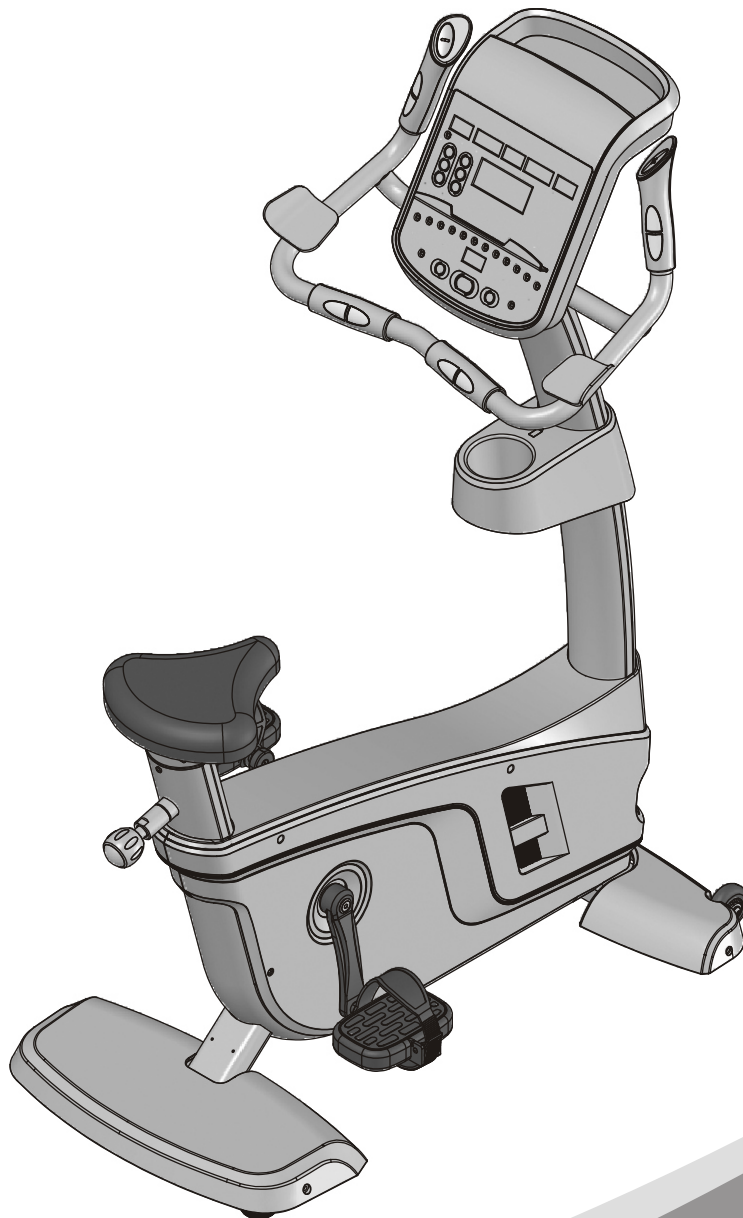


RU700

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



УВАГА!

Прочитайте всі застереження та інструкції в цьому довіднику перед використанням цього тренажера.

Увага!

Прочитайте всі застереження та інструкції в цьому довіднику перед використанням цього тренажера.

Зміст

Правила техніки безпеки-----	3
Вправи для розминки-----	4
Перелік частин-----	5
Вигляд у розібраному стані-----	7
Використання та обслуговування -----	9
Функції дисплею управління-----	10
Поради щодо усунення несправностей-----	15

Правила техніки безпеки

Увага!

Безпеку тренажера можна підтримувати, тільки якщо його регулярно перевіряти на наявність пошкоджень та зносу. Докладнішу інформацію дивіться в розділі профілактичного обслуговування.

Місце розташування велотренажера

1. На місці розташування тренажера не має бути будь-яких перешкод, в тому числі стін та меблів. Забезпечити достатньо вільного простору (більше одного метра) біля велотренажера.
2. Не використовувати тренажер на вулиці, біля басейнів чи в місцях підвищеної вологості.
3. Не дозволяти стороннім людям відволікати того, хто тренується, чи підходити до тренажера під час тренування.
4. Ретельно наглядайте за дітьми чи інвалідами, під час їхніх тренувань на велотренажері.

Правила користування велотренажером

1. Завжди дотримуйтесь інструкції для правильного використання.
2. Забороняється підходити до тренажера чи нахилити його на бік під час тренувань.
3. Ніколи не вставляйте предмети в будь-які отвори тренажера. Якщо який-небудь предмет потрапив на устаткування, обережно дістаньте його, вимкнувши тренажер. Якщо предмет дістати не вдається, будь-ласка зверніться в службу по роботі з клієнтами.
4. Ніколи не кладіть ніяких посудин з рідинами на тренажер, окрім лотка для аксесуарів чи тримача для пляшки з водою. Будь-яка посудина має бути закрита кришкою.
5. Використовуйте взуття з гумовою підошвою чи підошвою з гарним зчепленням. Не використовуйте взуття на високих підборах, шкіряне взуття, тапки чи взуття з шипами. Переконайтесь у відсутності гострих елементів на підошвах.
6. Не використовуйте тренажер босоніж.
7. Тримайте весь вільний одяг, шнурки та рушники подалі від рухливих частин.
8. Будьте дуже уважні під час тренувань та під час закінчення вправ на велотренажері.
9. Ніколи не відволікайтесь по сторонах під час тренувань.

Зберігайте інструкцію для правильного використання

Вправи для розминки

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Перед вибором тієї чи іншої програми проконсультуйтеся будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.

Зображення на цій сторінці показують кілька видів первинної розтяжки, які ви зможете виконати перед вашими тренуваннями. Для того, щоб забезпечити адекватний розігрів, виконайте кожну розтяжку по три рази.

ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі і намагайтесь дотягнутися до пальців ніг. Максимально зігніться, порахуйте до 15 і розслабтесь. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина

РОЗТЯЖКА ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги наскільки це можливо, порахуйте до 15, розслабтесь. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область

РОЗТЯЖКА ЛИТОК / АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (Ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

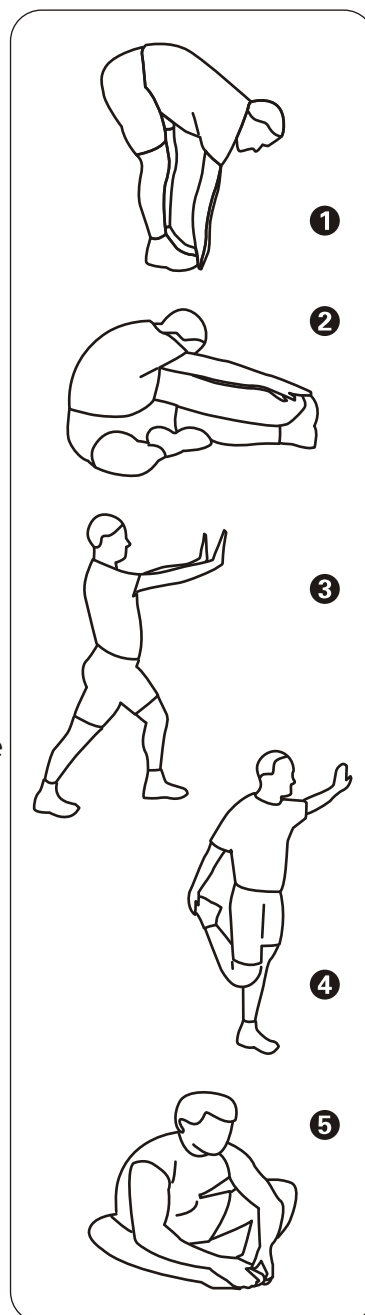
РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі з кожною ногою.

Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і потім розслабтесь. Повторіть тричі.



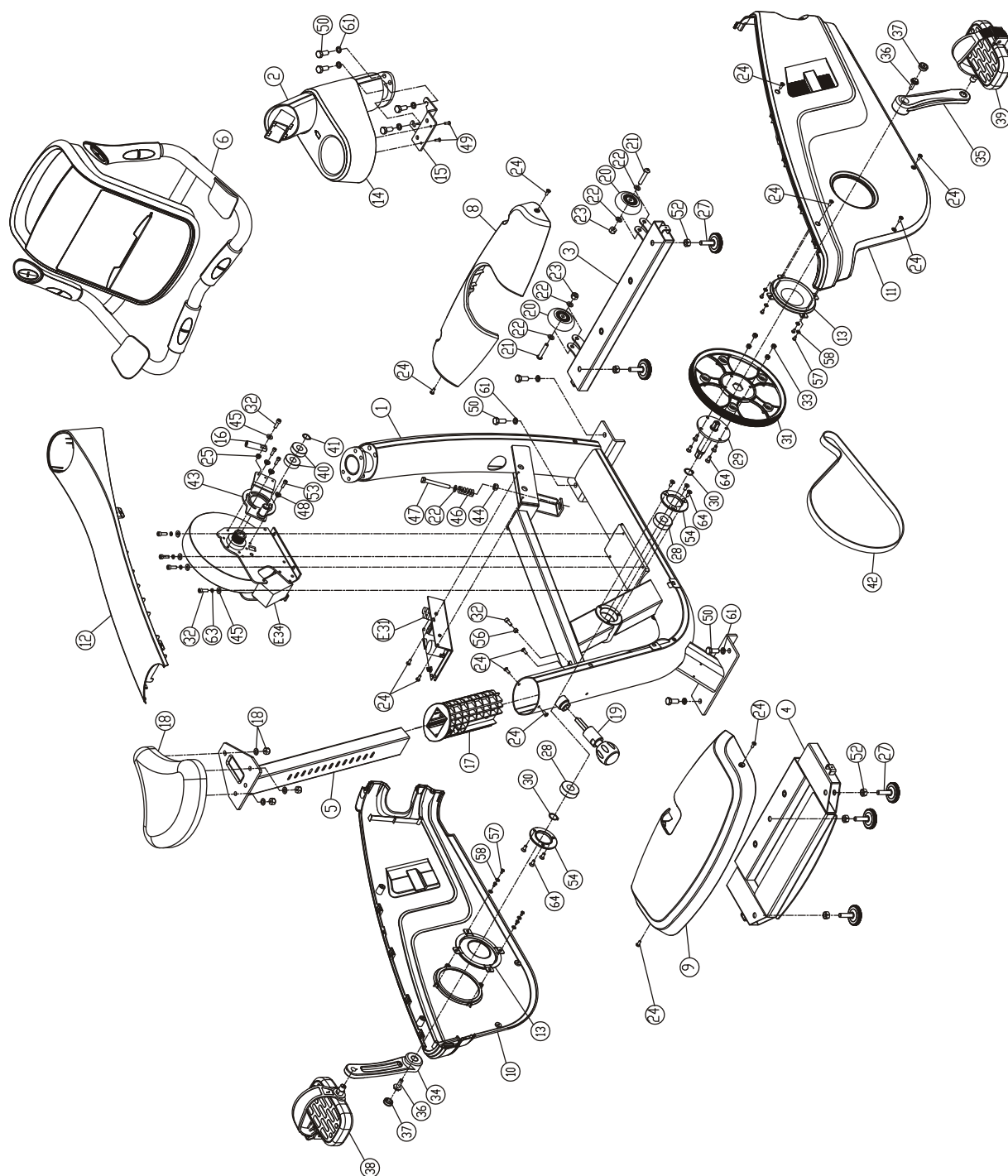
Перелік частин

№	Назва	Кіл.	№	Назва	Кіл.
1	Головна рама	1	24	Гвинт М5*12	19
2	Вертикальна рама	1	25	Шестигранна гайка М6	1
3	Передня підстава	1	27	Регулююча ніжка	5
4	Задня підстава	1	28	Підшипник 6204	2
5	Стійка сидіння	1	29	Вал	1
6	Руль	1	30	Прокладка Ø20	2
7	Консольне кріплення	1	31	Шків ремня	1
8	Кожух передньої підставки	1	32	Гніздо кріплення (Гвинт М6*20)	6
9	Кожух задньої підставки	1	33	Контрагайка М6	4
10	Ліва накладка	1	34	Лівий ексцентрик	1
11	Права накладка	1	35	Правий ексцентрик	1
12	Верхня накладка	1	36	Шестиграний болт з фланцем М8*25	2
13	Кільце з ексцентриком	2	37	Стопор ексцентрика	2
14	Тримач для пляшки	1	38	Ліва педаль	1
15	Тримач для чашки	1	39	Права педаль	1
16	Затяжна муфта	1	40	Підшипник 6203	2
17	Пластмасова прокладка-рукав	1	41	Кільцева Ø17	1
18	Сидіння	1	42	Ремінь Poly-V 420J8	1
19	Шпилька	1	43	Натяжний пристрій	1
20	Ролик	2	44	Шестигранна муфта М8	1
21	Гвинт з шляпкою М8*45	2	45	Шайба 06.6*Ø15*2	5
22	Шайба 09*Ø16*1.6	14	46	Пружина	1
23	Контрагайка М8	2	47	Шестиграний болт М8*70	1

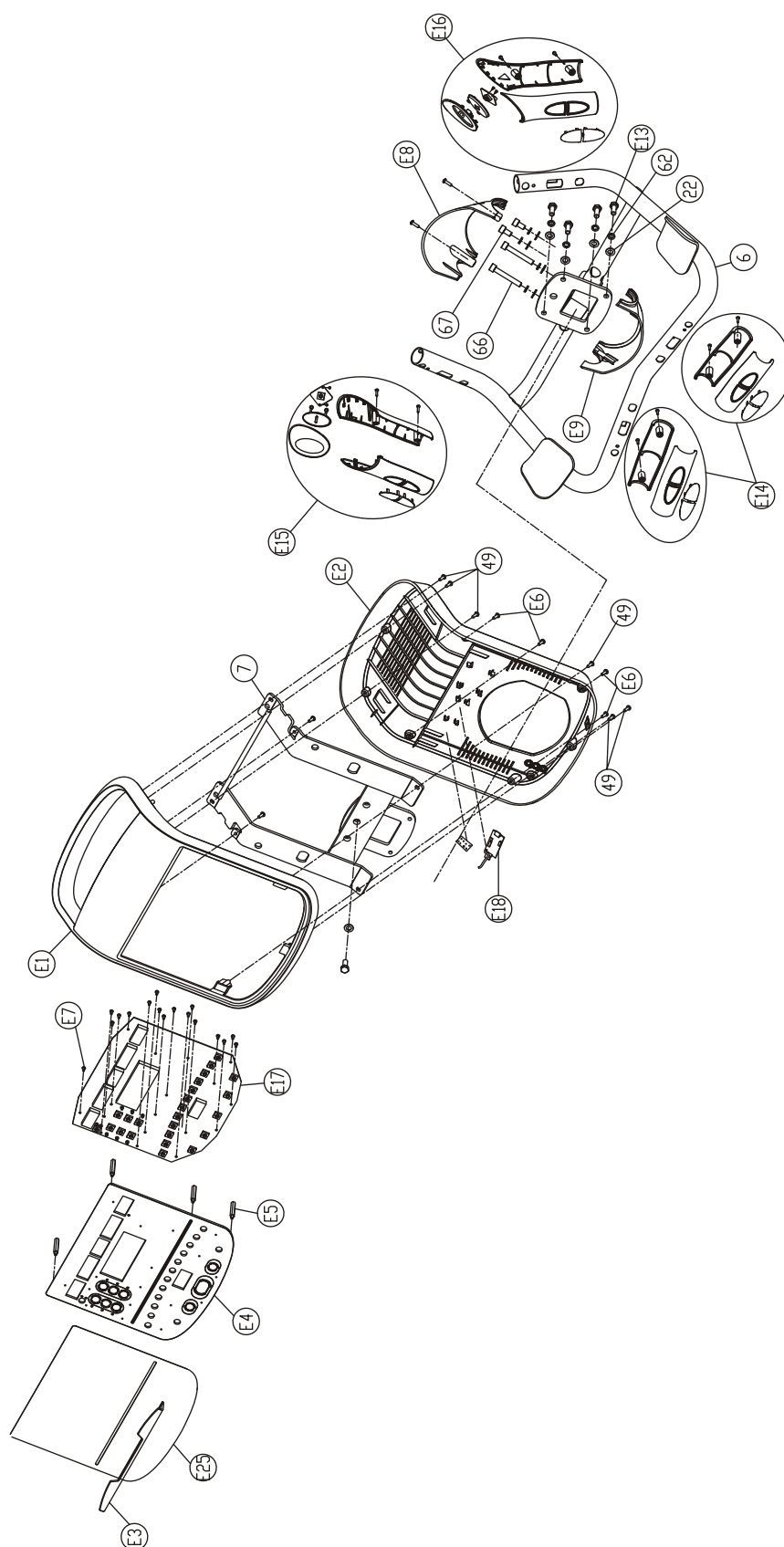
Перелік частин

№	Назва	Кіл.	№	Назва	Кіл.
48	Прокладка для затяжки	3	E6	Гвинт M4*10	4
49	Гвинт ST4.2*16	12	E7	Гвинт ST2.9*9.5	17
50	Шестигранний болт M 10*25	8	E8	Передня накладка	1
51	Муфта U M5	8	E9	Задня накладка	1
52	Шестигранна муфта MIO	5	E13	Шестигранний болт M8*20	5
53	Отвір для гвинта M5*15	3	E14	Детектор пульсу	2
54	Кожух опори	2	E15	Детектор пульсу	1
56	Прокладка	1	E16	Детектор пульсу	1
57	Гвинт ST4.2*9.5	8	E17	Прокладка консолі	1
58	Шайба Ø5.5*Ф10*1	8	E18	Вмикач детектору пульсу	1
61	Шайба під пружину Ø10	8	E19	Кабель датчика пульсу до консолі	1
62	Шайба під пружину Ø8	8	E20	Детектор пульсу	1
63	Шайба під пружину Ø6	4	E21	Кабель датчика пульсу до консолі	1
64	Гвинт M6*15	10	E22	Безпроводний отримувач сигналу	1
65	Шайба 7.2*Ø23*0.35	2	E23	Кабель з мітками	1
66	Гніздо кріплення (Гвинт M8*55)	2	E24	Магнітний шнур	3
67	Гніздо кріплення (Гвинт M8*20)	7	E25	Накладка консолі	1
E1	Накладка консолі	1	E30	Кабель датчика спротиву	1
E2	Нижня накладка консолі	1	E31	Кріплення РСВ	1
E3	Дисплей	1	E32	Тримач кабелю	1
E4	Основа з контактами дисплею	1	E33	Тримач кабелю	1
E5	Стійка	4	E34	Гібридна схема	1

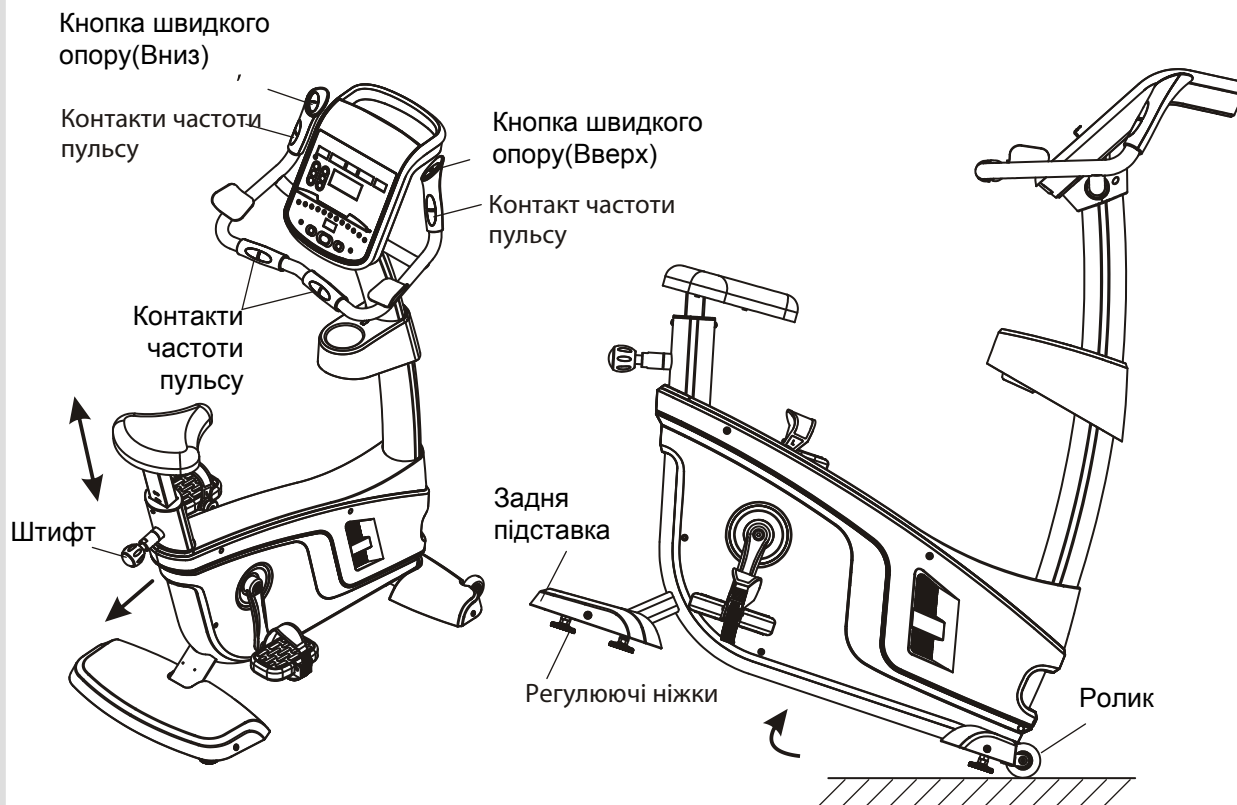
Вигляд у розібранному стані



Вигляд у розібранному стані



Використання та обслуговування



Інструкція

1. Максимальна вага користувача – 180 кг.
2. Щоб перемістити тренажер, візьміть його за підставку з тильної сторони і можете пересунути за допомогою ролика (PU wheel).
3. Перед початком тренувань переконайтесь, чи тренажер стійко стоїть на підлозі. Якщо ж тренажер не встановлено як слід, відрегулюйте його за допомогою вирівнювальних ніжок.
4. Ви можете регулювати висоту сидіння Витяжним штифтом - Pull-Pin.
5. При регулюванні опору, ви можете використовувати швидку кнопку - rapid button, щоб зменшити чи збільшити навантаження(опір).
6. Велотренажер має саморегулюючу систему встановлення (що не потребує приєднання до мережі).

Обслуговування

1. Підтягувати кріплення педалів кожні три місяці.
2. Так як болти та гвинти часто розкручуються та губляться, будь- ласка, підтягуйте їх вчасно.

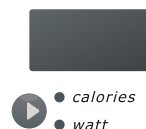
Функції дисплею управління



Функції дисплею управління

1. Показник калорій

Відображає кількість втрачених калорій відносно ваги користувача, швидкості, опору та часу.

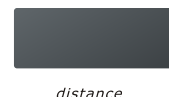


2. WATT WINDOW

Відображає поточну енергію користувача (у ватах).

3. DISTANCE WINDOW – Вікно відображення відстані

Показує кількість кілометрів або миль з 0,01, збільшуючи до 9,99 та від 0,1 до 10,0 (Діапазон 0,01---999)



4. SPEED WINDOW – Показник швидкості

Відображає кількість обертів педалей за хвилину.



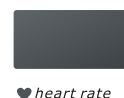
5. TIME WINDOW – Показник відображення часу

Показує час в хвилинах та секундах (0-99 хвилин, 0-59 секунд) після того, як натиснуто клавішу Старт(Start).



6. HEART RATE WINDOW – Частота серцебиття

Показник поточного пульсу.



7. RESISTANCE WINDOW – Сила опору

Показує ступінь сили опору під час тренувань (1-20 в одному прирощенні).



8. DOT MATRIX – Основний екран.

8.1 Висвічує вітальне повідомлення, коли тренажер увімкнули.

8.2 Показує повідомлення при введенні значень.

8.3 Показує графік тренувань.

8.4 Відображає кількість умовних кіл тренування (по 400 м)



КЛАВІШІ КОНСОЛІ

1. START(Старт)

Нажати для запуску програми.



2. RESET(Скидання)

Клавіша використовується, щоб зупинити діючу програму.



3. + та -



Ці клавіші використовують щоб регулювати ступінь опору під час тренувань.

Ці клавіші ще використовують для регулювання значень під час вашого тренування.

Функції дисплею управління

4. COOL DOWN



Нажати, при використанні режиму тренувань «cool down mode» -«охолодження»

5. NUMERIC KEYPAD



Використовуються для введення значень.

6. OK



Використовується для анулювання введених значень.

7. SELECTION BUTTON



Використовується для анулювання введених значень.

8. MANUAL ONE TOUCH

Для вибору тренувань в «ручному режимі».

9. INTERVAL ONE TOUCH

Для вибору тренувань в «режимі інтервалу».

10. FAT BURN ONE TOUCH

Для вибору режиму тренувань "fat burn mode"- «витрата калорій».

11. CARDIO ONE TOUCH

Для вибору тренувань "cardio mode"-«Кардіо режим».

12. WEIGHT LOSS ONE TOUCH

Для використання режиму тренувань "weight loss mode" – «втрата ваги».

13. HEART RATE ONE TOUCH

Для використання режиму тренувань «heart rate mode» - «режим частоти серцевих скорочень».



ФУНКЦІЇ ЕКРАНУ

1. QUICK START/MANUAL MODE (Швидкий старт/ ручний режим)

1.1 Поставити ноги на педалі.

1.2 Висвічується «PRESS QUICKSTART OR SELECT PROGRAM» - «натиснути швидкий старт чи вибрати програму», «ENTER WEIGHT» - «Вказати вагу», «68»- в вікні загориться показник для вибору потрібної цифри. Використовуючи клавіші «+» чи «-», введіть вагу користувача.

1.3 Нажати «OK», вказати "PRESS QUICK START OR SELECT PROGRAM" – «Швидкий Старт чи Вибір програми» в основному вікні.

(1) Для вибору клавіші QUICK START -«Швидкий старт» в ручному режимі.

(2) Для вибору клавіші FAT BURN - «Втрата калорій» в режимі втрати калорій.

(3) Для вибору клавіші INTERVAL – Інтервал -в режимі інтервалу.

(4) Для вибору клавіші CARDIO- Кардіо в кардіо режимі.

(5) Для вибору клавіші HEART RATE- Частота серцебиття в режимі частота серцебиття.

(6) Для вибору клавіші WEIGHT LOSS- Втрата ваги, в режимі втрати ваги.

1.4 При натисканні клавіші RESET- Всі показники анулюються.

Функції дисплею управління

2. PROGRAM MODE (Програмний режим)

2.4 PROGRAM (Програма)

2.4.1 FAT BURN (Втрата калорій)

2.4.2 Натиснути клавішу **FAT BURN** – Втрата калорій

(1) Вказує режим «Втрата калорій» - **FAT BURN MODE** на основному екрані, вікно часу -

Time window буде висвічувати "30:00". Натискаючи клавіші «+» чи «-», виберіть потрібне значення.

(2) Висвічує криву (графік) тренування на екрані через 5 секунд.

(3) Висвічує **ENTER TIME** – «ввести час» після 5 секунд.

(4) Висвічує **PRESS QUICK START** – Натисніть Швидкий Старт на основному екрані, після натискання клавіші «OK».

2.4.2 INTERVAL (Інтервал)

Натиснути клавішу **INTERVAL** – (Інтервал)

(1) Вказує Режим проміжку - **INTERVAL MODE** в основному вікні дисплею, екран часу буде висвічувати «30:00». Натискаючи клавіші «+» чи «-», виберіть потрібне значення.

(2) Висвічує криву (графік) тренування на екрані через 5 секунд.

(3) Вказує **ENTER TIME** – «ввести час» після 5 секунд.

(4) Висвічує **PRESS QUICK START** – Натисніть Швидкий Старт на екрані, після натискання клавіші «OK».

2.4.3 CARDIO (Кардіо)

Натиснути клавішу **CARDIO** – Кардіо

(1) Висвічує Режим Кардіо - **CARDIO MODE** на основному екрані, на екрані часу(таймері) буде висвічувати "30:00". Натискаючи клавіші «+» або «-», встановіть потрібні значення.

(2) Висвічує криву (графік) тренування на екрані через 5 секунд. (3) Висвічує

ENTER TIME – «ввести час» після 5 секунд.

(4) Висвічує **PRESS QUICK START** – Натисніть Швидкий Старт на основному екрані, після натискання клавіші «OK».

2.4.4 HEART RATE (Частота серцебиття)

Користувач повинен вдягнути нагрудний ремінь в режимі **HEART RATE – Частота Серцебиття**.

HR1: Заданий пульс є 65% від максимального.

HR2: Заданий пульс є 75% від максимального.

HR3: Заданий пульс є 85% від максимального.

Функції дисплею управління

2.4.4.1 HEART RATE 1 (Частота серцебиття1)

Натисніть клавішу HEART RATE – Частота серцебиття для перемикання на **HEART RATE 1, HEART RATE 2, HEART RATE 3**

- (1) Вказавши **HEART RATE 1** на основному екрані, вікно часу буде висвічувати «30:00». Натискаючи клавіші «+» чи «-», виберіть потрібні значення.
- (2) Висвічує **ENTER TIME** - «Ввести час» на головному екрані через 5 секунд.
- (3) Висвічує **ENTER AGE** – «Зазначити свій вік», після натискання клавіші ОК, Вікно Пульсу буде відображати заданий пульс.
- (4) Висвітить **PRESS QUICK START** – Натиснути Швидкий Старт, після натискання клавіші ОК.

2.4.4.2 HEART RATE 2 - HEART RATE 3 (Частота серцебиття 2 – Частота серцебиття 3)

Натиснути клавішу HEART RATE – Частота серцебиття, вибираючи HR2, HR3, подібно до HR1.

2.4.5 WEIGHT LOSS (Втрата ваги)

Натиснути клавішу **WEIGHT LOSS** – Втрата ваги.

- (1) Висвітиться **WEIGHT LOSS PROGRAM** – Програма втрати ваги на основному екрані, таймер висвітить «30:00». Натискаючи клавіші «+» або «-», виберіть потрібні значення.
- (2) Висвітиться крива(графік) тренувань через 5 секунд.
- (3) Висвітиться **ENTER TIME** – Ввести час, через 5 секунд.
- (4) Висвітиться на основному екрані **PRESS QUICK START** – Натиснути Швидкий старт, після натискання клавіші ОК.

Поради щодо усунення несправностей

Несправність	Ймовірна причина	Усунення неполадок
Частота серцебиття(пульс) нестійка або відсутня повністю	Електроди передавача на поясі недостатньо зволожені, щоб показати точні свідчення серцевого ритму.	Змочити електроди передавача на поясі.
	Електроди передавача пояса не прилягають до тіла.	Впевнитись, що електроди передавача пояса прилягають до тіла.
	Передавач пояса потрібно почистити.	Помити передавач пояса рідким милом та водою.
	Передавач пояса не знаходиться в межах 3 футів (одного метра) до приймача пульсу.	Переконайтесь, що нагрудний передавач знаходиться в межах трьох футів(одного метра) від приймача пульсу.
	Батарейка нагрудного поясу розрядилася.	Зверніться до служби підтримки для отримання інструкцій про те, як замінити нагрудний пояс.
Показ аномально підвищеного пульсу	Електромагнітні перешкоди від мобільних телефонів.	Перемістіть велотренажер на декілька сантиметрів від можливих перешкод або перемістіть предмети, які є причиною збою, на таку відстань, коли показники частоти серцебиття будуть точними.
	Електромагнітні перешкоди від комп'ютерів.	
	Електромагнітні перешкоди від автомобілів .	
	Електромагнітні перешкоди від високої напруги ліній електропередач.	
	Електромагнітні перешкоди від двигуна тренажера.	
	Електромагнітні перешкоди від іншого передавача частоти серцевих скорочень в межах трьох футів(одного метра).	

