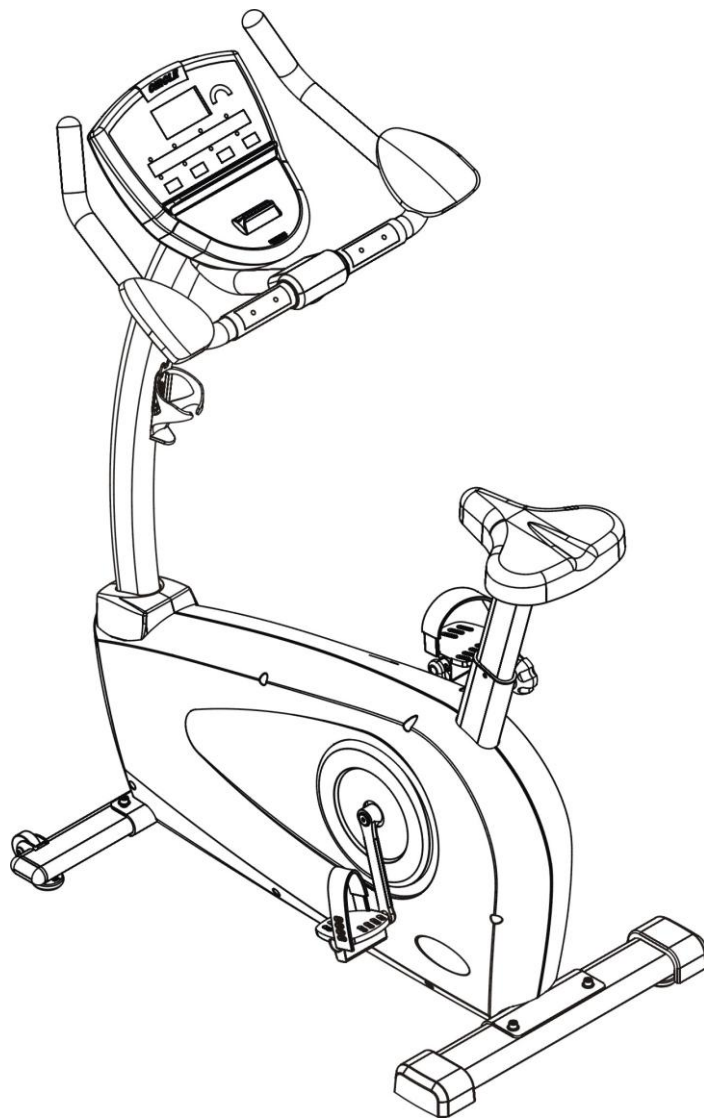


Инструкция по эксплуатации



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ВЕЛОЭРГОМЕТР CIRCLE B6

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	2-3
ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ	4
РАСПАКОВКА & СБОРКА	5-12
РАЗМИНКА & ЗАМИНКА	13
ЭКСПЛУАТАЦИЯ	14
КОНТРОЛЬНАЯ ПАНЕЛЬ.....	15-16
ПРОГРАММЫ	17-21
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	22-23

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Уважаемый покупатель,

Спасибо за приобретение нашей продукции. Эта продукция была разработана для использования в залах. И хотя мы прилагаем максимум усилий, чтобы обеспечить высокое качество каждой единицы продукции, иногда имеют место ошибки или упущения. В любом случае, если Вы обнаружите нашу продукцию бракованной или обнаружите недостачу каких-либо частей, пожалуйста, обратитесь к нам.

ВАЖНО: Прочитайте все инструкции и предостережения перед сборкой и использованием.

- Только один человек в одно время может использовать тренажер. В случае тошноты, головокружения, боли в груди или других ненормальных симптомов, которые возникли во время тренировки на тренажере, немедленно прекратите тренировку.
- Всегда используйте тренажер на чистой и ровной поверхности. Не используйте на открытом воздухе или возле воды.
- Никогда не вставляйте посторонние предметы в отверстия.
- Перед началом тренировки всегда делайте разминку, чтобы хорошо разогрелся.
- Всегда незамедлительно заменяйте части, вышедшие из строя, и не используйте тренажер до окончания ремонта.
- Этот тренажер предназначен для использования взрослыми. Дети могут тренироваться только под присмотром взрослых.
- Проконсультируйтесь со своим терапевтом перед началом системы тренировок. Дайте Вашему доктору ознакомиться с Вашей программой тренировок и диетой, чтобы он мог Вам дать рекомендации.
- Убедитесь, что все болты и гайки хорошо затянуты во время использования тренажера. Требуется периодическое техническое обслуживание, чтобы содержать тренажер в хорошем состоянии.

Внимание: неправильная/слишком интенсивная тренировка может привести к травмам. Остановите использование тренажера, если Вы себя плохо чувствуете.

Внимание: Система мониторинга частоты пульса может быть неточной. Слишком интенсивная тренировка может привести к травмам или смерти.

Внимание: вред здоровью может быть нанесен неправильной тренировкой.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ:

Внимание: перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с Вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого фитнес оборудования. Мы не несем ответственность за травмы, полученные при использовании данного тренажера.

Как часто тренироваться:

Вам следует тренироваться три или четыре раза в неделю, чтобы улучшить сердечнососудистую систему и мышечную систему.

Насколько интенсивно тренироваться:

Интенсивность тренировки отражается в Вашей частоте пульса. Упражнения должны быть достаточно интенсивными, чтобы укрепить сердечную мышцу и состояние Вашей сердечнососудистой системы. Только Ваш доктор может определить допустимый для Вас диапазон частоты пульса. Перед началом любой программы тренировки, проконсультируйтесь с Вашим врачом.

Как долго тренироваться:

Длительная тренировка улучшает работу сердца, укрепляет мышцы. Чем дольше Вы в состоянии осуществлять тренировку в пределах целевой частоты пульса, тем больший аэробный результат Вашей тренировки. Для начала осуществляйте 2-3 минуты устойчивые ритмичные упражнения, затем измерьте Вашу частоту пульса.

Уход и обслуживание

- Тренажер для коммерческого использования не должен использоваться или храниться во влажных помещениях из-за возможной коррозии.
- Проверяйте, по крайней мере, каждые 4 недели все соединения тренажера: хорошо ли они затянуты и в хорошем ли состоянии.
- В случае, когда необходим ремонт, обратитесь к своему дистрибьютору за сервисом.
- Всегда незамедлительно заменяйте части, вышедшие из строя, и не используйте тренажер до окончания ремонта.
- Для ремонта используйте только оригинальные запасные части.
- Используйте влажную тряпку для очистки тренажера и избегайте использования агрессивных материалов во время чистки велотренажера.
- После тренировки незамедлительно вытрите пот с тренажера; пот может испортить внешний вид тренажера и повлиять на правильное функционирование тренажера.
- Предупреждаем, что надлежащий уровень безопасности тренажера может быть обеспечен только тогда, когда проводится регулярное техническое обслуживание. А также регулярно проверяется наличие повреждений и износа, например тросов, соединений, шкивов.
- Уделяйте особое внимание комплектующим частям, которые наиболее подвержены износу.
- Всегда проверяйте тренажер перед использованием и осуществляйте регулярное обслуживание, чтобы обеспечить безопасность тренажера.
- Будьте осторожны и проверяйте легко снимаемые компоненты, такие как подшипники педалей, чтобы не допустить опасности при использовании.
- **Максимальный вес пользователя: 145 кг**

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

СПЕЦИФИКАЦИИ:

Длина: 102 см

Ширина: 69 см

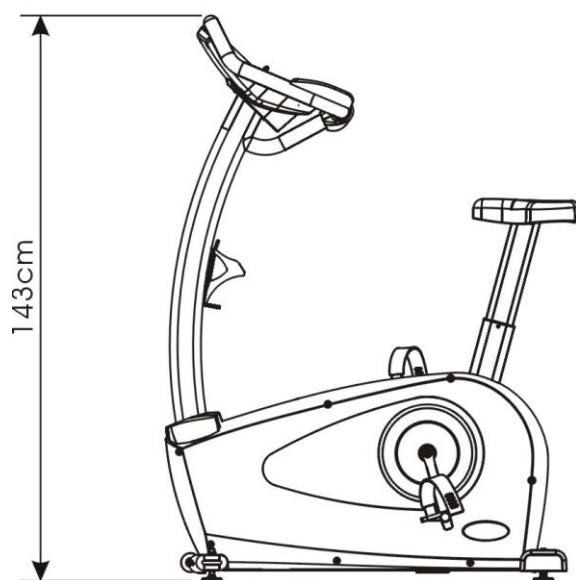
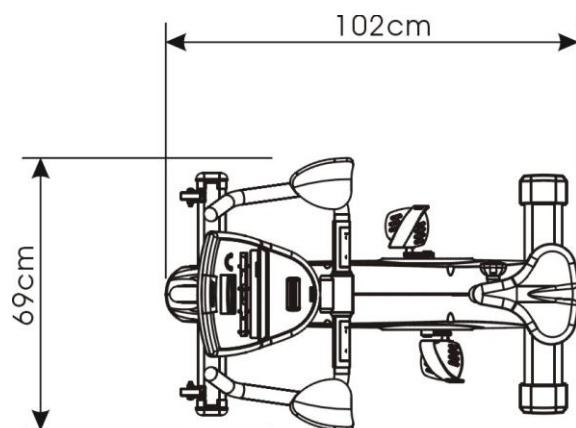
Вес тренажера: 45 кг

Программы : 9 предустановленных программ

Стандартные функции: 8*16dot матричный ресивер частоты пульса

Система сопротивления : PMS

Источник питания : Встроенный генератор & аккумулятор 12V-1.2AH



РАСПАКОВКА & СБОРКА

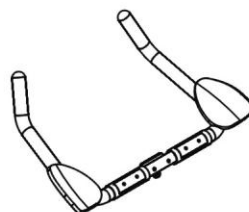
Части



Основная рама /
1 шт



Вертикальная стойка
консоли / 1 шт



Рукоятки X 1 шт



Консоль в сборе X
1 шт

#4-1



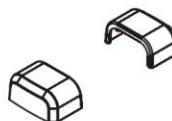
Передняя опора X
1 шт

#4-2



Задняя опора X 1 шт

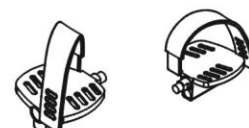
#4-18



Крышки задней опоры X
1 комплект

#4-7

#4-8



Комплект педалей
X 1 компл.

#4-6

#4-5



Крышки вертикальной
стойки, правая /
левая x1 компл.

#4-12



#4-13



Крышки рукояток
x1 компл.

РАСПАКОВКА & СБОРКА

Набор инструментов

#4-3

#4-10

5

#4-11

#4-14

M8*20mm



X 1
(рукоятка)

M8*65mm



X 2
(рукоятка)

M8 curve



X 2
(рукоятка)

M4*20mm



X 2
(Крышка
рукоятки)

#4-17
M4*12mm



X 6
(Крышки рукояток &
Задняя опора)

Allen wrench
(6mm)



X 1

M15/M15



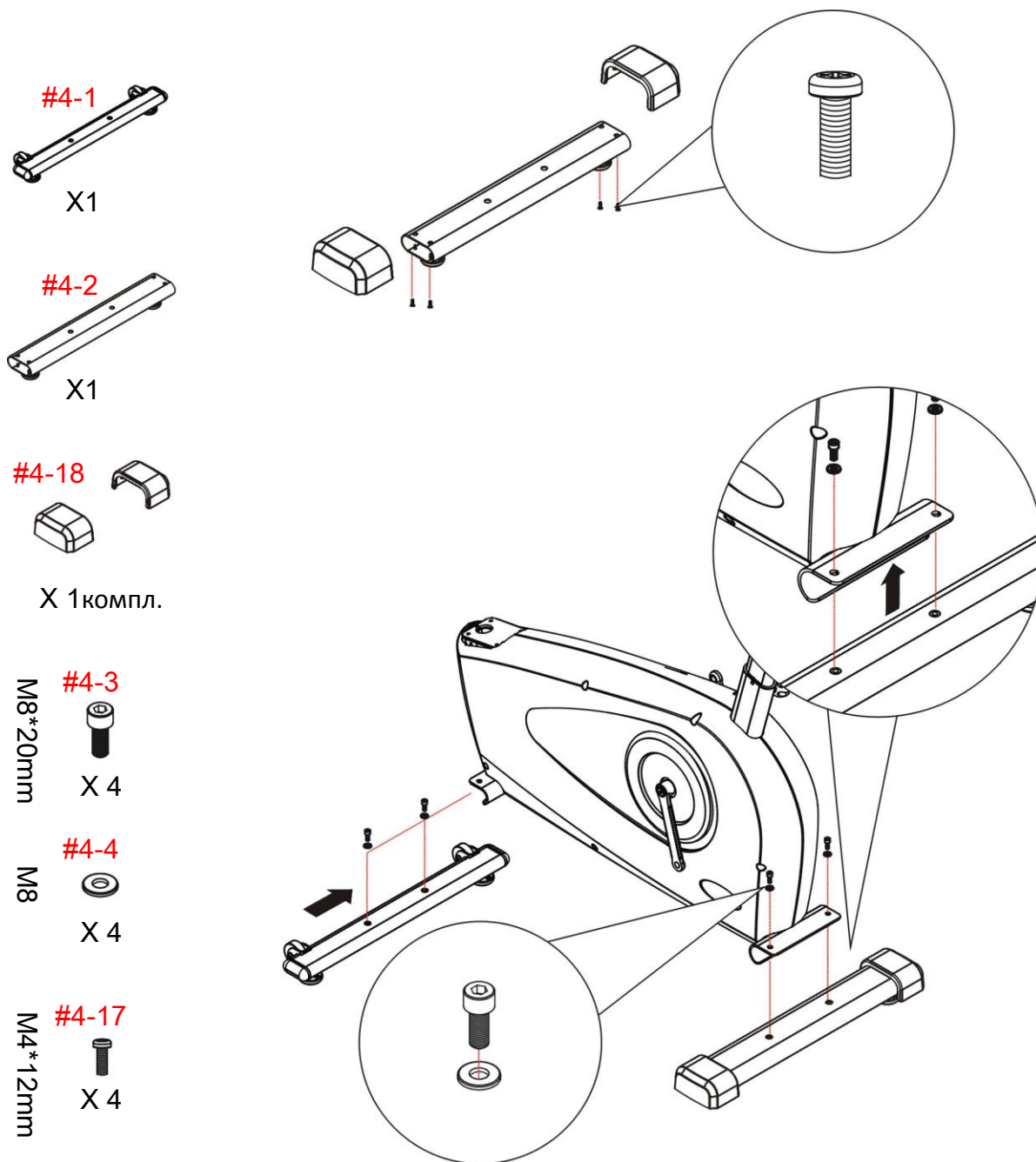
X 1

РАСПАКОВКА & СБОРКА

Распакуйте Ваш велотренажер в том месте, где он будет использоваться. Будьте осторожны, не повредите его. Поместите велотренажер на ровной поверхности пола. Рекомендуется использование специального защитного покрытия пола (например, специального коврика).

Шаг 1: сборка Передней, Задней Стоек с основной рамой.

- 1) Используя 4 шт М4*12мм винтов, зафиксируйте крышки на задней опоре.
- 2) Используя 2 шт М8*20мм винтов и шайб, зафиксируйте переднюю опору на основной раме.
- 3) Используя 2шт М8*20мм винтов и шайб, зафиксируйте заднюю опору на основной раме.



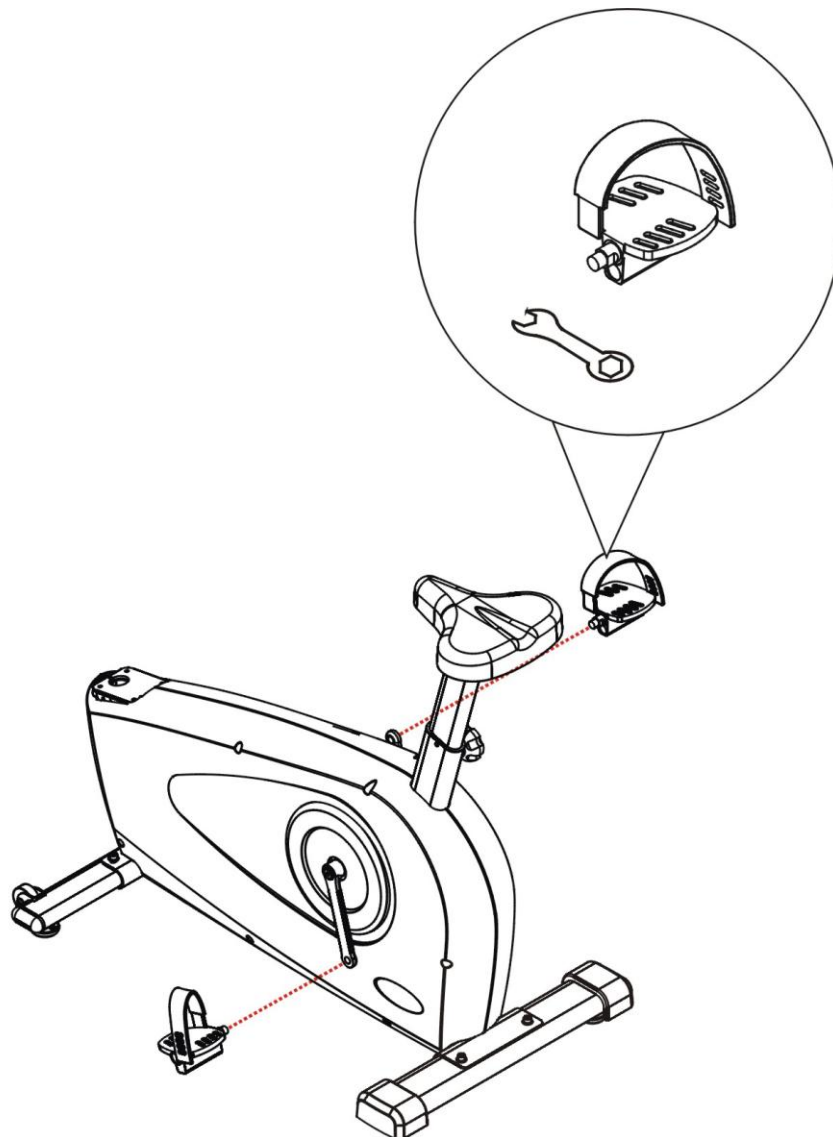
РАСПАКОВКА & СБОРКА

Шаг2: Сборка педалей

1) Используя отвертку, зафиксируйте педали на кривошипах.



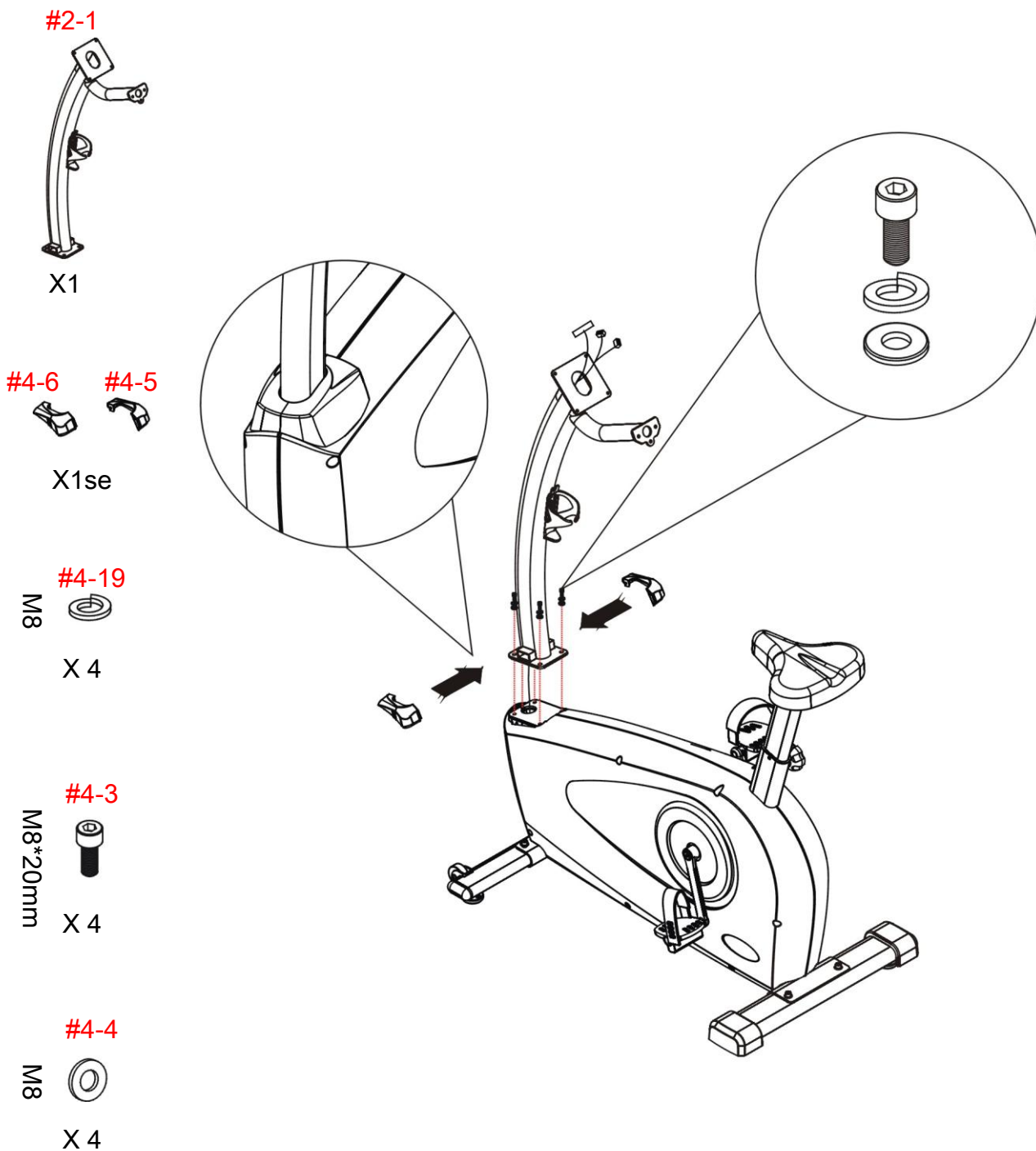
X1
КОМПЛ.



РАСПАКОВКА & СБОРКА

Шаг 3: Установка вертикальной стойки консоли на основной раме.

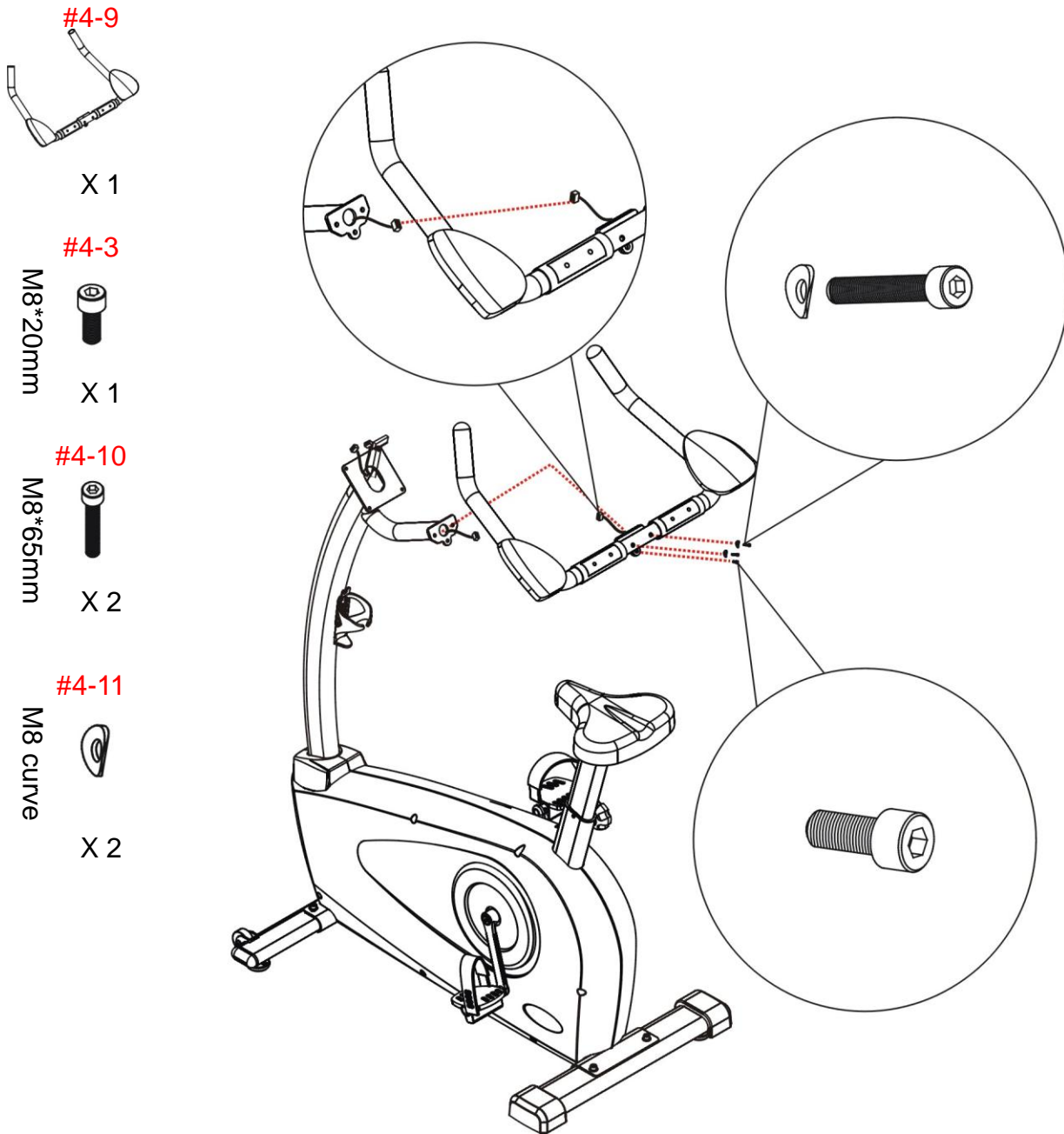
- 1) Поставьте вертикальную стойку консоли на основную раму, соединяя верхний провод консоли с нижним проводом.
- 2) Используя 4 шт M8*20mm винтов, шайб и S-образных шайб, зафиксируйте вертикальную стойку консоли на основной раме.
- 3) Установите левую и правую крышки вертикальной стойки на основной раме.



РАСПАКОВКА & СБОРКА

Шаг 4: Установка комплекта рукояток на вертикальной стойке.

1) Установите рукоятки на вертикальную стойку. Используя 1 шт M8*20mm и 2шт M8*65mm винтов зафиксируйте рукоятки на вертикальной стойке.

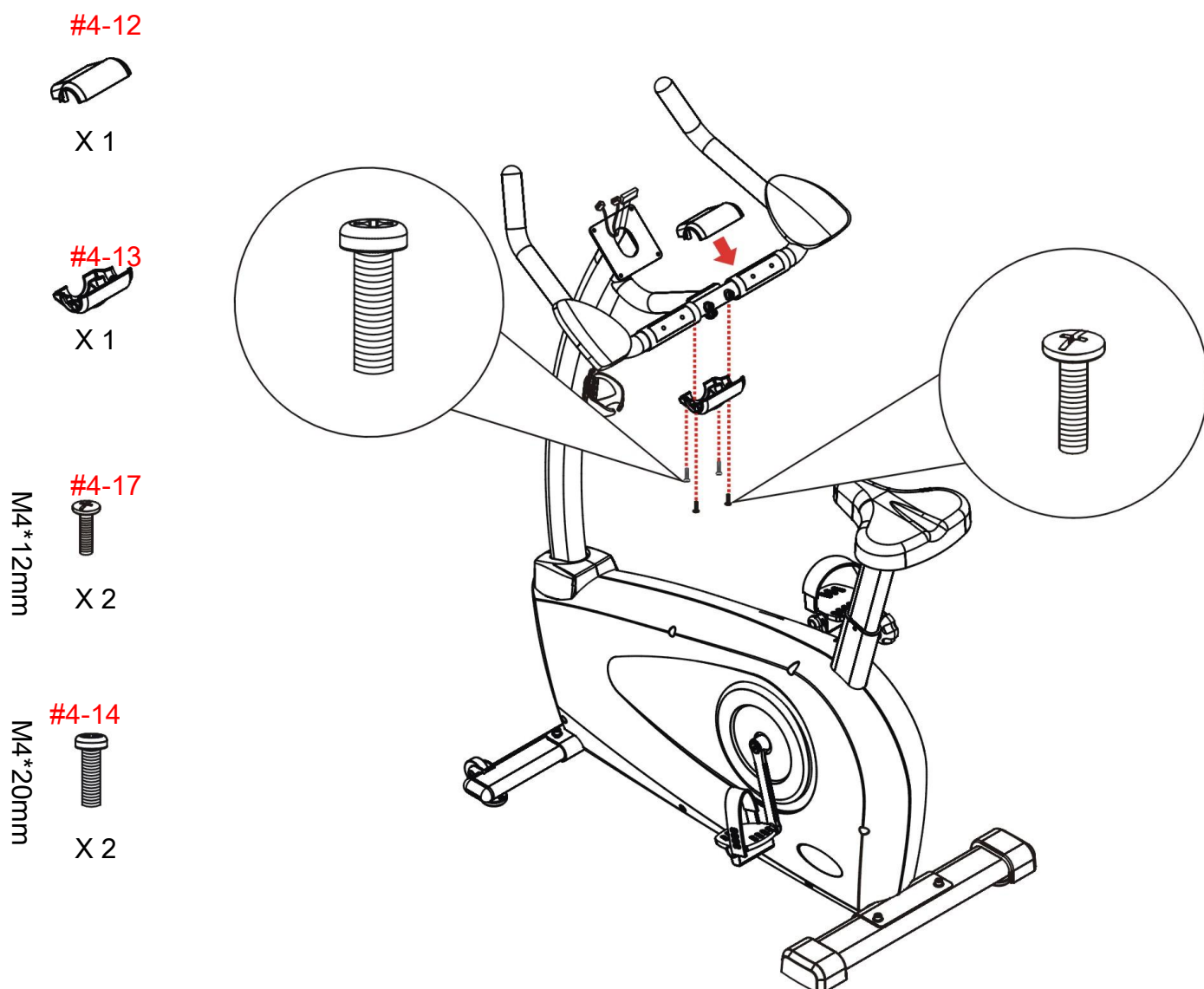


РАСПАКОВКА & СБОРКА

Шаг 5: Установка крышек на рукоятках.

1) Используя 2шт M4*12mm и M4*20mm зафиксируйте крышки под рукоятками.

2) Затем зафиксируйте крышки на рукоятках.

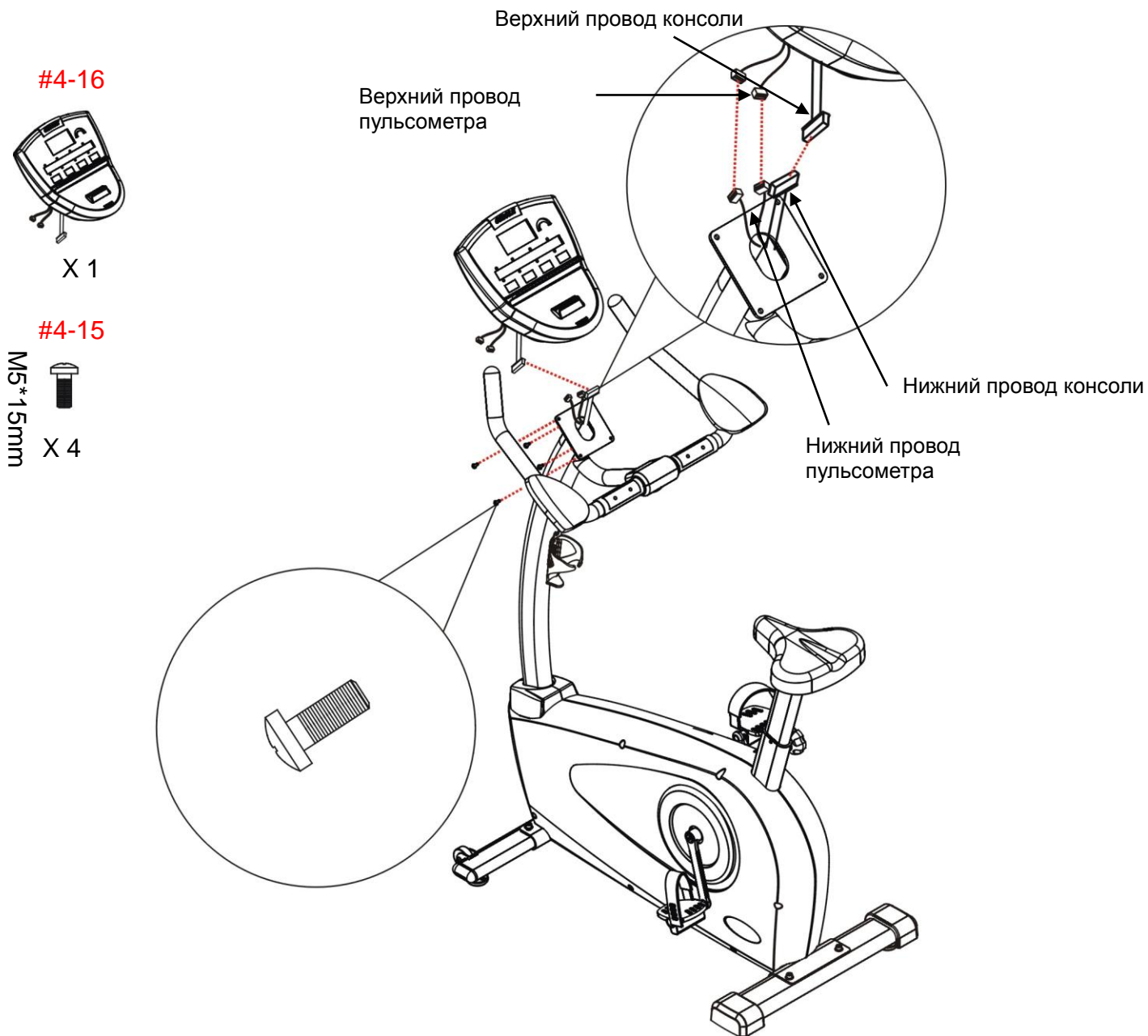


РАСПАКОВКА & СБОРКА

Шаг 6: Установка консоли на вертикальной стойке.

1) Установите консоль на вертикальной стойке, соедините провода.

2) Используйте 4 шт М5*15mm винтов, затяните их.



РАЗМИНКА & ЗАМИНКА

Успешная тренировка начинается с разминки и заканчивается заминкой и упражнениями для релаксации. Эти упражнения разминки подготовят Ваш организм к последующим

нагрузкам, которые будут возникать во время тренировки. Заминка/ релаксация после тренировки обеспечивают отсутствие проблем с мышцами. Ниже Вы найдете инструкции на растяжку и упражнения для разминки и заминки.

Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:



ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ

Наклоните голову вправо на один счет и почувствуйте напряжение в шее слева. Далее поворачивайте голову на один счет назад, потянув подбородок по направлению к потолку и открыв рот. Затем поверните голову влево на один счет, и наконец, на один счет опустите голову на грудь. Вы можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.



ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧЕЙ

Поднимите правое плечо вверх по направлению к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, а правое опустите. Повторите упражнение несколько раз.



ПЕРЕДНЕЕ БЕДРО

Держась одной рукой за стену для баланса, возьмите правую стопу и потяните ее как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд и повторите с левой ногой.



БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

Поднимите руки вверх над головой. Потянитесь правой рукой как можно выше по направлению к потолку на один счет. Почувствуйте растяжение в правом боку. Повторите упражнение левой рукой.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНИ

Поставьте правую стопу на пол впереди себя. Наклонитесь вперед, упритесь руками в стену, и поставьте левую ногу назад по отношению к телу. Аккуратно толкайте ягодицы по направлению к стене в течение 15 секунд. Повторите упражнение с левой ногой впереди и правой сзади в течение 15 секунд.



ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

Сядьте на пол, соединив стопы и отведя колени в стороны. Придвиньте стопы как можно ближе к паху. Аккуратно толкайте колени по направлению к полу. Зафиксируйте положение на 15 секунд. Повторите упражнение 3-5 раз.

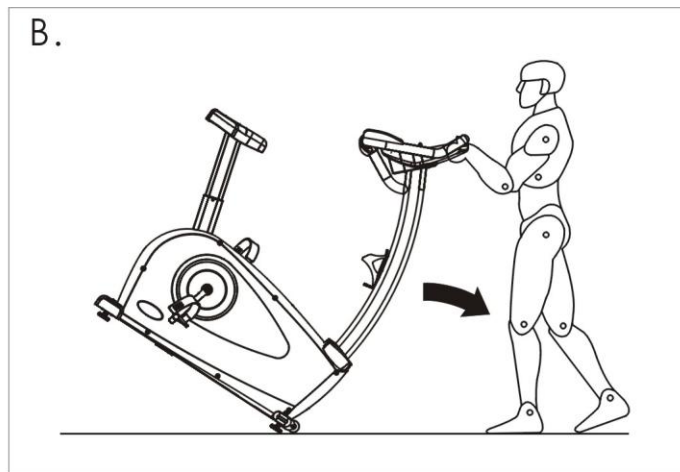
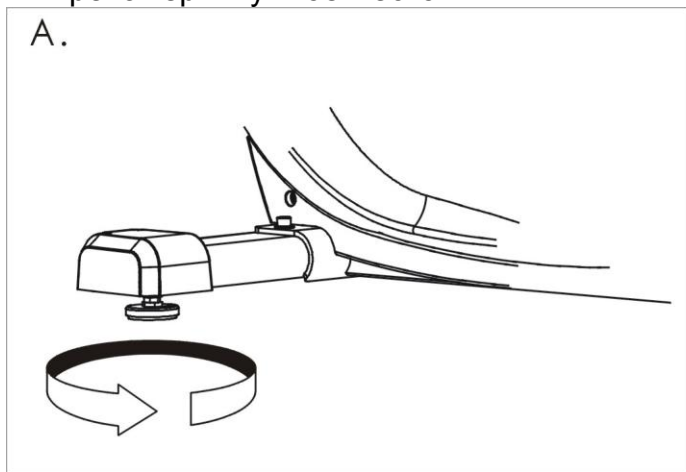


РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

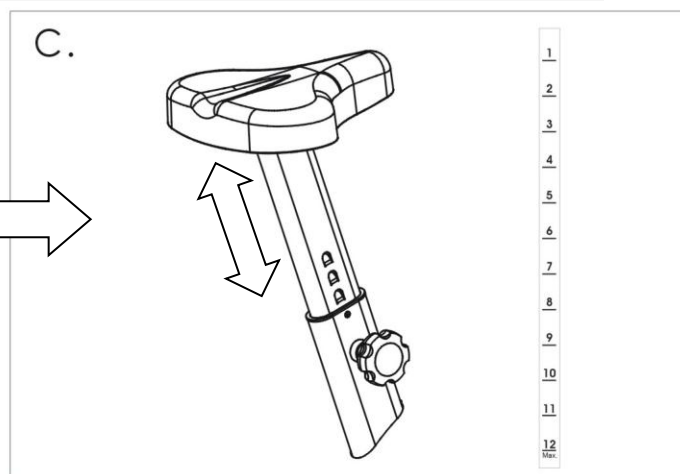
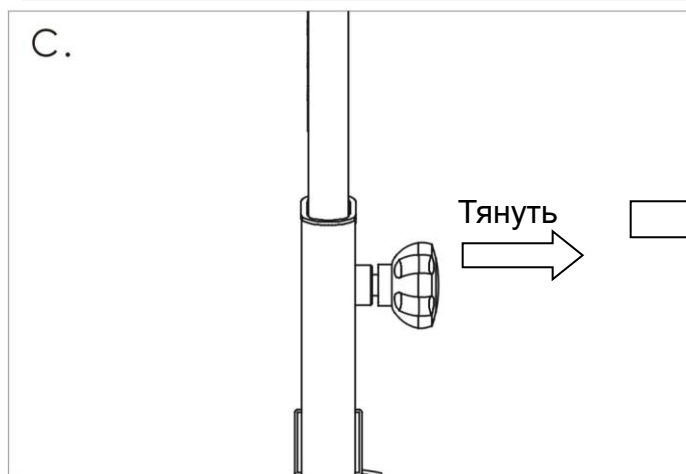
Вытяните Вашу правую ногу вперед, левую стопу положите на пол, как можно ближе к паху; старайтесь дотянуться правой рукой до правого носка. Зафиксируйте положение на 15 секунд. Расслабьтесь, повторите с левой ногой.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

- A. После сборки, задняя опора может быть отрегулирована для установки на неровном полу. Поверните регулировочный болт на задней подножке, чтобы отрегулировать положение тренажера на неровном полу.
- B. Транспортировочные колесики на передних подножках позволяют легко перемещать тренажер. Просто потяните рукоятки, пока колесики коснутся пола. Затем перемещайте тренажер в нужное место.



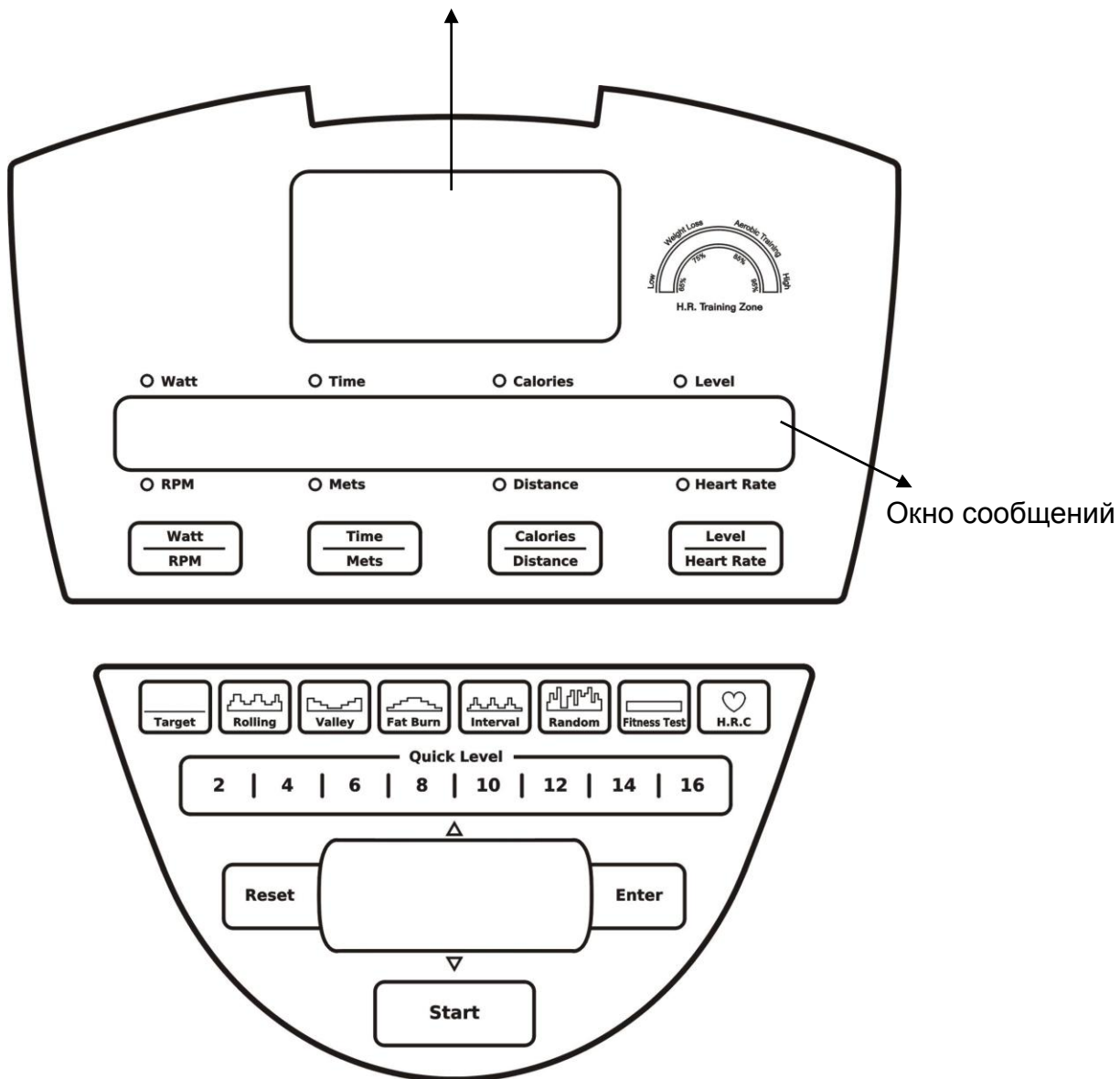
С. В соответствии с личными пожеланиями пользователя, сидение может быть по высоте отрегулировано в положении от 1 до 12. Ослабьте болт, фиксирующий трубу сидения. Измените высоту трубы, и опять закрепите болт.



КОНТРОЛЬНАЯ ПАНЕЛЬ

Дисплей & Кнопки

Матричный дисплей, отображает программы, профили & сообщения



КОНТРОЛЬНАЯ ПАНЕЛЬ

Функции дисплея

Дисплей	Определение
Time (Время)	Отображается оставшееся время или общее время
Calories (Калории)	Отображается количество израсходованных калорий.
Heart Rate (Частота пульса)	Отображаются данные от пульсометров на рукоятках или от беспроводного датчика пульса
Distance (Расстояние)	Отображается общее расстояние в КМ/Мi.
RPM (обороты в минуту)	Отображается количество оборотов педалей в минуту
Watts (Ватт)	Отображается потребление ватт
Mets	Отображается оставшаяся часть по различным показателям.
Level (Уровень)	Отображается текущий уровень нагрузки L1~L16

※ Калории & Частота пульса только для информации

Функциональные кнопки

Кнопка	Функции
Start (Старт)	Быстрый старт или старт программы
▲	Увеличение нагрузки. Увеличение параметра во время настройки. Выбор программы.
▼	Уменьшение нагрузки. Уменьшение параметра во время настройки. Выбор программы.
Display (Дисплей)	RPM←→Watt Calories←→Distance Time←→Mets Level←→Heart Rate
Enter (Ввод)	Подтверждение введенного значения
Reset (Сброс)	Сброс обратно в режим ожидания
Program (Программа)	Прямой выбор программы
Keypad (Клавиатура)	Установка значений параметров

ПРОГРАММЫ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ)

1.1 Прокрутите педали 30 оборотов/мин, чтобы запустить тренажер и установить систему в

режим ожидания. Нажмите 『 START 』 для быстрого старта.

1.2 Нажимайте кнопку UP или DOWN, чтобы изменить уровень нагрузки на 1 уровень или нажмите кнопку Level, чтобы сразу выбрать уровень нагрузки.

1.3 Остановка движения приведет к паузе в системе, остановка движения более 30 секунд приведет к автоматическому выключению тренажера.

2. Цель

2.1. Нажмите кнопку 『 Target 』, чтобы войти в программу.

2.1.1. Установка времени : используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить время, затем нажмите 『 ENTER 』, чтобы перейти к следующим настройкам.

2.1.2. Установка веса: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить вес, затем нажмите 『 ENTER 』, чтобы перейти к следующим настройкам.

2.1.3. Установка возраста: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить возраст, затем нажмите 『 ENTER 』, чтобы перейти к следующим настройкам.

2.1.4. Установка расстояния: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы задать расстояние, затем нажмите 『 ENTER 』, чтобы перейти к следующим настройкам.

2.1.5. Установка расхода калорий: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы задать расход калорий, затем нажмите 『 ENTER 』, чтобы начать тренировку.

2.2. Начало тренировки:

2.2.1. Если любой параметр, Время, Расстояние или Калории, заданы для программы, то идет обратный отсчет по этому параметру. Как только значение заданного параметра достигает 0, программа заканчивается. Если никакая цель для программы не установлена, то программа не закончится, пока ее не остановит пользователь.

3. Предустановленные программы :

3.1. Существует 5 предустановленных программ, ROLLING (ЕЗДА), VALLEY (ДОЛИНА), FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА), INTERVAL (ИНТЕРВАЛ), RANDOM (ПРОИЗВОЛЬНАЯ).

Нажмите кнопку любой из программ, чтобы войти в нее.

3.1.1. Установка времени : используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить время, затем нажмите 『 ENTER 』, чтобы перейти к следующим настройкам.

3.1.2. Установка веса: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить вес, затем нажмите 『 ENTER 』, чтобы перейти к следующим настройкам.

3.1.3. Установка возраста: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить возраст, затем нажмите 『 ENTER 』, чтобы перейти к следующим настройкам.

3.1.4. Установка уровня нагрузки: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить уровень нагрузки 1~5(для программы RANDOM (ПРОИЗВОЛЬНАЯ) будет изменяться произвольно). Нажмите кнопку 『 START 』 чтобы начать тренировку.

3.2. Начало тренировки:

3.2.1. Уровень нагрузки будет меняться автоматически в соответствии настройками программы. Нагрузка меняется каждые 2 минуты в сегменте, если идет прямой отсчет времени. Если время тренировки задано, то время сегмента=установленному времени/16. Вы можете использовать любые кнопки регулировки скорости во время тренировки.

3.2.2. Программа заканчивается, когда обратный отсчет доходит до 0.

3.2.3. Установленные профили программы:

P1=ROLLING 、 P2=VALLEY 、 P3=FAT BURN 、 P4=INTERVAL 、 P5= RANDOM

P	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	LEVEL 1	4	6	8	8	6	4	4	6	8	8	6	4	4	6	8	6
	LEVEL 2	5	6	8	9	9	8	6	6	7	9	8	7	6	6	7	8
	LEVEL 3	7	8	9	10	10	8	8	6	8	10	10	9	8	6	8	10
	LEVEL4	9	10	11	13	10	8	11	13	10	9	8	10	11	13	10	9
	LEVEL5	11	13	15	15	13	11	11	13	15	15	13	11	11	13	15	12
P2	LEVEL 1	8	8	6	6	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	8
	LEVEL 2	9	6	5	4	3	2	2	4	6	6	7	10	10	11	11	12
	LEVEL 3	11	10	10	8	7	6	5	4	3	3	5	5	7	10	10	13
	LEVEL4	13	12	12	10	9	8	6	6	6	7	8	9	10	12	12	14
	LEVEL5	15	15	12	12	10	10	8	8	8	8	10	10	12	12	15	15
P3	LEVEL 1	2	2	4	4	6	6	8	8	8	8	6	6	4	4	2	2
	LEVEL 2	3	5	5	7	8	9	10	10	11	12	10	10	7	6	3	3
	LEVEL 3	5	6	7	7	9	10	10	12	12	12	10	10	8	8	5	5
	LEVEL4	6	6	8	8	11	11	13	14	14	12	10	10	9	8	6	6
	LEVEL5	8	8	10	10	12	12	15	15	15	15	12	12	10	10	8	8
P4	LEVEL 1	2	4	8	4	2	2	4	8	4	2	2	4	8	4	2	2
	LEVEL 2	3	5	8	6	1	1	5	7	6	3	3	3	6	6	4	3
	LEVEL 3	5	7	9	9	6	5	4	4	4	6	7	8	10	8	6	6
	LEVEL4	7	8	10	10	12	12	10	10	8	8	10	12	12	10	8	8
	LEVEL5	8	10	15	10	8	8	10	15	10	8	8	10	15	10	8	8

ПРОГРАММЫ

4. HRC (Heart Rate Control) Контроль частоты пульса

4.1. Нажмите кнопку 『H.R.C』, чтобы войти в программу.

4.2. Установка времени : используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить время, затем нажмите 『ENTER』, чтобы перейти к следующим настройкам

4.3. Установка веса: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить вес, затем нажмите 『ENTER』, чтобы перейти к следующим настройкам.

4.4. Установка возраста: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить возраст, затем нажмите 『ENTER』, чтобы перейти к следующим настройкам.

4.5. Установка типа тренировки: Существует 3 типа тренировки HRC . 『WEIGHT LOSS MODE』 (ПОТЕРЯ ВЕСА), 『AEROBIC MODE』 (АЭРОБНЫЙ РЕЖИМ), 『TARGET MODE』 (ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ), используйте кнопку **up** или **down**, чтобы выбрать желаемый тип тренировки HRC, затем нажмите кнопку 『ENTER』, чтобы перейти к следующим настройкам.

4.6. Установка целевой частоты пульса: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить Целевую Частоту Пульса (режим WEIGHT LOSS MODE значение по умолчанию=MHR

70%, диапазон установки=MHR 66%~75%. Режим AEROBIC значение по умолчанию =MHR 80%, диапазон установки=MHR 76%~85%, Режим TARGET HEART RATE значение по умолчанию =130, диапазон установки=100~180), затем нажмите кнопку 『ENTER』, чтобы перейти к следующим настройкам.

4.7. Установка начального уровня нагрузки: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы задать LEVEL (Уровень нагрузки), затем нажмите кнопку 『START』, чтобы начать тренировку.

4.8. Начало тренировки:

4.8.1 Программа будет сравнивать реальное время и целевую частоту пульса каждые 30 секунд, чтобы отрегулировать уровень нагрузки, пока текущая частота пульса не достигнет + или – 5 ударов целевого значения частоты пульса.

4.8.2 Во время программы, если текущая частота пульса \leq целевого значения минус 5, то уровень нагрузки будет увеличиваться каждые 30 секунд до максимального уровня.

4.8.3 Во время программы, если текущая частота пульса \geq целевого значения плюс 5, то уровень нагрузки будет уменьшаться каждые 30 секунд до минимального уровня.

4.8.4 Вы можете использовать любую кнопку регулировки уровня нагрузки, чтобы изменить нагрузку во время тренировки.

4.8.5 Программа закончится, когда обратный отсчет дойдет до 0.

ПРОГРАММЫ

5. Fitness Test (Фитнес Тест) :

5.1. Нажмите кнопку 『Fitness Test』, чтобы войти в программу.

5.2. Установка веса: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить вес, затем нажмите 『ENTER』, чтобы перейти к следующим настройкам.

5.3. Установка возраста: используйте кнопку **up** или **down**, чтобы установить возраст, затем нажмите 『ENTER』, чтобы начать тренировку.

5.4. Начало тренировки:

5.4.1. Во время тренировки есть 10 этапов. Каждый этап - 3 минуты, первый этап(0~3 мин) установленное значение мощности=55W, установленное значение мощности на этапах 2~10 зависит от средней частоты пульса пользователя на первом этапе, и отображены в таблице ниже:

2:01-3:00 средн Частота пульса Этап	< 80 уд/мин	80-89 уд/мин	90-100 уд/мин	>100уд/мин
2 – (3:01~6:00)	125W	100W	75W	55W
3 – (6:01~9:00)	150W	125W	100W	75W
4 – (9:01~12:00)	175W	150W	125W	100W
5 – (12:01~15:00)	200W	175W	150W	125W
6 – (15:01~18:00)	225W	200W	175W	150W
7 - (18:01~21:00)	250W	225W	200W	175W
8 - (21:01~24:00)	-----	250W	225W	200W

9 - (24:01~27:00)	-----	-----	250W	225W
10 - (27:01~30:00)	-----	-----	-----	250W

5.4.2. В ручную регулировать уровень нагрузки нельзя, программа автоматически меняет нагрузку по заданным правилам.

5.4.3. Программа закончится, когда частота пульса достигнет или превысит максимальную частоту пульса MHR 85% - 10 за 10 секунд. Программа покажет Вам максимальное значение VO2.

РЕГУЛИРОВКА

Регулировка оборудования

Оптимальная посадка имеет решающее значение для комфортной тренировки на велотренажере.

- **Высота сидения**

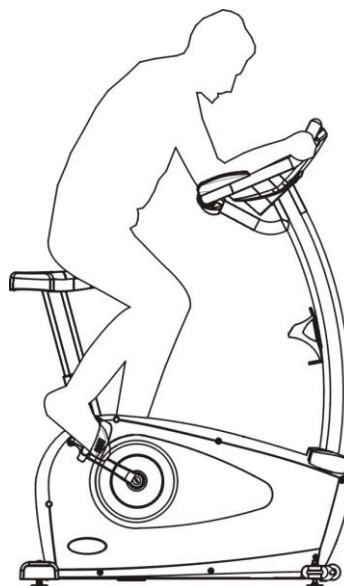
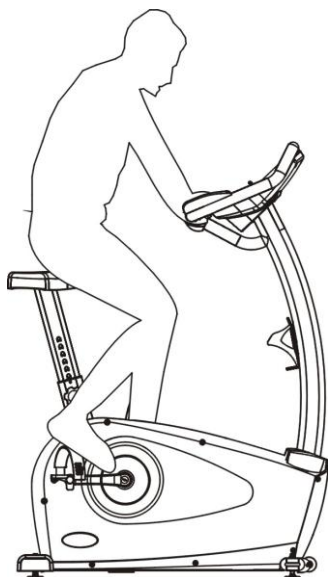
Общее правило – Вы должны доставать педели пятками, когда выпрямляете ноги, и настроить высоту сидения, регулируя опорную трубу.

- **Положение тела**

Ваши рукоятки должны быть установлены в положении, когда Вы достаете их слегка согнутыми руками.

- **Положение во время «гонки»**

Держитесь за поручни, руки положите на подлокотники.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВАШИМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

Безопасность тренажера может быть сохранена, если тренажер регулярно проверяется на наличие повреждений или износа. Если требуется обслуживание, не допускайте тренажер к использованию, пока не будет проведен ремонт или замена вышедших из строя деталей. Уделяйте особое внимание частям, которые являются быстро изнашиваемыми, указанными в *Графике профилактического обслуживания*.

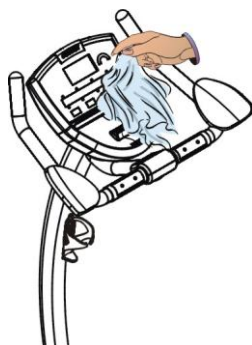
Следующие мероприятия профилактического обслуживания поддержат Ваш тренажер в рабочем состоянии :

- Размещайте тренажер в прохладном, сухом месте.
- Очищайте поверхность педалей регулярно.
- Оберегайте консоль от отпечатков пальцев и накоплением соли от потовых выделений.
- Используйте тряпку из 100% хлопка, слегка увлажненную водой и мягкой очищающей жидкостью, чтобы очистить тренажер. Другие ткани, включая бумажные полотенца, могут поцарапать поверхность тренажера.

- Тщательно и регулярно очищайте корпус тренажера.

Примечание :

Велотренажер можно протирать мягкой тканью и мягким моющим средством. **Не используйте абразивные материалы или растворители.** Чтобы предотвратить повреждение консоли, держите жидкости вдали от консоли и держите консоль вдали от прямых солнечных лучей.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

График профилактического обслуживания

Следуйте приведенному ниже графику, чтобы обеспечить правильную работу тренажера.

Работа	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	ЕЖЕМЕСЯЧНО	ДВАЖДЫ В ГОД	ЕЖЕГОДНО
Консоль, дисплей	С	I		
Болты консоли			I	
Подставка для вещей	С	I		
Рама	С			I
Пластиковые крышки	С	I		
Педали и лямки	С	I		
Обозначения : С=Чистка; I=Проверка				

Пульсометры

Перед/после тренировки, поставьте ноги с двух сторон тренажера, затем возьмитесь за

рукоятки так, чтобы не было любых движений. Если частота пульса слишком высокая или меняющаяся, пожалуйста, уберите руки с пульсометров так, чтобы дисплей отобразил 0. Затем повторите тест. Не делайте такой тест во время тренировки.

