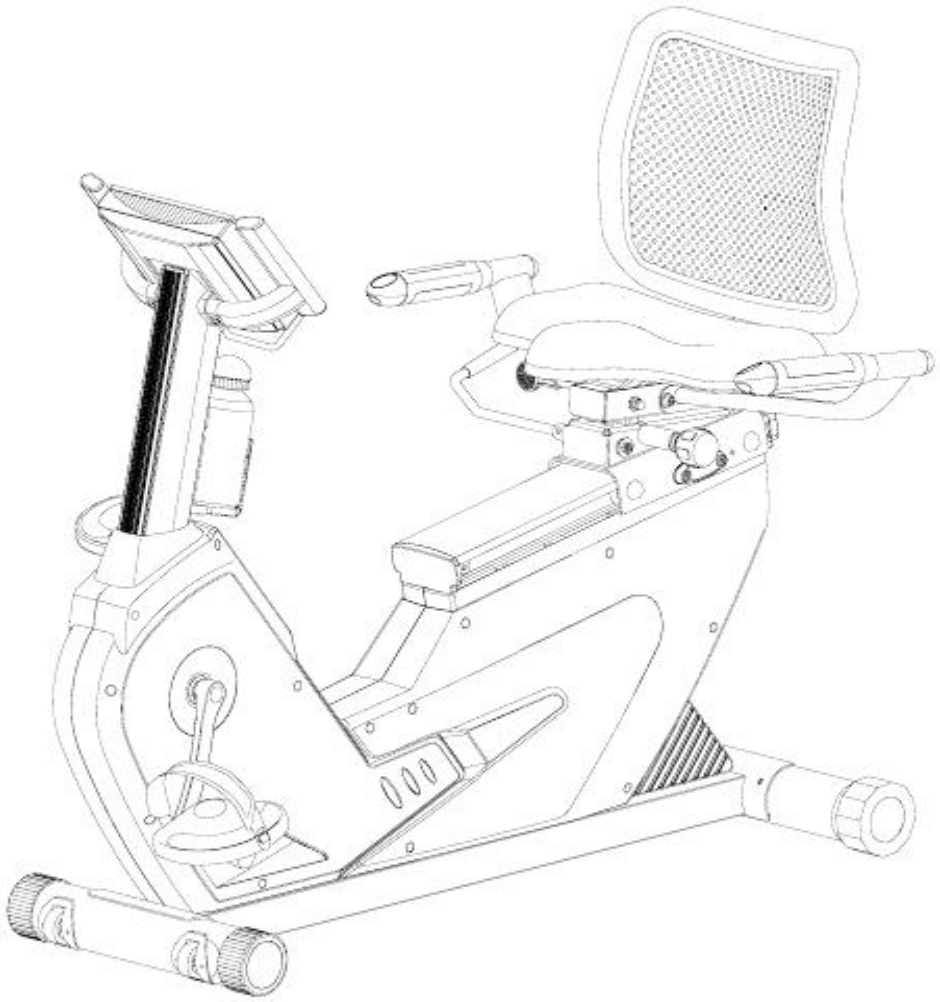
ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

Инструкция пользователя

Выбрать

Горизонтальный велотренажер

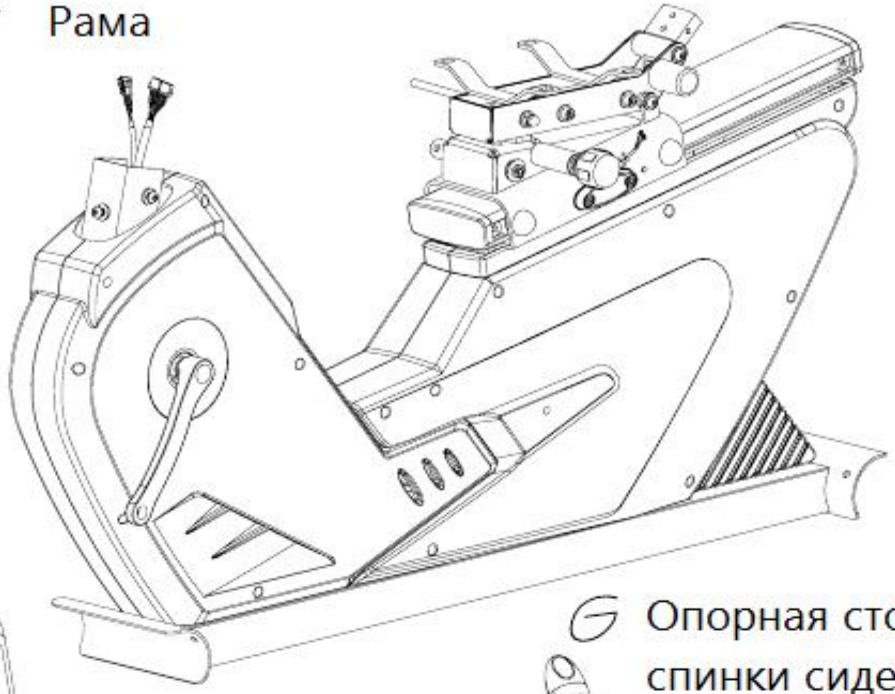


B1100

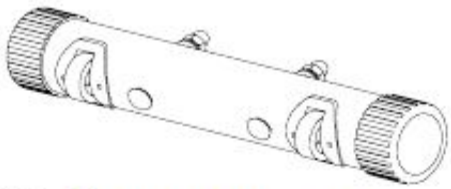
SPORTOP®

Руководство пользователя

A Рама



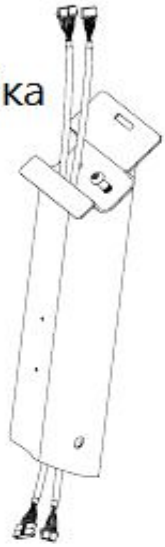
B Передняя ножка



C Задняя ножка



E Опорная стойка

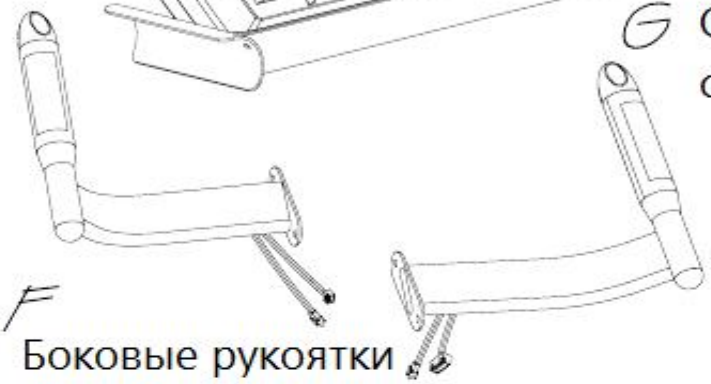


G Опорная стойка спинки сидения



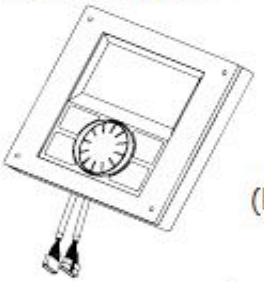


F Боковые рукоятки



D Передняя рукоятка

H (H1) Консоль

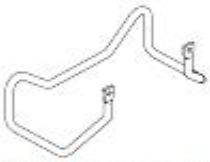


(H3) Ручка-фиксатор



(H9) Декоративная панель



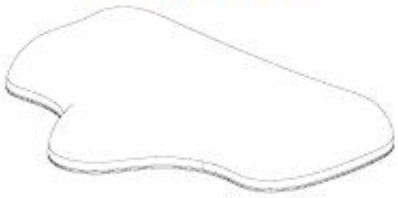


(H2) Подставка под книги

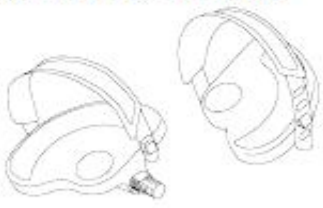


(H4) Бутылка для воды

(H7) Сидение



(H11, H12) Педали



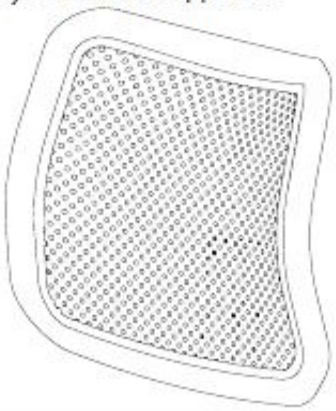
(H5) Подставка для бутылки



(H10) Адаптер



(H8) Спинка сидения



J (J2) Плоская шайба M6



(J3) Болт 1/4''x1-1/2''



(A60) Болт M8x10mm



(J6) Болт M8x15mm



(J7) Плоская шайба M8

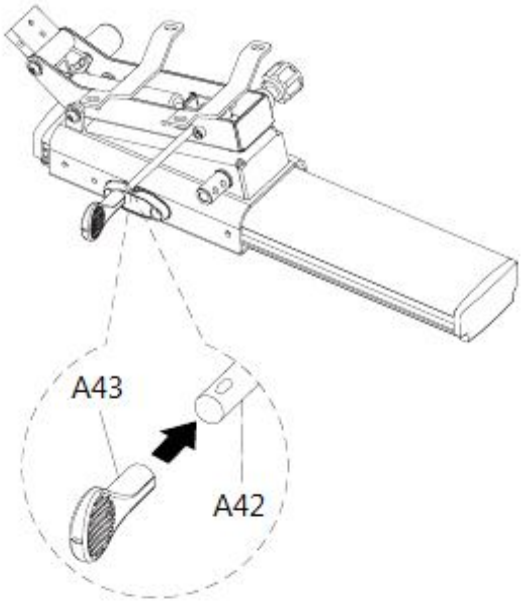


(A43) Ручка-регулятор



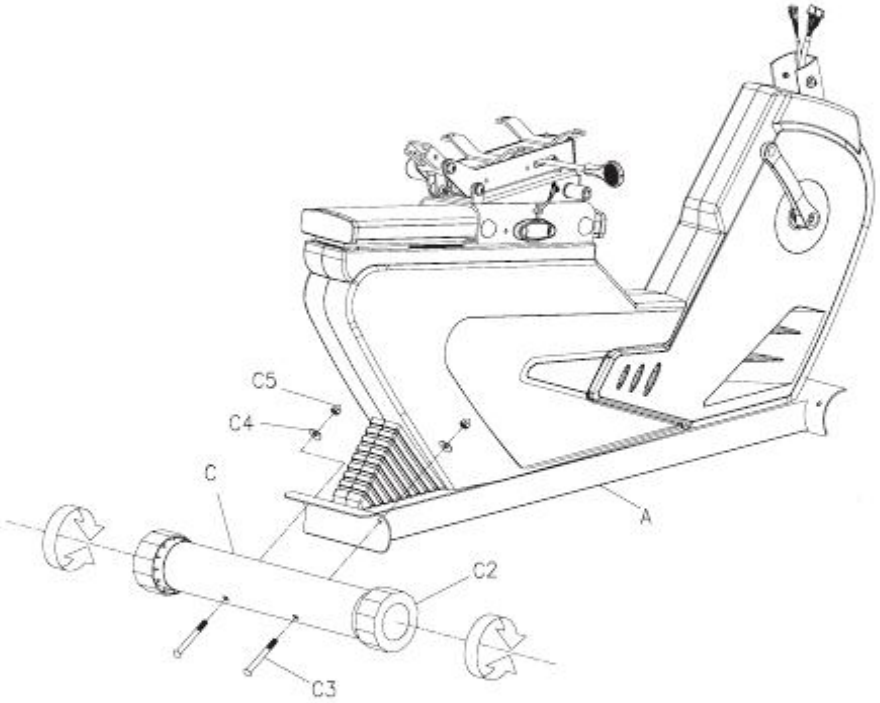
⚠ Внимание:

Наденьте регулятор положения спинки сидения (A43) на ось (A42).



Шаг 1

Шаг 1. Монтаж задней ножки



Открутите болты (C3), дугообразные шайбы (C4) и гайки (C5) с задней ножки(C).

Прикрутите заднюю ножку (C) к раме (A) болтами (C3), дугообразными шайбами (C4) и гайками (C5).

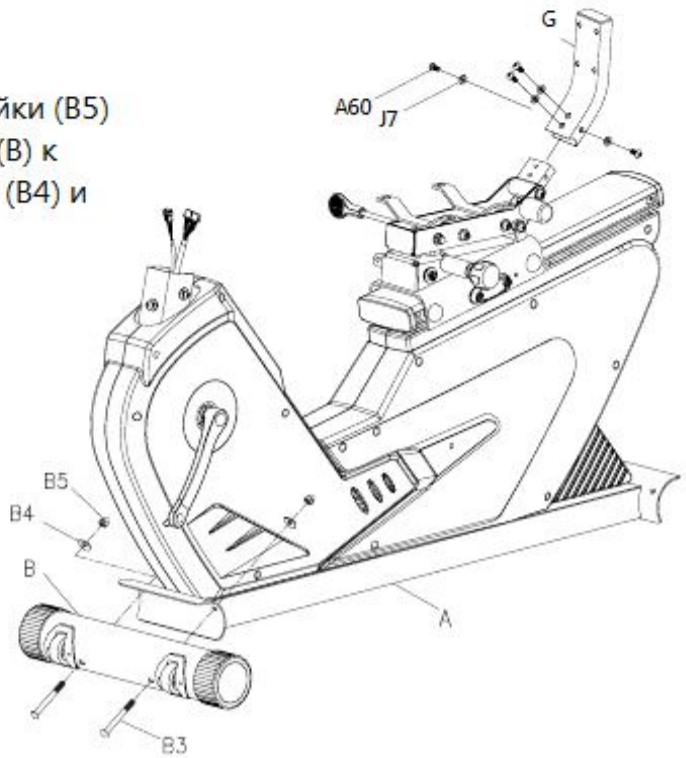
Шаг 2

Шаг 2. Монтаж передней ножки

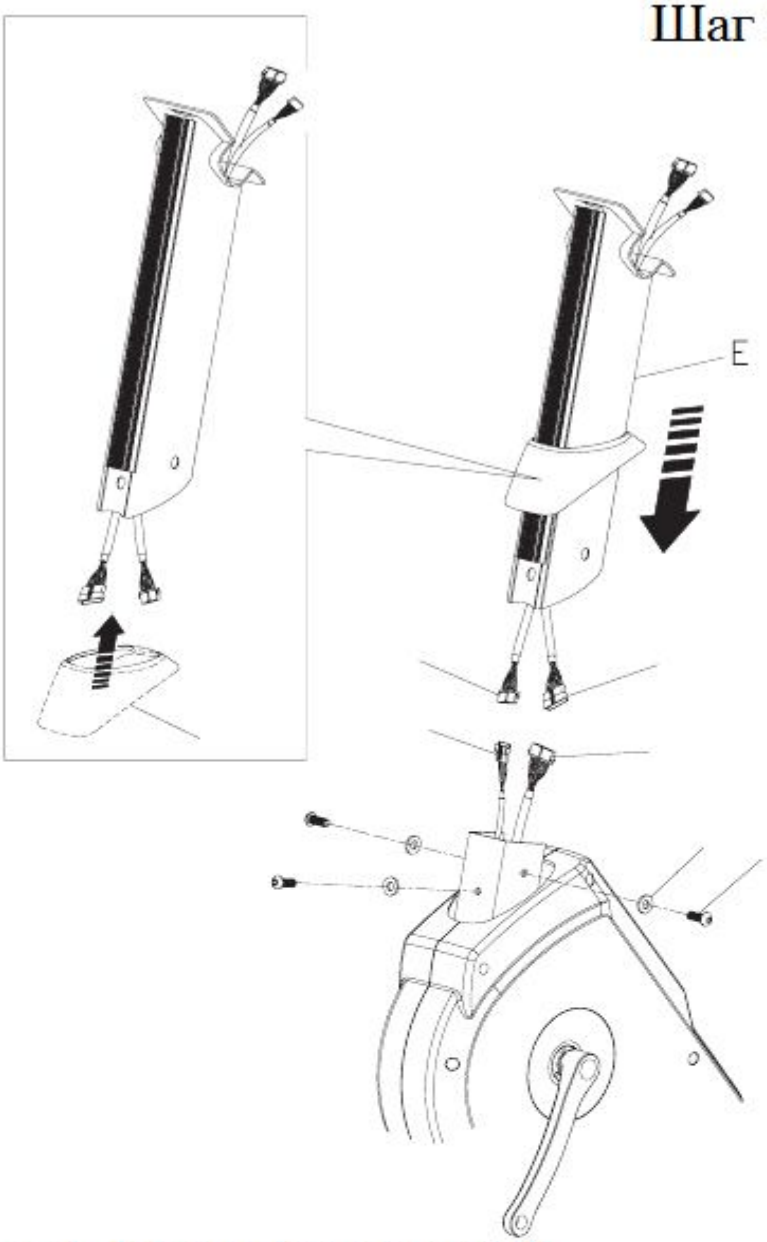
Открутите болты (B3), дугообразные шайбы (B4) и гайки (B5) с передней ножки (B). Прикрутите переднюю ножку (B) к раме (A), используя болты (B3), дугообразные шайбы (B4) и гайки (B5).

Монтаж опорной стойки сидения

Открутите болты (A60) и шайбы (J7) от рамы. Прикрутите опорную стойку спинки (G) к раме (A) болтами (A60) и шайбами (J7).



Шаг 3



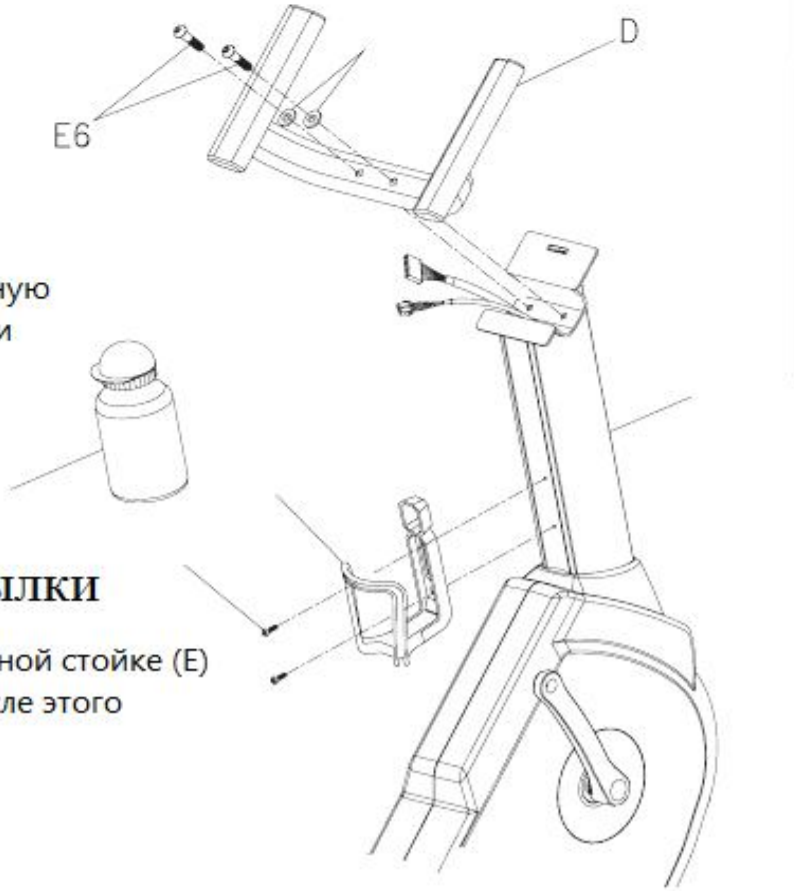
Шаг 3. Монтаж опорной стойки

Открутите болты (A34) от рамы.

1. Наденьте декоративную панель (H9) на опорную стойку (E) снизу.

2. Соедините провода датчиков попарно (E3) с (A16), (E2) with (A11). Вставьте опорную стойку (E) в раму (A) и закрепите шайбами (A33) и болтами (A34).

Шаг 4



Шаг 4. Монтаж передней рукоятки

Открутите болты (E6) и шайбы (E7) с опорной стойки. Поставьте переднюю рукоятку на железную пластину опорной стойки и закрепите ее болтами (E6) и шайбами (E7).

Установка подставки для бутылки

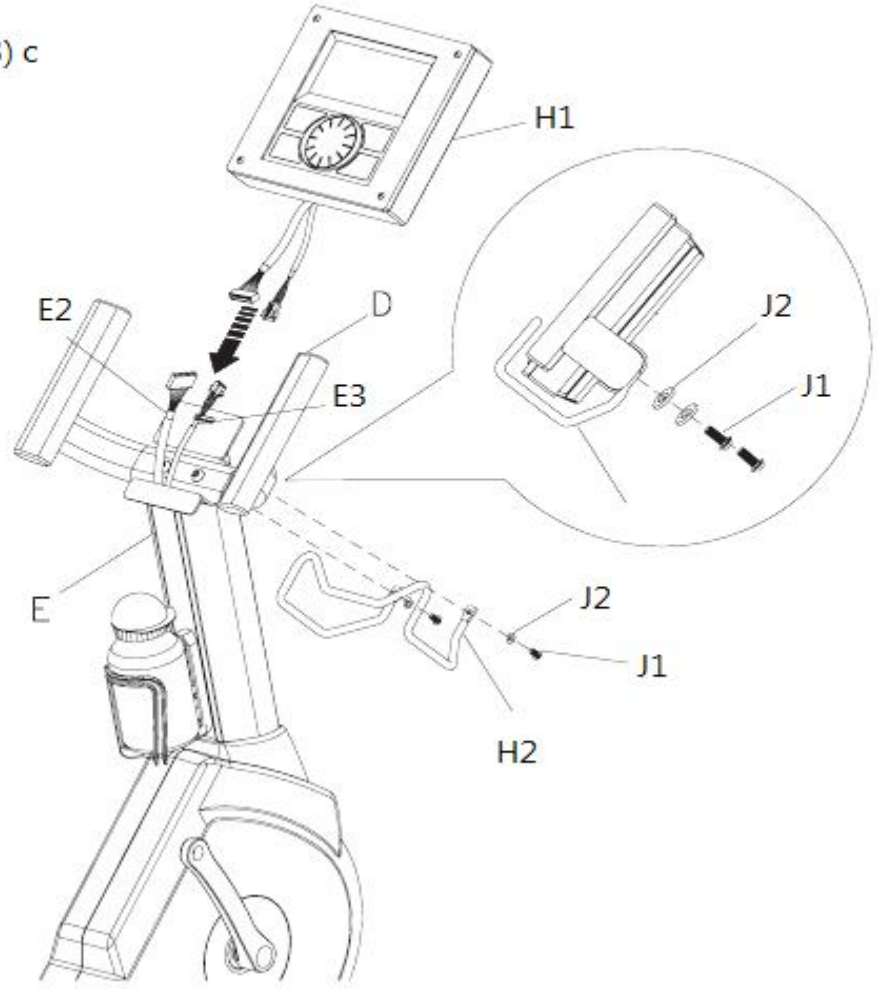
Прикрутите подставку под бутылку (H5) к опорной стойке (E) в средней ее части с помощью болтов (H6). После этого вставьте бутылку в подставку.

Шаг 5. Монтаж консоли

1. Соедините сенсорные провода (E2 и E3) с проводами консоли (H1).

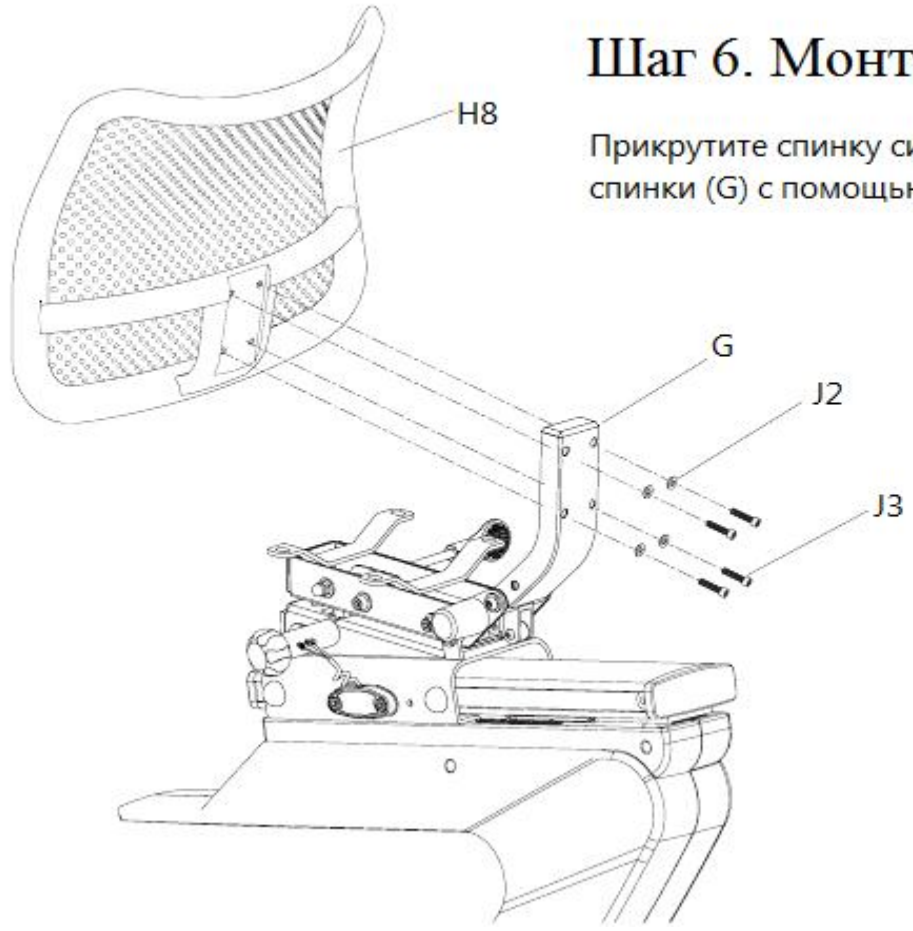
2. Вставьте консоль в металлическую пластину на опорной стойке (E).

3. Прикрутите подставку для книг (H2) к передней рукоятке (D) с помощью шайб (J2) и болтов (J1).



Шаг 6. Монтаж спинки сидения

Прикрутите спинку сидения (H8) к опорной стойке спинки (G) с помощью шайб (J2) и болтов (J3).



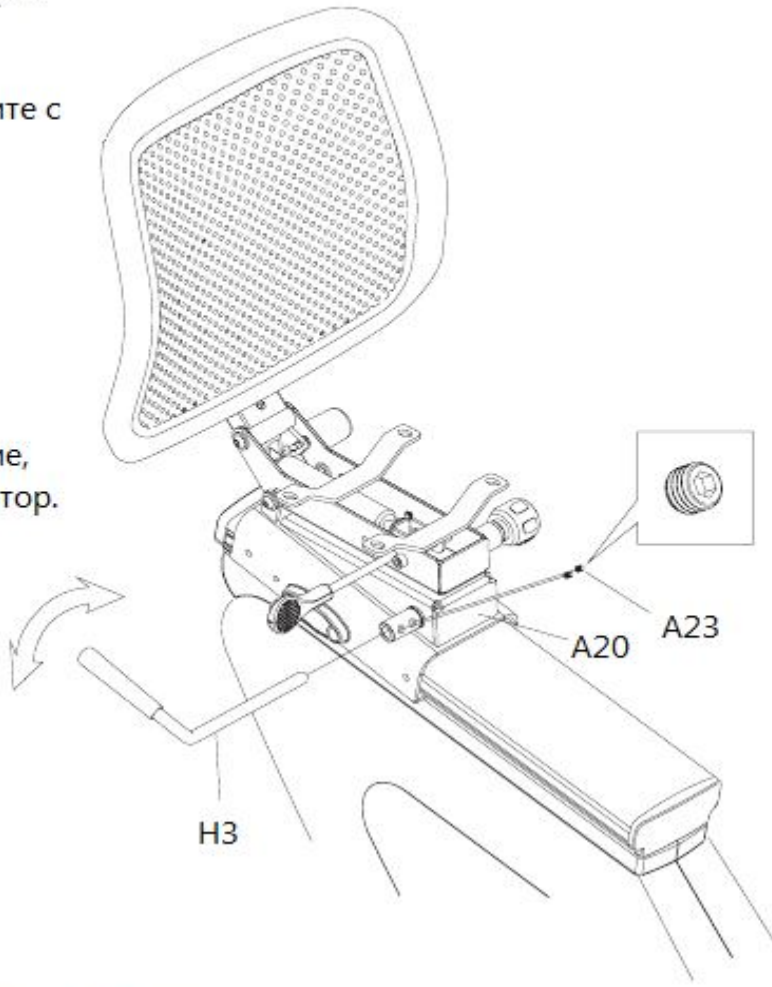
Шаг 7. Монтаж ручки-фиксатора

Шаг 7

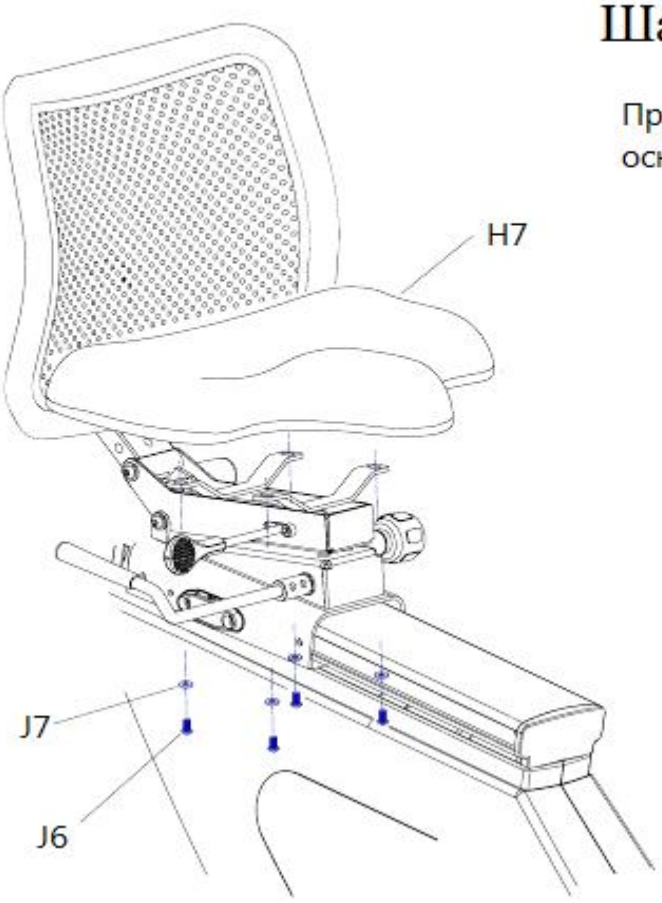
Вставьте ручку-фиксатор в (H3) в отверстие в движущемся основании сидения (A20) и закрепите с помощью гужонов (A23).

Как регулировать положение сидения

Приподымите ручку-фиксатор (H3) и установите движущееся основание сидения (A20) в положение, приемлимое для Вас. Затем опустите ручку-фиксатор.



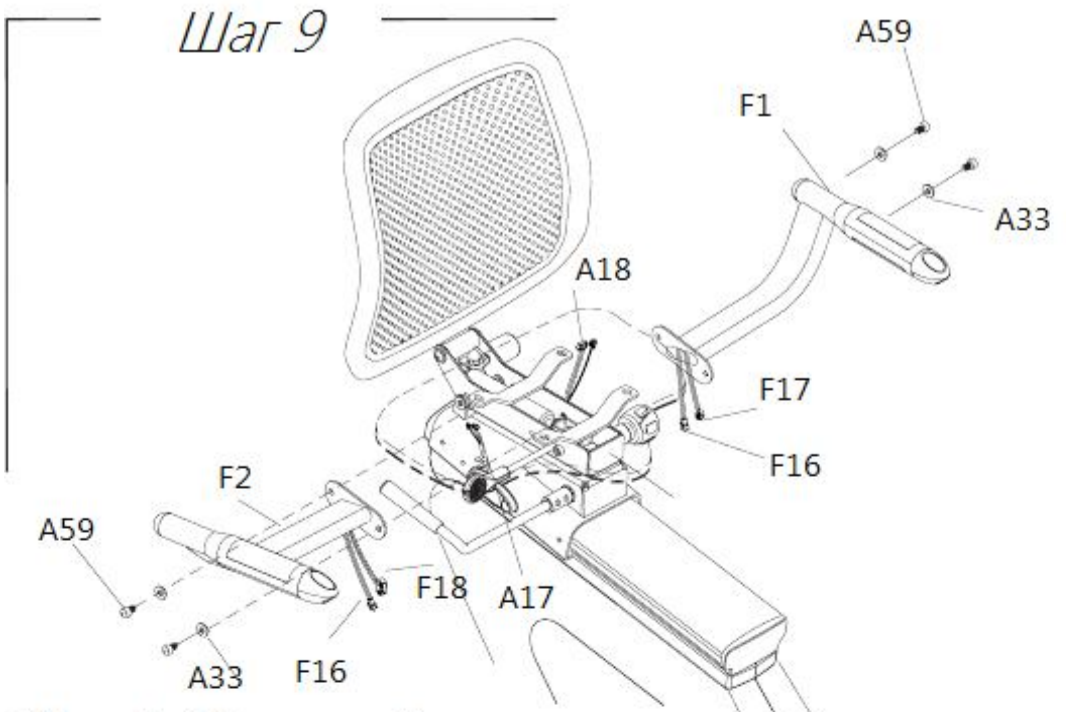
Шаг 8

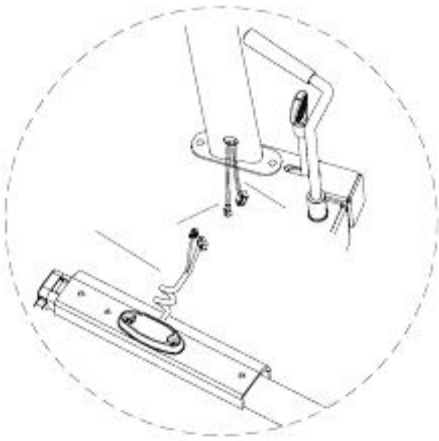


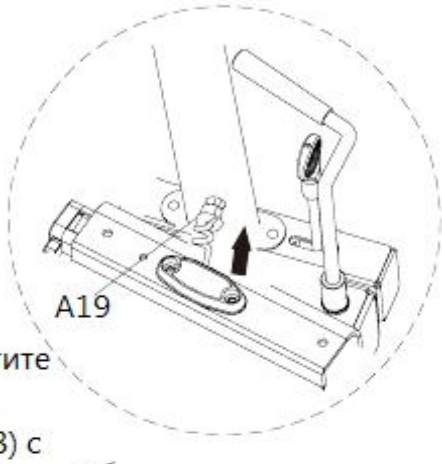
Шаг 8. Монтаж сидения

Прикрутите сидение (H7) к движущемуся основанию гаек и болтов (J6).

Шаг 9





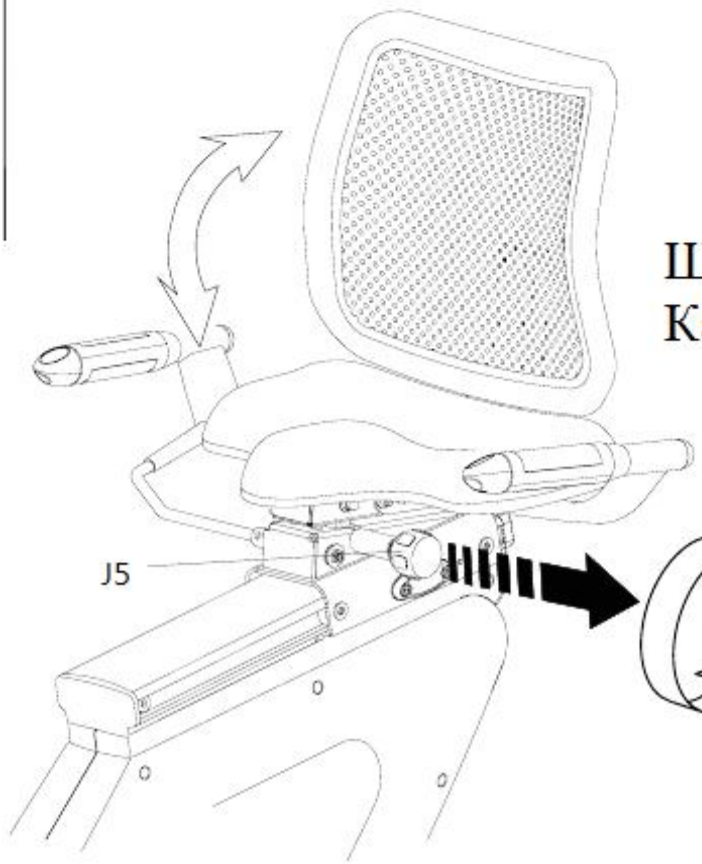


Шаг 9. Монтаж боковых рукояток

Открутите шайбы (A33) и болты (A59) от основания сидения (A37). Прикрутите правую рукоятку (F2) к основанию сидения (A37), используя болт (A59) и плоскую шайбу (A33). После этого соедините сенсорные провода (F16 и F18) с проводом (A17) так, как показано на рисунке. Затем вставьте соединенные провода внутрь рукоятки (F2) и закройте отверстие колпачком (A19).

Шаг 10





Шаг 10.
Как регулируется положение спинки

Оттяните ручку назад и установите спинку в необходимую позицию.

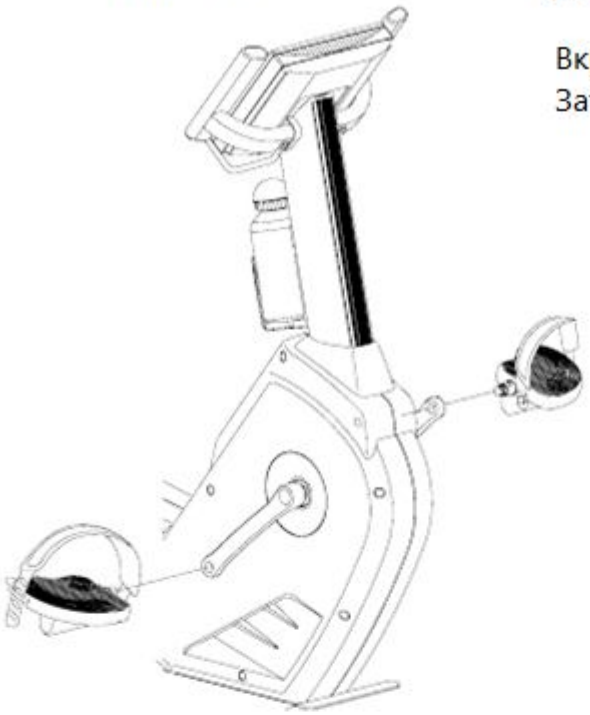
Как регулируется наклон сидения

Оттяните ручку-регулятор и установите сидение под необходимым углом. Отпустите ручку, чтобы зафиксировать положение сидения.

Шаг 11

Шаг 11. Монтаж педалей

Вкрутите правую педаль по часовой стрелке.
Затем так же вкрутите левую педаль.

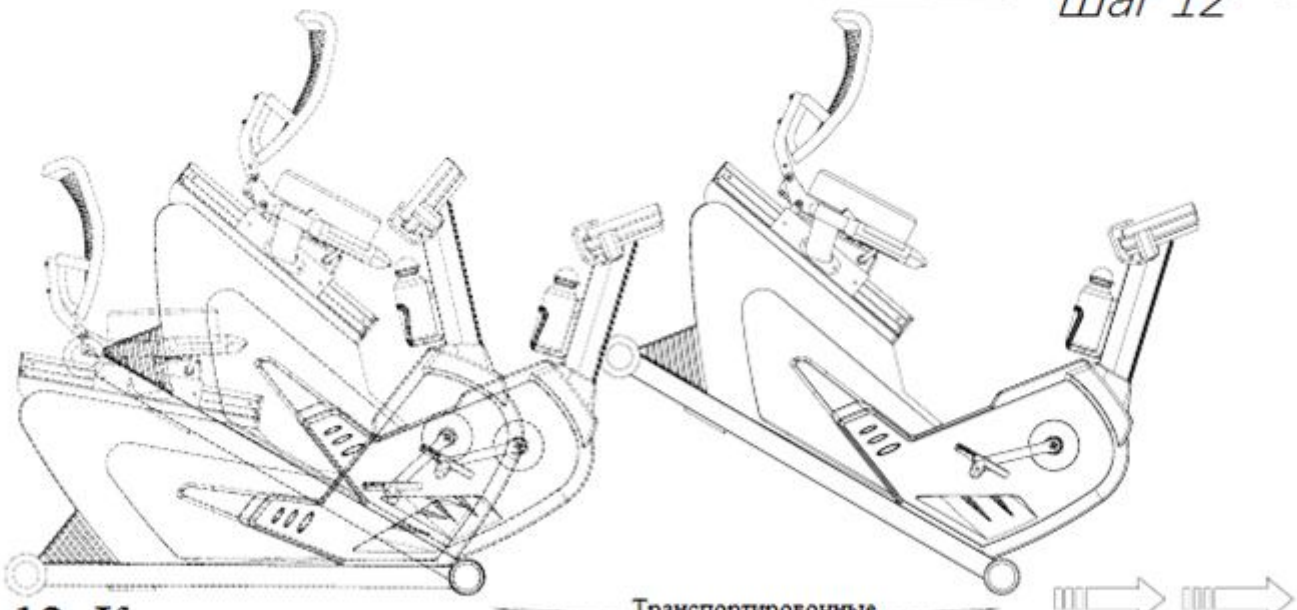




Как пользоваться адаптером

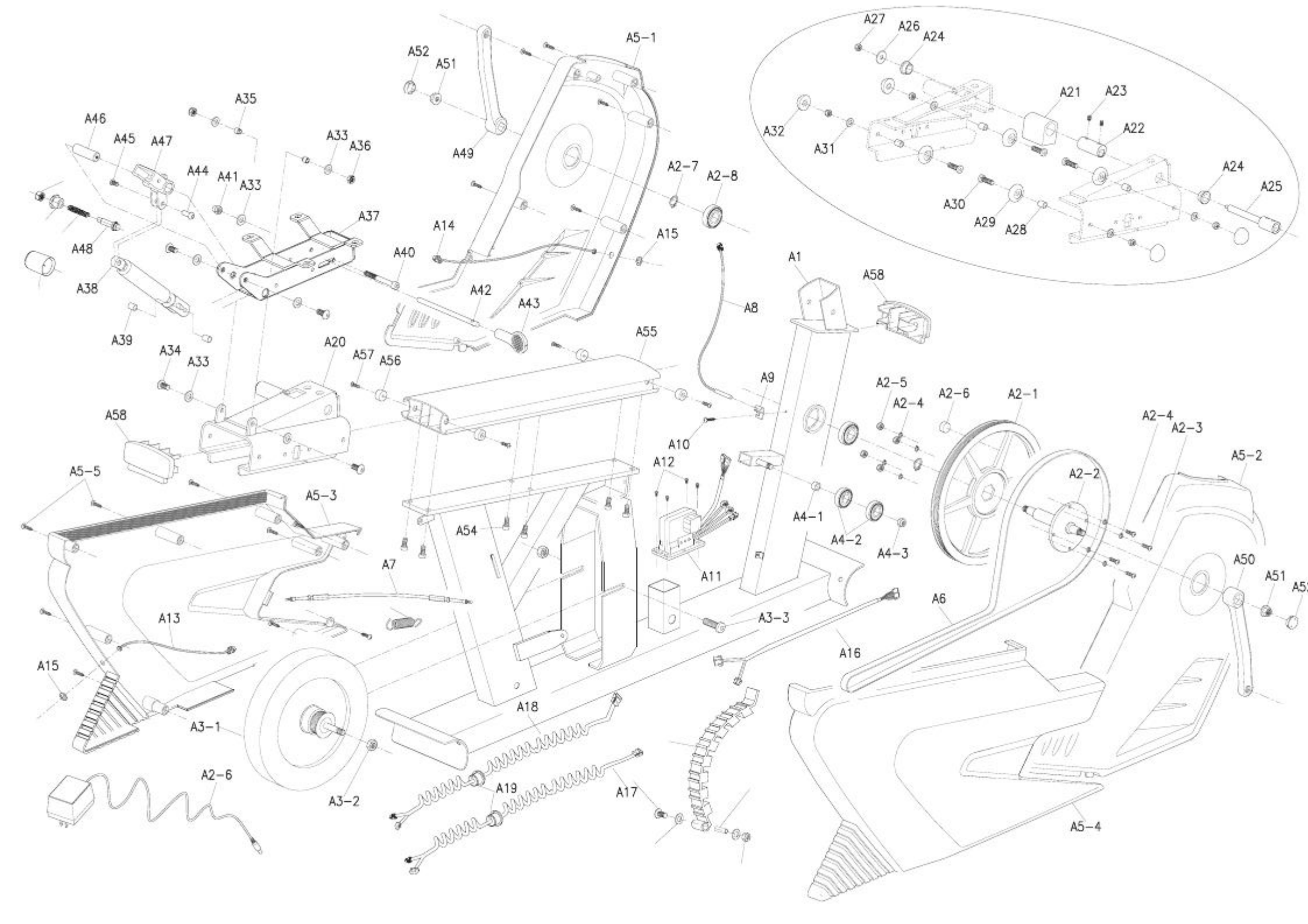
Разместите тренажер недалеко от источника питания.
Отверстие для адаптера находится в задней части корпуса.

Шаг 12



Шаг 12. Как перемещать тренажер

На передней ножке тренажера находятся транспортировочные колеса. Стоя перед тренажером, возьмитесь за рукоятку и потяните на себя. После этого Вы с легкостью можете перемещать тренажер.


A27
A26
A24
A21
A23
A32
A22
A31
A24
A25
A30
A29
A28
A52
A51
A5-1
A35
A46
A45
A47
A33
A36
A49
A44
A41
A33
A2-7
A2-8
A37
A14
A15
A48
A40
A1
A58
A38
A42
A43
A8
A39
A55
A34
A33
A20
A57
A56
A9
A2-5
A2-4
A2-6
A2-1
A58
A10
A2-4
A2-3
A5-2
A12
A5-5
A2-2
A5-3
A4-1
A54
A4-2
A4-3
A50
A51
A7
A11
A6
A13
A3-3
A16
A15
A18
A3-1
A2-6
A19
A3-2
A17
A5-4

No	Описание	К-во		No	Описание	К-во
A1	Рама	1		A36	Гайка	2
A2-1	Ведущее колесо	1		A37	Основание сидения	1
A2-2	Ось	1		A38	Компенсатор	1
A2-3	Болт	4		A39	Втулка	2
A2-4	Гровер	8		A40	Болт	1
A2-5	Гайка	4		A41	Гайка	1
A2-6	Магнит	1		A42	Регулируемая стойка	1
A2-7	Хомут	2		A43	Фиксатор	1
A2-8	Подшипник	2		A44	Болт	1
A3-1	Маховик	1		A45	Болт	1
A3-2	Гайка	2		A46	Осевая втулка	1
A3-3	Болт	1		A47	Вращательный механизм	1
A4-1	Болт	1		A48	Регулятор	1
A4-2	Втулка	1		A49	Кривошип (лев.)	1
A4-3	Подшипник	2		A50	Кривошип (прав.)	1
A4-4	Гайка	1		A51	Гайка	2
A5-1	Декоративная панель (лев., перед.)	1		A52	Колпачок	2
A5-2	Декоративная панель (прав., перед.)	1		A53	Стальная лента	2
A5-3	Декоративная панель (лев., задн.)	1		A54	Болт	6
A5-4	Декоративная панель (прав., зад.)	1		A55	Алюминиевая рельса	1
A5-5	Болт	15		A56	Втулка	4
A6	Ремень	1		A57	Болт	4
A7	Трос нагрузки	1		A58	Колпачок	2
A8	Датчик пульса	1		A59	Болт	4
A9	Клипса датчика	1		A60	Болт	4
A10	Болт M5x10мм	2		A61	Пружина	1
A11	Мотор	1		A62	Гайка	1
A12	Болт	4		A63	Гайка	1
A13	DC провод (400 мм)	1		A64	Колпачок	1
A14	DC провод (1000 мм)	1		A65	Мотор	1
A15	Гайка	2		B1	Передняя ножка	1
A16	Провод (10x1500)	1		B2	Колпачок	2
A17	Провод датчика	1		B3	Болт	2
A18	Провод датчика	1		B4	Изогнутая шайба	2
A19	Колпачок	2		B5	Гайка	2
A20	Регулируемое основание	1		B6	Ролик	2
A21	Тормоз	1		B7	Болт	4
A22	Эксцентрик	1		C1	Задняя ножка	1
A23	Болт	4		C2	Колпачок	2
A24	Втулка	2		C3	Болт	2
A25	Вал	1		C4	Изогнутая шайба	2
A26	Плоская шайба	1		C5	Гайка	2
A27	Гайка	5		D1	Передняя рукоятка	1
A28	Осевая втулка	4		D2	Колпачок	4
A29	Движущееся колесо	4		E1	Опорная стойка	1
A30	Болт	4		E2	Провод (10)	1
A31	Плоская шайба	4		E3	Провод (8)	1
A32	Колпачок	4		E4	Болт	2
A33	Плоская шайба	10		E5	ПВХ прокладка	1
A34	Болт	3		E6	Болт	2
A35	Втулка	2		E7	Плоская шайба	2

F1	Боковая рукоятка (лев.)	1		H3-2	Колпачок	1
F2	Боковая рукоятка (прав.)	1		H4	Бутылка для воды	1
F3	Сенсорный блок (верх.)	2		H5	Подставка под бутылку	1
F4	Сенсорный блок (ниж.)	2		H6	Болт	2
F5	Болт	6		H7	Сидение	1
F6	Гайка	4		H8	Спинка	1
F7	Сенсорная пластина	4		H9	Декоративная панель	1
F8	Колпачок	2		H10	Адаптер	1
F9	Колпачок	2		H11	Левая педаль	1
F10	Контрольный блок (верх., лев.)	1		H12	Правая педаль	1
F11	Контрольный блок (ниж., лев.)	1		J1	Болт	2
F12	Майларовая кнопка (лев.)	1		J2	Плоская шайба M6	6
F13	Контрольный блок (верх., прав.)	1		J3	Болт	4
F14	Контрольный блок (верх., лев.)	1		J4	Втулка	1
F15	Майларовая кнопка (прав.)	1		J5	Ручка	1
F16	Пульсометр	2		J6	Болт M8x15мм	4
F17	Контрольный датчик (лев.)	1		J7	Плоская шайба M8	8
F18	Контрольный датчик (прав.)	1		K1	Ниша магнита	1
F19	Болт	4		K2	Гайка	1
F20	Колпачок	2		K3	Шайба	2
G1	Опорная стойка спинки	1		K4	Болт	1
G2	Колпачок	1		K5	Втулка	1
H1	Компьютер	1				
H2	Подставка для книг	1				
H3-1	Фиксатор	1				



Описание функций

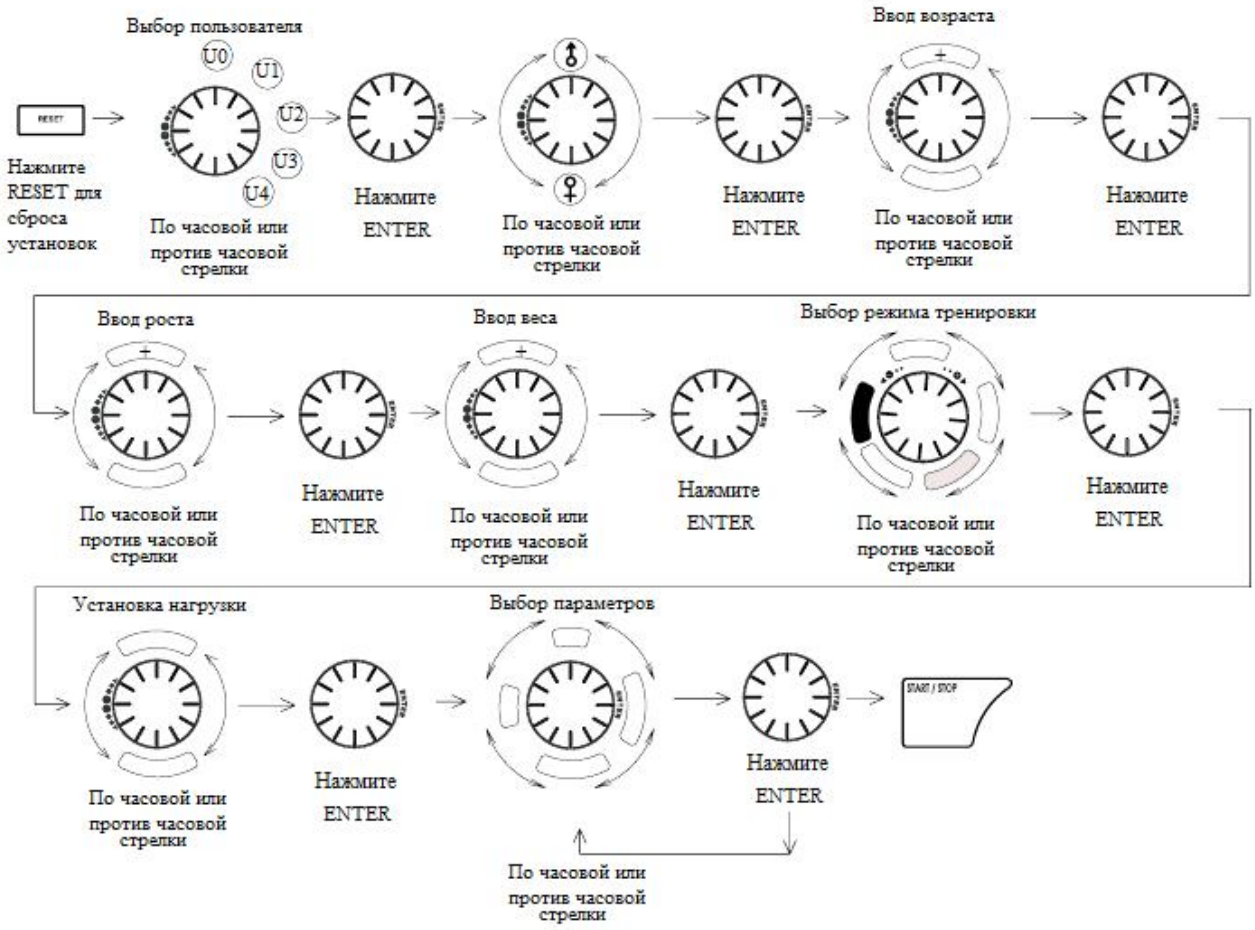
Данные о пользователе:

U0-U4 – персональные программы пользователя. Необходимо ввести возраст, пол, рост и вес. U1-U4 сохраняются в памяти, для U0 параметры необходимо вводить каждый раз.

1. Нажмите + (ВВЕРХ), чтобы выбрать номер программы.
2. Нажмите + (ВВЕРХ), чтобы выбрать пол.
3. Введите возраст, нажимая + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ). Значение по умолчанию – 30.
4. Введите Ваш рост, нажимая + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ).
5. Введите Ваш вес, нажимая + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ).
6. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить сделанные изменения.

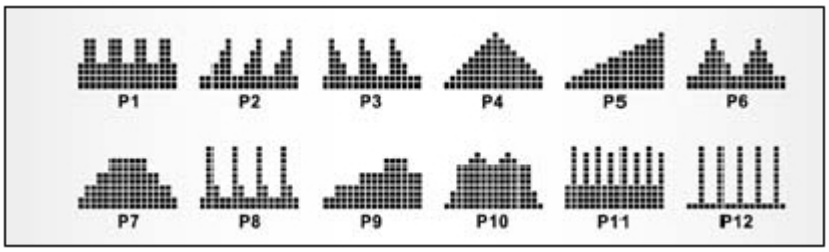
Ручная программа (Manual):

Установите уровень нагрузки и (если необходимо) параметры тренировки – время, расстояние, калории, пульс с помощью кнопок + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ) и ENTER . Затем нажмите START/STOP для начала тренировки.



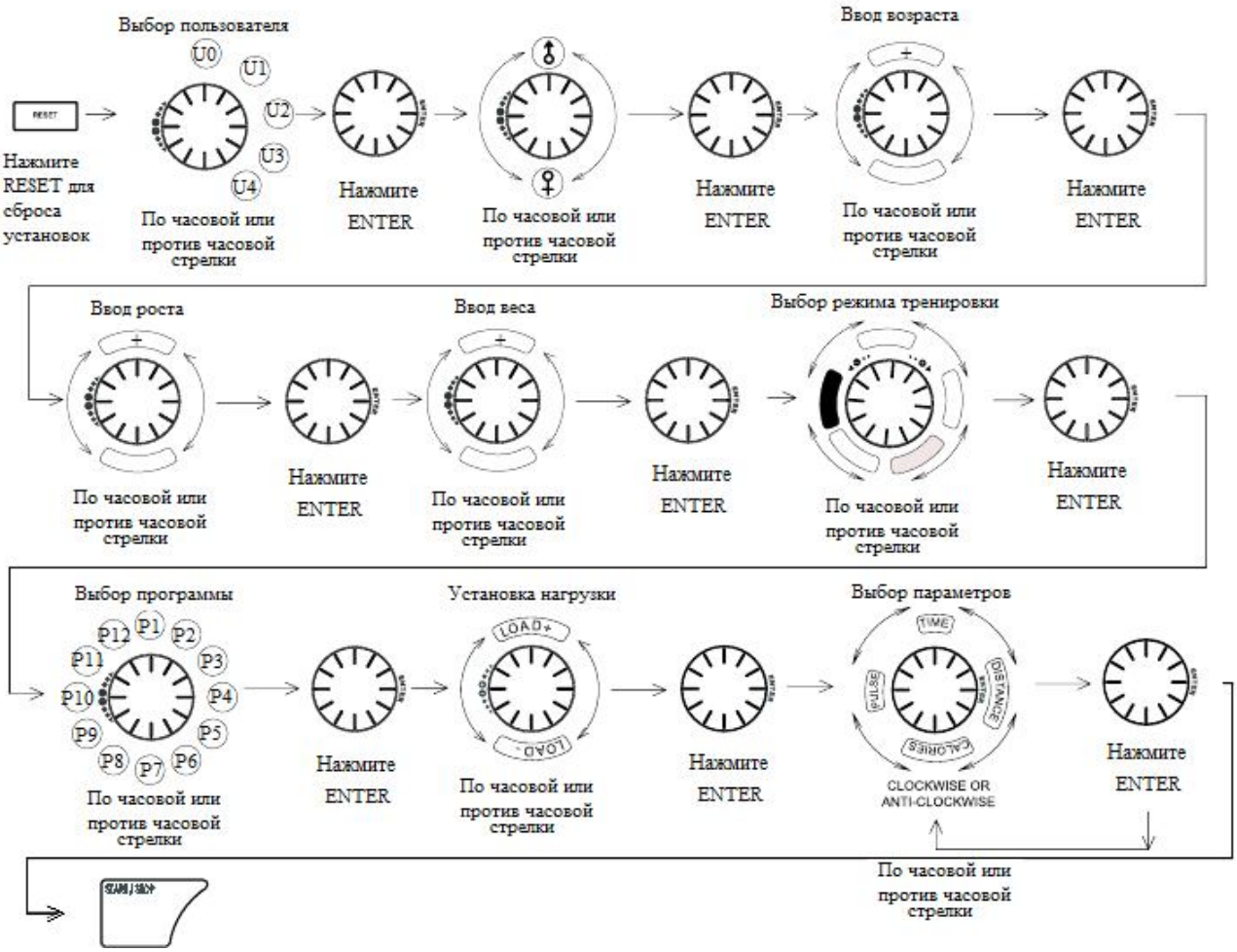
Предустановленные программы (Programs):

12 программ с автоматической регулировкой.



Уровень нагрузки можно регулировать во время выполнения упражнения с помощью кнопки + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ).

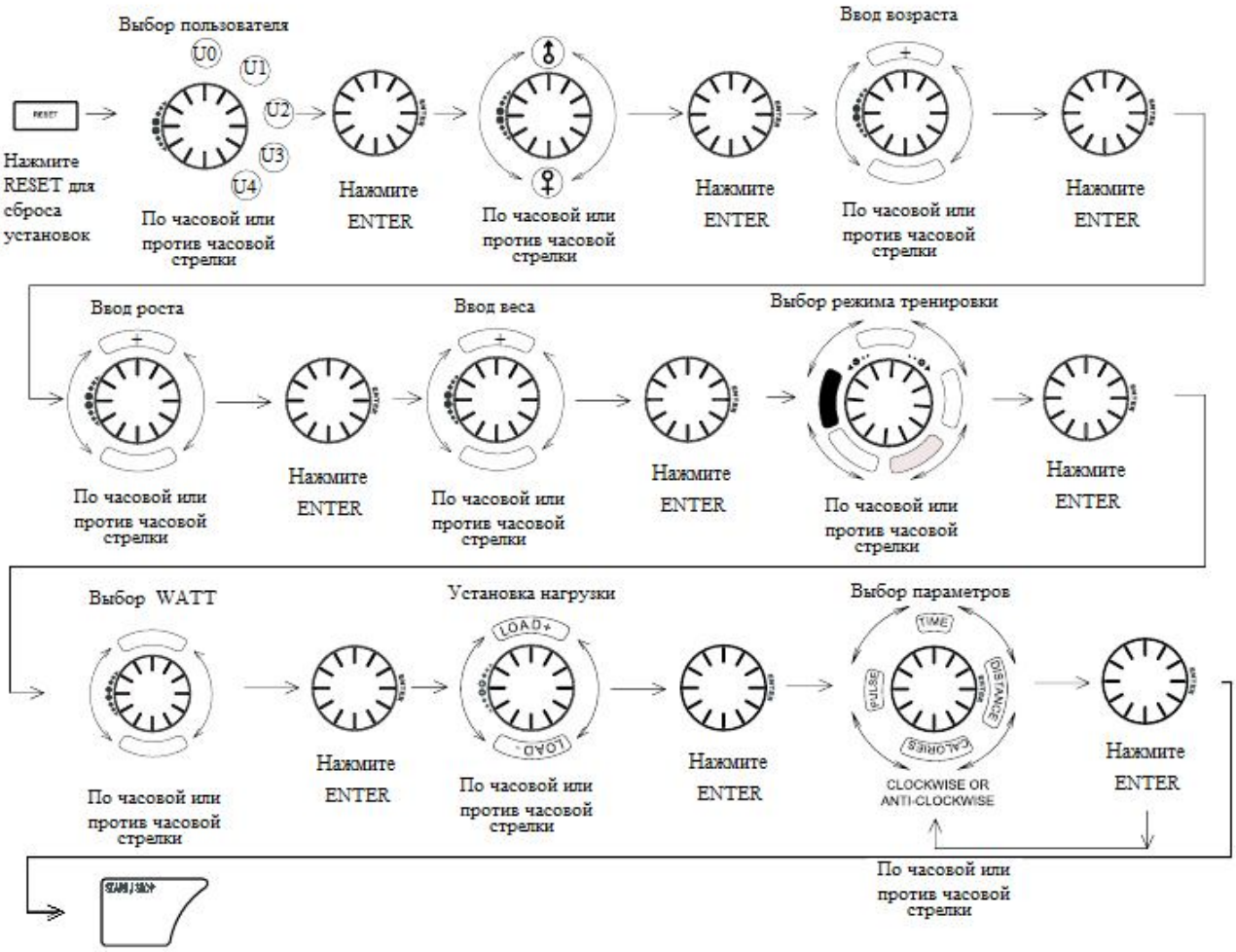
Перед началом тренировки Вы можете ввести параметры – время, расстояние, калории и пульс с помощью кнопок + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ) и ENTER. Для начала тренировки нажмите START/STOP.



Программа WATT-контроля (Watts):

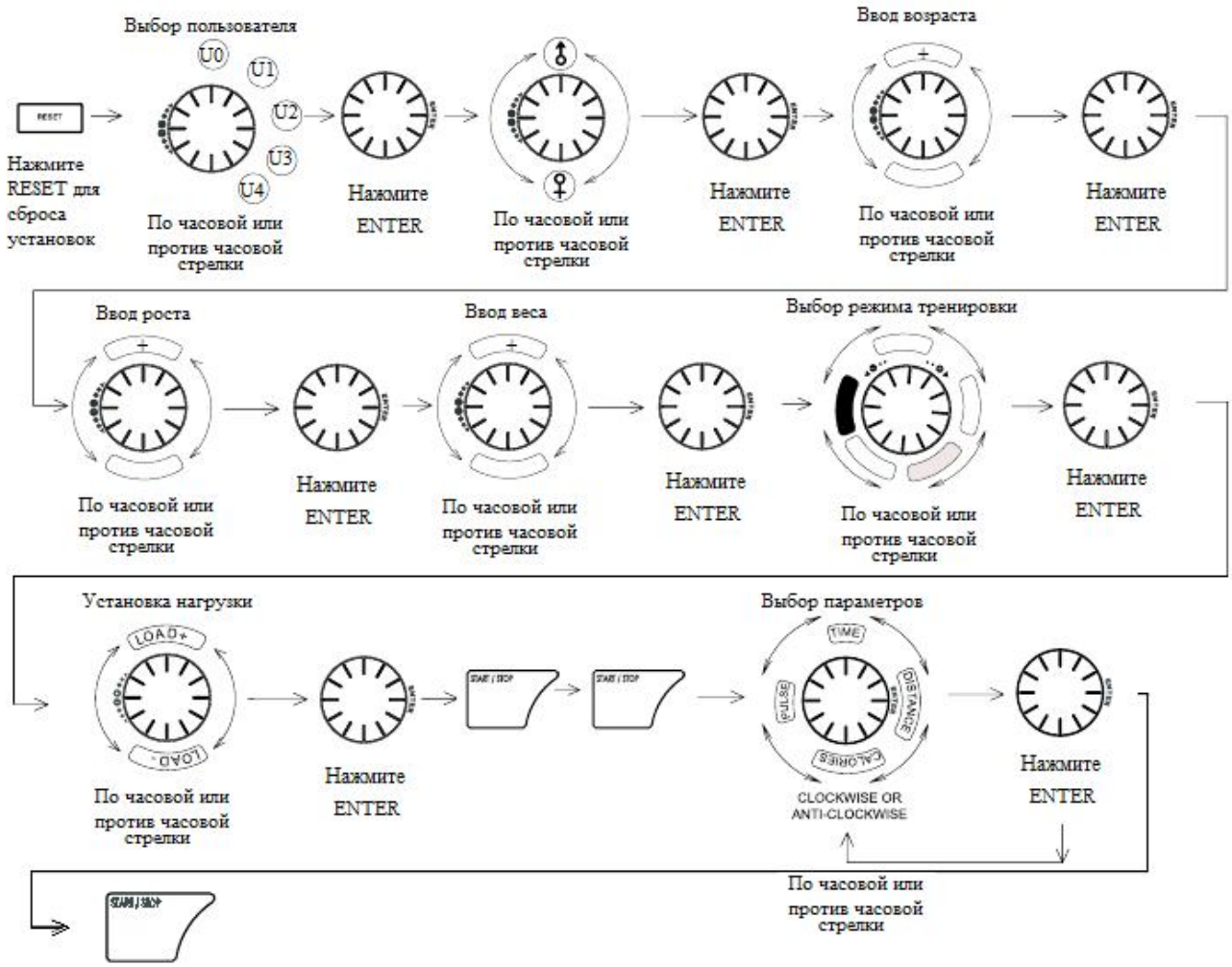
Значение параметра по умолчанию – 100. Установите желаемую мощность, используя + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ). Введенное значение будет сохраняться во время всей тренировки независимо от скорости.

После этого введите другие параметры – время, расстояние, пульс и калории с помощью кнопок + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ) и ENTER.



Пользовательская программа (Personal):

Создайте свою программу для каждого пользователя (U1-U4), установив для каждого участка свой уровень нагрузки от 1 до 16. Программа автоматически будет сохранена для многократного использования. Для пользователя U0 также можно создать программу, однако ее нельзя будет сохранить. После создания программы введите остальные параметры – время, расстояние, пульс и калории с помощью кнопок + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ) и ENTER.



Программа контроля частоты сердцебиения (H.R.C.):

Выберите одну из программ – 55%, 75%, 90% или введите самостоятельно целевое значение частоты сердцебиения. Введите свой возраст в пользовательский профайл, чтобы убедиться, что целевое значение установлено правильно. Участок PULSE на дисплее начнет мигать, когда Вы достигнете значения, выбранного Вами в соответствии с программой:

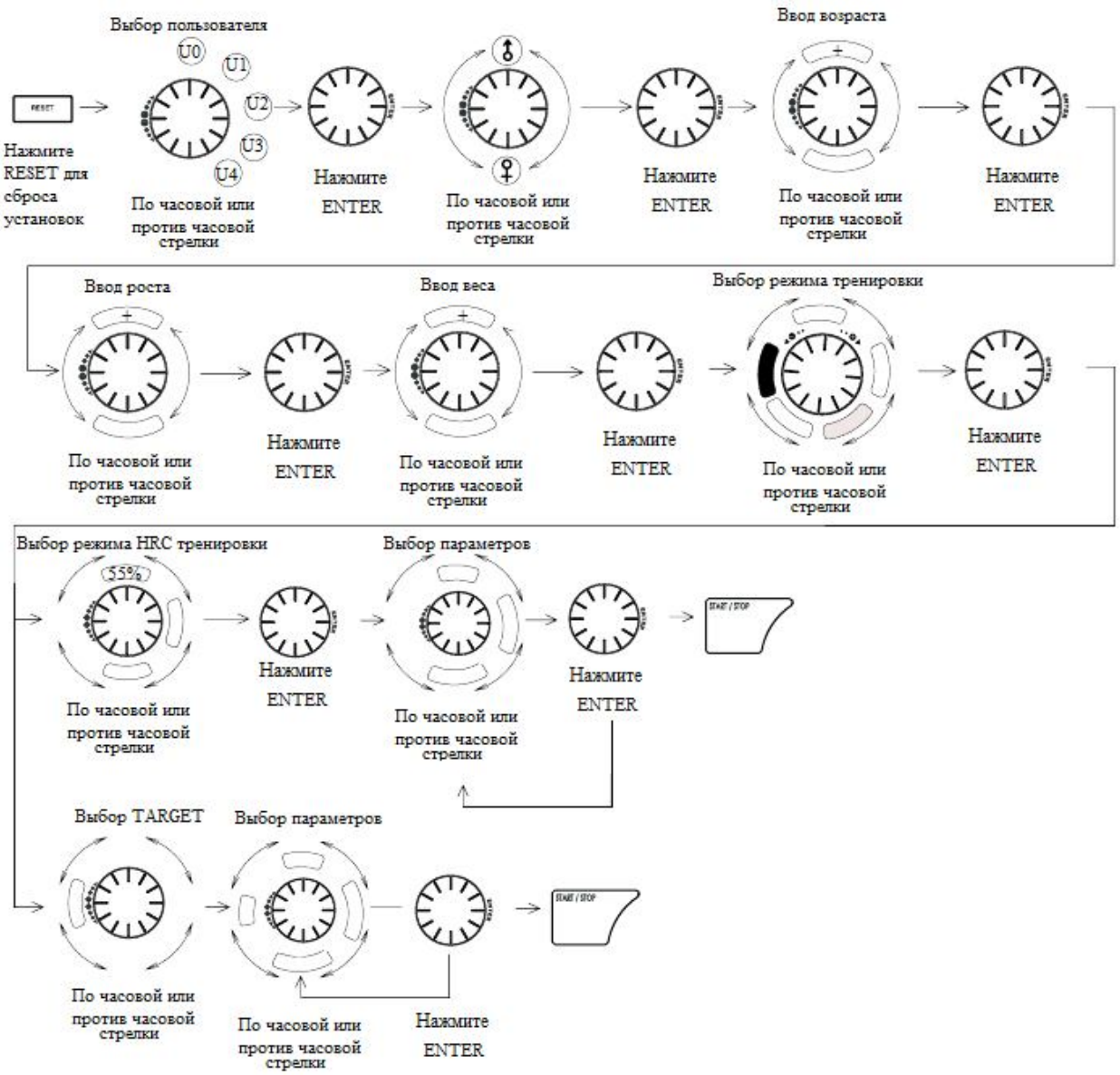
55% - диетическая программа;

75% - оздоровительная программа;

90% - спортивная программа;

TARGET (Цель) – целевая программа пользователя.

Введите также остальные параметры - время, расстояние, пульс и калории с помощью кнопок + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ) и ENTER.



Восстановление (Recovery):

Функция Recovery определяет уровень Вашей фитнес-подготовки. После окончания тренировки нажмите RECOVERY и возьмитесь за ручки с пульсометрами. Через одну минуту компьютер покажет Ваш фитнес-уровень от F1 до F6. Обратите внимание, что во время определения фитнес-уровня, на мониторе отображается только счетчик времени, работающий в обратном направлении.

	Фитнес-уровень	Разница частоты сердцебиений
F1	Отличный	Более, чем 50
F2	Хороший	40 - 49
F3	Средний	30 - 39
F4	Ниже среднего	20 - 29
F5	Слабый	10 - 19
F6	Очень слабый	Менее, чем 10

Определение процента жира в организме (Body Fat):

Нажмите кнопку BODY FAT и возьмитесь за рукоятки с пульсометром. Если контакта с пульсометром нет, на дисплее появится “ERR1”. Нажмите BODY FAT еще раз, чтобы вернуться в предыдущее меню.

Если отсутствует постоянный сигнал от пульсометра или полученное значение превышает предельно допустимое для компьютера, на дисплее появится “ERR2”.

СИМВОЛ	S	M	L	XL
ПОЛ \ %ЖИРА	**НИЗ**	**НИЗ/СР**	**СРЕД**	**СР/ВЫС**
МУЖ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕН	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Дополнительные кнопки на рукоятках

С целью обеспечения максимального комфорта во время тренировки, на рукоятках тренажера находятся дополнительные кнопки. Это кнопки +, - и ENTER. Их функции ничем не отличаются от таких же кнопок на консоли. Кнопки на рукоятках могут использоваться в любой момент как альтернатива кнопкам на консоли.

Внимание! Важные рекомендации и требования!

- Для этого тренажера необходима отдельная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!

- Учитывая низкое качество электросетей Украины, необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключающее резкие перепады напряжения и электропомехи. Для этого следует применять специальные электростабилизирующие устройства.

- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается нерегулярная и непродолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя, приближенном к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенном к максимальному.

- **Не используйте** тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть, и на двигателе или генераторе основного привода.
- **Исключите** попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.
- **Категорически** запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера в течение 2х суток после того, как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- **Запрещается** использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- **Избегайте** установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- **Не устанавливайте** тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.
- **Обеспечьте** своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

Внимание!

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.

Обратите внимание!











[Футбольные мячи]







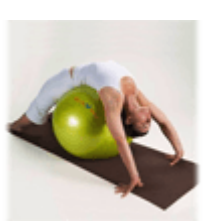












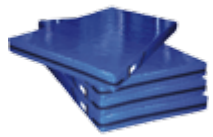




















ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

www.f.ua