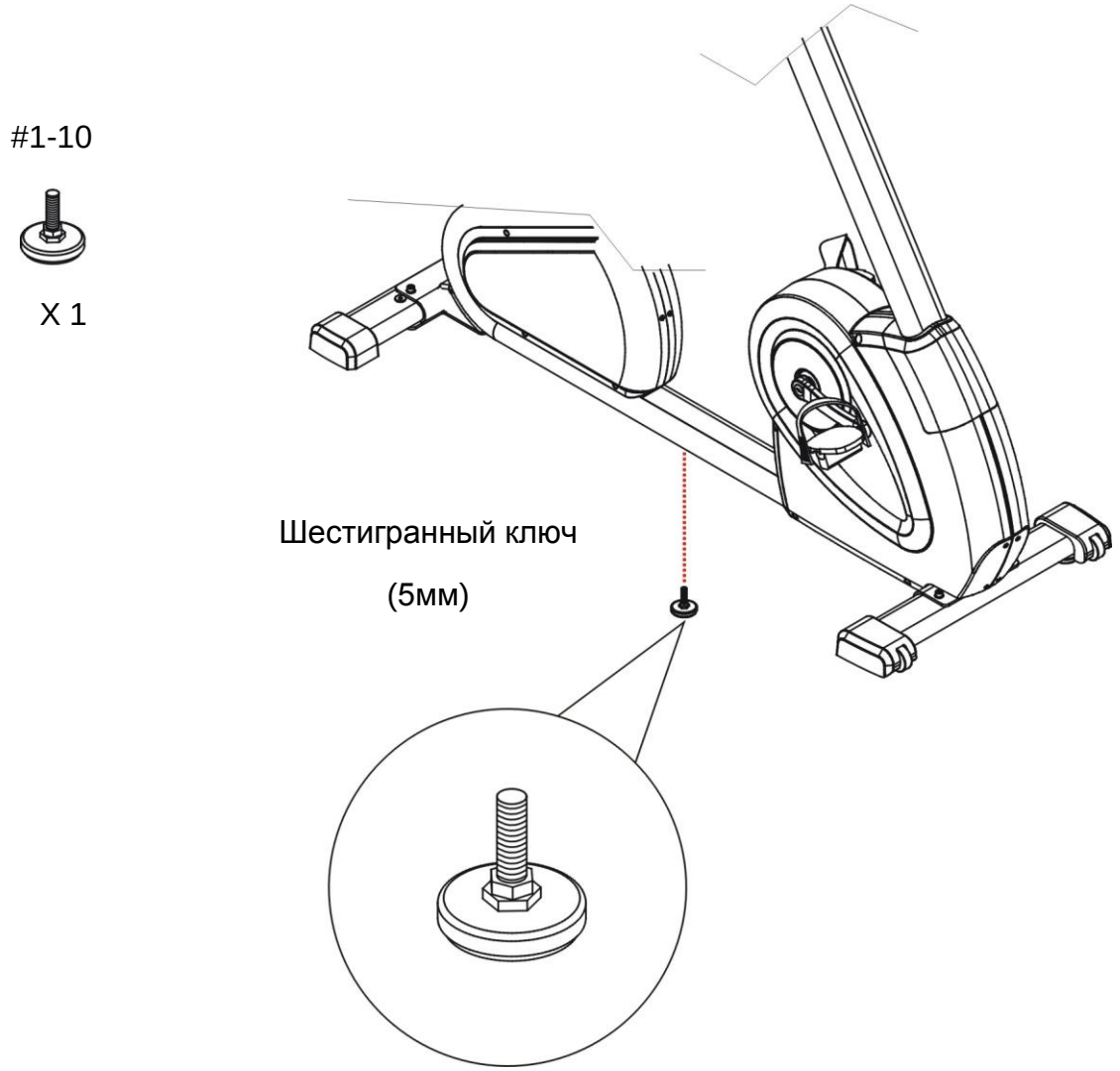


РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 19: Установка регулирующей опоры.

1). Приподнимите основную раму.

2).Закрепите регулирующую опору под рамой.



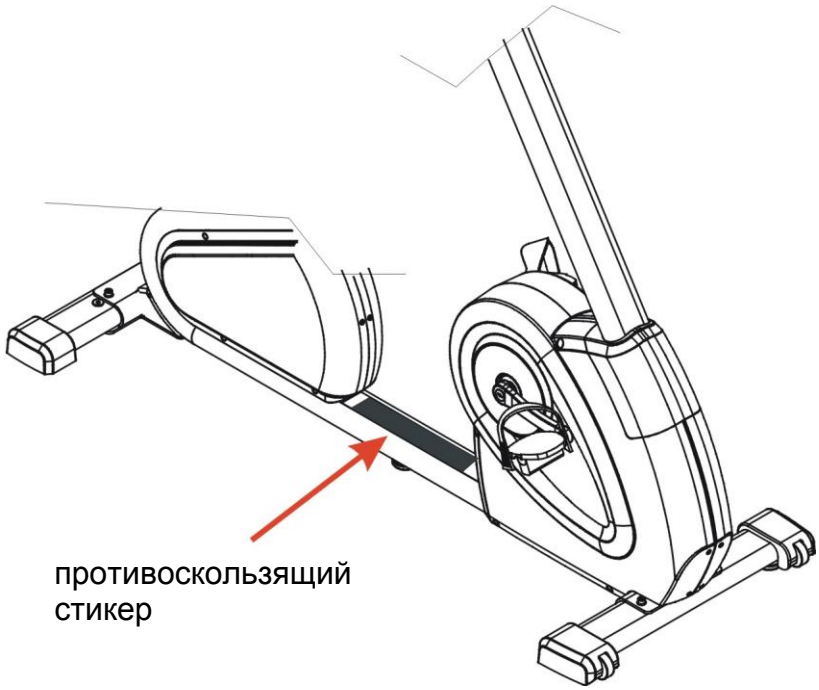
РАСПАКОВКА И СБОРКА

Этап 20

Наклейте противоскользящий стикер.

#1-34

X 1



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 ГОЛОВОЙ

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

ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо вверх, к уху на счет один. Затем на счет два поднимите левое плечо вверх, а правое опустите.

Повторите данное упражнение несколько раз.

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Одной рукой обопритесь о стену для баланса, другой рукой дотянитесь до правой ступни и потяните ее вверх. Пятки должны дотягиваться до ягодиц на столько, на сколько это возможно. Останьтесь 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 счет 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

Выставите правую ногу вперед. Обопритесь о стену двумя руками и потяните левую ногу назад. Согните правую ногу, потянитесь тазобедренной частью к стене, останьтесь в таком положении в течение 15 секунд. Повторите данное упражнение для левой ноги, потяните правую ногу в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

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

Повторите данное упражнение 3-5 раз.

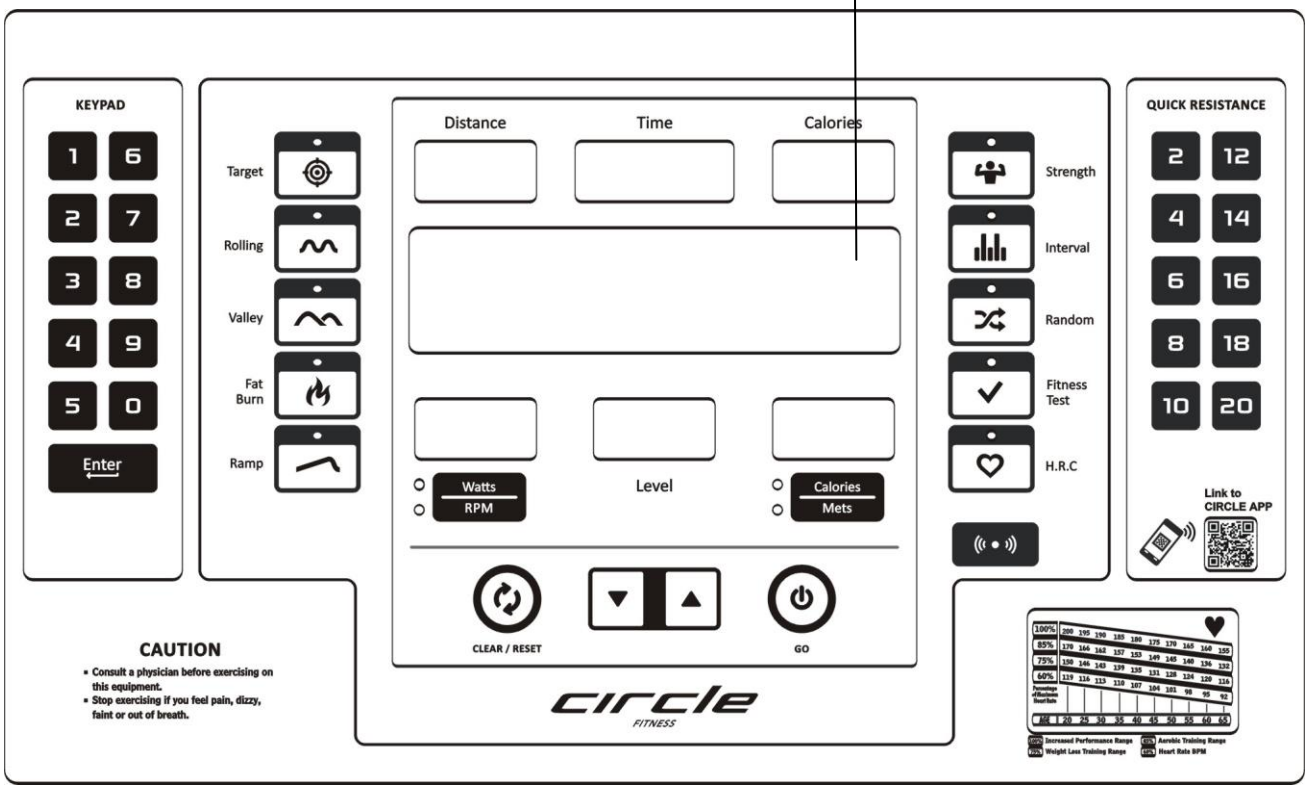
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

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

Расслабьтесь, затем повторите упражнение для левой ноги.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Главное окно сообщений отображает профиль тренировки и основную информацию



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Функции дисплея

Значение	Функция
Distance	Покрытая дистанция (километры/мили).
Time	Остающееся или общее время тренировки.
Heart Rate	Пульс (ударов в минуту).
Watts	Количество механической энергии, которая передается велотренажеру в результате выполнения упражнения.
RPM	Частота вращения педалей (оборотов в минуту).
Level	Уровень нагрузки L1~L25.
Calories	Количество сожженных калорий.
Mets	Уровень METS

Функции кнопок

Кнопка	Функция
▲ / ▼	Выбор уровня нагрузки (во время тренировки). Выбор программы тренировки.
Watts / RPM	Переключение показаний Watts ←→ RPM
Calories / Mets	Переключение показаний Calories←→Mets
Keypad	Установка значения.
Enter	Подтверждение выбранного значения.
Quick Start	Быстрый старт или старт программы.
Reset / Clear	Сброс значения во время настройки программы. Возвращение в режим ожидания во время паузы.
Program keys	Выбор программ.
Quick keys for level	Возврат уровня нагрузки по умолчанию. Существует 10 предустановленных уровней.
Blue Tooth	Включение Bluetooth и поиск устройств для подключения через приложение.

ПРОГРАММА

ПРОГРАММИРОВАНИЕ :

1. [Target] – Целевая программа

1.1. Нажмите клавишу [Target], чтобы выбрать Целевую программу.

1.1.1. В окне дисплея появится надпись SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER. Введите ваш вес, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

1.1.2. Установка времени: в окне дисплея появится надпись SET TIME THEN PRESS ENTER. Введите продолжительность тренировки, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

1.1.3. Установка дистанции: в окне дисплея появится надпись SET DISTANCE THEN PRESS ENTER. Введите дистанцию, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

1.1.4. Установка расхода калорий: в окне дисплея появится надпись SET CALORIES THEN PRESS ENTER. Введите количество калорий, которое вы хотите израсходовать во время тренировки, затем нажмите клавишу QUICK START, чтобы начать тренировку.

1.2. Начало тренировки

1.2.1. Если запрограммировано одно из целевых значений – ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ или КАЛОРИИ – программа начнет обратный отсчет. Когда запрограммированное значение достигнет 0, программа тренировки закончится. Если не установлено ни одно из целевых значений, то программа тренировки не закончится до тех пор, пока не будет остановлена вручную.

2. [Preset Programs] – Установленные программы

2.1. Нажмите соответствующую клавишу, чтобы выбрать одну из установленных программ – ROLLING (холмы), VALLEY (долина), FAT BURN (сжигание жира), RAMP (подъем), STRENGTH (силовая нагрузка), INTERVAL (интервальная), RANDOM (случайный выбор нагрузки).

2.1.1. В окне дисплея появится надпись SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER. Установите Ваш вес, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

2.1.2. Установка времени : в окне дисплея появится надпись SET TIME THEN PRESS ENTER. Введите продолжительность тренировки, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

2.1.3. Установка уровня нагрузки : в окне дисплея появится надпись SET LEVEL, затем еще раз отобразится профиль тренировки. Нажмите клавишу ▲ или ▼ , чтобы установить уровень нагрузки от 1 до 5. Если выбрана программа RANDOM (случайный выбор), в главном окне дисплея появится надпись CHANGE PROFILE BY PRESS ARROW KEY, нажмите клавишу ▲ или ▼ , чтобы изменить профиль программы случайным образом. Нажмите клавишу QUICK START, чтобы начать тренировку.

2.2. Начало тренировки :

Уровень нагрузки будет регулироваться автоматически в соответствии с запрограммированным значением. Если во время программирования тренировки было введено значение TIME (продолжительность тренировки), то длительность одного сегмента = общая продолжительность / 32. Вы можете использовать любую клавишу регулировки нагрузки, чтобы изменять сопротивление во время тренировки.

Тренировка закончится, когда значение таймера обратного отсчета достигнет 0.

Установленные программы тренировок :

P1 = ROLLING (холмы), P2 = VALLEY (долина), P3 = FAT BURN (сжигание жира), P5 = STRENGTH (силовая тренировка), P6 = INTERVAL (интервальная), P7 = RANDOM (случайный выбор профиля).

Программа	№ сегмента	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Уровень 1	3	4	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	3	4
	Уровень 2	5	6	6	8	8	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	6
	Уровень 3	7	8	9	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	8	8	9
	Уровень 4	9	10	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	9	10
	Уровень 5	11	12	13	12	12	13	14	15	14	13	12	11	11	10	9	11
P2	Уровень 1	9	9	8	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1
	Уровень 2	11	11	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	2	1
	Уровень 3	12	12	11	10	9	9	8	8	7	7	6	6	4	3	3	1
	Уровень 4	14	14	11	11	10	10	9	8	8	7	7	6	4	3	3	1
	Уровень 5	15	15	13	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3	1
P3	Уровень 1	1	1	3	3	3	5	5	5	6	7	7	8	8	9	9	10
	Уровень 2	1	1	5	5	5	7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12
	Уровень 3	1	2	5	6	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	13
	Уровень 4	2	3	6	6	7	8	9	9	10	10	10	11	12	12	13	14
	Уровень 5	3	4	7	7	8	8	9	9	10	10	11	12	12	13	14	15
P4	Уровень 1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6
	Уровень 2	1	1	2	2	3	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
	Уровень 3	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	Уровень 4	2	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6	7	7	8	9	9
	Уровень 5	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
P5	Уровень 1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7
	Уровень 2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8
	Уровень 3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	9
	Уровень 4	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10
	Уровень 5	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10
P6	Уровень 1	1	2	3	4	6	3	4	7	3	4	8	3	4	9	3	4
	Уровень 2	3	4	5	6	8	5	6	9	5	6	10	5	6	11	5	6
	Уровень 3	4	5	6	7	10	5	7	10	5	7	11	5	7	12	5	7
	Уровень 4	4	5	7	8	11	6	8	11	6	8	11	6	8	12	6	8
	Уровень 5	5	6	7	8	12	7	9	12	7	9	12	7	9	13	7	9

Программа	№ Сегмента	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
P1	Уровень 1	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	4	5	6	6
	Уровень 2	6	7	7	8	9	9	8	8	7	6	5	6	6	7	7	8
	Уровень 3	10	10	11	11	10	11	10	9	8	8	7	7	6	7	8	9
	Уровень 4	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	10	11	12	12
	Уровень 5	12	13	14	14	15	15	14	13	13	12	11	10	12	13	14	14
P2	Уровень 1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	Уровень 2	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	9	9	9	10
	Уровень 3	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11
	Уровень 4	1	3	3	4	6	7	7	8	8	9	10	10	11	11	14	14
	Уровень 5	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	15
P3	Уровень 1	10	9	9	8	8	7	7	6	5	5	5	3	3	3	1	1
	Уровень 2	12	11	11	10	10	9	9	8	7	7	7	5	5	5	1	1
	Уровень 3	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	5	3	1
	Уровень 4	13	12	13	11	10	10	10	9	9	8	7	6	6	5	4	2
	Уровень 5	15	14	13	12	12	11	10	10	9	9	8	8	7	7	4	3
P4	Уровень 1	6	7	7	7	8	8	8	8	6	5	4	4	3	2	1	1
	Уровень 2	8	8	9	9	10	10	11	11	11	9	9	8	8	7	7	6
	Уровень 3	9	9	10	10	10	11	12	13	12	11	9	9	8	8	7	7
	Уровень 4	9	9	10	11	12	13	13	14	14	12	10	9	9	8	8	7
	Уровень 5	10	10	11	12	13	14	15	15	14	14	13	12	10	10	9	8
P5	Уровень 1	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12
	Уровень 2	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
	Уровень 3	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	14	14
	Уровень 4	10	10	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15
	Уровень 5	10	11	11	12	12	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16
P6	Уровень 1	6	4	8	3	4	9	3	4	6	4	2	7	6	4	1	1
	Уровень 2	8	6	10	5	6	11	5	6	8	6	4	9	8	6	3	3
	Уровень 3	10	6	11	5	7	12	5	7	9	7	5	11	9	7	4	4
	Уровень 4	11	7	12	6	8	13	6	8	11	8	6	12	11	9	6	4
	Уровень 5	12	8	12	9	11	15	11	9	11	9	8	12	11	10	7	5

3. [HRC] – пульсозависимая программа

3.1. Пульсозависимая программа HRC работает исключительно с нагрудным датчиком пульса. Если в течение 60 секунд сигнал частоты пульса с нагрудного датчика не будет обнаружен, тренажер переключается в стартовый режим.

3.2. Нажмите клавишу [HRC], чтобы выбрать данную программу. В главном окне сообщений появится надпись [THR]. Используйте клавишу ▲ или ▼, чтобы выбрать целевую частоту сердечных сокращений (ЧСС) - [HRC 60%] (ЧСС 60%), [HRC 75%] (ЧСС 75%) или [HRC 85%] (ЧСС 85%). Нажмите клавишу ENTER, чтобы подтвердить Ваш выбор и перейти в выбранный режим. ЧСС 60% = (220 – Ваш возраст) * 60% ; ЧСС 75% = (220 – Ваш возраст) * 75% ; ЧСС 80% = (220 – Ваш возраст) * 80%.

3.2.1. Выбор пульсозависимой программы [THR]

3.2.1.1. Установка целевой зоны ЧСС : в главном окне дисплея отображается надпись SET THR THEN PRESS ENTER. Выберите целевую ЧСС, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

3.2.1.2. В главном окне дисплея появится надпись SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER. Введите Ваш вес, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

3.2.1.3. Установка продолжительности тренировки : в главном окне дисплея отобразится надпись SET TIME THEN PRESS ENTER. Установите продолжительность Вашей тренировки, затем нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

3.2.2. Установленные [ЧСС 60%], [ЧСС 75%], [ЧСС 85%]

3.2.2.1. Ввод возраста : в главном окне дисплея отобразится надпись SET AGE THEN PRESS ENTER. Введите значение Вашего возраста в полных годах, затем нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

3.2.2.2. В главном окне дисплея отобразится надпись SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER. Введите значение Вашего веса в килограммах, затем нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

3.2.2.3. Установка продолжительности тренировки : в главном окне дисплея отобразится надпись SET TIME THEN PRESS ENTER. Введите продолжительность Вашей тренировки, затем нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

3.2.3. Установка начального уровня сопротивления : в главном окне дисплея отобразится надпись SET BEGIN LEVEL THEN PRESS ENTER. Используйте клавиши ▲ и ▼, чтобы установить уровень начального сопротивления. Нажмите клавишу QUICK START, чтобы начать тренировку.

3.3. Начало тренировки

3.3.1. Программное обеспечение тренажера будет сравнивать реальный пульс пользователя с целевой ЧСС, установленной в процессе программирования тренировки, каждые 30 секунд и адаптировать сопротивление педалей таким образом, чтобы пульс пользователя соответствовал целевому значение в пределах ± 5 ударов в минуту.

3.3.2. В процессе тренировки, если реальный пульс пользователя ≤ значению целевой ЧСС минус 5 ударов в минуту, уровень сопротивления педалей будет возрастать каждые 30 секунд, пока не достигнет максимального значения.

3.3.3. В процессе тренировки, если реальный пульса пользователя ≥ целевой ЧСС плюс 5 ударов в минуту, уровень сопротивления будет снижаться каждые 30 секунд, пока не достигнет минимального значения.

3.3.4. Вы можете использовать любую цифровую клавишу изменения сопротивления для регулировки нагрузки во время упражнения.

3.3.5. Программа закончится, когда значение таймера обратного отсчета времени достигнет 0. Начнется «заминка».

4. Фитнес-тест :

4.1. Нажмите клавишу FITNESS TEST, чтобы выбрать данную программу.

4.2. В главном окне дисплея появится надпись SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER. Введите значение Вашего веса, затем нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к следующему этапу.

4.3. Ввод возраста : в главном окне дисплея появится надпись SET AGE THEN PRESS ENTER. Введите значение Вашего возраста, затем нажмите клавишу QUICK START, чтобы начать тренировку.

4.4. Начало тренировки :

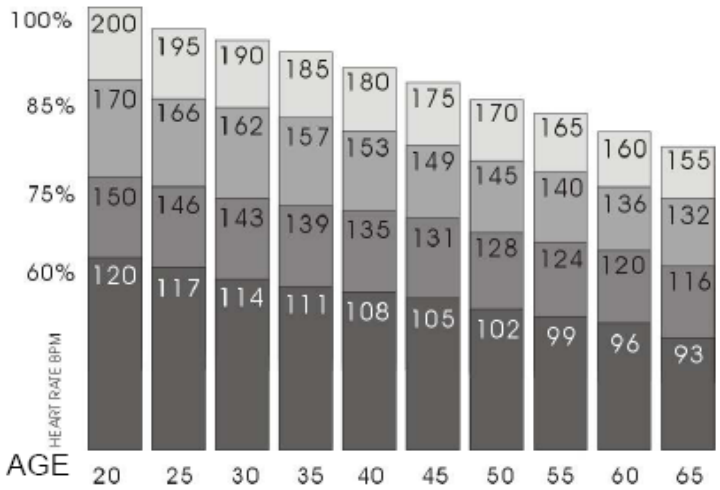
4.4.1. Программа состоит из 3-минутных интервалов. Первый интервал (0~3 мин.) начинается со стартового сопротивления 50W. Второй интервал начинается с сопротивления, величина которого зависит от пульса пользователя на протяжении 2-3 минуты предыдущего интервала, как показано ниже :

2:01~3:00 - средняя ЧСС / Интервал	＜80 уд./мин.	80~89 уд./мин.	90~100 уд./мин.	＞100уд./мин.
2 – (3:01~6:00)	125W	100W	75W	50W
3 – (6:01~9:00)	150W	125W	100W	75W
4 – (9:01~12:00)	175W	150W	125W	100W
5 – (12:01~15:00)	200W	175W	150W	125W
6 – (15:01~18:00)	225W	200W	175W	150W
7 - (18:01~21:00)	250W	225W	200W	175W
8 - (21:01~24:00)	275W	250W	225W	200W
9 - (24:01~27:00)	300W	275W	250W	225W
10 - (27:01~30:00)	-----	300W	275W	250W

4.4.2. Программа заканчивается, когда пульс пользователя превышает ЧСС 85% минус 10 на протяжении 10 секунд. В главном окне появится надпись [VO2 MAX = XX]. Нажмите клавишу [RESET / CLEAR] для возврата в стартовый режим.

ПРОГРАММА

Целевая частота сердечных сокращений - диаграмма



Выполнение упражнений на пределе

Аэробные упражнения

Упражнения для снижения веса

ВОЗРАСТ

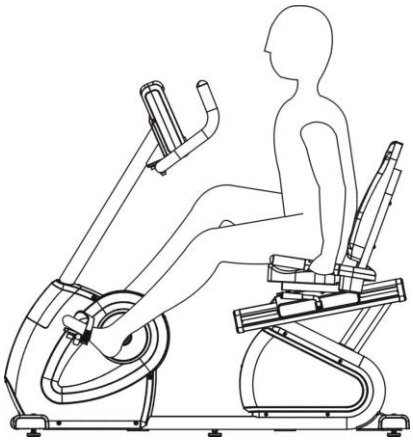
Пожалуйста проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, чтобы определить оптимальную ЧСС и настройки Ватт.

Настройка оборудования

Для удобства тренировок на велотренажере необходимо найти оптимальное положение седла.

- **Высота седла**
  Как правило, Вы должны доставать пятками до педалей, когда выпрямляете ногу и выравниваете ее вдоль штыря седла.
- **Положение тела**

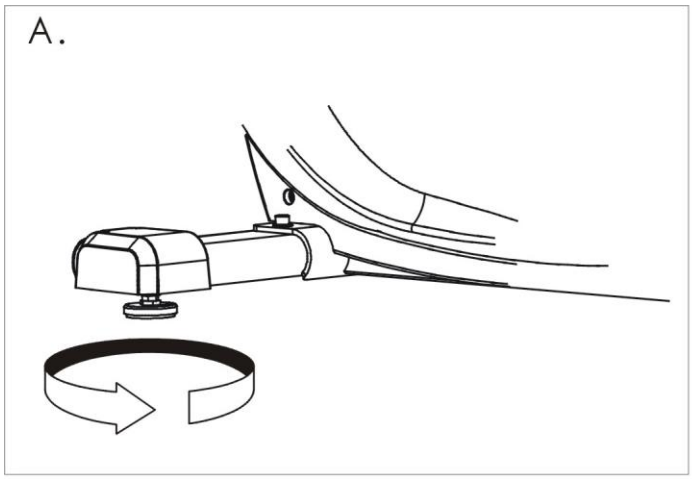
Рукоятки должны быть установлены в таком положении, при котором Вы можете дотянуться до них слегка согнутыми руками.

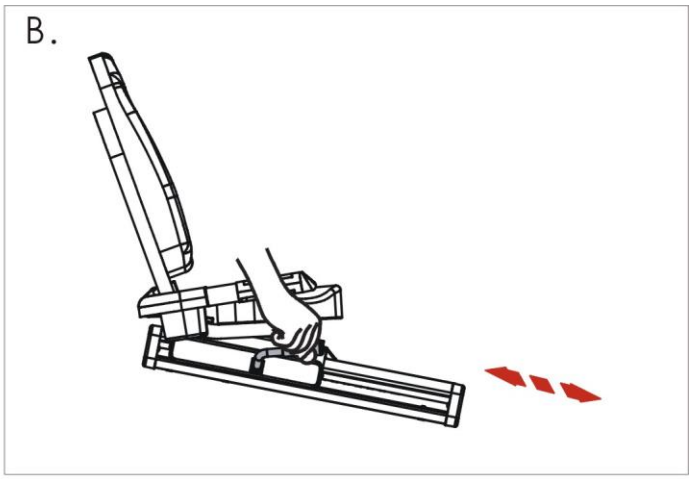


ДЕЙСТВИЕ

A. После того, как Вы соберете тренажер, можно будет отрегулировать задний стабилизатор, если поверхность не совсем ровная. Поверните регулирующие ручки на задних ножках тренажера, чтобы выровнять задний стабилизатор на полу.

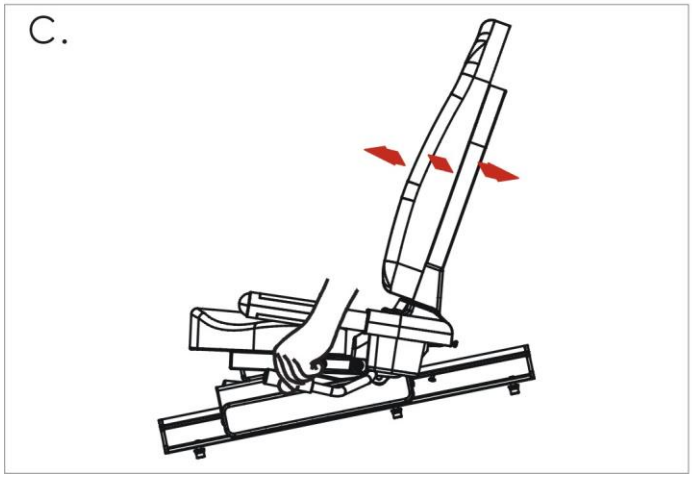
B. Регулировка сиденья.
Потяните за рычаг регулировки сиденья, продвиньте сиденье вперед или назад, установите сиденье в положение, которое соответствует росту пользователя.

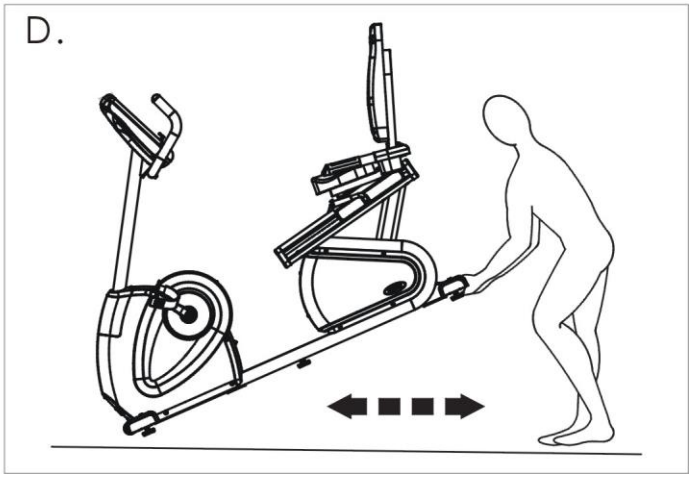




C. Регулировка спинки сиденья. Потяните рычаг с левой стороны, чтобы отрегулировать угол спинки.

D. Транспортные колеса на передних ножках тренажера позволяет легко маневрировать им. Просто потяните за рукоятки до тех пор, пока колеса не встанут на пол. Теперь Вы можете передвинуть тренажер в любое место.





ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВАШИМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

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*.

Тренажеры будут работать безупречно, если Вы будете выполнять следующие мероприятия по планово-предупредительному ремонту:

- Тренажер 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 ее в мыльной воде. Не следует протирать тренажер тканями из других материалов, включая бумажными полотенцами, так как это может поцарапать поверхность. Будьте аккуратны, не нажмите кнопки на панели управления во время уборки.
- Помещение, в котором находится тренажер, следует прибирать регулярно.

ВНИМАНИЕ:
Горизонтальный велотренажер 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 нее, так же убедитесь, чтобы на панель не попадали прямые солнечные лучи.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ

F839009-000-03 R-7A00C1 10406

График профилактического планово-предупредительного

Следуйте нижеприведенному графику, чтобы обеспечить бесперебойную работу тренажера.

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

Ручной пульсометр

Перед/после тренировкой 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.