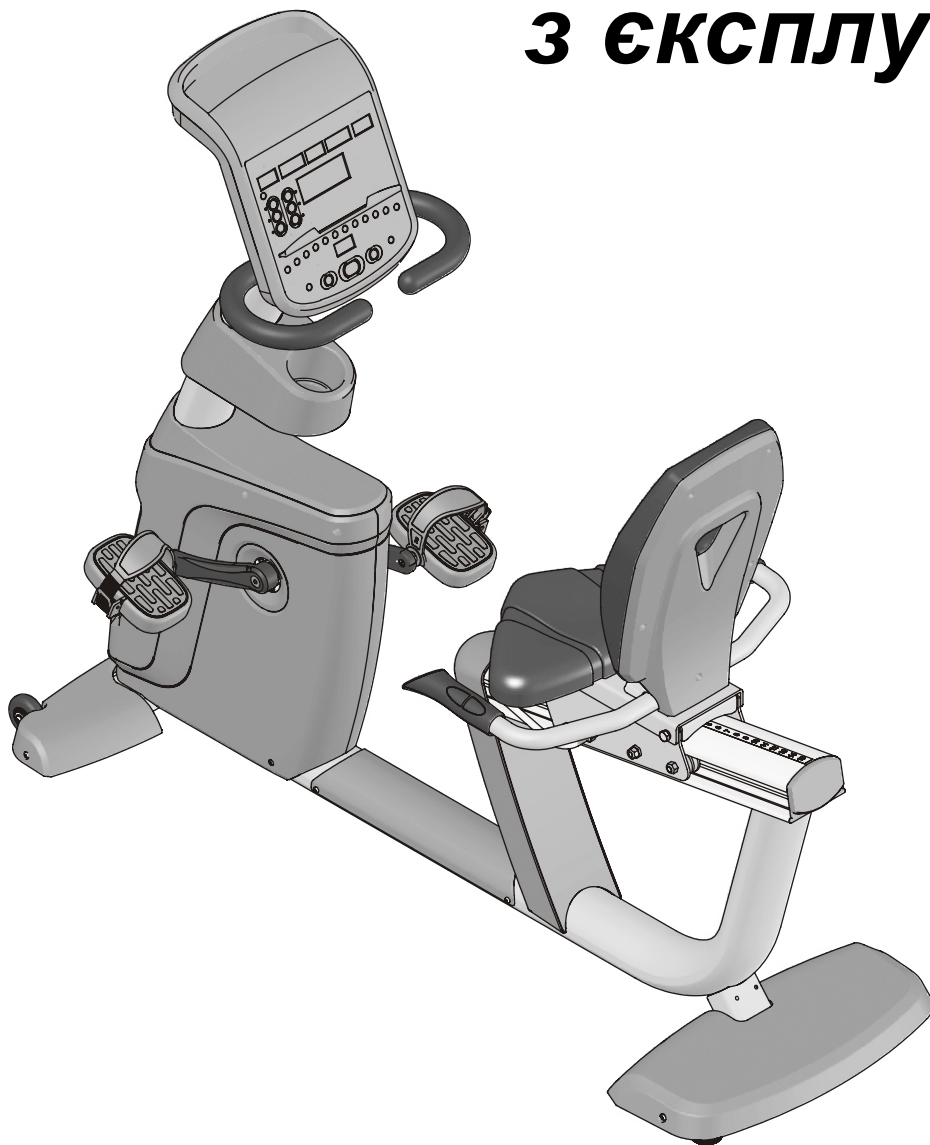


RR700

Велотренажер

Інструкція з експлуатації



Увага!

Прочитати всі застереження та інструкції в цьому довіднику перед використанням.

УВАГА!

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

Зміст

Правила техніки безпеки	3
Вправи для розминки	4
Вигляд в розібраному стані	5
Використання та обслуговування.....	7
Дисплей управління	8
Функції контрольної панелі.....	10
Поради щодо усунення несправностей	13

Правила техніки безпеки

Увага!

Безпеку тренажера можна підтримувати, тільки якщо його регулярно перевіряти на наявність пошкоджень та зносу. Дивіться розділ профілактичного обслуговування докладніше.

Місце розтошування тренажера

1. В місці розташування велотренажера не має бути ніяких перешкод, в тому числі стін чи меблів.
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 тренунь.
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 посуда 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.

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.

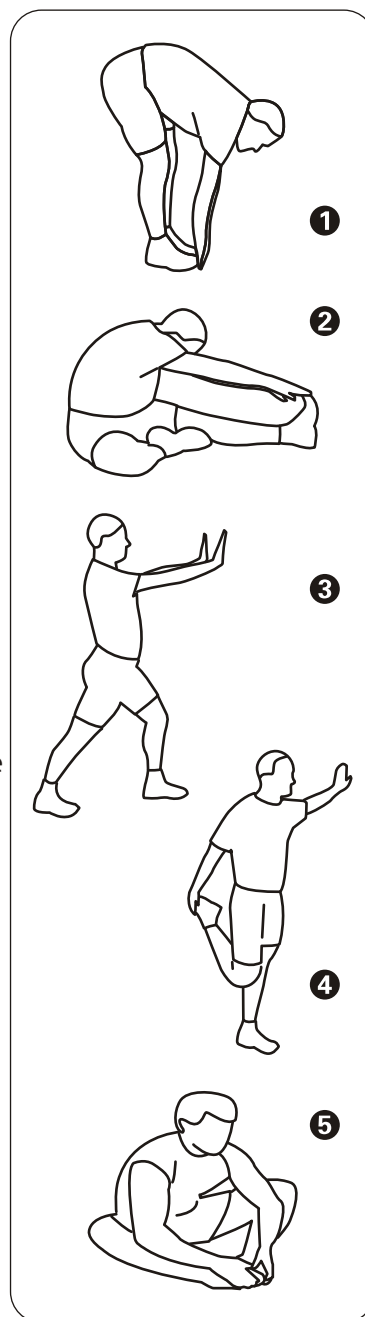
РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

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.

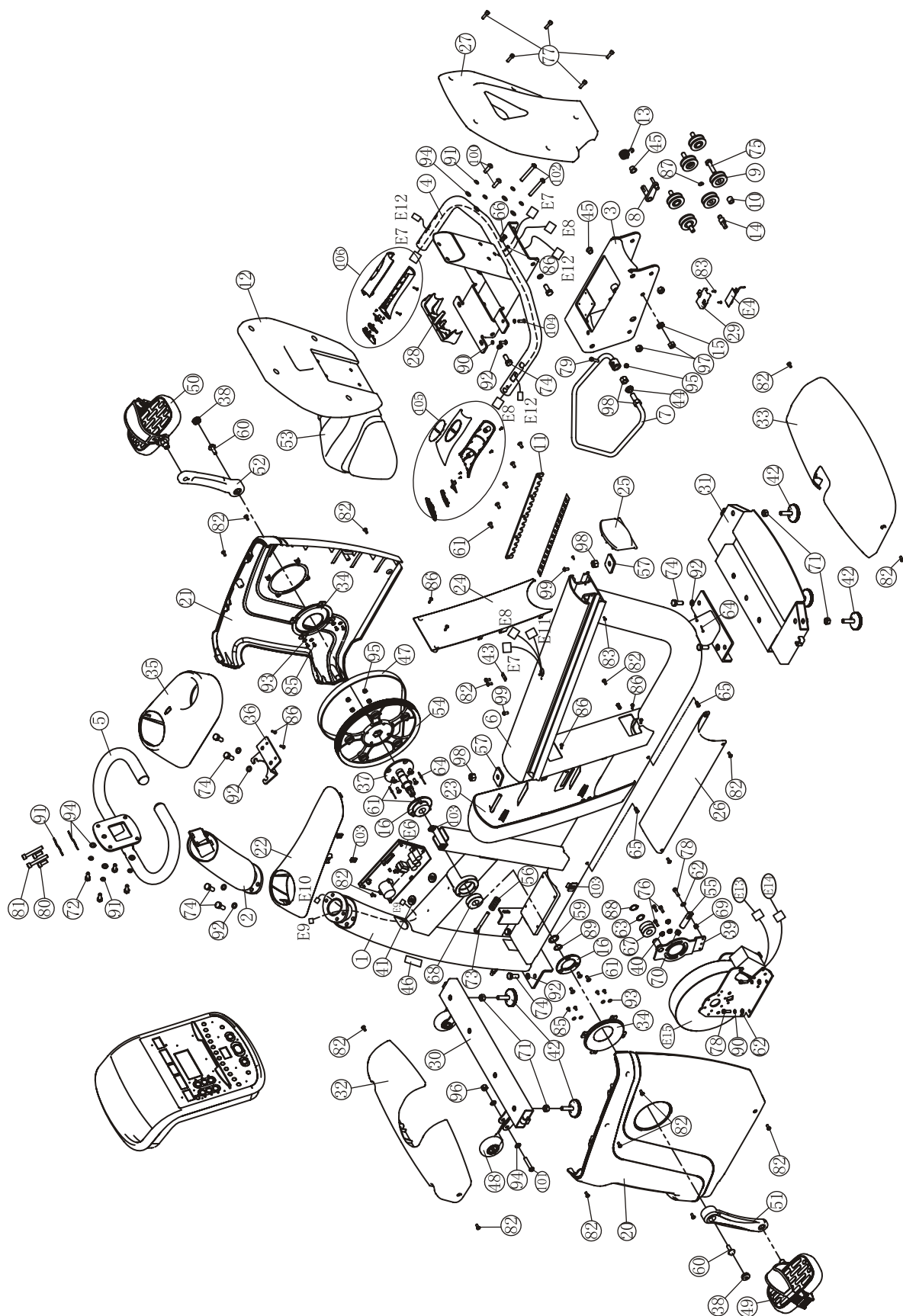
Розтягуються: чотириглаві мускули, мускули стегна.

РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

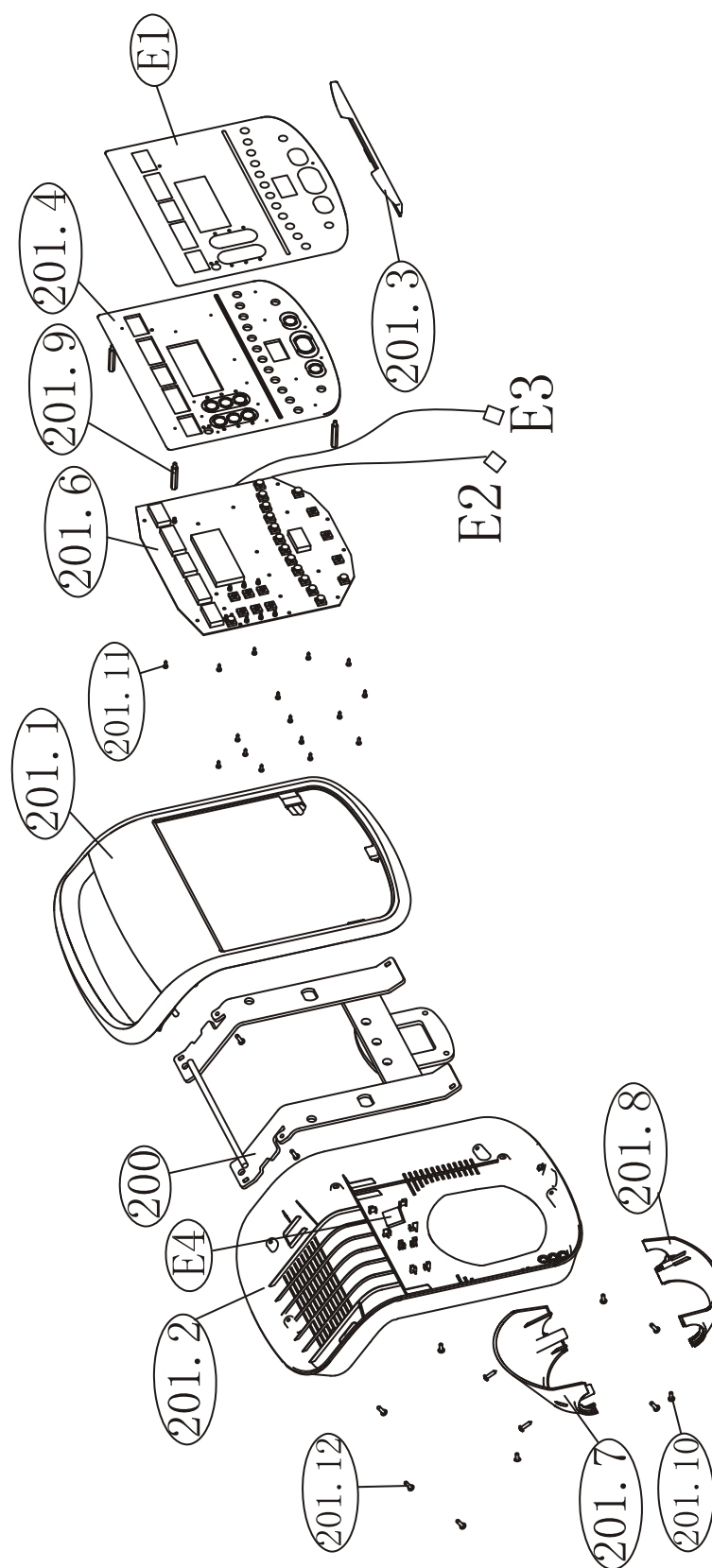
Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і потім розслабтесь. Повторіть тричі.



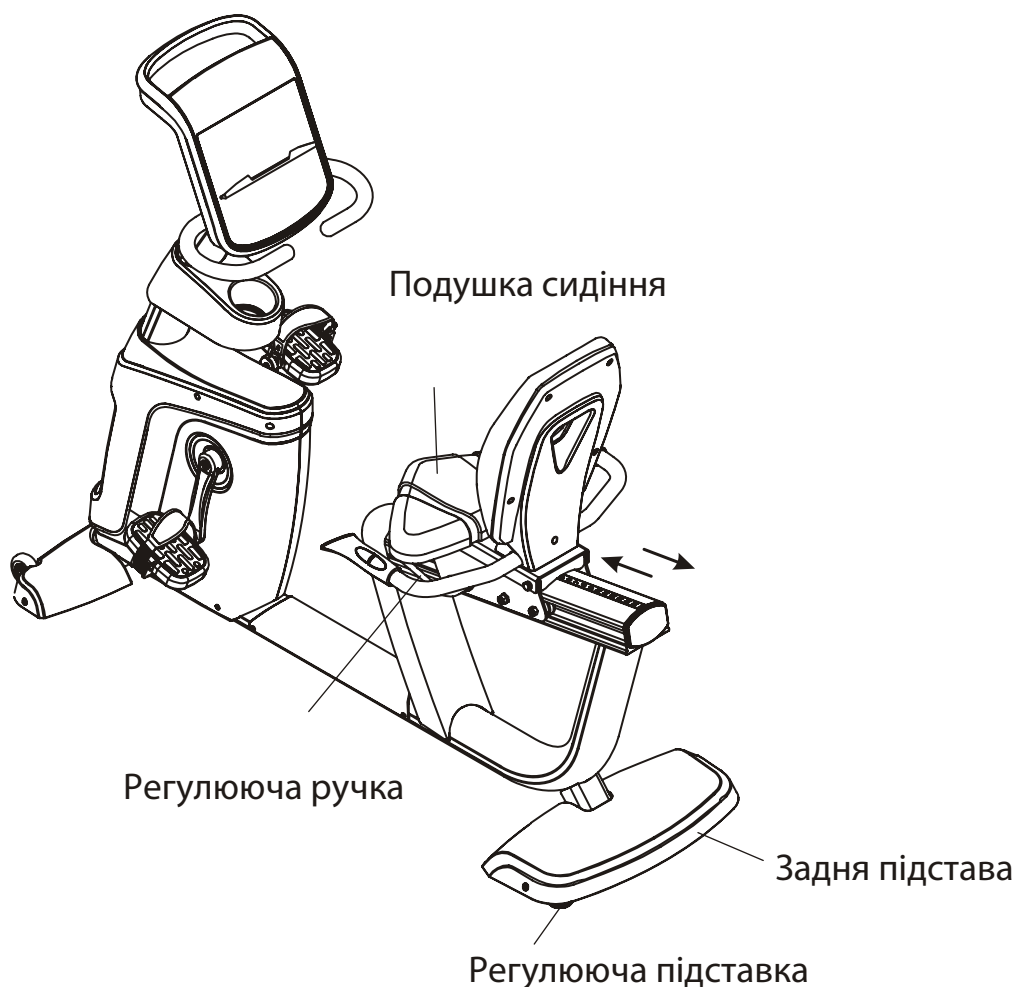
Вигляд у розібранному стані



Вигляд у розібранному стані



Використання та обслуговування



Інструкція

1. Максимальна вага користувача тренажером – 180 кг.
2. Щоб перемістити тренажер, візьміть його з тильної сторони, припідніміть, і тільки потім пересувайте.
3. Перед початком тренувань, переконайтесь чи тренажер стійко стоїть на підлозі. Якщо ж тренажер не встановлено як слід, відрегулюйте його за допомогою вирівнювальної підставки.
4. Регулювання подушки сидіння велотренажера:
Щоб підтянути подушку сидіння вперед чи назад, ви повинні потягнути вгору ручку регулювання і тільки потім перемістити її вниз по трубі тренажера. І коли подушку сидіння буде встановлено, відпустіть ручку регулювання.
5. Велотренажер має саморегулюючу систему встановлення (що не потребує приєднання до мережі).

Дисплей управління



Дисплей управління

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЮ УПРАВЛІННЯ

1. CALORIES WINDOW (ПОКАЗНИК КОЛОРИЙ)

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



2. WATT WINDOW (ПОТОЧНА ІНЕРГІЯ)

Відображає поточну енергію користувача (у ватах).



3. DISTANCE WINDOW (ВІДОБРАЖЕННЯ ВІДСТАННІ)

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 (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 СЕРДЦЕБИТТЯ)

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)

- a. Висвічує вітальне повідомлення, коли тренажер увімкнули.
- b. Показує повідомлення при введенні значень.
- c. Показує графік тренувань
- d. Відображає кількість умовних кіл тренування (по 400 м)



CONSOLE BUTTONS

1. START (СТАРТ)

Нажати для запуску програми.



2. RESET (СКИДАННЯ)

Клавіша використовується, щоб зупинити діючу програму.



3. + and -



Ці клавіші використовують щоб регулювати ступінь опору під час тренувань

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

Функції контрольної панелі

4. COOL DOWN



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

5. NUMERIC KEYPAD



Використовуються для введення значень.

6. OK



Клавіша « OK» використовується для підтвердження вибору.

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 - «витрата калорій».

11. CARDIO ONE TOUCH

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

12. WEIGHT LOSS ONE TOUCH

Для використання режиму тренувань - «втрата ваги».

13. HEART RATE ONE TOUCH

Режим тренувань - "частота серцевих скорочень".



ФУНКЦІЇ ЕКРАНУ

1. QUICK START/MANUAL MODE

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

Функції контрольної панелі

- (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.
- 1.1 При натисканні клавіші RESET- Всі показники анулюються.

2. PROGRAM MODE – Програмний режим

2.4 PROGRAM - Програма

2.4.1 FAT BURN – Втрата калорій

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 «ОК».

2.4.2 ІНТЕРВАЛ

Натиснути клавішу INTERVAL

- (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 «ОК».

Функції контрольної панелі

2.4.3 CARDIO

Натиснути клавішу **CARDIO – Кардіо**

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

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.

2.4.4.1 HEART RATE – Частота серцебиття 1

Натисніть клавішу HEART RATE – Частота серцебиття для перемикавання 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(імпульсу)? буде відображати заданий пульс.
- (4) Висвітить PRESS QUICK START – Натиснути Швидкий Старт, після натискання клавіші ОК.

2.4.4.2 Частота серцебиття 2 – Частота серцебиття 3

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

Поради щодо усунення неполадок

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 одного метра.
	Батарейка нагрудного поясу розрядилася.	Зверніться до служби підтримки.
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 одного метра.	

