Велотренажер
Руководство



- Если тренажер используется в коммерческих целях, его можно устанавливать только в помещениях, где доступ и управление тренажером осуществляются под контролем квалифицированного персонала. Степень контроля зависит, помимо прочего, от конкретных условий, в которых установлено оборудование, безопасности помещения и умения пользователей обращаться с тренажером. Поскольку тренажером ранее могли пользоваться другие люди, убедитесь, что сиденье, педали и руль правильно отрегулированы, затянуты и надежно закреплены.
- Устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами с недостаточным опытом и знаниями, за исключением случаев, когда они находятся под контролем или проинструктированы относительно работы с оборудованием лицами, которые ответственны за их безопасность.
- В этом тренажере нельзя остановить педали без остановки аэродинамической системы сопротивления (вентилятора). Чтобы замедлить вентилятор сопротивления и остановить педали, уменьшите темп. Не сходите с велотренажера до полной остановки педалей. Помните о том, что движущаяся педаль может ударить Вас по ноге сзади.
- Следите за тем, чтобы дети не играли с оборудованием.

Предупреждающие наклейки и серийный номер



Серийный номер

Характеристики тренажера

Соответствие нормам FCC (Федеральная комиссия связи)

⚠ Изменения или модификации данного устройства, не одобренные стороной, ответственной за соблюдение требований, могут привести к аннулированию права пользователя на эксплуатацию оборудования.

Источник питания соответствуют части 15 Правил Федеральной Комиссии по электросвязи (FCC). Функционирование устройства отвечает двум следующим условиям: (1) это устройство не может производить вредные помехи и (2) это устройство должно поглощать все получаемые помехи, в том числе помехи, способные вызвать неправильное функционирование.

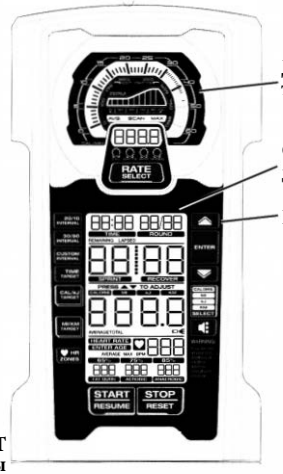
ПРИМЕЧАНИЕ. Этот источник питания был испытан и найден соответствующим ограничениям для класса А цифровых устройств, в соответствии с частью 15 Правил Федеральной Комиссии по электросвязи (FCC). Эти требования должны обеспечить разумную защиту от вредных помех при эксплуатации оборудования в жилых помещениях. Данное оборудование создает, использует и может излучать радиоволны, и если оно установлено или эксплуатируется с нарушением инструкций производителя, оно может создавать помехи для средств радиосвязи.

Однако нет гарантии, что оно не станет источником помех, если будет установлено правильно. Если оборудование вызывает помехи, мешающие приему радио- и телесигналов, что можно определить посредством выключения и включения оборудования, попытайтесь устранить помехи, предприняв следующие действия:

- Измените положение или ориентацию приемной антенны.
- Увеличить расстояние между устройством и приемником.
- Подключите оборудование к розетке, отличной от той, к которой подключен приемник.
- Обратитесь за помощью к своему поставщику или к специалистам в области радио и телевидения.

Консоль

На дисплее консоли отображается необходимая во время тренировки информация.



Программы

- Руководство
- Интервальная 20/10
- Интервальная 30/90
- Пользовательская интервальная
- Целевое время
- Целевые зоны ЧСС
- Цель по каллориям
- Цель по килоджоулям
- Целевое расстояние в милях
- Целевое расстояние в километрах

Примечание. Нажмите и удерживайте кнопку RATE SELECT (выбор параметра) в течение 3 секунд, чтобы перейти в режим сканирования, когда параметры переключаются автоматически по кругу (КАЛ/МИН, ВАТТЫ, ОБ./МИН, СКОРОСТЬ). Каждый показатель отображается в течение 3 секунд. Чтобы выйти из режима сканирования, нажмите кнопку еще раз.

Дистанционное измерение пульса

Контроль ЧСС - один из лучших способов управления интенсивностью тренировки. Консоль также может считывать сигналы ЧСС с нагрудного пульсометра, работающего в диапазоне 4.5 - 5.5 кГц.

На дисплее отображаются: общее время, КАЛОРИИ, МЛ (мили), кДж (килоджоуль) и КМ (километры). Нажмите кнопку выбора параметров, чтобы они автоматически отображались по кругу. Во время интервальных программ отображается общее время, порядковый номер интервала и его время.

Ручная и целевые программы

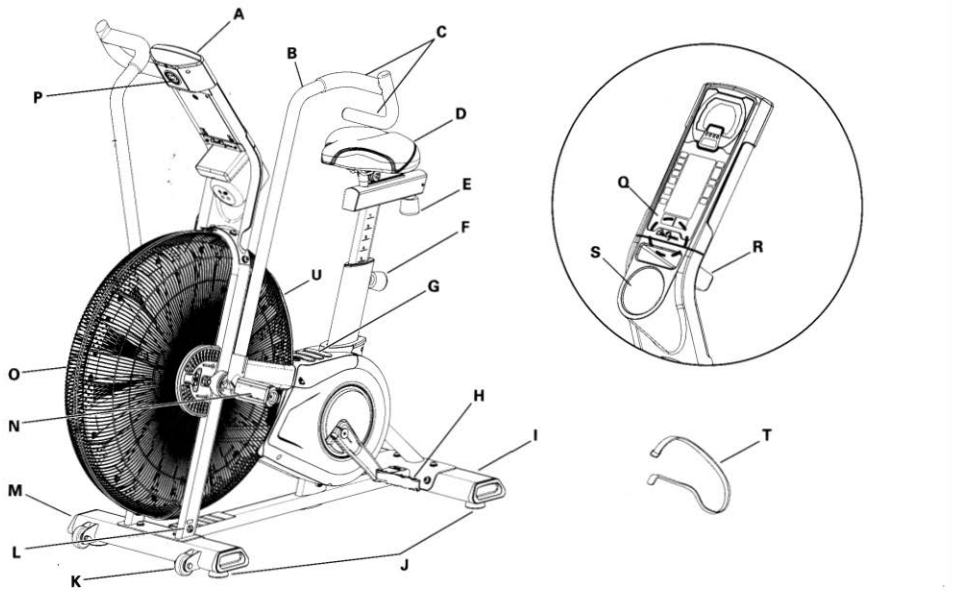


Интервальные программы

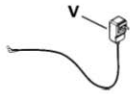


Во время программ с контролем ЧСС по кругу отображаются: средняя ЧСС и максимальная. Если для программы были рассчитаны зоны ЧСС, то отображаются соответствующие значения.

Результаты тренировки будут отображаться в течение 5 минут, а затем будут сброшены.



A	Консоль	H	Педаль	O	Аэродинамическая система сопротивления
B	Рычаг	I	Стабилизатор, задний	P	Отсек для батареек
C	Рукоятка	J	Компенсатор неровности пола	Q	Дистанционный приемник ЧСС
D	Сиденье	K	Транспортировочные ролики	R	Многофункциональная полка
E	Ручка регулировки сиденья	L	Разъем питания	S	Подстаканник
F	Ручка регулировки подседельной рамы	M	Стабилизатор, передний	T	Ремень для транспортировки и фиксации
G	Накладка на подножку	N	Подножка	U	Воздухоотвод



Аксессуары

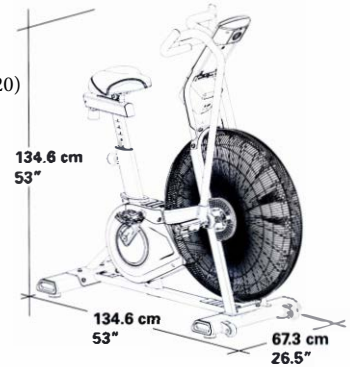
V	Блок питания

Заказать:
В США - перейдите по ссылке www.octanefitness.com или позвоните по номеру 1 (888) OCTANE4 (628-2634).
За пределами США: обратитесь к местному дистрибьютору.

ВНИМАНИЕ! Значения и измерения, рассчитанные и произведенные программой, используйте только в качестве справочной информации. Отображаемая частота сердечных сокращений является приближенным значением и может быть использована только для справки. Слишком длительные и усердные тренировки могут привести к серьезной травме или смерти. Если Вы почувствовали головокружение, остановитесь.

Максимальный вес пользователя: 159 кг
Общая площадь, занимаемая оборудованием: 9059 кв.см.
Вес тренажера: 51.3 кг
Требования к питанию: 2 батарейки типа D (LR20)
Рабочее напряжение: 3В постоянного тока

Блок питания переменного тока:
100 В - 240 В AC, 50-60 Гц, 1500 мА



ЗАПРЕЩАЕТСЯ утилизировать настоящее изделие вместе с обычным мусором. Данное изделие подлежит переработке. Чтобы правильно утилизировать это изделие, используйте предписанные методы в утвержденном центре утилизации.

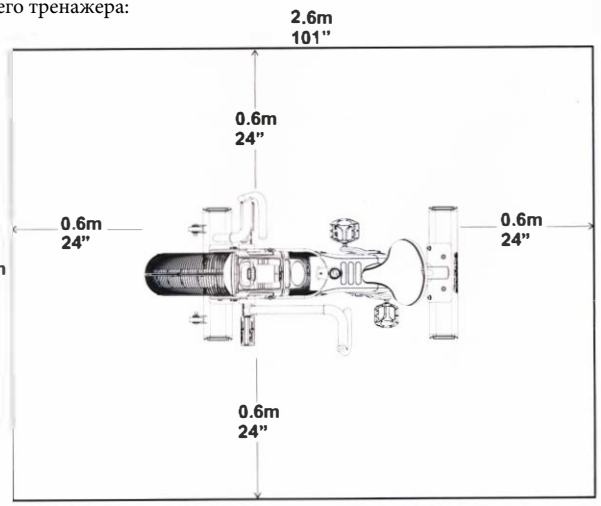
Перед сборкой

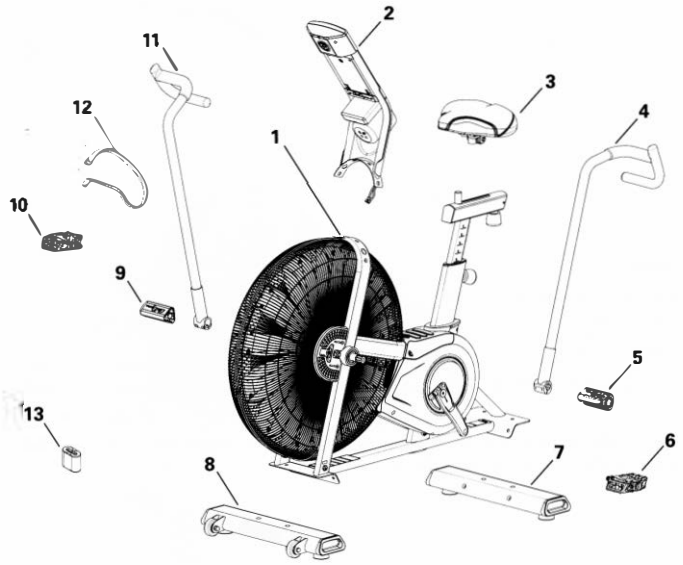
Определите место, где будет стоять и использоваться тренажер. Для безопасной эксплуатации тренажер должен стоять на твердой и ровной поверхности. Выделите зону для тренировки размером не менее 1.9 м x 2.6 м.

Основные советы по сборке

Следуйте данным советам при сборке Вашего тренажера:

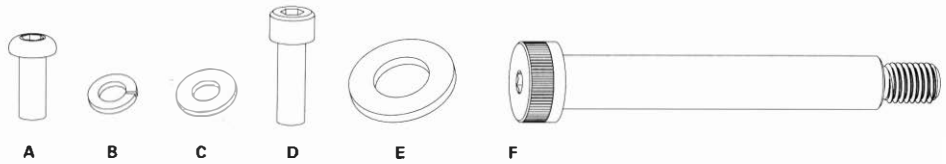
- Перед сборкой прочитайте и убедитесь, что Вам понятен раздел "Важные правила безопасности".
- Распакуйте все детали, необходимые для каждого шага сборки.
- Используя рекомендуемые гаечные ключи, поверните болты и гайки вправо (по часовой стрелке), чтобы затянуть либо влево (против часовой стрелки), чтобы ослабить, если не указано иное.
- При соединении двух деталей, внимательно посмотрите, где расположены отверстия для болтов прежде, чем их вставить.
- Для сборки требуется 2 человека.





Для облегчения сборки на все правые (R) и левые (L) детали нанесены соответствующие наклейки.

№	Кол-во	Описание	№	Кол-во	Описание
1	1	Рама сборная	8	1	Стабилизатор, передний
2	1	Стойка консоли, сборная	9	1	Подножка, правая
3	1	Сиденье	10	1	Педаль, правая
4	1	Рукоятка, левая	11	1	Рукоятка, правая
5	1	Подножка, левая	12	1	Ремень, транспортировочный фиксирующий
6	1	Педаль, левая	13	2	Батарейки, размер D (LR20)
7	1	Стабилизатор, задний			

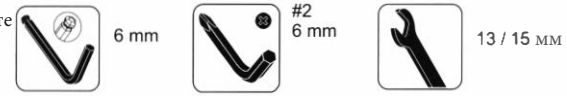


№	Кол-во	Описание	№	Кол-во	Описание
A	12	Винт с шаровой головкой под шестигранник M8x16	E	1	Плоская шайба M16
B	12	Стопорная шайба M8	F	1	Винт с буртиком M12x100
C	12	Плоская шайба M8			
D	4	Болт с цилиндрической головкой M8x25			

Примечание. Некоторые крепежные детали, указанные в списке, предоставлены в качестве запасных. Поэтому после правильной сборки тренажера они могут остаться.

Инструменты

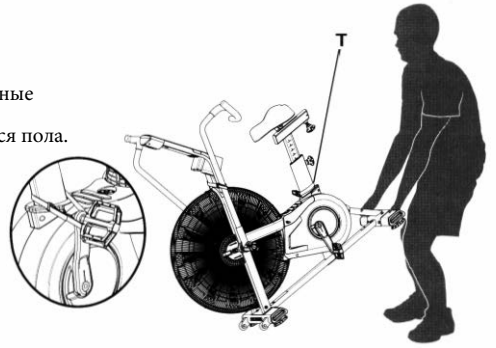
в комплекте



Транспортировка тренажера

Тренажер может переместить один или несколько человек в зависимости от физических способностей и возможностей. Убедитесь, что Вы и другие люди физически здоровы и способны безопасно переместить оборудование. Соблюдайте меры предосторожности и технику подъема.

1. Закрепите рычаг на стойке сиденья с помощью ремня для транспортировки (T).
2. Приподнимите тренажер ухватившись за задний стабилизатор и поставьте его на транспортировочные ролики.
   Примечание. Убедитесь, что вентилятор не касается пола.
3. Переместите тренажер в нужное место.
4. Осторожно опустите его.



ВНИМАНИЕ! Будьте предельно осторожны при транспортировке тренажера. Резкие движения могут отрицательно повлиять на работу компьютера.

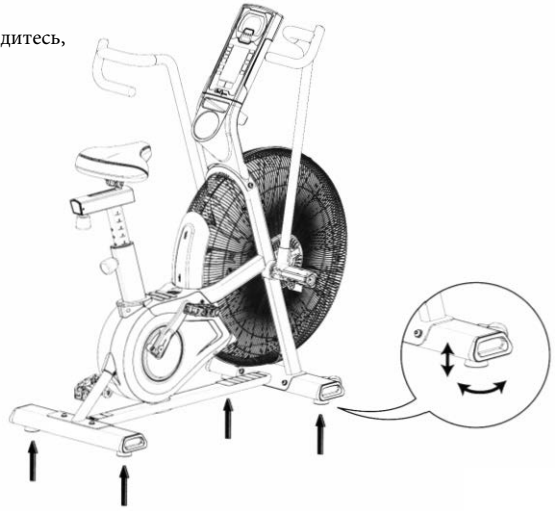
Выравнивание тренажера

Если поверхность в зоне проведения тренировки неровная, нужно выровнять тренажер. Компенсаторы неровности пола размещены с каждой стороны стабилизаторов. Чтобы отрегулировать:

1. Поместите тренажер в зону тренировки.
2. Поворачивайте ножки для регулировки до тех пор, пока они не будут равномерно сбалансированы и не соприкоснутся с полом.

При настройке высоты следите за тем, чтобы регулировочные ножки не открутились от тренажера. Это может привести к травме или повреждению тренажера.

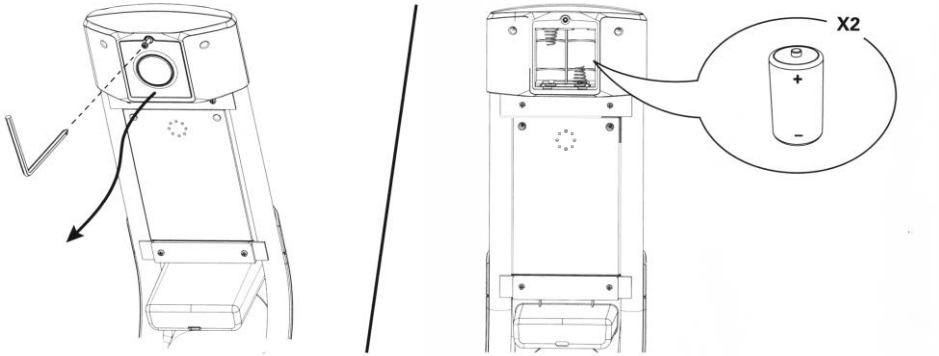
Прежде чем приступить к тренировкам, убедитесь, что тренажер стоит ровно и устойчив.



7. Вставьте батарейки в консоль

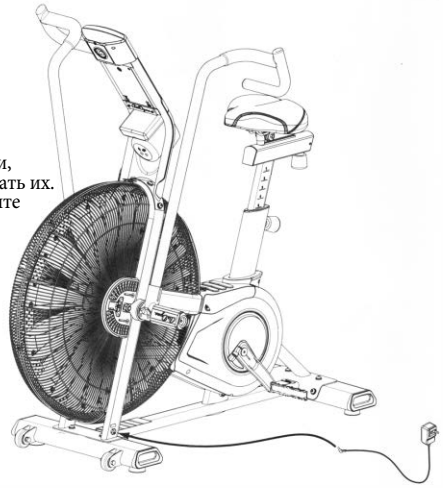
Примечание. Чтобы открыть батарейный отсек, ослабьте предварительно установленный винт в крышке. Для консоли нужны батарейки D (LR20). Убедитесь, что полярность батареек совпадает с указателями +/– в отсеке аккумулятора. Если Вы используете перезаряжаемые батарейки, имейте в виду, что блок питания не будет заряжать их.

⚠ **Не ставьте старую и новую батарейки вместе.**
Не ставьте вместе щелочные, стандартные (угольно-цинковые) или перезаряжаемые (Ni-Cd, Ni-MH и т.д.) батареи.



Блок питания

Консоль этого тренажера может работать от аккумулятора или от сети переменного тока. Для питания от сети необходимо дополнительно заказать блок питания. Если установлены и батарейки и блок питания, консоль будет использовать блок питания для работы.



Примечание. Если Вы используете перезаряжаемые батарейки, имейте в виду, что блок питания не будет заряжать их.

После того, как устройство будет полностью собрано, подключите блок питания к разъему питания и настенной розетке.

ПРИМЕЧАНИЕ. Если Вы используете блок питания, следите за тем, чтобы шнур не касался педалей.

ПРИМЕЧАНИЕ. Рекомендуется извлекать батарейки, если они не используются, чтобы избежать коррозии.

Для США: чтобы дополнительно заказать блок питания, перейдите по ссылке: www.octanefitness.com
Или позвоните по номеру 1 (888) OCTANE4 (628-2634).

За пределами США: обратитесь к местному дистрибьютору.

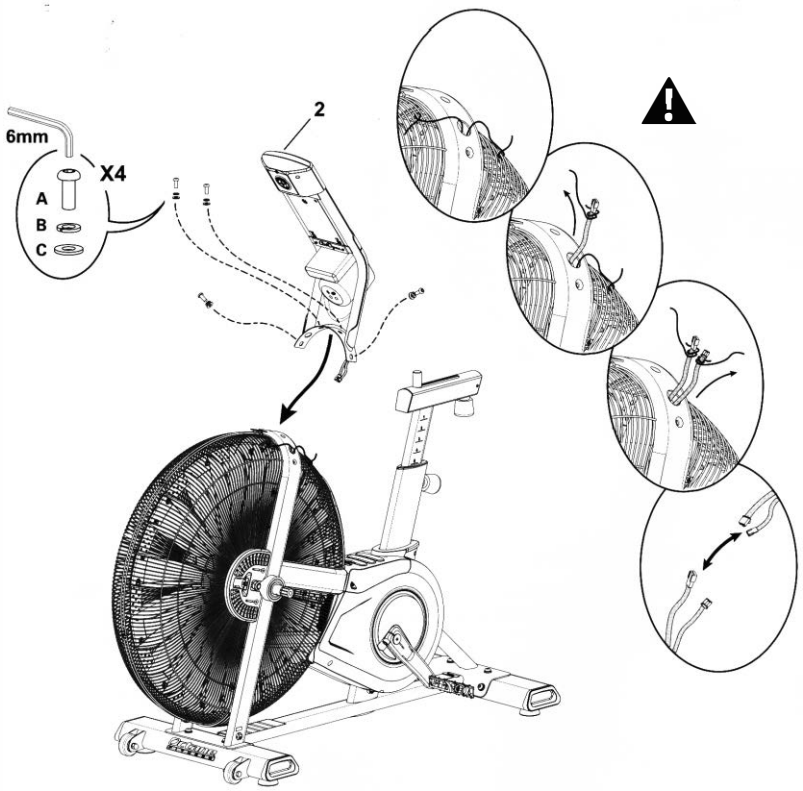
8. Окончательная проверка

Убедитесь, что все детали плотно затянуты и все компоненты собраны правильно.
Впишите серийный номер в поле, предусмотренном в начале этого руководства.

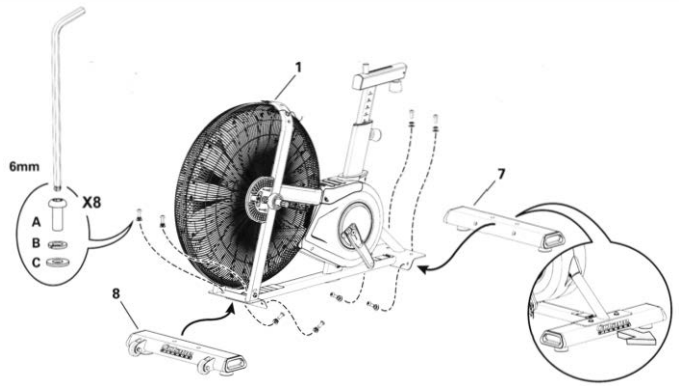
⚠ **Не используйте и не вводите тренажер в эксплуатацию до полной сборки и проверки правильности работы в соответствии с руководством.**

3. Соедините провода и прикрепите стойку консоли к раме.

Внимание! Не пережимайте провод.

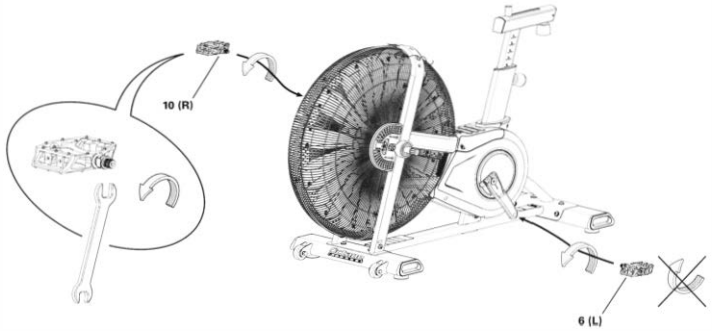


1. Присоедините стабилизаторы к основной раме.



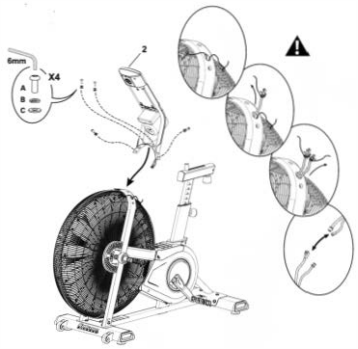
2. Прикрепите педали к раме.

Примечание. Левая педаль имеет обратную резьбу. Убедитесь, что Вы присоединили педаль с нужной стороны тренажера. Ориентируйтесь на положение сидя на велотренажере. На левой педали есть маркировка "L", на правой - "R".



3. Соедините провода и прикрепите консоль/стойку к раме.

ПРИМЕЧАНИЕ. Не пережимайте провода!



4. Присоедините рычаги рукояток к раме.

ПРИМЕЧАНИЕ. Снимите бирку с рычага. Совместите пазы (a) на рычаге с выступами (1a) на оси и убедитесь, что все пазы (b) точно выровнены. Осторожно надавите на рукоятку без усилия, не забивайте ее молотком. Осторожно покачайте рычаг вперед и назад, чтобы убедиться, что он полностью закреплен на оси.

⚠ **Полностью затяните крепежные элементы. Перед началом тренировки убедитесь, что рукоятки надежно закреплены. При наличии динамометрического ключа затяните болты до 40 Н-м.**



5. Прикрепите подножки к раме.

ПРИМЕЧАНИЕ. Полностью проденьте винт с буртиком (F) через подножку и плотно прижмите шайбу (E) к концу подножки. Убедитесь, что шайба не касается резьбы болта (F1). Не допускайте, чтобы шайба упала с подножки во время установки.



