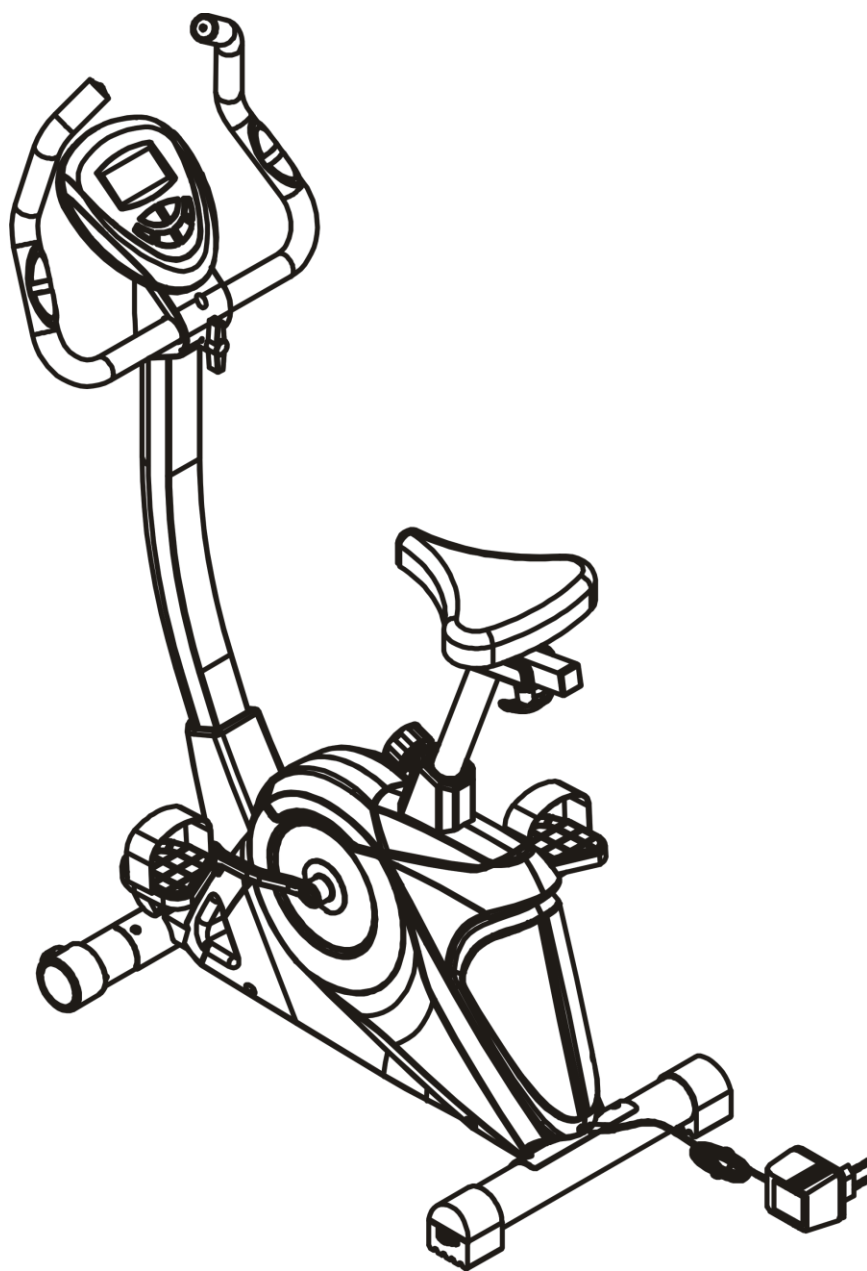




ВЕЛОТРЕНАЖЕР

U804



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ*

*RUSSISCHE VERSION/РУССКАЯ ВЕРСИЯ

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.

Меры безопасности

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.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша

одежда не попала в движущиеся части тренажера;

- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него.

ОСТОРОЖНО! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

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 C;
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.

Настройка оборудования

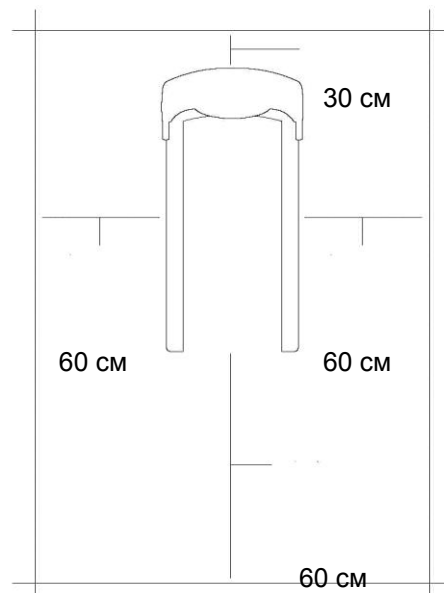
Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать

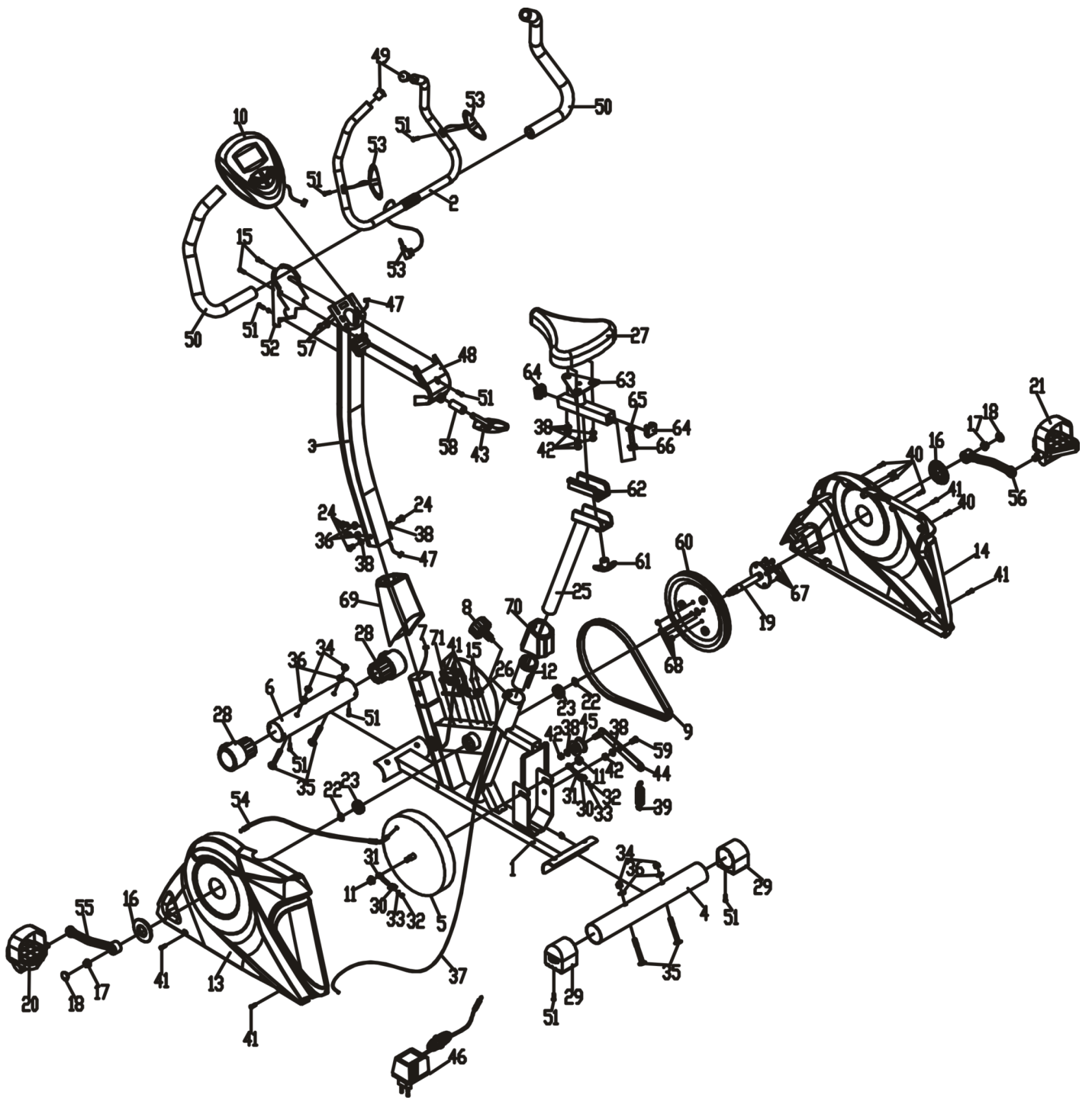


тренажер в комфортном помещении.











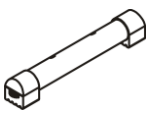
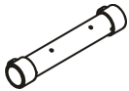



Рекомендации по сборке

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 детали тренажёра, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во	Рисунок	
1/13/14/24/38	Основная рама/Крышка цепи/Болт/Шайба	1		
2/50/53	Руль/Неопреновая ручка/Пульсомер	1		
69	Передняя крышка	1		
70	Задняя крышка	1		
25/63/61	Стойка сиденья/Ползынок/Гайка	1		
3/47	Стойка консоли/Средний провод датчика скорости	1		
10/57	Консоль /Винты	1		
27/38/42	Сиденье /Шайба/Гайка	1		
52/48/15/51	Кожух/Винт(st4.2*20x2pcs/st2.9*9.5x2pcs)	1sets		
43	Фиксатор	1		
4/29/51	Задняя опора/Регулировочные ролики	1		
6/28	Передняя опора/Транспортировочные колесики	1		
58	Втулка	1		
8	Фиксатор	1		
46	Провод питания	1		

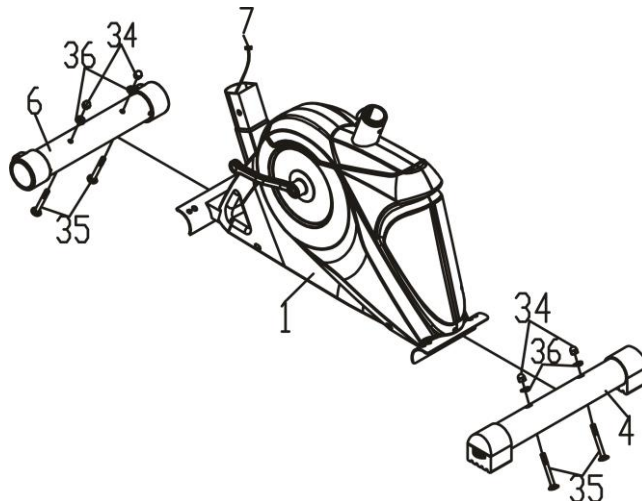
№	Описание	Кол-во	Рисунок	
34	Гайка М8	4		
36	Шайба ф8мм.	4		
35	Болт М8Х75	4		
20/21	Правая и левая педали	1sets		
	Ключ 1	1		
	Ключ 2	1		

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	37	Провод мотора	1
2	Руль	1	38	Шайба	7
3	Стойка консоли	1	39	Пружина	1
4	Задняя опора	1	40	Винты крышки цепи	5
5	Маховик	1	41	Винты крышки цепи	8
6	Передняя опора	1	42	ГайкаМ8	5
7	Нижний провод датчика скорости	1	43	Фиксатор	1
8	Фиксатор	1	44	Скоба	1
9	Приводной ремень	1	45	Колесико	1
10	Консоль	1	46	Адаптер	1
11	Гайка	2	47	Средний провод датчика скорости	1
12	Заглушка	1	48	Задняя крышка	1
13	Левая крышка цепи	1	49	Заглушка	2
14	Правая крышка цепи	1	50	Неопреновые ручки	2
15	Винт st2.9x9.5	4	51	Винты st4.2x20	8
16	Крышка шатуна	2	52	Передняя крышка	1
17	ГайкаМ10Х1.25	2	53	Пульсомер	2
18	Заглушка шатуна	2	54	Тросик натяжителя	1
19	Ось	1	55	Левый шатун	1
20	Правая педаль	1	56	Правый шатун	1
21	Левая педаль	1	57	Болт М5х10	2
22	Кольцо	2	58	Втулка	1
23	Подшипник 60003Z	2	59	Болт М8х12	1
24	Болт М8х15	4	60	Фиксатор	1
25	Стойка сиденья	1	61	Фиксатор	1
26	Провод датчика скорости	1	62	Заглушка	1
27	Сиденье	1	63	Ползунок сиденья	1
28	Заглушка	2	64	Квадратная заглушка	2
29	Регулировочный ролик	2	65	Болт М10х35	1
30	U-образная скоба	2	66	Квадратная шайба 22х22х1.0	2
31	Болт М6х36	2	67	Болт М6х16	4
32	Гайка М6	2	68	Стопорная гайка М6	4
33	Шайба	2	69	Передний кожух	1
34	Гайка М8	4	70	Задний кожух	1
35	Болт М8х70	4	71	Мотор	1
36	Шайба	6			

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Шаг Крепление передней и задней опор

- Закрепите заднюю опору (4) с регулировочными роликами (29) на основной раме (1), зафиксируйте с помощью 2 шайб (36), 2 болтов (24,35);
- Закрепите переднюю опору (6) с заглушками (28) на основной раме (1), зафиксируйте с помощью 2 шайб (36), 2 болтов (24,35).

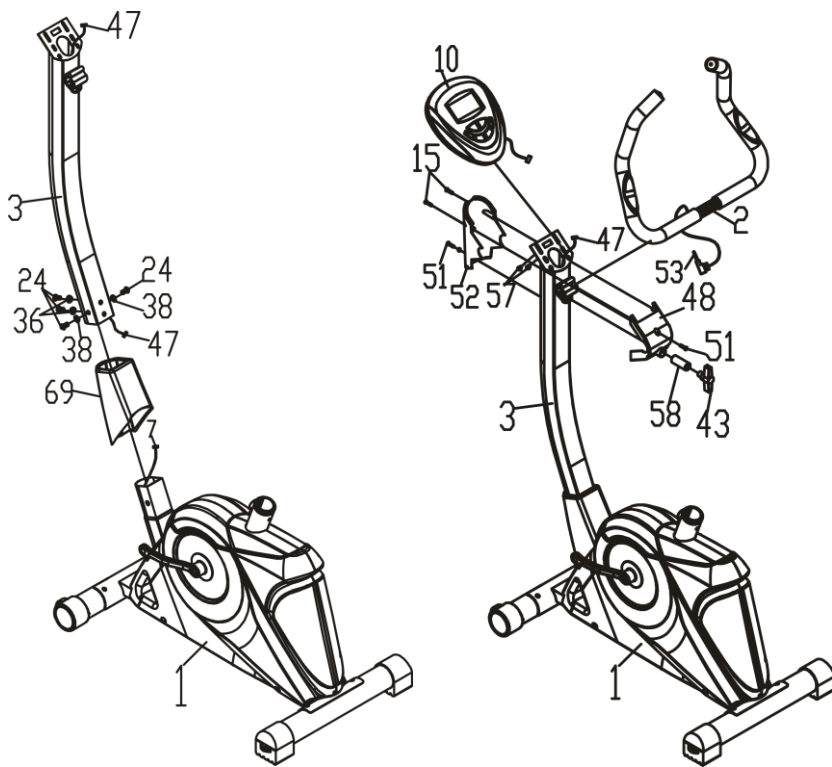


Шаг 2 Крепление стойки консоли

- Снимите 4 болта (24) и 4 шайбы (38) с основной рамы (1);
- Соедините средний провод датчика скорости (47) с нижним (7);
- Закрепите кожух (69) на стойке консоли (3), затем зафиксируйте стойку на основной раме (1), используя 4 болта (24) и 4 шайбы (38).

Примечание: Будьте аккуратны не перетяните болты, затягивайте болты и шайбы только после завершения монтажа оборудования;

- Закрепите переднюю крышку (52) на верхней части стойки (3), затяните винтами (51);
- Закрепите руль (2) с 2 пульсомерами (53) и ручками (50), затем задний кожух (48) на верхней части стойки (3), зафиксируйте с помощью втулки (58) и фиксатора (43);
- Закрепите заднюю (52) и переднюю крышки (48) на стойке, используя винты (15,51);
- Снимите винты (57) с консоли (10). Снимите штекер среднего провода (47) соедините его с консолью (10). Подсоедините провод пульсомера к консоли (10). Закрепите консоль (10) на стойке (3) с помощью 2 винтов (57) консоли (10).



Шаг 3

- Снимите гайки (42) и шайбы (38) с задней стороны сиденья (27). Закрепите сиденье (27) на ползунке и стойке с помощью гайки (42) и шайбы (38);
- Зафиксируйте стойку сиденья (25) на основной раме (1), отрегулируйте его высоту и закрепите фиксатором (8).

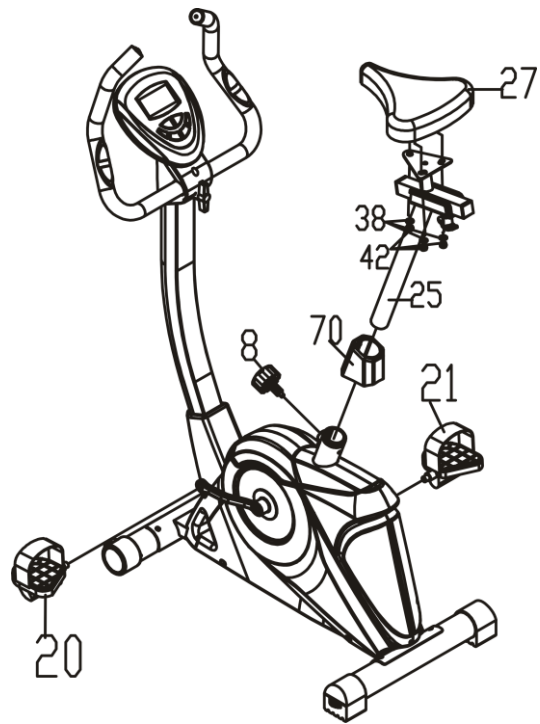
Примечание: Не устанавливайте высоту сиденья выше отметки «MAX» на стойке;

- Закрепите педали (20,21) на шатунах. Педаль с отметкой «R» соответствует правому шатуну, педаль «L» - левому.

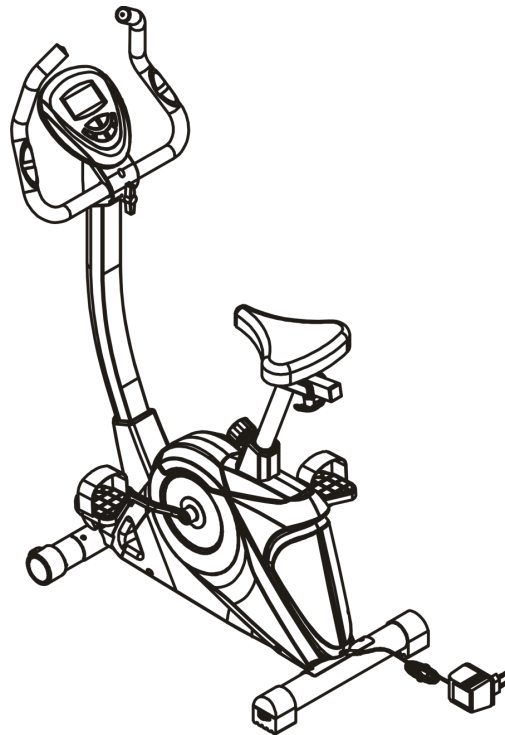
Примечание: Правую педаль необходимо закручивать по часовой стрелке, левую – против.

- Закрепите ремешки на педалях (20R&21L);

Примечание: Вы можете регулировать ремешки педалей.



Закрепите адаптер (46).



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

РАБОТА С КОНСОЛЮ

ДИСПЛЕЙ

Прежде чем начать тренировку внимательно ознакомьтесь в данным руководством.

- Питание
Подключите адаптер к оборудованию, прозвучит сигнал консоли, консоль активирует режим Manual (Ручное управление).
- Выбор программы и установка параметров
 1. Кнопками UP/DOWN выберете программу и нажмите ENTER для подтверждения;
 2. В режиме Manual кнопками UP/DOWN установите необходимое значение параметра TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс);
 3. Используйте кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку;
 4. Во время тренировки при достижении установленного значения какого-либо параметра, вы услышите звуковой сигнал, затем консоль выключится;
 5. Если вы установили несколько целей и по достижению одной готовы продолжить тренировку, нажмите кнопку START/STOP.
- Выход консоли из «спящего» режима

Если вы не тренируетесь или не работаете с консолью более 4 минут, дисплей автоматически выключается и консоль погружается в спящий режим. Нажмите любую кнопку на экране для пробуждения.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

1. TIME (Время): Отображается прошедшее время тренировки. Отсчет начинается автоматически от 0:00 до 99:59, интервал 1 секунда. Вы можете установить время тренировки, используя кнопки UP/ DOWN, тогда время будет исчисляться обратным отсчетом. По истечении установленного времени тренировка завершится, прозвучит сигнал консоли;
2. DISTANCE (Расстояние): Отображается пройденной расстояние тренировки, максимальное расстояние – 999,0 километров или миль;
3. RPM (Количество оборотов в минуту): Темп тренировки;
4. WATT (Ватты): Мощность;
5. SPEED (Скорость): Скорость тренировки, обозначается в км/ч.;
6. CALORIES (Калории): Количество потраченных калорий;
7. PULSE (Пульс): Во время тренировки на дисплее консоли отображается значение вашего пульса;
8. AGE (Возраст): Вы можете ввести значение вашего возраста (допустимый интервал- от 10 до 99 лет). Если вы не установили возраст, значение по умолчанию – 35 лет;
9. TARGET HEART RATE (Целевой пульс): Уровень пульса, значение которого вы должны поддерживать, называется Целевой частотой пульса, измеряется в количестве ударов в минуту;
10. PULSE RECOVERY (Восстановление пульса): Во время тренировки вы можете

определить значение пульса – датчики пульса находятся на поручнях, так ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами либо вы можете использовать телеметрический датчик пульса, затем нажмите «PULSE RECOVERY», время начнется отсчетом от 00:60 - 00:59 - до 00:00. Как только значение достигнет 00:00 на консоли будет отображено значение вашего пульса, а также зона пульса: F1.0 -F6.0:

1.0 - наилучший

1.0<F<2.0 - отлично

2.0<F<2.9 - хорошо

3.0<F<3.9 - удовлетворительно

4.0<F<5.9 – ниже среднего

6.0 - плохо

Примечание: На дисплее окно пульса обозначено как «P» – PULSE (Пульс). Если появилось сообщение «ERR» нажмите кнопку PULSE RECOVERY снова, обратите внимание, что ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами, либо датчик пульса должен быть закреплен на груди.

11. TEMPERATURE (Температура): Отображается текущая температура.

КНОПКИ

1. START/STOP (Старт/Стоп)

- Кнопка быстрого старта: Позволяет начать тренировку без выбора программы – режим ручного управления (Manual). Отсчет значений начинается с нуля;
- Для завершения тренировки нажмите кнопку STOP;
- Для продолжения тренировки нажмите кнопку START.

2. UP (Вверх)

- Увеличение уровня сопротивления во время тренировки;
- Увеличение значения параметра во время настройки Time (Время), Distance (Расстояние), Calories (Калории), Age (Возраст), а также выбор Gender (Пол) и Program (Программы).

3. DOWN (Вниз)

- Уменьшение уровня сопротивления во время тренировки;
- Уменьшение значения параметра во время настройки Time (Время), Distance (Расстояние), Calories (Калории), Age (Возраст), а также выбор Gender (Пол) и Program (Программы).

4. ENTER (Ввод)

- В режиме установки – подтверждение выбора;
- После остановки тренировки удержите кнопку в течение 2 секунд, чтобы сбросить все ранее установленные параметры до нуля или значения по умолчанию;
- В режиме настройки часов (Clock) используйте кнопку для подтверждения выбора часов и минут.

5. BODY FAT (Жироанализатор)

Нажмите кнопку и введите следующие данные HEIGHT (Рост), WEIGHT (Вес), GENDER (Пол), AGE (Возраст) – данные необходимы для вычисления уровня жира в организме.

6. PULSE RECOVERY (Восстановление пульса)

Режим PULSE RECOVERY.

ПРОГРАММЫ

Manual (Ручное управление)

P1 - программа ручного управления. Пользователь может начать тренировку, нажав кнопку START/STOP. Уровень сопротивления по умолчанию – 5. Во время тренировки его значение можно регулировать кнопками UP/DOWN.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу MANUAL (P1);
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
4. Окно DISTANCE (Расстояние) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать протяженность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
5. Окно CALORIES (Калории) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество калорий тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
6. Окно PULSE (Пульс) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения;
7. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Установка программ: Steps (Шаги), Hill (Холмы), Rolling (Прокаты), Valley (Спуск), Fat Burn (Сжигание жира), Ramp (Подъем), Mountain (Горная вершина), Intervals (Интервалы), Random (Случайная), Plateau (Плато), Fartlek (Фартлек), Precipice (Пропасть)

PROGRAM 2 - PROGRAM 13 - программы, требующие установки, профиль которых уже создан. Во время тренировки вы можете регулировать значения кнопками UP/DOWN.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу P2 - P13;
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
4. Окно DISTANCE (Расстояние) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать протяженность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
5. Окно CALORIES (Калории) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество калорий тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
6. Окно PULSE (Пульс) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения;
7. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Пользовательские программы: User 1 (Пользователь 1), User 2 (Пользователь 2), User 3 (Пользователь3), User 4 (Пользователь 4)

Program 14 - 17 – пользовательские программы, где пользователь может самостоятельно построить свою тренировку. Количество интервалов – 10, все созданные данные будут сохраняться на консоли, во время тренировки вы можете регулировать значения кнопками UP/DOWN, эти изменения не будут сохраняться в памяти.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу USER, программы P14 to P17;
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Будет мигать колонка 1, кнопками UP/DOWN вы можете создать вашу персональную тренировку. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить изменения первой колонки. Уровень по умолчанию – 1;
4. Затем будет мигать колонка 2, кнопками UP/DOWN вы можете создать вашу персональную тренировку. Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить изменения первой колонки;
5. Сделайте инструкциям выше при создании конок 4, 5 и 6, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения;
6. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
7. Окно DISTANCE (Расстояние) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать протяженность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
8. Окно CALORIES (Калории) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество калорий тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
9. Окно PULSE (Пульс) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения;
10. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Пульсозависимые программы: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C.,

Целевой пульс

Program 18 - Program 22 - программы, контролирующей пульс, Program 22 – Целевой пульс.

Program 18 – 55% максимального пульса. – Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$.

Program 19 - 65% максимального пульса. - Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 65\%$.

Program 20 - 75% максимального пульса. - Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$.

Program 21 - 85% максимального пульса. - Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$.

Program 22 - Целевой пульс. - Тренировка в зоне целевой частоты пульса.

Пользователь может тренироваться по самостоятельно созданной программе, установив необходимые параметры: AGE (Возраст), TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории) или TARGET PULSE (Целевой пульс). Для данных программ уровень сопротивления будет зависеть от уровня вашего пульса. Например, уровень сопротивления может меняться каждые 20 секунд пока ваш пульс ниже целевого. Уровень сопротивления может понижаться каждые 20 секунд пока ваш пульс выше целевого.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу P18 - P22;
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Окно AGE (Возраст) будет мигать, кнопками UP/DOWN установите правильное значение. Возраст по умолчанию – 35 лет;
4. Program 22 - программа целевого пульса, кнопками UP/DOWN установите значение от 80 до 180. Целевой пульс по умолчанию – 120;
5. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
6. Окно DISTANCE (Расстояние) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать протяженность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
7. Окно CALORIES (Калории) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество калорий тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
8. Окно PULSE (Пульс) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения;
9. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Ватт-фиксированная программа

Program 23 - программа независимая от скорости. Нажмите кнопку ENTER, чтобы установить значения TARGET WATT (Ватты), TIME (Время), DISTANCE (Расстояние) и CALORIES (Калории). Во время тренировки уровень сопротивления. Например, уровень сопротивления может увеличиваться при низкой скорости. Уровень сопротивления может уменьшаться при высокой скорости. В результате, общее количество ватт должно достигнуть установленного пользователем значения - TARGET WATT.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу WATT CONTROL (P23);
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
4. Окно DISTANCE (Расстояние) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать протяженность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
5. Окно WATT (Ватты) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество ватт. Нажмите ENTER для подтверждения;. Количество ватт по умолчанию – 100;
6. Окно CALORIES (Калории) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество калорий тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения;
7. Окно PULSE (Пульс) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения;
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Примечание:

- $WATT(Ватты) = TORQUE (KGM)(Вращающий\ момент) * RPM * 1.03;$
- Для данной программы WATT - постоянная величина. Это означает, что если вы вращаете педалями быстро, уровень сопротивления будет уменьшаться, если вы вращаете педалями медленно, уровень сопротивления будет увеличиваться.

Программа Body Fat (Сжигание жира) (P24)

Program 24 - это специальная программа, направленная на сжигание жира. Уровень жира в организме можно разделить на 3 группы.

- 1: BODY FAT% > 27
- 2: 27 < BODY FAT% <20
- 3: BODY FAT % < 20

На консоли будет отображен результат теста FAT PERCENT (% жира), BMI and BMR.

Порядок действий

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу BODY FAT (P24);
2. Нажмите ENTER, чтобы выбрать режим;
3. Окно HEIGHT (Рост) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Значение роста по умолчанию – 170 см.;
4. Окно WEIGHT (Вес) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Значение веса по умолчанию – 70 кг.;
5. Окно GENDER (Пол) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете его изменить. Нажмите ENTER для подтверждения. Пол по умолчанию – 1 (Муж.);
6. Окно AGE (Возраст) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Значение по умолчанию –35 лет;
7. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать измерение. Если в окне появится сообщение «E», убедитесь, что ладони находятся на поручнях с пульсомерами или датчик пульса закреплен на груди, затем нажмите START/STOP снова;
8. После окончания процесса измерения, вы увидите сообщения со значениями BMR, BMI и FAT PERCENT на дисплее. Консоль также предложит вам профиль тренировки;
9. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

Для справки

1. Спящий режим. Если вы не тренируетесь или не работаете с консолью более 4 минут, дисплей автоматически выключается и консоль погружается в спящий режим. Нажмите на любую кнопку для пробуждения;
2. BMI (Индекс массы тела): BMI - показатель измерения количества жира в организме, в его основе лежат рост, вес, пол;
3. BMR (Основной обмен веществ): BMR показывает количество калорий необходимо для работы вашего организма. Он не считает уровень активности, только количество энергии, необходимое для работы сердца, дыхания и поддержания нормальной

температуры тела.

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ

E1 (Ошибка 1):

Нормальное состояние: Во время тренировки сигнал от мотора передается на консоль менее, чем 4 секунды.

Включенное питание: Если консоль не получает сигнал от мотора более чем 4 секунды на дисплее появится сообщение «E1». Проверьте подключение.

E2 (Ошибка 2): При возникновении неполадок с памятью консоли или ID-кодом на дисплее появится сообщение «E2».

E3 (Ошибка 3): Если через 4 секунды компьютер не получит сигнал от мотора или возникнут иные неисправности, данные не начитают отсчитываться, на дисплее отобразится сообщение «E3»

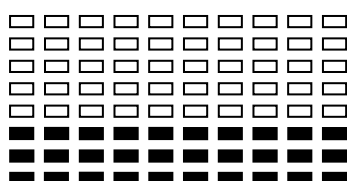
Техническая информация для адаптера

Вход: 230V/50Hz или 60Hz// Выход: 6V AC/0.5A

Графики программ (Профили программ)

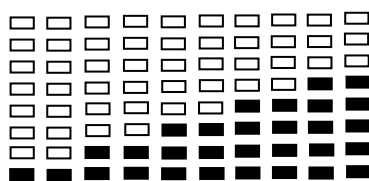
Программа 1

Ручное управление



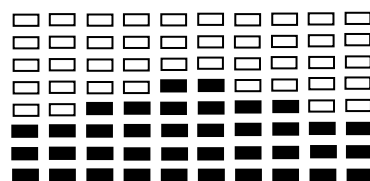
Программа 2

Шаги



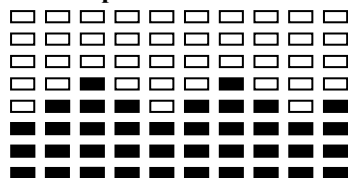
Программа 3

Холмы



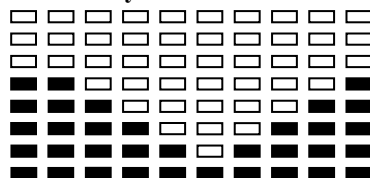
Программа 4

Прокаты



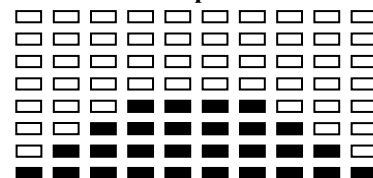
Программа 5

Спуск



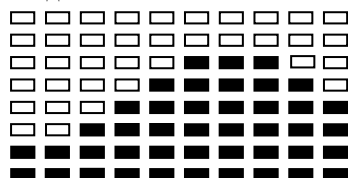
Программа 6

Сжигание жира



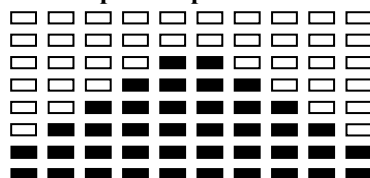
Программа 7

Подъем



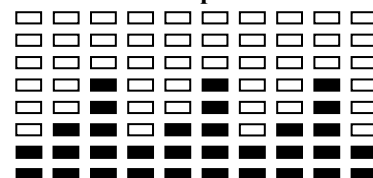
Программа 8

Горная вершина



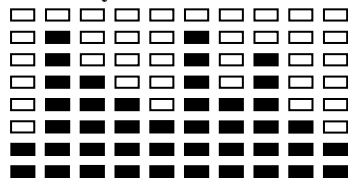
Программа 9

Интервалы



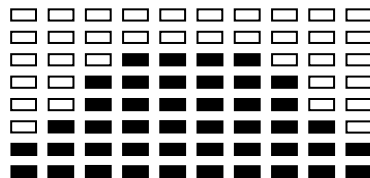
Программа 10

Случайная



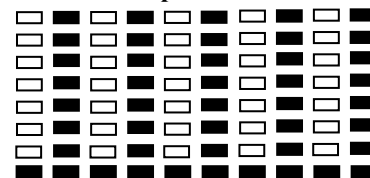
Программа 11

Плато



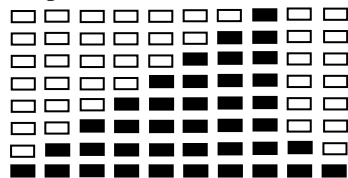
Программа 12

Фартлек



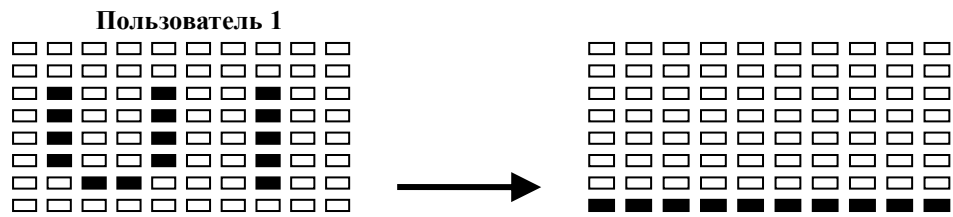
Программа 13

Пропасть

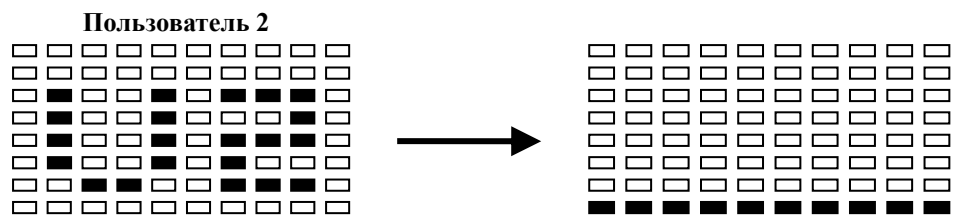


Пользовательские программы

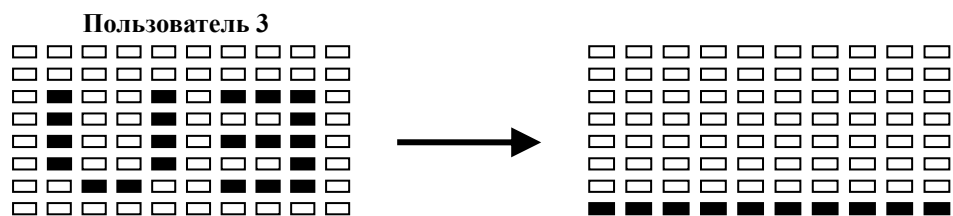
Программа 14



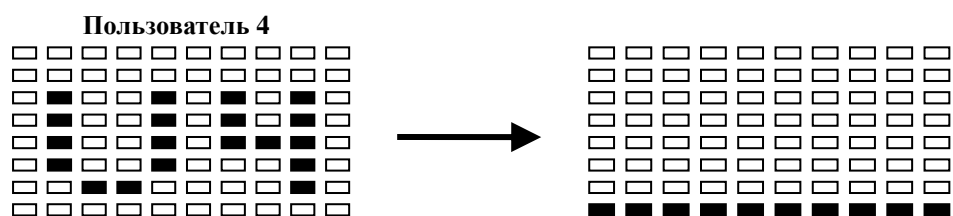
Программа 15



Программа 16

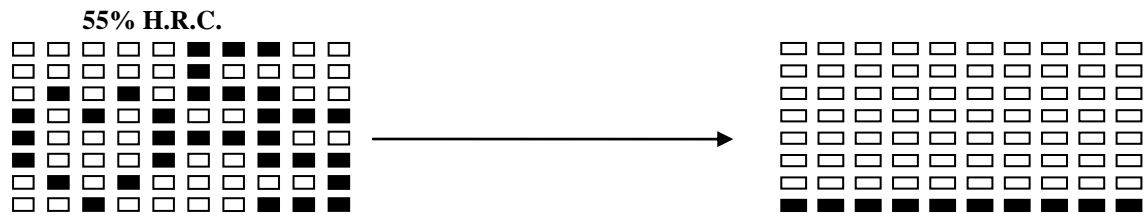


Программа 17

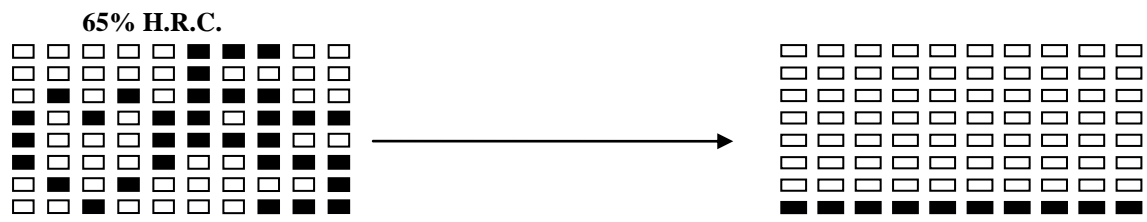


Пульсозависимые программы

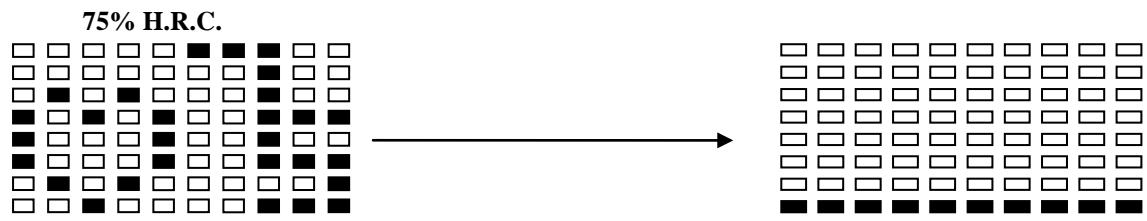
Программа 18



Программа 19



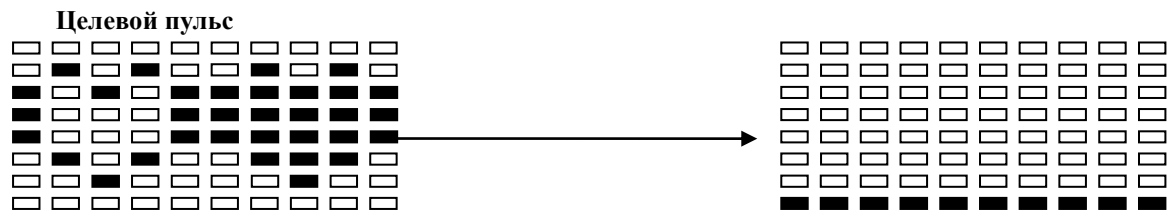
Программа 20



Программа 21

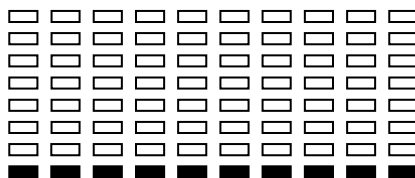
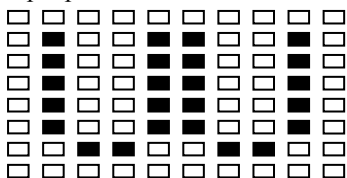


Программа 22



Ватт-фиксированная программа

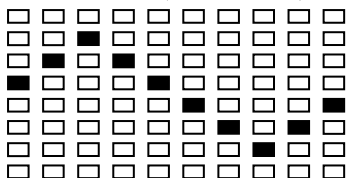
Программа 23



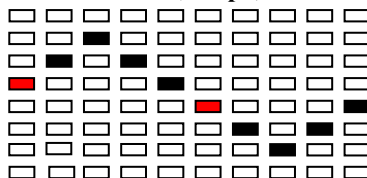
Сжигание жира

Программа 24

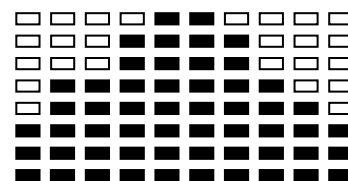
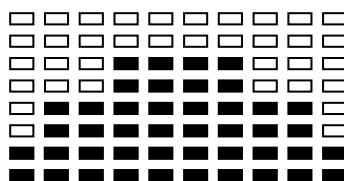
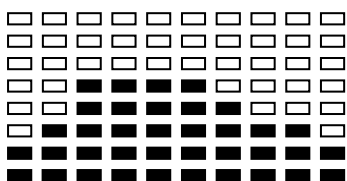
BODY FAT (Остановка)



BODY FAT (Старт)



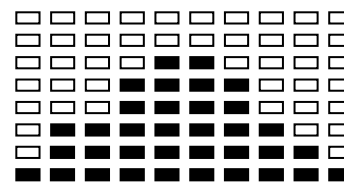
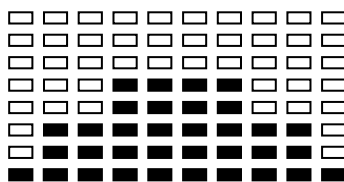
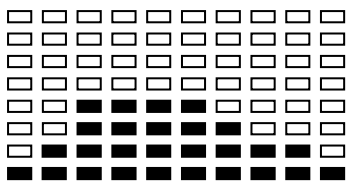
Один из нижеуказанных профилей будет отображен на дисплее после измерения уровня жира BODY FAT:



Время тренировки 40 мин.

Время тренировки 40 мин.

Время тренировки 20 мин

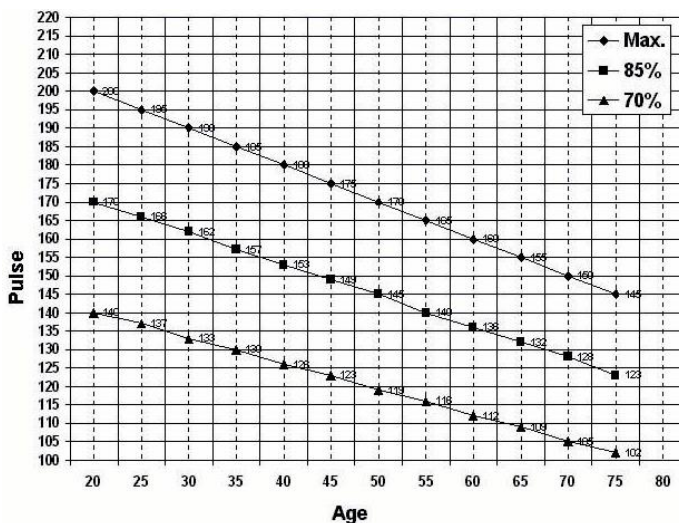


Время тренировки 40 мин.

Время тренировки 40 мин.

Время тренировки 20 мин.

УРОВЕНЬ ПУЛЬСА



ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Посадка	вертикальная
Рама	с однослойной покраской
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	16 (10-350 Ватт)
Маховик	6 кг.
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	с подушкой повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по вертикали и горизонтали
Регулировка положения руля	есть
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	черно-белый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), фитнес-оценка, жиросанализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI), температура
Кол-во программ	24 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "качели", шаги, долина, подъем, плато, склон, холмы, горы, фартлек, сжигание жира, жиросанализатор, случайная, 1 Ватт-фиксированная, 4 пользовательские, 5 пульсозависимых
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)	96*47*137 см.
Вес нетто	25 кг.
Вес брутто	27 кг.
Макс. вес пользователя	140 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	1 год

*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 соответствует требованиям ТР ТС 004/2011 «О безопасности низковольтного оборудования», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 16 августа 2011 года №768, ТР ТС «Электромагнитная совместимость технических средств», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 09 декабря 2011 года №879.



ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!