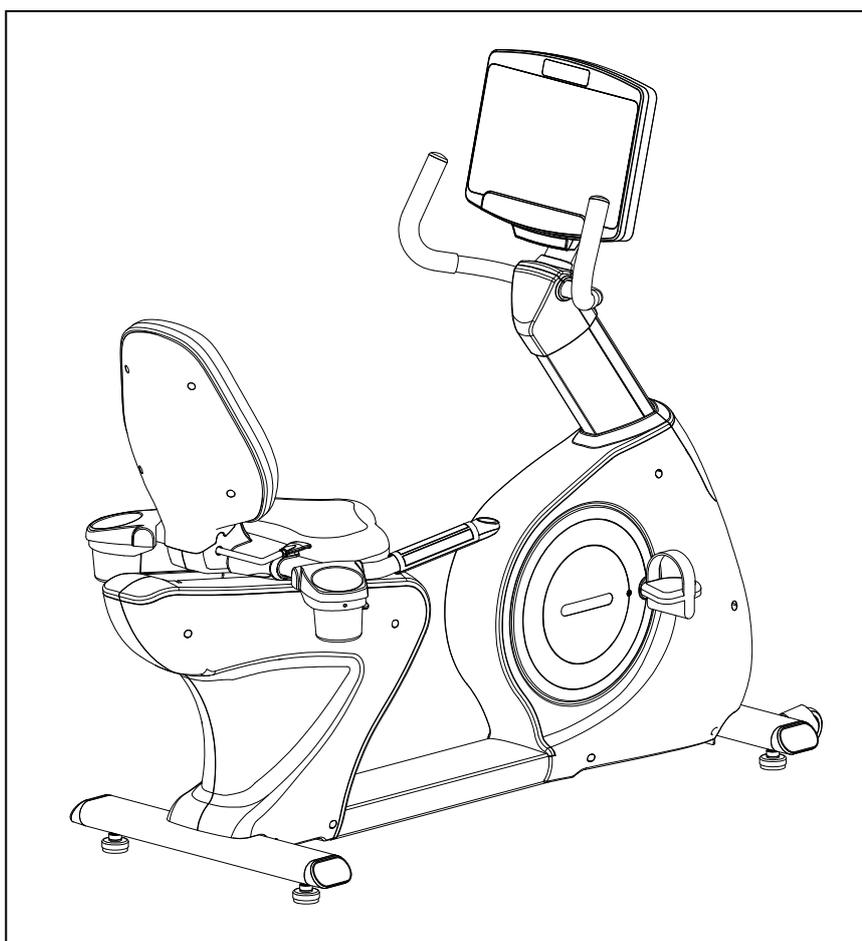


# Smith

## ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР SMITH RCB500

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**ВНИМАНИЕ:**

Вес пользователя тренажера не должен превышать  
181 кг



**ВНИМАНИЕ**

Упражнения могут представлять собой риск для здоровья. Перед началом любой программы тренировок на данном тренажере проконсультируйтесь с врачом.

Если вы испытываете слабость или головокружение, немедленно прекратите использование тренажера. Неправильная сборка и эксплуатация тренажера может привести к серьезным травмам. Несоблюдение инструкций также может привести к серьезным травмам.

Не допускайте животных и детей к тренажеру во время использования. Перед каждым использованием проверяйте, чтобы все болты и гайки были затянуты. Соблюдайте технику безопасности.

Вид устройства может немного отличаться от изображений.

ИЗГОТОВЛЕНО В ТАЙВАНЕ



## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**ВНИМАНИЕ:** Для снижения риска серьезных травм внимательно прочтите технику безопасности перед использованием велотренажера.

1. Прочтите все предупреждающие знаки на **велотренажере**.
2. Прочтите данное руководство пользователя и соблюдайте все инструкции перед использованием **велотренажера**. Перед использованием убедитесь, что тренажер правильно собран, а все болты и гайки надежно затянуты.
3. Рекомендуется сборка данного тренажера двумя людьми.
4. Не допускайте животных и детей к тренажеру во время использования.
5. Рекомендуется разместить тренажер на прорезиненном покрытии.
6. Устанавливайте и используйте **велотренажер** на твердой ровной поверхности. Не устанавливайте **велотренажер** на мягких коврах или неровных поверхностях.
7. Перед использованием проверяйте **велотренажер** на наличие изношенных или ослабленных компонентов.
8. Затяните/замените все ослабленные или изношенные компоненты перед использованием **велотренажера**.
9. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Если вы испытываете слабость, головокружение или боль во время тренировки, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
10. Соблюдайте рекомендации своего врача при составлении персональной программы тренировок.
11. Всегда выбирайте тренировки, которые максимально соответствуют вашему уровню физической подготовки и гибкости. Знайте свои границы и тренируйтесь с их учетом. Руководствуйтесь здравым смыслом во время упражнений.
12. Перед использованием тренажера обратитесь к своему врачу для проведения полного медицинского осмотра.
13. Не надевайте свободную или свисающую одежду при использовании **велотренажера**.
14. Не занимайтесь с босыми ногами или в носках; для тренировок подходят беговые или тренировочные кроссовки.
15. Следите за равновесием во время использования, посадки и схода с тренажера; потеря равновесия может привести к падению и серьезным травмам.
16. Ступни во время тренировки должны находиться и быть плотно фиксированы на педалях.
17. Максимальный вес пользователя не должен превышать 181 кг.
18. Велотренажер может одновременно использоваться только одним человеком.
19. Обслуживание: немедленно замените неисправные компоненты и/или не используйте тренажер до его полного ремонта.
20. **Велотренажер** подходит для использования в тренажерном зале (Класс S.)
21. Обеспечьте достаточно места для доступа к **велотренажеру**; расстояние вокруг тренажера желательно оставить не менее 1 метра.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом программы тренировок необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно, если вы старше 35 лет, вы никогда не занимались спортом, вы беременны или вы страдаете от какого-либо хронического заболевания. **ОЗНАКОМЬТЕСЬ И СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ. НЕСОБЛЮДЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ.**

## Перед началом

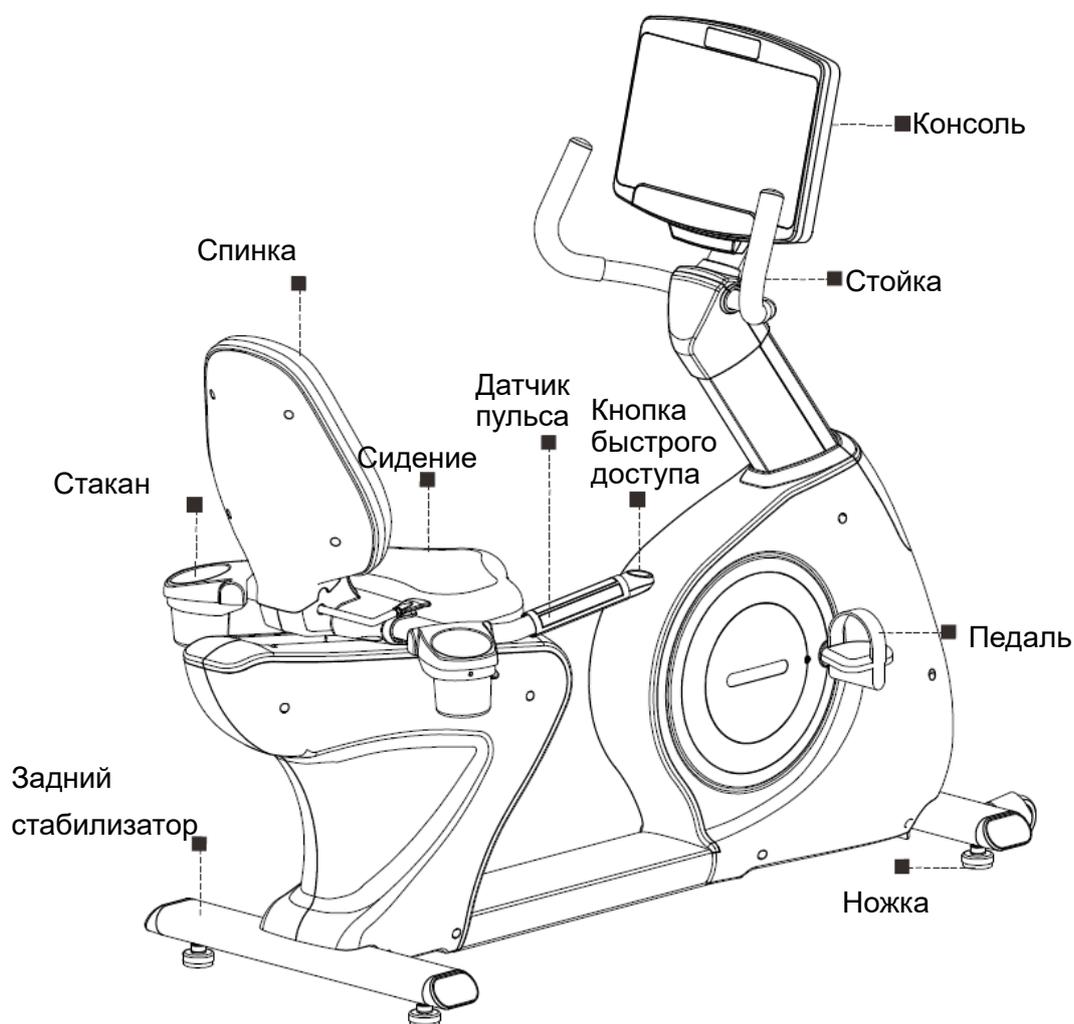
Благодарим за выбор данного **горизонтального велотренажера Smith RCB500**. Мы гордимся тем, что производим устройства такого высокого качества, и надеемся, что данный тренажер обеспечит вам долгие часы тренировок, благодаря которым вы будете чувствовать себя лучше, выглядеть лучше и в полной мере наслаждаться жизнью.

Регулярные тренировки могут улучшить ваше физическое и психическое здоровье – это доказанный факт.

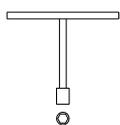
Довольно часто наш плотный график не оставляет нам времени на тренировки. **Горизонтальный велотренажер** является удобным и простым способом для того, чтобы привести себя в форму и сделать свою жизнь более счастливой и здоровой.

Прежде чем продолжить чтение инструкции, рассмотрите приведенное ниже изображение, чтобы ознакомиться с компонентами тренажера.

Внимательно прочитайте данное руководство перед использованием **горизонтального велотренажера**.



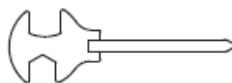
**С ТРЕНАЖЕРОМ ПОСТАВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ:**



**T-ОБРАЗНЫЙ ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ (17мм)**



**ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ (13мм)**



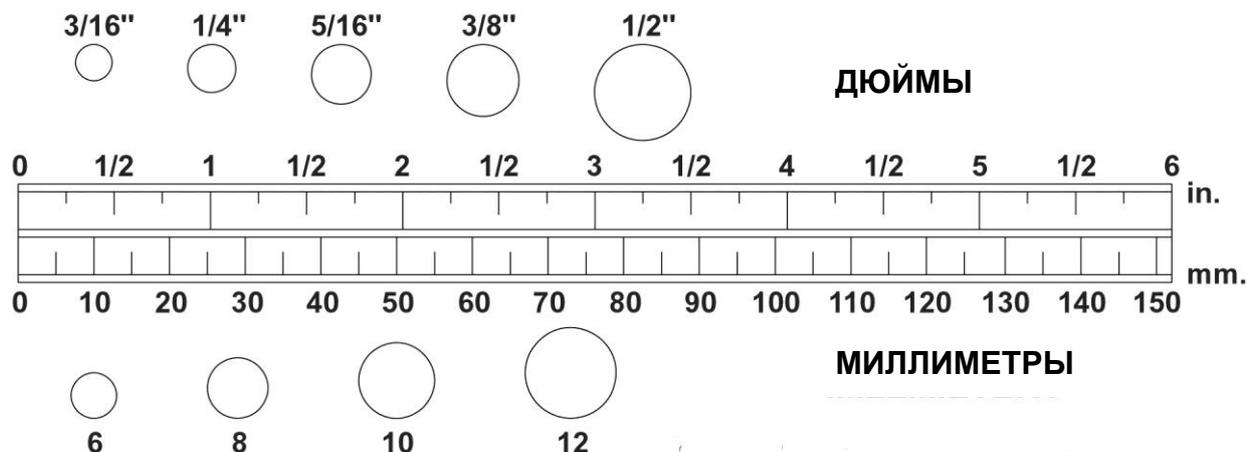
**КОМБИНИРОВАННЫЙ КЛЮЧ**



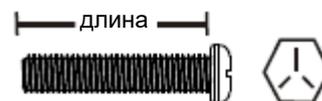
**ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ (M6)**

# Перечень крепежей

Откройте коробку в подготовленном для сборки пространстве. Сверьте крепеж с приведенным ниже **списком крепежей**. Данная таблица предназначена для того, чтобы вам проще было определить крепеж, используемый в процессе сборки. Приложите шайбу, кончик болта или винта к кругу, чтобы узнать их диаметр. Используйте линейку, чтобы узнать длину болтов и винтов.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Длина болтов и винтов, кроме единиц с плоской головкой, измеряется от нижней части головки до конца болта или винта. Болты и винты с плоской головкой измеряются от верхней части головки до конца болта или винта.



Ознакомьтесь с приведенным ниже списком, чтобы знать состав набора крепежей. Некоторые мелкие детали могут быть предварительно собраны перед перевозкой. Если детали нет в пакете с крепежом, проверьте, не была ли она предварительно установлена в тренажер.

107 болт, головка с углублением под ключ (M8x1.25x50мм) 2шт		86 Контргайка (M8)	6шт
112 болт, шестигранная головка (M8x1.25x65мм) 4шт		87 Гайка (8x38x2.0t)	4шт
117 болт, шестигранная головка (M10x1.5x50мм) 2шт		99 Винт, круглая головка (M5x0.8x15мм)	1шт
143 болт, фланец с шестигранной головкой (M8x1.25x16шт) 7шт		142 Винт, круглая головка (M6x1.0x15мм)	4шт
		150 Колпачок гайки (M8)	1 шт
		96 Винт-саморез, плоская головка (M4x10мм)	4шт
		97 Винт-саморез, плоская головка (M4x20мм)	2шт
		100 Винт, круглая головка (M5x0.8x30мм)	2шт
		140 Винт-саморез, плоская головка (M4x32мм)	4шт

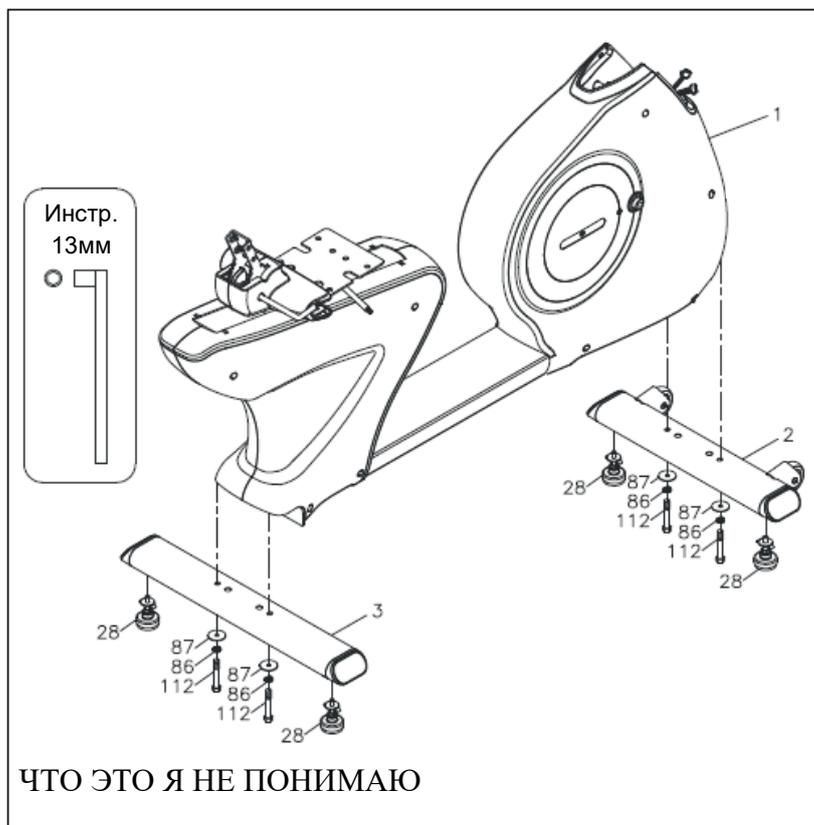
## Детали тренажера

Откройте коробку в подготовленном для сборки пространстве. Сверьтесь с приведенным ниже списком **деталей тренажера**, чтобы убедиться в наличии и исправности всех деталей. Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения процесса сборки. Инструменты для сборки и набор крепежей поставляются с тренажером для использования во время сборки тренажера.

Консоль (30) и задний кожух консоли (33)	Колпачок винта (34)	Стойка консоли (32)	Вертикальная стойка (8)
	○ × 4 ШТ		
Передний декоративный кожух (13) и балансир (39)	Педали (15, 16) и ножки (28)		Рукоятки сидения (4) и бардачок (40)
Верхняя рукоятка (9)	Передний и задний кожух трубки (138, 139)	Рама спинки (6)	Сидение (46)
Передний и задний стабилизаторы (2, 3)	Главная рама (1)		Спинка (48) и кожух спинки (49)

# Детали тренажера

Разложите все детали из коробки на пол перед собой. Снимите упаковочные материалы, уберите их из зоны сборки и сложите обратно в коробку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до окончания сборки. Перед началом сборки внимательно ознакомьтесь со всеми ее этапами.

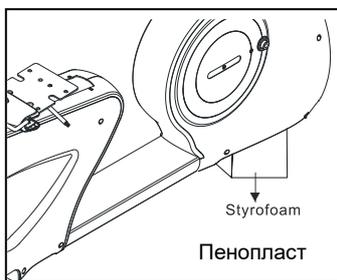


## Шаг 1 – Сборка ножки

- Вставьте 4 Ножки (28) в Передний стабилизатор (2) и Задний стабилизатор (3).
- Надежно затяните Ножки (28) в Стабилизаторах (2, 3) пока резьбу винтов не будет видно, как показано на рисунке 1.

## Шаг 2 – Сборка стабилизатора

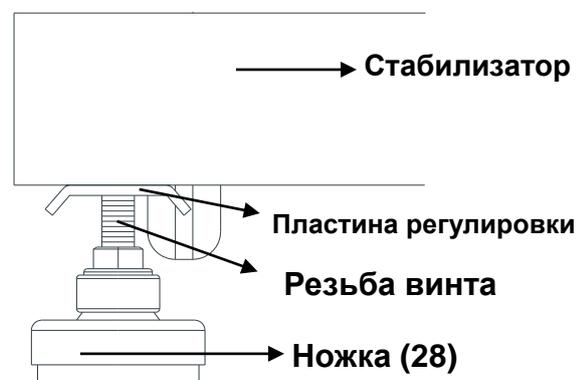
- Для сборки Стабилизатора (2, 3) рекомендуется положить кусок пенопласта (или другой устойчивый предмет) под ту сторону Главной рамы (1), на которую собираетесь устанавливать стабилизатор.
- Установите Передний стабилизатор (2) и Задний стабилизатор (3) на Главную раму (1) и закрепите с помощью 4 Шайб (8x38x2.0t)(87), 4 Контргаяк (M8)(86) и 4 шестигранных болтов (M8xр1.25x65мм)(112), используя торцевой ключ. ПРИМЕЧАНИЕ: Если тренажер стоит неровно, ознакомьтесь с ЗАМЕТКОЙ ПО ВЫРАВНИВАНИЮ справа, чтобы выровнять Ножки (28).



### Детальное изображение ножки 1

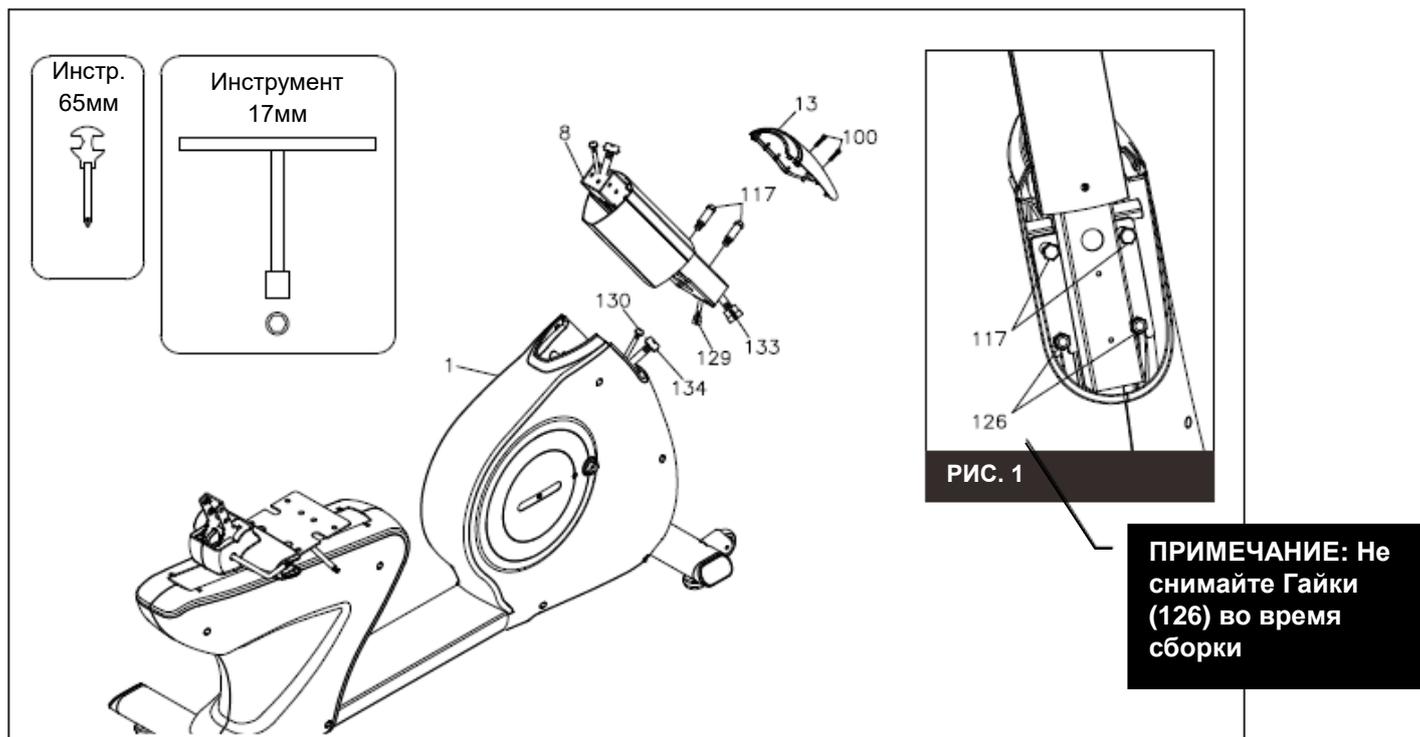


### Детальное изображение ножки 2



**ВЫРАВНИВАНИЕ:** После установки велотренажера в предполагаемом месте использования проверьте стабильность велотренажера. Если велотренажер стоит неровно, сделайте следующее: Ослабьте Ножку (28), чтобы Пластина регулировки была не до конца затянута. Отрегулируйте Ножку (28). Затяните Пластину регулировки на Стабилизаторе, чтобы зафиксировать Ножку (28) в стабильном положении, как показано на рисунке 2.

## Инструкция по сборке

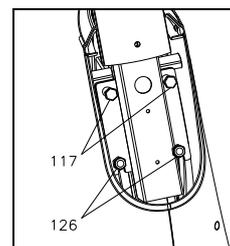


### Шаг 3 – Подключение проводов

- Подключите **Верхний соединительный провод (129)** к **Среднему соединительному проводу (130)**. Следите за тем, чтобы провода не были зажаты.
- Подключите **Провод датчика пульса 1 (133)** к **Проводу датчика пульса 2 (134)**. Следите за тем, чтобы провода не были зажаты.

### Шаг 4 – Сборка вертикальной стойки

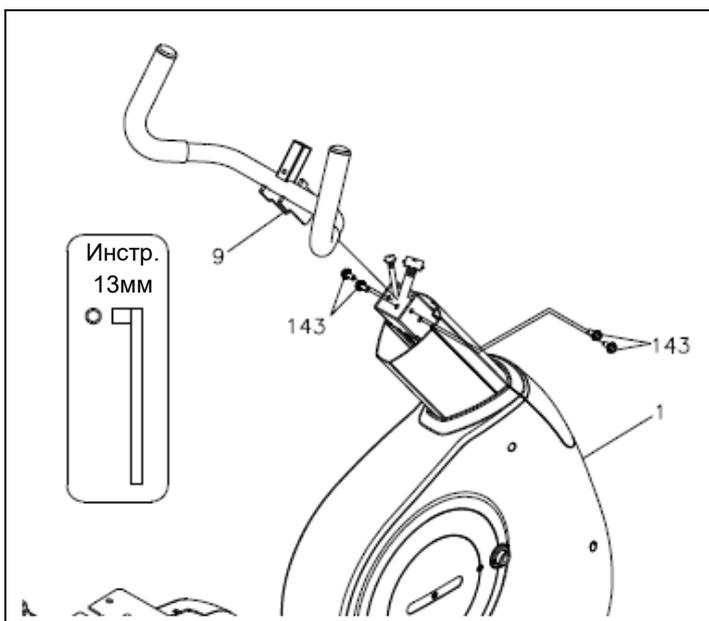
- См. **РИС. 1**, убедитесь, что 2 **Нейлоновые гайки (M10)(126)** были предварительно установлены в передней части **Главное рамы (1)** (они не будут затянуты, поэтому перфорированная подпорка будет двигаться между гайкой и рамой).
- Вставьте **Вертикальную стойку (8)** в **Главную раму (1)** и закрепите с помощью 2 **Шестигранных болтов (M10хр1.5х50мм)(117)**, используя **Т-ОБРАЗНЫЙ ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ**, как показано на рисунке. Затем полностью затяните 2 **Нейлоновые гайки (M10)(126)**.



### Шаг 5 – Сборка переднего декоративного кожуха

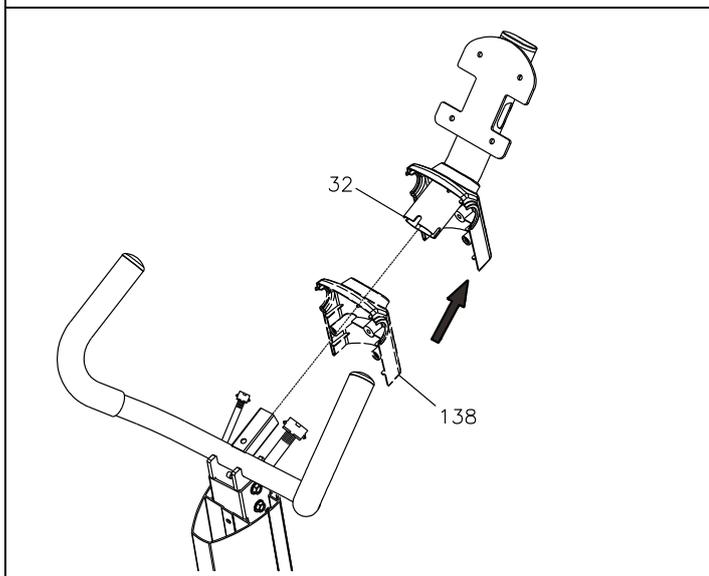
Закрепите **Передний декоративный кожух (13)** в передней части **Главной рамы (1)** с помощью 2 **Круглых винтов (M5хр0.8х30мм)(100)**.

## Инструкция по сборке



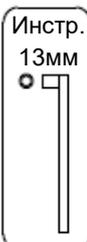
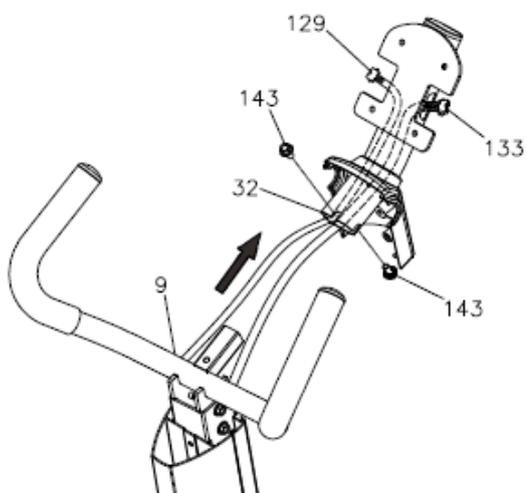
### Шаг 6 – Сборка стационарной рукоятки

Вставьте Стационарную рукоятку (9) на Вертикальную стойку (8) и закрепите с помощью 4 фланцевых болтов с шестигранной головкой (M8x1.25x16мм)(143).



### Шаг 7 – Сборка кожуха трубки

Насадите Передний кожух трубки (138) на Стойку консоли (32).

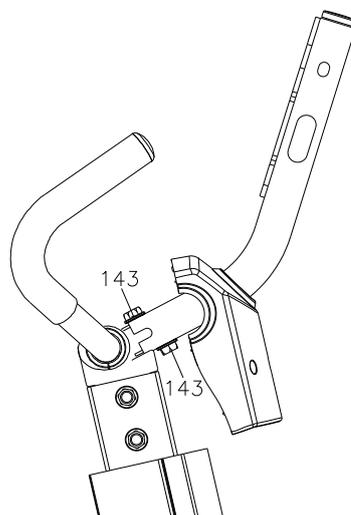


## Шаг 8 – Сборка проводов, консоли, стойки консоли

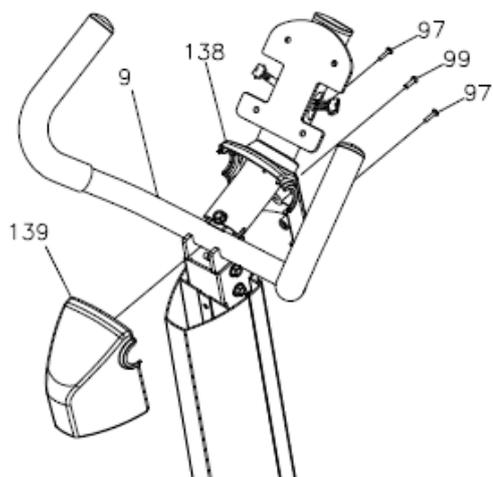
а. Чтобы болт (143) не зажал провода, аккуратно протяните **Верхний соединительный провод (129)** и **Провод датчика пульса 1 (133)** с двух сторон **Стойки консоли (32)**, как показано на рисунке ниже.



- б. Затем насадите **Стойку консоли (32)** на **Рукоятку (9)**. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Следите за тем, чтобы не зажать провода.
- в. Убедитесь, что **Стойка консоли (32)** находится в центре Рукоятки, а затем полностью затяните 2 **фланцевых болтов с шестигранной головкой (M8xр1.25x16мм)(143)**, как показано на рисунке ниже. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Следите за тем, чтобы не зажать провода.

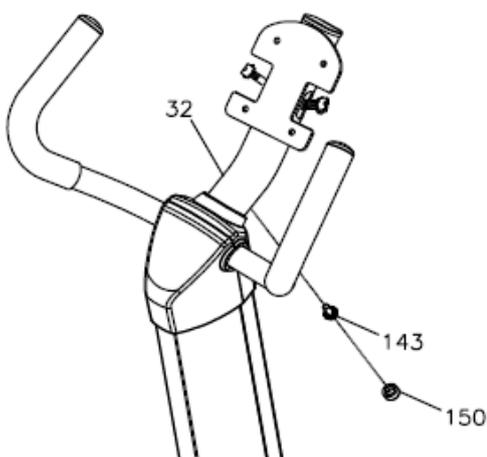


# Инструкция по сборке



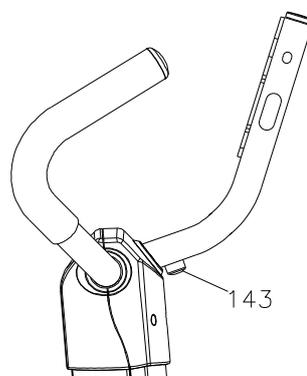
## Шаг 9 – Сборка кожуха стойки

Закрепите Передний и задний кожух стойки (138, 139) и полностью затяните 2 Винта-самореза с плоской головкой (М4х20мм)(97), 1 Круглый винт (М5хр0.8х15мм)(99).



## Шаг 10 – Затягивание болтов и установка колпачка гайки

- Согласно рисунку, полностью затяните 1 фланцевый болт с шестигранной головкой (М8хр1.25х16мм)(143) в нижней части Стойки консоли (32).
- Затем установите Колпачок гайки (150).



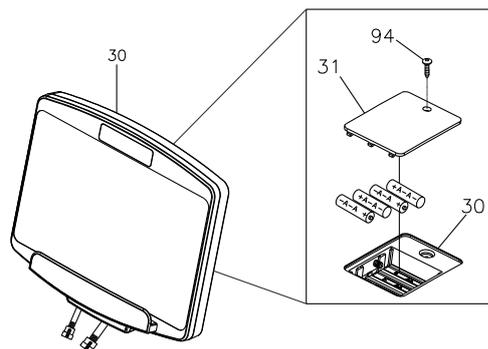
# Инструкция по сборке

## Шаг 11 – Сборка консоли

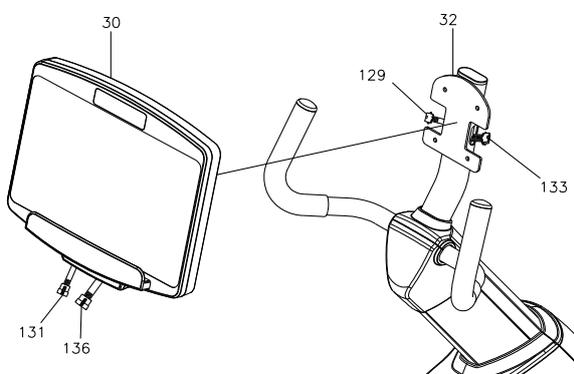
- а. Ослабьте Винт (М3х10мм)(94) в нижней части Консоли (30) с помощью комбинированного ключа, чтобы открыть Крышку отсека для батарей (30).
- б. Консоль (30) работает на ЧЕТЫРЕХ перезаряжаемых АА батарейках; четыре батарейки находятся в наборе крепежа.

ПРИМЕЧАНИЕ:

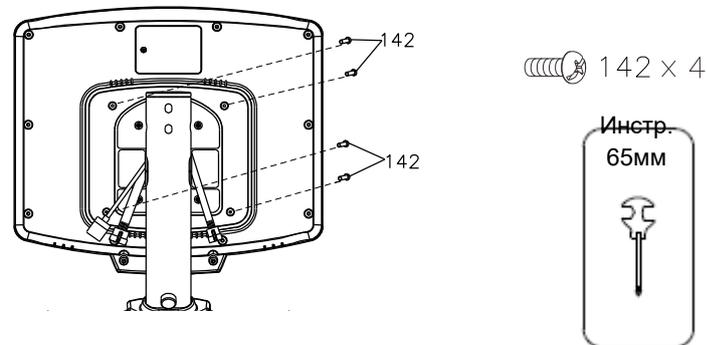
- ◆ Подходят только никель-металл-гибридные/ Ni-MH перезаряжаемые батарейки.
- ◆ Во избежание повреждений не рекомендуется использовать обычные и другие типы батареек.



- с. Подключите Первый соединительный провод (131) ко Второму соединительному проводу (129). ПРИМЕЧАНИЕ: Следите за тем, чтобы не прижать провода.
- д. Подключите Провод датчика пульса 1 (136) к Проводу датчика пульса 2 (133). ПРИМЕЧАНИЕ: Следите за тем, чтобы не прижать провода.

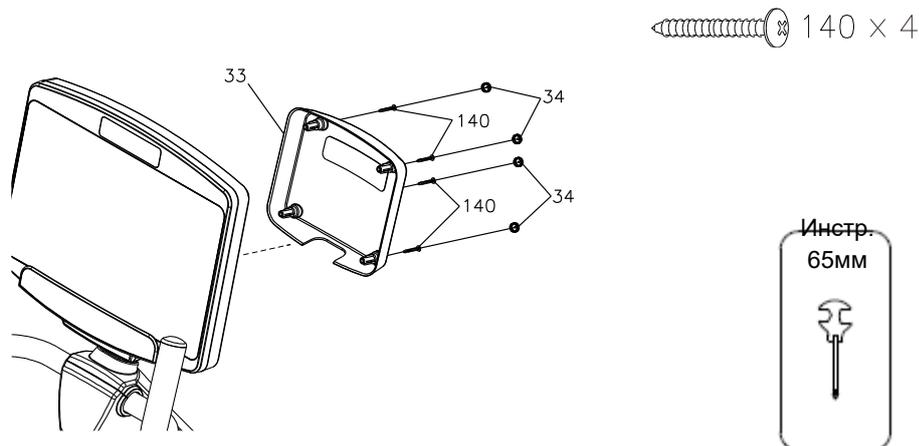


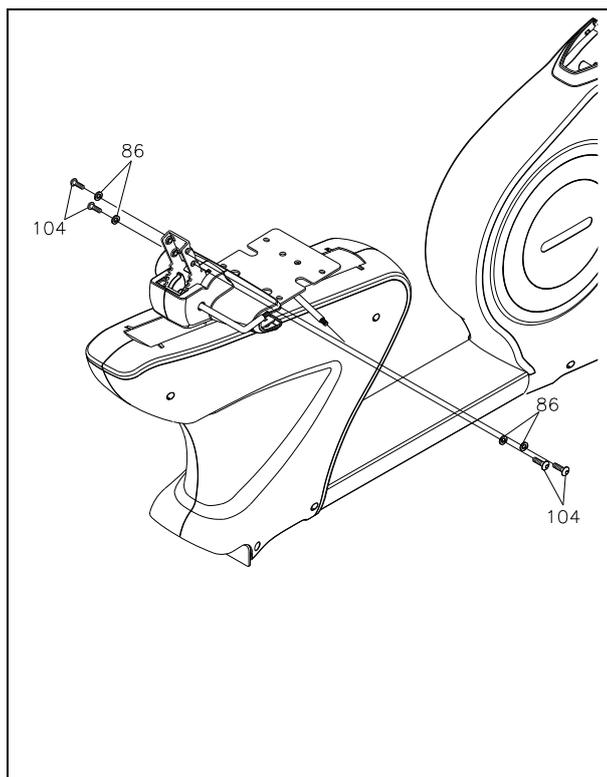
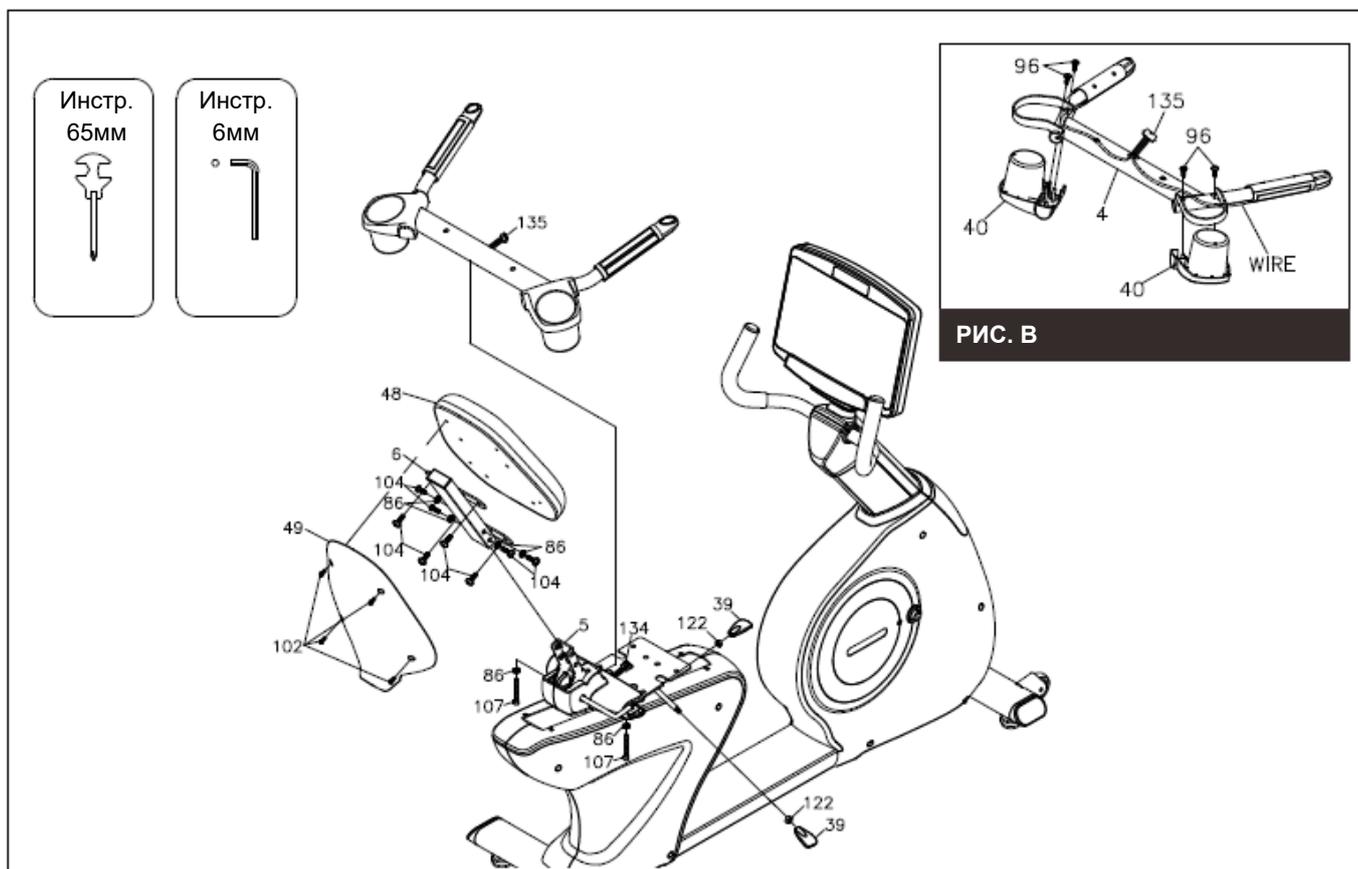
- е. Закрепите Консоль (30) на Стойке консоли (32) и полностью затяните 4 Круглых винта (М6х1.0х15мм)(142).



## Шаг 12 – Установка заднего кожуха консоли

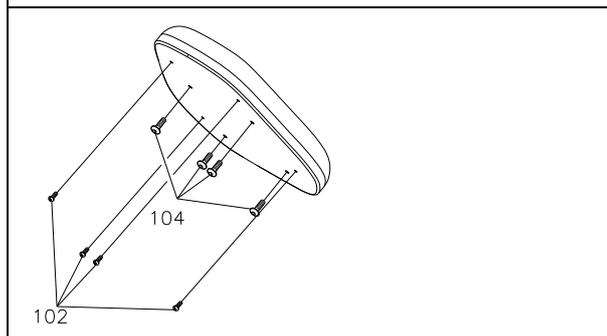
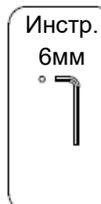
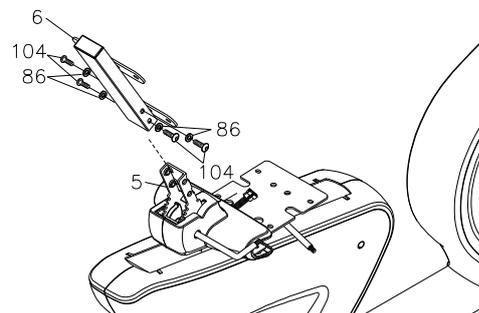
- а. Установите Задний кожух консоли (33) на Консоль (30) и полностью затяните 4 Винта-самореза (М4х32мм)(140).
- б. Затем насадите 4 Колпачка винтов (34) на винты.





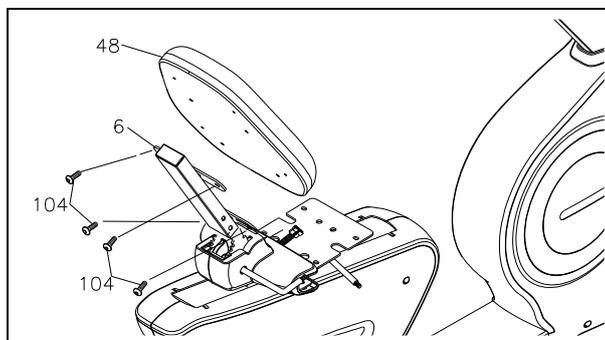
### Шаг 13 – Установка квадратной втулки и рамы спинки

- См. рисунок слева, 4 Контргайки (M8)(86) и 4 Болта со сферической головкой (M8хр1.25х20мм)(104) были предварительно установлены на Кронштейн регулировки спинки (5).
- Достаньте упомянутые выше болты и шайбы.
- Следуйте указаниям на рисунке. Вставьте Раму спинки (6) в Кронштейн регулировки спинки (5) и закрепите с помощью 4 Контргаяк (86) и 4 Болтов со сферической головкой (104).

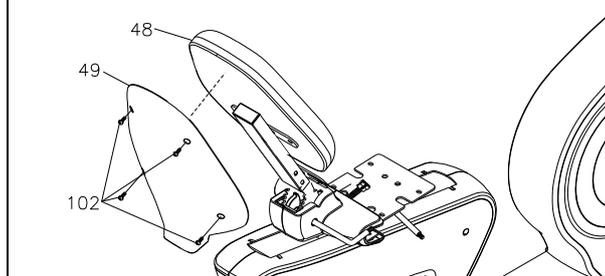


### Шаг 14 – Установка спинки и кожуха

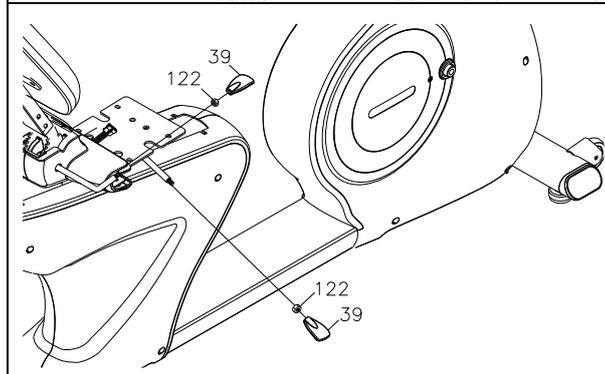
- См. рисунок слева, 4 Болта со сферической головкой (M6хр1.0х20мм)(102) и 4 Болта со сферической головкой (M8хр1.25х20мм)(104) были предварительно установлены на Спинку (48).
- Достаньте упомянутые выше болты и шайбы.



с. См. рисунок слева, установите **Спинку (48)** на **Раму спинки (6)** и закрепите с помощью 4 **Болтов со сферической головкой (M8x20мм)(104)**.



d. См. рисунок слева, установите **Кожух спинки (49)** на **Спинку (48)** и закрепите с помощью 4 **Болтов со сферической головкой (M6x20мм)(102)**.

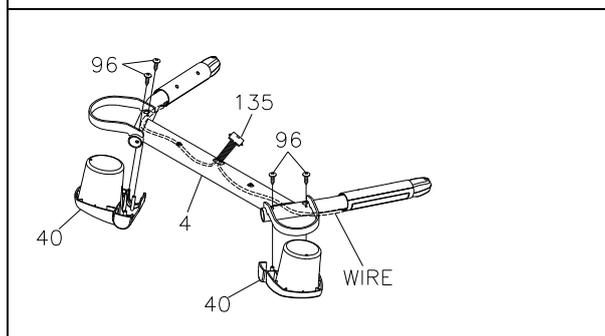


### Шаг 15 – Установка рычага регулировки

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для транспортировки оба **Рычага регулировки** были предварительно закреплены одной **Гайкой (M8)(122)**, как показано на рисунке слева.

- Закрепите **Балансир (39)** на **Рычаге регулировки (75)** в необходимом положении.
- Полностью зафиксируйте **Балансир (39)**, закрутив **Гайку (122)** против часовой стрелки, пока она не достигнет **Балансира (39)**.

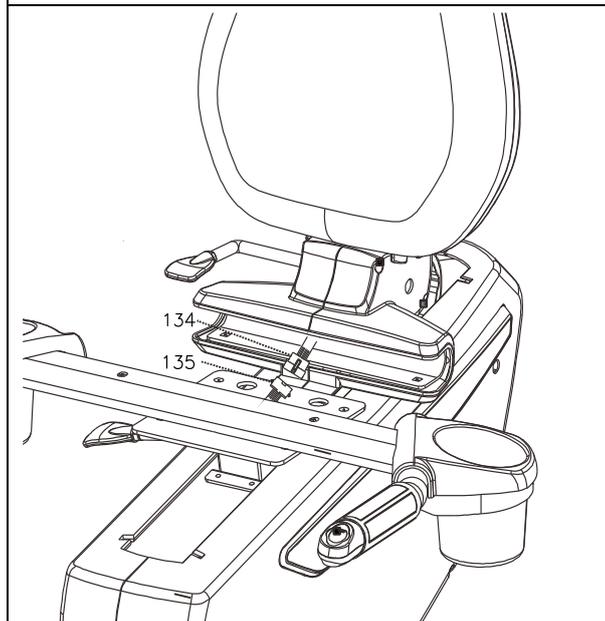
Use tool  
65mm



### Шаг 16 – Установка бардачка

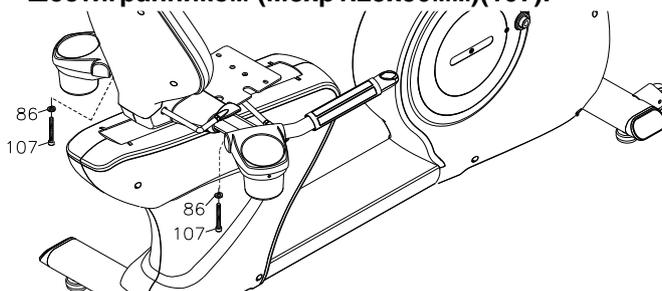
- См. **РИС.В**, чтобы болты не повредили провода, поверните **Рукоятку сидения (4)** таким образом, чтобы **Панель датчика пульса** смотрела вниз.
- Установите **Бардачок (40)** на **Рукоятку сидения (4)** и закрепите с помощью 4 **Винтов-саморезов (M4x10мм)(96)**. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Следите за тем, чтобы не прижать провода.

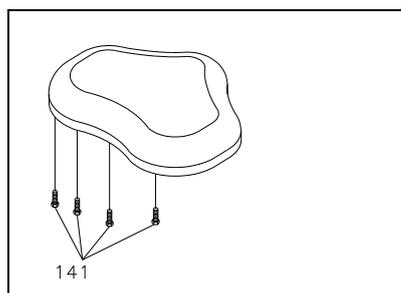
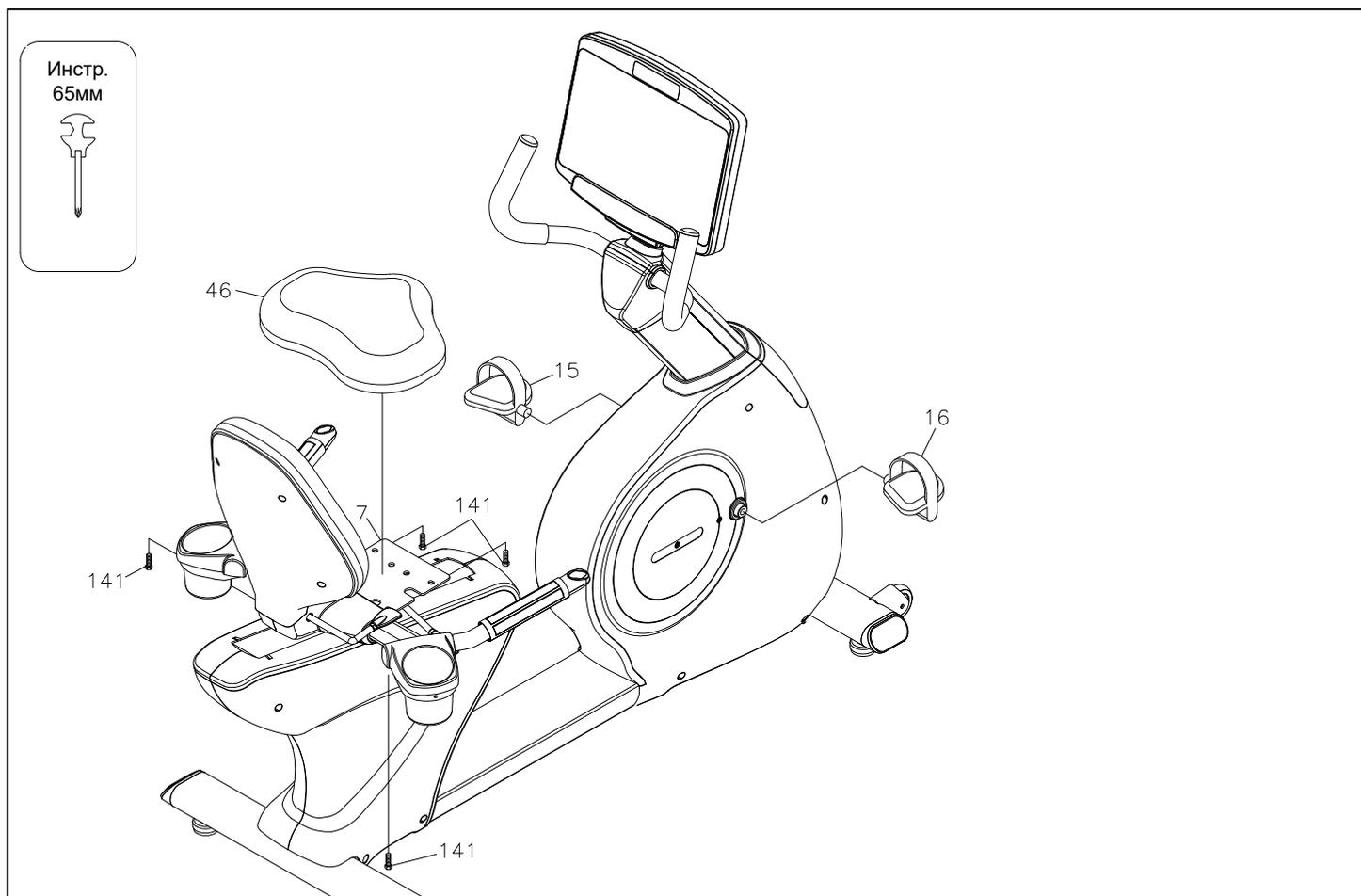
Use tool  
65mm



### Шаг 17 – Установка провода датчика пульса и рукоятки сидения

- Подключите **Провод датчика пульса 3 (135)** к **Проводу датчика пульса 2 (134)**.
- Следуйте указаниям на рисунке. Поместите **Рукоятку сидения (4)** на **Главной раме (1)** и закрепите с помощью 2 **Контргаяк (M8)(86)** и 2 **Болтов с внутренним шестигранником (M8x1.25x50мм)(107)**.

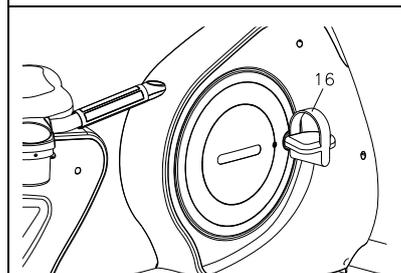




### Шаг 18 – Установка сидения

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для транспортировки 4 Болта (M8xр1.25x20мм)(141) были закреплены в нижней части Сидения (46).

- Ослабьте 4 Болта (M8xр1.25x20мм)(141) в нижней части Сидения (46).
- Установите Сидение (46) на Раму сидения (7) и закрепите с помощью 4 Болтов (M8xр1.25x20мм)(104).



### Шаг 19 – Установка педали

- Насадите Правую педаль (16) и поверните по часовой стрелке на Правом коленчатом вале, находящемся в Кожухе правого коленчатого вала (14). Затяните педаль.
- Повторите ту же процедуру, чтобы закрепить Левую педаль (15), повернув ее против часовой стрелки на Левом коленчатом вале.

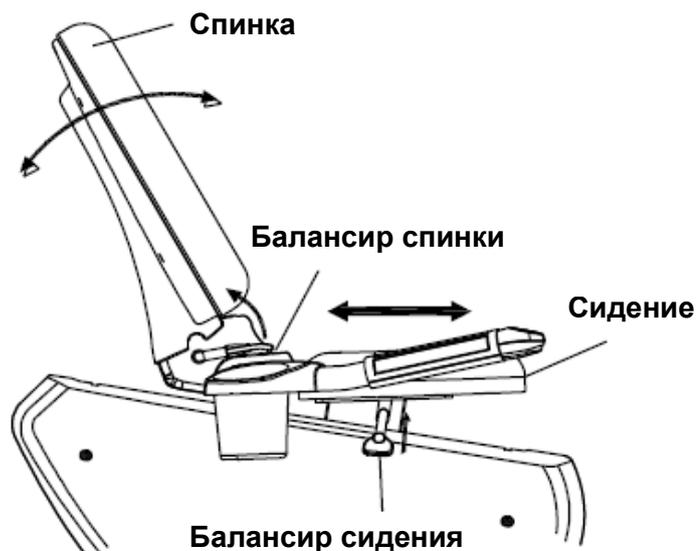
**ПРИМЕЧАНИЕ:**

**\*\*В конце убедитесь, что все болты и гайки полностью затянуты, прежде чем использовать тренажер.**

**\*\*Убедитесь, что ножки ровно стоят на полу (если ножки стоят неровно, тренажер будет издавать скрип), если это не так, см. раздел**

**ВЫРАВНИВАНИЕ.**

## Инструкция по эксплуатации

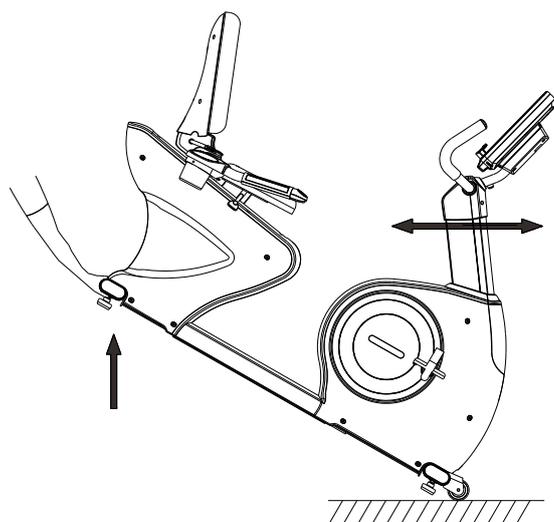


### A. РЕГУЛИРОВКА СПИНКИ

- ◆ Для установки спинки под удобным углом потяните **Балансир спинки** вверх, опираясь на спинку.
- ◆ Отпустите **Балансир спинки**; вы услышите щелчок, который будет свидетельствовать о фиксации спинки в желаемом положении.

### B. РЕГУЛИРОВКА СИДЕНИЯ

- ◆ Для установки сидения в удобном положении потяните **Балансир сидения** вверх, чтобы подвинуть сидение вперед или назад.
- ◆ При установке удобного положения, отпустите **Балансир сидения**, и вы услышите щелчок.



### C. БЕЗОПАСНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Поднимите велотренажер за **Задний стабилизатор (3)** вверх двумя руками и аккуратно переместите в необходимое место.

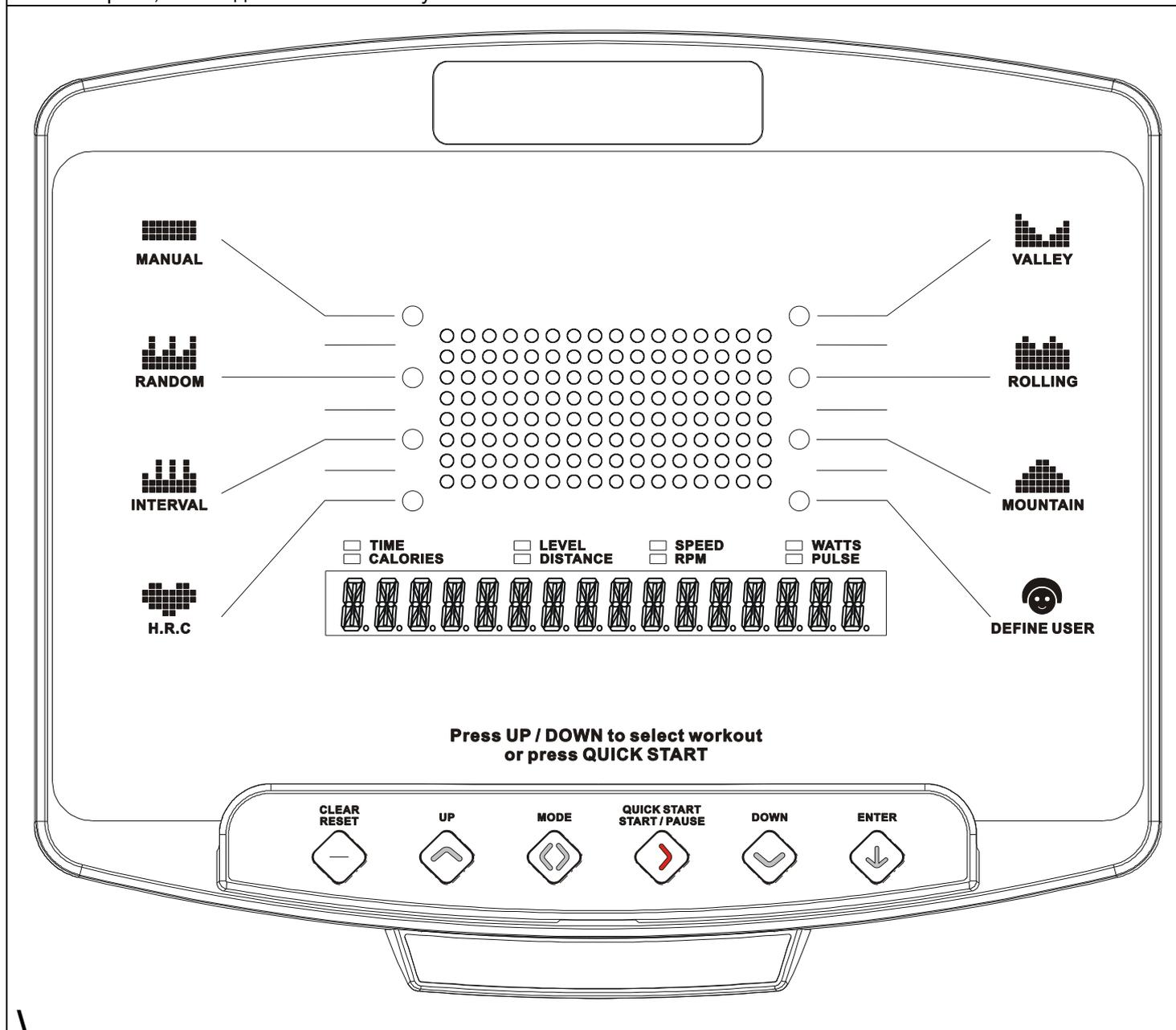
- ◆ Убедитесь, что пол ровный.

## Очистка и обслуживание

1. **ОСТОРОЖНО:** Не используйте чистящие средства, содержащие кислоты. Это может повредить краску и порошковое покрытие. **Никогда не лейте воду и не распыляйте жидкости на тренажер.**
2. Рекомендуется очищать тренажер перед каждым использованием и после него. Чтобы стереть пыль и грязь с тренажера, протрите все открытые поверхности слегка влажной мягкой тканью, не используйте растворители.
3. Мойте тренажер только водой и мылом.
4. Всегда следите, чтобы консоль и электрические компоненты были чистыми и сухими.
5. Выключайте тренажер, когда он не используется.
6. Протирайте или убирайте пылесосом пыль и другие предметы, которые могли оказаться под тренажером.
7. Проверяйте, чтобы тренажер ровно стоял на полу. Сразу же вытирайте с тренажера любые жидкости.

## Эксплуатация консоли

- Выделите несколько минут на изучение консоли. Ниже описаны основные особенности и функции консоли
- Рекомендуется использовать консоль, чтобы разнообразить ваши тренировки и оставаться сосредоточенным на ваших спортивных целях. Консоль может стать важным источником мотивации и интереса, что не даст вам сойти с пути



### Включение

Работа педалей включает консоль.

### Выключение

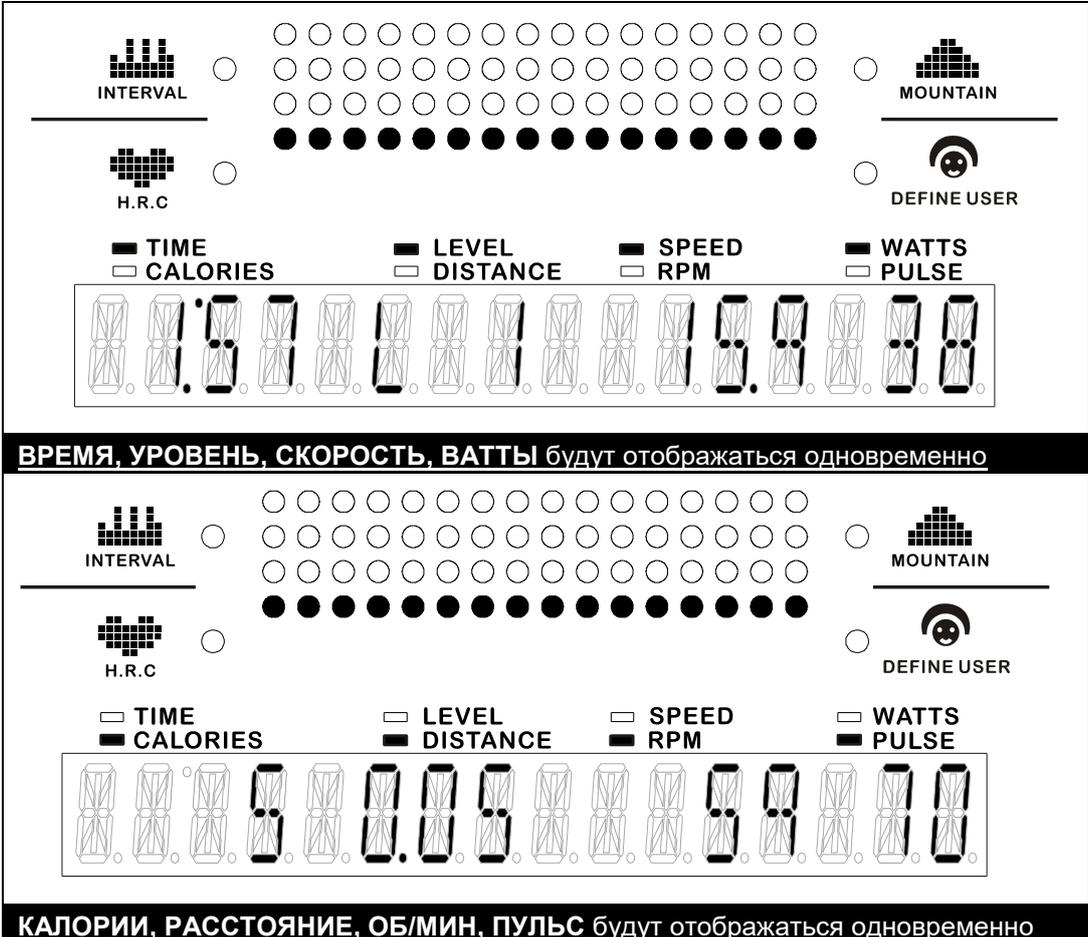
Консоль автоматически перейдет в **режим СНА** спустя 1 минуту отсутствия активности. **ПРИМЕЧАНИЕ: тренажер будет включен, если вы будете вращать педали**

### Список программ

РУЧНАЯ ПРОГРАММА	СЛУЧАЙНАЯ ПРОГРАММА	ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА	КАРДИОПРОГРАММА (65%)
КАРДИОПРОГРАММА (85%)	ПРОГРАММА «ДОЛИНА»	ПРОГРАММА «ХОЛМЫ»	ПРОГРАММА «ГОРЫ»
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 3	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4

# Эксплуатация консоли – Кнопки консоли

## Кнопки консоли

<p><b>QUICK START START / PAUSE</b></p> 	<p>a. Нажмите <b>ПУСК/ПАУЗА</b>, чтобы начать тренировку.</p> <p>b. Нажмите <b>ПУСК/ПАУЗА</b> еще раз, чтобы приостановить все функции во время тренировки. Отсчет всех данных на дисплее остановится. <b>Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности (ПРИМЕЧАНИЕ: тренажер будет включен, если вы будете вращать педали).</b></p> <p>c. Если вы не хотите выбирать программу, нажмите кнопку <b>БЫСТРЫЙ ПУСК</b>, автоматически будет выбрана <b>РУЧНАЯ</b> программа.</p>
<p><b>ENTER</b></p> 	<p>Нажмите <b>ПУСК</b> для подтверждения выбранных показателей ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ВОЗРАСТА, ЦЕЛЕВОЙ ЧСС и УРОВНЯ ИНТЕРВАЛА.</p>
<p><b>CLEAR RESET</b></p> 	<p>Нажмите <b>СБРОС</b>, все данные вернуться к показателю 0, а консоль перейдет в режим <b>ВКЛЮЧЕНИЯ</b>.</p>
<p><b>MODE</b></p> 	<p>a. Нажмите <b>РЕЖИМ</b>, чтобы выбрать программу (РУЧНАЯ, СЛУЧАЙНАЯ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ, КАРДИОПРОГРАММА, «ДОЛИНА», «ХОЛМЫ», «ГОРЫ», ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).</p> <p>b. Во время тренировки (после нажатия <b>ПУСК/ПАУЗА</b>) пользователь может нажать кнопку <b>РЕЖИМ</b>, чтобы посмотреть показатели <b>ВРЕМЕНИ, УРОВНЯ, СКОРОСТИ и ВАТТОВ</b>, или <b>КАЛОРИЙ, РАССТОЯНИЯ, ОБ/МИН и ПУЛЬСА</b>.</p> <div data-bbox="354 1128 1442 2065">  <p><b>ВРЕМЯ, УРОВЕНЬ, СКОРОСТЬ, ВАТТЫ</b> будут отображаться одновременно</p> <p><b>КАЛОРИИ, РАССТОЯНИЕ, ОБ/МИН, ПУЛЬС</b> будут отображаться одновременно</p> </div>

# Эксплуатация консоли – Кнопки консоли

## Кнопки консоли

<p>UP</p> 	<p>a. Нажмите <b>ВВЕРХ (▲)</b>, чтобы выбрать программу (РУЧНАЯ, СЛУЧАЙНАЯ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ, КАРДИОПРОГРАММА, «ДОЛИНА», «ХОЛМЫ», «ГОРЫ», ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).</p> <p>b. Нажмите <b>ВВЕРХ (▲)</b>, чтобы увеличить показатель ВРЕМЕНИ, РАССТОЧНИЯ, КАЛОРИЙ, ВОЗРАСТА, ЦЕЛЕВОЙ ЧСС и УРОВНЯ ИНЕТРВАЛА.</p> <p>c. Во время тренировки нажмите кнопку <b>ВВРЕХ (▲)</b>, чтобы увеличить уровень сопротивления.</p>
<p>DOWN</p> 	<p>a. Нажмите <b>ВНИЗ (▼)</b>, чтобы выбрать программу (РУЧНАЯ, СЛУЧАЙНАЯ, ИНТЕРВАЛЬНАЯ, КАРДИОПРОГРАММА, «ДОЛИНА», «ХОЛМЫ», «ГОРЫ», ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ).</p> <p>d. Нажмите <b>ВНИЗ (▼)</b>, чтобы уменьшить показатель ВРЕМЕНИ, РАССТОЧНИЯ, КАЛОРИЙ, ВОЗРАСТА, ЦЕЛЕВОЙ ЧСС и УРОВНЯ ИНЕТРВАЛА.</p> <p>b. Во время тренировки нажмите кнопку <b>ВНИЗ (▼)</b>, чтобы уменьшить уровень сопротивления.</p>

## Функции консоли

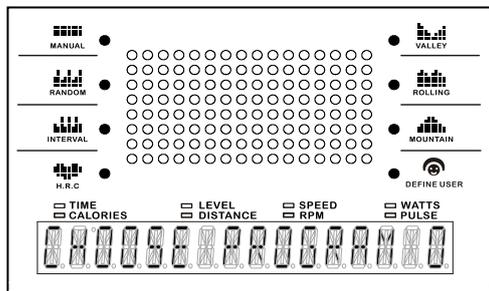
<b>ВРЕМЯ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет <b>ВРЕМЕНИ</b> от <b>0:00 до максимума 99:59 минут</b>.</li> <li>● Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (<b>0 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА</b>), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.</li> </ul>
<b>УРОВЕНЬ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Диапазон отображения: <b>1 ~ 20</b>.</li> <li>● Нажмите <b>ВВЕРХ (▲)</b> или <b>ВНИЗ (▼)</b>, чтобы выбрать или отрегулировать <b>УРОВЕНЬ</b> сопротивления.</li> </ul>
<b>ОБ/МИН</b>	<p><b>ОБ/МИН / Обороты в минуту:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Отображает текущее количество оборотов педали в минуту.</li> <li>● Диапазон отображения: <b>0~999 ОБ/МИН</b>.</li> </ul>
<b>ВАТТЫ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Отображает текущий показатель Ватт во время тренировки</li> <li>● Диапазон отображения: <b>0~700 ВАТТ</b>.</li> </ul>
<b>КАЛОРИИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).</li> <li>◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет <b>КАЛОРИЙ</b> от 0 до 999 ККАЛ.</li> <li>◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (<b>0 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ</b>), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.</li> </ul>
<b>РАССТОЯНИЕ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума 999.9.</li> <li>◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (<b>0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ</b>), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.</li> <li>◆ Диапазон отображения: <b>0.00~999.9 КМ/МИЛЬ</b>.</li> </ul>
<b>СКОРОСТЬ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Отображает текущую скорость в КМ/МИЛЯХ во время тренировки.</li> <li>◆ Диапазон отображения: <b>0.00~99.9 КМ/МИЛЬ</b>.</li> </ul>
<b>ПУЛЬС</b>	<p><b>ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЧСС (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС)</b></p> <p>Отображает ЧСС, которую необходимо поддерживать, в УД/МИН. При выполнении кардиопрограмм, выберите необходимую <b>ЦЕЛЕВУЮ ЧСС (60 ~ 220 УД/МИН (УДАРОВ В МИНУТУ); ШАГ 1 УД/МИН)</b></p> <p><b>ПУЛЬС:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Пользователь должен надеть совместимый нагрудный кардиоремешок или держаться обеими руками за <b>Датчики пульса</b> на <b>Рукоятках</b>. Ваш пульс будет отображаться через несколько секунд.</li> <li>◆ Если на вас не надет совместимый нагрудный кардиоремешок или вы не будете правильно держаться руками за датчики пульса, консоль выключит функцию определения пульса. Затем на консоли отобразится сообщение об ошибке "P". Верните руки на <b>Датчики пульса</b>, показатель снова будут отображаться на экране</li> </ul>
<b>ВОЗРАСТ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>10~99 лет; шаг 1 год; тренажер не рекомендуется использовать детям.</b></li> </ul>

# Эксплуатация консоли – Ручная программа

## 1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
  - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

## 2 Экран загрузки:



- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

## б. Инструкция к Ручной программе:

При нажатии кнопки <b>“БЫСТРЫЙ ПУСК”</b>	При нажатии кнопки <b>“ВВОД”</b>
<p><b>QUICK START START / PAUSE</b></p>	<p><b>ENTER</b></p>
<p>Нажмите эту кнопку для входа в <b>РУЧНУЮ ПРОГРАММУ</b> и начала тренировок без установки параметров <b>ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ</b>.</p>	<p>Нажмите эту кнопку, для установки желаемых параметров <b>ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ</b>. Выполните следующий шаг с.</p>

## с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

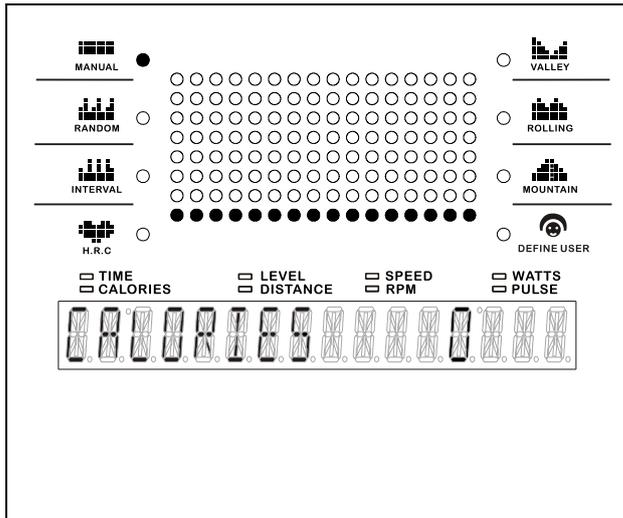
	<ol style="list-style-type: none"> <li>После нажатия кнопки <b>ВВОД</b> на экране отобразится режим установки <b>ВРЕМЕНИ</b> и загорится цифра “0”.</li> <li>С помощью кнопок <b>ВВРЕХ (▲)</b> или <b>ВНИЗ (▼)</b> выберите <b>ВРЕМЯ</b> тренировки. (<b>0 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА</b>).</li> <li>Нажмите кнопку <b>ВВОД</b> для подтверждения <b>ВРЕМЕНИ</b>.</li> </ol> <p><b>ВРЕМЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет <b>ВРЕМЕНИ</b> от <b>0:00</b> до максимума <b>99:59 минут</b>.</li> <li>Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (<b>0 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА</b>), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до <b>0:00</b>.</li> </ul>
--	---

## д. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:

	<ol style="list-style-type: none"> <li>После нажатия кнопки <b>ВВОД</b>, на экране отобразится режим установки <b>РАССТОЯНИЯ</b> и загорится цифра “0”.</li> <li>С помощью кнопок <b>ВВРЕХ (▲)</b> или <b>ВНИЗ (▼)</b> выберите <b>РАССТОЯНИЕ</b>. (<b>0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ</b>).</li> <li>Нажмите кнопку <b>ВВОД</b> для подтверждения <b>РАССТОЯНИЯ</b>.</li> </ol> <p><b>РАССТОЯНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума <b>999.9</b>.</li> <li>◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (<b>0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ</b>), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до <b>0</b>.</li> <li>◆ Диапазон отображения: <b>0.00~999.9 КМ/МИЛЬ</b>.</li> </ul>
--	--

# Эксплуатация консоли – Ручная программа

## е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

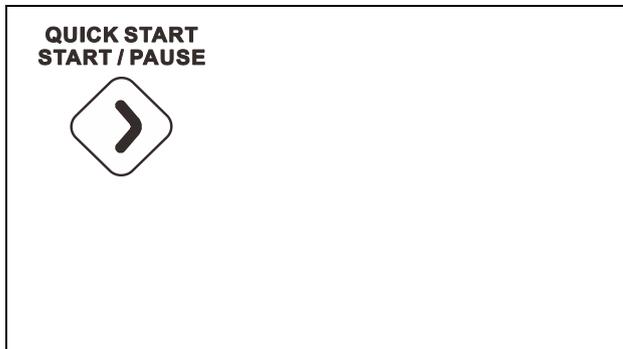


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (0 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

### КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**0 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

## ф. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (УРОВЕНЬ 1 ~ 20)** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

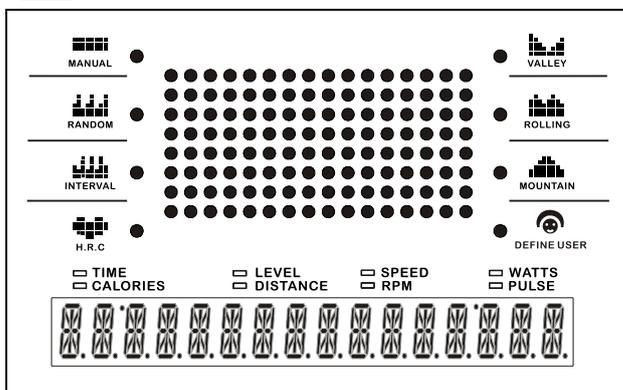
UP



DOWN



## 3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR  
RESET

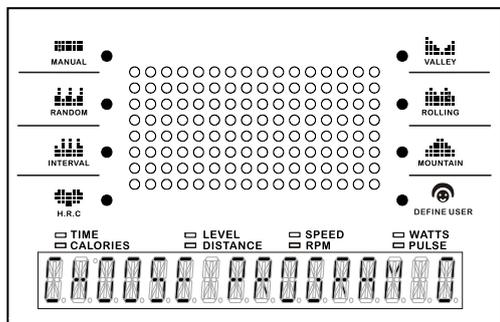


# Эксплуатация консоли – Случайная программа

## 1 Предварительная информация:

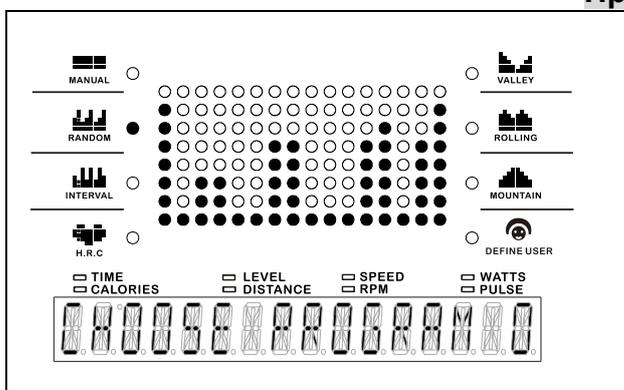
- с. **ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
  - а. **ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим **СНА** спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

## 2 Экран загрузки:

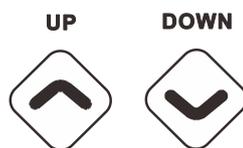


а. После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение “**ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК**”.

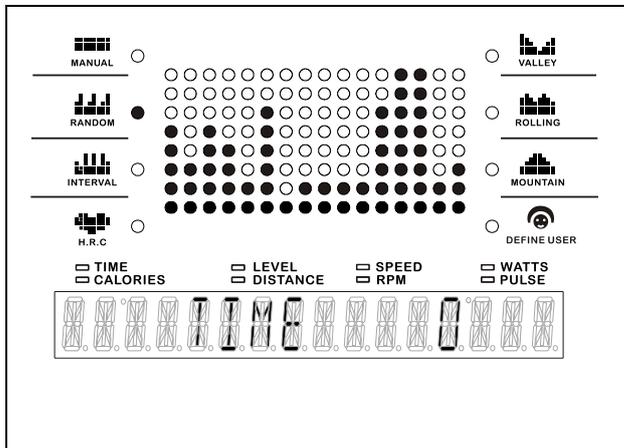
б. **Инструкция к СЛУЧАЙНОЙ программе: (ПРИМЕЧАНИЕ: Профиль будет создан случайным образом)**



Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **СЛУЧАЙНУЮ ПРОГРАММУ**.



## с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

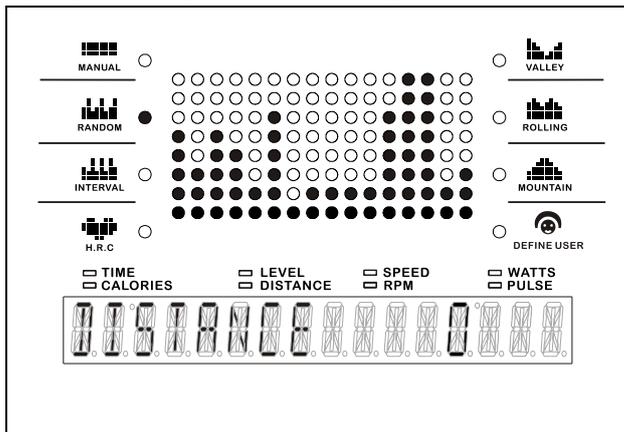


1. После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (**5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА**).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

### ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от **0:00 до** **максимума 99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0:00**.

## д. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:



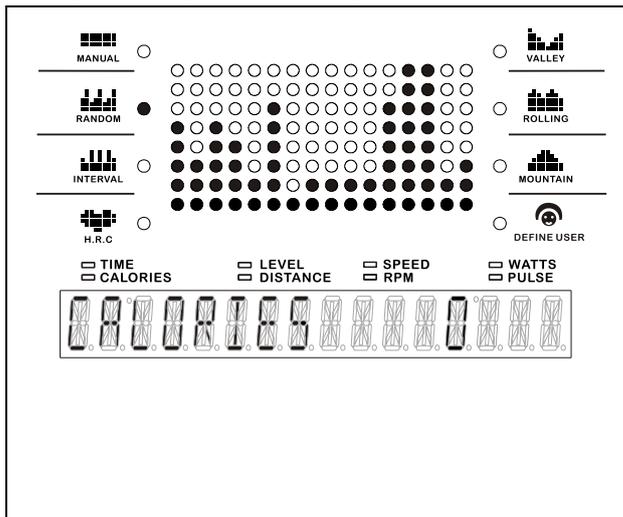
1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **РАССТОЯНИЯ** и загорится цифра “0”.
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **РАССТОЯНИЕ**. (**0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **РАССТОЯНИЯ**.

### РАССТОЯНИЕ:

- ◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума **999.9**.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (**0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0**.
- ◆ Диапазон отображения: **0.00~999.9 КМ/МИЛЬ**.

# Эксплуатация консоли – Случайная программа

## е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

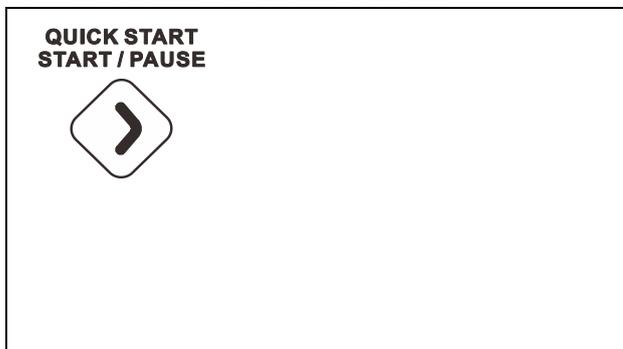


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

### КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

## ф. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (УРОВЕНЬ 1 ~ 20)** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

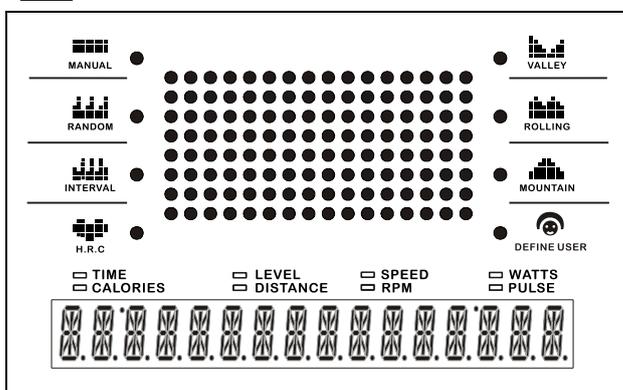
UP



DOWN



## 3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR  
RESET



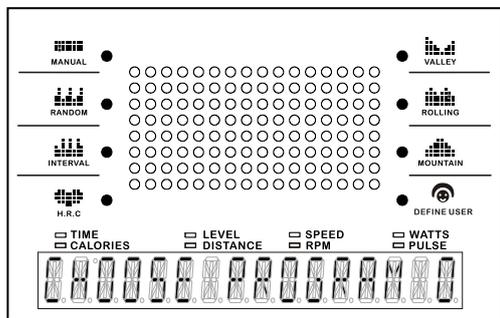
# Эксплуатация консоли – Интервальная программа

## 1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
- ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим **СНА** спустя 1 минуту отсутствия активности.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

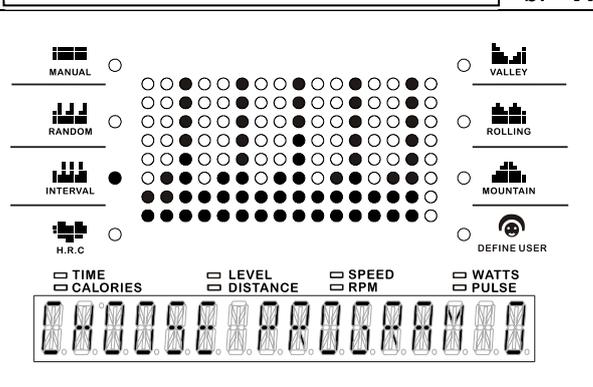
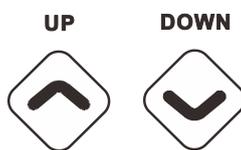
## 2 Экран загрузки:



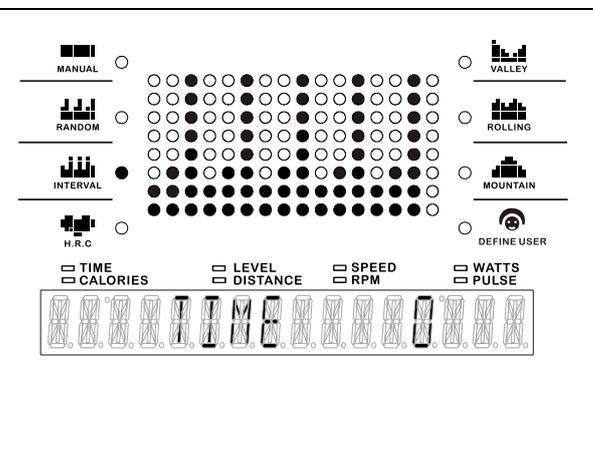
- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

### б. Инструкция к ИНТЕРВАЛЬНОЙ программе:

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **ИНТЕРВАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ**.



### с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

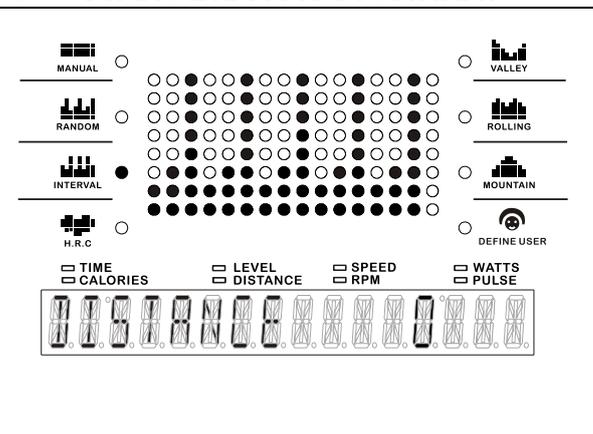


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (**5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

#### ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от **0:00** до максимума **99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0:00**.

### д. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:



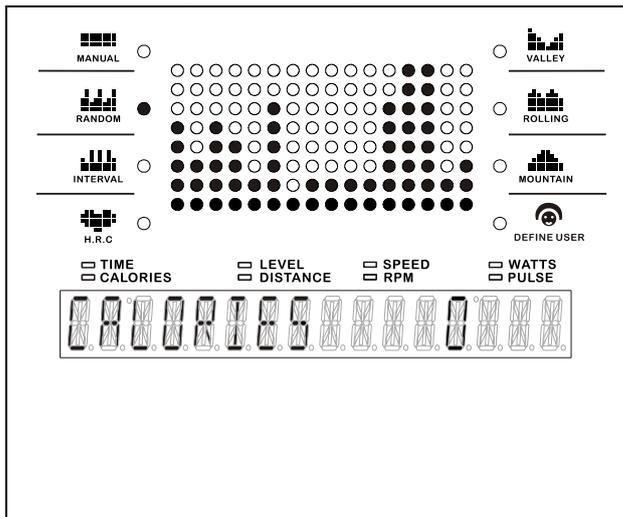
- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **РАССТОЯНИЯ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **РАССТОЯНИЕ**. (**0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **РАССТОЯНИЯ**.

#### РАССТОЯНИЕ:

- ◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума **999.9**.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (**0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0**.
- ◆ Диапазон отображения: **0.00~999.9 КМ/МИЛЬ**.

# Эксплуатация консоли – Интервальная программа

## е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

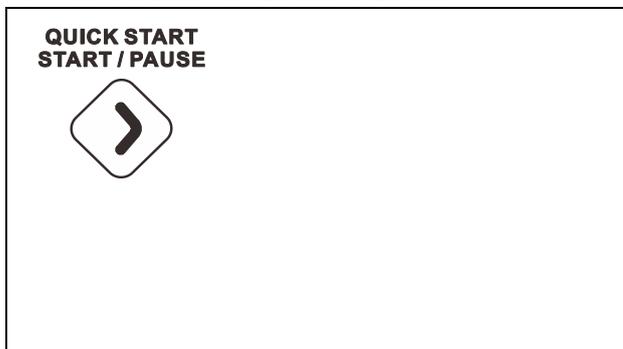


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

### КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

## ф. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (УРОВЕНЬ 1 ~ 20)** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

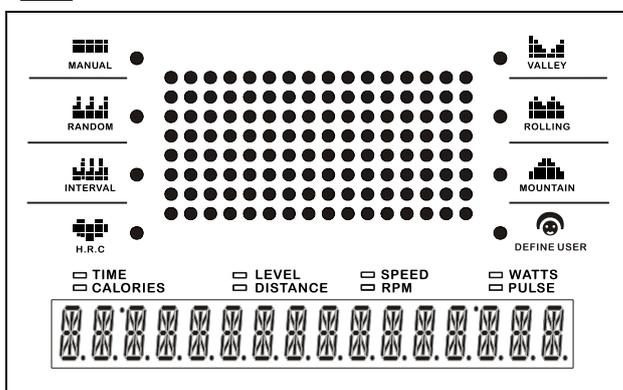
UP



DOWN



## 3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR  
RESET

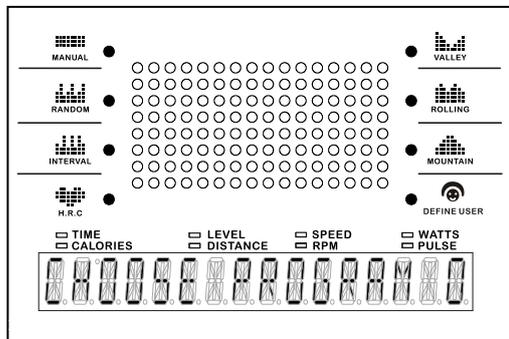


# Эксплуатация консоли – Кардиопрограмма

## 1 Предварительная информация:

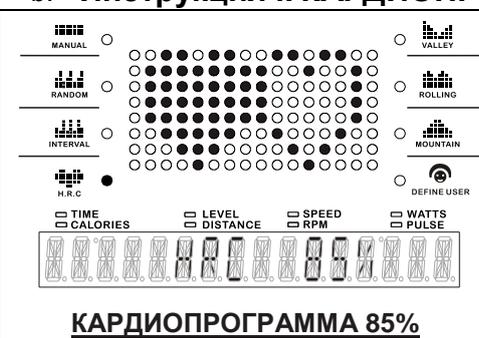
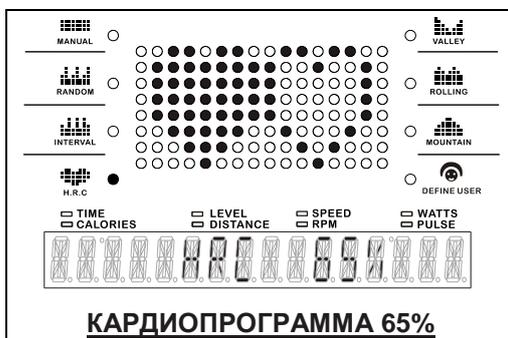
- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
- ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим **СНА** спустя 1 минуту отсутствия активности.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

## 2 Экран загрузки:

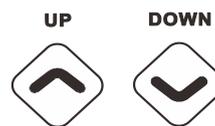


- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение “**ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК**”.

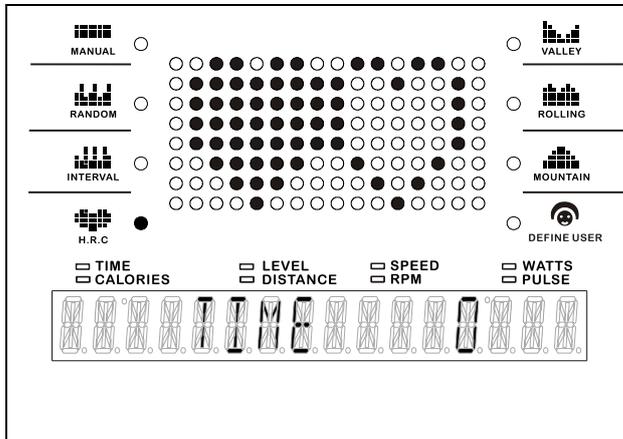
### b. Инструкция к КАРДИОПРОГРАММЕ:



Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **КАРДИОПРОГРАММУ 65% или 85%**.



### c. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

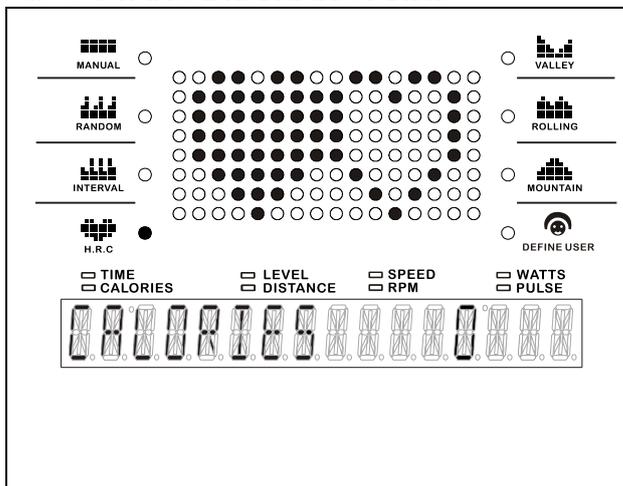


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (**5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

#### ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от **0:00 до** максимума **99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0:00**.

### d. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:



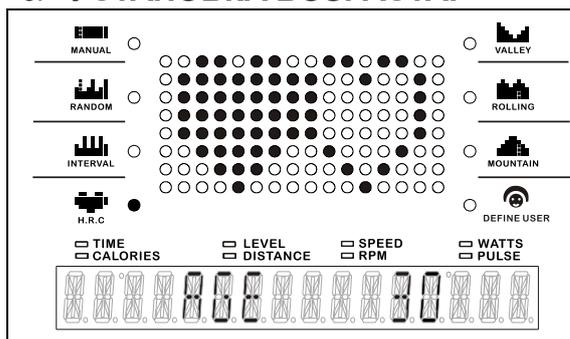
- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (**10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

#### КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от **0 до 999 ККАЛ**.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0**.

# Эксплуатация консоли – Кардиопрограмма

## е. УСТАНОВКА ВОЗРАСТА:

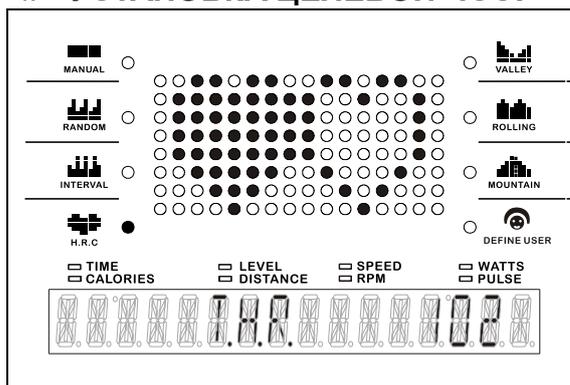


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **ВОЗРАСТА** и загорится цифра "30".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите ваш **ВОЗРАСТ. (10 ~ 99 ЛЕТ; ШАГ 1 ГОД)**.
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВОЗРАСТА**.

### ВОЗРАСТ:

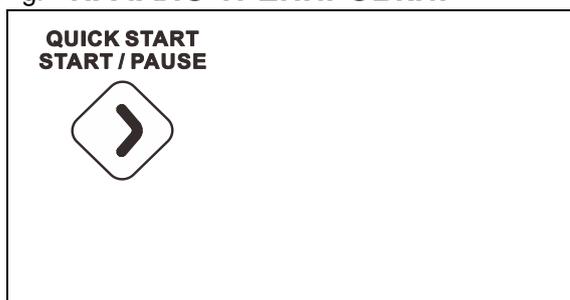
- ◆ 10~99 лет; шаг 1 год; **тренажер не рекомендуется использовать детям.**

## ф. УСТАНОВКА ЦЕЛЕВОЙ ЧСС:



1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **ЦЧСС/ЦЕЛЕВОЙ ЧСС** и загорится цифра "102".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите необходимый показатель **ЦЕЛЕВОЙ ЧСС. (60 ~ 220 УД/МИН/УДАРОВ В МИНУТУ; ШАГ 1 УД/МИН)**.
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ЦЕЛЕВОЙ ЧСС**.

## г. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.



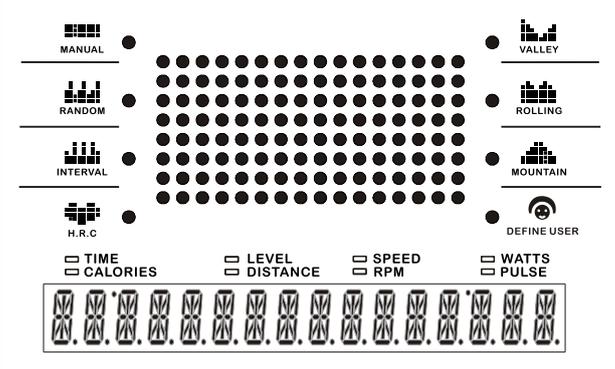
## 3 Обязательная для изучения информация о КАРДИОПРОГРАММЕ:

- а. Данная Кардиопрограмма позволяет выбрать предпочтительную зону целевой ЧСС (**40 ~ 220 УД/МИН/УДАРОВ В МИНУТУ**), вы можете найти свою зону целевой ЧСС в таблице справа.
- б. Формула: **65% или ~85% от (220-ваш возраст)**.
- в. **КОНСОЛЬ ИЗМЕРЯЕТ ВАШ ТЕКУЩИЙ ПУЛЬС**
  1. Консоль измерит ваш текущий пульс и автоматически отрегулирует **УРОВЕНЬ**, чтобы поддерживать ваш пульс в рамках вашей **ЗОНЫ ЦЕЛЕВОЙ ЧСС**.
  2. Если ваш **текущий пульс > (показатель ЦЕЛЕВОЙ ЧСС + 5)**, консоль будет автоматически **уменьшать** **УРОВЕНЬ** сопротивления на одну единицу каждые 40 секунд.
  3. Если ваш **текущий пульс < (показатель ЦЕЛЕВОЙ ЧСС + 5)**, консоль будет автоматически **увеличивать** **УРОВЕНЬ** сопротивления на одну единицу каждые 40 секунд. Например: если ваш возраст 30 лет, 60% от вашей макс. ЧСС составляют 114. Определение вашей **ЗОНЫ ЧСС**: мин. показатель в вашей зоне – 109 (114 – 5), а макс. – 119 (114 + 5), значит, ваша **ЗОНА ЦЕЛЕВОЙ ЧСС** в данном примере – от 109 до 119. Программа будет измерять ваш пульс и регулировать **УРОВЕНЬ** сопротивления автоматически, чтобы поддерживать ваш пульс в рамках вашей **ЗОНЫ ЦЕЛЕВОЙ ЧСС (109 – 119)** во время тренировки.

Возраст	Зона целевой ЧСС (55% ~ 90% от макс. ЧСС)	Средний макс. Показатель ЧСС 100%
20	110-180 ударов в минуту	200 ударов в минуту
25	107-175 ударов в минуту	195 ударов в минуту
30	105-171 ударов в минуту	190 ударов в минуту
35	102-166 ударов в минуту	185 ударов в минуту
40	99-162 ударов в минуту	180 ударов в минуту
45	97-157 ударов в минуту	175 ударов в минуту
50	94-153 ударов в минуту	170 ударов в минуту
55	91-148 ударов в минуту	165 ударов в минуту
60	88-144 ударов в минуту	160 ударов в минуту
65	85-139 ударов в минуту	155 ударов в минуту
70	83-135 ударов в минуту	150 ударов в минуту

# Эксплуатация консоли – Кардиопрограмма

## 4 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

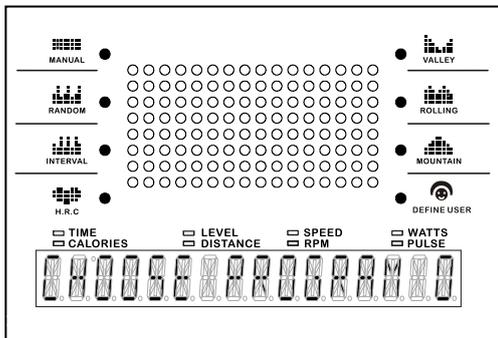
 <p>The diagram shows a console control panel with the following elements:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Buttons: MANUAL, VALLEY, RANDOM, ROLLING, INTERVAL, MOUNTAIN, H.R.C, and DEFINE USER.</li><li>Indicators: A grid of 20x10 dots, and a row of 12 small rectangular displays.</li><li>Settings: TIME, CALORIES, LEVEL, DISTANCE, SPEED, RPM, WATTS, and PULSE.</li></ul>	<p>Нажмите кнопку <b>СБРОС</b>, чтобы выйти из программы и войти в режим <b>ВКЛЮЧЕНИЯ</b>.</p> <p><b>CLEAR RESET</b></p> 
---	--

# Эксплуатация консоли – Программа «Долина»

## 1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
  - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

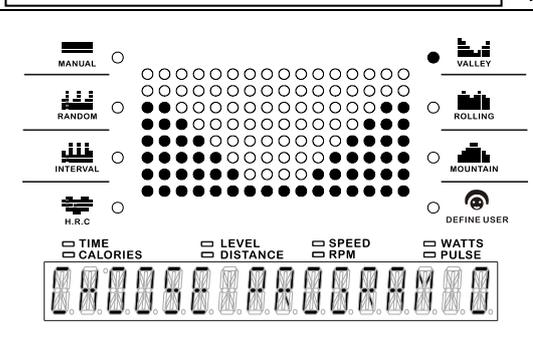
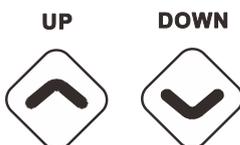
## 2 Экран загрузки:



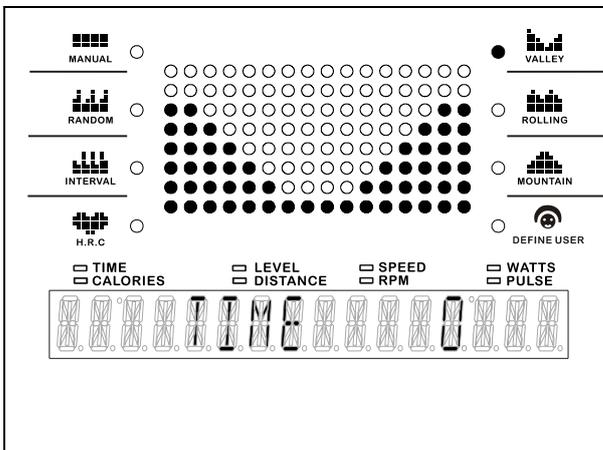
- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

### b. Инструкция к программе «ДОЛИНА»:

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **ПРОГРАММУ «ДОЛИНА»**.



### c. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

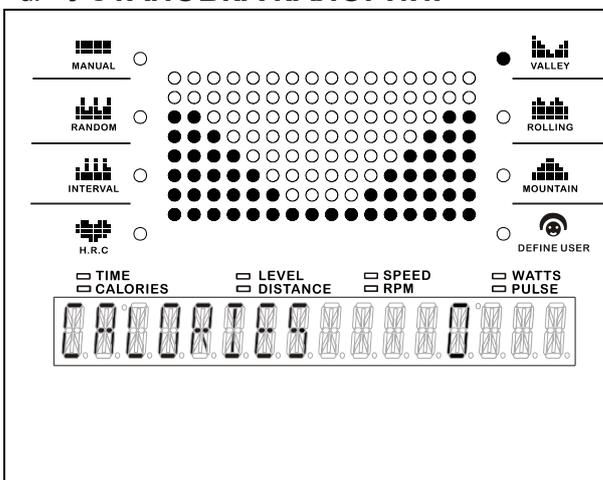


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (**5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

#### ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от **0:00** до **максимума 99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0:00**.

### d. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:



- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (**10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ**).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

#### КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от **0** до **999 ККАЛ**.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до **0**.

# Эксплуатация консоли – Программа «Долина»

## е. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:

QUICK START  
START / PAUSE



Нажмите кнопку ПУСК для начала тренировки.

◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

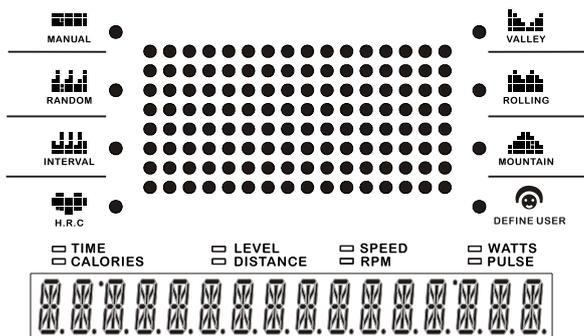
UP



DOWN



## 3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку СБРОС, чтобы выйти из программы и войти в режим ВКЛЮЧЕНИЯ.

CLEAR  
RESET

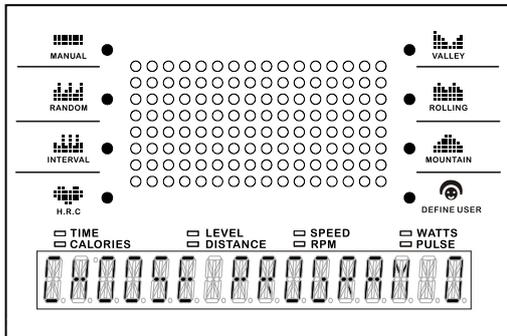


# Эксплуатация консоли – Режим «Холмы»

## 1 Предварительная информация:

- с. **ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
  - а. **ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим **СНА** спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

## 2 Экран загрузки:



- а. После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

### б. Инструкция к программе «ХОЛМЫ»:

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **ПРОГРАММУ «ХОЛМЫ»**.

UP

DOWN

### с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

1. После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

**ВРЕМЯ:**

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до максимума 99:59 минут.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

### д. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:

1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **РАССТОЯНИЯ** и загорится цифра “0”.
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **РАССТОЯНИЕ**. (0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **РАССТОЯНИЯ**.

**РАССТОЯНИЕ:**

- ◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума 999.9.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (**0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.
- ◆ Диапазон отображения: 0.00~999.9 КМ/МИЛЬ.

# Эксплуатация консоли – Режим «Холмы»

## е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

### КАЛОРИИ:

- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

## ф. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:

Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

UP



DOWN



## 3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR  
RESET

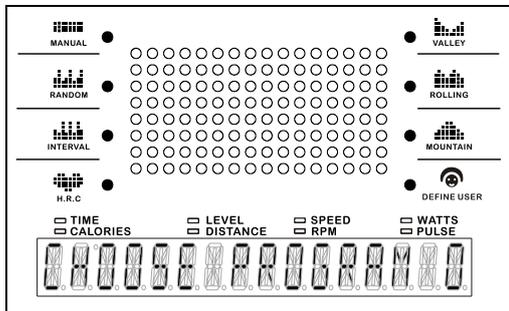


# Эксплуатация консоли – Режим «Горы»

## 1 Предварительная информация:

- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
  - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

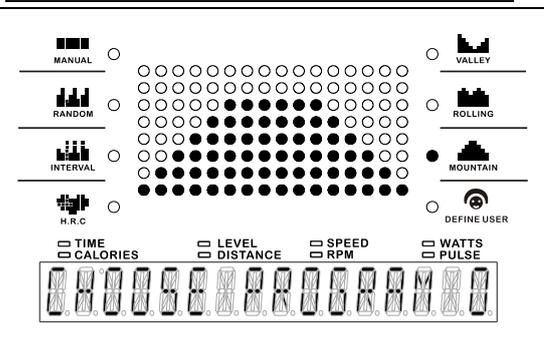
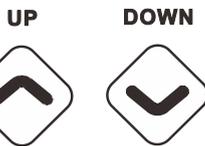
## 2 Экран загрузки:



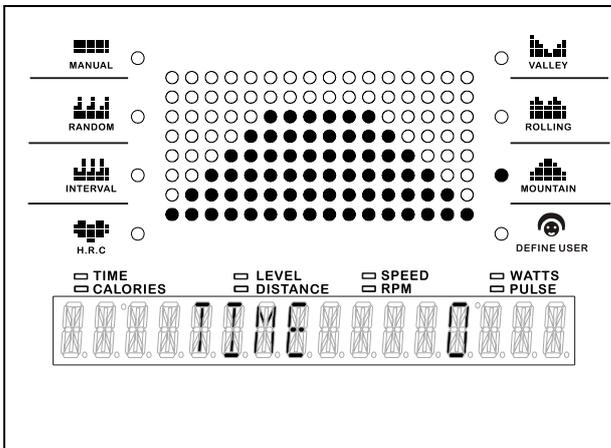
- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение **“ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК”**.

### б. Инструкция к программе «Горы»:

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в ПРОГРАММУ «ХОЛМЫ».



### с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

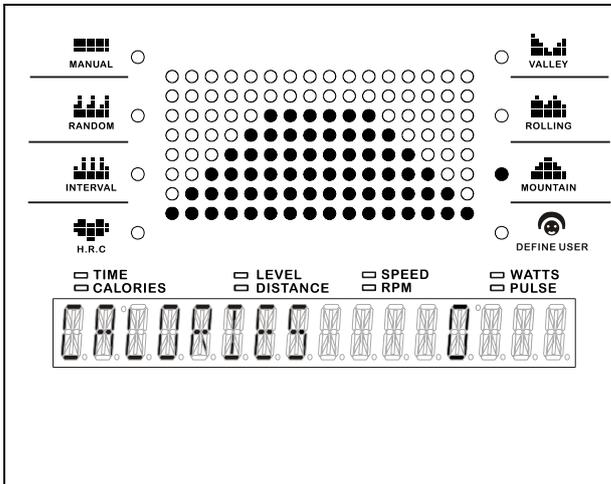


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

#### ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до **максимума 99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

### д. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:



- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

#### КАЛОРИИ:

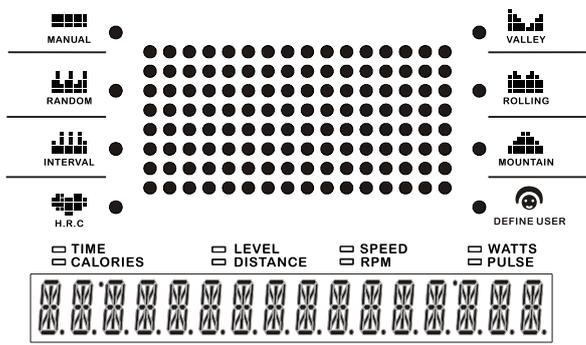
- Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до **999 ККАЛ**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

# Эксплуатация консоли – Режим «Горы»

## е. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:

<p><b>QUICK START START / PAUSE</b></p> 	<p>Нажмите кнопку <b>ПУСК</b> для начала тренировки.</p> <p>◆ Во время тренировки допускается регулировка <b>УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ</b> с помощью кнопок <b>ВВЕРХ (▲)</b> или <b>ВНИЗ (▼)</b> для достижения своих целей.</p> <p><b>UP</b>      <b>DOWN</b></p>  
---	---

## 3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

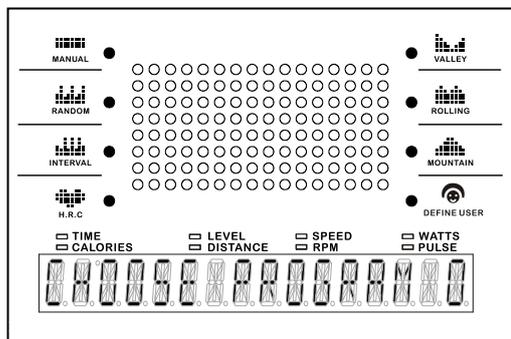
 <p>MANUAL, VALLEY, RANDOM, ROLLING, INTERVAL, MOUNTAIN, H.R.C, DEFINE USER</p> <p>☐ TIME    ☐ LEVEL    ☐ SPEED    ☐ WATTS ☐ CALORIES    ☐ DISTANCE    ☐ RPM    ☐ PULSE</p> 	<p>Нажмите кнопку <b>СБРОС</b>, чтобы выйти из программы и войти в режим <b>ВКЛЮЧЕНИЯ</b>.</p> <p><b>CLEAR RESET</b></p> 
---	--

# Эксплуатация консоли – Программа Пользователь

## 1 Предварительная информация:

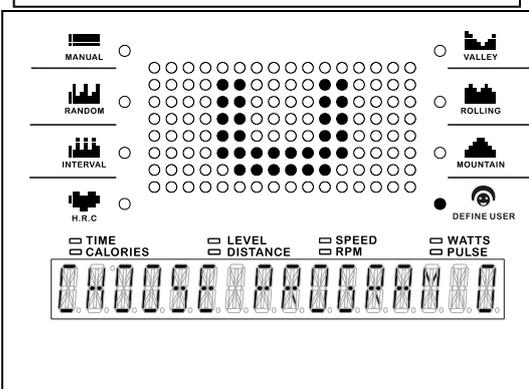
- ВКЛЮЧЕНИЕ:** Вращение педалей активирует консоль.
  - ВЫКЛЮЧЕНИЕ:** Консоль автоматически перейдет в режим СНА спустя 1 минуту отсутствия активности.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** тренажер будет включен, если вы будете вращать педали

## 2 Экран загрузки:

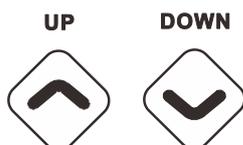


- После того, как консоль загорится с коротким звуковым сигналом, консоль войдет в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**, на светодиодном экране появится сообщение “**ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ ПУСК**”.

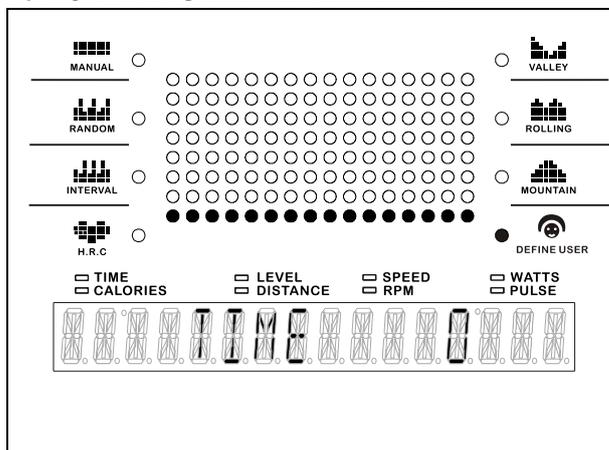
### б. Инструкция к программе ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ:



- Нажмите кнопку **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для выбора, а затем нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы войти в **ПРОГРАММУ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1**, или **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2**, или **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 3**, или **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4**.



### с. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ:

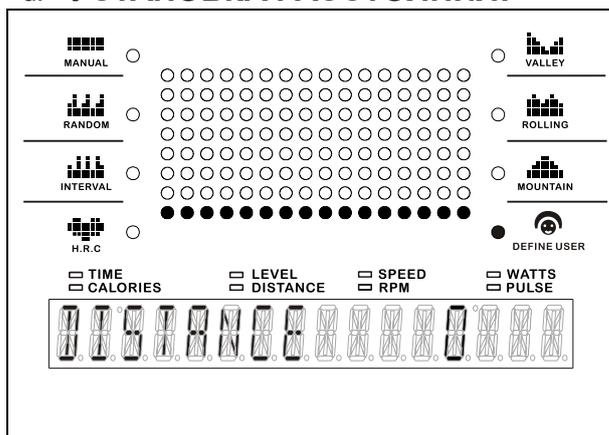


- После нажатия кнопки **ВВОД** на экране отобразится режим установки **ВРЕМЕНИ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **ВРЕМЯ** тренировки. (5 ~ 99 МИНУТ; ШАГ 1 МИНУТА).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **ВРЕМЕНИ**.

#### ВРЕМЯ:

- Прямой отсчет: если целевой показатель времени не выбран, будет вестись прямой отсчет **ВРЕМЕНИ** от 0:00 до **максимума 99:59 минут**.
- Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель времени (**5 ДО 99; ШАГ 1 МИНУТА**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0:00.

### д. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ:



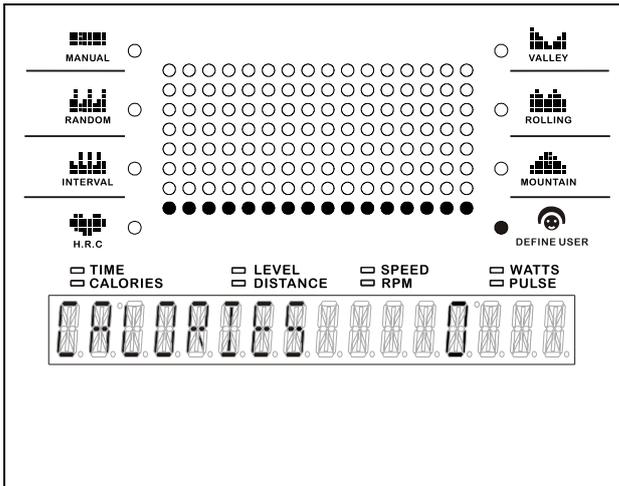
- После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **РАССТОЯНИЯ** и загорится цифра “0”.
- С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **РАССТОЯНИЕ**. (0 ~999 КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ).
- Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **РАССТОЯНИЯ**.

#### РАССТОЯНИЕ:

- ◆ Отображает пройденное расстояние (в миля или километрах) до максимума 999.9.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель расстояния (**0 ДО 999КМ/МИЛЬ; ШАГ 1 КМ/МИЛЯ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.
- ◆ Диапазон отображения: 0.00~999.9 КМ/МИЛЬ.

# Эксплуатация консоли – Программа Пользователь

## е. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ:

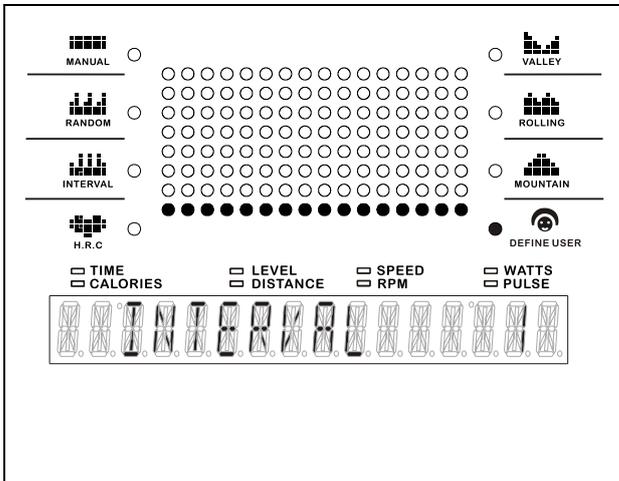


1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится режим установки **КАЛОРИЙ** и загорится цифра "0".
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** выберите **КАЛОРИИ**. (10 ~ 990 ККАЛ; ШАГ 1 ККАЛ).
3. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения **КАЛОРИИ**.

### КАЛОРИИ:

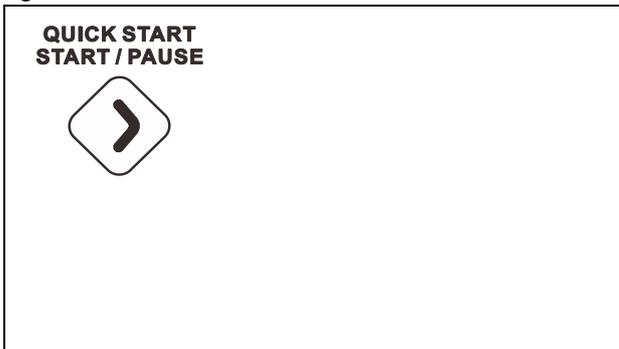
- ◆ Отображает текущее количество израсходованной энергии (калорий).
- ◆ Прямой отсчет: если целевой показатель калорий не выбран, будет вестись прямой отсчет **КАЛОРИЙ** от 0 до 999 ККАЛ.
- ◆ Обратный отсчет: если вы установили целевой показатель калорий (**10 ДО 990 ККАЛ; ШАГ 10 ККАЛ**), консоль будет вести обратный отсчет от целевого показателя до 0.

## ф. УСТАНОВКА УРОВНЯ:



1. После нажатия кнопки **ВВОД**, на экране отобразится сообщение "**ИНТЕРВАЛ 1**". **ПРИМЕЧАНИЕ: ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ** позволяет пользователю вручную устанавливать **УРОВЕНЬ** сопротивления, консоль разделит время на 16 интервалов. Пользователь может установить желаемый **КРОВЕНЬ** сопротивления для каждого интервала.
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** установите **УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ** для **КАЖДОГО ИНТЕРВАЛА ВРЕМЕНИ (УРОВНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ 1 ~20; ШАГ 1 УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ)**. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.
3. Повторите данный процесс для установки желаемого **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** в каждом из 16 временных интервалов. Профиль программы будет сохранен после установки.

## г. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:



Нажмите кнопку **ПУСК** для начала тренировки.

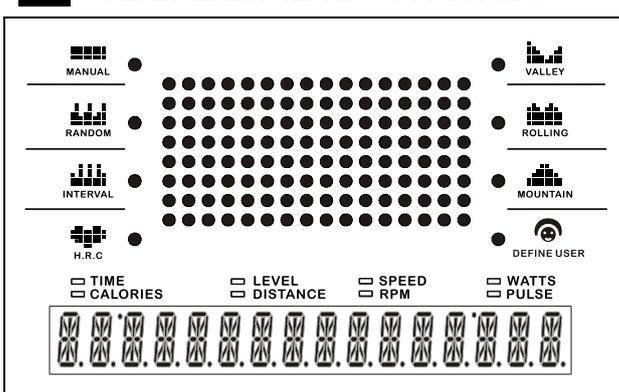
- ◆ Во время тренировки допускается регулировка **УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ** с помощью кнопок **ВВЕРХ (▲)** или **ВНИЗ (▼)** для достижения своих целей.

UP

DOWN



## 3 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ:



Нажмите кнопку **СБРОС**, чтобы выйти из программы и войти в режим **ВКЛЮЧЕНИЯ**.

CLEAR  
RESET



## Рекомендации по подготовке к тренировкам

Начало программы тренировок зависит от вашего физического состояния. Если вы не занимались спортом несколько лет или страдаете от лишнего веса, вам необходимо начинать заниматься очень аккуратно и постепенно увеличивать время занятий: по несколько минут за раз.

Изначально вы можете тренироваться только в течение нескольких минут в целевой зоне, однако, ваши аэробные способности улучшатся в течение следующих шести-восьми недель. Не расстраивайтесь, если это займет больше времени. Важно работать в своем собственном темпе. В конечном итоге вы сможете непрерывно заниматься в течение 30 минут. Чем выше ваши аэробные способности, тем усерднее вам придется работать, чтобы оставаться в целевой зоне. Запомните следующее:

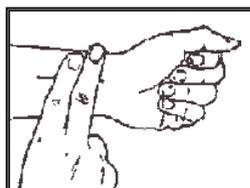
- Попросите врача ознакомиться с вашей программой тренировок и диетой, чтобы он мог посоветовать подходящий именно вам режим тренировок.
- Начиная программу тренировок не спеша, с реалистичных целей, поставленных вами и вашим врачом.
- Регулярно проверяйте свой пульс. Установите базовую целевую ЧСС в зависимости от вашего возраста и состояния.
- Установите тренажер на плоской ровной поверхности на расстоянии не менее 1 м от стен и мебели.

### ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы получить максимальную пользу от упражнений, важно выполнять их с надлежащей интенсивностью. Правильный уровень интенсивности можно определить, ориентируясь на ЧСС. Чтобы аэробные упражнения были эффективными, ваш пульс должен находиться на уровне от 70% до 85% от вашей максимальной ЧСС во время тренировки. Это и есть ваша целевая зона. Вы можете найти свою целевую зону в таблице ниже. Приведенные ниже целевые зоны подходят как для людей в хорошей физической форме, так и для новичков.

Возраст	Зона целевой ЧСС (55% ~ 90% от макс. ЧСС)	Средний макс. Показатель ЧСС 100%
20	110-180 ударов в минуту	200 ударов в минуту
25	107-175 ударов в минуту	195 ударов в минуту
30	105-171 ударов в минуту	190 ударов в минуту
35	102-166 ударов в минуту	185 ударов в минуту
40	99-162 ударов в минуту	180 ударов в минуту
45	97-157 ударов в минуту	175 ударов в минуту
50	94-153 ударов в минуту	170 ударов в минуту
55	91-148 ударов в минуту	165 ударов в минуту
60	88-144 ударов в минуту	160 ударов в минуту
65	85-139 ударов в минуту	155 ударов в минуту
70	83-135 ударов в минуту	150 ударов в минуту

В течение первых нескольких месяцев выполнения программы упражнений поддерживайте ЧСС в районе нижней границы целевой зоны. Через несколько месяцев тренировок ЧСС можно постепенно увеличивать до тех пор, пока она не достигнет середины целевой зоны.



Чтобы измерить ЧСС вручную, прекратите тренировку, но продолжайте двигать ногами или ходить и положите два пальца на запястье.

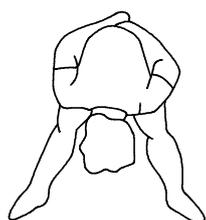
Посчитайте количество сердечных сокращений за 6 секунд и умножьте результат на 10, чтобы определить свою ЧСС. Например, если количество ударов стечение 6 секунд равно 14, ваша ЧСС составляет 140 ударов в минуту. (Шестисекундный счет используется потому, что ваш пульс будет быстро падать, как только вы прекратите заниматься.) Измените интенсивность тренировки, чтобы пульс находился на необходимом уровне.

## Разминка и заминка

**Разминка** Цель разминки – подготовить тело к упражнениям и минимизировать травмы. Перед силовой или аэробной тренировкой сделайте разминку в течение двух-пяти минут. Выполняйте упражнения, которые повышают ЧСС и разогревают работающие мышцы. Они могут включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

**Растяжка** Очень важно провести растяжку, пока ваши мышцы разогреты после правильной разминки, а затем еще раз после силовой или аэробной тренировки. В это время мышцы легче растягиваются из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Позы растяжки следует удерживать от 15 до 30 секунд. Не пружиньте.

### Рекомендуемые упражнения для растяжки



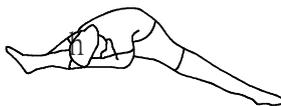
#### Растяжка нижней части тела

Поставьте ступни на ширине плеч и наклонитесь вперед. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, используя тело как естественный вес, чтобы растянуть заднюю поверхность ног. **НЕ ПРУЖИНЬТЕ!**

Когда натяжение в задней поверхности ног уменьшится, попробуйте опуститься немного ниже.

#### Растяжка внутренней поверхности бедра

Сидя на полу, поставьте ноги врозь, одну ногу прямая, вторая согнута в колене. Наклоните грудную клетку, чтобы коснуться бедра согнутой ноги, и согнитесь в талии. Удерживайте это положение не менее 10 секунд. Повторите по 10 раз для каждой стороны.

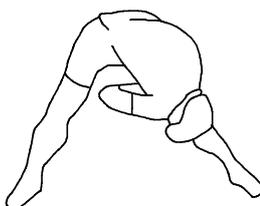
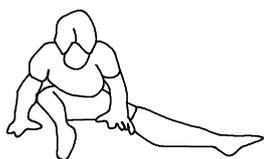


#### Растяжка на полу

Сидя на полу, максимально широко разведите ноги. Наклоните верхнюю часть тела к колену правой ноги, притянув руками грудь к бедрам. Удерживайте это положение от 10 до 30 секунд.

**НЕ ПРУЖИНЬТЕ!**

Повторите 10 раз. Повторите для левой ноги.



#### Растяжка ног в наклоне

Поставьте ноги на ширине плеч и наклонитесь вперед, как показано на рисунке. Используя руки, осторожно притяните верхнюю часть тела к правой ноге. Опустите голову. **НЕ ПРУЖИНЬТЕ!** Удерживайте положение минимум 10 секунд. Повторите для левой ноги. Сделайте это упражнение несколько раз.

**Всегда проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы тренировок.**

**Заминка** Целью заминки является возвращение тела в его нормальное или почти нормальное состояние покоя после тренировки. Правильная заминка снижает ЧСС и позволяет крови возвращаться в сердце. Ваша заминка должна включать в себя перечисленные выше упражнения для растяжки и должна выполняться после каждой силовой тренировки.

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

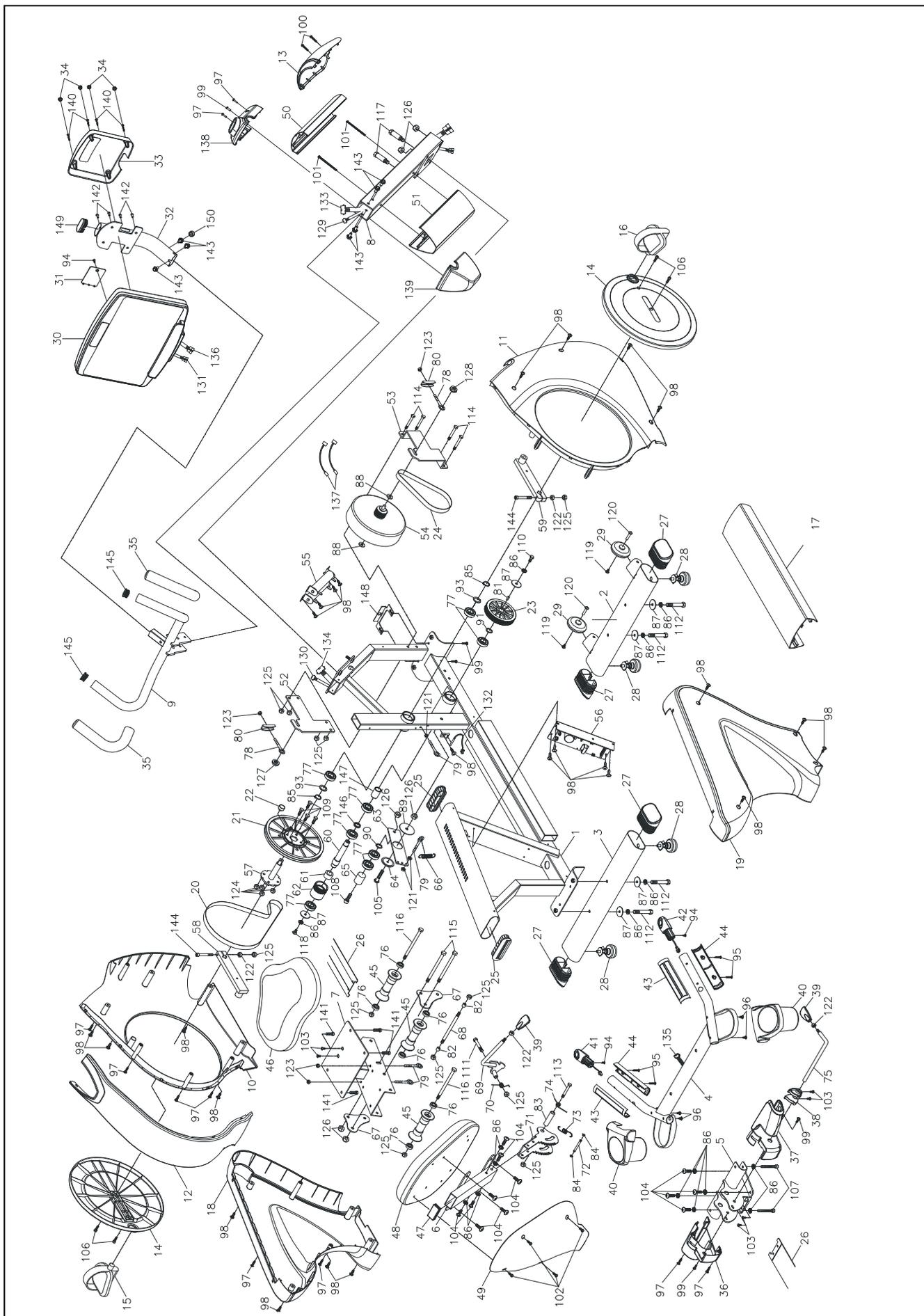
NO.	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ
1	Главная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Рукоятка сидения	1
5	Кронштейн регулировки спинки	1
6	Рама спинки	1
7	Рама сидения	1
8	Вертикальная стойка	1
9	Верхняя рукоятка	1
10	Передний левый кожух	1
11	Передний правый кожух	1
12	Верхний кожух цепи	1
13	Передний декоративный кожух	1
14	Кожух коленчатого вала	2
15	Левая педаль	1
16	Правая педаль	1
17	Кожух основания	1
18	Задний левый кожух	1
19	Задний правый кожух	1
20	Ремень (1059мм J8)	1
21	Ролик (235мм)	1
22	Магнит	1
23	Ролик (120мм)	1
24	Ремень (584мм J8)	1
25	Колпачок направляющей сидения	2
26	Ремень скольжения	2
27	Колпачок	4
28	Ножка (ψ50)	4
29	Транспортировочное колесо	2
30	Консоль	1
31	Крышка отсека для батареек	1
32	Стойка консоли	1
33	Задний кожух консоли	1
34	Колпачок винта	4
35	Мягкая насадка	2
36	Пластиковый кожух опоры сидения (Л)	1
37	Пластиковый кожух опоры сидения (П)	1
38	Петля спинки	1

NO.	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ
39	Балансир	2
40	Бардачок	2
41	Кнопка быстрого доступа основания (+)	1
42	Кнопка быстрого доступа основания (-)	1
43	Верхний кожух датчика пульса	2
44	Нижний кожух датчика пульса	2
45	Ролик сидения	3
46	Сидение	1
47	Квадратная втулка (30x60мм)	1
48	Спинка	1
49	Кожух спинки	1
50	Передний алюминиевый кожух стойки	1
51	Задний алюминиевый кожух стойки	1
52	Левая опорная пластина	1
53	Правая опорная пластина	1
54	Генератор	1
55	Резистор	1
56	Контроллер	1
57	Ось коленчатого вала	1
58	Левый коленчатый вал	1
59	Правый коленчатый вал	1
60	Ось	1
61	Обгонный подшипник (2520мм)	1
62	Обгонный ролик (51мм)	1
63	Маятниковый рычаг	1
64	Кожух оси	1
65	Валик холостого хода	1
66	Рессора направляющего колеса	1
67	Пластина ролика	2
68	Ось ролика	1
69	Рычаг регулировки сидения	1
70	Стержневая пружина сидения	1
71	Кронштейн регулировки спинки	1
72	Соединительная ось спинки	1
73	Стержневая пружина спинки	1
74	Пружина спинки	1
75	Рычаг регулировки спинки	1

NO.	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ
76	Подшипник (6000N)	6
77	Подшипник (6004zz)	8
78	Болт с проушиной (40мм)	2
79	Болт с проушиной (50мм)	4
80	Кронштейн натяжения	2
81	Квадратная кнопка (6х6х15мм)	1
82	Разделитель (М8х12х7мм)	2
83	Разделитель соединения сидения	1
84	Стопорное кольцо	2
85	Пружинное кольцо	2
86	Контргайка (М8)	16
87	Шайба (8х38х2.0t)	6
88	Шайба (10х23х2.0t)	2
89	Шайба (10.6х60х2.0t)	1
90	Шайба (17х25х1.0t)	1
91	Шайба (18.3х25х1.0t)	1
93	Шайба (21х30х1.0t)	2
94	Винт (М3х10мм)	3
95	Винт (М3х25мм)	4
96	Винт (М4х10мм)	4
97	Винт (М4х20мм)	10
98	Винт (М5х18мм)	23
99	Болт (М5хр0.8х15мм)	5
100	Болт (М5хр0.8х30мм)	2
101	Болт (М5хр0.8х75мм)	2
102	Болт (М6хр1.0х20мм)	4
103	Болт (М5хр0.8х12мм)	6
104	Болт (М8хр1.25х20мм)	12
105	Болт (М10хр1.5х45мм)	1
106	Болт (М6хр1.0х20мм)	4
107	Болт (М8хр1.25х50мм)	2
108	Болт (М10хр1.5х30мм)	1
109	Тонкий болт (М8хр1.25х15мм)	4
110	Болт (М8хр1.25х15мм)	1
111	Болт (М8хр1.25х60мм)	1
112	Болт (М8хр1.25х65мм)	4
113	Болт (М8хр1.25х75мм)	1
114	Болт (М8хр1.25х80мм)	4

NO.	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ
115	Болт (М10хр1.5х145мм)	2
116	Болт (М10хр1.5х144мм)	2
117	Болт (М10хр1.5х50мм)	2
118	Болт (М8хр1.25х12мм)	1
119	Болт (М6хр1.0х12мм)	2
120	Болт (L=35мм)	2
121	Гайка (М6хр1.0)	3
122	Гайка (М8хр1.25)	4
123	Нейлоновая гайка (М6хр1.0)	4
124	Тонкая нейлоновая гайка (М8хр1.25)	4
125	Нейлоновая гайка (М8)	12
126	Нейлоновая гайка (М10)	6
127	Фланцевая гайка (М10)	1
128	Гайка (М10хр1.25)	1
129	Второй соединительный провод	1
130	Третий соединительный провод	1
131	Первый соединительный провод	1
132	Провод датчика	1
133	Провод датчика пульса 2	1
134	Провод датчика пульса 3	1
135	Провод датчика пульса 4	1
136	Провод датчика пульса 1	1
137	Провод генератора	2
138	Передний кожух стойки	1
139	Задний кожух стойки	1
140	Винт (М4х32мм)	4
141	Болт (М8хр1.25х20мм)	4
142	Винт (М6хр1.0х15мм)	4
143	Болт (М8хр1.25х16мм)	7
144	Болт (М8хр1.25х55мм)	2
145	Круглая втулка	2
146	Разделитель (4.6мм)	1
147	Разделитель (36мм)	1
148	Кронштейн адаптера	1
149	Овальная втулка (30х60)	1
150	Колпачок гайки (М8)	1

# РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД



# Smith

- Горизонтальный Велотренажер Smith RCB500;
- страна-изготовителя **Taiwan**;
- Импортер: **ООО «Оптима Импорт»**  
г. Москва, улица Маршала Прошлякова, дом 30, офис 407  
**www.wellfitness.ru**
- Экспортер: **SUPERWEIGH ENTERPRISE CO., LTD.**  
NO.48-20, Tsing Chai Hsiang, Nan-Pu Li, Tsao-Tun Chen, Nan-Tou Hsien, Taiwan

---

Гарантийные обязательства действительны в течении 24 месяцев

1. Гарантийный период начинается с даты покупки изделия. Срок службы изделия - 5 лет.

2. Гарантия теряет силу в случаях:

- отсутствия или неправильного заполнения гарантийного талона
- нарушения требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации: техническое обслуживание тренажера (протяжка и смазка соединений) производится покупателем самостоятельно и не реже 1 раз в 6 месяцев или чаще в случаях усиленной эксплуатации. Также услуги по техническому обслуживанию могут быть выполнены специалистами сервисного центра согласно прейскуранта.
- самостоятельного проведения ремонта
- механических повреждений нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем
- в случаях возникновения неисправностей из-за перепадов напряжения в сети электропитания.
- тренажер должен использоваться только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать – прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности.
- Возможно продление гарантийного периода сроком до 24 месяцев за дополнительную плату. Договор должен быть заключен до истечения срока гарантийного периода.
- Ремонт и замена запчастей в постгарантийный период осуществляется на платной основе.

Подпись \_\_\_\_\_

М.П.

