Инструкция

Велоэргометр HouseFit Dynamic PR3.0

Полезные ссылки:

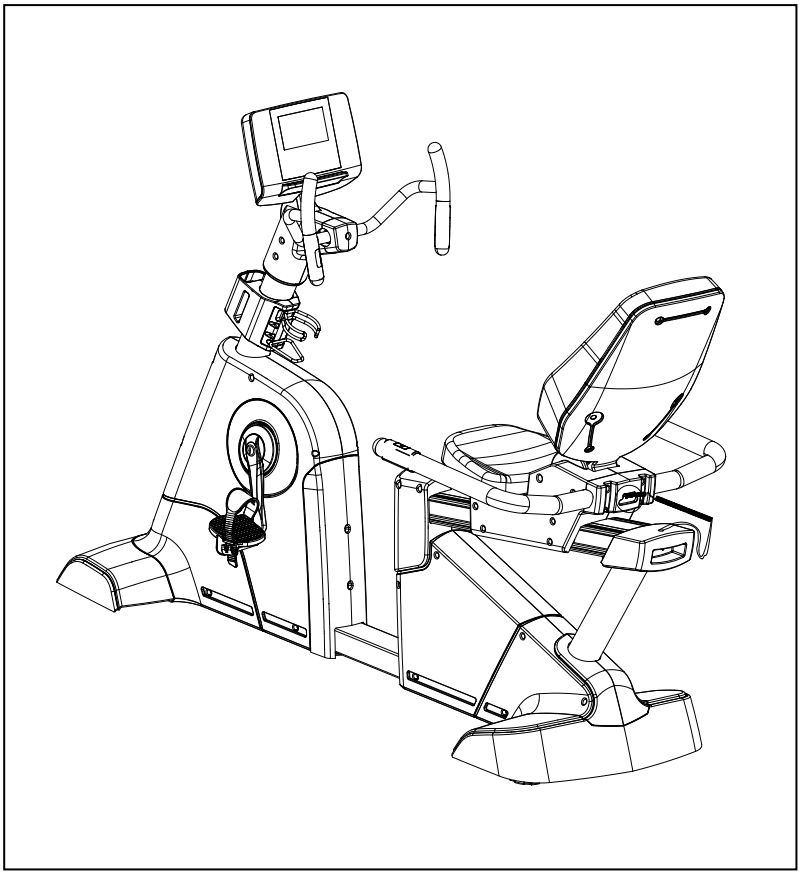
Велоэргометр HouseFit Dynamic PR3.0 - смотреть на сайте

Велоэргометр HouseFit Dynamic PR3.0 - читать отзывы

HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР
DYNAMIC PR3.0



Будь здоров, Будь в форме

01 Сборка

Собрать велотренажер несложно.
Все необходимое вы найдете в коробке.

02 Как пользоваться тренажером

Уделите время для ознакомления с инструкцией - это облегчит вам пользование тренажером.

01 Сборка

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Данный тренажер разработан и изготовлен таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее, при его использовании необходимо соблюдать меры безопасности. Перед сборкой и использованием тренажера внимательно прочтите инструкцию. Кроме того, обратите внимание на следующее:

1. Перед тем, как начать пользоваться тренажером, полностью прочтите инструкцию.

2. Владелец обязан следить за тем, чтобы все, кто пользуется данным тренажером, были проинформированы о мерах безопасности. Используйте тренажер только по назначению, как указано в инструкции.

3. Тренажер следует использовать в помещении, устанавливать на ровной поверхности, беречь от влаги и пыли. Чтобы защитить пол от царапин, подстелите под тренажер коврик.

4. Регулярно проверяйте, хорошо ли закручены болты и гайки. Изношенные детали следует немедленно заменить.

5. Не подпускайте детей к тренажеру. Не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер.

6. Для тренировок надевайте соответствующую одежду. Не надевайте слишком свободную одежду, так как она может зацепиться за тренажер.

7. Если во время тренировки вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прервите тренировку и отдохните.

8. Пульсовой датчик не является медицинским прибором. Многие факторы, включая движение человека, могут повлиять на точность показаний сердечного ритма. Пульсовой датчик предназначен только как вспомогательное устройство для определения приблизительного значения сердечного ритма.

Перед сборкой:

ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ

Убедитесь в наличии всех деталей. Сверьтесь со списком.

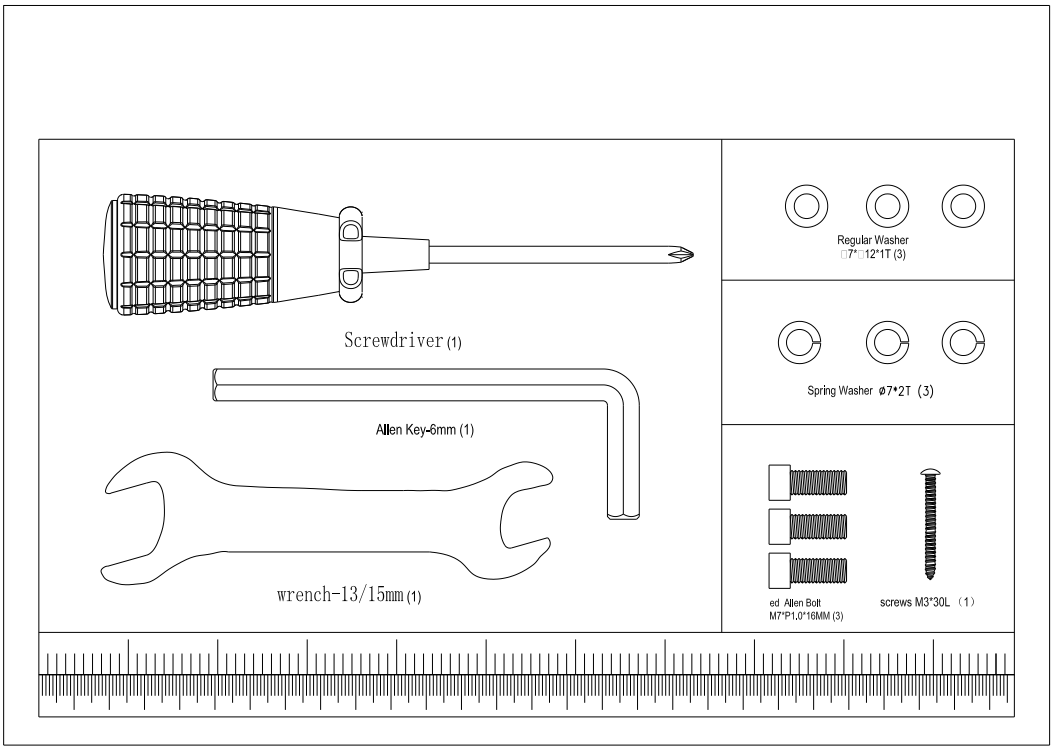
ПРИГОТОВЬТЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Перед сборкой приготовьте необходимые инструменты. Имея все инструменты под рукой, вы соберете тренажер легче и быстрее.

ВЫБЕРИТЕ ПРОСТОРНОЕ МЕСТО ДЛЯ СБОРКИ

Выберите место, достаточно просторное для сборки. Уберите все посторонние предметы. После завершения сборки, найдите достаточно просторное место для установки и использования тренажера.

Список прилагаемых деталей и инструментов



	1			1	
				1	
				1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
				1	

01 Сборка

Список деталей

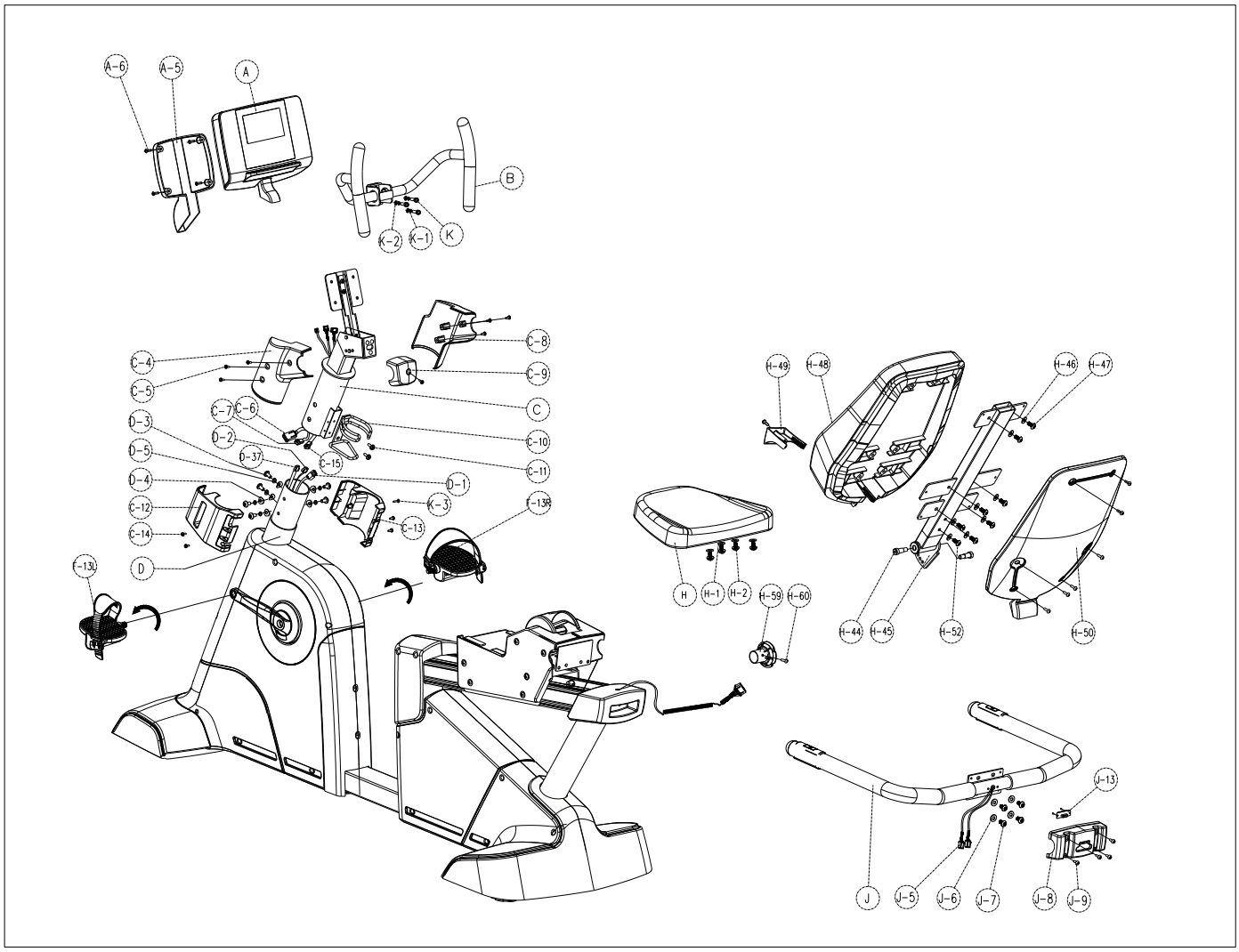
№	ОПИСАНИЕ	Кол-во	
A	КОМПЬЮТЕР	1	шт.
A-1	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
A-2	ПЕДАЛЬ M5xP0.8x10L	10	шт.
A-3	КРОНШТЕЙН КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
A-4	ПЛАСТИНА КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
A-5	НИЖНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
A-6	БОЛТ M6xP1.0x16L(5m/m)	1	шт.
B	ПЕРЕДНЯЯ РУКОЯТКА	1	шт.
C	СТОЙКА РУКОЯТКИ (КОМПЛЕКТ)	1	шт.
C-1	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ПРОВОДА	4	шт.
C-2	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø7x2t	4	шт.
C-3	БОЛТ M7xP1.0x22L	4	шт.
C-4	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
C-5	ПЕДАЛЬ M5x14L	7	шт.
C-6	ВЕРХНИЙ ПРОВОД КОМПЬЮТЕРА	1	шт.
C-7	ВЕРХНИЙ ПРОВОД ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА	1	шт.
C-8	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
C-9	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ПЕРЕДНИЙ)	1	шт.
C-10	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ	1	шт.
C-11	ПЕДАЛЬ M5xP0.8x10L	2	шт.
C-12	ЛЕВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ	1	шт.
C-13	ПРАВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ	1	шт.
C-14	ПЕДАЛЬ M4x12L	1	шт.
C-15	ВЕРХНИЙ ПРОВОД С ДВУХШТЫРЬКОВЫМ СОЕДИНИТЕЛЕМ	1	шт.
D	ОСНОВНАЯ РАМА	1	шт.
D-1	НИЖНИЙ ПРОВОД КОМПЬЮТЕР	1	шт.
D-2	НИЖНИЙ ПРОВОД ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА	1	шт.
D-3	БОЛТ M8*P1.25*16L	6	шт.
D-4	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА	6	шт.
D-5	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø8.1*Ø12.9*2.4T	6	шт.
D-6	ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	1	шт.
D-7	ПЕДАЛЬ M5Xp0.8x12L	2	шт.
D-8	БЛОК ДАТЧИКА	1	шт.
D-9	КРОНШТЕЙН ДАТЧИКА	1	шт.
D-10	ПЕДАЛЬ M4x10L	3	шт.
D-11	КРОНШТЕЙН АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-12	ВЕРХНИЙ КОЖУХ АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-13	АККУМУЛЯТОР	1	шт.
D-14	НИЖНИЙ КОЖУХ КРОНШТЕЙНА АККУМУЛЯТОРА	1	шт.
D-15	ПЕДАЛЬ M4x50L	8	шт.
D-16	ПЕДАЛЬ M4x30L	3	шт.
D-17	ПЕДАЛЬ M5x14L	16	шт.
D-18	ПЕРЕДНИЙ КОЖУХ ЦЕПИ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
D-19	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ БЛОК ДЛЯ КОЖУХА ЦЕПИ	1	шт.
D-20	КРЫШКА ПЕРЕДНЕГО КОЖУХА ЦЕПИ	1	шт.
D-21	ЗАДНИЙ КОЖУХ ЦЕПИ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
D-22	ПЕРЕДНИЙ КОЖУХ ЦЕПИ (ПРАВЫЙ)	1	шт.

D-23	ЗАДНИЙ КОЖУХ ЦЕПИ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
D-24	ПЕДАЛЬ M3x8L	6	шт.
D-25	ДЕКОРАТИВНЫЙ КОЖУХ	2	шт.
D-26	КОЛЕНЧАТЫЙ РЫЧАГ (ЛЕВЫЙ)	1	шт.
D-27	ГАЙКА M10Xp1.25x10T	2	шт.
D-28	КОЛЕНЧАТЫЙ РЫЧАГ (ПРАВЫЙ)	1	шт.
D-29	ПЕДАЛЬ M8Xp1.25x12Lx5t	3	шт.
D-30	ОСЬ	1	шт.
D-31	БОЛЬШОЙ БЛОК	1	шт.
D-32	РЕМЕНЬ	1	шт.
D-33	ПОДШИПНИК 6004RS	2	шт.
D-34	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø20.3xØ30x1t	1	шт.
D-35	ВОЛНИСТАЯ ШАЙБА Ø20xØ30x0.3t	1	шт.
D-36	ОТКРЫТОЕ КОЛЬЦО	1	шт.
D-37	НИЖНИЙ ПРОВОД С ДВУХШТЫРЬКОВЫМ СОЕДИНИТЕЛЕМ	1	шт.
D-LR	ПЕДАЛЬ	1	комплект
E-1	МАХОВОЕ КОЛЕСО ГЕНЕРАТОРА	1	шт.
E-2	МАЛЫЙ БЛОК	1	шт.
E-3	ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ МАХОВОГО КОЛЕСА	1	шт.
E-4	ПОДШИПНИК 6203RS	1	шт.
E-5	ПОДШИПНИК 6003RS	3	шт.
E-6	ОДНОНАПРАВЛЕННЫЙ ПОДШИПНИК	1	шт.
E-7	ОТКРЫТОЕ КОЛЬЦО	2	шт.
E-8	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø17.5xØ25x1t	1	шт.
E-9	ДЕТАЛЬ ГЕНЕРАТОРА	1	шт.
E-10	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø17.5xØ25x0.3t	1	шт.
E-11	ВОЛНИСТАЯ ШАЙБА Ø17.5xØ25x0.3t	1	шт.
E-12	БОЛТ M10xP1.5x20L	4	шт.
E-13	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø10*2.5T	4	шт.
E-14	ПЕДАЛЬ M5xP0.8x10L	6	шт.
E-15	КРОНШТЕЙН ГЕНЕРАТОРА	1	шт.
E-16	ПЕДАЛЬ M5xP0.8x80L	3	шт.
E-17	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø5xØ10x1t	6	шт.
E-18	ГАЙКА M5*5T	6	шт.
E-19	ЭЛЕКТРОМАГНИТ	1	шт.
E-20	ПЕДАЛЬ M5xP0.8x12L	5	шт.
F	ОСЬ НЕПРИВОДНОГО КОЛЕСА	1	шт.
F-1	ПРУЖИНА НЕПРИВОДНОГО КОЛЕСА	1	шт.
F-2	НЕПРИВОДНОЕ КОЛЕСО С ПОДШИПНИКОМ 6000RS	1	комплект
F-3	ПЕДАЛЬ M6xP1.0x12L	1	шт.
F-4	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø6	1	шт.
F-5	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø6xØ16x1t	1	шт.
F-6	ВОЛНИСТАЯ ШАЙБА Ø10.5xØ15x0.3t	1	шт.
F-7	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8*8t	1	шт.
F-8	ПЛОСКАЯ ШАЙБАØ8xØ16x1t	1	шт.
F-9	ПЛОСКАЯ ШАЙБАØ8.5xØ25x1t	1	шт.
G	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	шт.
G-1	ГАЙКА M16*P1.5*12.5T	4	шт.
G-2	РЕГУЛИРУЕМАЯ ЗАДНЯЯ ЗАГЛУШКА	4	шт.
G-3	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8*Ø19*2T	8	шт.
G-4	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø8.1*Ø12.9*2.4T	8	шт.
G-5	ПЕДАЛЬ M8xP1.25x60L	8	шт.
G-6	ПЕДАЛЬ M3x30L	8	шт.

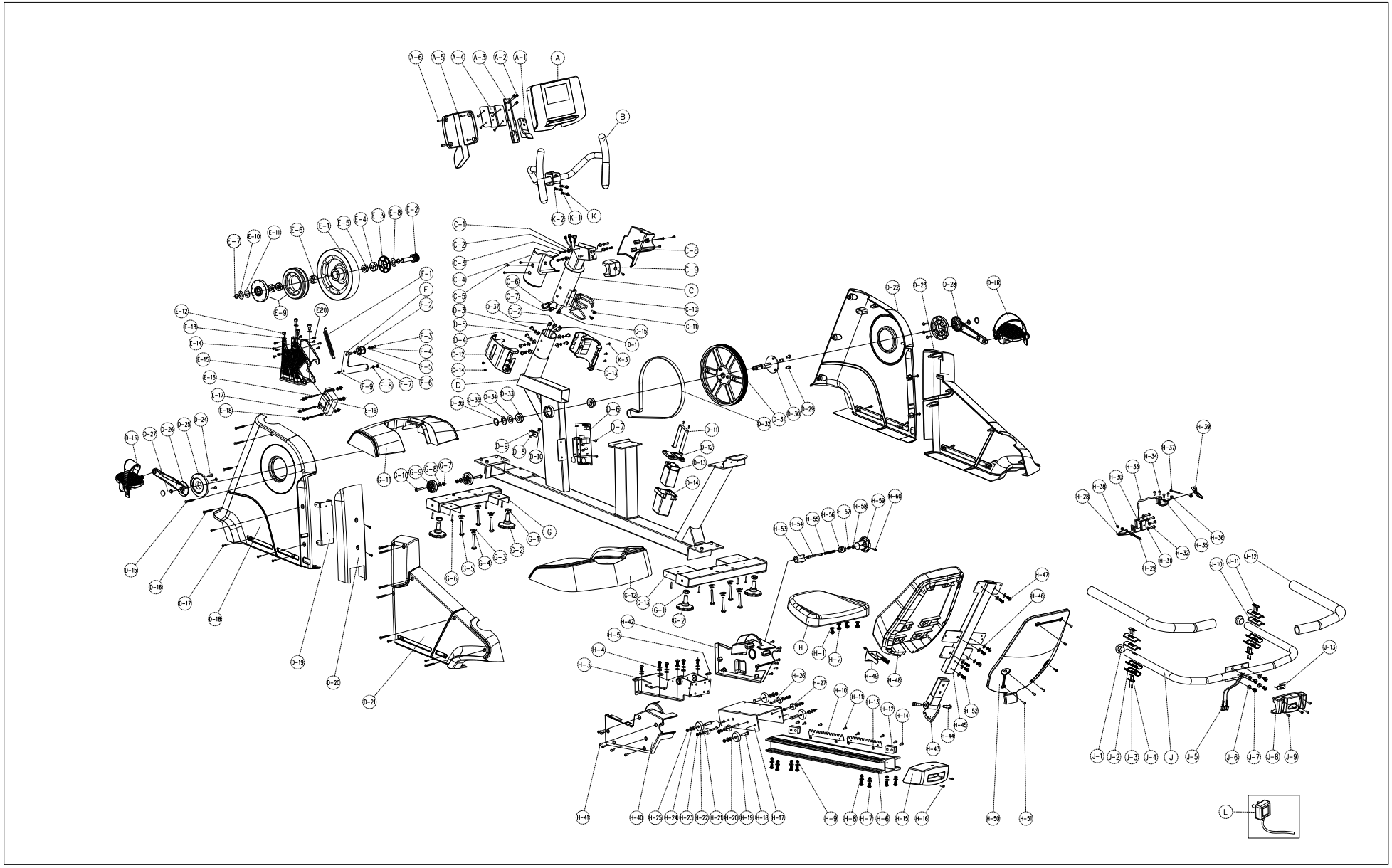
G-7	ГАЙКА M8*8t	2	шт.
G-8	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8xØ16x1t	2	шт.
G-9	РОЛИК ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	2	шт.
G-10	БОЛТ M8xP1.25x40L	2	шт.
G-11	КОЖУХ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	1	шт.
G-12	КОЖУХ ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	1	шт.
G-13	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	шт.
H	СИДЕНЬЕ	1	шт.
H-1	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8*Ø19*2T	10	шт.
H-2	ПЕДАЛЬ M8*P1.25*16L	10	шт.
H-3	ОПОРА СПИНКИ СИДЕНЬЯ	1	шт.
H-4	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø8.1*Ø12.9*2.4T	6	шт.
H-5	ПЕДАЛЬ M8*P1.25*15L	1	шт.
H-6	АЛЮМИНИЕВЫЙ БЕГУНОК	1	шт.
H-7	ПЕДАЛЬ M8xP1.25x25L	8	шт.
H-8	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА	8	шт.
H-9	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8*8t	8	шт.
H-10	ГНЕЗДО БЕГУНКА	2	шт.
H-11	ПЕДАЛЬ M5xP0.8x14L	4	шт.
H-12	СТОПОР БЕГУНКА	2	шт.
H-13	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø6xØ16x2t	4	шт.
H-14	ПЕДАЛЬ M5x35L	4	шт.
H-15	ЗАГЛУШКА АЛЮМИНИЕВОГО БЕГУНКА	1	шт.
H-16	ПЕДАЛЬ M5x14L	2	шт.
H-17	БЕГУНОК	1	шт.
H-18	ПЕДАЛЬ 3/8"-16x35L	4	шт.
H-19	НЕЙЛОНОВЫЙ РОЛИК Ø48	4	шт.
H-20	ВТУЛКА Ø10xØ14x6mmL	4	шт.
H-21	ВТУЛКА Ø6.2*Ø9.2*7L	4	шт.
H-22	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø6xØ13x1t	4	шт.
H-23	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M6	6	шт.
H-24	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø10.5xØ17x2t	8	шт.
H-25	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 3/8"x9t	4	шт.
H-26	ПЕДАЛЬ M6xP1.0x32L	4	шт.
H-27	НЕЙЛОНОВЫЙ РОЛИК Ø30x12W	4	шт.
H-28	ЗАЖИМ	1	шт.
H-29	ПЕДАЛЬ M6x46L(6m/m)	1	шт.
H-30	ПРУЖИННАЯ ЗАГЛУШКА НАТЯЖНОГО КАНАТА	1	шт.
H-31	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø5xØ13x1t	4	шт.
H-32	БОЛТ M5*P0.8*10L	4	шт.
H-33	НАТЯЖНОЙ КАНАТ	1	шт.
H-34	ПЕДАЛЬ M5xP0.8x12L	4	шт.
H-35	ГНЕЗДО РЕГУЛЯТОРА	1	шт.
H-36	ДЕРЖАТЕЛЬ РЕГУЛЯТОРА	1	шт.
H-37	ПЕДАЛЬ M6*P1.0x55L(6m/m)	1	шт.
H-38	ЖЕЛЕЗНАЯ ВТУЛКА	1	шт.
H-39	РЕГУЛЯТОР	1	шт.
H-40	ЛЕВЫЙ ДЕКОРАТИВНЫЙ КОЖУХ СИДЕНЬЯ	1	шт.
H-41	ПЕДАЛЬ M5*P0.8*10L	12	шт.
H-42	ПРАВЫЙ ДЕКОРАТИВНЫЙ КОЖУХ СИДЕНЬЯ	1	шт.
H-43	ОПОРНАЯ ДЕТАЛЬ	1	шт.
H-44	ПЕДАЛЬ M10x20L	2	шт.
H-45	ОПОРА СПИНКИ СИДЕНЬЯ	1	шт.

H-46	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8*Ø19*2T	8	шт.
H-47	ПЕДАЛЬ M8xP1.25x25L	6	шт.
H-48	СПИНКА СИДЕНЬЯ	1	шт.
H-49	ЗАГЛУШКА СПИНКИ СИДЕНЬЯ	1	шт.
H-50	КОЖУХ СПИНКИ СИДЕНЬЯ	1	шт.
H-51	ПЕДАЛЬ M5x14L	7	шт.
H-52	ПЕДАЛЬ M8*P1.25*16L(6m/m)	2	шт.
H-53	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ РЕГУЛЯТОРА	1	шт.
H-54	ОСЬ ДЕРЖАТЕЛЯ	1	шт.
H-55	ПРУЖИНА Ø9.5*Ø1.2*18N*54.6L ДЛЯ ПОВОРОТНОГО ГНЕЗДА	1	шт.
H-56	ПОВОРОТНОЕ ГНЕЗДО	1	шт.
H-57	ПРУЖИНА 9.5*Ø1.2*5N*15L ДЛЯ ПОВОРОТНОГО ГНЕЗДА	1	шт.
H-58	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8*8t	1	шт.
H-59	МАХОВИК	1	шт.
H-60	ПЕДАЛЬ M5xP0.8x10L	1	шт.
J	РУКОЯТКА СИДЕНЬЯ	1	шт.
J-1	ЗАГЛУШКА РУКОЯТКИ	2	шт.
J-2	ПУЛЬСОВОЙ ДАТЧИК	4	шт.
J-3	ПЕДАЛЬ M3x20L	4	шт.
J-4	ДЕРЖАТЕЛЬ ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА (ВЕРХНИЙ)	2	шт.
J-5	ПРОВОД ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА	2	шт.
J-6	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø8*Ø19*2T	4	шт.
J-7	ПЕДАЛЬ M8*P1.25*16L(6m/m)	4	шт.
J-8	КОЖУХ РУКОЯТКИ	1	шт.
J-9	ПЕДАЛЬ M5x14L	4	шт.
J-10	НАКЛАДКА ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА	4	шт.
J-11	ДЕРЖАТЕЛЬ ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА (НИЖНИЙ)	2	шт.
J-12	ПЕНОМАТЕРИАЛ	2	шт.
J-13	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ БЛОК ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА	1	шт.
K	ПЕДАЛЬ M7Xp1.0x16L	3	шт.
K-1	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА Ø7x2t	3	шт.
K-2	ПЛОСКАЯ ШАЙБА Ø7xØ12x1t	3	шт.
K-3	ПЕДАЛЬ M3x30L	1	шт.
L	АДАПТЕР	1	шт.

Схема для сборки



Полная схема тренажера



ШАГ 1 – Установка стойки рукоятки

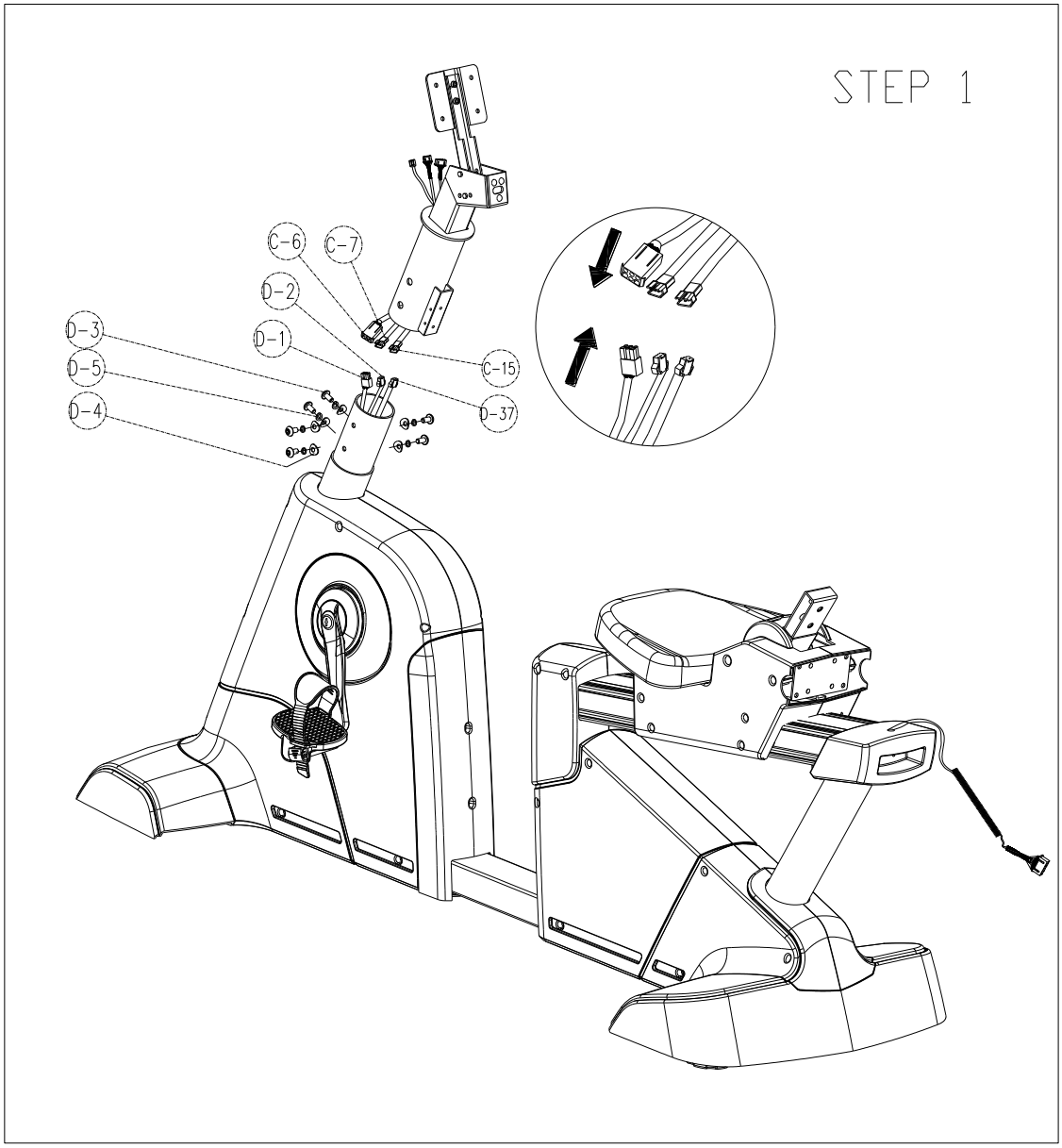
Открутите шурупы (D-3), изогнутые шайбы (D-4) и пружинные шайбы (D-5) со стойки рукоятки (C).

Соедините верхний (C-7) и нижний (D-2) провода пульсового датчика.

Соедините верхний провод компьютера с 5-штырьковым соединителем (C-6) и нижний провод компьютера внизу (D-1).

Соедините верхний провод датчика с 2-штырьковым соединителем (C-15) и нижний провод датчика внизу (D-37).

Затем соедините стойку рукоятки с основной рамой и закрепите шурупами (D-3), пружинными шайбами (D-4) и изогнутыми шайбами (D-5).

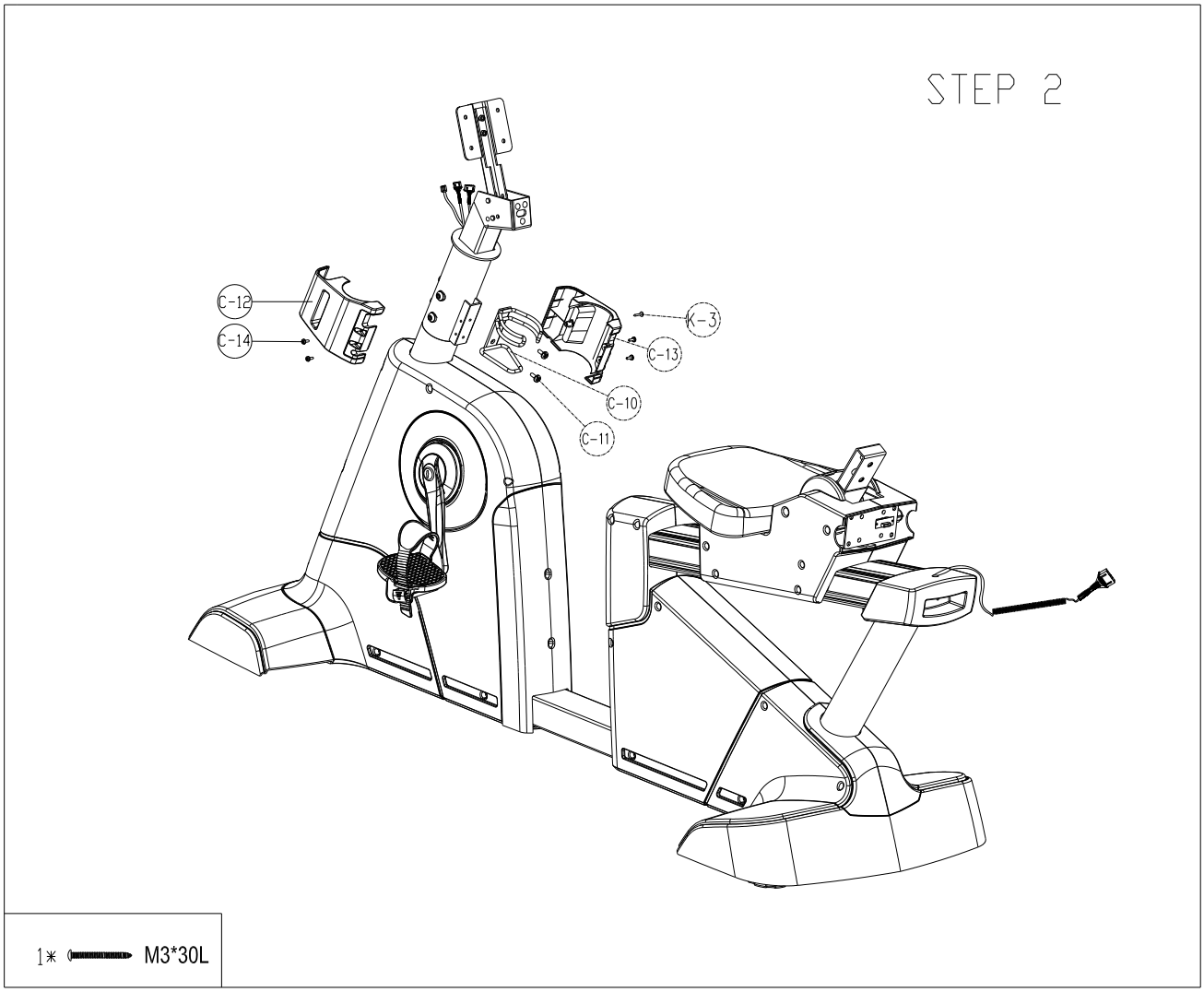


ШАГ 2 – Установка держателя для бутылки и защитного кожуха

Снимите шурупы M5xP0.8x10L (C-10) со стойки рукоятки (C).

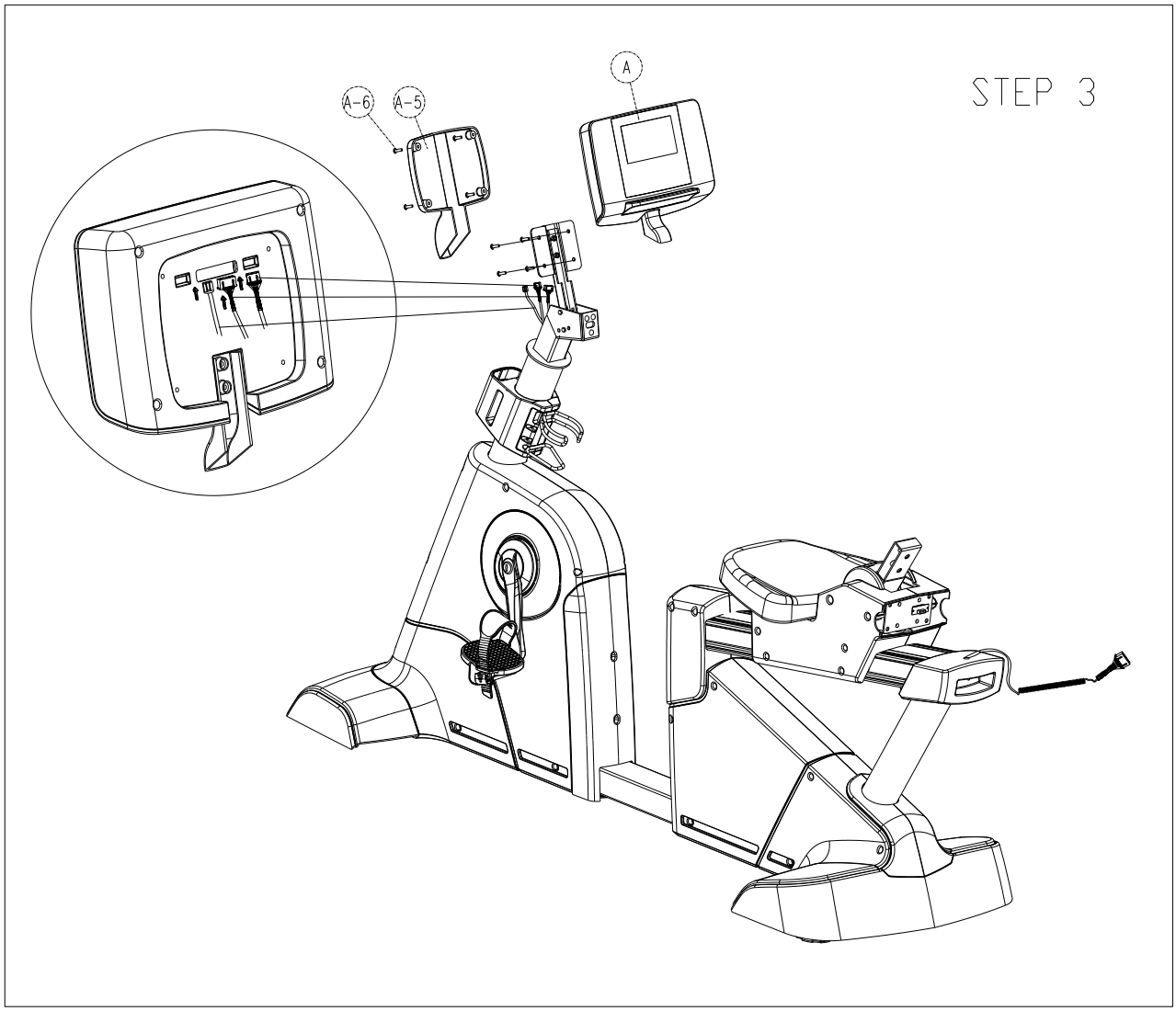
Закрепите держатель для бутылки (C-10) на стойке рукоятки с помощью шурупов M5xP0.8x10L (C-10).

Соедините правый (C-13) и левый (C-12) защитные кожухи и закрепите шурупами (C-14/K-3).



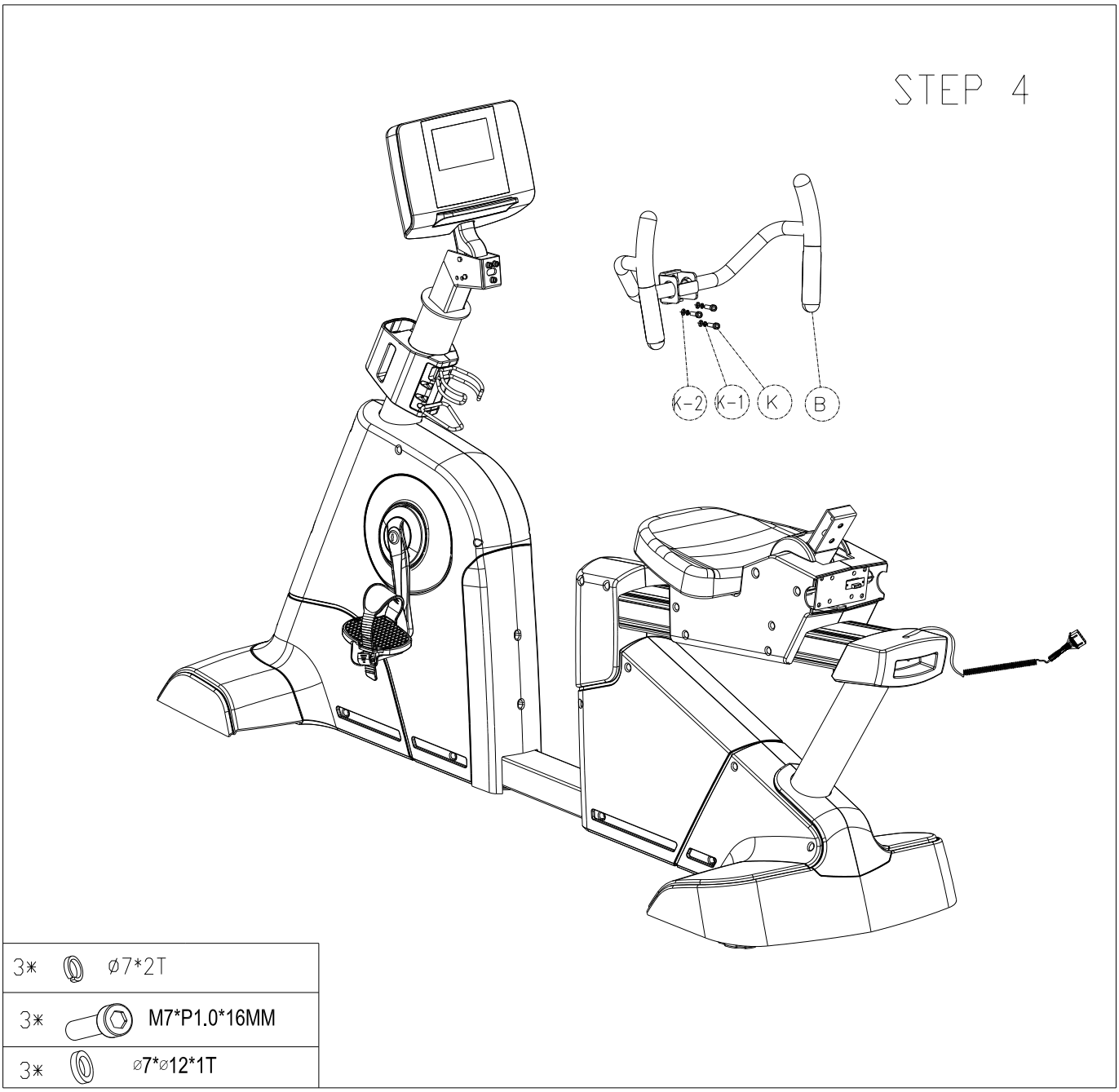
ШАГ 3 – Установка компьютера

Снимите заднюю крышку компьютера (A) и 4 шурупа (A-2) с регулируемого кронштейна компьютера (A-4). Затем закрепите пластину компьютера шурупами (A-2). Пропустите 4 провода компьютера и датчика через заднюю крышку компьютера (A-5). Подключите 4 провода к компьютеру и снова закрепите заднюю крышку компьютера шурупами (A-2). Схема сборки показана на рисунке внизу:



ШАГ 4 – Установка рукоятки

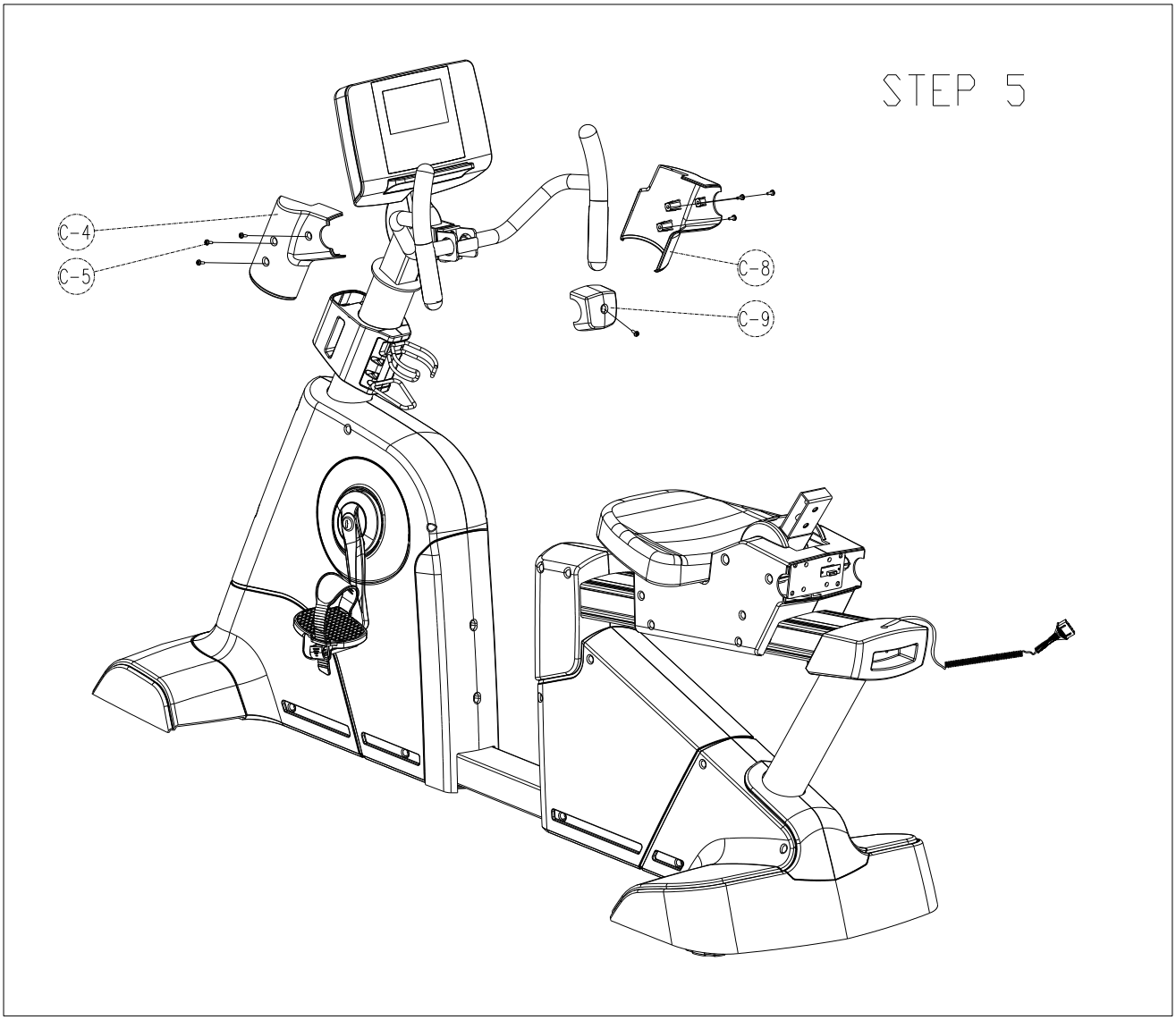
Прикрепите рукоятку (B) к стойке рукоятки шурупами M7xP1.0x16L (K), пружинными шайбами (K-1) и плоскими шайбами.



ШАГ 5 – Установка кожуха стойки рукоятки

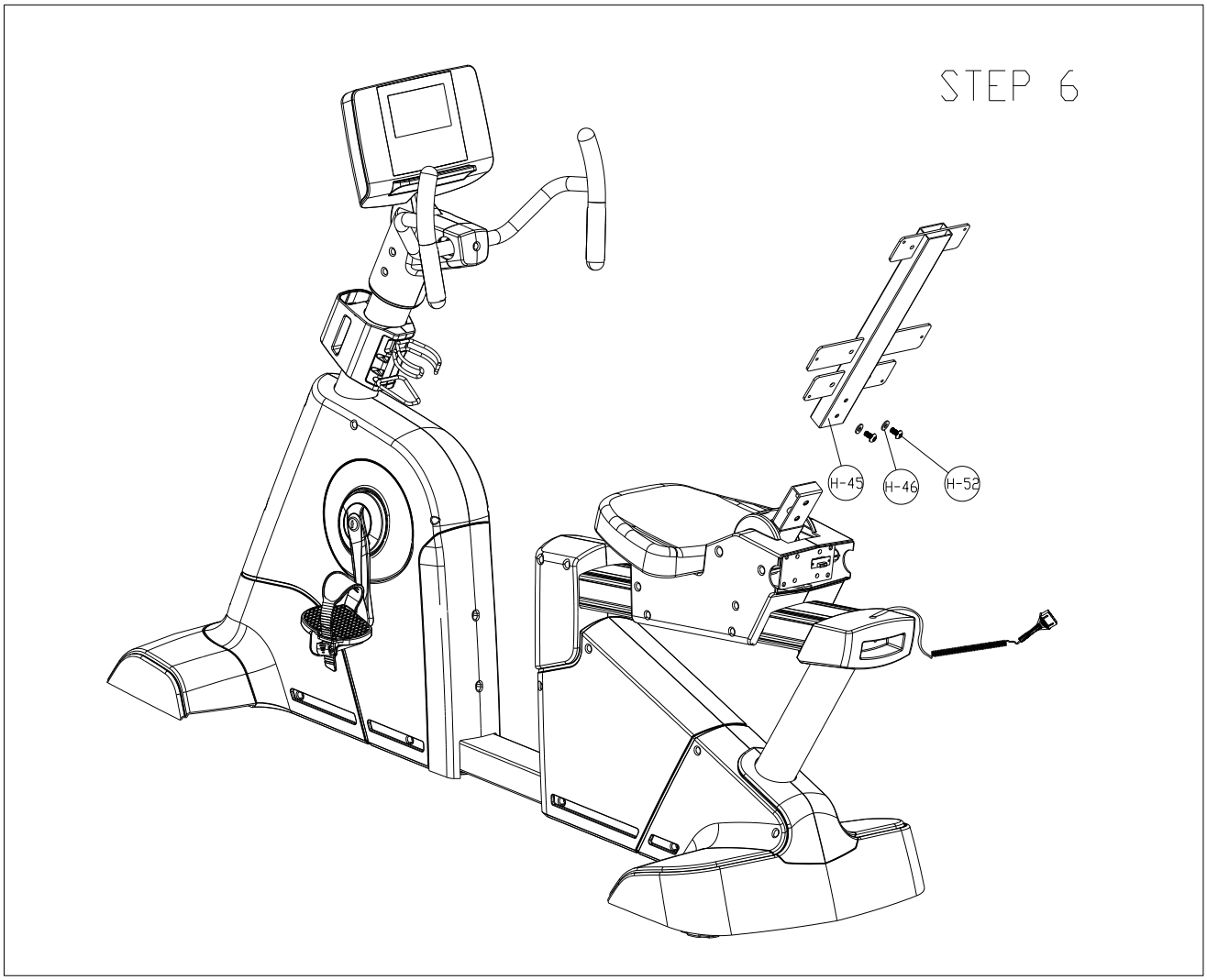
Соедините левый и правый кожухи (C-4/C-8) на стойке рукоятки и закрепите шурупами M5x14L (C-5).

Прикрепите передний кожух (C-9) к стойке рукоятки шурупами M5x14L (C-5).



ШАГ 6 – Установка опоры

Соедините заднюю опору (H-45) и опору (H-45) и закрепите шурупами (H-52) и плоскими шайбами (H-47).

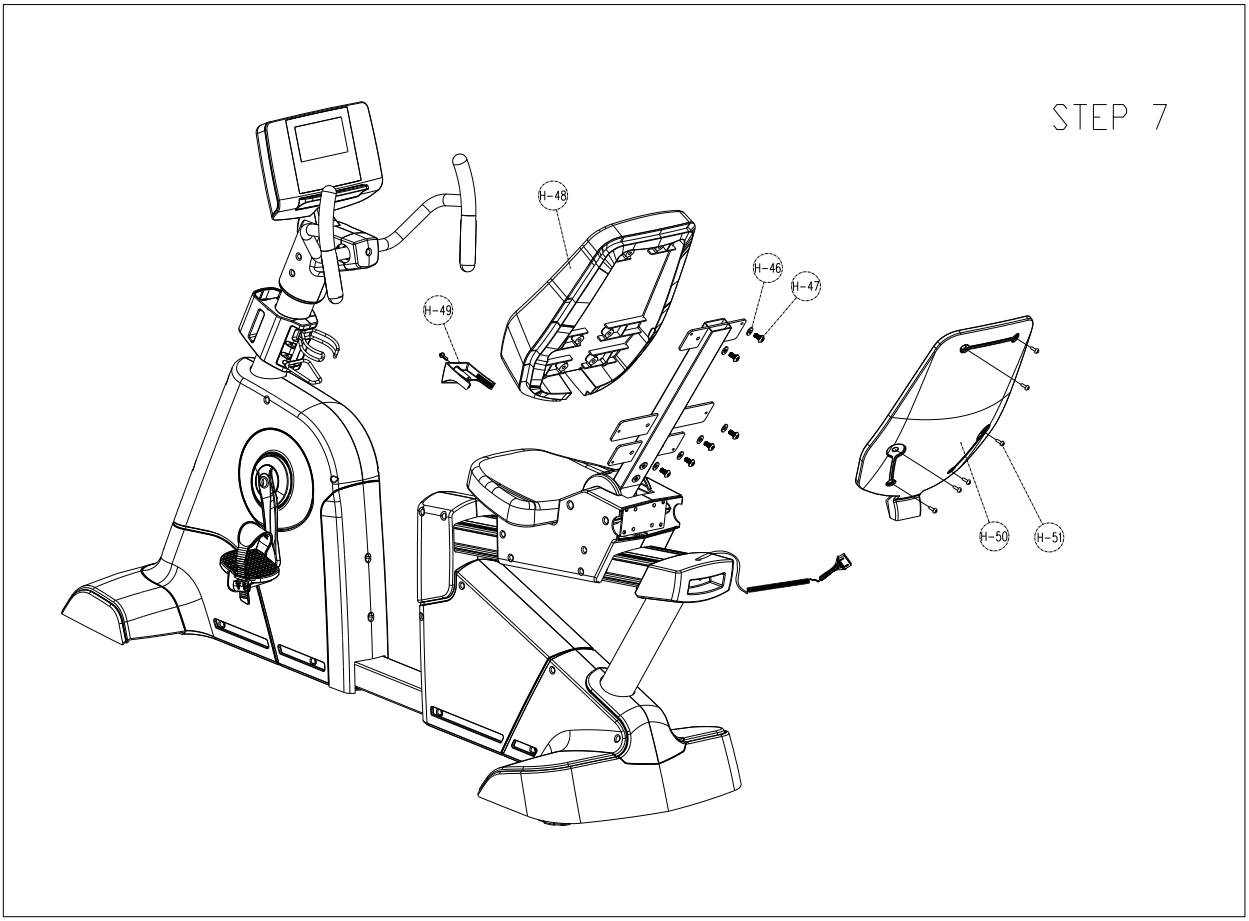


ШАГ 7 – Установка спинки сиденья

Прикрепите спинку сиденья (H-48) к опорной раме (H-45) шурупами (H-52) и плоскими шайбами (H-47).

Закрепите заглушку (H-49) на спинке сиденья (H-48) с помощью шурупов.

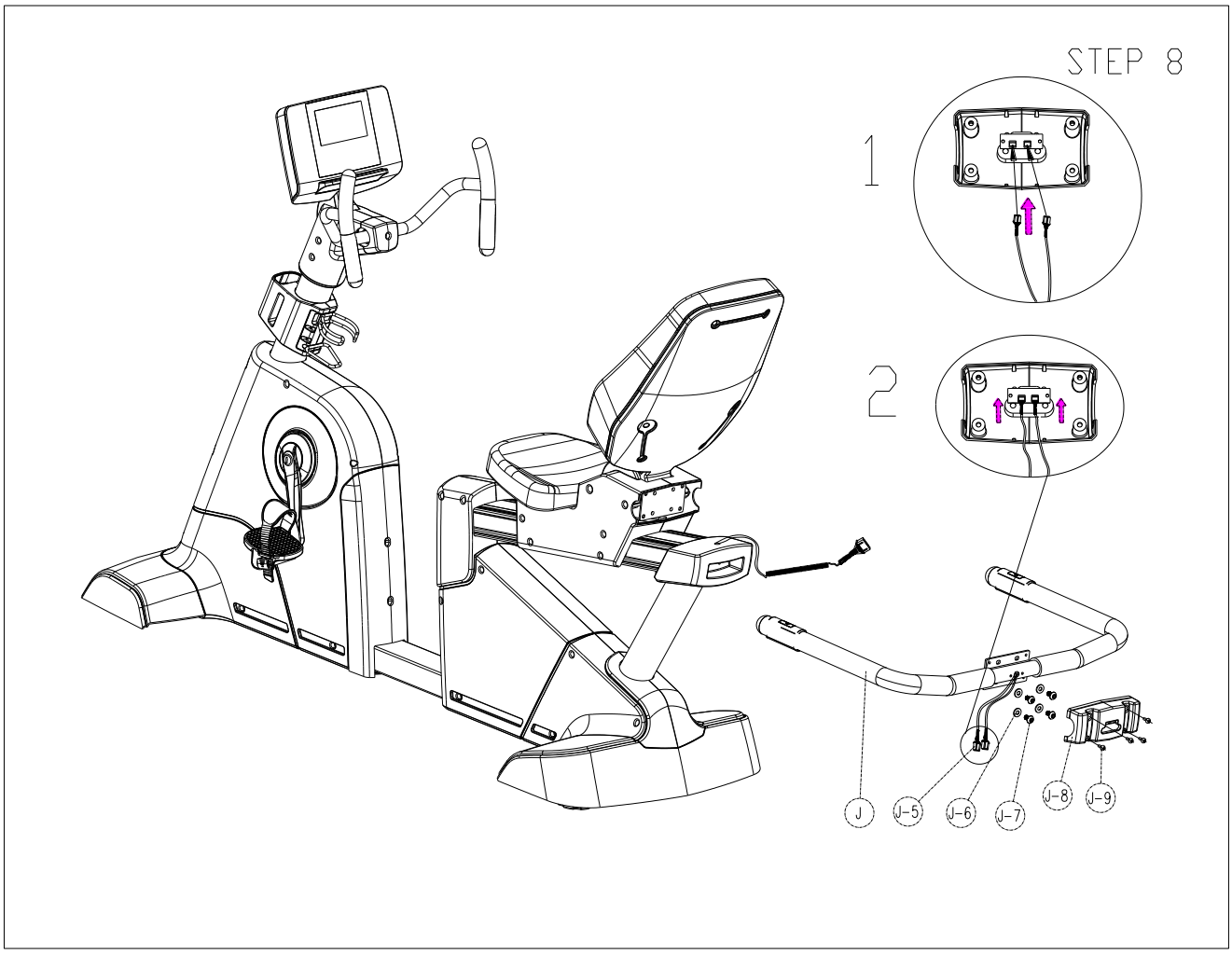
Соедините спинку сиденья (H-48) и кожух (H-50) и закрепите шурупами (H-51).



ШАГ 8 – Установка рукоятки на основной раме

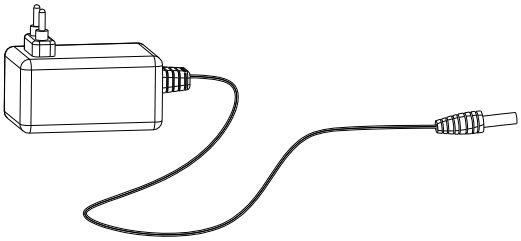
Закрепите рукоятку сиденья (J) шурупами (J-7) и плоскими шайбами (J-6) на основной раме. Подключите пульсовой датчик (J-5) к коннектору сиденья (J-13).

Закрепите кожух (J-8) шурупами (J-9), соедините пульсовой датчик (D-2) и коннектор сиденья (J-13).



Внимание:

1. **На кожухе цепи обозначено гнездо для подключения кабеля зарядки. После сборки тренажера, подключите его к зарядному устройству и заряжайте в течение 8 часов. После этого тренажер готов к использованию.**



2. Если не вращать педали для зарядки аккумулятора в течение продолжительного периода, или редко использовать тренажер, заряда аккумулятора не хватит хранения данных в памяти компьютера. При этом:

Экран компьютера будет включаться при вращении педалей. Но по окончании вращения, компьютер автоматически будет отключаться. Это означает, что необходимо снова зарядить аккумулятор.

3. **Необязательно каждый раз использовать зарядное устройство. Аккумулятор будет подзаряжаться сам, если крутить педали по крайней мере 30 минут каждый день.**

4. **В целях безопасности следите, чтобы зарядка длилась не более 8 часов, и старайтесь не разряжать аккумулятор.**

ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ SR8260-07

【ОТОБРАЖЕНИЕ ФУНКЦИЙ НА ДИСПЛЕЕ】

TIME: Прямой отсчет времени: - от 00:00 до 99:59 с шагом 1 секунда.
Обратный отсчет времени - от установленного времени до 00:00. Время можно устанавливать от 1:00 до 99:00 с шагом 1 минута.

SPEED: Показывает текущую скорость с 0,0 до 99,9 км или миль.

RPM: Показывает количество оборотов в минуту.

DISTANCE: Прямой отсчет расстояния - от 0,00 до 99,90 км или миль с шагом 0,1 км.
Обратный отсчет расстояния - от установленного времени до 00:00. Расстояние можно задавать от 0,00 до 99,90 с шагом 0,1 км (или миль).

CALORIES: Прямой отсчет калорий - компьютер отсчитывает потребленные калории с 0 до 990 кал. с шагом 1 кал.
Обратный отсчет калорий - с установленного значения до 0. Количество калорий можно задавать от 0 до 990 кал. с шагом 10 кал.

PULSE: Компьютер имеет функцию измерения пульса. Во время измерения следует держаться руками за рукоятки.

♥ : Когда компьютер получает сигнал о сердечном ритме, символ мигает.

WATT: текущая мощность.

【КНОПКИ:】

MODE: Подтверждение ввода данных и вход в режим тренировки.

UP: Выбор режима тренировки и увеличение значений функций.

DOWN: Выбор режима тренировки и уменьшение значений функций.

START/STOP: Начало или остановка тренировки.

RECOVERY: Спустя некоторое время после начала тренировки, нажмите кнопку RECOVERY и продолжайте держать руки на сенсорах пульсометра. Компьютер приостановит выполнение всех функций, кроме функции Time. Начнется обратный отсчет времени с 00:60 до 00:00. На экране отобразится ваш уровень восстановления сердечного ритма: F1, F2….to F6. F1 является наилучшим результатом, F6 - наихудшим. Занимаясь регулярно, вы сможете улучшить данный показатель.
(Нажмите RECOVERY снова, чтобы вернуться к начальному экрану)
(Если сигнал о сердечном ритме не поступил на компьютер, функция RECOVERY не сработает)

RESET: В режиме ожидания - возврат в главное меню; сброс всех установленных значений.

BODY FAT: Функция измерения телесного жира.

【КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМПЬЮТЕРОМ:】

A. ВКЛЮЧЕНИЕ

Начните крутить педали. При достижении 15 об./мин. монитор включится, отобразятся все сегменты и прозвучит звуковой сигнал в течение 2 секунд. В течение нескольких секунд будет отображаться диаметр колес 78” (Рис. 1).

Рис. 1

【РЕЖИМЫ РАБОТЫ】

Пользовательский режим (USER) - ввод данных (U1 – U4):

1-1 U1 мигает, с помощью кнопок UP и DOWN выберите программу user 1, user 2 и user 4.

1-2 Введите персональные данные (возраст (AGE), вес (WEIGHT), рост (HEIGHT), пол (SEX)). Затем нажмите MODE для подтверждения ввода данных.

1-3 Компьютер войдет в ручной режим (MANUAL), и пользователь сможет установить свои данные для тренировки по одной из программ «user» (время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIES) и пульс (PULSE)). Компьютер запомнит эти данные, и они будут загружаться каждый раз при выборе данной пользовательской программы.

1-4 Для начала тренировки нажмите кнопку START.

1-5 Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.

Можно выбрать одну из следующих программ: MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT. Для выбора желаемой программы воспользуйтесь кнопками UP и DOWN; затем нажмите START для быстрого старта (QUICK START) в ручном режиме (MANUAL).

РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL)
Выбрав ручной режим (MANUAL), нажмите UP или DOWN для увеличения или уменьшения уровня (от 1 до 16) и нажмите MODE для подтверждения. Уровни можно настраивать во время тренировки (Рис. 2).

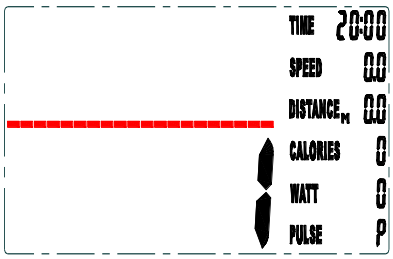


Рис. 2

ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (PROGRAM)
Выбрав программный режим (PROGRAM), с помощью кнопок UP и DOWN выберите одну из программ: с P1 по P12, нажмите MODE для подтверждения и входа в выбранную программу. Уровни можно настраивать во время тренировки с помощью кнопок UP и DOWN (Рис. 3).

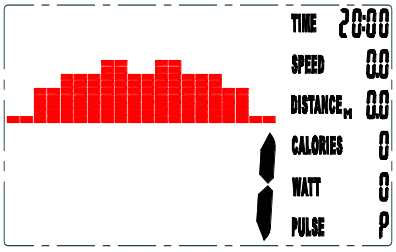


Рис. 3

РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (H.R.C.)
Выбрав режим измерения сердечного ритма (H.R.C.), с помощью кнопок UP и DOWN выберите одно из значений: 55%, 75%, 90% и TARGET. Нажмите MODE для подтверждения.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ (USER)
После входа в пользовательский режим (USER), первая колонка начнет мигать. Нажмите UP, DOWN и затем MODE для создания своего собственного профиля (колонки 1 - 20). Для завершения установки собственного профиля, нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд (Рис. 4). Каждый пользователь может создать свой профиль.

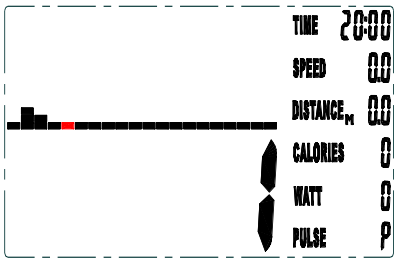


Рис. 4

РЕЖИМ «ВАТТЫ» (WATT)
Изначально установленное значение 120 мигает на экране. Для установки значения в пределах от 10 до 350 воспользуйтесь кнопками UP и DOWN. Нажмите MODE для подтверждения.

ИЗМЕРЕНИЕ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА (BODY FAT)

В режиме ожидания нажмите кнопку BODY FAT. На экране отобразится UX (номер пользователя), затем «---»«---» в течение 8 секунд. В течение 8 секунд пользователю необходимо крепко взяться руками за рукоятки, иначе на экране высветится сообщение об ошибке «E1».

После измерения на экране отобразится количество телесного жира в процентах индекс массы тела.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ, АМЕРИКИ И АВСТРАЛИИ:

ПОЛ ЖИР%	НИЗКИЙ	НИЗ./СРЕД.	СРЕДНИЙ	СРЕД./ВЫСОКИЙ
МУЖ.	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕН.	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ АЗИИ

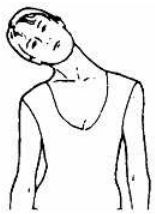
ПОЛ ЖИР%	НИЗКИЙ	НИЗ./СРЕД.	СРЕДНИЙ	СРЕД./ВЫСОКИЙ
МУЖ.	<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
ЖЕН.	<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

ПРИМЕЧАНИЯ:

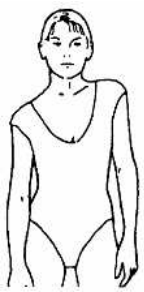
1. **Через 90 секунд после остановки педалей компьютер отключится. Чтобы включить его снова, нажмите любую кнопку.**
2. **Начните крутить педали. При достижении 15 об./мин. монитор включится.**
3. **В течение 90 секунд, можно нажать кнопку RECOVERY, чтобы проверить уровень восстановления сердечного ритма.**
4. **Для зарядки аккумулятора необходимо крутить педали на скорости минимум 35 об./мин. в течение 30 минут.**

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью ваших тренировок, и начинать вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию крови и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах. Мы рекомендуем следующие упражнения:



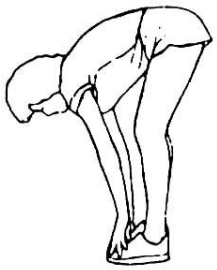
1. ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ
На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.



2. ПОДЪЕМ ПЛЕЧ
Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое

3. БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ
Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.

4. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР
Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.



5. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД
Согнувшись в талии, медленно наклонитесь вперед, расслабляя спину и плечи. Старайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте такое положение в течение 15 секунд.

6. РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ
Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.

7. РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ
Вытяните правую ногу. Прижмите левую ступню к внутренней части правого бедра. Потянитесь к носку правой ступни. Удерживайте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь, затем повторите то же упражнение с левой ногой.

8. РАСТЯЖКА ИКР
Обопритесь о стену руками, левую ногу выставите вперед. Правая нога прямая, левая ступня прижата к полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра двигаются к стене. Задержитесь в таком положении, затем повторите с другой ногой.