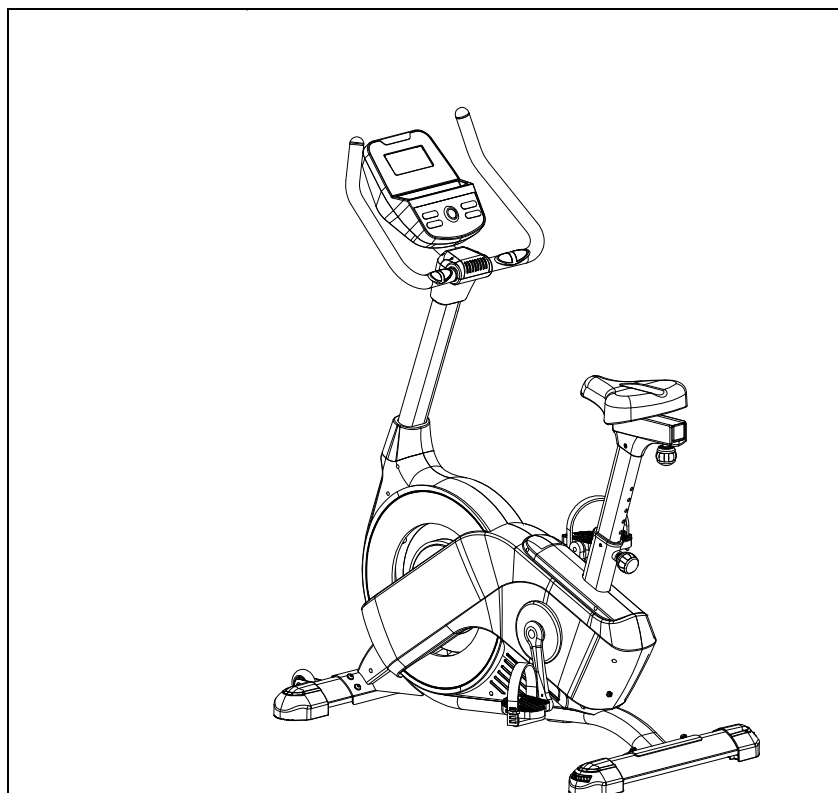


**Руководство пользователя  
ВЕЛОТРЕНАЖЕР ВЕРТИКАЛЬНЫЙ  
ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ**



**SE-C970G**



- **Электромагнитная 16-уровневая система нагрузки Hi-Tech**
- **Усовершенствованный компьютер с мульти-дисплеем отображает время тренировки, пройденную дистанцию, скорость, пульс, расход калорий, восстановление**
- **Специальные программные возможности: BODY FAT**
- **Плавное изменение нагрузки "Smooth Tension Control"**

**УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!**

Благодарим Вас за выбор современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии, интересный дизайн, а также обладает рядом преимуществ, которые обеспечат безопасную и эффективную тренировку.

## **УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!**

**Перед началом использования данного тренажера внимательно изучите данное руководство в целях снижения риска получения травм во время тренировки. Сохраните его для дальнейшего использования.**

### **ВНИМАНИЕ!**

**Перед началом использования тренажера рекомендуем Вам проконсультироваться с врачом. Данное условие особенно важно для соблюдения лицами старше 35 лет, пожилыми людьми, людьми, имеющими проблемы со здоровьем, а также беременными женщинами. Изучите все инструкции, прежде чем приступить к использованию любого фитнес-тренажера.**

## **I. ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

1. Используйте тренажер в соответствии с руководством по эксплуатации.
2. Во время использования на тренажере может находиться только один человек.
3. Данный тренажер предназначен для использования взрослыми людьми. Не допускайте детей и домашних животных к работающему тренажеру. Обеспечьте безопасное расстояние для детей и домашних животных во время работы тренажера
4. Максимальный вес пользователя данного тренажера: 150 кг.
5. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной эксплуатации, должно быть не менее двух квадратных метров.
6. Перед началом использования убедитесь в целостности и надежном креплении всех деталей. Данный тренажер следует устанавливать для использования на ровной поверхности. Рекомендуется использовать мат или другой материал для покрытия поверхности.
7. Перед началом упражнений, во избежание повреждения мышц, необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева. См. раздел "Упражнения".
8. Во время использования тренажера следует одевать соответствующую одежду и обувь. Избегайте одежды, которая может застрять между деталями тренажера.
9. Тренажер предназначен только для использования в помещении. Не пользуйтесь тренажером на открытом воздухе.
10. Если тренажер подключен к внешнему источнику питания, убедитесь в исправном состоянии шнура питания и вилки. Выполняйте подключение только при условии наличия надлежащего заземления цепи электропитания; отсутствие заземления может привести к повреждениям тренажера, на которые не распространяется гарантия. Шнур питания должен находиться на безопасном расстоянии от горячих поверхностей и приборов.

11. При регулярной эксплуатации выполняйте проверку и затяжку болтов и соединений , т. к. в процессе эксплуатации затяжка болтов может быть ослаблена.
12. Не предпринимайте мер по техническому обслуживанию и регулировке тренажера, кроме описанных в данной инструкции. В случае возникновения неполадок прекратите использование и обратитесь в сервисный центр. При необходимости технической поддержки, вы так же можете обратиться в сервисный центр
13. Данный тренажер представляет собой электронное оборудование и не подлежит выбросу в муниципальные мусоросборники. В целях обеспечения защиты окружающей среды тренажер подлежит утилизации в соответствии с действующим законодательством государства использования. Получить подробную информацию о порядке утилизации вы можете в местном органе муниципальной власти.
14. **Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.**
15. **Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Наша компания не берет на себя ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию.**

### **ВНИМАНИЕ!**

Если во время тренировки Вы почувствуете боль в груди, приступ головокружения, тошноты или одышку, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с лечащим врачом по поводу продолжения тренировок.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ**

1. Тренажер должен быть установлен в помещении, вдали от зон с повышенной запыленностью или влажностью. Высокая влажность, присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера и аннулированию гарантии.
2. Разместите изделие на ровной горизонтальной поверхности. Размещение на неровной поверхности может отрицательно повлиять на функционирование тренажера.  
Изделие должно размещаться в хорошо вентилируемом помещении. Не устанавливайте изделие в помещениях, где распылялись спреи или аэрозоли и в местах с повышенным содержанием кислорода. Это может оказать влияние на состав вдыхаемого воздуха и привести к несчастному случаю во время тренировки.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ

Тренажер рекомендуется хранить и использовать в сухих отапливаемых помещениях, вдали от зон с повышенной запыленностью или влажностью. Высокая влажность, присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера. Если тренажер хранился или транспортировался при низких/отрицательных температурах и/или в условиях повышенной влажности (более 75%), необходимо перед эксплуатацией выдержать не менее 4х часов. Далее можно приступить к эксплуатации тренажера.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное изделие представляет собой электронное оборудование и не подлежит утилизации с муниципальными отходами. В целях защиты окружающей среды изделие подлежит утилизации по истечении срока службы в соответствии с действующим законодательством.



**УЧИТЫВАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЗДЕЛИЯ.**

## II. КОМПЛЕКТАЦИЯ

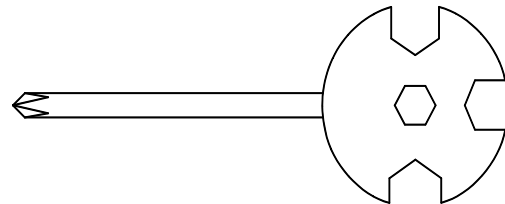
№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
001	Основная рама	1	028	Саморез ST4.2x20	20
002	Стойка руля	1	029	Крышка скользящей трубки сиденья	1
003	Руль	1	030	Гайка M10	1
004	Опорная стойка сиденья	1	031	Шайба Ø10	1
005	Скользкая трубка сиденья	1	032	Шланг Ø10	1
006	Передняя направляющая	1	033	Шестигранная гайка M8	5
007	Задняя направляющая	1	034	Подушка сиденья	1
008	Датчик	1	035	Наручный пульсометр с проводом длиной 200мм	2
009	Болт с плоской головкой M8*15-S6	4	036	Рулевая заглушка Ø28 x1.5	2
010	Плоская шайба Ф8хФ16х1.5	17	037	Насадка из пенырезины для ручки руля	2
011	Саморез ST2.9×16	4	038	Саморез ST4.2x20	7
012	Крышка стойки руля А	1	039	Болт Ø8 x31 M6X15	2
013	Провод сенсора длиной 300мм	1	040	Подшипник	2
014	Удлинитель провода сенсора длиной 750мм	1	041	Маховик	2
015	Болт M5*10	4	042	Болт M6*15	2
016	Провод питания длиной 350мм	1	043	Овальная заглушка передней направляющей	2
017	Гайка M12	1	044	Крышка шатуна	2
018	Адаптер переменного тока	1	045	Фланцевая гайка M10*1.25	2
019	Крышка стойки руля Б	1	046	Левый шатун	1
020	Крышка стойки руля	1	047	Крышка левого шатуна	1
021	Удлинитель провода сенсора длиной 1500мм	1	048	Левая крышка цепной передачи	1
022	Гофрированная шайба Ф8хФ16х1.5	4	049	Стопорное кольцо Ф20х1.0	2
023	Болт с шестигранной головкой M8*16	6	050	Гофрированная пружинная шайба Ф20	1
024	Болт с шестигранной головкой M8*20	8	051	Подшипник 6004	2
025	Левая педаль	1	052	Ограничитель	2
026	Правая педаль	1	053	Саморез ST2.9*12	2
027	Круглая кнопка M16*1.5	1	054	Наручный пульсометр с проводом длиной 300мм	1

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
055	Гайка с шестигранной головкой М6	4	067	Фланцевая гайка М10*1.0	2
056	Пружинная шайба Ø6	4	068	Крупная шайба Ф30*Ф10.5*2.0	2
057	Шкив ременной передачи	1	069	Маховик сцепления	1
058	Шток ременной передачи	1	070	Двигатель	1
059	Болт М6*10	1	071	Пресс для запрессовки втулок колес	1
060	Ремень	1	072	Нажимной диск (сцепления)	1
061	Пластиковый болт	2	073	Болт М8*18	1
062	Правая крышка цепной передачи	1	074	Пружинная тяга Ф17*80	1
063	Правая крышка шатуна	1	075	Втулка стойки седла	1
064	Правый шатун	1	076	Заглушка скользящей трубки сиденья	2
065	Кнопка натяжения двигателя длиной 500 мм	1	077	Ограничитель положения сиденья в сборе	1
066	Овальная заглушка задней направляющей	2	078	Овальная заглушка стойки круглого сечения	1

## ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ В КОМПЛЕКТЕ



Торцевой ключ S6  
1 шт.

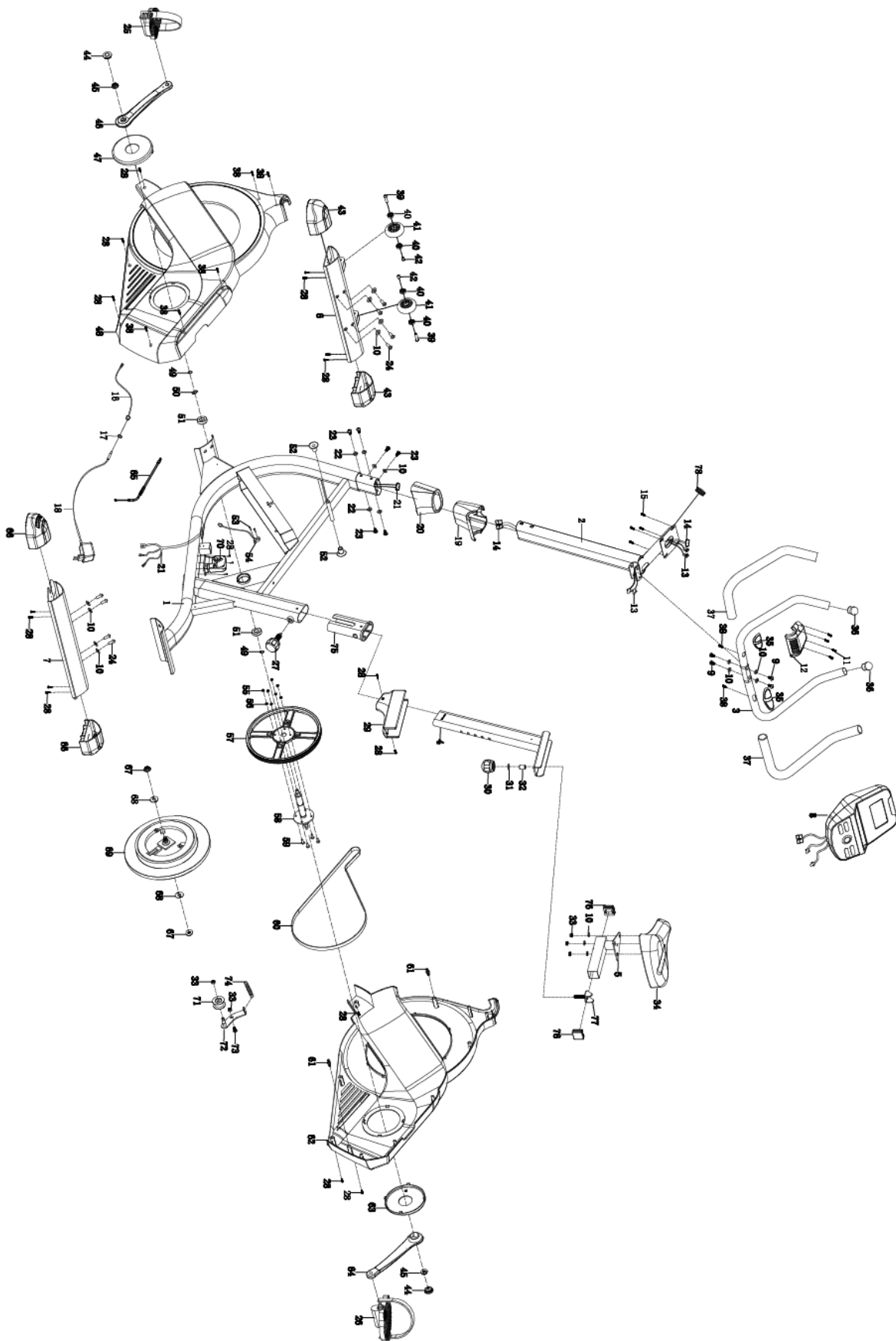


Универсальный шестигранный инструмент  
с отверткой Phillips  
S10 S13 S14 S15  
1 шт.



11) Саморез ST2.9×16  
4 шт.

# ОБЗОРНЫЙ ЧЕРТЕЖ



### III. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

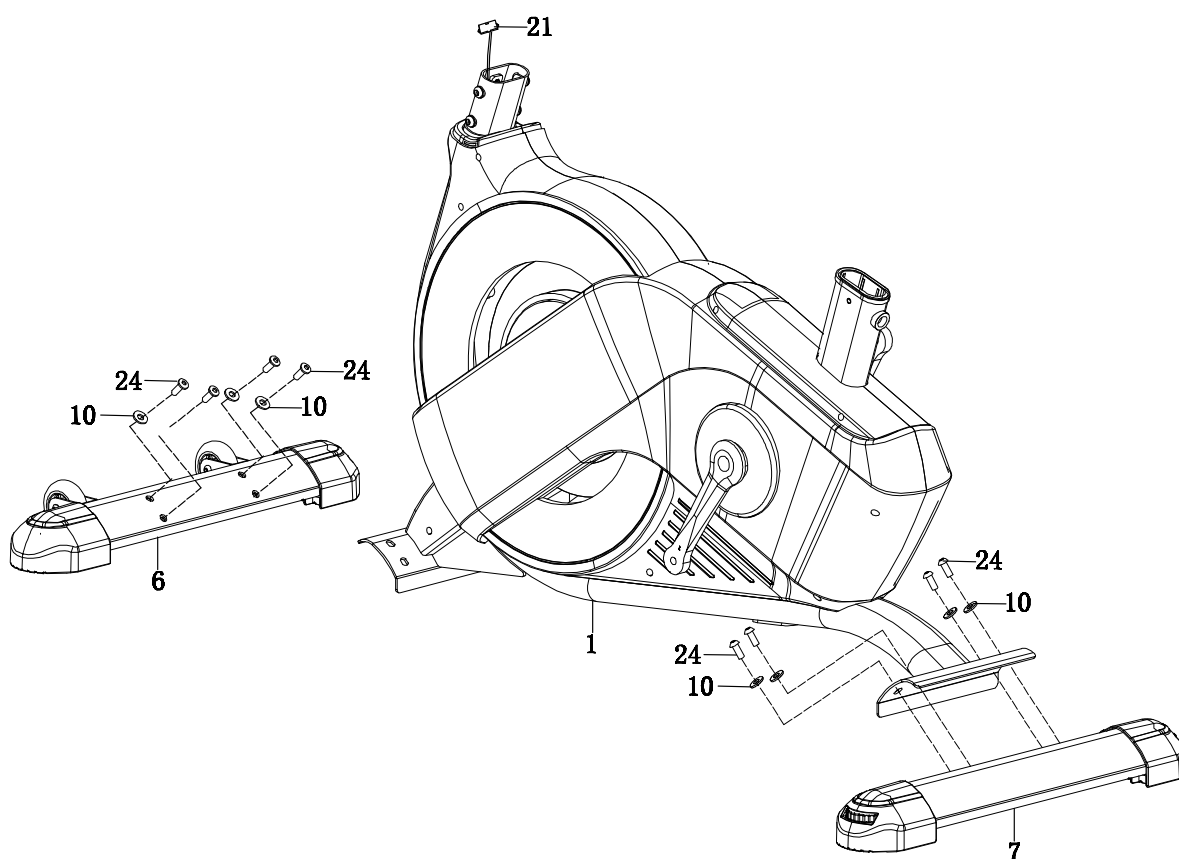
#### 1. Монтаж передней и задней направляющих

Удалите четыре болта М8х20 (24), четыре плоских шайбы Ø8хØ16 (10) с передней направляющей (6). Расположите переднюю направляющую (6) в передней части основной рамы (1) и совместите отверстия с резьбой.

Закрепите переднюю направляющую (6) на переднем изгибе основной рамы (1) четырьмя болтами М8х20 (24) и четырьмя шайбами Ø8хØ16 (10), удаленными ранее.

Расположите заднюю направляющую (7) в задней части основной рамы (1) и совместите отверстия с резьбой.

Закрепите заднюю направляющую (7) на заднем изгибе основной рамы (1) четырьмя болтами М8х20 (24) и четырьмя латунными шайбами Ø8хØ16 (10).





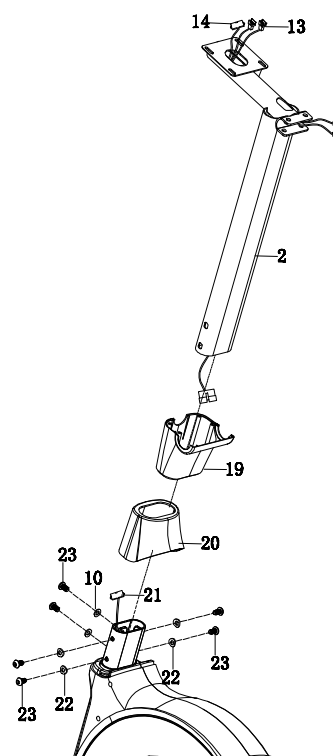
## 2. Монтаж стойки руля

Удалите шесть болтов М8х15 (23), четыре лекальных шайбы Ø16хØ8х1.5 (22) и две плоские шайбы Ø8 (10) с основной рамы (1).

Протолкните крышку рулевой стойки Б (19) и крышку рулевой стойки (20) по рулевой стойке (2) в направлении, указанном на схеме.

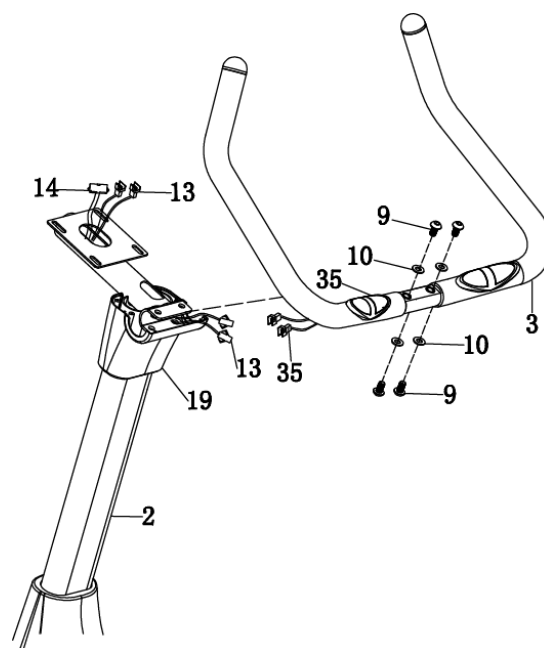
Соедините удлинитель провода сенсора (21) основной рамы (1) с удлинителем провода компьютера (14), идущего от рулевой стойки (2).

Насадите рулевую стойку (2) на трубку основной рамы (1) и закрепите шестью болтами М8х15 (23), четырьмя лекальными шайбами Ø16хØ8х1.5 (22) и двумя плоскими шайбами Ø8 (10), удаленными ранее



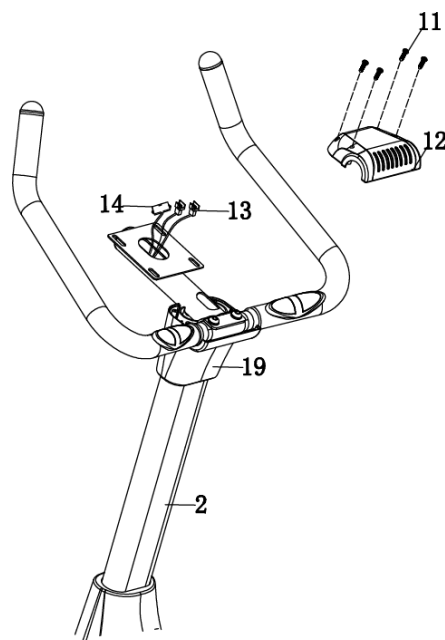
## 3. Монтаж руля

Удалите с руля (3) четыре болта с плоскими головками М8\*15 (9) и четыре шайбы Ф8хФ16х1.5 (10). Подключите провод наручного пульсомера (35), идущий от руля (3), к удлинителю провода компьютера (13), идущего от рулевой стойки (2). Закрепите руль (3) на рулевой стойке (2) четырьмя болтами с плоскими головками М8\*15(9) и четырьмя шайбами Ф8хФ16х1.5 (10), удаленными ранее.



#### 4. Монтаж крышки стойки руля А

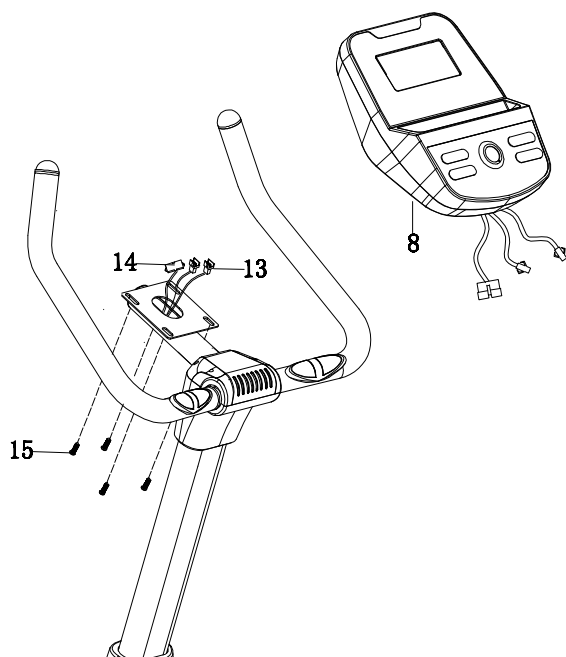
Закрепите крышку стойки руля А (12) на рулевой стойке (2) четырьмя болтами ST2.9×16 (11).



#### 5 Монтаж датчика

Удалите с датчика (8) четыре болта M5\*10 (15).

Закрепите датчик (8) на рулевой стойке (2) четырьмя болтами M5\*10 (15), удаленными ранее.



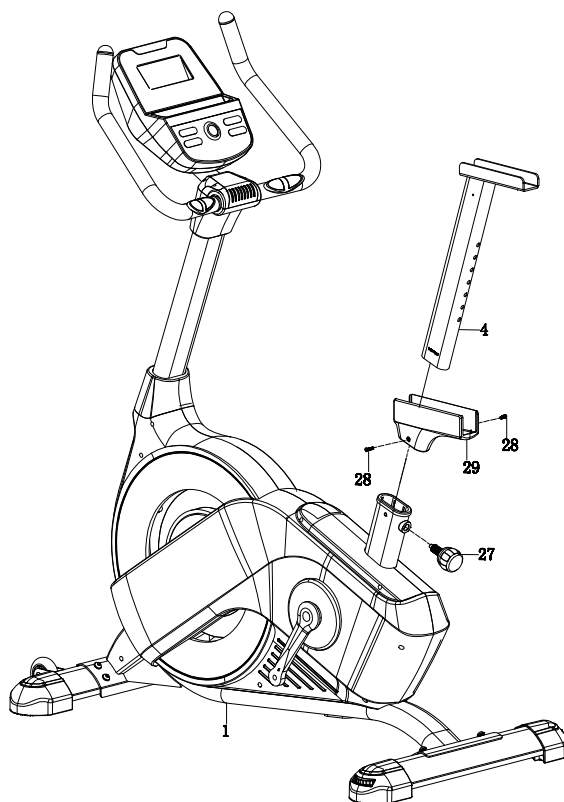
## 6. Монтаж стойки сиденья и крышки стойки сиденья

Наденьте крышку стойки сиденья (29) на стойку сиденья (4).

Вставьте стойку сиденья (4) во втулку стойки сиденья (75) на трубке основной рамы (1), после чего закрепите стопорное кольцо (27) на трубке основной рамы (1), поворачивая его по часовой стрелке; закрепите стойку сиденья (4) в нужном положении.

### Регулировка стойки сиденья

Поверните стопорное кольцо (27) против часовой стрелки, чтобы его можно было снять. Снимите стопорное кольцо (27) и потяните стойку сиденья (4) вверх или опустите вниз до нужного положения. Закрепите стойку сиденья (4), отпуская стопорное кольцо (27) и осторожно двигая стойку сиденья (4) вверх или вниз, пока стопорное кольцо (27) не защелкнется в нужном положении. Для большей надежности затяните стопорное кольцо (27), вращая его по часовой стрелке.



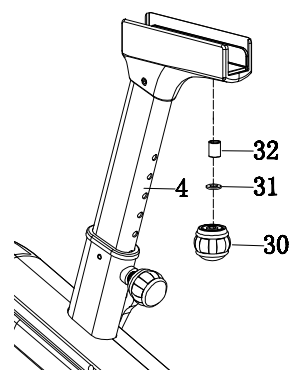
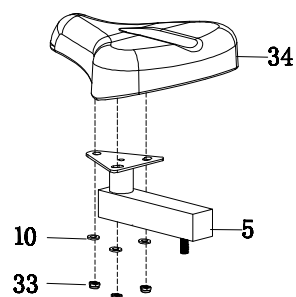
**Примечание: Во время регулировки высоты стойки сиденья следите, чтобы отметка максимальной глубины не поднималась выше окантовки крышки стойки сиденья.**

## 7. Монтаж подушки и скользящей трубки сиденья

Удалите с нижней части подушки сиденья (34) три нейлоновых гайки М8 (33) и три шайбы Ø16xØ8x1.5 (10).

Затем закрепите подушку сиденья (34) на треугольной пластине скользящей трубки сиденья (5) тремя нейлоновыми гайками М8 (33) и тремя шайбами Ø16xØ8x1.5 (10), удаленными ранее.

Удалите с нижней части скользящей трубки сиденья (5) одну шайбу (31) Ø10, один шланг Ø10 (32) и кнопку регулировки положения сиденья М10 (30), после чего закрепите скользящую трубку сиденья (5) на стойке сиденья (4) одной шайбой Ø10 (31), одним шлангом Ø10 (32) и кнопкой регулировки положения сиденья М10(30), удаленными ранее.



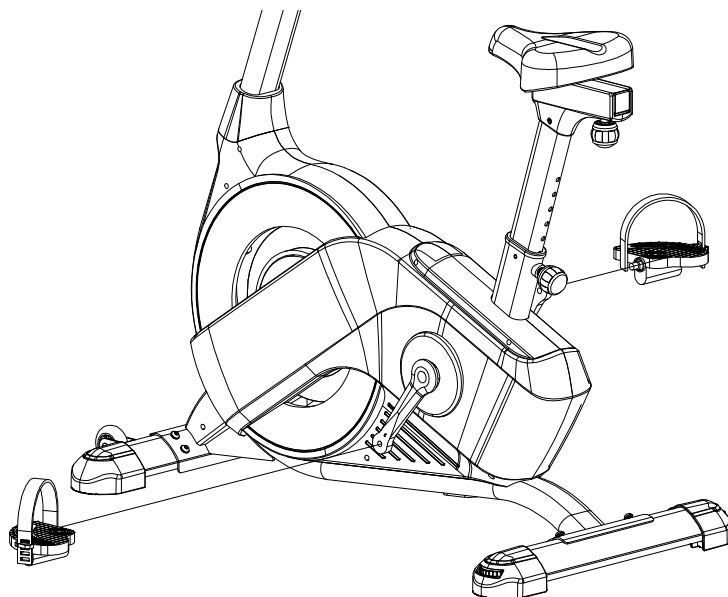
## 8. Монтаж ножных педалей

Вставьте шток левой педали (25) в отверстие с резьбой левого шатуна (46). Проверните шток педали вручную против часовой стрелки до ограничительного выступа.

Вставьте шток правой педали (26) в отверстие с резьбой правого шатуна (64).

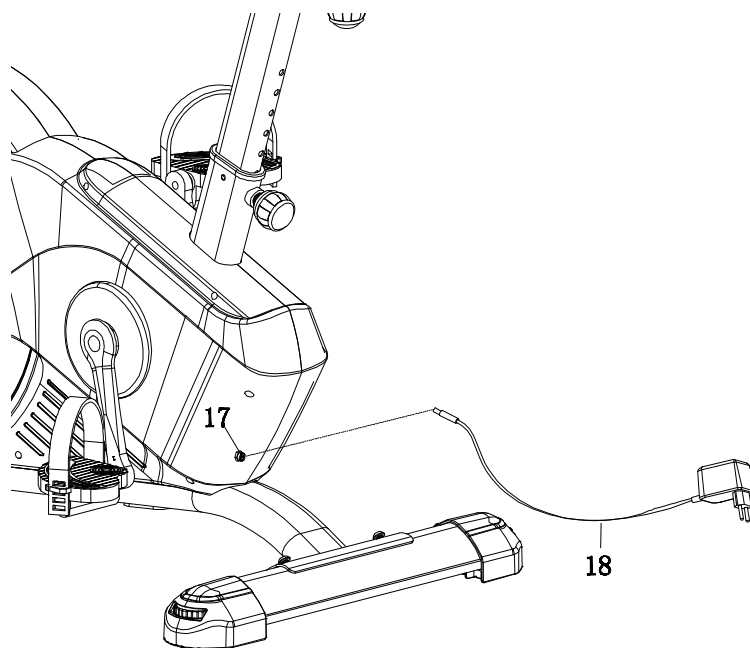
Проверните шток педали вручную по часовой стрелке до ограничительного выступа.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** шатуны, штоки педалей и педальные ремни маркированы буквами “R” - части правой педали и “L” - части левой педали.



## 9. Монтаж адаптера переменного тока

Подключите один конец провода адаптера переменного тока (18) в разъем питания силового кабеля (16) в задней части корпуса. Перед подключением тщательно проверьте параметры адаптера. Подключите второй конец провода адаптера переменного тока (18) в настенную розетку.



## IV. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### Назначение клавиш

#### **START/STOP(ST/SP):**

1. Старт/ пауза во время физических упражнений.
2. Старт/ программа BODY FAT (анализатор % жира в организме).
3. Установка программ осуществляется только в режиме, когда беговое полотно не движется. Удержанием клавиши в течение 3 секунд осуществляется сброс всех функциональных значений до нуля.

**ВНИЗ (DOWN):** Снижение значения выбранного параметра: ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (TIME), РАССТОЯНИЕ (DISTANCE), и т.д. Во время тренировки используются для снижения активной нагрузки.

**ВВЕРХ (UP):** Увеличение значения выбранного параметра. Во время тренировки используется для увеличения активной нагрузки.

**РЕЖИМ (MODE)(ВВОД (ENTER)):** Используется для ввода выбранного значения или перевода тренажера в режим остановки движения. Нажмите эту клавишу во время серии упражнений для переключения дисплея с картинки СКОРОСТЬ ВРАЩЕНИЯ (RPM) на картинку СКОРОСТЬ (SPEED), с картинки ДИСТАНЦИЯ ПРОБЕГА (ODO) на картинку РАССТ.(DIST), с картинки МОЩНОСТЬ В ВАТТАХ (WATT) на картинку Калории (Calories).

**КОНТРОЛЬ (TEST) (ПУЛЬС (PULSE) · ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)):** Нажмите для выбора функции восстановления, когда на компьютере заданы значения диапазона ЧСС. Восстановление означает уровень физической подготовки от 1 до 6 по истечении 1 минуты. F1 – высокий показатель, F6 -низкий.

**СБРОС ЗНАЧЕНИЙ (RESET) (при наличии):** Удержанием клавиши в течение 3 секунд осуществляется сброс всех функциональных значений до нуля.

**BODY FAT** анализатор % жира в организме **(при наличии):** Быстрый выбор программы BODY FAT.

### **Выбор серии упражнений**

Для выбора нужного упражнения после включения компьютера в сеть воспользуйтесь клавишами ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN), после выбора нажмите ВВОД (ENTER) для активации нужного режима.

### **Задание параметров серии упражнений**

После выбора нужной Вам программы тренировки Вы можете задать различные параметры.

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (TIME) / РАССТОЯНИЕ (DISTANCE) / КАЛОРИИ (CALORIES) / ВОЗРАСТ (AGE)**

**Примечание:** Регулировка некоторых параметров в отдельных программах невозможна.

После выбора программы тренировки нажмите ВВОД (ENTER): высветится параметр "Время тренировки" (Time). Вы можете задать нужное значение времени клавишами ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN). Для ввода заданного значения нажмите КЛАВИШУ "ВВОД" (ENTER). Мигающая командная строка перейдет к следующему параметру. Продолжайте задание параметров, используя клавиши ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). Для начала серии упражнений нажмите СТАРТ/СТОП (START/STOP).

## Выставление программы

### Ручной режим (P1)

Выберите параметр “Ручной режим” (*Manual*) при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN), после чего нажмите КЛАВИШУ "ВВОД" (ENTER). Высветится 1-ый параметр "Время тренировки" (Time), значение которого можно отрегулировать при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). По завершении нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER) для сохранения заданной величины и перехода к заданию следующего параметра. В таком порядке задайте все нужные параметры и нажмите СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала серии упражнений.

**Примечание:** если величина одного из параметров во время тренировки опустится до нуля, система выдаст двойной звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку. Нажав КЛАВИШУ START KEY, Вы сможете продолжить тренировку до выполнения незавершенных упражнений.

### Заранее заданные программы (P2-P7)

**В компьютере имеется 6 программ, готовых к использованию.**

**Настройка параметров заранее заданной программы.**

Выберите одну из заранее заданных программ при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN), после чего нажмите КЛАВИШУ "ВВОД" (ENTER). Высветится 1-ый параметр "Время тренировки" (Time), значение которого можно отрегулировать при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). Нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER) для сохранения заданной величины и перехода к заданию следующего параметра. В таком порядке задайте все нужные параметры и нажмите СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала серии упражнений.

**Примечание:** если величина одного из параметров во время тренировки опустится до нуля, система выдаст двойной звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку. Нажав КЛАВИШУ "СТАРТ" (START), Вы сможете продолжить тренировку до выполнения незавершенных упражнений.

### ПРОГРАММА "BODY FAT" (P8).

**Задание параметров определения процентного соотношения жира в организме.**

Выберите программу **BODY FAT** при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN), после чего нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER). На дисплее высветится показание параметра пола "Муж." (Male), после чего можно задать свой пол при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). Нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER) для сохранения заданной величины и перехода к заданию следующего параметра.

Высветится показание параметра роста "175", после чего можно задать свой рост при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). Нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER) для сохранения заданной величины и перехода к заданию следующего параметра.

Высветится показание параметра веса "75", после чего можно задать свой вес при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). Нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER) для сохранения заданной величины и перехода к заданию следующего параметра.

Высветится показание возраста "30", после чего можно задать свой возраст при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). Нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER) для сохранения заданной величины и перехода к заданию следующего параметра.

Для начала измерений нажмите СТАРТ/СТОП (START/STOP), предварительно положив руки на поручни пульсометра.

Через 14 минут дисплей отобразит % телесного жира (Body Fat %), УБМ (BMR), ИМТ (BMI) и

## КОНСТИТУЦИЮ ТЕЛА (BODY TYPE).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Типы конституции:

Различают 9 типов конституции тела человека на основании расчетного % жира в организме.

Тип 1: от 5% до 9%.      Тип 2: от 10% до 14%.

Тип 3: от 15% до 19%.    Тип 4: от 20% до 24%.

Тип 5: от 25% до 29%.    Тип 6: от 30% до 34%.

Тип 7: от 35% до 39%.    Тип 8: от 40% до 44%.

Тип 9: от 45% до 50%.

УБМ (BMR): Уровень базального метаболизма. ИМТ (BMI): Индекс массы тела

Для возврата на главную страницу нажмите КЛАВИШУ "СТАРТ/СТОП" (START/STOP).

## **Программа: ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (TARGET HEART RATE) (P9)**

### **Задание параметров ЦЕЛЕВОГО С.Р. (TARGET H.R)**

Выберите TARGET H.R при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN), после чего нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER). 1-ый параметр "Время тренировки" (Time) будет мигать, означая возможность регулировки при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). Нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER) для сохранения заданной величины и перехода к заданию следующего параметра.

В таком порядке задайте все нужные параметры и нажмите СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала серии упражнений.

**Примечание:** Если пульс приблизится к заданному значению ( $\pm 5$  ударов) в программе TARGET H.R., компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Контроль нагрузки осуществляется примерно каждые 10 сек., увеличивается или уменьшается.

Если величина одного из параметров во время тренировки опустится до нуля, система выдаст двойной звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку. Нажав КЛАВИШУ СТАРТ/СТОП (START/STOP), Вы сможете продолжить тренировку до выполнения незавершенных упражнений.

## **Программы КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (HEART RATE CONTROL Program) (P10-P12)**

Существует 3 целевых диапазона Частоты Сердечных Сокращений:

P15- 60%    ЦЕЛЕВОЙ С.Р (TARGET H.R) = 60% от (220 минус возраст)

P16- 65%    ЦЕЛЕВОЙ С.Р (TARGET H.R) = 75% от (220 минус возраст)

P17- 85%    ЦЕЛЕВОЙ С.Р (TARGET H.R) = 85% от (220 минус возраст)

### **Настройка параметров для программы КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (HEART RATE CONTROL)**

Выберите одну из программ Контроля Сердечного Ритма (Heart Rate Control Program) при помощи КЛАВИШ "ВВЕРХ" (UP) или "ВНИЗ" (DOWN), после чего нажмите КЛАВИШУ "ВВОД" (ENTER). Высветится 1-ый параметр "Время тренировки" (Time), значение которого можно отрегулировать при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). Нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER) для сохранения заданной величины и перехода к заданию следующего параметра.

В таком порядке задайте все нужные параметры и нажмите СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала серии упражнений.

**Примечание:** Если пульс приблизится к заданному значению ( $\pm 5$  ударов) в программе TARGET H.R., компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Контроль нагрузки осуществляется примерно каждые 10 сек., увеличивается или уменьшается.

После того как величина отдельного параметра серии упражнений опустится до нуля, система выдаст двойной звуковой сигнал и автоматически остановит серию упражнений. Нажав КЛАВИШУ СТАРТ/СТОП (START/STOP), Вы сможете продолжить тренировку до выполнения незавершенных упражнений.

### Пользовательская программа (P13)

Пользовательская программа позволяет пользователю создать и использовать свою собственную программу.

#### Настройка параметров пользовательской программы

Выберите пользовательскую программу при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN), после чего нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER). Высветится 1-ый параметр "Время тренировки" (Time), значение которого можно отрегулировать при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN). Нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER) для сохранения заданной величины и перехода к заданию следующего параметра.

В таком порядке задайте все нужные параметры.

После задания всех нужных параметров на дисплее высветится уровень 1.

Настройте параметры при помощи КЛАВИШ ВВЕРХ (UP) / ВНИЗ (DOWN), по завершении нажмите КЛАВИШУ ВВОД (ENTER). (Всего десять раз). Для начала серии упражнений нажмите КЛАВИШУ СТАРТ/СТОП (START/STOP).

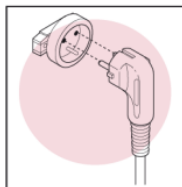
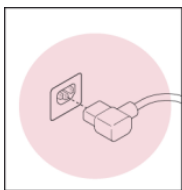
**Примечание:** После того как величина отдельного параметра серии упражнений опустится до нуля, система выдаст двойной звуковой сигнал и автоматически остановит серию упражнений. Нажав КЛАВИШУ СТАРТ/СТОП (START/STOP), Вы сможете продолжить тренировку до выполнения незавершенных упражнений.

## V. ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

НЕИСПРАВНОСТЬ	МЕРЫ ПО УСТРАНЕНИЮ
Вибрация во время эксплуатации вертикального велотренажера	Поверните регулятор уровня на задней направляющей, чтобы выровнять положение вертикального велотренажера.
Отсутствие картинки на мониторе компьютера	1. Снимите компьютер с консоли и убедитесь, что провода компьютера правильно подключены к проводам, которые идут от стойки.
Нет показаний частоты сердечных сокращений или показаний сердечного ритма или показания не стабильны	1. Убедитесь, что провода датчиков пульсометра подсоединены корректно. 2. Чтобы обеспечить более точное считывание пульса, всегда держитесь за датчики двумя руками. 3. Датчики пульса захвачены слишком крепко, постарайтесь ослабить захват.
В вертикальном положении велосипед шумит при использовании	Проверьте затяжку болтов и соединений.



## VI. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ



Тренажер рассчитан на подключение к сети с номинальным напряжением 220V. Он снабжен вилкой, которая выглядит так, как показано на рисунке. Перед подключением тренажера к внешнему источнику питания, убедитесь в исправном состоянии шнура питания и вилки. Выполняйте подключение только при условии наличия надлежащего заземления цепи электропитания; отсутствие заземления может привести к повреждениям тренажера, на которые не распространяется гарантия. Шнуры питания должны находиться на безопасном расстоянии от горячих предметов и поверхностей. Если у вас возникают сомнения в правильности подключения тренажера к сети, обратитесь к квалифицированному электрику.

**Для снижения риска поражения электрическим током всегда отсоединяйте тренажер от электрической сети после его использования. Никогда не вставляйте вилку и не отключайте тренажер мокрыми руками.**

### УХОД И ОЧИСТКА

**ВСЕГДА** отключайте шнур питания перед очисткой изделия, по завершении тренировки и перед выполнением любых операций технического обслуживания!!!

Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Рекомендуется после каждого использования велотренажера протирать его влажной тканью, без использования абразивных веществ. Предохраняйте дисплей компьютера от чрезмерной влажности, т.к. это может вызвать опасность поражения электрическим током или поломку электронных узлов.

Предохраняйте вертикальный велотренажер, особенно пульт компьютера, от воздействия прямых солнечных лучей во избежание повреждения экрана.

Еженедельно проверяйте надежность крепления болтовых соединений и педалей тренажера.

## VII. УПРАЖНЕНИЯ.

### РАЗМИНКА, РАЗОГРЕВ. РАСТЯЖКА.

Хорошая программа тренировки состоит из разминки и отдыха. Делайте разминку не меньше двух-трех раз в неделю. Через несколько недель вы сможете увеличить занятия до 4-5 раз в неделю. Разминка – важная часть тренировки, именно с неё Вы должны начинать ваши занятия спортом. Она подготавливает Ваш организм к более сложным упражнениям, разогревает мышцы, усиливает циркуляцию крови, помогает избежать повреждений и растяжений. Каждое упражнение на растяжку длится от 30 секунд до нескольких минут. Не давите и не дергайте мышцы во время растяжки. В случае возникновения болезненных ощущений – остановитесь.

## РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Сядьте так, чтобы стопы касались друг друга, а колени смотрели в разные стороны. Притягивайте ноги как можно ближе к себе. Аккуратно отводите колени к полу. Задержите на 15 счетов.



## РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

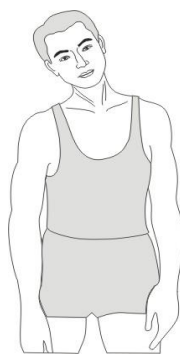
Сядьте на пол, вытяните правую ногу. Левую ногу согните в колене. Потянитесь рукой к пальцам вытянутой ноги.

Задержите на 15 счетов. Отдохните и повторите то же самое с левой ногой.



## ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Поверните голову направо, почувствуйте. Затем поверните голову, чтобы подбородок рот, поверните голову налево. В заключение подбородок был прижат к груди.



напряжение в левой части шеи. был поднят вверх, откройте поверните голову так, чтобы

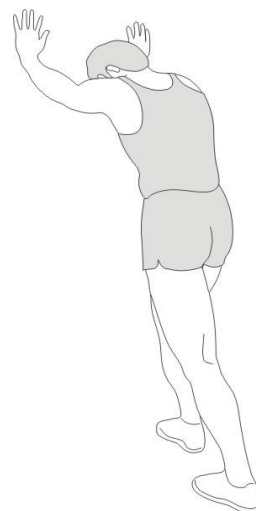
## ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

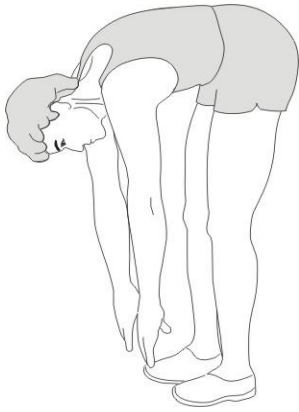


Поднимите правое плечо по направлению к уху; опуская правое плечо, поднимите левое плечо

## РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

Обопритесь об стену так, что бы ваша правая нога стояла позади левой руки вытянуты вперед. Держите правую ногу прямо, а левую не отрывайте от земли; Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Удерживайте, а затем повторите поменяв ноги на 15 счетов.





## **КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ**

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться, коснитесь пальцев ног, задержите на 15 счетов.

## **БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ**

Поднимите руки в стороны, продолжайте поднимать их вверх до тех пор, пока они не окажутся над головой.

Поднимите правую руку так, чтобы ладонь была направлена вверх. Почувствуйте напряжение мышц правой стороны корпуса. Повторите упражнение левой рукой.



## Гарантийные условия

Уважаемый покупатель! Благодарим Вас за покупку тренажера и надеемся, что он Вам понравится. Перед использованием просим Вас проверить комплектность товара в соответствии с руководством пользователя. В случае если купленный Вами товар будет нуждаться в гарантийном ремонте, просим Вас обратиться в гарантийную мастерскую.

1. Настоящие гарантийные обязательства не противоречат и составлены с учетом положения Закона РФ «О защите прав потребителя».

2. Гарантийный ремонт изделия производится в случае выявления заводского дефекта в течение 18 месяцев после даты продажи через розничную сеть, указанную в кассовом (товарном) чеке и гарантийной карте.

3. Тренажер является технически сложным товаром бытового назначения, который в соответствии с законом «О защите прав потребителя» не подлежит обмену в тех случаях, когда оно имеет надлежащее качество, но не подошло покупателю по форме, габаритам, фасону, расцветки или комплектации.

4. Любые претензии по качеству и комплектности изделия рассматриваются только после проверки изделия в фирменном сервис-центре.

5. Гарантийный ремонт не осуществляется в следующих случаях:

- неправильное оформление гарантийной карты (отсутствие артикула модели, даты продажи, штампа и подписи Продавца, кассового чека);

- нарушение целостности или отсутствие пломб (при наличии в товарном чеке отметки о пломбировании) на изделии;

- наличие механических повреждений (царапин, трещин, сколов, деформации корпуса или элементов конструкции, сорванные шлицы винтов и т.п.);

- наличие внутри изделия посторонних предметов;

- отсутствие элементов конструкции (некомплектность) изделия (крышки, ролики, пружины, клавиши и т.п.);

- проведение ремонта и/или наладки изделия, любыми иными лицами кроме гарантийных мастерских.

- наличие изменений устройства изделий;

- окончание гарантийного срока, установленного дистрибьютором.

6. Гарантия не распространяется на изделия, имеющие дефекты причиненные стихийными бедствиями, авариями, домашними животными, насекомыми, высокой температурой, водой; возникшие в результате неправильной или небрежной эксплуатации, или транспортировки, а также вызванные отклонением параметров питающей электросети от номинала, указанного в паспорте.

7. Гарантия не распространяется на ремни, пластмассовые изделия (части изделия), элементы питания, аккумуляторы, адаптеры, сменные насадки и любые другие части изделия, имеющие естественный ограниченный срок службы.

8. Условия гарантии не предусматривают чистку и профилактику изделий.

9. Гарантия не предусматривает выезд мастера к месту установки изделия с целью его подключения, настройки, ремонта или консультации по вопросам эксплуатации.

10. Замена или возврат изделия осуществляется только при наличии существенных недостатков, и на условиях, которые предусмотрены «Законом о защите прав потребителей».

11. Гарантия не действительна в случае, если изделие, предназначенное для тренировки в домашних условиях (это указано в инструкции), использовалось не по назначению, например, в общественных, коммерческих и иных учреждениях и организациях, тренажерных залах или подвергалось чрезмерным нагрузкам.

Изделия рассчитаны на максимальный вес пользователя до 100 кг (если иное не указано в инструкции по использованию изделия)

12. Гарантия аннулируется при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по сборке эксплуатации и гарантийной карте, прилагаемых к изделию.

С условиями гарантийного обслуживания ознакомлен, претензий по качеству, внешнему виду и комплектности изделия не имею.

ПОКУПАТЕЛЬ: \_\_\_\_\_

Фамилия, Имя, Отчество

Дата « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г. Подпись \_\_\_\_\_