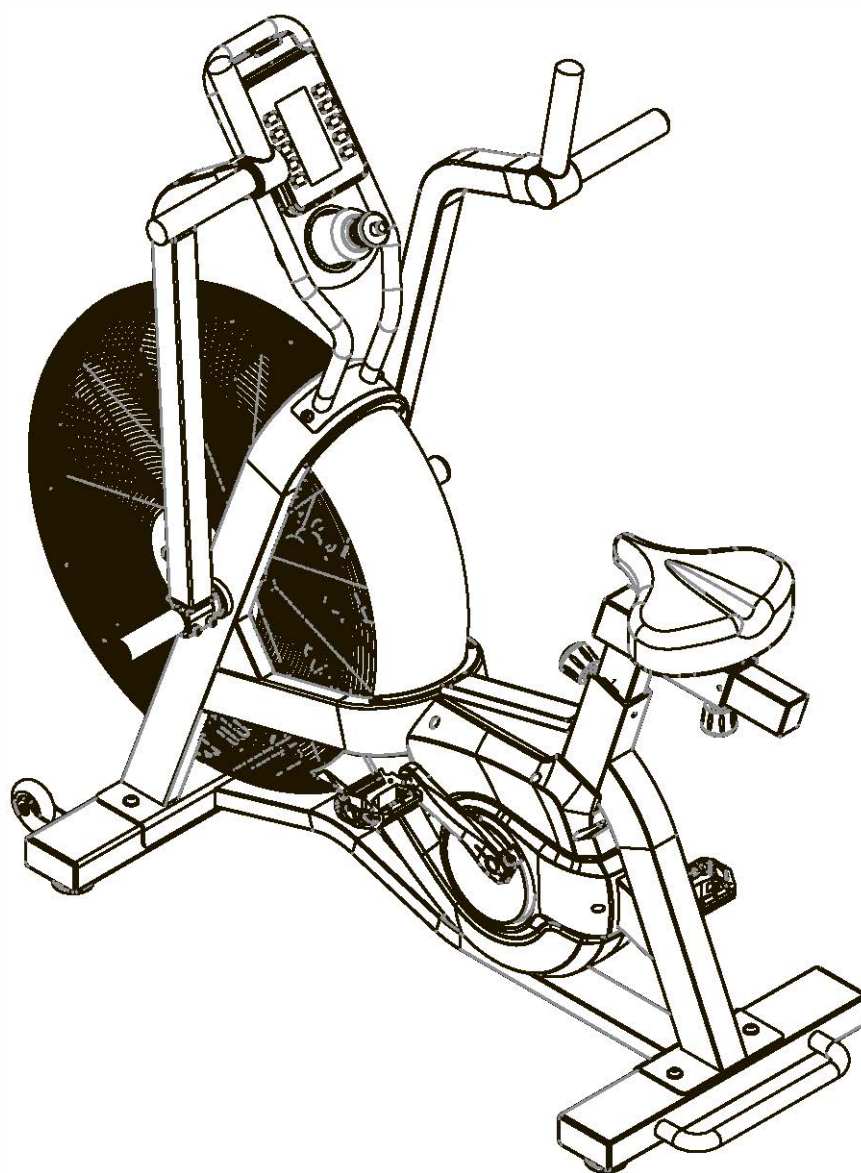


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ!

Перед началом эксплуатации велотренажера ознакомьтесь с данным руководством и следуйте всем его правилам безопасности и инструкциям по эксплуатации.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по безопасности	2	Управление компьютером	11
Перед началом работы	3	Инструкция по эксплуатации	19
Предостерегающие этикетки	4	Рекомендации по интенсивности	20
Таблица крепежных деталей	5	Разминка и заминка	21
Инструкция по сборке	6	Чертеж деталей тренажера	22
Инструкция по установке	10	Список деталей	23

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ! Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем начать любую программу тренировок. Это особенно важно, если Вы старше 35, никогда ранее не занимались спортом, беременны или имеете какие-либо проблемы со здоровьем. Несоблюдение всех предупреждений и инструкций может привести к серьезным травмам или летальному исходу.

ВНИМАНИЕ! Чтобы снизить риск получения серьезных травм, перед использованием велотренажера ознакомьтесь со следующими инструкциями по технике безопасности.

1. Сохраните эти инструкции и убедитесь, что все пользователи ознакомились с данным руководством перед первым использованием велотренажера .
2. Прочтите все предупреждения и предостережения, размещенные на тренажере.
3. Велотренажер следует использовать только после тщательного ознакомления с руководством по эксплуатации. Перед использованием убедитесь, что тренажер правильно собран и все болты и гайки хорошо затянуты.
4. Мы рекомендуем, чтобы тренажер собирали два человека.
5. Держите детей подальше от тренажера. Не позволяйте детям пользоваться тренажером или играть на нем. Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием.
6. Данный велотренажер не имеет свободного хода, поэтому скорость вращения педалей следует снижать осторожно, чтобы избежать травм при вращении педалей.
7. Рекомендуется размещать данный тренажер на специальном коврике.
8. Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Не устанавливайте тренажер на ненадежных ковриках или неровных поверхностях.
9. Убедитесь в наличии достаточного пространства для доступа к тренажеру и вокруг него.
10. Отрегулируйте ножки заднего стабилизатора таким образом, чтобы тренажер был устойчив и не качался.
11. Перед использованием осмотрите велотренажер на наличие изношенных или незакрепленных компонентов, надежно затяните незакрепленные детали и замените все изношенные.
12. Перед использованием с помощью шплинта с ручкой (55) всегда проверяйте, надежно ли закреплено сиденье.
13. Каждый пользователь должен отрегулировать сиденье в соответствии с инструкцией на стр. 12.
14. Не пытайтесь регулировать сиденье, находясь на нем.
15. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед использованием данного оборудования. Если вы почувствуете слабость, головокружение или боль во время использования, немедленно прекратите и проконсультируйтесь со врачом.
16. Выбирайте интенсивность тренировки, которая соответствует Вашему уровню физической подготовки и гибкости. Знайте возможности своего организма и используйте тренажер в этих пределах. При использовании данного оборудования руководствуйтесь здравым смыслом.
17. НЕ надевайте слишком свободную или рваную одежду при использовании тренажера.
18. Никогда не занимайтесь босиком или в носках; всегда надевайте подходящую обувь, такую как кроссовки для бега, ходьбы и тренировок, которые хорошо сидят, обеспечивают поддержку стопы и имеют нескользящую резиновую подошву.
19. Соблюдайте осторожность при сохранении равновесия во время использования, установки, демонтажа и сборки велотренажера, потеря равновесия может привести к падению и серьезным телесным повреждениям.
20. Люди, чей вес превышает 135 кг не должны пользоваться данным тренажером.
21. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.
22. Тренажер предназначен только для бытового использования. Он не предназначен для использования в общественных или полуофициальных учреждениях.

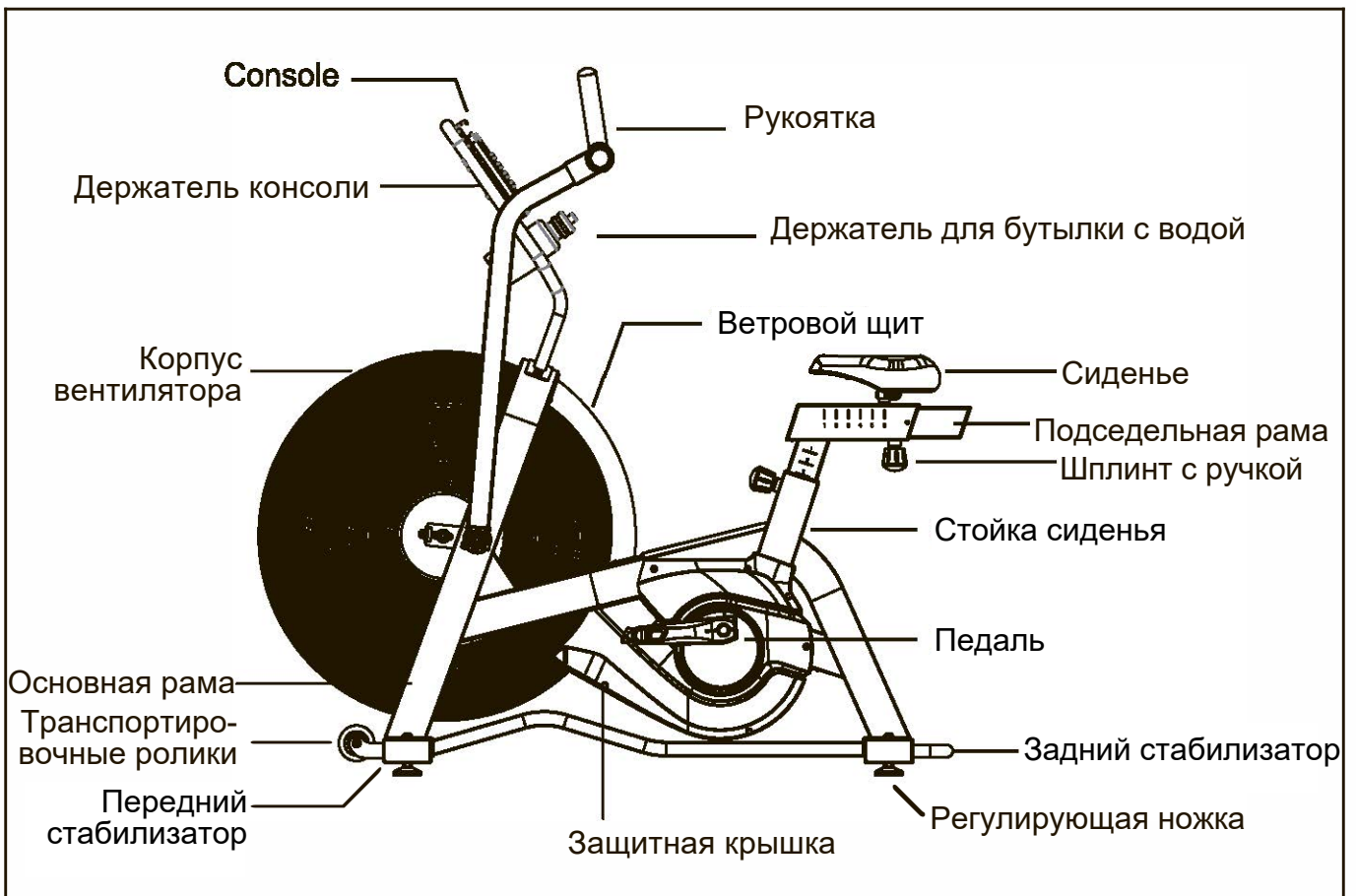
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Спасибо, что выбрали наш велотренажер. Мы очень гордимся тем, что производим продукцию такого качества и надеемся, что данный тренажер обеспечит Вам много часов эффективных упражнений, которые помогут Вам чувствовать себя лучше, выглядеть лучше и наслаждаться жизнью в полной мере.

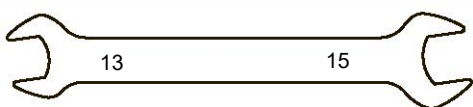
Это доказанный факт, что регулярные тренировки могут улучшить физическое и психическое здоровье человека. Слишком часто наш напряженный образ жизни оставляет нам мало времени и возможности для занятий спортом. Занятия на велотренажере - это удобный и простой способ начать приводить свое тело в форму и достигнуть более счастливого и здорового образа жизни.

Прежде чем читать дальше, пожалуйста, ознакомьтесь с приведенным ниже чертежом и списком деталей. Найдите наклейку с серийным номером на изделии и напишите серийный номер на обложке руководства в отведенном для этого месте. Изображение наклейки приведено на следующей странице. При обращении за помощью необходимо указать номер модели и серийный номер.

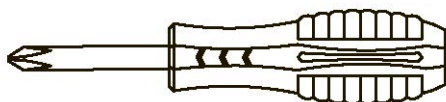
Перед началом использования оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство!



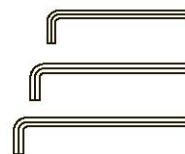
В КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ ВХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ:



Гаечный ключ
13-15 мм



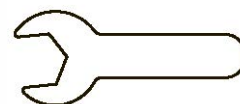
Отвертка



Шестигранный ключ 5 мм

Шестигранный ключ 6 мм

Шестигранный ключ 8 мм



Гаечный ключ 17 мм

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ НАКЛЕЙКИ

Этот рисунок предназначен для того, чтобы помочь Вам идентифицировать предупреждающие наклейки. Ознакомьтесь со всеми предупреждающими наклейками.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ НАКЛЕЙКА



ВНИМАНИЕ!

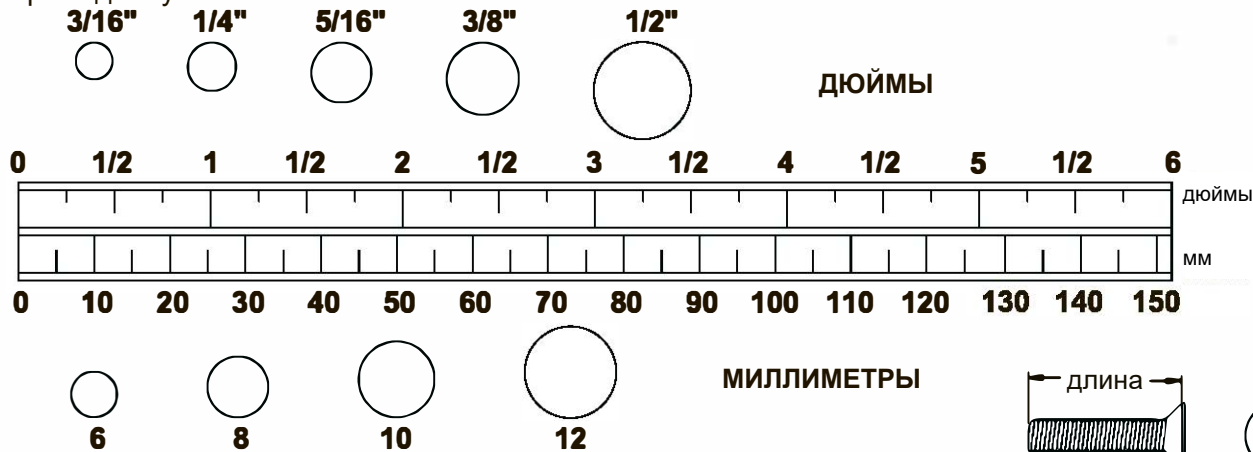
Только для потребительского использования. Несоблюдение предупреждений и инструкций может привести к серьезным травмам или повреждению имущества. Перед сборкой или использованием данного изделия прочтите руководство по эксплуатации и следуйте предупреждениям и инструкциям, прилагаемым к данному оборудованию. Замените наклейку, если она повреждена, неразборчива или утеряна.

Не допускайте посторонних лиц, включая детей и домашних животных, к оборудованию во время его использования.

Перед тем, как начать любую программу тренировок, необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или у Вас уже есть какие-либо проблемы со здоровьем. Перед каждым использованием тренажера убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Данное изделие не могут использовать люди весом более 113 кг, если в руководстве по эксплуатации не указано иное.

ТАБЛИЦА КРЕПЕЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

Эта таблица приведена для того, чтобы помочь определить детали крепления, используемые в процессе сборки. Поместите шайбы или концы болтов или винтов на чертежи (круги), чтобы проверить правильность диаметра. Используйте приведенную на странице линейку, чтобы проверить длину болтов и винтов.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Длина всех болтов и винтов, за исключением болтов с плоской головкой, измеряется от нижней части головки до конца болта или винта. Болты и винты с плоской головкой измеряются от верхней части головки до конца болта или винта.

После распаковки устройства, откройте пакет с крепежными элементами и убедитесь, что у Вас все есть. Некоторые крепежные элементы могут быть уже прикреплены к деталям.

	Номер детали и описание	Кол-во
	76 Шестигранная гайка M8x1.25 мм	4
	91 Пружинная шайба M8	4
	27 Плоская шайба M8	6
	89 Винт с полукруглой головкой M8x15 мм	2
	87 Винт со скругл. гол. и крест. шлицем M5x12 мм	4
	96 Винт с полукруглой головкой M10x1.5x15 мм	4
	97 Плоская шайба M10	4
	75 Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M8x50 мм	4
	94 Супенчатый болт 112x133 мм	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

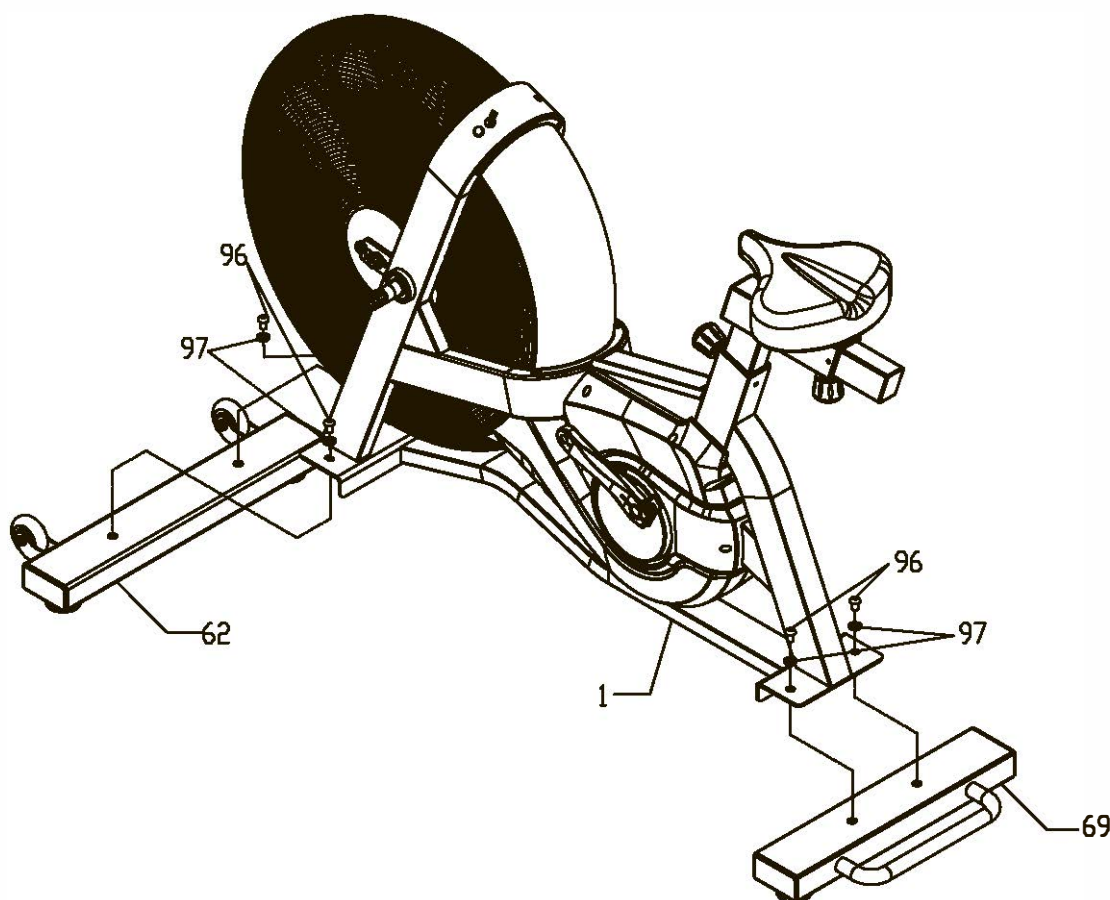
Положите все детали из коробки на свободное место и разложите их на полу перед собой. Удалите все упаковочные материалы и положите их обратно в коробку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки. Внимательно прочитайте каждый шаг, прежде чем начинать сборку.

Некоторые детали изделия проходят заводские испытания на прочность, чтобы гарантировать надежность прилегания и выравнивания. Следы краски могут быть заметны, но не являются признаком повреждения.

ПРИМЕЧАНИЕ. Некоторые детали упаковки прикреплены к велотренажеру. Пожалуйста, выполните следующие действия, чтобы удалить их перед сборкой. Эти детали предназначены только для транспортировки, не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки.

ШАГ 1

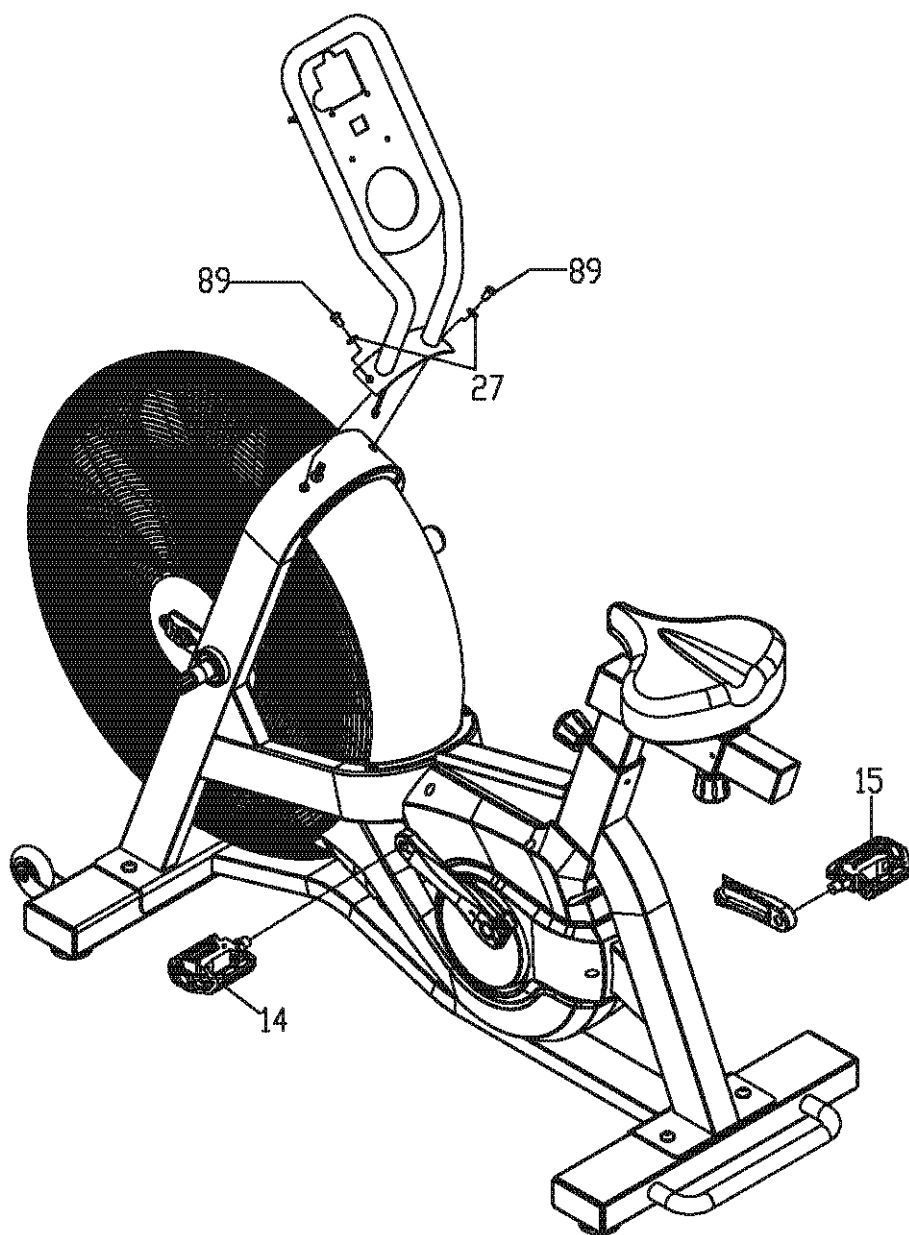
1. Прикрепите задний стабилизатор (69) к основной раме (1) с помощью:
2 винтов с полукруглой головкой M10x1.5x15 мм (96) и 2 плоских шайб M10 (97).
2. Прикрепите передний стабилизатор (62) к основной раме (1) с помощью:
2 винтов с полукруглой головкой M10x1.5x15 мм (96) и 2 плоских шайб M10 (97).



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 2

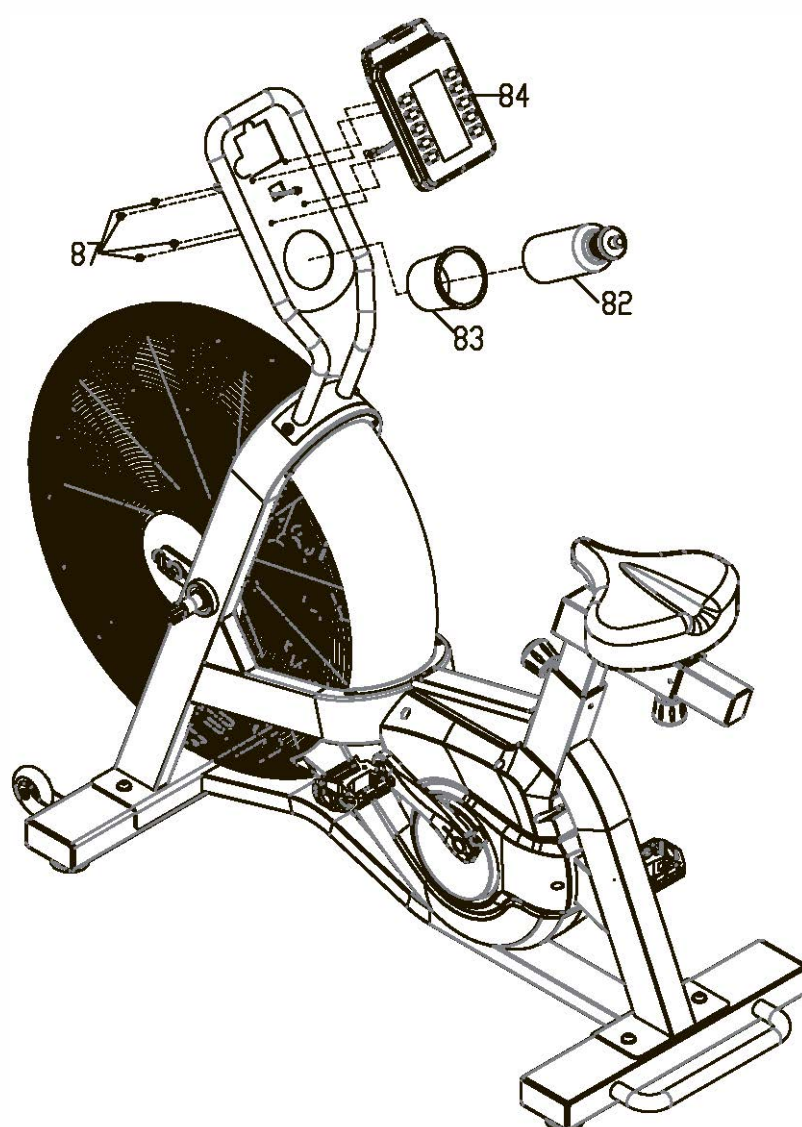
1. Прикрутите левую педаль (14) к левому шатуну (12), повернув ее против часовой стрелки.
2. Прикрутите правую педаль (15) к правому шатуну (13), повернув ее по часовой стрелке.
3. Прикрепите держатель консоли (85) к основной раме (1) с помощью:
2 винтов с полукруглой головкой M8x15 мм (89) и 2 плоских шайб M8 (27).



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 3

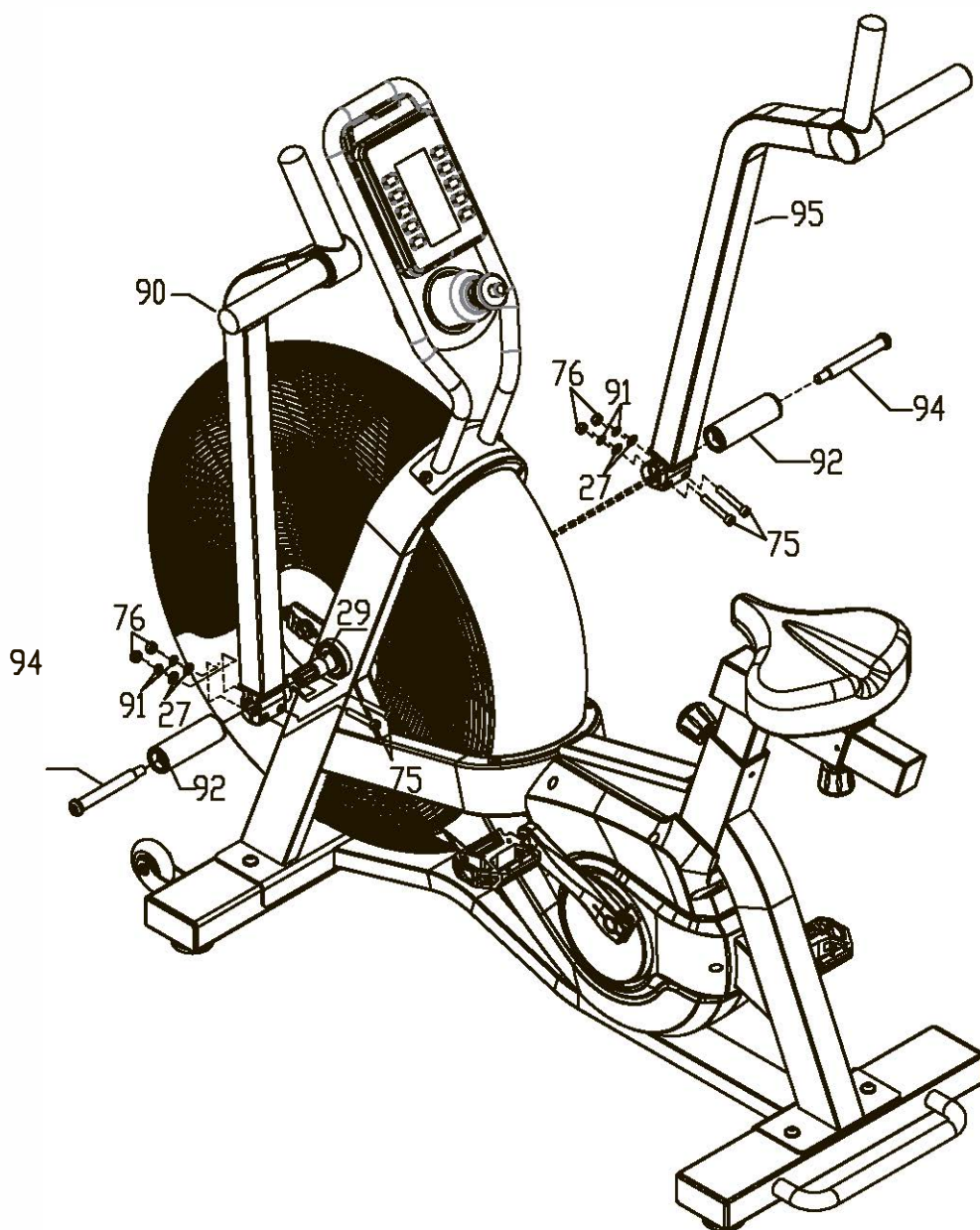
1. Подсоедините провод датчика (88) к консоли (84) и прикрепите консоль (84) к держателю (85) с помощью: 4 винтов со скругленной головкой и крестообразным шлицем M5x12 мм (87).
2. Прикрепите держатель для бутылки с водой (83) к держателю консоли (85). Затем установите бутылку с водой (82) в держатель для бутылки (83)



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 4

1. Прикрепите левую рукоятку (90) к левому соединительному рычагу (29) с помощью: 2 болтов с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M8*50 мм (75), плоской шайбы M8 (27), 2 пружинных шайб M8 (91) и 2 шестигранных гаек M8 (76).
2. Прикрепите правую рукоятку (95) к правому соединительному рычагу (29) с помощью: 2 болтов с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M8*50 мм (75), плоской шайбы M8 (27), 2 пружинных шайб M8 (91) и 2 шестигранных гаек M8 (76).
3. Пропустите через подставку для ног $\varnothing 38$ (92) ступенчатый болт 1/2"x133 мм (94) и затяните соединительный рычаг (29).

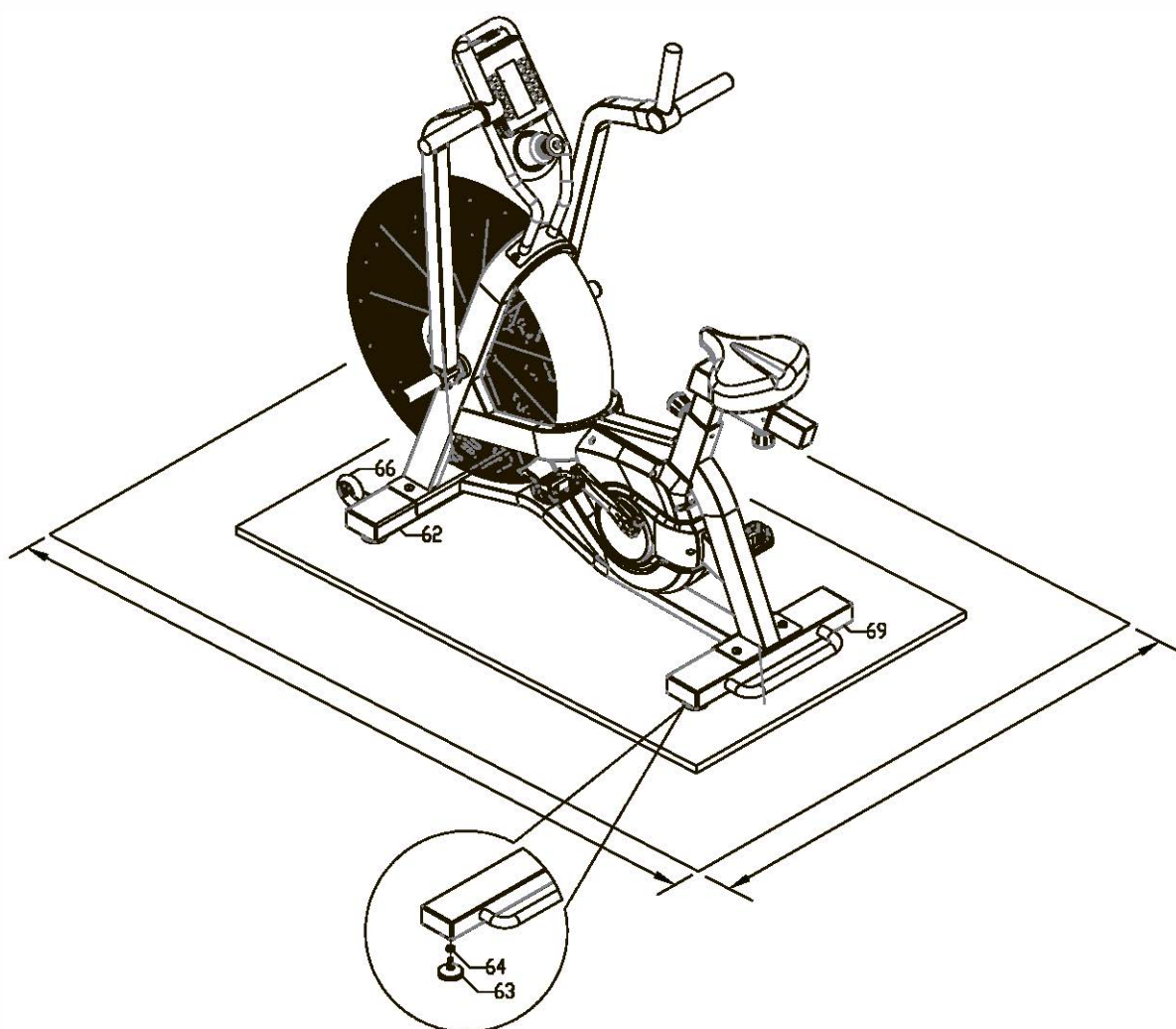


ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

Поместите тренажер в то место, где он будет использоваться. Рекомендуется размещать велотренажер на специальном коврике. Убедитесь в наличии достаточного пространства для доступа к тренажеру и вокруг него.

ВЫРАВНИВАНИЕ. Отрегулируйте ножки заднего стабилизатора таким образом, чтобы тренажер был устойчив и не качался. См. приведенную ниже инструкцию.

ТРАНСПОРТИРОВКА. Тренажер оснащен парой транспортировочных роликов (66) на переднем стабилизаторе (62). Для перемещения поднимите тренажер за ручку в задней части.



ПРОВЕРКА РАБОТСПОСОБНОСТИ

Визуально осмотрите велотренажер, чтобы убедиться в том, что он собран так, как показано на рисунке выше. Медленно сделайте один полный оборот педалями, чтобы убедиться в правильной работе трансмиссии.

ВНИМАНИЕ! Найдите и прочтите предупреждающие надписи на тренажере. Все пользователи должны ознакомиться с предупреждающими надписями.

1. УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ:

1. После установки аккумулятора (включения питания) на ЖК-дисплее в течение 2 секунд будут отображаться все данные (рис. 1), а в течение 0.5 секунды дважды прозвучит звуковой сигнал для перехода в режим ожидания.

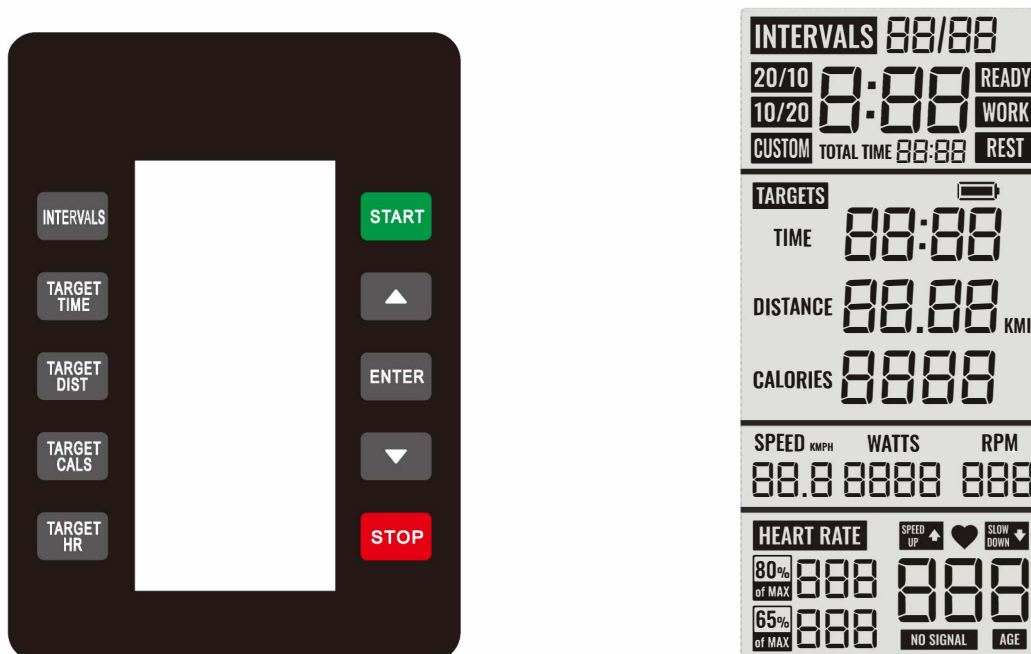


Рисунок 1

2. БЫСТРЫЙ СТАРТ:

A. Если в режиме ОЖИДАНИЯ число оборотов в минуту превышает 15, монитор подаст звуковой сигнал и тренажер перейдет в режим БЫСТРОГО СТАРТА. Или нажмите кнопку START, чтобы перейти к БЫСТРОМУ СТАРТУ.

B. При измерении ЧСС, его индикатор будет гореть постоянно. Индикатор будет мигать и на экране будет отображаться текущее значение ЧСС (рис. 2); при отсутствии входного сигнала ЧСС, индикатор будет по-прежнему гореть, а вместо данных на экране будет "---".

C. Во время тренировки все клавиши, за исключением START, STOP и ENTER, не активны.

D. Чтобы перейти в режим паузы во время тренировки, нажмите START, на мониторе будут отображаться только ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ И КАЛОРИИ (рис. 3). Параметры будут мигать каждые 0.5 секунды. При поступлении непрерывного сигнала об оборотах в минуту монитор дважды издаст звуковой сигнал в течение 5 минут и перейдет в режим ожидания. Если в течение 5 минут не будет сигнала о вращении, монитор перейдет в спящий режим. В режиме паузы удерживайте клавишу ENTER в течение 3 секунд для включения/выключения функции Bluetooth. Нажмите START, чтобы продолжить упражнение, или STOP, чтобы завершить его.

E. Если во время тренировки не нажата ни одна клавиша и нет сигнала вращения, но есть сигнал ЧСС в течение 5 минут, то компьютер завершит тренировку.

F. По окончании тренировки на дисплее монитора отображаются: ВРЕМЯ (время тренировки), РАССТОЯНИЕ (дистанция тренировки), КАЛОРИИ (количество сожженных калорий за тренировку) (рис. 4).

Г. Если по окончании тренировки в течение 5 минут нет входного сигнала вращения, компьютер перейдет в спящий режим.

Если обороты в минуту превышают 15 и это длится 6 секунд, компьютер переходит в режим БЫСТРОГО СТАРТА.

Если обороты в минуту меньше 15 и сохраняются в течение 5 минут, компьютер отключается и переходит в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.

Н. После завершения ПРОГРАММНОЙ тренировки (которую Вы выбрали после нажатия клавиши PROGRAM), нажмите START, чтобы перейти в режим БЫСТРОГО СТАРТА, или нажмите STOP, чтобы перейти в режим ожидания после звукового сигнала.



Рисунок 2

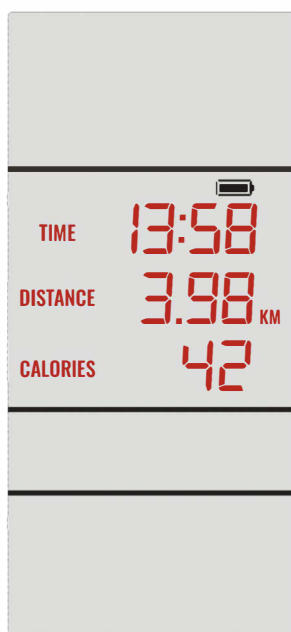


Рисунок 3

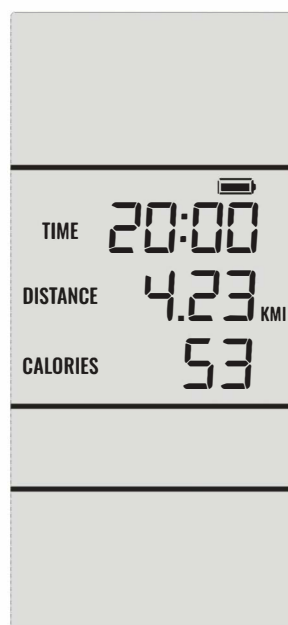


Рисунок 4

3. Интервальная 20-10:

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку INTERVALS один раз, название программы 20/10 будет мигать каждые 0.5 секунды. Нажмите клавишу ENTER, чтобы подтвердить выбор и войти в программу. В окне ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ будет отображаться "04:00", а в окне кругов - "0/8" (рис. 5). Нажмите START, чтобы сразу начать тренировку.

В. Нажмите клавишу ENTER или START, чтобы запустить тренировку.

С. После 3-секундного обратного отсчета в начнется 20-секундный обратный отсчет РАБОЧЕГО интервала. В окне ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ начнется обратный отсчет от 4 минут. Отсчет СКОРОСТИ, ВАТТ, ОБ./МИН., РАССТОЯНИЯ И КАЛОРИЙ начнется в соответствии с данными, в окне КРУГОВ будет отображаться "1/8" (рис.6).

4. Интервальная 10-20:

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку INTERVALS два раза, название программы 10/20 будет мигать каждые 0.5 секунды. Нажмите клавишу ENTER для подтверждения своего выбора. В окне ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ будет отображаться "04:00", а в окне кругов - "0/8" (рис. 7). Нажмите START, чтобы сразу начать тренировку.

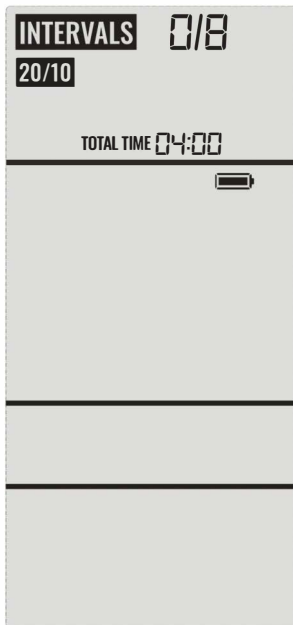


Рисунок 5



Рисунок 6

В. Нажмите клавишу ENTER или START, чтобы запустить тренировку.

С. После 3-секундного обратного отсчета в начнется 10-секундный обратный отсчет РАБОЧЕГО интервала. В окне ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ начнется обратный отсчет от 4 минут. Отсчет СКОРОСТИ, ВАТТ, ОБ./МИН., РАССТОЯНИЯ И КАЛОРИЙ начнется в соответствии с данными, в окне КРУГОВ будет отображаться "1/8" (рис.8).

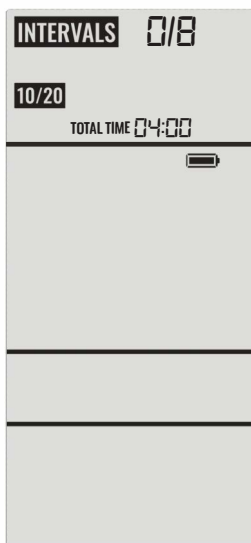


Рисунок 7



Рисунок 8

5. Интервальная пользовательская:

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку INTERVALS три раза. Индикатор ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ будет мигать каждые 0.5 секунд (рис. 9). Нажмите клавишу ENTER, чтобы подтвердить выбор и войти в программу. В окне ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ будет отображаться значение по умолчанию "06:40", а в окне кругов - "0/8". Диапазон настройки кругов составляет 199. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку с текущими настройками.

В. Режим настройки пользовательской программы: с помощью клавиш UP и DOWN настройте количество кругов, ОБЩЕЕ ВРЕМЯ изменится соответственно. Нажмите ENTER, чтобы перейти к следующей настройке (РАБОТА- ОТДЫХ- КРУГ- РАБОТА). Нажмите STOP, чтобы перейти в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ, и START, чтобы перейти в режим ТРЕНИРОВКИ.

С. После завершения настройки КРУГОВ нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к настройке времени РАБОТЫ, данные круга продолжат отображаться. Время РАБОТЫ по умолчанию - 0:30 (рис. 10), с помощью клавиш UP и DOWN установите нужное время. Диапазон настройки РАБОЧЕГО времени составляет 0:019:59, ОБЩЕЕ ВРЕМЯ будет меняться в зависимости от настройки РАБОЧЕГО. После этой настройки нажмите кнопку ENTER для подтверждения и перехода к следующей настройке.

Д. После настройки РАБОЧЕГО времени нажмите ENTER, чтобы войти в настройку времени ОТДЫХА, в окне КРУГОВ будет отображаться значение "0/N". Время ОТДЫХА по умолчанию составляет 0:20 (рис. 11), с помощью клавиш UP и DOWN настройте время ОТДЫХА, диапазон настройки: 0:019:59. ОБЩЕЕ ВРЕМЯ будет меняться в зависимости от настройки времени ОТДЫХА. Нажмите ENTER, чтобы перейти к следующей настройке (КРУГ- РАБОТА-ОТДЫХ-КРУГ).



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11

6. Целевое время:

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку TARGET TIME, чтобы перейти в режим настройки. Индикатор ЦЕЛИ и индикатор ВРЕМЕНИ будут отображаться на экране. Значение времени по умолчанию - 10:00 - будет мигать. (рис. 11а). Нажмите START, чтобы сразу начать тренировку.

В. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное время, диапазон настройки ЦЕЛЕВОГО ВРЕМЕНИ составляет 1:00-99:00.

9. Целевое расстояние:

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку TARGET DIST, чтобы перейти в режим настройки программы. Индикатор ЦЕЛИ и индикатор РАССТОЯНИЯ будут отображаться на экране. Значение расстояния по умолчанию - 3.00 - будет мигать. (рис. 12). Нажмите START, чтобы сразу начать тренировку.

В. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное расстояние, диапазон настройки ЦЕЛЕВОГО РАССТОЯНИЯ составляет 0.50-99.00.



Рисунок 11а

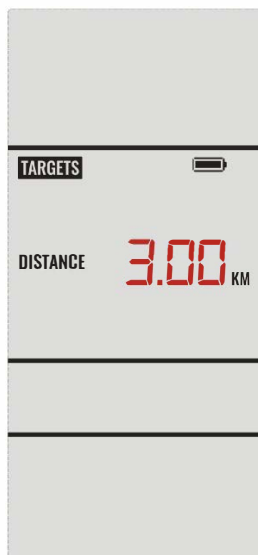


Рисунок 12

10. Целевые калории:

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку TARGET CALS, чтобы перейти в режим настройки программы. Индикатор ЦЕЛИ и индикатор КАЛОРИЙ будут отображаться на экране. Значение калорий по умолчанию - 20 - будет мигать. (рис. 12). Нажмите START, чтобы сразу начать тренировку.

В. С помощью клавиш UP/DOWN установите нужное количество калорий, диапазон настройки ЦЕЛЕВЫХ КАЛОРИЙ составляет 1-999.

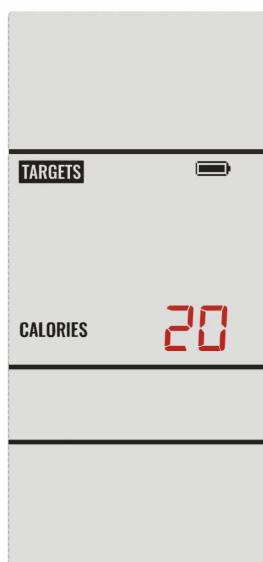




Рисунок 13

11. Целевая ЧСС 80%:

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку TARGET HR один раз, индикатор ЦЕЛИ и индикатор ЧСС будет отображаться на экране. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки целевой ЧСС 80%. Индикаторы ЦЕЛИ, ЧСС и 80% будут по-прежнему отображаться на экране. В окне 80% будет отображаться значение 80% ЧСС для возраста по умолчанию. Индикатор возраста и его значение по умолчанию - 24 - будут мигать (рис. 14). Нажмите START, чтобы сразу начать тренировку.

В. С помощью клавиш UP/DOWN установите свой возраст, и значение 80%, будет скорректировано соответствующим образом. Диапазон настройки возраста составляет 10-120.

Г. Если во время тренировки текущая ЧСС меньше той, что указана в окне 80%, примерно на 5%, монитор начнет мигать и появится надпись "speed up"  (ускорьтесь) (рис. 15).

Г. Если во время тренировки текущая ЧСС больше той, что указана в окне 80%, примерно на 5%, монитор начнет мигать и появится надпись "speed down"  (снизьте скорость) (рис. 16).

Н. Если во время тренировки текущая ЧСС находится в пределах 5% от той, что указана в окне 80%, монитор будет просто отображать текущие данные (рис. 17).



Рисунок 14



Рисунок 15



Рисунок 16





Рисунок 17

12. Целевая ЧСС 65%:

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ нажмите кнопку TARGET HR два раза, индикатор ЦЕЛИ и индикатор ЧСС будет отображаться на экране. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки целевой ЧСС 65%. Индикаторы ЦЕЛИ, ЧСС и 65% будут по-прежнему отображаться на экране. В окне 65% будет отображаться значение 65% ЧСС для возраста по умолчанию. Индикатор ВОЗРАСТА мигает и отображает установленный возраст 24 года (рис. 18). Нажмите START, чтобы сразу начать тренировку.

В. С помощью клавиш UP/DOWN установите свой возраст, и значение 65%, будет скорректировано соответствующим образом. Диапазон настройки возраста составляет 10-120.

Г. Если во время тренировки текущая ЧСС меньше той, что указана в окне 65%, примерно на 5%, монитор начнет мигать и появится надпись "speed up"  (ускорьтесь) (рис. 19).

Г. Если во время тренировки текущая ЧСС больше той, что указана в окне 65%, примерно на 5%, монитор начнет мигать и появится надпись "speed down"  (снизьте скорость) (рис. 20).

Н. Если во время тренировки текущая ЧСС находится в пределах 5% от той, что указана в окне 65%, монитор будет просто отображать текущие данные (рис. 21).



Рисунок 18



Рисунок 19



Рисунок 20

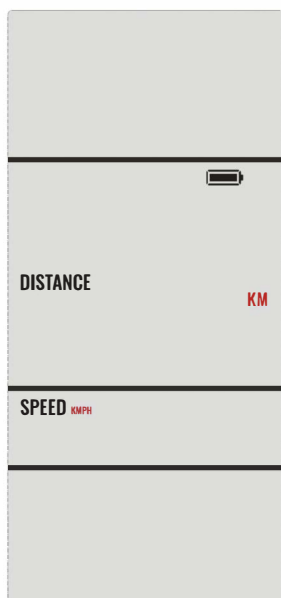


Рисунок 21

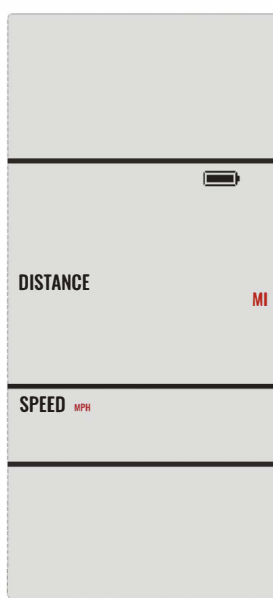
2. Специальные функции:

км/мили

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ одновременно удерживайте клавиши UP и DOWN в течение 3 секунд, затем установите значения КМ или МИЛИ. После изменения настройки мера измерения отобразится на экране. Индикатор СКОРОСТИ и РАССТОЯНИЯ будут отображаться. Индикатор км, км/ч (рис. 22) или ми, мили/ч (рис. 23) будет мигать в течение 3 секунд, и компьютер перейдет в режим ОЖИДАНИЯ.



(Figure 22)



(Figure 23)

В. Компьютер не имеет функции памяти. Поэтому если извлечь аккумулятор и поставить его обратно, компьютер вернется к начальным настройкам.

Функция Bluetooth

А. В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ, ТРЕНИРОВКИ ИЛИ ПАУЗЫ удерживайте КЛАВИШУ ENTER в течение 3 секунд, чтобы включить/выключить Bluetooth.

В. После подключения Bluetooth можно подключить приложение к монитору.

С. После подключения компьютера к приложению дисплей выключится, но на нем будет мигать значок Bluetooth.

Д. Через Bluetooth можно подключить приложение и нагрудный пульсометр одновременно.

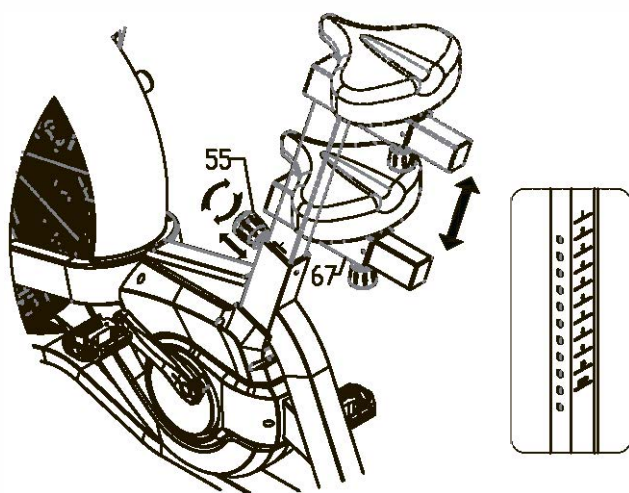
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ

Правильная высота сиденья имеет важное значение для эффективности тренировки. Чтобы определить правильную высоту сиденья, сядьте на велотренажер и поставьте ступню на педаль, находящуюся в нижнем положении. Ваша нога должна быть слегка согнута и расслаблена, как показано на рисунке. Если нога слишком прямая или ступня не прикасается к педали, опустите сиденье. Если нога согнута слишком сильно, поднимите сиденье.

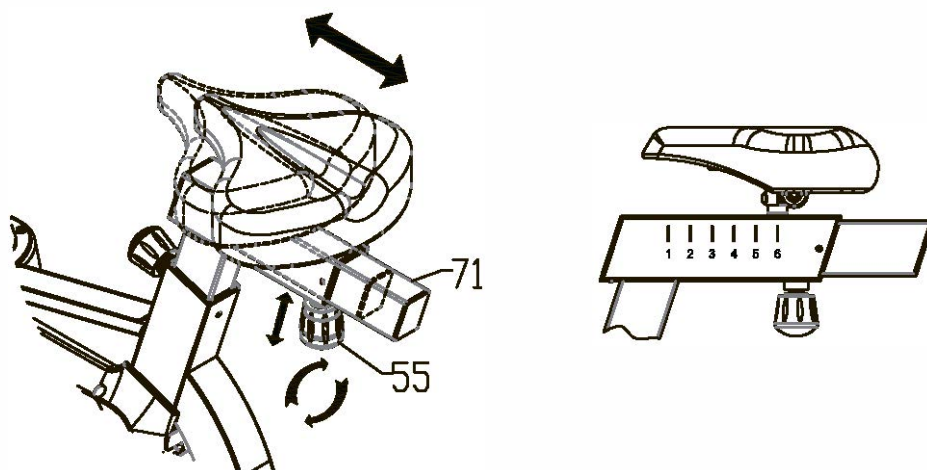
Разблокируйте ручку шплинта (55), повернув ее против часовой стрелки. Потяните за ручку (55), чтобы установить стойку сиденья (67) на нужную высоту.

ПРИМЕЧАНИЕ. Не выдвигайте стойку сиденья слишком высоко, максимальное значение указано непосредственно на стойке.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ (ВПЕРЕД/НАЗАД)

Разблокируйте ручку шплинта (55), повернув ее против часовой стрелки. Потяните за ручку (55), чтобы установить подседельную раму (71) в нужное положение.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИНТЕНСИВНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

То, с чего Вы начнете свою программу упражнений, зависит от Вашего физического состояния. Если Вы не занимались спортом в течение нескольких лет или у Вас сильный избыточный вес, начинайте медленно и постепенно увеличивайте время тренировки. Постепенно увеличивайте и интенсивность, контролируя свою ЧСС во время тренировки.

Не забывайте соблюдать следующие основные правила:

- Попросите своего врача ознакомиться с программой ваших тренировок и вашей диетой.
- Начинайте свою программу постепенно, ставя перед собой реалистичные цели и следуя рекомендациям врача.
- Разминка перед началом тренировки и заминка после окончания тренировки.
- Периодически измеряйте свой пульс во время тренировки и старайтесь удерживать его в диапазоне от 60% (более низкая интенсивность) до 90% (более высокая интенсивность) от максимальной частоты сердечных сокращений. Начните с более низкой интенсивности и постепенно повышайте ее по мере того, как Вы становитесь физически более развитым.
- Если Вы чувствуете головокружение, следует сбавить темп или прекратить упражнение.

Поначалу вы можете тренироваться в пределах своей целевой зоны всего несколько минут, однако ваши возможности улучшатся в течение следующих шести-восьми недель. Во время тренировки важно соблюдать определенный темп, чтобы не устать слишком быстро.

Чтобы определить, тренируетесь ли вы с нужной интенсивностью, воспользуйтесь пульсометром или приведенной ниже таблицей. Для эффективной аэробной тренировки частота сердечных сокращений должна поддерживаться на уровне от 60% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. Если Вы только начинаете заниматься, тренируйтесь в пределах нижней границы Вашей целевой зоны ЧСС. По мере того как Ваши физическая подготовка будет улучшаться, постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, увеличивая частоту сердечных сокращений.

Периодически измеряйте ЧСС во время тренировки, прекращая упражнение, но продолжая двигать ногами или ходить по кругу. Положите два или три пальца на запястье и посчитайте удары в течение шести секунд. Умножьте полученный результат на десять, чтобы определить частоту сердечных сокращений. Например, если количество ударов сердца за шесть секунд равно 14, то частота сердечных сокращений составляет 140 ударов в минуту. Используется шестисекундный подсчет, потому что после прекращения тренировки частота сердечных сокращений быстро снижается. Регулируйте интенсивность упражнения до тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет нужного уровня.



Целевая зона ЧСС, рассчитанная в зависимости от возраста*

Возраст	Целевая зона ЧСС (55%-90% от максимальной ЧСС)	Средняя максимальная ЧСС 100%
20 лет	110-180 ударов в минуту	200 ударов в минуту
25 лет	107-175 ударов в минуту	195 ударов в минуту
30 лет	105-171 удар в минуту	190 ударов в минуту
35 лет	102-166 ударов в минуту	185 ударов в минуту
40 лет	99-162 удара в минуту	180 ударов в минуту
45 лет	97-157 ударов в минуту	175 ударов в минуту
50 лет	94-153 удара в минуту	170 ударов в минуту
55 лет	91-148 ударов в минуту	165 ударов в минуту
60 лет	88-144 удара в минуту	160 ударов в минуту
65 лет	85-139 ударов в минуту	155 ударов в минуту
70 лет	83-135 ударов в минуту	150 ударов в минуту

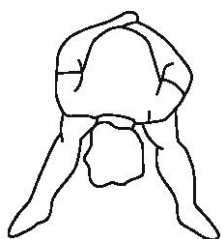
* Для повышения эффективности кардиореспираторных тренировок Американский колледж спортивной медицины рекомендует выполнять упражнения с частотой сердечных сокращений от 55% до 90% от максимальной ЧСС. Для прогнозирования максимальной частоты сердечных сокращений была использована следующая формула: $220 - \text{возраст} = \text{прогнозируемая максимальная ЧСС}$.

РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Разминка. Цель разминки - подготовить Ваше тело к упражнениям и минимизировать риск получения травмы во время тренировки. Сделайте разминку в течении 2-5 минут перед силовой или аэробной тренировкой. Делайте упражнения, которые увеличат Ваш пульс и разогреют необходимые мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

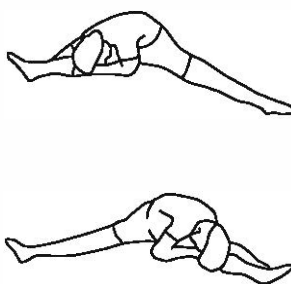
Растяжка. Очень важно делать растяжку пока мышцы разогреты после разминки, а также после силовой тренировки или аэробной нагрузки. Мышцы лучше растягиваются в это время из-за повышенной температуры, что снижает риск травмирования. При растяжке, удерживайте положение в течение 15 - 30 секунд. Не раскачивайтесь.

Рекомендуемые упражнения на растяжку



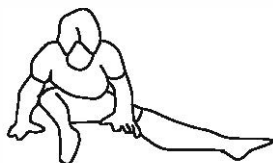
Растяжка нижней части тела

Поставьте ноги на ширину плеч и наклонитесь вперед, удерживайте это положение в течение 30 секунд, используйте свое тело как вес для растяжки задней поверхности ног. **НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ!** Когда напряжение в задней части ног уменьшится, постепенно переходите в более низкое положение.



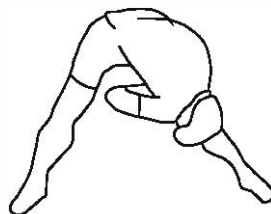
Растяжка на полу

Сидя на полу, разведите ноги как можно шире. Вытяните верхнюю часть туловища по направлению к колену правой ноги, с помощью рук подтяните грудную клетку к бедрам. Задержитесь в таком положении 10-30 секунд. **НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ!** Прodelайте эту растяжку 10 раз. Повторите это упражнение для левой ноги.



Растяжка с согнутым туловищем

Сидя на полу, разведите ноги в стороны, одна нога пряма, а вторая согнута в колене. Опустите грудь вниз, чтобы коснуться бедра согнутой ноги, и прогнитесь в талии. Задержитесь в этом положении не менее чем на 10 секунд. Повторите упражнение 10 раз для каждой стороны.

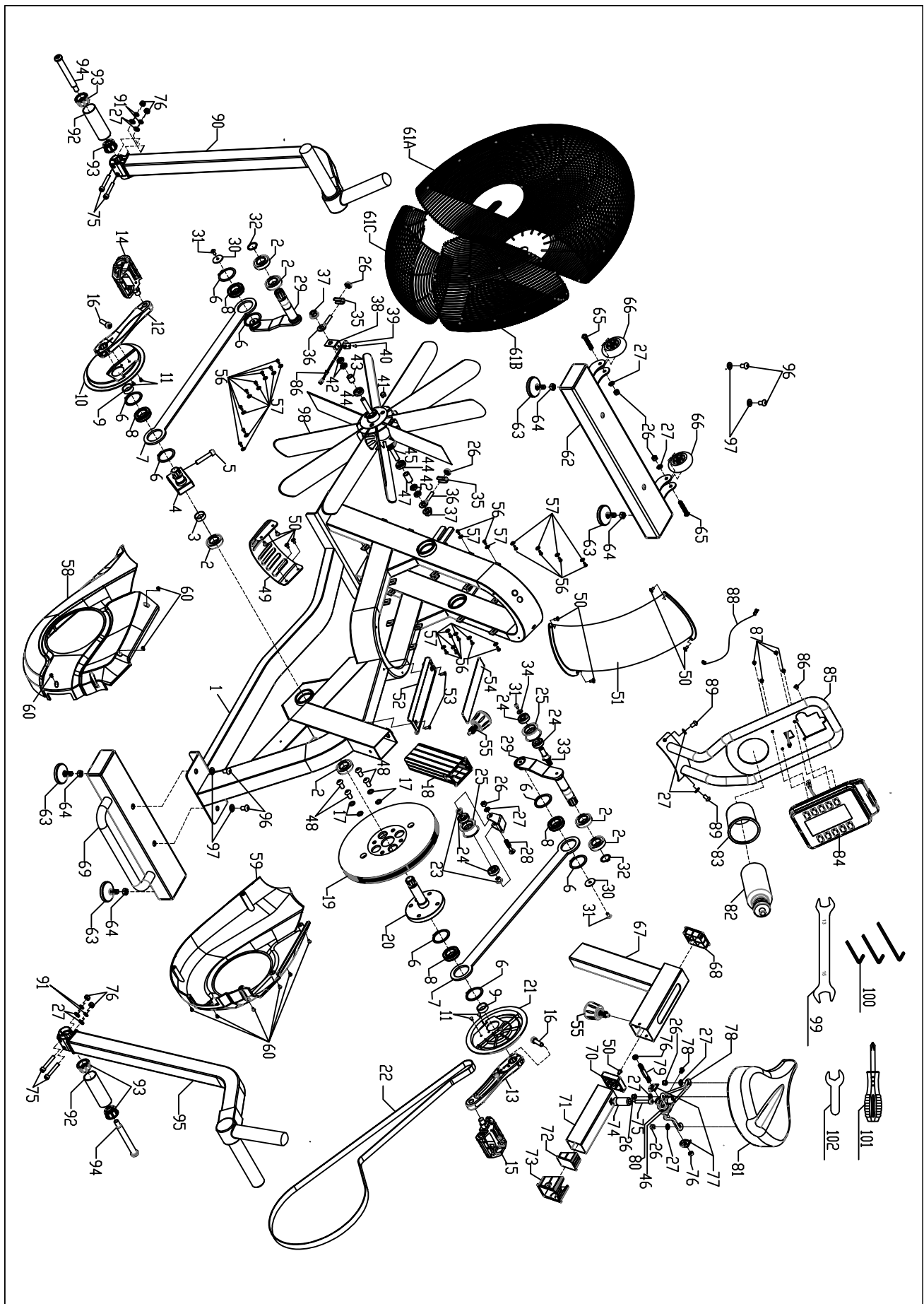


Сгибания к ноге

Встаньте, ноги на ширине плеч, и наклонитесь вперед, как показано на рисунке. С помощью рук осторожно подтяните верхнюю часть туловища к правой ноге. Пусть голова свисает вниз. **НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ!** Задержитесь в этом положении минимум на 10 секунд. Повторите упражнение, подтягивая туловище к левой ноге. Медленно проделайте эту растяжку несколько раз.

Не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом программы тренировок.

Заминка. Цель заминки - вернуть тело в нормальное или близкое к нормальному состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений возвращает нормальную циркуляцию крови. Каждая Ваша тренировка, в том числе и силовая, должна включать в себя упражнения на растяжку, перечисленные выше.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ-ВО
1	Основная рама	1
2	Подшипник 6005Z	6
3	Распорная втулка Ø30*Ø25.2*9.8 мм	1
4	Квадратный шатун	1
5	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M10x1.5x50 мм	1
6	Стопорное кольцо Ø47 мм	8
7	Соединительный рычаг левый/правый	2
8	Подшипник 6005z для стопорного кольца	4
9	Распорная втулка Ø30*Ø25.2*10.5 мм	2
10	Левый диск	1
11	Винт со скругл. гол. и крест. шлицем M4x10 мм	4
12	Левый шатун	1
13	Правый шатун	1
14	Левая педаль	1
15	Правая педаль	1
16	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M10x1.5x35 мм	2
17	Пружинная шайба M10	4
18	Полая подседельная стойка	1
19	Ременный шкив	1
20	Вал	1
21	Правый диск	1
22	Ремень	1
23	промежуточная шестерня Ø18*Ø8.1*12 мм	2
24	Подшипник 6201Z	4
25	Натяжной шкив Ø48*25 мм	2
26	Шестигранная гайка M8	8
27	Плоская шайба Ф9*Ф16 мм	12
28	Болт с квадратным подголовком M8*45 мм	1
29	Короткий соединительный рычаг левый/правый	2
30	Плоская шайба Ф6.2*Ф30 мм	2
31	Винт с полукруглой головкой M6x12 мм	3
32	Стопорное кольцо Ø25 мм	2
33	Держатель натяжного шкива	1
34	Плоская шайба Ф6.2*Ф16 мм	1
35	Хомут	2
36	Винт с проушиной M8x40 мм	2
37	Фланцевая гайка M12x1.25 мм	2
38	Держатель зажима датчика	1
39	Держатель зажима датчика	1
40	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST3.5x10 мм	1
41	Магнит	1
42	Шестигранная гайка M12x1.25 мм	4
43	Втулка Ø15*Ø13*15.5 мм	1
44	Подшипник 6001Z	2
45	Ось вентилятора	1
46	Внутренние суппорты балки	2
47	Втулка Ø15*Ø13*27 мм	1
48	Винт с полукруглой головкой M10x20 мм	4
49	Нижняя защитная крышка	1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ-ВО
50	Винт со скругл. гол. и крест. шлицем M5x10 мм	9
51	Ветровой щит	1
52	Подножка	1
53	Винт с плоск. гол. и крест. шлицем M5x10 мм	2
54	Педаля	1
55	Шплинт с ручкой	2
56	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.2*15 мм	20
57	Плоская шайба ф5.3*0.15 мм	20
58	Левая защитная крышка	1
59	Правая защитная крышка	1
60	Саморез с кругл. гол. и крест. шлицем, ST4.0*12 мм	9
61A	Передняя решетка вентилятора	1
61B	Верхний кожух вентилятора	1
61C	Нижний кожух вентилятора	1
62	Передний стабилизатор	1
63	Регулирующая ножка	4
64	Шестигранная гайка M10x1.5 мм	4
65	Винт с полукруглой головкой M8x45 мм	2
66	Транспортировочные ролики	2
67	Стойка сиденья	1
68	Внутренняя квадратная заглушка	1
69	Задний стабилизатор	1
70	Квадратная наружная заглушка	1
71	Подседельная рама	1
72	Внутренняя квадратная заглушка 38.1x63.5 мм	1
73	Полая заглушка	1
74	Вал для крепления сиденья	1
75	Болт с цилиндр. гол. и внутр. шестигр. M8x50 мм	5
76	Шестигранная гайка M8	6
77	Наружные суппорты балки	2
78	Винт с полукруглой головкой M8x7 мм	1
79	Винт для балочных суппортов (M8)	1
80	Держатель вала крепления сиденья	1
81	Сиденье	1
82	Бутылка для воды	1
83	Держатель для бутылки с водой	1
84	Консоль	1
85	Держатель консоли	1
86	Заглушка ф12	2
87	Винт со скругл. гол. и крест. шлицем M5x12 мм	4
88	Провод датчика	1
89	Винт с полукруглой головкой M8x15 мм	2
90	Левая рукоятка	1
91	Пружинная шайба M8	4
92	Подставка для ног ф38	2
93	Круглая заглушка ф38	4
94	Ступенчатый болт 1/2"x133 мм	2
95	Правая рукоятка	1
96	Винт с полукруглой головкой M10x1.5x15 мм	4

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ-ВО
97	Плоская шайба М10	4
98	Лопасты вентилятора	1
99	Гаечный ключ 13-15 мм	1
100	Шестигранный ключ 5мм/6мм/8мм	1+1+1
101	Отвертка	1
102	Гаечный ключ 17 мм	1