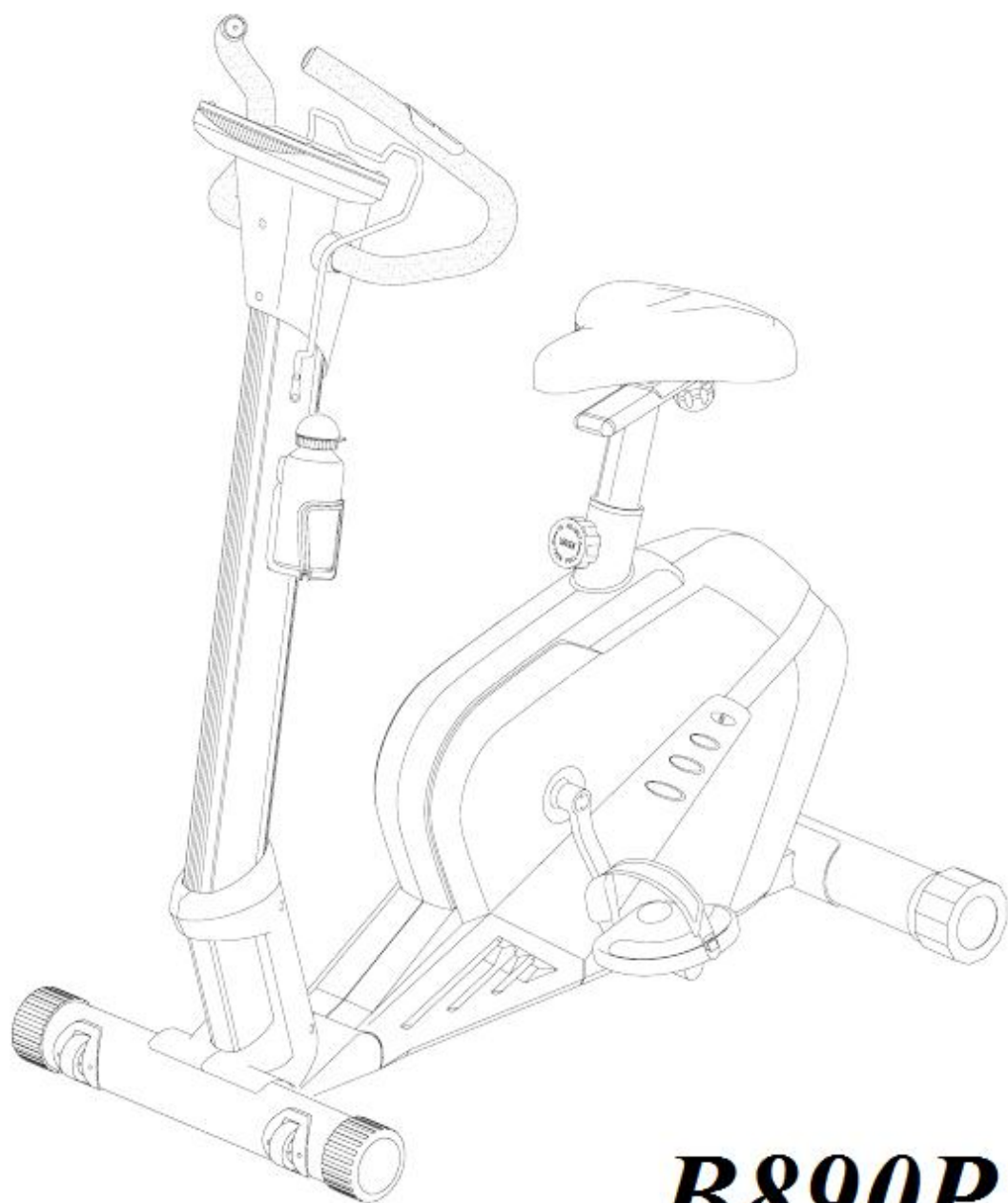


# *Велотренажер*

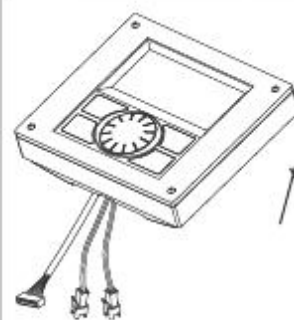
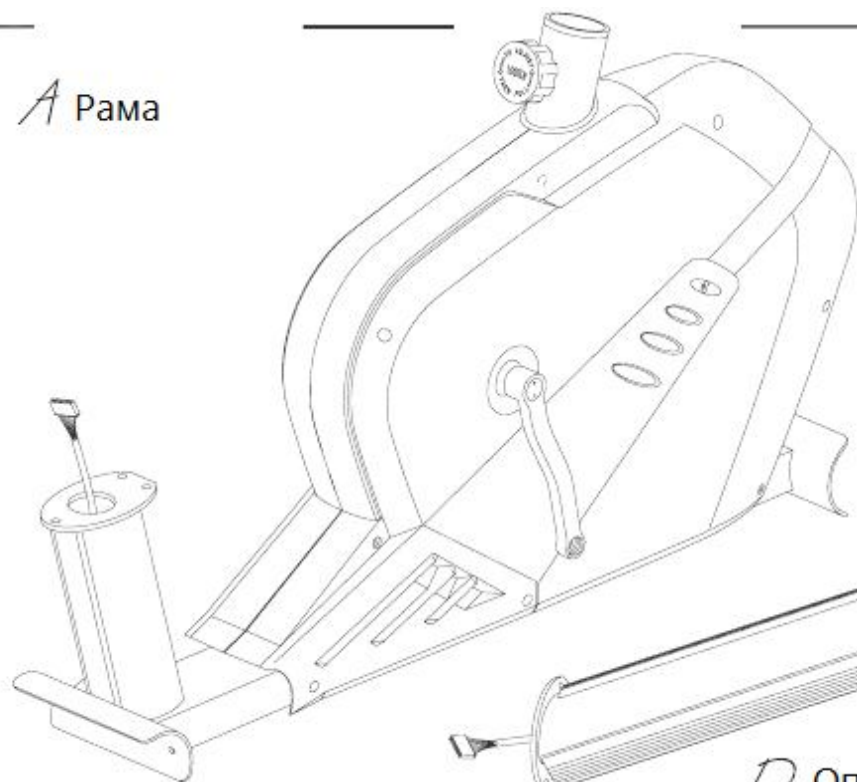


***B890P***

***SPORTOP***

**Руководство пользователя**

A Рама



F Консоль

Адаптер

D Опорная стойка

C Передняя ножка



E Руль



B Задняя ножка



Опорная стойка сидения

J Сидение



L Подставка под бутылку (L1)



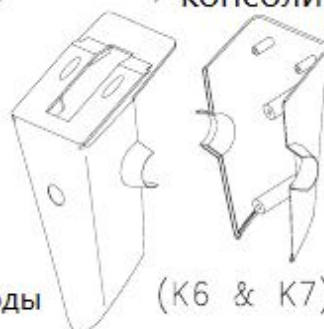
(K4 & K5)

Подставка консоли

(L2)



Бутылка для воды



(K6 & K7) Декоративная панель

H Педаль



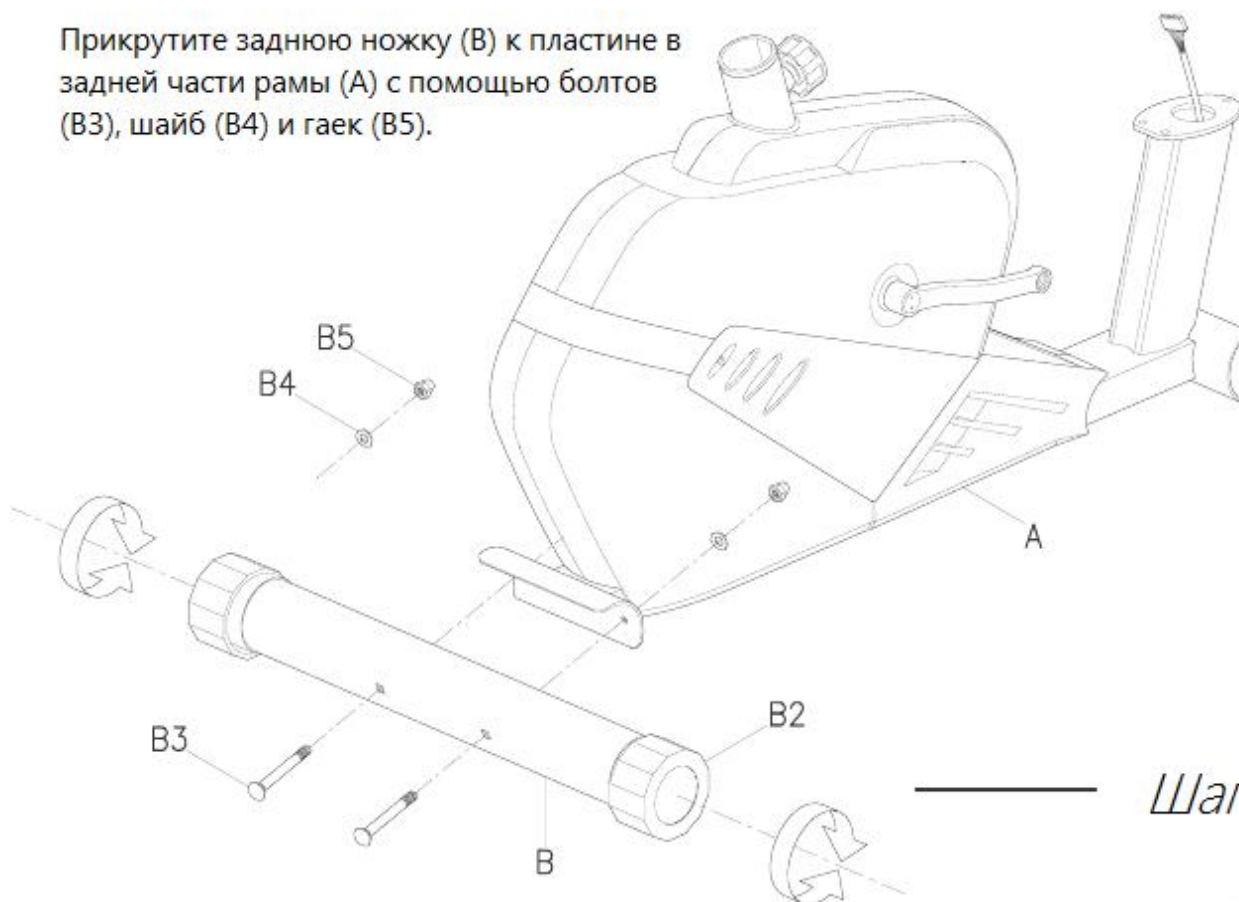
K (K1) Болт (K2) Шайба (K3) Болт



## Шаг 1. Монтаж задней ножки

Открутите болты (B3), шайбы (B4) и гайки (B5) с задней ножки (B).

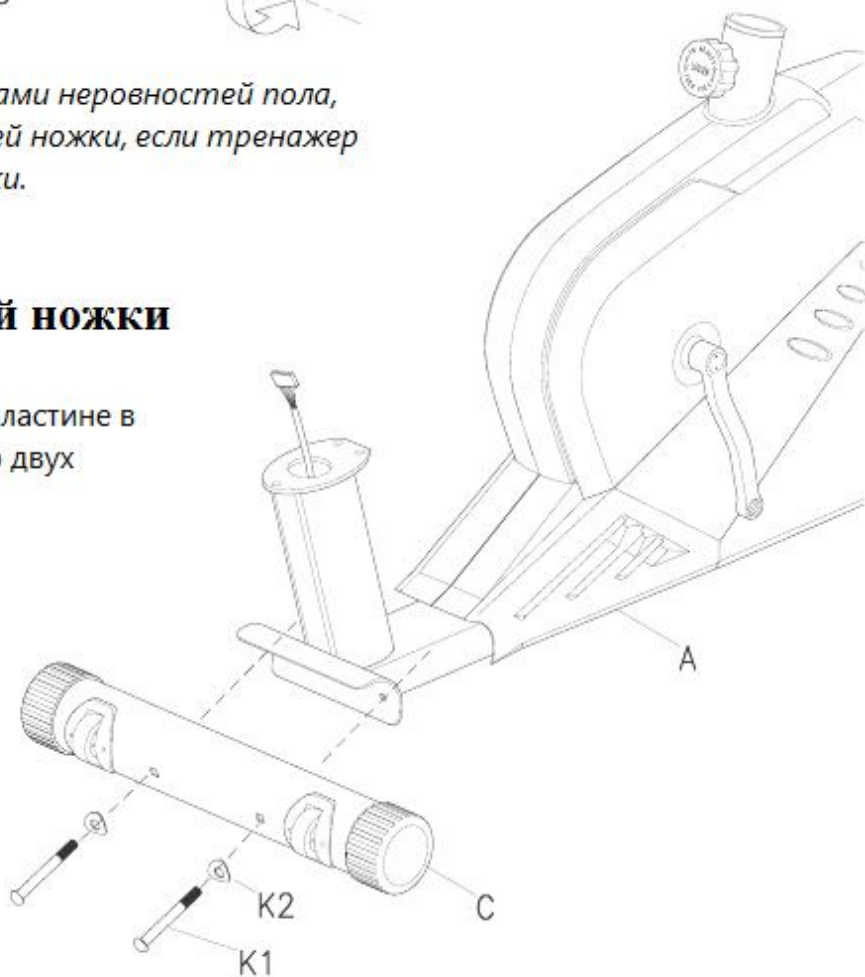
Прикрутите заднюю ножку (B) к пластине в задней части рамы (A) с помощью болтов (B3), шайб (B4) и гаек (B5).



*\*\*Воспользуйтесь компенсаторами неровностей пола, расположенными по бокам задней ножки, если тренажер неустойчив по окончании сборки.*

## Шаг 2. Монтаж передней ножки

Прикрутите переднюю ножку (C) к пластине в передней части рамы (A) с помощью двух болтов (K1) и двух шайб (K2).



### Шаг 3

### Шаг 3. Монтаж опорной стойки

Открутите болты (D4) и шайбы (D5) с опорной стойки (D).

Соедините провода D2 и A8.

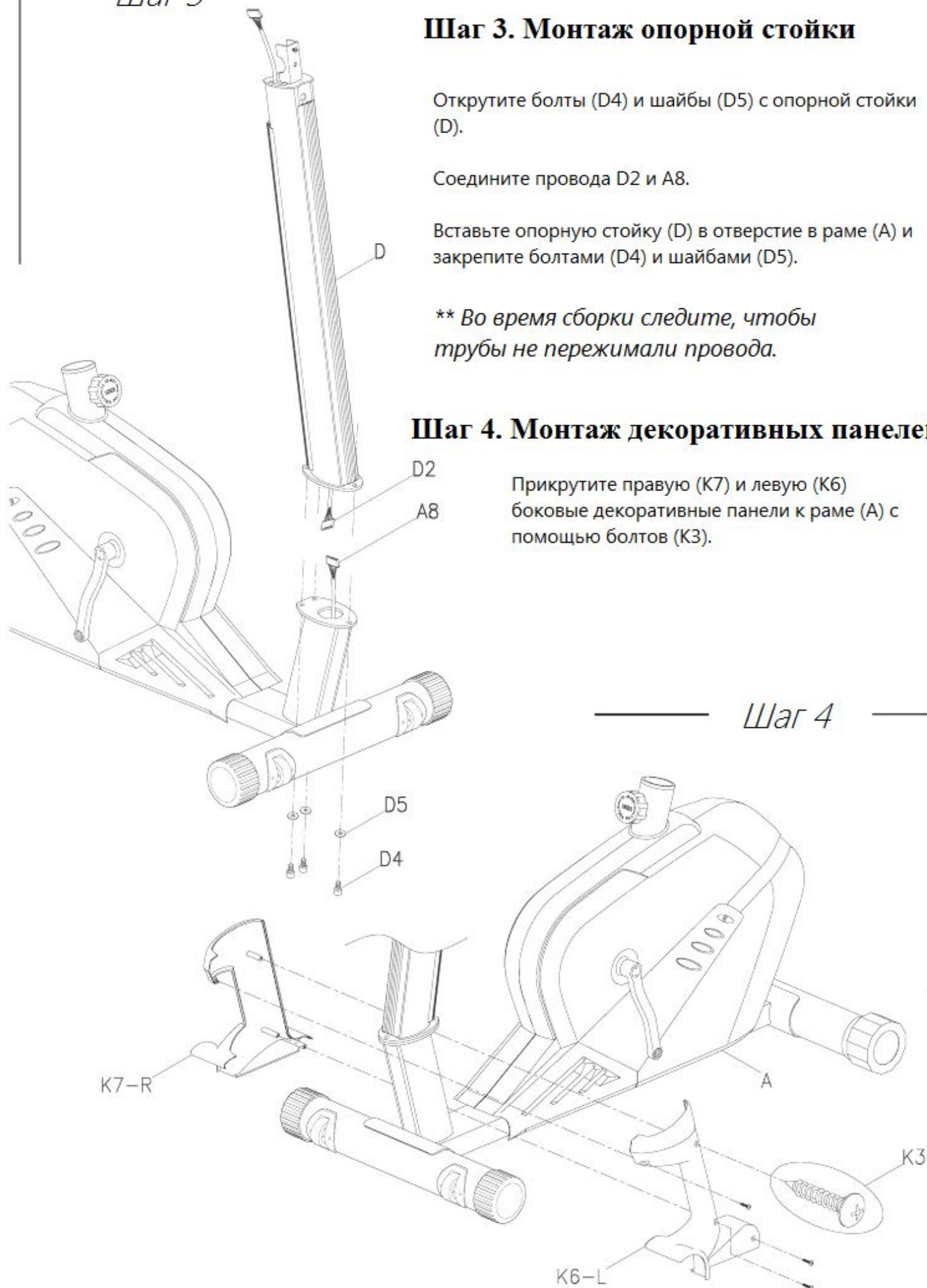
Вставьте опорную стойку (D) в отверстие в раме (A) и закрепите болтами (D4) и шайбами (D5).

**\*\* Во время сборки следите, чтобы трубы не пережимали провода.**

### Шаг 4. Монтаж декоративных панелей

Прикрутите правую (K7) и левую (K6) боковые декоративные панели к раме (A) с помощью болтов (K3).

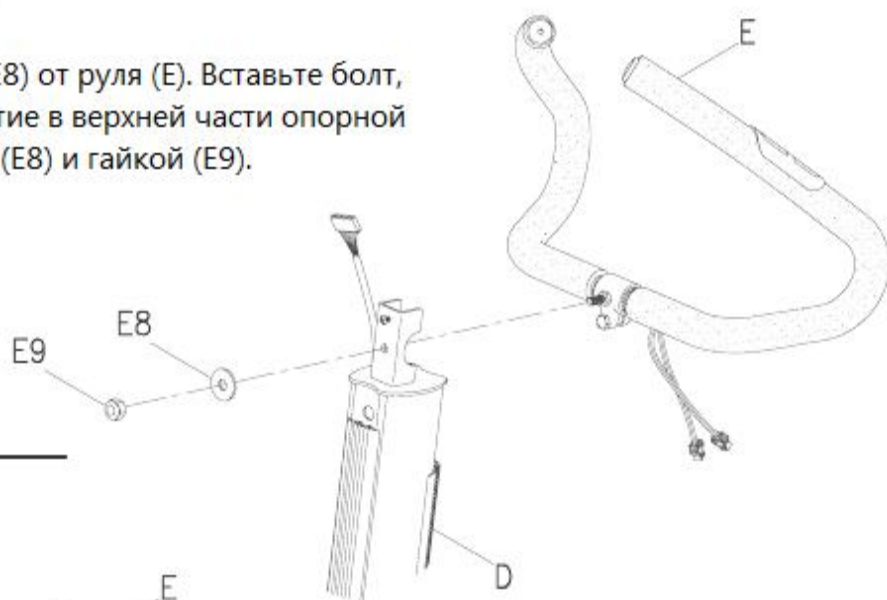
### Шаг 4



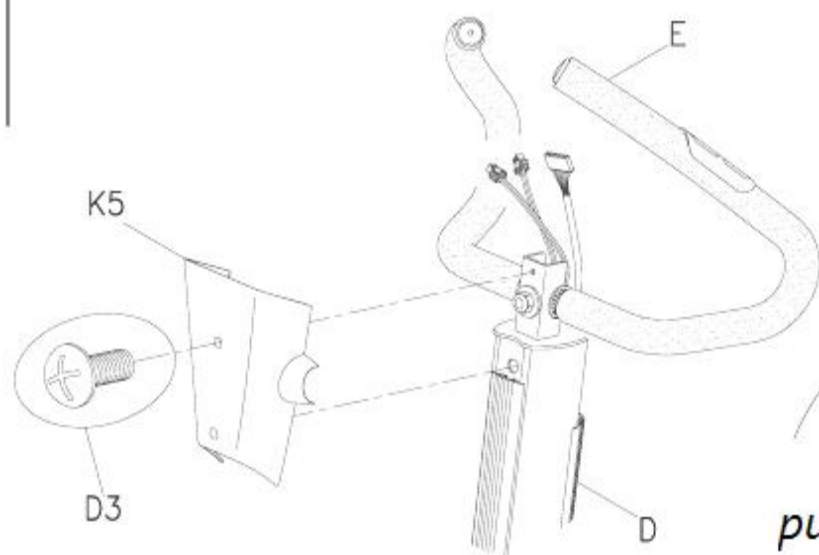
## Шаг 5. Монтаж руля

Открутите гайку (E9) и шайбу (E8) от руля (E). Вставьте болт, закрепленный на руле в отверстие в верхней части опорной стойки (D) и закрепите шайбой (E8) и гайкой (E9).

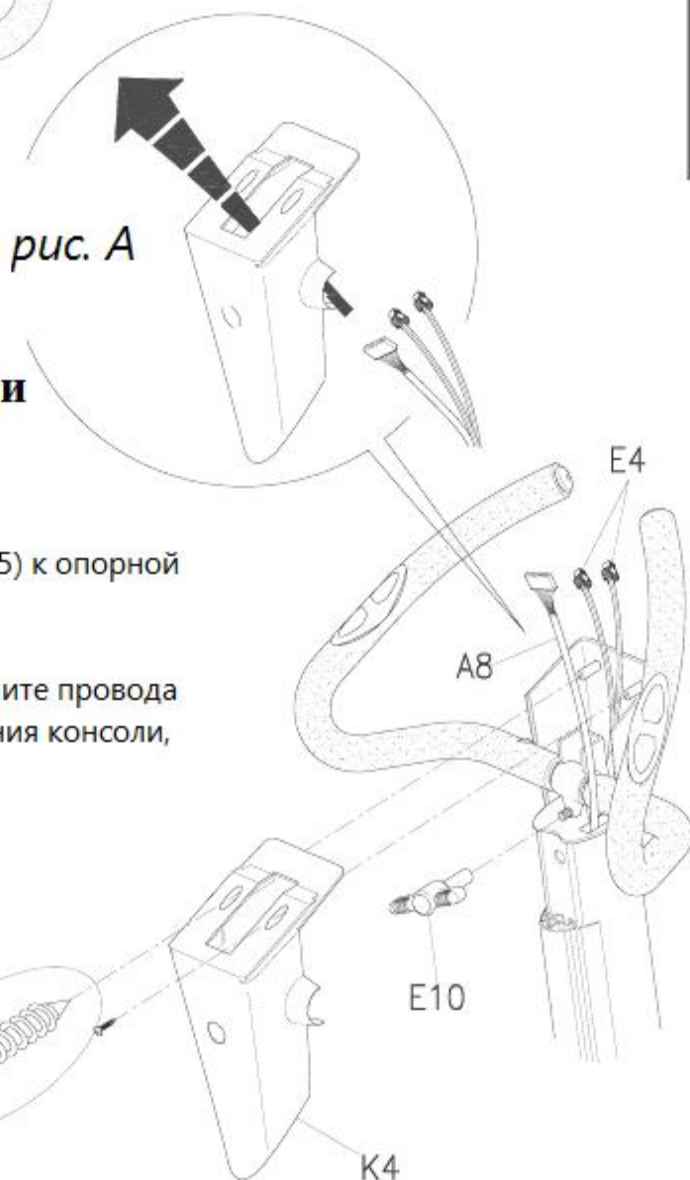
Шаг 5



Шаг 6-1



Шаг 6-2



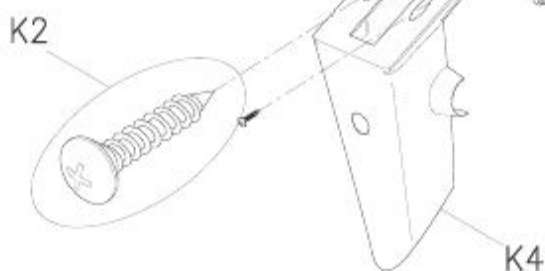
## Шаг 6. Монтаж основания консоли

Открутите болт (D3) с опорной стойки (D).

Прикрутите переднюю часть основания консоли (K5) к опорной стойке с помощью болта (D3).

Открутите ручку-фиксатор (E10) от руля (E). Протяните провода (A8 и E4) через отверстие в передней части основания консоли, как показано на рис. А.

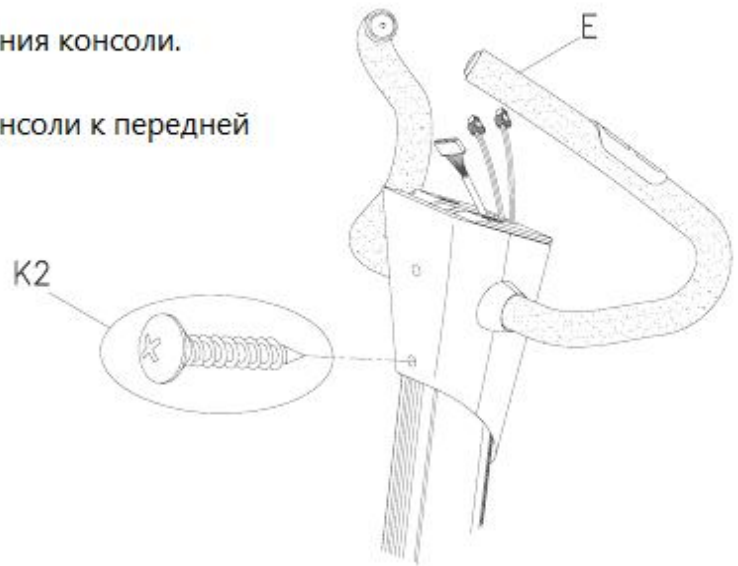
Прикрутите заднюю часть основания консоли к передней части с помощью болтов (K2).



## Шаг 6-3

Вытяните все провода наружу из основания консоли.

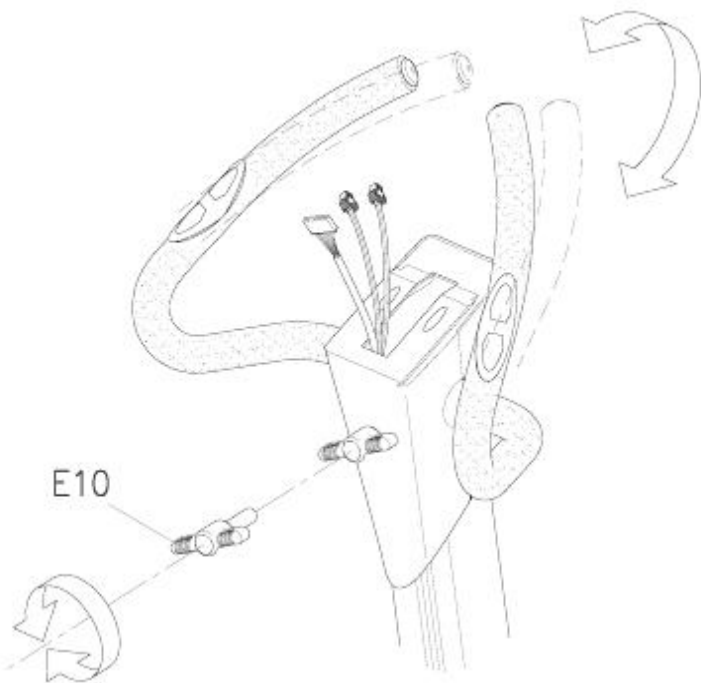
Прикрутите заднюю часть основания консоли к передней части основания болтами (K2).



## Шаг 7

### Шаг 7. Регулировка руля

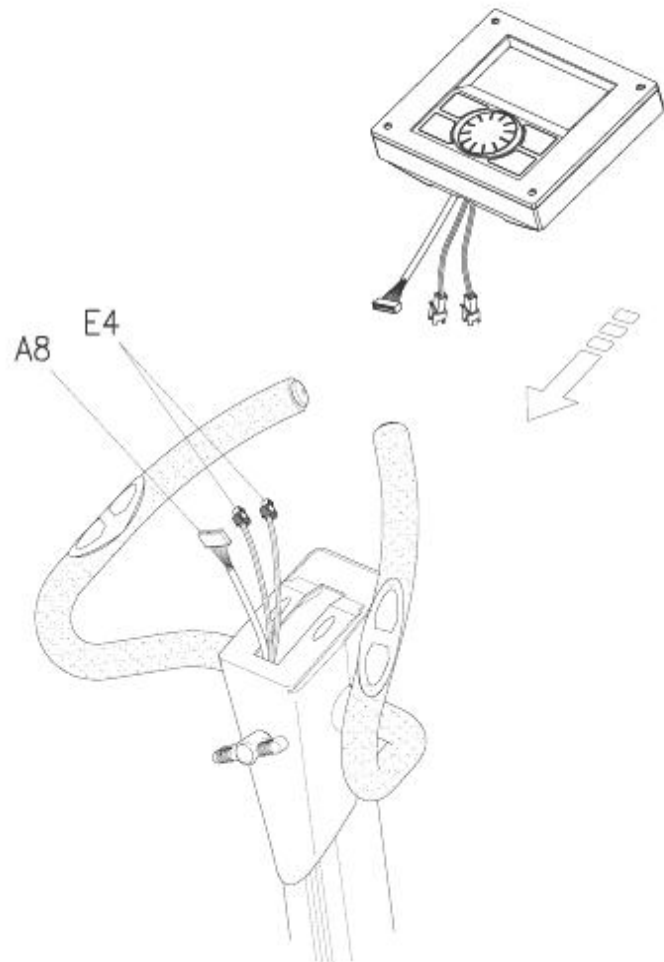
Ослабьте ручку-фиксатор (E10) против часовой стрелки и выставьте руль в необходимое положение. После этого вкрутите фиксатор, чтобы закрепить положение руля.



## Шаг 8

### Шаг 8. Монтаж консоли

Соедините провода датчика (A8 и E4) с проводами консоли и вставьте ее в пазы, находящиеся в верхней части основания консоли.



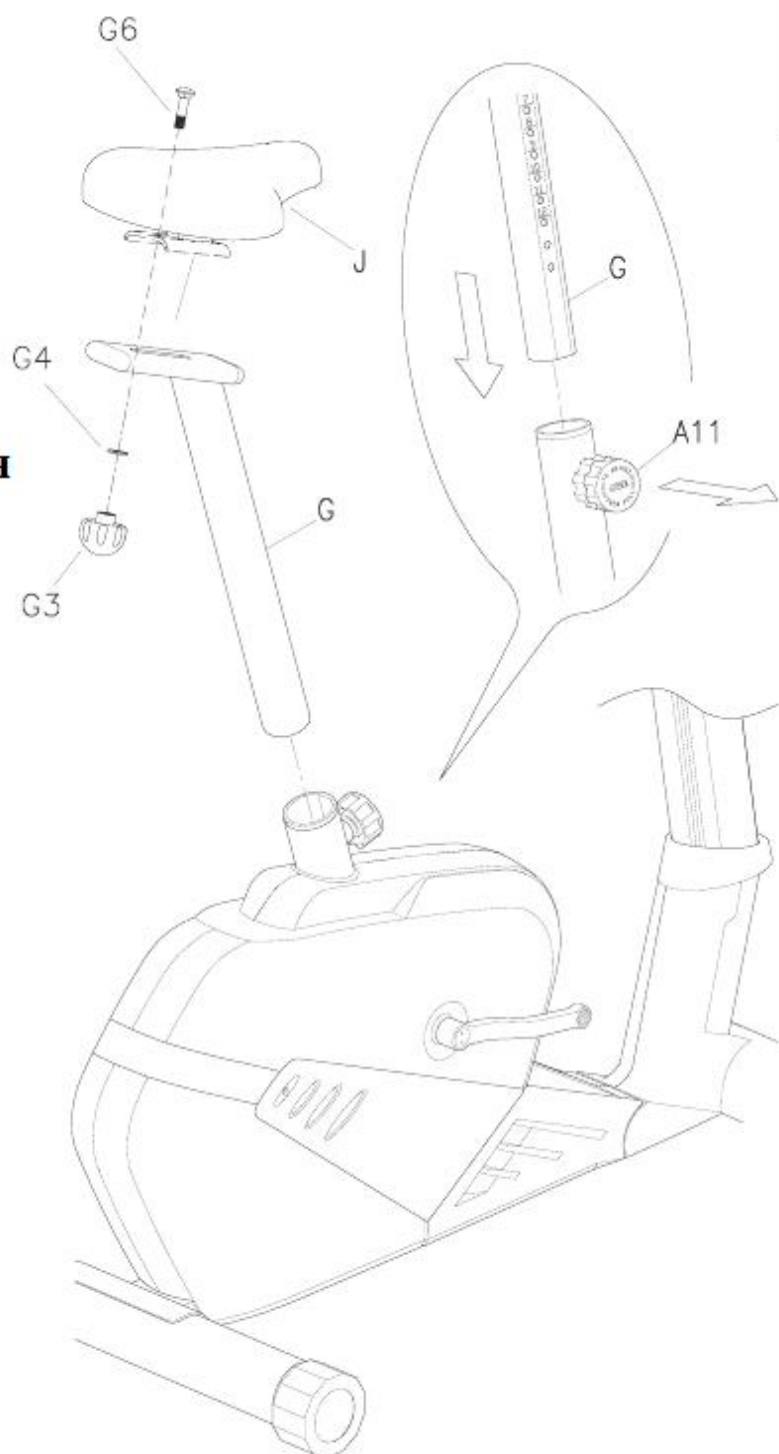
## Шаг 9-1. Монтаж сидения и опорной стойки сидения

Открутите болты (G6), шайбу (G4) и ручку-фиксатор (G3) с сидения (J).

Установите сидение на движущееся основание опорной стойки сидения и закрепите его болтом (G6), шайбой (G4) и ручкой-фиксатором (G3).

Ослабьте фиксатор (A11) и, оттягивая его, вставьте опорную стойку сидения в отверстие в раме. Отпустите фиксатор и закрепите положение опорной стойки сидения.

Шаг 9-1

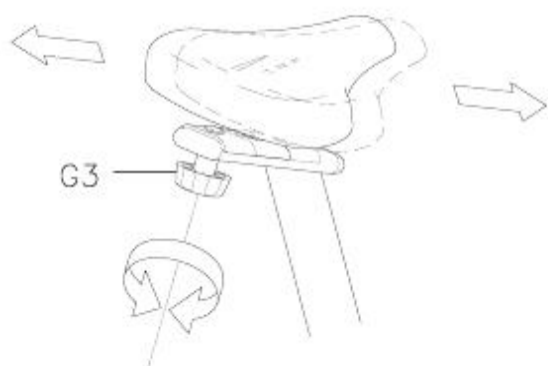


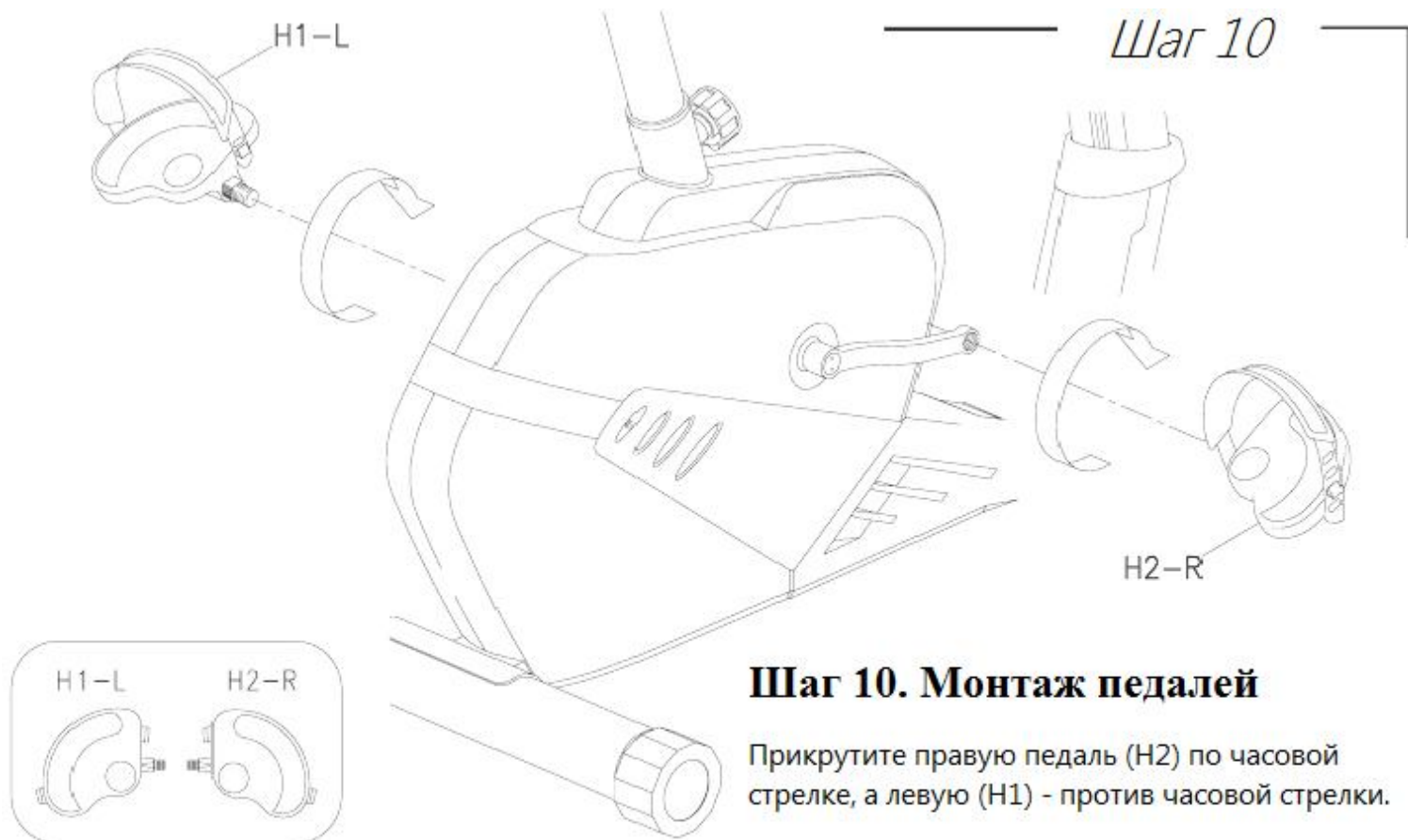
## Шаг 9-2. Регулировка сидения

Ослабьте ручку-фиксатор (G3) и выберите необходимое положение сидения.

Чтобы закрепить выбранное положение, вкрутите ручку-фиксатор.

Шаг 9-2





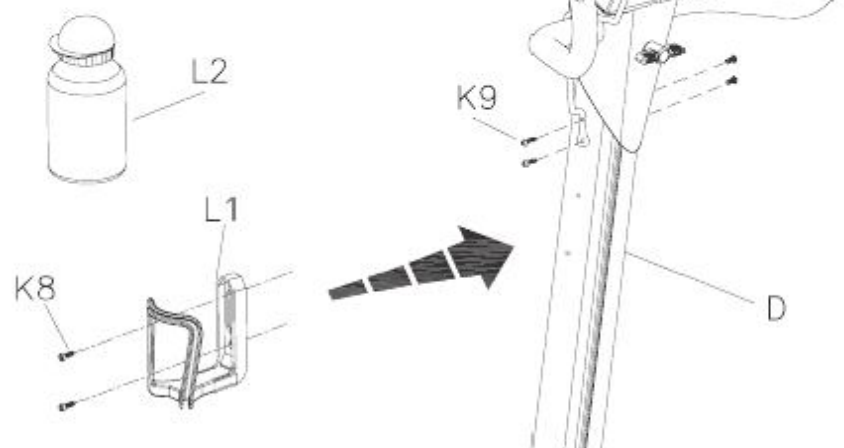
### Шаг 10. Монтаж педалей

Прикрутите правую педаль (H2) по часовой стрелке, а левую (H1) - против часовой стрелки.

### Шаг 11. Монтаж подставки под бутылку и подставки под книги.

Прикрутите подставку под бутылку (L1) к опорной стойке в центральной ее части, используя болты (K8). Вставьте бутылку (L2) в подставку (L1).

Прикрутите подставку для книг (M) к опорной стойке (D) болтом (K9).

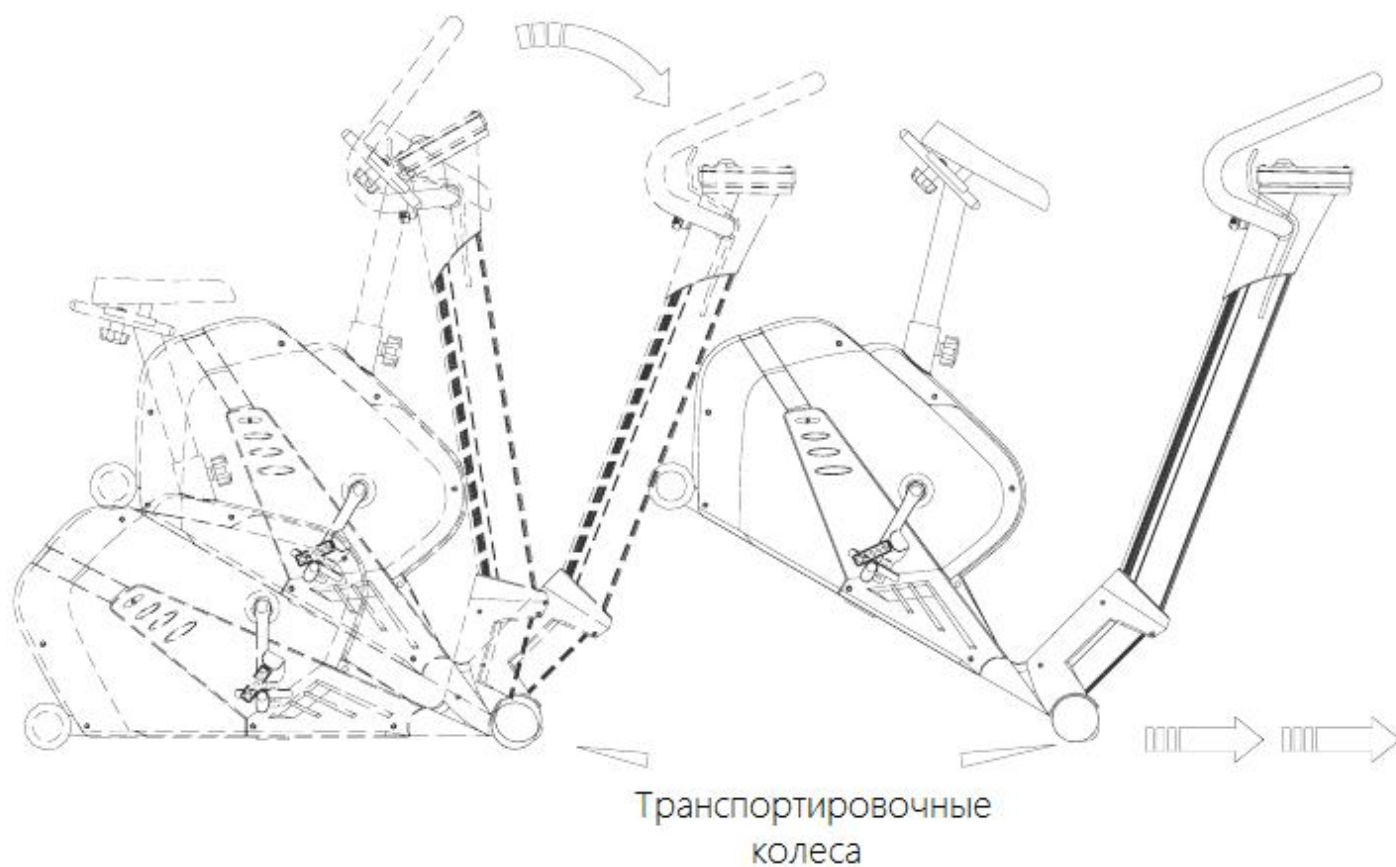


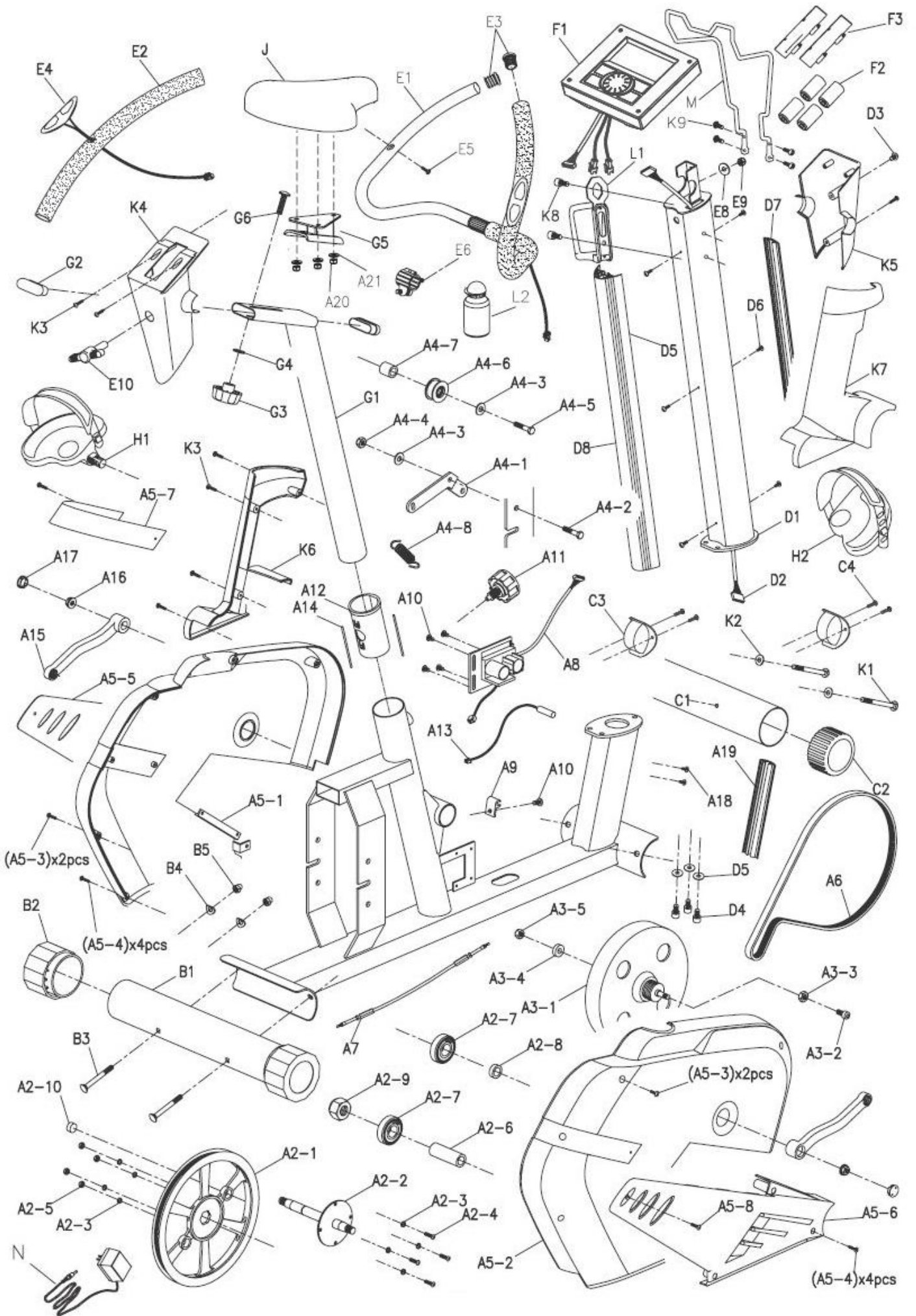


## Шаг 11. Как перемещать тренажер

Станьте перед тренажером и возьмитесь за руль. Потяните тренажер на себя, пока его вес не будет перенесен на транспортировочные колеса, находящиеся на передней ножке. Теперь Вы с легкостью можете перемещать тренажер.

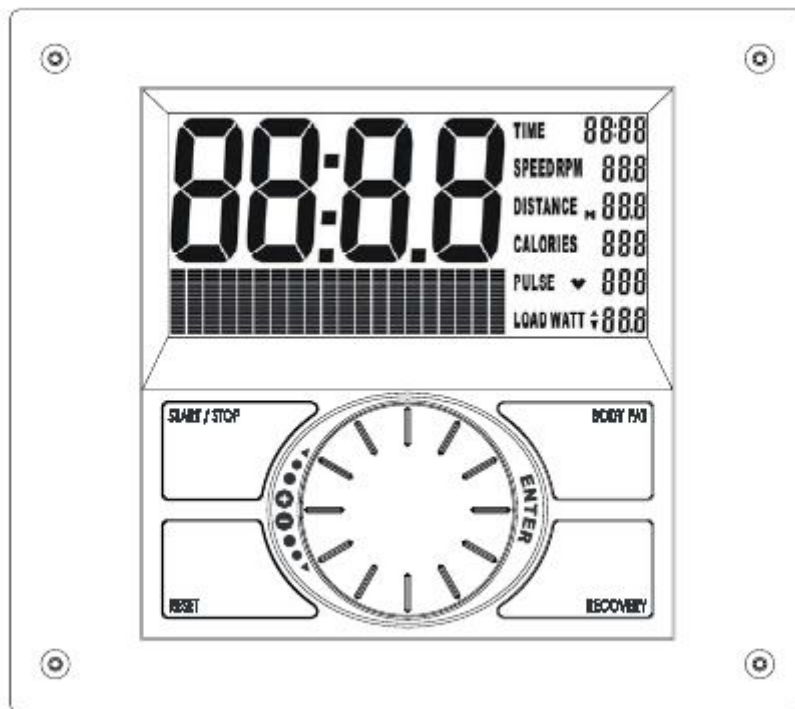
### Шаг 12





No	ОПИСАНИЕ	К-во		No	ОПИСАНИЕ	К-во
A1	Рама	1		A21	Шайба	3
A2		1		B1	Задняя ножка	1
A2-1	Ведущее колесо	1		B2	Колпачок	2
A2-2	Ось	1		B3	Болт	2
A2-3	Гровер	8		B4	Шайба	2
A2-4	Болт	4		B5	Гайка	2
A2-5	Гайка	4		C1	Передняя ножка	1
A2-6	Втулка	1		C2	Колпачок	2
A2-7	Подшипник	2		C3	Транспортировочный ролик	2
A2-8	Втулка	1		C4	Болт	4
A2-9	Гайка	1		D1	Опорная стойка	1
A2-10	Магнит	1		D2	Провод датчика	1
A3		1		D3	Болт	1
A3-1	Маховик	1		D4	Болт	3
A3-2	Болт	1		D5	Шайба	3
A3-3	Плоская шайба	1		D6	Болт	6
A3-4	Гайка	1		D7	Декоративная лента (перед.)	1
A3-5	Шайба	1		D8	Декоративная лента (зад.)	1
A4		1		E		1
A4-1	Изогнутая пластина	1		E1	Рукоятка (прав.+лев.)	1
A4-2	Болт	1		E2	Покрытие рукояток	2
A4-3	Плоская шайба	2		E3	Колпачок	2
A4-4	Гайка	1		E4	Провод датчика пульса	2
A4-5	Болт	1		E5	Болт	1
A4-6	Колесо	1		E6	Хомут	1
A4-7	Втулка	1		E8	Шайба	1
A4-8	Пружина	1		E9	Гайка	1
A4-9	Гайка	2		E10	Гайка	1
A4-10	Болт	1		M	Подставка для книг	1
A5		1		N	Адаптер	1
A5-1	Декоративная панель (прав.)	1		F1	Консоль	1
A5-2	Декоративная панель (лев.)	1		F2	Батарейка	4
A5-3	Болт М4х50мм	4		F3	Крышка	2
A5-4	Болт М4х12мм	8		G1	Опорная стойка сидения	1
A5-5	Декоративная панель (лев.)	1		G2	Колпачок	2
A5-6	Декоративная панель (прав.)	1		G3	Гайка	1
A5-7	Алюминиевая лента	1		G4	Плоская шайба	1
A5-8	Болт М4х15мм	2		G5	Основание сидения	1
A5-9	Болт М4х12мм	4		G6	Болт	1
A6	Ремень	1		H1	Педаль (лев.)	1
A7	Трос нагрузки	1		H2	Педаль (прав.)	1
A8	Провод датчика	1		J	Сидение	1
A9	Фиксирующая пластина	1		K1	Болт	2
A10	Болт М5х10мм	5		K2	Шайба	2
A11	Ручка	1		K3	Болт	7
A12	Пластиковая прокладка	1		K4	Подставка для консоли (перед.)	1
A13	Соединение датчика	1		K5	Подставка для консоли (задн.)	1
A14	Пластина	2		K6	Декоративная панель (лев.)	1
A15	Кривошип	2		K7	Декоративная панель (прав.)	1
A16	Гайка	2		K8	Болт	2
A17	Крышка	2		K9	Болт	4
A18	Болт	2		L1	Подставка для бутылки	1
A19	Декоративная лента	1		L2	Шайба	2
A20	Гайка	3				

# Руководство пользователя



## Функции:

**ВРЕМЯ (TIME):** По возрастанию – заданного времени упражнения нет, время считается от 00:00 до 99:59.

По убыванию – пользователь задает время упражнения. Доступный шаг установки времени - 1 минута.

**СКОРОСТЬ (SPEED):** Отображается скорость от 0.0 до 99.9 километров или миль.

**ОБОРОТЫ В МИНУТУ (RPM):** Отображается количество оборотов в минуту.

**РАССТОЯНИЕ (DISTANCE):** По возрастанию – заданного расстояния нет, пройденная дистанция считается от 0 до 99.90 с шагом 0,1 км.

По убыванию – пользователь задает дистанцию, которую хочет пройти. Доступный шаг – 0,1 км между 0.00 и 99.90.

**КАЛОРИИ (CALORIES):** По возрастанию – заданного количества калорий нет, потраченные калории подсчитываются от 0 до 990 с шагом 1 калория.

По убыванию – пользователь задает количество калорий, которое хочет использовать. Доступный шаг ввода количества калорий – 10 калорий от 0 до 990.

**ПУЛЬС (PULSE):** Отображает частоту Вашего сердцебиения как только Вы беретесь обеими руками за ручки со встроенными пульсометрами.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY):** После тренировки нажмите кнопку RECOVERY и возьмитесь за ручки. Все функции на дисплее перестанут отображаться, кроме времени, отсчитывающего от 60 сек до 0.

По истечению минуты компьютер отобразит Ваш уровень восстановления после тренировки в символах от F1 до F6. F1 – наилучший, F6 – наихудший. Пользователь может продолжать заниматься, чтобы улучшить свой показатель скорости восстановления (нажмите еще раз RECOVERY, чтобы вернуться в основное меню).

**ТЕМПЕРАТУРА (TEMPERATURE):** В спящем режиме на дисплее отображается температура помещения.

**КАЛЕНДАРЬ (CALENDAR):** В спящем режиме на дисплее отображается дата.

**ЧАСЫ (CLOCK):** В спящем режиме на дисплее отображается время.

## Функции кнопок

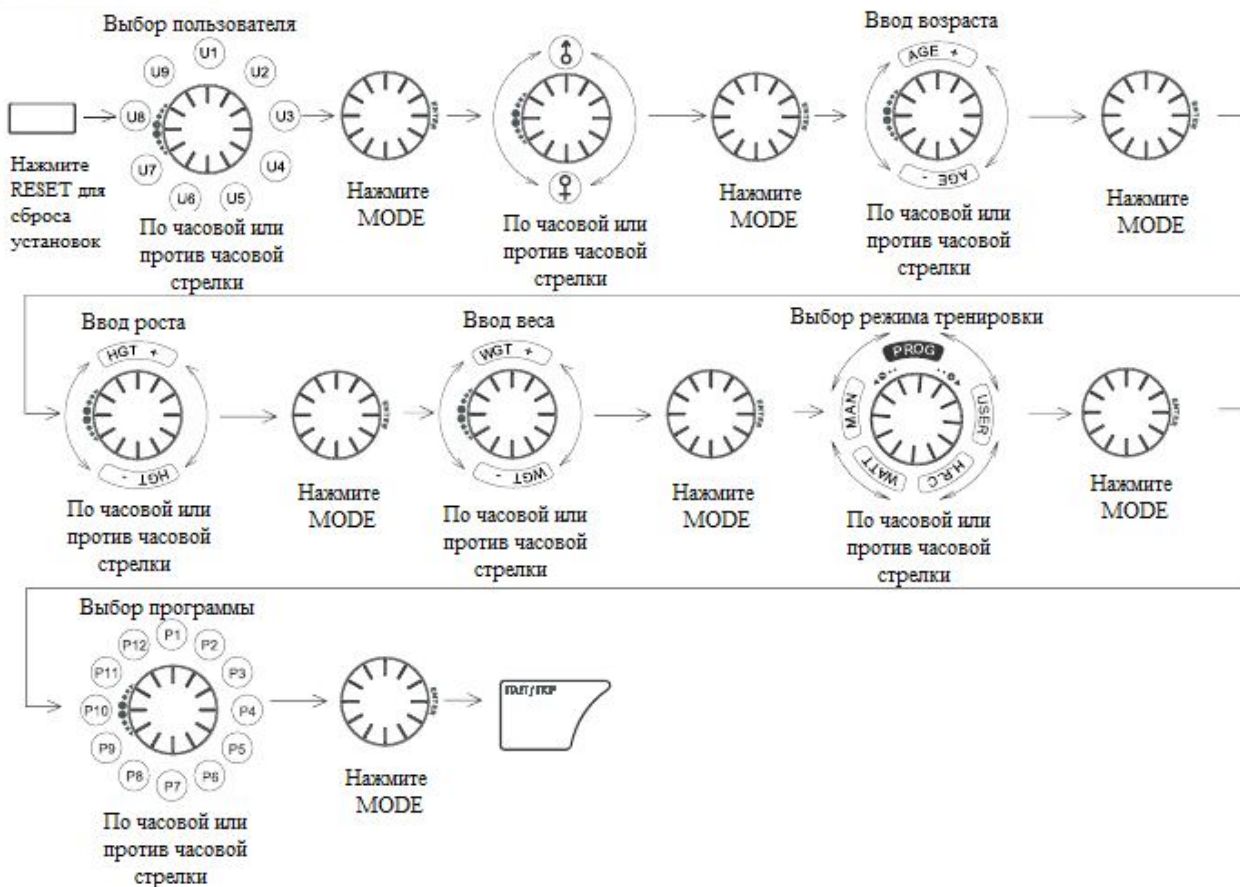
	ENTER	Установка значений времени, пульса, калорий и расстояния в спящем режиме.
	Encoder Up Encoder Down	Выбор режима тренировки и увеличение значения функций. Выбор режима тренировки и уменьшение значения функций.
	RESET	Возврат в главное меню и сброс всех предустановок.
	Start/Stop	Начать или остановить тренировку.
	Body Fat	Начать или остановить тест на определение процента жира в организме.
	Recovery	Тестирование восстановления сердцебиения

1. Включение консоли сопровождается длинным сигналом и подсветкой всего ЖК-дисплея. Используя кнопки UP или DOWN, чтобы выбрать пользователя (от U1 до U9), и затем введите персональные пользовательские данные: пол, возраст, рост, вес. Установите значения каждого из параметров с помощью кнопок UP и DOWN. Чтобы перейти к следующему параметру и сохранить сделанные изменения, нажмите MODE/ENTER.
2. Нажимайте кнопки ENTER/UP/DOWN, чтобы установить дату и время. Дисплей перейдет в спящий режим.
3. Чтобы выбрать режим тренировки, используйте UP/DOWN. На экране последовательно будут отображаться MANUAL/PROGRAM/USER PROGRAM/H.R.C./WATT. Остановившись на необходимом режиме, нажмите ENTER/MODE. Если Вы не выбираете режим, по умолчанию будет использован ручной режим MANUAL.

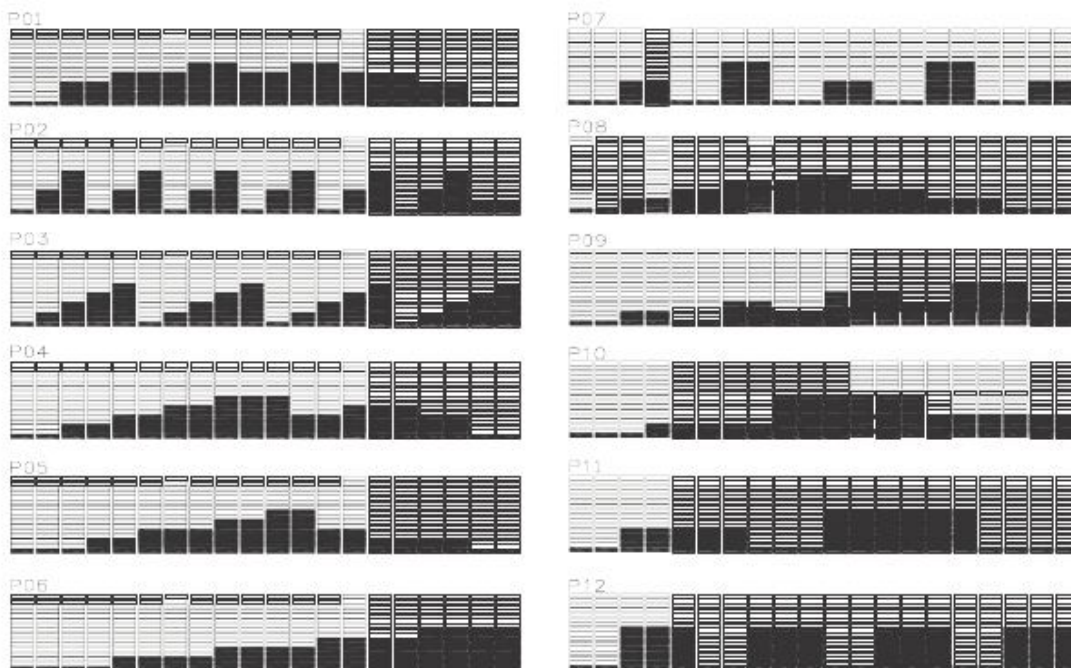
#### 4. Тренировка в режиме PROGRAM:

- 4.1 В режиме предустановленных программ (PROGRAM) Вы можете выбрать одну из 12 программ (P01, P02, P03...-P12). Номер выбранной программы отобразится на дисплее в течении 2 секунд, затем будут отображены параметры выбранной программы.
- 4.2 После того, как программа выбрана, на экране консоли отобразится меню выбора уровня нагрузки. С помощью UP/DOWN Вы можете выбрать от 1 до 16 уровня нагрузки. 1-ый уровень LOAD 1 будет использован по умолчанию, если Вы пропустите этот шаг. Уровень нагрузки может быть изменен во время тренировки.

**Режим PROGRAM**



**В режиме PROGRAM 12 профайлов**



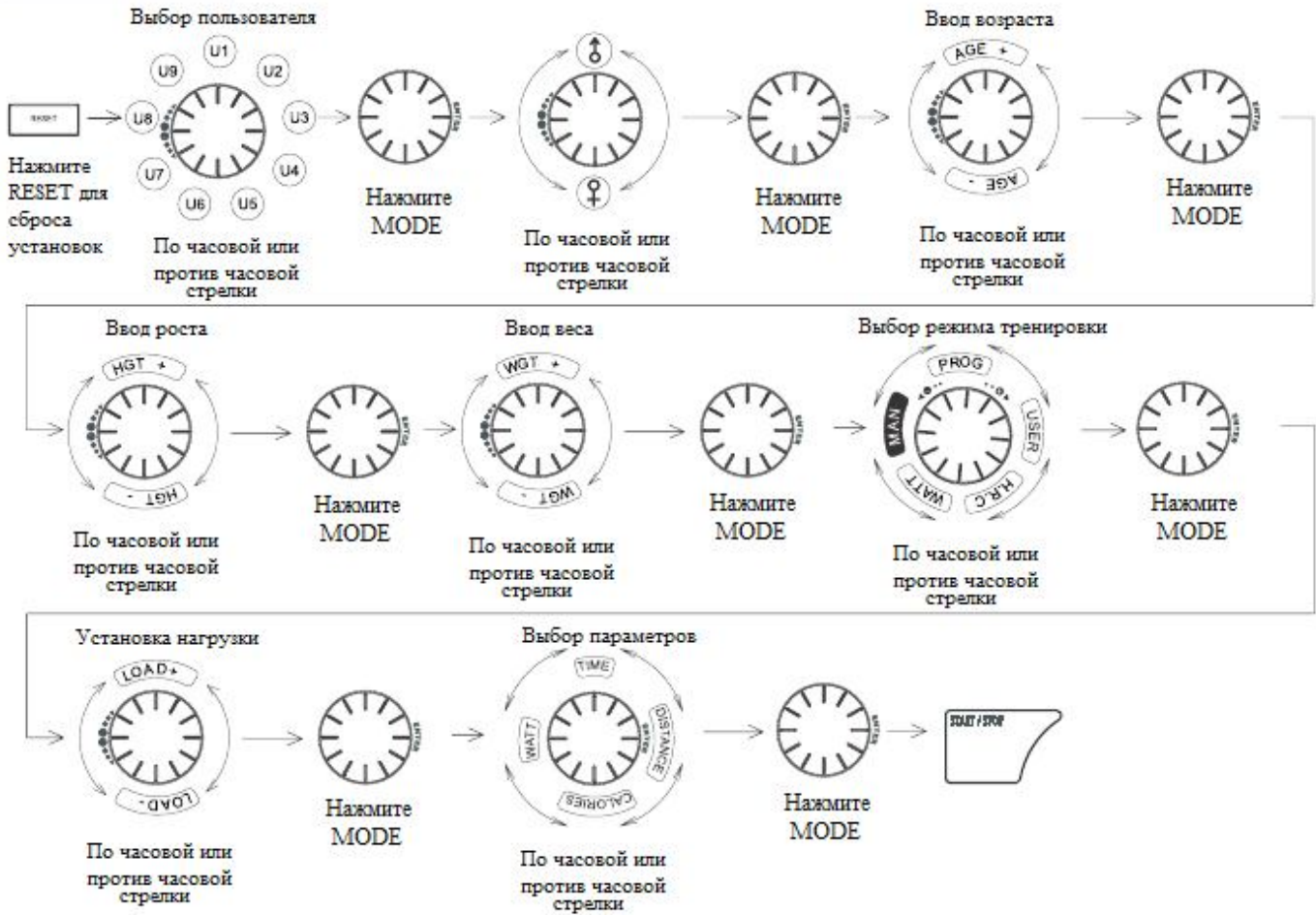
**5. Тренировка в ручном режиме MANUAL:**

5.1 В ручном режиме Вы можете выбирать уровень нагрузки от 1 до 16 с помощью UP/DOWN. 1-ый уровень используется по умолчанию.

5.2 После выбора уровня нагрузки Вы можете установить значения для следующих параметров: время, расстояние, калории и пульс. Выберите значение параметра с помощью UP/DOWN. Нажмите ENTER, чтобы перейти к следующему параметру.

5.3 Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

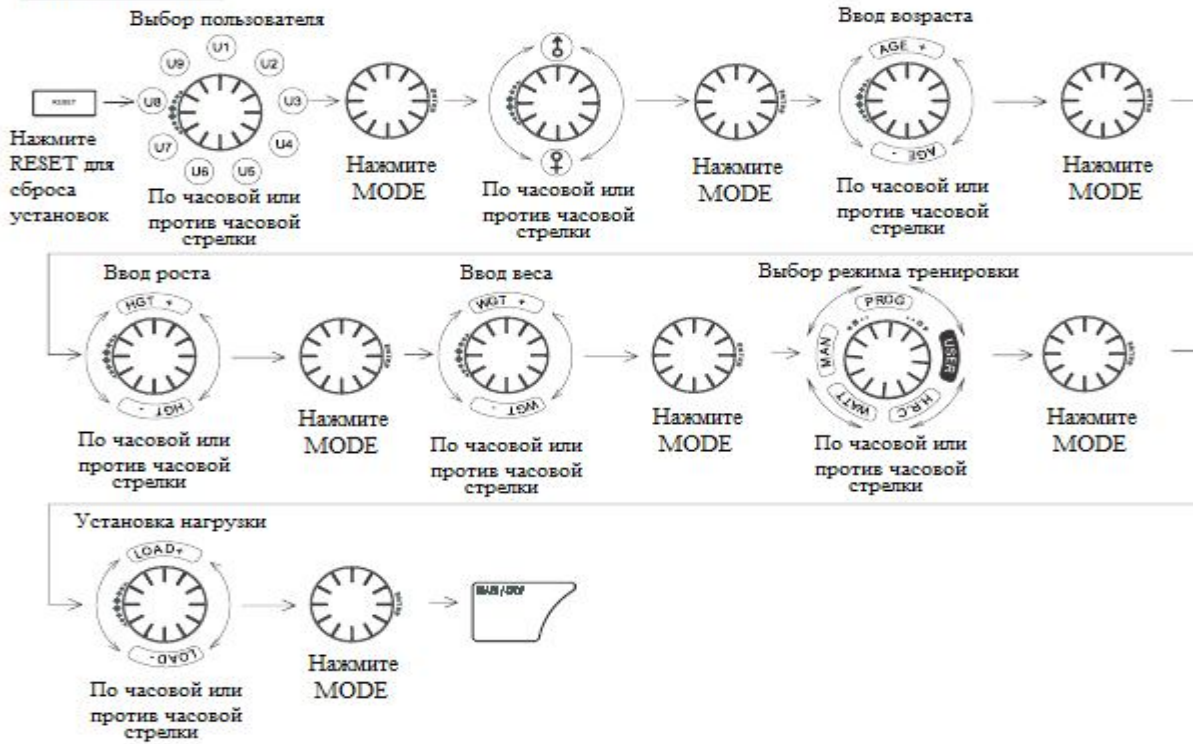
## Режим MANUAL



## 6. Тренировка в пользовательской программе (USER):

После выбора пользовательской программы (USER), Вы можете создать свой собственный профиль, устанавливая величину каждой из 20 колонок самостоятельно. Используйте для этого кнопки UP, DOWN и ENTER.

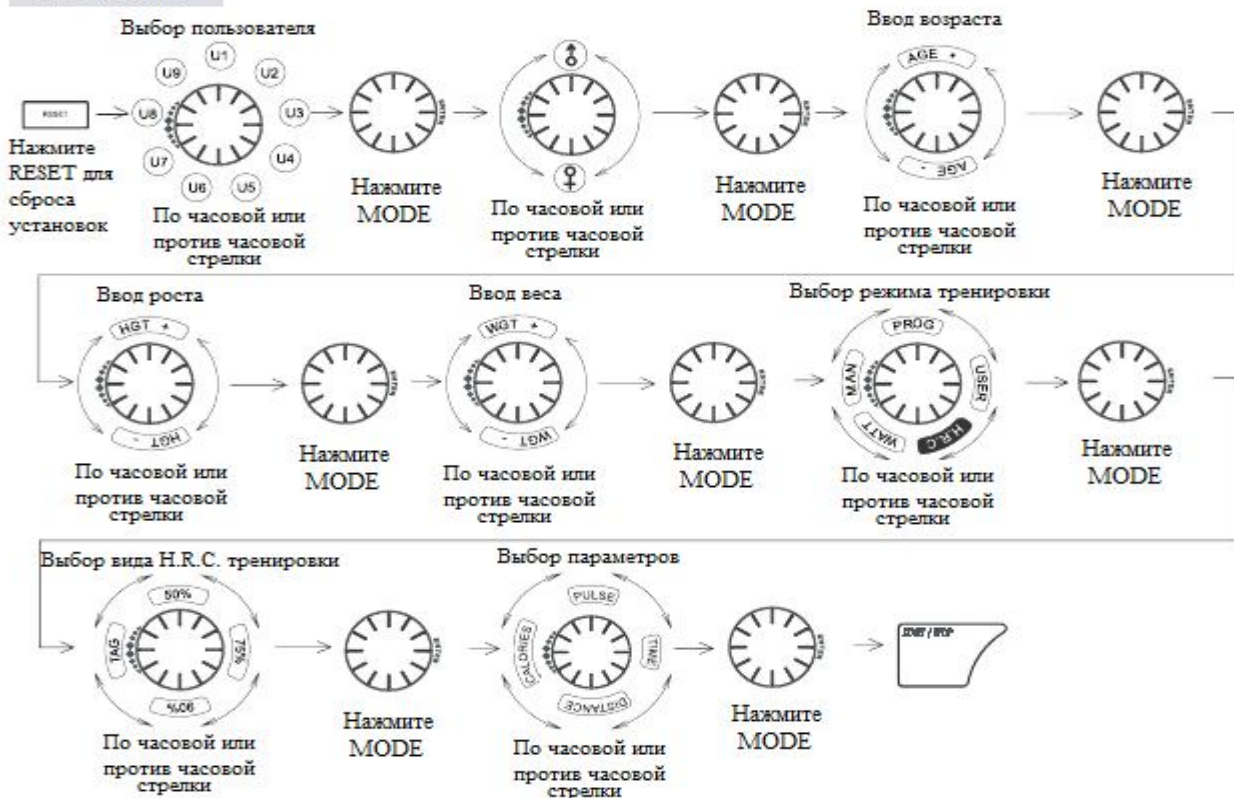
## Режим USER



## 7. Тренировка в режиме контроля сердцебиения (H.R.C.):

Выбрав режим H.R.C., Вам необходимо ввести Ваш возраст (используйте для этого UP/DOWN/ENTER). Компьютер автоматически подсчитает пиковое значение частоты сердцебиения для Вашего возраста. Вам нужно выбрать значение частоты сердцебиения, которое будет граничным для тренировки, - 55%, 75%, 90% или TARGET (100%) в процентном отношении к пиковому значению. Используйте для выбора UP/DOWN/ENTER.

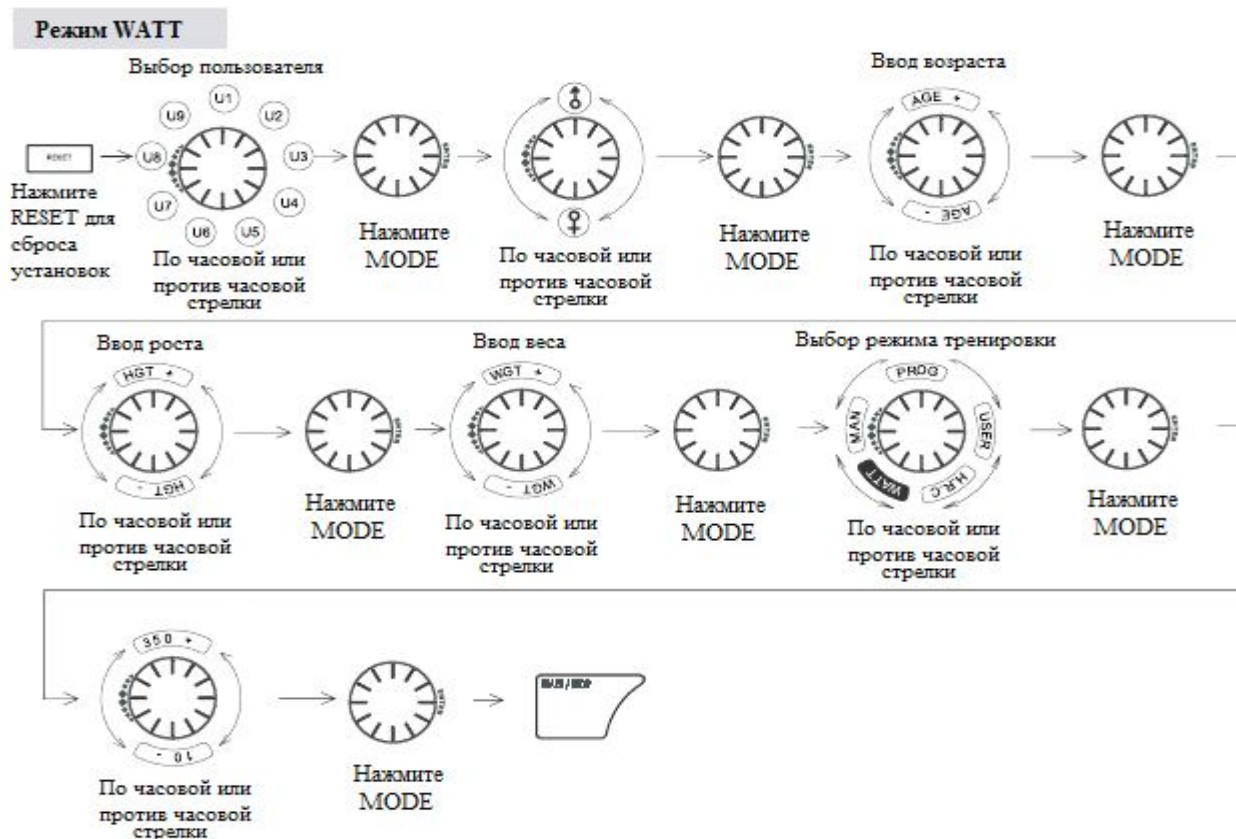
## Режим H.R.C.





## 8. Тренировка в WATT-режиме:

Предустановленное значение 120 Ватт. С помощью UP/DOWN/ENTER выберите необходимое значение от 10 до 350.



## 9. Тренировка в режиме сжигания жира BODY FAT:

Вы можете пройти тест на определение уровня жира в организме, когда тренажер находится в спящем режиме:

Шаг 1. Убедитесь, что персональные пользовательские параметры введены точно и полностью.

Шаг 2. Нажмите кнопку BODY FAT и возьмитесь за ручки, чтобы начать тестирование.

Шаг 3. Во время 8-секундного тестирования на экране будет отображаться символ «-----»  
». После тестирования Вы увидите результат, отображенный в процентах и в BMI (индекс массы тела). Возможно отображение следующих символов:

1. «E-1» - Вероятно, между датчиком и рукой отсутствовал необходимый для теста контакт.

Попробуйте еще раз.

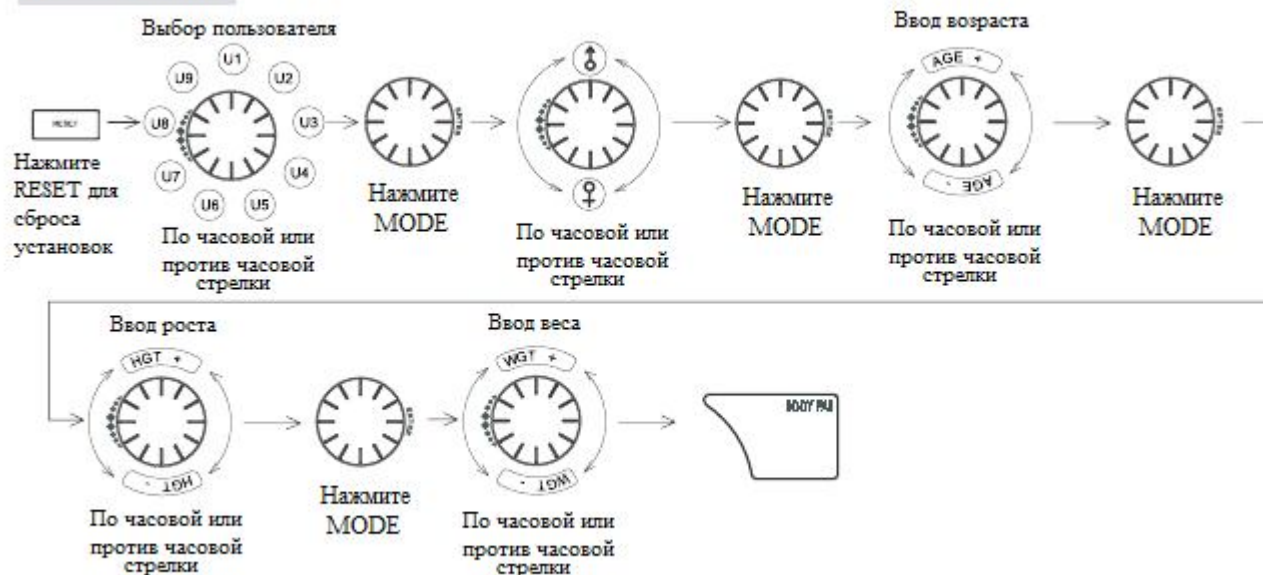
2. «E-4» - Значение BODY FAT превышает максимально доступное программе значение.

После теста на определение процента жира в организме Вы можете вернуться к предыдущей тренировке, нажав BODY FAT. Компьютер позволяет пройти тест в спящем режиме и другим людям. Нажимая кнопку RESET в течении 4 секунд, Вы можете выбрать нового пользователя и ввести новые персональные данные. После этого можно проходить тест, следуя вышеприведенной пошаговой инструкции.

\*1 – BODY FAT – это значение определяется компьютером на основании сравнения персональных данных, введенных Вами, с сигналом от пульсометра. Оно определяет процент жира в организме.

\*2 – BMI (Body Mass Index) – индекс массы тела, рассчитываемый на основании сравнения роста и веса пользователя.

## Режим BODY FAT



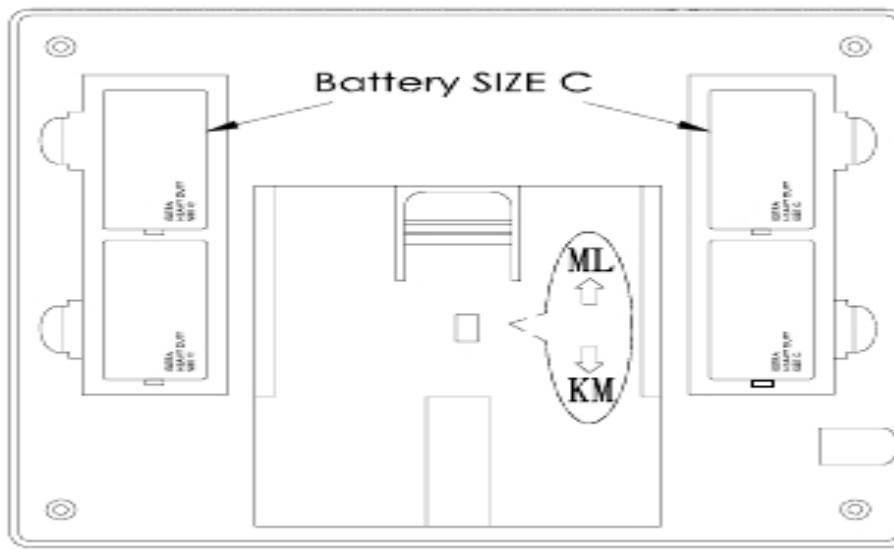
### Примечания:

1. Если к компьютеру в течении 4 минут не поступает сигнал, дисплей отключается, сохранив все предыдущие настройки. Нажмите любую кнопку, чтобы восстановить работу компьютера.
2. Компьютер имеет возможность сохранить данные 4-х пользователей. После включения компьютера отображаются данные последнего пользователя. Если последний пользователь – U1, U2, U3 или U4 – отобразятся значения всех введенных функций (время, расстояние, калории и т.д.) Если последний пользователь - U5, U6 и т.д. – дисплей только идентифицирует пользователя (без выведения введенных им параметров).
3. Тот же результат, что и описанный в пункте 2, получится, если нажать кнопку RESET и держать ее 4 секунды.
4. Если ЖК-дисплей не работает, пожалуйста, замените батарейку и перезапустите компьютер.
5. Компьютер может быть подключен к сети через АС-адаптер.
6. Таблица соответствия символов и процентного значения результатов тестирования процента жира в организме.

СИМВОЛ	□	+	△	◇
ПОЛ \ %ЖИРА	<b>НИЗ</b>	<b>НИЗ/СР</b>	<b>СРЕД</b>	<b>СР/ВЫС</b>
МУЖ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕН	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

### Установка батареек:

С тыльной стороны компьютера вставьте четыре батарейки размера С как показано на рисунке. Пользователь может переключить систему измерения расстояния с метрической (КМ) на английскую (ML) и наоборот, переключая рычаг с тыльной стороны компьютера.



## 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, исключая 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.