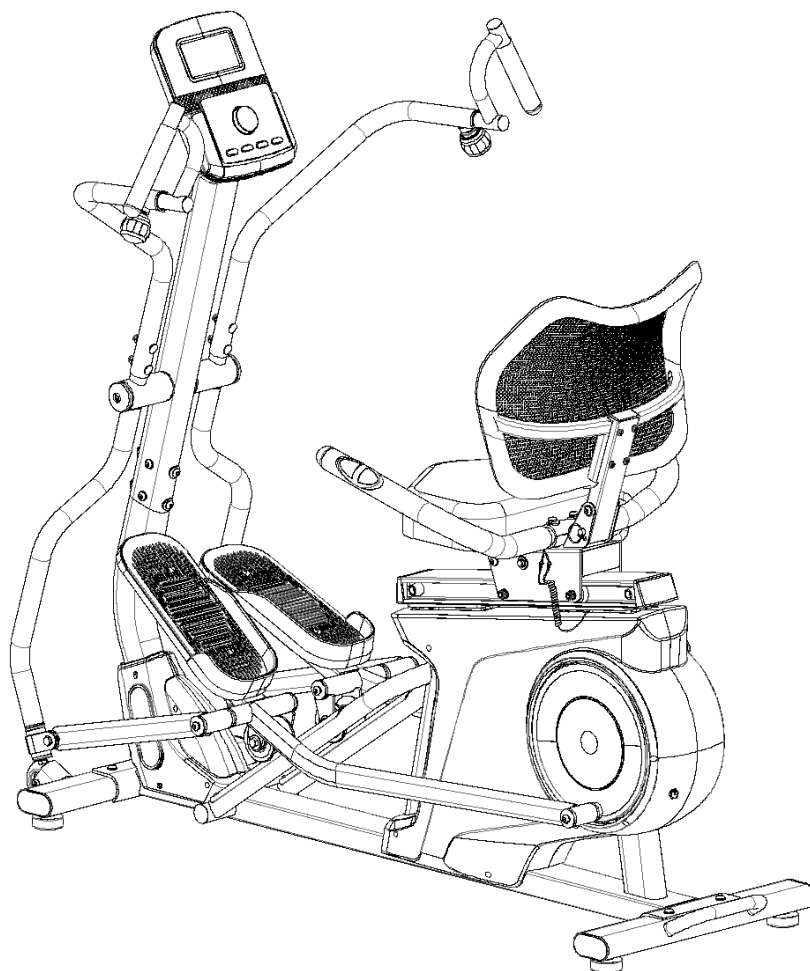


EVERYFIT

ECS01P

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.

Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании оборудования соблюдайте следующие меры предосторожности:

1. Прочтите все инструкции, приведенные в данном руководстве, и выполните разминку перед использованием данного оборудования.
2. Перед тренировкой, чтобы избежать травмирования мышц, необходимо выполнить разминочные упражнения для каждой группы мышц. См. главу "Разминка и заминка". После тренировки рекомендуется расслабить тело и немного остыть (выполнить заминку).
3. Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все детали исправны и надежно закреплены. Оборудование следует размещать на ровной поверхности. Рекомендуется постелить коврик или другой укрывной материал.
4. Пожалуйста, надевайте соответствующую одежду и обувь при использовании данного оборудования; не надевайте одежду, которая может зацепиться за какую-либо часть оборудования.
5. Не пытайтесь выполнять техническое обслуживание или регулировку, отличные от описанных в данном руководстве. При возникновении каких-либо проблем прекратите использование тренажера и обратитесь к *авторизованному представителю сервисной службы*.
6. Будьте осторожны, когда нажимаете на педаль или отпускаете ее, всегда сначала беритесь за руль. Поверните педаль, находящуюся с Вашей стороны, в нижнее положение, нажмите на педаль и прокрутите ее в направлении главной основной рамы, затем поставьте ногу на другую педаль. Возьмитесь руками за рукоятки, начните плавно вращать педали, двигая рукоятки от себя и на себя, а затем выполняйте движения руками и ногами одновременно. После тренировки установите одну педаль в самое нижнее положение, уберите ногу сначала с верхней педали, а затем с другой.
7. Не пользуйтесь оборудованием на улице.
8. Данный тренажер предназначен только для домашнего пользования.
9. На тренажере во время работы может находиться только один человек.
10. Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием во время его работы. Этот тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной работы, составляет не менее двух метров.
11. Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, следует немедленно прекратить занятие и проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить.
12. Максимальная грузоподъемность данного изделия составляет 120 кг.

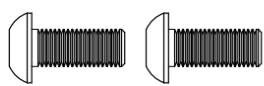
ВНИМАНИЕ! Перед тем, как начать программу любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или у которых уже есть проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого фитнес оборудования.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.

Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

КОМПЛЕКТ КРЕПЕЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

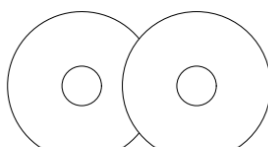
Шаг 3



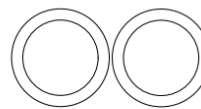
#23 Болт М8*20 - 2 шт.



#30 Пружин. шайба ф8 - 2 шт.

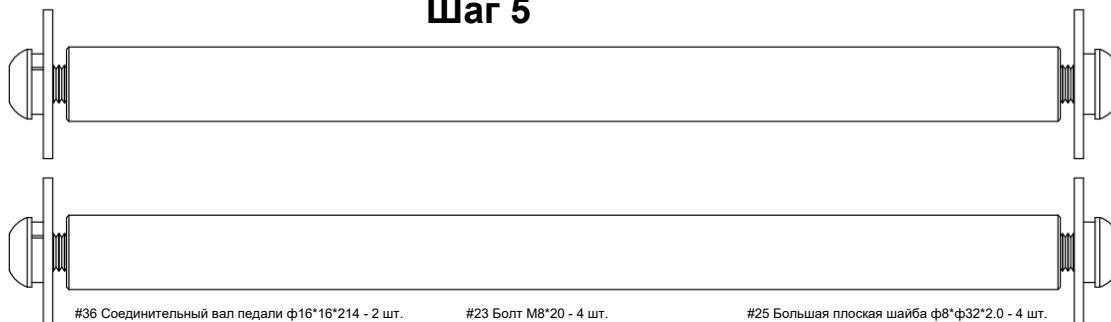


#25 Большая шайба ф8*ф32*ф2.0 - 2 шт.



#39 Большая пружинная шайба ф16*ф21*ф0.3 - 2 шт.

Шаг 5



#36 Соединительный вал педали ф16*16*214 - 2 шт.

#23 Болт М8*20 - 4 шт.

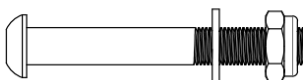
#25 Большая плоская шайба ф8*ф32*2.0 - 4 шт.

#30 Пружинная шайба ф8 - 2 шт.

#39 Изогнутая шайба ф16*ф21*0.3 - 2 шт.



#32 Болт М8*50 - 2 шт.



#33 Плоская шайба ф16*ф8*1.5 - 2 шт.

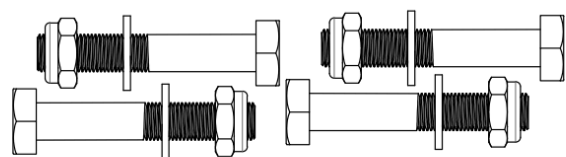
#22 Нейлоновая гайка М8 - 2 шт.

Шаг 1В



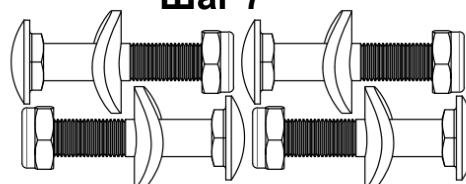
#128 Болт М6*15 - 2 шт.

Шаг 6



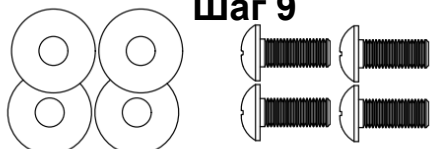
#42 Болт М8*45 - 4 шт. #33 Плоская шайба ф16*ф8*1.5 - 4 шт. #22 Нейлоновая гайка М8 - 4 шт.

Шаг 7



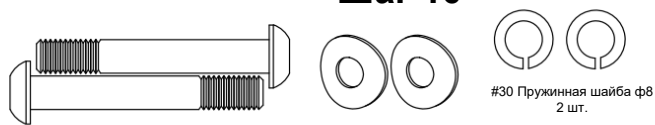
#20 Болт М8*45 - 4 шт. #22 Нейлоновая гайка М8 - 4 шт.
#21 Большая изогнутая шайба ф8*ф20*2.0

Шаг 9



#62 Большая плоская шайба ф6*ф18*1.5 - 4 шт. #61 Болт М6*20 - 4 шт.

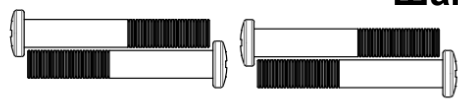
Шаг 10



#32 Болт М8*50 - 2 шт. #21 Большая изогнутая шайба 8*ф20*2.0 - 2 шт.

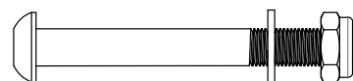
#30 Пружинная шайба ф8
2 шт.

Шаг 11



#63 Болт М6*40 - 4 шт.

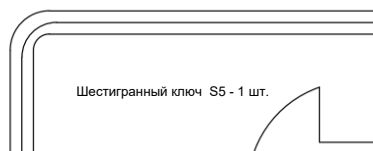
#64 Плоская шайба ф6*ф12*ф1.0 - 4 шт.



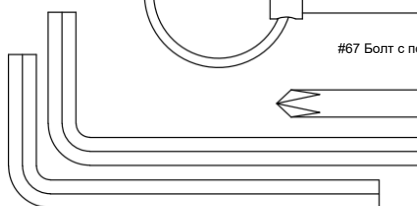
#66 Болт М8*70 - 1 шт. #22 Нейлоновая гайка М8 - 1 шт.
#33 Плоская шайба ф8*ф16*1.5 - 1 шт.



#67 Болт с подвесным кольцом ф8.0*77 - 1 шт.



Шестигранный ключ S5 - 1 шт.



Шестигранный ключ S6 - 2 шт.

Мультитул шестигранный с отверткой S10-13-14-15 - 1 шт.

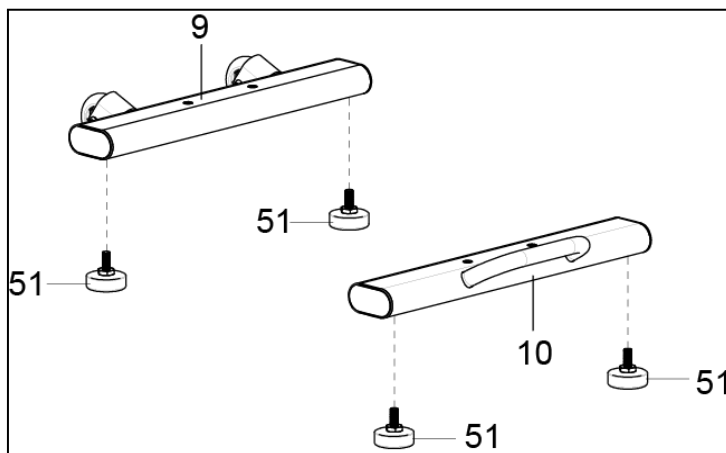
ИНСТРУКЦИЯ К СБОРКЕ

1. Установка ножек, переднего и заднего стабилизаторов

А. Установка ножек

Установите две регулировочные ножки (51) на передний стабилизатор (9).

Установите две регулировочные ножки (51) на задний стабилизатор (9).

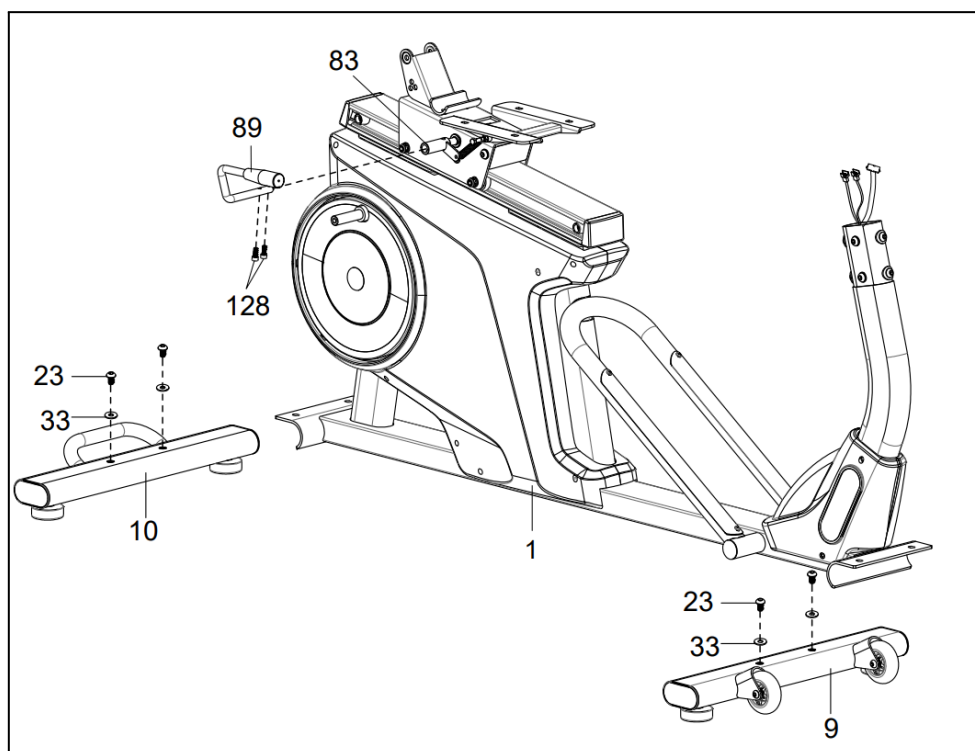


В. Установка переднего и заднего стабилизаторов

Выверните четыре болта М8х20 (23) и четыре большие шайбы Ф16хф8х1.5 (33) из переднего стабилизатора (9) и заднего стабилизатора (10).

Установите передний стабилизатор (9) в нужном месте основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Зафиксируйте передний стабилизатор (9) и задний стабилизатор (10) на основной раме (1) с помощью четырех болтов М8х20 (23) и четырех больших шайб (33), которые были сняты ранее.

Прикрепите ручку тормоза (89) к ее опоре (83) и закрепите двумя болтами М6х15(128).



2. Установка передней стойки

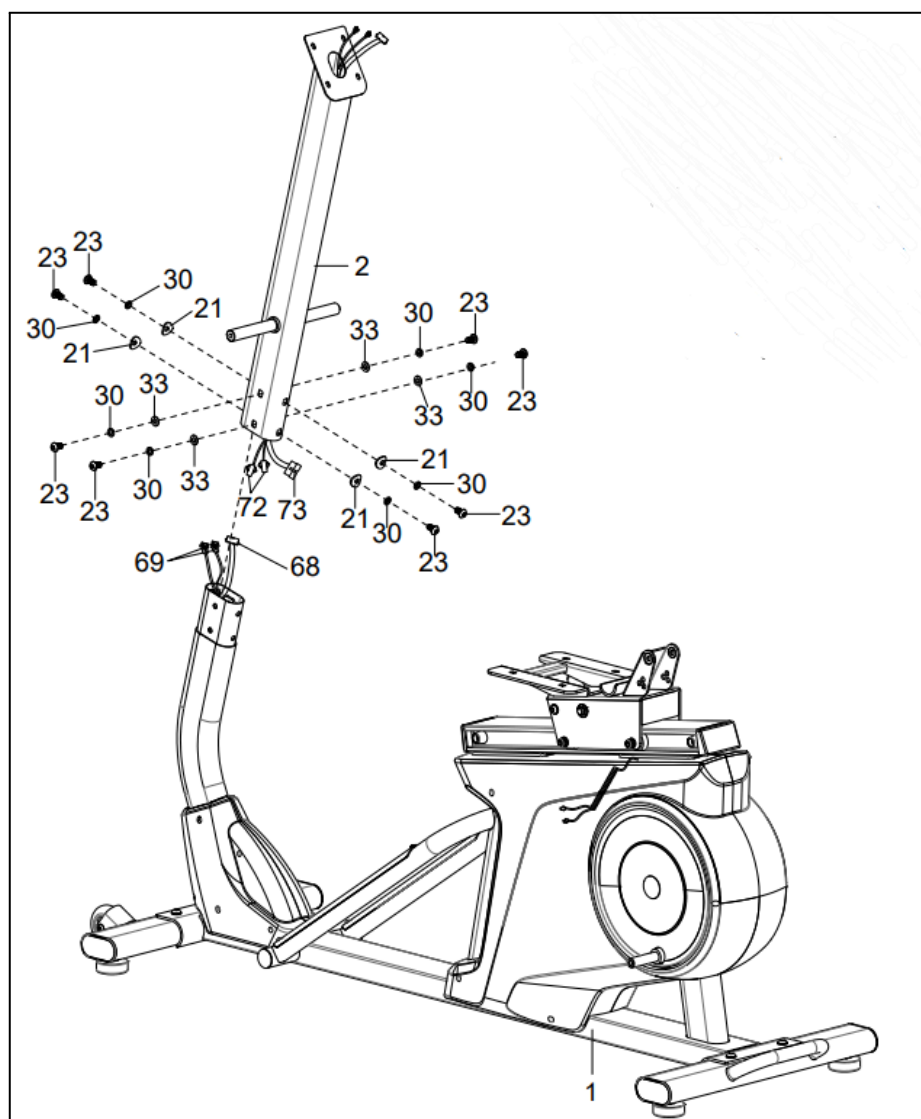
Снимите восемь болтов М8х20 (23), восемь пружинных шайб ф8 (30), четыре большие шайбы Ф20хф8х2.0 (21) и четыре изогнутые шайбы Ф16хф8х1.5 (33) с основной рамы (1). Выверните болты с помощью прилагаемого шестигранного ключа S6.

Подсоедините провод сенсора (68), идущий из основной рамы, (1) к соединительному проводу консоли (73), идущему из передней стойки (2).

Подсоедините провод пульсометра (69), идущий из основной рамы, (1) к соединительному проводу пульсометра (72), идущему из передней стойки (2).

Вставьте переднюю стойку (2) в трубу основной рамы (1) и зафиксируйте с помощью восьми болтов М8х20 (23), восьми пружинных шайб ф8 (30), четырех больших шайб Ф20хф8х2.0 (21) и четырех изогнутых шайб Ф16хф8х1.5 (33), которые были сняты ранее.

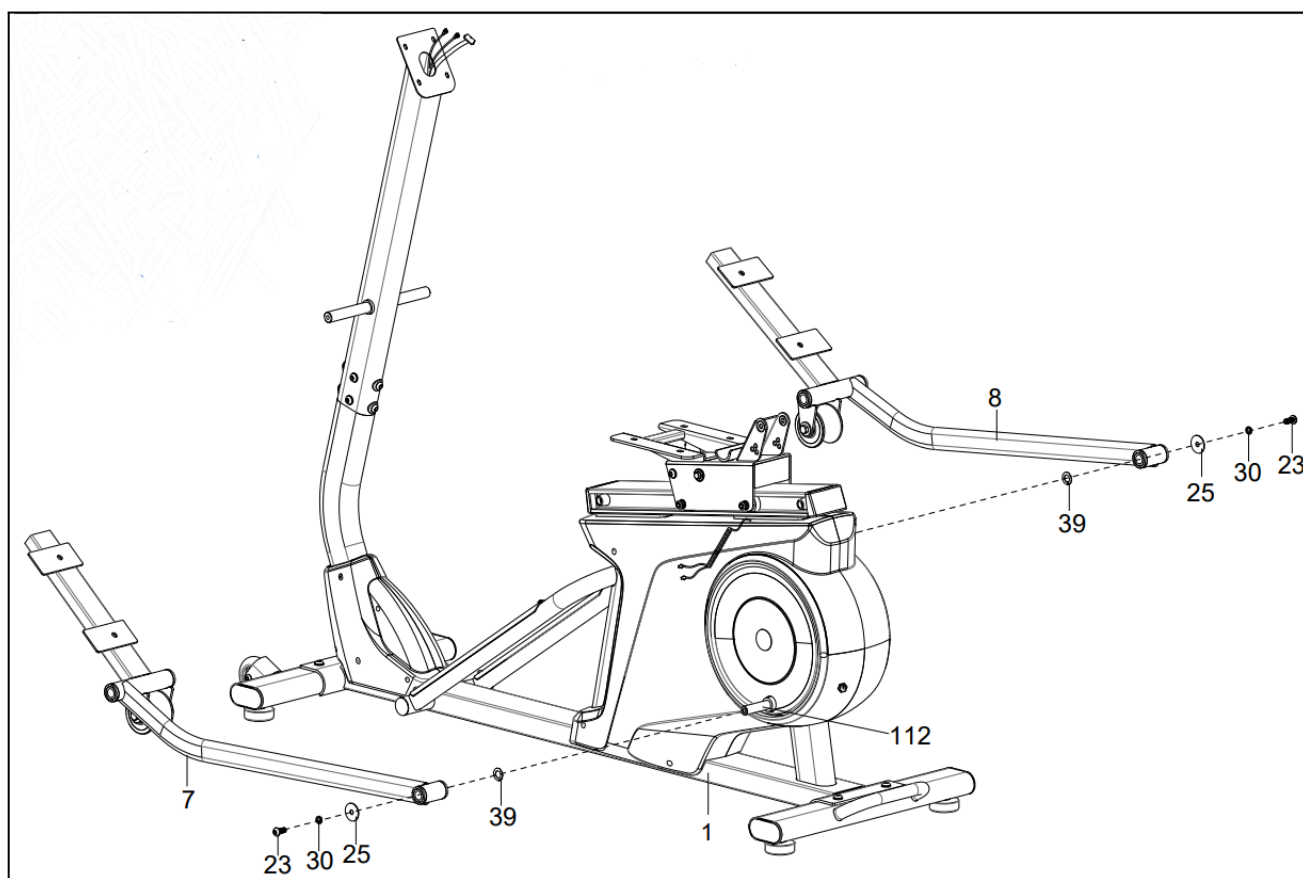
Затяните болты с помощью прилагаемого шестигранного ключа S6.



3. Установка левой/правой рамы педали

Прикрепите левую раму педали (7) к левому валу (112) с помощью одного болта M8x20 (23), одной пружинной шайбы Ø8 (30), одной большой шайбы ø8x32x2.0 (25) и одной изогнутой пружинной шайбы Ø21x Ø16x0.3 (39). Затяните болты с помощью прилагаемого шестигранного ключа S6.

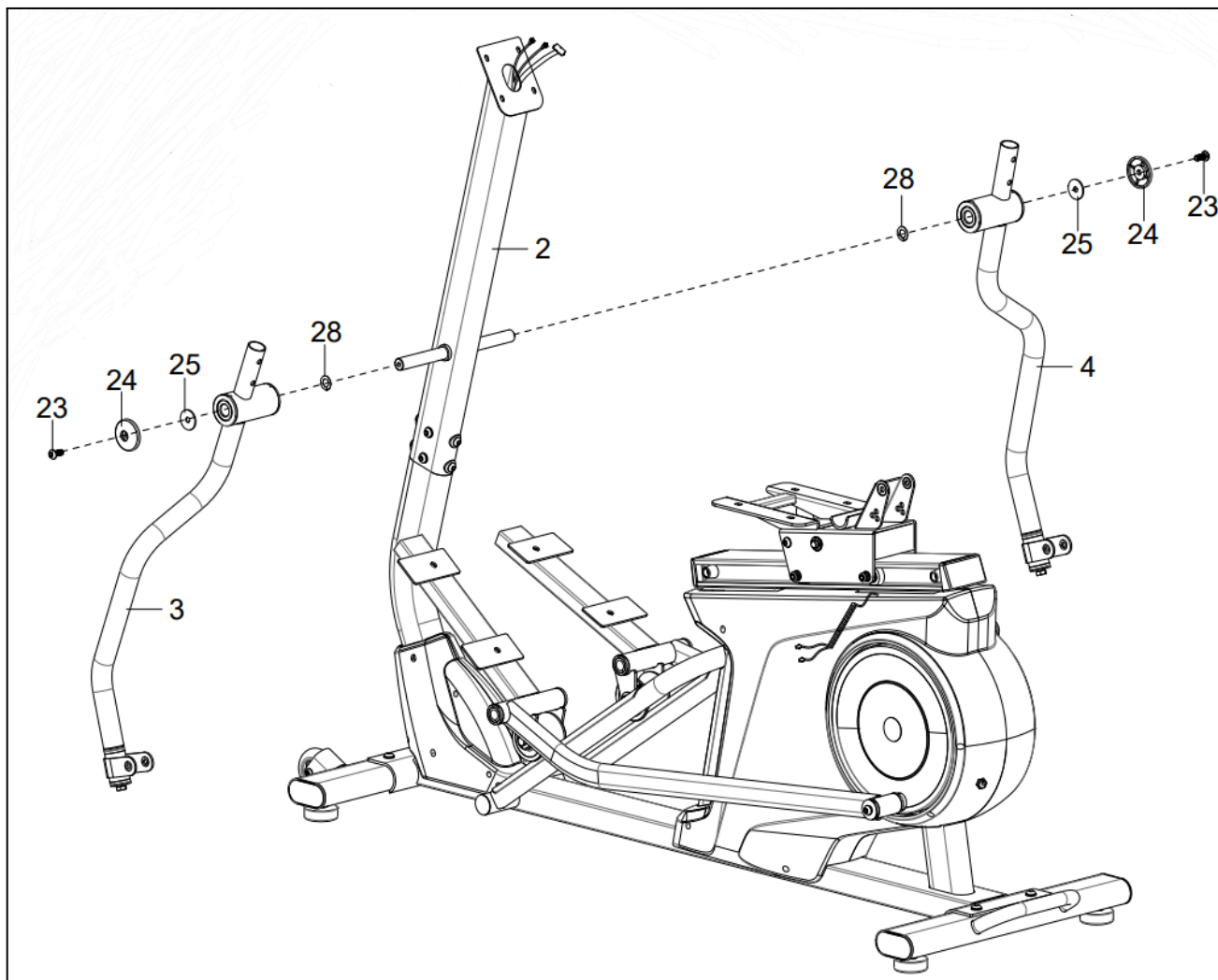
Прикрепите правую раму педали (8) к левому валу (112) с помощью одного болта M8x20 (23), одной пружинной шайбы Ø8 (30), одной большой шайбы ø8x32x2.0 (25) и одной изогнутой пружинной шайбы Ø21x Ø16x0.3 (39). Затяните болты с помощью прилагаемого шестигранного ключа S6.



4. Установка левого и правого рычагов

Снимите один болт М8х20 (23), одну крышку рычага Ø54х10 (24), одну большую плоскую шайбу Ø8х32х2.0 (25), одну изогнутую шайбу Ø19х26х0.3 (28) с левой горизонтальной оси передней стойки (2). Прикрепите левый рычаг (3) к левой горизонтальной оси передней стойки (2) с помощью одного болта М8х20 (23), одной крышки ф 54х10 (24), одной большой плоской шайбы Ø8х32х2.0 (25), одной изогнутой шайбы Ø19х26х0.3 (28), которые были сняты ранее. Затяните болты с помощью прилагаемого шестигранного ключа S6.

Повторите описанные выше шаги для установки правого рычага (4).

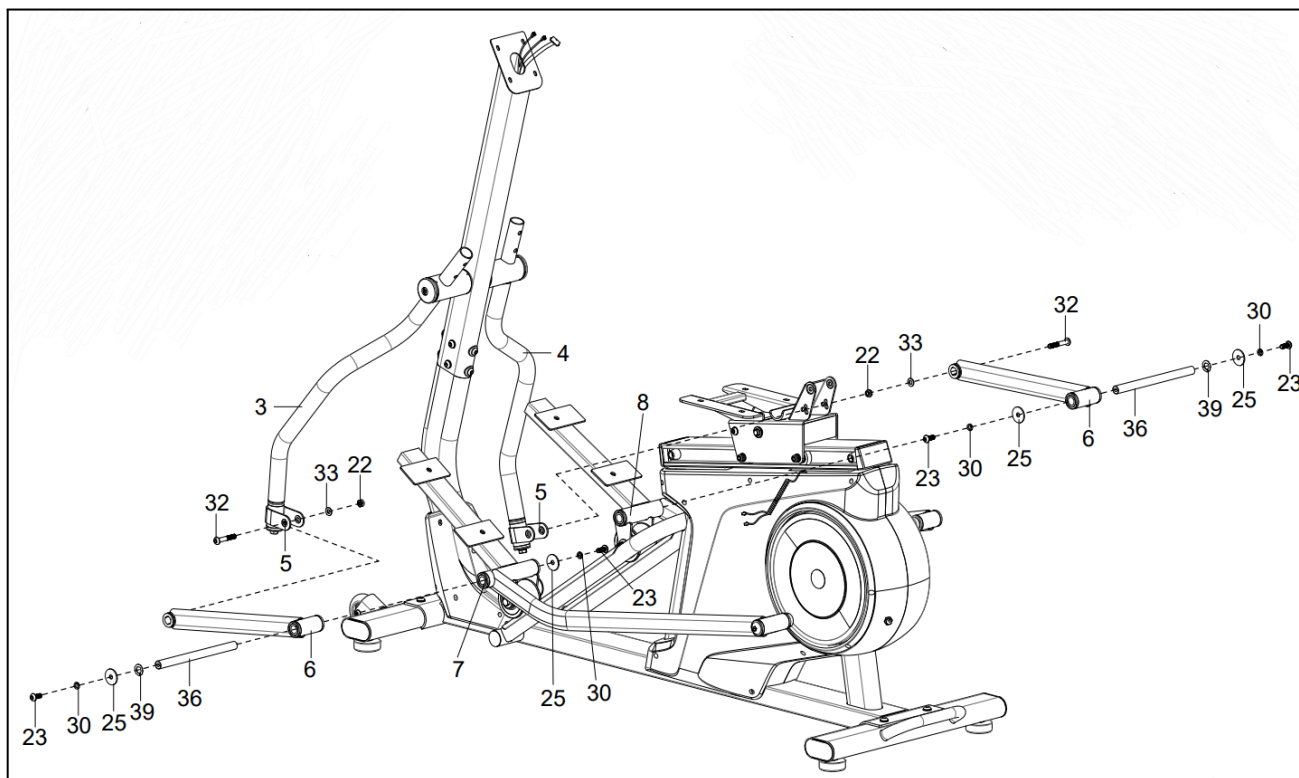


5. Установка левой/правой соединительной тяги

Закрепите соединительную тягу (6) на вращающейся муфте (5) левого рычага (3) с помощью одного болта M8x50 (32), одной плоской шайбы $\varnothing 8 \times 16 \times 1.5$ (33) и одной нейлоновой гайки M8 (22).

Вставьте соединительный вал педали $\varnothing 16 \times 214$ (36) в отверстие на конце соединительной тяги (6), затем выровняйте отверстия с отверстием рамы левой педали (7), закрепите с помощью двух болтов M8x20(23), двух пружинных шайб $\varnothing 8$ (30), двух больших плоских шайб $\varnothing 8 \times 32 \times 2.0$ (25) и одной волнообразной шайбы $\varnothing 16 \times 21 \times 0.3$ (39). Затяните болты с помощью прилагаемого шестигранного ключа S6.

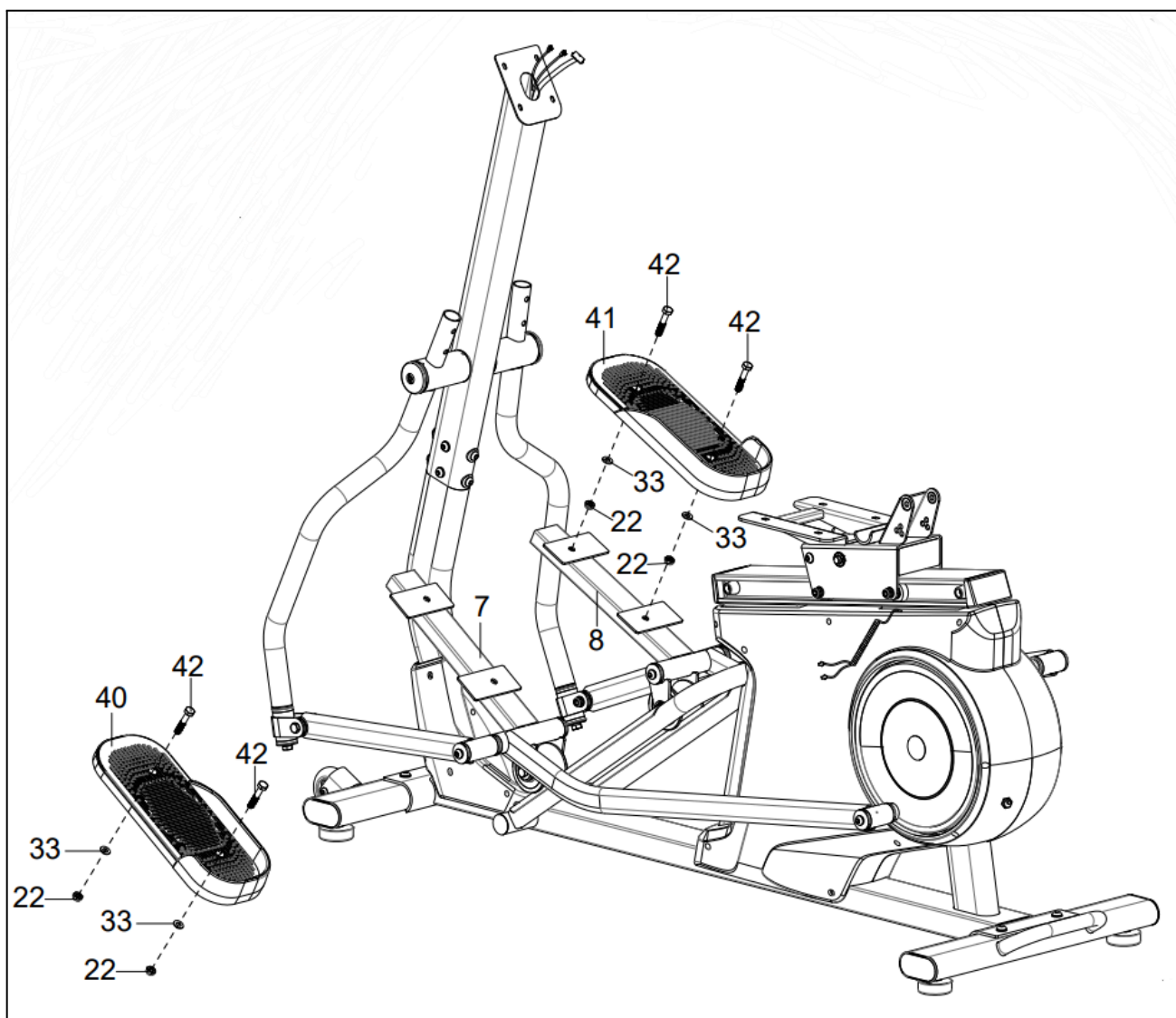
Повторите описанные выше шаги для установки правой соединительной тяги (6).



6. Установка левой и правой педалей

Закрепите левую педаль (40) на левой раме педали (7) с помощью двух болтов M8x45 (42), двух плоских шайб $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (33) и двух нейлоновых гаек M8 (22). Затяните болты с помощью прилагаемых инструментов : шестигранного мультитула S10-13-14-15 и крестообразной отвертки.

Закрепите правую педаль (41) на правой раме педали (8) с помощью двух болтов M8x45 (42), двух плоских шайб $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (33) и двух нейлоновых гаек M8 (22). Затяните болты с помощью прилагаемых инструментов : шестигранного мультитула S10-13-14-15 и крестообразной отвертки.



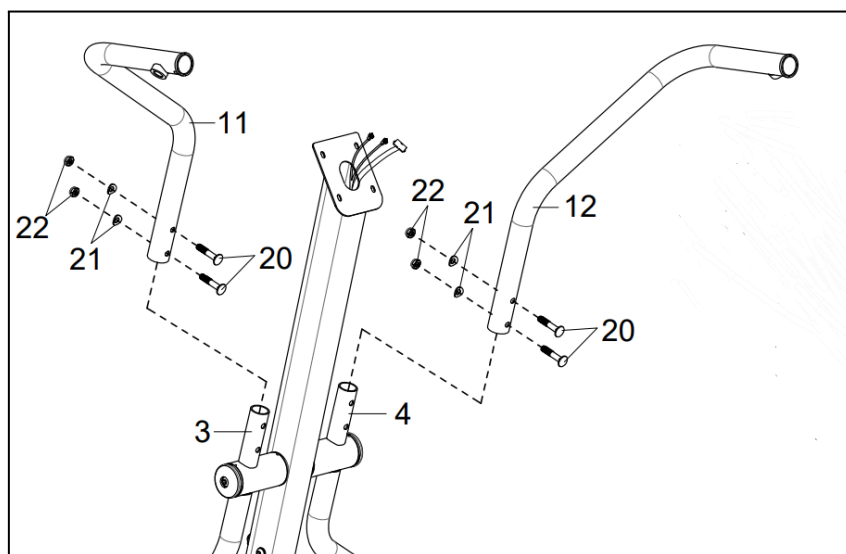
7. Установка левой и правой соединительных трубок рычагов

Прикрепите соединительную трубку левого рычага (11) к левому рычагу (3) с помощью двух болтов M8x45 (20), двух больших изогнутых шайб Ø8x Ø20x2.0 (21) и двух нейлоновых гаек M8 (22).

Затяните болты с помощью прилагаемых инструментов : шестигранного мультитула S10-13-14-15 и крестообразной отвертки.

Прикрепите соединительную трубку правого рычага (12) к правому рычагу (4) с помощью двух болтов M8x45 (20), двух больших изогнутых шайб Ø8x Ø20x2.0 (21) и двух нейлоновых гаек M8 (22).

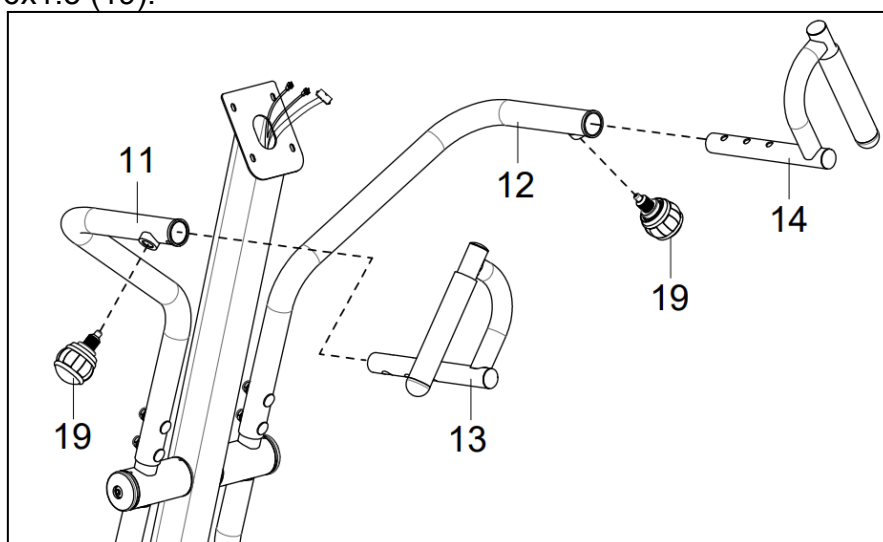
Затяните болты с помощью прилагаемых инструментов : шестигранного мультитула S10-13-14-15 и крестообразной отвертки.



8. Установка левой и правой рукояток

Прикрепите левую рукоятку (13) к левой соединительной трубке рычага (11) с помощью круглой ручки M16x1.5 (19).

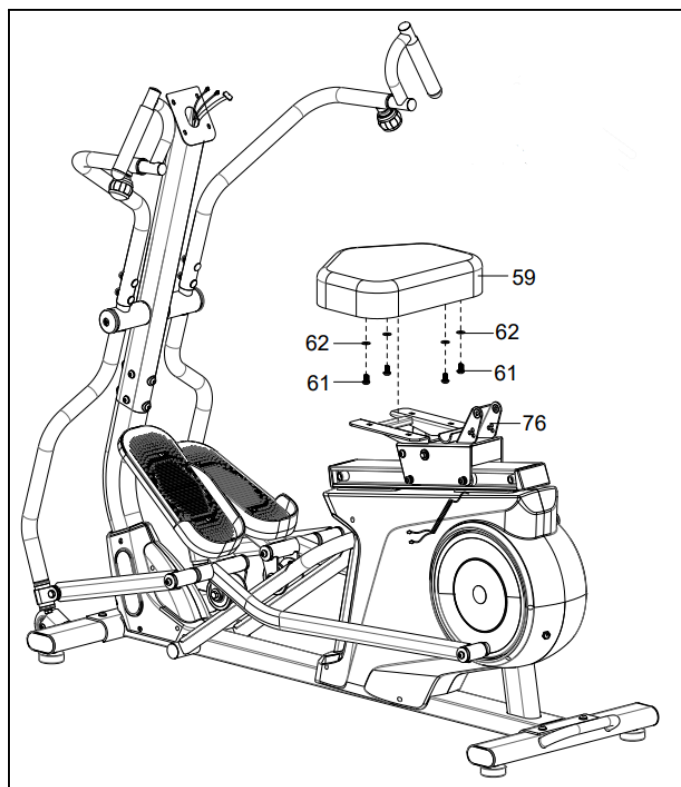
Прикрепите правую рукоятку (14) к правой соединительной трубке рычага (12) с помощью круглой ручки M16x1.5 (19).



9. Установка сиденья

Прикрепите подушку сиденья (59) к скользящей раме сиденья (76) с помощью четырех болтов M6x20 (61) и четырех больших плоских шайб Ф6×ф18×1.5 (62).

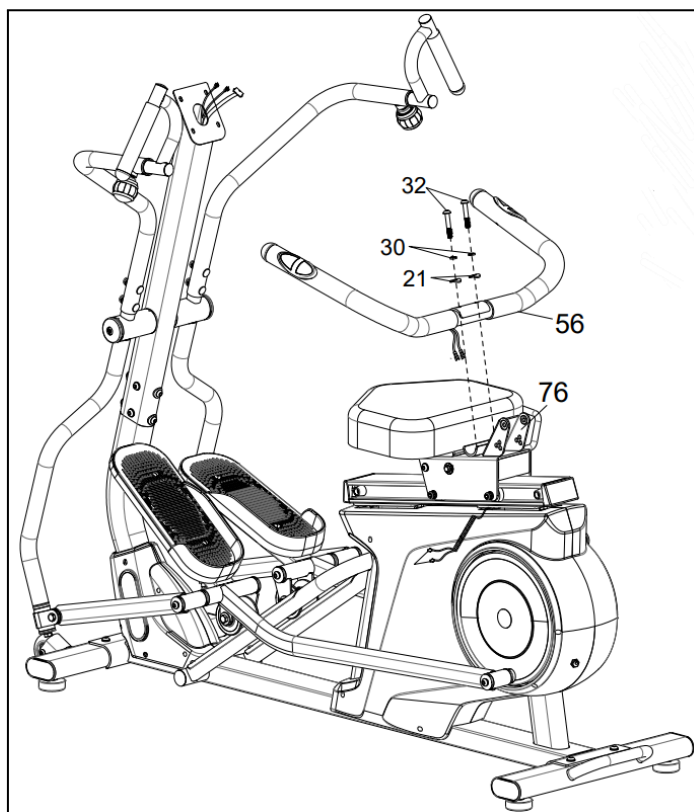
Затяните болты с помощью прилагаемых инструментов : шестигранного мультитула S10-13-14-15 и крестообразной отвертки.



10. Установка задних рукояток

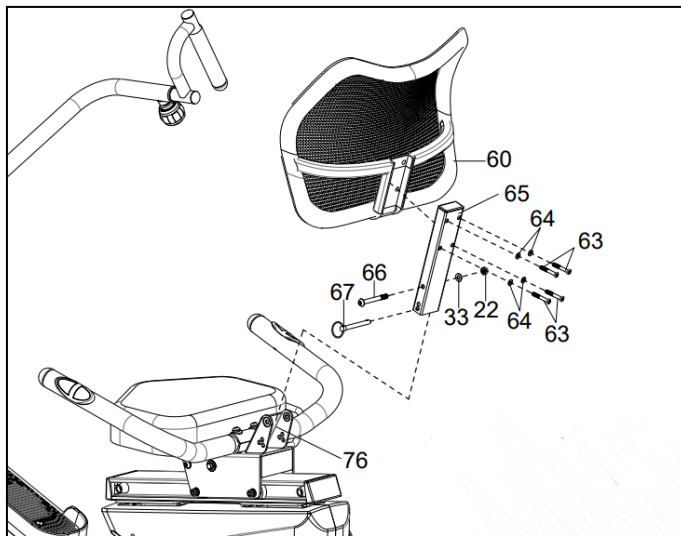
Прикрепите задние рукоятки (56) к скользящей раме сиденья (76) с помощью двух болтов M8x50 (32), двух пружинных шайб Ф8(30) и двух больших изогнутых шайб Ф8*Ф20*2.0 (21).

Затяните болты с помощью прилагаемого шестигранного ключа S6.



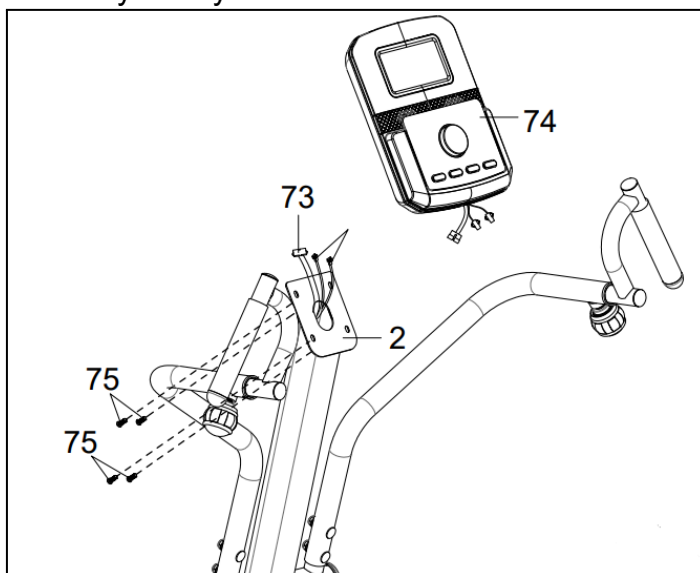
11. Установка спинки

Прикрепите спинку (60) к раме спинки (65) с помощью одного болта с подвесным кольцом Ф8.0x77 (67), одного болта М8x70 (66), одной плоской шайбы 08x16x1.5(33), одной нейлоновой гайки М8 (22), четырех болтов М6x40 (63) и четырех плоских шайб 06x12x1.0 (64), которые были извлечены ранее. Затяните болты с помощью прилагаемых инструментов: шестигранного ключа S6, шестигранного мультитула S10-13-14-15 и крестообразной отвертки.



12. Установка консоли

Выверните четыре болта М5x10 (75) из консоли (74). Подсоедините соединительный провод (73) к проводам, идущим от консоли (74). Заправьте провода в переднюю стойку (2). Прикрепите консоль (74) к верхнему концу передней стойки (2) четырьмя болтами М5x10 (75), которые были сняты ранее. Затяните болты с помощью прилагаемых инструментов : шестигранного мультитула S10-13-14-15 и крестообразной отвертки.



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ФУНКЦИИ КНОПОК

START/STOP (ПУСК/СТОП): 1. Запуск и приостановка тренировок.

2. Запуск программы измерения жировых отложений.

3. Работает только в режиме остановки. При удержании клавиши в течение 3 секунд, все значения параметров будут обнулены.

DOWN (ВНИЗ): уменьшение значения выбранного параметра тренировки (ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и пр.).

Снижает сопротивление во время тренировки.

UP (ВВЕРХ): увеличение значения выбранного параметра тренировки.

Увеличивает сопротивление во время тренировки.

ENTER / MODE (ВВОД / РЕЖИМ): 1. Ввода желаемого значения или выбор режима работы.

2. Переключение между отображаемыми параметрами во время тренировки:
ОБОРОТЫ В МИН. / СКОРОСТЬ, ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / РАССТОЯНИЕ, ВАТТЫ / КАЛОРИИ.

TEST/PULSE/RECOVERY (ТЕСТ/ПУЛЬС/ВОССТАНОВЛЕНИЕ): вход в режим восстановления, в котором компьютер установит значение частоты сердечных сокращений. Через минуту компьютер выдаст Ваш уровень физической подготовки, от 1 до 6. F1 - лучший результат, F6 - худший.

MODE (РЕЖИМ): переключение между отображаемыми параметрами во время тренировки:
ОБОРОТЫ В МИН. / СКОРОСТЬ, ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / РАССТОЯНИЕ, ВАТТЫ / КАЛОРИИ.

RESET (СБРОС) (при наличии): для сброса текущих настроек.

При удержании клавиши в течение 3 секунд, все значения параметров будут обнулены.

ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (BODY FAT) (если есть): клавиша выбора программы измерения жировых отложений.

Выбор тренировки

После включения питания используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ для выбора программы, затем нажмите ВВОД для подтверждения.

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы Вы можете настроить некоторые параметры тренировки для достижения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Примечание: некоторые параметры не настраиваются в определенных программах.

Как только программа выбрана, нажатие ВВОД, параметр "Время" будет мигать. Используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, Вы можете выбрать желаемое значение времени. Нажмите клавишу ВВОД для подтверждения введенного значения. Следующий параметр начнет мигать. Настройте его, используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Управление программами

Ручная (P1)

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "**Ручная (Manual)**", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Встроенные программы (P2-P7)

Настройка предварительно установленных программ

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из установленных программ, затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить. Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Программа контроля мощностью (P15)

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "*Программу контроля мощности (Watt control program)*", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Компьютер автоматически регулирует нагрузку в зависимости от скорости, чтобы поддержать постоянное значение мощности. Во время тренировки значение мощности можно регулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

ПРОГРАММА ОЦЕНКИ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (P16)

Настройка программы измерения жировых отложений

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите *программу измерения жировых отложений (BODY FAT)*, затем нажмите ВВОД. На дисплее будет мигать "Муж. (Male)", чтобы поменять пол, используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "175" начнет мигать, это рост, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "75" начнет мигать, это вес, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "30" начнет мигать, это возраст, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения.

Чтобы начать измерение нажмите ПУСК/СТОП, схватитесь руками за рукоятки с датчиками.

Через 15 секунд на дисплее отобразятся % жира в организме, ПБМ, ИМТ и ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

ПРИМЕЧАНИЕ. Типы телосложения:

Существует 9 типов телосложения, которые классифицируются в соответствии с рассчитанным процентом жира. Тип 1 - от 5% до 9%. Тип 2 - от 10% до 14%. Тип 3 - от 15% до 19%. Тип 4 - от 20% до 24%. Тип 5 - от 25% до 29%. Тип 6 - от 30% до 34%. Тип 7 - от 35% до 39%. Тип 8 - от 40% до 44%. Тип 9 - от 45% до 50%.

ПБМ: показатель базального метаболизма

ИМТ: индекс массы тела

Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы вернуться к основному экрану.

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (P17)

Настройка программы с целевым значением ЧСС

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "*Программу с целевой ЧСС (TARGET H.R)*", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: если ЧСС выше или ниже (± 5) установленного целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно.

Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Программы с контролем ЧСС (P18-P20)

Существует 3 варианта целевой ЧСС:

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 60% от (220-ВОЗРАСТ)

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 75% от (220-ВОЗРАСТ)

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 85% от (220-ВОЗРАСТ)

Настройка программ с контролем ЧСС

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из **программ с контролем ЧСС**, затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: если ЧСС выше или ниже (± 5) целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно.

Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Пользовательские программы (P21-P24)

Пользовательские программы позволяют настроить свою тренировку.

Настройка параметров для пользовательских программ


С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "Пользовательская (User)", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Таким образом можно настроить все желаемые параметры.

После завершения настройки нужного параметра начнет мигать индикатор уровня нагрузки - 1, для его настройки используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажимайте ВВОД до завершения (всего 10 раз). Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

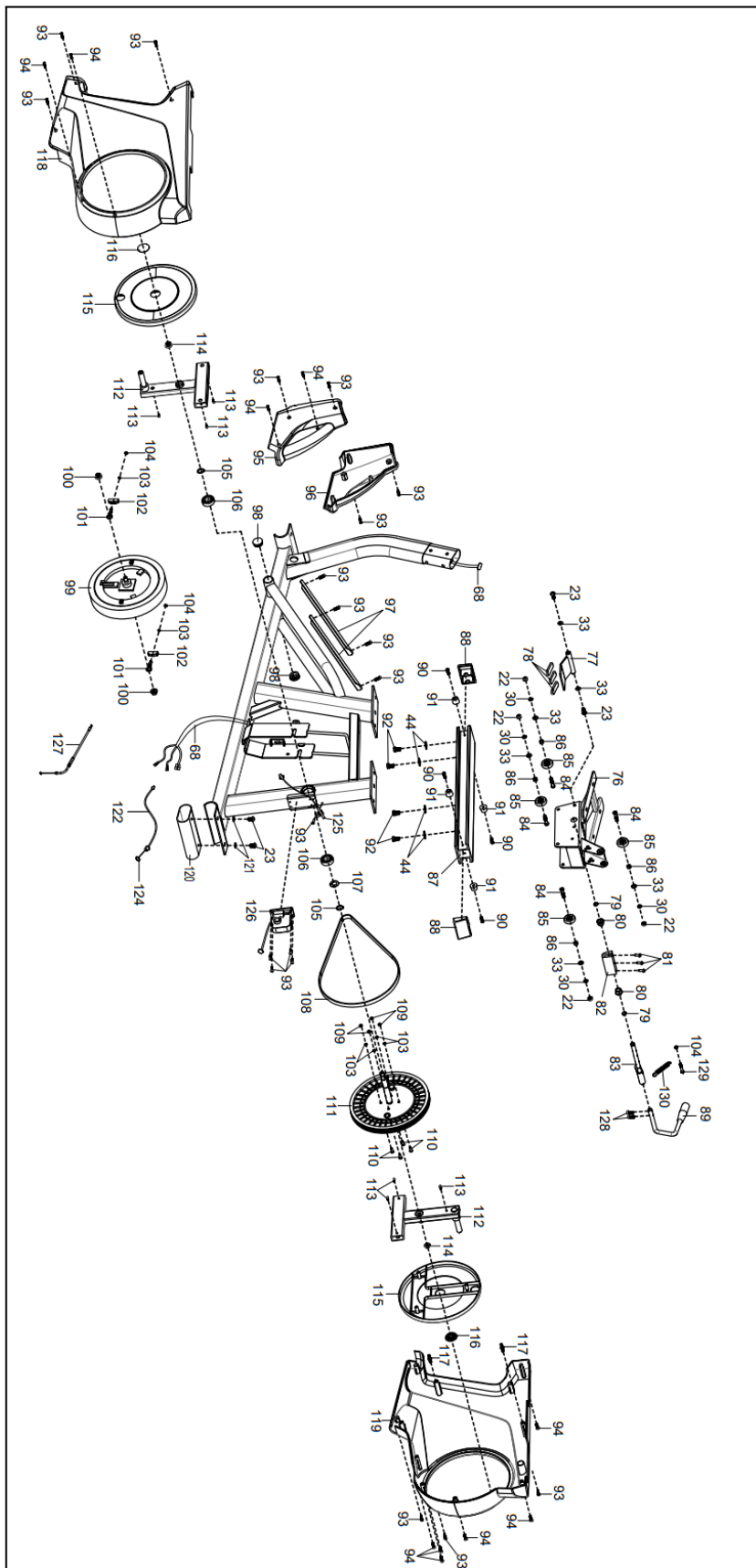
Примечание: когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Инструкции по подключению приложения к консоли (необязательно)

1. Перейдите в мобильное приложение и нажмите "ПОИСК".
2. Выберите устройство и нажмите "ПОДКЛЮЧИТЬСЯ".
3. Значок соединения  перестанет отображаться.
4. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Выполните повторное подключение или перезагрузите монитор, если после произойдет сбой.

ОБЩАЯ СХЕМА В:



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
001	Основная рама	1	026	Втулка ф33хф19х31	4
002	Передняя стойка	1	027	Пластиковая насадки на втулку	4
003	Левый рычаг	1	028	Изогнутая пружинная шайба ф19хф26х0.3	4
004	Правый рычаг	1	029	Втулка вала 4Ф32х3.5х24хФ19	4
005	Вращающаяся муфта	2	030	Пружинная шайба Ø8	22
006	Соединительная тяга	2	031	Болт с шестигранной головкой М8х16	6
007	Рама левой педали	1	032	Болт с полукр. гол. и внутр. шестигр. М8х50	4
008	Рама правой педали	1	033	Плоская шайба Ф8хФ16х1.5	21
009	Передний стабилизатор	1	034	Короткий соединительный вал педали ф16х32	2
010	Задний стабилизатор	1	035	Втулка вала 5 Ф28х4	4
011	Соединительная трубка левого рычага	1	036	Соединительный вал педали ф16х214	2
012	Соединительная трубка правого рычага	1	037	Внутренняя втулка вала ф16хф23.5х20	12
013	Левая рукоятка	1	038	Пластиковая насадки на втулку ф32х21	12
014	Правая рукоятка	1	039	Изогнутая пружинная шайба ф16хф21х0.3	4
015	Круглая заглушка	4	040	Левая педаль	1
016	Рукоятка из пенопласта Ø24хØ30х145	2	041	Правая педаль	1
017	Заглушка для рукоятки	2	042	Болт с шестигранной головкой М8х45	4
018	Втулка рукоятки	2	043	Прямоугольная заглушка ф50х25х2.0	3
019	Пружинный фиксатор 16х1.5	2	044	Плоская шайба Ф8хФ20х2.0	8
020	Болт с полукр. гол. и буртиком. М8х45	4	045	Роликовый соединительный вал Ф15х63.8	2
021	Большая изогнутая шайба Ø8хØ20х2.0	10	046	Распорная втулка ролика Ф22х3.1	4
022	Нейлоновая гайка М8	13	047	Подшипник 6202	4
023	Болт с полукр. гол. и внутр. шестигр. М8х20	24	048	Шкив Ф70хФ29х50	2
024	Крышка рычага ф54х10	2	049	Овальная заглушка Ф80хФ40х1.5	4
025	Большая плоская шайба ф8хф32х2.0	10	050	Болт с шестигранной головкой М10	4

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
051	Регулировочная ножка М10х30хФ52х19	4	076	Скользящая рама сиденья	1
052	Болт с полукр. гол. и внутр. шестигр. Ф8х31; М6х15	2	077	Соединительная пластина тормоза	1
053	Подшипник 608	4	078	Тормозная колодка 47х20х5.3	3
054	Ролик ф71х24	2	079	Круглый зажим ф12х1.0	2
055	Болт с полукр. гол. и внутр. шестигр. М6х12	2	080	Втулка вала ф22хф12.2х8	2
056	Задние рукоятки	1	081	Болт с полукр. гол. и внутр. шестигр. М6х15	3
057	Рукоятки из пенопласта, задние Ø31хØ37х480	2	082	Тормозная колодка	1
058	Заглушка для задней рукоятки	2	083	Опора ручки тормоза	1
059	Подушка сиденья	1	084	Болт с плоск. гол. и внутр. шестигр. М8х30	4
060	Спинка	1	085	Шкив сиденья ф37.5х11	4
061	Болт с полукр. гол. и крест. шлицем М6х20	4	086	Распорная втулка шкива ф12хф8.2х8.5	4
062	Большая плоская шайба Ф6хФ18х1.5	4	087	Алюминиевая направляющая	1
063	Болт с полукр. гол. и крест. шлицем М6х40	4	088	Заглушка для алюминиевой направляющей	2
064	Плоская шайба Ф6хФ 12х1.0	4	089	Ручка тормоза	
065	Рама спинки	1	090	Винт М6х20	4
066	Болт с полукр. гол. и внутр. шестигр. М8х70	1	091	Ограничительная накладка ф22х16	4
067	Болт с подвесным кольцом ф8.0х77	1	092	Болт М8х20	4
068	Соединительный провод сенсора Д=2000 мм	1	093	Саморез ST4.2х20	19
069	Соединительный провод пульсометра Д=2500 мм	1	094	Саморез ST4.2х25	10
070	Контактный пульсометр с проводом Д=750 мм	2	095	Левая передняя декоративная крышка	1
071	Заглушка	1	096	Правая передняя декоративная крышка	1
072	Соединительный провод пульсометра	1	097	Алюминиевая пластина	2
073	Соединительный провод консоли	1	098	Круглая заглушка ф32	2
074	Консоль	1	099	Маховик ф250	1
075	Болт М5х10	6	100	Фланцевая гайка М10×1.0×6	2

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
101	Болт-съемник М6х36	2	116	Заглушка поворотного диска	2
102	U-образная деталь 31×30×δ1.0	2	117	Пластиковые шпильки φ8х32	2
103	Пружинная шайба Ф6	6	118	Крышка цепи, левая	1
104	Болт с шестигранной головкой М6	3	119	Крышка цепи, правая	1
105	Кольцевой зажим вала Ф17х1	2	120	Фиксирующая трубка	1
106	Подшипник 6003	2	121	Пластиковая шайба	2
107	Изогнутая пружинная шайба φ17хφ21х0.3	1	122	Провод питания, Д=500 мм	1
108	Ремень PJ400 J6	1	123	Адаптер	1
109	Шестигранная стопорная гайка М6 S10	4	124	Гайка М12	1
110	Болт М6х15	4	125	Датчик с проводом Д=300 мм	1
111	Ременный шкив с валом	1	126	Двигатель	1
112	Вал	2	127	Натяжной трос двигателя	1
113	Саморез ST4.2х15	6	128	Болт М6х15	2
114	Фланцевая гайка М10х1.25	2	129	Болт М6х35	1
115	Поворотный диск	2	130	Натяжная пружина	1

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чистка

Тренажер можно чистить тканью с мягким моющим средством.

Не используйте абразивные материалы или растворители на пластиковых деталях.

Пожалуйста, вытрите пот с тренажера после каждого использования.

Следите за тем, чтобы на дисплей не попало слишком много влаги, так как это может привести к поражению электрическим током или выходу из строя электроники.

Пожалуйста, держите тренажер, особенно консоль, подальше от прямых солнечных лучей, чтобы предотвратить повреждение экрана.

Каждую неделю проверяйте, достаточно ли плотно затянуты все элементы крепления и педали.

Хранение

Храните тренажер в чистом и сухом месте, недоступном для детей.

ВЫЯВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Тренажер раскачивается во время использования.	Поверните торцевую крышку заднего стабилизатора, чтобы выровнять оборудование.
На консоли ничего не отображается.	<ol style="list-style-type: none">1. Снимите консоль и убедитесь, что провода, идущие от нее, правильно подсоединены к проводам, идущим от передней стойки.2. Проверьте, правильно ли установлены батарейки и находятся ли пружины батарейного отсека в контакте с батарейками.3. Возможно, батарейки сели. Замените батарейки на новые.
Показания ЧСС отсутствуют или неустойчивы / непоследовательны.	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь в правильности соединений контактных датчиков.2. Чтобы обеспечить более точное считывание пульса, всегда держитесь за датчики на рукоятке двумя руками, а не только одной, когда пытаетесь измерить ЧСС.3. Слишком сильное сжатие датчиков. Старайтесь поддерживать умеренное давление, держась за датчики.
Тренажер при использовании издает скрип.	Возможно, ослаблены болты, осмотрите болты и затяните ослабленные.

РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - это любая длительная активность, которая доставляет кислород к Вашим мышцам через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают работу легких и сердца. Во время аэробных упражнений задействованы Ваши крупные мышцы: ноги, руки и ягодицы. Ваше сердце бьется быстро, и Вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей Вашей программы тренировок.

РАЗМИНКА - важная часть любой тренировки. Каждое занятие следует начинать с того, чтобы подготовить свое тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, улучшая кровообращение, увеличивая пульс, доставляя таким образом больше кислорода к мышцам.

Чтобы ОСТЫТЬ в конце тренировки, повторите эти упражнения, это уменьшит боль в уставших мышцах.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Поверните голову вправо на один счет, почувствуйте, как растягивается левая сторона шеи, затем поверните голову назад на один счет, подняв подбородок к потолку и приоткрыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите ее на грудь на один счет.



ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, а правое опустите.

РАСТЯЖКА БОКОВЫХ МЫШЦ

Разведите руки в стороны и поднимайте их до тех пор, пока они не окажутся у Вас над головой. На один счет потяните правую руку как можно ближе к потолку. Повторите это действие левой рукой.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Держась одной рукой за стену для равновесия, заведите правую ногу за спину и притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении, сосчитайте до 10-15, расслабьтесь и повторите три раза для каждой ноги. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Повторите упражнение с левой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте притянув ступни друг к другу, разведите колени в стороны. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно опускайте колени на пол. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15.





КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, потянитесь вниз насколько сможете, спина и плечи должны быть расслаблены, когда Вы тянетесь к пальцам ног. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Вытяните правую ногу. Упритесь подошвой левой стопы во внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь как можно ближе к носку. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Расслабьтесь, затем повторите упражнение, вытянув левую ногу. Затем снова расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза для каждой ноги.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ И АХИЛЛОВОГО СУХОЖИЛИЯ

Обопритесь руками о стену, поставьте левую ногу вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ступню полностью поставьте на пол, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра по направлению к стене. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15.