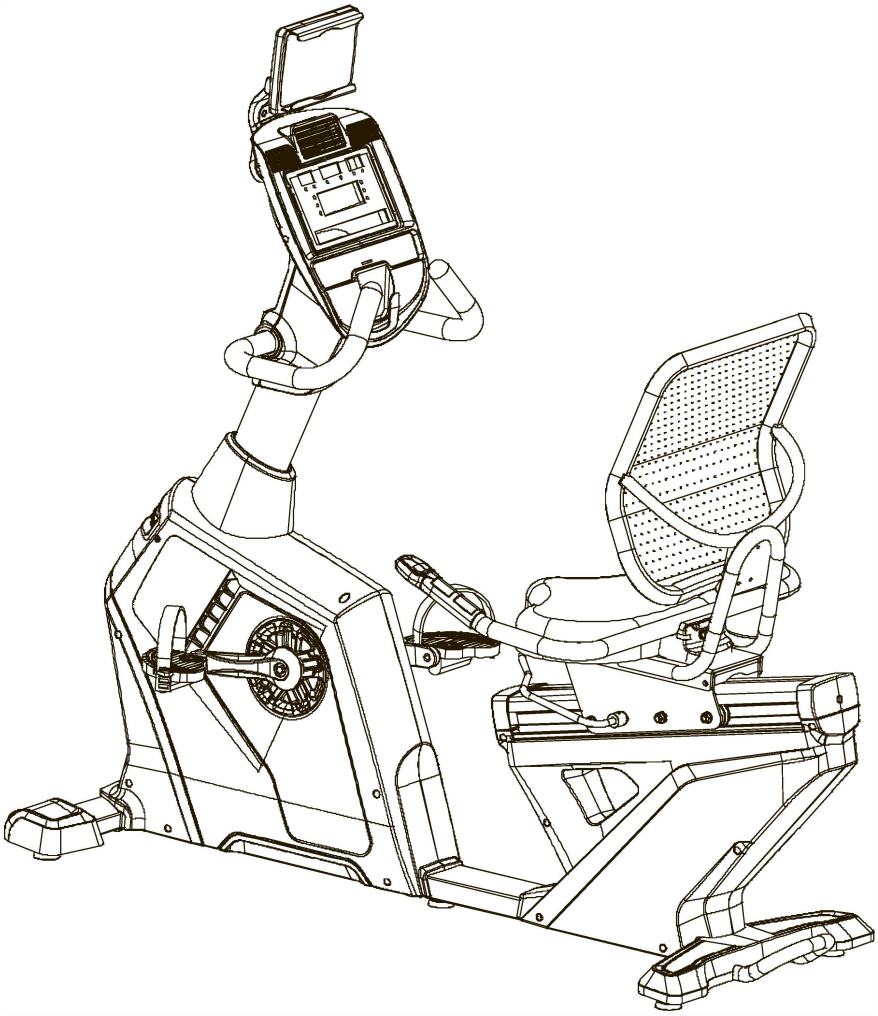
PRO/TRAIN

# Руководство пользователя
# Велотренажер Protrain OCRB



Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.
Прочтите все инструкции и следуйте им.

Версия A

## Меры предосторожности

Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер! Этот тренажер поможет Вам правильно тренировать мышцы и улучшить свою физическую форму – и все это в привычной обстановке.

ВНИМАНИЕ! Данный велотренажер был спроектирован и сконструирован таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее, при использовании тренажеров следует соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием велотренажера внимательно прочтите данное руководство. Соблюдайте следующие правила техники безопасности:
ВНИМАНИЕ! Данный велотренажер был спроектирован и сконструирован таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность.

- Данным тренажером могут пользоваться дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или небольшим опытом, если они находятся под контролем или прошли инструктаж по безопасности и понимают связанные с тренировками риски.
- Дети не должны играть с тренажером. Чистка и техническое обслуживание не должны производиться детьми без присмотра.
- Владелец тренажера несет ответственность за то, чтобы все пользователи были надлежащим образом информированы о мерах предосторожности.
- Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием.НЕ оставляйте их без присмотра в помещении, где хранится велотренажер.
- Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Поврежденные детали необходимо немедленно заменить, не используйте тренажер, пока детали не будут заменены. Безопасность тренажера может быть гарантирована только в том случае, если он регулярно проверяется на наличие повреждений и износа.
- Установите велотренажер на ровной поверхности, оставляя не менее 1 м свободного пространства с каждой стороны тренажера. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, положите под велотренажер коврик.
- Оборудование должно находиться в помещении, подальше от влажности и пыли. Не ставьте велотренажер в гараже, крытом внутреннем дворике или вблизи воды.
- Не кладите рядом с велотренажером никакие острые предметы.
- Во время тренировки надевайте соответствующую одежду; не надевайте слишком свободную одежду, которая может зацепиться за велотренажер. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям во избежание травм.
- Контролируйте скорость вращения педалей. Велотренажер не зависит от настроек скорости, нагрузка регулируется другим способом.
- Если Вы обнаружили, что Ваш велотренажер работает неправильно, немедленно прекратите его использование.
- Одновременно на велотренажере может находиться только один человек.
- ВНИМАНИЕ! Измерение пульса может быть неточным. Слишком длительные и усердные тренировки могут привести к серьезной травме или смерти. Если Вы почувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

## Памятка по безопасному использованию

Если Вы находитесь на лечении или у Вас появились нижеприведенные симптомы, Вы можете пользоваться данным тренажером только после консультации со своим лечащим врачом.

1. Не пользуйтесь тренажером, если у Вас сейчас болит поясница или раньше болели ноги, поясница или шея, а также если Вы испытывали онемение ног, поясницы, шеи или рук.

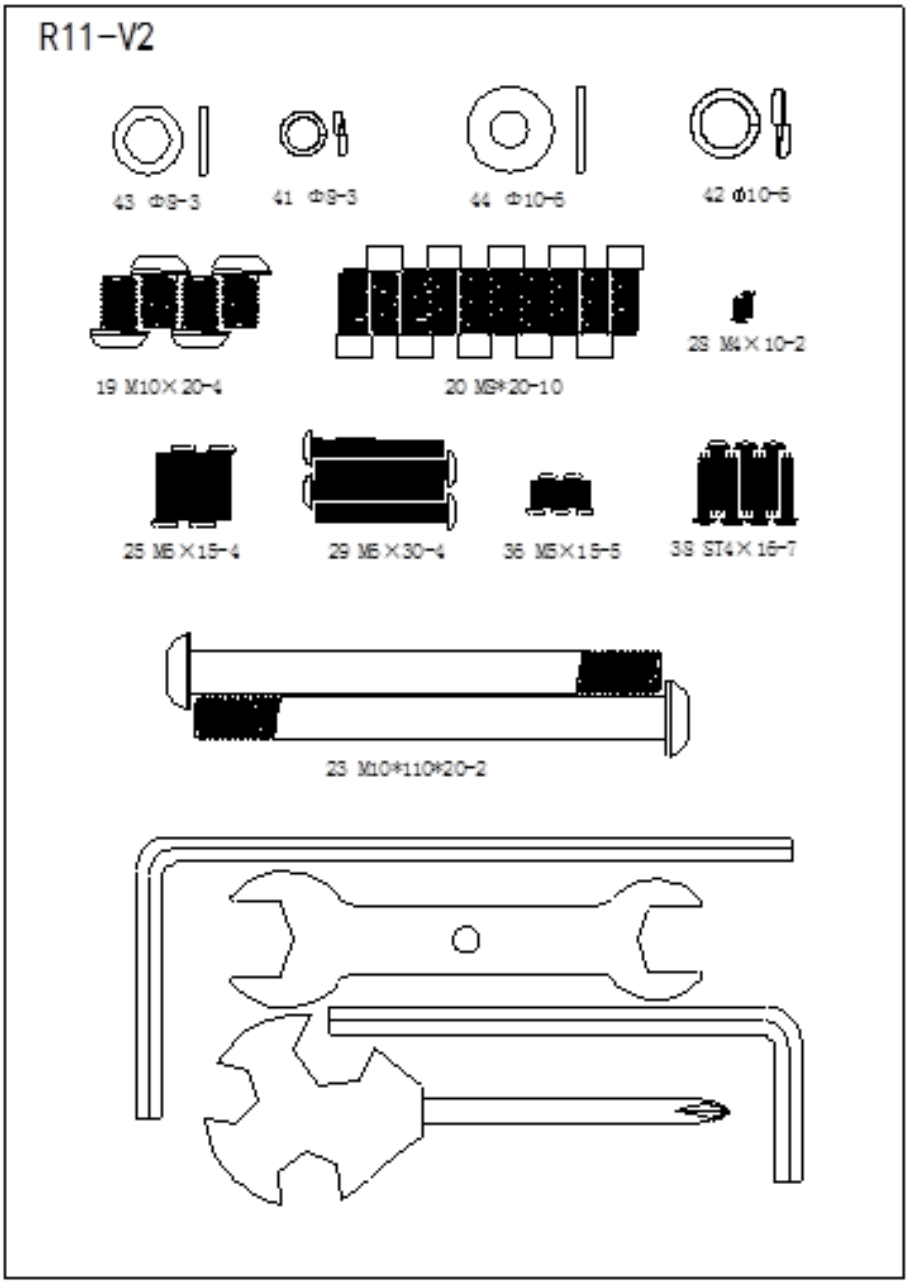
2. Наличие анаморфного артрита, ревматизма и подагры.
3. Наличие остеопороза.
4. Имеются проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, крови, гипертония).
5. Проблемы с дыхательной системой.
6. Использование устройства для ручной регулировки пульса или имплантированное устройство.
7. Наличие саркомы.
8. Наличие тромбов или других симптомов.
9. Наличие диабета или симптомов, вызванных диабетом.
10. Повреждения кожи.
11. Болезнь, вызванная гиперпирексией (38 ℃ на 38 ℃).
12. Неправильный изгиб позвоночника.
13. Беременность или менструация.
Физическое недомогание и необходимость лечения.
15. Состояние тела не очень хорошее.
16. Цель заключается в выздоровлении.
17. Наличие других физических отклонений помимо перечисленных выше симптомов.
---- Всё это может стать причиной несчастного случая или травмы.

**Перед тем, как начать программу любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 и людей, у которых ранее имелись проблемы со здоровьем. Чтобы снизить риск серьезных травм, перед использованием велотренажера ознакомьтесь со всеми важными мерами предосторожности и инструкциями, приведенными в данном руководстве, а также со всеми предупреждениями непосредственно на тренажере.**

## ПРИМЕЧАНИЯ ПЕРЕД СБОРКОЙ

**Откройте коробки**

Обязательно проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект. Проверьте список крепежных деталей с полным пересчетом количества для правильной сборки. Если какая-либо из деталей отсутствует, обратитесь к продавцу.



| № | НАЗВАНИЕ | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|
| 19 | Болт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M10×20 | 4 |
| 20 | Болт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M8x20 | 10 |
| 23 | Болт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой | M10x110x20 | 2 |
| 25 | Болт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M6×15 | 4 |
| 28 | Болт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой | M4×10 | 2 |
| 29 | Болт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | м6х30,черный | 4 |
| 36 | Болт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой | M5×15 | 5 |
| 38 | Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем | ST4×16 | 7 |
| 41 | Плоская шайба | Ф8 | 3 |
| 42 | Плоская шайба | Ф10 | 6 |
| 43 | Пружинная шайба | Ф8 | 3 |
| 44 | Пружинная шайба | Ф10 | 6 |
| | Г-образный ключ | 6×66×140 | 1 |
| | Г-образный ключ | 5×40×110 | 1 |
| | Крестообразный ключ | 14×17×75 | 1 |
| | Открытый гаечный ключ | t4.0×110x32 | 1 |

**ИНСТРУМЕНТЫ ПОД РУКОЙ**

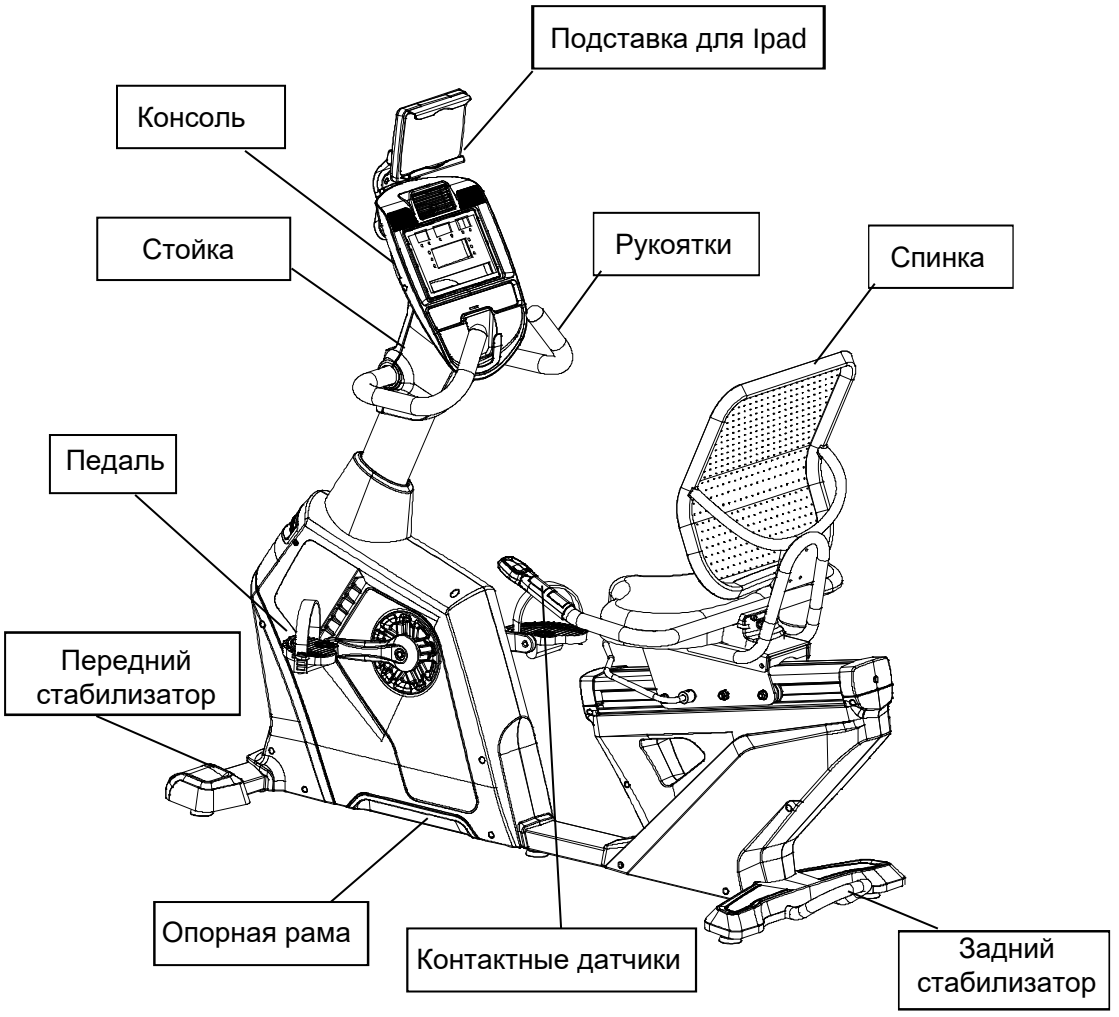
Прежде чем приступить к сборке устройства, соберите необходимые инструменты. Наличие всего необходимого под рукой сэкономит время и сделает сборку быстрой и простой.

**ОЧИСТИТЕ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО**

Убедитесь, что Вы освободили достаточно пространства для сборки оборудования. Убедитесь, что в помещении нет ничего, что могло бы привести к травмам во время сборки. После того как устройство будет полностью собрано, убедитесь, что вокруг него достаточно свободного пространства для беспрепятственной работы.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Номер каждого шага в инструкции указывает, в каком порядке выполнять сборку. Перед сборкой тренажера внимательно прочтите все инструкции.

## Вид изделия




### Техническая информация

| | |
|---|---|
| [illegible] | OMA-R11-V2 |
| [illegible] | 1615Ĭ 730Ĭ 1565 |
| [illegible] | 308:30 |
| [illegible] | ū 245/15 [illegible] |
| [illegible] | 0-20 |

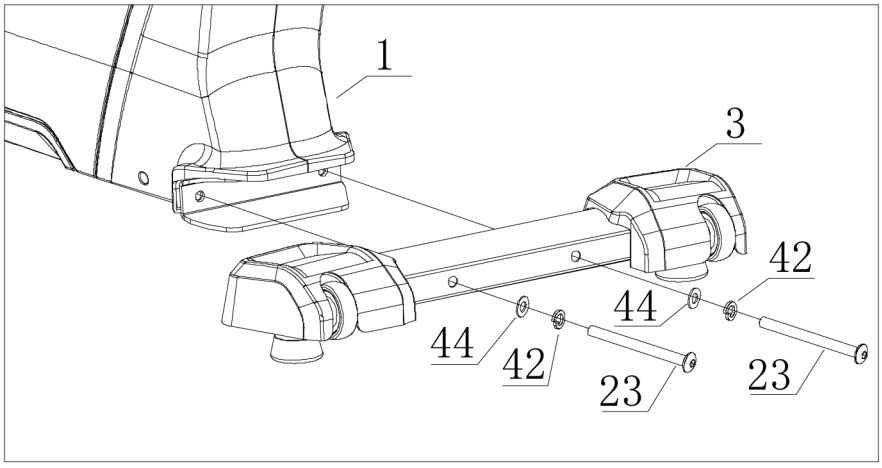
[illegible]

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**СБОРКА**

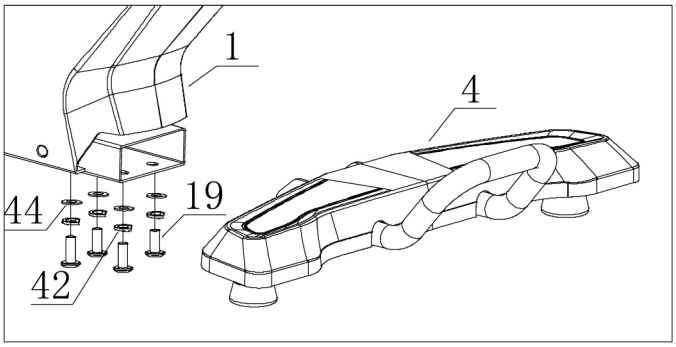
**Шаг 1**

**1.** Прикрепите передний стабилизатор (3) к основной раме (1); используйте: плоские шайбы (44), пружинные шайбы (42) и винты с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой (23).




**Шаг 2**

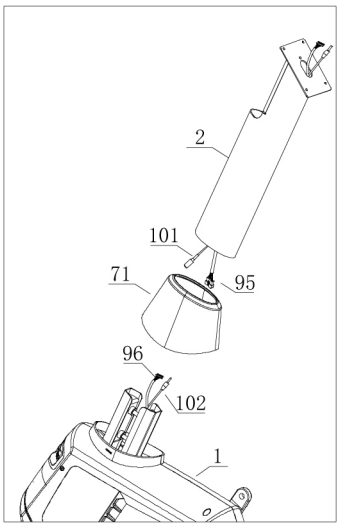
**1.** Прикрепите задний стабилизатор (4) к основной раме (1); используйте: плоские шайбы (44), пружинные шайбы (42) и винты с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (19).



**Шаг 3**

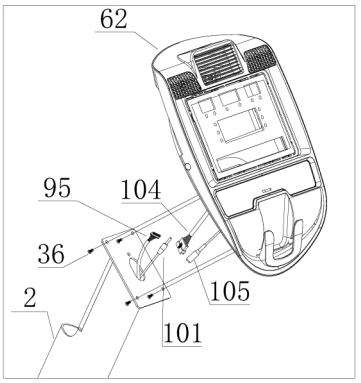
Сначала установите фиксирующую крышку (71) на стойку (2) и соедините провода (96 и 101) стойки (2) и с проводами (95 и 101) основной рамы (1). Затем вставьте стойку (2) в основную раму (1) и зафиксируйте ее предварительно установленным на основной раме болтом с внутренним шестигранником и плоским концом с помощью Г-образного ключа.

Примечание. Два винта на стойке нужно закручивать поочередно до тех пор, пока стойка не будет надежно закреплена.



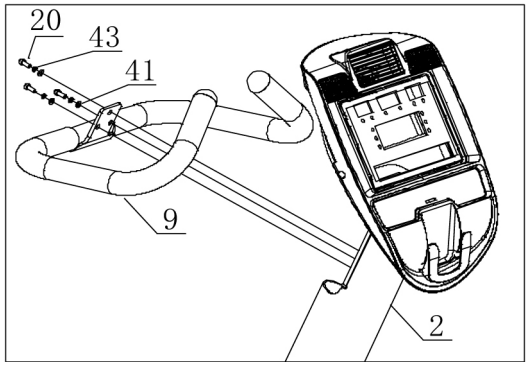

**Шаг 4**

1. Провода стойки (95) и провода консоли (104) соедините с проводами датчиков (101) и проводами пульсометра.
2. Установите консоль (62) на стойку (2) и зафиксируйте винтами с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и с полной резьбой (36).



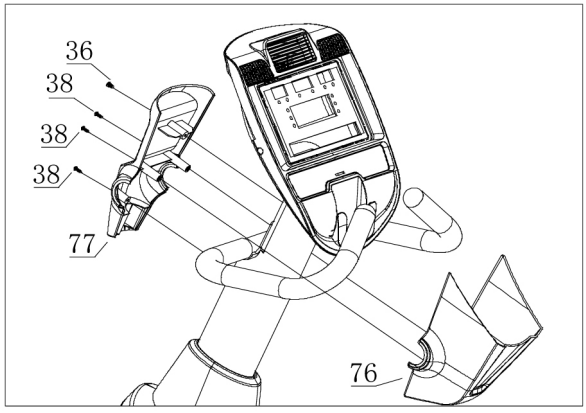
**Шаг 5**

1. Прикрепите рукоятки (9) к стойке (2); используйте: плоские шайбы (41), пружинные шайбы (43) и винты с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой (20).



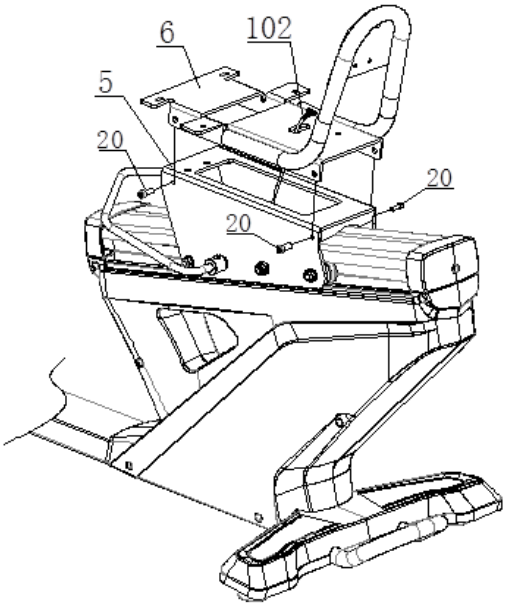

**Шаг 6**

1. Прикрепите крышки рукоятки (77 и 76) к стойке (2) с помощью саморезов с потайной головкой и крестообразным шлицем (38) и винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой (36).



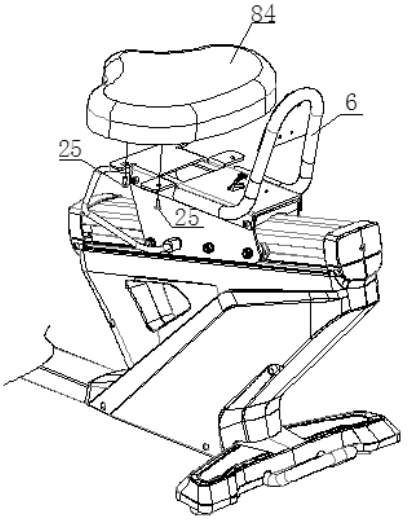
**Шаг 7**

1. Установите раму крепления сиденья (6). Сначала протяните провода датчика (102) через узел крепления сиденья (6), затем установите узел крепления сиденья (6) на скользящую раму (5). Зафиксируйте болтами с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (20), как показано на рисунке.



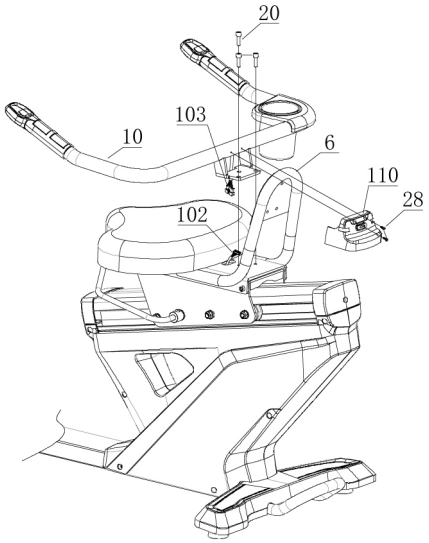

**Шаг 8**

1. Установите сиденье (84) на раму крепления (6) и зафиксируйте его болтами с плоской головкой с внутренним шестигранником (25).



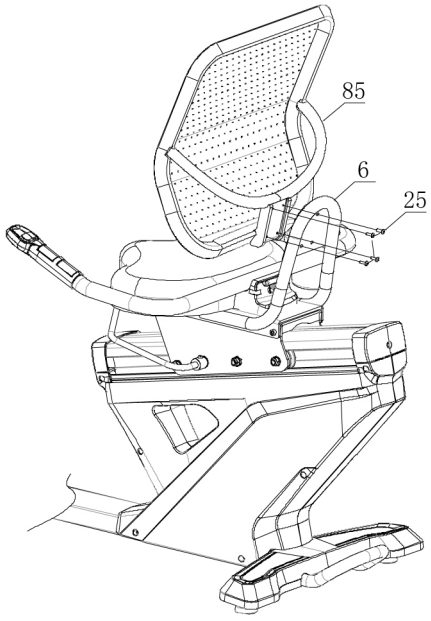
**Шаг 9**

1. Соедините провода датчиков (102 и 103).
2. После соединения проводов установите рукоятки с встроенными пульсометрами (10) на раму крепления сиденья (6) и зафиксируйте их болтами с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (20).
3. Установите крышку рукояток с датчиками и зафиксируйте ее с помощью болтов с плоской головкой с крестообразным шлицем и с полной резьбой (28).



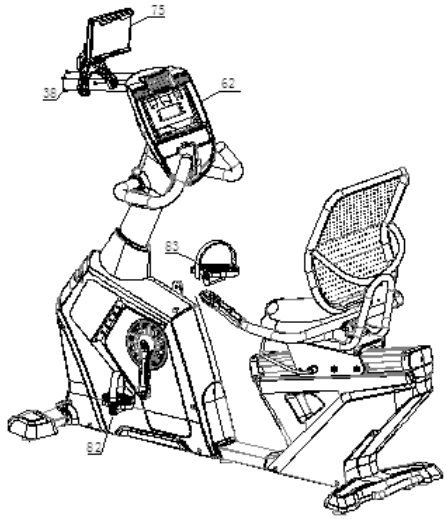

**Шаг 10**

Установите спинку (85) на раму крепления (6) и зафиксируйте ее винтеми с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой (25).

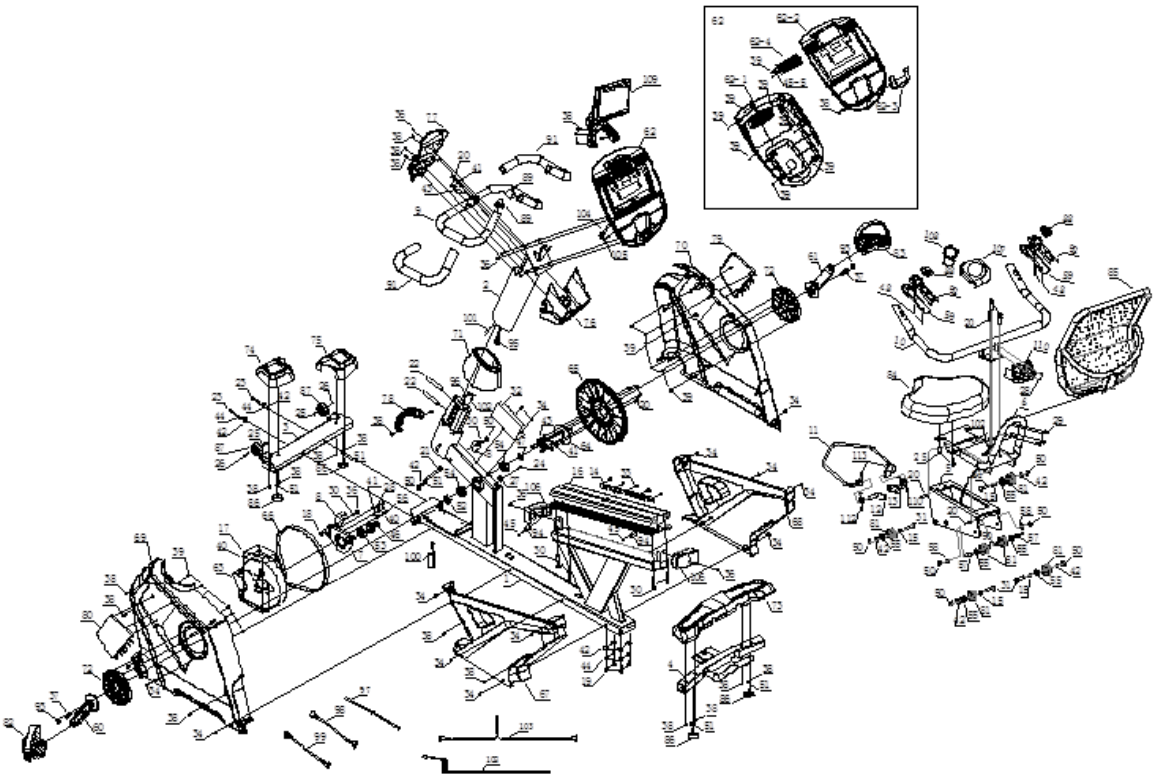


**Шаг 11**

1. Установите левую (82) и правую (83) педали на основную раму.
2. Установите подставку для IPAD (109) на корпус консоли (62) и закрепите ее саморезами с потайной головкой и крестообразным шлицем (38).



## Детальный чертеж



**Детальный чертеж - Список деталей**

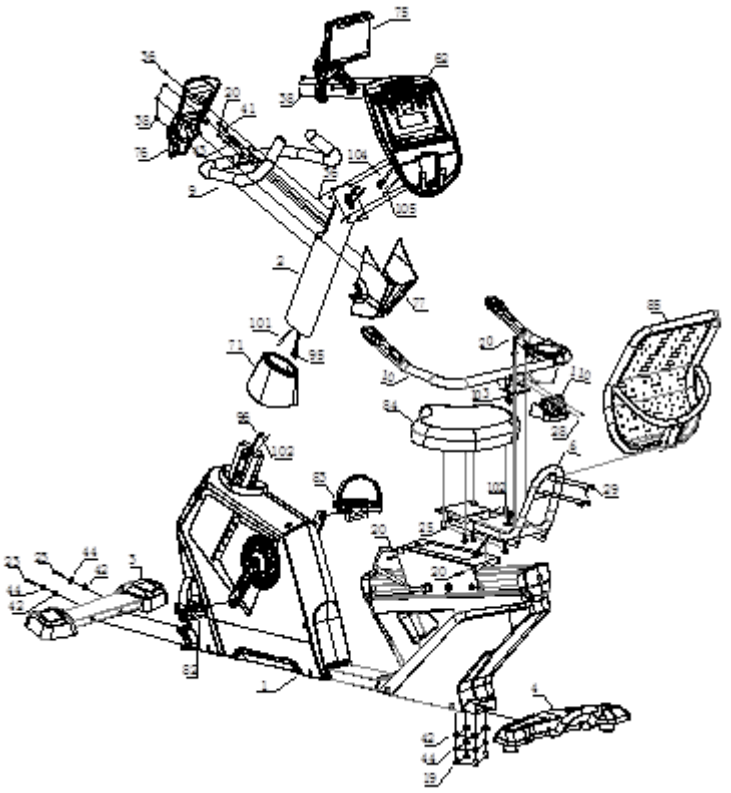
| № | Описание | Характеристики | Кол-во |
|---|---|---|---|
| 1 | Основная опорная рама | Площадь поверхности: 0.924 м² | 1 |
| 2 | Стойка | Площадь поверхности: 0.596 м² | 1 |
| 3 | Передний стабилизатор | Площадь поверхности: 0.132 м² | 1 |
| 4 | Задний стабилизатор | Площадь поверхности: 0.160 м² | 1 |
| 5 | Соединительная скользящая рама сиденья | Площадь поверхности: 0.13 м² | 1 |
| 6 | Рама крепления подушки с регулировкой | Площадь поверхности: 0.238 м² | 1 |
| 7 | Ремень маховика | Площадь поверхности: 0.028 м² | 2 |
| 8 | Регулирующий винт | Площадь поверхности: 0.001 м² | 3 |
| 9 | Рукоятки | Площадь поверхности: 0.214 м² | 1 |
| 10 | Встроенный пульсометр | Площадь поверхности: 0.154 м² | 1 |
| 11 | Регулировочная деталь тормоза | Площадь поверхности:0,034 м² | 1 |
| 12 | Регулирующая каретка сиденья,лев | Площадь поверхности: 0.006 м² | 1 |
| 13 | Регулирующая каретка сиденья,прав | Площадь поверхности: 0.007 м² | 1 |
| 14 | Каретка сиденья / Пластина | Площадь поверхности:0,023м² | 1 |
| 15 | Корпус с зазором | Ф60хФ10х14 (син.,оцинк) | 4 |
| 16 | Алюминиевые рейки | R11-V2/673x118x82.5 | 1 |
| 17 | Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M6×10 | 4 |
| 18 | Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M10×25 | 1 |
| 19 | Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M10×20 | 4 |
| 20 | Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M8×20 | 14 |
| 21 | Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой | M10×130×35 | 1 |
| 22 | Потайной винт с внутренним шестигранником и полной резьбой | M12×70 | 2 |
| 23 | Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой | M10×110×20 | 2 |
| 24 | Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M8×15 | 2 |
| 25 | Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M6×15 | 6 |
| 26 | Полый винт с потайной головкой с | Ф8×33×M6×15 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | внутренним шестигранником | | |
| 27 | Корпус магнита | B11 | 1 |
| 28 | Болт с плоской головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой | M4x10,черный | 2 |
| 29 | Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой | M6x30,черный | 4 |
| 30 | Болт с потайной головкой с внутренним шестигранником неполной резьбой | M8x45x2 (8.8) | 4 |
| 31 | Болт с шестигранной головкой и полной резьбой | M10×40×20, черный, предотвращение падения | 4 |
| 32 | Контроллер | B11 | 1 |
| 33 | Болт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M6x10 | 5 |
| 34 | Винт с потайной головкой с крестообразным шлицем, полной резьбой и острым концом | M5×15 | 12 |
| 35 | Винт с плоской головкой с крестообразным шлицем | M5×20 | 3 |
| 36 | Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой | M5×15 | 7 |
| 37 | Винт с шестигранной головкой с фланцем и полной резьбой | 5/16-18UNC-1" | 2 |
| 38 | Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем | ST4×16 | 24 |
| 39 | Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем | ST4×10 | 23 |
| 40 | Плоская шайба | Ф6 | 7 |
| 41 | Плоская шайба | Ф8 | 7 |
| 42 | Плоская шайба | Ф10 | 12 |
| 43 | Пружинная шайба | Ф8 | 7 |
| 44 | Пружинная шайба | Ф10 | 6 |
| 45 | Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M6×20 | 4 |
| 46 | Стопорное кольцо для стержня | Ф20 | 1 |
| 47 | Стопорное кольцо для стержня | Ф25 | 1 |
| 48 | Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем и полной резьбой | ST3×25 | 4 |
| 49 | Шестигранная стопорная гайка | M8 | 4 |
| 50 | Шестигранная стопорная гайка | M10 | 8 |
| 51 | Шестигранная гайка | M10 | 5 |
| 52 | Шестигранная гайка | M24×P1.5 | 1 |
| 53 | Шариковый подшипник с глубоким жёлобом (JingYe) | 6004ZZ | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 54 | Шариковый подшипник с глубоким жёлобом (JingYe) | 6005ZZ | 2 |
| 55 | Шариковый подшипник с глубоким жёлобом (TPI) | 6001ZZ | 6 |
| 56 | Уплотнитель | Ф13×Ф8.5×8.4 | 3 |
| 57 | Эксцентриковый вал | Ф15x45 | 2 |
| 58 | Регулировочная пластина шкифа | t4x21x21 (син,оцинк) | 2 |
| 59 | Корпус рукояток | 6920EA/192×59×19 | 2 |
| 60 | Шатун, лев. | B11/228.3×78.5×51 | 1 |
| 61 | Шатун, прав. | B11/228.3×78.5×51 | 1 |
| 62 | Корпус консоли | Светодиодный / контакт. ЧСС / MP3 / USB | 1 |
| 63 | Генератор | Мощность: 50-400 Вт / Напряжение: 690 об./мин> 85 В/ Однонаправленная выработка электроэнергии/ | 1 |
| 64 | Ось ременного шкива | Ф108×192 | 1 |
| 65 | Ременной шкив (8500-49) | Ф308.9×22.2 | 1 |
| 66 | Ремень двигателя | 480PJ8 | 1 |
| 67 | Крышка сиденья, лев. | R11/734×500×69.5 | 1 |
| 68 | Крышка сиденья, прав. | R11/734×500×69.5 | 1 |
| 69 | Наружная крышка, лев. | R11/738×649×95.5 | 1 |
| 70 | Наружная крышка, прав. | R11/738×649×95.5 | 1 |
| 71 | Фиксирующая крышка | R11/208×128.5×143 | 1 |
| 72 | Крышка шатуна | B11/Ф174×16 | 2 |
| 73 | Крышка заднего стабилизатора | B11/591×154.5×50 | 1 |
| 74 | Крышка переднего стабилизатора, лев. | B11/151.5×154.5×66.2 | 1 |
| 75 | Крышка переднего стабилизатора, прав. | B11/151.5×154.5×66.2 | 1 |
| 76 | Передняя крышка рукояток | B11/289×168.5×144 | 1 |
| 77 | Задняя крышка рукояток | B11/312×168.5×88.7 | 1 |
| 78 | Наружная задняя крышка | B11/135×71×79.2 | 1 |
| 79 | Крышка, прав. | B11/164.4×230.5×30.8 | 1 |
| 80 | Крышка, левая | B11/164.4×230.5×30.8 | 1 |
| 81 | Колесо | R11-V2:Ф47.17 | 6 |
| 82 | Педаль, лев. (8020-21) | 8020/JD-36A | 1 |
| 83 | Педаль, прав. (8020-22) | 8020/JD-36A | 1 |
| 84 | Сиденье (8010-22) | Подушка ST-169 | 1 |
| 85 | Спинка (8010-23) | SB-R7.4 | 1 |
| 86 | Накладка на ножки (8200-76) | Ф49×10.5×M10×22 | 4 |
| 87 | Ролик | Ф54.5×23.5 | 2 |
| 88 | Регулирующая ручка | 59*44.5*13.5 (186C, крас.) | 2 |
| 89 | Круглая заглушка | φ32×t1.5 | 2 |
| 90 | Стопорное кольцо для стержня; внешнее стопорное кольцо | Ф10 (черное покрытие) | 2 |
| 91 | Рукоятка из пенопласта | Ф29×t3.0×530 | 2 |
| 92 | Встроенный пульсометр | 192×59×19 | 2 |
| 93 | Крышка шатуна | | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 94 | Фиксатор сиденья | Ф20×20 | 4 |
| 95 | Провода стойки | В11/Д-800 мм | 1 |
| 96 | Провода основной рамы | В11/Д-800 мм | 1 |
| 97 | Магнитный датчик | В11/Д-800/2 разъема | 1 |
| 98 | Тормозной провод | ХН-2Р/Д-600 мм | 1 |
| 99 | Магнитный провод | ХН-3Р/Д-600 мм | 1 |
| 100 | Батарейки | | 1 |
| 101 | Провод контактного датчика | R11/Д-800 мм | 1 |
| 102 | Провод контактного датчика - 2 | R11/Д-2400 мм | 1 |
| 103 | Провод контактного датчика - 4 | R11/Д-900 мм | 1 |
| 104 | Провода консоли | | 1 |
| 105 | Провода пульсометра | | 1 |
| 106 | Заглушка для алюминиевой направляющей | R11/143.3×71×45 | 2 |
| 107 | Подстаканник | R11/147*147*34.3 | 1 |
| 108 | Бутылка | 1950CA/Ф100×118 | 1 |
| 109 | Подставка для Ipad | | 1 |
| 110 | Крышка провода пульсометра | R11-V2:127x65x85 | 1 |
| 111 | Пружина кручения 1 | Ф20xФ3.5x3 шт (син.оцинков) | 1 |
| 112 | Пружина кручения 2 | Ф20xФ3.5x3 шт (син.оцинков) | 1 |
| 113 | Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником с полной резьбой | M6x15 (8.8) | 2 |
| | | | |
| Корпус консоли | | | |
| 62-1 | Нижняя крышка консоли | | 1 |
| 62-3 | Подставка для Iphone | | 1 |
| 62-5 | Изогнутый зажим | | 2 |
| 62-2 | Верхняя крышка консоли | | 1 |
| 62-4 | Воздухоотвод | | 1 |

## Частичный чертеж для сборки



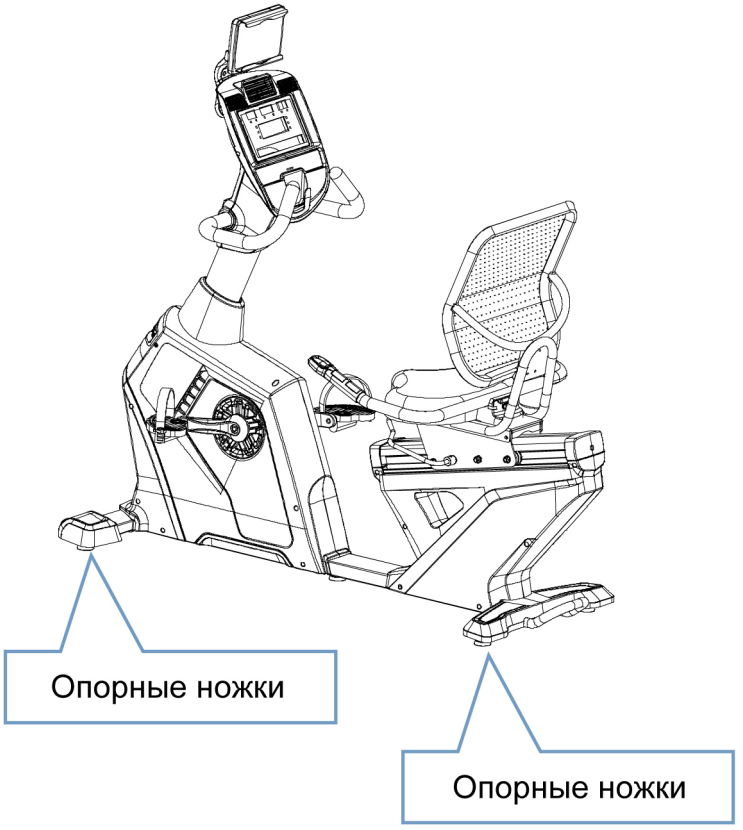
## Список деталей сборки

| № | Описание | Характеристики | Кол-во |
|---|---|---|---|
| 1 | Основная опорная рама | | 1 |
| 2 | Стойка | | 1 |
| 3 | Передний стабилизатор | | 1 |
| 4 | Задний стабилизатор | | 1 |
| 6 | Фиксатор сиденья | | 1 |
| 9 | Рукоятки | | 1 |
| 10 | Встроенный пульсометр | | 1 |
| 11 | Регулировочная деталь тормоза | | 1 |
| 19 | Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M10×20 (черн., защита от выпадения) | 4 |
| 20 | Винт с цилиндрической головкой с | M8×20 | 10 |

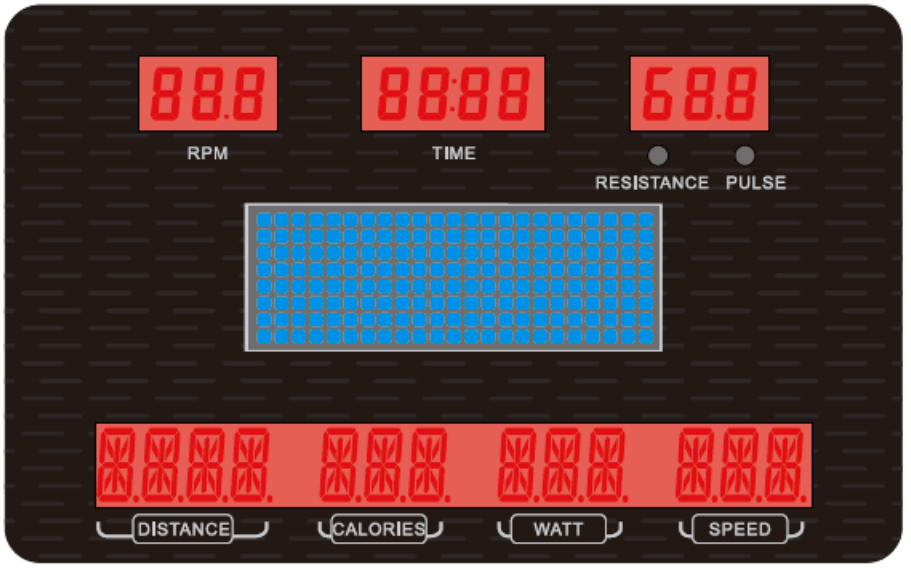
| | | | |
|---|---|---|---|
| | внутренним шестигранником и полной резьбой | | |
| 23 | Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой | M10×110×20 (черн., защита от выпадения) | 2 |
| 25 | Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником и полной резьбой | M6×15 (черн., защита от выпадения) | 4 |
| 28 | Болт с крестообразным шлицем и полной резьбой | M4x10 | 2 |
| 29 | Болт с потайной головкой с внутренним шестигранником и неполной резьбой | M60x30,черный | 4 |
| 36 | Болт с крестообразным шлицем и полной резьбой | M5×15 | 5 |
| 38 | Саморез с крестообразным шлицем | ST4×16 | 7 |
| 41 | Плоская шайба | Ф8 | 3 |
| 42 | Плоская шайба | Ф10 | 6 |
| 43 | Пружинная шайба | Ф8 | 3 |
| 44 | Пружинная шайба | Ф10 | 6 |
| 62 | Корпус консоли | Светодиодный дисплей /12 программ / с функцией определения процента жира/контактное измерение ЧСС / MP3 / USB | 1 |
| 71 | Фиксирующая крышка | R11/208×128.5×143 | 1 |
| 76 | Передняя крышка рукояток | B11/289×168.5×144 | 1 |
| 77 | Задняя крышка рукояток | B11/312×168.5×88.7 | 1 |
| 82 | Правая педаль | JD-36A(9/16 R) | 1 |
| 83 | Левая педаль | JD-36A(9/16 L) | 1 |
| 84 | Сиденье | Подушка ST-169 | 1 |
| 85 | Спинка | SB-R7.4 | 1 |
| 95 | Провода стойки | B11/Д-800 мм | 1 |
| 96 | Провода основной рамы | B11/Д-800 мм | 1 |
| 101 | Провод контактного датчика | R11/Д-800 мм | 1 |
| 102 | Провод контактного датчика - 2 | R11/Д-2400 мм/3.5 аудио /с проводом 200 мм | 1 |
| 103 | Провод контактного датчика - 4 | R11/Д-900 мм/2 разъема *2+3.5 аудио | 1 |
| 104 | Провода консоли | | 1 |
| 105 | Провода пульсометра | | 1 |
| 109 | Подставка для Ipad | | 1 |
| 110 | Крышка провода пульсометра | R11-V2/127x65x85 | 1 |

## Инструкции по эксплуатации

1. Использование --- сядьте на сиденье, возьмитесь руками за рукоятки, начните крутить педали.
2. Настройка: если тренажер неустойчив, отрегулируйте опорные ножки.



## Панель консоли







**Функции кнопок:**

| | |
|---|---|
| Клавиша START<br>Клавиша STOP | Используется для запуска и завершения тренировки |
| Клавиша сброса RESET | 1. Нажмите в режиме остановки,чтобы вернуться в главное меню.<br>2. Удерживайте клавишу RESET в течение 5 секунд, чтобы перезагрузить систему.<br>3. Нажмите клавишу в режиме настроек, чтобы вернуться к предыдущей странице. |
| Клавиша режима MODE | 1. Нажмите для настройки или корректировки данных.<br>2. Нажмите, чтобы переключить отображение данных в режим тренировки. |
| Клавиши сопротивления RESISTANCE +/- | 1. Продолжительное нажатие клавиши дольше 1 секунды увеличивает/уменьшает значение сопротивления непрерывно.<br>2. При однократном нажатии клавиши во время тренировки сопротивление увеличивается или уменьшается на 1. |
| Клавиша программы Program | Выбор программы в режиме ожидания. |

| | |
|---|---|
| Клавиша восстановления RECOVERY | Проверяет текущий уровень восстановления сердечного ритма |
| ИМТ | Вычисление ИМТ |
| Клавиша START на рукоятке | Запуск тренировки |
| Клавиша STOP на рукоятке | Завершение тренировки |
| Клавиши RESISTANCE +/- на рукоятке | 1. Регулировка сопротивления. Продолжительное нажатие клавиши дольше 1 секунды увеличивает/уменьшает значение сопротивления непрерывно.<br>2. При однократном нажатии клавиши во время тренировки сопротивление увеличивается или уменьшается на 1. |
| Вентилятор | Нажмите один раз, чтобы включить вентилятор, и нажмите еще раз, чтобы выключить. |

**Отображение параметров:**

| | |
|---|---|
| ВРЕМЯ | Диапазон отображения: 0:00 ~ 99:99 мин. Диапазон настройки: 0:00 ~99:00 мин |
| РАССТОЯНИЕ | Диапазон отображения: 0.0 ~ 99.99км. Диапазон настройки: 0.0~99.99 км |
| КАЛОРИИ | Диапазон отображения: 0 ~ 999 ккал. Диапазон настройки: 0 ~ 999 ккал |
| СКОРОСТЬ | Диапазон: 0.0 ~ 99.9 км/ч или миль/ч |
| УРОВНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ | Диапазон: 1~20 |
| ПУЛЬС | Диапазон отображения: 40 ~ 220 |
| ВЕС | Диапазон настройки: 30-150 кг; значение по умолчанию для метрической системы - 70 кг .<br>Диапазон настройки: 40 ~ 400 фунтов; по умолчанию для британской системы - 155 фунтов. |
| РОСТ | Диапазон настройки: 90 ~ 210 см |
| ВОЗРАСТ | Диапазон настройки: 10~99 |
| ОБОРОТЫ В МИНУТУ | Диапазон: 0 ~ 999 |

1. УПРАВЛЕНИЕ
   Компьютер включится, Вы услышите длинный звуковой сигнал и через 2 секунды на экране отобразятся все окна, в окне оборотов отобразится диаметр маховика - 78. В окне ВРЕМЕНИ отобразится общее время, в окне РАССТОЯНИЯ отобразится общее расстояние, затем через 3 секунды тренажер перейдет в РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ.
2. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ
   2.1 В режиме ожидания нажмите START/STOP, чтобы перейти в режим быстрого запуска, консоль начнет запись тренировки.
   2.2 Если Вы не хотите переходить в режим быстрого запуска, можно выбрать другой режим тренировки, нажав кнопку PROGRAM. Теперь переходите к шагу 3.

3. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

В режиме ожидания нажмите PROGRAM, чтобы выбрать одну из программ: ручная, установленная, пользовательская, с контролем ЧСС. После выбора программы нажмите MODE для ввода настроек.

3.1 Если пользователь хочет выбрать ручной режим, нужно нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в режим ожидания. В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM, чтобы перейти в РУЧНОЙ РЕЖИМ (в окне оборотов в минуту отобразится номер программы: P00). Нажмите кнопку START, чтобы запустить РУЧНОЙ режим, или нажмите кнопку MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИИ, КАЛОРИЯХ. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку, и консоль начнет запись о тренировке.

3.2 Если пользователь хочет выбрать готовую программу, нужно нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в режим ожидания. В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM, чтобы перейти в ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (в окне оборотов в минуту будет отображаться номер программы: P01-P12). Выберите одну из ГОТОВЫХ ПРОГРАММ, затем нажмите START, чтобы начать тренировку, или нажмите MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, ВРЕМЕНИ. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку, и консоль начнет запись о тренировке.

3.3 Если пользователь хочет выбрать пользовательскую программу, нужно нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в режим ожидания. В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM, чтобы перейти в ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (в окне оборотов в минуту будет отображаться номер программы: U01-U04). Выберите одну из ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ, затем нажмите START, чтобы начать тренировку, или нажмите MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, ВРЕМЕНИ. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку, и консоль начнет запись о тренировке.

3.4 Если пользователь хочет выбрать программу с контролем ЧСС, нужно нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в режим ожидания. В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM, чтобы перейти в РЕЖИМ С КОНТРОЛЕМ ЧСС (в окне оборотов в минуту будет отображаться номер программы: H01-H03). Выберите одну из ПРОГРАММ С КОНТРОЛЕМ ЧСС, затем нажмите START, чтобы начать тренировку, или нажмите MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, ВРЕМЕНИ, ЦЕЛЕВОЙ ЧСС. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку, и консоль начнет запись о тренировке.

3.5 РЕЖИМ ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

3.5.1 В режиме ожидания нажмите BODY FAT, чтобы перейти в РЕЖИМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (на экране в главном окне будет отображаться "BODY FAT"). Нажмите MODE и с помощью клавиш RESISTANCE +/- введите данные о ПОЛЕ, ВОЗРАСТЕ, ВЕСЕ, РОСТЕ. Нажмите кнопку MODE, чтобы начать программу определения количества жировых отложений.

3.5.2 При определении ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ положите обе руки на рукоятки с контактными датчиками пульса. Консоль получит данные о частоте сердечных сокращений в течение 10 секунд, затем в течение 25 секунд будет происходить ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ

ОТЛОЖЕНИЙ, другие параметры отображаться не будут.
Когда в окне ВРЕМЕНИ отобразится "0:10", начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬСА будет отображаться частота сердечных сокращений, в главном окне будет: "TESTING" (идет определение). Когда консоль получит данные о частоте сердечных сокращений в течение 10 секунд, запуститься ПРОГРАММА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ и будет продолжаться 25 секунд, в окне времени отобразится 0:25 и начните обратный отсчет, окно ПУЛЬСА будет отображать частоту сердечных сокращений, в главном окне будет: "BODY FAT" (жировые отложения.

3.5.3 После окончания обратного отсчета времени в окне расстояния в течение 10 секунд отобразится процентное содержание жира в организме. Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы вернуться в предыдущий режим, в этот момент Вы услышите 2 звуковых сигнала.

3.6 РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

3.6.1. В ЛЮБОМ РЕЖИМЕ нажмите кнопку RECOVERY, чтобы перейти в РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Консоль получит данные о частоте сердечных сокращений в течение 10 секунд, затем в течение 60 секунд будет происходить ВОССТАНОВЛЕНИЕ, другие параметры отображаться не будут. Когда в окне ВРЕМЕНИ отобразится "0:10", начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬСА будет отображаться частота сердечных сокращений, в главном окне будет: "TESTING" (идет определение). Если консоль получит данные о частоте сердечных сокращений через 10 секунд, то начнется обратный отсчет от 60 секунд. Когда в окне ВРЕМЕНИ отобразится "0:60", начнется обратный отсчет, в окне ПУЛЬСА будет отображаться частота сердечных сокращений, в главном окне будет: "RECOVERY" (восстановление).

3.6.2 После окончания обратного отсчета в окне расстояния отобразится результат в виде: FX (X=1-6). В главном окне через 10 секунд отобразится комментарий (рисунок 1). Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы вернуться в предыдущий режим, в этот момент Вы услышите 2 звуковых сигнала.

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

3.6.3 Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы выполнить сброс в РЕЖИМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

# Общие советы по фитнесу

1. Разминка

Не задерживайте дыхание перед разминкой в течение 5–10 минут.

2. Дыхание

Когда Вы пытаетесь восстановить дыхание, вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Дыхание и движения должны быть скоординированы, дыхание не должно быть слишком быстрым. В противном случае прекратите упражнение.

3. Частота

Одна и та же часть мышцы должна отдыхать в течение 48 часов, то есть одну и ту же часть можно тренировать только через день.

4. Нагрузка

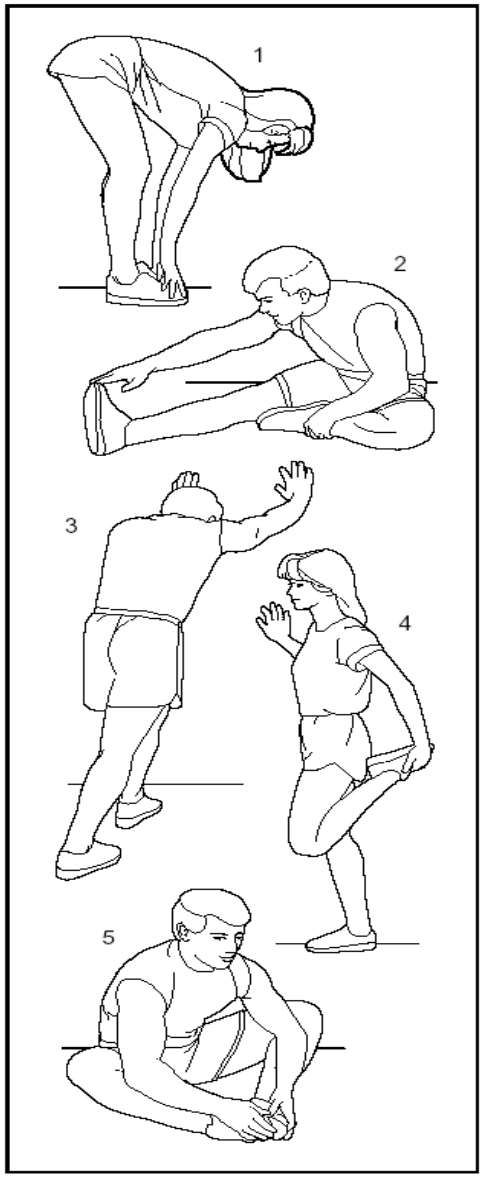
Объем тренировок определяется индивидуальным физическим состоянием, затем, согласно принципу асимптотической нагрузки, сначала болезненность мышц является нормальным явлением, при продолжении тренировок это пройдет.

5. Расслабление

Выполняйте физические упражнения в течение 5 минут после каждой тренировки, особенно на растяжку и расслабление мышц стопы, чтобы избежать длительного уплотнения мышц, придерживайтесь гибкой диеты для мышц.

6. Диета

Чтобы защитить пищеварительную систему, тренировка должна проводится не ранее, чем через час после еды и минимум за полчаса до нее, употребляйте меньше жидкости, особенно воды, чтобы не увеличить нагрузку на сердце и почки.




Упражнения на растяжку

Независимо от того, насколько быстро Вы ходите, лучше всего сначала выполнить упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягивать, поэтому потратьте на разминку 5-10 минут. Затем выполните растяжку следующим образом: 5 подходов, каждое упражнение в течение 10 секунд или более; повторите эти упражнения после тренировки.

1. Наклоны

Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены, руками пытайтесь коснуться пальцев ног. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка сухожилий

Сядьте на чистую подушку и выпрямите одну ногу. Согните другую ногу так, чтобы она плотно прилегала к внутренней стороне вытянутой ноги.

Попробуйте дотянуться до пальцев ног руками. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

3. Растяжка икр и пятки

Держитесь за стену или дерево обеими руками и отставьте одну ногу назад. Держите отставленную ногу прямо, пятку прижмите к полу/земле, наклонитесь в направлении стены или дерева. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рис. 3).

4. Растяжение четырехглавой мышцы

Удерживайте равновесие опираясь о что-нибудь левой рукой, затем вытяните правую руку назад, обхватите правую лодыжку и медленно подтяните ее к бедрам, пока не почувствуете, что мышцы передней поверхности бедер напряжены. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рис. 4).

5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра

Подошвы ног расположены напротив друг друга, а колени разведены. Возьмитесь за ступни обеими руками и потяните их в направлении паха. Удерживайте это положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза (см. рис. 5).