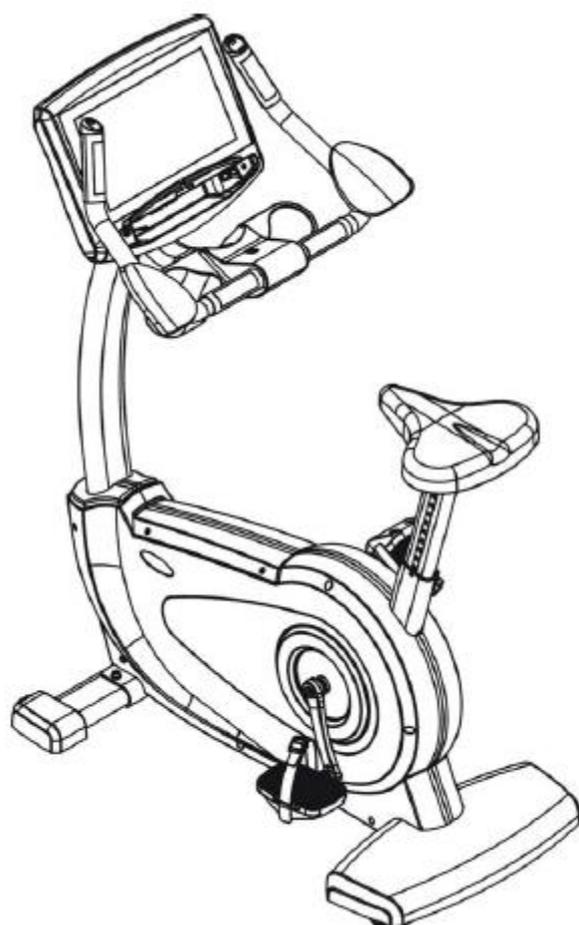


Коммерческий вертикальный велотренажер B8 E Plus

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....	3-4
ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ.....	5
РАСПАКОВКА И МОНТАЖ.....	6-16
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.....	17
НАСТРОЙКА И УСТАНОВКИ.....	18
ПРОГРАММЫ.....	19-29
ЭКСПЛУАТАЦИЯ.....	30-31
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВО-ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ.....	32-33

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Уважаемый покупатель,

Мы благодарны Вам за приобретение нашего продукта. Данный продукт был разработан и произведен для использования в клубах. 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 заменять 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 приступать 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.

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 теми или иными заболеваниями. Внимательно прочтите инструкции перед началом тренировок на любом тренажере. Мы не несем ответственность за любые травмы, полученные в ходе использования 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.
- 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).

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

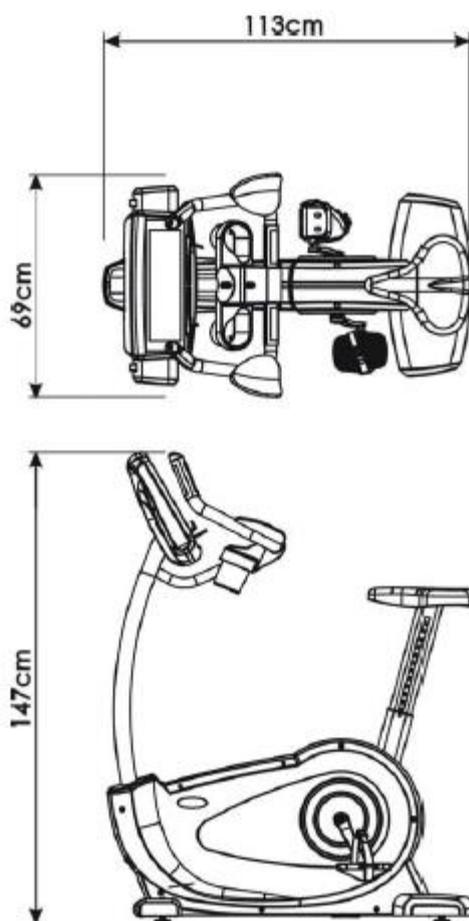
Длина: 113 см.

Ширина: 69 см.

Вес тренажера: 66,3 кг. (145,9 ф.)

Программы: установленные программы – 6, целевые программы – 3, кардиопрограммы – 4, фитнес-тест, виртуальная программа GO

Стандартные функции: время, скорость, уровень сопротивления, частота пульса, дистанция, расход энергии (ккал), профиль тренировки.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

КОМПОНЕНТЫ



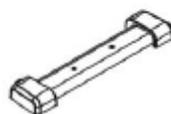
Основная рама,
1 шт.

#3-6



Вертикальная опорная
стойка консоли, 1 шт.

#5-1



Передний
стабилизатор, 1 шт.

#5-2



Задний стабилизатор,
1 шт.

#5-25



Комплект консоли,
1 шт.

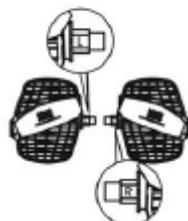
#5-15



Рулевой поручень,
1 шт.

#5-9

#5-8



Педали с ремнями,
1 комплект

#5-21



Верхний корпус
держателя бутылки,
1 шт.

#5-22



Нижний корпус
держателя бутылки,
1 шт.

#5-6



Защитный кожух
заднего
стабилизатора, 1 шт.

#5-11

#5-10



Защитный кожух
вертикальной опорной
стойки, 1 комплект

РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

КОМПЛЕКТ КРЕПЕЖА

Шаг 2	<p>#5-7</p>  <p>M4*12mm X 2 (задний стабилизатор)</p>
Шаг 7	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>#5-12</p>  <p>M8*20mm X 1 (рулевая рукоять)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#5-19</p>  <p>M8*65mm X 2 (рулевая рукоять)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>#5-20</p>  <p>M8 кривая шайба X 2</p> </div> </div>
Шаг 8	<p>#5-24</p>  <p>M4*20mm X 2 Нижняя часть корпуса держателя бутылки</p>

Шестигранник,
6 мм.



X 1

Шестигранник,
5 мм.



X 1

M15/M15



X 1



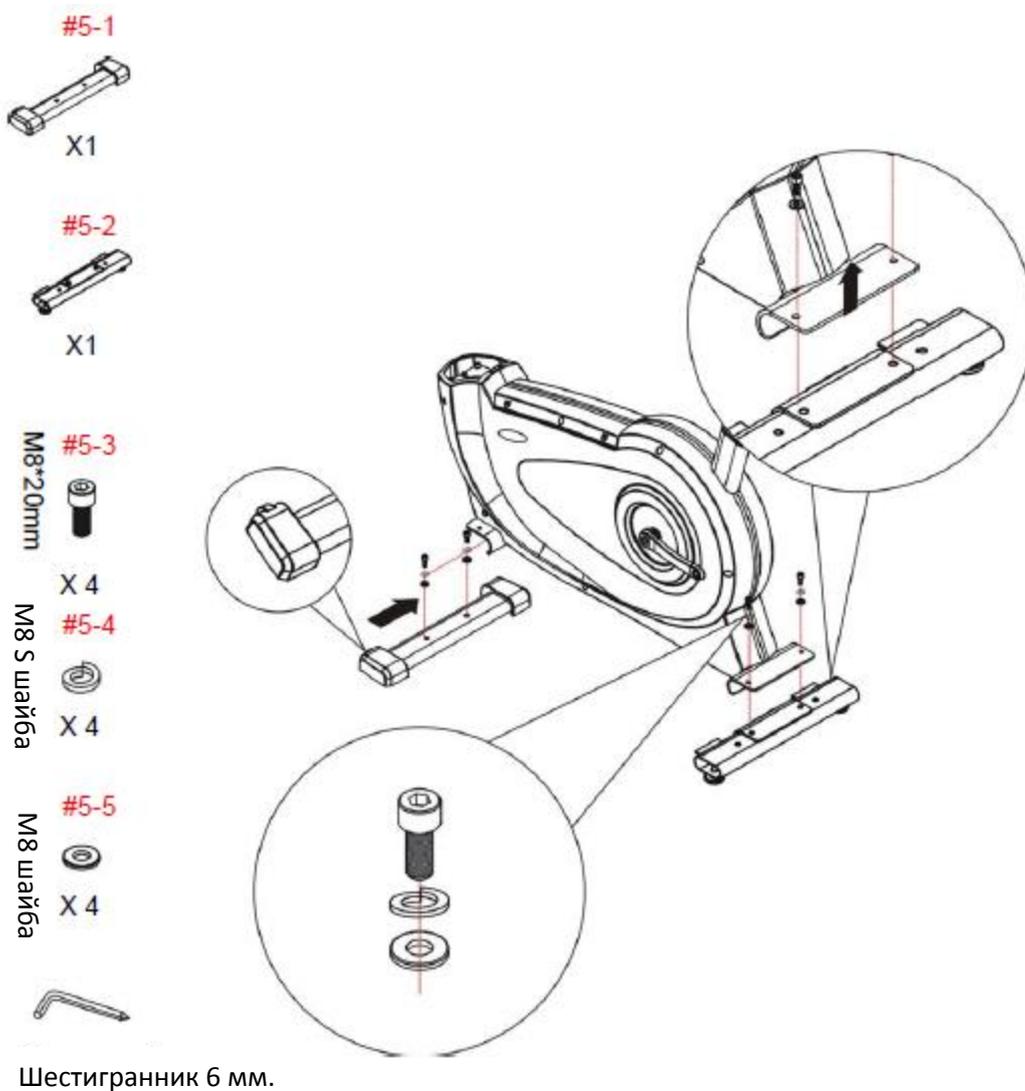
X 1
Адаптер системы PAL

РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Производите распаковку и монтаж тренажера в том месте, где вы планируете его использовать. Установите велотренажер на выровненную поверхность. Под тренажером рекомендуется постелить защитное напольное покрытие.

Шаг 1: Монтаж переднего/заднего стабилизаторов и основной рамы.

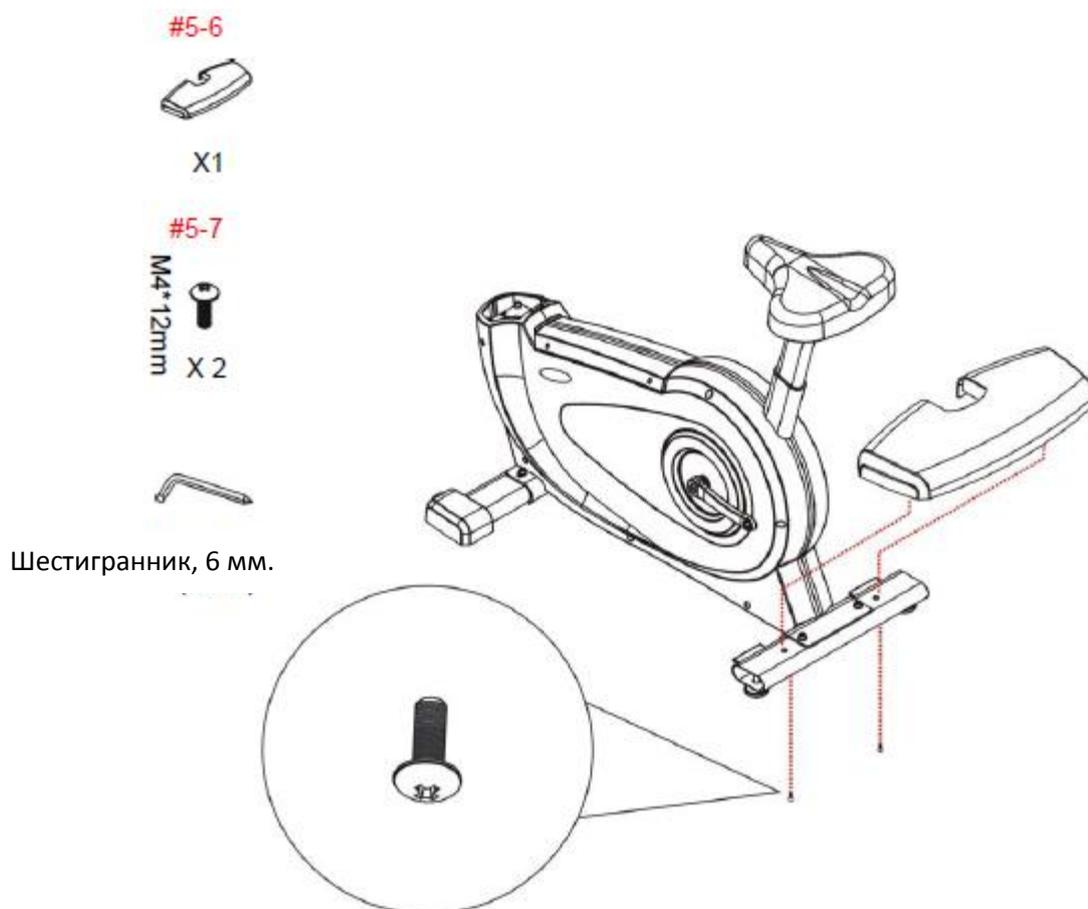
- 1) Пожалуйста, удалите с переднего и заднего стабилизаторов установленные на заводе винты.
- 2) При помощи шестигранника 6 мм, 2 винтов M8x20мм, S-шайбы и шайбы прикрепите передний стабилизатор к основной раме.
- 3) При помощи шестигранника 6 мм, 2 винтов M8x20мм, S-шайбы и шайбы прикрепите задний стабилизатор к основной раме.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 2: Монтаж заднего стабилизатора и основной рамы.

- 1) При помощи шестигранника 6 мм, 2 винтов M4x12мм прикрепите кожух заднего стабилизатора к основной раме.

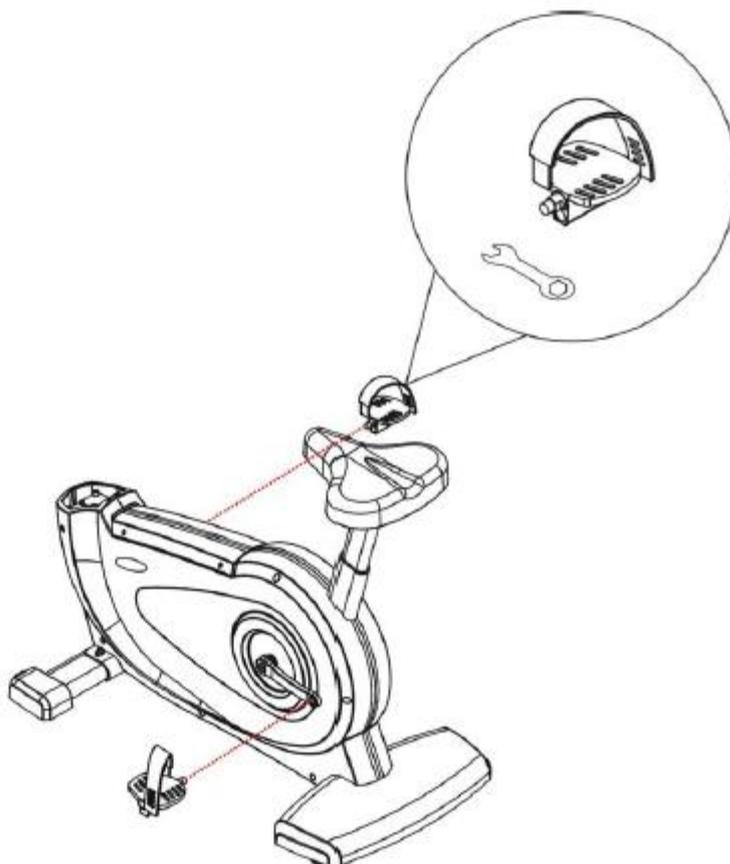
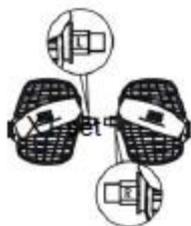


РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 3: Монтаж педалей и pedalных рычагов.

- 1) Используйте ключ, чтобы прикрепить правую педаль к pedalному рычагу (вращайте ключ по часовой стрелке).
- 2) Используйте ключ, чтобы прикрепить левую педаль к pedalному рычагу (вращайте ключ против часовой стрелки).

#5-9 #5-8

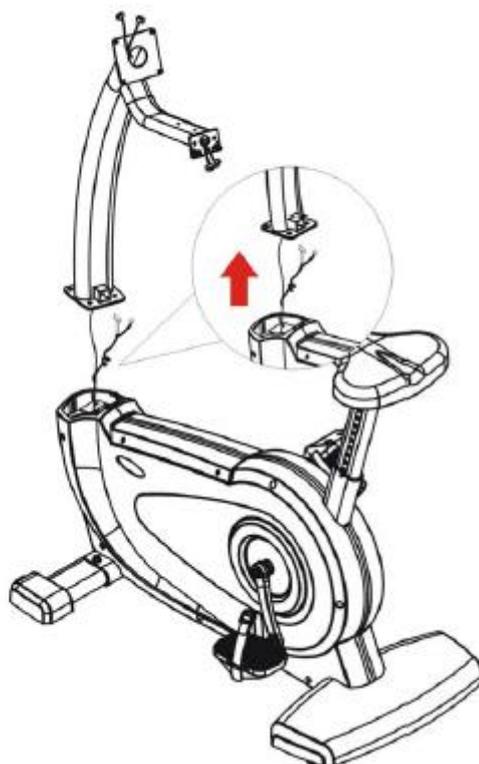


РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 4:

- 1) Пожалуйста, удалите с основной рамы установленные на заводе винты.
- 2) При помощи направляющей проволоки проденьте провод консоли и коннектор кабеля через вертикальную опорную стойку консоли.

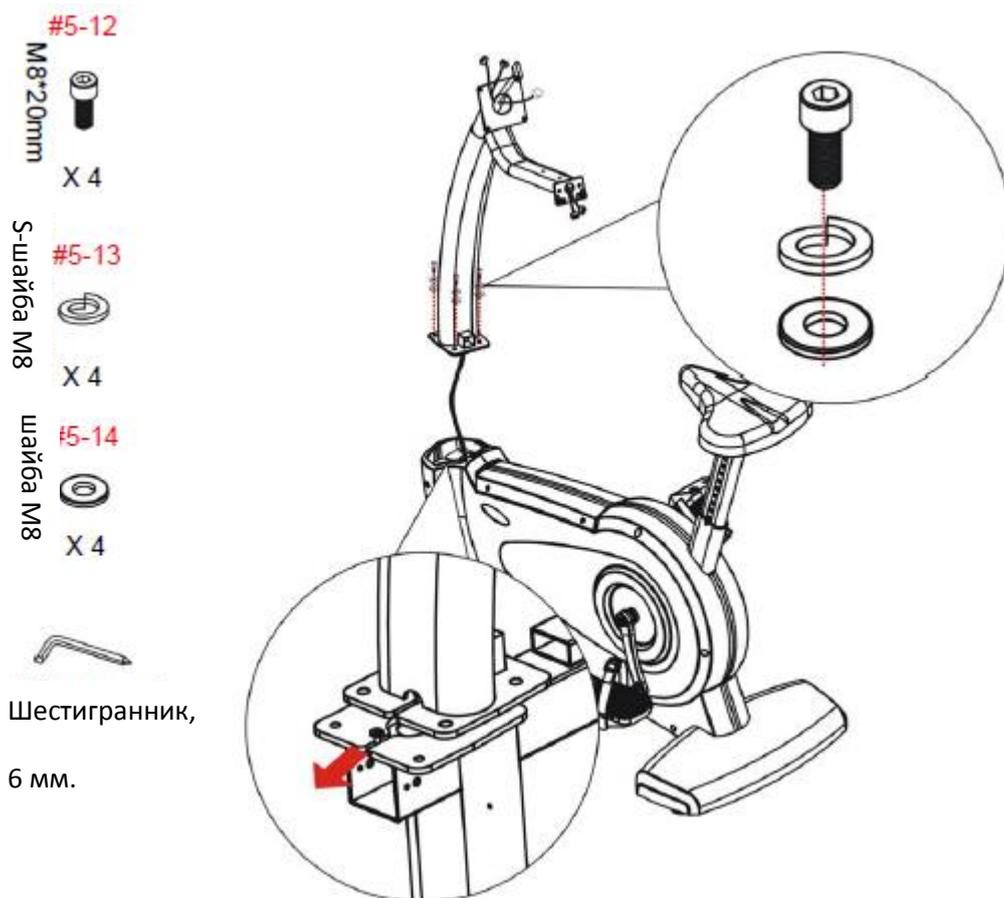
#3-6



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 5: Монтаж вертикальной опорной стойки консоли и основной рамы.

- 1) Вставьте вертикальную опорную стойку консоли в отверстие основной рамы. Зафиксируйте вертикальную стойку при помощи винта с круглой головкой.
- 2) При помощи шестигранника 6 мм, 4 винтов M8x20мм, S-шайбы M8 и шайбы прикрепите вертикальную стойку консоли к основной раме.



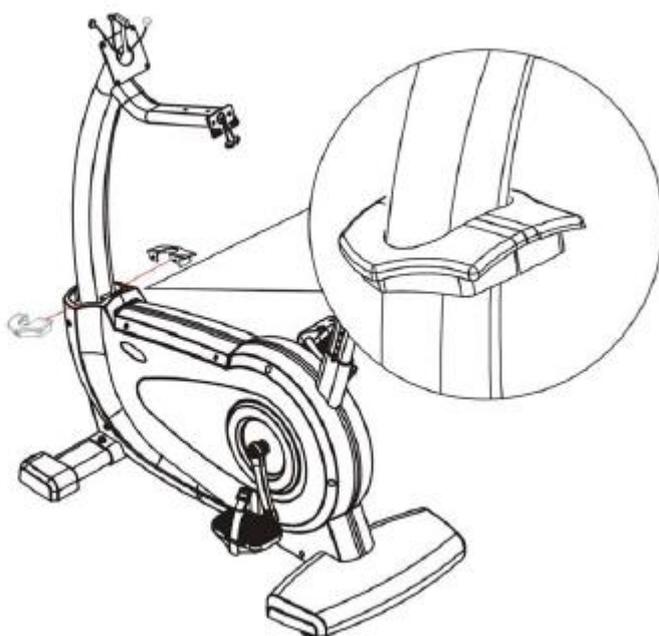
РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 6: Монтаж правого/левого кожуха на вертикальной стойке консоли.

#5-11 #5-10



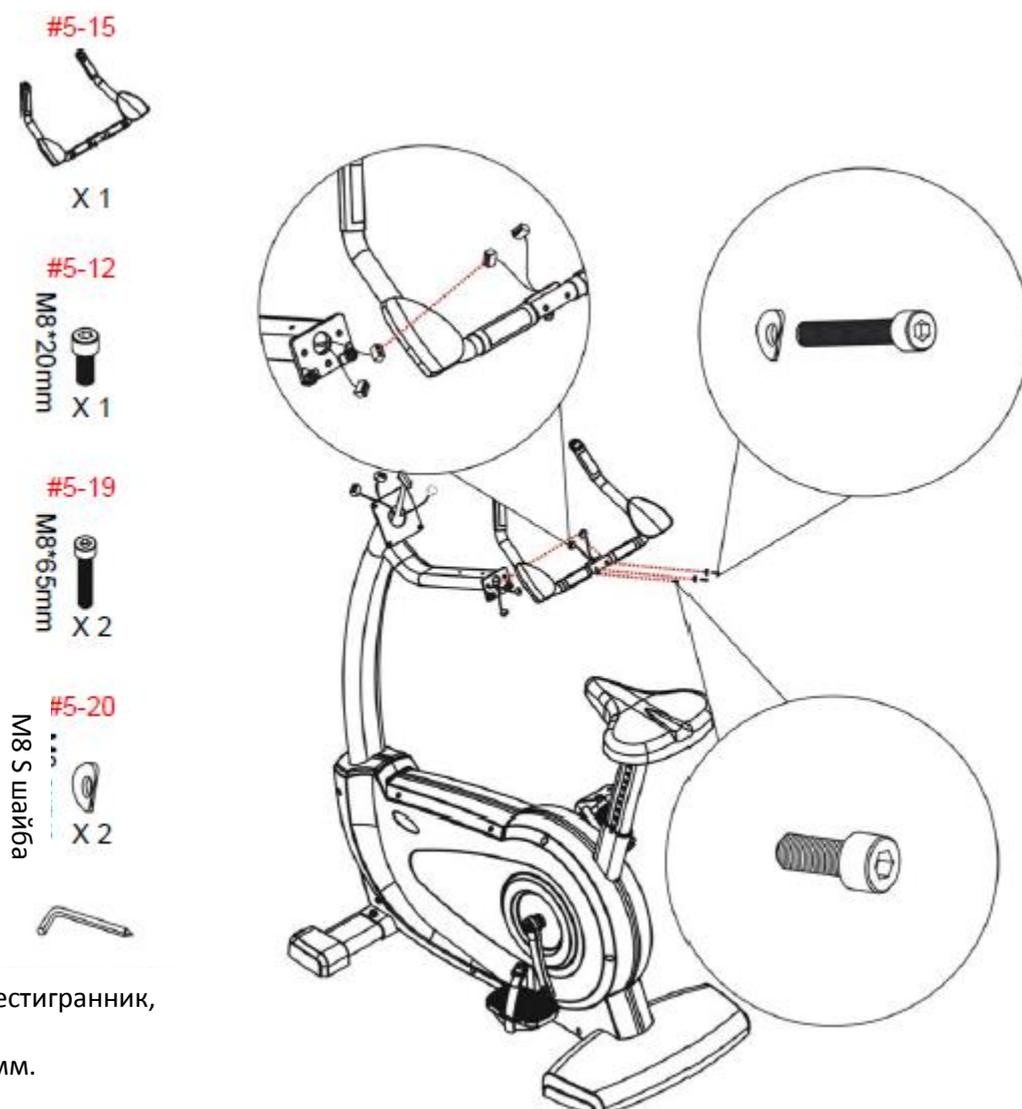
X1 комплект



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 7: Монтаж комплекта рулевых рукоятей и вертикальной стойки консоли.

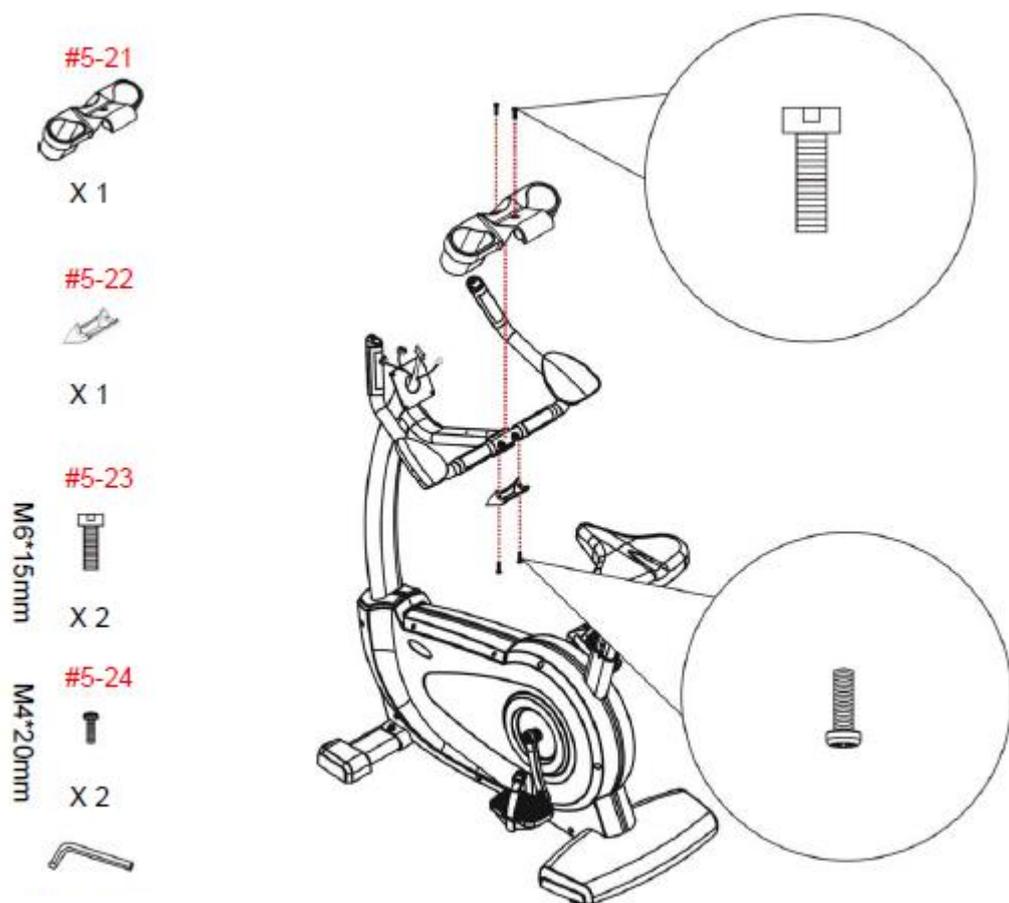
- 1) Соедините провода пульса.
- 2) При помощи шестигранника 6 мм, 1 винта M8x20мм, 2 винтов M8x65 мм, 2 шайб прикрепите рулевые рукояти к вертикальной стойке консоли.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 8: Монтаж держателя для бутылки и рулевых рукоятей.

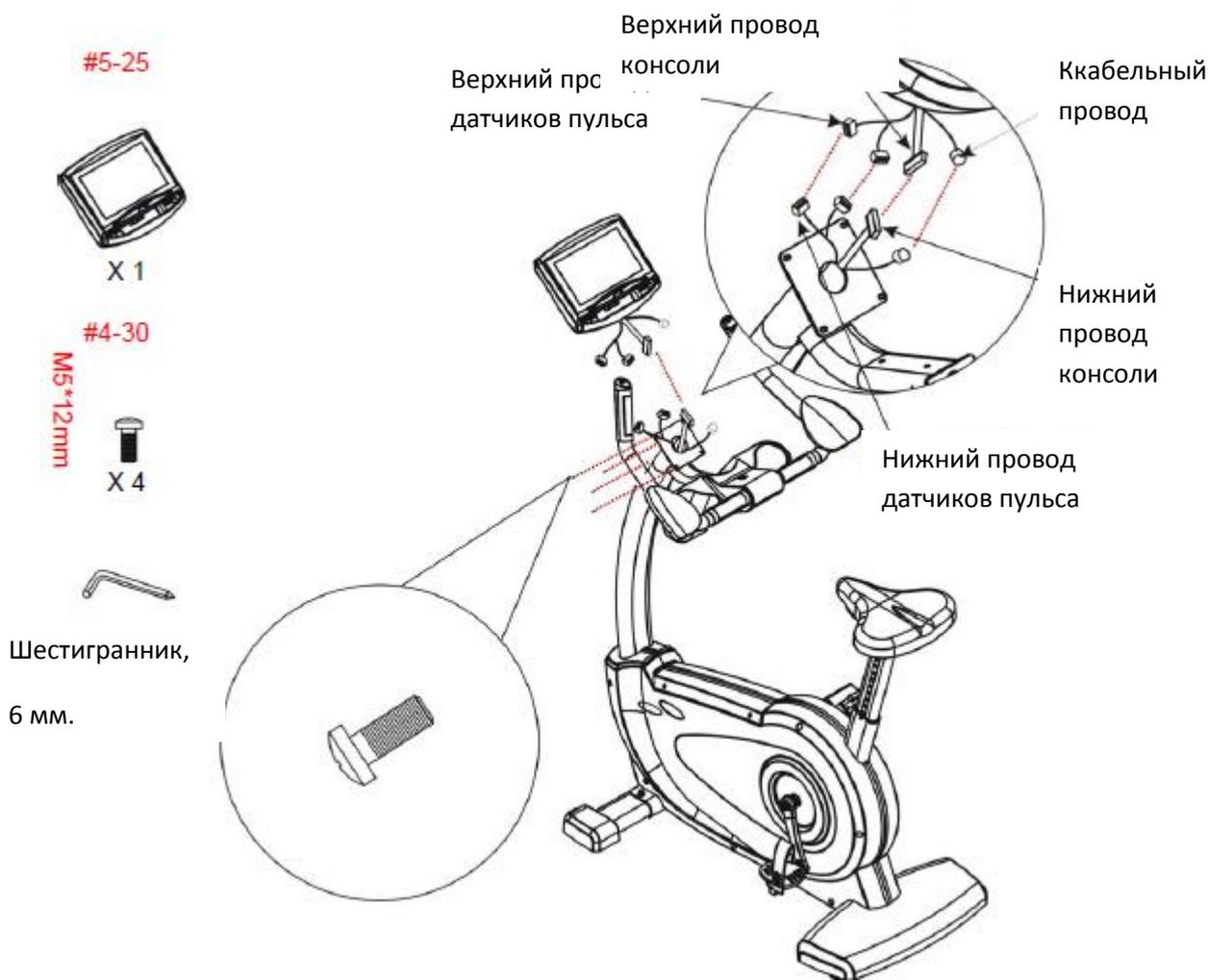
- 1) Пожалуйста, удалите установленные на заводе винты с держателя бутылки.
- 2) При помощи шестигранника 5 мм и 2 винтов M6x15мм прикрепите нижнюю часть держателя бутылки к рулю.
- 3) При помощи шестигранника 5 мм и 2 винтов M4x20мм прикрепите нижнюю часть держателя бутылки к рулю.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 9: Монтаж консоли и вертикальной рулевой опоры.

- 1) Пожалуйста, удалите установленные на консоли винты.
- 2) Удалите направляющую проволоку после соединения верхних и нижних проводов (провод консоли, провод датчиков пульса, коннектор кабеля).
- 3) При помощи шестигранника 6 мм и 4 винтов M5x12мм прикрепите консоль к вертикальной стойке.



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 ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ 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. 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 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

Выставьте правую ногу вперед. 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 БЕДЕР

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.

НАСТРОЙКА И УСТАНОВКИ

Подключение WiFi

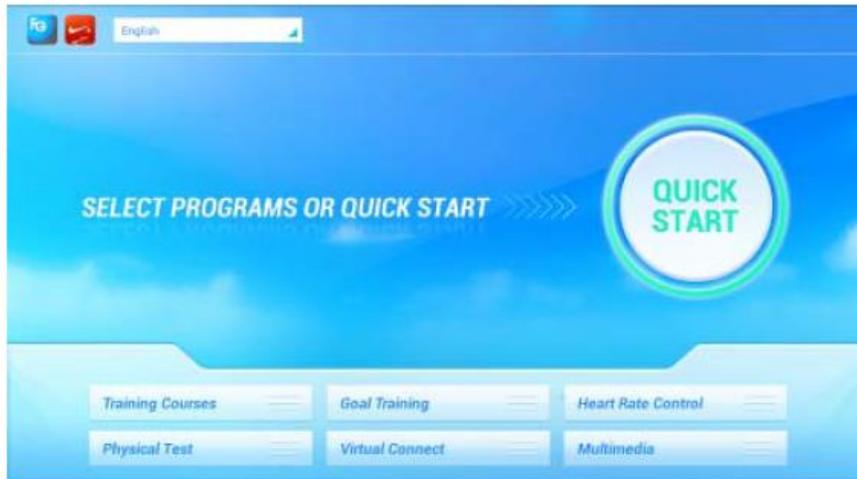
1. Произведите подключение к WiFi перед тем, как начать использование Интернета и Доски объявлений.
2. Нажмите и удерживайте логотип, чтобы войти в режим установки. Выберите Ethernet, затем Enable WiFi: ON. Нажмите SCAN, чтобы просмотреть доступные сети WiFi, выберите сеть, введите пароль и затем нажмите APPLY, чтобы подключиться к сети. В строке состояния отобразится статус соединения.

Подключение ТВ

1. Произведите сканирование доступных телеканалов после подключения кабеля ТВ.
2. Нажмите и удерживайте логотип в течение 5 секунд, чтобы войти в режим установки. Выберите TV, затем MENU, нажимайте кнопку UP/DOWN, чтобы выполнить автоматическую настройку (AUTOTUNING), затем нажмите OK, чтобы начать сканирование телеканалов (SCAN TV channel). Для использования в странах Европы, перед началом сканирования, пожалуйста, выберите название вашего государства.

ПРОГРАММЫ

1. Главная страница



- 1.1. Система Entertainment Plus оборудована полностью интегрированным сенсорным дисплеем. Вся информация, необходимая для тренировок, располагается на экране. Перечень программ включает Quick Start (Быстрый Старт)/ Training Courses (Программы тренировок) / Goal Training (Целевая программа) / Physical Test (Фитнес-тест) / Virtual Connect (Виртуальная программа) / Multimedia.
- 1.2. Система Entertainment Plus поддерживает приложение FitGoal. Пожалуйста, бесплатно загрузите FitGoal через Apple Store или Google Play.
- 1.3. Система Entertainment Plus поддерживает Nike+, совместима с iPod или iPhone с 30-пиновым коннектором (пожалуйста, обратитесь на сайт www.apple.com/nikeplus для получения подробной информации).

Перед синхронизацией вашего устройства Apple с компьютером, вам необходимо сначала создать экаунт Nike+ на сайте www.nikerunning.com и загрузить последнюю версию программного обеспечения iTunes (www.apple.com/itunes).

2. Содержание:

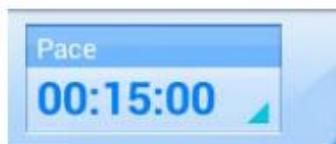
2.1. Объяснение функций:

- 2.1.1. Регулировка сопротивления: используйте линейку прокрутки или клавишу, расположенную на поручне, для регулировки сопротивления, затем прикоснитесь к экрану и нажмите V, чтобы подтвердить выбранное значение. Или используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ).



ПРОГРАММЫ

Дисплей может переключаться в Спортивный режим (Sport Mode): нажмите клавишу «стрелочка» в окне дисплея, чтобы переключиться в другой формат отображения информации о тренировке.



Окно дисплея		Функция
Distance	Дистанция	Отображает пройденную дистанцию.
Time Elapsed	Прошедшее время тренировки	Отображает время, которое прошло с начала тренировки.
Time Remaining	Оставшееся время тренировки	Отображает время, оставшееся до окончания тренировки.
Calories	Калории	Отображает расчетное количество израсходованных кКал.
Calories/Hour	Ккал/час	Расчетное количество израсходованных кКал/час.
Heart Rate	Частота пульса	Значение частоты пульса.
Max Heart Rate	Максимальная частота пульса	Максимальное значение частоты пульса во время тренировки.
Ave. Heart Rate	Средняя частота пульса	Среднее значение частоты пульса во время тренировки.
Pace	Темп	Показывает, за какое время будет пройдена дистанция 1 км. при данной скорости.
Best Pace	Максимальный темп	Показывает минимальное время, за которое будет пройдена дистанция 1 км., во время данной тренировки.
Ave. Pace	Средний темп	Показывает среднее время, за которое будет пройдена дистанция 1 км, во время данной тренировки.
Target Heart Rate	Целевая частота пульса	Показывает целевое значение частоты пульса (только в кардио-программе).
Target Time	Целевая продолжительность тренировки	Показывает целевую продолжительность тренировки (только в целевой программе Goal Training).
Target Distance	Целевая дистанция	Показывает целевую общую дистанцию (только в целевой программе Goal Training).
Target Calories	Целевой расход калорий	Показывает целевой расход килокалорий (только в целевой программе Goal Training).
RPM	Оборотов/мин.	
SPEED	Скорость, км/ч.	

Клавиша		Функция
Pause	ПАУЗА	Используется, чтобы сделать паузу во время тренировки.
Resume	ВОЗОБНОВИТЬ	Нажмите эту клавишу, чтобы возобновить тренировку после ПАУЗЫ.
Stop	СТОП	Служит для прекращения тренировки и отображения итоговой информации о тренировке.
Cool Down	«ЗАМИНКА»	Переключает велотренажер в режим «Заминки» (заключительная фаза тренировки). Продолжительность фазы Cool Down зависит от общей продолжительности тренировки. Максимальная продолжительность – 5 минут.

ПРОГРАММЫ

2.1.1. Sport Mode (спортивный режим):

2.1.1.1. PROFILE (профиль тренировки): отображает информацию о тренировке в цифровом и графическом виде.



2.1.1.2. LAP (круг): демонстрирует информацию о тренировке в виде кругов беговой трассы.



2.1.1.3. SIMPLE (упрощенный режим): отображает основную информацию о тренировке. Нажмите клавишу «стрелочка», чтобы переключиться из упрощенного режима дисплея в основной.



ПРОГРАММЫ

2.1.2. TV Mode (режим ТВ):

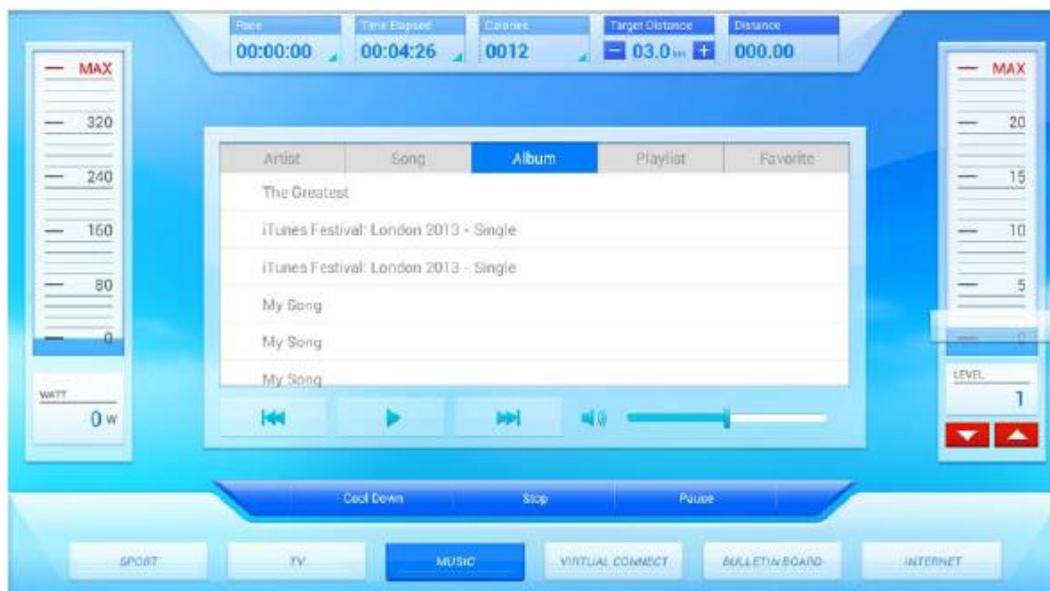
- 2.1.2.1. CHANNEL (телеканал): для быстрого выбора телеканала при помощи ЦИФРОВЫХ КЛАВИШ или клавиши CHANNEL UP/DOWN.
- 2.1.2.2. VOLUME UP/DOWN (громкость): регулировка громкости через встроенный разъем наушников или для iPod.
- 2.1.2.3. FAVORITE CHANNEL (любимый канал): позволяет добавить или удалить любимый телеканал из списка нажатием клавиши STAR (звездочка).
- 2.1.2.4. FULL SCREEN (полноэкранный режим): прикоснитесь к центру экрана, чтобы переключиться в ПОЛНОЭКРАННЫЙ РЕЖИМ / FULL SCREEN.



- 2.1.3. MUSIC MODE (музыкальный режим): подключите ваш смартфон или iPod, чтобы просмотреть ваш музыкальный плей-лист и выбрать любимую музыку из списка.

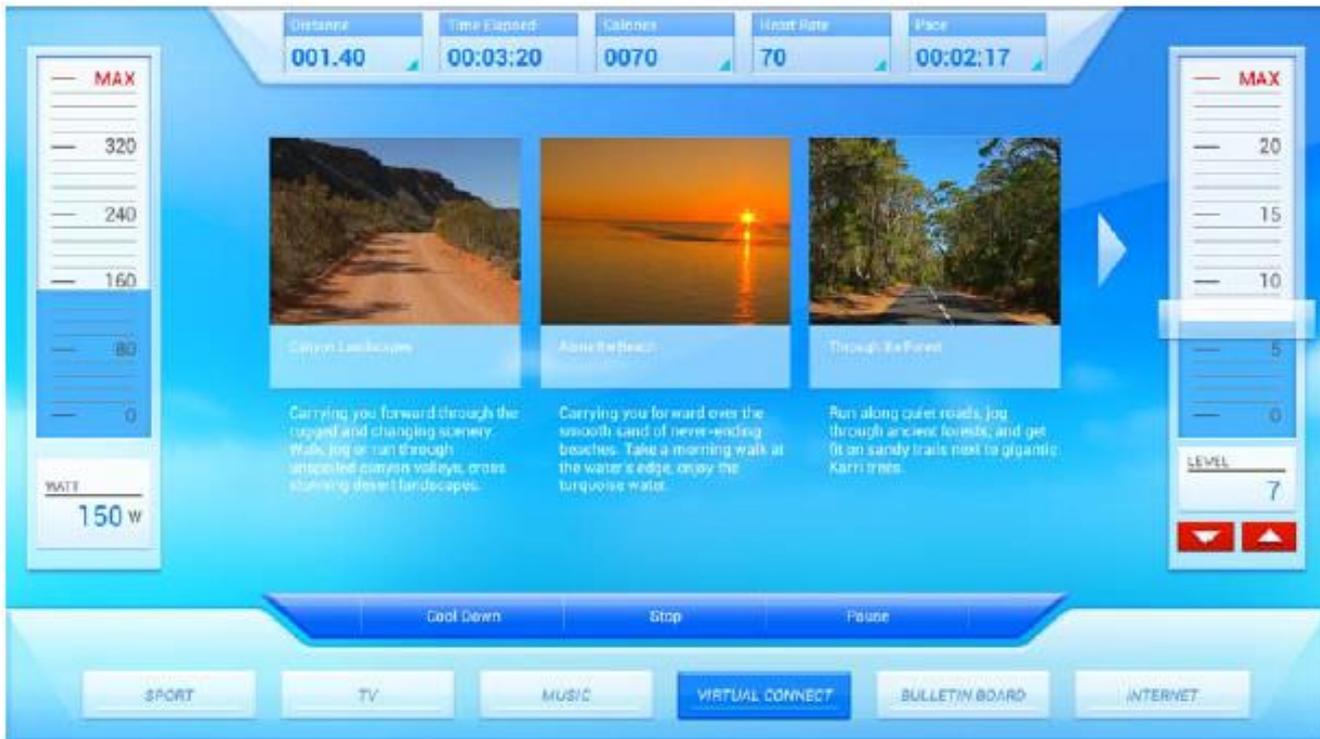
ПРИМЕЧАНИЕ 1. Поддерживает устройства Apple с 30-пиновым коннектором. Возможно использование адаптера для подключения устройств с 8-пиновым коннектором Lightning, но есть вероятность, что некоторые функции не будут работать.

ПРИМЕЧАНИЕ 2. Некоторые устройства Android не поддерживают функцию выбора музыки, но могут работать в режиме зарядного устройства. Раскодируйте устройства Android перед подключением.



ПРОГРАММЫ

2.1.4. VIRTUAL CONNECT (виртуальная программа): 10 запрограммированных виртуальных видео-программ, скорость видео изменяется в зависимости от скорости движения педалей. Нажмите в центре экрана, чтобы переключиться в полноэкранный режим. Чтобы переключиться обратно в основной режим, снова нажмите в центре экрана. В полноэкранном режиме нажмите клавишу в верхней части экрана, чтобы посмотреть информацию о тренировке. Спустя 3 секунды данное окно исчезнет. Также есть возможность регулировать уровень сопротивления педалей и мощность нагрузки в Ваттах при помощи переключателей Quick Shift или Slide Bar.



2.1.5. BULLETIN BOARD (доска объявлений): информация о новостях фитнес-клуба и предлагаемых классах.



ПРОГРАММЫ

2.1.6. INTERNET: стандартные веб-ссылки.



2.2. QUICK START (быстрый запуск): нажмите клавишу QUICK START, и велотренажер включится в ручном режиме управления.

Все значения расхода энергии будут рассчитываться исходя из усредненного значения веса пользователя.

2.3. TRAINING COURSES (программы тренировок)

2.3.1. Выберите программу тренировки



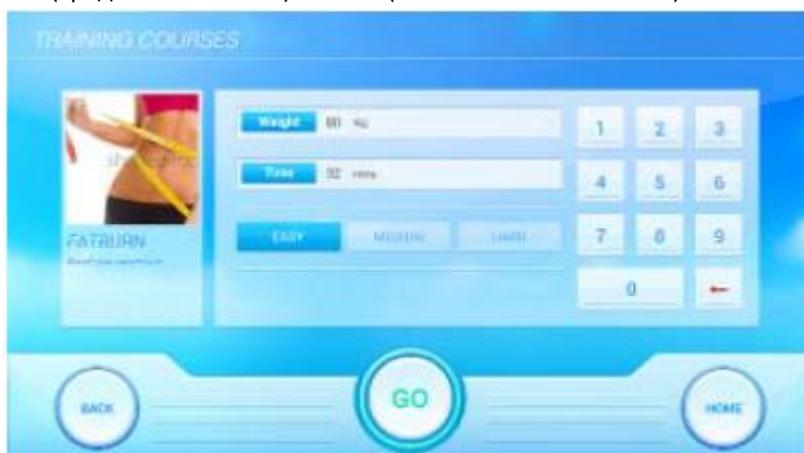
2.3.2. Выберите программу, затем введите значение интенсивности нагрузки и нажмите клавишу GO, чтобы начать тренировку.

2.3.2.1. Введите вес пользователя (информация о весе пользователя используется для аккуратного расчета расхода энергии (ккал) для каждого пользователя) при помощи цифровых клавиш, затем нажмите клавишу ENTER.

2.3.2.2. Введите информацию о продолжительности тренировки при помощи цифровых клавиш, затем нажмите ENTER.

ПРОГРАММЫ

- 2.3.2.3. Введите информацию об интенсивности нагрузки при помощи “быстрых клавиш» (QUICK KEY), выберите значение EASY (легкий), MEDIUM (средней сложности) и HARD (повышенной сложности).

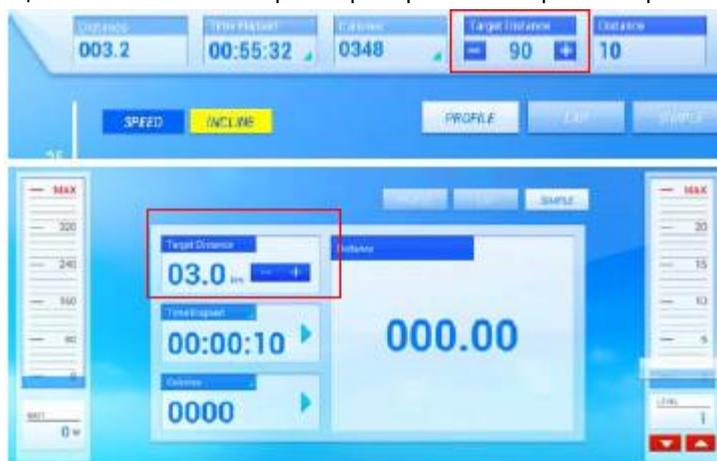


2.4. GOAL TRAINING (целевая программа)

- 2.4.1. Введите информацию о весе пользователя (это необходимо для правильного расчета информации о расходе энергии (ккал) для каждого пользователя) при помощи цифровых клавиш и нажмите ENTER.
- 2.4.2. Выберите цель, которую вы планируете достигнуть: TIME (время) / DISTANCE (дистанция) / CALORIES (калории).
- 2.4.3. Установите желаемое значение при помощи цифровых клавиш и нажмите ENTER.
- 2.4.4. Нажмите клавишу GO и начинайте тренировку.



- 2.5. Вы можете отрегулировать целевое значение во время тренировки в Спортивном режиме / SPORT MODE



ПРОГРАММЫ

2.6. HEART RATE CONTROL WORKOUT (интерактивная кардио-программа)

2.6.1. Выберите программу TARGET HEART RATE (целевая частота пульса), нажав на клавишу TARGET HEART RATE.

2.6.1.1. FAT BURN («сжигание жировой ткани»): установите 65% от максимальной частоты пульса. Программа будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки, чтобы пульс пользователя всегда находился в пределах целевой зоны.

2.6.1.2. AEROBIC (аэробная): установите 75% от максимальной частоты пульса. Программа будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки, чтобы пульс пользователя всегда находился в пределах целевой зоны.

2.6.1.3. PERFORMANCE (спортивная): установите 85% от максимальной частоты пульса. Программа будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки, чтобы пульс пользователя всегда находился в пределах целевой зоны.



2.6.2. Выберите программу TARGET HEART RATE, нажав клавишу TARGET HEART RATE, затем нажмите клавишу GO, чтобы начать тренировку.

2.6.2.1. Вес (Weight): введите значение веса пользователя при помощи цифровых клавиш.

2.6.2.2. Возраст (Age): введите значение возраста пользователя при помощи цифровых клавиш.



ПРОГРАММЫ

2.7. Программа PHYSICAL TEST (Фитнес-Тест)

2.7.1. Выберите программу PHYSICAL TEST, нажав соответствующую клавишу.

2.7.1.1. VO2 MAX.



2.8. VIRTUAL CONNECT (виртуальная программа)

Выберите видео программы

2.8.1. Выберите видео программы тренировки, нажав соответствующее окно дисплея.



2.8.2. Введите необходимые значение, затем нажмите GO, для того чтобы начать тренировку.

2.8.2.1. Вес (Weight): введите значение веса пользователя при помощи цифровых клавиш.

2.8.2.2. Продолжительность тренировки (Time): введите планируемую продолжительность тренировки при помощи цифровых клавиш.

2.8.2.3. INTERACTIVE (интерактивный режим): INTERACTIVE ON – сопротивление педалей меняется в соответствии с ландшафтом программы. INTERACTIVE OFF – сопротивление регулируется вручную.

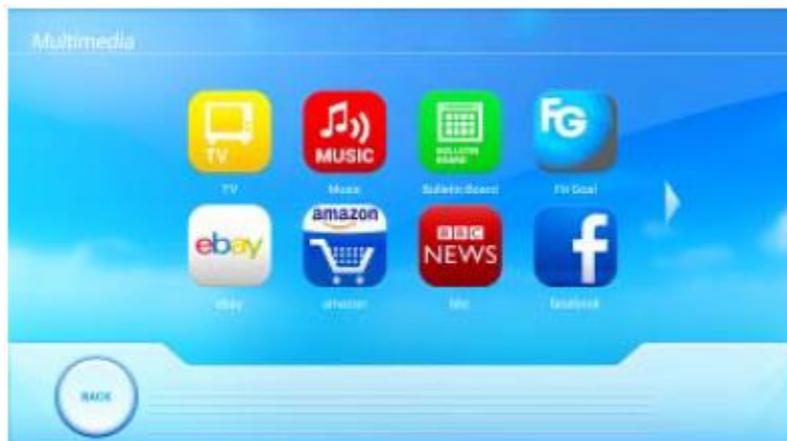
Примечание: при изменении видео-программы во время тренировки интерактивный режим автоматически включится в состояние INTERACTIVE OFF.



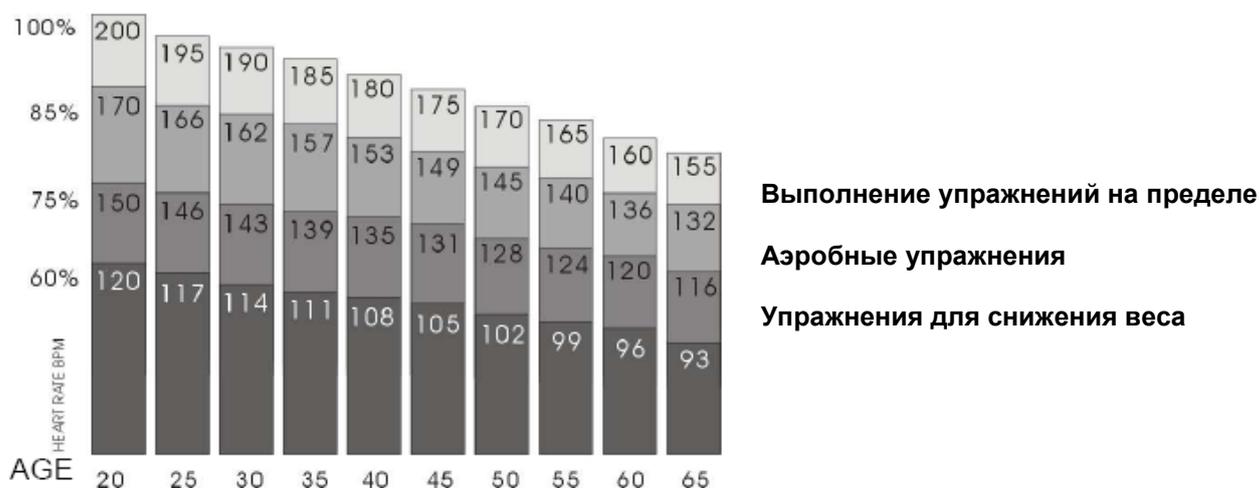
ПРОГРАММЫ

2.9. MULTIMEDIA (мультимедийная программа)

- 2.9.1. TV: программирует любимый телеканал и громкость звука. Аналогично функции TV в программе QUICK START (быстрый запуск).
- 2.9.2. Музыка: подключите смартфон и отрегулируйте громкость. Аналогично функции MUSIC в программе QUICK START.
- 2.9.3. Bulletin Board (доска объявлений): просмотр объявлений и информации о групповых тренировках в фитнес-клубе. Аналогично функции Bulletin Board в программе QUICK START.
- 2.9.4. Интернет-браузер: заранее запрограммированные ссылки на экране велотренажера. Нажмите иконку и перейдите по ссылке на веб-страницу. Аналогично функции INTERNET в программе QUICK START.



ПРОГРАММЫ



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.

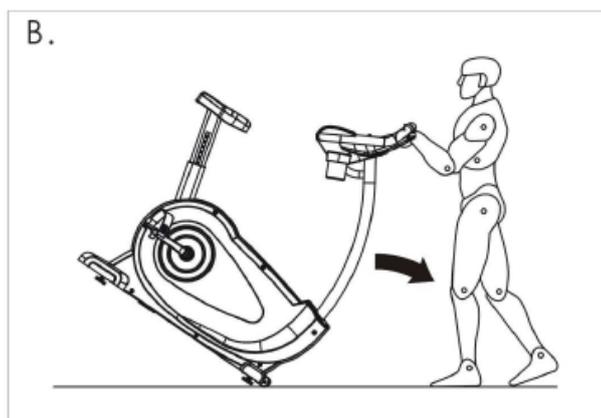
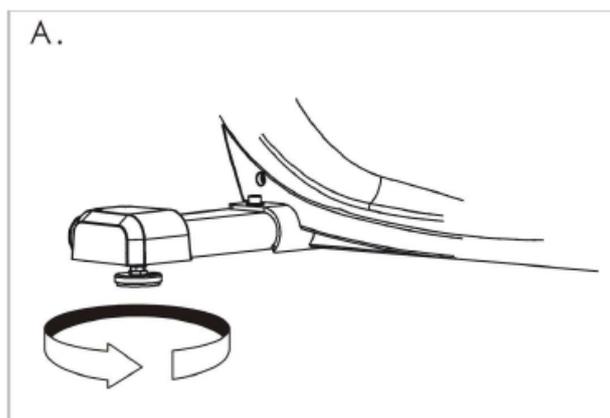
- **Высота седла**
Как правило Вы должны доставать пятками до педалей, когда выпрямляете ногу и выравниваете ее вдоль штыря седла.
- **Положение тела**
Рукоятки должны быть установлены в таком положении, при котором Вы можете дотянуться до них слегка согнутыми руками.



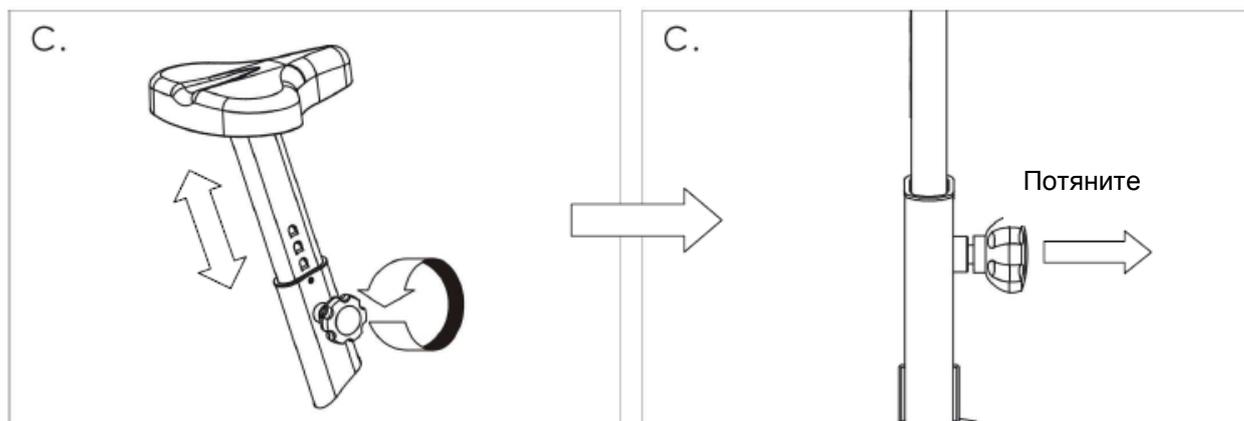
ЭКСПЛУАТАЦИЯ

А. 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.

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

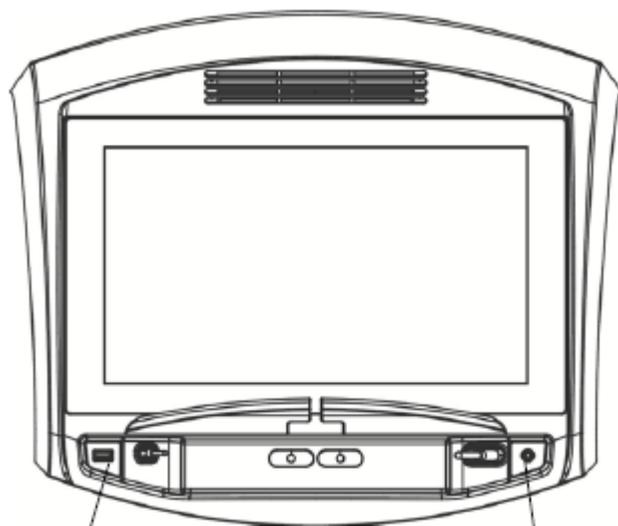


С. Руль можно отрегулировать в зависимости от личных предпочтений. Ослабьте регулирующую трубку на руле. Поверните руль до желаемого положения и зафиксируйте трубку.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ

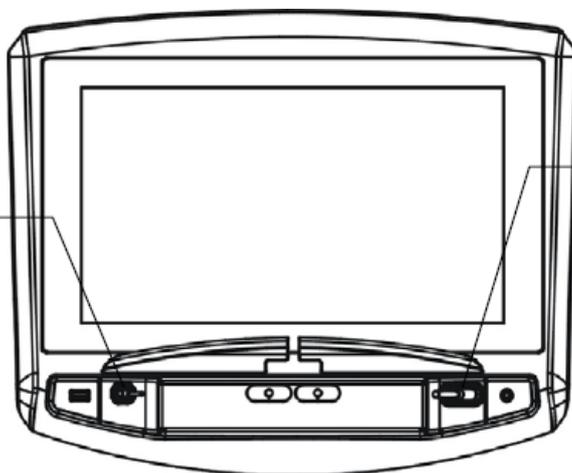
1. Разъем для наушников и USB-порт.



USB – для записи информации о тренировках и обновлений программного обеспечения

Разъем для подключения наушников (3,5 мм)

2. Доступ к музыкальному контенту в мобильном телефоне.



Совместим с устройствами Android

Совместим с iOS:
поддерживает iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS/iPod touch Generation 1~4

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 отложений от пота.
- ▲ Используйте 100% хлопчатобумажную ткань, слегка промокните ее в мыльной воде. Не следует протирать тренажер тканями из других материалов, включая бумажные полотенца, так как это может поцарапать поверхность. Будьте аккуратны, не нажимайте кнопки на панели управления во время уборки.
- ▲ Помещение, в котором находится тренажер, следует прибираться регулярно.

ВНИМАНИЕ:

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

F835709-015-02 B-7A01A1 10508

График профилактического планово-предупредительного ремонта

Следуйте нижеприведенному графику, чтобы обеспечить бесперебойную работу тренажера.

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

Ручной пульсометр

Перед/после занятий 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 занятий.

