

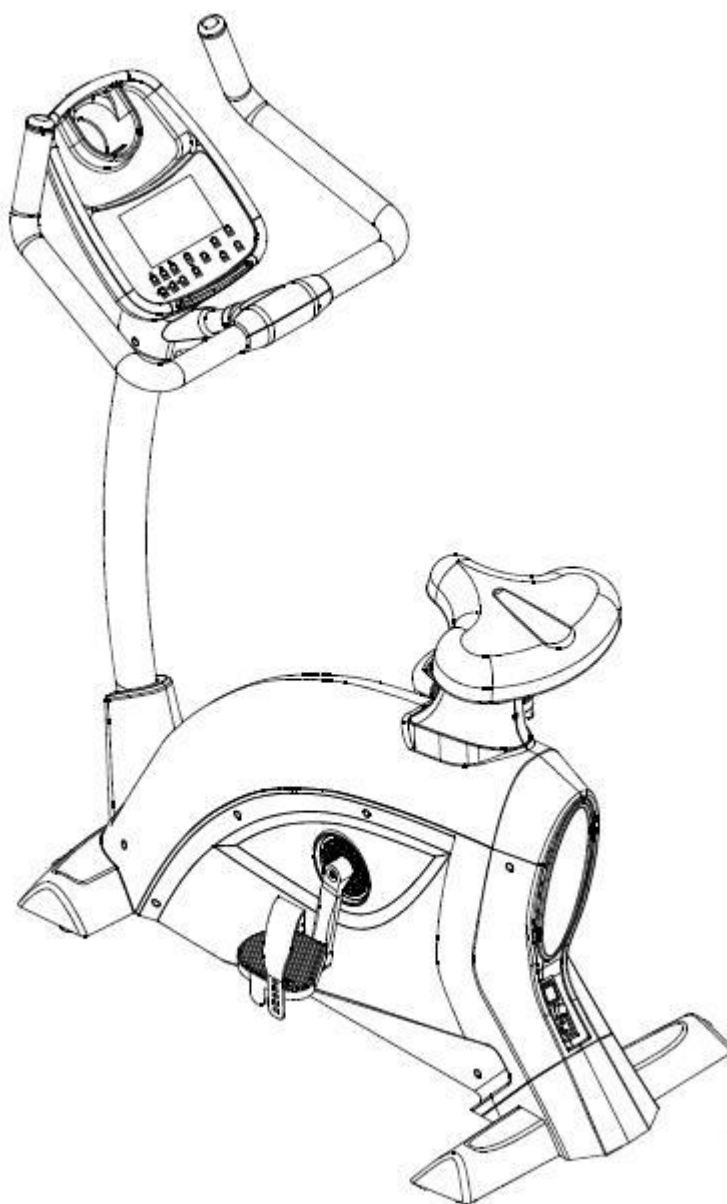
ПРИМІТКА
Будь ласка,
ознайомтесь з усіма
інструкціями, перш
ніж
користуватися даним
продуктом

Модель C55U

Збережіть цю
інструкцію для
довідки

Інструкція з експлуатації

ВЕЛОТРЕНАЖЕР SportsArt C55U



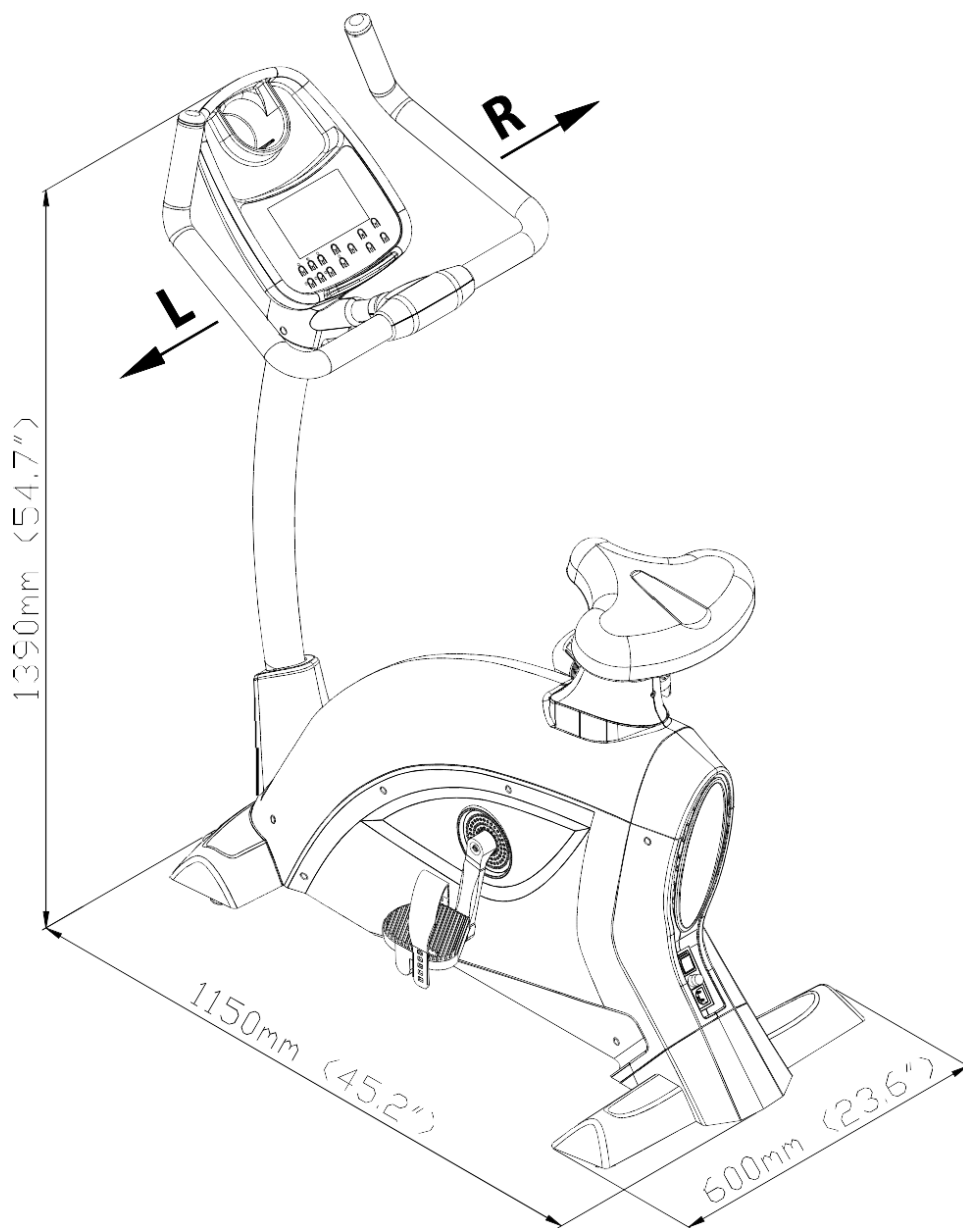
ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	4
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	6
МОНТАЖ ТРЕНАЖЕРА	9
КРОК 1. Монтаж опори спинки сидіння та її кришки.....	9
КРОК 2. Монтаж основи.....	11
КРОК 3. Встановлення поручнів та верхньої/нижньої кришки.....	14
КРОК 4. Монтаж педалей.....	16
КРОК 5. Монтаж сидіння	17
КРОК 6. Розміщення велотренажера	18
КРОК 7. Вирівнювання тренажера.....	19
КРОК 8. Регулювання висоти сидіння	20
КРОК 9. Монтаж кабелю живлення	21
Опція: Контакт виявлення частоти серцебиття й монтаж кришок поручня ..	22
ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ C55U.....	24
Дисплей.....	24
Вікна дисплею.....	24
Характеристики дисплею	25
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА.....	26
QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ	26
START/ СТАРТ.....	26
WORKOUT PROGRAM/ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ	28
ВНУТРІШНІ НАЛАШТУВАННЯ	30
ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДОБРАЖЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ	31
ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ	31
«КОНТАКТ» ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ	31
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ.....	33
НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОРИСТУВАЧА	34
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ.....	35
ПОШУК НЕСПРАВНОСТЕЙ	37
Повідомлення про помилку.....	37
Заміна запобіжника.....	37
БЛОК – СХЕМА ЕЛЕКТРОНІКИ.....	38

ВСТУП

Вітаємо Вас із придбанням одного з найкращих виробів на сучасному ринку тренажерного обладнання горизонтального велотренажера C55U. Тренажер виготовлений з високоякісних матеріалів й призначений для багаторічного та надійного використання. Він стане невід'ємною частиною Вашої фітнес зали.

Перед монтажем й використанням тренажера ми рекомендуємо Вам ознайомитися з інструкцією по експлуатації. Правильний монтаж та експлуатація цього виробу допоможе гарантувати, що за допомогою тренажеру завдання будуть виконані безпечно та успішно.



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Ваш велотренажер SportsArt був розроблений для забезпечення повної безпеки. Проте певні заходи безпеки застосовуються щоразу, коли ви використовуєте Ваш велотренажер.

Будь-ласка, ознайомтеся з інструкцією по експлуатації перед монтажем та використанням тренажера. Крім того, зверніть увагу на наступні заходи безпеки:

- Будь-ласка, уважно прочитайте інструкцію та встановіть велотренажер відповідно до інструкції.
- Монтаж та експлуатацію тренажера необхідно виконувати на твердій, рівній поверхні. Не використовуйте тренажер на вулиці або поруч з водою.
- Не дозволяйте дітям знаходитися на або поруч з тренажером.
- Перевіряйте велотренажер перед кожним використанням. Переконайтеся, що всі частини зібрані, а всі кріплення затягнуті. Не використовуйте тренажер у розібраному стані.
- Тримайте руки подалі від рухомих частин.
- Вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте вільний одяг. Не взувайте взуття із шкіряною підошвою або високими підборами. Зачісуйте довге волосся назад. Не ставайте на тренажер босоніж.
- Будьте обережні при монтажі та демонтажі пристрою.
- Велотренажер не може зупинитися відразу, якщо будь-який об'єкт перешкоджає нормальному руху.
- Не використовуйте будь-які аксесуари, які не рекомендовані виробником. Такі деталі можуть стати причиною поломки або викликати збій роботи тренажера.
- Від'єднайте від розетки перед технічним обслуговуванням чи видаленням частин.
- Необхідний ретельний контроль, коли тренажер використовується поруч з дітьми, інвалідами, або людьми з обмеженими можливостями.
- Використовуйте велотренажер тільки за його прямим призначенням, як описано в інструкції по експлуатації.
- Ніколи не використовуйте велотренажер, якщо він був пошкоджений. Якщо тренажер не працює належним чином або пошкоджений, зверніться до офіційного дилера.
- Не переміщайте велотренажер за шнур живлення та не використовуйте шнур в якості ручки.
- Тримайте шнур живлення подалі від нагрітих поверхонь.
- Зберігайте всі вентиляційні отвори відкритими.
- Ніколи не вставляйте будь-які предмети в отвори.
- Не використовуйте тренажер в тих місцях, де використовуються аерозолі (спреї) або де постачається чистий кисень.
- Найбільша вага користувача для даного велотренажера становить 150 кг (330 фунтів).
- Цей велотренажер не призначено для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи за вказівками використання велотренажера з боку осіб, відповідальних за їх безпеку.
- Діти повинні перебувати під ретельним наглядом, щоб гарантувати, що вони не грають з тренажером.

Увага!

Якщо ви відчуваєте біль або погано почуваєте себе, ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ і негайно зверніться до лікаря. Тренуйтеся в межах рекомендованого рівня фізичного навантаження. Не виснажуйте себе тренуваннями.

Перед початком будь-якої програми вправ, ви повинні проконсультуватися з лікарем. Ми рекомендуємо пройти повний медичний огляд.

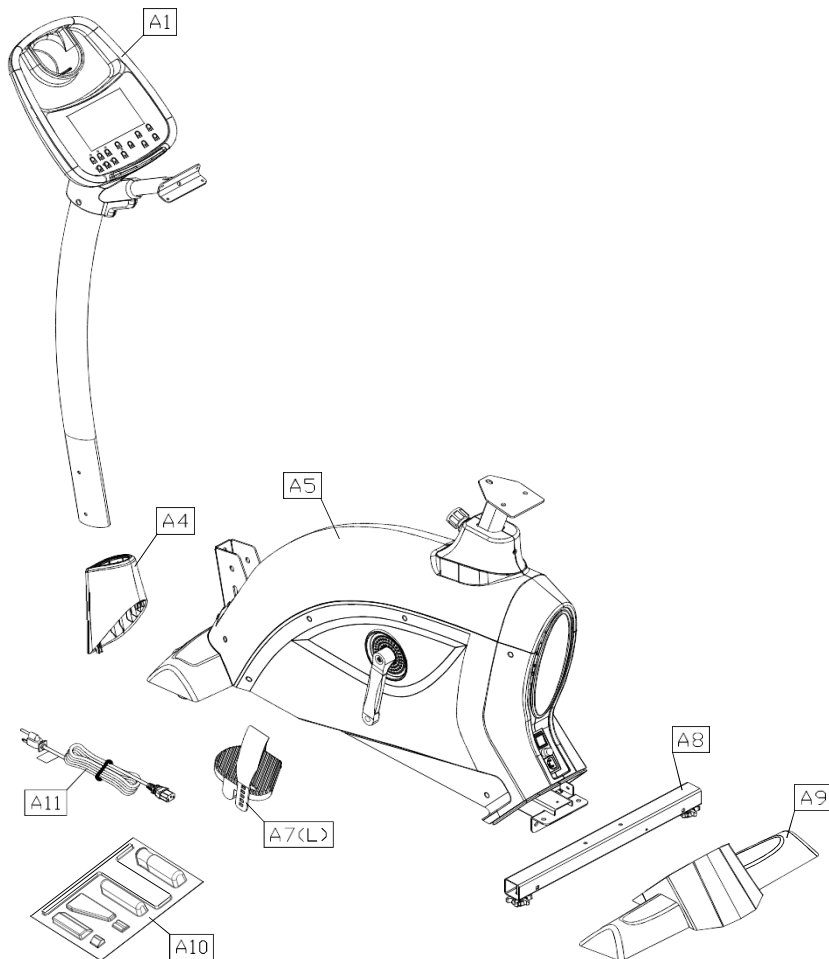
Примітка: Дане обладнання було перевірено на відповідність вимогам, що пред'являються до цифрових пристроїв Класу В, відповідно частини 15 Правил FCC. Ці обмеження розроблені для забезпечення захисту від шкідливих перешкод в житлових приміщеннях. Це обладнання генерує, використовує та може випромінювати радіочастотну енергію і, якщо воно не встановлено та використовується відповідно до інструкцій, може створювати перешкоди для радіозв'язку. Тим не менше, немає жодної гарантії, що перешкоди не виникатимуть, зокрема, під час монтажу. Якщо користувач бажає усунути такі перешкоди □ це відбувається за рахунок власних коштів користувача.

Зверніть увагу, що в даній інструкції, терміни "лівий" і "правий" використовуються для позначення продукту та його частин. Слід зазначити, що ці позначення відповідають лівій і правій сторонам особи, що тренується на цьому тренажері. Крім того, слово «гвинти» використовується там, де можуть бути залучені гвинти, шайби, та інші металеві вироби.

Увага!

Системи моніторингу серцевого ритму можуть бути неточними. Надмірне фізичне навантаження може привести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуєте слабкість, припиніть тренування та негайно зверніться до лікаря.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ



ДЕТАЛІ МОНТАЖУ

№	Назва	К-ть	№	Назва	К-ть
A1	Основа та дисплей	1	A6	Дно сидіння	1
A2	Верхня/нижня кришка поручня	1	A7	Ліва/права педаль	1
		1	A8	Спинка сидіння	1
A3	Поручень	1	A9	Опора спинки сидіння	1
A4	Кришка основи	1	A10	Комплект кріплення	1
A5	Основна рама	1	A11	Кабель живлення	1

КОМПЛЕКТ КРІПЛЕННЯ

№	Назва	К-ть	Специфікація	Примітка
21	Гвинтовий роз'єм	6		
22	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою	2	M5*L12	
	Пружинна шайба	2	BW5 3/16	
	L- подібний шестигранний ключ	1	(M5)	
	L- подібний шестигранний ключ	1	(M6)	
	Двостороння викрутка	1	(13*15)	
	Ручка викрутки		зелена	
	Стержень викрутки		плоский	

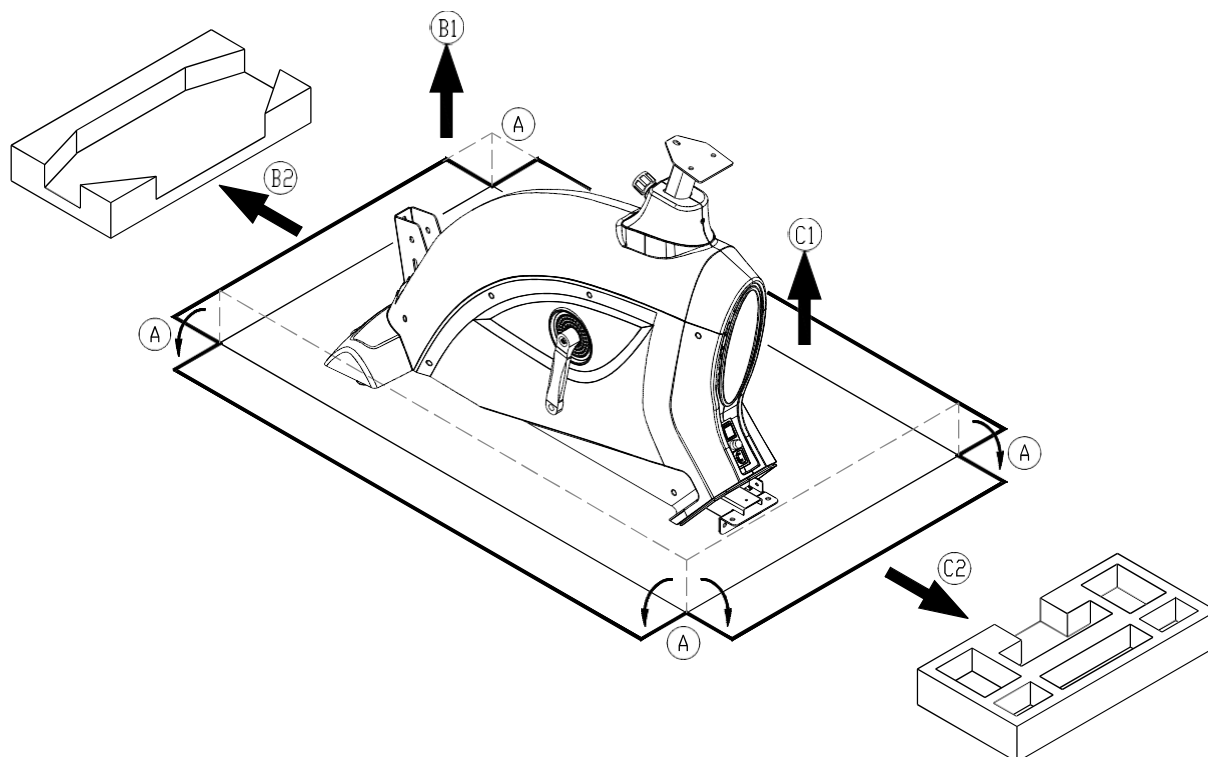
КОМПОНЕНТИ ТРЕНАЖЕРА

№	Назва деталі	Специфікація	Примітка
31	Гвинт з хрестовиною	M8*L20	
	Пружинна шайба	M8	
	Плоска шайба	φ 22* φ 8.5*t3.0	
32	Гвинт з шестигранною головкою	M8*L20	
	Зубчаста шайба	φ 18* φ 8.5*t2.0	
33	Гвинт з хрестовиною	M6*L12	
	Плоска шайба	φ 13* φ 6*t1.0	
34	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою	M4*L16	

Примітка: слово «гвинти» використовується там, де можуть бути залучені гвинти, шайби, та інші металеві вироби.

Виконайте кроки (а-в), щоб помістити продукт на плоский лист картону для монтажу.

- (а) Видаліть пакувальний матеріал. Обріжте кути коробки, щоб залишити основну раму й тренажер на плоскій поверхні.
- (б) Підніміть передню частину коробки, щоб видалити пакувальний матеріал.
- (в) Підніміть задню частину коробки, щоб видалити пакувальний матеріал.

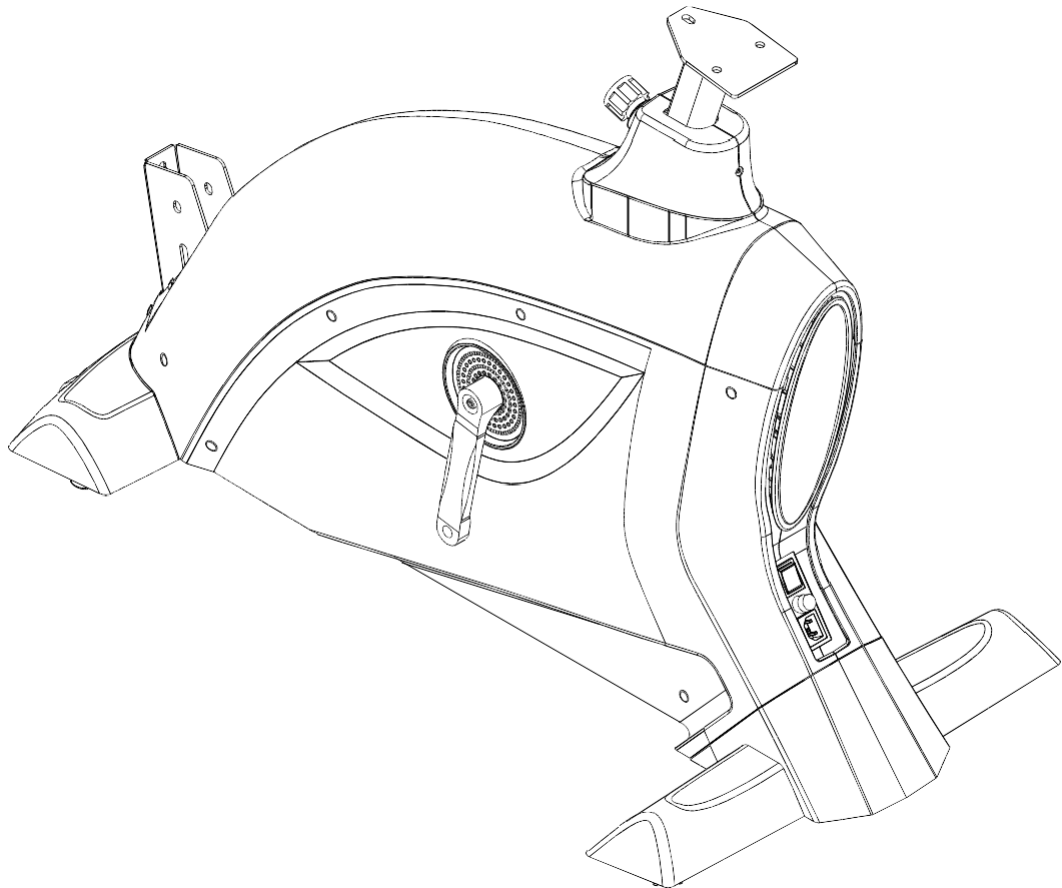


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

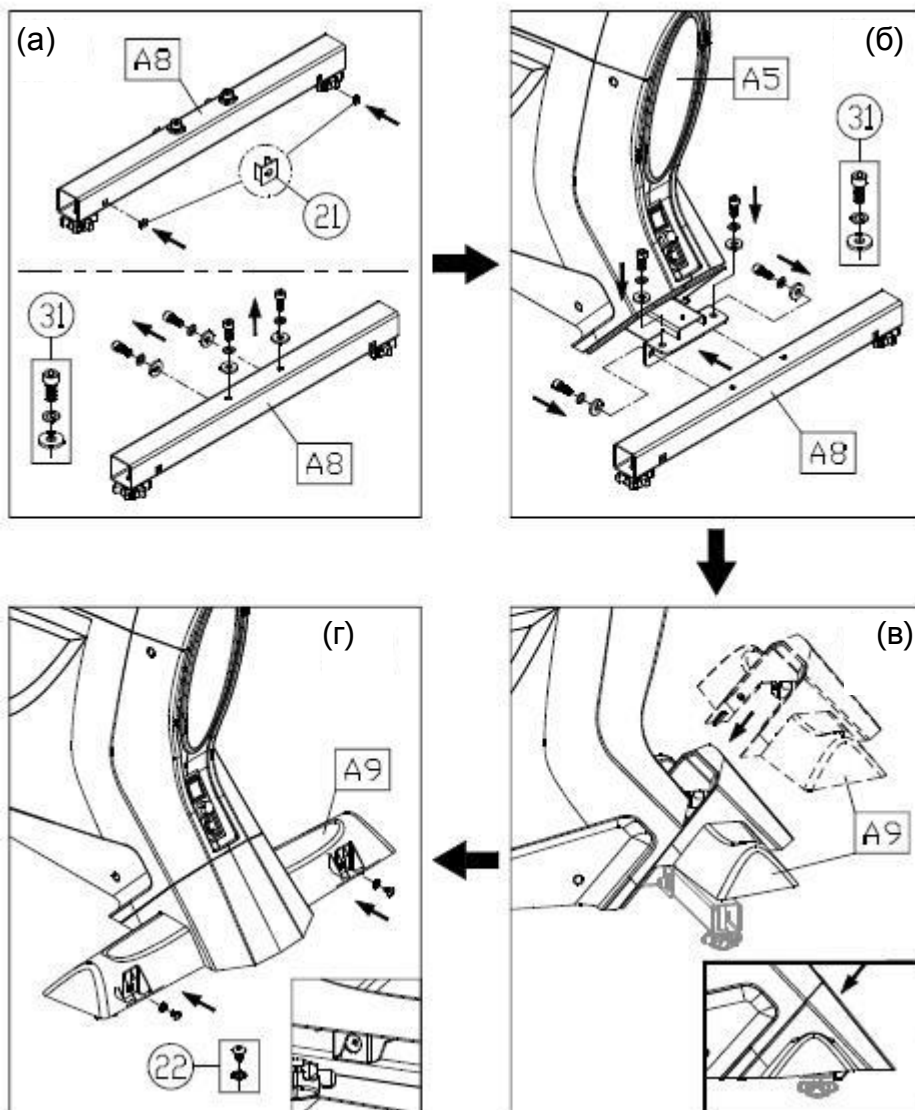
МОНТАЖ ТРЕНАЖЕРА

КРОК 1. Монтаж опори спинки сидіння та її кришки



1. Виконайте кроки (а - г) нижче, щоб встановити опору спинки сидіння та її кришку.

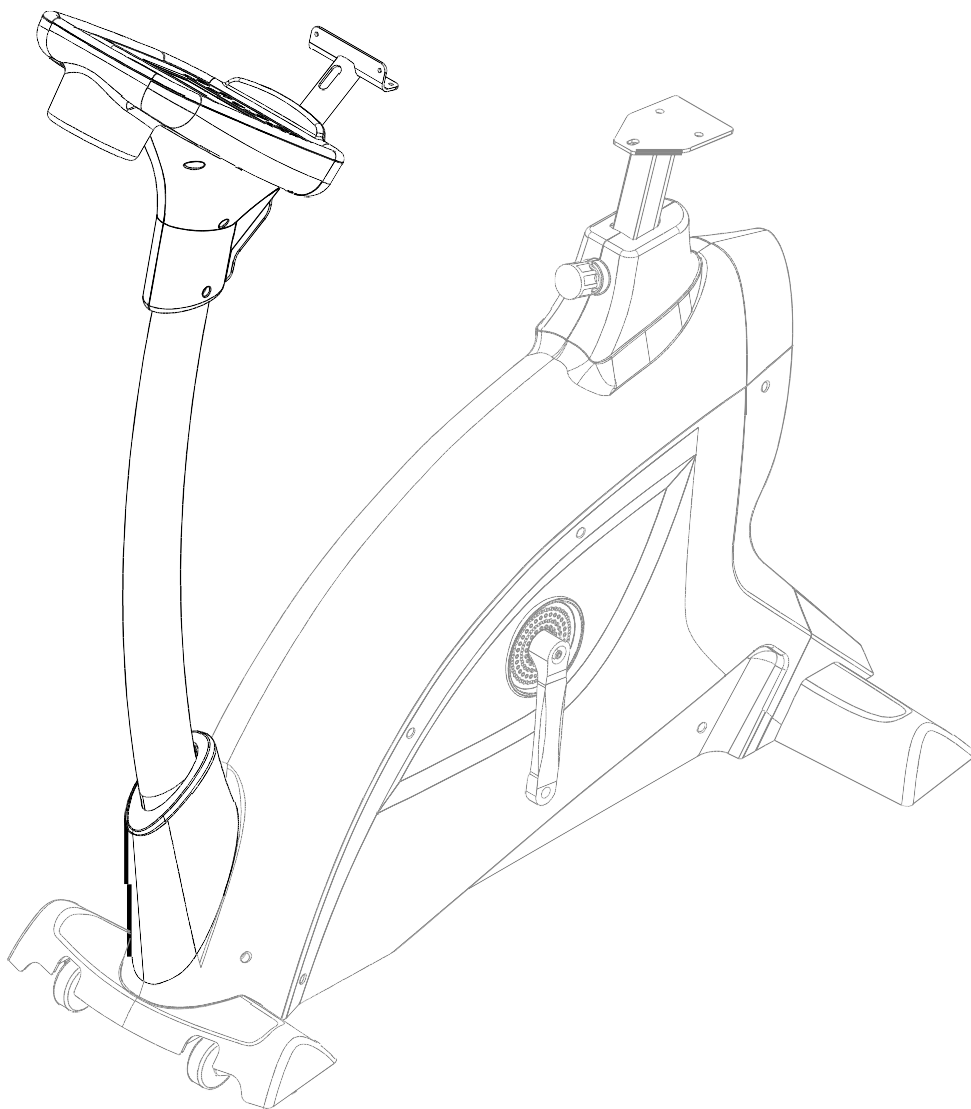
- (а) Вставте гвинтовий роз'єм (21) в спинку сидіння (А8). Потім видаліть гвинти (31) з спинки сидіння (А8).
- (б) За допомогою гвинтів (31) закріпіть спинку сидіння (А8) до основної рами (А5).
- (в) Вирівняйте опору спинки (А9) з лівою та правою боковими кришками. Потім вставте опору спинки в канал.
- (г) За допомогою гвинтів (22) закріпіть задню опору спинки (А9).



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

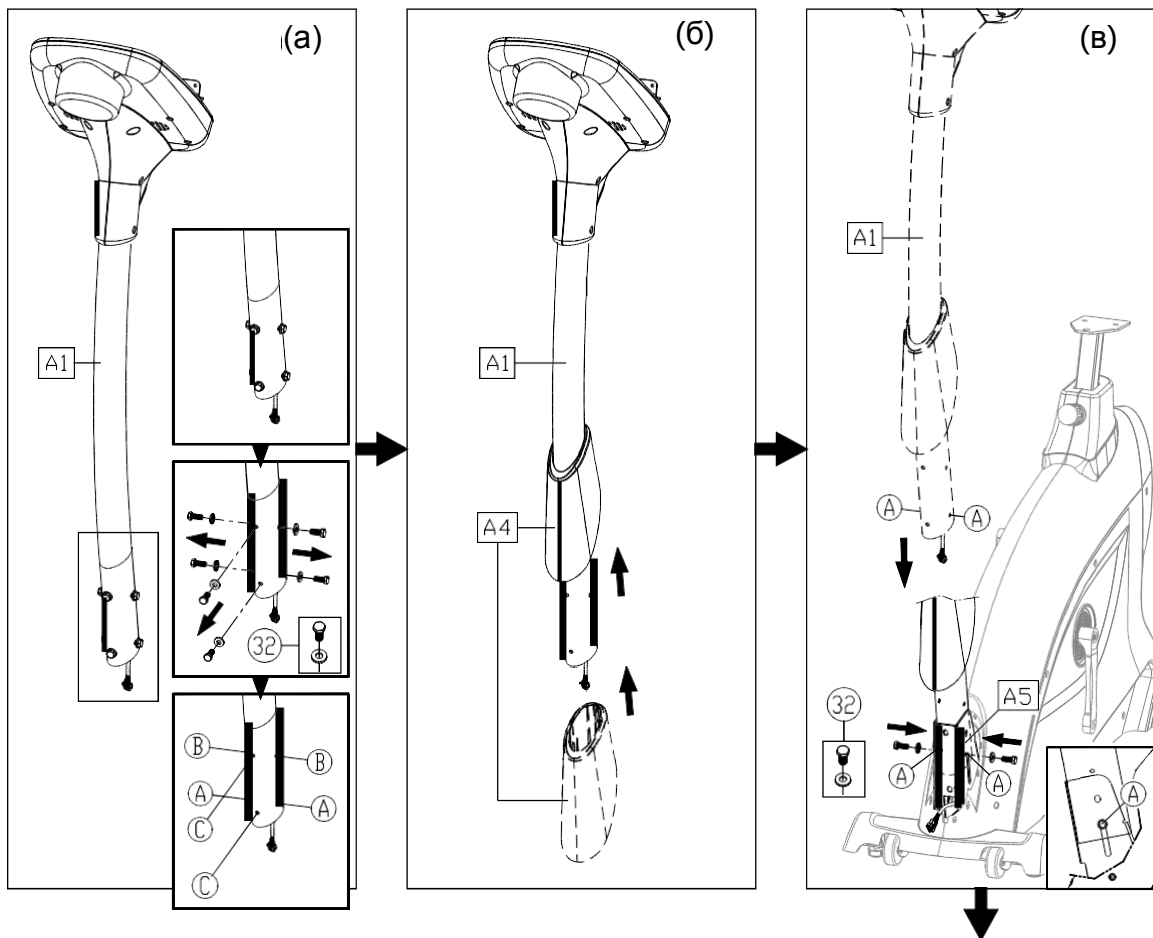
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

КРОК 2. Монтаж основи

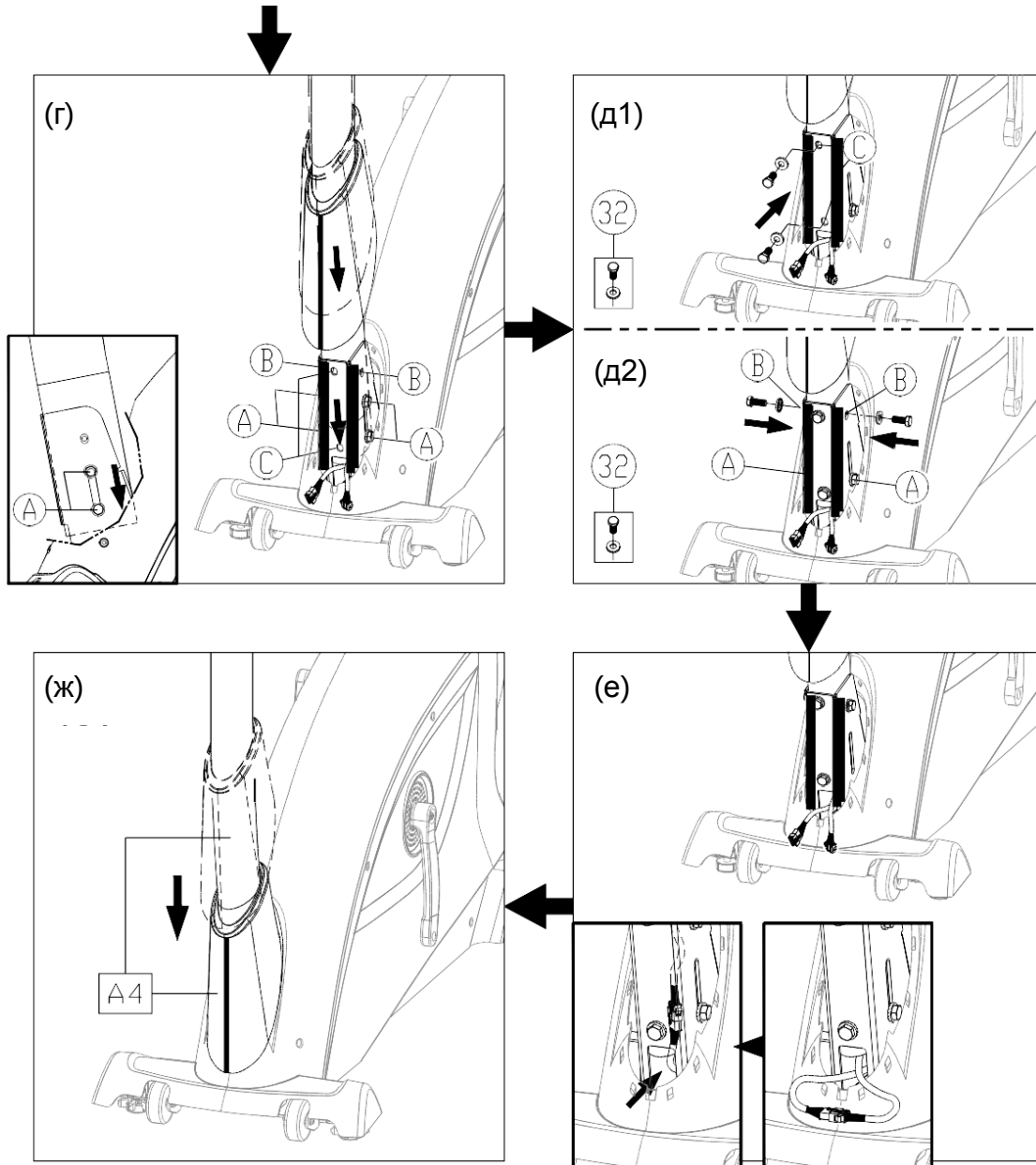


Виконайте кроки (а - ж) нижче, щоб встановити основу.

- (а) По-перше, видаліть гвинти (32) з нижньої частини основи (А1). Примітка: Зони А і В мають подовжені отвори; Область С має круглі отвори.
- (б) Вставте кришку основи (А4) в основу (А1), як показано на малюнку.
- (в) Вставте основу та дисплей (А1) на основну раму (А5), вирівнявши її з отвором А. Загвинтіть гвинти (32) не в повній мірі.



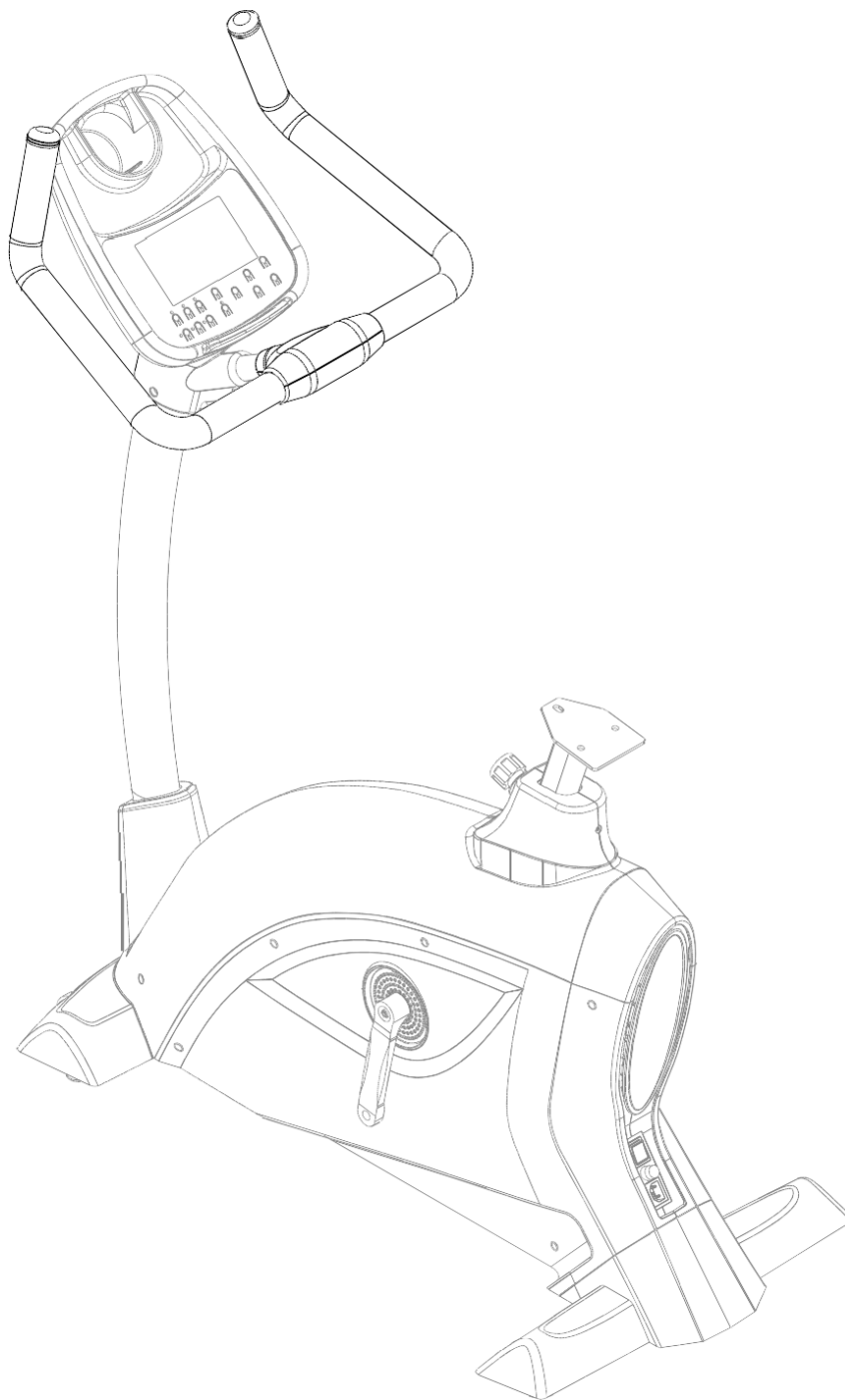
- (г) Після того, як гвинти встановлено на місці, опустіть основу на місце до тих пір, поки отвори В і С не вирівнюються.
- (д) Спочатку загвинтіть гвинти (32) в положенні С. Потім загвинтіть гвинти в положеннях А і В.
- (е) Підключіть кабель до основи, заправте додаткові кабелі в основу для безпеки.
- (ж) Після підключення кабелів натисніть на кришку основи (А4) вниз на місце.



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

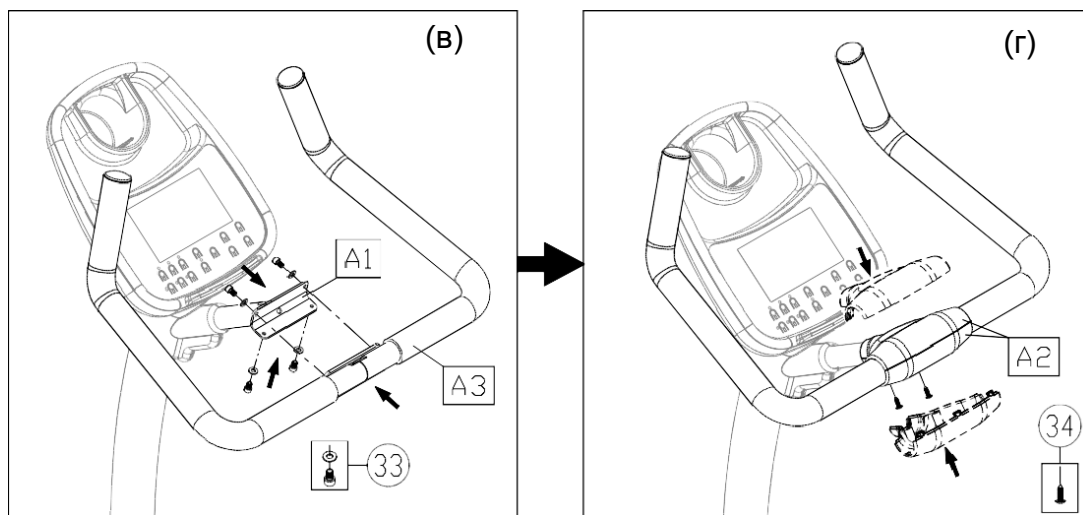
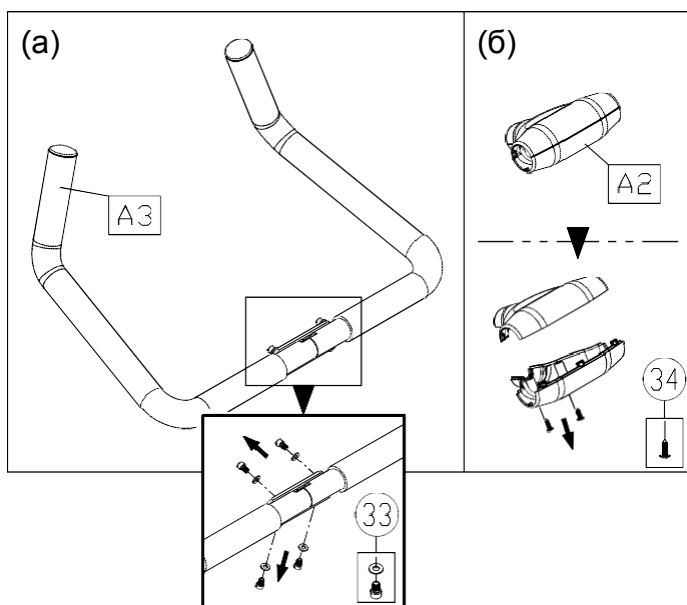
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

КРОК 3. Встановлення поручнів та верхньої/нижньої кришки



Виконайте кроки (а - г), щоб виконати монтаж поручнів та верхньої/нижньої кришки.

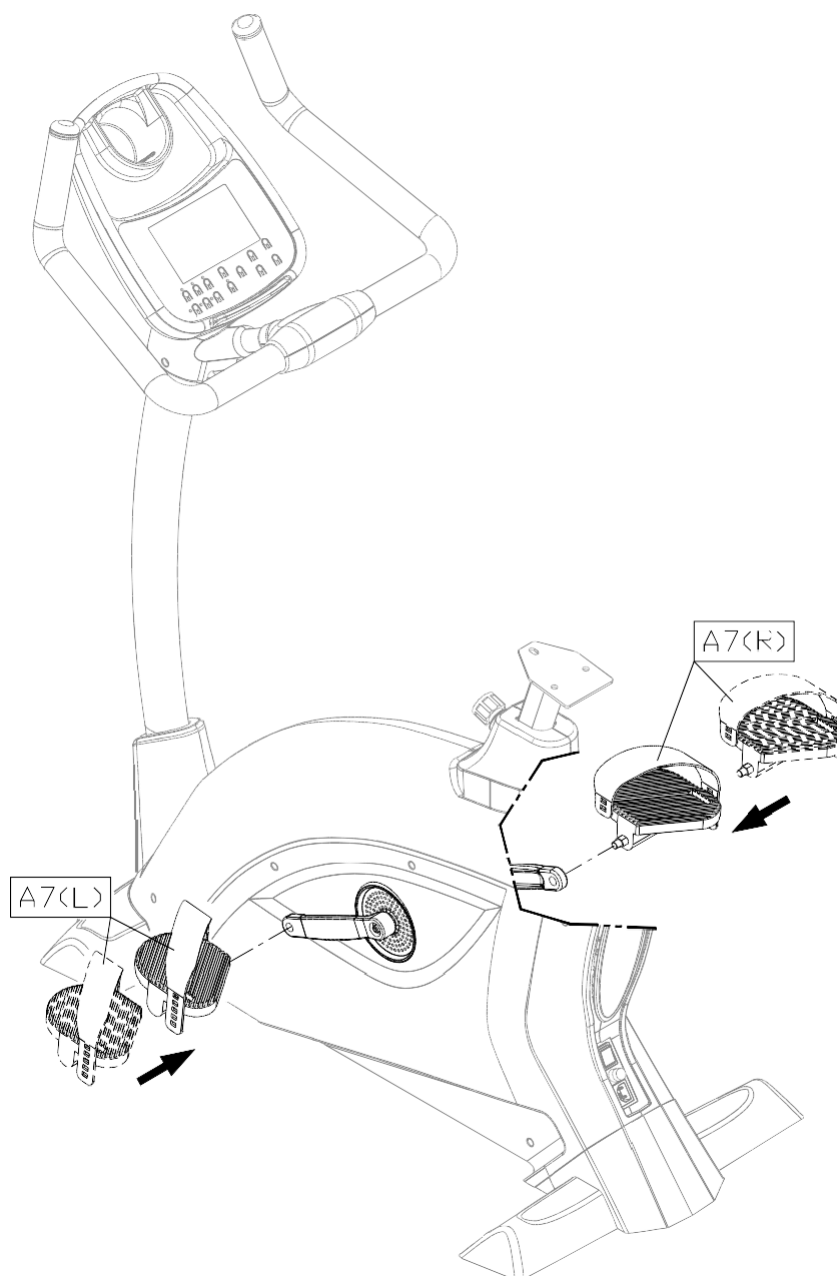
- (а) Видаліть гвинти (33) з поручня (А3), як показано на малюнку.
- (б) Видалити гвинти (34), і від'єднайте верхню та нижню кришку (А2) одну від одної.
- (в) Тримайте поручень (А3) на його кріпленні, (А1) закріпіть поручень за допомогою гвинтів (33).
- (г) Встановіть верхню/нижню кришку (А2) на продукт, а також загвинтіть гвинти (34).



КРОК 4. Монтаж педалей

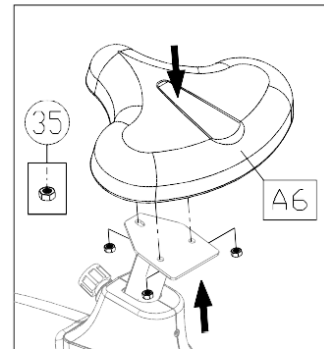
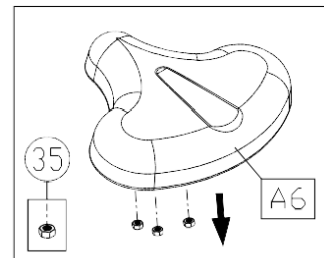
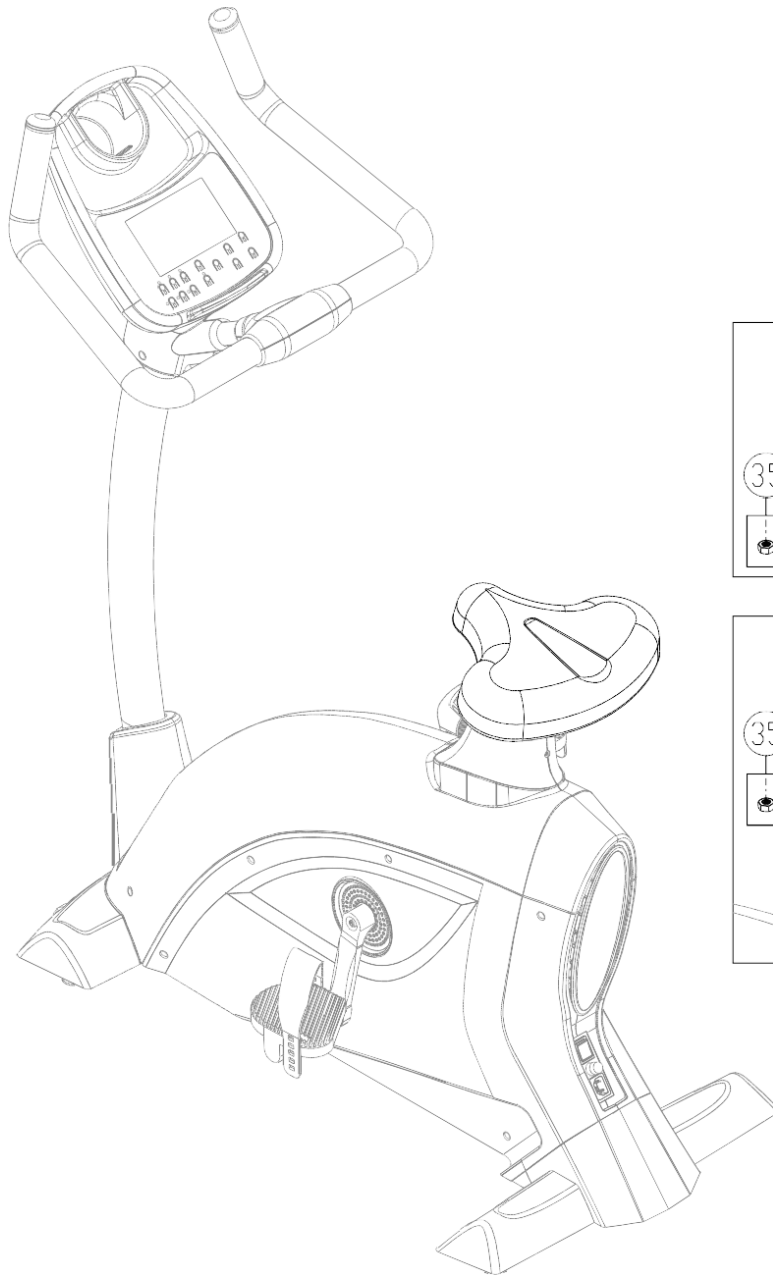
Будьте дуже обережні при встановленні педалей (A7), в іншому випадку, педалі повинні бути замінені. Зверніть увагу, що ліва і права сторона позначення для деталей відповідають лівій/правій стороні тренажера.

Кожна педаль позначається ліва або права. Позначення ліво / право відповідають лівій/правій стороні тренажера. Встановіть педалі на відповідних сторонах велосипеда. Примітка: гвинт лівої педалі загвинчується проти годинникової стрілки; гвинт правої педалі загвинчується за годинниковою стрілкою. Загвинтіть педалі вручну, щоб переконатися, що вони встановлені належним чином. Потім використовуйте ключ, щоб повністю закріпити їх на місце.



КРОК 5. Монтаж сидіння

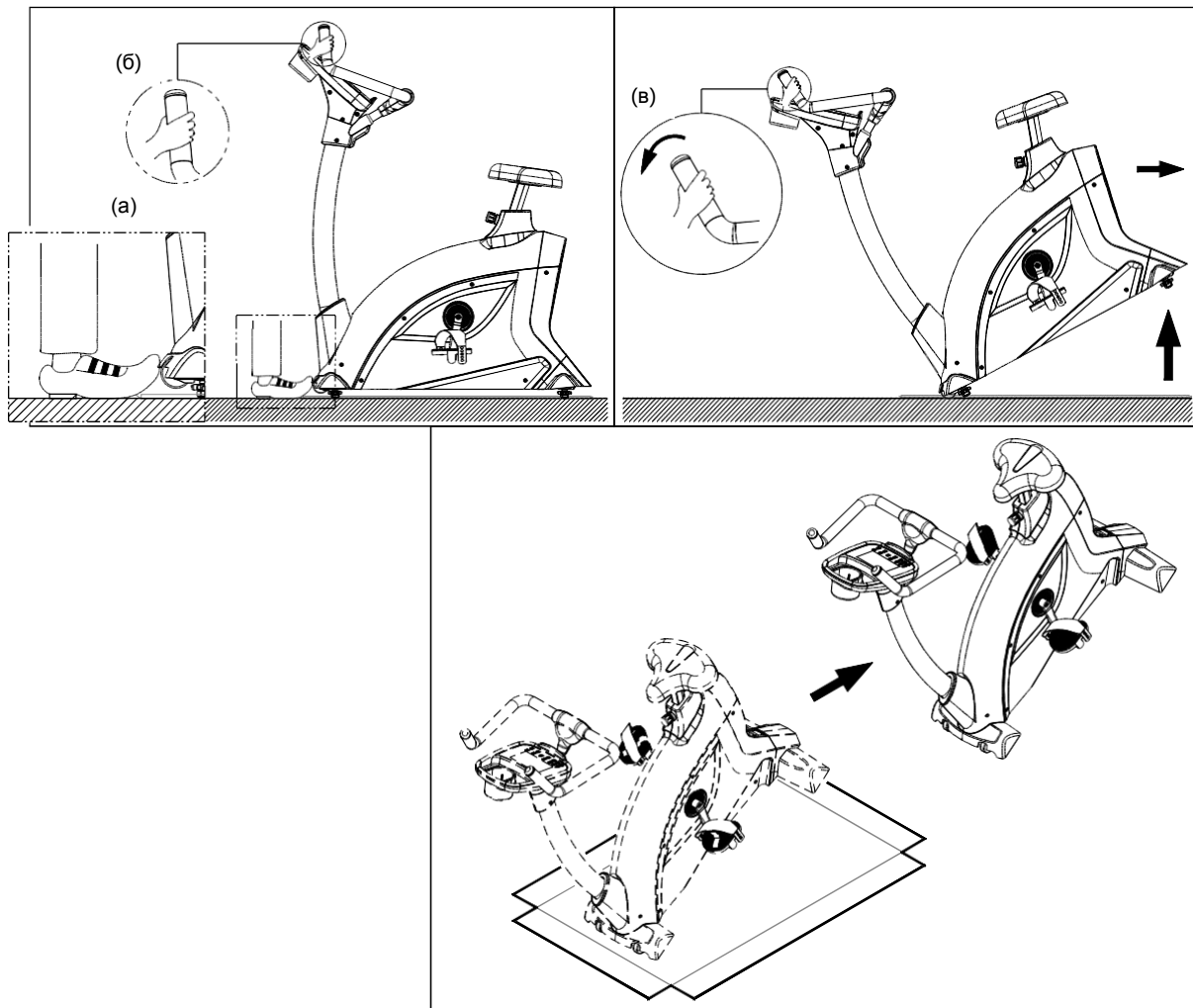
По-перше, видаліть гайки (35) з нижньої частини сидіння (A6). Встановіть дно сидіння на місце. Закріпіть його за допомогою гайки (35).



КРОК 6. Розміщення велотренажера

Виконайте кроки (а-в), щоб встановити тренажер на місце.

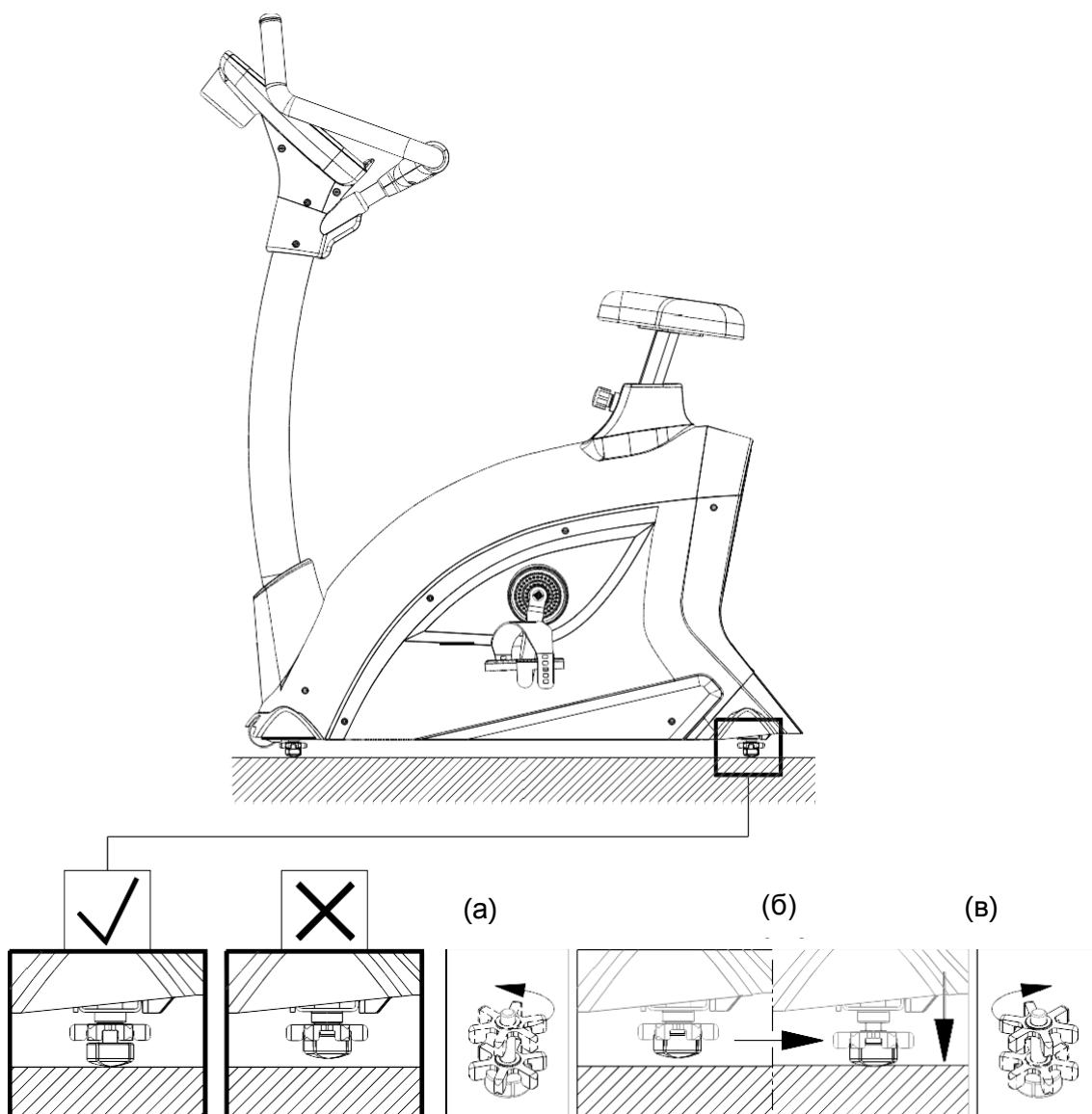
- (а) Встаньте попереду велотренажера. Поставте одну ногу перед колесом.
- (б) Візьміться за поручень обома руками.
- (в) Натисніть на поручень вниз, поміщаючи тренажер під нахилом. Потім вийміть тренажер з пакувального матеріалу та перемістіть на місце для використання.



КРОК 7. Вирівнювання тренажера

Для безпеки користувача та правильного функціонування продукту, цей велотренажер необхідно встановити на рівну підлогу. При необхідності, відрегулюйте його, виконуючи наступні інструкції (а-в).

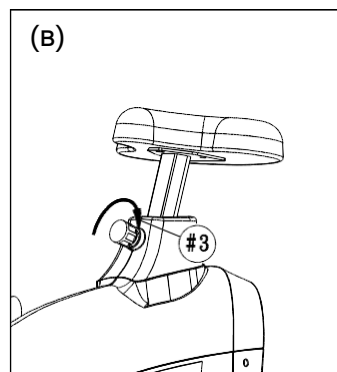
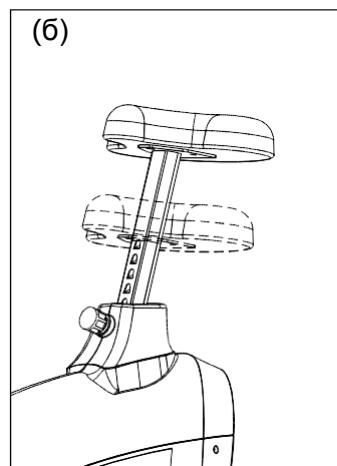
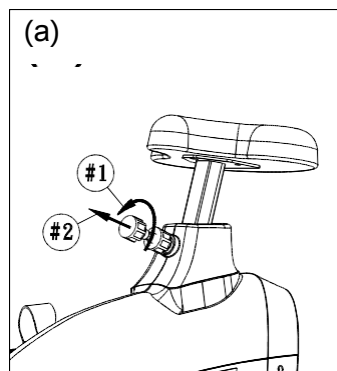
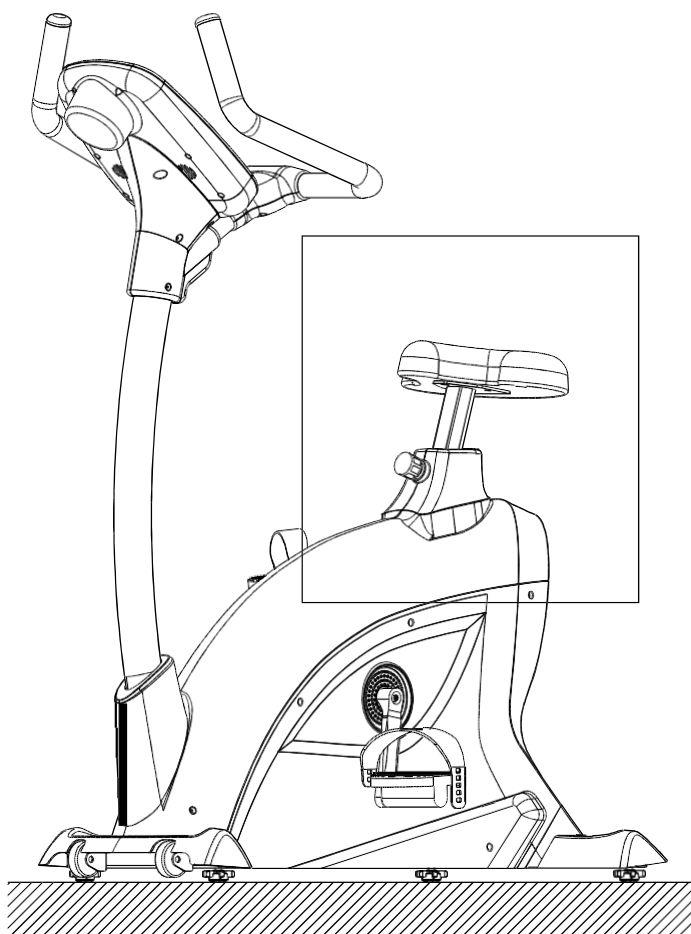
- (а) Послабте гайки.
- (б) Відрегулюйте ніжки тренажера, щоб він не хитався.
- (в) У такому положенні, затисніть ніжки гайками до рами тренажера.



КРОК 8. Регулювання висоти сидіння

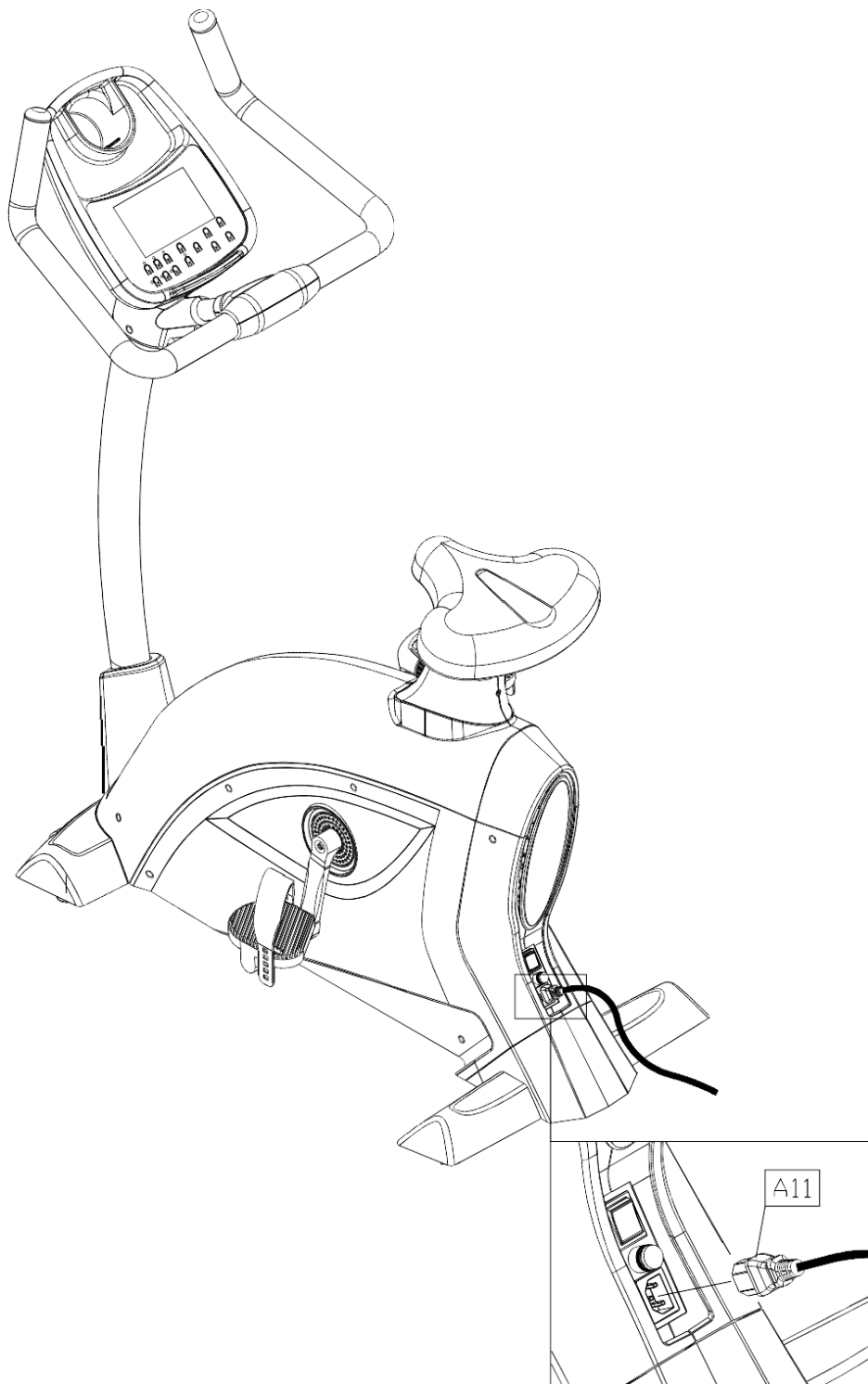
Виконайте кроки (а - в), щоб відрегулювати висоту сидіння.

- (а) Поверніть регулятор сидіння проти годинникової стрілки. Потім потягніть ручку.
- (б) Використовуйте вашу руку для регулювання положення сидіння вгору або вниз.
- (в) Коли сидіння знаходиться в потрібному положенні, відпустіть ручку. Потім поверніть ручку за годинниковою стрілкою, щоб зафіксувати сидіння на місці.



КРОК 9. Монтаж кабелю живлення

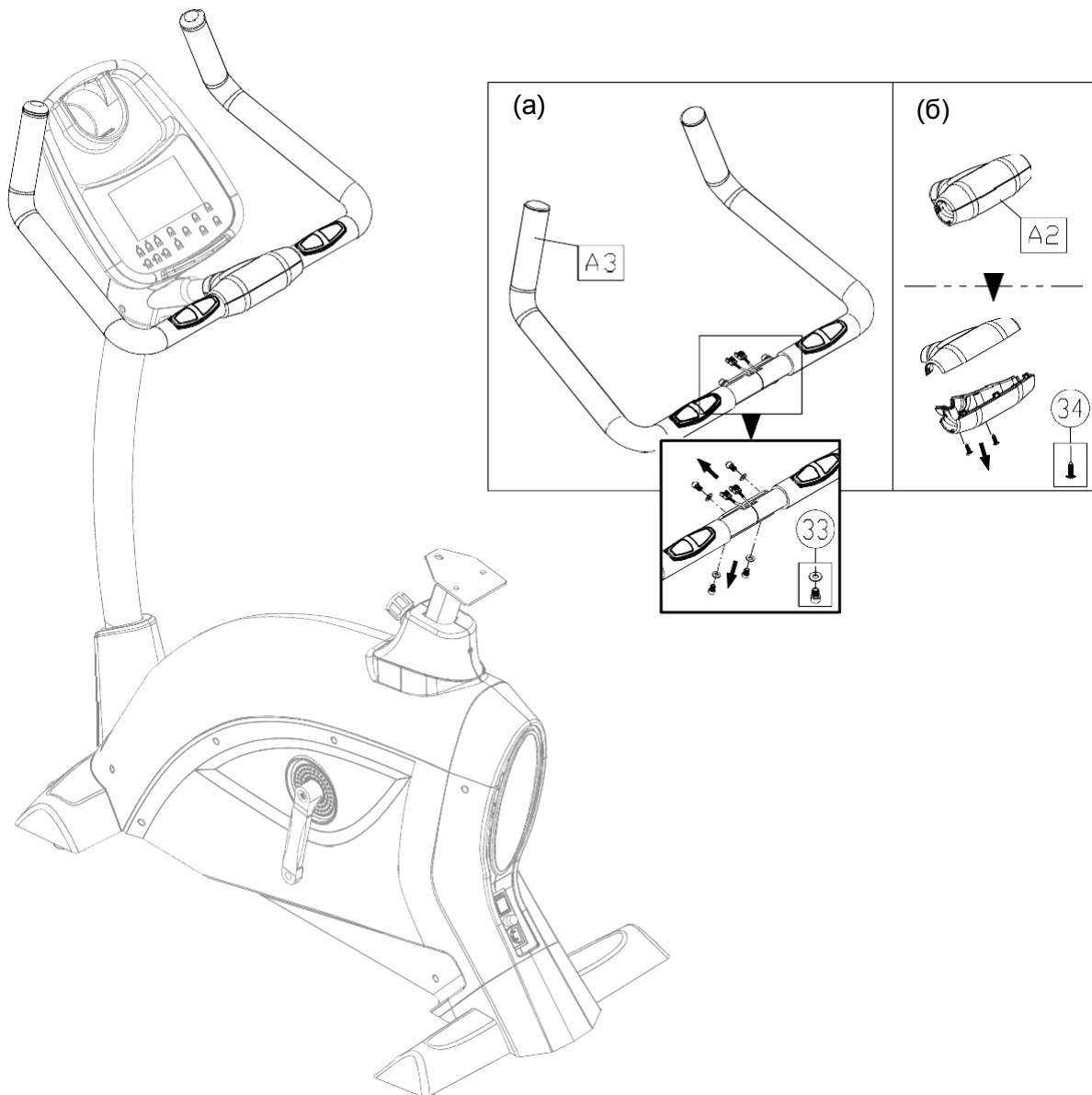
Вставте кабель живлення в розетку на виробі. Вставте інший кінець кабелю в розетку в стіні. Щоб включити тренажер, натисніть на перемикач живлення.



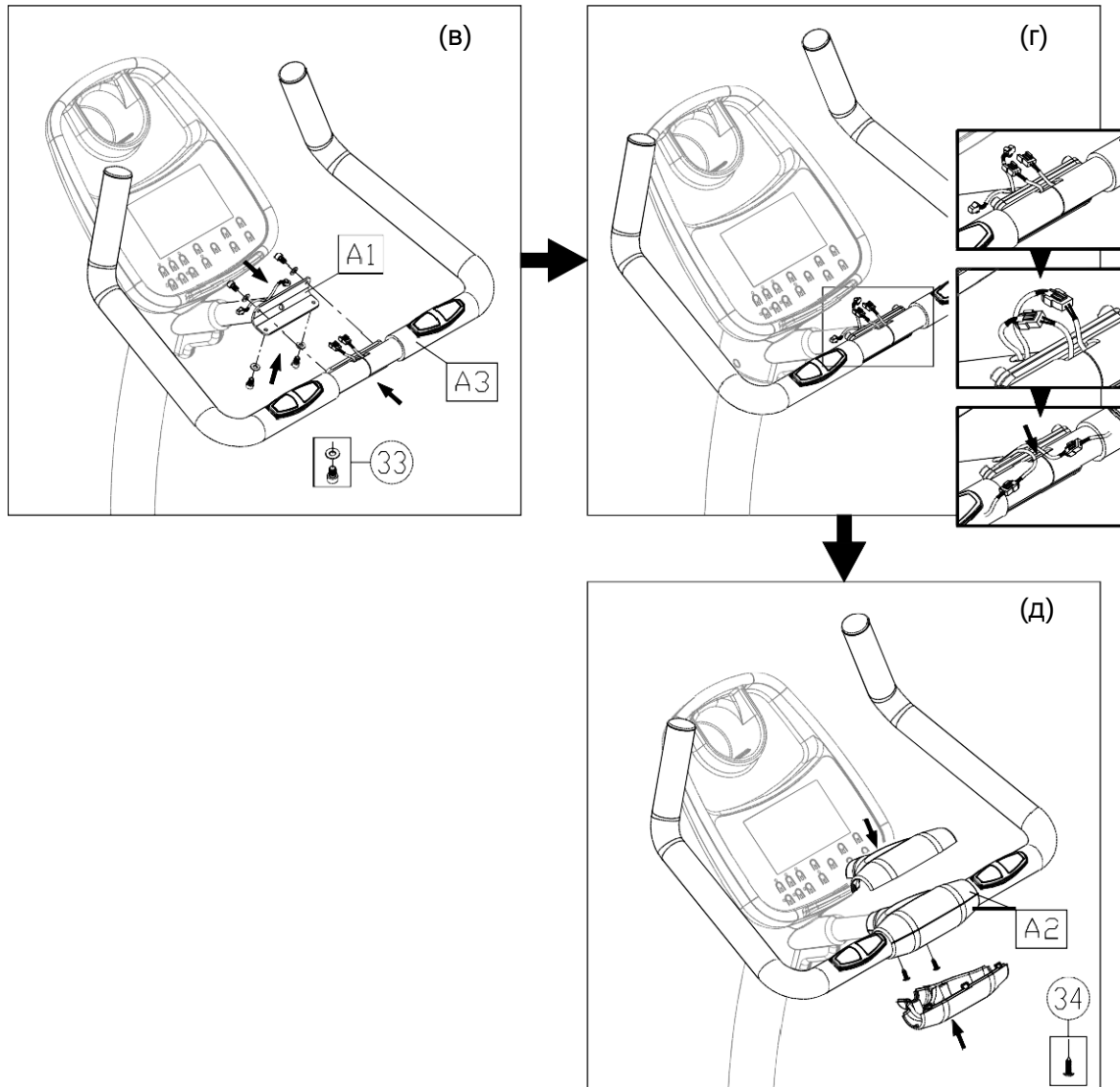
Опція: Контакт виявлення частоти серцебиття й монтаж кришок поручня

Виконайте кроки (а - д) нижче, щоб закріпити поручень та верхню/нижню кришку поручня .

- (а) Видаліть гвинти (33) з поручня (А3), як показано на малюнку.
- (б) Видалити гвинти (34) і від'єднайте верхню та нижню кришку поручня (А2) один від одного.

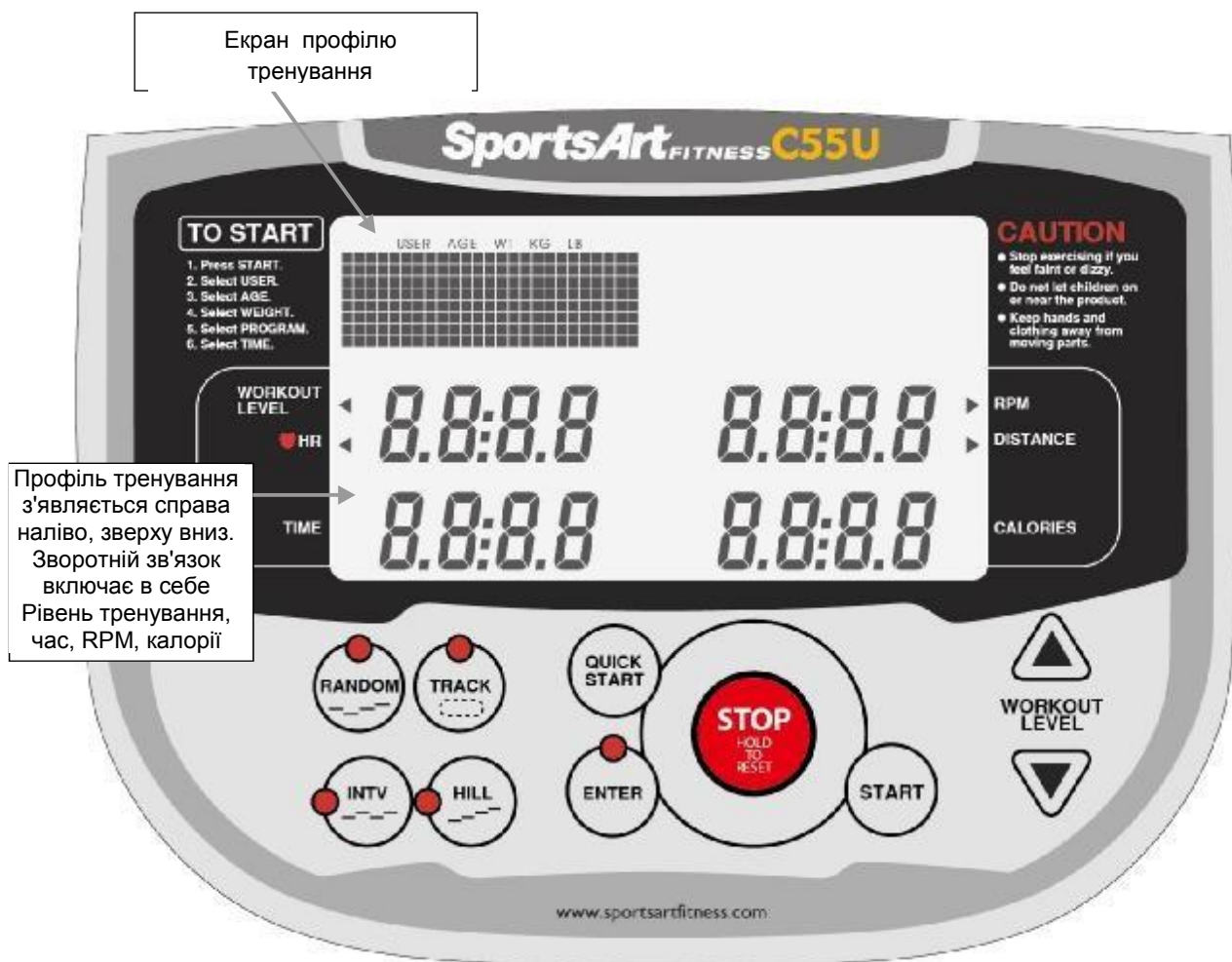


- (в) Візьміться за поручень (A3) та його кріплення на основі (A1), закріпіть гвинтами (33).
- (г) Після закріплення основи за допомогою гвинтів, з'єднати проводи на основі й поручні. Потім заправте проводи в поручень для безпеки.
- (д) Встановіть верхню та нижню кришку (A2) на виріб й загвинтіть гвинтами (34).



ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ C55U

Дисплей



Вікна дисплею

- Екран профілю тренування — Відображає налаштування користувача, вкл.. користувача, вік, вагу та ін.
- Екран зворотного зв'язку — Відображає зворотній зв'язок, вкл. рівень опору, час, RPM, калорії.
- Індикатори програм — Доріжка, довільний вибір, інтервал, нахил.
- Кнопки — TRACK (ДОРИЖКА), RANDOM (ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР), INTERVAL (ІНТЕРВАЛ), HILL (НАХИЛ), WORKOUT LEVEL (РІВЕНЬ ТРЕНУВАННЯ) ▲, WORKOUT LEVEL (РІВЕНЬ ТРЕНУВАННЯ) ▼, QUICK START (ШВИДКИЙ СТАРТ), START (СТАРТ), ENTER, STOP/HOLD TO RESET (СТОП/ПОВТОРНИЙ ЗАПУСК).

WORKOUT LEVEL (РІВЕНЬ ТРЕНУВАННЯ) ▲/▼

1. У програмі тренування, натисніть кнопку **WORKOUT LEVEL ▲/▼**, щоб відрегулювати рівень опору.
2. В режимі користувача, натисніть кнопку **WORKOUT LEVEL ▲/▼**, щоб відрегулювати Користувача, /Вік/Вагу/Час.

STOP/HOLD TO RESET (СТОП/ПОВТОРНИЙ ЗАПУСК)

STOP — у програмі тренування натисніть кнопку STOP, щоб вийти з програми.

RESET — Натисніть кнопку RESET впродовж 2-х секунд, щоб повернутися на головний екран.

ENTER — Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

Характеристики дисплею

- Рівень тренування — Діапазон опору: 1 - 14.
- Час — діапазон часу: 0 : 00 - 99 : 59. Діапазон налаштувань часу: 5 : 00 - 99 : 00.
- RPM (Оборотів за хвилину) - 5 - 120
- Калорії — 0.0 - 9999 (K - CAL)
- Користувач — Ви можете вибрати до чотирьох профілів користувача.
- Вік — Діапазон налаштувань: 10 - 99.
- Вага — 30 - 150 кг.
- Програма — Програми тренування вкл.. TRACK (ДОРІЖКА), RANDOM (ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР), INTERVAL (ІНТЕРВАЛ), HILL (НАХИЛ).

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА

Існує два способи активації даного тренажера, натискаючи на клавішу QUICK START (ШВИДКИЙ СТАРТ) або натискаючи на клавішу START. Режим QUICK START дозволяє негайно розпочати тренування, без використання ідентифікатора користувача. Режим START дозволяє використовувати ідентифікатор користувача. Ідентифікатори користувачів забезпечують відстеження тренування до чотирьох людей.

Коли тренажер починає працювати, на екрані з'являється повідомлення «С55».

QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ

Коли з'явиться екран запуску, натисніть <QUICK START> для початку тренування без введення інформації про користувача. У режимі швидкого старту, відлік часу від 0:00, індикатор доріжки загоряється, а ілюстрація доріжки починає працювати.

Режим швидкого старту з режиму користувача

Коли з'явиться режим USER (дивіться наступний розділ про налаштування ідентифікатора користувача), натисніть клавішу **ENTER**, щоб вибрати користувача, а потім натисніть клавішу QUICK START, щоб побачити попередній час тренування і профіль.

Під час тренування, натисніть кнопку **STOP**, щоб вийти з режиму швидкого старту. На дисплеї з'явиться тривалість тренування та витрачені калорії користувача. Надпис "ACCU DATA" прокручується на дисплеї, з'явиться екран запуску.

START/СТАРТ

НАЛАШТУВАННЯ НОМЕРА ІДЕНТИФІКАТОРА КОРИСТУВАЧА

Коли на екрані з'явиться екран запуску, натисніть клавішу <START>. індикатор **USER** блимає. Матричний екран відображає "1", для USER 1. Натисніть кнопку ▲ для перемикання користувачів: USER 1 → USER 2 → USER 3 → USER 4 → USER 1 → USER 2 → USER 3..... Натисніть кнопку ▼ для перемикання в такий спосіб: USER 4 → USER 3 → USER 2 → USER 1 → USER 4 → USER 3 → USER 2.....натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір та встановити вік користувача.

※ При виборі номера ідентифікатора користувача, з'являється час, відстань, калорії користувача.

※ Накопичений час користувача відображається в гг: хв (години: хвилини). Коли сумарний час перевищує 99:59, хвилини зникають; з'являється 100 годин.

Максимальний час - 9999 годин.

ВИДАЛЕННЯ НАЛАШТУВАНЬ КОРИСТУВАЧА

У той час, коли на екрані з'являється номер ідентифікатора користувача, натисніть і утримуйте кнопки **STOP + ENTER** одночасно протягом трьох секунд, щоб очистити час, відстань та калорії користувача. Тренажер видаляє сумарні значення, три рази лунає звуковий сигнал. Потім з'явиться екран вибору USER (Користувача).

НАЛАШТУВАННЯ ВІКУ КОРИСТУВАЧА

Індикатор AGE блимає. Матричний екран відображає задане значення 35. Натисніть кнопки ▲ і ▼, поки не з'явиться ваш вік. Потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити вибір і перейти до налаштувань ваги користувача.

НАЛАШТУВАННЯ ВАГИ КОРИСТУВАЧА

Індикатор WT блимає. KG або LB загоряється. KG позначає метричний режим, який має задане значення 75 кг. LB вказує режим США, який має задане значення 165 фунтів. Натисніть кнопки ▲ і ▼, поки не з'явиться ваша вага. Потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити вибір і перейти до вибору програми тренування.

ВИБІР ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Індикатор програми тренування блимає. На екрані профілю тренування з'явиться повідомлення "SELECT PROGRAM". Натисніть клавішу вибору тренування, щоб увійти в відповідну програму.
2. У цій програмі, натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір і перейти до встановлення часу тренування.

ВСТАНОВЛЕННЯ ЧАСУ

Вікно часу показує попереднє значення часу тренування користувача. Натисніть кнопки ▲ і ▼, щоб змінити налаштування часу. Інтервал часу **від 5:00 до 99:00**. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

Програми тренування

Коли блимає індикатор програми тренування, натисніть кнопки INTERVAL (ІНТЕРВАЛ), RANDOM (ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР), TRACK (ДОРІЖКА), або HILL (НАХИЛ) , щоб розпочати тренування.

TRACK (ДОРІЖКА)

1. Одне коло - 400 м (0,25 милі).
2. Рівень опору - 0. Натисніть кнопку **WORKOUT LEVEL ▲ / ▼** для регулювання рівня тренування. Діапазон опору: 1 - 14. Після виходу з режиму доріжки, опір повертається на рівень один.

RANDOM (ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР)

1. Інша програма тренування з'являється щораз при натисканні кнопки RANDOM. Натискайте кнопку до тих пір, поки не з'явиться інша програма. Потім розпочніть тренування. Відлік часу розпочато.
2. Натисніть кнопку **WORKOUT LEVEL ▲ / ▼**, щоб встановити рівень опору.

INTERVAL (ІНТЕРВАЛ)

Виберіть INTERVAL (ІНТЕРВАЛ). Потім введіть час тренування.

1. "ENTER REST TIME" прокручується на екрані. Значення часу блимає. Натисніть кнопку **WORKOUT LEVEL ▲ / ▼**, щоб встановити час відпочинку. Потім натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
2. "ENTER REST LEVEL" прокручується на екрані. Значення опору блимає. Натисніть кнопку **WORKOUT LEVEL ▲ / ▼**, щоб встановити рівень опору. Потім натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
3. "ENTER WORK TIME" прокручується на екрані. Значення часу блимає. Натисніть кнопку **WORKOUT LEVEL ▲ / ▼**, щоб встановити час тренування. Потім натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
4. "ENTER WORK TIME" прокручується на екрані. Значення опору блимає. Натисніть кнопку **WORKOUT LEVEL ▲ / ▼**, щоб встановити рівень опору. Потім натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір і перейти до інтервального тренування.

HILL (НАХИЛ)

1. Програма HILL містить три профілі тренування. Натисніть один раз, щоб побачити першу програму, двічі, щоб побачити другу, і три рази, щоб побачити третій. Натисніть ще раз, щоб зберегти перемикаючись через профілі тренування.
2. Натисніть кнопку **WORKOUT LEVEL ▲ / ▼**, щоб встановити рівень опору.

НАТИСНЕННЯ ПАУЗИ В ПРОГРАМІ

1. У будь-якій програмі тренування, якщо ви перестанете крутити педалі, "PAUSE" прокручується на екрані. Продовжуйте крутити педалі або натисніть START, щоб повернутися до програми тренування.
2. Якщо ви не крутите педалі протягом двох хвилин після натиснення кнопки PAUSE, з'явиться екран запуску.

ЗАВЕРШЕННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Коли програма тренування відраховує до нуля, дисплей подає звуковий сигнал три рази (один раз кожні 0,5 секунди). Сумарний час, калорії, і середня частота серцевих скорочень з'являється поряд з "ACCU DATA".
2. У кінці одного циклу тренування, відбувається наступне:
 - стартовий екран з'являється, якщо ви почали тренування через QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ.
 - Якщо ви почали тренування за допомогою програми, з'явиться екран вибору програм, і блимає індикатор PROGRAM. "SELECT PROGRAM OR PRESS START" прокручується на екрані. (Ви також можете натиснути QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ, щоб негайно розпочати тренування або натиснути клавішу START, щоб почати тренування після введення інформації про користувача). Після початку тренування відбувається зворотній відлік часу.

ВНУТРІШНІ НАЛАШТУВАННЯ

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАННЯ ВІДСТАНІ

В налаштуваннях вибору USER (КОРИСТУВАЧА), одночасно натисніть і утримуйте кнопки WORKOUT LEVEL ▼ + WORKOUT LEVEL ▲ протягом трьох секунд. Вікно часу та відстані показує загальну відстань, вісім цифр. Одиниці виміру відображаються у вигляді миль або кілометрів. Натисніть кнопку ENTER, щоб побачити загальний час.

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАННЯ ЧАСУ

Вікно часу та відстані показує загальний час, чотири цифри. Матричний екран відображає час. Натисніть кнопку ENTER, щоб встановити режим відображення.

ВИБІР РЕЖИМУ ВІДОБРАЖЕННЯ

Натисніть кнопки ▲ ▼ для перемикання між "LB" (представляє одиниці США) і "KG" (метричні одиниці). Натисніть клавішу ENTER, щоб повернутися в стартовий екран. У цьому режимі, натисніть кнопку **STOP**, щоб повернутися в стартовий екран.

ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДОБРАЖЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

Функції виявлення частоти серцевих скорочень вибираються в момент покупки тренажера. Чи не кожен продукт має тип виявлення серцевого ритму. Нижче наводиться опис факторів, які впливають на продуктивність двох найбільш поширених типів пристроїв виявлення частоти серцевих скорочень.

ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ

Слово «вимірювання» частоти серцевих скорочень (ЧСС) відноситься до процесу виявлення серцевого ритму, як правило, через повітря в приймач, вбудований в тренажер. Пристрої телевимірювання частоти серцевих скорочень зазвичай носять на грудях, де пульс сильний і його відносно легко виявити. Нижче пояснюються умови, які впливають на процес вимірювання серцевого ритму:

1. Нагрудний пульсометр (нагрудний датчик пульсу) поширює бездротовий 5 кГц сигнал, який нешкідливий для людського організму. Всередині передавача є 3-х вольтова батарея (CR2032). Якщо заряд батареї занадто низький, це свідчить про те, що необхідно скоротити відстань прийому або не буде жодного прийому.
2. Закріпіть нагрудний пульсометр (нагрудний датчик пульсу) на грудях, так щоб він був не занадто туго і не надто вільно. Зволожите шкіру для кращого контакту.
3. Приймач нагрудного пульсометра (нагрудного датчика пульсу) приймає бездротовий сигнал 5kHz, але так як сигнал змінюється від 20 Гц до 20 кГц, він сприйнятливий до екологічного втручання. Стереосистеми, телевізори, інші електронні продукти, вібрація між пристроєм і підлогою, та інші фактори можуть створювати перешкоди при прийомі сигналу нагрудного пульсометра (нагрудного датчика пульсу). Для досягнення найкращих результатів, встановлюйте тренажер в місці, вільному від предметів, що можуть заважати прийому сигналу.
4. Встановлюйте тренажери на відстані 39 дюймів (100 см) один від одного, щоб уникнути появи даних серцевого ритму з одного тренажера на іншому.
5. Значення частоти пульсу призначене тільки для порівняння. Не використовуйте їх для лікування або для інших цілей.

«КОНТАКТ» ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ

Слово «контакт» вимірювання частоти серцевих скорочень» відноситься до виявлення серцевого ритму за допомогою датчиків, встановлених в тренажері. Тримавши датчики, користувач може переглянути частоту серцевих скорочень на дисплеї.

Будь ласка, зверніть увагу, що деякі люди мають дуже слабе серцебиття. Це робить виявлення частоти серцевих скорочень складнішим. При таких обставинах, контакт вимірювання частоти серцевих скорочень не може виявити частоту.

Будь ласка, зверніть увагу на наступне:

1. Для досягнення найкращих результатів, постійно тримайте контактні пластини.
2. Низький рівень систолічного артеріального тиску
3. Сухі долоні ускладнюють виявлення серцевого ритму. Для досягнення найкращих результатів необхідно змочити долоні. Не варто застосовувати лосьйон для рук безпосередньо перед тренуванням,
4. Вібрація тренажера зі швидкістю більше 6,4 км в годину робить визначення частоти серцевих скорочень складнішим. Крім того, якщо ваші руки рухаються, визначення частоти серцевих скорочень стає складнішим.

ПРОПОЗИЦІЯ

Для кращого виявлення серцевого ритму, тримайте руки в одному місці на контактних пластинах, або носіть телеметричний ремінь на грудях.

ПРИМІТКА ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ

У посушливих зонах, зокрема, статична електрика може заважати експлуатації тренажера і вражати людей. Пропозиція: Перш ніж торкатися до металевих деталей тренажера, спочатку доторкніться матеріалом з ізоляційними властивостями, таких як пластик на нерухомій рукоятці.

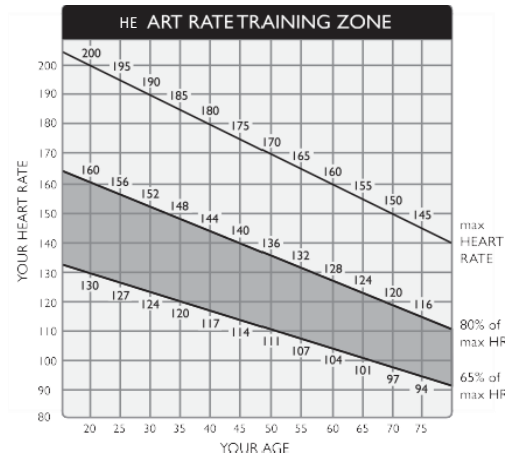
УВАГА: Виявлення серцевого ритму і сигнальні датчики, як відомо, впливають на роботу кардіостимуляторів, можливо, цим самим загрожуючи життю людини. Якщо у Вас є кардіостимулятор, рішення про використання таких пристроїв повинно бути прийняте на свій страх і ризик. Ми рекомендуємо Вам провести тестове тренування під наглядом лікаря. Мета тесту - забезпечити безпеку та надійність одночасного використання кардіостимулятора і таких пристроїв.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

ЯК НАПОЛЕГЛИВО МЕНІ ТРЕНУВАТИСЯ?

Дослідження показують, що для досягнення кращих результатів вправ аеробіки, необхідно працювати в рамках зони тренування. Ваша зона тренувань залежить від вашого віку й рівня фізичної підготовки.

Затемнена область на графіку вказує рекомендовану зону частоти серцебиття під час тренування. Ці цифри розраховуються на основі $220 - \text{вік}$ і розрахунку 80 % для вашої максимальної і 65 % для мінімальної частоти серцебиття для аеробних вправ.



УВАГА: Зони частоти серцебиття під час тренування є приблизними. Завжди консультуйтеся з лікарем, щоб зрозуміти, що планова частота серцебиття є доцільною для Вас.

ЯКОЮ ПОВИННА БУТИ ТРИВАЛІСТЬ ТРЕНУВАННЯ?

Тривалість тренування повинна залежати від вашого рівня фізичної підготовки. Загалом, рекомендується підтримувати частоту серцевих скорочень в межах зони тренування, по крайній мірі, від 15 до 20 хвилин, щоб випробувати переваги аеробних вправ. Новачки повинні завжди почати повільно і поступово збільшувати тривалість та інтенсивність своїх тренувань. Якщо ваш рівень придатності поліпшується, ви будете в змозі підтримувати частоту серцевих скорочень в межах зони тренування протягом більш тривалих періодів часу.

Коли ви починаєте тренування, використовувати перші кілька хвилин, щоб розігрітися. Потім поступово збільшуйте інтенсивність тренування, щоб довести частоту серцевих скорочень в зоні тренування. В кінці тренування, поступово зменшуйте навантаження.

ЯК ЧАСТО МЕНІ СЛІД ТРЕНУВАТИСЯ?

Дослідження показують, що для досягнення найкращих результатів, фізичні вправи повинні бути виконані три - п'ять разів на тиждень. Важливо дати Вашому організму принаймні 24 години, щоб відновитися після фізичних вправ.

НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОРИСТУВАЧА

Щоб перевірити системні налаштування за замовчуванням, на екрані запуску (коли з'являється повідомлення: "Select PROGRAM or QUICK START"), утримуйте кнопку ENTER протягом трьох секунд. З'явиться наступне:

1. MPH або KPH (одиниця швидкості). Натисніть кнопки вгору або вниз для перемикання між двома одиницями. При появі необхідної одиниці, натисніть клавішу ENTER.
2. DIST (ВІДСТАНЬ). Цей параметр показує загальну сумарну відстань. Натисніть клавішу ENTER, щоб продовжити й побачити такий вигляд, або натисніть кнопку STOP, щоб вийти з цього параметра.
3. TIME (ЧАС). Часовий параметр являє собою загальне число годин роботи. Натисніть кнопку ENTER, щоб побачити наступні налаштування, або натисніть кнопку STOP, щоб вийти з цього параметра. Ці налаштування не можуть бути змінені.
4. Послідовність букв і цифр являє собою версію дисплея плати. Натисніть кнопку STOP, щоб вийти з цього параметра й повернутися на головний екран.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Як автомобілі, тренажери вимагають обслуговування. Регулярне технічне обслуговування збільшує термін експлуатації, а відсутність обслуговування тренажерів може анулювати гарантії виробника. Скопіюйте лист журналу обслуговування та фіксуйте роботи з технічного обслуговування.

Щоденні завдання:

1. Перевірте продукт для правильної роботи і безпеки користувачів. Переконайтеся, що ремінь педалі, педалі, шатуни та інші частини надійні й безпечні для роботи. Зафіксуйте всі ослаблені гвинти. Якщо у вас є питання з приводу використання й безпеки, вимкніть тренажер і помістіть повідомлення «на технічному обслуговуванні» на виробі.
2. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, змочений у суміші універсального засобу Simple Green® і води для ретельного очищення корпусу тренажера, дисплея, поручнів, кришок. (Не використовуйте м'які засоби з алкоголем, аміаком або іншими шкідливими хімічними речовинами. Ніколи не розпилюйте і не лийте рідину безпосередньо на тренажер).

Щомісячні завдання:

1. Перевірте кабель живлення (якщо це можливо) на предмет пошкоджень.
2. Переконайтеся, що основа та інші частини є безпечними.
3. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, щоб витерти тренажер. Дотримуйтесь особливої обережності, щоб очистити педалі та ремені педалей. Перевірте дно сидіння та спинку.
4. Загвинтіть гвинти. Перевірте поручні й дистанційне керування. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, щоб очистити руки та поручні

Піврічні завдання:

1. Вимкніть пристрій та відключіть його (якщо це можливо). Зніміть кришку. Зачекайте п'ять хвилин, щоб переконатися, що відсутнє електричне живлення. Ретельно пропилососьте. Уникайте проводів або компонентів.
2. Перевірте ремінь приводу на предмет зношення. Замініть його, якщо є тріщини або пошкодження. (Примітка: приводні ремені SportsArt мають тривалий термін експлуатації. Швидше за все, ви не повинні змінювати приводний ремінь протягом гарантійного терміну).

Зверніть увагу, що вимоги до обслуговування продукту залежать від умов експлуатації і навколишнього середовища. Цей графік заснований на середньому використанні. Деякі тренажери можуть потребувати частішого обслуговування, ніж пропонується тут. Будь ласка, зателефонуйте до відділу обслуговування SportsArt якщо у вас виникли будь-які запитання.

УВАГА

Використовуйте стандартні заходи безпеки при зверненні до струмоведучих частин. Для продуктів з кабелями живлення, вимкніть блок живлення. Зачекайте п'ять хвилин, перш ніж від'єднати кабель живлення від електричної розетки. Прочекавши п'ять хвилин, зніміть кришки для доступу до приводного плати та інших компонентів. Для продукції без кабелів живлення, залиште пристрій без використання протягом п'яти хвилин перед доступом приводу плати та інших компонентів.

Однорічний журнал обслуговування

Назва: _____

Інспектор з технічного обслуговування: _____

Серійний номер тренажера: _____

Номер моделі _____

Дата початку: _____ Кінцева дата: _____

Щоденні завд.	1 неділя							2 неділя							3 неділя							4 неділя						
1.Огляд																												
2.Очистити																												

Щоденні завд.	5 неділя							6 неділя							7 неділя							8 неділя						
1.Огляд																												
2.Очистити																												

Щоденні завд.	9 неділя							10 неділя							11 неділя							12 неділя						
1.Огляд																												
2.Очистити																												

Щоміс. завд.	1-3 місяць			4-6 місяць			7-9 місяць			10-12 місяць		
1.Кабель живлення												
2.Основа												
3. Педалі, ремені, сидіння												

Піврічні завд.	Перша половина року		Друга половина року	
1.Попилос.				
2.Приводний ремінь				

ПРИМІТКИ: _____

ПОШУК НЕСПРАВНОСТЕЙ

Повідомлення про помилку

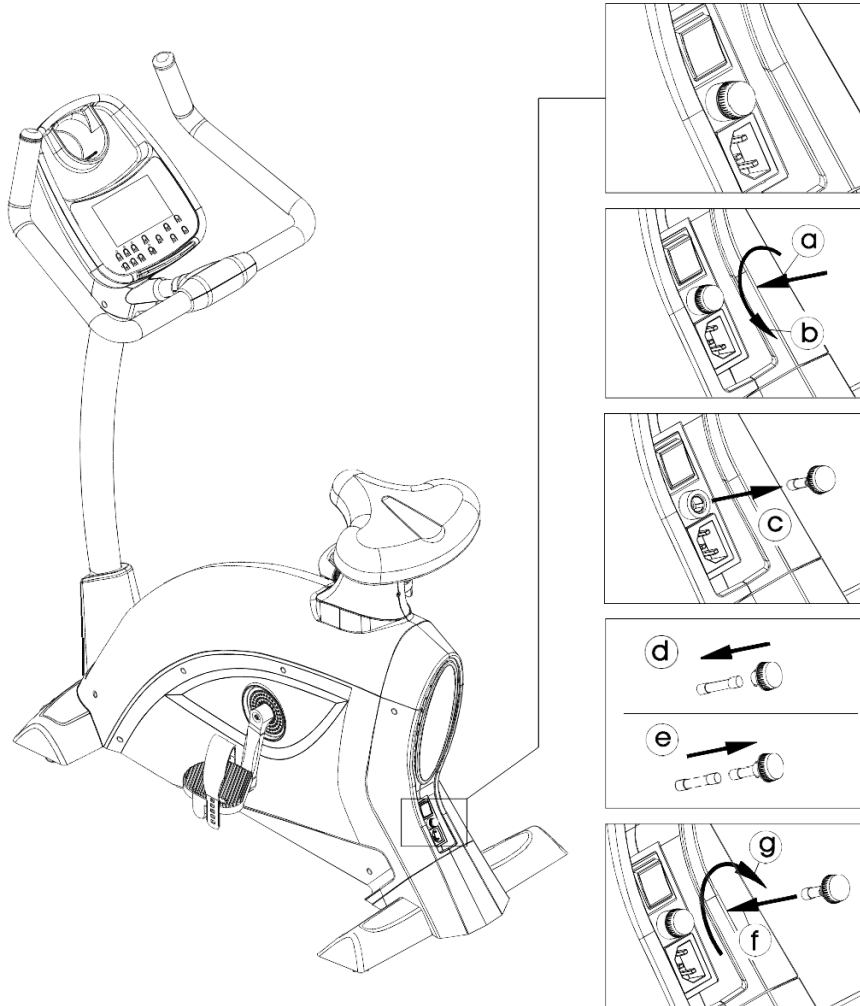
ERR 7: Це означає, що напруга VR перевищує зазначений діапазон 0,4 В постійного струму до 4,7 В постійного струму. Будь ласка, зверніться до кваліфікованого фахівця по ремонту.

Заміна запобіжника

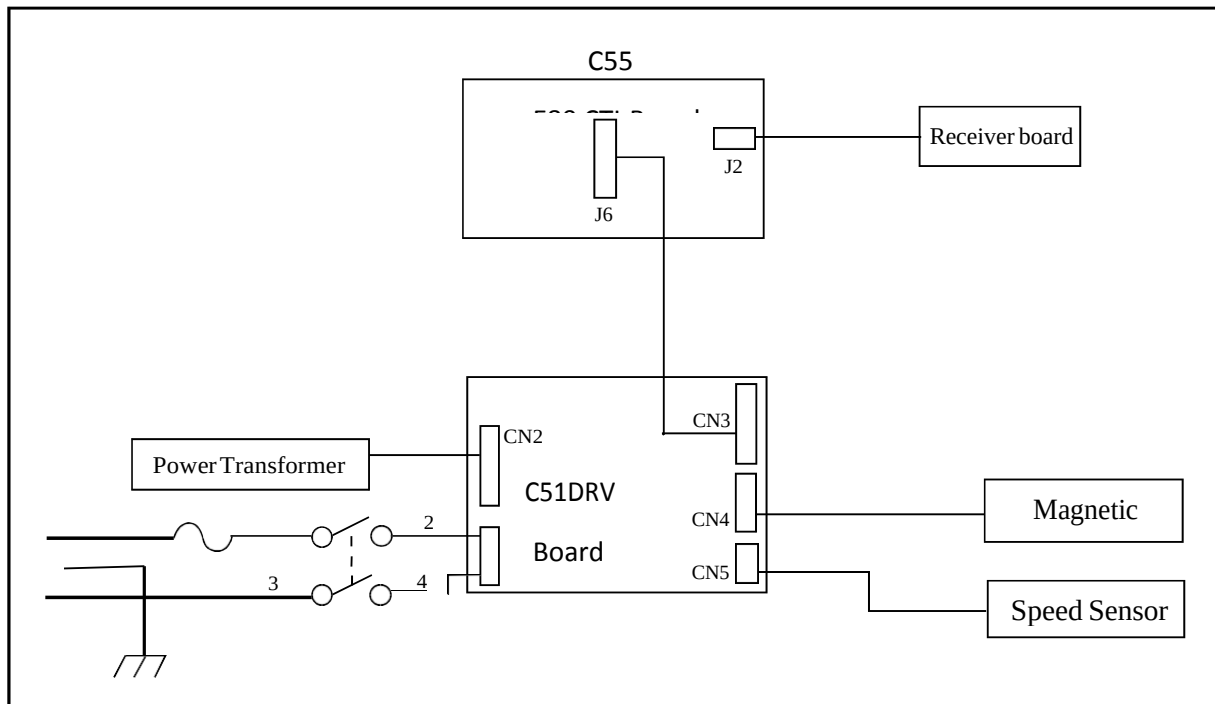
Якщо дисплей не світиться при включенні живлення пристрою, будь ласка, перевірте запобіжник. Плавкі запобіжники захищають компоненти плати приводу в разі високого підвищення напруги. Будь ласка, виконайте кроки (а - ж), щоб замінити запобіжник.

- (а) Натисніть на кришку запобіжника.
- (б) Поверніть його проти годинникової стрілки.
- (в) Запобіжник та кришка будуть вискакувати.
- (г) Видаліть згорілий запобіжник з блоку.
- (д) Вставте запобіжник того ж типу.
- (е) Вставте ковпачок запобіжника в утримувач.
- (ж) Поверніть кришку за годинниковою стрілкою, щоб закріпити запобіжник на місце.

Характеристики запобіжника: 110В = 15Amp, А (F); 220 = 10Amp, А (F)



БЛОК-СХЕМА ЕЛЕКТРОНІКИ



Ваш офіційний дистриб'ютор
SPORTS ART