R800_LC

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

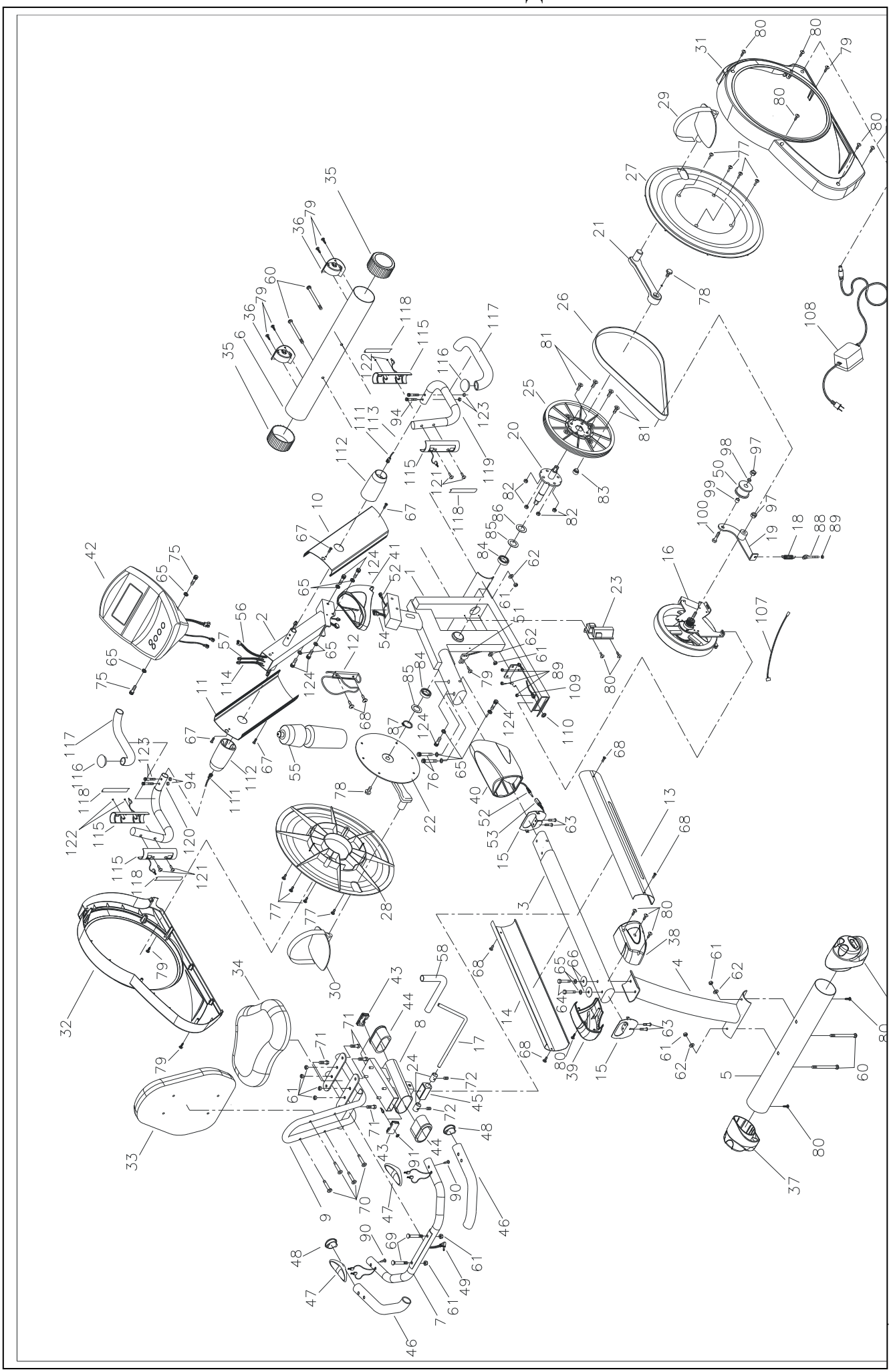
Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

Меры предосторожности

В целях вашей безопасности, а также во избежание травм внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок:

1. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности.
2. Поддерживайте чистоту в месте расположения тренажера.
3. Перед началом тренировки убедитесь, что все части тренажера на месте и плотно затянуты.
4. Не используйте тренажер, если какие-либо части сломаны или неисправны.
5. Подключите шнур питания к розетке с заземлением, не протягивайте шнур питания под тренажером. Не включайте тренажер, если поврежден шнур питания.
6. Избегайте попадания рук, ног в движущиеся части тренажера.
7. Обратите внимание на ограничения по весу.
8. Тренажер предназначен только для одного пользователя.
9. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в движущиеся элементы тренажера.
10. Не двигайте тренажер из стороны в сторону.
11. Не используйте тренажер более часа за один подход. Дайте ему «остыть», прежде, чем продолжить тренировку.
12. Будьте внимательны во время монтажа/демонтажа тренажера.
13. Избегайте попадания жидкостей на тренажер.
14. Во избежание поражения электрическим током держите электрические части тренажера вдали от воды.
15. Не используйте какие-либо аксессуары, если они не рекомендованы производителем.
16. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию, головокружение – признак того, что ваши тренировки слишком интенсивны.
17. Если вы чувствуете себя плохо, либо появилась боль в мышцах, суставах, груди – немедленно прекратите тренировку.
18. Неправильно построенные тренировки могут привести к травмам.
19. Тренажер не предназначен для использования в медицинских целях.
20. Убедитесь, что свободная зона вокруг тренажера составляет не менее 1м.
21. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающего оборудования.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

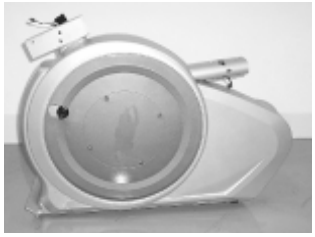
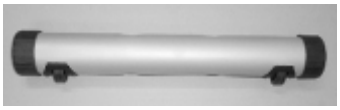
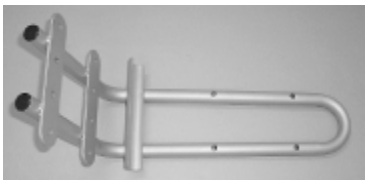
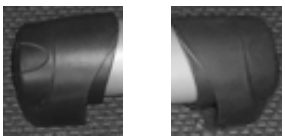
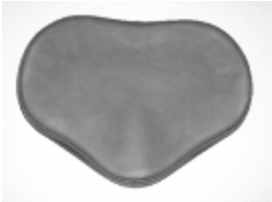
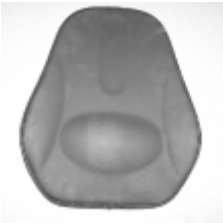


СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

NO.	Описание	Кол-во	NO.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	56	Верхний провод сенсора	1
2	Стойка консоли	1	57	Верхний провод пульсомера	1
3	Направляющая сиденья	1	58	Неопреновая ручка	1
4	Задняя стойка	1	60	Болт (M8x85мм)	4
5	Задняя опора	1	61	Нейлоновая гайка (M8)	10
6	Передняя опораг	1	62	Шайба (M8)	4
7	Руль сиденья	1	63	Болт (M6x15мм)	4
8	Держатель сиденья	1	64	Болт (M8x55мм)	2
9	Рама сиденья	1	65	Пружинная шайба (M8)	12
10	Правая алюминиевая стойка	1	66	Шайба (M8x26мм)	2
11	Левая алюминиевая стойка	1	67	Болт (M5x20мм)	4
12	Держатель	1	68	Болт (M5x12мм)	6
13	Кожух правой алюминиевой стойки	1	69	Болт (M8x50мм)	2
14	Кожух левой алюминиевой стойки	1	70	Болт (M8x40мм)	4
15	Держатель	2	71	Болт (M8x15мм)	4
16	Генератор с электромагнитным	1	72	Болт (M8x10мм)	2
17	Фиксатор сиденья	1	75	Болт (M8x25мм)	2
18	Пружина	1	76	Болт (M8x45мм)	2
19	Рычаг	1	77	Болт (M6x10мм)	8
20	Вал	1	78	Болт (M8x25мм)	2
21	Правый шатун	1	79	Винт (M5x18мм)	9
22	Левый шатун	1	80	Винт (M4x20мм)	11
23	Плата управления нагрузкой	1	81	Болт (M8x16мм)	4
24	Шайба распорная	2	82	Нейлоновая гайка (M8)	4
25	Фиксатор	1	83	Магнит	1
26	Ремень	1	84	Подшипник (6004Z)	2
27	Крышка правого шатуна	1	85	Шайба (20мм)	2
28	Крышка левого шатуна	1	86	Волнистая шайба (20мм)	1
29	Правая педаль	1	87	С образное кольцо	1
30	Левая педаль	1	88	Болт	1
31	Правая крышка	1	89	Гайка(M6)	4
32	Левая крышка	1	90	Винт (M4x20мм)	2
33	Спинка сиденья	1	91	Гайка (M6xP0.5мм)	1
34	Сиденье	1	94	Нейлоновая гайка (M6)	2
35	Круглая заглушка	2	97	Нейлоновая гайка (M10)	1
36	Транспортировочное колесико	2	98	Прокладка (10x2мм)	1
37	Регулировочная заглушка	2	99	Прокладка(10x10мм)	1
38	Пластиковая крышка задней направляющей (R - правая)	1	100	Болт (M10x35мм)	1
39	Пластиковая крышка задней направляющей (L- левая)	1	107	Провод маховика EMS	1
40	Пластиковая крышка передней	1	108	Адаптер	1
41	Крышка стойки	1	109	Шнур адаптера	1
42	Консоль	1	110	Гайка	1
43	Заглушка (25x75мм)	2	111	Нижний провод пульсомера	2

44	Втулка (50х100мм)	2	112	Крышка руля	2
45	Держатель фиксатора	1	114	Верхний провод пульсомера	1
46	Неопреновая ручка руля	2	115	Пластина пульсомера	4
47	Пульсомер	2	116	Круглая заглушка	2
48	Втулка(31.8мм)	2	117	Неопреновая ручка	2
49	Нижний провод пульсомера	1	118	Пульсомер	4
50	Колесико	1	119	Передний руль (R - правый)	1
51	Нижний провод сенсора	1	120	Передний руль (L – левый)	1
52	Промежуточный провод пульсомера	1	121	Болт(М3х35мм)	4
53	Провод пульсомера	1	122	Гайка (М3)	4
54	Промежуточный провод сенсора	1	123	Болт(М6х35мм)	4
55	Бутылка	1	124	Болт (М8х20мм)	6

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ЧАСТИ

Основная рама	Передняя и задняя опоры	Рама сиденья
		
Стойка	**Поручни сиденья**	**Передний руль**
Круглая заглушка	**Направляющая сиденья**	**Сиденье**
		
Спинка сиденья	**Крышка стойки**	**Крышки руля**
		
Педали	**Консоль**	**Держатель бутылки**
Шнур питания	**Сборочный комплект**	

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

Передняя опора
Нейлоновые гайки (61)
Шайбы М8 (62)
Болты М8Х85мм (60)

Задняя опора
Нейлоновые гайки М8 (61)
Шайбы М8 (62)
Болты М8Х85мм (60)

Передняя стойки
Болт М8Х20мм(124)
Пружинная шайба М8(65)

Поручни сиденья
Болты М8Х50mm(69)
Гайки М8 (61)

Направляющая сиденья
Болты М8Х45мм(76)
Болты М8Х20мм(124)
Пружинные шайбы М8 (65)

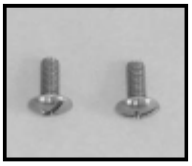
Рама сиденья
Нейлоновая гайка М8 (61)

Передние поручни
Нейлоновые гайки М6 (94)
Болты М6Х35 мм (123)

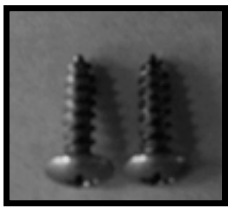
Спинка сиденья
Болты М8Х40мм(70)

Консоль
Пружинные шайбы М8 (65)
Болты М8х25мм (75)

Сиденье
Болт М8Х15мм(71)

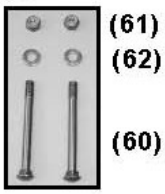


Бутылка
Винт М5х12мм(68)

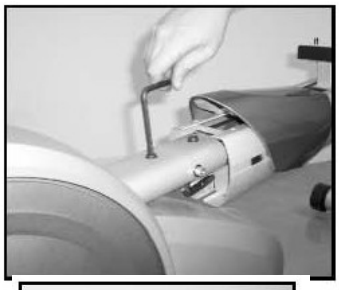


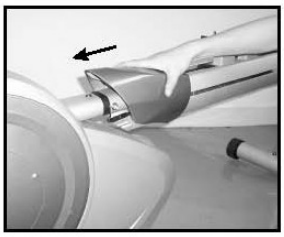
Заглушка
Винт М4х20мм (80)

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА



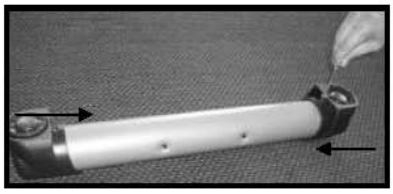
Шаг 1. Крепление опоры.
Закрепите переднюю опору (с транспортировочными колесиками) на основной раме с помощью 2 болтов М8Х85мм (60), шайб 8 М8 (62) и гаек (61).



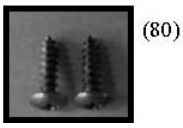


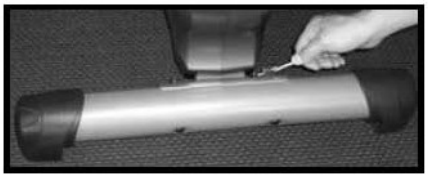
Шаг 2. Крепление направляющей сиденья.
1. Закрепите направляющую сиденья (3) на основной раме (1), используя болты (124) и (76) – каждого по 2 штуки, пружинные шайбы М8(65).

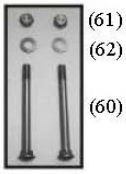
2. Закрепите пластиковый кожух направляющей (40) болтами и шайбами.



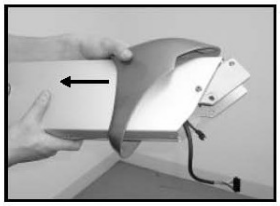
Шаг 3. Крепление задней опоры
1. Зафиксируйте регулировочные заглушки (37) на задней опоре (5) с помощью винтов М4х20 мм (80).



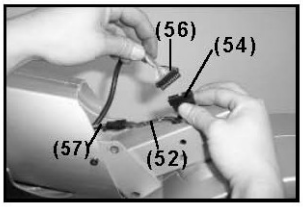




2. Закрепите заднюю опору на основной раме 2 болтами М8х85 мм (60), шайбами М8 (62) и гайками М8(61).

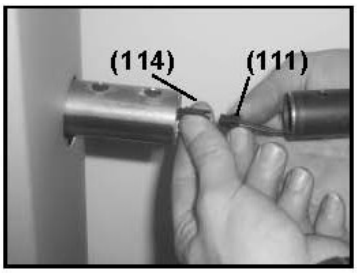


Шаг 4. Крепление стойки
1. Закрепите кожух (41) на стойке.



2. Соедините верхний провод пульсомера (57) с промежуточным (52), как показано на рисунке. Затем соедините промежуточный провод (54) с верхним (56).

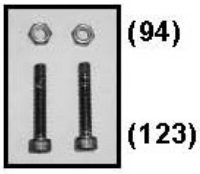
3. Закрепите стойку (2) на основной раме (1), зафиксируйте 4 болтами М8х20 мм (124) и шайбами М8 (65).

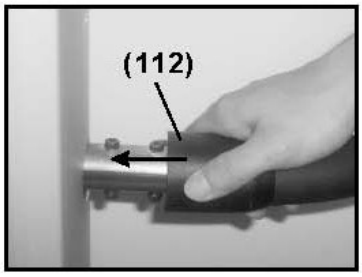


Шаг 5. Крепление переднего руля

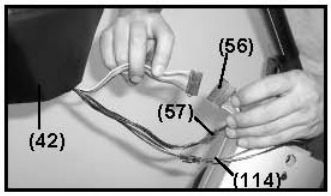
1. Соедините нижний провод пульсомера (111) с верхним (114).

2. Закрепите переднюю опору (L - левая)(120) на стойке (2), используя 2 болта (123) и гайки (94).





3. Закрепите крышки руля (112) с помощью болтов и гаек. Повторите шаги для правого руля (R - правый)(119).



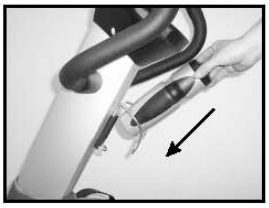
Шаг 6. Крепление консоли

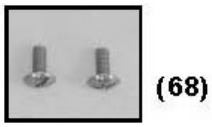
1. Подключите верхний провод сенсора (56) и верхний провод пульсомеров (57,114) к консоли (42).

2. Закрепите консоль (42) на стойке (2), зафиксируйте 2 болтами М 8 х25 мм (75) и 2 фиксирующими шайбами (65).

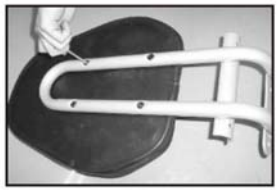
Шаг 7. Крепление бутылки

1. Закрепитель держатель бутылки (12) на стоке (2), зафиксируйте 2 болтами (68).





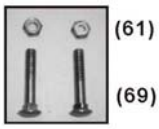
2. Закрепите бутылку (55) на держателе (12).



Шаг 8. Крепление сиденья

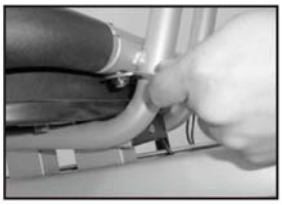
1. Закрепите спинку (33) на раме сиденья (9), используя 4 болта (70).

2. Закрепите раму сиденья (9) на держателе (8), используя 4 гайки (61).

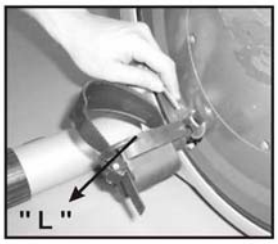


3. Закрепите сиденье (34) на раме (9) с помощью 4 болтов (71).

4. Закрепите поручень (7) на раме (9) 2 болтами (69) и гайками (61).



5. Соедините провод пульсомера (53), используя гайку (91), на держателе сиденья (8).



Шаг 9. Крепление педалей

Установите педали (R - правая, L - левая) (29 ,30) на шатунах (R - правый, L - левый) (21 ,22), поворачивая ключ по часовой стрелке для правой педали и против часовой стрелке для левой. Обратите внимание, что на педалях имеются отметки R – правая и L – левая.

Шаг 10. Подключение адаптера

Подключите адаптер к основной раме, как показано на рисунке, затем к электросети. Консоль также имеет аккумуляторы (4 шт.).

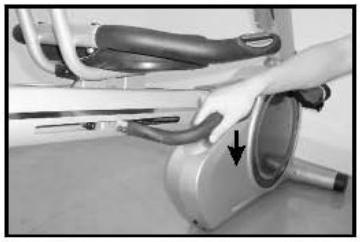
ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

С помощью регулировочный колесиков вы можете выровнять положение тренажера. Вращать их необходимо против часовой стрелке.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ

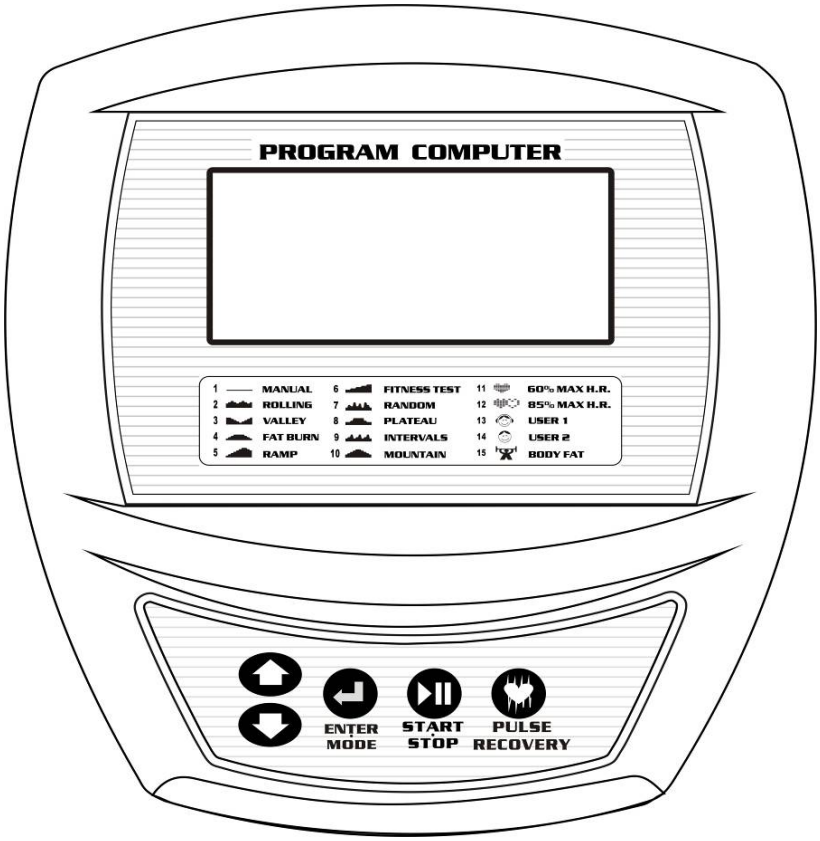
Поверните регулятор положения сиденья (17) против часовой стрелке.

Отрегулируйте положение держателя сиденья (8).



Затем закрепите регулятор (17).

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

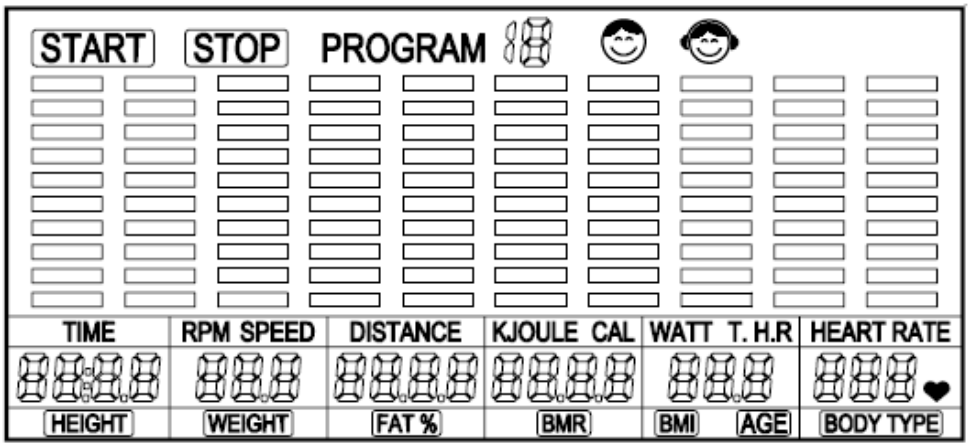


ВНИМАНИЕ:
Если во время тренировки скорость вращения педалей ниже 20 оборотов в минуту, уровень сопротивления будет высоким. Система автоматически уменьшит уровень тормозного сопротивления. Как только количество оборотов в минуту превысит 20, уровень сопротивления стабилизируется.

ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ 4 МИНУТ КОНСОЛЬ НЕ ПОЛУЧАЕТ КАКОГО-ЛИБО СИГНАЛА, ОНА АВТОМАТИЧЕСКИ ОТКЛЮЧИТСЯ

КНОПКИ

ENTER (Ввод)/ MODE (Скан)	a. Выбор программы: P1-P15; используйте кнопки ENTER (Ввод)/ SELECT(Выбор) для выбора значения устанавливаемых параметров; b. Выбор значений следующих параметров: TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), WATT (Ватты), PROGRAM (Программа), HEIGHT (Рост), WEIGHT (Вес), AGE (Возраст), GENDER (Пол), 10 WORKLOAD LEVEL (Уровни).
START (Старт)/ PAUSE (Пауза)	a. Используйте кнопку для выбора программ. Нажмите кнопку START / PAUSE, чтобы временно остановить тренировку; b. Для продолжения тренировки после паузы нажмите кнопку START / PAUSE либо используйте кнопки «▲/▼» для выбора другой программы; c. Нажмите и удержите кнопку в течение 2 секунд для того, чтобы перегрузить консоль и сбросить значения до 0. (Кроме WATT (Ватты) и TARGET HEART RATE (Целевой пульс).
▲/UP (Вверх)	a. Выбор программы P1 - P15. Увеличение значения параметра при настройке; b. Увеличение количества ватт (WATT) во время тренировки**.**
▼/DOWN (Вниз)	a. Выбор программы P1 - P15. Уменьшение значения параметра при настройке; b. Уменьшение количества ватт (WATT) во время тренировки.
RECOVERY (Восстановление пульса)	Начала режима PULSE RECOVERY (Восстановление пульса) перед и после тренировки. На восстановление пульса требуется около 60 секунд.



ДИСПЛЕЙ

START	Указывает, что выбранная программа началась.
STOP	Указывает, что выбранная программа закончена. Для настройки программ вы должны находиться в режиме ожидания (STOP mode).
PROGRAM	a. Во время установки отображается программа для выбора от P1 до P15; b. Отображается выбранная программа во время тренировки.
	Указывается пол, выбранный для программы Body Fat (Жироанализатор). Male (Мужской) или Female (Женский).
TIME HEIGHT	a. На дисплее мигает значение "0:00" – необходимо указать продолжительность тренировки от 1:00 до 99:00; b. Отображается время во время тренировки от 1 секунды до 99:59 минут; c. Отображается значение роста (HEIGHT) для программы Body Fat (Жироанализатор), от 110 до 199,5 см.
RPM SPEED WEIGHT	a. Отображается текущая скорость от 0 до 99.9 км/ч или в RPM (обороты в минуту) от 20 до 150 об/мин; **Примечание: Если количество оборотов в минуту превышает 150, на консоли появится сообщение об ошибке «E».** b. Если количество оборотов в минуту менее 20 на консоли появится сообщение об ошибке "E", тормозная система автоматически «поможет» вам увеличить скорость; c. Нажмите кнопку "ENTER" для выбора дисплея SPEED или RPM; d. Отображается вес пользователя WEIGHT для введения данных для программы Body Fat , значение параметра может составлять от 10 до199 кг.
DISTANCE FAT %	a. Если время программы окончено, на дисплее будет мигать значение «0.0»; b. Отображается расстояние во время тренировки от 0 до 999,9 км; c. Отображается результаты жироанализатора в процентах для программы Body Fat.
KJOULE CAL BMR	a. Отображается количество потраченных калорий (CALORIES) от 0 до 9999 кКал/кДЖ; b. Нажмите кнопку "ENTER / SELECT" , чтобы выбрать единицы измерения кКал или кДЖ; **Примечание: Значение кКал и кДЖ носит информационный характер.** c. Отображается BMR для программы Body Fat. BMR – Скорость основного обмена веществ.
WATT T. H.R BMI AGE	a. На дисплее мигает значение по умолчанию «35», измените параметр AGE (Возраст) в соответствии с вашими данными, допустимый промежуток от 10 до 99; **Примечание: Тренажер на предназначен для тренировок детей младше 10 лет.** b. Во время тренировки на дисплее отображается значение Target Heart Rate (Целевой пульс) или уровень нагрузки WATT (Ватты) от 40 до 400 Ватт. Нажмите кнопку «ENTER / SELECT», затем «▲/▼», чтобы установить значение целевого пульса или количества ватт; **Примечание: Значение WATT является показателем нагрузки определенной тренировки. Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение.**

	c. Отображается значение BMI для программы Body Fat. BMI – Индекс массы тела.
HEART RATE 888 BODY TYPE	a. Отображается уровень пульса Heart Rate от 40 до 240 ударов в минуту; **Примечание: Расположите ладони на поручнях с пульсомерами. Каждый сигнал пульса будет отображаться на дисплее значком «♥».** **Внимание! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.** b. Отображается тип тела (BODY TYPE) для программы Body Fat.

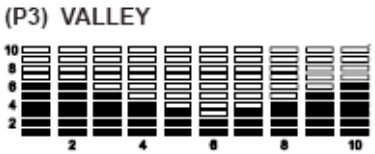
ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

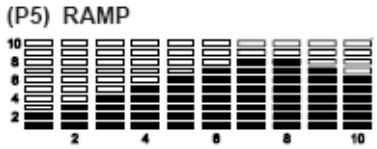
На консоли установлены 15 различных программ. Вы можете установить желаемое общее время тренировки, программа автоматически поделит данное время на 10 интервалов. Если вы не устанавливаете общее время тренировки, консоль будет использовать значения по умолчанию – 30 минут. В данном случае вы можете установить общее расстояние, значение которого будет отсчитываться в обратном порядке во время тренировки.

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

P1 – программа РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ, позволяет пользователю самостоятельно устанавливать программу. Используйте кнопку «▲», чтобы увеличить количество ватт (WATT). Кнопкой «▼» вы можете уменьшить количество ватт.

Программы, не требующие предварительной установки: P2 - P10. Профиль тренировки будет отображаться на дисплее консоли. Используйте кнопку «▲», чтобы увеличить количество ватт, и кнопку «▼», чтобы их уменьшить.



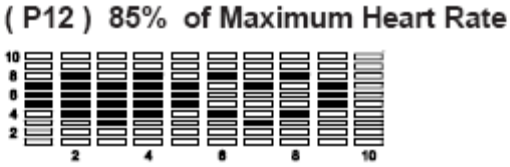


P2 – КАЧЕЛИ (ROLLING)
P3 – VALLEY (ДОЛИНА)
P4 – FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)
P5 – RAMP (СКЛОН)
P6 – FITNESS TEST (ФИТНЕС ТЕСТ)
P7 – RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ)

P8 – PLATEAU (ПЛАТО)
P9 – INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ)
P10 – MOUNTAIN (ГОРА)

ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

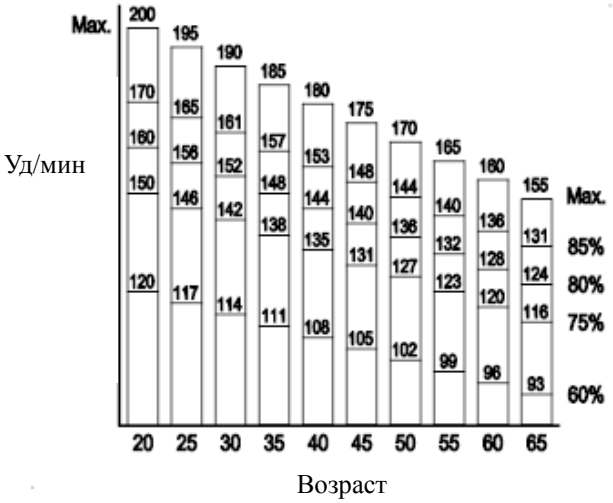
P11 и P12 – программы, не требующие предварительной установки, созданы для автоматического контроля частоты сердечных сокращений. Максимальное значение пульса зависит от вашего возраста. Необходимо ввести значение вашего возраста, а также во время тренировки держать ладони на пульсомерах.



P11 – 60% от максимального пульса
P12 – 85% от максимального пульса

Программа будет отслеживать изменения вашего пульса и в соответствии с этим автоматически менять нагрузку в пределах вашей целевой зоны.

Пример,
Ваш возраст – 30 лет. Максимальная частота пульса – 190. Если вы выберете программу P11: 60% от максимального пульса=114. Целевая зона: +/- 5 от 114 = от 109 до 119. Программа будет отображать значение пульса, поддерживая его уровень в целевой зоне (от 109 до 119) во время тренировки.



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

P13 и P14 – программы, которые позволяют пользователю вручную устанавливать интервалы (Всего 10). В режиме выключения используйте кнопки «▲/▼» и «ENTER/SELECT», чтобы редактировать значения. Профиль программы будет сохранен в памяти после окончания настроек. Вы можете редактировать данные профиля программы в режиме выключения.

Программа 13(P13): U1
Программа 14(P14): U2

Примечание:
Дисплей U1 для программы 13 ; Дисплей U2 для программы 14.

Примечание: Данные сохраняются только в режиме выключения.

Во время тренировки вы также можете использовать кнопку « ▲» для увеличения количества ватт, а также кнопку «▼» для уменьшения. Данные изменения не будут сохраняться в памяти.

ФУНКЦИИ

Консоль имеет следующие функции:

(P15) BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)	**BODY FAT (ЖАРОАНАЛИЗАТОР)** P15 – это специальная программа, предназначенная для вычисления соотношения уровня жира в вашем организме. Пользователь может выбрать определенный профиль программы, уровень сопротивления и частоты пульса, которые являются подходящими для вас. Используйте кнопку «▲» для увеличения нагрузки и кнопку «▼» для ее уменьшения.

- **Workout Time (Время тренировки)** **(Кроме программы 15)**
- **Distance (Расстояние)** **(Кроме программы 15)**
- **Heart Rate Control (Контроль уровня пульса)** **(Программы 11 и 12)**
- **Body Fat (Жироанализатор)** **(Программа 15)**

Выберете интересующую вас программу и произведите необходимые настройки. Некоторые программы требуют разные параметры для настройки.

Программа	**Обозначение**	**Настраиваемые параметры**
Manual (Ручное управление)	P1	Time (Время), Distance (Расстояние)
Preset Program (Стандартные)	P2 ~ P10	Time (Время), Distance (Расстояние)
Heart Rate Control (Контроль уровня пульса)	P11 ~ P12	Time (Время), Distance (Расстояние), Age (Возраст)
Пользовательские	P13 ~ P14	Time (Время), Distance (Расстояние), Age (Возраст), 10 Intervals (10 интервалов)
Body Fat (Жироанализатор)	P15	Gender (Пол), Height (Рост), Weight (Вес), Age (Возраст)

Примечание: Настройки позволяют устанавливать только один из параметров: TIME (Время) или DISTANCE (Расстояние). Если вы установили определенное время (продолжительность тренировки), вы не сможете установить параметр DISTANCE (Расстояние). Если значение времени будет «0:00», на дисплее будет мигать значение «0.0», что позволит вам установить определенную дистанцию для тренировки (DISTANCE). Продолжительность программы составит 30 минут, время будет исчисляться в прямом порядке.

A. MANUAL PROGRAM (P1) – РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

При включении компьютера программа Ручное управление (P1) идет первой, при необходимости с помощью кнопок «▲/▼» выберете данную программу.

Шаг 3:Установка TIME (Время) или DISTANCE (Расстояние), а также регулирование WATT (Ватты)

a. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, параметр TIME будет мигать на дисплее «0:00»;
b. С помощью кнопок «▲/▼» установите значение параметра в промежутке от 1 до 99 минут, с инкрементом 1 минута. Либо вы можете не изменять значение времени, в данном случае значение параметра останется «0:00», далее нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберете DISTANCE (Расстояние);
c. Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение параметра DISTANCE;
d. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, чтобы изменить значение WATT (Нагрузка тренировки). Кнопками «▲/▼» установите необходимое значение от 40 до 400, инкремент - 10 Ватт.

Примечание: Во время тренировки пользователь может изменять значение ватт кнопками «▲/▼».

Шаг 4: Начало тренировки

Тренировка начнется, как только вы нажмете кнопку START / PAUSE.

B. PRESET PROGRAMS (P2 - P10) – СТАНДАРТНЫЕ ПРОГРАММЫ

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

Используйте кнопки «▲/▼» для выбора программы.

Шаг 3:Установка TIME (Время) или DISTANCE (Расстояние), а также регулирование WATT (Ватты)

a. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, параметр TIME будет мигать на дисплее «0:00»;
b. С помощью кнопок «▲/▼» установите значение параметра в промежутке от 1 до 99 минут, с инкрементом 1 минута. Либо вы можете не изменять значение времени, в данном случае значение параметра останется «0:00», далее нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберете DISTANCE (Расстояние);
c. Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение параметра DISTANCE;
d. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, чтобы изменить значение WATT (Нагрузка тренировки). Кнопками «▲/▼» установите необходимое значение от 40 до 400, инкремент - 10 Ватт.

Примечание: Во время тренировки пользователь может изменять значение ватт кнопками «▲/▼».

Шаг 4: Начало тренировки

Тренировка начнется, как только вы нажмете кнопку START / PAUSE.

C. HEART RATE CONTROL PROGRAMS (P11 и P12) – ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

Используйте кнопки «▲/▼» для выбора программы.

Шаг 3:Установка TIME (Время), DISTANCE (Расстояние) и AGE (Возраст)

a. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, параметр TIME будет мигать на дисплее «0:00»;
b. С помощью кнопок «▲/▼» установите значение параметра в промежутке от 1 до 99 минут, с инкрементом 1 минута. Либо вы можете не изменять значение времени, в данном случае значение параметра останется «0:00», далее нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберете DISTANCE (Расстояние);
c. Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение параметра DISTANCE;
d. Нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберете AGE. Кнопками «▲/▼» установите значение AGE, допустимый промежуток от 10 до 99 лет.

Примечание: Оборудование не предназначено для тренировок детей младше 10 лет.

D. USER SETTING PROGRAMS (P13 и P14) – ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

Используйте кнопки «▲/▼» для выбора программы.

Шаг 3:Установка TIME (Время), DISTANCE (Расстояние) и AGE (Возраст)

a. Нажмите кнопку ENTER / SELECT, параметр TIME будет мигать на дисплее «0:00»;
b. С помощью кнопок «▲/▼» установите значение параметра в промежутке от 1 до 99 минут, с инкрементом 1 минута. Либо вы можете не изменять значение времени, в данном случае значение параметра останется «0:00», далее нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберете DISTANCE (Расстояние);
c. Используйте кнопки «▲/▼», чтобы изменить значение параметра DISTANCE;
d. Нажмите кнопку ENTER / SELECT и выберете AGE. Кнопками «▲/▼» установите значение AGE, допустимый промежуток от 10 до 99 лет.

Примечание: После того как вы установили значение вашего возраста, на дисплее появится сообщение с значении целевой частоты пульса. Программа 85% от целевого или 60% от целевого = (220 минут ваш возраст). Если уровень вашего пульса равен или больше целевого во время тренировки, окно HEART RATE будет мигать на дисплее.

Шаг 4: Редактирование профиля программы

Нажмите кнопку ENTER / SELECT , на дисплее будет мигать интервал 1. Кнопками «▲/▼» вы можете изменить значение интервала. Нажмите кнопку ENTER / SELECT снова, чтобы перейти к следующему интервалу.

Шаг 5: Начало тренировки

Тренировка начнется, как только вы нажмете кнопку START / PAUSE.

E. BODY FAT PROGRAM (P15) – ПРОГРАММА ЖИРОАНАЛИЗАТОР

Шаг 1: Включение

Начните вращать педали или нажмите кнопку ENTER / SELECT или START / PAUSE.

Шаг 2: Выбор программы

Используйте кнопки «▲/▼» для выбора программы.

Шаг 3:Установка GENDER (Пол), HEIGHT (Рост), WEIGHT (Вес) и AGE (Возраст)

Нажмите кнопкуENTER / SELECT , окно GENDER будет отображено на дисплее – иконка «». Кнопками «▲/▼» выберете соответствующий пол. Нажмите кнопку ENTER / SELECT для подтверждения и перехода к следующему параметру. Кнопками «▲/▼» вы можете изменить их. После того как вы ввели предложенные вам параметры, нажмите кнопку ENTER / SELECT, на дисплее будет мигать сообщение PROGRAM 15.

Шаг 4: Расчет уровня жира

a. Нажмите кнопку START / PAUSE. Обе ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами. Через несколько секунд на дисплее появится сообщение с информацией о BODY FAT% (Уровень жира в организме в %), BMR (Скорость обмена веществ в организме), BMI (Индекс массы тела), BODY TYPE (Тип тела), а также будет предложена программа в соответствии с вашими показаниями.
b. Нажмите кнопку START / PAUSE, чтобы начать тренировку. Кнопкой ENTER / SELECT вы сможете посмотретьTARGET HEART RATE (Целевой пульс). Во время тренировки уровень вашего пульса должен быть в пределах его целевой зоны.

Примечание: Если ваши ладони не находятся на пульсомерах на дисплее появится сообщение «P».

Внимание! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.

BODY FAT% (Уровень жира в организме в %)

Например, если вы весите 68 кг и результаты теста показали 10%, значит, в вашем организме 6,8 кг жира.

Ниже приведена таблица с указанием процентного соотношения уровня жира в организме.

	Женщины (fat%)	**Мужчины (fat%)**
Допустимое значение	10 - 12%	2 - 4%
Атлеты	14 - 20%	6 - 13%
Фитнес	21 - 24%	14 - 17%
Удовлетворительный	25 - 31%	18 - 25%
Ожирение	32%и более	25% и более

BMI (Индекс массы тела)

BMI - показатель измерения количества жира в организме, в его основе лежат рост, вес, пол.

Недовес	До20 (19 для женщин)
Нормальный вес	20-24,99
Перевес	25-29,99
Ожирение 1 стадии	30-34,99
Ожирение 2 стадии	35-39,99
Ожирение	40 и более

BMR (Скорость обмена веществ в организме)

BMR показывает количество калорий, необходимое для работы вашего организма. Он не считает уровень активности, только количество энергии, необходимое для работы сердца, дыхания и поддержания нормальной температуры тела.

BODY TYPE (Тип тела)

Существует 9 типов тела в соответствии с процентным содержание жира в организме.

Тип 1: 5% - 9%	Тип 6: 30% - 34%
Тип 2: 10% - 14%	Тип 7: 35% - 39%
Тип 3: 15% - 19%	Тип 8: 40% - 44%
Тип 4: 20% - 24%	Тип 9: 45% - 50%
Тип 5: 25% - 29%	

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Посадка	горизонтальная
Рама	усиленная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагн. бесконтактная EMS
Кол-во уровней нагрузки	37 (40-400 Ватт)
Маховик	11 кг.
Педальный узел	дисковый трехкомпонентный
Сидение	эргономичное контурное повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по горизонтали и диагонали
Регулировка положения руля	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки
Показания консоли	профиль, время, дистанция, калории, обороты в мин., пульс, уровни, Ватты, фитнес-тест (Recovery), жироанализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI)
Кол-во программ	15 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, долина, плато, склон, гора, "качели", сжигание жира, случайная, фитнес-тест, жироанализатор, 2 пользовательские, 2 пульсозависимые
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	165*62*120 см.
Вес нетто	55 кг.
Вес брутто	60 кг.
Макс. вес пользователя	160 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года

Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону. При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.	

УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.	
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.	
УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.	
Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ Сидя на полу , вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков палец. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.	
Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.	

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

АЯ46

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ