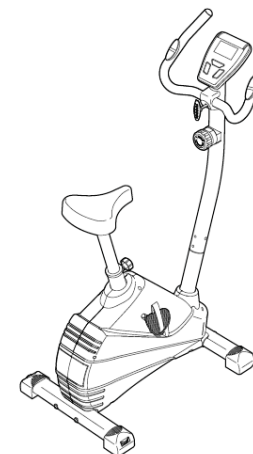


ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул	Модель
SQ-CB907B	YUYOTO
SQ-CB907W	YUYOTO



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Велотренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Велотренажер предназначен только для домашнего использования.

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАКЛЕЕК2

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ3

ПЕРЕД НАЧАЛОМ.....5

СБОРКА.....6

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЁРОМ.....11

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ14

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....16

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ18

СХЕМА В РАЗБОРЕ.....19

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАКЛЕЕК

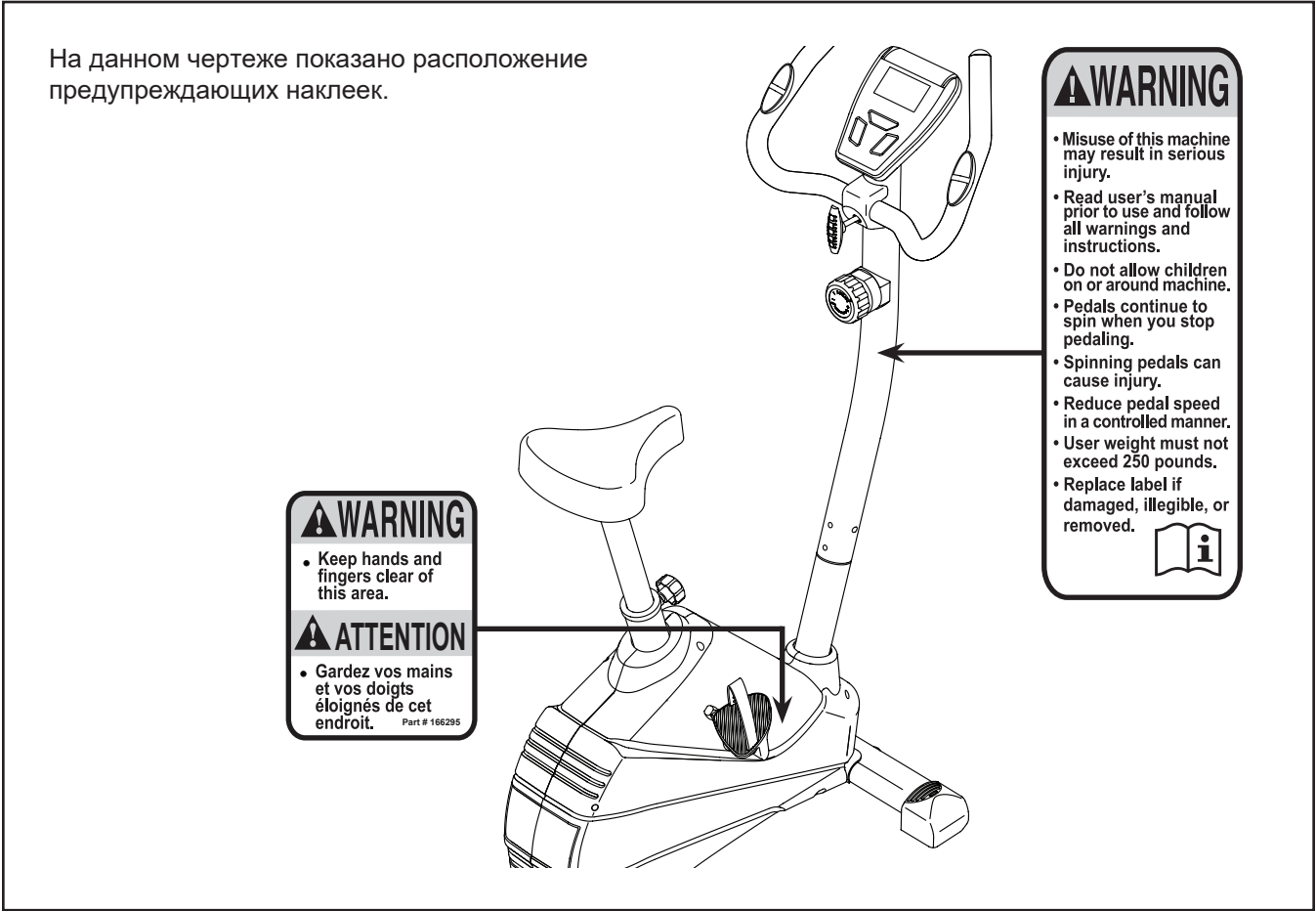
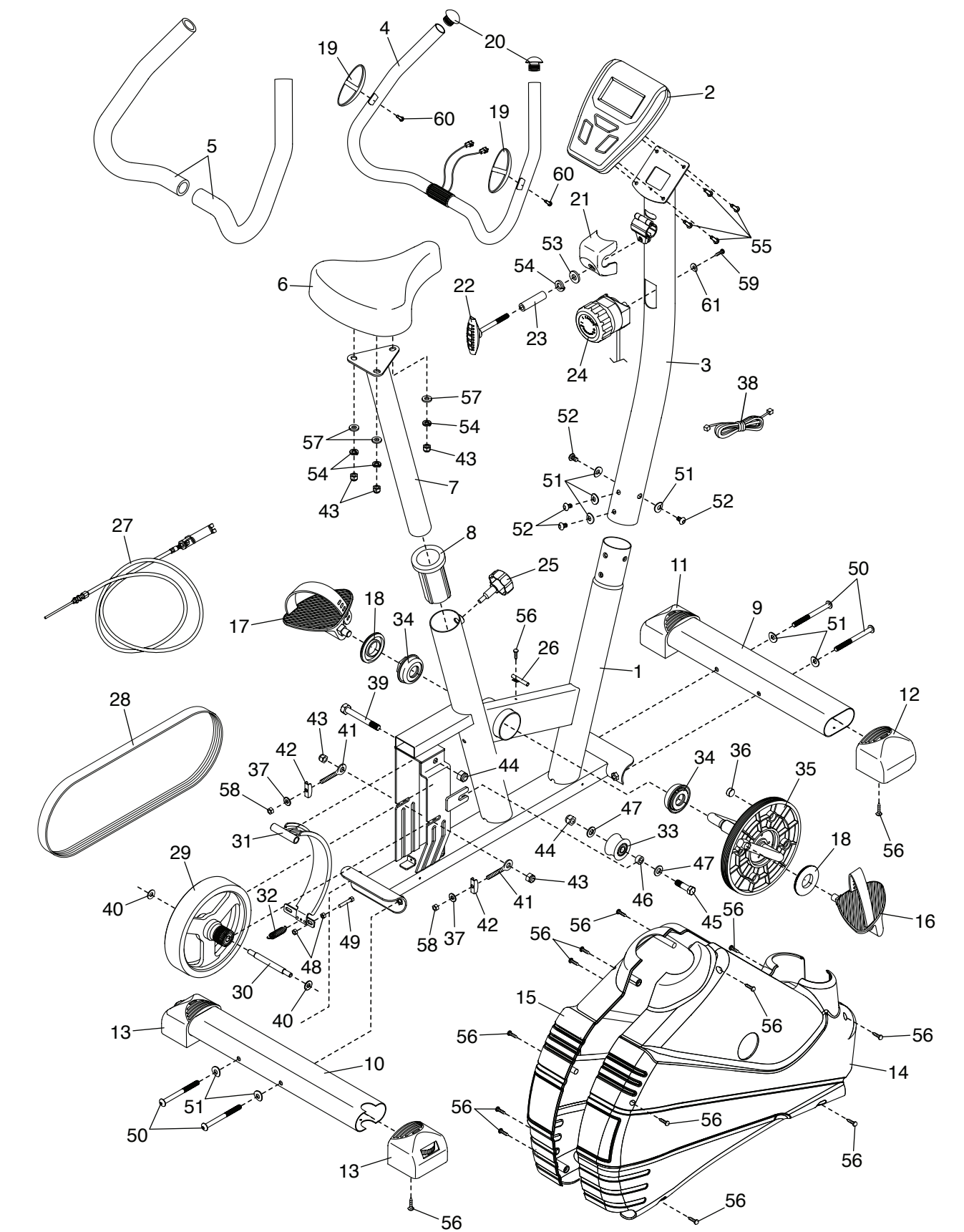


СХЕМА В РАЗБОРЕ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № HREX31213C.0 R0615A

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	33	1	Натяжной ролик
2	1	Консоль	34	1	Узел подшипника кривошипа
3	1	Вертикальная стойка	35	1	Кривошип / шкив
4	1	Рукоятка	36	1	Магнит
5	1	Комплект поролоновых накладок рукоятки	37	2	Шайба M6
6	1	Сиденье	38	1	Удлинительный провод
7	1	Стойка сиденья	39	1	Болт M10 × 78 мм
8	1	Втулка	40	2	Шайба M8
9	1	Передний стабилизатор	41	2	Рым-болт
10	1	Задний стабилизатор	42	2	U-образный кронштейн
11	1	Левая передняя заглушка	43	5	Самоконтрящаяся гайка M8
12	1	Правая передняя заглушка	44	2	Самоконтрящаяся гайка M10
13	2	Задняя заглушка	45	1	Болт M10 × 35 мм
14	1	Правый защитный кожух	46	1	Проставка натяжного ролика
15	1	Левый защитный кожух	47	2	Шайба M10
16	1	Правая педаль / ремешок	48	2	Гайка M5
17	1	Левая педаль / ремешок	49	1	Болт M5 × 35 мм
18	2	Втулка защитного кожуха	50	4	Винт M8 × 92 мм
19	2	Датчик пульса / кабель	51	8	Изогнутая шайба M8
20	2	Заглушка рукоятки	52	4	Винт M8 × 20 мм
21	1	Крышка рукоятки	53	1	Малая шайба M8
22	1	Ручка рукоятки	54	4	Пружинная шайба M8
23	1	Проставка ручки	55	4	Винт M5 × 10 мм
24	1	Регулятор сопротивления / трос	56	17	Винт M4 × 20 мм
25	1	Фиксатор сиденья	57	3	Большая шайба M8
26	1	Герконовый датчик / кабель	58	2	Самоконтрящаяся гайка M6
27	1	Нижний трос регулировки сопротивления	59	1	Винт M5 × 50 мм
28	1	Приводной ремень	60	2	Винт M3 × 20 мм
29	1	Маховик	61	1	Шайба M5
30	1	Ось маховика	*	—	Руководство пользователя /
31	1	C-образный магнит	*	—	инструмент для сборки
32	1	Пружина			

Примечание: технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Информацию о заказе запасных частей см. на обратной стороне обложки данного руководства.
* Эти детали на иллюстрациях не показаны.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Для снижения риска серьезных травм перед использованием велотренажёра внимательно прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции, приведённые в данном руководстве, а также все предупреждения, размещённые на самом велотренажёре.

1. Владелец обязан обеспечить, чтобы все пользователи велотренажёра были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности.

2. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или людей с имеющимися проблемами со здоровьем.

3. Используйте велотренажёр только в соответствии с описанием, приведённым в данном руководстве.

4. Велотренажёр предназначен исключительно для домашнего использования. Запрещается использование в коммерческих, арендных или учрежденческих условиях.

5. Храните и используйте велотренажёр в помещении, вдали от влаги и пыли. Не размещайте его в гараже, на крытой террасе или рядом с водой.

6. Устанавливайте велотренажёр на ровной поверхности, используя коврик для защиты пола или коврового покрытия. Убедитесь, что вокруг велотренажёра имеется не менее 2 футов (0,6 м) свободного пространства.

7. Перед каждым использованием осматривайте и надёжно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любые изношенные компоненты.

8. Не допускайте детей младше 12 лет и домашних животных к велотренажёру в любое время.

9. Во время занятий надевайте подходящую спортивную одежду; не носите свободную одежду,
- которая может зацепиться за велотренажёр. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты стоп.

10. Велотренажёр не предназначен для использования лицами с массой тела более 113 кг.

11. Соблюдайте осторожность при посадке на велотренажёр и при спходе с него.

12. Во время занятий всегда держите спину прямой; не прогибайте её.

13. Монитор сердечного ритма не является медицинским устройством. На точность показаний могут влиять различные факторы. Монитор предназначен только как вспомогательное средство для отслеживания общих тенденций частоты сердечных сокращений во время тренировок.

14. Велотренажёр не оснащён свободным ходом; педали будут продолжать вращаться до полной остановки маховика. Снижайте скорость педалирования постепенно и контролируемо.

15. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным травмам или смерти. При появлении слабости, одышки или боли во время тренировки немедленно прекратите занятие и выполните заминку.

16. Утилизируйте батарейки в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Правильная техника выполнения нескольких базовых упражнений на растяжку показана справа. Выполняйте растяжку медленно и плавно; никогда не делайте резких пружинящих движений.

1. Растяжка с касанием носков (Toe Touch Stretch)

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклоняйтесь вперед из тазобедренных суставов. Позвольте спине и плечам расслабиться, тянитесь руками к носкам ног настолько, насколько возможно. Удерживайте положение 15 счётов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: подколенные сухожилия, задняя поверхность коленей и спина.

2. Растяжка подколенных сухожилий (Hamstring Stretch)

Сядьте, выпрямив одну ногу. Подтяните стопу другой ноги к себе и положите её к внутренней стороне бедра выпрямленной ноги. Тянитесь к носкам выпрямленной ноги максимально возможно. Удерживайте 15 счётов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: подколенные сухожилия, нижняя часть спины и паховая область.

3. Растяжка икроножных мышц / ахиллова сухожилия (Calf/Achilles Stretch)

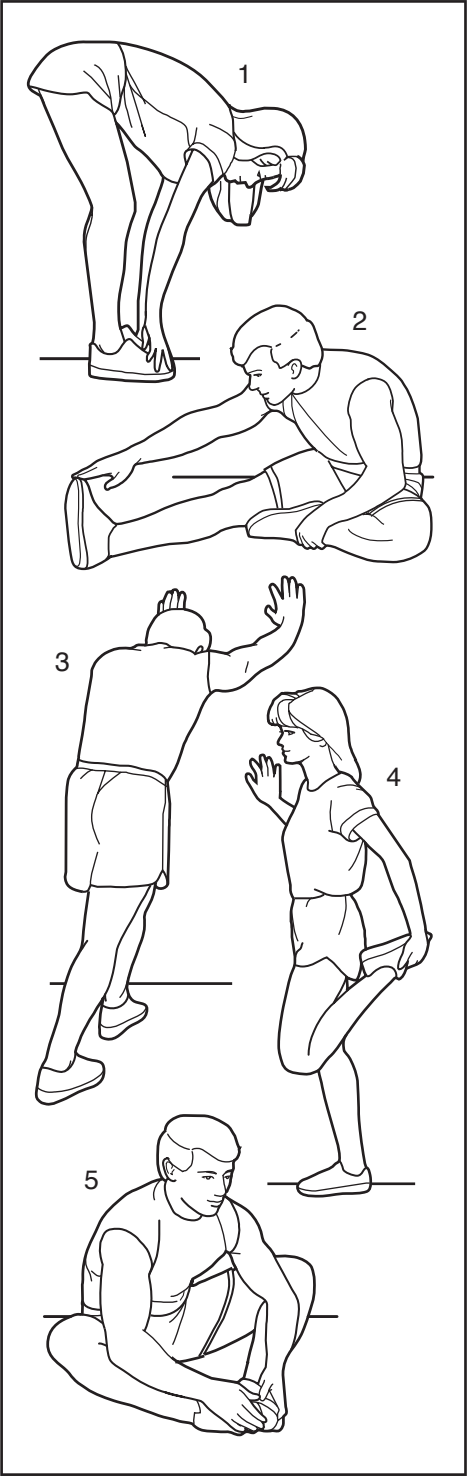
Поставьте одну ногу впереди другой, наклонитесь вперед и упритесь руками в стену. Держите заднюю ногу прямой, пятку — прижатой к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и подайте таз к стене. Удерживайте 15 счётов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для усиления растяжки ахиллова сухожилия слегка согните заднюю ногу. Растягиваются: икроножные мышцы, ахилловы сухожилия и голенисто-пястные кости.

4. Растяжка квадрицепсов (Quadriceps Stretch)

Опираясь одной рукой о стену для равновесия, другой рукой возьмитесь за стопу и подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте 15 счётов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: квадрицепсы и мышцы тазобедренной области.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра (Inner Thigh Stretch)

Сядьте, соедините стопы вместе и разведите колени в стороны. Подтяните стопы как можно ближе к паховой области. Удерживайте 15 счётов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы внутренней поверхности бедра и тазобедренной области.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ



ВНИМАНИЕ: Перед началом данной или любой другой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или людей с имеющимися заболеваниями.

Монитор сердечного ритма не является медицинским устройством. На точность показаний могут влиять различные факторы. Монитор предназначен только как вспомогательное средство для тренировок и используется для определения общих тенденций изменения частоты сердечных сокращений.

Эти рекомендации помогут вам спланировать программу тренировок. Для получения более подробной информации о физических упражнениях рекомендуется воспользоваться авторитетными источниками или проконсультироваться с врачом.

Помните, что правильное питание и достаточный отдых являются неотъемлемыми условиями для достижения успешных результатов.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Независимо от того, является ли вашей целью сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, тренировки с правильной интенсивностью являются ключом к достижению результатов.

Вы можете использовать частоту сердечных сокращений (пульс) как ориентир для определения оптимального уровня интенсивности. На приведённой ниже диаграмме показаны рекомендуемые значения пульса для жиросжигающих и аэробных тренировок.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	♥️
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить подходящий уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части диаграммы (возраст округлѐн до ближайших десяти лет). Три числа, указанные над вашим возрастом, определяют вашу «тренировочную зону»: Нижнее значение — частота пульса для сжигания жира; Среднее значение — частота пульса для максимального сжигания жира; Верхнее значение — частота пульса для аэробной тренировки.

Сжигание жира — чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься на низкой интенсивности в течение продолжительного времени. В первые несколько минут тренировки организм использует углеводы как источник энергии. Лишь спустя это время организм начинает использовать запасы жира. Если ваша цель — сжигание жира, отрегулируйте интенсивность так, чтобы частота пульса была близка к нижнему значению вашей тренировочной зоны. Для максимального сжигания жира тренируйтесь с пульсом, приближенным к среднему значению тренировочной зоны.

Аэробная тренировка — если ваша цель укрепить сердечно-сосудистую систему, необходимо выполнять аэробные упражнения — это деятельность, требующая большого количества кислорода в течение длительного времени. Для аэробной тренировки увеличьте интенсивность так, чтобы пульс был близок к верхнему значению вашей тренировочной зоны.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Разминка — начните с 5–10 минут растяжки и лёгких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и улучшает кровообращение, подготавливая организм к нагрузке.

Тренировка в тренировочной зоне — занимайтесь 20–30 минут, удерживая пульс в пределах вашей тренировочной зоны. (В первые недели программы не держите пульс в тренировочной зоне дольше 20 минут.) Дышите ровно и глубоко, никогда не задерживайте дыхание.

Заминка — завершите тренировку 5–10 минутами растяжки. Растяжка повышает гибкость мышц и помогает предотвратить неприятные ощущения после тренировки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

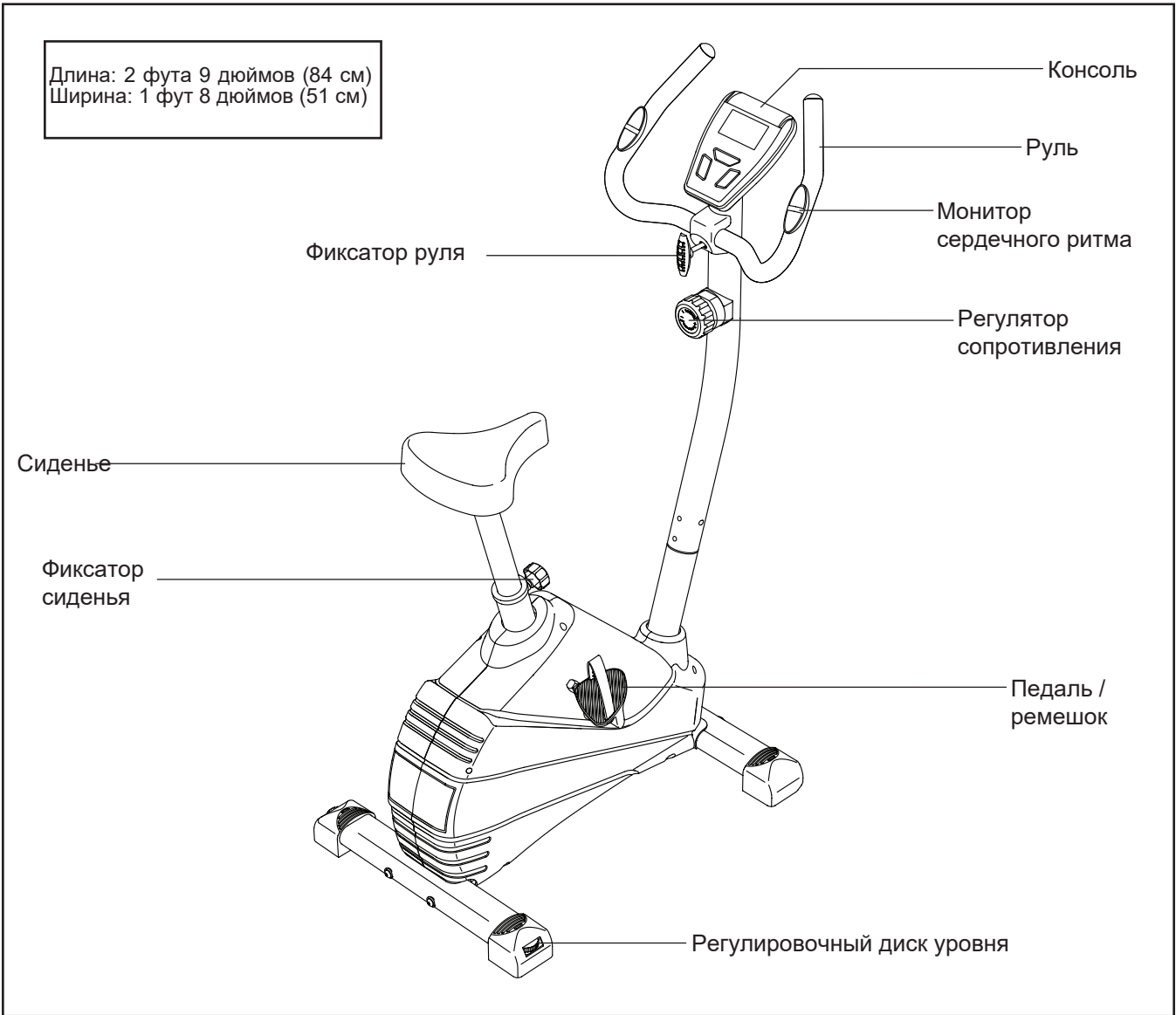
Для поддержания или улучшения физической формы выполняйте три тренировки в неделю, оставляя минимум один день отдыха между ними. Через несколько месяцев регулярных занятий при желании можно увеличить частоту до пяти тренировок в неделю. Помните: ключ к успеху — сделать физические упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни..

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Езда на велосипеде — это эффективный вид тренировки для улучшения сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и тонуса мышц. Велотренажѐр предлагает набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши домашние тренировки более эффективными и приятными.

Для вашей пользы внимательно прочитайте данное руководство перед использованием велотренажѐра.

Перед тем как продолжить чтение, пожалуйста, ознакомьтесь с приведѐнным ниже рисунком и изучите обозначенные детали устройства.



СБОРКА

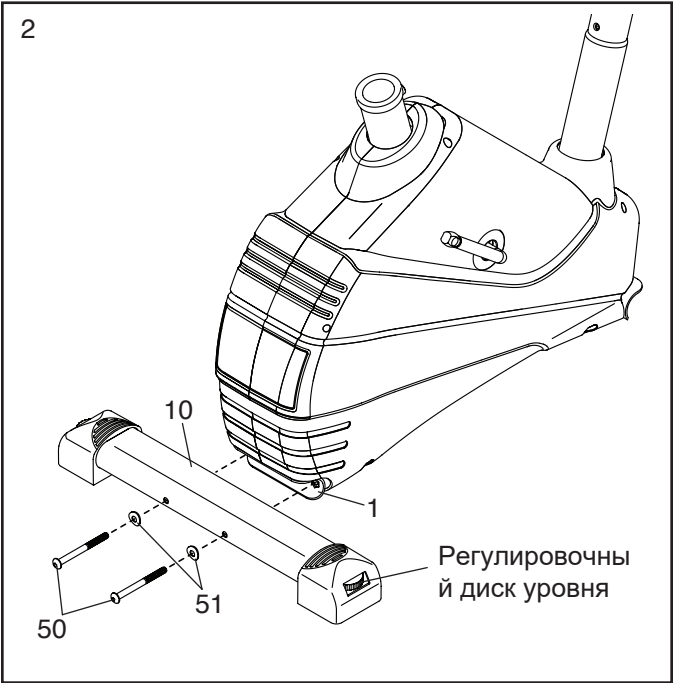
- Сборка выполняется двумя людьми.
- Разложите все детали на свободной площадке и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковку, пока не завершите все этапы сборки.
- Левая сторона и детали обозначены «L» или «Left», правая — «R» или «Right».

- Помимо входящего в комплект инструмента(ов), для сборки потребуются следующие инструменты:
 - одна крестовая отвёртка
 - один разводной ключ
 - одна пара плоскогубцев

Сборка может быть проще при наличии набора гаечных ключей. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

1. Определите задний стабилизатор (10) — он оснащён регулировочными опорами (регулируемыми винтами) на каждом конце.

Подложите прочный кусок упаковочного материала под заднюю часть рамы (1). **Попросите второго человека удерживать раму, чтобы предотвратить её опрокидывание, пока вы выполняете этот шаг.** Прикрепите задний стабилизатор (10) к раме (1) с помощью двух винтов M8 × 92 мм (50) и двух изогнутых шайб M8 (51). Удалите упаковочный материал.



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

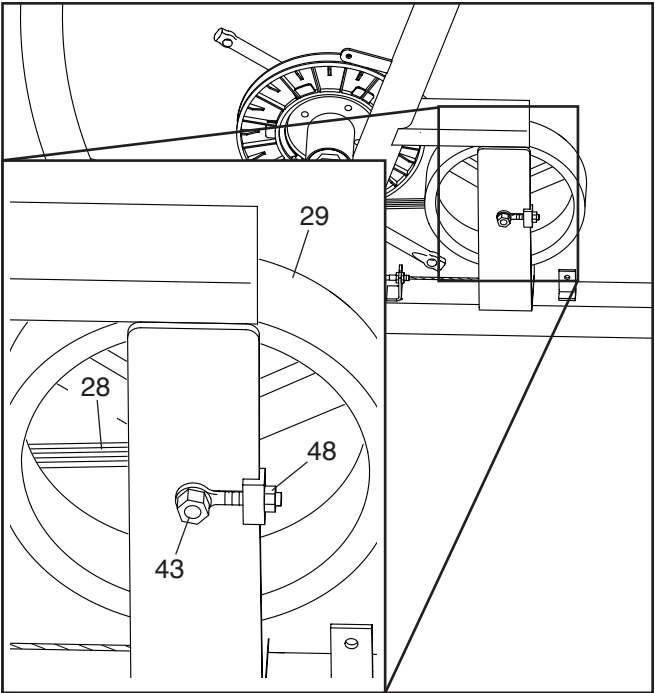
Если во время педалирования вы чувствуете, что педали проскальзывают, даже когда сопротивление установлено на максимальный уровень, возможно, требуется регулировка приводного ремня. Для регулировки приводного ремня необходимо снять педали и защитные кожухи.

Используйте разводной ключ, чтобы снять педали. Чтобы снять левую педаль, поверните её по часовой стрелке; чтобы снять правую педаль, поверните её против часовой стрелки.

Затем выкрутите все винты с обоих защитных кожухов. После этого аккуратно снимите кожухи.

Далее ослабьте контргайки M8 (43) с каждой стороны маховика (29). Затем подтяните гайки M5 (48) с обеих сторон маховика до тех пор, пока приводной ремень (28) не будет натянут должным образом.

В завершение затяните контргайки M8 (43) и установите на место защитные кожухи и педали.



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание важно для оптимальной работы оборудования и снижения износа. Перед каждым использованием велотренажёра проверяйте и надёжно подтягивайте все крепёжные элементы. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Для очистки велотренажёра используйте слегка влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства.
ВАЖНО: во избежание повреждения консоли не допускайте попадания жидкости на консоль и не подвергайте её воздействию прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Большинство неисправностей консоли связано с разряженными батареями. Для замены батарей см. шаг сборки 6 на стр. 8.

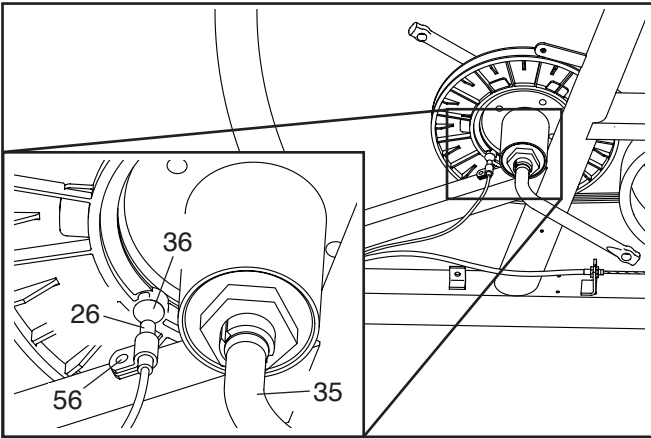
Если датчик сердечного ритма работает некорректно, см. шаг 4 на стр. 13.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОНОВЫЙ ДАТЧИК (REED SWITCH)

Если консоль не отображает корректные данные, необходимо отрегулировать герконовый датчик. Для этого требуется снять левую педаль и левый кожух.

С помощью разводного ключа поверните левую педаль по часовой стрелке и снимите её. Затем выкрутите все винты с обоих защитных кожухов. После этого аккуратно снимите левый кожух.

Затем поверните регулятор сопротивления в минимальное положение. Найдите герконовый датчик (26). Поверните шатун (35) так, чтобы магнит (36) оказался напротив герконового датчика. Ослабьте, но не выкручивайте полностью, винт М4 × 20 мм (56).



Затем слегка сдвиньте герконовый датчик (26) ближе к магниту (36) или дальше от него и снова затяните винт М4 × 20 мм (56). Проверните шатун (35) несколько раз. Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнёт корректно отображать данные.

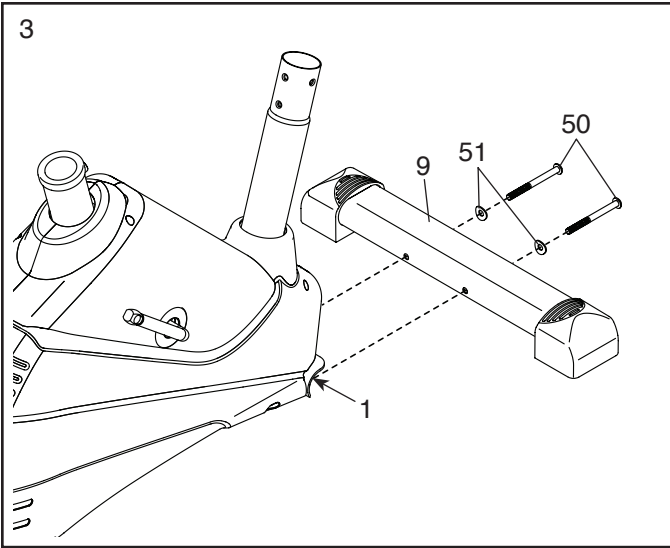
После правильной регулировки герконового датчика установите на место кожухи и левую педаль..

2. Если на передней части рамы (1) установлен картонный тубус (не показан на рисунке), снимите крепёжный винт и удалите картонный тубус, затем утилизируйте его.

Подложите прочный упаковочный материал под переднюю часть рамы (1). Попросите второго человека удерживать раму, чтобы предотвратить её опрокидывание, пока вы выполняете этот шаг.

Закрепите передний стабилизатор (9) на раме (1) с помощью двух винтов М8 × 92 мм (50) и двух изогнутых шайб М8 (51).

После завершения установки удалите упаковочный материал.

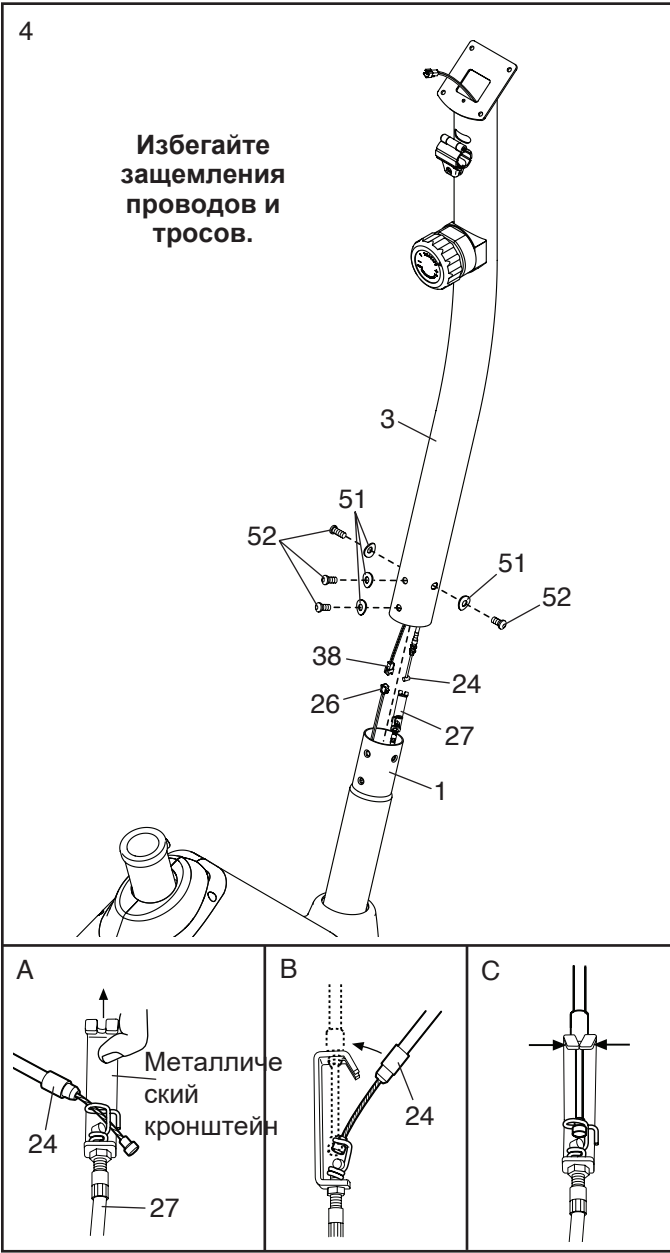


3. Пока второй человек удерживает стойку (3) рядом с рамой (1), соедините удлинительный провод (38) с проводом герконового датчика (26).

Затем соедините трос регулировки сопротивления (24) с нижним тросом сопротивления (27) следующим образом:

- **См. рисунок А.** Потяните вверх металлический кронштейн на нижнем тросе сопротивления (27) и вставьте наконечник троса сопротивления (24) в проволочный зажим внутри металлического кронштейна.
- **См. рисунок В.** Надёжно потяните трос сопротивления (24) вверх и заведите его в верхнюю часть металлического кронштейна.
- **См. рисунок С.** С помощью плоскогубцев сожмите усики в верхней части металлического кронштейна.

Уберите провода и тросы внутрь рамы (1).
Совет: избегайте защемления проводов и тросов. Наденьте стойку (3) на раму (1). Закрепите стойку четырьмя винтами М8 × 20 мм (52)

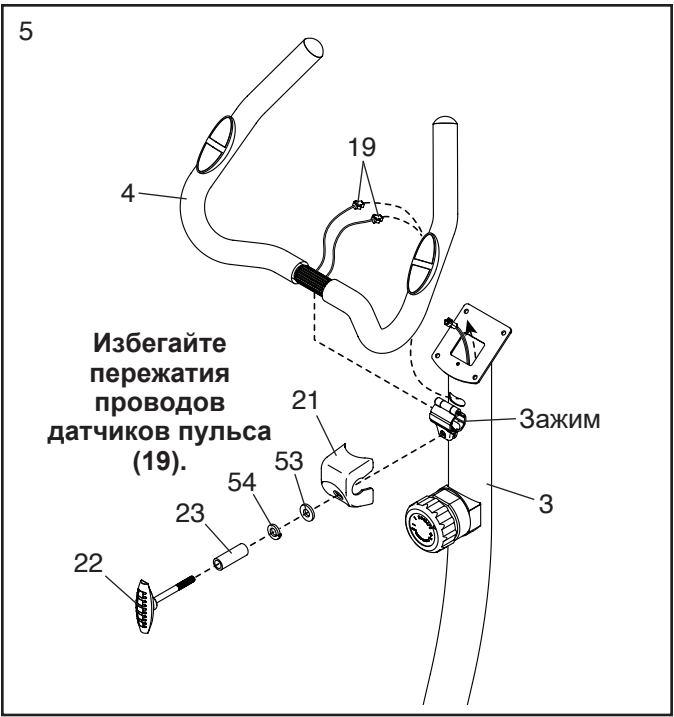


4. Попросите второго человека удерживать рукоятку (4) рядом со стойкой (3). Вставьте два провода датчиков пульса (19) в стойку и протяните их вверх, выведя через верхнюю часть стойки.

Совет: избегайте пережатия проводов датчиков пульса (19).

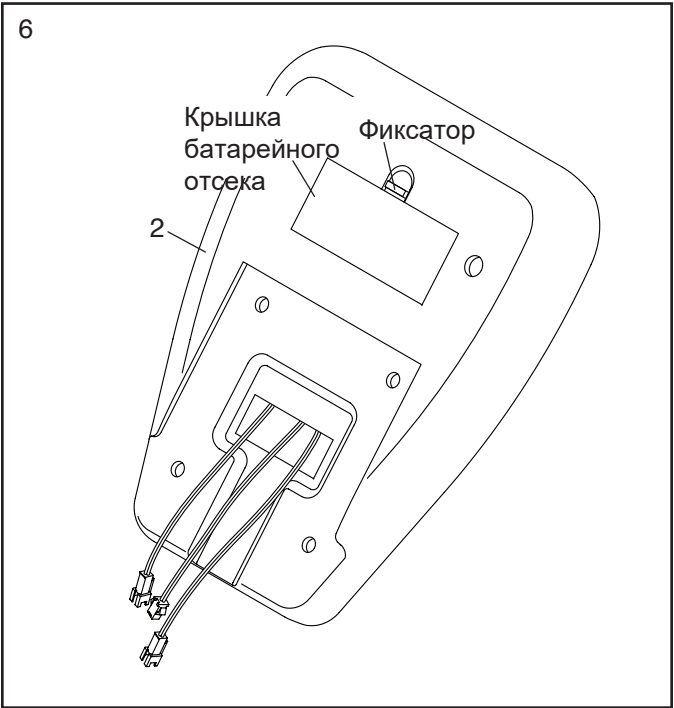
Откройте указанный зажим на стойке (3), поместите рукоятку (4) внутрь зажима и закройте его. Затем наденьте крышку рукоятки (21) на рукоятку и зажим.

Наденьте на регулировочную ручку рукоятки (22) последовательно проставку ручки (23), разрезную шайбу M8 (54) и малую шайбу M8 (53). После этого затяните ручку рукоятки в зажиме.



5. Для работы консоли (2) требуются две батарейки AA (не входят в комплект); рекомендуется использовать щелочные батарейки. Не используйте одновременно старые и новые батарейки, а также не смешивайте щелочные, обычные и перезаряжаемые батарейки. **ВАЖНО: если консоль подвергалась воздействию низких температур, дайте ей нагреться до комнатной температуры перед установкой батареек. В противном случае возможно повреждение дисплея консоли или других электронных компонентов.**

Нажмите на фиксатор крышки батарейного отсека и снимите крышку. **Затем вставьте батарейки в батарейный отсек, соблюдая полярность, указанную на схеме внутри отсека. После этого установите крышку батарейного отсека на место.**



5. Частота сердечных сокращений — отображается в окне E

- Измеряет количество сердечных сокращений в минуту. Диапазон измерения: 40–240 уд/мин. Если в течение 60 секунд не поступает сигнал пульса, автоматически отображается символ «Р», означающий, что измерение пульса приостановлено. Нажмите кнопку «+» или «-» один раз — индикация изменится с «Р» на «etc», что означает готовность к повторному измерению пульса.

6. Длина окружности колеса

- Предварительно установлена в соответствии с требованиями данного тренажёра.

7. Звуковое подтверждение кнопок

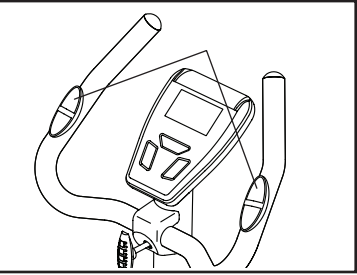
- Все кнопки управления сопровождаются звуковым сигналом при нажатии.

8. Автоматическое отключение

- При отсутствии активности в течение 8 минут (нет нажатий кнопок и отсутствует движение) прибор автоматически выключается и очищает все данные, кроме параметров тела пользователя и температуры. При этом автоматически отображается только значение температуры. Дисплей снова активируется при нажатии любой кнопки или при начале движения.

4. При необходимости измерьте частоту сердечных сокращений.

Если на металлических контактах ручного датчика пульса есть защитная пластиковая плёнка, удалите её. Положите руки на ручной датчик пульса так, чтобы ладони находились на контактах. Не двигайте руками. Когда пульс будет обнаружен, на дисплее отобразится значение частоты сердечных сокращений. **Для получения наиболее точного результата продолжайте удерживать рукоятки примерно 30 секунд.**



Если значение пульса не отображается, убедитесь, что руки расположены правильно. Избегайте чрезмерных движений рук и не сжимайте контакты слишком сильно. **Для оптимальной работы периодически очищайте контакты мягкой тканью; не используйте спирт, абразивные средства или химические вещества для очистки контактов.**

5. По завершении тренировки консоль автоматически выключится.

Если педали не двигаются в течение нескольких секунд, показания на дисплее консоли приостанавливаются.

Консоль оснащена функцией автоматического отключения. Если педали не вращаются и кнопки консоли не нажимаются в течение нескольких минут, питание автоматически отключится для экономии заряда батареек.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОНСОЛЬЮ

Убедитесь, что в консоль установлены батарейки (не входят в комплект) (см. шаг сборки 6 на стр. 8). Если на консоли имеется защитная пластиковая плёнка, удалите её.

1. Включите консоль.

Чтобы включить консоль, нажмите любую кнопку на консоли или просто начните крутить педали.

2. При необходимости задайте цель тренировки.

Чтобы задать цель по времени, дистанции, сожжённым калориям или пульсу для тренировки, нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не появится надпись TIME, DIST, CAL или P. Убедитесь, что надпись SCAN на дисплее не отображается. Затем нажимайте кнопку SET, чтобы установить нужное значение цели. Для быстрого ввода удерживайте кнопку SET нажатой. Чтобы сбросить установленную цель, нажмите кнопку RESET.

3. Начните вращать педали и отслеживайте результаты на дисплее.

Во время тренировки консоль будет предоставлять мгновенную информацию о ходе занятия. Если вы задали цель тренировки, при её достижении в течение нескольких секунд прозвучит звуковой сигнал; если вы продолжите упражнение, значения на дисплее начнут отсчитываться вверх.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Описание кнопок

Reset / Fat Test (Сброс / Тест жира) :

- В режиме настройки: сбрасывает значение обратного отсчёта времени, дистанции или калорий в соответствующем мигающем окне.
- В рабочем режиме: нажмите и удерживайте кнопку 3 секунды, чтобы очистить все значения, отображаемые в окнах.
- В режиме ввода параметров пользователя: нажмите кнопку для запуска измерения процента жира в организме.

Fat Measurement Entry (Вход в режим измерения жира) :

В состоянии остановки тренировки — вход / выход из режима настройки параметров измерения жира.

Select (Выбор) : Выбор окна дисплея для настройки или сброса.

Add / Heart Rate Recovery (Добавить / Восстановление ЧСС) :

- В режиме настройки: увеличивает значение времени, дистанции, калорий или переключает термометр (°C / °F) в соответствующем мигающем окне.
 - В режиме остановки и вне режима настройки: при наличии сигнала частоты пульса нажмите кнопку для входа / выхода из функции теста восстановления сердечного ритма.
- Subtract (Уменьшить) : В режиме настройки уменьшает значение времени, дистанции, калорий или переключает термометр (°C / °F) в соответствующем мигающем окне.

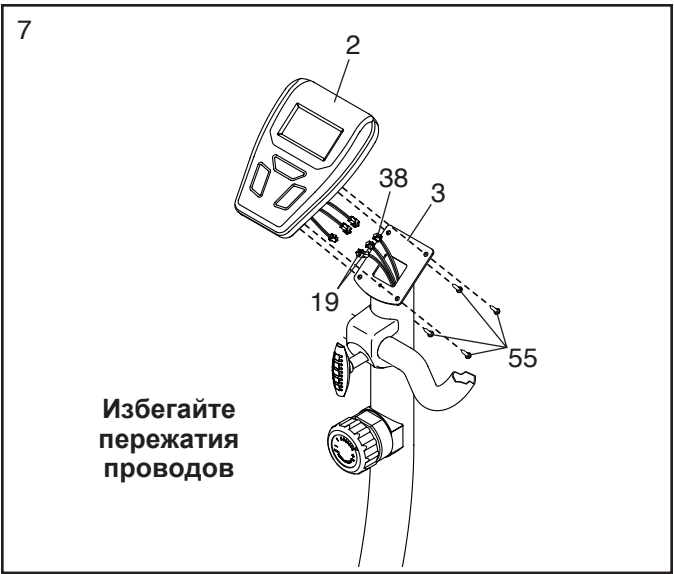
Описание функций

1. Скорость (rpm) / Процент жира — отображается в окне A
 - Измерение мгновенной скорости. Отражает скорость тренировки. Диапазон измерения: 0,0–99,9 км/ч.
 - Скорость вращения в минуту (RPM). Измеряет скорость педалирования. Диапазон: 0–1500 об/мин.
 - Измерение процента жира в организме.
2. Время / Индекс массы тела (BMI) — отображается в окне B
 - Измерение суммарного времени тренировки. Время от начала до окончания упражнения: 0–99 мин 59 с.
 - Функция таймера с сигналом. Сначала задаётся время тренировки; после старта начинается обратный отсчёт, и через 10 секунд после достижения нуля звучит сигнал. Максимальное устанавливаемое время — 99 минут.
 - Измерение значения BMI.
3. Дистанция / Базальный обмен веществ (BMR) — отображается в окне C
 - Измерение суммарной дистанции. Дистанция от начала до окончания тренировки: 0,00–9,99–99,9 км. После достижения 9,99 км автоматически переключается отображение с одной десятичной.
 - Функция дистанционного сигнала. Сначала задаётся дистанция; после старта начинается обратный отсчёт, и через 10 секунд после достижения нуля звучит сигнал. Максимальное значение — 99,9 км.
 - Измерение значения BMR.
4. Калории / Температура — отображается в окне D
 - Измерение суммарного расхода калорий. Отображает количество сожжённых калорий с начала до окончания тренировки. Диапазон: 0,0–99,9–999 ккал. После достижения 99,9 ккал отображение автоматически переключается на целые значения. Функция сигнала по калориям.
 - Устанавливается целевое значение сожжённых калорий. После начала тренировки выполняется обратный отсчёт; по достижении нуля подаётся звуковой сигнал в течение 10 секунд. Максимальное устанавливаемое значение — 999 ккал.
 - Измерение температуры (°C или °F).

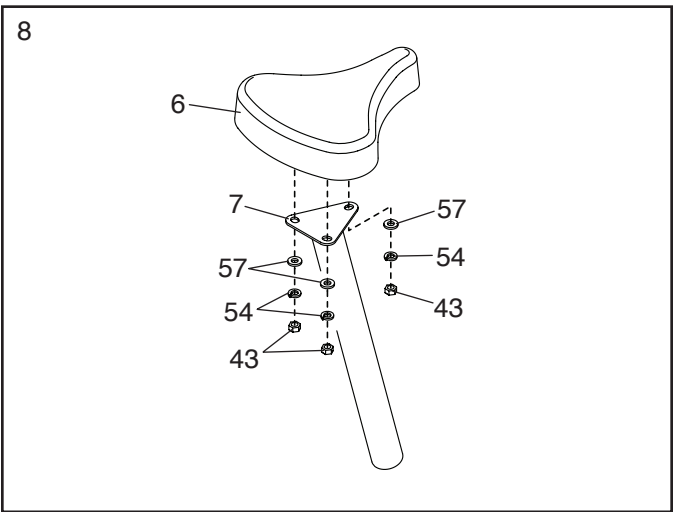
6. Попросите второго человека удерживать консоль (2) рядом со стойкой (3). Подсоедините провода консоли к удлинителю провода (38) и к проводам датчиков пульса (19).

Уложите излишки проводов внутрь стойки (3) или консоли (2).

Совет: избегайте пережатия проводов. Прикрепите консоль (2) к стойке (3) с помощью четырёх винтов M5 × 10 мм (55); сначала наживите все винты, затем окончательно затяните их.



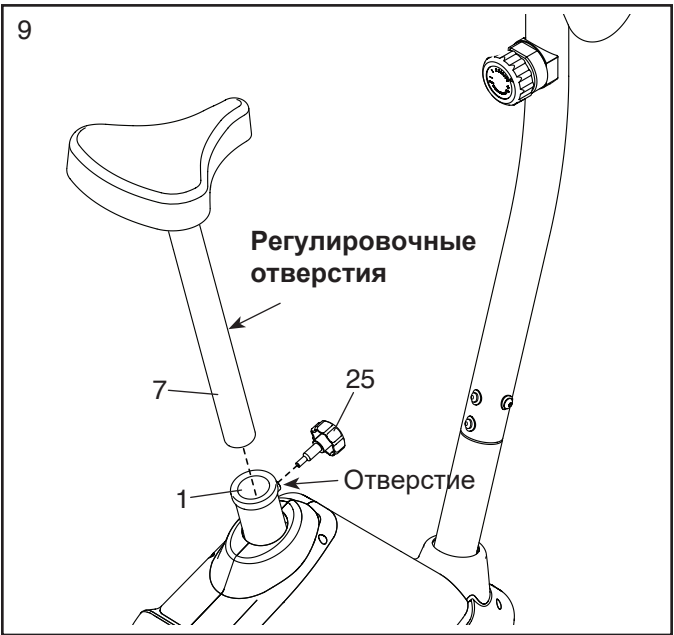
7. Прикрепите сиденье (6) к подседельному штырю (7) с помощью трёх самоконтрящихся гаек M8 (43), трёх разрезных шайб M8 (54) и трёх больших шайб M8 (57). **Примечание: самоконтрящиеся гайки, разрезные шайбы и большие шайбы могут быть предварительно установлены на нижней стороне сиденья.**



8. Ослабьте и извлеките регулировочную ручку сиденья (25) из рамы (1).

Затем вставьте подседельный штырь (7) в раму (1), отрегулируйте его до нужной высоты и вставьте ручку сиденья (25) в указное отверстие в раме и в одно из регулировочных отверстий подседельного штыря.

Затяните ручку сиденья (25). **Убедитесь, что ручка вставлена в одно из регулировочных отверстий подседельного штыря (7).**



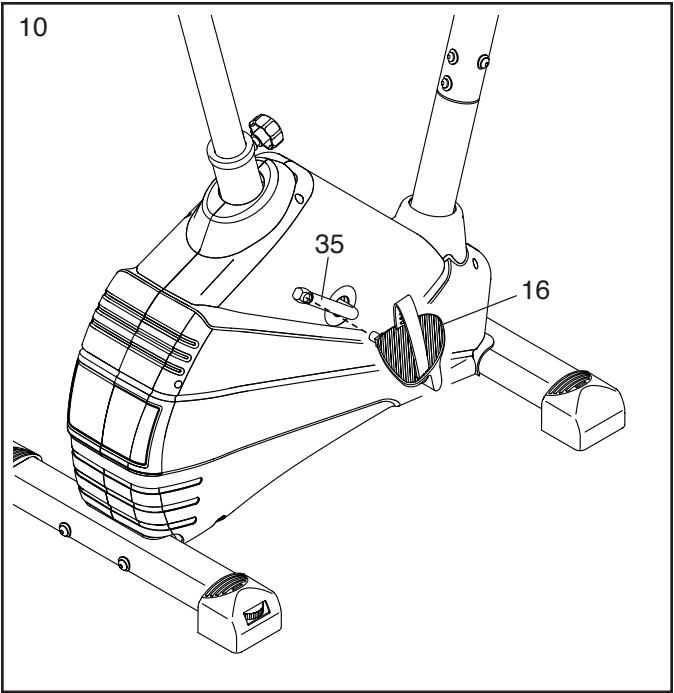
9. Определите правую педаль (16).

С помощью разводного ключа надёжно затяните правую педаль (16), вращая её по часовой стрелке, в правый шатун кривошипа (35).
Надёжно затяните левую педаль (не показана), вращая её против часовой стрелки, в левый шатун кривошипа (не показан).

ВАЖНО: для установки левой педали её необходимо закручивать против часовой стрелки.

Отрегулируйте ремешок правой педали (16) до удобного положения и прижмите конец ремешка к фиксатору на боковой стороне педали. Аналогичным образом отрегулируйте ремешок левой педали (не показана).

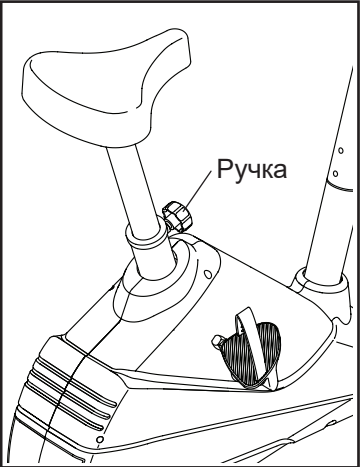
10. После сборки велотренажёра осмотрите его, чтобы убедиться, что он собран правильно и функционирует надлежащим образом. Перед использованием убедитесь, что все детали надёжно затянуты. В комплекте могут быть дополнительные запасные детали.
Рекомендуется разместить коврик под велотренажёром для защиты напольного покрытия.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЁРОМ

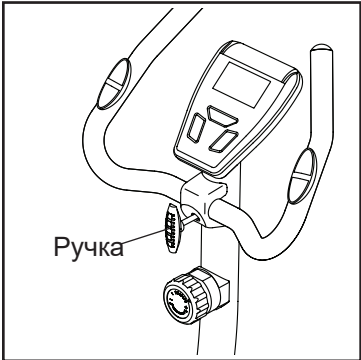
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ ПОДСЕДЕЛЬНОГО ШТЫРЯ

Для эффективной тренировки сиденье должно быть установлено на правильной высоте. Во время вращения педалей в нижнем положении педалей колени должны быть слегка согнуты. Чтобы отрегулировать высоту сиденья, сначала ослабьте и извлеките регулировочную ручку сиденья. Затем переместите подседельный штырь вверх или вниз и совместите одно из регулировочных отверстий подседельного штыря с отверстием в раме. Вставьте регулировочную ручку в раму и подседельный штырь, после чего затяните её. **Убедитесь, что ручка вставлена в одно из регулировочных отверстий подседельного штыря.**



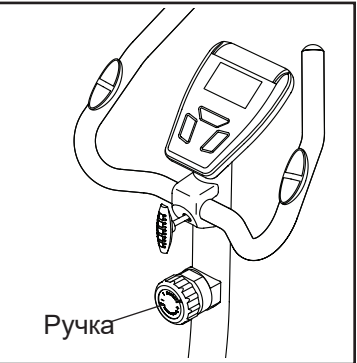
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РУЛЬ

Чтобы отрегулировать угол руля, ослабьте регулировочную ручку руля, поверните руль в нужное положение, затем снова затяните ручку руля.



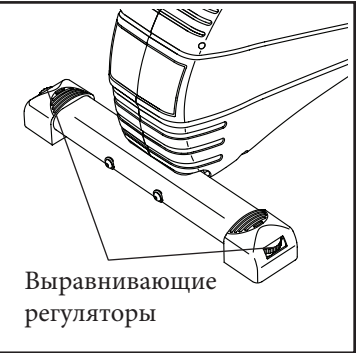
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕДАЛИРОВАНИЯ

Чтобы увеличить сопротивление педалей, поверните регулировочную ручку сопротивления по часовой стрелке; чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку против часовой стрелки. **ВАЖНО:** прекратите вращение ручки, когда поворачивать её становится трудно, иначе можно повредить велотренажёр.



КАК ВЫРОВНЯТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЁР

Если во время использования велотренажёр слегка качается на полу, поверните регулятор на одной или обеих выравнивающих опорах заднего стабилизатора до полного устранения качания.



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

