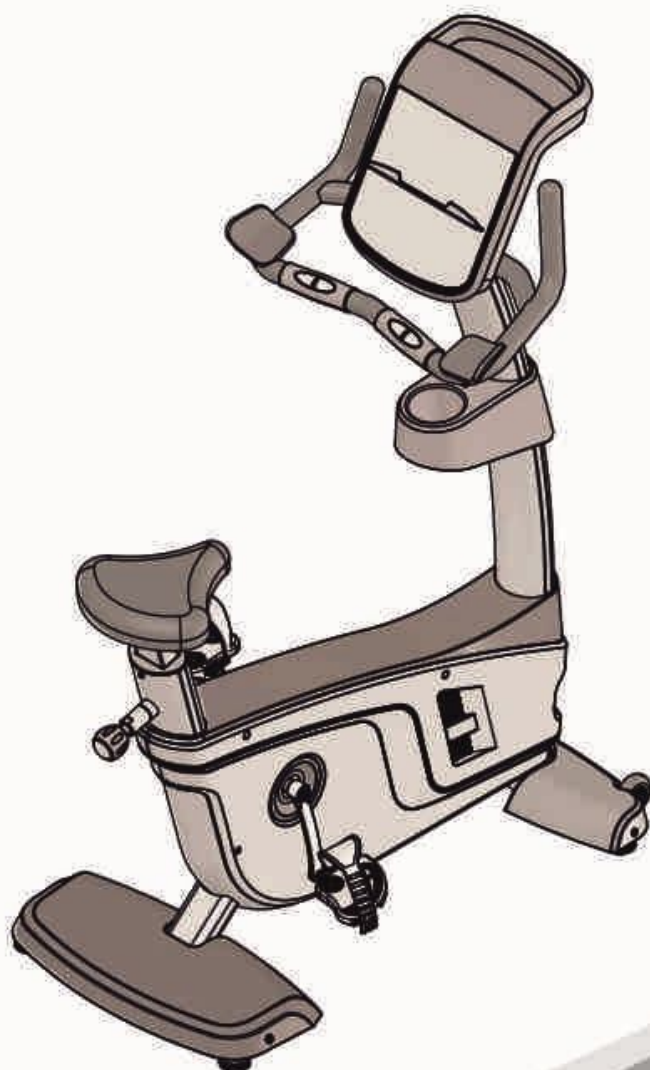


*RU500*

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Прочтите всю информацию о  
предосторожностях при  
сборке и управлении  
тренажером в данном  
руководстве

# **ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

## **ВНИМАНИЕ**

Безопасное использование тренажеров может быть обеспечено только тогда, когда оборудование регулярно проверяется на наличие повреждений и износа.

## **Расположение**

1. Вокруг тренажера должно быть свободное пространство по 1,5 м с каждой стороны.
2. Не используйте тренажер на улице, возле бассейнов или в помещениях с высокой влажностью.
3. Обеспечьте спокойное протекание тренировки без присутствия посторонних людей.
4. Дети и люди с ограниченными физическими возможностями должны тренироваться под специальным наблюдением.

## **Действия по эксплуатации**

1. Всегда следуйте инструкциям по управлению компьютером, размещенным в данном руководстве.
2. Ничего не вставляйте в тренажер, не подкладывайте по избежание его ненадлежащей работы. Если попавший в тренажер объект не удастся извлечь самостоятельно, обратитесь в службу по обслуживанию тренажеров.
3. Используйте для бутылок с водой специальный лоток, размещенный возле компьютера. Используйте емкости с жидкостью только с закрытой крышкой.
4. Одевайте на время тренировки обувь с прорезиненной подошвой, либо с подошвой с высокими сцепными свойствами. Не используйте обувь с каблуками, тапочки, обувь с шипами.
5. Не тренируйтесь босиком.
6. Следите во время тренировки за тем, чтобы свободная одежда, шнурки, полотенца не попадали в движущиеся части тренажера.
7. Никогда не крутите педали в обратном положении.

**Сохраните данные инструкции и следуйте их указаниям.**

## РАЗМИНКА, РАСТЯЖКА МЫШЦ

**ВНИМАНИЕ!** Перед началом тренировки проконсультируйтесь с Вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или при наличии каких-либо проблем со здоровьем.

Разминка подготавливает тело к тренировке, увеличивая кровообращение, поставляя больше кислорода мышцам и поднимая температуру. Начинайте тренировку 5 или 5 минутной растяжкой.

Рисунки на этой странице показывают несколько основных видов растяжки, которые Вы можете выполнять перед тренировкой. Делайте каждое упражнение около 3 минут.

### ДОТЯНУТЬСЯ ДО ПАЛЬЦЕВ НОГ

Станьте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперёд. Расслабьте спину и плечи и постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Задержитесь, досчитав до 15, потом расслабьтесь. Это растяжка задней части бедра, ягодиц и спины.

### РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сядьте и согните одну ногу. Подошву другой ноги прислоните к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Дотянитесь до пальцев ног насколько это возможно. Задержитесь, досчитав до 15, потом расслабьтесь. Это растяжка низа спины и паха.

### РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ И АХИЛ. ПЯТЫ

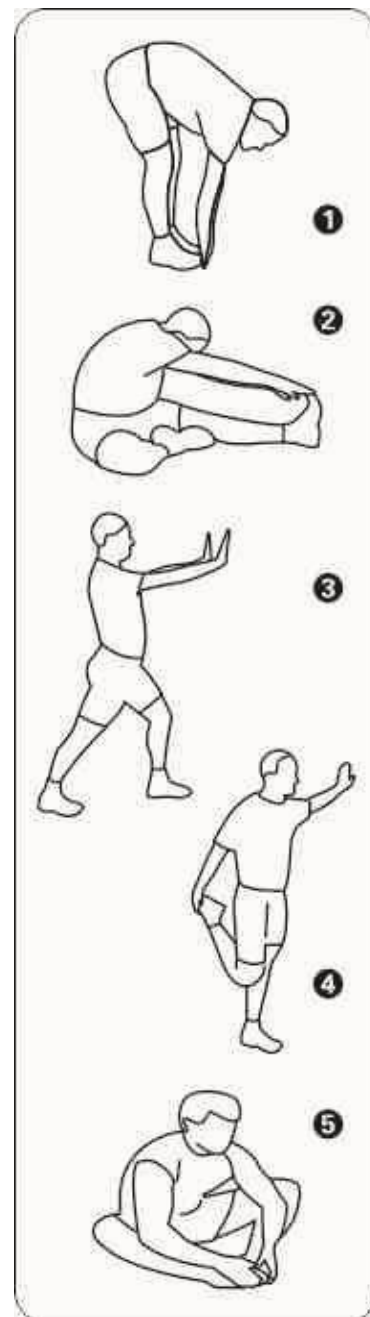
Одна нога перед другой, потянитесь вперёд и разместите Ваши руки у стены. Держите ногу сзади прямо и Вашу стопу на полу. Согните другую ногу, наклонитесь вперёд и двигайте Ваши бёдра по направлению стене. Задержитесь, досчитав до 15, потом расслабьтесь. Это растяжка Ваших икр, ахиллесовых сухожилий и лодыжек.

### РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

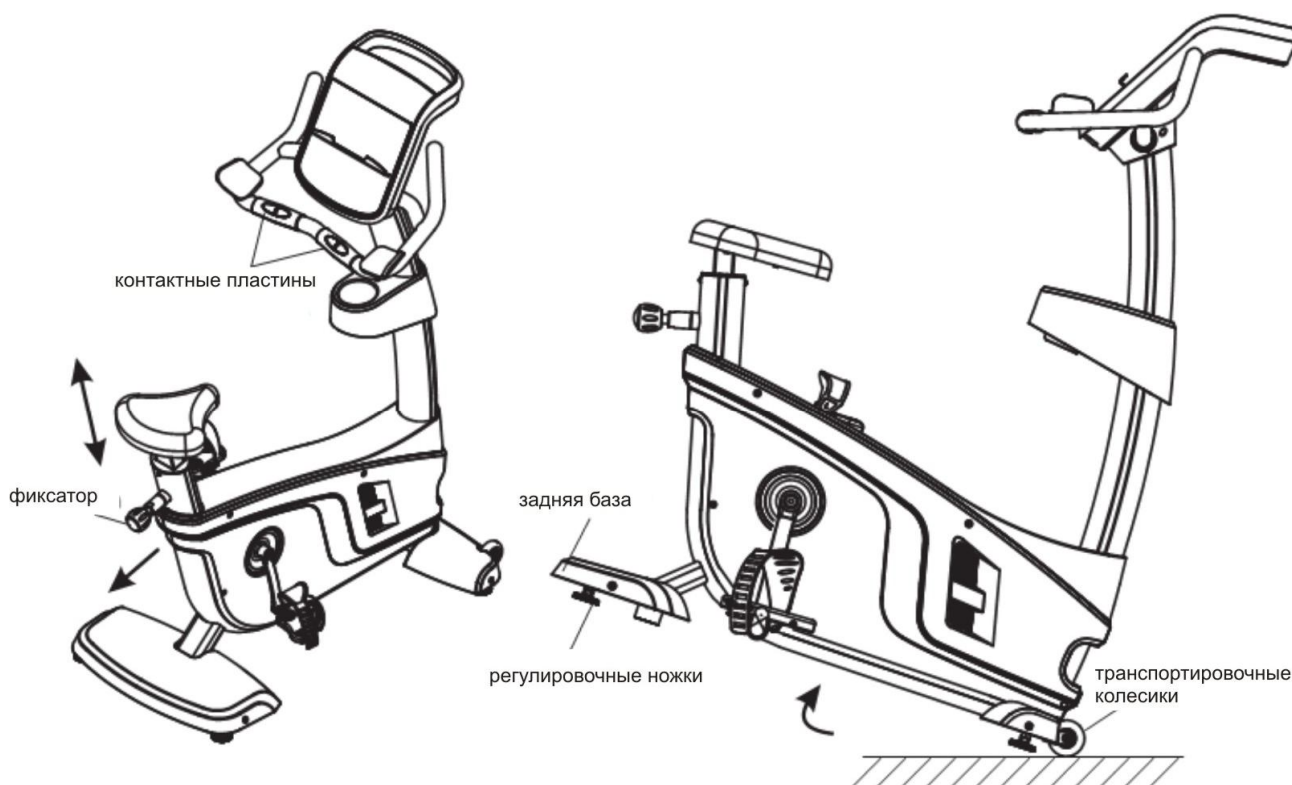
Одной рукой держитесь за стену для баланса, согните ногу в колене назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Поднесите насколько возможно близко Вашу пятку к ягодицам. Задержитесь, досчитав до 15, потом расслабьтесь. Таким образом, Вы растяните мышцы бедра.

### РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте, соединив подошвы ног вместе, а колени наружу. Потяните Ваши ступни к области паха насколько это возможно. Задержитесь, досчитав до 15, потом расслабьтесь. Таким образом, Вы растяните мышцы бедра.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ



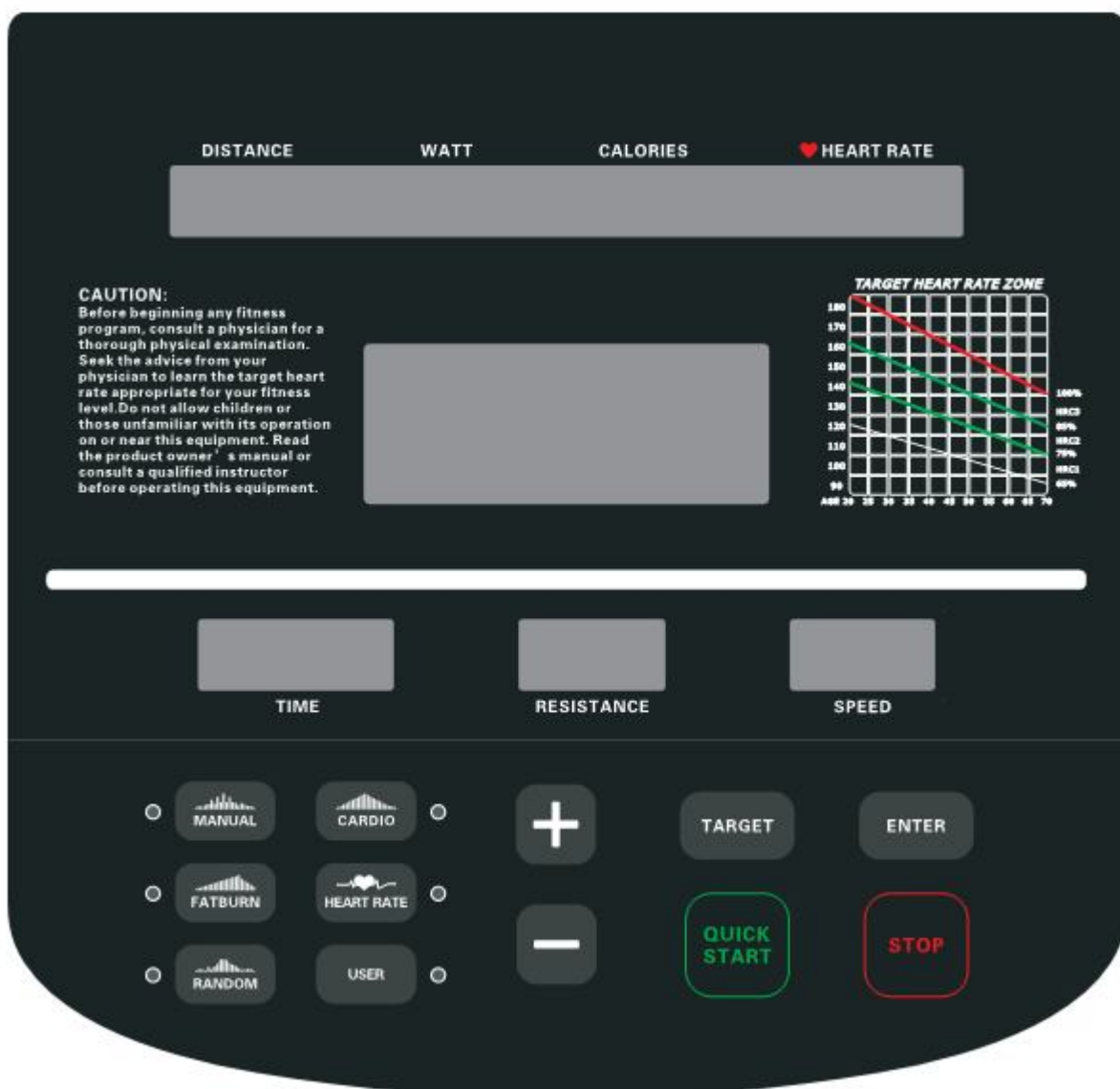
### ИНСТРУКЦИЯ

1. Максимальный вес пользователя 160 кг.
2. Когда перемещаете тренажер, используйте заднюю базу с транспортировочными колесиками.
3. Перед использованием тренажер убедитесь в том, что он устойчиво стоит на поверхности. Если нет, используйте регулировочные ножки.
4. Вы можете отрегулировать высоту сиденья при помощи фиксатора.
5. При регулировки сопротивления можете также использовать быстрые кнопки вниз "-" и вверх "+".

### РЕКОМЕНДАЦИЯ

1. Зажимайте педали каждые 3 месяца.
2. Проверяйте периодически хорошо ли зажаты болты и винты.

# ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ



## ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

DISTANCE

WATT

CALORIES

♥ HEART RATE

### 1. DISTANCE ОКНО

Отображается значение пройденной дистанции в км или милях в пределах от 0.01 до 9.99, шаг приращения 0.1. Старт с 10.0 (0.01---999).

### 2. WATT ОКНО

Отображается мощность тренировки в Watt.

### 3. CALORIE ОКНО

Отображается израсходованное кол-во калорий, основанное на значении веса пользователя, скорости тренировки, сопротивления и времени.

### 4. HEART RATE ОКНО

Отображается текущее значение пульса пользователя.

### 5. TIME ОКНО

Отображается пройденное время тренировки после нажатия кнопки Start в минутах и секундах (0-99 минут, 0-59 секунд).

TIME

### 6. ОКНО СОПРОТИВЛЕНИЯ

Отображается уровни сопротивления тренировки в уровнях от L1 до L20, шаг 1.

RESISTANCE

### 7. SPEED ОКНО

Отображается текущая скорость движения педалей.

SPEED

### 8. ГРАФИЧЕСКОЕ ОКНО

8.1 Отображается ENTER WEIGHT KGS (или lbs) – введите вес в кг (или фунтах), когда включается тренажер при начале движения педалей.

8.2 Отображается сообщение о вводе значений тренировки.

8.3 Отображается график программы.

## КНОПКИ КОМПЬЮТЕРА

### 1. START

Кнопка для начала тренировки.



### 2. STOP

Кнопка окончания тренировки.



### 3. + и -

Эти кнопки используются для регулировки уровней сопротивления в течение тренировки. Также эти кнопки могут быть использованы для регулировки значений тренировки во время установки значений.



### 4. TARGET

Эта кнопки используется для выбора тренировки в желаемой программе с установкой одного из значений тренировки (time countdown, calories countdown, distance countdown).



### 5. ENTER

Эта кнопка используется для входа в программный режим.



### 6. MANUAL (ручной режим)

Эта кнопка используется для входа в ручной режим управления тренировкой



### 7. FAT BURN (программа сжигания жира)



### 8. RANDOM (программа с произвольной нагрузкой)



### 9. CARDIO (кардио тренировка)

### 10. HEART RATE (режим кардио контроля)

### 11. USER (программа пользователя)

## **ОПЕРАЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ КОМПЬЮТЕРОМ**

### **1. БЫСТРЫЙ СТАРТ / РУЧНОЙ РЕЖИМ**

1.1 Начните двигать педали

1.2 Отображается значение "ENTER WEIGHT KGS" (введите вес) на точечном графике, "68" будет мигать в окне сопротивления. Задайте вес пользователя при помощи кнопок + или –.

1.3 Нажмите кнопку "ENTER" для выбора программы, будет отображаться надпись "PRESS START OR SELECT PROGRAM" (нажмите start или выберите программу).

(1) если нажмете START, перейдете в ручной режим тренировки manual;  
Либо выберите соответствующую программу:

- (2) FAT BURN;
- (3) RANDOM;
- (4) CARDIO;
- (5) HEART RATE;
- (6) USER.

1.4 Если нажмете кнопку TARGET, то будете тренироваться в режиме с отсчетом времени (time countdown), дистанции (distance countdown), калорий (calories countdown).

1.5 Если нажмете кнопку STOP, тренировка будет остановлена.

### **2. ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

#### **2.1 TIME COUNTDOWN (ПРОГРАММА С УЧЕТОМ ВРЕМЕНИ)**

Нажмите кнопку TARGET для тренировки в программе с учетом времени после ввода данных по весу пользователя.

(1) На точечном графике отображается TIME COUNTDOWN. По умолчанию значение времени в окне 30:00. Используйте кнопки + или – для установки значения времени.

(2) В течение 5 секунд далее отображается ENTER TIME для ввода значения времени. Нажмите ENTER.

(3) После появления надписи PRESS START на точечном графике нажмите кнопку данную кнопку для начала тренировки.

#### **2.2 DISTANCE COUNTDOWN (ПРОГРАММА С УЧЕТОМ ДИСТАНЦИИ)**

Нажмите кнопку TARGET для тренировки в программе с учетом дистанции после ввода данных по весу пользователя.

(1) На точечном графике отображается DISTANCE COUNTDOWN. По умолчанию значение дистанции будет мигать "0.00". Используйте кнопку + или – для установки значения дистанции;

(2) В течение 5 секунд далее отображается ENTER DISTANCE для ввода значения дистанции;

(3) После нажатия кнопки ENTER нажмите START.



## **2.3 CALORIES COUNTDOWN (ПРОГРАММА С УЧЕТОМ КАЛОРИЙ)**

Нажмите кнопку TARGET для тренировки в программе с учетом кол-ва расходуемых калорий после ввода данных по весу пользователя.

(1) На точечном графике отображается CALORIES COUNTDOWN. В окне Distance по умолчанию будет мигать цифра "000". Используйте кнопки + или – для установки значения расходуемых калорий.

(2) В течение 5 секунд далее отображается ENTER CALORIES для установки значения расходуемых калорий;

(3) После нажатия кнопки ENTER нажмите кнопку START для начала тренировки.

## **2.4 ПРОГРАММЫ**

### **2.4.1 FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)**

Нажмите кнопку FAT BURN

(1) На точечном графике отображается название программы FAT BURN MODE. Окно Time отображает по умолчанию значение "30:00" . Используйте кнопки + или – для установки значения времени;

(2) В течение 5 секунд на точечном графике отображается график программы;

(3) В течение 5 секунд на точечном графике отображается надпись ENTER TIME;

(4) Нажмите кнопку ENTER, а после START для начала тренировки в данной программе.

### **2.4.2 RANDOM (ПРОИЗВОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА)**

Нажмите кнопку RANDOM

(1) На точечном графике отображается название программы RANDOM MODE. Окно Time отображает по умолчанию значение "30:00" . Используйте кнопки + или – для установки значения времени;

(2) В течение 5 секунд на точечном графике отображается график программы;

(3) В течение 5 секунд на точечном графике отображается надпись ENTER TIME;

(4) Нажмите кнопку ENTER, а после START для начала тренировки в данной программе.

### **2.4.3 CARDIO (кардио тренировка)**

Нажмите кнопку CARDIO

(1) На точечном графике отображается название программы CADIO MODE. Окно Time отображает по умолчанию значение «30:00” . Используйте кнопки + или – для установки значения времени;

(2) В течение 5 секунд на точечном графике отображается график программы;

(3) В течение 5 секунд на точечном графике отображается надпись ENTER TIME;

(4) Нажмите кнопку ENTER, а после START для начала тренировки в данной программе.

### **2.4.4 HEART RATE (кардио контроль)**

Пользователь может одеть нагрудный датчик измерения пульса, когда использует данный режим.

HR1: 65% от максимальной вашей величины пульса;

HR2: 75% от максимальной вашей величины пульса;  
HR3: 85% от максимальной вашей величины пульса.

#### **2.4.4.1 HR1**

Нажмите кнопку HEART RATE для тренировки в одном из режимов кардио контроля: HR1, HR2, HR3

(1) На точечном графике отображается название программы HEART RATE 1. Окно Time отображает по умолчанию значение «30:00». Используйте кнопки + или – для установки значения времени;

(2) На точечном графике отображается в течение 5 секунд ENTER TIME;

(3) На точечном графике отображается надпись ENTER AGE после нажатия кнопки ENTER. В окне Pulse будет отображаться текущая величина пульса;

(4) Нажмите кнопку ENTER, а после START для начала тренировки в данной программе.

#### **2.4.4.2 HR2-HR3**

Нажмите кнопку HEART RATE для тренировки в режимах HR2, HR3 по принципу работы в HR1.

#### **2.4.5 USER (программа пользователя)**

Нажмите кнопку USER

(1) На точечном графике отображается название программы USER PROGRAM. По умолчанию время на дисплее "30:00". Пользователь может при помощи кнопок + или – установить время;

(2) Отображается в течение 5 секунд график программы 5;

(3) Возникает в течение 5 секунд надпись ENTER TIME;

(4) На точечном графике отображается надпись ENTER RESISTANCE после нажатия кнопки ENTER. Будет мигать окно с уровнем сопротивления Level;

(5) Будет мигать первый сегмент. Используйте кнопки + или – для увеличения по высоте этого сегмента, т.е. увеличения нагрузки;

(6) Нажмите кнопку ENTER для перехода к следующему сегменту;

(7) Установив величину нагрузки на каждом из 20 сегментов, нажмите кнопку ENTER, затем START.

## ГИД ПО НЕИСПРАВНОСТЯМ

Неисправность	Возможная причина	Устранение
Не считывается пульс	Электроды нагрудного датчика не достаточно увлажнены	Увлажните электроды
	Электроды не прилегают плотно к коже	Убедитесь в том, что нагрудный датчик располагается не на одежде и плотно прилегает к груди
	Нагрудный датчик нужно почистить	Протрите датчик мягкой влажной тканью
	Датчик располагается дальше 1 метра от считывающего устройства	Расположите нагрудный датчик в зоне доступа считывающего устройства
	Батарея датчика истощила свой заряд	Обратитесь в сервис для переустановки батареек
Явно некорректное отображение значения пульса	Электромагнитные помехи от сотовых телефонов	Переместите велотренажер на более дальнее расстояние от источника помех, или устраните по возможности источник помех
	Электромагнитные помехи от компьютера	
	Электромагнитные помехи от работающих рядом электрических аппаратов	
	Электромагнитные помехи от высоковольтных линий	
	Электромагнитные помехи от устройств с двигателем	
	Электромагнитные помехи от других нагрудных датчиков в зоне расположения до 1 м	