

Профессиональный Сайкл-тренажер CardioPower PRO S50

Инструкция по эксплуатации



Сохраните инструкцию
Прочтите и следуйте инструкциям из данного руководства

Спасибо

Благодарим за выбор тренажера. Данный тренажер с легкостью поможет вам оставаться в отличной физической форме, сохранять здоровье и чувствовать себя лучше.

Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ: Этот сайкл 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:

- ◆ Информирование всех пользователей велотренажера о мерах предосторожности при его использовании является обязанностью владельца. Используйте тренажер строго по назначению.
- ◆ 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.
- ◆ Установите велотренажер 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 тренажер в помещении во избежание попадания влаги и пыли. Хорошо проветривайте помещение, в котором находится тренажер. НЕ используйте тренажер в непроветриваемом помещении.
- ◆ 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.
- ◆ Максимальный вес пользователя – 150 кг. В противном случае предлагаем выбрать велотренажер другой серии.
- ◆ Контролируйте скорость вращения педалей.
- ◆ Если вы обнаружили неисправность в работе велотренажера, немедленно прекратите использование.
- ◆ Единовременно допускается эксплуатация тренажера только одним пользователем.
- ◆ Если вы почувствовали боль или головокружение во время тренировки, немедленно прекратите эксплуатацию и обратитесь к врачу.
- ◆ Данный тренажер не может использоваться, как медицинское устройство.

Техника безопасности

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

1. Люди, страдающие острой болью в спине, или страдавшие болью в ногах, пояснице, шее и онемением конечностей.
 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.
 7. Пациенты со злокачественными новообразованиями.
 8. Пациенты с тромбозом.
 9. Пациенты с расстройствами восприятия окружающей реальности.
 10. Пациенты с травмами на коже.
 11. Пациенты с температурой выше 38°C.
 12. Люди с искривлениями позвоночника.
 13. Беременные или женщины во время менструации.
 14. Люди, испытывающие дискомфорт во время спортивных занятий.
 15. Люди с ослабленным организмом.
 16. Пациенты, проходящие реабилитацию.
 17. Люди с общими проблемами со здоровьем.
- Может привести к несчастному случаю или ухудшению состояния.

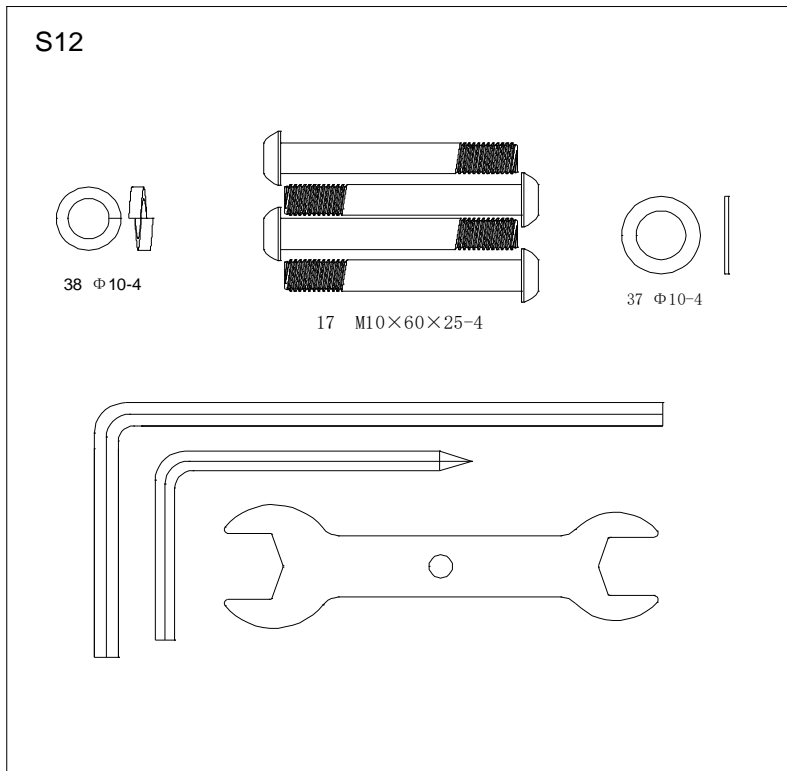
Перед началом выполнения любой тренировочной программы

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 велотренажера.

Перед сборкой

Откройте коробку:

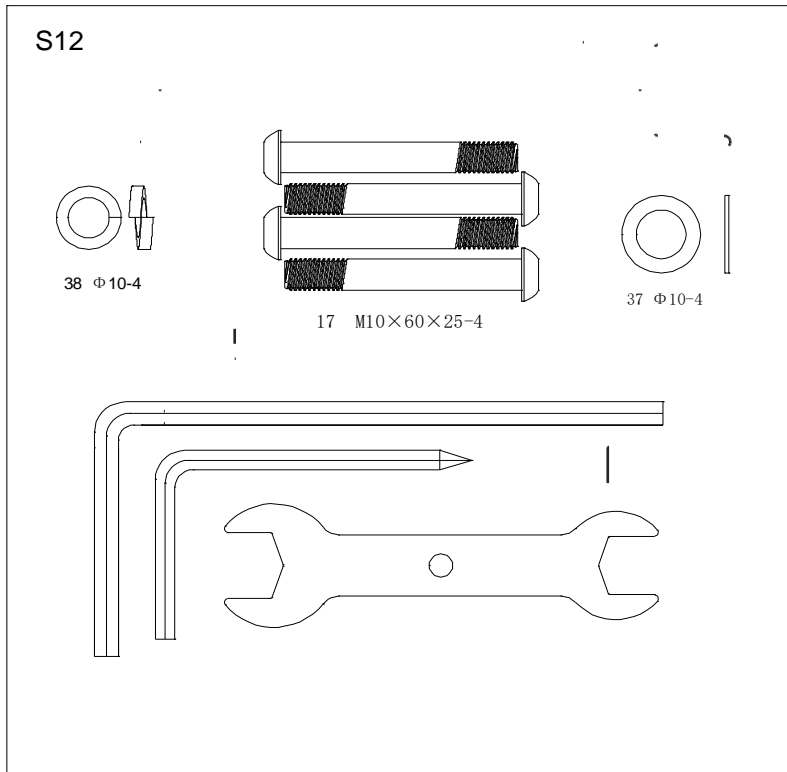
Убедитесь, что все детали из списка деталей находятся в коробке. Сверьтесь с таблицей крепежей и убедитесь, что в комплекте есть все детали, необходимые для сборки. Если каких-либо деталей не хватает, свяжитесь с местным дилером.



№	НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКА	КОЛИЧЕСТВО
17	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10 \times 60 \times 25	4
37	Плоская шайба	$\Phi 10$	4
	Гаечный ключ	t4.0 \times 32 \times 110	1
38	Пружинная шайба	$\Phi 10$	4
	L-образный ключ	6 \times 66 \times 140	1
	L-образный ключ	5 \times 35 \times 85S	1

Соберите инструменты

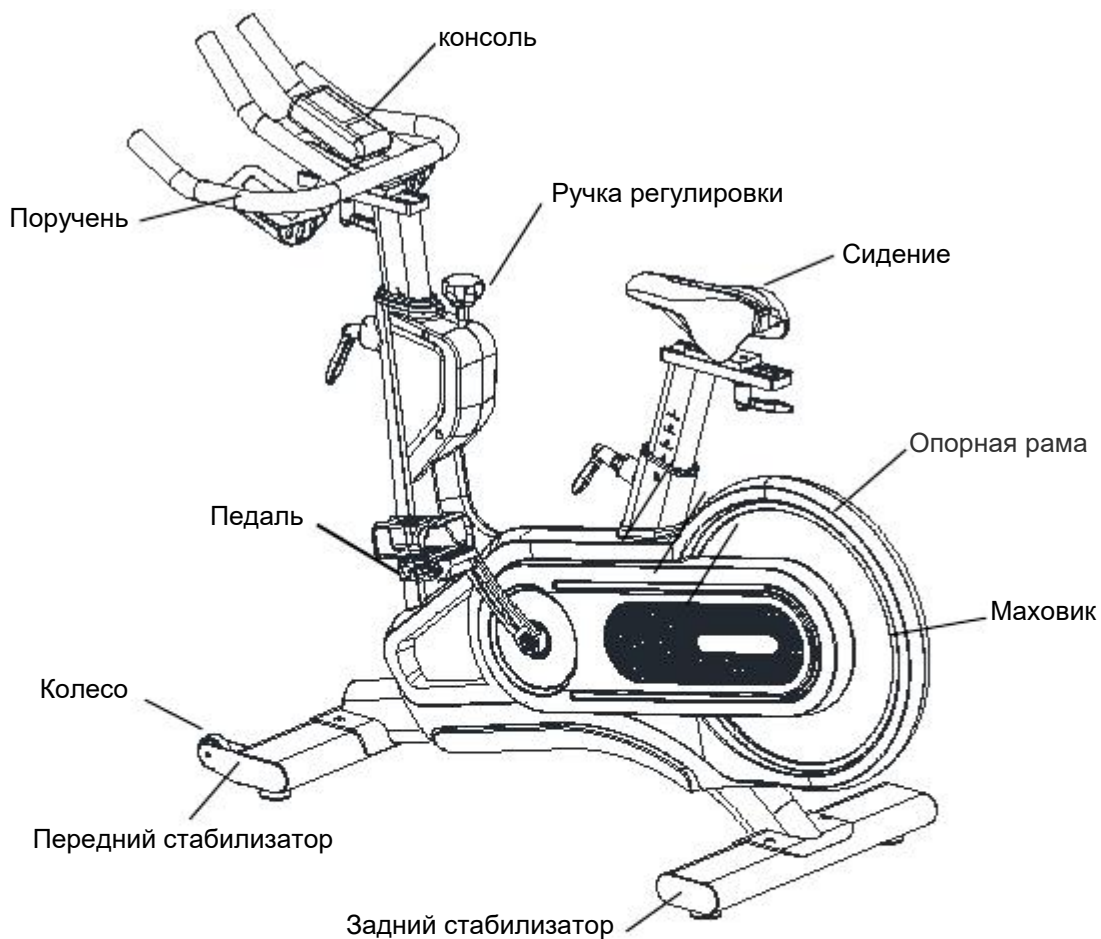
Перед началом сборки тренажера соберите необходимые инструменты. Наличие всего оборудования под рукой сэкономит время, а также ускорит и упростит сборку.



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.

Описание тренажера



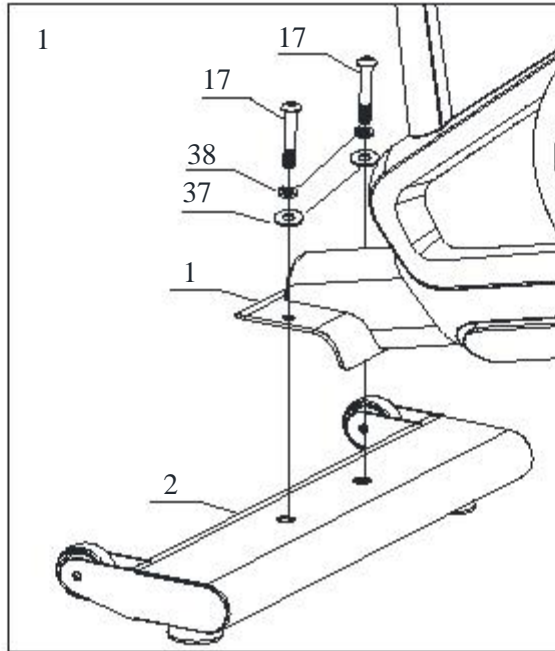
Технические характеристики

ТИП	S50
ГАБАРИТЫ	В разборе: 1400x546x1135мм
Соотношение скоростей	210:50
Маховик	Ф420/5.5кг (Алюминиевый)
Регулировка руля	Вверх/вниз; вперед/назад
Регулировка сидения	Вверх/вниз; вперед/назад

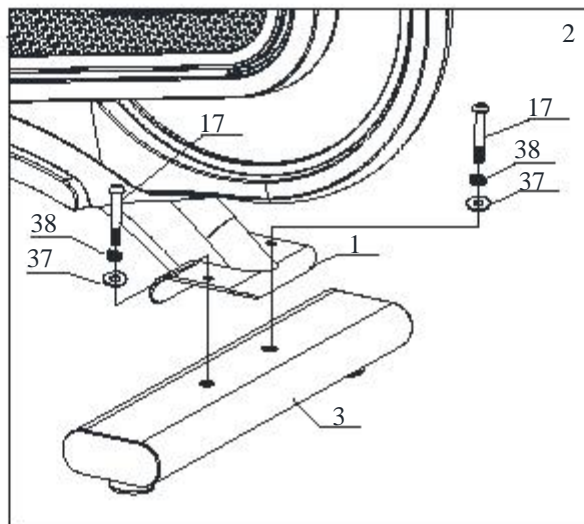
*МЫ СОХРАНЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ СПЕЦИФИКАЦИЮ ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ УВЕДОМЛЕНИЙ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

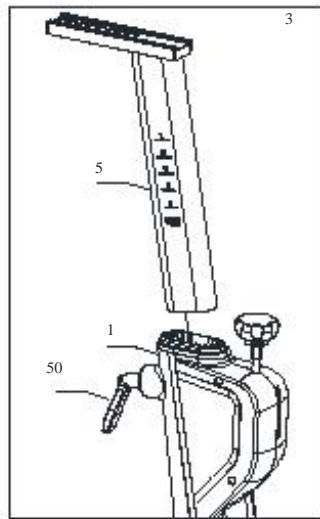
Шаг 1: Прикрепите передний стабилизатор (2) к опорной раме (1), закрепите с помощью плоской шайбы (37), пружинной шайбы (38) и винта с внутренним шестигранником и неполной резьбой (17).



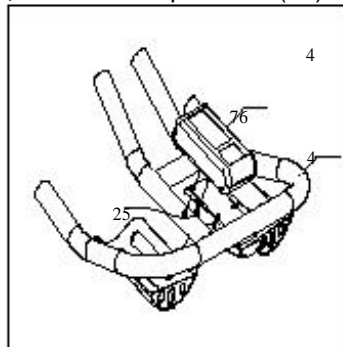
Шаг 2: Прикрепите задний стабилизатор (3) к опорной раме (1) с помощью плоской шайбы (37), пружинной шайбы (38) и винта с внутренним шестигранником и полной резьбой (17).



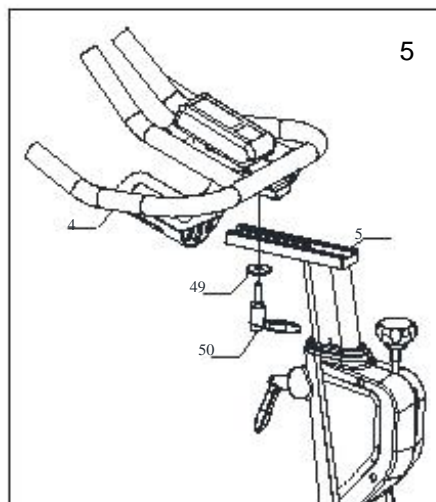
Шаг 3: Ослабьте L-образную ручку (50). Вставьте ручку регулировки (5) в опорную раму (1). Затем зафиксируйте L-образную ручку (50).



Шаг 4: Закрепите консоль (76) на поручне (4) с помощью винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (25).

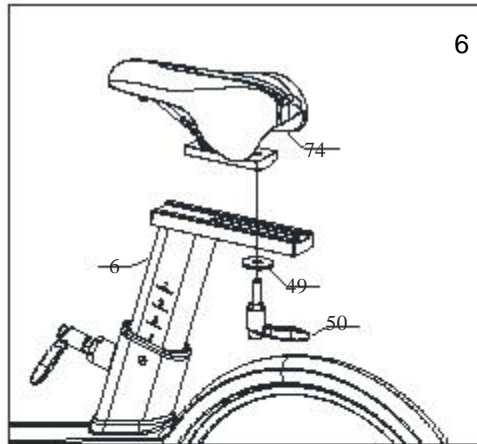


Шаг 5: Закрепите поручень (4) на стойке поручня (5) с помощью шайбы ручки регулировки (49) и L-образной ручки (50).



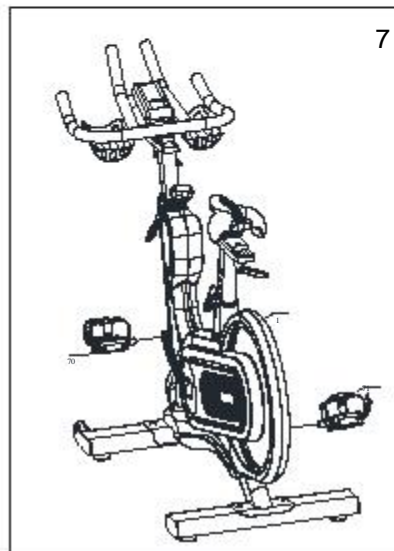
Шаг 6:

1. Прикрепите сидение (74) на стойку сидения (6) с помощью шайбы ручки регулировки (49) и L-образной ручки (50).



Шаг 7:

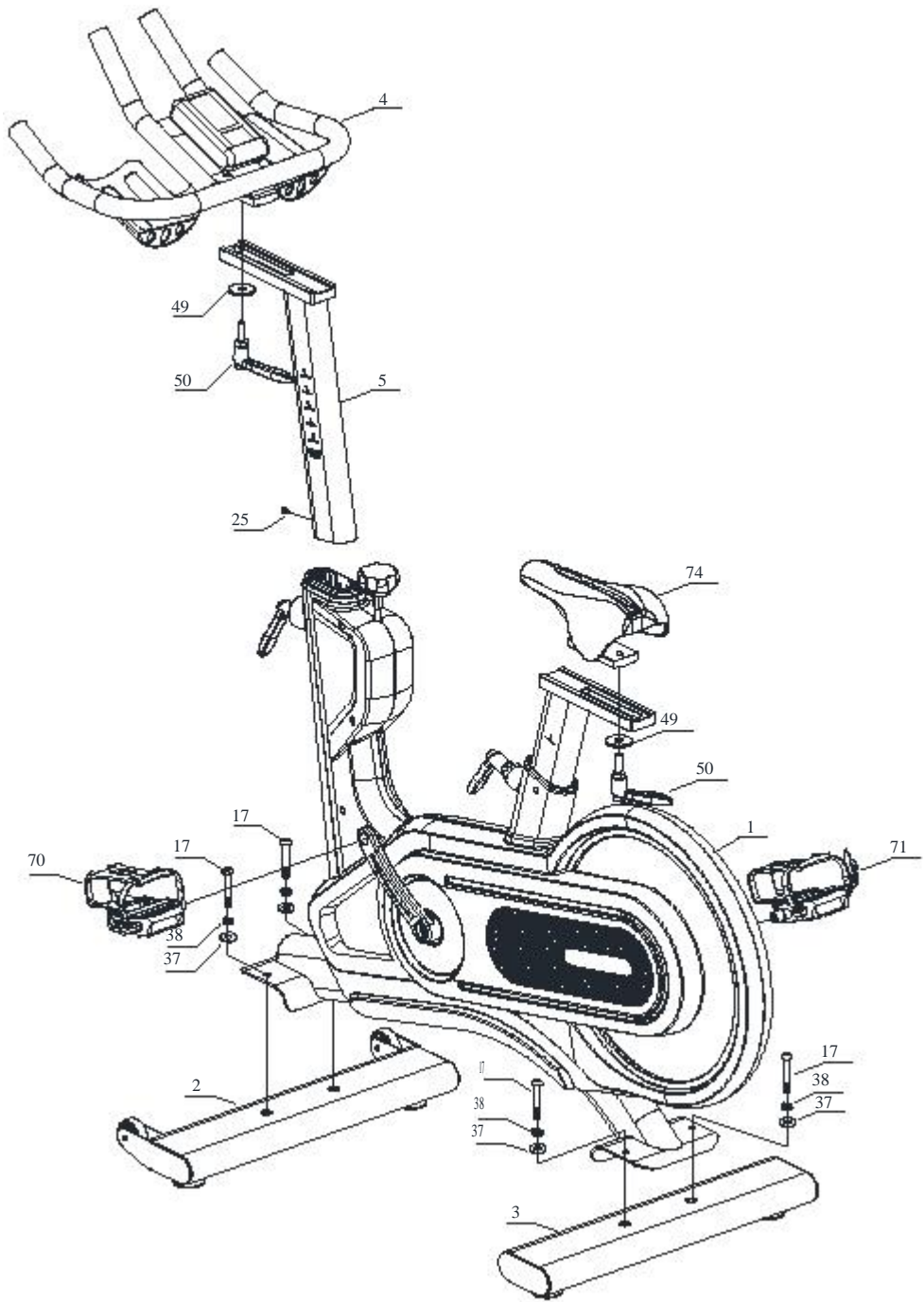
- Прикрепите левую педаль (70) и правую педаль (71) на опорную раму (1), затяните их.



Спортивные советы:

1. Пользователь должен полностью вставить ступни в педали и настроить сопротивление магнитного контролера.
2. Тренажер оснащен двойным маховиком, что приводит к высокому моменту инерции при остановке на высокой скорости; пользователь должен минимизировать сопротивления и снизить скоро во избежание травмирования ног из-за инерции левой или правой педали.
3. Тренажер необходимо поставить на ровный пол и обеспечить достаточное расстояние.

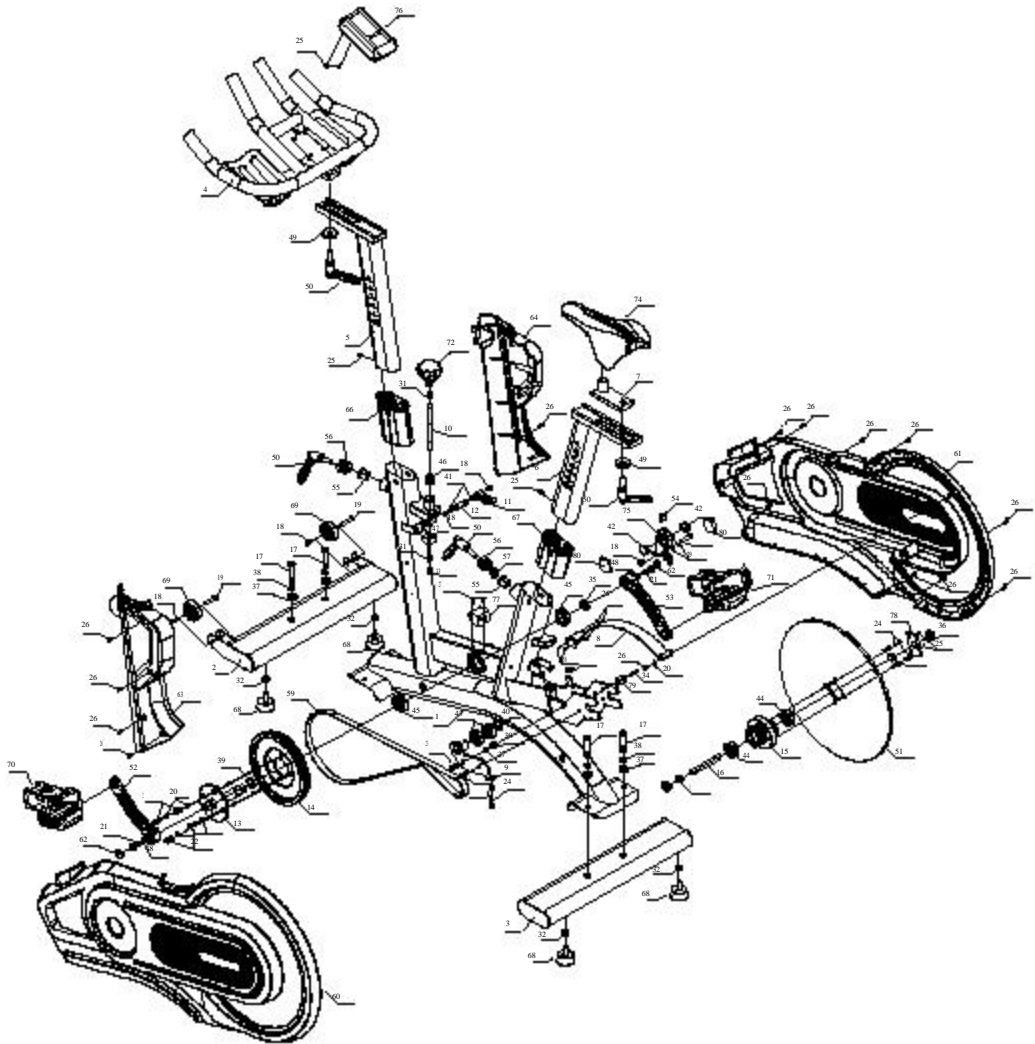
Частично разнесенный вид



Список деталей

№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	КОЛ
1	Опорная рама	0.817 м ²	1
2	Передний стабилизатор	0.145 м ²	1
3	Задний стабилизатор	0.129 м ²	1
4	Поручень	0.5 м ²	1
5	Стойка поручня	0.113 м ²	1
17	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10*60*25	4
25	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5*15	1
38	Плоская шайба	Φ10	4
39	Пружинная шайба	Φ10	4
49	Ручка фиксатор	t4.0×40×40	2
50	L-образная ручка	Шестигранник 16×M10×30	4
70	Педаль (Л)	JD-307/110×100×30	1
71	Педаль (П)	JD-307/110×100×30	1
74	Седло	262×146	1

Разнесенный вид



Список деталей

№	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	КОЛ
1	Опорная рама	0.817 м ²	1
2	Передний стабилизатор	0.145 м ²	1
3	Задний стабилизатор	0.129 м ²	1
4	Поручень	0.5 м ²	1
5	Стойка поручня	0.113 м ²	1
6	Стойка сидения	0.113 м ²	1
7	Регулировщик сидения	0.02 м ²	1
8	Направляющая внешнего кожуха	0.0235 м ²	1
9	Регулировка колеса натяжителя	0.0176 м ²	1
10	Стержень тормоза	Φ10×165	1
11	Регулировка тормоза	0.006 м ²	1
12	Неподвижная ось магнитного управления	Φ12×50	1
13	Ось кривошипа	Φ25×146	1
14	Ременной шкив	Φ210×23	1
15	Неподвижный вал маховика	Φ90×68×Φ35×25	1
16	Ось маховика	Φ10×105.5	1
17	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×60×25	4
18	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M6×15	5
19	Полый винт с внутренним шестигранником	Φ8×33×M6×15	2
20	Полый винт с внутренним шестигранником	Φ8×38×M6×15	1
21	Шестигранная гайка с фланцем	5/16-18UNC-1	2
22	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M10×20	4
23	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M10×25×15	1
24	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×30	5
25	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой	M5×15	12
26	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4×16	15
27	Винт-саморез с крестообразным шлицем	ST4×25	2

28	Винт с внутренним шестигранником и полной резьбой	M8×15	1
29	Винт с торцевой головкой	M5×5	2
30	Шестигранная контргайка	M10	1
31	Шестигранная гайка	M8	3
32	Шестигранная гайка	M10	4
33	Колпачковая гайка	M8	1
34	Винт с внутренним шестигранником и неполной резьбой	M8×40×20	1
35	Шестигранная гайка	M24×P1.5	1
36	Шестигранная гайка с фланцем	M10	2
37	Плоская шайба	Φ10	5
38	Пружинная шайба	Φ10	8
39	Пружинное кольцо для вала	Φ25	1
40	Пружинное кольцо для вала	Φ20	1
41	Пружинное кольцо для вала	Φ10	2
42	Круглый магнит	25×25×10	2
43	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6004ZZ	2
44	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6000-2RS	2
45	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	6005ZZ	2
46	Контргайка тормоза	M22×P1.5×10	1
47	Регулировка тормоза	28×28×20	1
48	Плоская шайба	8612-07	2
49	Прокладка ручки	8606-40	2
50	L-образная ручка	Шестигранник	4
51	Маховик (S12-14)	Φ420×10/3.6кг	1
52	Кривошип (Л)	t13×42×170	1
53	Кривошип (П)	t13×42×170	1
54	Резиновый блок тормоза	t6.0×15×35	1
55	Блок ограничителя (8605-30)	Φ27×23	2
56	Стопорная гайка	M30×P1.5×8	2

57	Запорная пружина	Φ26×Φ1.0×1.5	1
58	Торсион тормоза	Φ11.5×Φ1.2×13	1
59	Ремень двигателя	540PJ7	1
60	Внешний кожух (Л)	1071.6×511.5×74.1	1
61	Внешний кожух (П)	1071.6×511.5×74.1	1
62	Декоративный кожух кривошипа	Φ26×6×M24×P1.0	2
63	Декоративный кожух стойки (Л)	506.3×224×54	1
64	Декоративный кожух стойки (П)	506.3×224×54	1
65	Распорная втулка	T2.0×16×16	2
66	Втулка опорной трубки	PT50×100/PT40×80	1
67	Втулка стойки сидения	PT50×100/PT40×80	1
68	Ножка	Φ49×22×M10×26	4
69	Колесики	Φ55×25.8	2
70	Педаль (Л)	JD-307/110×100×30	1
71	Педаль (П)	JD-307/110×100×30	1
72	Тормозной диск	/BLC125	1
73	Тормозной контур	S12/L=1050	1
74	Седло	A-2015/262×146	1
75	Рама магнитного управления	130×52×40	1
76	Консоль	ST7214 беспроводной прием	1
77	RF-модуль	Беспроводные передатчики	1
78	Фиксированная ось маховика	t2.0×30×60	1
79	Кожух опоры чипа	t3.0×25×82	1
80	Чип магнитного крепления	t4.0×32×34	2

Инструкция по эксплуатации

Функции кнопок

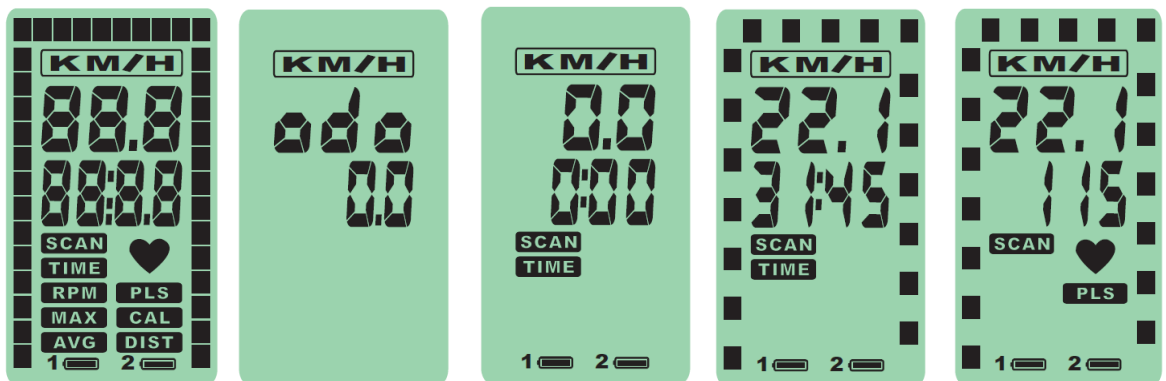
ВВЕРХ/ВНИЗ	Увеличивает или уменьшает показатели
РЕЖИМ/ВВОД	<ol style="list-style-type: none">1. Нажмите РЕЖИМ для выбора режима сканирования или отображения функции в режиме ожидания или тренировки. Вов время режима сканирования, ВРЕМЯ→МАКС СКОРОСТЬ→СР СКОРОСТЬ→РАССТОЯНИЕ→КАЛОРИИ→ПУЛЬС будут отображаться каждые 6 секунд.2. Нажмите ВВЕРХ/ВНИЗ для установки показателей, нажмите Ввод для подтверждения.3. В ходе тренировки зажмите кнопку РЕЖИМ на 2 секунды, чтобы переключиться между режимом отображения ОБ/МИН и гистограммы.4. В режиме ожидания зажмите кнопку РЕЖИМ на 2 секунды, чтобы сбросить все данные.
СБРОС	Нажмите СБРОС для сброса всех предварительно заданных показателей; зажмите кнопку РЕЖИМ на 2 секунды, чтобы сбросить все данные в режиме ожидания

Эксплуатация

Включение

Подключите тренажер к сети, на дисплее в течение 2 секунд отобразятся все светодиодные сегменты, на 2 секунды отобразится надпись ODO (одометр), а затем консоль перейдет в режим ожидания. В режиме ожидания каждые 6 секунд будут отображаться скорость, расстояние и калории. Нажмите кнопку РЕЖИМ для установки ВРЕМЕНИЮ ОБ/МИН, МАКС СКОРОСТИ, СР. СКОРОСТЬ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИИ и ПУЛЬС.

После установки HRC (контроль ЧСС) в течение 6-8 секунд на дисплее отобразится «72», после чего данные скорректируются в соответствии с текущей частотой сердечных сокращений.



Автоматическое выключение

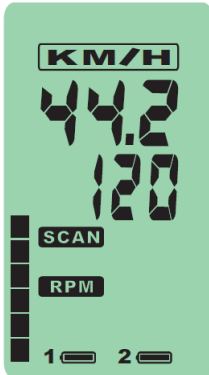
После остановки тренажера в течение 4 секунд тренажер войдет в режим ожидания. Экран перейдет в спящий режим, нажатие любой кнопки вернет его к работе.

Частота

- A. Частота индукции датчика: 0.3Гц~12Гц (об/мин 15~720)
- B. Расстояние приема сигнала: 1 метр.

Дисплей ввода скорости

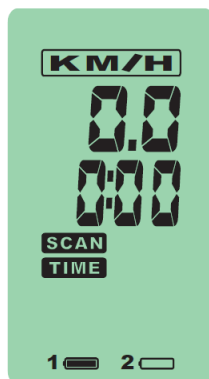
- A. Два способа отображения: показатель об/мин и гистограмма, 30 предварительно установленных анимаций, переключаются каждые 0,5 секунды
- B. Зажмите кнопку РЕЖИМ на 2 секунды, чтобы переключить отображение скорости в режим гистограммы (об/мин 20/1 колонка).
- C. Анимация отображается только при получении сигнала об/мин



Предупреждение о низком уровне заряда

Когда мощность ниже 2.5В, на дисплее отобразится символ, напоминающий пользователю о необходимости замены батарей.

- A. “1” означает низкий уровень заряда батареи системы
- B. “2” означает низкий уровень заряда батареи RF-модуля



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

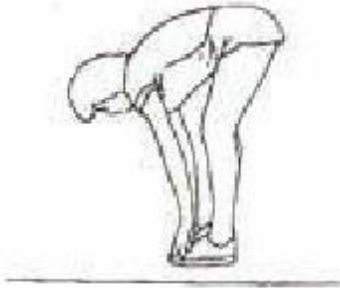
Поочередно тянитесь левой и правой рукой к потолку. Почувствуйте натяжение в левом и правом боку. Повторите упражнение несколько раз.



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

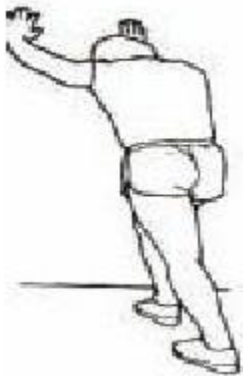
Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



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