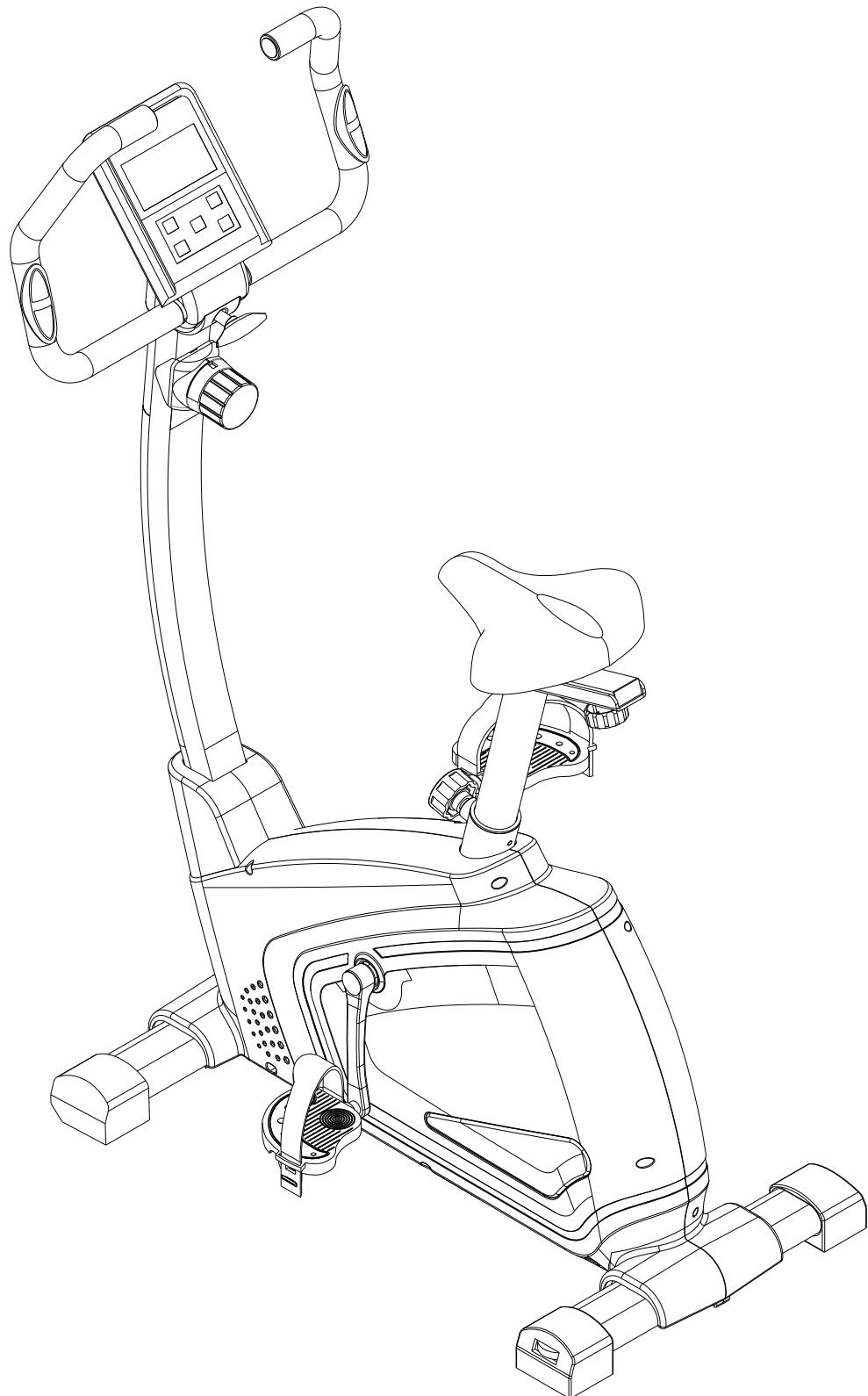


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (Велотренажер AL615B)



*Важно! Прочтите, пожалуйста, данное руководство перед началом использования тренажера!*

## **Правила техники безопасности**

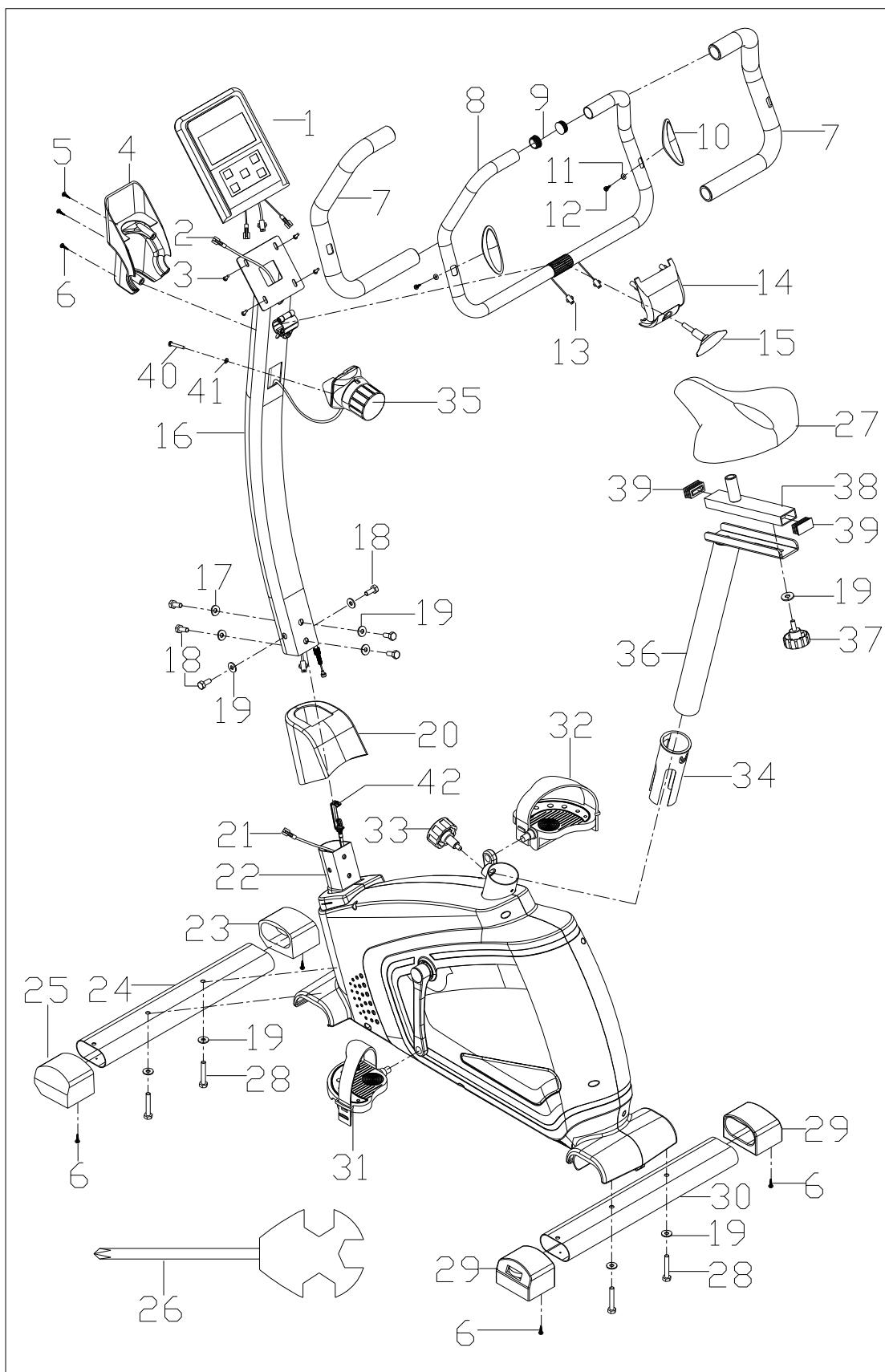
**Спасибо за Ваш выбор данного тренажера! Правильное его использование – гарантия Вашей безопасности и здоровья. Пожалуйста, прочитайте данное руководство перед началом сборки и использования тренажера!**

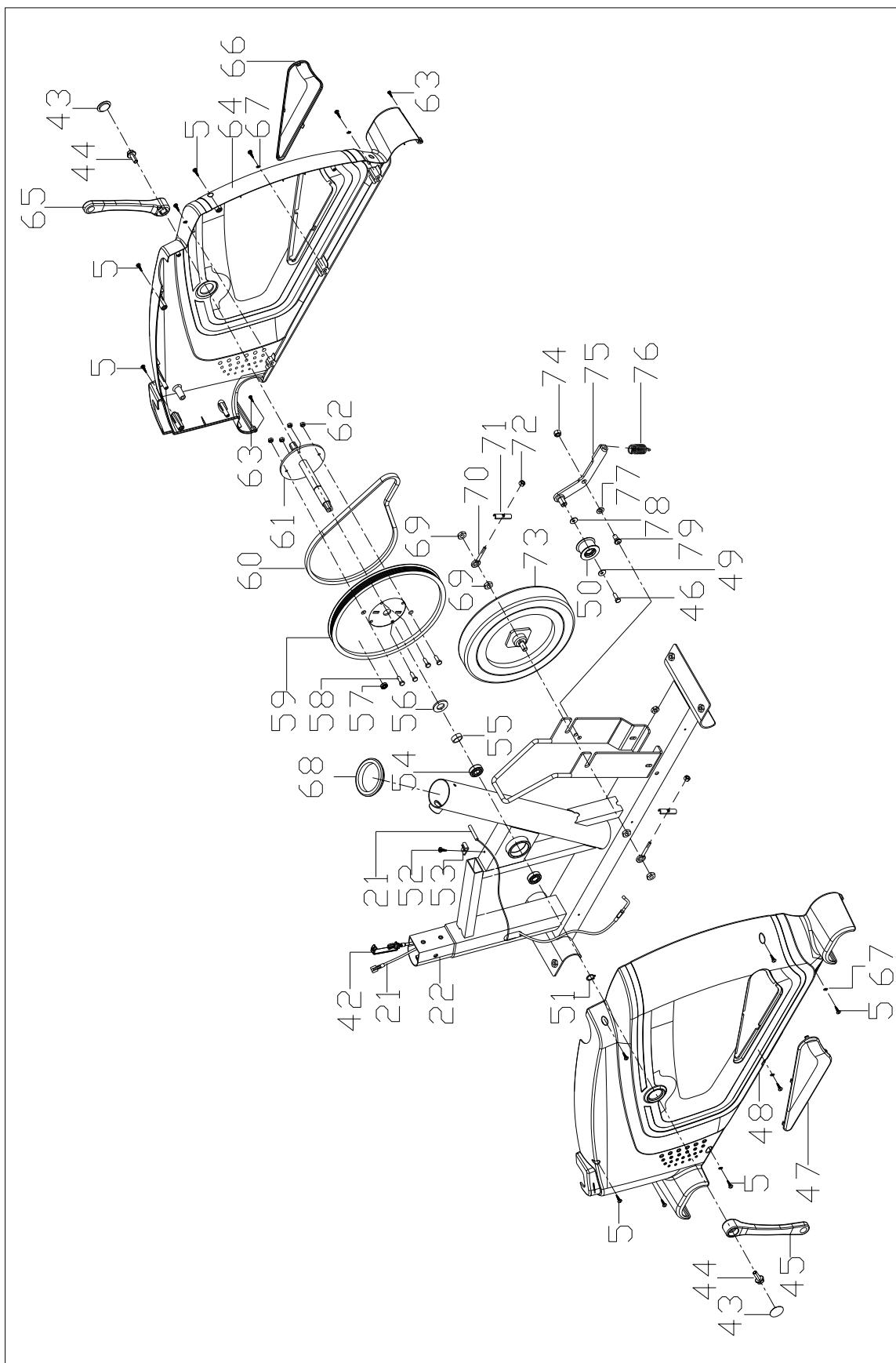
1. Очень важно прочесть полностью руководство перед сборкой и использованием тренажера. Безопасное и эффективное использование тренажера может быть достигнуто в результате правильной сборки, ухода и эксплуатации. Вы ответственны за то, что все пользователи оборудования ознакомлены с данным руководством и предупреждены о возможных опасностях.
2. Перед началом любых занятий на тренажере Вы должны проконсультироваться со своим врачом на предмет противопоказаний в использовании Вами тренажера и возможного риска для Вашего здоровья. Рекомендации Вашего врача особенно важны, если Вы принимаете какие-либо лекарства, влияющие на частоту сердечного ритма, артериальное давление и уровень холестерина.
3. Будьте внимательны к сигналам Вашего организма. Неправильные или чрезмерные упражнения могут нанести вред Вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если Вы испытываете следующие симптомы: боль, затрудненное дыхание, нерегулярное сердцебиение, сжатие в области грудной клетки, помутнение сознания, головокружение или тошноту. В случае вышеперечисленных симптомов Вы должны немедленно обратиться к врачу и не продолжать тренировки без его разрешения.
4. Не разрешайте детям и животным играть на тренажере. Тренажер предназначен только для использования его взрослыми в процессе тренировок.
5. Используйте тренажер на прочной и ровной поверхности с покрытием, защищающим Ваш пол или ковер. Для безопасного использования тренажера, обеспечьте, по крайней мере, 0,5 м свободного пространства вокруг него.
6. Перед началом использования тренажера, убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.
7. Безопасность использования тренажера может быть обеспечена при его регулярных проверках на повреждения и износ.
8. Всегда используйте тренажер по назначению. Если Вы обнаружили какие-либо поврежденные компоненты в процессе сборки или проверки тренажера, или слышите необычный шум, издаваемый тренажером в процессе эксплуатации, немедленно остановитесь и не используйте его до устранения проблемы.
9. Надевайте спортивную одежду для тренировок. Избегайте слишком свободной одежды, края которой могут быть затянуты в движущиеся узлы или препятствовать движению.
10. Тренажер предназначен только для использования в домашних условиях в помещении
11. Тренажер не является лечебным средством.
12. Необходимо соблюдать осторожность при подъеме или перемещении тренажера, чтобы не

повредить спину. Всегда соблюдайте правила техники безопасности в процессе подъема или обратитесь за помощью, если это необходимо.

13. Пожалуйста, сохраните данное руководство пользователя и инструменты для сборки

**Развернутый вид:**





## Список деталей:

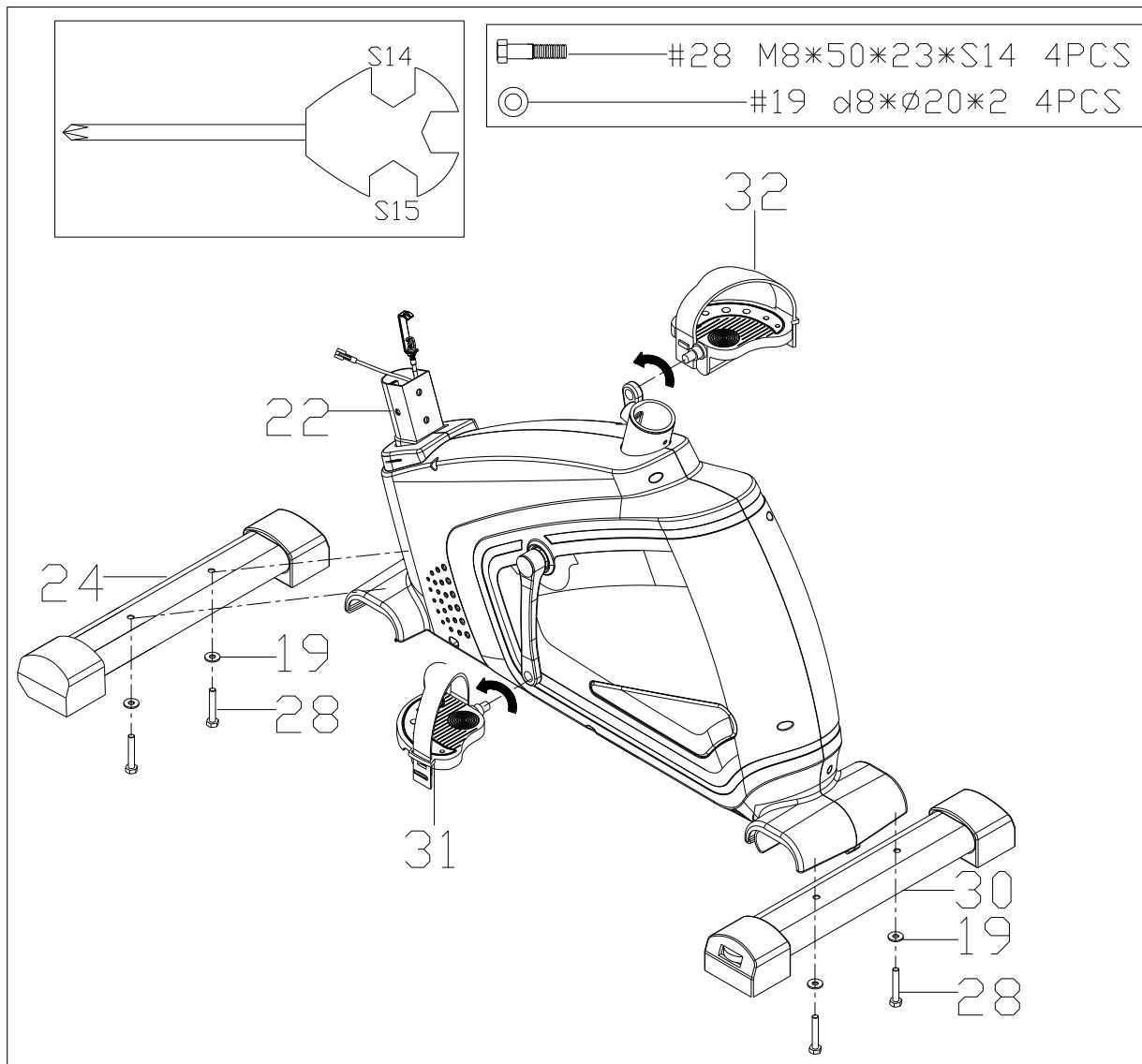
№	Наименование	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Кабель 1	1
3	Болт M5*10*Ф10	4
4	Задняя защитная панель	1
5	Болт ST4. 2*19	15
6	Болт ST4. 2*25	5
7	Ручка Ф23*3*570	2
8	Регулируемая рукоятка	1
9	Круглая заглушка ф 25*16	2
10	Пульсостемник ф 22	2
11	Шайба d6* ф 12*1. 0	2
12	Болт ST4*19	2
13	Кабель пульсостемника	2
14	Передняя защитная панель	1
15	Винт M8*60*20	1
16	Стойка	1
17	Шайба d8* ф 20*2*R30	2
18	Болт M8*19*S14	6
19	Шайба d8*Ф20*2	9
20	Защита стойки	1
21	Внутренний кабель	1
22	Главная рама	1
23	Заглушка PT80*40*71. 5	1
24	Передняя ножка	1
25	Заглушка PT80*40*71. 5	1
26	Ключ SS13-14-15	1
27	Сиденье	1
28	Болт M8*50*23*S14	4
29	Регулируемая заглушка PT80*40*71. 5*90*65	2
30	Задняя ножка	1
31	Левая педаль НВ-22В 1/2"	1

№	Наименование	Кол-во
32	Правая педаль НВ-22В 1/2"	1
33	Закрутка M16*1. 5*22*Ф56	1
34	Втулка Ф60*D50*L150*22	1
35	Регулятор нагрузки	1
36	Рама сиденья	1
37	Закрутка M8*20*Ф50	1
38	Кронштейн сиденья	1
39	Прямоуг. заглушка F40*20*17	2
40	Болт M5*55	1
41	Шайба d5* ф 20*1. 5*R30	1
42	Трос	1
43	Заглушка рычага Ф25*7	2
44	Болт M8*20*S13	2
45	Левый рычаг 1651/2"	1
46	Болт M6*10*S10	1
47	Левая малая панель	1
48	Левая панель	1
49	Шайба d6*Ф16*1. 2	1
50	Шкив Ф42*Ф35*Ф12*24	1
51	Шайба вала d17	1
52	Болт ST4. 2*16	1
53	Геркон	1
54	Подшипник 6203Z	2
55	Втулка ф 22* ф 18*6	1
56	Шайба d17* ф 22*0. 3	1
57	Круглый магнит ф 15*7	1
58	Болт M6*13*S10 8. 8	4
59	Ременной шкив Ф260*20*Ф17	1
60	Ремень 6PJ410	1
61	Ось ф 17*190	1
62	Гайка M6*H6*S10	4

63	Болт ST3*16	2
64	Правая панель	1
65	Правый рычаг 1651/2"	1
66	Правая малая панель	1
67	Шайба d5* $\phi$ 10*1. 0	6
68	Прокладка	1
69	Гайка M10*1*H5*S17	4
70	Болт M6*40*Ф 10*2. 5	2
71	Крепеж 30*10*1. 5	2

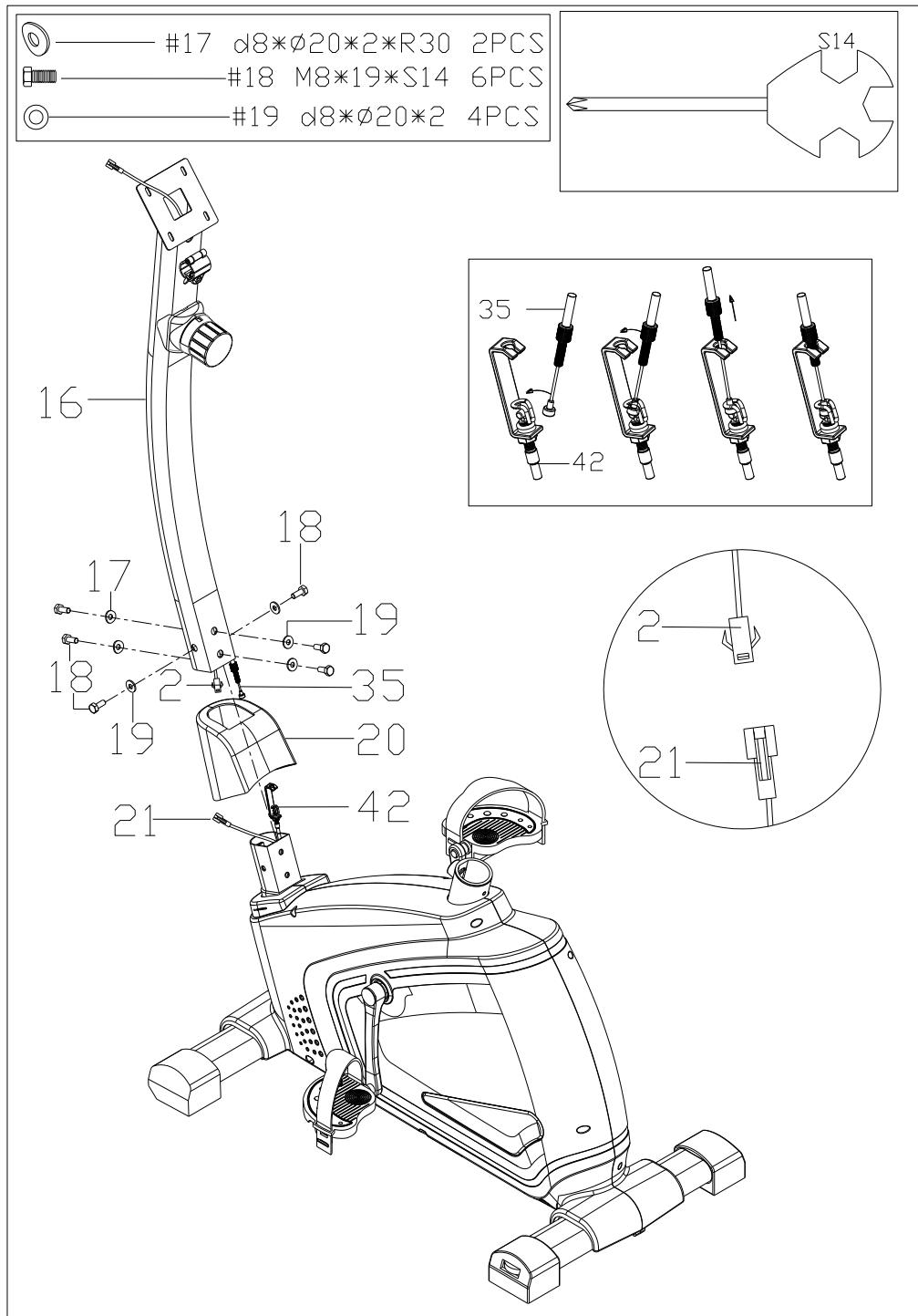
72	Гайка M6*H5*S10	2
73	Маховое колесо	1
74	Гайка M8*H7. 5*S13	1
75	Соединитель шкива	1
76	Пружина Ф 2. 2*Ф 18*78*N18	1
77	Шайба d12* $\phi$ 17*0. 5	1
78	Шайба d12*Ф 15. 5*0. 3	1
79	Болт M8*12*5. 5	1

## Шаг 1:



1. Присоедините переднюю (24) и заднюю ножки (30) на главной раме (22) с помощью болтов (28) и шайб (19)
2. Присоедините левую и правую педали к главной раме (22)

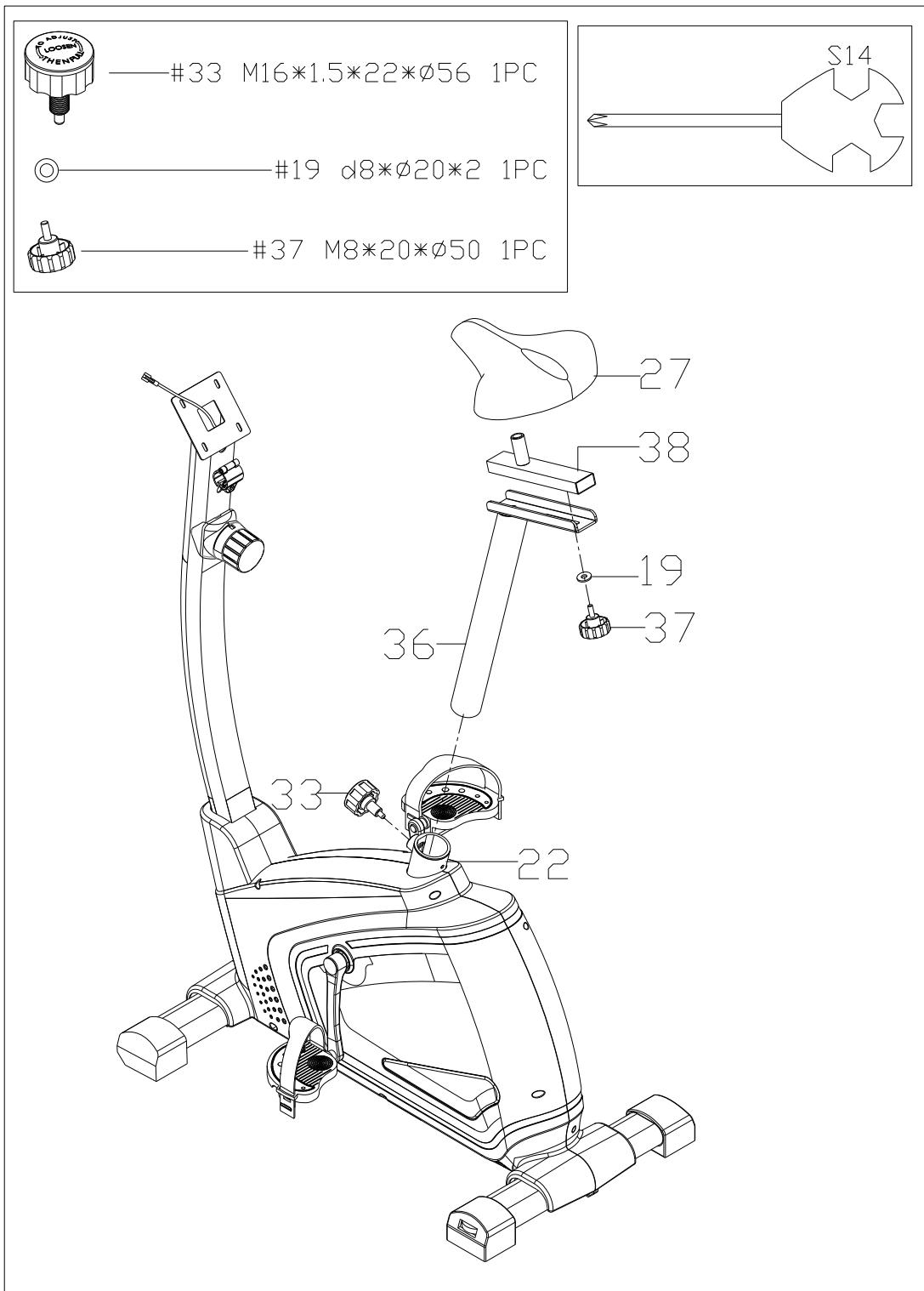
## Шаг 2:



1. Вставьте стойку (16) в защиту стойки (20)
2. Соедините кабель 1 (2) с внутренним кабелем (21), соедините регулятор нагрузки (35) с тросом (42).
3. Закрепите стойку (16) на главной раме (22) с помощью болтов (18) и шайб (17) (19).

Опустите защиту стойки (20).

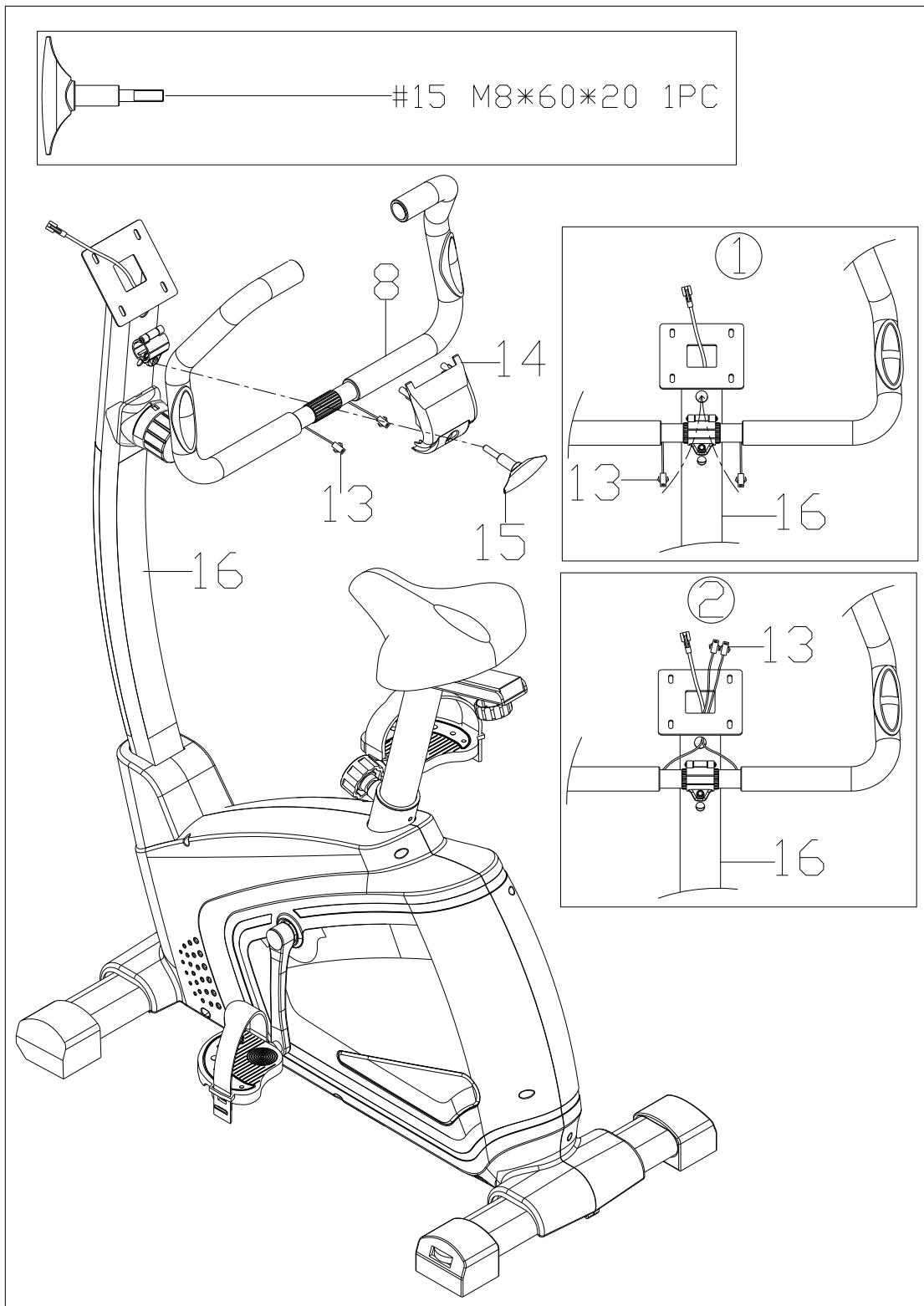
### Шаг 3:



1. Вставьте раму сиденья (36) в трубу сиденья главной рамы (22), зафиксируйте ее с помощью закрутки (33)

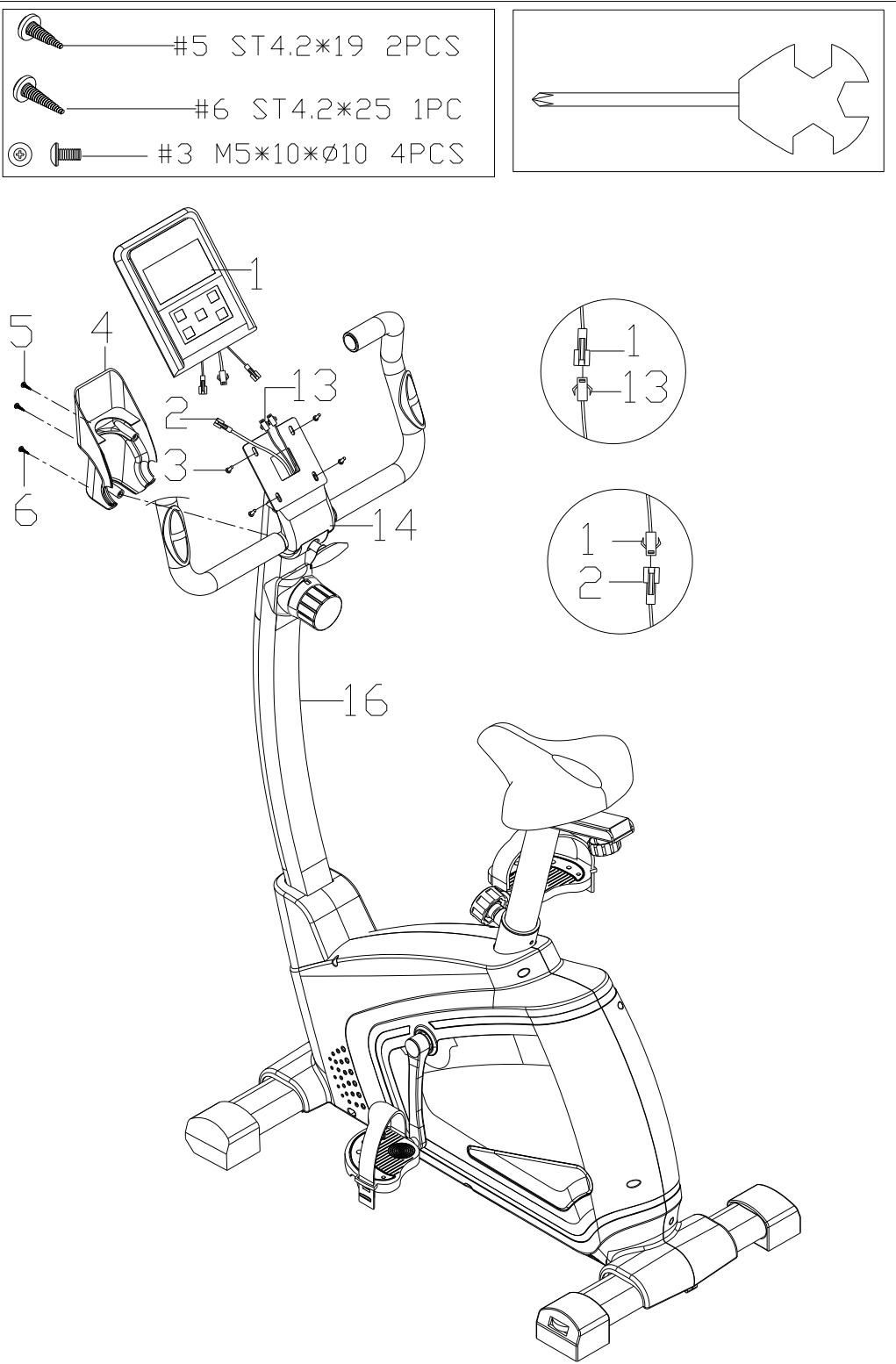
2. Установите кронштейн сиденья (38) в раму сиденья (36), передвиньте в желаемое положение, зафиксируйте с помощью шайбы (19) и закрутки (37)
3. Зафиксируйте сиденье (27) и кронштейн сиденья (38)

#### Шаг 4:



1. Установите регулируемую рукоятку в зажим стойки (16)
2. Пропустите кабель пульсосъемника через отверстие стойки (16) и протяните через подставку компьютера. См. рис. 2
3. Установите переднюю защитную панель (14) и зафиксируйте регулируемую рукоятку зажимом стойки (16) с помощью винта (15)

## **Шаг 5:**



1. Соедините компьютерный кабель с кабелем 1 (2), соедините компьютерный кабель кабелем пульсосъемника, зафиксируйте компьютер (1) на стойке (16).
2. Зафиксируйте заднюю защитную панель (4) и переднюю защитную панель (14) с помощью болтов (5) (6) Сборка завершена!

## **Инструкция по использованию компьютера**

## Кнопки управления

### **Режим (MODE)**

1. Нажмайте эту кнопку, чтобы выбрать для установки время и дату.
2. Нажмайте эту кнопку, чтобы выбрать для установки время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIES) и пульс (PULSE).
3. Нажмите эту кнопку для вывода какого-либо параметра на главный экран монитора, или подтверждения настройки.
4. Нажмайте эту кнопку для подтверждения настроек пола, возраста, роста и веса.
5. Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд эту кнопку, чтобы обнулить все значения (в том числе дату и время). (При замене батареек все значения обнуляются автоматически)

### **Установка (SET)**

1. Для установки времени и даты.
2. Для установки целевых значений времени, дистанции, калорий и пульса.

При удерживании кнопки изменение значений происходит быстрее. (Компьютер должен быть в состоянии ожидания)

3. Чтобы настроить личные данные: пол, возраст, рост и вес для функции жироанализатора.

### **Сброс (RESET)**

Нажмите эту кнопку для сброса значений параметров во время настройки.

Нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы обнулить все значения (включая время и дату) в режиме настройки. (При замене батареек все значения обнуляются автоматически)

### **Жироанализатор (Body Fat)**

Нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим анализа содержания жира в организме. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы войти в режим настройки Ваших персональных данных: пола, возраста, роста и веса. После окончания настройки, нажмите эту кнопку снова, чтобы измерить % содержания жира в организме и ИМТ (индекс массы тела). (**Примечание : монитор должен быть в состоянии покоя**)

**Восстановление, фитнес-тест (RECOVERY)** Для определения способности восстанавливать нормальный уровень сердечного ритма. Чтобы вернуться в главный экран монитора, нажмите любую кнопку.

**LCD целиком:**

## Параметры

### **Сканирование (SCAN)**

Автоматическое сканирование параметров и выведение на главный экран с последовательностью 6 секунд.

Очередность выводения параметров:

Обороты за минуту (RPM) – Скорость (Speed) – Время (Time) – Дистанция (Distance) – Калории (Calorie) – Пульс (Pulse).



### **Время (TIME)**

Осуществляет общий учет времени от 00:00 до 99:59. Пользователь может задать время тренировки нажатием кнопки SET & MODE. Шаг изменений – 1 минута.

#### **Обороты в минуту (RPM)**

Отображает обороты в минуту (RPM). Обороты в минуту (RPM) и скорость (SPEED) чередуются в одном окне через каждые 6 секунд после начала занятий.

#### **Скорость (SPEED)**

Отображается текущая скорость тренировки. Максимальная скорость – 99,9 км/ч.

#### **Дистанция (DISTANCE)**

Осуществляется общий учет дистанции от 0.00 до 99.99 км. Пользователь может установить дистанцию для тренировки нажатием кнопки SET & MODE. Шаг изменений – 0,5 км.

#### **Калории (CALORIES)**

Осуществляется общий учет израсходованных калорий во время тренировки от 0 до 999 калорий. Пользователь также может установить количество калорий, которое он планирует израсходовать в процессе тренировки, нажимая кнопку SET & MODE. Шаг изменений - 10 калорий.

**Примечание : Эти данные являются приблизительными, служат для сравнения различных программ тренировки и не могут быть использованы в медицинских целях.**

#### **Пульс (PULSE)**

Монитор отображает частоту сердечного ритма пользователя в ударах в минуту в течение тренировки. Вы можете задавать свое значение сердечного ритма нажатием кнопки SET & MODE.

#### **Календарь (CALENDAR)**

Монитор отображает дату, месяц и год в состоянии ожидания.

#### **Часы (CLOCK)**

Монитор отображает текущее время в состоянии ожидания.

#### **Температура (TEMPERATURE)**

Монитор отображает текущую температуру в комнате в диапазоне от 10°C до 60°C в режиме ожидания

### **Управление:**

1. Включение – установите 2 батарейки 1.5V UM-3 или АА. Монитор начинает работу со звукового сигнала. (При отсоединении батареек все значения обнуляются)
2. Установите текущие данные – Нажмите кнопки SET и MODE, чтобы настроить текущее время и дату. После этой установки и до замены батареек все данные будут изменяться автоматически.
3. Выбрать и задать целевые значения –

Получите доступ к настройкам времени, дистанции, калорий и целевого пульса. Например, если Вы устанавливаете время тренировки и значение мигает, Вы можете нажать кнопку SET, чтобы настроить значение. Затем нажмите кнопку MODE для подтверждения значения и переходите к настройке следующего параметра. Настройка дистанции и калорий происходит аналогично настройке времени.

4. После получения сигнала от датчика скорости, каждый параметр (SPEED-RPM-TIME-DISTANCE-CALORIES- PULSE) отображается поочередно в течение 6 секунд на главном экране.
5. Вы также можете нажать кнопку MODE, чтобы выбрать тот или иной параметр для постоянного отображения на главном экране, кроме оборотов в минуту и скорости (RPM & SPEED). Эти параметры будут чередоваться через каждые 6 секунд.
6. Если Вы задали те или иные целевые значения выбранных параметров, с началом тренировки происходит обратный отсчет значения. После достижения цели прозвучит звуковой сигнал и начнется прямой отсчет, если тренировка будет продолжена.

## **7. Измерение пульса –**

Монитор покажет Ваш текущий сердечный ритм в ударах за минуту после того, как Вы в течение нескольких секунд подержитесь за пульсоксиметры обеими руками. Чтобы показания были более точными, всегда держитесь двумя руками. Перед началом тренировки Вы можете задать целевое значение пульса. После достижения целевого значения пульса прозвучит звуковой сигнал в качестве напоминания.

## **8. Восстановление (фитнес-тест)–**

В процессе измерения пульса Вы можете нажать кнопку “RECOVERY”, чтобы начать процедуру фитнес-теста. Монитор будет вести обратный отсчет времени в течение 60 секунд. При этом символ измерения пульса будет мигать до достижения значения 0:00. В течение этого периода, держите руки на пульсоксиметрах. Затем на экране Вы увидите свой уровень подготовки в диапазоне от F1 до F6. F1 – это лучший показатель, а F6 – худший. Вы можете улучшить свой показатель в процессе тренировок, контролируя себя с помощью данной функции.

## **9. Жироанализатор -**

Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать процедуру измерения содержания жира в организме.

Нажмите кнопки MODE и SET, чтобы ввести Ваши персональные данные. Для каждой категории данных предусмотрен следующий формат:

Возраст (AGE): 10 - 99 лет

Рост (HEIGHT): 100 - 250 см

Вес (WEIGHT): 10 - 200 кг

После того, как все Ваши персональные данные введены, Вы можете нажать кнопку BODY FAT и держать руки на сенсорах для начала процедуры определения содержания жира в организме.

Эта процедура занимает всего несколько секунд. Если Вы не держали руки на сенсорах во время процедуры, компьютер отобразит знак ошибки Err после 10-секундной паузы.

После окончания процедуры на главный экран последовательно в режиме сканирования будут выведены значения содержания жира в %% и Индекс массы тела.

% содержания жира: Рассчитывается, исходя из Ваших персональных данных, и соответствует значению в диапазоне от 5% до 50%.

Индекс массы тела (BMI) : Рассчитывается, исходя из Ваших персональных данных, и соответствует значению в диапазоне от 1.0 до 99.99.

Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться к главному экрану.

#### **Примечание**

1. Остановите тренировку на 4 минуты. Экран будет автоматически показывать время, календарь и температуру.
2. При некорректной работе компьютера переустановите батарейки и попробуйте снова.
3. Батарейки: 1.5V UM-3 или AA (2 шт).
- 4. Батарейки должны быть изъяты из тренажера перед его утилизацией и утилизированы с соблюдением всех норм безопасности.**