

# Руководство пользователя

## Горизонтальный велотренажер RB410



Сохраните данное руководство пользователя  
Прочтите и следуйте инструкциям в данном руководстве пользователя

Версия А

## Спасибо

Благодарим за покупку Горизонтального велотренажера RB410. Данный тренажер с легкостью поможет вам оставаться в форме, сохранять здоровье и чувствовать себя лучше – все это в привычной обстановке.

## Меры предосторожности

**ВНИМАНИЕ:** Этот горизонтальный велотренажер был спроектирован для обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее, при использовании тренажера необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Полностью прочитайте руководство перед сборкой и использованием велотренажера. Также необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- ◆ Данное устройство может использоваться людьми (включая детей от 8 лет) со сниженными физическими, сенсорными или психологическими способностями, недостаточным опытом и знаниями, если человек, несущий ответственность за их безопасность, предоставил им инструкции относительно эксплуатации устройства и возможными опасностями.
- ◆ Дети не должны играть с устройством. Очистка и обслуживание не должны производиться детьми без присмотра.
- ◆ Информирование всех пользователей велотренажера о мерах предосторожности при его использовании является обязанностью владельца.
- ◆ Не допускайте детей и домашних животных к велотренажеру. НЕ оставляйте их без надзора в комнате, где находится велотренажер.
- ◆ Регулярно осматривайте и затягивайте все детали. Немедленно заменяйте все дефективные компоненты и/или не используйте тренажер до ремонта. Безопасность данного тренажера может поддерживаться только при регулярном осмотре на момент повреждений и износа.
- ◆ Установите велосипед на ровную поверхность, с каждой стороны должно быть не менее 1,0 м свободного пространства. Для защиты пола или коврового покрытия от повреждения постелите под тренажер мат.
- ◆ Держите велотренажер в помещении во избежание попадания влаги и пыли. Не устанавливайте велотренажер в гараже, на заднем дворе под навесом, или у воды.
- ◆ Не держите острых предметов у велотренажера.
- ◆ Во время использования тренажера надевайте удобную одежду и спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за подвижные части.
- ◆ Не кладите руки на подвижные части во избежание травм.
- ◆ Контролируйте скорость вращения педалей. Горизонтальный велотренажер является тренировочным оборудованием, не зависящим от скорости. Кроме того, он регулируется и другими параметрами.
- ◆ При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию.
- ◆ Только один человек может использовать велотренажер одновременно.
- ◆ **ВНИМАНИЕ!** Показания системы мониторинга ЧСС могут быть неточными. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите ее и обратитесь к врачу.

## **Техника безопасности**

Следующие лица, проходящие лечение, должны использовать велотренажер только после одобрения профессионального врача.

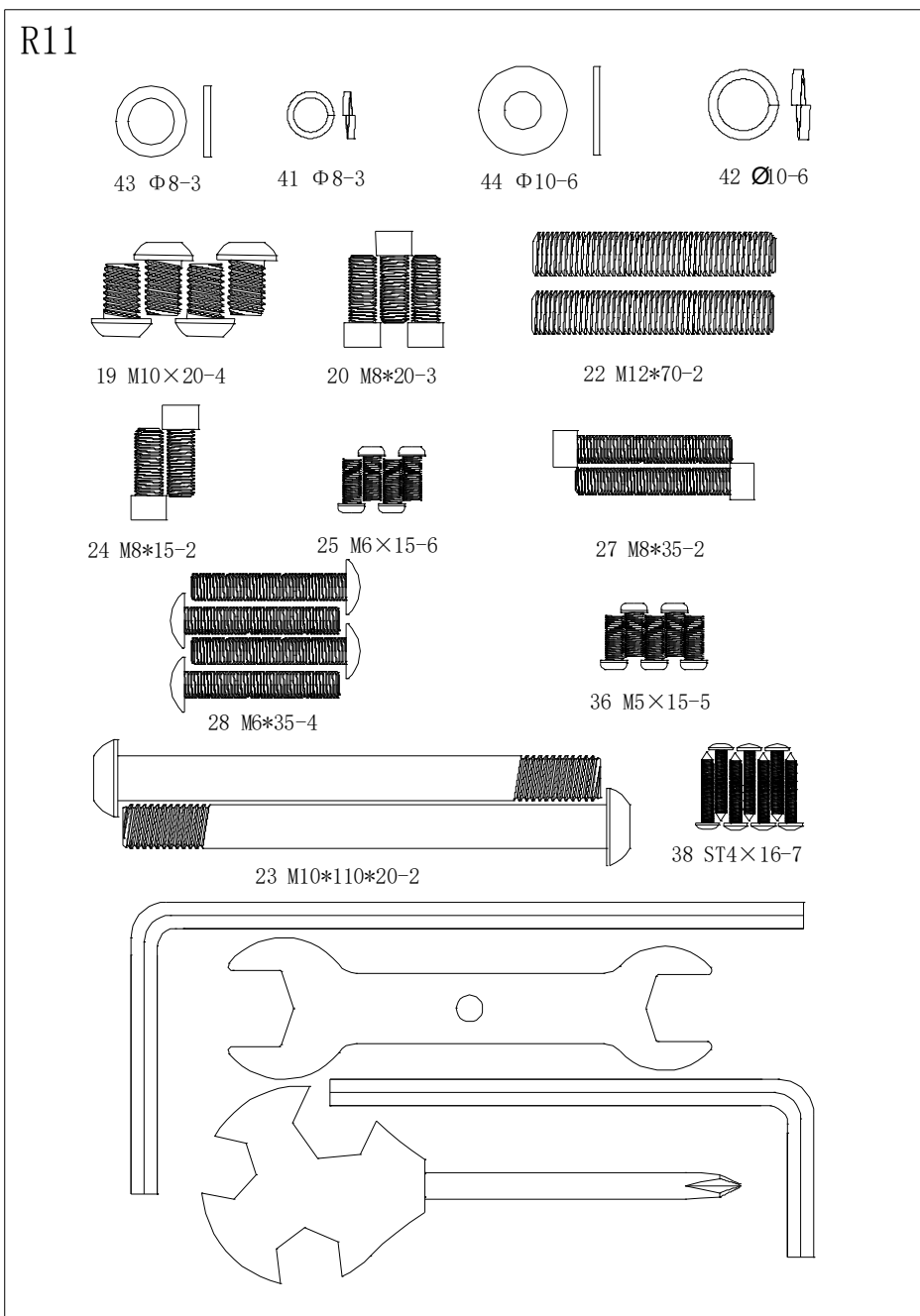
1. Люди, страдающие болью в спине, или ранее страдавшие болью в ногах, пояснице, шее.
  2. Пациенты с деформирующим артритом, ревматизмом или подагрой.
  3. Пациенты с остеопорозом.
  4. Пациенты с заболеваниями системы кровообращения: болезнями сердца, сосудистыми расстройствами и артериальной сосудистой гипертензией.
  5. Пациенты с нарушениями дыхания.
  6. Пациенты с нарушениями сердечного ритма и искусственным сердцем.
  7. Пациенты со злокачественными образованиями.
  8. Пациенты с тромбозом и другими симптомами.
  9. Пациенты с расстройствами восприятия, вызванными диабетом.
  10. Люди с кожными травмами.
  11. Пациенты с температурой выше 38°C.
  12. Люди с искривлениями позвоночника.
  13. Беременные или женщины во время менструации.
  14. Люди, испытывающие дискомфорт.
  15. Люди с ослабленным организмом.
  16. Пациенты, проходящие реабилитацию.
  17. Люди с общими проблемами со здоровьем.
- Вызванными несчастным случаем и т.п.

**Перед началом выполнения любой тренировочной программы проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с имеющимися проблемами со здоровьем. Прочтите все инструкции в данном руководстве во избежание травм, ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями в данном руководстве перед использованием горизонтального велотренажера.**

# ПЕРЕД СБОРКОЙ

## Откройте коробку

Убедитесь, что все детали из списка деталей находятся в коробке. Сверьтесь с таблицей крепежей и убедитесь, что в комплекте есть все детали, необходимые для сборки. Если каких-либо деталей не хватает, свяжитесь с дилером.



№	НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКА	КОЛИЧЕСТВО
---	----------	----------------	------------

19	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10x20	4
22	Винт с плоским концом и внутренним шестигранником	M12x70 (12.9 град.)	2
24	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x15	2
27	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x35	2
31	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6x10	2
38	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4x16	7
42	Плоская шайба	Ф10	6
44	Пружинная шайба	Ф10	6
	Крестовой ключ	14x17x75	1
	L-образный ключ	5x40x110	1
20	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x20	3
23	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10x110x20	2
25	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6x15	6
28	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6x35	4
36	Винт с полукруглой головкой, крестообразным шлицем и полной резьбой	M5x15	5
41	Плоская шайба	Ф8	3
43	Пружинная шайба	Ф8	3
	L-образный ключ	6x66x140	1
	Рожковый ключ	t4.0x110x32	1

## СОБЕРИТЕ ИНСТРУМЕНТЫ

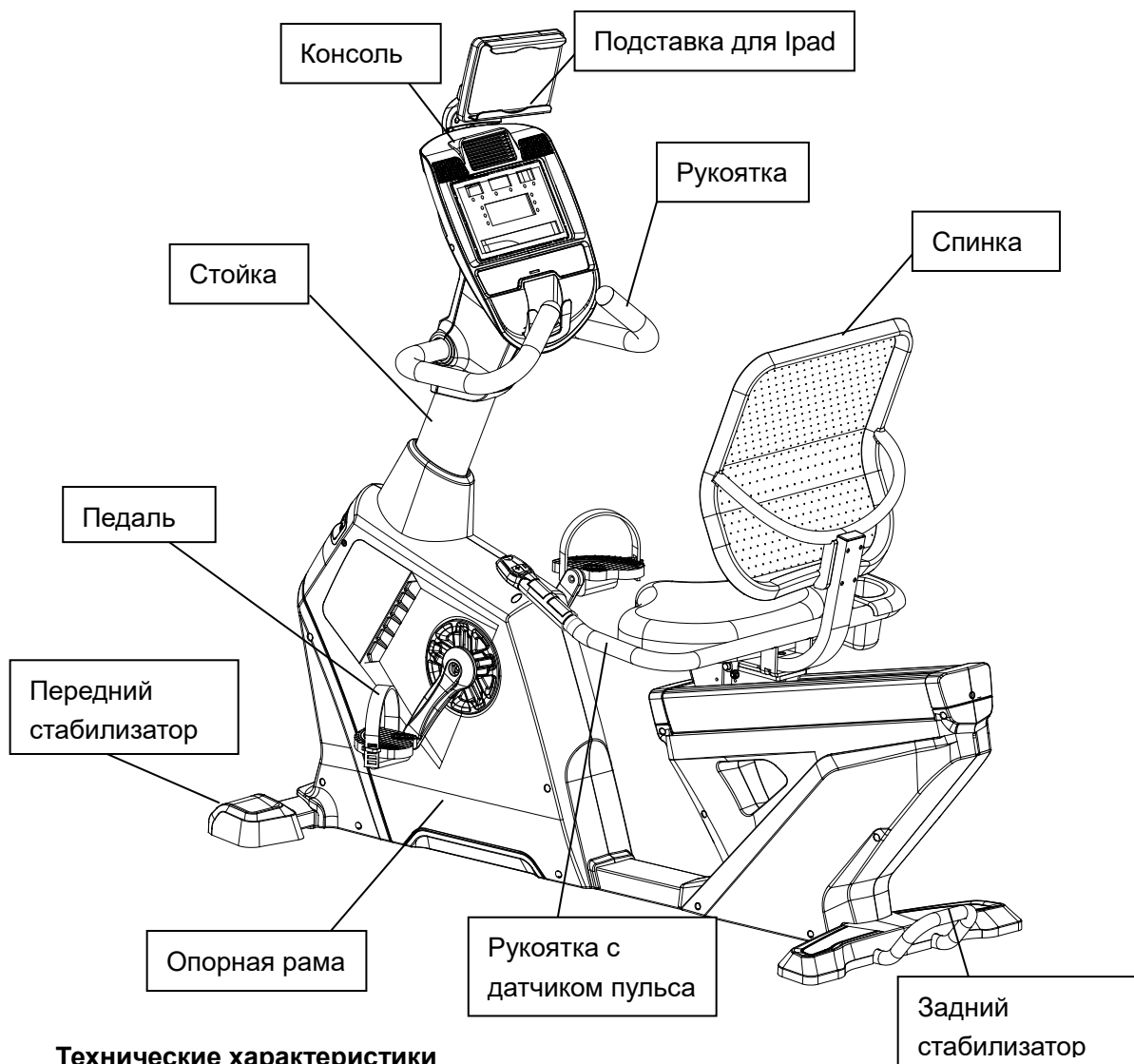
Перед началом сборки тренажера соберите необходимые инструменты. Наличие всего оборудования под рукой сэкономит время, а также ускорит и упростит сборку.

## РАСЧИСТИТЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Убедитесь, что вы расчистили достаточно большое пространство для правильной сборки устройства. Убедитесь, что рядом нет предметов, которые могут привести к травмам во время сборки. После полной сборки тренажера убедитесь, что вокруг него достаточно свободного пространства для беспрепятственной работы.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждый шаг в инструкции по сборке описывает, что необходимо делать. Перед сборкой тренажера внимательно прочитайте все инструкции.

## Описание тренажера



### Технические характеристики

ТИП	ОМА-R11
ГАБАРИТЫ	Разложенный: 1615x710x1390
МАКС. НАГРУЗКА	150кг
Соотношение скоростей	308:30
Маховое колесо	Ф245/15кг
Сопротивление	0-20

\*МЫ СОХРАНЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ ТРЕНАЖЕР БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ ИЗВЕЩЕНИЙ.

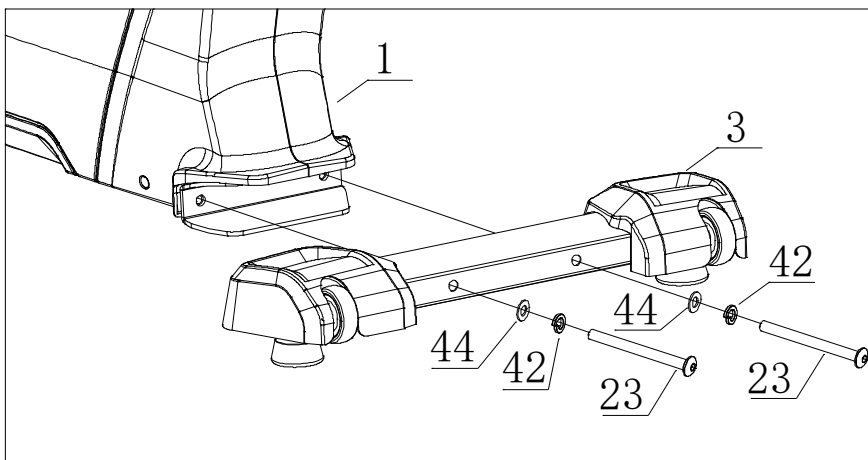
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

脚踏板

## ЭТАПЫ СБОРКИ

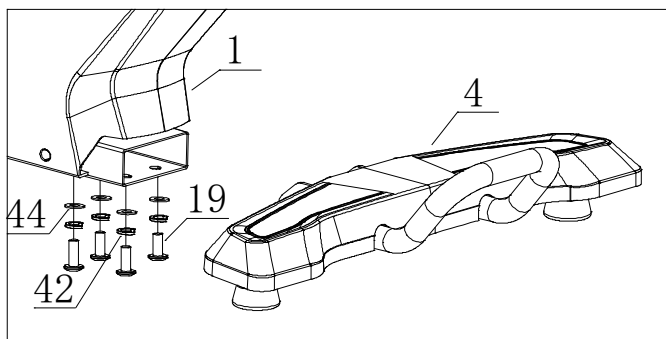
### Шаг 1

1. Прикрепите передний стабилизатор (3) к опорной раме (1), закрепите с помощью пружинной шайбы (44), плоской шайбы (42) и винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (23).



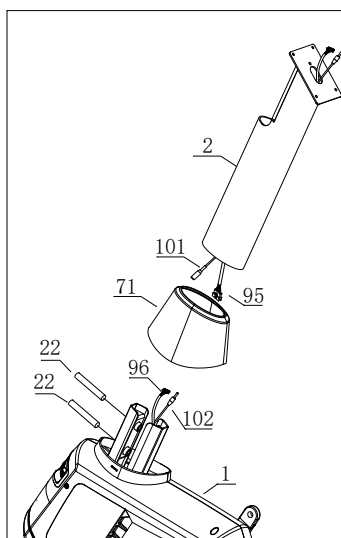
### Шаг 2

1. Прикрепите задний стабилизатор (4) к опорной раме (1) с помощью пружинной шайбы (44), плоской шайбы (42) и винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (19).



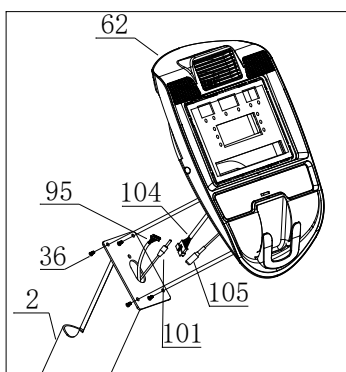
### Шаг 3

1. Зафиксируйте опорную раму с помощью винта с плоским концом и внутренним шестигранником (22).
2. Соедините провод связи стойки (96) (101) с проводом рукоятки ЧСС (95) (102) стойки (2) и опорной рамы (1).
3. Сначала насадите кожух (71) на стойку (2); затем вставьте стойку (2) в опорную раму, с помощью L-образного ключа затяните винт с плоским концом и внутренним шестигранником (22) на стойке.



#### Шаг 4

1. Соедините провод связи стойки (95) (104) с проводом рукоятки ЧСС (101) (105) .
2. Установите консоль (62) на стойку (2) и закрепите с помощью винта с плоской головкой, крестообразным шлицем и полной резьбой (36) .

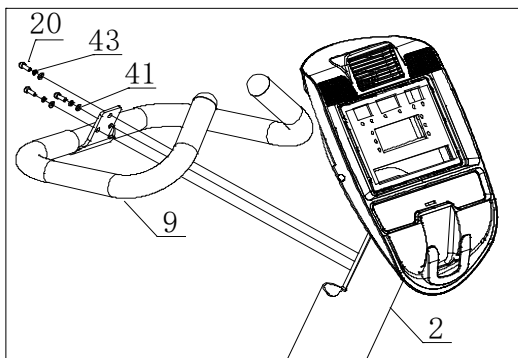


#### Шаг 5

1. Прикрепите рукоятку (9) к стойке (2) с помощью плоской шайбы (41), пружинной

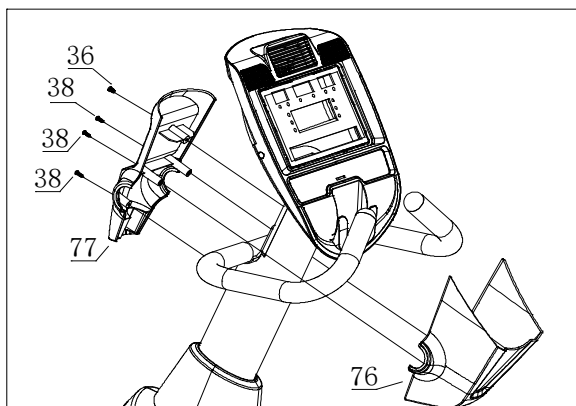


шайбы (43) и винта с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (20).



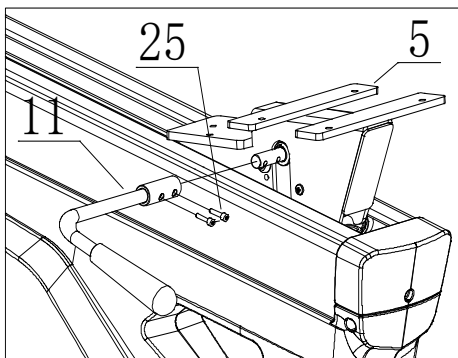
### Шаг 6

1. Прикрепите кожух рукоятки (77) (76) к стойке (2) с помощью винта-самореза с крестообразным шлицем (38) и винта с плоской головкой, крестообразным шлицем и полной резьбой (36).



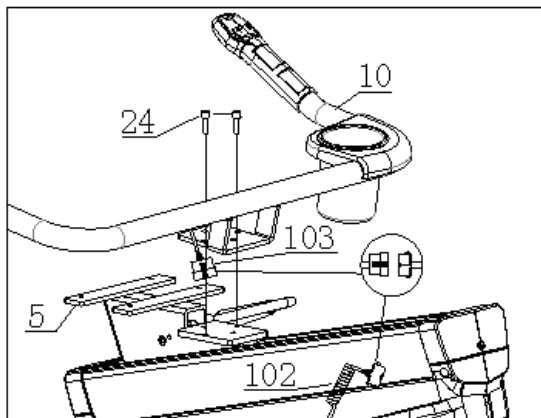
### Шаг 7

1. Прикрепите рычаг регулировки тормоза (11) к креплению сидения (5) с помощью винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (25).



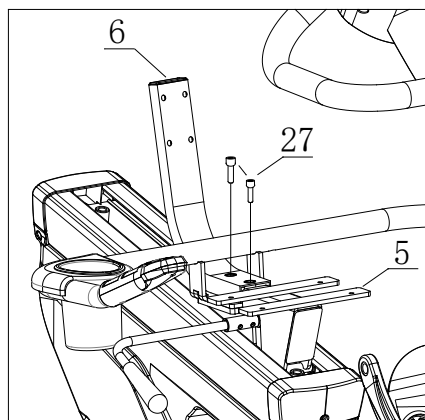
### Шаг 8

1. Прикрепите рукоятку (10) к креплению сидения (5) с помощью винта с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (24).



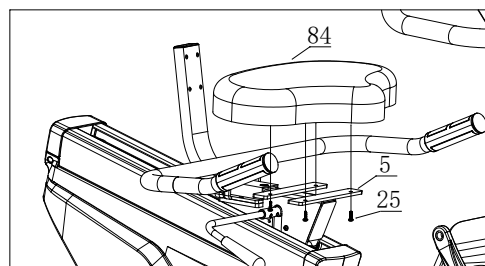
### Шаг 9

1. Прикрепите систему регулировки спинки (6) к креплению сидения (5) с помощью винта с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (27).



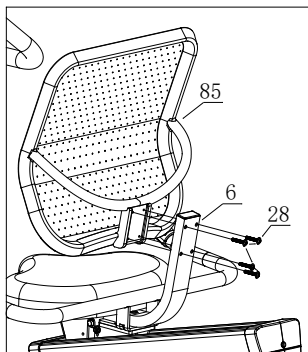
### Шаг 10

1. Прикрепите сидение (84) к креплению сидения (5) с помощью винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (25).



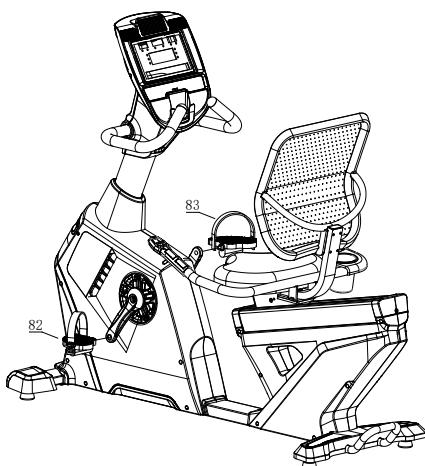
### Шаг 11

1. Прикрепите подушку спинки (85) к системе регулировки спинки (6) с помощью винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (28).



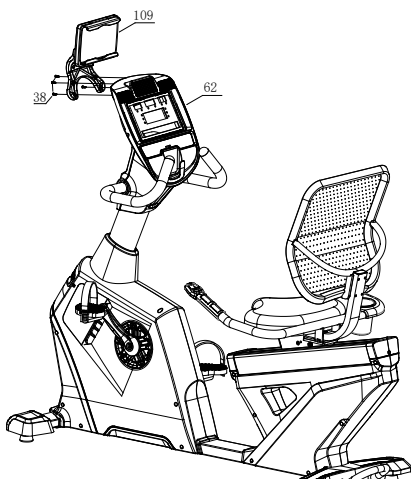
### Шаг 12

1. Установите педаль (Л) (82) и педаль (П) (83) на опорную раму.



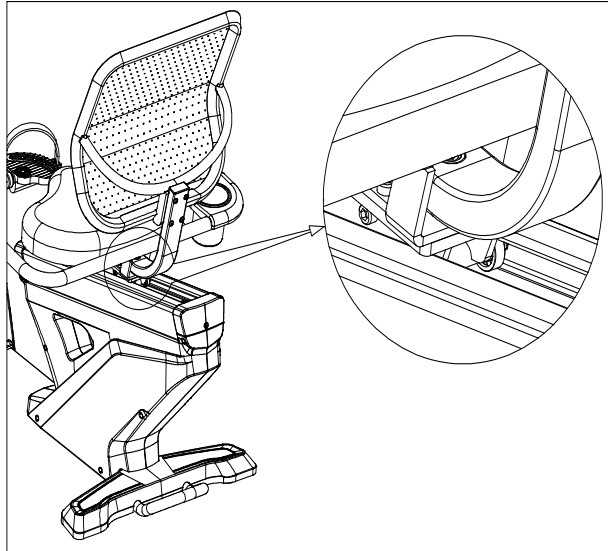
### Шаг 13

1. Прикрепите подставку для IPAD (109) на консоль (62), закрепите ее с помощью винта-самореза с крестообразным шлицем (38).

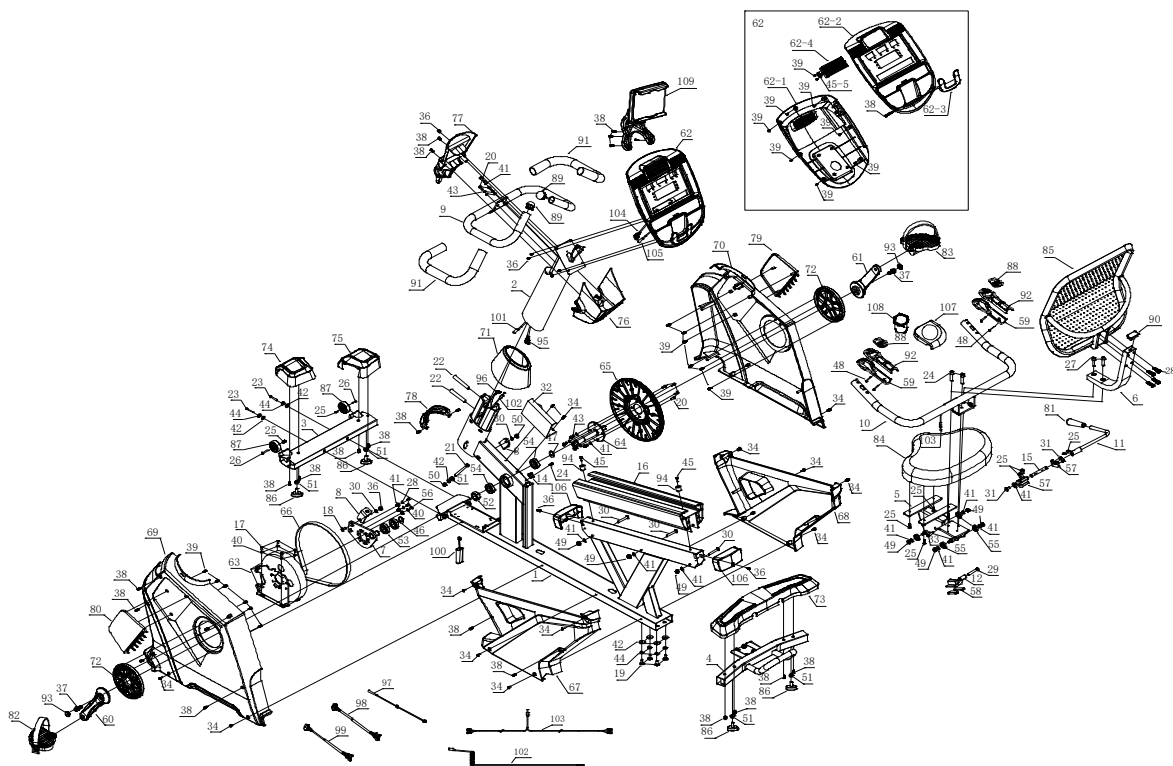


### Шаг 14

1. Смажьте все ролики перед использованием.



**Разнесенный вид**



## Список деталей

№	Описание	Характеристика	Кол-во
1	Опорная рама	Площадь: 0.924 м <sup>2</sup>	1
2	Стойка	Площадь: 0.596 м <sup>2</sup>	1
3	Передний стабилизатор	Площадь: 0.132 м <sup>2</sup>	1
4	Задний стабилизатор	Площадь: 0.160 м <sup>2</sup>	1
5	Крепление сидения	Площадь: 0.13 м <sup>2</sup>	1
6	Система регулировки спинки	Площадь: 0.214 м <sup>2</sup>	1
7	Колесо ременной передачи	Площадь: 0.028 м <sup>2</sup>	2
8	Регулировочный винт	Площадь: 0.001 м <sup>2</sup>	3
9	Рукоятка	Площадь: 0.214 м <sup>2</sup>	1
10	Рукоятка с датчиком ЧСС	Площадь: 0.154 м <sup>2</sup>	1
11	Рычаг регулировки тормоза	Площадь: 0.03 м <sup>2</sup>	1
12	Тормоз	Площадь: 0.012 м <sup>2</sup>	1
13	Установочная пластина тормоза	Площадь: 0.07 м <sup>2</sup>	1
14	Фиксированное магнитное крепление	B11	1
15	Ось тормоза	Площадь: 0.007 м <sup>2</sup>	1
16	Алюминиевые направляющие	R11/137.5x111.5x670	1
17	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной	M6x10	4

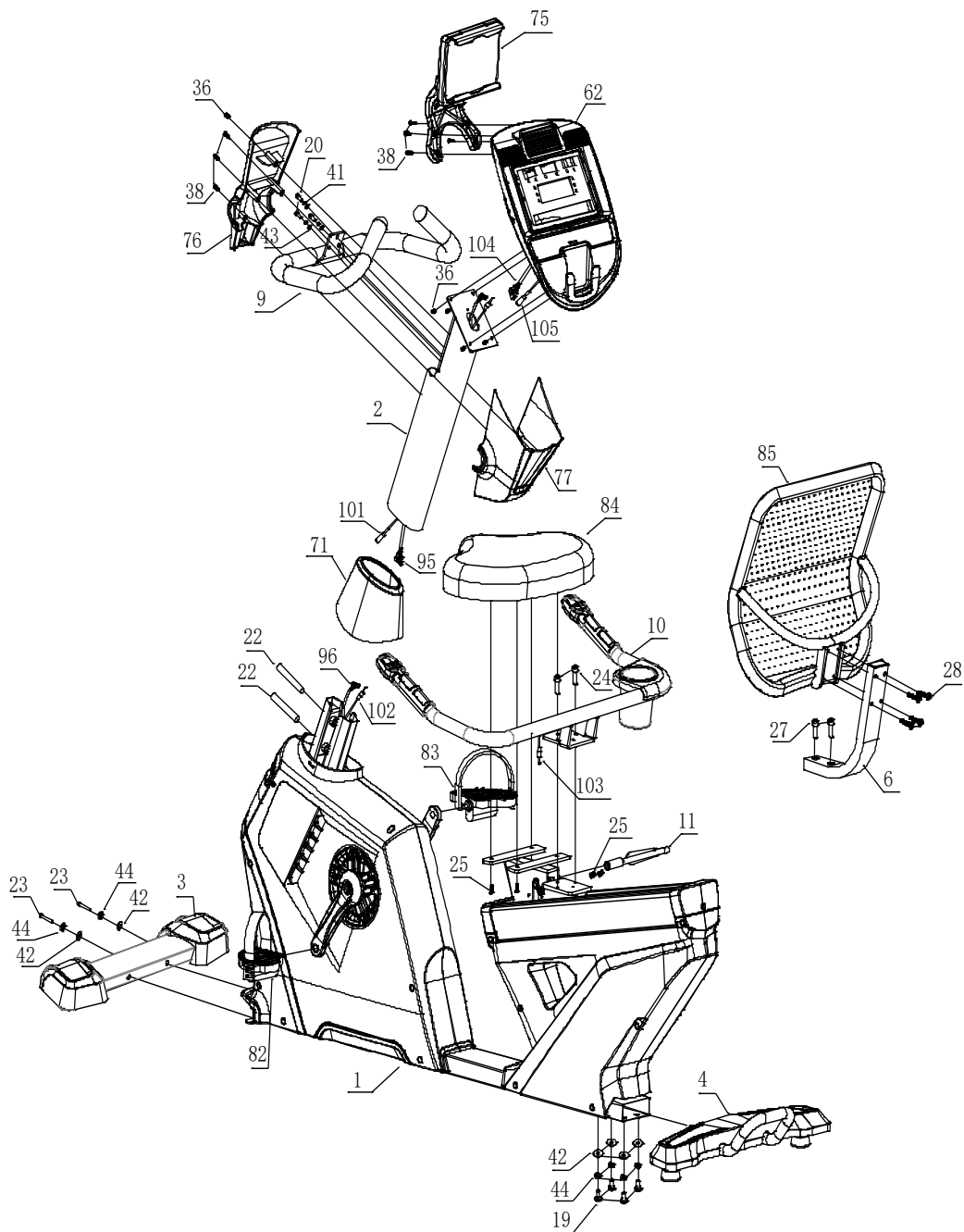
	резьбой		
18	Винт с утопленной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10x25	1
19	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10x20	4
20	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x20	7
21	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10x130x35	1
22	Винт без головки с внутренним шестигранником и полной резьбой	M12x70	2
23	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10x110x20	2
24	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x15	2
25	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6x15	10
26	Полый винт с внутренним шестигранником	Ф8x33xM6x15	2
27	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x35(8.8 град.)	2
28	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6x35	4
29	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M8x50x20	1
30	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M8x60x20	3
31	Винт с шестигранной головкой и неполной резьбой	M6x10	3
32	Контроллер	B11	1
33	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x30	1
34	Винт с треугольной резьбой, с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5x15	12
35	Винт с утопленной головкой и крестообразным шлицем	M5x20	3
36	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5x15	7
37	Винт с шестигранной головкой с фланцем и полной резьбой	5/16-18UNC-1"	2
38	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4x16	24
39	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4x10	23
40	Плоская шайба	Ф6	7
41	Плоская шайба	Ф8	15
42	Плоская шайба	Ф10	6
43	Пружинная шайба	Ф8	7
44	Пружинная шайба	Ф10	6
45	Винт с цилиндрической головкой с	M6x20	2

	внутренним шестигранником и полной резьбой		
46	Пружинное кольцо штока	Ф20	1
47	Пружинное кольцо штока	Ф25	1
48	Винт с плоской головкой, крестообразным шлицем и полной резьбой	ST3x25	4
49	Шестигранная контргайка	M8	11
50	Шестигранная контргайка	M10	1
51	Шестигранная гайка	M10	5
52	Шестигранная гайка	M24xP1.5	1
53	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом (ТPI)	6004ZZ	2
54	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом (ТPI)	6005ZZ	2
55	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом (ТPI)	6001ZZ	4
56	<b>Belt compact powder</b>	Ф13xФ8.5x8.4	3
57	Тормозная колодка	33x34.5x28	1
58	Тормозная накладка	t5.5x19x46	2
59	Кожух рукоятки	6920EA/192x59x19	2
60	Коленчатый вал (Л)	B11/228.3x78.5x51	1
61	Коленчатый вал (П)	B11/228.3x78.5x51	1
62	Консоль	Светодиод/ датчик контроля ЧСС/MP3/ USB	1
63	Генератор	Мощность:50-400Вт/ Напряжение:690об/мин>85в/ Однонаправленная выработка энергии/	1
64	Ось ременного шкива	Ф108x192	1
65	Ременной шкив (8500-49)	Ф308.9x22.2	1
66	Ремень двигателя	480PJ8	1
67	Кожух сидения (Л)	R11/734x500x69.5	1
68	Кожух сидения (П)	R11/734x500x69.5	1
69	Внешний кожух (Л)	R11/738x649x95.5	1
70	Внешний кожух (П)	R11/738x649x95.5	1
71	Фиксирующий кожух	R11/208x128.5x143	1
72	Кожух коленчатого вала	B11/Ф174x16	2
73	Кожух заднего стабилизатора	B11/591x154.5x50	1
74	Передний стабилизатор (Л)	B11/151.5x154.5x66.2	1
75	Передний стабилизатор (П)	B11/151.5x154.5x66.2	1
76	Передний кожух рукоятки	B11/289x168.5x144	1
77	Задний кожух рукоятки	B11/312x168.5x88.7	1
78	Внешний задний кожух	B11/135x71x79.2	1

79	Кожух (П )	B11/164.4x230.5x30.8	1
80	Кожух (Л )	B11/164.4x230.5x30.8	1
81	Рычаг регулировки тормоза (8010-24)	28.6x114.3(185С)	1
82	Педаль (Л) (8020-21)	8020/JD-36A	1
83	Педаль (П ) (8020-22)	8020/JD-36A	1
84	Сидение (8010-22)	ST-169 подушка	1
85	Подушка спинки (8010-23)	SB-R7.4	1
86	Подставка для ног (8200-76)	Ф49x10.5xM10x22	4
87	Колесо (8500-56)	Ф54.5x23.5	2
88	Кнопка рукоятки	59*44.5*13.5(186С красная)	2
89	Круглая заглушка трубки	φ32x1.5	2
90	Квадратная заглушка трубки	25x50x1.5	1
91	Мягкая прокладка	Ф29x13.0x530	2
92	Датчик ЧСС рукоятки	192x59x19	2
93	Кожух коленчатого вала		2
94	Фиксатор подушки сидения	Ф20x20	2
95	Провод связи стойки	B11/L-800мм	1
96	Провод связи опорной рамы	B11/L-800мм	1
97	Магнитный датчик	B11/L-800/2PIN	1
98	Провод тормоза	XH-2P/L-600мм	1
99	Магнитный провод	XH-3P/L-600мм	1
100	Батарея		1
101	Провод рукоятки в стойке	R11/L-800мм	1
102	Провод рукоятки ЧСС-2	R11/L-2400мм	1
103	Провод рукоятки ЧСС-4	R11/L-900мм	1
104	Провод консоли		1
105	Провод рукоятки ЧСС в консоли		1
106	Втулка алюминиевых направляющих	R11/143.3x71x45	2
107	Держатель для бутылки	R11/147*147*34.3	1
108	Бутылка	1950CA/Ф100x118	1
109	Подставка для iPad		1
Консоль			
62-1	Кожух консоли (нижний)		1
62-3	Подставка для iPhone		1
62-5	Зажим		2
62-2	Кожух консоли (верхний)		1
62-4	Воздухоотвод		1

**Частично разнесенный вид**



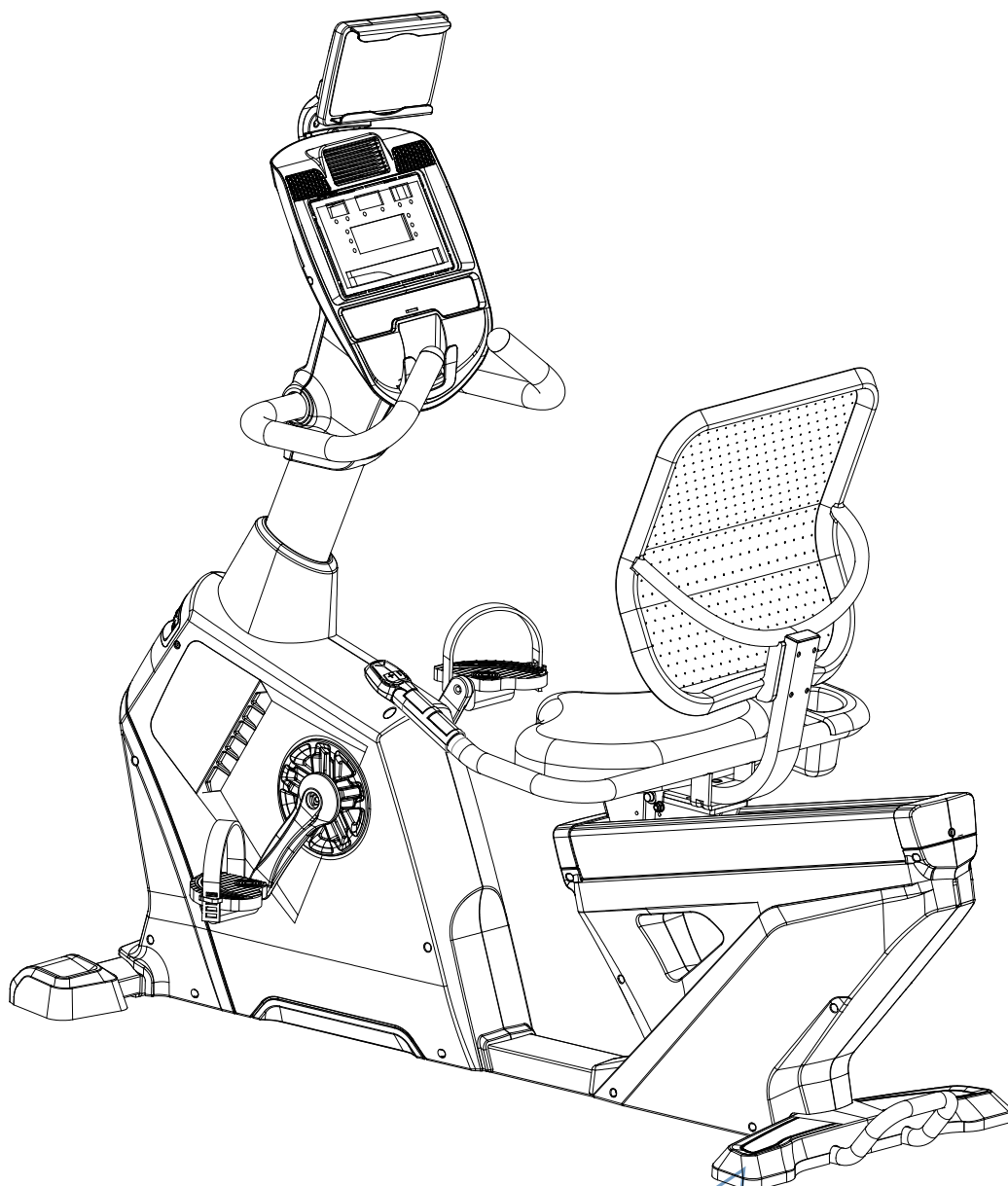


**Список деталей**

№	Описание	Характеристика	Количество
1	Опорная рама		1
2	Стойка		1
3	Передний стабилизатор		1
4	Задний стабилизатор		1
6	Система регулировки спинки		1
9	Рукоятка		1
10	Рукоятка с датчиком ЧСС		1
11	Рычаг регулировки тормоза		1
19	Винт с внутр. шестигранником и полной резьбой	M10x20	4
20	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x20	3
22	Винт с плоским концом и внутренним шестигранником	M12x70	2
23	Винт с внутр. шестигранником и неполной резьбой	M10x110x20	2
24	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x15	2
25	Винт с внутр. шестигранником и полной резьбой	M6x15	6
27	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8x35(8.8 град.)	6
28	Винт с внутр. шестигранником и полной резьбой	M6x35	4
31	Винт с внутр. шестигранником и полной резьбой	M6x10	2
36	Винт с плоской головкой, крестообразным шлицем и полной резьбой	M5x15	5
38	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4x16	7
41	Плоская шайба	Ф8	3
42	Плоская шайба	Ф10	6
43	Пружинная шайба	Ф8	3
44	Пружинная шайба	Ф10	6
62	Консоль		1
71	Кожух		1
76	Передний кожух рукоятки		1
77	Задний кожух рукоятки		1
82	Педаль (Л) (8020-21)		1
83	Педаль (П) (8020-22)		1
84	Сидение (8010-22)		1
85	Подушка спинки (8010-23)		1
95	Провод связи стойки	B11/L-800мм	1
96	Провод связи опорной рамы	B11/L-800мм	1
101	Провод рукоятки в стойке	R11/L-800мм	1
102	Провод рукоятки ЧСС-2	R11/L-2400мм	1
103	Провод рукоятки ЧСС 4	R11/L-900мм	1
104	Провод консоли		1
105	Провод рукоятки ЧСС в консоли		1
109	Подставка для Ipad		1

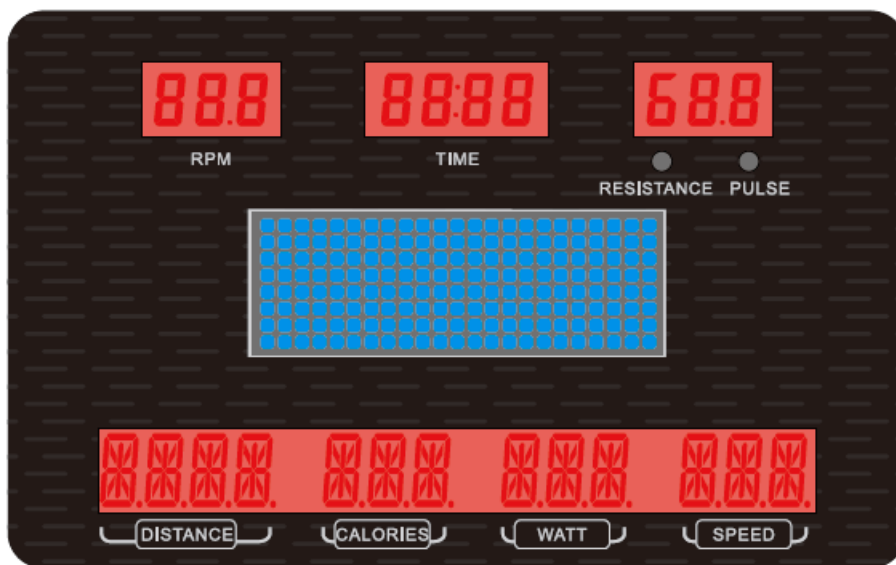
## Инструкция по эксплуатации

1. Тренировка --- возьмитесь за рукоятки обеими руками, сидя на сидении, начните выполнение упражнения, поставив ноги на педали.
2. Отрегулируйте подставку для ног: если велотренажер нестабилен, отрегулируйте подставку.



Отрегулируйте подставку для ног

## Экран консоли тренажера



### Функции кнопок:

ПУСК/СТОП	Начало или остановка тренировки
СБРОС	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нажмите, чтобы вернуться в главное меню, когда система не активна.</li> <li>2. Зажмите СБРОС на 5 секунд, система перезапустится.</li> <li>3. Нажмите, чтобы вернуться в предыдущее меню при установке данных.</li> </ol>
РЕЖИМ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нажмите, чтобы установить или отредактировать данные.</li> <li>2. Нажмите, чтобы переключить дисплей данных тренировки в режим тренировки.</li> </ol>
СОПРОТИВ- ЛЕНИЕ +/-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нажмите кнопку “-/+”, чтобы повысить или понизить сопротивление. Зажмите кнопку “-/+” больше чем на 1 секунду для быстрого повышения или понижения.</li> <li>2. Нажмите кнопку “-/+” в режиме тренировки, чтобы повысить или понизить на 1 деление за раз.</li> </ol>

Программа	Выбор программы в режиме ожидания.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Проверка восстановления ЧСС.
УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ	Анализ уровня жировых отложений.
Кнопка ПУСК на рукоятке	Начало тренировки.
Кнопка СТОП на рукоятке	Остановка тренировки.
Кнопка СОПРОТИВЛЕНИЯ +/- на рукоятке	1. Нажмите кнопку “-/+”, чтобы повысить или понизить сопротивление. Зажмите кнопку “-/+” больше чем на 1 секунду для быстрого повышения или понижения. 2. Нажмите кнопку “-/+” в режиме тренировки, чтобы повысить или понизить на 1 деление за раз.
Вентилятор	Нажмите один раз, чтобы включить вентилятор, нажмите еще раз, чтобы выключить.

#### Функции дисплея:

ВРЕМЯ	Диапазон 0:00 ~ 99:99мин; Диапазон настройки 0:00~99:00мин
РАССТОЯНИЕ	Диапазон 0.0 ~ 99.99км; Диапазон настройки 0.0~99.99км
КАЛОРИИ	Диапазон 0 ~ 999кал; Диапазон настройки 0~999кал
СКОРОСТЬ	Диапазон 0.0~99.9 КМ/Ч/МИЛЬ/Ч
УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ	Диапазон 1~20
ПУЛЬС	Диапазон 40 ~ 220
ВЕС	Диапазон настройки 30-150 кг, по умолчанию 70кг в метрической системе. Диапазон настройки 40~400 фунтов, по умолчанию 155 фунтов в британской системе.
РОСТ	Диапазон настройки 90~210 см
ВОЗРАСТ	Диапазон настройки 10~99
ОБ/МИН	Диапазон 0~999

#### 1. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Компьютер включится и издаст длинный звуковой сигнал, на дисплее в течение 2 секунд отобразятся все светодиодные сегменты, в окне ОБ/МИН отобразится значение диаметра колеса 78, в окне ВРЕМЯ – общее время, в окне РАССТОЯНИЕ – общее расстояние, затем через 3 секунды компьютер войдите в режим ожидания.

## 2. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

- 2.1 Нажмите кнопку ПУСК/СТОП в режиме ожидания, чтобы войти в режим быстрого старта, консоль запишет данные тренировки.
- 2.2 Если вы не хотите входить в режим быстрого старта, вы можете выбрать другой режим тренировок, нажмите кнопку ПРОГРАММА. См. шаг 3 ниже.

## 3. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы выбрать один из режимов: РУЧНОЙ РЕЖИМ, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА, ПРОГРАММА ЧСС, нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы начать настройку.

- 3.1 Если вы хотите выбрать РУЧНОЙ режим, нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться в режим ожидания. Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы войти в РУЧНОЙ РЕЖИМ (в окне ОБ/МИН отобразится P00). Нажмите пуск, чтобы запустить РУЧНОЙ режим или нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ. Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль будет записывать данные тренировки.
- 3.2 Если вы хотите выбрать режим ПРОГРАММА, нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться в режим ожидания. Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы войти в РЕЖИМ ПРОГРАММЫ (в окне ОБ/МИН отобразится P01-P12). Выберите одну из программ и нажмите ПУСК, чтобы начать тренировку, или нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ. Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль будет записывать данные тренировки.
- 3.3 Если вы хотите выбрать режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА, нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться в режим ожидания. Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы войти в режим ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА (в окне ОБ/МИН отобразится U01-U04). Выберите одну из пользовательских программ и нажмите ПУСК, чтобы начать тренировку, или нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ. Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль будет записывать данные тренировки.
- 3.4 Если вы хотите выбрать режим ПРОГРАММУ ЧСС, нажмите кнопку СБРОС, чтобы вернуться в режим ожидания. Нажмите кнопку ПРОГРАММА в режиме ожидания, чтобы войти в режим ПРОГРАММА ЧСС (в окне ОБ/МИН отобразится H01-H03). Выберите одну из программ ЧСС и нажмите ПУСК, чтобы начать тренировку, или нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ВОЗРАСТ, ВЕС, ВРЕМЯ, ЦЧСС. Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку, консоль будет записывать данные тренировки.
- 3.5 УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ
- 3.6 Нажмите кнопку УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ в режиме ожидания, чтобы войти в режим определения УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (в окне СООБЩЕНИЙ отобразится BODY FAT). Нажмите кнопку РЕЖИМ, а затем СОПРОТИВЛЕНИЕ +/-, чтобы ввести ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС, РОСТ. Нажмите РЕЖИМ, чтобы начать определение УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ.

3.6.1 Для анализа УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ возьмитесь двумя руками за рукоятки с датчиками ЧСС. Через 10 секунд в консоль поступят данные частоты сердечных сокращений, затем 25 секунд будет проходить анализ УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ, другие функции отображаться не будут. В окне ВРЕМЯ отобразится 0:10 и начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне СООБЩЕНИЙ отобразится АНАЛИЗ. Если в течение 10 секунд консоль получит данные частоты сердечных сокращений, анализ УРОВНЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ начнется через 25 секунд, в окне ВРЕМЯ отобразится 0:25 и начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне СООБЩЕНИЙ отобразится УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ.

3.6.2 После окончания обратного отсчета в окне ВРЕМЯ, через 10 секунд в окне РАССТОЯНИЕ отобразится процент жировых отложений в теле. Нажмите кнопку УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ, чтобы вернуться в предыдущий режим. Раздастся 2 звуковых сигнала.

### 3.7 РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

3.6.1 Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ в ЛЮБОМ РЕЖИМЕ, чтобы войти в РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Через 10 минут в консоль поступят данные частоты сердечных сокращений, затем, через 60 секунд, запустится РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, другие функции отображаться не будут. В окне ВРЕМЯ отобразится 0:10 и начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне СООБЩЕНИЙ отобразится АНАЛИЗ. Если в течение 10 секунд консоль получит данные частоты сердечных сокращений, начнется обратный отсчет 60 секунд. В окне ВРЕМЯ отобразится 0:60 и начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬС отобразится частота сердечных сокращений, в окне СООБЩЕНИЙ отобразится ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

3.6.2 После окончания обратного отсчета в окне ВРЕМЯ, через 10 секунд в окне РАССТОЯНИЕ отобразится FX (X=1-6). Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы вернуться в предыдущий режим - УРОВЕНЬ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ. Раздастся 2 звуковых сигнала

3.6.3 Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы сбросить РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

F1	ОТЛИЧНО
F2	ОЧЕНЬ ХОРОШО
F3	ХОРОШО
F4	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
F5	ПЛОХО
F6	ОЧЕНЬ ПЛОХО

Рисунок 1

## **Общие спортивные советы**

Начинайте программу упражнений не спеша, то есть по одному блоку упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте продолжительность тренировки неделю за неделей. Начните с коротких тренировок, а затем постоянно их увеличивайте. Начните не спеша с упражнений и не ставьте себе невыполнимых целей. В дополнение к этим упражнениям, занимайтесь другими видами активности: бег, плавание, танцы и/или езда на велосипеде.

Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте упражнения на растяжку или гимнастику не менее пяти минут, чтобы избежать растяжения мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса, спросите своего лечащего врача, как можно эффективно измерить частоту сердечных сокращений. Определите свой диапазон ЧСС при физических упражнениях для достижения оптимального успеха. Учитывайте свой возраст и уровень физической подготовки. Таблица на стр. 16 даст вам ориентир для определения оптимального пульса во время тренировки.

Дышите спокойно и регулярно при занятиях спортом.

Обязательно пейте достаточно воды во время тренировки. Это гарантирует, что потребность организма в жидкости будет удовлетворена. Учтите, что рекомендуемое количество потребляемой воды в день – 2-3 литра – сильно увеличивается при физической нагрузке. Вода, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры. При занятиях на тренажере всегда носите легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может порваться или застрять в устройстве во время тренировки.

Проводите свои персональные тренировки!

### **Упражнения для разминки/растяжки**

Успешная программа упражнений состоит из разминки и заминки. Разминка – важная часть вашей тренировки. Каждая тренировка должна начинаться с нее. Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и частоту сердечных сокращений, а также увеличивая количество кислорода в мышцах. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблему боли в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:



## **РАСТЯЖКА ШЕИ**

Наклоните голову вправо и почувствуйте натяжение в шее. Медленно опустите голову к груди через оборот, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное натяжение в шее. Можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.



1

## **РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

Поочередно поднимайте левое и правое плечо или оба плеча одновременно.



2

## **РАСТЯЖКА РУК**

Поочередно тянитесь левой и правой рукой к потолку. Почувствуйте натяжение в левом и правом боку. Повторите упражнение несколько раз.



3

## **РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

## **РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА**

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза.



5

## **НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ**

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи в то время, как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза.



6

### **РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

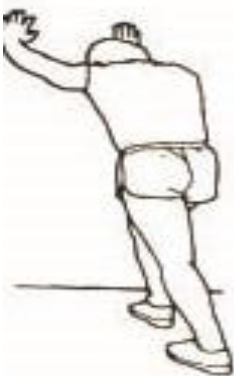
Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



7

### **РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ**

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой. и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.



8

# ГАРАНТИЯ

## ПОЛОЖЕНИЯ И УСЛОВИЯ

Данная гарантия действительна только в соответствии с условиями, изложенными ниже. Гарантия действует только при соблюдении следующих трех условий.

- Она остается у первоначального покупателя, вместе с доказательством покупки.
- Она не подвергалась несчастным случаям, неправильному использованию, ненадлежащему обращению или несанкционированным изменениям.
- Гарантия на все устройство – 1 год, на электронную систему – 2 года, на двигатель – 5 лет.

## ИСКЛЮЧЕНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Данная гарантия распространяется только на домашнее использование. Ни при каких обстоятельствах эта беговая дорожка не может быть использована в полукommerческих или коммерческих целях.

Мы гарантируем, что данный тренажер не имеет дефектов материала и изготовления.

Данная гарантия явно ограничивается заменой неисправного двигателя, электронных компонентов или дефективных деталей и является единственным средством защиты. Данная гарантия не распространяется на работы по ремонту или замене неисправных деталей. Гарантия не распространяется на нормальный износ, неправильную сборку или техническое обслуживание или установку деталей или аксессуаров, изначально не предназначенных или не совместимых с проданной беговой дорожкой. Гарантия не распространяется на повреждения или поломки в результате несчастного случая, неправильного использования, коррозии или небрежного обращения.

Производитель не несет ответственности за случайные или косвенные убытки.

## РЕГИСТРАЦИЯ ГАРАНТИИ

Регистрация гарантии должна быть завершена в полном объеме. Отправьте данную информацию по почте или факсом с доказательством покупки вашему дилеру. Ваш дилер должен иметь эту информацию в файле, прежде чем претензия по гарантии будет обработана.

### **РЕГИСТРАЦИЯ ГАРАНТИИ** – Сохраните копию

№ модели:	Серийный №:
Дата покупки:	Ваше имя:
Название дилера:	Адрес:
Адрес дилера:	

Большое вам спасибо за проявленное терпение при заполнении данной формы. Отправьте ее в наш офис или передайте нашему дистрибьютору. Спасибо!