

Инструкция

Велотренажер Everyfit K8722P

Полезные ссылки:

[Велотренажер Everyfit K8722P - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер Everyfit K8722P - читать отзывы](#)



Велотренажер EveryFit K8722P

Консоль SM2560-67/71 и приложение iConsole⁺

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

Поддерживает:

- Устройства iOS:

iPod touch (5-го поколение)

iPod touch (4-го поколение)

iPod touch (3-го поколение)

iPhone 5S

iPhone 5C

iPhone 5

iPhone 4S

iPhone 4

iPhone 3GS

iPad Air

iPad 4

iPad 3

iPad 2

iPad

iPad Min

Поддерживает устройства iOS 5.0 и выше

- Устройства Android:

Планшет Android OS 4.0 и выше

Планшет Android resolution 1280X800 пикс.

Телефон Android OS 2.2 и выше

Телефон Android resolution 1920X1080 пикс.

1280X800 пикс.

1280X760 пикс.

800X480 пикс.

"Изготовлено для iPod", "Изготовлено для iPhone" и "Изготовлено для iPad" означают, что электронный аксессуар разработан специально для подключения к iPod, iPhone или iPad соответственно и сертифицирован разработчиком на соответствие стандартам Apple. Apple не несет ответственности за работу этого устройства или его соответствие стандартам и нормам безопасности. Обратите внимание, что подключение этого аксессуара к iPod, iPhone или iPad может повлиять на производительность беспроводной сети.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle и iPod touch являются товарными знаками Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах.

ФУНКЦИИ

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
• СКОРОСТЬ	• Отображает текущую скорость во время тренировки. • Диапазон 0.0 ~ 99.9
• ОБОРОТЫ	• Отображает количество оборотов в минуту. • Диапазон 0 ~ 999
• ВРЕМЯ	• Отображает сколько прошло времени от начала тренировки. • Диапазон 0:00 ~ 99:59
• РАССТОЯНИЕ	• Отображает пройденное расстояние во время тренировки. • Диапазон 0.0 ~ 99.9
• КАЛОРИИ	• Отображает количество сожженных калорий. • Диапазон 0 ~ 999
• ВАТТ	• Отображает количество потребляемой энергии. • Диапазон 0 ~ 350
• ПУЛЬС	• Отображает текущий пульс пользователя во время тренировки. • Вы услышите сигнал, когда значение пульса превышает заданное значение
• РУЧНАЯ	• Режим ручного управления
• ПРОГРАММЫ	• 12 программ тренировок
• КОНТРОЛЬ ЧСС	• Режим с контролем частоты сердечных сокращений
• ВАТТ	• . Постоянная нагрузка во время тренировки
• ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ	• Пользователь создает профиль со своим уровнем сопротивления

КНОПКИ

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
Поворот колесика в сторону увеличения	• Увеличивает уровень сопротивления. • Возможна настройка
Поворот колесика в сторону уменьшения	• Уменьшает уровень сопротивления. • Возможна настройка
Режим (Mode)	• Подтверждает настройку или выбор
Сброс (Reset)	• Удерживайте клавишу в течение 2 секунд, консоль перезагрузится и запустится с пользовательскими настройками. • Возвращает в главное меню при нажатии во время паузы или ввода значений перед началом тренировки
Пуск/Стоп (Start/Stop)	• Используется для начала и окончания тренировки.
Восстановление (Recovery)	• Проверяет текущее состояние восстановления сердечного ритма.
Жир	• Вычисляет процент жира, содержащегося в теле, и ИМТ

УПРАВЛЕНИЕ

ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите источник питания, консоль включится и отобразит все сегменты на ЖК-дисплее в течение 2 секунд (рис. 1).

Затем отобразится заданный диаметр колеса в окне SPEED и "E" или "A" в окне TIME в течение 1 секунды

(рис. 2). После этого войдите в пользовательские настройки. Используя колесико, выберите профиль U1 ~ U4, затем установите ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ и ВЕС (рис. 3), подтвердите выбор кнопкой MODE.

После сохранения пользовательских данных, консоль выйдет в главное меню (рис. 4).

Если в течение 4 минут не будет поступать никакого сигнала, консоль перейдет в режим энергосбережения.

Нажмите любую клавишу, чтобы разбудить консоль.

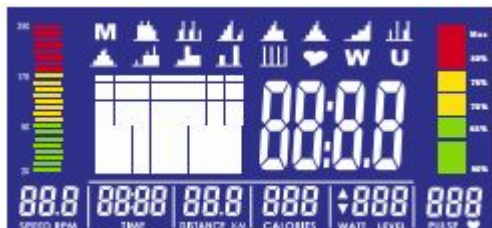


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

В главном меню, поворачивая колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, выберите необходимую программу тренировки: M (ручная) (рис. 4) → □ P (программы 1 - 12) (рис. 5) → ♥ (ЧСС) (рис. 6) → □ W (BATT) (рис. 7) → □ U (пользовательская) (рис. 8), нажмите MODE для входа.



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Режим ручной настройки

Нажмите кнопку START в главном меню, чтобы сразу начать тренировку в ручном режиме.

1. Поверните колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, чтобы выбрать необходимую программу тренировки, выберите M и нажмите MODE, чтобы войти.
2. Используя колесико, отрегулируйте уровень нагрузки (рис. 9), предварительно установленное значение - 1.
3. Поворачивая колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, установите ВРЕМЯ (рис. 10), РАССТОЯНИЕ (рис. 11), КАЛОРИИ (рис. 12), ПУЛЬС (рис. 13), затем нажмите MODE для подтверждения.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Пользователь может регулировать нагрузку прямо во время тренировки с помощью колесика. Уровень нагрузки отобразится в окне WATT через 3 секунды после изменения значения (рис.14).
5. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

Программный режим

1. Поверните колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, чтобы выбрать необходимую программу тренировки, выберите P01 (рис.15), P02, P03, ... P12 и нажмите MODE, чтобы войти.
2. Чтобы отрегулировать уровень нагрузки, используйте колесико (рис. 16), предварительно установленное значение - 1.
3. Поворачивая колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, установите ВРЕМЯ.
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Пользователь может регулировать нагрузку прямо во время тренировки с помощью колесика.
5. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Рис. 15



Рис. 16

Режим контроля ЧСС

1. Поверните колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, чтобы выбрать необходимую программу тренировки, выберите H.R.C. и нажмите MODE, чтобы войти.
2. Поворачивая колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, выберите необходимое значение: 55% (рис. 17), 75% (рис. 18), 90% (рис. 19) или TAG (ЦЕЛЕВАЯ ЧСС); по умолчанию - 100) (рис. 20). При выборе функции TAG, нажмите на колесико, чтобы установить значение 30~230.
3. Поворачивая колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, установите ВРЕМЯ тренировки (рис. 21).
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать или остановить тренировку. Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

Режим постоянной нагрузки

1. Поверните колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, чтобы выбрать необходимую программу тренировки, выберите W и нажмите MODE, чтобы войти.
2. Используя колесико, установите целевую нагрузку (по умолчанию - 120, рис. 22)
3. Поверните колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, чтобы установить ВРЕМЯ (рис. 23).
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Во время тренировки система будет автоматически регулировать нагрузку, исходя из уровня физической подготовки пользователя. Чтобы отрегулировать нагрузку самостоятельно, воспользуйтесь колесиком.
5. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Рис. 22



Рис. 23

Пользовательский режим

1. Поверните колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, чтобы выбрать необходимую программу тренировки, выберите U и нажмите MODE, чтобы войти.
2. Используйте колесико, чтобы создать пользовательский профиль (рис. 24). Вы увидите 8 колонок, Вы можете отрегулировать каждую колонку, установив нужный уровень нагрузки. Чтобы выйти из настроек, удерживая кнопку MODE в течение 2 секунд.
3. Поворачивая колесико в сторону УМЕНЬШЕНИЯ или УВЕЛИЧЕНИЯ, установите ВРЕМЯ (рис. 25).
4. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Во время тренировки пользователь может регулировать нагрузку самостоятельно, используя колесико.
5. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы перейти в режим паузы. Нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Рис. 24



Рис. 25

ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

После окончания тренировки нажмите кнопку RECOVERY, держитесь за рукоятки или продолжайте носить нагрудный пульсометр еще некоторое время. Значения на дисплее перестанут отображаться, ВРЕМЯ начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (рис. 26). На экране появится уровень восстановления пульса от F1, F2... до F6 (рис. 27). Лучший - F1, худший - F6. Чтобы повысить уровень, пользователь может продолжить тренировку.
(Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться к основному экрану.)



Рис. 26



Рис. 27

ЖИР

1. В режиме остановки нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать вычисления.
2. На консоли появится UX (рис. 28) и начнется вычисление (рис. 29~30).
3. Во время вычислений пользователь должен обеими руками держаться за рукоятки. Когда консоль получит сигнал от датчиков пульса, на ЖК-дисплее в течение 8 секунд будет отображаться рисунок 31, пока компьютер не закончит вычисления.
4. Затем на дисплее появится ИМТ (рис. 32), % жира (рис. 33) и итоговый символ (рис. 34).
5. Сообщение об ошибке:
 - * На дисплее отображается "----", это означает, что вы держитесь за рукоятки неправильно.
 - * E-1 – Не обнаружен сигнал датчиков пульса.
 - * E-4 - % жира и ИМТ ниже 5 или превышает 50.



Рис. 28



Рис. 29

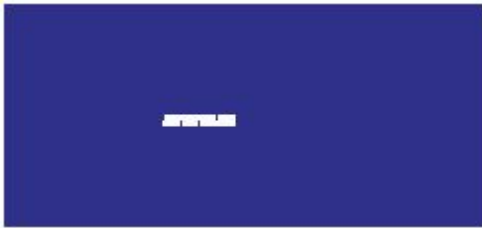


Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

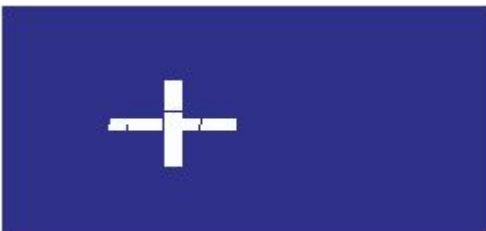


Рис. 34

Приложение iConsole+

Пользователь может подключить консоль к планшету двумя способами:

1. Чтобы подключить консоль к планшету, вставьте аудиокабель в разъем Tunelinc. Включите приложение iconsole+ на планшете и начинайте тренировку.
2. Подключите модуль Bluetooth с USB-ключом к консоли. Включите Bluetooth на планшете, найдите консоль и нажмите на соединение (пароль: 0000).

Включите приложение iconsole+ на планшете и начинайте тренировку.



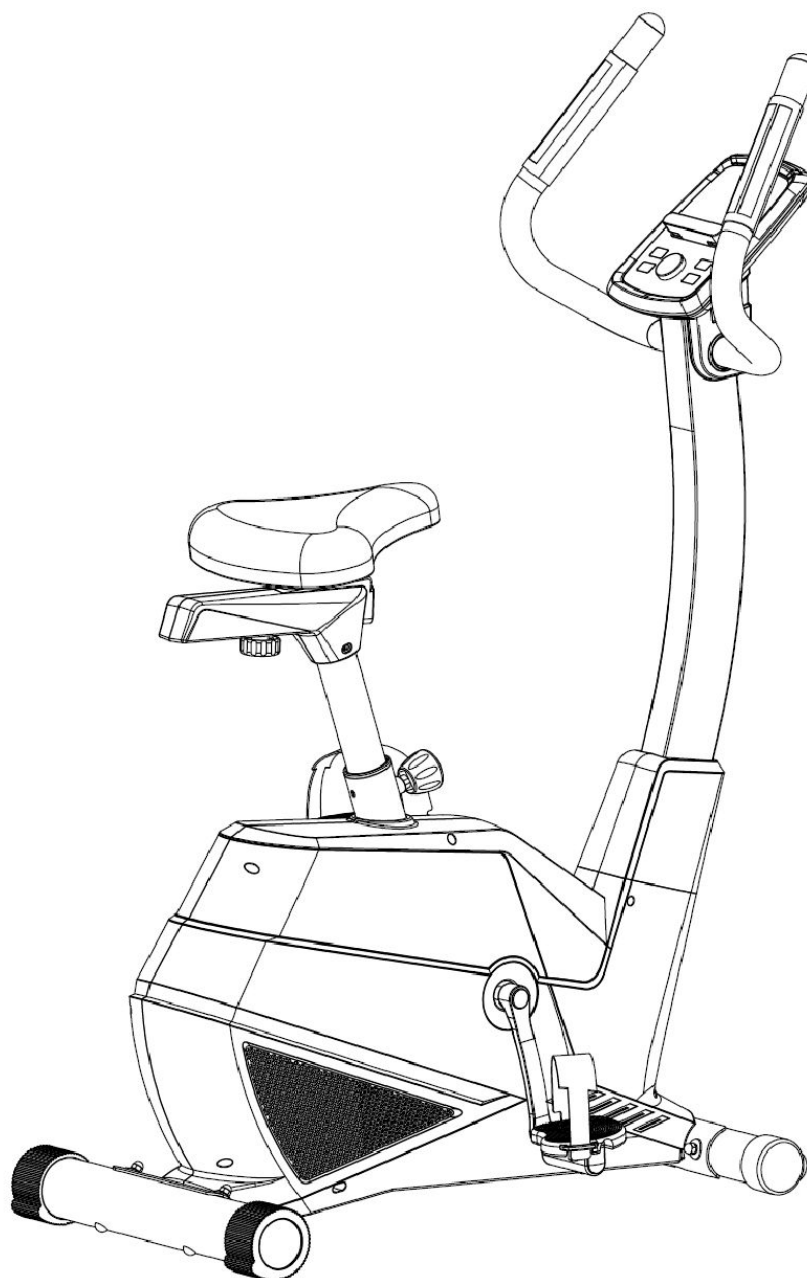
Зарядное устройство USB

Консоль дает возможность зарядить планшет или телефон через USB-разъем.

EVERYFIT

Велотренажер 8722P

Система PMS
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

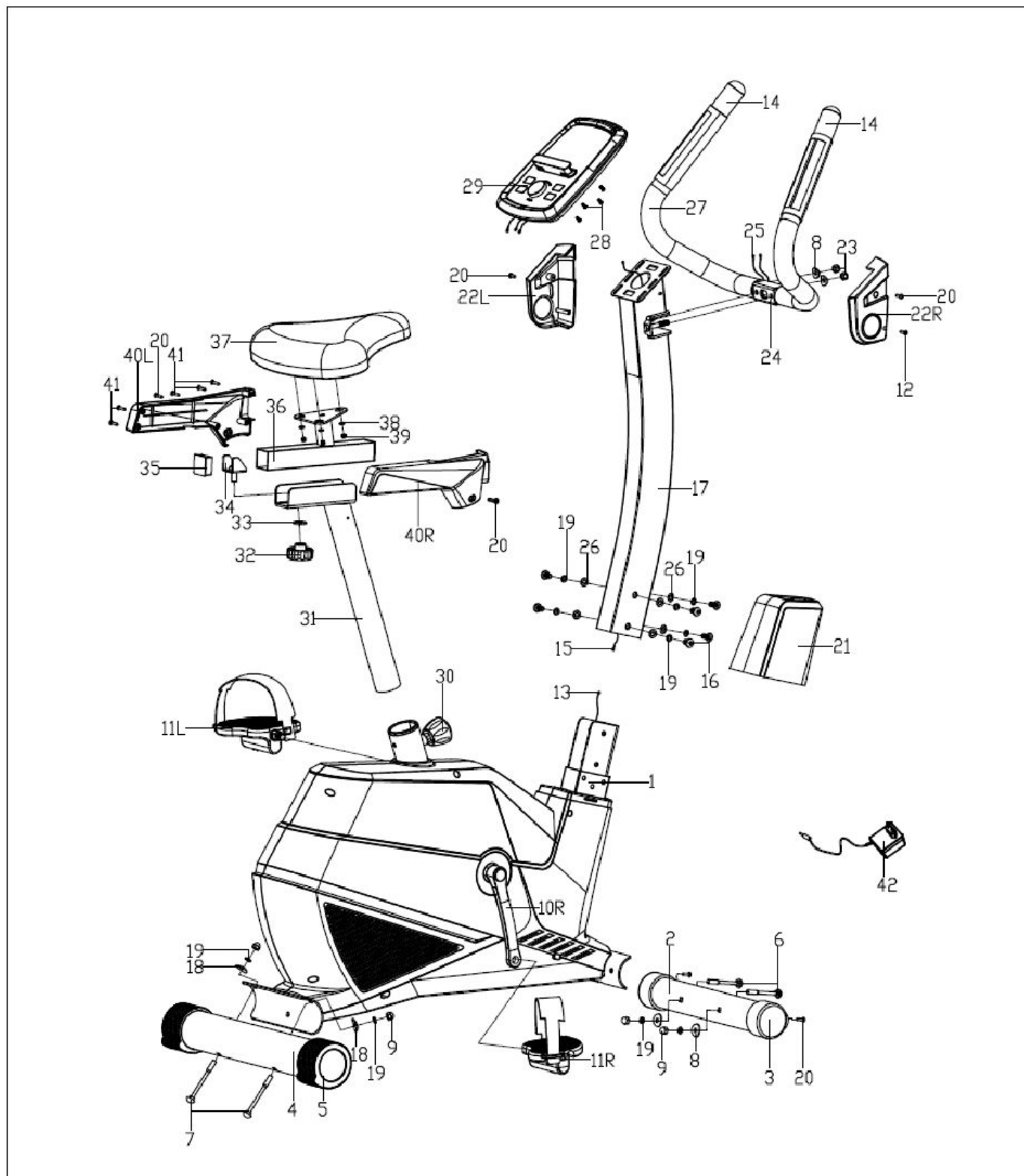
Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования. Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования. Технические характеристики данного тренажера могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

★ Обратите внимание на меры предосторожности перед сборкой и во время эксплуатации тренажера.

1. Точно следуйте инструкции во время сборки тренажера.
2. Перед использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения, убедитесь, что тренажер исправен. Убедитесь, что все пользователи ознакомлены с правилами безопасности.
3. Установите тренажер на ровную сухую поверхность, не допускайте попадания влаги и воды; перед тем, как начать тренировку, уберите всё вокруг тренажера в радиусе 2 метров.
4. Подложите что-нибудь (например, резиновый коврик или деревянную доску) под тренажер в месте сборки, чтобы избежать повреждения и загрязнения.
5. Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода а тренажером, после тренировки сразу протирайте тренажер от пота.
6. Используйте только прилагаемые или рекомендуемые инструменты для сборки или ремонта любых частей тренажера, используйте только оригинальные детали для любого вида ремонта.
7. Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на ваше здоровье. Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 и/или людей, у которых ранее имелись проблемы со здоровьем.
8. Это тренажер предназначен для занятий дома, не подходит для терапевтических целей.
9. Носите только спортивную одежду и подходящую обувь во время тренировки.
10. Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку немедленно и обратитесь к врачу.
11. Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Машина оснащена ручкой, которая может регулировать сопротивление.
12. Максимальный вес пользователя - 120 кг.

CXEMA



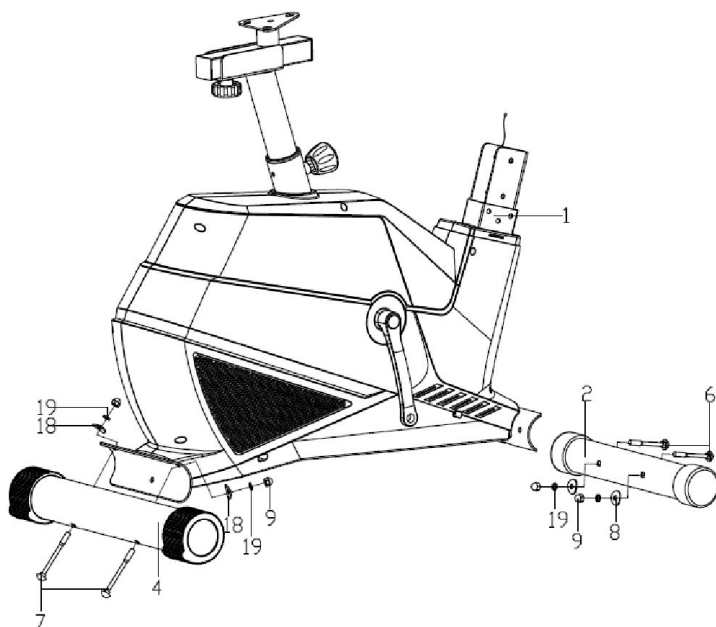
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер	Описание	Кол-во	Номер	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	22L/R	Крышка консоли	по 1
2	Передний стабилизатор	1	23	Гайка с нейлоновой вставкой М8	3
3	Передняя крышка	2	24	Руль	1
4	Задний стабилизатор	1	25	Провод встроенного пульсометра	2
5	Задняя крышка	2	26	Плоская шайба D8*D16*1.5	6
6	Болт с квадратной головкой М8*74	2	27	Рукоятка из пенопласта 2	2
7	Болт с квадратной головкой М8*93	2	28	Винт с округленной головкой	4
8	Изогнутая шайба Ф8.5*Ф20*1.5*R16	4	29	Консоль	1
9	Гайка М8	4	30	Винтовой фиксатор	1
10 L/R	Рычаг L/R	по 1	31	Стойка сиденья	1
11 L/R	Педаль лев./прав.	по 1	32	Фиксатор с ручкой	1
12	Шуруп ST3.5*20	1	33	Плоская шайба	1
13	Провод датчика	1	34	U-образная шайба	1
14	Рукоятка из пенопласта 1	2	35	Квадратная крышка	2
15	Удлинитель	1	36	Рама сиденья	1
16	Болт с шестигранной головкой М8*15	6	37	Сиденье	1
17	Стойка	1	38	Плоская шайба	3
18	Изогнутая шайба Ф8.5*Ф25*1.5*R30	2	39	Гайка с нейлоновой вставкой	3
19	Пружинная шайба d8	10	40L/R	Кожух для стойки сиденья	по 1
20	Шуруп ST4.2*18	7	41	Шуруп ST3*15	5
21	Передняя крышка	1	42	Адаптер	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1:

Передний (2) и задний стабилизаторы (4) прикрутите к основной раме (1), используя болт с шестигранной головкой (6), изогнутую шайбу (8), болт с шестигранной головкой (7), изогнутую шайбу (18), пружинную шайбу (19) и гайку (9).

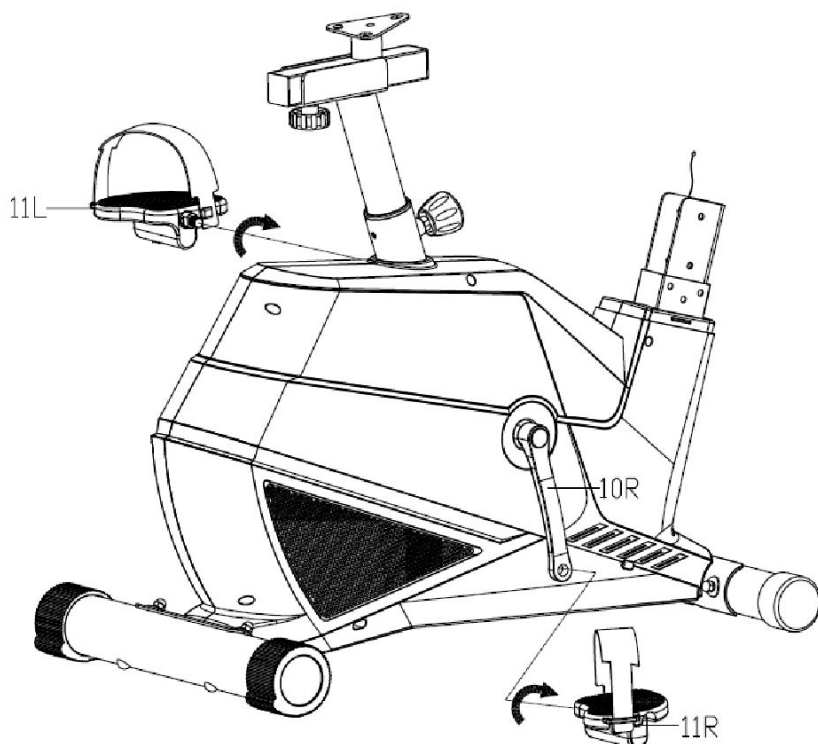


Шаг 2:

Прикрутите педаль (11L/R) к рычагу (10L/R) с помощью ключа.

Обратите внимание: прикручивайте педаль (11L) против часовой стрелки, а педаль (11R) - по часовой, как показано на рисунке.

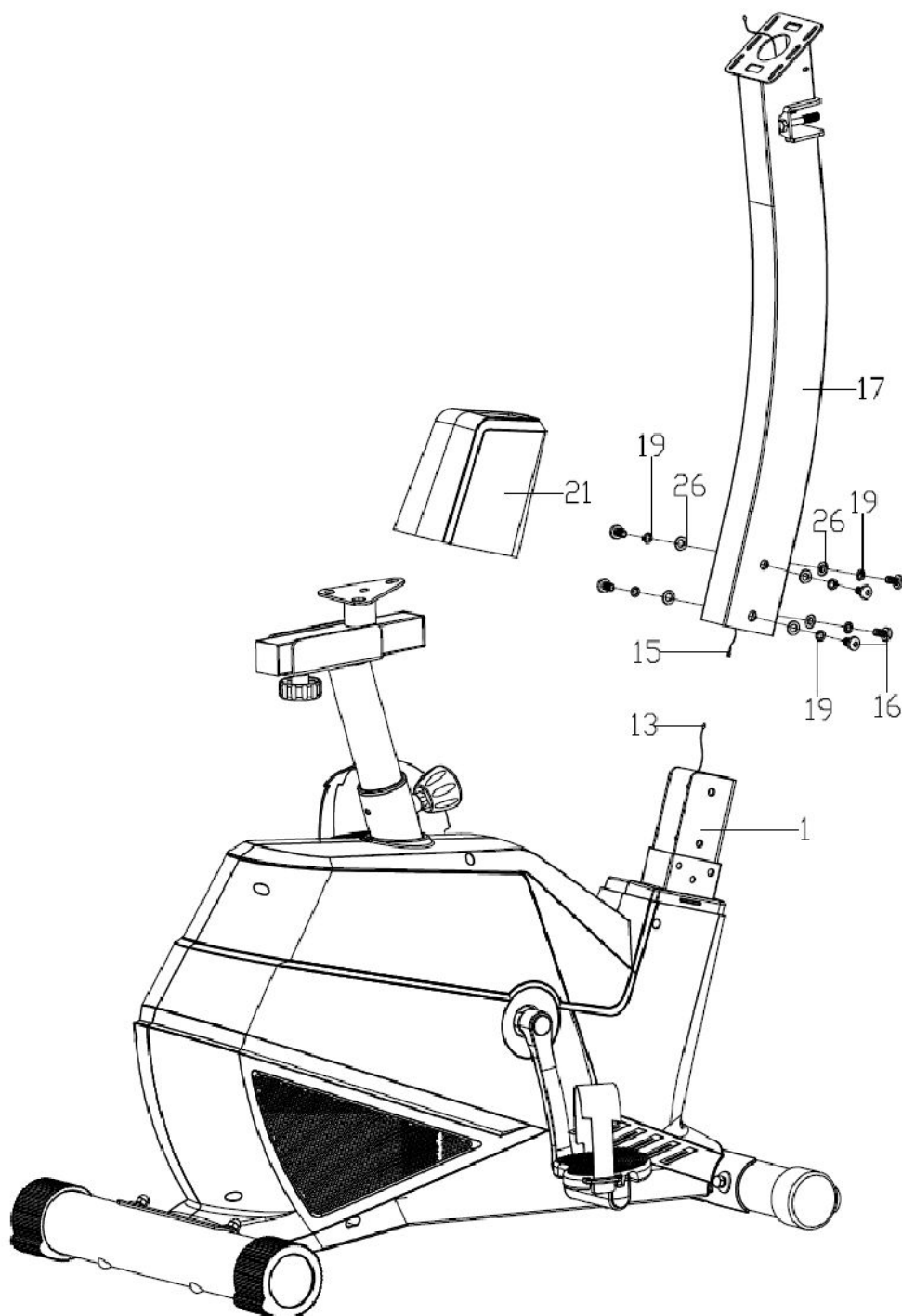
Всегда следите за тем, чтобы педаль (11L/R) была плотно зажата во время движения, в противном случае педаль (11L/R) может сломаться.



Шаг 3:

А: Сначала вставьте переднюю крышку (21) в стойку (17), затем подключите провод датчика (13) к удлинителю (15).

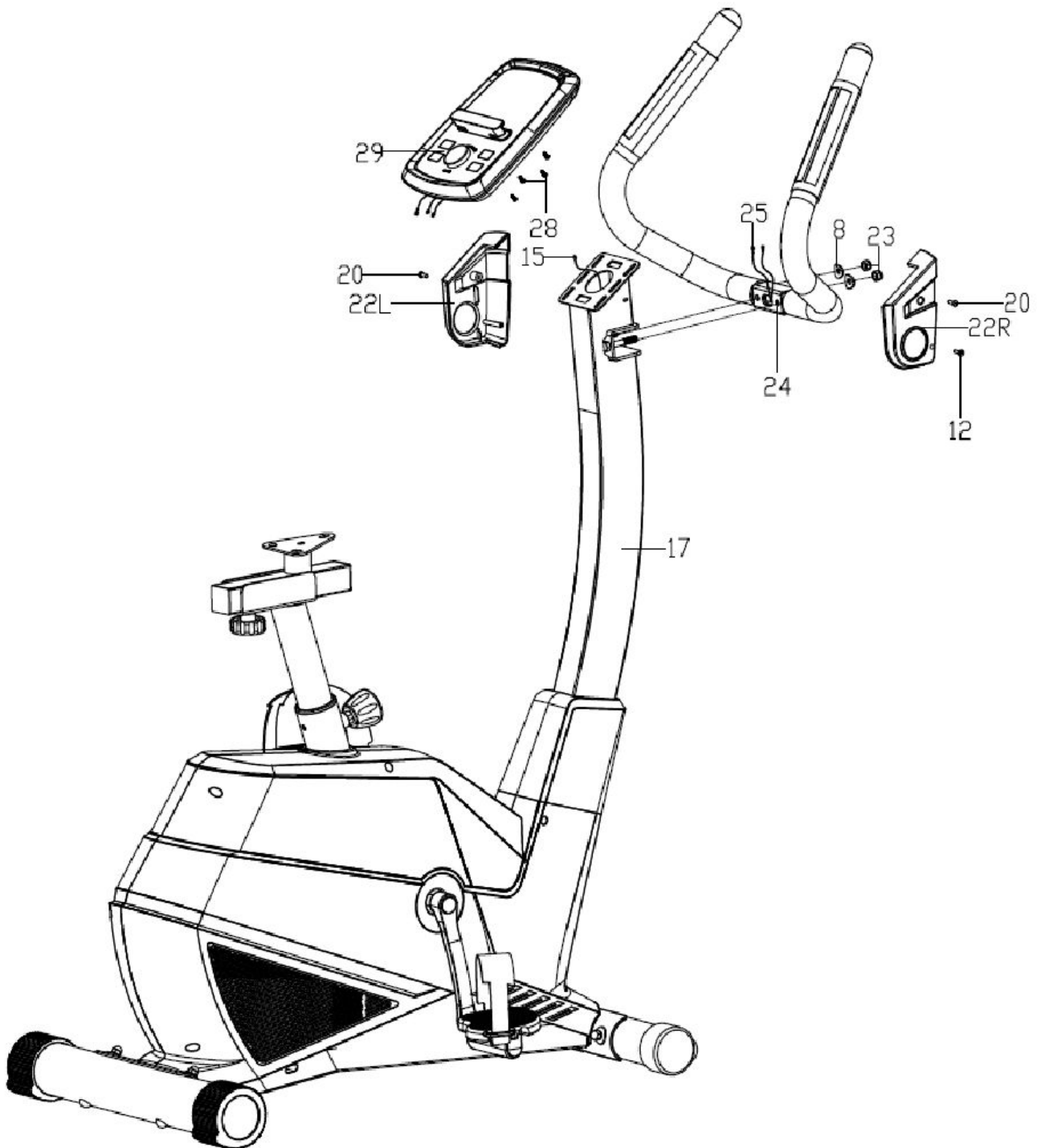
В: Вставьте стойку (17) в основную раму (1), зафиксируйте стойку (17) в основной раме (1) с помощью болта с шестигранной головкой (16), пружинной шайбы (19) и плоской шайбы (26), затем опустите переднюю крышку (21).



Шаг 4:

А: Установите крышки консоли (22L/R) с двух стороны руля (24), протяните провод пульсометра (25) через отверстие стойки (17), через отверстие кронштейна консоли, затем прикрутите руль (24) к стойке (17), используя гайку с нейлоновой вставкой (23) и изогнутую шайбу (8).

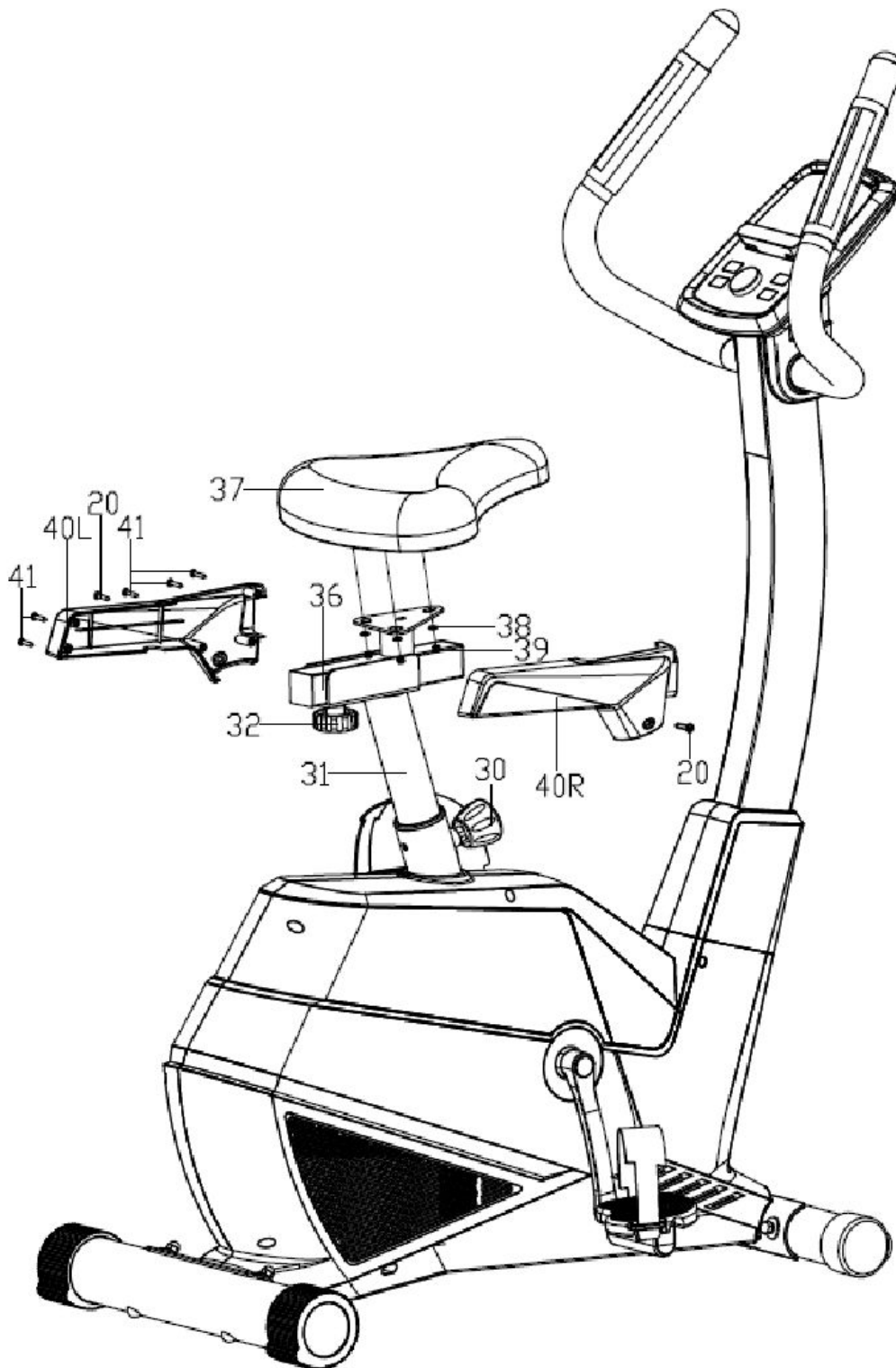
В: Соедините провод пульсометра (25) и удлинитель (15) с соответствующими проводами консоли (29), затем закрепите консоль (29) на кронштейне стойки (17) с помощью шурупа (28). Зафиксируйте крышку консоли (22L/R) на стойке (17) с помощью шурупа (20) и шурупа (12). Убедитесь, что все шурупы плотно зажаты.



Шаг 5:

А: Зафиксируйте сиденье (37) на раме (36) с помощью гайки с нейлоновой вставкой (39) и плоской шайбы (38), затем ослабьте фиксатор (32) и винтовой фиксатор (30), чтобы отрегулировать положение сиденья (37) и стойки сиденья (31), после этого плотно зажмите фиксаторы.

В: Зафиксируйте кожух для стойки (40 L/R) на сиденье (31) с помощью шурупов (20) (41).



РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

РАЗМИНКА

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

РАСТЯЖКА

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



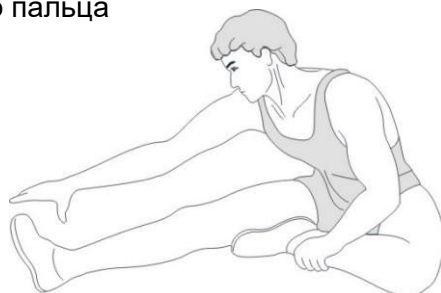
Боковая растяжка



Старайтесь дотронуться до пальца



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка задней поверхности бедра



Растяжка голени и сухожилий

Не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом программы тренировок.

ЗАМИНКА

Цель заминки - вернуть тело в нормальное или близкое к нормальному состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений возвращает нормальную циркуляцию крови.