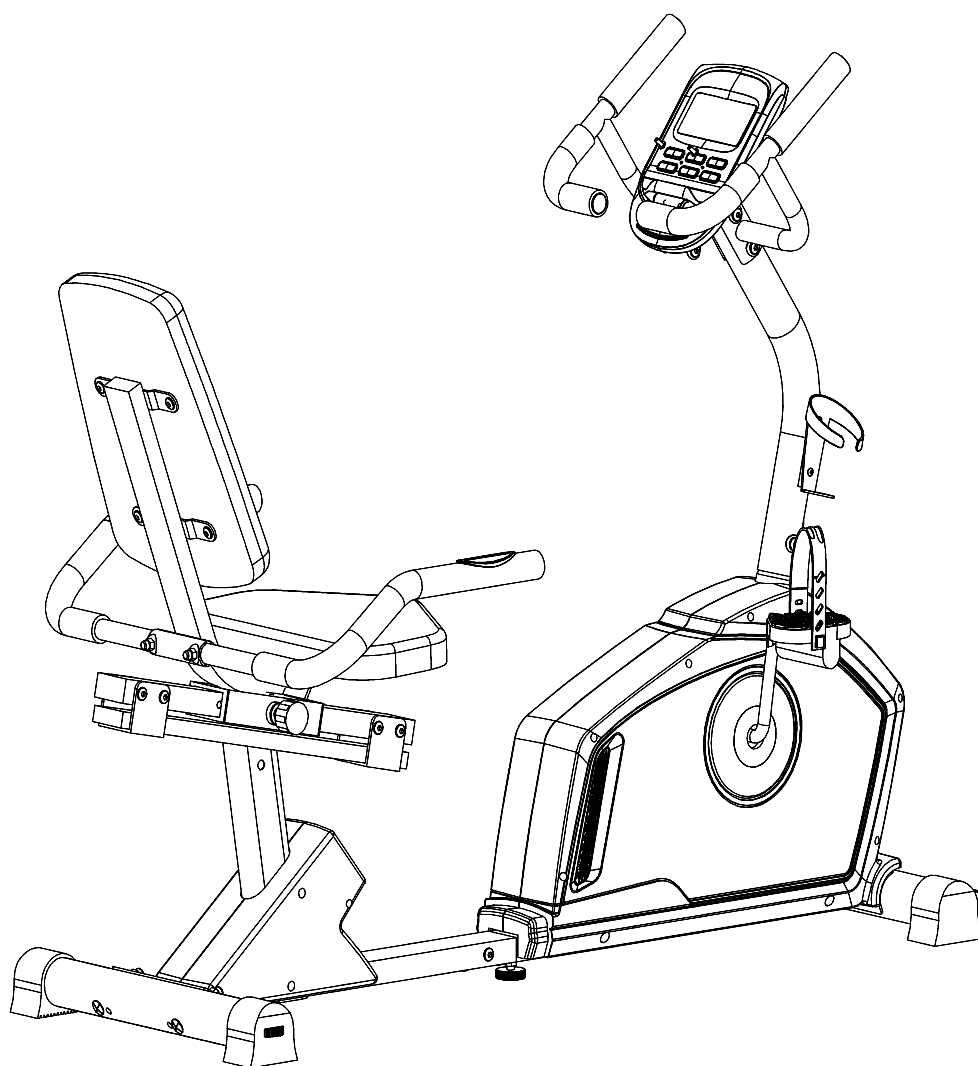
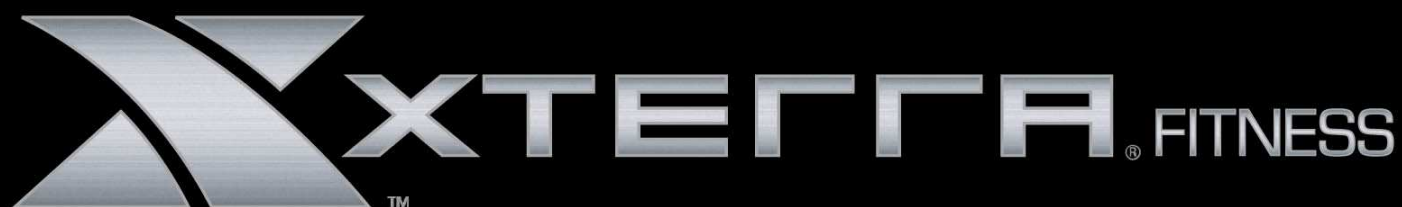




SB150 ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДАННЫМ РУКОВОДСТВОМ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАШЕГО
НОВОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА.

Инструкция по безопасности	1
Руководство по сборке	5
Работа с консолью	12
Программы: введение и эксплуатация	15
Список деталей	24

ВНИМАНИЕ

Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

Важно помнить, что спортивное оборудование находится на гарантийном обслуживании до того момента, пока соблюдаются правила эксплуатации тренажёра. Не соблюдение правил использования тренажера может привести к освобождению от гарантийных обязательств.

ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

Для снижения риска поражения электрическим током отключите тренажер от электрической сети до начала работ по очистке или сервисных работ.

Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровную поверхность и подключайте только в заземлённую розетку электрической цепи, имеющей напряжение до 230 вольт и силу тока до 5 ампер.

Основная инструкция по безопасности

Большое внимание было уделено безопасности при проектировании и изготовлении данного тренажёра, тем не менее, очень важно, чтобы Вы строго придерживались инструкций безопасности.

Для обеспечения Вашей безопасности и во избежание несчастных случаев, прочитайте данную инструкцию по эксплуатации, прежде чем использовать тренажер.

Не используйте тренажер, если вы не прочитали описание и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.

Проконсультируйтесь с врачом, если Вы хотите регулярно и интенсивно тренироваться. Это особенно важно для пользователей с ограничениями по здоровью. Рекомендуем людям с ограниченными возможностями использовать данный тренажер только при наличии квалифицированного специалиста.

Сразу же прекращайте тренировку, если Вы почувствовали дискомфорт или у Вас возникли болезненные ощущения в мышцах или суставах. Строго следите за тем, как Ваш организм реагирует на программы тренировок. Например, головокружение является признаком того, что Вы тренируетесь слишком интенсивно.

После того, как тренажёр будет собран в соответствии с инструкцией, убедитесь, что все винты, болты и гайки надёжно затянуты, а соединительные кабели правильно подсоединены.

При занятиях носите удобную одежду и соответствующую спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.

Не касайтесь движущихся частей тренажера.

Тренажер должен быть размещен в недоступном для детей и домашних животных месте. Только один человек может использовать тренажёр во время тренировки.

Установите тренажер на гладкой, чистой, ровной и твердой поверхности. Никогда не используйте тренажер рядом с водой и убедитесь в том, что нет никаких острых предметов в непосредственной близости от тренажера. При необходимости постелите защитный коврик (не входит в комплект поставки), чтобы защитить поверхность под тренажёром и сохраняйте свободное пространство не менее 0,5 м вокруг тренажера для обеспечения безопасности. Не устанавливайте тренажер на мягкую поверхность, это может привести к повреждению как ковра, так и тренажера.

Не используйте тренажер во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажера. Отключите тренажер во время грозы в качестве меры предосторожности.

Отключите тренажёр из розетки перед чисткой или работами по техническому обслуживанию. Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.

Для чистки тренажера используйте мыльный раствор и влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.

Не занимайтесь на тренажёре, если он был повреждён или вышел из строя.

Не пытайтесь использовать тренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.

Используйте устройство только в целях, указанных в данной инструкции по эксплуатации, а также используйте только аксессуары, рекомендованные производителем.

Датчики пульса на рукоятках тренажера не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма на нагрудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, например такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.

Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.

- Техническое обслуживание должно осуществляться только уполномоченным сервисным специалистом.
 - Регулярно осматривайте тренажер перед использованием, на наличие изношенных частей.
 - Не подвергайте тренажер воздействию высокой влажности или прямых солнечных лучей.
 - Никогда не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Не используйте тренажером вне помещения, рядом с бассейном или в любой другой среде с высокой влажностью.
- Температура рабочей среды для тренажера составляет от 5 до 48 градусов Цельсия (от 40 до

120 градусов по Фаренгейту), и относительной влажностью от 65% до 95% без конденсации (образование капель воды на поверхности или внутри тренажера).

Тренажер должен эксплуатироваться в сухих и теплых закрытых помещениях, имеющих отопление и вентиляцию, с постоянной влажностью и температурой. Если тренажер подвергался действию низких температур или высокой влажности, то перед первым использованием необходимо подождать, пока он нагреется до комнатной температуры. Невыполнение этого условия может привести к отказу электронных компонентов.

Не занимайтесь на тренажере в помещениях с повышенным содержанием кислорода или там, где используются аэрозоли, это может привести к возгоранию.

Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.

Будьте осторожны при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.

Всегда держитесь за ручки тренажера при внесении изменений управления.

Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме.

- Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра.

Основная инструкция по электробезопасности

- Выберите место вблизи от розетки для установки тренажера. Розетка должна быть расположена в месте, в котором обеспечивается возможность легко и безопасно вставлять и вытаскивать вилку.

- Тренажер должен быть подключен к отдельной розетке.

Сначала подключите кабель питания к тренажеру и только затем вставьте его вилку в розетку.

- Всегда подключайте тренажер к розетке с заземлением и без других приборов, подключённых к ней. Не рекомендуется использовать электрические удлинители.

- Неисправное заземление может вызвать риск поражения электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить розетку в случае, если Вы не знаете, выполнено ли заземление надлежащим образом. Не модифицируйте вилку, поставляемую с тренажером, если она не совместима с вашей розеткой. Обратитесь к специалисту для установки подходящей розетки.

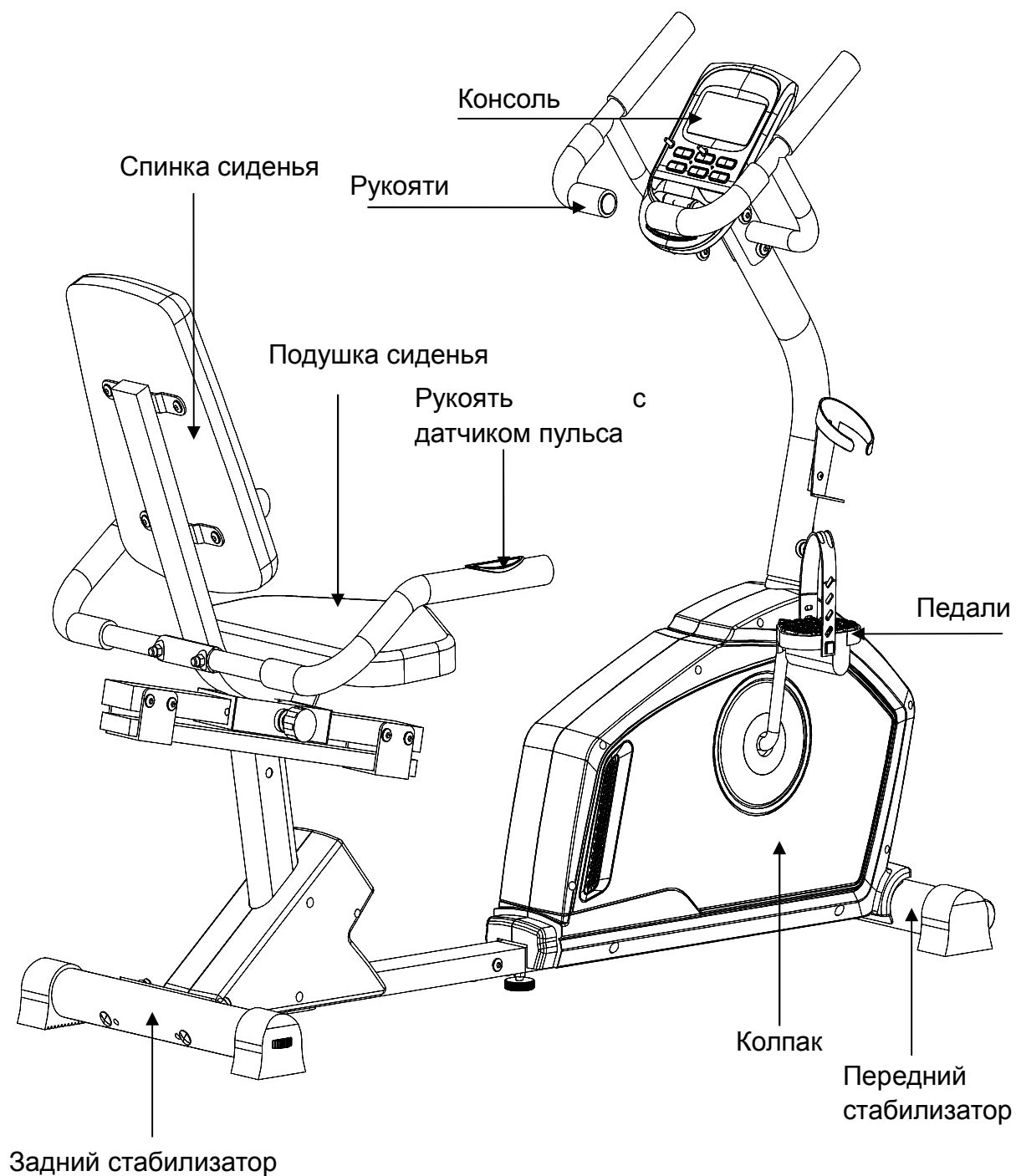
- Погодные условия или включения и выключения других устройств могут вызвать скачки напряжения, которые могут привести к выходу из строя тренажера, он должен быть оснащен фильтром сетевого напряжения (не входит в комплект).

- Держите шнур питания вдали от транспортировочного ролика. Не оставляйте шнур питания под тренажером. Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей. Не используйте тренажер с повреждённым или изношенным шнуром питания. Если шнур питания повреждён, он должен быть немедленно заменён производителем или его представителем.

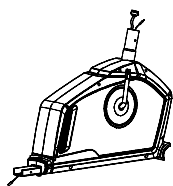
Никогда не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения тренажера от сети питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

Никогда не снимайте никакие крышки без предварительного отключения питания тренажера.
СОХРАНИТЕ И ПЕРИОДИЧЕСКИ ЧИТАЙТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ – ЭТО ГАРАНТИЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Игнорирование этих инструкций будет автоматически аннулировать гарантию.



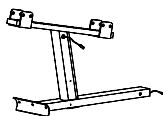
Список деталей для сборки



NO:1



NO:9



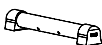
NO:40



NO:43



NO:3



NO:6



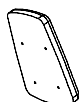
NO:13



NO:10



NO:45



NO:44



NO:47/48



NO:12



NO:11



NO:37



NO:36



NO:41



NO:46

№	Описание	К-во
1	Основная рама	1
3	Передний стабилизатор	1
6	Задний стабилизатор	1
9	Стойка	1
10	Консоль	1
11	Стационарная рукоять П	1
12	Стационарная рукоять Л	1
13	Задняя рукоять	1
36/37	Правая/левая педали	1/1
40	Рама	1
41	Направляющая	1
43	Кронштейн спинки сиденья	1
44	Спинка	1
45	Сиденье	1
46	Держатель бутылки	1
47/48	Левая/правая крышка опоры	1/1
	Сумка с оборудованием	1
	Руководство	1

Список деталей для сборки

№	Описание	Количество
2	Винт М8*75	2
4	Разрезная шайба	2
5	Изогнутая шайба Ф8*Ф20*1.5	12
21	Винт М8*16	30
23	Болт М10*75	2
24	Изогнутая шайба Ф10*Ф22*1.5	2
28	Болт М8*40	2
29	Колпачковая гайка М8	2
31	Колпачковая гайка М10	2
38	Плоская шайба Ф17*Ф8.5	6
39	Ножка	1
42	Ручка	1
88	Гаечный ключ	1
89	Шестигранный ключ 6mm	1

Примечание: Выше перечислены детали, необходимые для сборки данного тренажера. Перед тем, как начать сборку, убедитесь, что все детали в наличии.

Руководство по сборке

- Если доставка тренажера осуществлялась в холодное время года, приступайте к его сборке и эксплуатации спустя 2-3 часа после того, как он нагреется до температуры в помещении;
- Перед началом сборки тренажера, внимательно ознакомьтесь с последовательностью шагов сборки.
- После распаковки разместите комплектующие части на свободной поверхности. Это даст Вам обзор и упростит сборку.
- Проверьте все комплектующие части тренажера и если какой-либо из частей нет, обратитесь к продавцу.
- Пожалуйста, обратите внимание, что всегда есть риск получения травмы при использовании инструментов и проведение технических работ. Пожалуйста, соблюдайте осторожность при сборке.
- Убедитесь, что условия работы безопасны. Уберите упаковочный материал таким образом, чтобы он не представлял опасности.

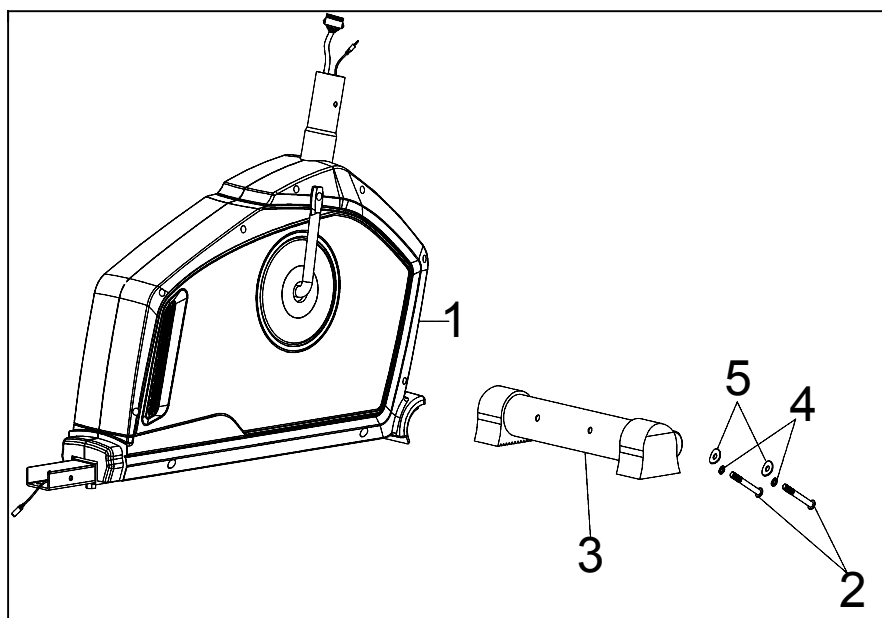
ВНИМАНИЕ

Пенопласт и пластиковые пакеты представляют собой потенциальную опасность для детей!

- При возникновении сложностей в сборке, обратитесь в службу технической поддержки, по телефону указанному в гарантийном талоне.

ВНИМАНИЕ!!! Пожалуйста, будьте осторожны, распаковывая картонные коробки.

1 Передний стабилизатор



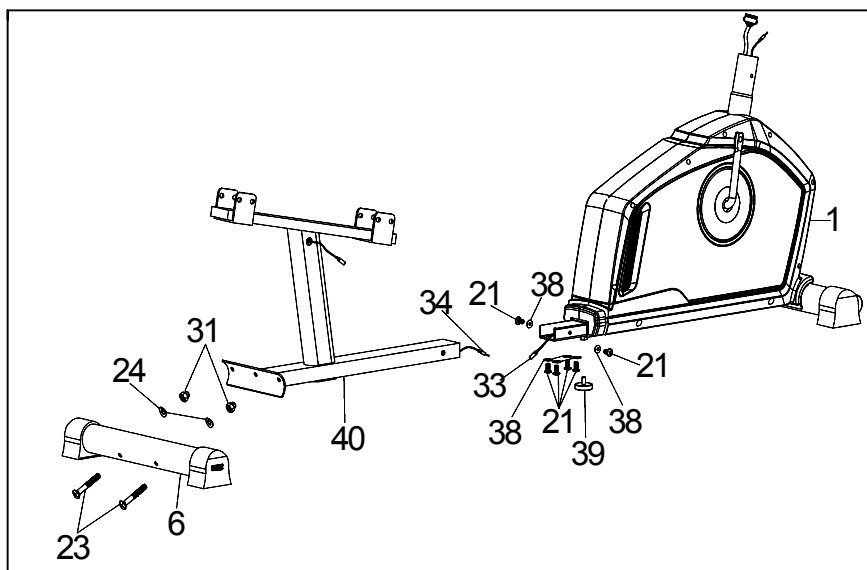
Оборудование Шаг 1

- 2 Винта (#2)
- 2 Изогнутые шайбы (#5)
- 2 Разрезные шайбы (#4)

1. Присоедините передний стабилизатор (3) к основной раме (1), закрепите двумя винтами (2), двумя разрезными шайбами (4) и двумя изогнутыми шайбами (5).

2 Опорная трубка и задний стабилизатор

Оборудование Шаг 2



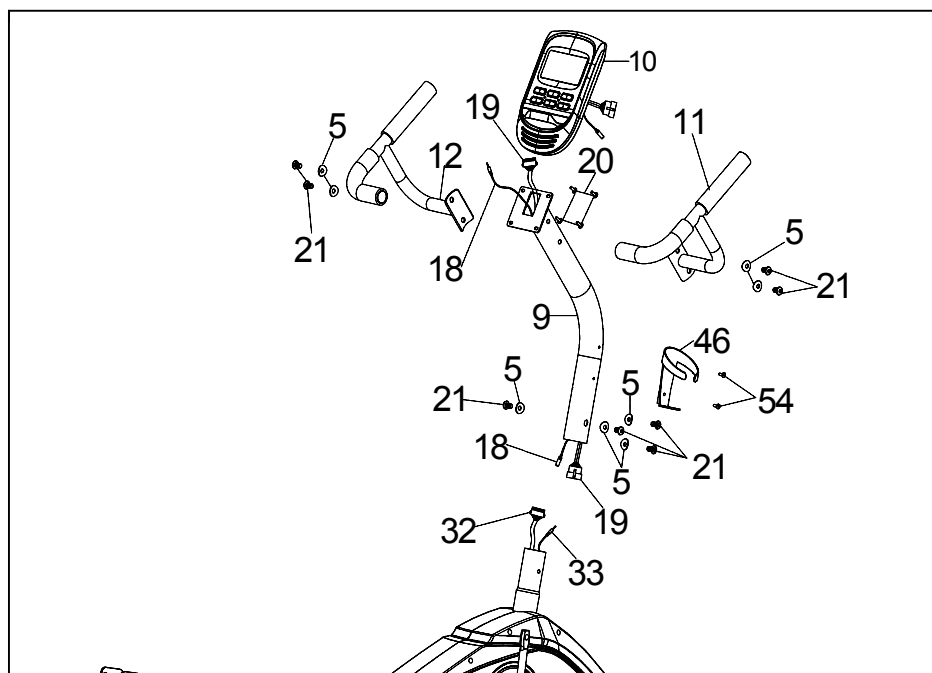
- 6 Винтов (#21)
- 6 Плоских шайб (#38)
- 2 Болта (#23)
- 2 Изогнутые шайбы (#24)
- 2 Купольные гайки (#31)

1. Присоедините средний кабель датчика пульса (33) с задним кабелем (34). Присоедините раму (40) к основной раме (1), затяните шестью наборами винтов (21) и плоских шайб (38). Установите выравнивающую ножку (39) к нижней части основной рамы (1).
2. Присоедините задний стабилизатор (6) к раме (40) и затяните двумя наборами болтов (23), изогнутых шайб (24) и колпачковых гаек (31).

Совет: Старайтесь не пережать провод.

3 Консоль и стойка

Оборудование Шаг 3



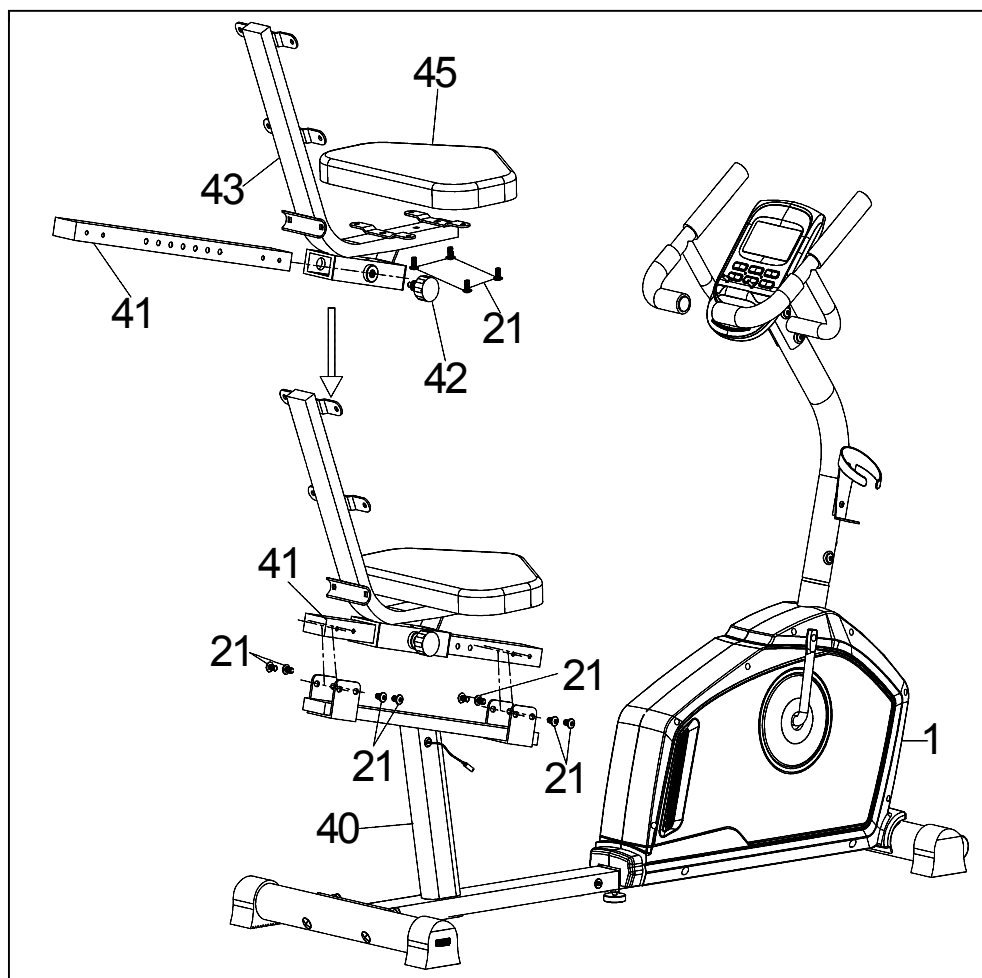
8 Изогнутых шайб
(#5)
8 Винтов (#21)

1. Соедините верхний консольный кабеля (19) с нижним (32).
2. Соедините верхний кабель датчика пульса (18) со средним (33).
3. Присоедините консольную стойку (9) к основной раме (1). Закрепите, используя четыре изогнутые шайбы (5) и четыре винта (21).
Совет: Старайтесь не пережать удлинители кабелей
4. Присоедините неподвижную рукоять (12) к консольной стойке (9). Закрепите с помощью двух изогнутых шайб (5) и двух винтов (21). Повторите действия с правой неподвижной рукоятью (11).
5. Соедините верхний кабель датчика пульса (18) с кабелем датчика пульса, выходящим из консоли (10).
6. Соедините верхний консольный кабель (19) с консольным кабелем (10).
Совет: Старайтесь не пережать удлинители кабелей
7. Присоедините консоль (10) к верхнему кронштейну стойки (9). Закрепите четырьмя винтами (20), предустановленными на задней стенке компьютера.
8. Присоедините держатель бутылки (46) к стойке (9). Закрепите двумя винтами (54), предустановленными на передней стойке (9).

4 Сборка сиденья

Оборудование Шаг 4

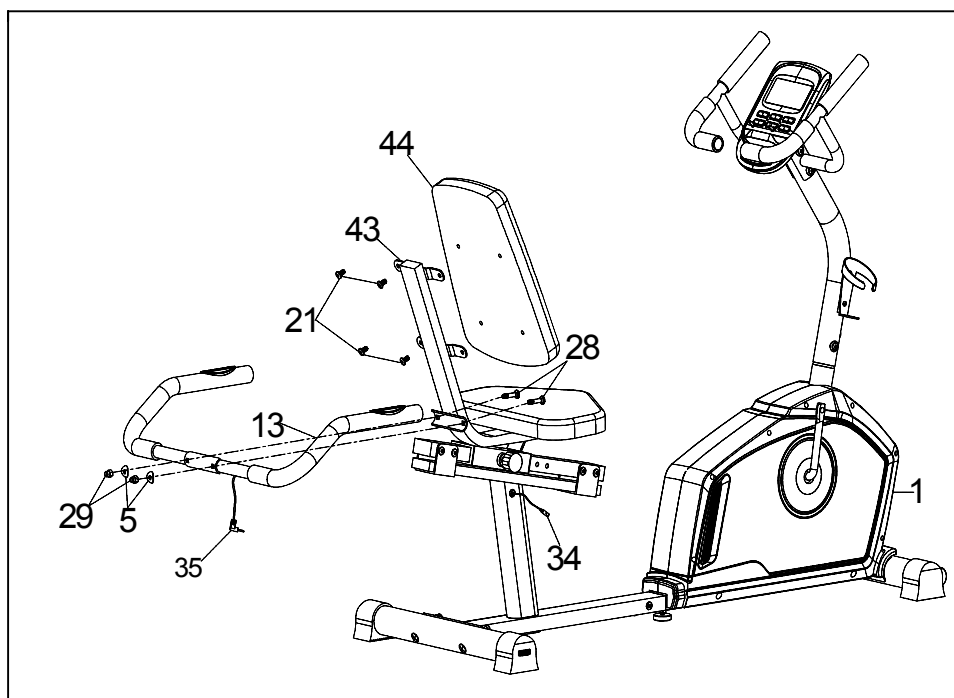
12 Винтов (#21)



1. Вставьте скользящую направляющую (41) в кронштейн сиденья (43).
Выровняйте отверстия и закрепите направляющую (41) фиксатором (42).
2. Присоедините подушку сиденья (45) на кронштейн сиденья (43).
Закрепите четырьмя винтами (21).
3. Присоедините направляющую (41) к раме (40). Закрепите восьмью винтами (21).

5 Сборка задних рукоятей

Оборудование Шаг 5



- 4 Винта (#21)
- 2 Болта (#28)
- 2 Изогнутые шайбы (#5)
- 2 Колпачковые гайки (#29)

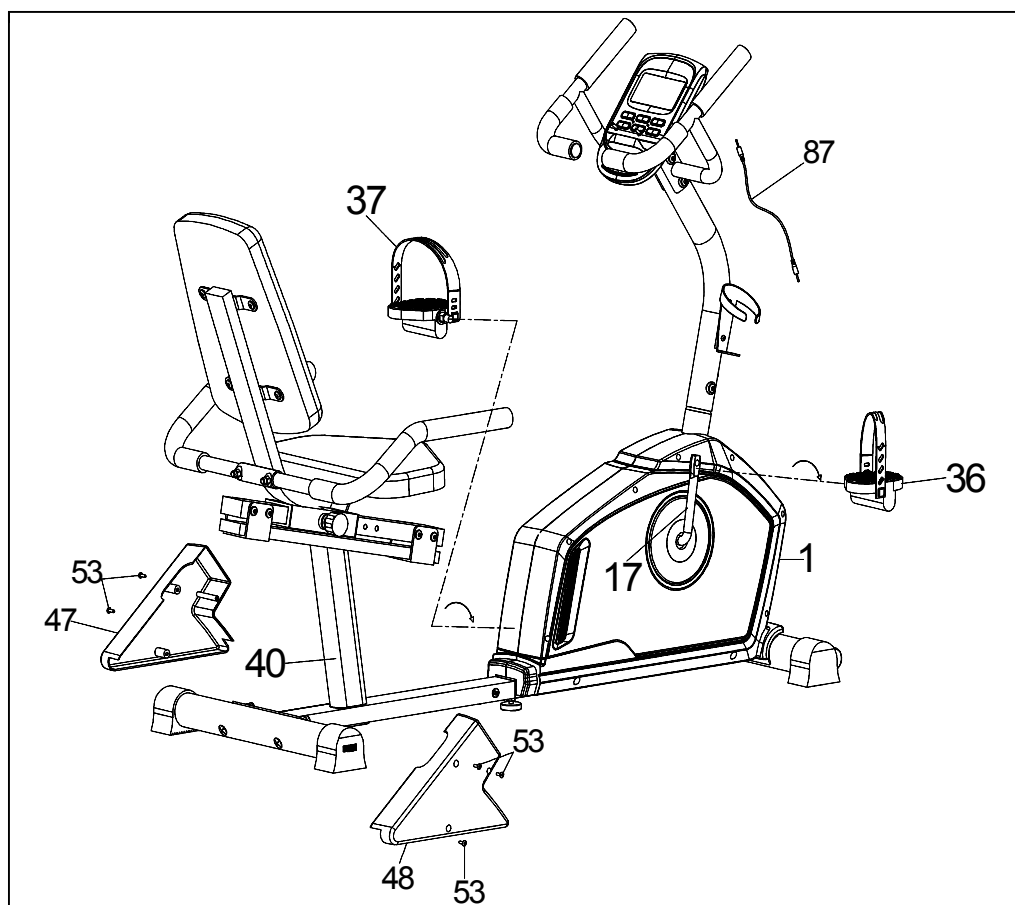
1. Присоедините подушку спинки (44) к кронштейну сиденья (43). Закрепите четырьмя винтами (21).
2. Присоедините задние рукояти (13) к кронштейну сиденья (43). Закрепите двумя болтами (28), двумя изогнутыми шайбами (5) и двумя колпачковыми гайками (29).
3. Соедините задний кабель датчика пульса (34) с кабелем датчика пульса (35).
Совет: Старайтесь не пережать кабель датчика пульса

6 Педали и нижний кожух

Оборудование Шаг 6

Предустановлены
на кожухе:

5 Саморезов (#53)

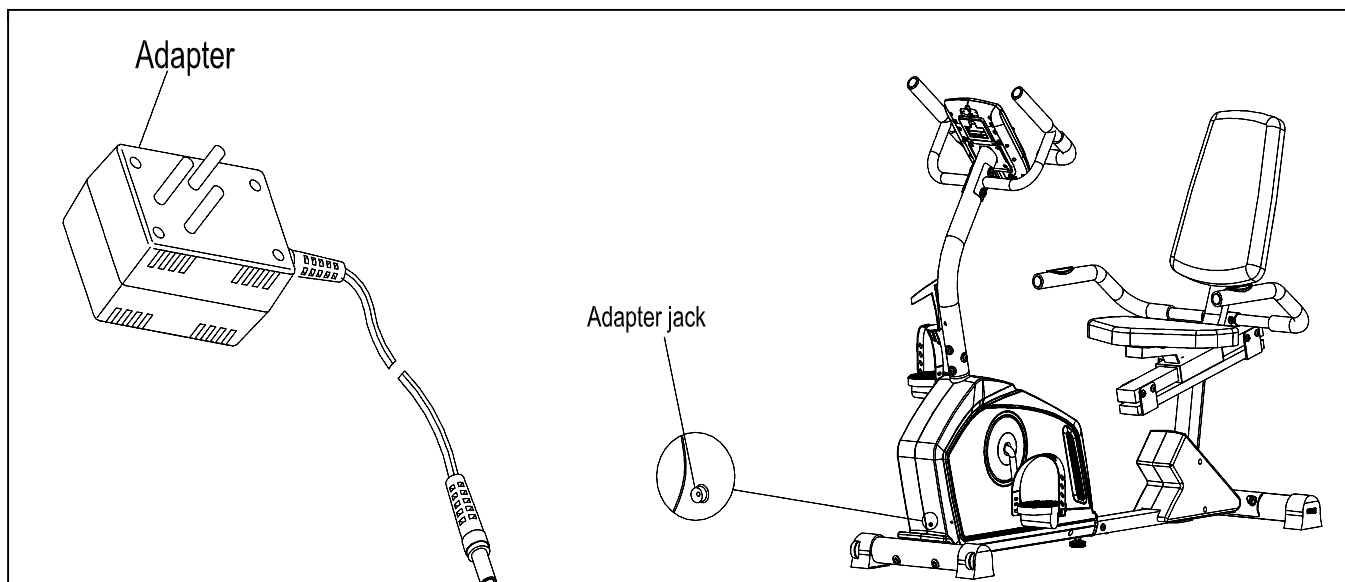
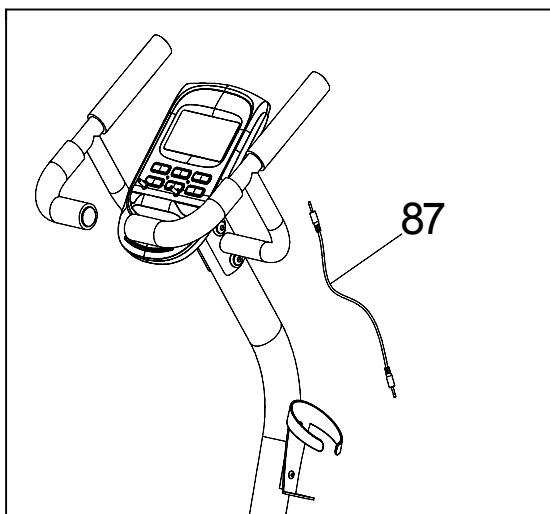


1. Левая и правая педали (37 и 36) промаркированы “L” («левая») и “R” («правая»). Присоедините ремни к педалям. Соедините правую педаль (36) с кривошипом (17) с правой стороны велосипеда (со стороны сидящего). Сделайте то же для левой педали (37).

Примечание: Правая педаль затягивается по часовой стрелке, а левая против.

2. Присоедините левый задний кожух основания (47) к левой стороне опорной трубки (40). Закрепите тремя саморезами (53).
3. Присоедините левый задний кожух основания (47) к левой стороне опорной трубки (40). Закрепите тремя саморезами (53).

7 Адаптер питания и MP3



1. Чтобы слушать MP3 музыку в течение тренировки, присоедините проигрыватель MP3 к компьютеру (10), используя аудио кабель (87).
2. Вставьте адаптер питания (90) в розетку сети питания.

Работа с консолью



Функции клавиш

START/STOP

(«Старт/Стоп»): Нажмите, чтобы начать или завершить тренировку.
Нажмите, чтобы начать измерение относительного % жира тела.

UP («Вверх»):

Нажмите, чтобы увеличить выбранную величину.
Нажмите, чтобы увеличить уровень нагрузки во время тренировки.
Нажмите, чтобы выбрать нужную программу.

DOWN («Вниз»):

Нажмите, чтобы уменьшить выбранную величину.
Нажмите, чтобы уменьшить уровень нагрузки во время тренировки.
Нажмите, чтобы выбрать нужную программу.

ENTER («Ввод»):

Нажмите, чтобы подтвердить выбор нужной программы.
Нажмите, чтобы подтвердить настраиваемую величину.
Нажмите и держите в течение 4 секунд, чтобы сбросить все значения на нулевые, если тренажер остановлен.

Body Fat («% жира»):

Нажмите, чтобы запустить измерение относительного % жира тела.

Pulse RECOVERY («Восстановление пульса»):

Нажмите, чтобы получить оценку восстановления пульса от F1 до F6.

Функции

Time («Время»):

Отображает время Вашей тренировки до 99:00.

Производит обратный отсчет от установленного времени до 0:00 в течение тренировки.

Speed («Скорость»):

Отображает текущую скорость до 99.9 [Км/ч](#) или [Миль/ч](#).

Distance («Расстояние»):

Отображает суммарно пройденное расстояние за тренировки до 99.99 [Км](#) или [Миль](#).

Производит обратный отсчет от установленного значения до 0 [Км](#) или [Миль](#) в течение тренировки.

RPM («Об/мин»):

Отображает текущее значение оборотов в минуту.

Calories («Калории»):

Отображает суммарное количество калорий, потраченных за любое выбранное время тренировки до 9990.

Производит обратный отсчет потраченных калорий от установленного значения до 0.

Примечание: Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения результатов различных упражнений и не могут быть использованы в качестве медицинских показаний.

Body fat (% жира):

Возьмитесь за кардиодатчик на рукояти, нажмите клавишу body fat (% жира), на дисплее появится информация об относительном % жира тела.

Gripped pulse («Пульс»)

Отображает значение частоты сердечных сокращений (ЧСС) пользователя в ударах в минуту во время тренировки.

Обе руки должны находиться на датчиках пульса во время тренировки для получения данных.

Вы можете установить целевой пульс. Компьютер оповестит Вас, когда Ваша ЧСС достигнет установленного значения.

Примечание: Это грубый подсчет, используемый для сравнения результатов в разных упражнениях, который не может быть использован в медицинских целях.

Pulse Recovery («Восстановление пульса»):

Ваш компьютер оснащен программой восстановления пульса, чтобы отследить как пульс восстанавливается у Вас. После тренировки нажмите клавишу восстановления, держите обе руки на датчиках пульса. Компьютер перестанет контролировать все функции, кроме времени, которое будет идти от 00:60 до 00:00. После достижения нуля, программа выдаст оценку от F1 до F6. F1 является лучшим, а F6 худшим результатом, который Вы можете получить.

Нажмите клавишу восстановления, чтобы вернуться на первоначальный экран.

Примечание: Если компьютер не получает сигнал с датчиков пульса, в окне пульса отобразится "P". Если компьютер отображает надпись "ERR" в окне сообщений, перезапустите программу восстановления пульса и убедитесь, что обе Ваши руки находятся на рукоятках, а кардиодатчик на груди хорошо закреплен.

DISTANCE BAR («График расстояния»):

Увеличивается на одно деление каждые 0.1 [Км](#) или [Мили](#).

SPEAKER («Динамик»):

Для прослушивания MP3 музыки во время тренировки, подключите Ваш MP3-проигрыватель к компьютеру (6) с помощью аудио кабеля (85). Регулируйте звук на проигрывателе.

PROGRAM («Программа»):

Отображает уровень программы от P1 до P23.

P1 – ручной режим, Вы можете контролировать уровень нагрузки.

P2 - P13 предустановленные заводские программы.

P14 - P17 пользовательские программы.

P18 - P22 программы контроля ЧСС.

P23 программа расчета % жира тела.

Примечание:

Дисплей включается автоматически нажатием любой клавиши или движением педалей.

Дисплей выключается автоматически, если в течение 4 минут не подается никаких сигналов, сохраняя при этом все значения. Нажмите клавишу Start («Старт») или начните крутить педали для продолжения.

Программы: Введение и Эксплуатация

Ручная программа: Руководство

P1 – программа ручного управления. Пользователь может начать тренироваться, нажав клавишу START/STOP («Старт/Стоп»). Стандартный уровень нагрузки – 3. Пользователь может тренироваться при любом желаемом уровне нагрузки (Настройте клавишами UP/DOWN («Вверх/Вниз»)) любое количество времени, тратя нужное количество калорий или проходя определенное расстояние.

Управление:

1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать режим MANUAL («Ручной») (P1).
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. Замигает TIME («Время»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить время тренировки. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
4. Замигает DISTANCE («Расстояние»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое расстояние. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
5. Замигает CALORIES («Калории»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
6. Замигает PULSE («Пульс»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемую ЧСС. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
7. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Предустановленные программы:

Steps («Шаги»), Hill («Возвышенность»), Rolling («Катание»), Valley («Равнина»), Fat Burn («Жиросжигание»), Ramp («Скат»), Mountain («Гора»), Intervals («Интервалы»), Random («Случайный»), Plateau («Плато»), Fartlek («Фартлек»), Precipice («Обрыв»).

PROGRAM 2 - PROGRAM 13 – предустановленные программы. Вы можете тренироваться при разном уровне нагрузки в разные интервалы времени, как показано в профиле программы.

Пользователь может тренироваться при любом желаемом уровне нагрузки (Настройте клавишами UP/DOWN («Вверх/Вниз»)) любое количество времени, тратя нужное количество калорий или проходя определенное расстояние.

Управление:

1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать программу с P2 по P13.
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. Замигает TIME («Время»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить время тренировки. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
4. Замигает DISTANCE («Расстояние»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое расстояние. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
5. Замигает CALORIES («Калории»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN

(«Вниз»), чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.

6. Замигает PULSE («Пульс»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемую ЧСС. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
7. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Пользовательские программы: User 1, User 2, User 3, User 4

Программы с 14 по 17 – пользовательские программы. Пользователь может свободно задавать время, расстояние, калории и уровень нагрузки в 10 колонках. Значения и профили будут сохранены в памяти консоли после настройки. Вы также можете изменять уровень нагрузки уже запущенной программы, используя клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), не меняя при этом сохраненные значения.

Управление:

1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать программу с P14 по P17.
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. Колонка 1 замигает, используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы создать Ваш персональный профиль тренировки. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы сохранить первую колонку профиля. Значение нагрузки по умолчанию 1.
4. Колонка 2 замигает, используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы создать Ваш персональный профиль тренировки. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы сохранить вторую колонку профиля.
5. Продолжайте до 6 колонки, чтобы закончить профиль Вашей тренировки. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы сохранить профиль тренировки.
6. Замигает TIME («Время»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить время тренировки.
7. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
8. Замигает DISTANCE («Расстояние»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое расстояние. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
9. Замигает CALORIES («Калории»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
10. Замигает PULSE («Пульс»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемую ЧСС. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
11. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Программы контроля ЧСС:

55% H.R.C.(« 55% ЧСС»), 65% H.R.C.(«65% ЧСС»), 75% H.R.C.(«75% ЧСС»), 85% H.R.C.(«85% ЧСС»), Target H.R.C.(«Желаемая ЧСС»)

Программы с 18 по 22 – программы контроля ЧСС, программа 22 – Желаемая ЧСС.

Программа 18 - 55% от максимальной ЧСС: $ЧСС = (220 - \text{Возраст}) \times 55\%$

Программа 19 - 65% от максимальной ЧСС: $ЧСС = (220 - \text{Возраст}) \times 65\%$

Программа 20 - 75% от максимальной ЧСС: $ЧСС = (220 - \text{Возраст}) \times 75\%$

Программа 21 - 85% от максимальной ЧСС: $ЧСС = (220 - \text{Возраст}) \times 85\%$

Программа 22 - Желаемая ЧСС: Работа при желаемой частоте сердечных.

Пользователь может тренироваться в соответствии с контролем ЧСС, устанавливая возраст, время, расстояние, калории и желаемую ЧСС. В этих программах компьютер будет подстраивать уровень нагрузки в соответствии с Вашим пульсом. Например, уровень нагрузки может возрастать каждые 20 секунд, пока Ваша ЧСС меньше нужной. Также, уровень нагрузки будет снижаться каждые 20 секунд, пока Ваша ЧСС выше нужной.

Управление:

1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать программу с P18 по P22.
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. В программах с P18 по P21 мигает AGE («Возраст»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить Ваш возраст. Значение по умолчанию 35 лет.
4. В программе 22 мигает TARGET PULSE («Желаемая ЧСС») используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить ЧСС от 80 до 180. Значение по умолчанию 120 ударов в минуту.
5. Мигает TIME («Время»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить время тренировки. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
6. Мигает DISTANCE («Расстояние»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое расстояние. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
7. Мигает CALORIES («Калории»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить желаемое количество калорий. Нажмите ENTER («Ввод») для подтверждения.
8. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Программа расчета % жира тела

Программа 23 – специальная программа, разработанная для подсчета процентного значения жира тела по отношению к массе тела пользователя. Программа предлагает несколько специальных профилей тренировок. Пользователи делятся на 3 типа, в зависимости от % жира тела:

Тип 1: % жира тела > 27

Тип 2: $27 \geq \text{\% жира тела} \geq 20$

Тип 3: % жира тела < 20

Компьютер покажет результат % жира тела

Управление:

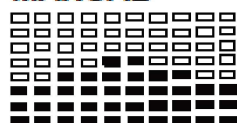
1. Используйте клавиши UP/DOWN («Вверх/Вниз»), чтобы выбрать программу BODY FAT (P23).
2. Нажмите ENTER («Ввод»), чтобы запустить программу.
3. Мигает HEIGHT («Рост») используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить значение Вашего роста, затем нажмите ENTER («Ввод»), чтобы подтвердить.

Рост по умолчанию 170 см.

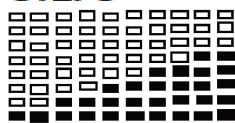
4. Замигает WEIGHT («Вес») используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить значение Вашего веса, затем нажмите ENTER («Ввод»), чтобы подтвердить. Вес по умолчанию 70 кг.
5. Замигает GENDER («Пол») используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить Ваш пол. 1 – мужской, 0 – женский. Затем нажмите ENTER («Ввод»), чтобы подтвердить. По умолчанию задан мужской пол (1).
6. Замигает AGE («Возраст»), используйте клавиши UP («Вверх») или DOWN («Вниз»), чтобы установить Ваш возраст. Значение по умолчанию 35 лет.
7. Нажмите клавишу START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать измерение % жира тела. Если на экране появится “E”, убедитесь, что обе руки обхватывают датчики пульса на рукоятках, или (если Вы используете нагрудный кардиодатчик) грудной ремень с кардиодатчиком касается Вашего тела.
8. После измерения компьютер отобразит значение % жира тела на ЖК-дисплее.
9. Нажмите START/STOP («Старт/Стоп»), чтобы начать тренировку.

Профили предустановленных программ:

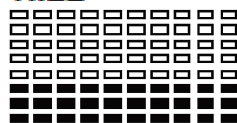
**PROGRAM 1
MANUAL**



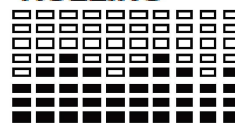
**PROGRAM 2
STEPS**



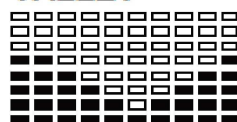
**PROGRAM 3
HILL**



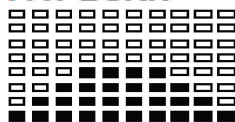
**PROGRAM 4
ROLLING**



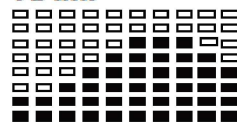
**PROGRAM 5
VALLEY**



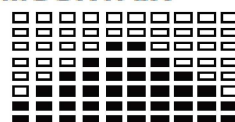
**PROGRAM 6
FAT BURN**



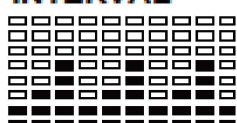
**PROGRAM 7
RAMP**



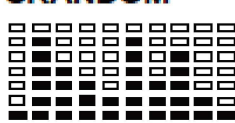
**PROGRAM 8
MOUNTAIN**



**PROGRAM 9
INTERVAL**



**PROGRAM 10
SRANDOM**



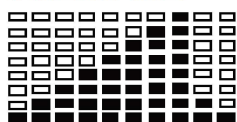
**PROGRAM 11
PLATEAU**



**PROGRAM 12
FARTLEK**

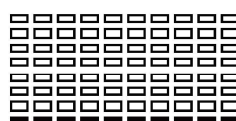
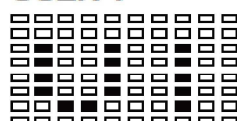


**PROGRAM 13
PRECIPICE**

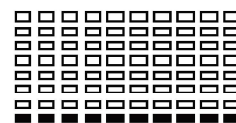
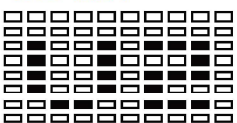


Пользовательские программы:

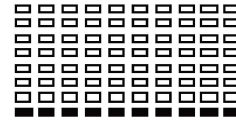
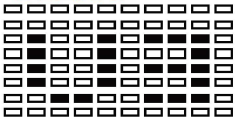
**PROGRAM 14
USER 1**



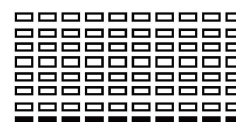
**PROGRAM 15
USER 2**



**PROGRAM 16
USER 3**



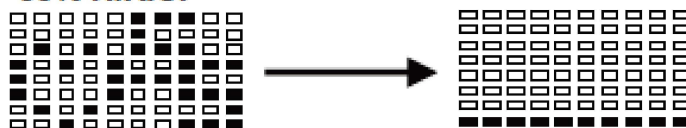
**PROGRAM 17
USER 4**



Профили программ контроля ЧСС:

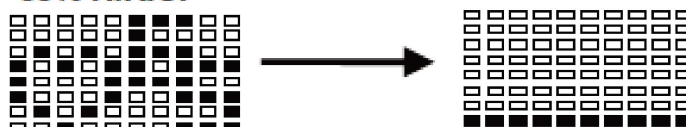
PROGRAM 18

55% H.R.C.



PROGRAM 19

65% H.R.C.



PROGRAM 20

75% H.R.C.



PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

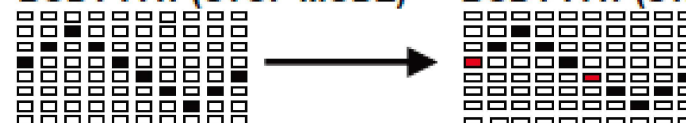
TARGET H.R.C.



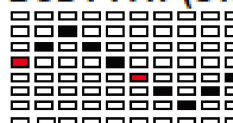
Профиль программы тестирования % жира тела:

PROGRAM 23

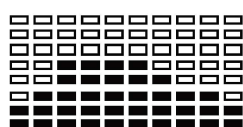
BODY FAT (STOP MODE)



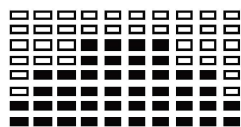
BODY FAT (START MODE)



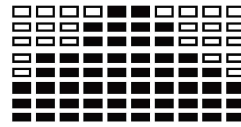
Один из следующих 6 профилей отобразится автоматически после измерения % жира Вашего тела:



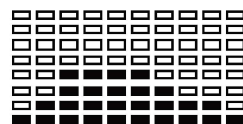
Время тренировки: 40 минут



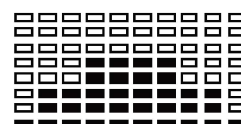
Время тренировки: 40 минут



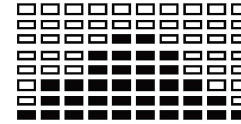
Время тренировки: 20 минут



Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 40 минут



Время тренировки: 20 минут

Для пользователя

КАК НАСТРОИТЬ СИДЕНЬЕ

Сиденье может быть подстроено вперед и назад для того, чтобы Вы могли занять удобное положение. Чтобы настроить сиденье, ослабьте фиксатор, сдвиньте сиденье в нужное положение и затяните ручку.

КАК НАСТРОИТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Чтобы настроить ремни педалей, сначала вытащите концы ремней из фиксаторов на педалях. Подстройте ремни, затем вставьте концы в фиксаторы.

КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Чтобы переместить велотренажер, возьмитесь за задний стабилизатор и аккуратно поднимите его, пока велотренажер не окажется на передний колесиках. Осторожно переместите тренажер в нужное место, затем опустите.

КАК ВЫРОВНЯТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Велотренажер оснащен регулируемыми торцевыми заглушками. Если тренажер стоит неровно, пожалуйста, подкрутите торцевые заглушки на заднем стабилизаторе, чтобы выровнять его.

КАК ЗАМЕНИТЬ МИЛИ НА КМ

Для этого понадобится 2 человека. Отсоедините адаптер питания от тренажера. Нажмите клавишу start/stop («старт/стоп»), клавишу enter («ввод») и клавишу up («вверх») одновременно. Подсоедините адаптер питания в этот момент.

Экран издаст звуковой сигнал и включится.

Нажмите клавишу enter («ввод»), пока не замигают мили или км.

Нажмите клавишу up («вверх»), чтобы изменить на км.

Нажмите enter («ввод»), пока монитор не перезагрузится.

Теперь Ваш велотренажер использует км.

Устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Решение
Экран не работает	Не установлена батарейка	Установите батарейку
	Не подключен консольный кабель	Убедитесь, что консольный кабель подключен правильно и установите консоль вертикально
На экране не отображается скорость или пройденное расстояние	Не подключен кабель датчика	Убедитесь, что консольный кабель подключен правильно и установите компьютер вертикально
	Кабель датчика неисправен	Замените кабель датчика
	Не работает экран	Замените экран
Нет сопротивления	Магнитная колодка неисправна	Замените магнитную колодку
	Кабель консоли неисправен	Убедитесь, что консольный кабель подключен правильно и установите компьютер вертикально
Не отображается ЧСС	Не подключен кабель датчика пульса	Проверьте соединение проводов
	Датчик пульса неисправен	Замените датчик пульса
	Консоль не работает	Замените консоль
Раздается скрежет	Подшипник неисправен	Замените подшипник
	Натяжной шкив неисправен	Замените натяжной шкив
	Маховик неисправен	Замените маховик
Раздается писк	Клиновой ремень проскальзывает	Настройте клиновой ремень
E1 Компьютер не может считать сигнал изменения от сервопривода	Неисправность консоли	Замените консоль
	Соединительный кабель консоли и сервопривода поврежден. Контакты разъема загнуты или плохо закреплены	Проверьте все подключения кабеля компьютера
	Поврежден сервопривод или тросик нагрузки	Замените сервопривод
	Тросик от мотора к магнитной колодке слишком короткий, чтобы запустить магнитную систему или находится в неправильном положении	Подстройте длину тросика сервопривода, чтобы убедиться, что места для запуска сервопривода достаточно
E2 Не считываются данные из ПЗУ	ЭСППЗУ неисправно (установлено неверно)	Замените консоль
E3	Сервопривод не может считать изменение сигнала от уровня 1 в течение 4 секунд после нажатия клавиши старт	Замените сервопривод

Обслуживание

Безопасность оборудования может поддерживаться при проведении регулярных проверок. Большинство проверок могут проводиться еженедельно. Однако некоторые нужно делать каждый раз перед началом тренировки, они описаны ниже:

Проверки

- Убедитесь, что гайки сиденья закручены перед тем, как начать тренировку.
- Убедитесь, что педали затянуты, они могут ослабнуть в течение долгого времени.
- Убедитесь, что болты стабилизаторов затянуты. Проверяйте перед каждой тренировкой
- Убедитесь, что рукояти затянуты. Если нет, затяните. Проверяйте перед каждой тренировкой.
- Если какая-то часть тренажера вышла из строя, замените ее немедленно. Не допускайте использование тренажера, пока он не будет отремонтирован.

Чистка

Достаточно влажной ткани, чтобы очистить большинство поверхностей данного тренажера. Будьте осторожны, чтобы не капать водой на компьютер. Можете использовать мягкое жидкое мыло при необходимости.

Список деталей

№	Описание	К-во
1	Основная рама	1
2	Винт М8*75	2
3	Передний стабилизатор	1
4	Разрезная шайба Ф8	2
5	Изогнутая шайба Ф8*Ф20*1.5	12
6	Задний стабилизатор	1
7	Заглушка переднего стабилизатора	2
8	Заглушка заднего стабилизатора	2
9	Стойка консоли	1
10	Консоль	1
11	Левая неподвижная рукоять	1
12	Правая неподвижная рукоять	1
13	Задняя рукоять	1
14	Заглушка	2
15	Верхняя накладка на рукоять	2
16	Нижняя накладка на рукоять	2
17	Кривошип с шатуном	1
18	Верхний кабель датчика пульса	1
19	Верхний кабель консоли	1
20	Винт М5*10	4
21	Винт М8*16	30
22	Заглушка 60*20	2
23	Болт М10*75	2
24	Изогнутая шайба Ф10*Ф22*1.5	2
25	Заглушка 60*30	2
26	Заглушка 53.5*23.5	2
27	Заглушка рукояти	6
28	Болт М8*40	2
29	Гайка М8	2
30	Накладка на заднюю рукоять	2
31	Гайка М10	2
32	Нижний консольный кабель	1
33	Средний кабель датчика пульса	1
34	Задний кабель датчика .пульса	1
35	Кабель датчика пульса	1
36	Правая педаль	1
37	Левая педаль	1
38	Плоская шайба Ф17*Ф8.5	6
39	Ножка	1
40	Рама	1

№	Описание	К-во
41	Направляющая	1
42	Фиксатор	1
43	Кронштейн сиденья	1
44	Подушка спинки	1
45	Подушка сиденья	1
46	Держатель бутылки	1
47	Накладка рамы (Л)	1
48	Накладка рамы (П)	1
49	Люверс	1
50	Датчик пульса	2
51	Плоская шайба	2
52	Саморез	2
53	Саморез ST5*15	13
54	Саморез ST5*15	10
55	Накладка кожаная	2
56 L	Кожух левый	1
56 R	Кожух правый	1
57	Колодка магнитная	1
58	Гайка М8	2
59	Болт М8*105	1
60	Фланцевая гайка	2
61	Гайка М10	3
62	Шайба	1
63	Подшипник 6000	3
64	Маховик	1
65	Медная шайба	1
66	Пружина сцепления	1
67	Малый шкив	1
68	Подшипник 6900	1
69	Ось маховика	1
70	Подшипник в сборе	1
71	Шкив	1
72	Ремень	1
73	Винт М8*20	1
74	Втулка	1
75	Ролик натяжной	1
76	Гайка М8	1
77	Пружина натяжного ролика	1
78	Рым болт	1
79	Пружина	1

80	Болт М6*25	1
81	Гайка М6	2
82	Тросик нагрузки	1
83	Разъем питания с кабелем	1
84	Датчик скорости с кабелем	1
85	Кронштейн датчика	1
86	Сервопривод	1
87	Аудио кабель	1
88	Гаечный ключ	1
89	Шестигранный ключ	1
90	Блок питания	1

