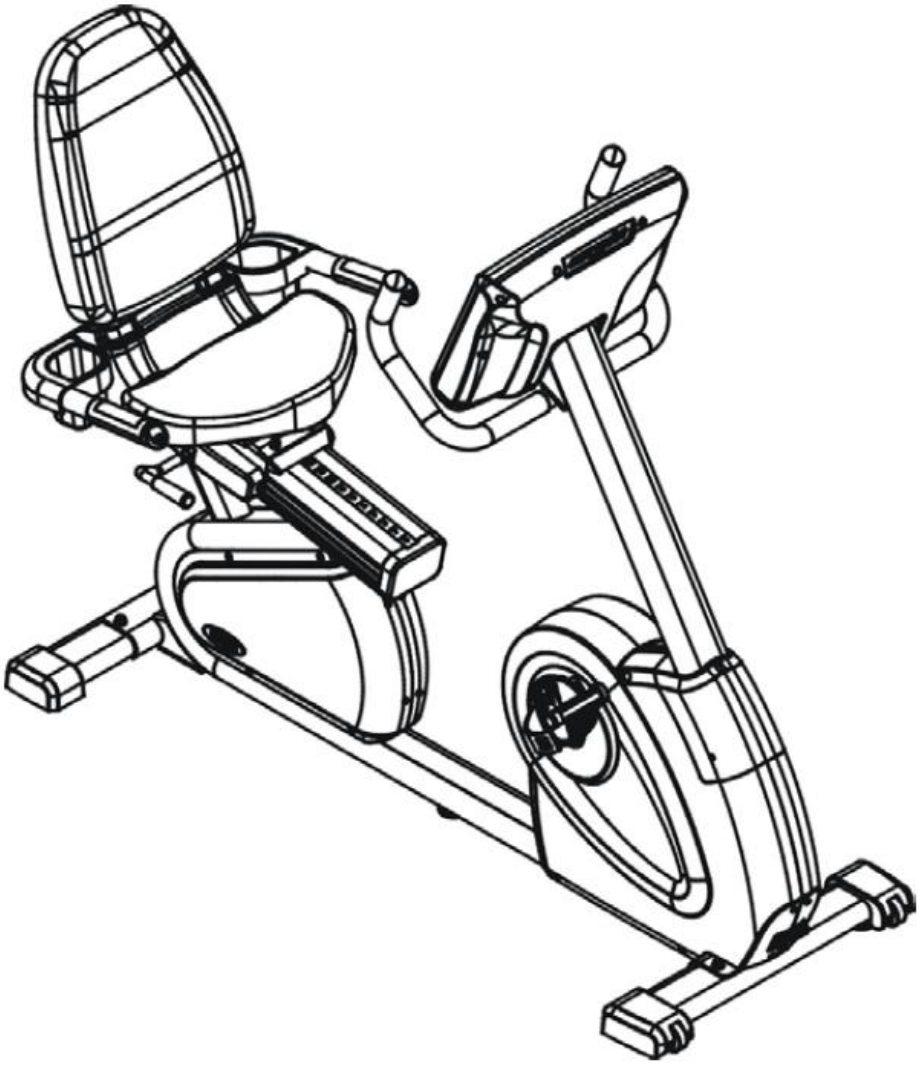
Руководство пользователя



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОЭРГОМЕТР CIRCLE R8

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	2-3
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	4
СБОРКА И УСТАНОВКА	5-22
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА	23
РЕГУЛИРОВКА	24
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	25
ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ	26-30
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	31-33

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Уважаемые покупатели!
Благодарим Вас за покупку нашей продукции. Этот продукт был разработан и сконструирован для профессионального использования. Мы прикладываем максимум усилий для обеспечения качества нашей продукции, но случайные ошибки, или/и неполадки все же случаются. Если, в каком-либо случае Вы заметили, что тренажер является дефектным или с недостающими частями, пожалуйста свяжитесь с нами.
ВАЖНО: Прочитайте все инструкции и предупреждения перед сборкой и регулировкой.

- Одновременно только один человек может заниматься с тренажером. Если появляется головокружение, тошнота, боли в груди, или любые другие ненормальные симптомы, немедленно прекратите тренировку.
- Всегда используйте данный тренажер на чистой и ровной поверхности. Запрещается использование вне помещений и возле воды.
- Не вставляйте никаких предметов в открытые части тренажера.
- Прежде чем пользоваться данным тренажером, всегда делайте разминку.
- Советуем заменять неисправные детали немедленно и не использовать тренажер до ремонта.
- Данный тренажер был спроектирован для взрослых. Пожалуйста, убедитесь, что дети его используют только под наблюдением взрослых.
- Проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом тренировок.
- Перед использованием тренажера убедитесь, что все болты и гайки хорошо затянуты. Периодическое обслуживание необходимо всем тренажерам для поддержания их хорошего состояния.
- **Предупреждение:** Неправильные/чрезмерные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью. Перестаньте использовать Ваш тренажер, если чувствуете себя дискомфортно.
- Выключите питание после использования.
- Если кабель питания имеет повреждения, он должен быть заменен производителем, сервис-центром или квалифицированным ремонтником, для предотвращения опасности удара током.
- Регулировка и обслуживание: всегда вынимайте адаптер из розетки, когда не используете тренажер. Не используете адаптер, если он имеет видимые повреждения.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Немедленно проконсультируйтесь с Вашим врачом
Предупреждение: перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей возрастом выше 35 лет и людей с известными проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого фитнес снаряжения. Мы не несем ответственности за персональный ущерб, нанесенный из-за использования нашего продукта.

Частота тренировок:
Для улучшения работы Вашей сердечно-сосудистой и мышечной систем, вы должны заниматься 3-4 раза в неделю.

Интенсивность тренировок:
Интенсивность тренировок определяется Вашим сердцебиением. Тренировка должна быть достаточно тяжелой для укрепления мышц сердца и состояния сердечно-сосудистой системы. Только врач может предписать Ваш диапазон сердцебиения для тренировок.

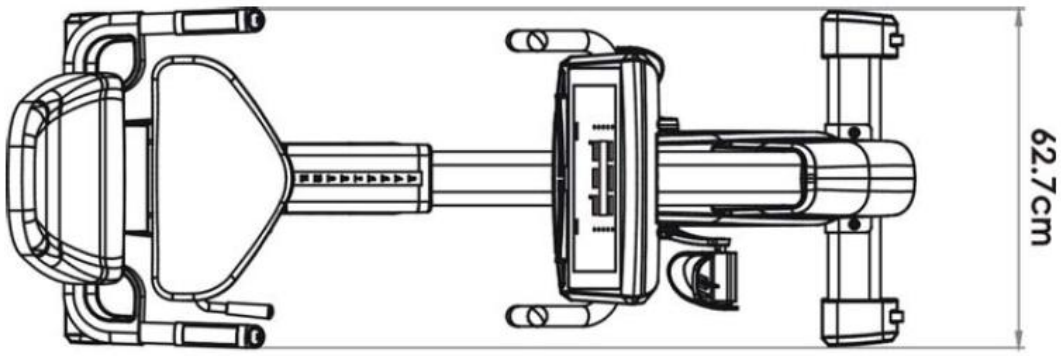
Длительность тренировок:
Чем дольше Вы можете держать целевой диапазон сердцебиения во время тренировки, тем более результативной она будет. Начинайте с 2-3 минут постоянных, ритмических упражнений, после проверьте ваш пульс.

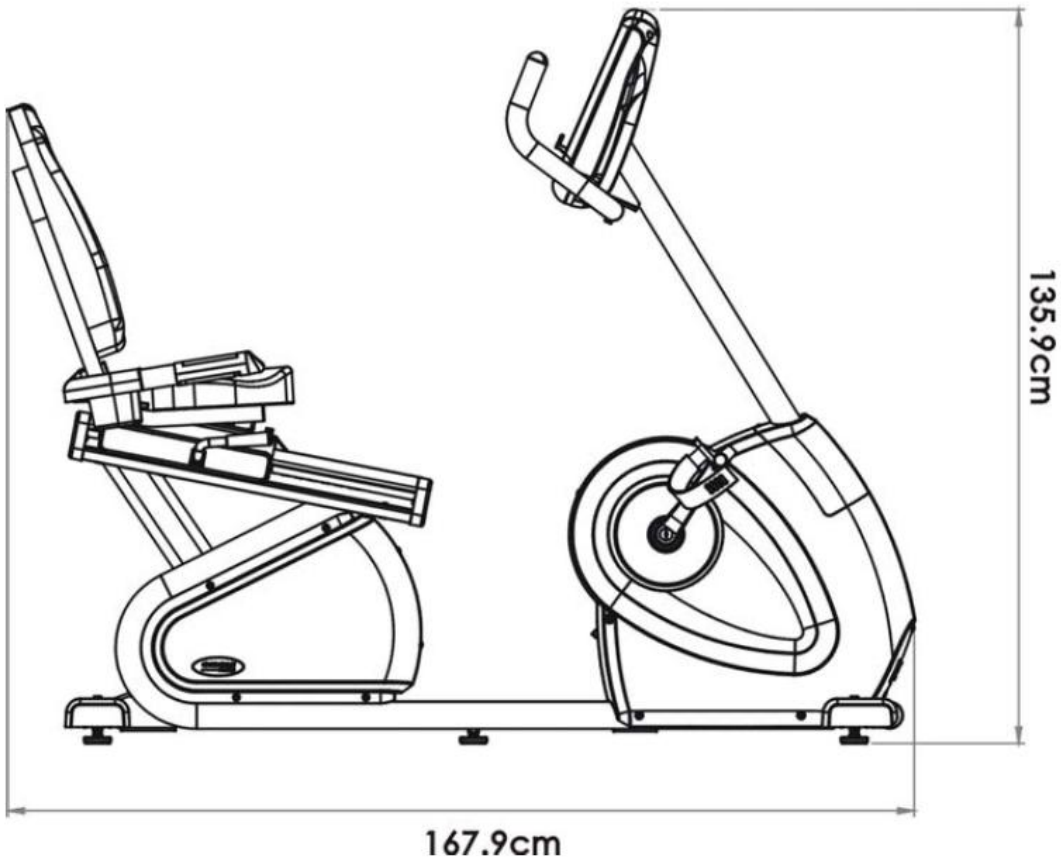
Уход и обслуживание:

- Тренажер не должен использоваться или хранится во влажном помещении, из-за возможной коррозии.
- Проверяйте все соединительные элементы не реже раза в 4 недели
- Проконсультируйтесь у Вашего дилера по вопросам ремонта.
- Заменяйте дефектные компоненты немедленно и/или не используйте тренажер до ремонта.
- Используйте только оригинальные детали для ремонта.
- Для чистки используйте влажную ткань, не используйте агрессивные чистящие средства.
- После тренировки вытирайте пот с тренажера, пот может разрушить покрытие и нарушить работу тренажера.
- Требуется специальное внимание к компонентам восприимчивым к износу.
- Всегда проверяйте состояние тренажера перед использованием.
- Будьте осторожны, проверяйте узлы, которые подвержены износу (подшипники педалей) чтобы предотвратить опасность получения травмы.
- **Максимальный вес тренирующегося – 160 кг.**

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

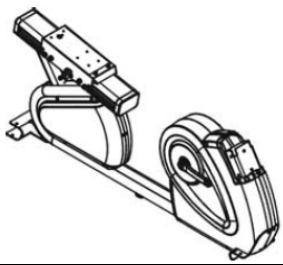
ХАРАКТЕРИСТИКИ:
Длина – 167 см
Ширина – 62 см
Вес – 85кг
Программы – 9 программ, 4 HRC.
Стандартные функции – 6 LED индикаторов, дисплей с разрешением 8*32 точек
Система сопротивления – Электромагнитная
Источник питания – встроенный генератор с аккумулятором 12В-1,2 Ач





СБОРКА И УСТАНОВКА

Детали основного каркаса



Основной каркас – 1шт.

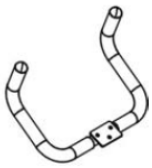
#4-1

Задняя опора – 1шт.

#4-2

Передняя опора – 1шт.

#4-14



Руль – 1шт.

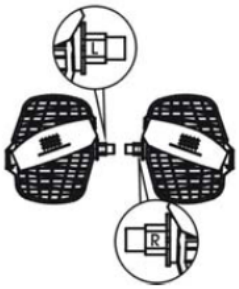
#4-36

Консоль – 1шт.

#4-7

Кронштейн руля – 1шт.

#4-6 #4-5



Педали – 1шт.

СБОРКА И УСТАНОВКА

Детали сиденья

#4-39

Каркас сиденья – 1шт.

#4-22

Спинка сидения – 1шт.

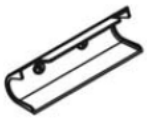
#4-19

Сиденье – 1шт.

#4-43

Передняя крышка каркаса – 1шт.

#4-28

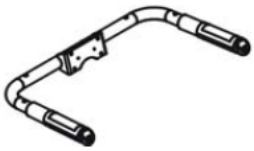


Задняя крышка каркаса – 1шт.

#4-31 #4-30

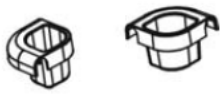
Левая/правая крышка каркаса – 1шт.

#4-23



Нижний руль – 1шт.

#4-26



Держатель бутылки – 1шт.

СБОРКА И УСТАНОВКА

Наборы крепежей

M8*65mm #4-15 X 2	M8*15mm #4-16 X1	M8 curve #4-18 X 2	M8 S washer #4-17 X 3
M6*45mm #4-20 X 4	M6 S washer #4-21 X 4		
#4-41 X 2	M6 S washer #4-21 X 2		
M4*12mm #4-27 X 2			
M6*45mm #4-20 X 4	M6 S washer #4-21 X 4		
M4*12mm #4-27 X 4			

СБОРКА И УСТАНОВКА

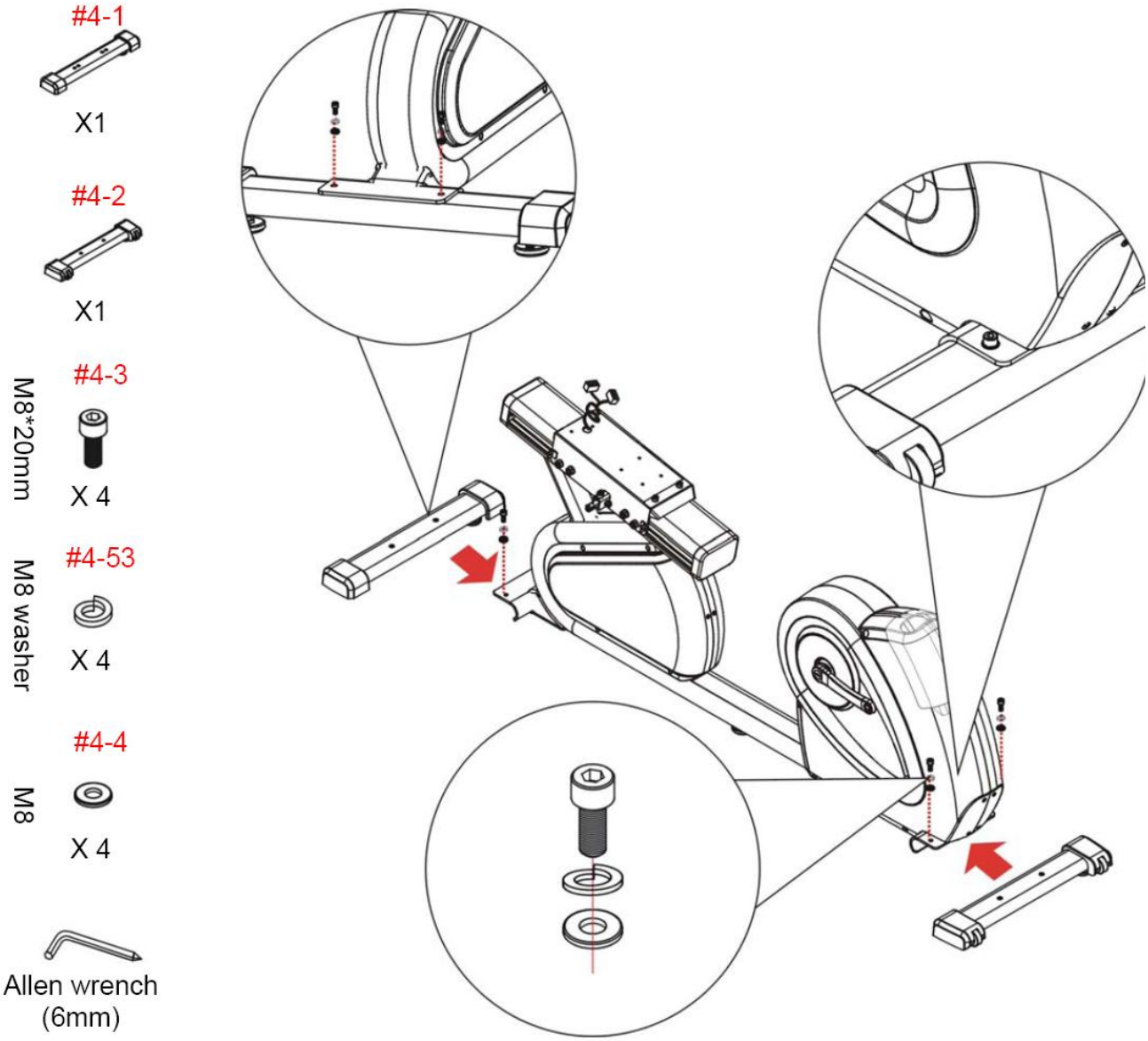
Распаковывайте Ваш велоэргометр там, где он будет использоваться. Будьте осторожны, чтобы не повредить его. Поставьте Ваш велоэргометр на ровной поверхности. Рекомендуется устанавливать напольное покрытие для защиты пола.

****Примечание***: Из-за большого веса велоэргометра, его должны устанавливать двое или больше людей.

Шаг 1: Соединение передней и задней опоры с главным каркасом

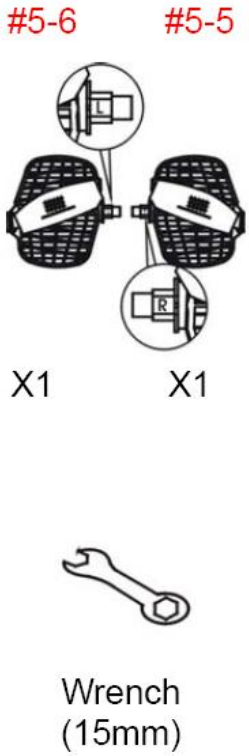
1) Используя 2шт. M8*20мм винтов и шайбы, зафиксируйте переднюю опору

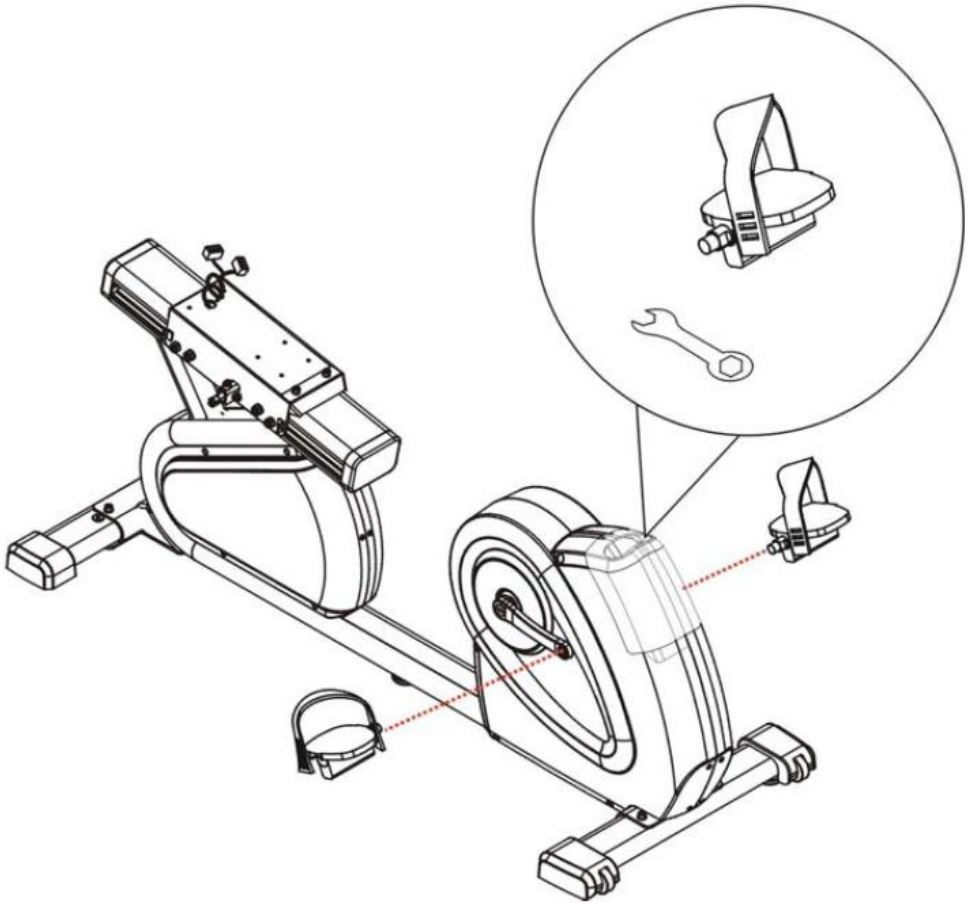
2) Используя 4шт. M8*20мм винтов, 2шт. шпилек диаметром ½ дюйма*43,5мм и шайбы зафиксируйте заднюю опору.



СБОРКА И УСТАНОВКА

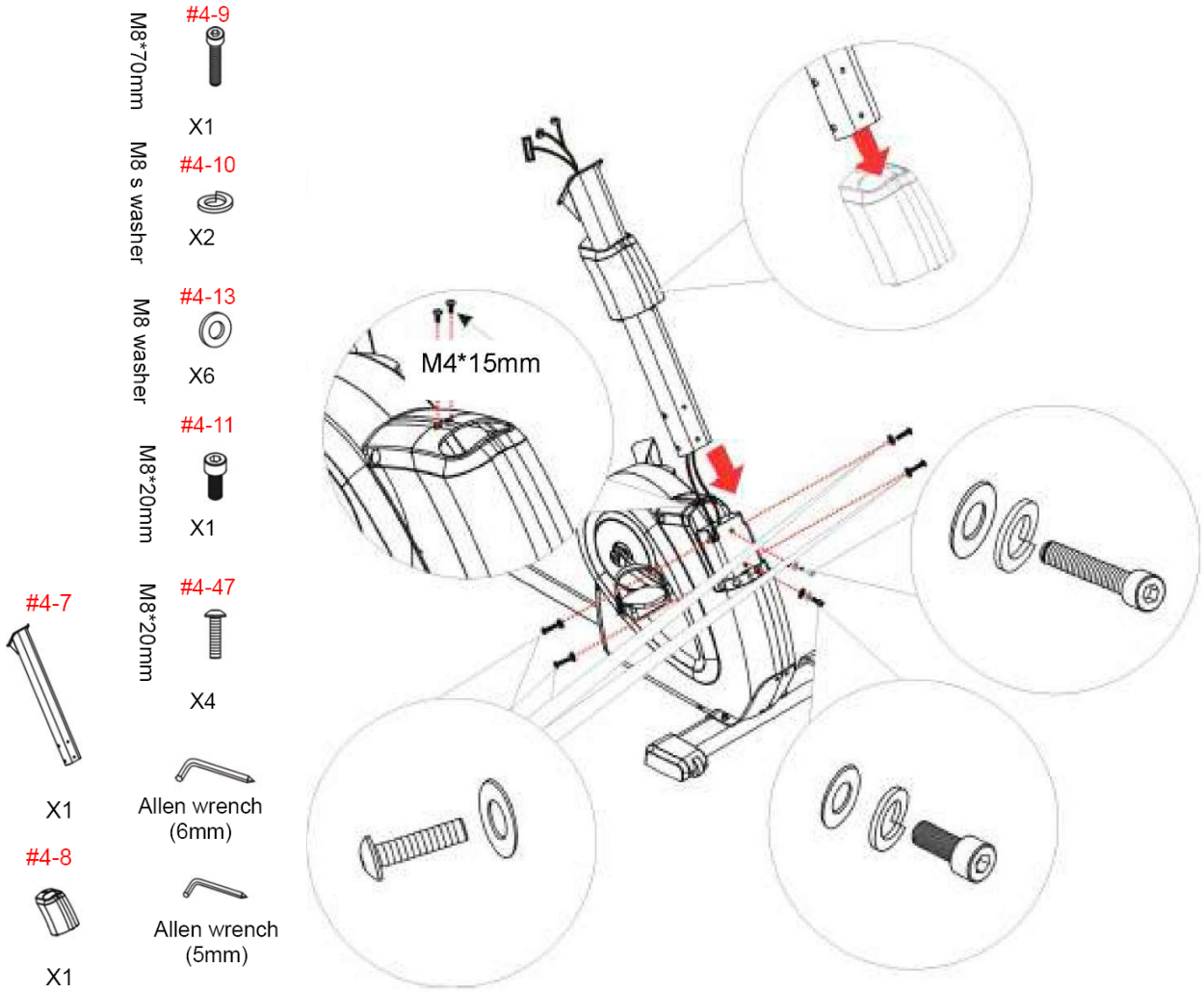
Шаг 2: Установка педалей
1) Используя ключ, зафиксируйте педали в шатунах.





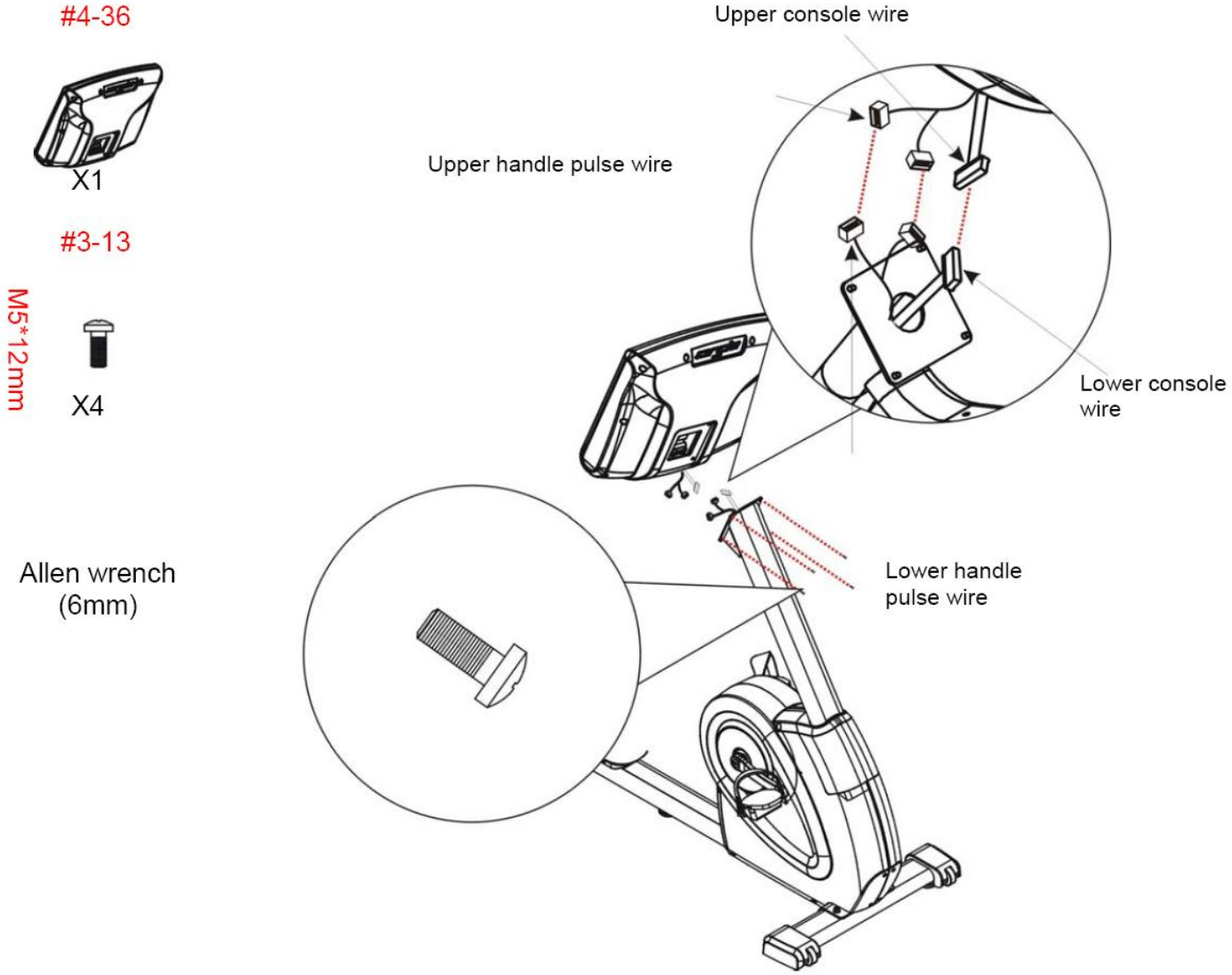
СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 3: Соединение главного каркаса и кронштейна руля.
1) Проведите кабель консоли и кабель пульса через кронштейн руля.
2) Вставьте переднюю крышку на кронштейн руля.
3) Вставьте кронштейн в главный каркас и закрепите винтами – М8*70мм(1шт.),М8*20мм(1шт.), пружинными шайбами М8 (2шт.), шайбами М8 (2шт.) на главном каркасе, и винтами М8*20мм (4шт.),шайбами М8(4шт.) на кронштейне руля.
4) Закрепите переднюю крышку винтами М4*15мм (2шт.).



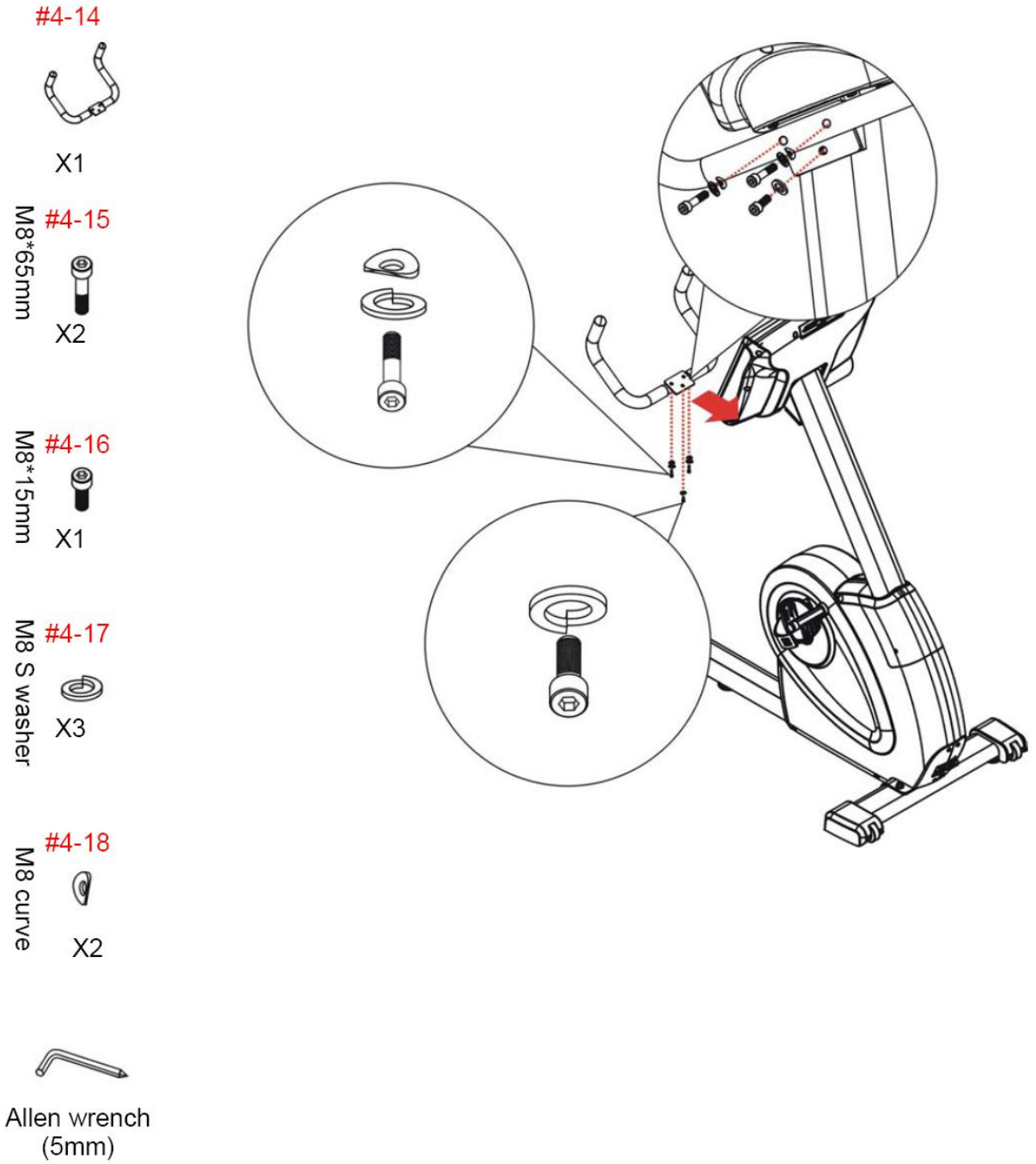
СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 4: Установка консоли на кронштейн руля.
1) Соедините коннекторы консоли с кабелем консоли в кронштейне руля.
2) Используя винты M5*15мм(4шт.) закрепите консоль.



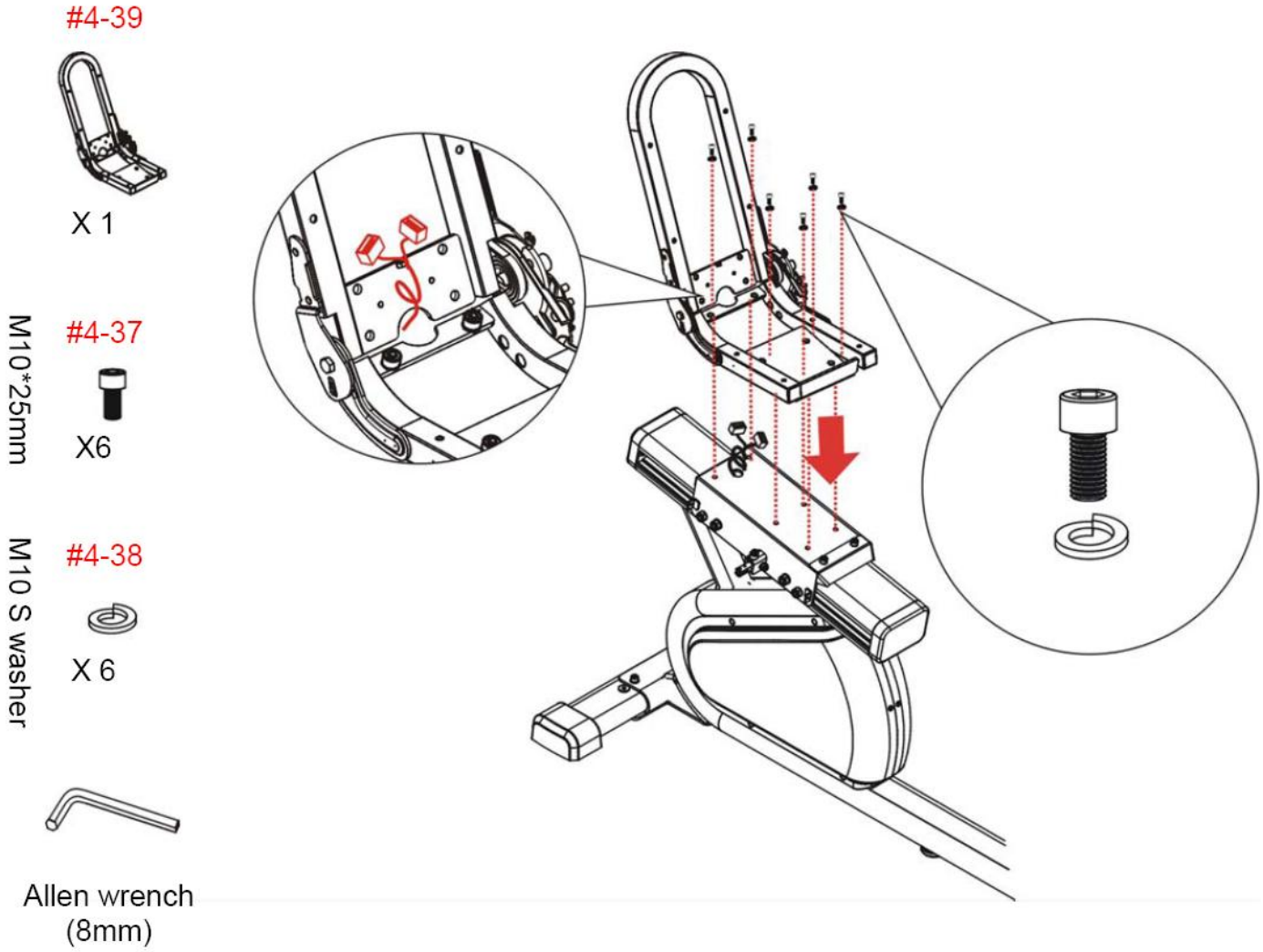
СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 5: Установка руля
1) Используя винты M8*65мм, M8 пружинную шайбу, M8 дуговую шайбу и M8*15мм винт с M8 пружинной шайбой, закрепите руль на кронштейне.



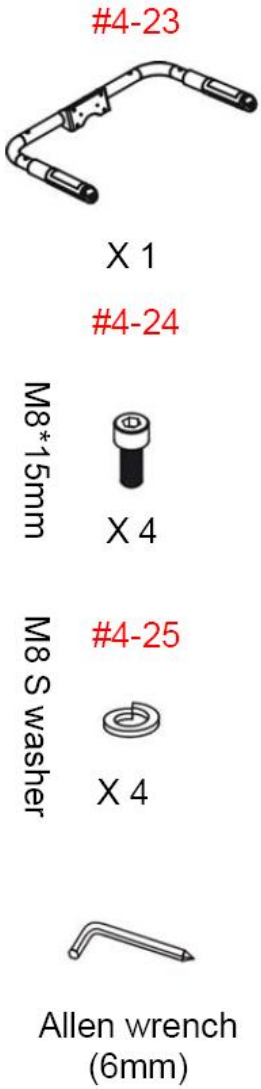
СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 6: Установка каркаса сиденья.
1) Извлеките каркас сиденья из картонной коробки.
2) Закрепите каркас сиденья с помощью винтов М10*25мм (6шт.) и пружинных шайб М10(6шт.)



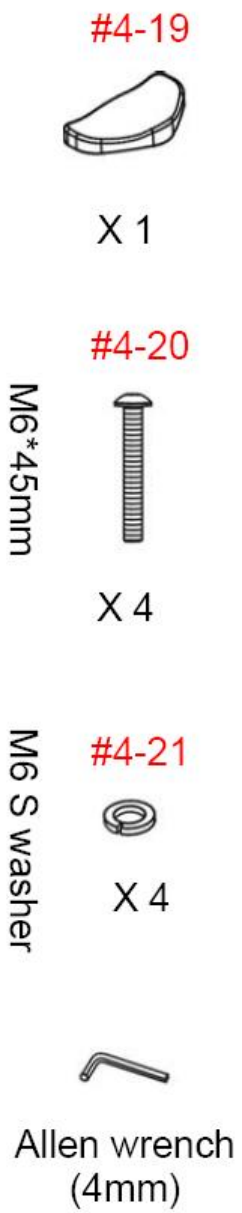
СБОРКА И УСТАНОВКА

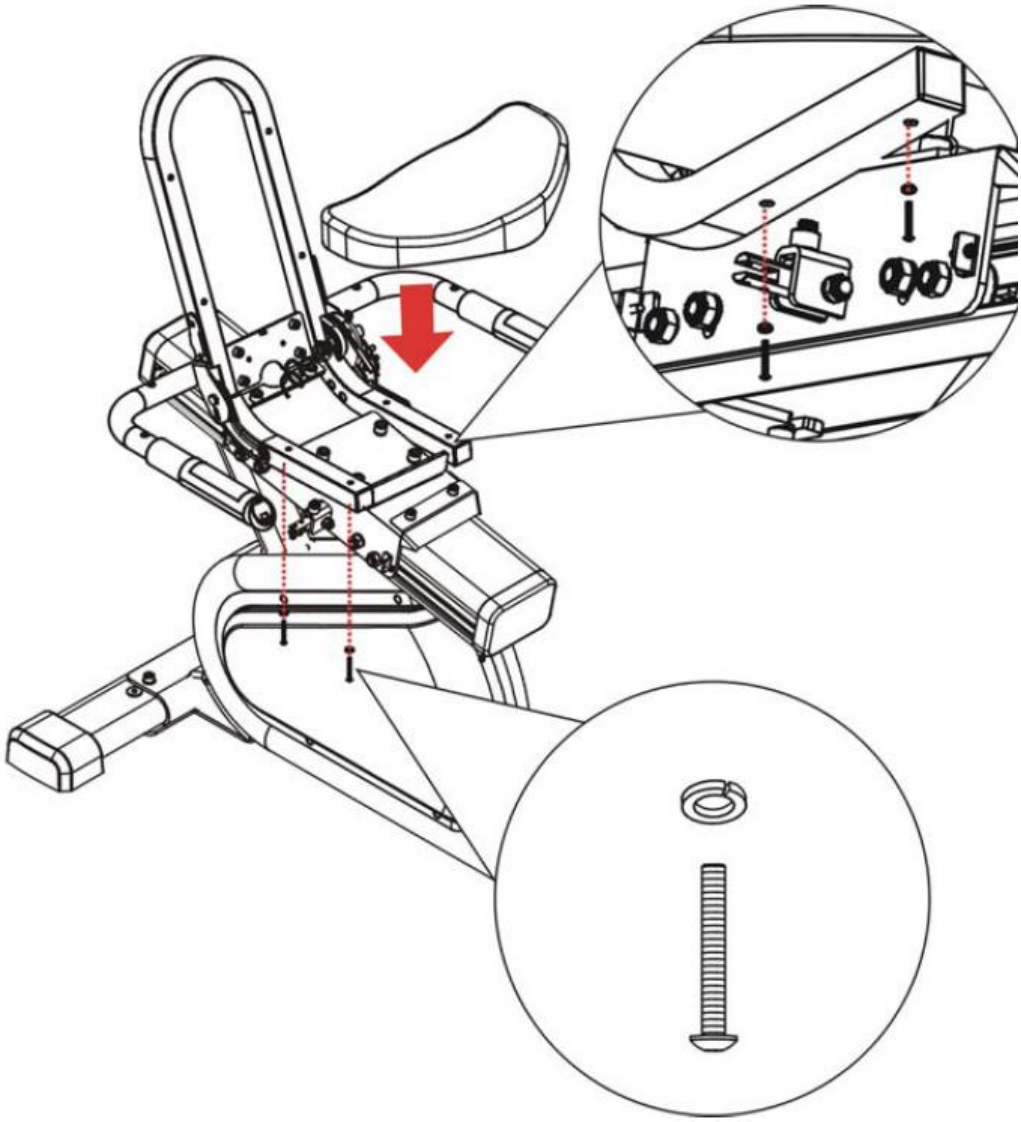
Шаг 7:
1) Извлеките нижние рукоятки из картонной коробки
2) Проведите кабель пульса через отверстие и соедините его с основным каркасом
3) Закрепите нижние рукоятки на каркасе сиденья винтам М8*15мм(4шт.) и пружинными шайбами М8 (4шт.)



СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 8: Установка сиденья
1) Извлеките сидение из картонной коробки
2) Поставьте сиденье на каркас и закрепите винтами M6*45мм(4шт.) вместе с пружинными шайбами M6(4шт.)

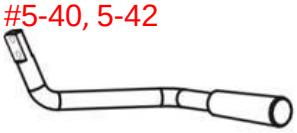




СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 9: Установка сиденья
Используя ключи 4 мм и 10 мм, зафиксируйте 2 гайки М6, 3 шайбы М6 на спинке сиденья.
.

#5-40, 5-42

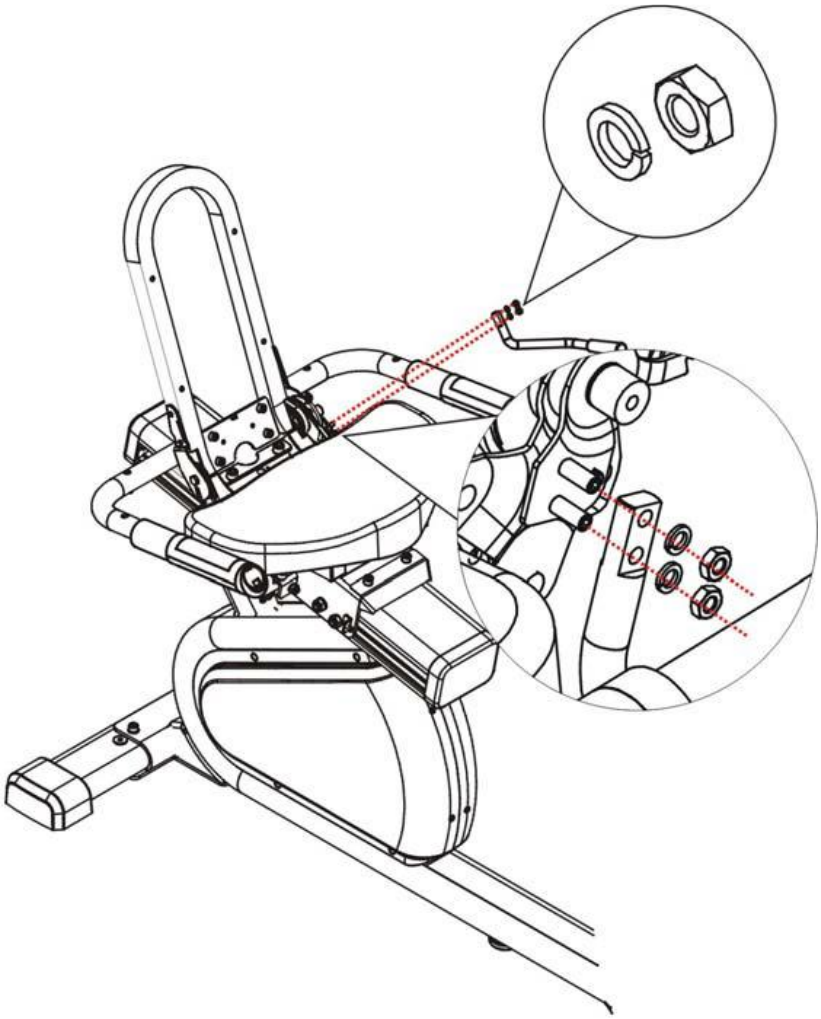


#5-41

#5-21

4 мм

10 мм



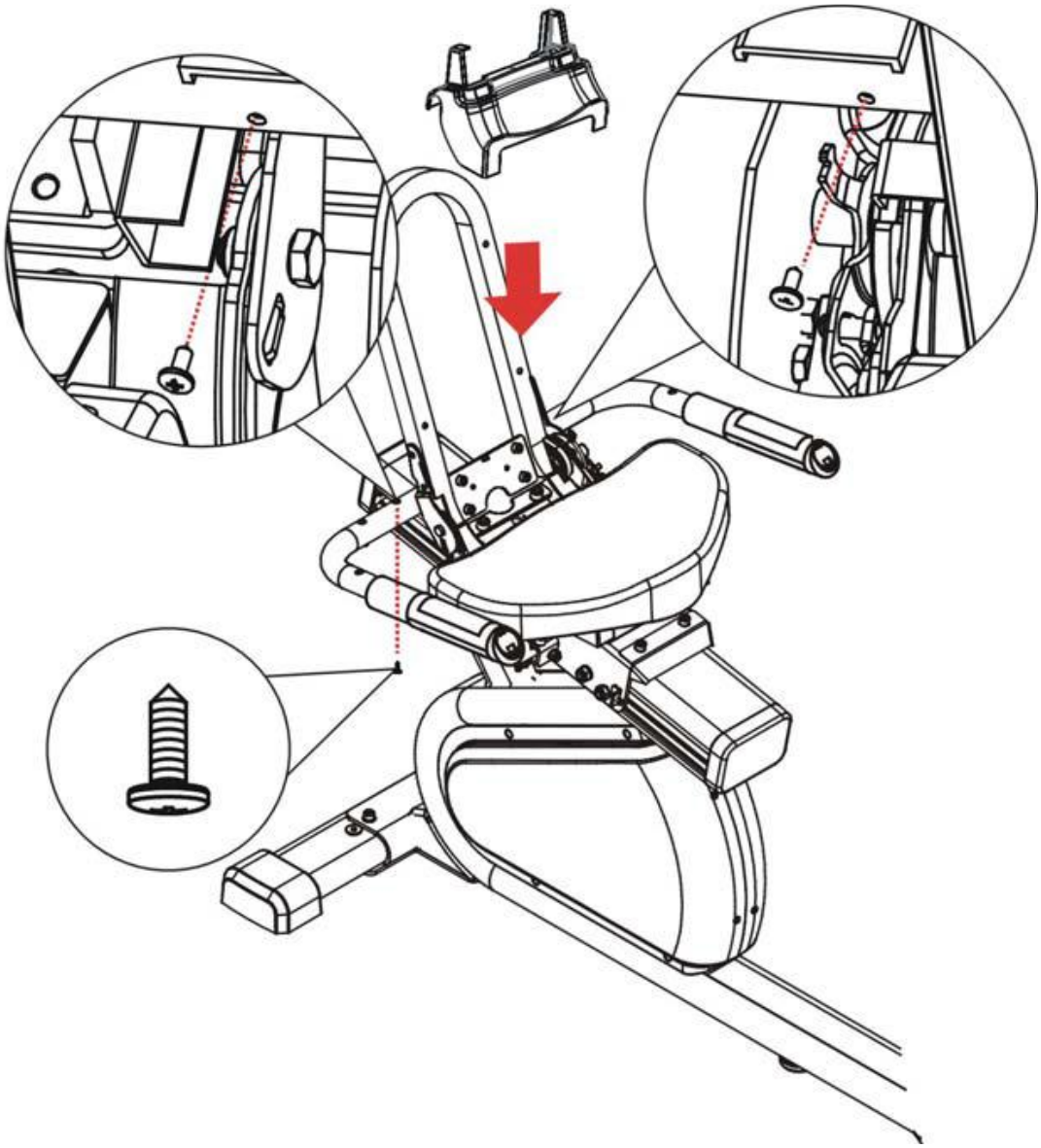
СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 10: Установка сиденья
Установите крышку сиденья на нижнем руле, используя ключ 5 мм, 2 болта M412 мм. Сначала зафиксируйте верхний, затем нижний.

№ 4-43

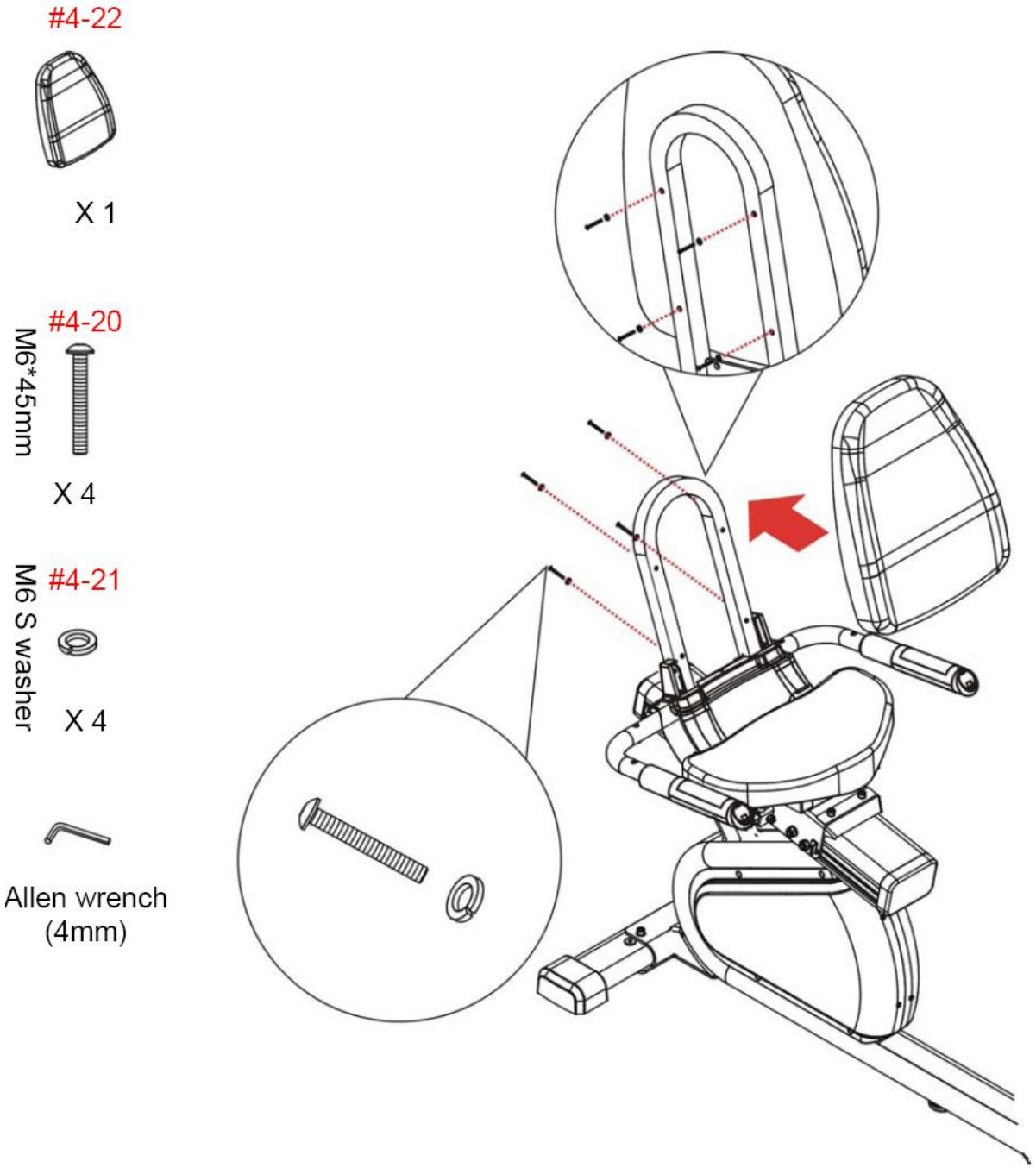
№4-27

5 мм



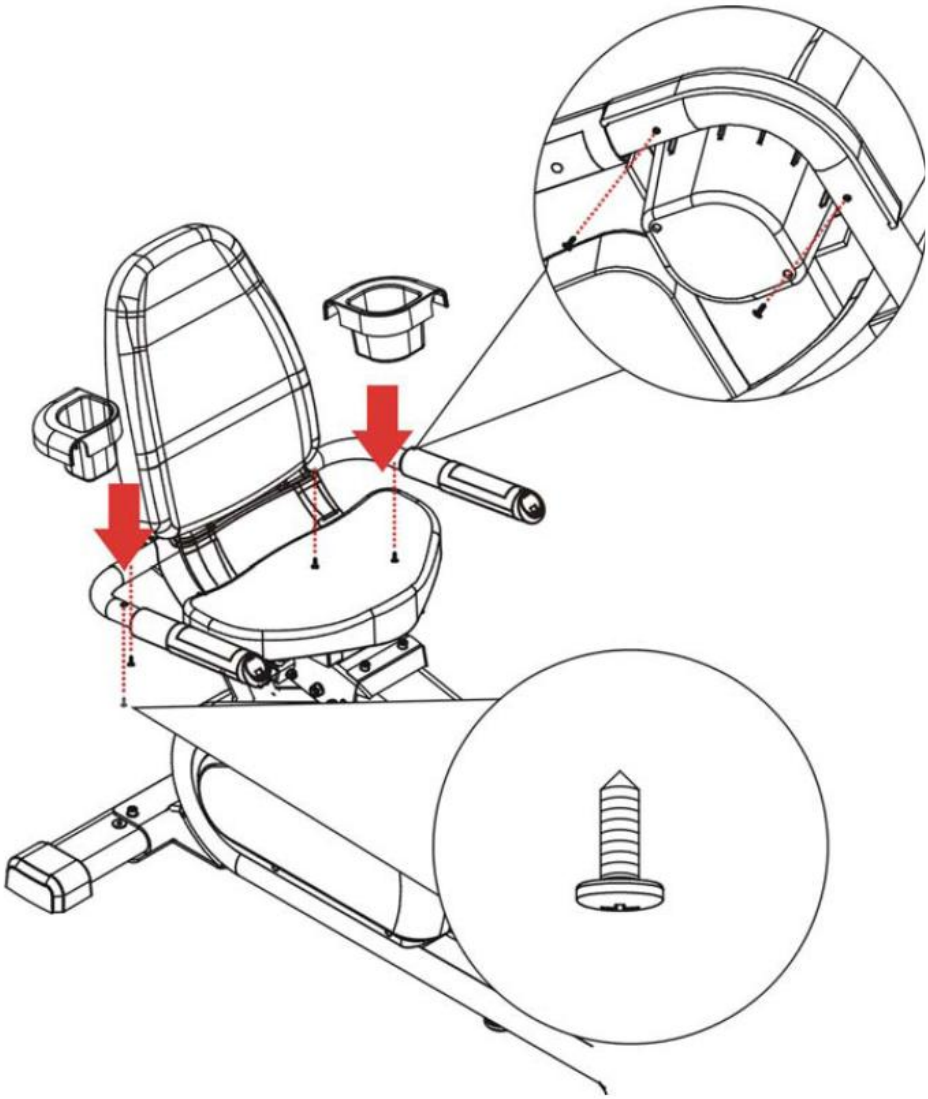
СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 9: Установка спинки сиденья.
1) Извлеките спинку из картонной коробки.
2) Поставьте спинку на каркас и закрепите винтам М6*45мм(4шт.) вместе с пружинными шайбами М6.



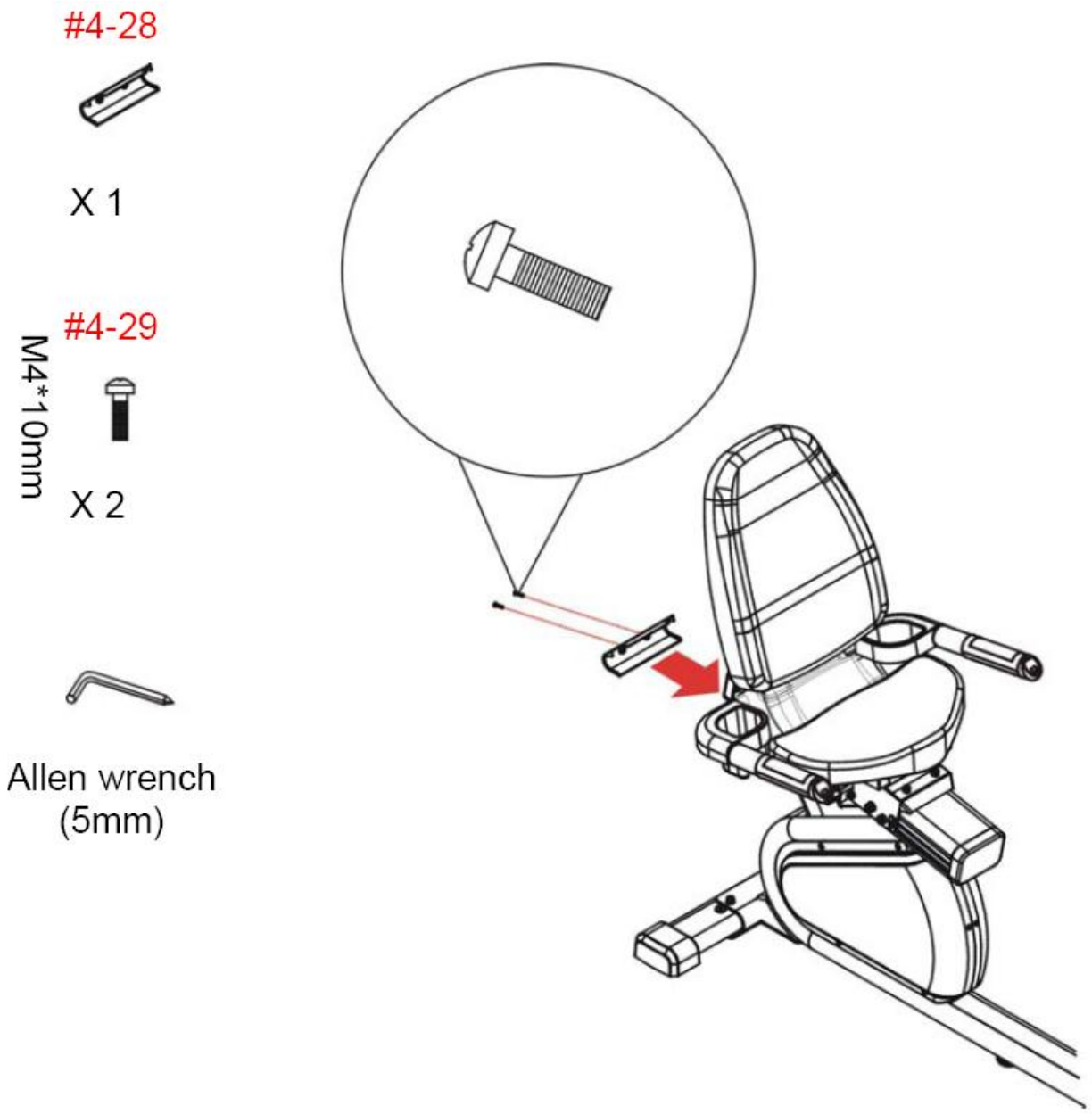
СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 10: Установка держателей бутылок на нижние рукоятки.
1) Извлеките левый и правый держатели из картонной коробки
2) Закрепите левый держатель на рукоятке винтами М4*12мм(2шт.)
3) Закрепите правый держатель на рукоятке винтами М4*12мм(2шт.)



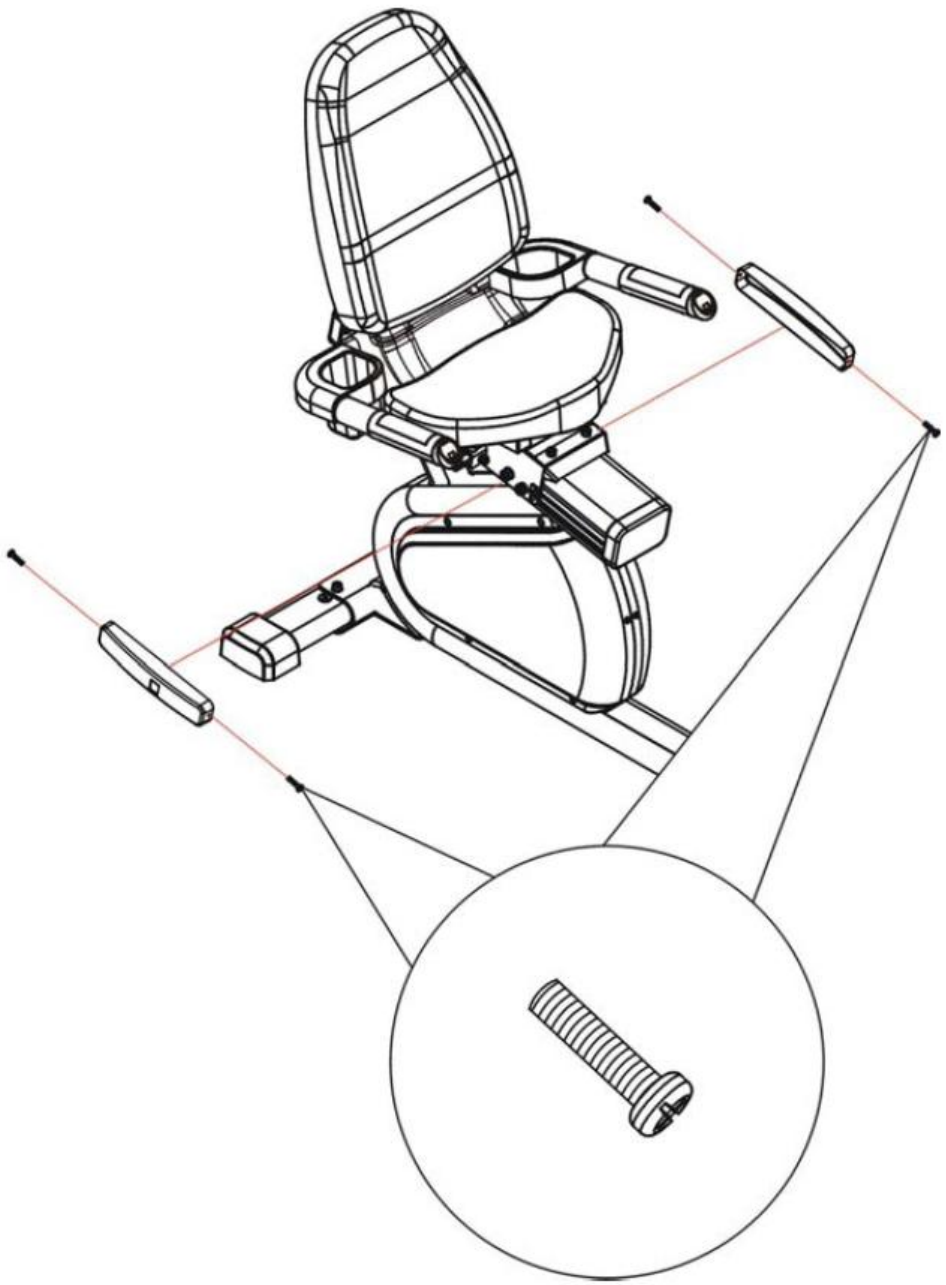
СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 11: Установка крышки каркаса сиденья
1) Закрепите переднюю крышку винтами М4*20мм(2шт.)
2) Закрепите заднюю крышку винтами М4*10мм(2шт.)



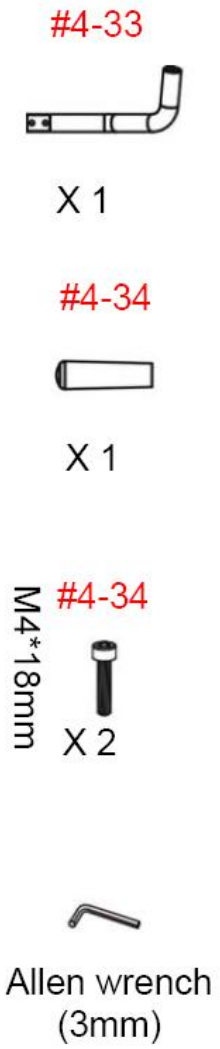
СБОРКА И УСТАНОВКА

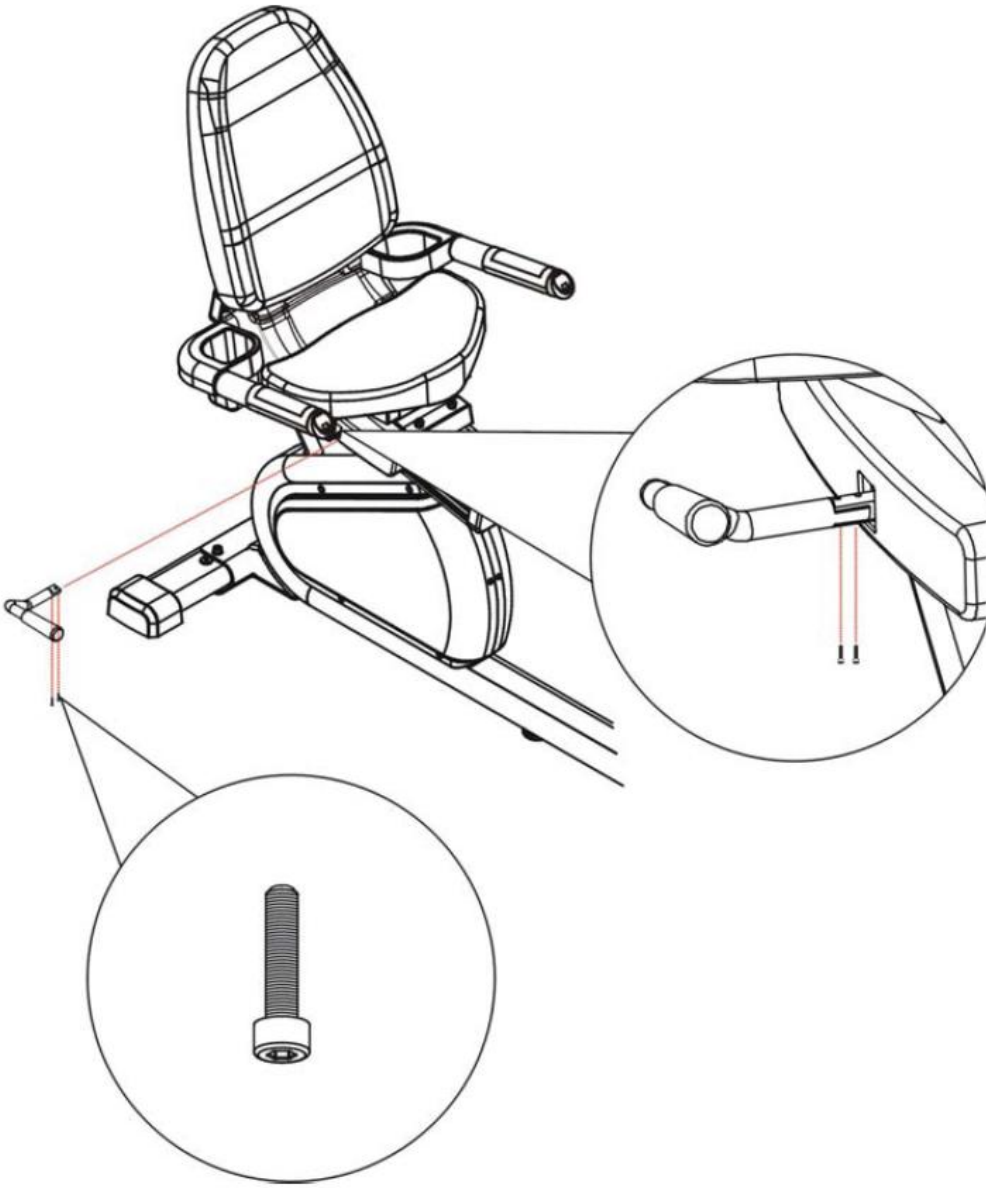
Шаг 12: Установка левой/правой крышки каркаса.
1) Закрепите левую крышку винтами М4*10мм(2шт.)
2) Закрепите правую крышку винтами М4*10мм(2шт.)



СБОРКА И УСТАНОВКА

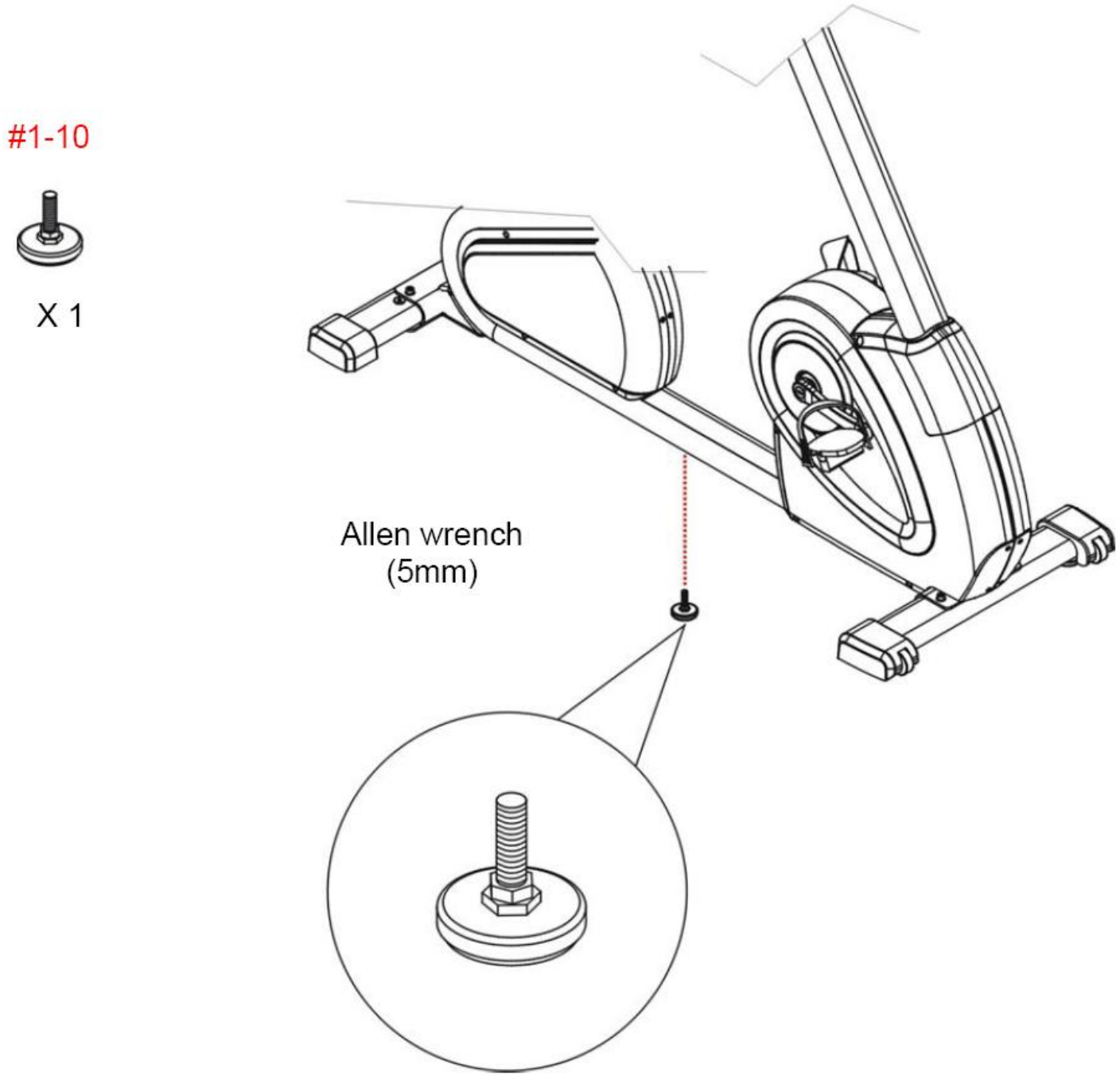
Шаг 13: Установка рычага регулировки сиденья.
1) Закрепите рычаг винтам М4*18мм.





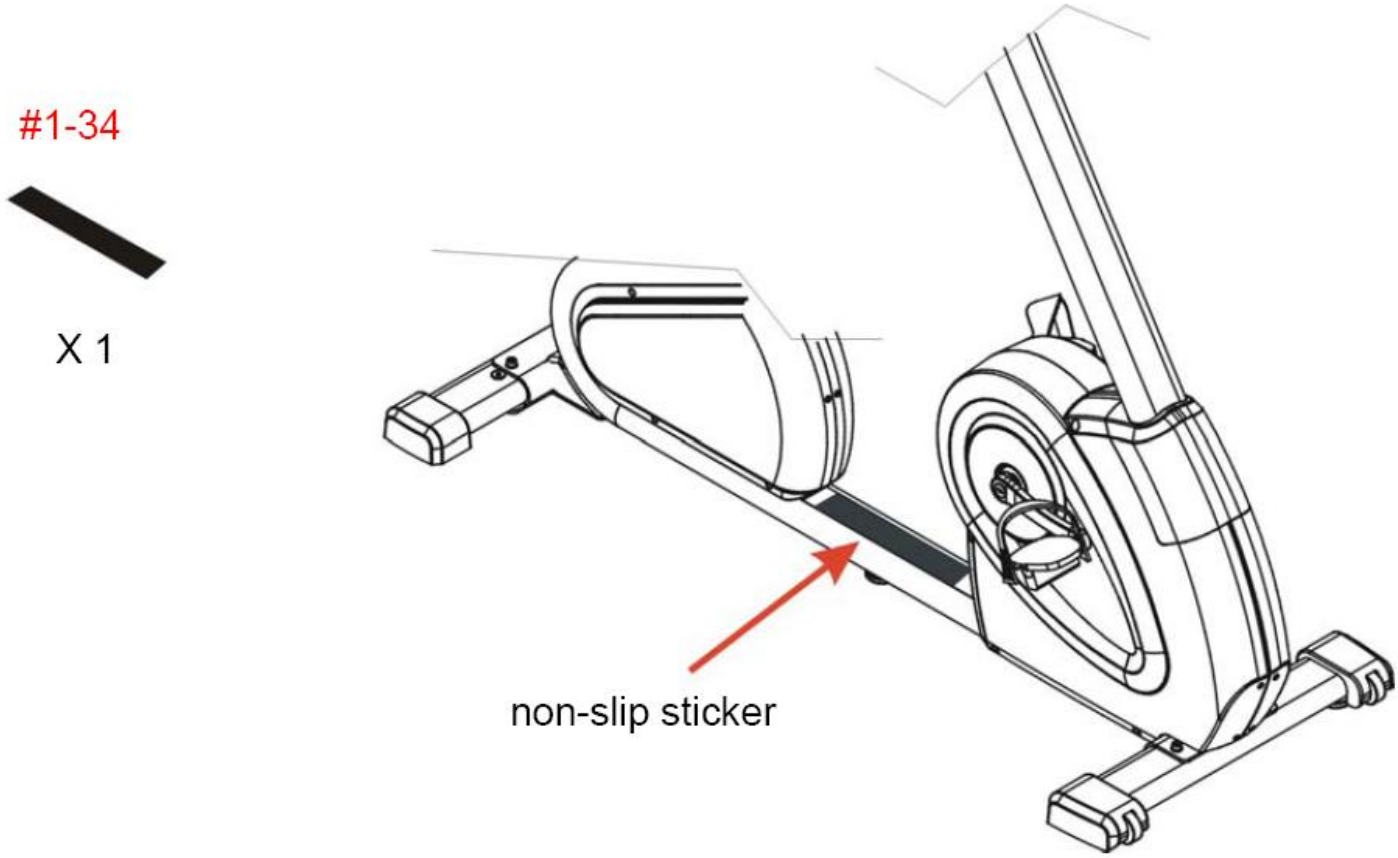
СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 14:



СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 15:
Наклейте нескользящую наклейку в нужном месте.



РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Успешная тренировка включает в себя разминку, упражнения и заминку. Разминка-это важная часть Вашей тренировки, она должна быть перед каждой тренировкой. Она подготавливает Ваше тело к более тяжелым упражнениям, разогревая и растягивая Ваши мышцы. В конце Вашей тренировки, повторите эти упражнения для уменьшения болевых ощущений в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

ПОВОРОТЫ ГОЛОВОЙ

Поверните голову вправо, чувствуя, как растягивается левая часть шеи. Далее поверните голову назад так, чтобы Ваш подбородок был направлен в потолок. Поверните голову влево, и наконец, вниз. Повторяйте несколько раз.

ПОДЬЕМ ПЛЕЧЕЙ

Поднимите правое плечо к уху. Поднимите левое плечо, одновременно опуская правое. Повторяйте несколько раз.

РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

Вытяните руки вверх. Тяните правую руку вверх, как только возможно. Вы почувствуете растяжение в боковых мышцах. Повторите так же с левой рукой.

РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте, сомкнув ступни вместе. Притяните ступни к себе как можно ближе. Продержитесь 15 секунд. Повторяйте 3-5 раз.

РАСТЯГИВАНИЕ 4-Х ГОЛОВЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой в стену для баланса, и поднимите правую ногу. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Продержитесь так 15 секунд и повторите так с левой ногой.

РАСТЯГИВАНИЕ ИКР И СУХОЖИЛИЙ ПЯТКИ.

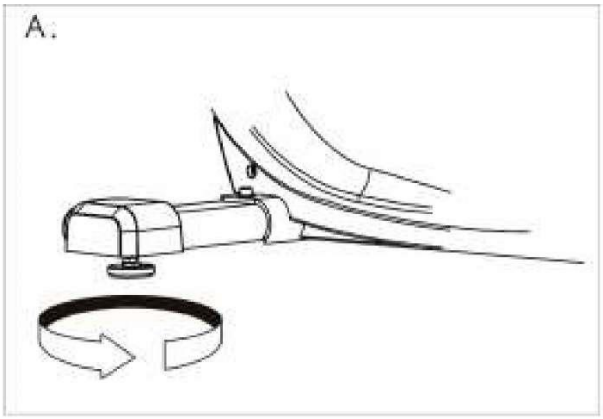
Поставьте Вашу правую ногу вперед. Обопритесь о стену руками и растяните вашу левую ногу назад. Сгибая правую ногу в колене, Вы растягиваете мышцы. Продолжайте 15 секунд, после повторите с правой ногой сзади.

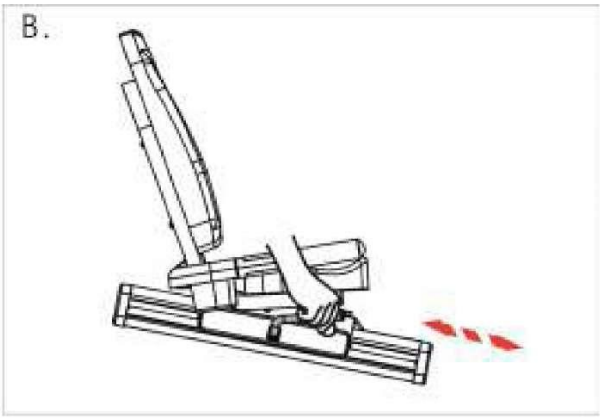
РАСТЯГИВАНИЕ ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу прямо, левая нога прижата к правой, попробуйте дотянуться правой рукой до пальцев ступни, продержитесь так 15 секунд. Расслабьтесь, далее повторите для левой ноги…

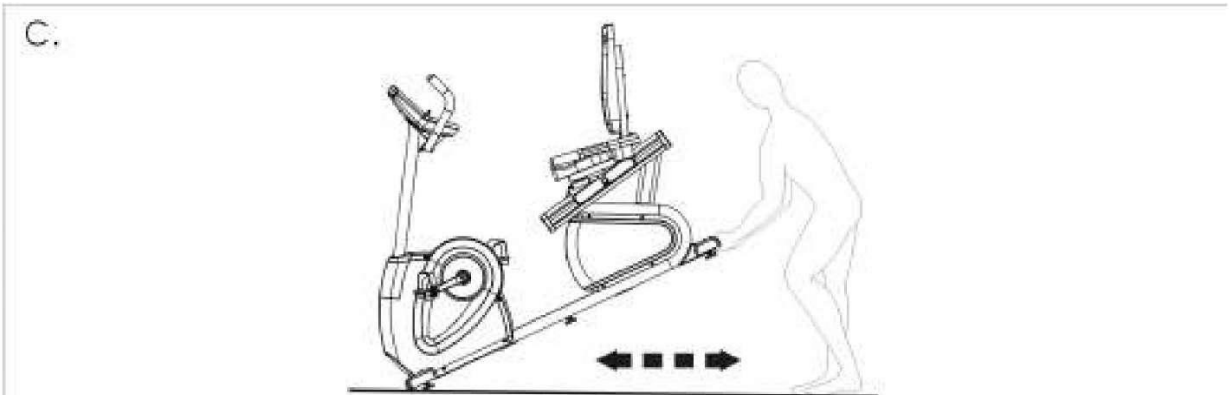
РЕГУЛИРОВКА

A. После сборки, задняя опора может быть отрегулирована для неровной поверхности. Поверните регулирующие ручки на концах задних накладок для увеличения уровня установки.
B. Регулировка сиденья.
Поверните вверх регулировочный рычаг для возможности скольжения сиденья вперед-назад, отрегулируйте сиденье в зависимости от роста тренирующегося.



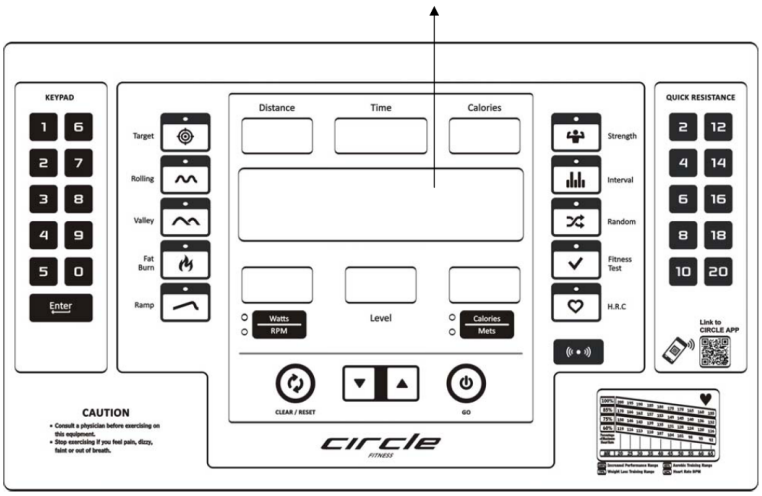


C. Колеса на передней опоре позволяют легко передвигать тренажер. Просто поднимайте тренажер сзади, пока колеса не коснутся поверхности. После передвиньте тренажер в нужное место.



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Окно сообщений



Показания	**Функция**
Time	Количество времени до конца тренировки
Distance	Эквивалентная дистанция, пройденная пешком либо бегом, к количество калорий.
RPM	Количество оборотов педалей за минуту.
Heart Rate	Пульс (за минуту).
Watts	Количество мощности, генерируемое вами на тренажер.
Mets	Метаболический эквивалент.
Calories	Количество калорий сожженных во время тренировки.
Level	Уровень сложности тренировки

Кнопки	**Функция**
▲ или ▼	Увеличить или уменьшить нагрузку.
Watts/RPM	Переключение показаний на дисплее RPM <—> Watts
Calories/Mets	Переключение показаний на дисплее Calories <—> Mets
Keypad	Цифровая клавиатура
Enter	Подтверждение введенного значения
Quick Start	Быстрый старт или старт программы
Reset/Clear	Очистка значения или сброс режима работы
Program keys	Выбор программы
Quick keys for level	Быстрые клавиши предустановленных значений нагрузки
Blue Tooth	Включение функции и поиск устройства

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. 【Target】

1.1. Нажмите кнопку 『Target』 для выбора программы 【Target】.

1.1.1. На дисплее появится сообщение 『**SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**, введите вес и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.2. Ввод времени: На дисплее появится 『**SET TIME THEN PRESS** ENTER』, введите время и нажмите 『ENTER』для перехода к следующему параметру.

1.1.3. Ввод дистанции: Дисплей покажет 『**SET DISTANCE THEN PRESS** ENTER』, введите дистанцию и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.4. Ввод калорий: На дисплее появится 『**SET CALORIES THEN PRESS ENTER**』, введите калории и нажмите 『QUICK START』 для начала тренировки.

1.2. Начало тренировки:

1.2.1. Если установить цель: время, расстояние и калории, программа начнет отсчет. После того, как заданное значение достигает 0, программа закончится. Если нет установленной цели - программа не закончится, если не остановить вручную.

2. 【Preset Programs】:

2.1. Нажмите программную клавишу для выбора предустановленной программы, есть 7 предустановленных программ (ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STRENGTH, INTERVAL, RANDOM).

2.1.1. На дисплее появится сообщение 『**SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』, введите вес тела и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

2.1.2. Ввод времени: На дисплее появится 『**SET TIME THEN PRESS** ENTER, введите время и нажмите 『ENTER』для перехода к следующему параметру.

2.1.3. Ввод уровня нагрузки: На дисплее появится 『**SET LEVEL**』, нажмите ▲ или ▼ для установки уровня 1~5 (если выбрана программа RANDOM, на дисплее отобразится 『CHANGE PROFILE BY PRESS ARROW EY』, нажмите ▲ или ▼ для изменения случайного профиля), нажмите 『QUICK START』 для начала тренировки.

2.2. Начало тренировки:

2.2.1. Уровень нагрузки будет изменяться автоматически в соответствии с настройками программы, если вводится время во время настройки, то отрезок времени = время установки / 32. Вы можете использовать любую клавишу на уровне сопротивления, чтобы изменить уровень нагрузки во время тренировки.

2.2.2. Программа закончится, как только счетчик дойдет до 0.

2.3. Профили предустановленных программ:

P1=ROLLING, P2=VALLEY, P3=FAT BURN, P4=RAMP, P5=STRENGTH, P6=INTERVAL, P7=RANDOM

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Р	Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Р1	Уровень 1	3	4	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	3	4
	Уровень 2	5	6	6	8	8	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	6
	Уровень 3	7	8	9	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	8	8	9
	Уровень 4	9	10	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	9	10
	Уровень 5	11	12	13	12	12	13	14	15	14	13	12	11	11	10	9	11
Р2	Уровень 1	9	9	8	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1
	Уровень 2	11	11	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	2	1
	Уровень 3	12	12	11	10	9	9	8	8	7	7	6	6	4	3	3	1
	Уровень 4	14	14	11	11	10	10	9	8	8	7	7	6	4	3	3	1
	Уровень 5	15	15	13	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3	1
Р3	Уровень 1	1	1	3	3	3	5	5	5	6	7	7	8	8	9	9	10
	Уровень 2	1	1	5	5	5	7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12
	Уровень 3	1	2	5	6	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	13
	Уровень 4	2	3	6	6	7	8	9	9	10	10	10	11	12	12	13	14
	Уровень 5	3	4	7	7	8	8	9	9	10	10	11	12	12	13	14	15
Р4	Уровень 1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6
	Уровень 2	1	1	2	2	3	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
	Уровень 3	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	Уровень 4	2	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6	7	7	8	9	9
	Уровень 5	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
Р5	Уровень 1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7
	Уровень 2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8
	Уровень 3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	9
	Уровень 4	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10
	Уровень 5	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10
Р6	Уровень 1	1	2	3	4	6	3	4	7	3	4	8	3	4	9	3	4
	Уровень 2	3	4	5	6	8	5	6	9	5	6	10	5	6	11	5	6
	Уровень 3	4	5	6	7	10	5	7	10	5	7	11	5	7	12	5	7
	Уровень 4	4	5	7	8	11	6	8	11	6	8	11	6	8	12	6	8
	Уровень 5	5	6	7	8	12	7	9	12	7	9	12	7	9	13	7	9

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Р	Сегмент	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Р1	Уровень 1	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	4	5	6	6
	Уровень 2	6	7	7	8	9	9	8	8	7	6	5	6	6	7	7	8
	Уровень 3	10	10	11	11	10	11	10	9	8	8	7	7	6	7	8	9
	Уровень 4	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	10	11	12	12
	Уровень 5	12	13	14	14	15	15	14	13	13	12	11	10	12	13	14	14
Р2	Уровень 1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	Уровень 2	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	9	9	9	10
	Уровень 3	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11
	Уровень 4	1	3	3	4	6	7	7	8	8	9	10	1-	11	11	14	14
	Уровень 5	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	15
Р3	Уровень 1	10	9	9	8	8	7	7	6	5	5	5	3	3	3	1	1
	Уровень 2	13	11	11	10	10	9	9	8	7	7	7	5	5	5	1	1
	Уровень 3	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	5	3	1
	Уровень 4	13	12	13	11	10	10	10	9	9	8	7	6	6	5	4	2
	Уровень 5	15	14	13	12	12	11	10	10	9	9	8	8	7	7	4	3
Р4	Уровень 1	6	7	7	7	8	8	8	8	6	5	4	4	3	2	1	1
	Уровень 2	8	8	9	9	10	10	11	11	11	9	9	8	8	7	7	6
	Уровень 3	9	9	10	10	10	11	12	13	12	11	9	9	8	8	7	7
	Уровень 4	9	9	10	11	12	13	13	14	14	12	10	9	9	8	8	7
	Уровень 5	10	10	11	12	13	14	15	15	14	14	13	12	10	10	9	8
Р5	Уровень 1	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12
	Уровень 2	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
	Уровень 3	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	14	14
	Уровень 4	10	10	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15
	Уровень 5	10	11	11	12	12	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16
Р6	Уровень 1	6	4	8	3	4	9	3	4	6	4	2	7	6	4	1	1
	Уровень 2	8	6	10	5	6	11	5	6	8	6	4	9	8	6	3	3
	Уровень 3	10	6	11	5	7	12	5	7	9	7	5	11	9	7	4	4
	Уровень 4	11	7	12	6	8	13	6	8	11	8	6	12	11	9	6	4
	Уровень 5	12	8	12	9	11	15	11	9	11	9	8	12	11	10	7	5

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

3. 【HRC】

3.1. Эта программа работает только с беспроводным передатчиком пульса, если в течении 60 секунд не будет передан сигнал от передатчика, программа перейдет в режим ожидания.

3.2. Нажмите клавишу 【HRC】 для выбора программы, на экране отобразится 【THR】, нажмите ▲ или ▼ клавиши для выбора 【HRC 60%】, 【HRC 75%】или 【HRC 85%】, подтвердите выбор клавишей 『ENTER』 для запуска настроек. (HRC 60%=(220-Age)x 60% / 75%=(220-Age)x 75% / 85%=(220-Age)x 85%)

3.2.1. Выберите 【THR】:

3.2.1.1. Настройка цели сердечного ритма: На экране – 『SET THR THEN PRESS ENTER』, установите целевой сердечный ритм и нажмите 『ENTER』.

3.2.1.2. На экране – 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』, введите вес тела и нажмите『ENTER』.

3.2.1.3. Установка времени: На экране – 『SET TIME THEN PRESS ENTER』, установите время и нажмите 『ENTER』.

3.2.2. Выберите 【HRC 60%】 или 【HRC 75%】 или 【HRC 85%】:

3.2.2.1. Установка возраста: На экране – 『SET AGE THEN PRESS ENTER』, введите возраст и нажмите 『ENTER』.

3.2.2.2. На экране – 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』, введите вес тела и нажмите 『ENTER』.

3.2.2.3. Установка времени: На экране – 『SET TIME THEN PRESS ENTER, введите время и нажмите 『ENTER』.

3.2.3. Установка начального уровня: На экране – 『SET BEGIN LEVEL THEN PRESS ENTER』, нажмите ▲ или ▼ клавиши для выбора начального уровня, нажмите 『QUICK START』 для начала тренировки.

3.3. Начало тренировки:

3.3.1. Программа будет сравнивать в реальном времени пульс с заданным значением каждые 30 секунд, чтобы отрегулировать уровень нагрузки до тех пор, пока фактический сердечны ритм не достигнет + /- 5 ударов в заданном значении.

3.3.2. В ходе программы, если фактическая частота пульса ≦ целевой тренировки сердечного ритма минус 5, не будет достигнута, уровень нагрузки будет увеличиваться на один каждые 30 секунд до макс. уровня.

3.3.3. В ходе программы, если ЧСС фактический ≧ целевой тренировки плюс 5, нагрузка будет падать на один каждые 30 секунд до мин. уровня.

3.3.4. Вы можете использовать любую клавишу нагрузки для изменения сложности тренировки.

3.3.5. Программа заканчивается, когда счетчик достигнет 0.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

4. **Фитнес тест**:

4.1. Нажмите 『**Fitness Test**』 для выбора программы.

4.2. На экране – 『**SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』, введите вес тела и нажмите 『ENTER』.

4.3. На экране – 『**SET AGE THEN PRESS ENTER**』, введите возраст и нажмите 『Quick Start』 для начала тренировки.

4.4. Начало тренировки:

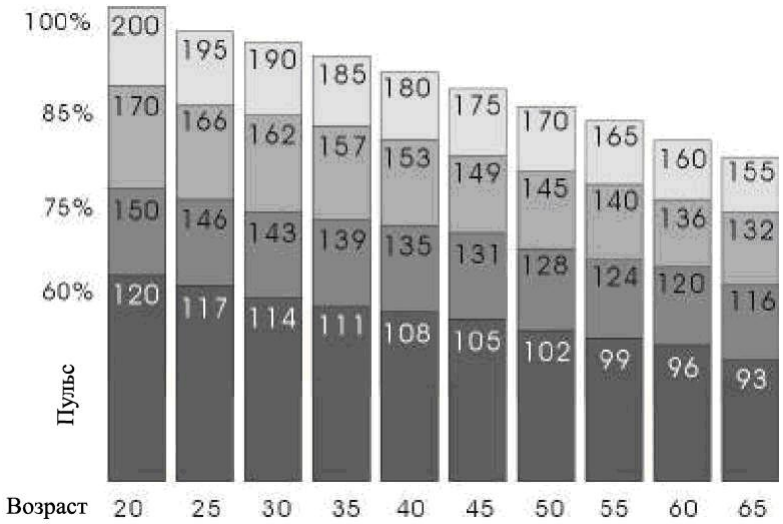
4.4.1. Каждые три минуты уровень нагрузки меняется в зависимости от пульса, начальный уровень (0~3 minute), нагрузка 50W, дальнейшая нагрузка зависит от вашего пульса:

2:01~3:00 Ave. HR / Уровень	＜80bpm	80-89bpm	90-100bpm	＞100bpm
2 – (3:01~6:00)	125W	100W	75W	50W
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)	275W	250W	225W	200W
9 - (24:01~27:00)	300W	275W	250W	225W
10 - (27:01~30:00)	-----	300W	275W	250W

4.4.2. Программа завершается, когда максимальный уровень пульса 85％-10 через 10 секунд на экране появится сообщение 【VO2 MAX = XX】, нажмите 『Reset/Clear』клавишу для возврата в главное меню.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

<u>График целевого пульса</u>



Диапазон усиленной тренировки

Диапазон аэробной тренировки

Диапазон тренировки для сброса веса

Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом для нахождения оптимального соотношения пульса и мощности.

<u>Регулировка оборудования</u>
Удобная посадка – решающий фактор для комфортных тренировок.

Высота сиденья
Как правило, Вы должны доставать пяткой педали, когда полностью выпрямите ногу, при этом линия Вашей ноги должна быть параллельно трубе, поддерживающей сиденье.

Позиция тела
Ваши рукоятки должны быть поставлены так, что бы Вы могли достать до них, лишь слегка согнув руки в локтях.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

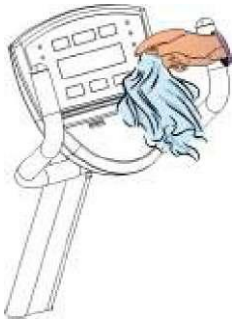
КАК ОБСЛУЖИВАТЬ ВАШ ВЕЛОЭРГОМЕТР

Безопасность оборудования может гарантироваться только тогда, когда оно регулярно проверяется на повреждения или износ. Если необходимо обслуживание, не используйте оборудование до тех пор, пока дефектные части не заменят или починят.
Уделите внимание узлам, указанным в «Плане профилактического обслуживания»

Следующие меры позволят тренажеру работать на пиковой производительности:

- Поставьте тренажер в холодном, сухом месте.
- Регулярно чистите поверхность педалей.
- Берегите дисплей консоли от отпечатков пальцев, или соли, которая появляется из-за пота.
- Используйте 100% хлопок для протирки тренажера, другие ткани могут поцарапать покрытие.
- Поддерживайте общую чистоту жилья.

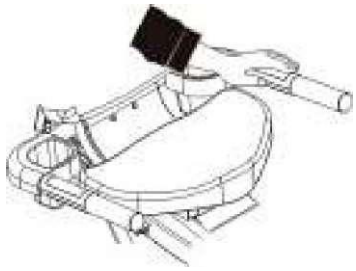
Примечание:
Тренажер может быть вычищен с помощью мягкой ткани и мягкого чистящего средства. **Не используйте абразивных чистящих средств или растворителей.** Для предотвращения повреждений консоли, не допускайте попадания на нее жидкостей, а также не допускайте попадания прямых солнечных лучей.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

План профилактического обслуживания
Следуйте плану для обеспечения правильного использования тренажера:

Часть тренажера	Еженедельно	Ежемесячно	Раз в полгода	Раз в год
Консоль	C	I		
Винты консоли			I	
Лоток принадлежностей	C	I		
Каркас	C			I
Пластиковые крышки	C	I		
Педали и ремни	C	I		
Ключ: C=Уборка; I=Проверка				

Измеритель пульса

Перед/после тренировки, поставьте Ваши ноги раздельно на каждой из сторон тренажера, для предотвращения неустойчивости, положите Ваши руки на измеритель пульса. Если частота пульса слишком высокая или неправильная, уберите руки и дождитесь, когда дисплей покажет нулевую частоту, после повторите тест. Не делайте данный тест во время тренировки.