

U627 **NAUTILUS™**



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ / РУКОВОДСТВО ВЛАДЕЛЬЦА

Важные указания по технике безопасности	3	Функции консоли	16
Предупреждающие этикетки по технике безопасности и серийный номер	5	Эксплуатация	19
Инструкции по заземлению	6	Регулировки	19
Технические характеристики	7	Включение питания / холостой режим	20
Подготовка к сборке	7	Программа быстрого старта	20
Детали	8	Профили пользователей	20
Крепежные изделия	8	Программы тренировок	21
Инструменты	8	Приостановка или завершение / режим результатов	25
Сборка	9	Техническое обслуживание	27
Регулировка уровня велотренажера	14	Детали для технического обслуживания	28
Перемещение велотренажера	14	Поиск и устранение неисправностей	29
Компоненты	15	Гарантия	34

Для подтверждения гарантии храните оригинальное доказательство покупки и запишите следующую информацию.

Серийный номер _____

Дата покупки _____

Если изделие приобретено в США/Канаде: чтобы зарегистрировать свою гарантию на изделие, перейдите на веб-сайт www.nautilus.com/register или позвоните по телефону 1 (800) 605-3369.

Если изделие приобретено за пределами США/Канады: чтобы зарегистрировать свою гарантию на изделие, обратитесь к региональному торговому представителю.

Чтобы получить сведения касательно гарантийных обязательств, а также если у вас возникли вопросы относительно изделия или проблемы с ним, свяжитесь с местным торговым представителем нашей продукции. Найти адрес регионального торгового представителя можно на веб-сайте www.nautilusinternational.com или www.nautilus.cn

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA (США), www.NautilusInc.com — служба поддержки клиентов: Северная Америка (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China (Китай) 200042, www.nautilus.cn — 86 21 6115 9668 | За пределами США: www.nautilusinternational.com | Напечатано в Китае | © Nautilus, Inc., 2020. | Nautilus, логотип Nautilus, Bowflex и Schwinn являются товарными знаками, которыми или лицензиями на которые владеет Nautilus, Inc. Перечисленные товарные знаки зарегистрированы или иным способом защищены общим правом в США и других государствах. Торговые марки Polar® и OwnCode® являются собственностью соответствующих компаний.

ОРИГИНАЛОМ РУКОВОДСТВА СЧИТАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЕГО АНГЛИЙСКАЯ ВЕРСИЯ

 Этот значок указывает на потенциально опасную ситуацию, которая, если ее не избежать, может привести к смерти или серьезной травме.

Выполняйте указания, приведенные в предупреждениях ниже.

 Изучите все предупреждающие надписи на тренажере.

▲ ОПАСНО! Внимательно прочитайте и изучите инструкции по сборке. Прочитайте и изучите все руководство. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.

▲ ОПАСНО! Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого использования оборудования всегда отключайте шнур питания тренажера от электрической розетки сразу по окончании использования и перед чисткой.

- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
- Не подключайте электропитание к тренажеру до получения соответствующего указания.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет повреждений электрического шнура, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Если изделие приобретено в США/Канаде, для получения информации о ремонте обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Не собирайте тренажер за пределами помещения, а также в сыром или влажном месте.
- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасных ситуаций для посторонних лиц.
- Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью другого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
- Установите тренажер на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- При необходимости замены деталей используйте только оригинальные запасные части и крепежные изделия компании Nautilus. Использование неоригинальных запасных частей может подвергнуть пользователей опасности, привести к неправильному функционированию тренажера и аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
- Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или неправильному функционированию.
- Подключайте этот тренажер только к розетке с надлежащим заземлением (см. «Инструкции по заземлению»).
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.

До начала использования оборудования должны быть соблюдены приведенные ниже меры предосторожности.

 Прочитайте и изучите все руководство. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.

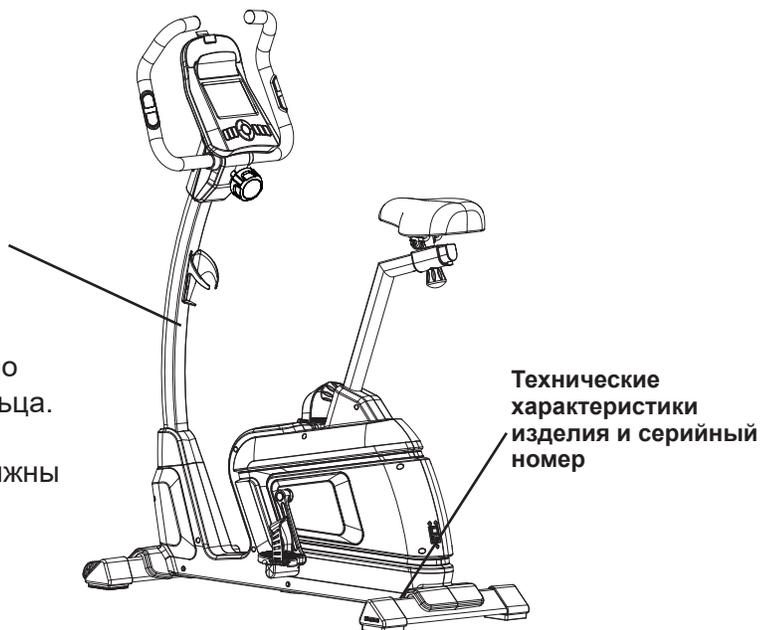
⚠ Изучите все предупреждающие надписи на тренажере. Если предупреждающие этикетки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, замените их. Если изделие приобретено в США/Канаде, для заказа этикеток на замену обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для заказа этикеток обратитесь к местному торговому представителю.

- Не разрешайте детям пользоваться тренажером или приближаться к нему. Движущиеся детали и другие составные части тренажера могут представлять опасность для детей.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет повреждений электрического шнура, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Тщательно контролируйте состояние сиденья, педалей и шатунов. Если изделие приобретено в США/Канаде, для получения информации о ремонте обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.
- Максимальный вес пользователя: 150 кг (330 фунтов). Не следует использовать тренажер, если ваш вес превышает указанный.
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования.
- Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.
- Установите и используйте данный тренажер на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Ставьте ноги только на неподвижные педали. Соблюдайте осторожность, когда становитесь на тренажер и сходите с него.
- Полностью отключите электропитание перед обслуживанием данного тренажера.
- Не пользуйтесь тренажером за пределами помещения, а также в сыром или влажном месте. Следите за тем, чтобы ножные педали были чистыми и сухими.
- Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м (24 дюйма) с каждой стороны тренажера. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для того, чтобы покинуть его в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь тренажером так, как описано в настоящем руководстве.
- Правильно отрегулируйте и надежно закрепите все устройства регулировки положения. Проверьте, чтобы устройства регулировки не задевали пользователя.
- Занятия на данном тренажере требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости и уровня сопротивления во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимого опыта и знаний (в т. ч. детьми). Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания по использованию оборудования от лица, которое отвечает за их безопасность.
- Следите за тем, чтобы дети не играли с данным устройством.
- СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

- Несоблюдение мер предосторожности при использовании тренажера может привести к травмам или смерти.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру.
- Прочитайте все предупреждения, нанесенные на тренажер, и соблюдайте приведенные в них указания.
- Дополнительные предупреждения и сведения по безопасности приведены в руководстве владельца.
- Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Максимальный вес пользователя данного тренажера — 150 кг (330 фунтов).
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования.
- Прежде чем приступать к любым тренировкам на тренажере, посоветуйтесь с врачом.



(Текст на этикетках машин, которые продаются в США или Канаде, напечатан только на английском и французском (Канада) языках.)

Соответствие нормам Федеральной комиссии по связи США

⚠ Изменения или модификации данного устройства без однозначного утверждения стороной, ответственной за нормативные требования, могут лишить пользователя разрешения на эксплуатацию оборудования.

Тренажер и блок питания соответствуют требованиям части 15 Свода правил Федеральной комиссии по связи США. Эксплуатация допускается при соблюдении следующих двух условий: 1) это устройство не может создавать вредных помех; 2) это устройство должно принимать любые поступающие помехи, включая помехи, которые могут нарушить его нормальную эксплуатацию.

Примечание. Этот тренажер и блок питания испытаны и признаны соответствующими ограничениям для цифровых устройств класса В в соответствии с положениями части 15 Свода правил Федеральной комиссии по связи США. Такие ограничения предназначены для обеспечения обоснованно необходимой защиты от вредных помех при установке в жилых помещениях. Представленное оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию, а также может создавать вредные помехи для средств радиосвязи в случае несоблюдения инструкций по установке и использованию.

При этом нет гарантии, что помехи не появятся при определенной установке. Если это оборудование создает вредные помехи для средств приема радиосигналов / телевизионных сигналов, что определяется при выключении и включении оборудования, пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним или несколькими способами, представленными ниже.

- Переориентируйте или переместите приемную антенну.
- Увеличьте расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключите оборудование к розетке сети, отличной от той, к которой подключен приемник.
- Обратитесь за помощью к дилеру или квалифицированному техническому специалисту, работающему с радиоаппаратурой и телевизионной техникой.

Инструкции по заземлению (для систем с питанием 120 В переменного тока)

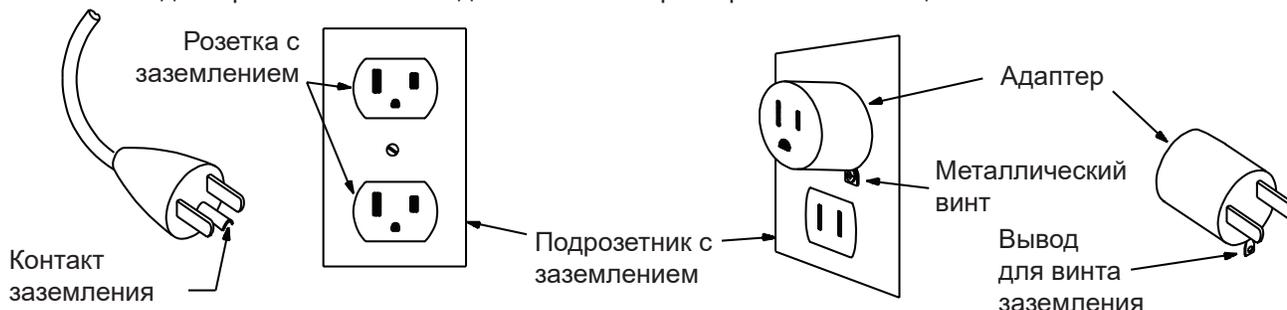
Для этого изделия требуется электрическое заземление. В случае неисправности или выхода из строя заземление — путь наименьшего сопротивления для электрического тока. Это позволяет снизить опасность поражения электрическим током. Это изделие оснащено шнуром с проводником заземления тренажера и вилкой с контактом заземления. Вилку необходимо вставлять в соответствующую розетку, которая надлежащим образом установлена и заземлена согласно местным нормам и предписаниям.

⚠ ОПАСНО! Неправильное подключение проводника заземления тренажера может привести к опасности поражения электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления изделия, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по техническому обслуживанию. Не меняйте электрическую вилку из комплекта поставки изделия. Если она не соответствует типу розетки, вызовите квалифицированного электрика для установки электрической розетки необходимого типа.

Если вы подключаете тренажер к розетке, снабженной автоматическим выключателем с реле утечки на землю или короткого замыкания, тренажер во время эксплуатации может вызвать его срабатывание.

⚠ Этот тренажер предназначен для использования с номинальным напряжением сети 120 В и оснащен вилкой с контактом заземления (см. ниже). Временный адаптер, который похож на изображенный адаптер, может использоваться для подсоединения этой вилки к двухполюсной розетке, как показано, при отсутствии розетки с надлежащим заземлением.

Временный адаптер должен использоваться только до тех пор, пока розетка с надлежащим заземлением не будет установлена квалифицированным электриком. Вывод для винта заземления должен быть подсоединен к постоянному заземлению, например к крышке подрозетника с надлежащим заземлением. При каждом использовании адаптера его положение должно быть зафиксировано с помощью металлического винта.



Инструкции по заземлению (для систем с питанием 220—240 В переменного тока)

Данное изделие должно быть электрически заземлено. В случае неисправности правильное заземление снижает опасность поражения электрическим током. Электрический шнур тренажера снабжен проводником заземления и должен быть подключен к розетке, установленной и заземленной надлежащим образом.

⚠ ОПАСНО! Электрическая проводка должна быть проложена в соответствии с государственными и региональными стандартами и постановлениями. Неправильное подключение проводника заземления тренажера может привести к опасности поражения электрическим током. Если вы не уверены, что тренажер заземлен надлежащим образом, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком. Не следует заменять электрическую вилку тренажера. Если она не соответствует типу розетки, пригласите квалифицированного электрика для установки электрической розетки необходимого типа.

Если вы подключаете тренажер к розетке, снабженной дифференциальным автоматическим выключателем со встроенной защитой от сверхтоков, во время эксплуатации тренажера может произойти срабатывание выключателя. Для защиты тренажера рекомендуется использовать сетевой фильтр.

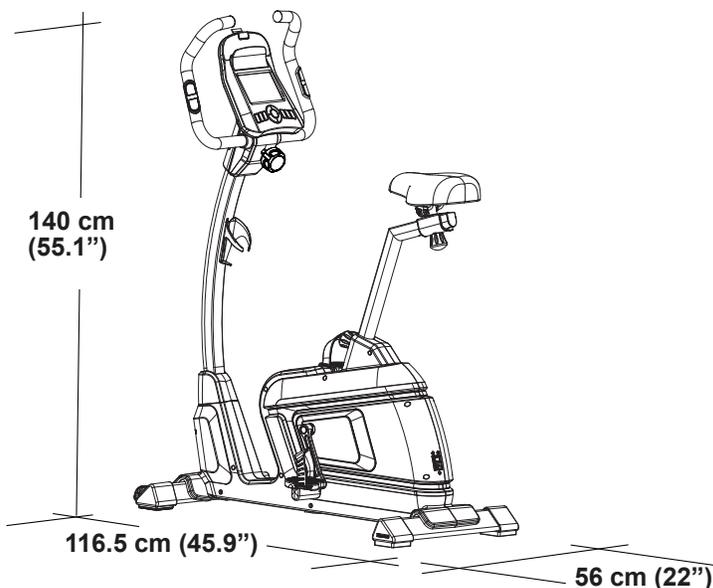
⚠ При использовании с этим тренажером сетевого фильтра убедитесь, что он отвечает требованиям к номинальной нагрузке этого оборудования. Не подключайте к сетевому фильтру совместно с тренажером какое-либо другое оборудование или аппаратуру.

Убедитесь, что тренажер подключен к электрической розетке того же типа, что и вилка тренажера. Использовать с данным изделием какие-либо сетевые адаптеры недопустимо.

Максимальный вес пользователя: 150 кг (330 фунтов)
 Общая площадь, занимаемая оборудованием (площадь основания): 6.524 см²
 Вес тренажера (приблизительно): 34 кг (75 фунтов)

Требования по питанию: **120 В** **220 В**
 Рабочее напряжение: 110—127 В 220—240 В
 переменного тока, переменного тока, 50/60 Гц
 60 Гц

Рабочий ток: 4 А 2 А



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

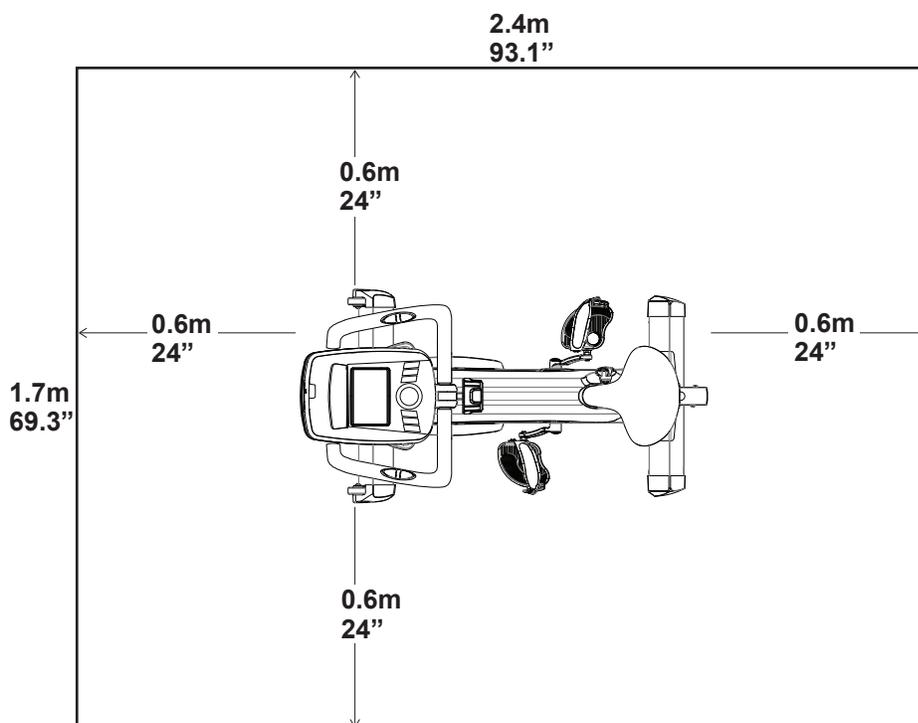
Подготовка к сборке

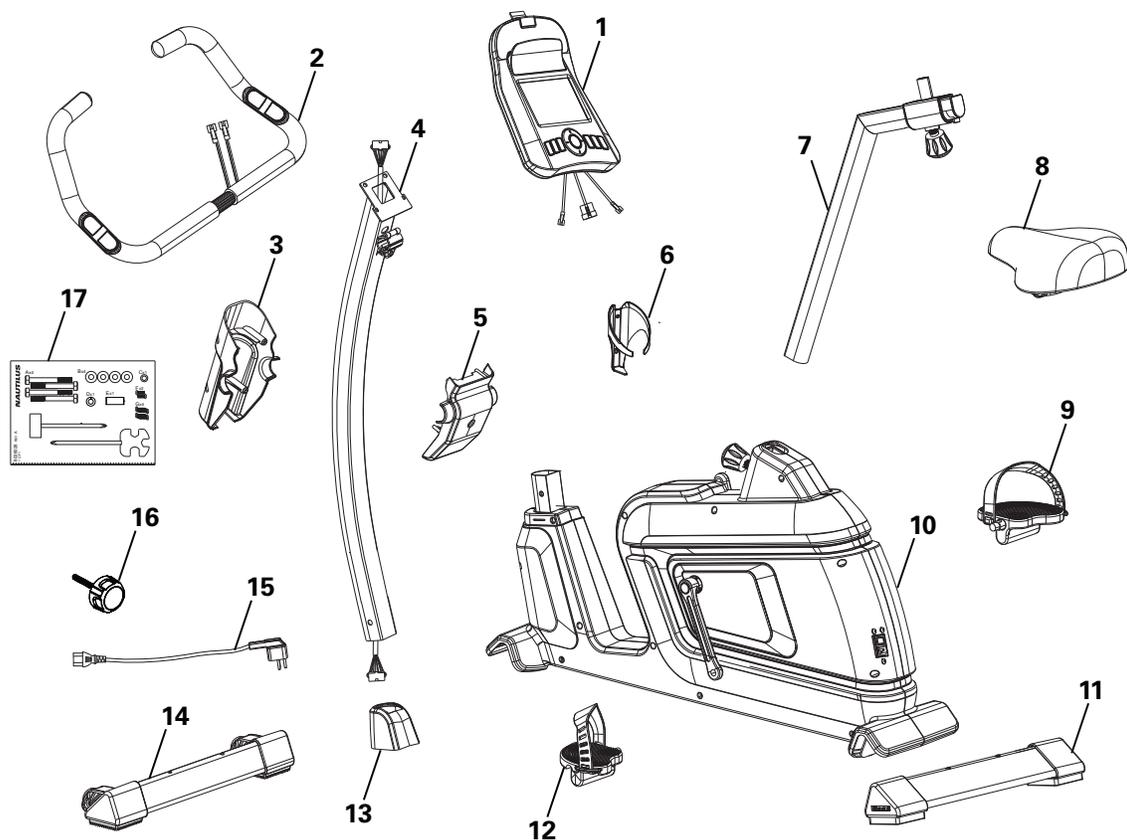
Выберите место, где будет стоять и использоваться тренажер. Для безопасной эксплуатации тренажер должен стоять на твердой и ровной поверхности. Размер зоны тренировки должен составлять не менее 2,4 x 1,8 м (93,1 x 69,3 дюйма).

Основные рекомендации по сборке

При сборке тренажера следуйте основным указаниям, изложенным ниже.

1. Перед сборкой изучите раздел «Важные инструкции по технике безопасности».
2. Подготовьте все детали, необходимые для каждого этапа сборки.
3. Используйте рекомендованные гаечные ключи. Если не указано иное, для затягивания закручивайте болты и гайки вправо (по часовой стрелке), а для ослабления — влево (против часовой стрелки).
4. При соединении двух деталей осторожно поднимите их и посмотрите через отверстия для болта, чтобы облегчить его продевание.
5. Для сборки может потребоваться участие двух человек.

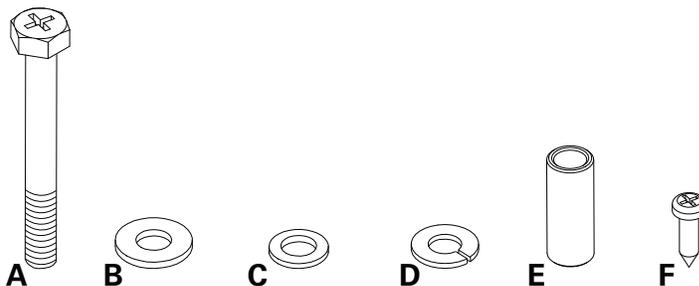




Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
1	1	Консоль	10	1	Основная рама
2	1	Рукоятки	11	1	Задний стабилизатор
3	1	Кожух шкворня консоли	12	1	Левая педаль (L)
4	1	Стойка консоли (с кронштейном рукоятки)	13	1	Башмак стойки
5	1	Крышка кронштейна рукоятки	14	1	Передний стабилизатор
6	1	Держатель для бутылки с водой	15	1	Шнур питания
7	1	Стойка сиденья	16	1	Регулировочная ручка рукоятки
8	1	Сиденье	17	1	Комплект крепежных изделий
9	1	Правая педаль (R)			

Крепежные изделия

Поз.	Кол-во	Описание
A	4	Крестообразный винт с шестигранным углублением, М8 x 72
B	4	Плоская шайба, М8
C	1	Плоская шайба, узкая, М8
D	1	Гровер М8
E	1	Вкладыш
F	4	Саморез, 2,9 x 13

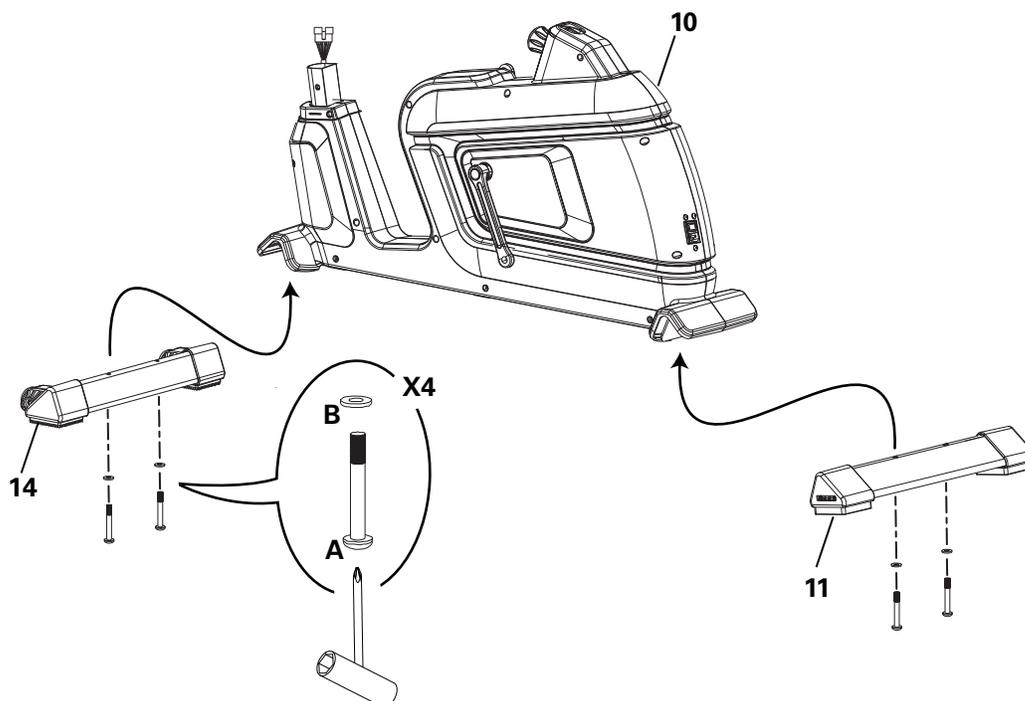


Инструменты (входящие в комплект)



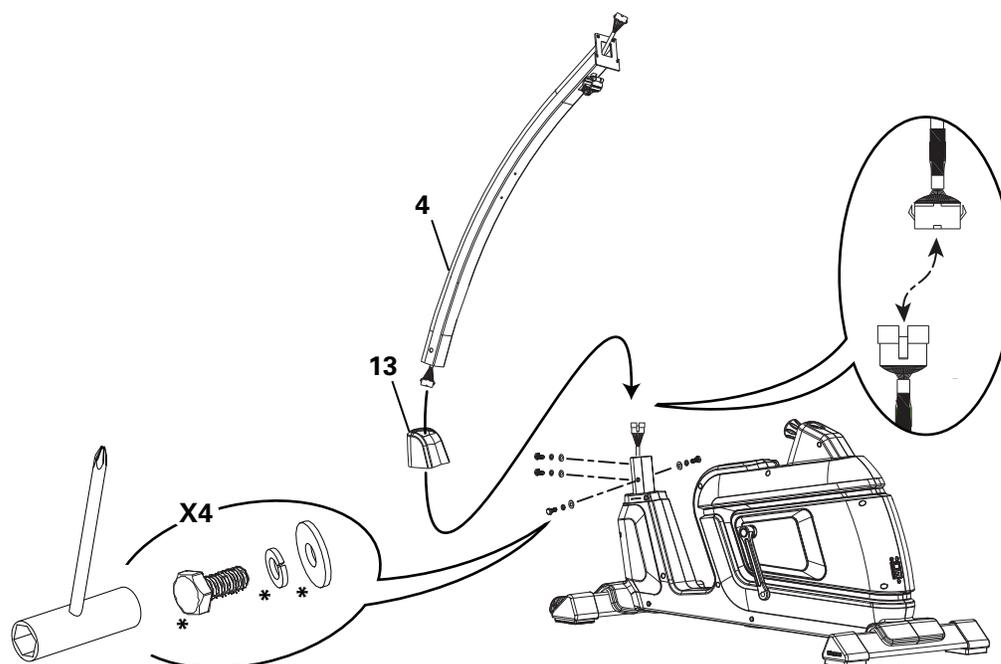
1. Прикрепите стабилизаторы к основной раме

Примечание. Убедитесь, что транспортировочные колеса на переднем стабилизаторе направлены вперед.



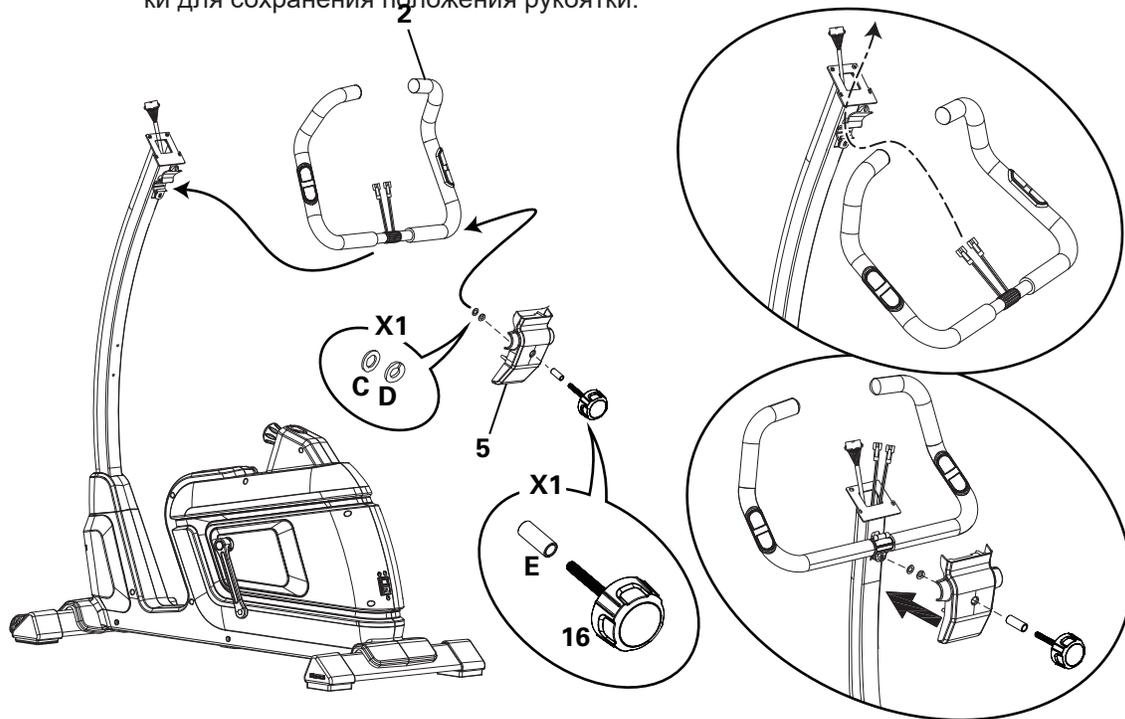
2. Прикрепите стойку консоли и башмак стойки к раме в сборе

ПРИМЕЧАНИЕ. Не сгибайте кабель консоли. Крепежные изделия (*) предварительно установлены на стойке консоли и не включены в комплект крепежных изделий.



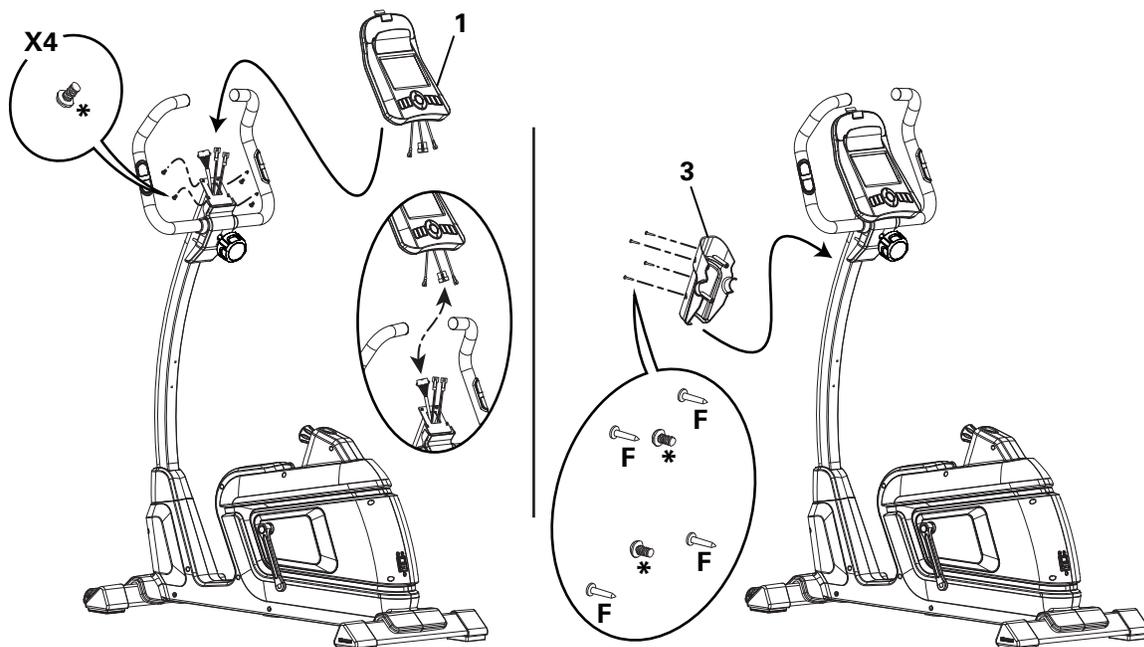
3. Прикрепите рукоятки к стойке консоли

ПРИМЕЧАНИЕ. Проложите кабели контактных датчиков частоты сердечных сокращений через отверстие в стойке консоли. Не сгибайте кабели. Вставьте рукоятки в кронштейн на стойке консоли, отрегулируйте угол рукояток до желаемого, поместите крышку кронштейна рукоятки на свое место и установите крепежные изделия. Полностью затяните регулировочную ручку рукоятки для сохранения положения рукоятки.



4. Прикрепите консоль и кожух шкворня консоли к стойке консоли

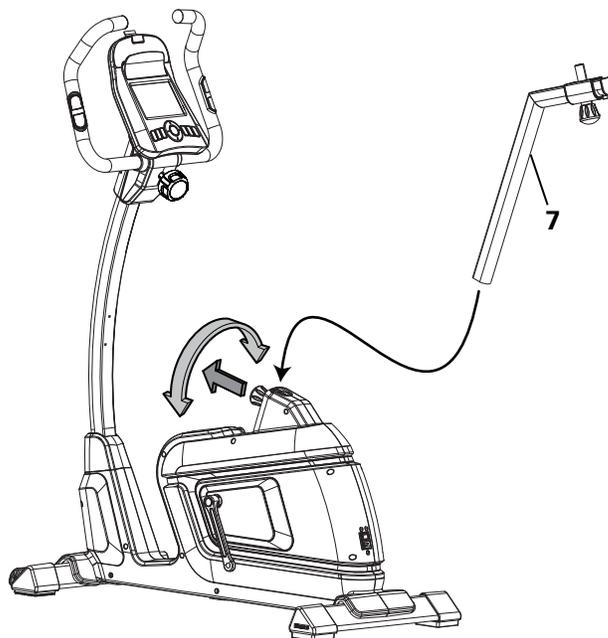
ПРИМЕЧАНИЕ. Не сгибайте кабели. Протолкните оставшуюся часть провода в стойку консоли для создания зазора шарнира. Крепежные изделия (*) предустановлены и не указаны в перечне крепежных изделий.



5. Прикрепите стойку сиденья к раме в сборе

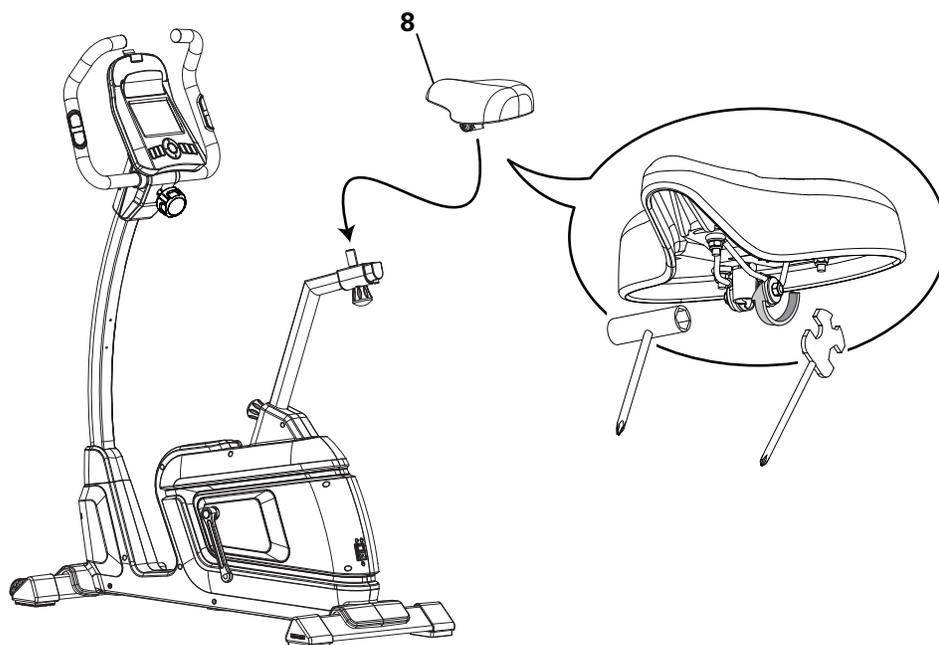
ПРИМЕЧАНИЕ. Убедитесь, что регулировочная ручка входит в зацепление со стойкой сиденья.

! Не располагайте стойку сиденья выше отметки «стоп» (STOP) на трубе.



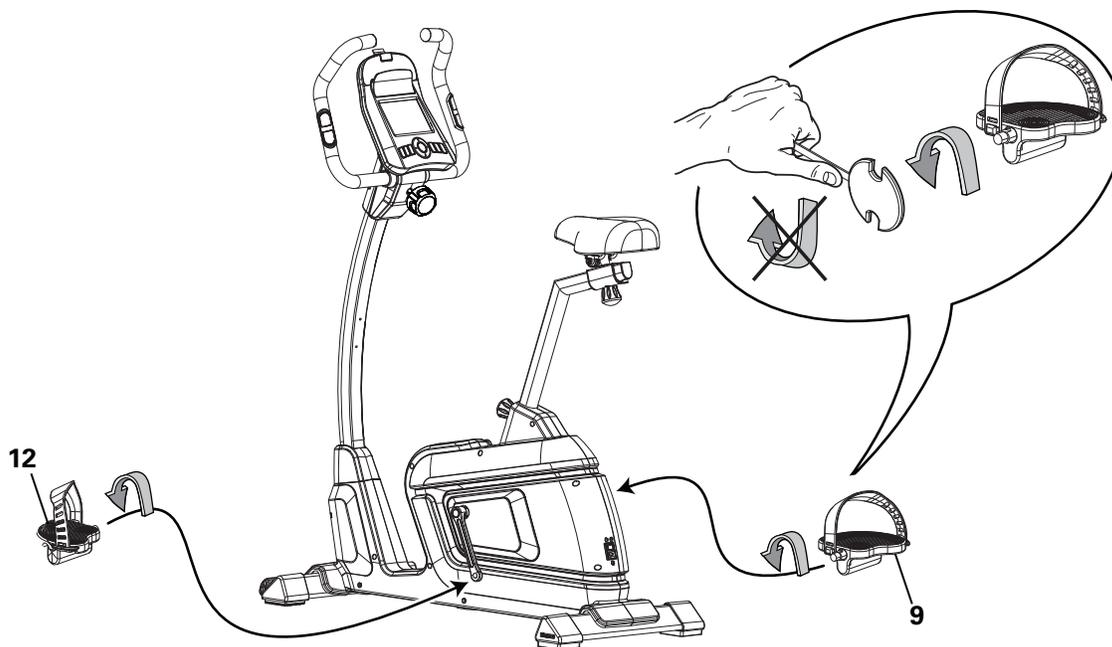
6. Прикрепите сиденье к стойке сиденья

ПРИМЕЧАНИЕ. Убедитесь, что сиденье расположено прямо. Затяните обе гайки на кронштейне сиденья для сохранения положения сиденья.



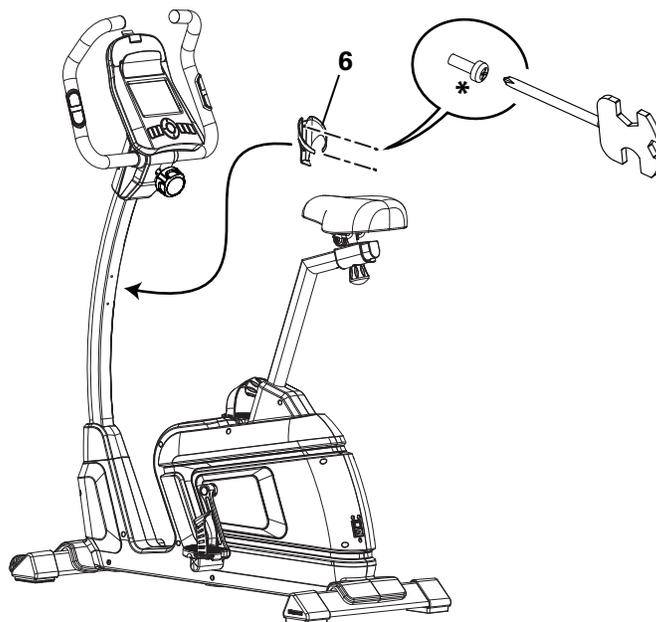
7. Прикрепите педали к раме в сборе

Примечание. Левая педаль имеет обратную резьбу. Обязательно прикрепите педали к соответствующим сторонам велотренажера. Ориентация определяется из положения сидя на велотренажере. Левая педаль имеет маркировку «L», правая — «R».



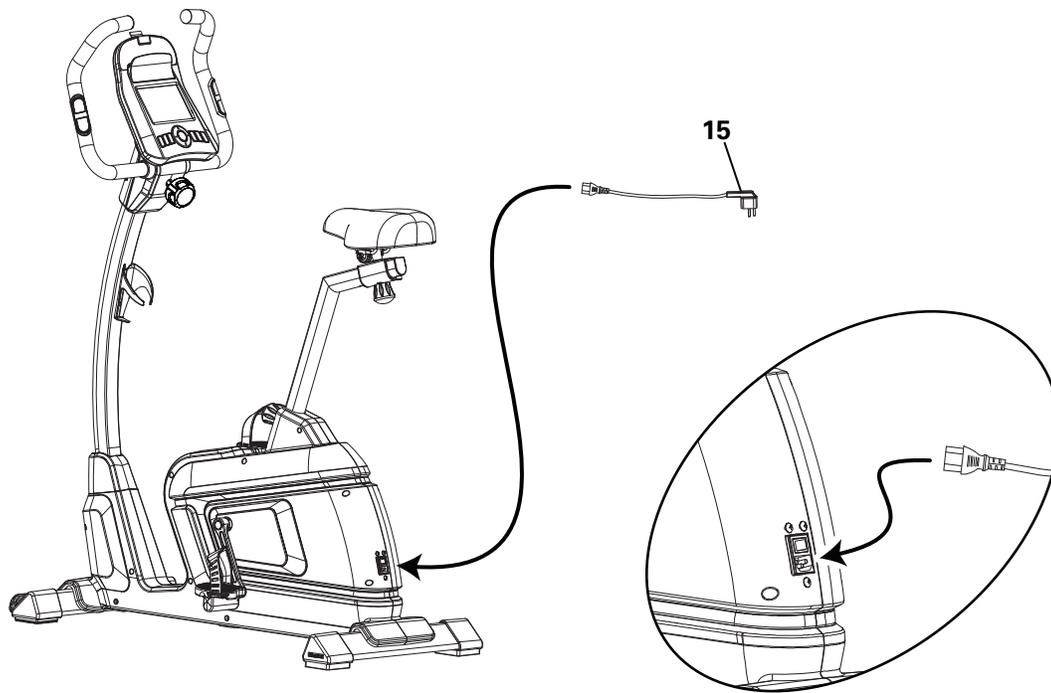
8. Прикрепите держатель для бутылки с водой к раме

Примечание. Крепежные изделия (*) предварительно установлены на стойке консоли и не включены в комплект крепежных изделий.



9. Подсоедините шнур питания к раме в сборе

⚠ Подключайте этот тренажер только к розетке с надлежащим заземлением (см. «Инструкции по заземлению»).



10. Окончательная проверка

Проверьте тренажер, чтобы убедиться, что все крепежные изделия плотно затянуты, а компоненты собраны надлежащим образом.

Обязательно запишите серийный номер в поле, предусмотренном в начале этого руководства.

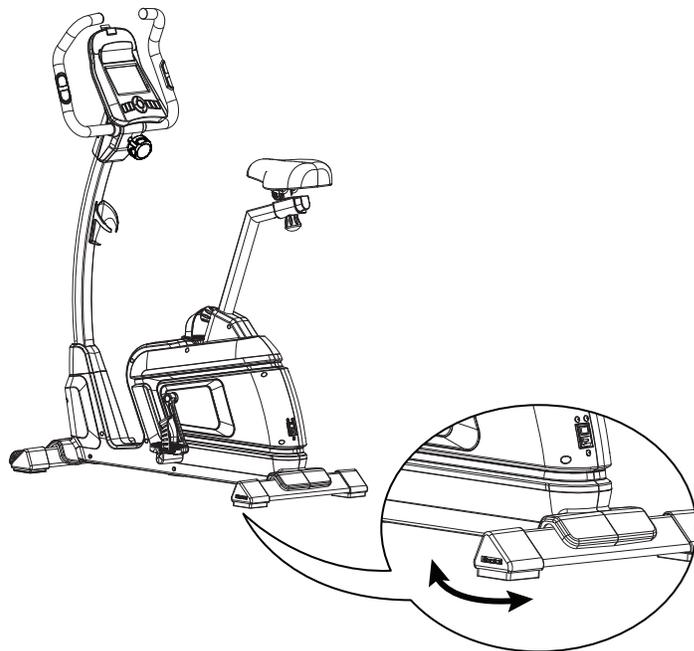
⚠ Не начинайте использование тренажера до полной сборки и проверки правильности работы в соответствии с руководством владельца.

Регулировка уровня велотренажера

Регуляторы уровня размещены с каждой стороны заднего стабилизатора. Отрегулируйте положение ножки стабилизатора, поворачивая ее.

⚠ Не перемещайте регуляторы уровня до высоты, на которой они могут отделиться или отвинтиться от тренажера. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

Перед тренировкой убедитесь, что велотренажер стоит ровно и устойчиво.

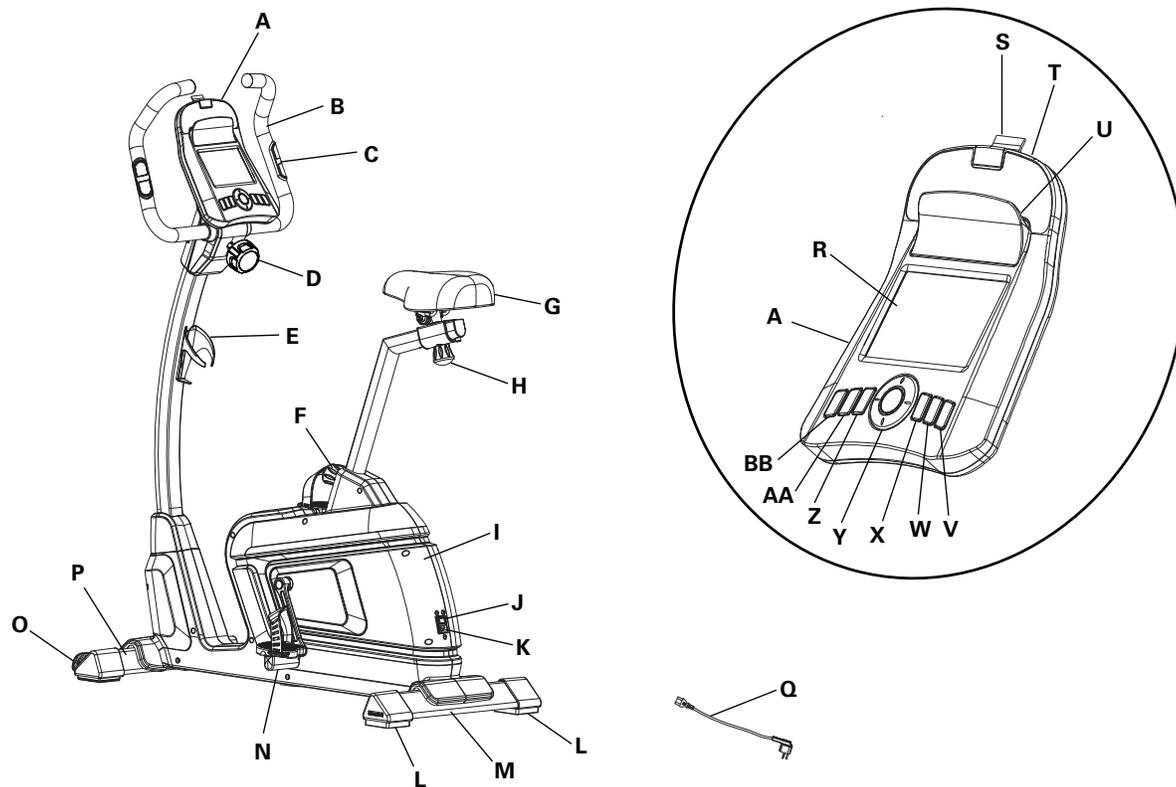


Перемещение велотренажера

Снимите шнур питания. Осторожно наклоните велотренажер за рукоятки на себя, нажимая на переднюю часть велотренажера вниз. Переместите велотренажер в требуемое место.

ПРИМЕЧАНИЕ. Будьте осторожны при перемещении велотренажера. Резкие движения могут отрицательно повлиять на работу компьютера.





A	Консоль	P	Передний стабилизатор
B	Рукоятка	Q	Шнур питания
C	Контактные датчики частоты сердечных сокращений (CHR)	R	Дисплей консоли
D	Регулировочная ручка рукоятки	S	Зажим для крепления медиаустройств
E	Держатель для бутылки с водой	T	Порт USB
F	Регулировочная ручка стойки сиденья	U	Подставка для медиаустройств
G	Сиденье	V	Кнопка RESET (Сброс)
H	Регулировочная ручка ползунка сиденья	W	Кнопка USER (Пользователь)
I	Полностью закрытое кожухом маховое колесо	X	Кнопка QUICK START (Быстрый старт)
J	Выключатель питания	Y	Колесико выбора режима (MODE)
K	Вход питания	Z	Кнопка PROGRAM (Программа)
L	Регулятор уровня	AA	Кнопка RECOVERY (Восстановление)
M	Задний стабилизатор	BB	Кнопка PAUSE (Приостановить)
N	Педаль	CC	Телеметрический приемник частоты сердечных сокращений включен (не показан)
O	Транспортный ролик		

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации. Перенапряжение при тренировках может привести к серьезной травме или смерти. Если у вас возникнет предобморочное состояние, немедленно прекратите тренировку.

Функции консоли

Консоль обеспечивает широкий выбор программ тренировок, на ней также отображается важная информация о вашей тренировке во время упражнений.

Функции клавишной панели

Кнопка PAUSE (Приостановить): приостанавливает активную тренировку, завершает приостановленную тренировку.

Кнопка RECOVERY (Восстановление): выбирает программу восстановления.

Кнопка PROGRAM (Программа): переводит консоль в режим программ.

Колесико выбора режима (MODE): изменяет выбранный параметр или значение (пользователь, возраст, пол, вес, размер (рост), время, расстояние, частоту сердечных сокращений, мощность в ваттах, энергию в килоджоулях, уровень сопротивления) или подтверждает выбранную опцию при нажатии.

Кнопка QUICK START (Быстрый старт) — выбирает программу тренировки «Быстрый старт».

Кнопка USER (Пользователь): выбирает тренировку по пользовательской программе.

Кнопка RESET (Сброс): сбрасывает дисплей консоли и переводит консоль в режим включения питания / холостой режим.

Дисплей консоли

Дисплей программы

На дисплее программы отображаются значения и профиль выполнения (если доступно). В каждом столбце профиля выполнения отображается сегмент тренировки. Чем выше столбец, тем выше уровень сопротивления. Мигающий столбец отображает текущий интервал. Дисплей программы имеет 10 столбцов.

Time (Время)

Поле дисплея времени отображает отсчет времени для тренировки. В зависимости от программы, значение времени (Time) будет либо возрастать (например, во время тренировки «Быстрый старт»), либо отсчитываться назад до конца тренировки.

Примечание. Если тренировка «Быстрый старт» продлится более 99 минут (99:00), единицы измерения времени изменятся и запустится обратный отсчет времени до 00:00.

Pulse (Пульс)

В поле пульса (частоты сердечных сокращений) отображается частота сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM), определяемая с контактных датчиков частоты сердечных сокращений или с телеметрического устройства для измерения частоты сердечных сокращений. При получении консолью сигнала частоты сердечных сокращений будет мигать значок.

⚠ **Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.**

Скорость

В поле дисплея Speed (Скорость) отображается скорость тренажера в километрах в час (km/h).

Distance (Расстояние)

На дисплее расстояния отображается значение расстояния (в км), пройденного во время тренировки.

Watts (Мощность в ваттах)

В поле дисплея Watts (Мощность) отображается оценочный выход мощности в ваттах при текущих уровнях скорости вращения педалей и сопротивления (746 Вт = 1 л. с.).

Примечание. Система измерения мощности данного велотренажера откалибрована в заводских условиях. От пользователя не требуются никакие действия по калибровке.

Kilojoules (Энергия в килоджоулях)

В поле дисплея энергии в килоджоулях (kJ) показана оценка общего количества килоджоулей, выработанных во время тренировки.

Зарядка через USB

Если устройство USB подсоединено через порт USB, последний попытается выполнить зарядку устройства.

Примечание. В зависимости от амперной нагрузки на устройство мощность тока, подаваемого через порт USB, может оказаться недостаточной для работы и зарядки устройства одновременно.

Телеметрическое устройство для измерения частоты сердечных сокращений

Контроль частоты сердечных сокращений — один из лучших способов контроля интенсивности тренировки. Контактные датчики частоты сердечных сокращений установлены для передачи сигналов ЧСС на консоль. Консоль также считывает сигналы телеметрического датчика частоты сердечных сокращений от передатчика телеметрического устройства для измерения частоты сердечных сокращений, функционирующего в диапазоне 4,5—5,5 кГц.

Примечание. Телеметрическое устройство для измерения частоты сердечных сокращений должно представлять собой некодированное устройство для измерения сердечного ритма Polar Electro, или это должна быть модель, совместимая с некодированной лентой POLAR®. (Кодированные ленты для измерения частоты сердечных сокращений POLAR®, такие как POLAR® OwnCode®, не будут работать с этим оборудованием.)

⚠ Если вам имплантирован кардиостимулятор или другой электронный прибор, перед использованием беспроводной нагрудной ленты или другого телеметрического устройства контроля частоты сердечных сокращений проконсультируйтесь с врачом.

Контактные датчики частоты сердечных сокращений

Контактные датчики частоты сердечных сокращений (CHR) передают сигналы частоты сердечных сокращений на консоль. Датчики CHR представляют собой части рукояток, выполненные из нержавеющей стали. Для использования датчиков удобно возьмитесь за них руками. Убедитесь, что руки касаются как верхних, так и нижних частей датчиков. Сжимайте руки крепко, но не слишком сильно или слабо. Обе руки должны соприкасаться с датчиками, чтобы консоль обнаружила пульс. После того как консоль обнаружит четыре стабильных сигнала пульса, отобразится исходная частота пульса.

После того как консоль получит исходное значение частоты сердечных сокращений, не перемещайте и не передвигайте руки в течение 10—15 секунд. Консоль подтвердит частоту сердечных сокращений. На возможность обнаружения датчиками частоты сердечных сокращений влияют многие факторы.

- Движение мышц верхней части тела (в том числе рук) производит электрический сигнал (мышечный артефакт), который может препятствовать обнаружению пульса. Незначительное движение кистей рук при контакте с датчиками тоже может создавать помехи.
- Мозоли и лосьон для рук могут действовать как изолирующий слой, снижая мощность сигнала.
- Датчики не обнаруживают некоторые недостаточно мощные сигналы электрокардиограммы (ЭКГ), производимые пользователями.
- Близость других электронных тренажеров может создавать помехи.

Если подтвержденный сигнал частоты сердечных сокращений кажется вам ошибочным, вытрите руки и датчики и повторите попытку.

Расчет частоты сердечных сокращений

Максимальная частота сердечных сокращений в детстве составляет 220 ударов в минуту, а к возрасту 60 лет снижается примерно до 160 ударов. Обычно частота сердечных сокращений снижается линейно, приблизительно на один удар в минуту каждый год. Нет сведений о том, что тренировка влияет на снижение максимальной частоты сердечных сокращений. Максимальные значения частоты сердечных сокращений у лиц одного возраста могут различаться. Более точным способом определения этого значения является электрокардиограмма, снятая во время физических упражнений с нагрузкой, а не использование формулы, основанной на возрасте.

Физические упражнения на выносливость влияют на частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя обычного взрослого человека составляет около 72 ударов в минуту, в то время как у хорошо подготовленных бегунов может составлять 40 ударов в минуту и ниже.

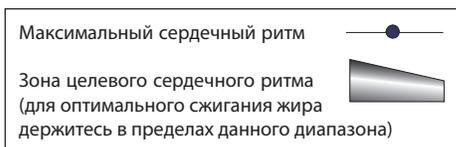
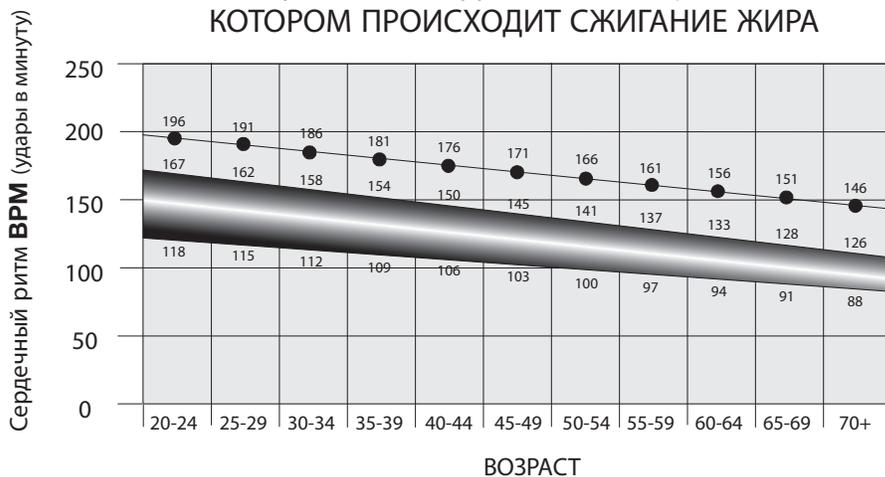
Таблица значений частоты сердечных сокращений представляет собой оценочный расчет зоны ЧСС (HRZ), эффективной для сжигания жира и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Физическое состояние разных людей может отличаться, поэтому ваша индивидуальная зона ЧСС может находиться на несколько ударов выше или ниже представленных значений.

Самой эффективной процедурой сжигания жира в ходе тренировки является начало с низким темпом и постепенное повышение интенсивности до тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет значений, равных 50—70% от вашей максимальной. Продолжайте заниматься в этом темпе, поддерживая частоту сердечных сокращений в пределах целевой зоны более 20 минут. Чем дольше вы поддерживаете целевую частоту сердечных сокращений, тем больше жира сжигает ваш организм.

Настоящий график является кратким руководством, описывающим общие предлагаемые целевые значения частоты сердечных сокращений в зависимости от возраста. Как отмечалось ранее, ваша оптимальная целевая частота сердечных сокращений может быть выше или ниже. Проконсультируйтесь со своим врачом относительно индивидуальной зоны частоты сердечных сокращений.

Примечание. Как и в случае с любыми режимами тренировок или занятий фитнесом, всегда проявляйте благоразумие при увеличении продолжительности или интенсивности тренировки.

ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ, ПРИ КОТОРОМ ПРОИСХОДИТ СЖИГАНИЕ ЖИРА



Что надевать

Обязательно надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Для выполнения упражнений вам потребуется соответствующая одежда, не стесняющая движений.

Как часто следует тренироваться

⚠ Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображенные на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

- 3 раза в неделю в течение 30 минут каждый день.
- Планируйте тренировки заранее и старайтесь следовать графику.

Регулировка сиденья

Правильное положение сиденья способствует эффективной и комфортной тренировке, снижая риск травмы.

1. Установив педаль в переднее положение, поместите подъем свода стопы над ее центральной частью. Нога должна быть слегка согнута в колене.
2. Если нога слишком прямая или ступня не касается педали, переместите сиденье вниз на вертикальном велотренажере. Если нога согнута слишком сильно, переместите сиденье вверх.

⚠ Перед регулировкой сиденья сойдите с велотренажера.

Ослабьте и потяните регулировочную ручку на трубе сиденья. Отрегулируйте необходимую высоту сиденья. Отпустите регулировочную ручку, чтобы ввести в зацепление стопорный штифт. Убедитесь в полном зацеплении штифта и затяните ручку до отказа.

⚠ Не располагайте стойку сиденья выше отметки «стоп» (STOP) на трубе.

Для перемещения сиденья ближе к консоли или дальше от нее ослабьте регулировочную ручку ползунка сиденья и потяните вниз. Переместите сиденье вперед или назад в требуемое положение. Отпустите регулировочную ручку, чтобы ввести в зацепление стопорный штифт. Убедитесь в полном зацеплении штифта и затяните ручку до отказа.

Регулировка рукояток

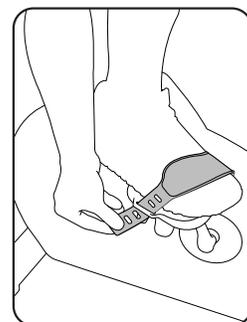
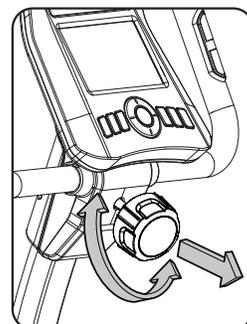
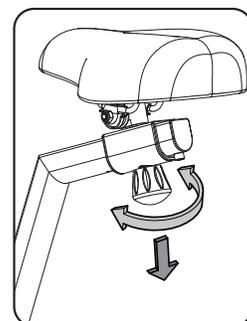
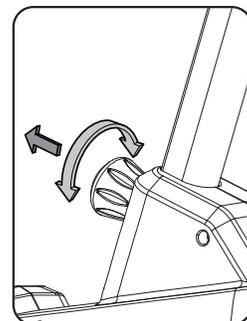
Угол расположения рукояток может регулироваться под каждого пользователя.

1. Ослабьте регулировочную ручку рукоятки так, чтобы можно было регулировать положение рукояток. Не вынимайте регулировочную ручку полностью из тренажера.
2. Отрегулируйте рукоятки в требуемое положение и надежно затяните ручку рукоятки.

Регулировка положения ступни / ремня педали

Ножные педали с ремнями обеспечивают устойчивое положение ног на велотренажере.

1. Поставьте стопы на педали.
2. Вращайте педали, чтобы дотянуться до одной из них.
3. Закрепите ремень поверх обуви.
4. Повторите то же действие для другой стопы.

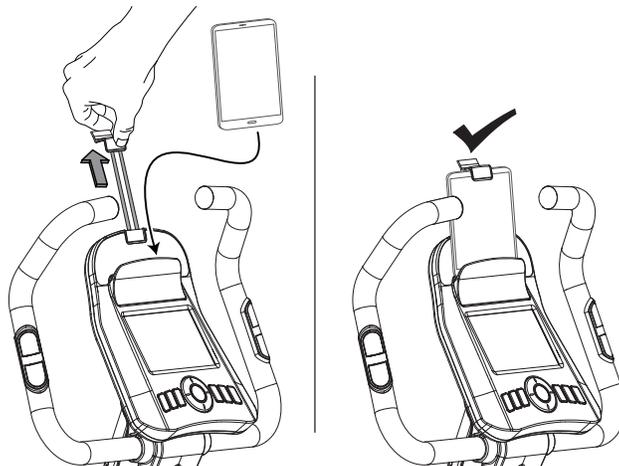


Для обеспечения максимальной эффективности педалей пальцы ног и колени должны быть направлены прямо вперед. Можно оставить ремни педалей в отрегулированном положении для последующих тренировок.

Фиксация мультимедийного устройства с помощью зажима для крепления медиаустройств

Этот тренажер оснащен зажимом для крепления медиаустройств, с помощью которого на подставке для медиаустройств можно закреплять мультимедийные устройства, немного превосходящие подставку по размерам. Зажим для крепления медиаустройств может фиксировать любые устройства с высотой менее 14 см (5,5 дюйма).

Для фиксации мультимедийного устройства расположите его в подставке для медиаустройств. Слегка оттяните зажим для крепления медиаустройств так, чтобы он выступал над верхним краем устройства. Осторожно подведите зажим для крепления медиаустройств к краю мультимедийного устройства и отпустите зажим. Зажим зафиксирует мультимедийное устройство увеличенного размера на подставке для медиаустройств.



Включение питания / холостой режим

При включенном состоянии выключателя консоль перейдет в состояние включения питания / в холостой режим при нажатии любой кнопки или получении сигнала от датчика оборотов в минуту в результате вращения педалей тренажера.

Калибровка питания

Система измерения мощности данного велотренажера откалибрована в заводских условиях. От пользователя не требуются никакие действия по калибровке.

Автоматическое отключение (режим сна)

Если консоль не принимает входные сигналы в течение приблизительно 4 минут, она автоматически отключается. Нажмите произвольную кнопку, чтобы запустить консоль (вывести из режима сна).

⚠ Для отсоединения консоли переведите выключатель питания в выключенное состояние, а затем достаньте вилку из розетки.

Программа быстрого старта

Программа быстрого старта обеспечивает запуск тренировки без ввода какой-либо информации.

1. Сядьте на тренажер.
2. Поворачивайте колесико выбора режима (MODE), чтобы выбрать правильный профиль пользователя (U0—U3).
3. Выберите программу тренировки «Быстрый старт» нажатием кнопки QUICK START (Быстрый старт).
4. Когда будете готовы к тренировке, начните вращать педали.

Для изменения уровня сопротивления поворачивайте колесико выбора режима (MODE) в необходимую сторону увеличения/уменьшения сопротивления. Для текущего и будущих интервалов устанавливается новый уровень. Отсчет времени начнется с 00:00.

Примечание. Если тренировка «Быстрый старт» продлится более 99 минут (99:00), единицы измерения времени изменятся и запустится обратный отсчет времени до 00:00.

5. По завершении тренировки нажмите кнопку PAUSE (Приостановить) и прекратите вращать педали, чтобы приостановить ее.
6. Снова нажмите кнопку PAUSE (Приостановить), чтобы закончить тренировку.

Профили пользователей

В консоли можно хранить и использовать 4 профиля пользователей (U0—U3).

В профиле пользователя хранятся перечисленные ниже данные.

- Возраст
- Пол
- Вес
- Размер (рост)

Выбор профиля пользователя

Перед началом тренировки обязательно выберите правильный профиль пользователя. Поворачивайте колесико выбора режима (MODE), чтобы выбрать необходимый профиль пользователя (U0—U3).

В профилях пользователей указаны значения по умолчанию, которые можно менять. Обязательно отредактируйте профиль пользователя, указав более точную информацию о килоджоулях и частоте сердечных сокращений.

Примечание. Не рекомендуется пользоваться значениями профиля пользователя U0, поскольку это гостевая учетная запись. Чтобы выбрать другой профиль пользователя после тренировки, нажмите кнопку RESET (Сброс) и вернитесь на экран режима включения питания. Поворачивайте колесико выбора режима (MODE) до желаемого профиля пользователя.

Редактирование профиля пользователя

1. На экране режима включения питания поворачивайте колесико выбора режима (MODE), чтобы выбрать желаемый профиль пользователя (U0—U3).
2. Нажмите колесико выбора режима (MODE) для редактирования выбранного профиля пользователя.
3. Age (Возраст): Поворачивайте колесико выбора режима (MODE) для настройки текущего значения возраста.
4. Нажмите колесико выбора режима, чтобы задать выбранное значение.
5. Gender (Пол): Поворачивайте колесико выбора режима (MODE) для настройки текущего значения.
6. Нажмите колесико выбора режима, чтобы задать выбранное значение.
7. Weight (Вес): Поворачивайте ручку выбора режима (MODE) для настройки текущего значения веса (в кг).
8. Нажмите колесико выбора режима, чтобы задать выбранное значение.
9. Size (Height) (Размер (рост)): Поворачивайте ручку выбора режима (MODE) для настройки текущего значения роста (в см).
10. Нажмите колесико выбора режима, чтобы задать выбранное значение. Консоль возвратится к экрану программ тренировок.

Изменение уровней сопротивления

Вы можете в произвольный момент программы тренировки поворачивать колесико выбора режима (MODE) для увеличения/уменьшения уровня сопротивления (за исключением случаев, когда программа тренировки не допускает регулировку уровня сопротивления).

Workout Programs (Программы тренировок)

Данный тренажер оснащен множеством программ тренировок, которые помогут вам в выполнении упражнений.

! Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображенные на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приближенными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

Quick Start (Быстрый старт)

Программа быстрого старта представляет собой не ограниченную по времени тренировку, параметрами которой управляет пользователь.

Нажмите кнопку PROGRAMS (Программы) и поворачивайте колесико выбора режима (MODE), пока не отобразится программа быстрого старта (Quick Start).

Когда будете готовы, начните вращать педали, чтобы запустить тренировку.

Watt Control (Управление мощностью)

Нажмите кнопку PROGRAMS (Программы) и поворачивайте колесико выбора режима (MODE), пока не отобразится программа управления мощностью (Watt Control).

Нажмите колесико выбора режима (MODE) для выбора программы управления мощностью.

На консоли будет мигать значение Watt Control (Управление мощностью) для тренировки. Поворачивайте колесико выбора режима (MODE) на желаемое значение управления мощностью для тренировок (от 20 до 400 Вт), а затем подтвердите значение нажатием колесика. С помощью колесика выбора режима (MODE) настройте дополнительные значения тренировки (мигают на дисплее), а затем подтвердите значение нажатием колесика. Когда все значения будут настроены и вы будете готовы к тренировке, начните крутить педали для запуска тренировки.

Значение управления мощностью можно регулировать во время тренировки с помощью колесика выбора режима (MODE). Текущий уровень сопротивления будет регулироваться в зависимости от значения управления мощностью.

Примечание. Во время тренировки уровень сопротивления регулируется на основании значения управления мощностью, его нельзя регулировать вручную.

Manual (Ручной режим)

Нажмите кнопку PROGRAMS (Программы) и поворачивайте колесико выбора режима (MODE), пока не отобразится программа ручного управления (Manual).

Нажмите колесико выбора режима (MODE) для выбора программы с ручным управлением.

На консоли отобразится мигающее значение времени тренировки. Поворачивайте колесико выбора режима (MODE) на желаемое общее время тренировки, а затем нажмите колесико для принятия значения. С помощью колесика выбора режима (MODE) настройте дополнительные значения тренировки (мигают на дисплее), а затем подтвердите значение нажатием колесика. Когда все значения будут настроены и вы будете готовы к тренировке, начните крутить педали для запуска тренировки.

! Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображенные на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приближенными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

HRC (Контроль частоты сердечных сокращений)

Программа HRC позволяет пользователю выбирать целевую частоту сердечных сокращений для тренировки, а впоследствии она регулирует сопротивление во время тренировки, чтобы поддерживать пользователя вблизи указанного целевого уровня.

Примечание. Для правильной работы программы HRC консоль должна считывать информацию о частоте сердечных сокращений с телеметрического устройства для измерения частоты сердечных сокращений.

Нажмите кнопку PROGRAMS (Программы) и поворачивайте колесико выбора режима (MODE), пока не отобразится программа ручного управления (HRC).

Нажмите колесико выбора режима (MODE) для выбора программы HRC.

На консоли отобразятся четыре уровня контроля частоты сердечных сокращений (HR1—HR4).

Уровень контроля целевой частоты сердечных сокращений	Значение целевой частоты сердечных сокращений
HR1	55 % от (220 – ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА)
HR2	75 % от (220 – ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА)
HR3	90 % от (220 – ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА)
HR4	100 % от (220 – ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА)

Выберите необходимый целевой уровень частоты сердечных сокращений в соответствии с вашим возрастом и нажмите колесико выбора режима (MODE) для подтверждения значения. С помощью колесика выбора режима (MODE) настройте дополнительные значения тренировки, а затем подтвердите значение нажатием колесика.

Когда все значения будут настроены и вы будете готовы к тренировке, начните крутить педали для запуска тренировки.

⚠ **Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображенные на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приближенными и должны использоваться только в качестве справочной информации.**

Примечание. Для выполнения программы HRC требуется телеметрическое устройство для измерения частоты сердечных сокращений. Во время тренировки уровень сопротивления регулируется на основании уровня контроля целевой частоты сердечных сокращений, его нельзя регулировать вручную.

User (Пользователь)

С помощью пользовательской программы пользователь может настраивать собственный профиль тренировок, регулируя сегменты сопротивления для каждого столбца.

Нажмите кнопку PROGRAMS (Программы) и поворачивайте колесико выбора режима (MODE), пока не отобразится пользовательская программа (User).

Нажмите колесико выбора режима (MODE) для выбора пользовательской программы.

На консоли отобразится профиль тренировки по умолчанию. Текущий активный сегмент будет мигать. Это означает, что его значение можно изменять. Поворачивайте колесико выбора режима (MODE), чтобы увеличивать или уменьшать значения сегментов сопротивления, а затем нажмите колесико выбора режима, чтобы задать выбранное значение. Фокус переместится с текущего активного сегмента на следующий, и так далее, пока не будут заданы все сегменты.

С помощью колесика выбора режима (MODE) настройте дополнительные значения тренировки (мигают на дисплее), а затем подтвердите значение нажатием колесика. Когда все значения будут настроены и вы будете готовы к тренировке, начните крутить педали для запуска тренировки.

Все изменения сегментов тренировки сохраняются, что позволяет повторять одну и ту же тренировку за счет выбора опции пользовательской тренировки для каждого профиля пользователя (включая профиль пользователя U0).

Interval (Интервал)

Программа тренировки с интервалами позволяет пользователю выбирать из трех уровней интервалов (L1—L3), а также общее время тренировки. Каждая тренировка с интервалами сочетает импульсы нагрузки (пики) с сегментами, характеризующимися замедленным темпом для передышки (впадины). Каждый из интервалов повторяется в течение тренировки. На уровне L1 разница между сегментами интервалов (пиком и впадиной) минимальная.

Нажмите кнопку PROGRAMS (Программы) и поворачивайте колесико выбора режима (MODE), пока не отобразится программа тренировки с интервалами (Interval).

Нажмите колесико выбора режима (MODE) для выбора программы тренировки с интервалами.

На консоли отобразится текущий уровень интервалов (L1, L2 или L3). Поворачивайте колесико выбора режима (MODE) до необходимого уровня интервалов, а затем нажмите колесико для подтверждения своего выбора.

На консоли отобразится значение времени тренировки. Поворачивайте колесико выбора режима (MODE) на желаемое общее время тренировки, а затем нажмите колесико для принятия значения. С помощью колесика выбора режима (MODE) настройте дополнительные значения тренировки, а затем подтвердите значение нажатием колесика. Когда все значения будут настроены и вы будете готовы к тренировке, начните крутить педали для запуска тренировки.

Примечание. Во время тренировки нельзя регулировать уровень сопротивления.

Climbing (Подъем)

Программа тренировки с подъемом позволяет пользователю выбирать уровень подъема (L1—L3), а также общее время тренировки. При этом по мере выполнения всей тренировки сопротивление будет возрастать. Уровень подъема L1 соответствует наименьшему сопротивлению.

Нажмите кнопку PROGRAMS (Программы) и поворачивайте колесико выбора режима (MODE), пока не отобразится программа тренировки с подъемом (Climbing).

Нажмите колесико выбора режима (MODE) для выбора программы тренировки с подъемом.

На консоли отобразится текущий уровень подъема (L1, L2 или L3). Поворачивайте колесико выбора режима (MODE) до необходимого уровня, а затем нажмите колесико для подтверждения своего выбора.

На консоли отобразится мигающее значение времени тренировки. Поворачивайте колесико выбора режима (MODE) на желаемое общее время тренировки, а затем нажмите колесико для принятия значения. С помощью колесика выбора режима (MODE) настройте дополнительные значения тренировки (мигают на дисплее), а затем подтвердите значение нажатием колесика. Когда все значения будут настроены и вы будете готовы к тренировке, начните крутить педали для запуска тренировки.

Примечание. Во время тренировки нельзя регулировать уровень сопротивления.

Test (Тестовая программа)

Тестовая программа представляет собой 12-минутную тренировку, в течение которой вам необходимо держаться вблизи целевого значения мощности.

Нажмите кнопку PROGRAMS (Программы) и поворачивайте колесико выбора режима (MODE), пока не отобразится тестовая программа (Test).

Нажмите колесико выбора режима (MODE) для выбора тестовой программы.

На консоли появится целевое значение мощности в ваттах (значение по умолчанию — 100). Отрегулируйте це-

левое значение мощности в ваттах с помощью колесика выбора режима (MODE), а затем подтвердите значение нажатием колесика. Когда будете готовы, начните тренировку.

Консоль отрегулирует уровень сопротивления в соответствии с вашими текущими значениями тренировок, чтобы во время текущей тренировки держать вас вблизи целевого уровня мощности.

BMI-BMR-FATT (ИМТ-УБМ-жир)

Программа BMI-BMR-FATT рассчитывает процент жировых тканей в организме, индекс массы тела (ИМТ) и уровень базального метаболизма (УБМ) в соответствии со значениями, введенными для текущего профиля пользователя.

На экране режима включения питания поворачивайте колесико выбора режима (MODE), чтобы выбрать желаемый профиль пользователя (U0—U3).

Примечание. Для более точных результатов измерений регулярно обновляйте значения в профиле пользователя.

Нажмите кнопку PROGRAMS (Программы) и поворачивайте колесико выбора режима MODE, пока не отобразится программа BMI-BMR-FATT.

Нажмите колесико выбора режима (MODE) для выбора программы BMI-BMR-FATT.

Сразу же возьмитесь за контактные датчики частоты сердечных сокращений (CHR) и не отпускайте их в течение одной минуты. Консоль рассчитает и отобразит ваши значения % жировых тканей (BODYFAT %), ИМТ (BMI) и УБМ (BMR). Переключение между значениями выполняется каждые 2 секунды.

Recovery (Восстановление)

Программа восстановления показывает, насколько быстро восстанавливается ваше сердце, переходя из состояния тренировки в более спокойное состояние. Ускоренное восстановление может служить показателем улучшенной физической подготовленности.

Примечание. Для правильной работы консоль должна считывать информацию о частоте сердечных сокращений с контактных датчиков ЧСС (CHR) или с телеметрического устройства контроля ЧСС (HRM). Программу восстановления (Recovery) можно выбирать только на экране Workouts Program (Программа тренировок).

В состоянии повышенной частоты сердечных сокращений нажмите кнопку Recovery (Восстановление). Прекратите упражнения и возьмитесь за контактные датчики частоты сердечных сокращений (CHR) (если пользуетесь ими). Консоль запустит обратный отсчет времени в течение одной минуты. Во время выполнения программы консоль будет отображать вашу частоту сердечных сокращений. Держаться за контактные датчики частоты сердечных сокращений необходимо на протяжении всей проверки, если не используется дистанционное устройство контроля ЧСС.

По истечении одной минуты консоль вычислит вашу оценку восстановления.

Оценка восстановления = ваша частота сердечных сокращений при времени 1:00 (в начале проверки) минус ваша частота сердечных сокращений при времени 00:00 (в конце проверки).

Отображаемая оценка восстановления	Уровень подготовки пользователя	Разница между начальной и конечной частотой сердечных сокращений
F1	Прекрасная	50 и более
F2	Хорошая	40—49
F3	Выше среднего	30—39
F4	Средний	20—29
F5	Ниже среднего	10—19
F6	Низкая	10 и менее
E	Ошибка	—

Чем выше значение оценки восстановления, тем быстрее ваша частота сердечных сокращений возвращается к более спокойному состоянию, что может служить показателем улучшенной физической подготовленности. Записывая эти значения с течением времени, вы увидите тенденцию к улучшению здоровья.

Полезный совет. Для получения более адекватной оценки старайтесь достигнуть постоянной частоты сердечных сокращений в течение 3 минут перед началом программы восстановления. Оптимальный результат может легче достигаться в программе «Быстрый старт», в которой вы можете контролировать уровни сопротивления.

Приостановка или завершение / режим результатов

Консоль переходит в режим паузы при нажатии кнопки PAUSE (Приостановить) во время тренировки, а также если в течение 4 секунд пользователь не крутит педали или отсутствует сигнал о вращении педалей.

1. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку PAUSE (Приостановить) и прекратите вращать педали. На консоли появится надпись START PEDALING (Начните вращать педали).
2. Для продолжения тренировки начните вращать педали.
Для завершения тренировки нажмите кнопку PAUSE (Приостановить). Консоль отобразит значок остановки (STOP) в верхнем левом углу дисплея.
3. На консоли в течение 4 минут будут отображаться результаты тренировки.

Если консоль не принимает входные сигналы в течение приблизительно 4 минут, она автоматически отключается.

Примечание. Уже завершённую тренировку можно перезапускать. Нажмите кнопку PAUSED (Приостановлено) для деактивации значка остановки и продолжите крутить педали.

До начала любых ремонтных работ полностью прочитайте все инструкции по техническому обслуживанию. При некоторых условиях нужен помощник для выполнения необходимых задач.

⚠ Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце. Изношенные или поврежденные детали подлежат немедленному ремонту или замене. Для проведения технического обслуживания и ремонта оборудования могут быть использованы только детали, поставляемые производителем.

Если предупреждающие этикетки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, замените их. Если изделие приобретено в США/Канаде, для заказа этикеток на замену обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для заказа этикеток обратитесь к местному торговому представителю.

⚠ ОПАСНО! Для снижения опасности поражения электрическим током перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом установки всегда отключайте шнур питания от сети и ждите 5 минут.

Ежедневно

Перед каждым использованием проводите осмотр тренажера в целях выявления незатянутых, сломанных, поврежденных или изношенных деталей. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Отремонтируйте или замените все детали при первых признаках износа или повреждения. После каждой тренировки вытирайте влагу с тренажера и консоли влажной тканью.

Примечание. Избегайте попадания на консоль чрезмерного количества влаги.

ПРИМЕЧАНИЕ. При необходимости чистки консоли используйте только мягкое моющее средство для посуды и мягкую тканевую салфетку. Не выполняйте чистку растворителем на нефтяной основе, автомобильными моющими средствами или любыми веществами, в состав которых входит аммиак. Не допускается чистка консоли под прямыми солнечными лучами или при высокой температуре. Берегите консоль от воздействия влаги.

Еженедельно

Очищайте поверхности тренажера от пыли, сора и грязи. Проверьте плавность работы ползунка сиденья. При необходимости нанесите очень тонкий слой силиконовой смазки для плавной работы.

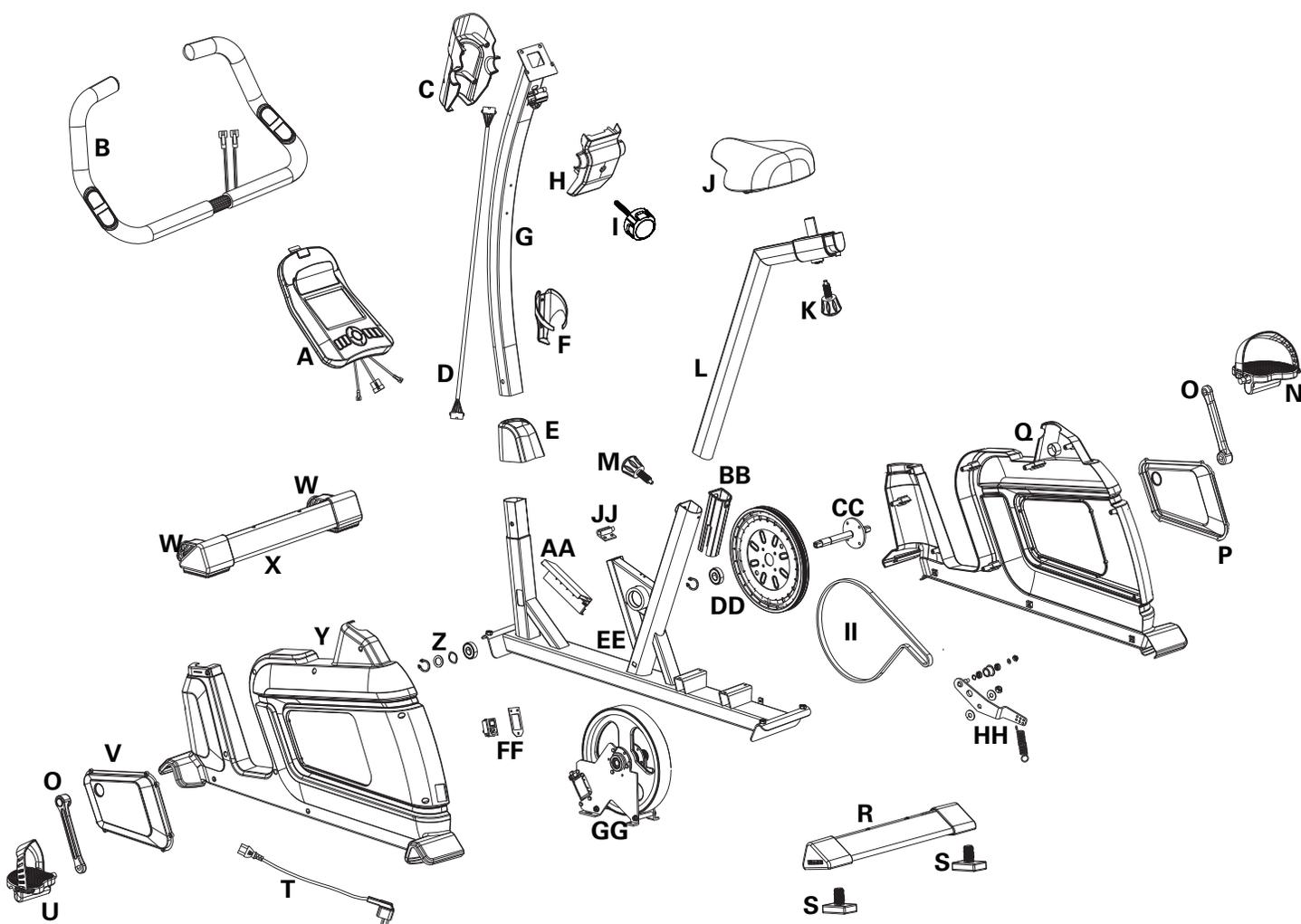
⚠ Силиконовая смазка не предназначена для потребления человеком. Храните смазку в недоступном для детей месте. Храните в безопасном месте.

Примечание. Не используйте вещества на нефтяной основе.

Действия, выполняемые ежемесячно или через 20 часов эксплуатации.

Проверьте педали и шатуны и затяните их при необходимости. Убедитесь, что все болты и винты туго затянуты. Затяните до необходимого момента.

Детали для технического обслуживания



A	Консоль	M	Регулировочная ручка регулировки, стойка сиденья	Y	Левый кожух
B	Рукоятки	N	Правая педаль	Z	Подшипник
C	Кожух шкворня консоли	O	Шатун	AA	Плата управления двигателя, мощность
D	Кабель ввода-вывода	P	Правый кожух шатуна	BB	Втулка стойки сиденья
E	Прокладка стойки	Q	Правый кожух	CC	Ось
F	Держатель для бутылки с водой	R	Задний стабилизатор	DD	Приводной шкив
G	Стойка консоли	S	Регулятор уровня	EE	Рама
H	Крышка кронштейна рукоятки	T	Шнур питания	FF	Вход питания / выключатель питания
I	Регулировочная ручка рукоятки	U	Левая педаль	GG	Маховое колесо в сборе
J	Сиденье	V	Левый кожух шатуна	HH	Тормоз в сборе
K	Регулировочная ручка регулировки, сиденье	W	Транспортировочное колесо	II	Приводной ремень
L	Стойка сиденья с ползунком	X	Передний стабилизатор	JJ	Датчик скорости

Состояние/проблема	Проверки	Решение
Отсутствует отображение / частичное отображение / устройство не включается	Проверьте электрическую (настенную) розетку	Убедитесь, что устройство подключено к рабочей настенной розетке.
	Проверьте соединение в задней части тренажера	Соединение должно быть надежным и неповрежденным. Замените шнур питания или соединение на тренажере при их повреждении.
	Проверьте выключатель питания	Включите питание с помощью выключателя питания.
	Проверьте целостность кабеля данных	Провода кабеля не должны иметь повреждений. Если имеются видимые признаки сгибания или надреза, замените кабель.
	Проверьте подключения и ориентацию кабеля данных	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Проверьте экран консоли на наличие повреждений	Проверьте экран консоли на наличие видимых признаков раскалывания или других повреждений. При наличии повреждений замените консоль.
	Дисплей консоли	Если дисплей консоли работает только частично, а все соединения выполнены нормально, замените консоль.
		Если вышеуказанные действия не решают проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
Устройство работает, но данные с контактного датчика частоты сердечных сокращений не отображаются	Подключение кабеля контактного датчика ЧСС к консоли	Убедитесь в надежности подключения кабеля к консоли.
	Захват датчика	Убедитесь, что ладони находятся по центру датчиков ЧСС. Ладони следует держать неподвижно таким образом, чтобы прикладываемое давление было постоянным и сравнительно одинаковым с обеих сторон.
	Сухие или покрытые мозолями ладони	Если ладони сухие или покрыты мозолями, могут возникать трудности с датчиками. Токопроводящая электродная паста (для измерения частоты сердечных сокращений) может помочь наладить проводимость. Такие пасты доступны в интернет-магазинах, медицинских магазинах и некоторых крупных магазинах спортивных товаров.
	Рукоятка	Если тесты не выявили иных неисправностей, следует заменить рукоятки.

Состояние/проблема	Проверки	Решение
Устройство работает, но данные с телеметрического датчика ЧСС не отображаются	Нагрудная лента (не входит в комплект)	Лента должна быть совместимой с POLAR® и некодированной. Убедитесь, что лента соприкасается непосредственно с кожей и что контактная зона смочена.
	Аккумуляторы нагрудной ленты	Если в ленте предусмотрены сменные аккумуляторы, замените их новыми.
	Помехи	Попробуйте переместить устройство подальше от источников помех (телевизора, микроволновой печи и т. д.).
	Замените устройство для измерения ЧСС	Если помехи устранены, но устройство для измерения ЧСС не функционирует, замените устройство.
	Замените консоль	Если устройство для измерения ЧСС по-прежнему не функционирует, замените консоль.
Сопrotивление не изменяется (тренажер включается и функционирует)	Проверьте состояние консоли	Проверьте консоль на наличие видимых признаков повреждения. При наличии повреждений замените консоль.
	Проверьте целостность кабеля данных	Провода кабеля не должны иметь повреждений. Если имеются видимые признаки сгибания или надреза, замените кабель.
	Проверьте подключения и ориентацию кабеля данных	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Установите повторно все соединения. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
		Если вышеуказанные действия не решают проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
Консоль во время использования отключается (переходит в режим ожидания)	Проверьте электрическую (настенную) розетку	Убедитесь, что устройство подключено к рабочей настенной розетке.
	Проверьте соединение в задней части тренажера	Соединение должно быть надежным и неповрежденным. Замените шнур питания или соединение на тренажере при их повреждении.
	Проверьте целостность кабеля данных	Все провода кабеля не должны иметь повреждений. Если кабель надрезан или изогнут, замените его.
	Проверьте на кабеле данных соединения/ориентацию	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Перезапустите тренажер	Отсоедините устройство от электрической розетки на 3 минуты. Снова подсоедините устройство к розетке.
	Проверьте положение магнита (требуется снять кожух)	Магнит должен находиться на своем месте на шкиве.
	Проверьте датчик скорости (требуется снять кожух)	Датчик скорости должен быть выровнен с магнитом и подключен к кабелю данных. При необходимости повторно выровняйте датчик. При любом повреждении датчика или соединительного провода замените их.

Состояние/проблема	Проверки	Решение
Устройство качается / стоит неровно	Проверьте настройку регуляторов уровня	Выровняйте велотренажер с помощью регуляторов.
	Проверьте поверхность под устройством	Регуляторы не предназначены для компенсации чрезмерно неровных поверхностей. Переместите велотренажер на ровное место.
Педали вращаются свободно / трудно вращать педали устройства	Проверьте соединение между педалью и шатуном	Педаль должна быть надежно затянута на шатуне. Убедитесь, что соединение не завинчено с перекосом.
	Проверьте соединение между шатуном и осью	Шатун должен быть надежно затянута на оси. Убедитесь, что шатуны подсоединены под углом 180 градусов относительно друг друга.
При вращении педалей слышен щелкающий звук	Проверьте соединение между педалью и шатуном	Замена педалей. Проверьте отсутствие грязи на резьбе и повторно установите педали.
Перемещение стойки сиденья	Проверьте стопорный штифт	Убедитесь, что установочный штифт заблокирован в одном из регулировочных отверстий стойки сиденья.
	Проверьте регулировочную ручку	Убедитесь, что ручка надежно затянута.



ГАРАНТИЯ (Если тренажер приобретен в США/Канаде)

Кому предоставляется гарантия

Данная гарантия предоставляется только первоначальному покупателю и не может передаваться или использоваться любым другим лицом или лицами.

На что распространяется гарантия

Nautilus, Inc. гарантирует качество изготовления данного продукта и отсутствие в нем дефектных материалов и деталей при использовании его по назначению в нормальных условиях и при надлежащем уходе и техническом обслуживании, как описано в руководстве по сборке и руководстве пользователя. Данная гарантия действительна только для аутентичных, оригинальных, подлинных тренажеров, произведенных Nautilus, Inc., приобретенных через авторизованных агентов и использующихся в США или Канаде.

Сроки

Ниже представлены условия гарантии на изделия, приобретенные в США/Канаде

- Рама
 - Механические детали
 - Электронные компоненты
 - Изготовление
- Для ознакомления с условиями гарантийного обслуживания изделий, приобретенных в США/Канаде, обращайтесь в службу поддержки клиентов.
- (В число работ не включается установка запасных частей при начальной сборке продукта и плановое техническое обслуживание.)

Условия гарантии и обслуживания изделий, приобретенных за пределами США/Канады, можно получить у местного торгового представителя. Контактные данные местных торговых представителей в разных странах размещены на веб-сайте www.nautilusinternational.com

Как Nautilus поддерживает гарантию

Согласно условиям гарантии Nautilus, Inc. берет на себя ремонт любого тренажера, поломка которого наступила вследствие дефектов материалов или изготовления. Nautilus оставляет за собой право заменить продукт в случае, если его ремонт невозможен. Если Nautilus определит, что надлежащим способом устранения неисправностей является замена, Nautilus может предложить другой продукт марки Nautilus, Inc. с частичным возмещением его стоимости на собственное усмотрение. Возмещение может быть пропорционально длительности пользования. Nautilus, Inc. предоставляет услуги по гарантийному ремонту в крупных городах и пригородах. Nautilus, Inc. оставляет за собой право взыскать с потребителя расходы на проезд за пределы этих регионов. Nautilus, Inc. не несет ответственности за услуги дилера или техническое обслуживание по истечении заявленного здесь гарантийного периода (или периодов). Nautilus, Inc. оставляет за собой право заменить материалы, части или продукт новыми такого же или лучшего качества, если идентичных материалов или продуктов на момент гарантийного обслуживания не окажется в наличии. Никакие замены продукта согласно условиям гарантии никоим образом не продлевают первоначальный гарантийный срок. Любое частичное возмещение платежа может быть пропорционально длительности пользования. ЭТИ МЕРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ И ЕДИНСТВЕННЫМИ МЕРАМИ ПРИ ЛЮБЫХ ГАРАНТИЙНЫХ СЛУЧАЯХ.

Что необходимо сделать

- Сохраните легальный действительный документ, подтверждающий покупку.
- Используйте, обслуживайте и проверяйте данный продукт, как указано в сопроводительной документации (руководство по сборке, руководство пользователя и т. п.).
- Используйте продукт только в тех целях, для которых он предназначен.
- Уведомите Nautilus в течение 30 дней после возникновения проблемы с продуктом.
- Устанавливайте сменные детали и узлы в соответствии с указаниями Nautilus.
- Проведите процедуры диагностики с квалифицированным представителем Nautilus, Inc., если это необходимо.

На что не распространяется гарантия

- Повреждения продукта вследствие злоупотребления, вскрытия или модификации, нарушения инструкций по сборке, обслуживанию или несоблюдение правил техники безопасности, изложенных в сопроводительной документации (руководство по сборке, руководство пользователя и т. п.), повреждение вследствие неправильного хранения или воздействия условий внешней среды, например влаги или непогоды, ненадлежащего использования, несчастных случаев, природных катаклизмов, скачков напряжения.
- Тренажер установлен или используется в коммерческих целях или в организациях. Это распространяется на спортивные залы, компании, рабочие места, клубы, фитнес-центры и любые общественные или частные организации, предоставляющие тренажер для пользования своим членам, клиентам, работникам или иным лицам.
- Повреждения вследствие превышения пользователем максимально допустимого веса, указанного в руководстве пользователя или на предупреждающей этикетке.
- Повреждения вследствие износа при нормальном использовании.
- Данная гарантия не распространяется ни на какие территории или страны за пределами США и Канады.

Как воспользоваться сервисом

Для продуктов, приобретенных непосредственно у Nautilus, Inc., свяжитесь с представительством Nautilus. Список представительств указан на странице «Контакты» руководства пользователя данного продукта. Возможно, вам потребуется отправить дефектный компонент за свой счет на указанный адрес для ремонта или диагностики. Стандартная почтовая доставка любых запасных частей по гарантии будет оплачена Nautilus, Inc. С продуктами, приобретенными в розничной продаже, вас могут попросить обратиться за гарантийной поддержкой к розничному продавцу.

Исключения

Вышеизложенные гарантии являются единственными и эксклюзивными прямыми гарантиями, предоставляемыми Nautilus, Inc. Они аннулируют любые предварительные, противоречащие или дополнительные ручательства, будь то устные или письменные. Никакой посредник, представитель, дилер, руководитель или сотрудник не обладает полномочиями по изменению или расширению гарантийных обязательств или ограничений, накладываемых данной гарантией. Любые косвенные гарантии, включая ГАРАНТИЮ ТОВАРНОГО КАЧЕСТВА и любые ГАРАНТИИ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ, ограничены максимальными сроками действия уместной прямой гарантии, указанными выше. В некоторых штатах ограничения на срок действия косвенных гарантий не допускаются, так что вышеуказанные ограничения могут к вам не относиться.

Ограничение возмещения

ЕСЛИ ЗАКОНОМ НЕ ПРЕДПИСАНО ИНОЕ, ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПЕРЕД ПОКУПАТЕЛЕМ ОГРАНИЧИВАЮТСЯ РЕМОНТОМ ИЛИ ЗАМЕНОЙ ЛЮБЫХ КОМПОНЕНТОВ, ПРИЗНАННЫХ NAUTILUS, INC. ДЕФЕКТНЫМИ, СОГЛАСНО УКАЗАННЫМ ЗДЕСЬ УСЛОВИЯМ И СРОКАМ. NAUTILUS, INC. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НИ ЗА КАКОЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ, СОПУТСТВУЮЩИЙ, СЛУЧАЙНЫЙ, КОСВЕННЫЙ ИЛИ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЩЕРБ, НЕЗАВИСИМО ОТ ЛЮБОЙ ТЕОРИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (ВКЛЮЧАЯ, БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ, ХАЛАТНОСТЬ ИЛИ ИНЫЕ ГРАЖДАНСКИЕ ПРАВОНАРУШЕНИЯ), ЗА ЛЮБУЮ УПУЩЕННУЮ ВЫРУЧКУ, ВЫГОДУ, УТРАЧЕННЫЕ ДАННЫЕ, ПРИВАТНОСТЬ ИЛИ ЛЮБЫЕ ИНЫЕ УБЫТКИ, ПОНЕСЕННЫЕ ИЗ-ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНАЖЕРА ИЛИ СВЯЗАННЫЕ С НИМ, ДАЖЕ ЕСЛИ КОМПАНИЯ NAUTILUS, INC. БЫЛА УВЕДОМЛЕНА О ВОЗМОЖНОСТИ ПОДОБНОГО УЩЕРБА. ЭТИ ИСКЛЮЧЕНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ БУДУТ ПРИМЕНЕНЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЛЮБЫЕ МЕРЫ ПО УСТРАНЕНИЮ ПОСЛЕДСТВИЙ НЕ ДОСТИГНУТ СВОЕЙ ЦЕЛИ. НЕКОТОРЫЕ ШТАТЫ НЕ ДОПУСКАЮТ ИСКЛЮЧЕНИЙ ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЙ НА СОПУТСТВУЮЩИЙ ИЛИ СЛУЧАЙНЫЙ УЩЕРБ, ТАК ЧТО ВЫШЕИЗЛОЖЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ МОГУТ НА ВАС НЕ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ.

Законы отдельных штатов

Данная гарантия предоставляет вам специфические законные права. Вы также можете обладать иными правами, которые могут отличаться в разных штатах.

Сроки действия

Если срок действия гарантии истек, компания Nautilus, Inc. может оказать помощь в замене или ремонте частей и обслуживании, но эти услуги будут платными. По поводу послегарантийных поставок запасных частей и обслуживания обратитесь в представительство Nautilus. По истечении гарантийного срока Nautilus не гарантирует наличие запасных частей.

Международные закупки

Если вы приобрели тренажер за пределами США, по поводу действия гарантии обратитесь к своему местному дистрибьютору или дилеру.



Nautilus™

Bowflex™

Schwinn™