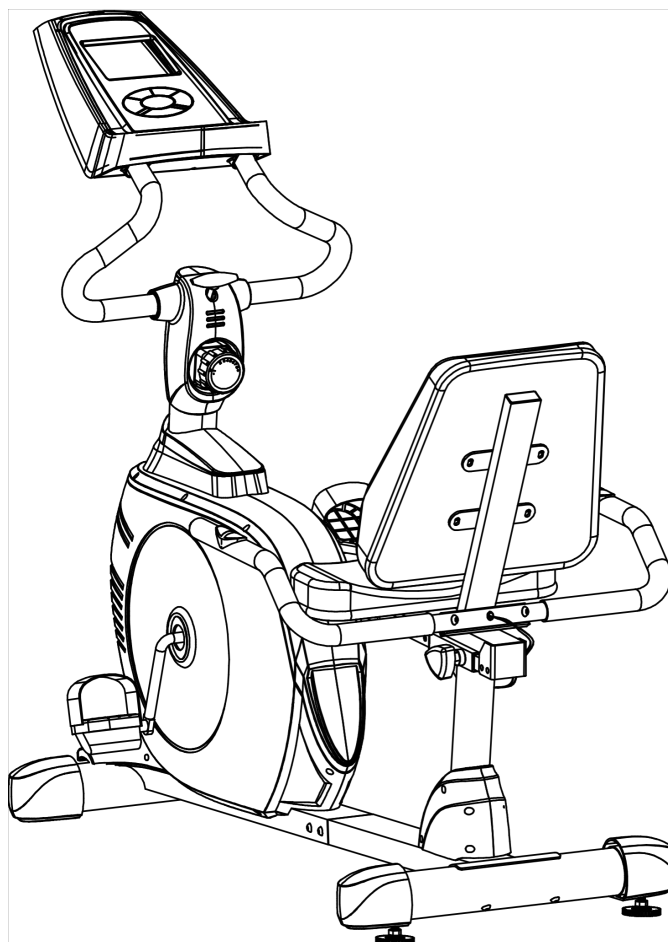


Магнитный горизонтальный велотренажер

Life Gear 26680

Life Gear

Get active for life



Руководство пользователя

ВАЖНО: Внимательно прочитайте все инструкции, прежде чем использовать этот продукт. Сохраните это руководство для использования в будущем. Модель тренажера может отличаться от изображенного на фотографии, производитель имеет право изменять конструкцию без предупреждения.

СОДЕРЖАНИЕ

ГАРАНТИЯ	2
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	2
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	3
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ.....	5
ИНСТРУМЕНТЫ.....	5
ОБЩИЙ ЧЕРТЕЖ.....	6
ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ	7
ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА	12
РЕГУЛИРОВКИ.....	15
ОБСЛУЖИВАНИЕ	16
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	16
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И РАССЛАБЛЕНИЯ.....	27

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Компания LifeGear Inc. гарантирует покупателю, что тренажер не содержит дефектов и функционирует исправно, при условии, что его сборка и использование проводились в соответствии с инструкцией производителя. Обязательства компании LifeGear ограничиваются заменой продукта целиком или частично, или поставкой запасных частей, если дефекты продукта были выявлены при его домашнем использовании. Данное гарантийное обязательство не распространяется на продукцию, которая используется вне соответствия с инструкцией или в коммерческих целях. Данное гарантийное обязательство распространяется только на первоначального покупателя.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При пользовании тренажером необходимо соблюдать меры предосторожности. Перед использованием внимательно прочтите инструкцию.

1. Перед использованием тренажера прочтите инструкцию и сделайте разминку.
2. Разминка необходима, чтобы избежать мышечных травм. В разделе «Упражнения для разминки и расслабления» приведены необходимые упражнения. После тренировки рекомендуется выполнить упражнения на расслабление.
3. Убедитесь, что все детали исправны и прочно закреплены. Тренажер следует разместить на ровной поверхности. Рекомендуется подложить под тренажер коврик или другой покровный материал.
4. Для тренировок надевайте соответствующую одежду. Не надевайте одежду, которая может зацепиться за тренажер. Не забывайте затягивать ремешки педалей.
5. Не пытайтесь производить обслуживание или регулировку тренажера, кроме тех операций, которые описаны в данной инструкции. При возникновении неполадок, прекратите

использование тренажера и обратитесь в *авторизованную сервисную службу*.

6. Не использовать вне помещений.
7. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
8. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.
9. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных, когда Вы пользуетесь им.
Тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное пространство для обеспечения безопасного использования должно составлять не менее двух метров.
10. Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
11. Максимальный вес пользователя – 120 кг.

ВНИМАНИЕ: Прежде чем начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если Вам более 35 лет или у Вас есть проблемы со здоровьем. Прежде, чем пользоваться тренажером, обязательно прочтите инструкцию. Сохраните ее, Вам может понадобится перечитать ее в будущем.

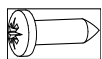
Список деталей

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Компьютер RD-93306)	1	028	Передняя основная рама 80x40x2	1
002	Сенсорный удлиненный провод нагрузки B L=500mm	1	029	Левая педаль(УН-30X)	1
003	Сенсорный удлиненный провод датчика пульса D L=500mm	2	030	Заглушка Ø40xØ25x10	2
004	Шуруп ST4.2x20mm	5	031	Шуруп ST4.2x25mm	11
005	Покрытие передней рукоятки Ø33xØ27x500	2	032	Саморез ST4.2x25mm	4
006	Разъем Ø12.1	3	033	Левый кожух	1
007	Передняя рукоятка Ø25x1.5	1	034	Шестигранная гайка 7/8"	1
008	Переднее декоративное покрытие передней стойки	1	035	Шайба Ø34.5xØ23x2.5	1
009	Шуруп ST2.9x16mm	8	036	Подшипниковая гайка 7/8"	1
010	Сенсорный удлиненный провод датчика пульса C L=350mm	1	037	Подшипник	2
011	Винт M5x30	1	038	Заглушка подшипника	2
012	Большая изогнутая шайба Ø5	1	039	Шуруп ST2.9x12mm	2
013	Передняя стойка Ø76x1.5	1	040	Датчик с проводом L=750mm	1
014	Регулятор нагрузки L=170mm	1	041	Подшипниковая гайка I 15/16"	1
015	Регулировочный Т-образный винт передней рукоятки M8x75	1	042	Шайба Ø40xØ24x3	1
016	ВтулкаØ12x1.5x50	1	043	Шатун со шкивом Ø260 J6	1
017	Заднее декоративное покрытие передней стойки	1	044	Ремень PJ390 J6	1

018	Винт М8х15mm	16	045	Правый кожух	1
019	Изогнутая шайбаØ8	4	046	Правая педаль (УН-30Х)	1
020	Кожух передней стойки	1	047	Гайка М10х1.0	2
021	Левая заглушка переднего стабилизатора	1	048	Винт с кольцом М6х36	2
022	Нейлоновая гайка М6	2	049	Скоба натяжитель	2
023	Транспортировочное колесико Ø45х19	2	050	Пружинная шайба Ø6	2
024	Винт М6х40	2	051	Гайка М6	2
025	Винт М8х90mm	2	052	Маховик Ø250	1
026	Передний стабилизатор Ø76х1.5	1	053	ШайбаØ16хØ8х1.5t	18
027	Правая заглушка переднего стабилизатора	1	054	Нейлоновая гайка М8	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
055	Ведомое колесо	1	073	Треугольный регулировочный винт М12х58	1
056	Скоба ведомого колеса	1	074	Заглушка задней рукоятки	2
057	Винт М8х20mm	1	075	Датчик пульса с проводом L=750mm	2
058	Пружина Ø18х92хØ3	1	076	Покрытие задней рукоятки Ø27хØ33х600	2
059	Шуруп ST4.8х20mm	2	077	Винт М8х45mm	2
060	Левый кожух заднего основания	1	078	Задняя рукоятка Ø76х1.5	1
061	Сенсорный удлиненный провод датчика пульса А L=1000mm	1	079	Труба скольжения сидения 53х23х2	1
062	Заглушка заднего стабилизатора	2	080	Винт М6х15	8
063	Регулятор уровня М10	2	081	Сиденье 420х250х60	1
064	Винт с квадратным подголовником М8х90mm	2	082	Кронштейн поддержки спинки и сидения 53х23х2	1
065	Гайка М10	2	083	Заглушка скобы поддержки спинки и сидения	1
066	Задний стабилизаторØ76х1.5	1	084	Спинка сидения х400х430х90	1
067	Заднее основание 80х40х1.5	1	085	Винт М8х30mm	2
068	Большая изогнутая шайба Ø20хØ8х1.5t	6	086	Кабель нагрузки L=950mm	1
069	Колпачковая гайка М8	4	087	Шайба Ø6хØ18	8
070	Правая заглушка заднего стабилизатора	1	088	Сенсорный удлиненный провод датчика пульса В L=1000mm	1
071	Круглый регулировочный винт М16х1.5	1	089	Сенсорный удлиненный провод А L=350mm	1
072	Втулка	2			

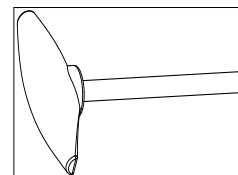
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ



(4) Шуруп ST4.2x20mm
3 шт



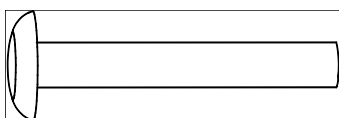
(9) Шуруп ST2.9x16mm
8 шт



(15) Регулировочный Т-образный винт передней рукоятки М8x75
1 шт



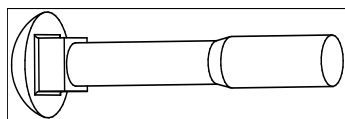
(16) Втулка Ø12x1.5x50
1 шт



(25) Винт М8x90mm
2 шт



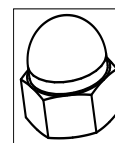
(53) Шайба
Ø16xØ8x1.5t
2 шт



(64) Винт с квадратным подголовником М8x90mm



(68) Большая изогнутая шайба Ø20xØ8x1.5t
6 шт

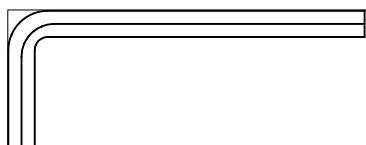


(69) колпачковая шайба М8
4 шт

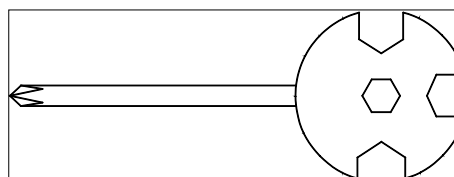


(77) Винт М8x45mm
2 шт

ИНСТРУМЕНТЫ

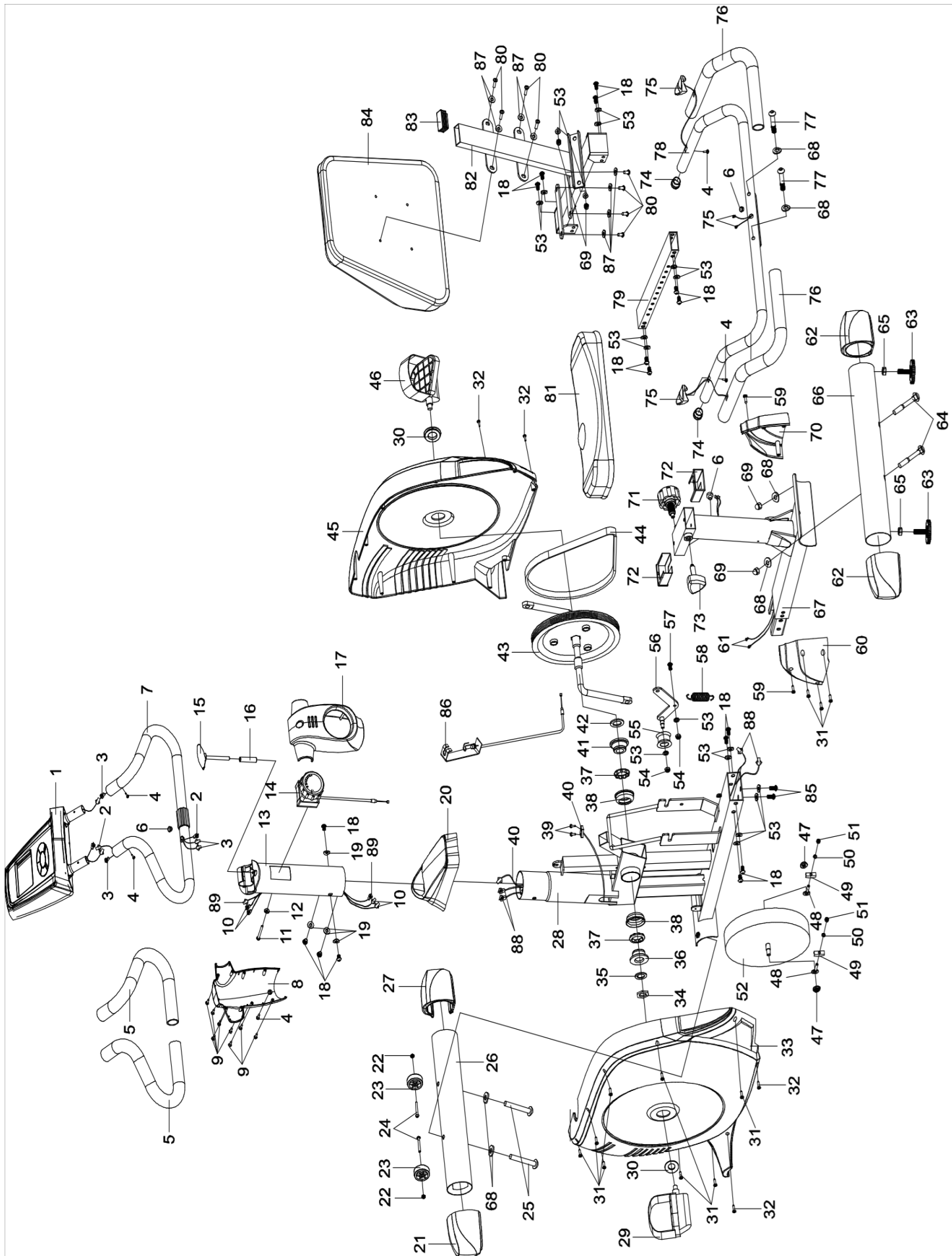


Шестигранный ключ S6



Универсальный ключ с отверткой S10, S13, S14, S15
1 шт

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



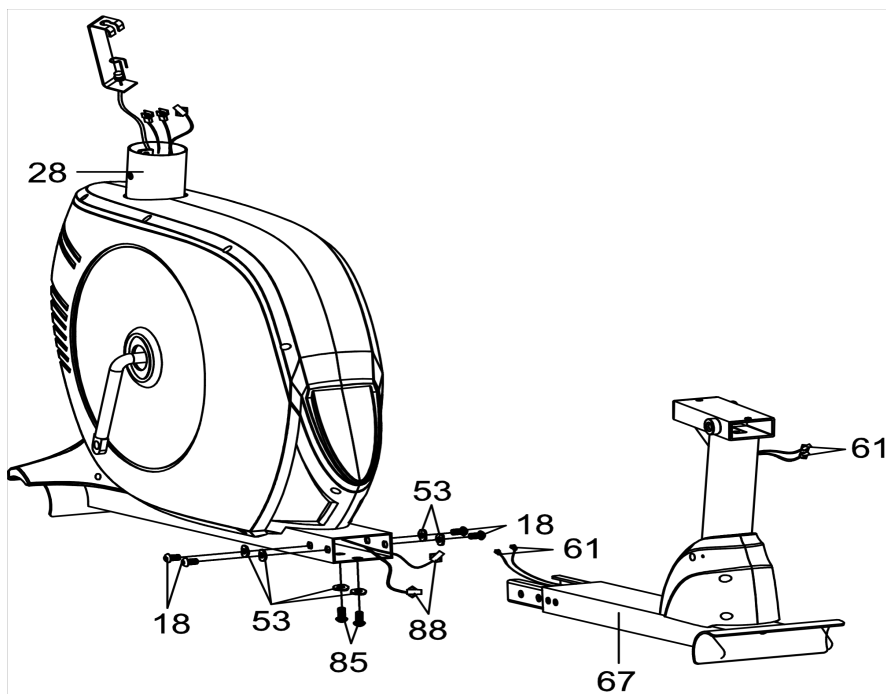
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Установка задней рамы.

Выкрутите два М8х30мм. винта (85), четыре М8х15мм винта (18) и шесть Ø16хØ8х1.5 шайб (53) из задней рамы тренажера (67). Снимите винты при помощи шестигранного ключа S6, входящего в комплект.

Соедините сенсорный удлиненный провод датчика пульса А (61) с задней рамы тренажера (67) с сенсорным удлиненным проводом датчика пульса В (88) с передней рамы (28).

Присоедините заднюю раму (67) к передней (28) при помощи двух М8х30мм. винтов (85), четырех М8х15мм. винтов (18) и шестью Ø16хØ8х1.5 шайб (53), которые Вы предварительно удалили. Затяните винты при помощи шестигранного ключа S6, входящего в комплект.



Шестигранник S6

2. Установка переднего и заднего стабилизаторов.

Присоедините передний стабилизатор (26) к передней раме тренажера (28) и совместите отверстия для винтов.

Прикрепите передний стабилизатор (26) к передней трубе передней рамы (28) при помощи двух М8х90 мм. винтов (25), двух Ø20хØ8х1.5 больших изогнутых шайб (68) и двух М8 колпачковых гаек (46). Затяните винты при помощи шестигранного ключа S6, входящего в комплект.

Присоедините задний стабилизатор (66) позади задней рамы (67) и совместите отверстия для винтов.

Прикрепите задний стабилизатор (66) к задней трубе основной рамы (67) при помощи двух М8х90мм. винтов с квадратным подголовником (64), двух Ø20хØ8х1.5 больших изогнутых шайб (68) и двух М8 колпачковых шайб(69). Затяните винты при помощи универсального ключа, входящего в комплект.

Установите два М10 регулятора уровня (63) при помощи двух М10 гаек (65) на задний стабилизатор (66).

3. Установка правой/левой педалей и кронштейна поддержки спинки/сидения.

Шатуны, корпус педали, валы педалей и ремни педалей помечены буквами "R" для правой стороны и "L" для левой.

Вставьте вал левой педали (29) в соответствующее ей резьбовое отверстие в левом шатуне (43). Поверните вал педали вручную против часовой стрелки до конца резьбы.

Замечание: не крутите вал педали в направлении часовой стрелки, так как есть возможность при этом повредить резьбу.

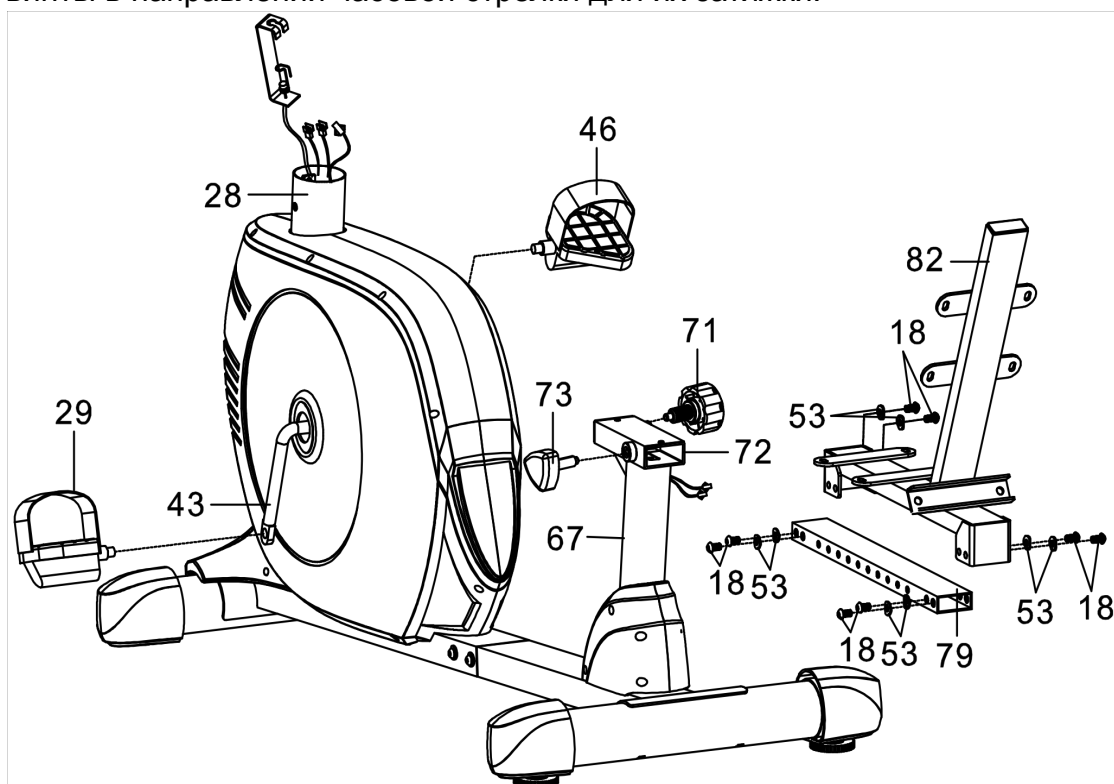
Затяните вал левой педали (29) при помощи универсального ключа с отверткой, входящего в комплект. Вставьте вал правой педали (46) в соответствующее ей резьбовое отверстие в правом шатуне (43).

Поверните вал педали вручную по часовой стрелке до конца резьбы.

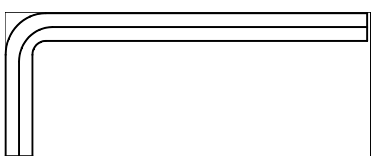
Затяните вал правой педали (43) при помощи универсального ключа с отверткой, входящего в комплект. Снимите восемь винтов M8x15mm. (18), восемь Ø16xØ8x1.5 шайб (53) и трубку скольжения сиденья (79) с кронштейна поддержки спинки/сидения (82). Снимите винты при помощи шестигранного ключа S6, входящего в комплект.

Вставьте трубку скольжения сиденья (79) во втулку (72) в заднем основании тренажера (67). Закрепите трубку скольжения сиденья (79) к кронштейну поддержки спинки/сиденья (82) при помощи восьми M8x15mm. винтов (18) и восьми Ø16xØ8x1.5 шайб (53), которые Вы предварительно сняли. Затяните винты при помощи шестигранного ключа S6, входящего в комплект.

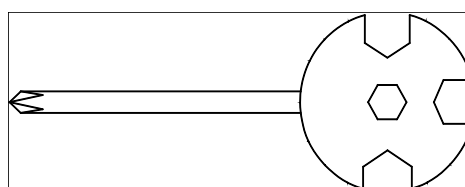
Отрегулируйте положение сиденья, вставьте круглый регулировочный винт (71) и треугольный регулировочный винт (73). Затем поверните круглый (71) и треугольный (73) регулировочные винты в направлении часовой стрелки для их затяжки.



Tool:



Шестигранный



*Универсальный ключ с отверткой
S10, S13, S14, S15*

4. Установка передней стойки и кожуха передней стойки.

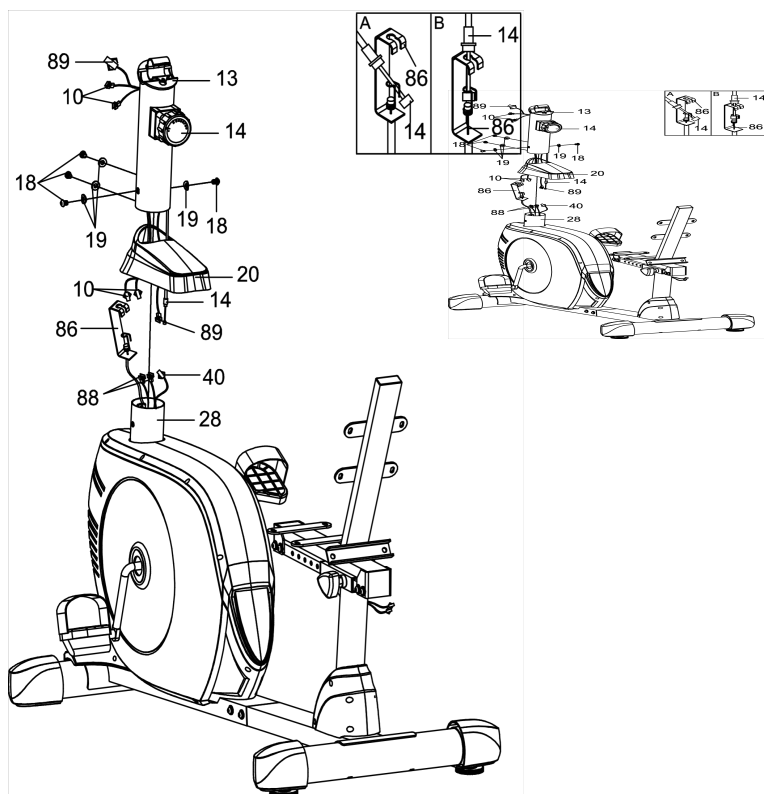
Выкрутите четыре M8x15mm. винта (18) и четыре Ø8 изогнутые шайбы (19) с передней рамы тренажера (28). Снимите винты при помощи шестигранного ключа S6, входящего в комплект.

Оденьте кожух рулевой стойки (20) вверх на рулевую стойку (13).

Закрепите конец кабеля регулятора нагрузки (14) в пружинном кольце кабеля нагрузки (86) как показано на схеме А рис. 4. Потяните за кабель регулятора нагрузки (14) вверх и закрепите его с усилием в пружинном регуляторе нагрузки (86), как показано на схеме В рисунка 4.

Соедините сенсорный удлиненный провод датчика пульса В (88) с сенсорным проводом (40) из переднего основания (28) с сенсорным удлиненным проводом датчика пульса С (10) и удлиненным сенсорным проводом А (89) из передней стойки (13).

Вставьте переднюю стойку (13) в трубку передней рамы (28) и закрепите с помощью четырех M8x15 винтов (18) и четырех Ø8xØ16x1.5 изогнутых шайб (19), которые Вы предварительно сняли. Затяните винты и шайбы при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект. Опустите кожух передней стойки (20) вниз передней стойки (13).



Шестигранный
ключ S6

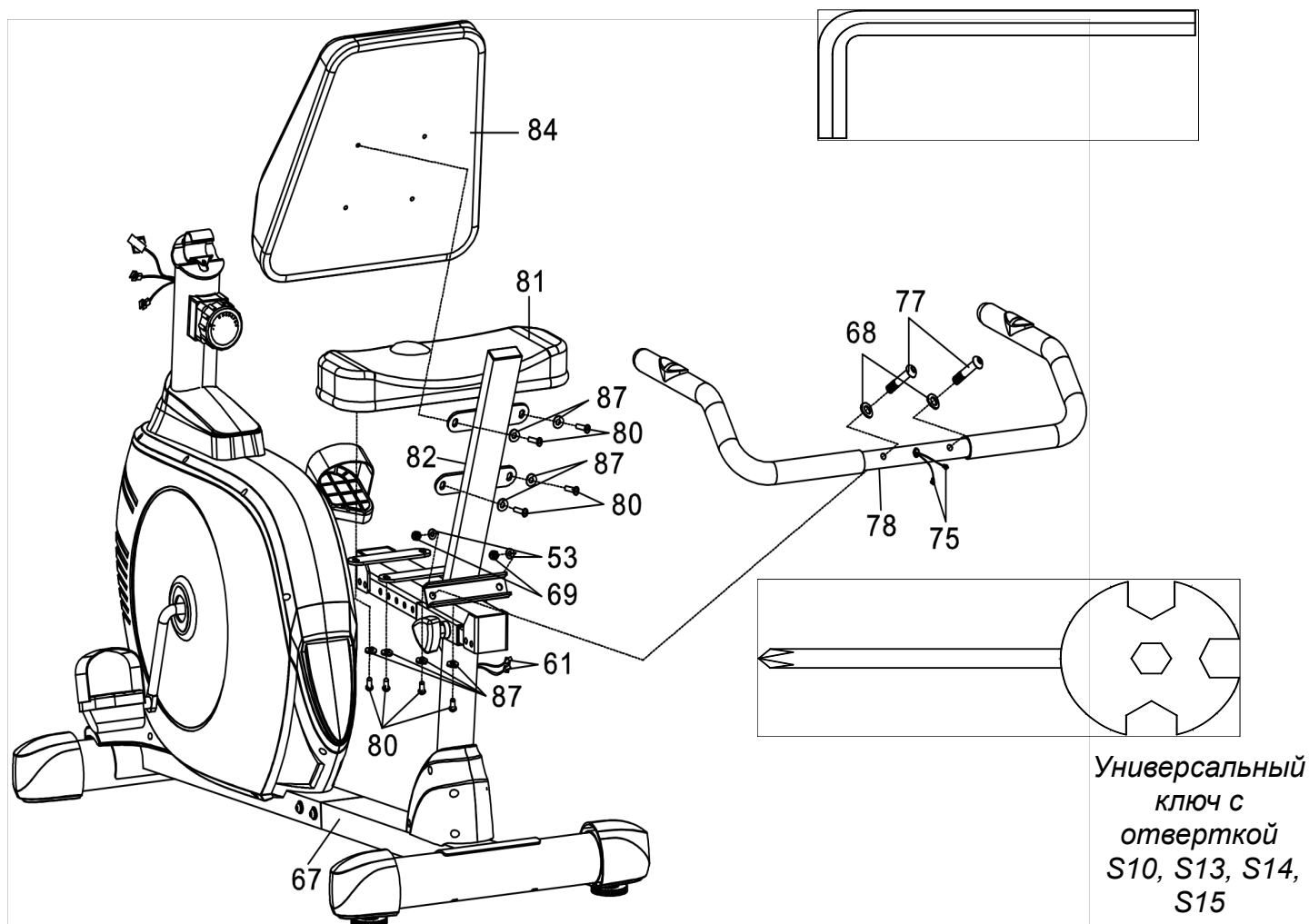
5. Установка сидения/спинки и задних ручек.

Выкрутите восемь M6x15 винтов (80) и восемь Ø6xØ18 шайб (87) с обратной стороны сидения и спинки сидения (81, 84). Снимите винты при помощи универсального ключа, входящего в комплект. Затем присоедините сидение и спинку сидения (81, 84) к кронштейну поддержки спинки/сидения (82) при помощи восьми M6x15 винтов (80) и восьми Ø6xØ18 шайб (87),

которых Вы предварительно сняли. Затяните винты при помощи универсального ключа, входящего в комплект.

Присоедините заднюю рукоять (78) к кронштейну поддержки спинки/сидения (82) при помощи двух M8x45mm. винтов (77), двух Ø20xØ8x1.5 больших изогнутых шайб (68), двух Ø16xØ8x1.5 шайб (53) и двух M8 колпачковых гаек (69). Затяните гайки и винты при помощи универсального ключа и шестигранного ключа S6, входящего в комплект.

Соедините сенсорный удлиненный провод датчика пульса А (61) исходящий из заднего основания (67) с проводом датчика пульса (75) из задней рукояти (78).



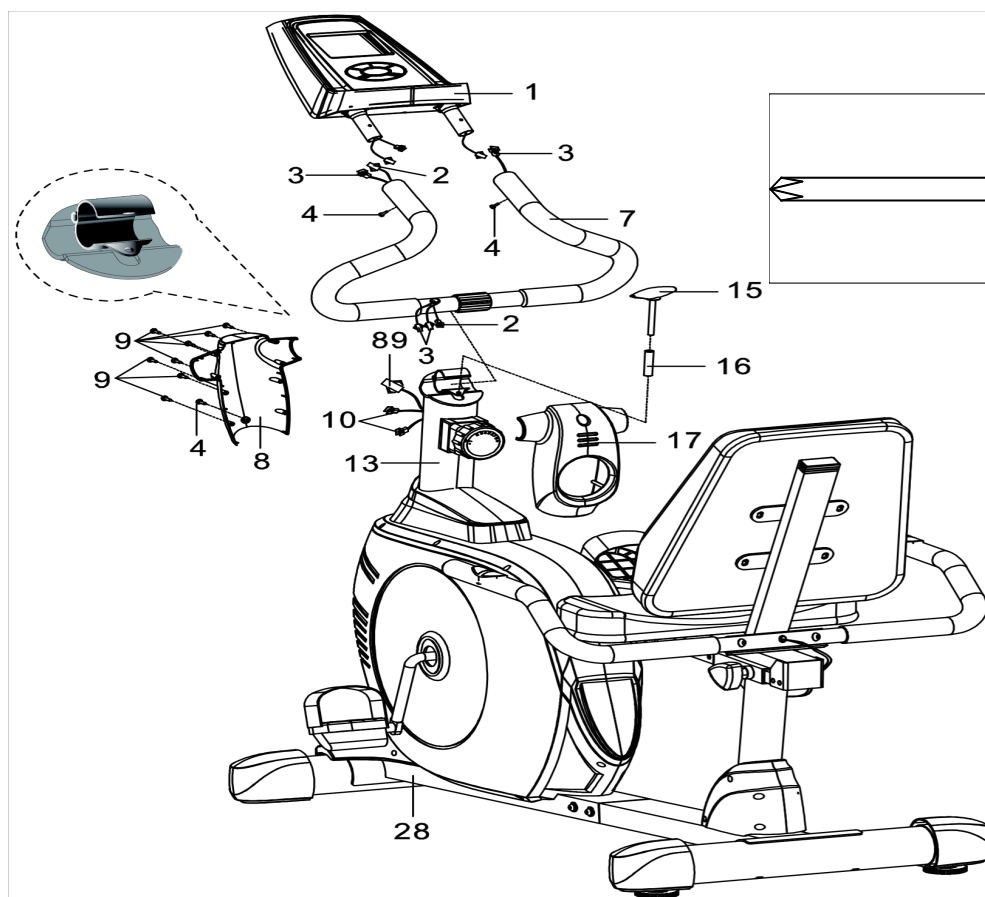
Установка передней рукояти, переднего/заднего декоративных кожухов передней стойки и компьютера.

Установите переднюю рукоять (7) в зажим сверху передней стойки (13).

Соедините сенсорный удлиненный провод датчика пульса С (10) и удлиненный сенсорный провод А (89), выходящие из передней стойки (13) с сенсорным удлиненным проводом датчика пульса D (3) и удлиненным сенсорным проводом В (2), выходящие из передней рукояти (7). Установите переднюю рукоять (7) в желаемом положении, затем установите переднюю/заднюю декоративные накладки рулевой стойки (8, 17), M8x75 T-образный регулятор руля (15) и Ø12x1.5x50 втулку (16) на зажиме, после чего закрепите переднюю/заднюю декоративные накладки рулевой стойки (8, 17) одним ST4.2x20mm. шурупом (4) и восьмью ST2.9x16mm. шурупами (9). Затяните шурупы при помощи отвертки универсального ключа, входящего в комплект.

Замечание: M8x75 регулятор положения руля следует туго затянуть перед использованием тренажера.

Соедините сенсорный удлиненный провод датчика пульса D (3) и удлиненный сенсорный провод В (2) с проводами, выходящими из компьютера (1). Затем установите компьютер (1) на переднюю рукоять (7) и закрепите его при помощи двух ST4.2x20mm. шурупов (4). Затяните винты при помощи универсального ключа, входящего в комплект.



Универсальный
ключ с отверткой
S10, S13, S14,
S15

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

РЕЖИМ НАСТРОЕК:

Откройте крышку с обратной стороны компьютера и вставьте две "SIZE-AA" батарейки в соответствующее им место для батареек. На ЖК-мониторе компьютера пройдет тест в течение 2 секунд. Время, дата, год, и температура будут отображаться после длинного гудка в течение 2 секунд. Вы можете изменить настройки. Чтобы установить время, начиная с часов, нажмите кнопку SET, чтобы изменить время, а затем нажмите кнопку MODE для подтверждения введенной величины времени. Минуты начнут мигать, нажмите кнопку SET, чтобы изменить минуты и нажмите на кнопку MODE, чтобы подтвердить введенную величину. Значение год начнет мигать, нажмите кнопку SET, чтобы изменить год и нажмите на кнопку MODE, чтобы подтвердить год. Месяц начнет мигать, нажмите кнопку SET, чтобы изменить месяц и нажмите на кнопку MODE, чтобы подтвердить месяц. Показатель день начнет мигать, нажмите кнопку SET, чтобы изменить день и нажмите на кнопку MODE, чтобы подтвердить день. После того как данные будут внесены, компьютер перейдет в режим тренировки. Если вы не хотите устанавливать время, дату и год, просто продолжайте нажимать кнопку MODE и компьютер перейдет в режим тренировки.



ПОКАЗАТЕЛИ:

TIME (ВРЕМЯ) -----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED (СКОРОСТЬ) -----	0.0-99.9 KM/H
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)-----	0.00-99.99 KM
KJOULE (CALORIES) (КАЛОРИИ)-----	0-9999 KCAL
PULSE (ПУЛЬС) -----	40-240 BEATS/MIN

ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: Нажмите кнопку MODE чтобы подтвердить выбор значения в режиме настройки. Нажмите кнопку MODE для выбора программируемых функций компьютера. Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течении 2 секунд, чтобы обнулить все показатели тренировки.

SET: Нажмите кнопку SET, чтобы установить значения параметров в режиме настройки. Нажмите кнопку SET, чтобы установить до желаемой величины параметры: Время, дистанция, калори, пульс.

RESET: Нажмите кнопку RESET, чтобы обнулить данные значения: Время, дистанция, КАЛОРИИ, или пульс для целевой предварительной настройки.

Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2 секунд для обнуления данных тренировочных показателей.

RECOVERY: Функция восстановления пульса сделана для сравнения приблизительной величины вашего пульса до и после тренировки. После регулярных тренировок Вы заметите, что Ваше самочувствие улучшится. Пользуйтесь функцией восстановления пульса

непосредственно после тренировки. Выполните следующие действия:

- Держитесь двумя руками за датчики пульса в ходе тренировки.
- Нажмите кнопку **RECOVERY**.
- Появится обратный отсчет с 60 до 0 секунд. Держитесь за рукоятки с датчиками пульса двумя руками.
- На экране компьютера появится Ваш персональный Pulse Recovery уровень. После завершения обратного отсчета, на экране компьютера отобразится величина фитнес теста.

Величины Pulse Recovery :

F1.0~F1.9 = Прекрасно

F4.0~F4.9 = Ниже среднего

F2.0~F2.9 = Хорошо

F5.0~F5.9 = Не очень хорошо

F3.0~F3.9 = Сносно

F6.0~F6.9 = Плохо

Замечание: Если сигналы Вашего пульса не поступают в течение 5 секунд, на экране компьютера появится сообщение об ошибке “Err”.

Еще раз нажмите на кнопку RECOVERY чтобы убрать сообщение “Err”.

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

AUTO ON/OFF: Когда вы начнете тренировку или нажмете любую клавишу на компьютере, компьютер включится. Если вы оставите тренажер в течение 4 минут, питание отключится автоматически. На экране компьютера отображается время, дата, год и температура.

SCAN: Нажмите кнопку MODE, пока на дисплее не появится SCAN; компьютер будет автоматически сканировать функции каждые 5 секунд.

TIME: Отображает время тренировки в минутах и секундах. Когда вы начинаете тренировку, время начинает отсчитываться с 0:00 до 99:59 минут с шагом в 1 секунду. Вы также можете предварительно установить целевое значение времени, в режиме STOP до тренировки. Для установки времени нажимайте кнопку MODE, пока индикатор TIME начнет мигать. Нажмите кнопку SET чтобы поменять время, при каждом нажатии на кнопку SET время изменяется на 1 минуту. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя времени. Диапазон в пределах которого возможна установка величины показателя времени от 00:00 до 99:00 минут. Как только время установлено, Вы можете начать тренировку, начнется обратный отсчет времени от выбранной Вами величины до 0:00 с шагом в 1 секунду. Когда время дойдет до нуля 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом и начнет обычный отсчет времени тренировки.

SPEED/RPM: Отображение текущей скорости тренировки и об/мин. На экране дисплея поочередно будет отображаться показатель скорости SPEED и RPM оборотов каждые 5 секунд.

DISTANCE: Отображает общее пройденное расстояние во время тренировки. После начала тренировки, начнется отсчет пройденной дистанции от 0.00 до 99.99 км. Вы можете предварительно установить желаемую величину расстояния в режиме STOP перед началом тренировки. Для программирования величины дистанции нажмите кнопку MODE пока на экране монитора не начнет мигать индикатор DISTANCE. Для изменения дистанции нажмите кнопку SET, при каждом нажатии на кнопку SET дистанция изменяется на 0.5 км. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя пройденной дистанции. Диапазон, в пределах которого возможна установка величины показателя дистанции от 00:00 до 99:50 км. Как только

дистанция установлена, начнется обратный отсчет пройденной дистанции от выбранной Вами величины до 0.00. Когда пройденное расстояние дойдет до нуля 0.00, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом и начнет обычный отсчет пройденного расстояния тренировки.

KJOULE (CALORIES): Отображает общий объем сожженных калорий во время тренировки. После начала тренировки, начнется отсчет потраченных калорий от 0 до 9999 калорий. Вы можете предварительно установить желаемую величину расхода калорий в режиме STOP перед началом тренировки. Для программирования величины калорий нажмите кнопку MODE пока на экране монитора не начнет мигать показатель KJOULE . Для изменения показателя калорий нажмите кнопку SET, при каждом нажатии на кнопку SET, он изменяется на 10 калорий.

Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя потраченных калорий. Диапазон, в пределах которого возможна установка величины показателя от 0 до 9990 калорий. Как только желаемая величина калорий установлена, начнется обратный отсчет показателя калорий от выбранной Вами величины до 0. Когда величина потраченных калорий дойдет до нуля 0, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом и начнет обычный отсчет величины потраченных калорий в ходе тренировки. (Величина потраченных калорий является приблизительным показателем и может использоваться только при сравнении в ходе различных сессий Ваших тренировок и ее не следует использовать в медицинских целях).

PULSE: Показывает ваш текущий пульс после того, как вы сжимаете руль с датчиками во время тренировки. Для точности измерений, пожалуйста удерживайте датчики пульса на руле обеими руками, а не одной. Вы можете предварительно установить желаемую величину пульса в режиме STOP перед началом тренировки. Для установки пульса нажимайте кнопку MODE, пока на экране монитора не начнет мигать показатель PULSE. Для изменения показателя Вашего пульса нажмите кнопку SET. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя. Диапазон возможной установки показателя пульса от 72 до 240 ударов в минуту. Как только желаемая величина сердечного показателя установлена, пожалуйста удерживайте датчики пульса на руле обеими руками. Если величина пульса в ходе тренировки будет превышать установленную Вами величину, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом.

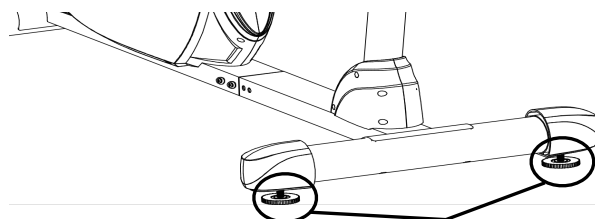
УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

1. Снимите крышку отсека для батареек с обратной стороны компьютера.
2. Установите две "SIZE-AA" батарейки.
3. Убедитесь, что батарейки правильно установлены, соблюдая полярность.
4. Закройте крышку бокса для батареек.
5. Если изображение на дисплее неразборчиво или нечетко, удалите батареи и подождите 15 секунд, прежде чем установить их повторно.

РЕГУЛИРОВКИ

Установка в горизонтальном положении.

Используйте компенсаторы неровности пола на заднем стабилизаторе тренажера, для установки его в горизонтальном положении.

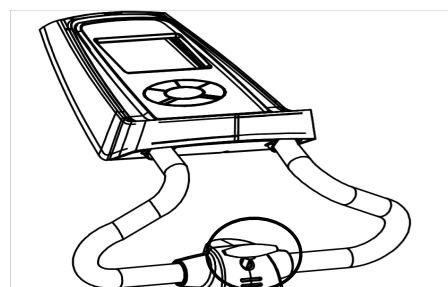


Компенсаторы

Регулировка положения руля

Придерживая руль рукой, ослабьте Т-образный регулятор положения руля. Установите желаемое положение руля, а затем зафиксируйте его, повернув Т-образный регулятор положения руля по часовой стрелке.

Замечание: Т-образный регулятор положения руля должен быть туго затянут перед тренировкой.

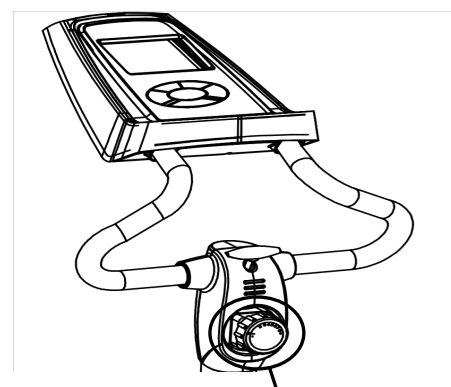


Т-образный винт

Регулировка уровня нагрузки

Для регулировки нагрузки, поверните регулятор нагрузки по часовой стрелке для увеличения уровня нагрузки.

Для уменьшения уровня нагрузки, поверните регулятор против часовой стрелки.



Регулятор нагрузки

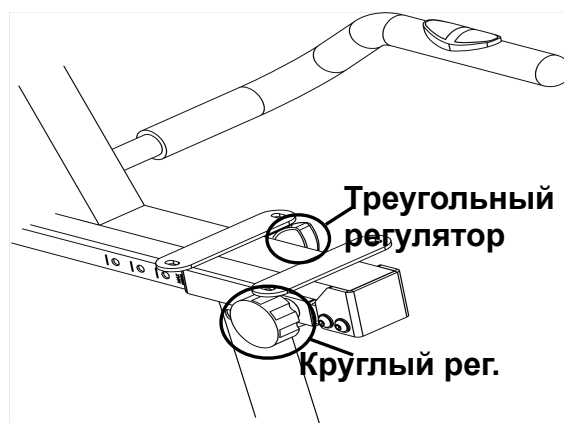
Регулировка сидения в положении вперед/назад.

Ослабьте треугольный регулировочный винт задней рамы.

Поверните круглый регулировочный винт сидения против часовой стрелки и потяните на себя.

Оттяните круглый регулировочный винт, затем передвиньте кронштейн поддержки спинки/сидения вперед/назад и выберите нужное Вам положение сидения. Отпустив круглый регулировочный винт, зафиксируйте кронштейн поддержки спинки/сидения, убедившись в том, что регулировочный винт попал в соответствующее отверстие трубки скольжения кронштейна поддержки спинки/сидения. Для

надежности, затяните круглый регулировочный винт по часовой стрелке.



Треугольный регулятор

Круглый рег.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Велотренажер можно чистить тряпкой с использованием мягких моющих средств. Запрещено использование растворителей абразивов на пластике тренажера. Пожалуйста, устраняйте Ваш пот после каждой тренировки. Будьте осторожны и не подвергайте избыточному увлажнению дисплей компьютера, так как это может стать причиной его поломки.

Храните тренажер, в особенности компьютер, подальше от прямых солнечных лучей во избежание его повреждения.

Каждую неделю тщательно проверяйте хорошо ли закреплены все сборочные единицы тренажера и педали.

Хранение

Храните тренажер в чистом и сухом месте, подальше от детей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Неустойчивость тренажера.	Установите устойчивое положение тренажера с помощью компенсаторов неровности пола, расположенных на заднем стабилизаторе.
Нет изображения на экране компьютера.	Снимите консоль компьютера и проверьте подключение проводов выходящих из компьютера и основной стойки тренажера. Проверьте контакт и полярность батарей. Возможно, батареи разряжены. Замените их на новые.
На дисплее компьютера нет изображения мигающего сердца или сердце мигает, а величина вашего пульса не измеряется.	Проверьте правильность подключения проводов датчиков пульса. Для гарантии измерения величины Вашего сердцебиения, всегда держитесь обеими руками за сенсоры пульса, расположенные на рукояти тренажера при измерении. Вы слишком сильно сжали датчики пульса. Постарайтесь выбрать оптимальную величину давления на датчики пульса, для корректного измерения величины вашего пульса.
При вращении педалей раздается посторонний шум.	Крепления деталей эллиптического тренажера ослаблены, пожалуйста проверьте и зафиксируйте все винты тренажера.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Хорошая тренировка состоит из разминки, занятия аэробикой и расслабления. Проводите такие тренировки минимум два – три раза в неделю, оставляя день для отдыха между тренировками. Через несколько месяцев Вы можете увеличить количество тренировок до четырех – пяти раз в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ – любые упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Занятия аэробикой улучшат состояние Ваших легких и сердца. Аэробика задействует крупные мышцы, например: ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью Вашего ежедневного распорядка.

РАЗМИНКА является важной частью любой тренировки. Она помогает подготовить мышцы к более активным упражнениям, разогревая и растягивая их, улучшая кровообращение и пульс, насыщая кислородом мышцы.

РАССЛАБЛЕНИЕ необходимо в конце тренировки. Повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль и усталость мышц.

ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.



ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое.

БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.



РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.





НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Согнувшись в талии, медленно наклонитесь вперед, расслабляя спину и плечи. Старайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте такое положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу. Прижмите левую ступню к внутренней части правого бедра. Потянитесь к носку правой ступни. Удерживайте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь, затем повторите то же упражнение с левой ногой.



РАСТЯЖКА ИКР

Обопритесь о стену руками, левую ногу выставите вперед. Правая нога прямая, левая ступня прижата к полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра двигаются к стене. Задержитесь в таком положении, затем повторите с другой ногой.

