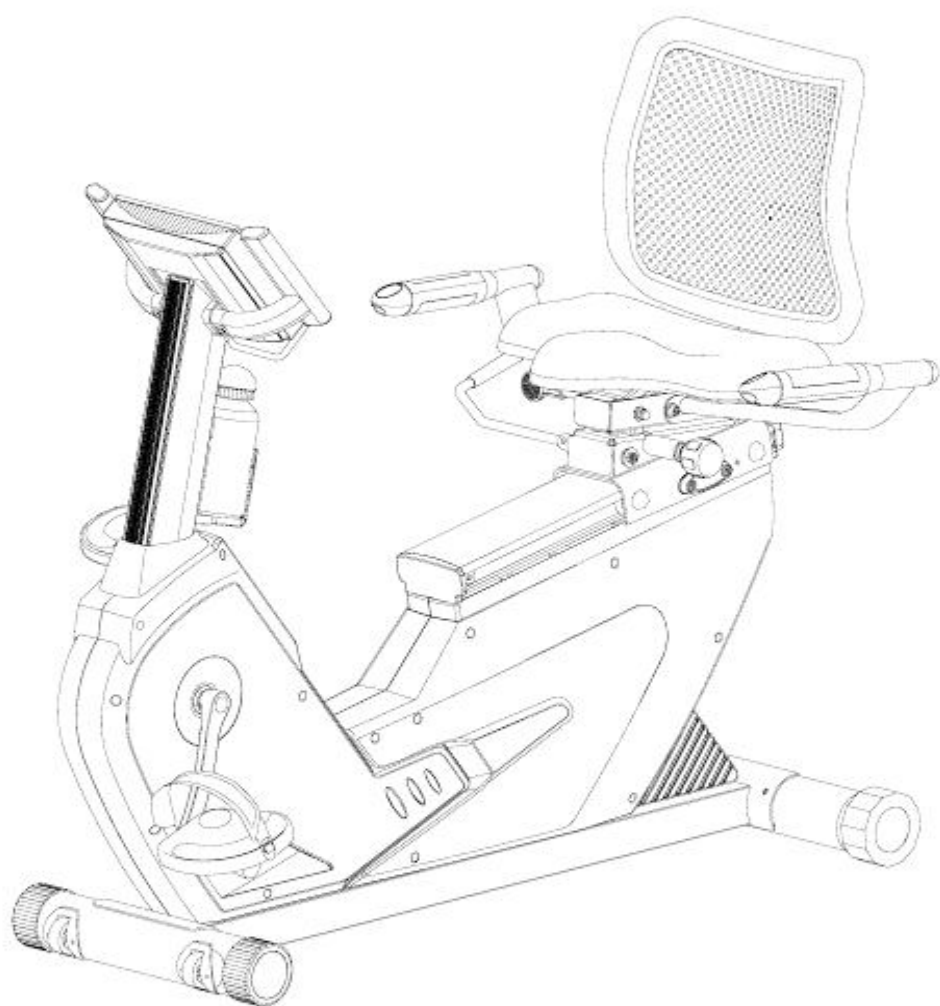


# Горизонтальный велотренажер

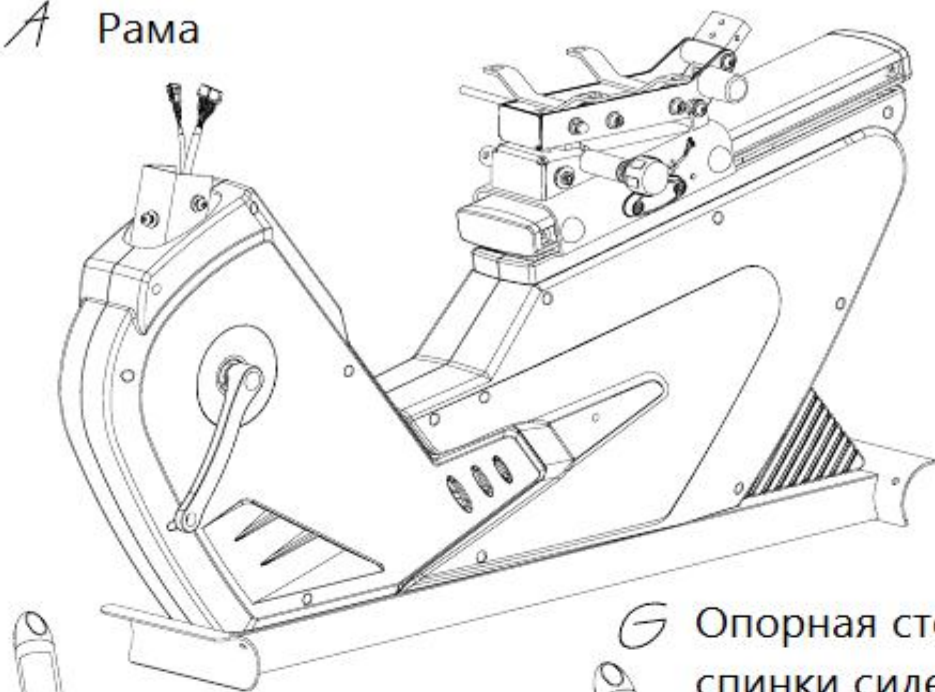


***B1100***

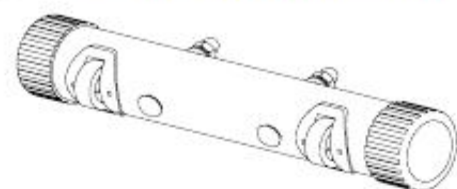
***SPORTOP***®

**Руководство пользователя**

**A** Рама



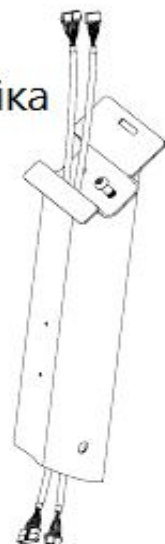
**B** Передняя ножка



**C** Задняя ножка



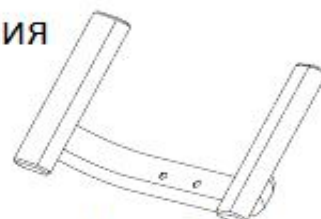
**E** Опорная стойка



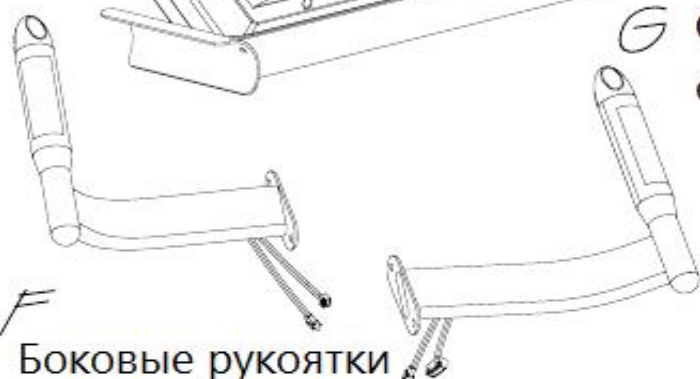
**G** Опорная стойка спинки сидения



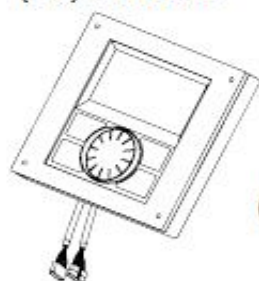
**D** Передняя рукоятка



**F** Боковые рукоятки



**H** (H1) Консоль



(H3) Ручка-фиксатор



(H2) Подставка под книги



(H4) Бутылка для воды



(H9) Декоративная панель



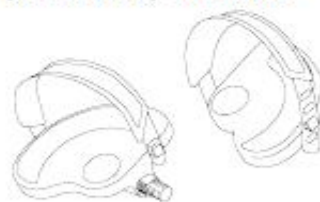
(H5) Подставка для бутылки



(H10) Адаптер



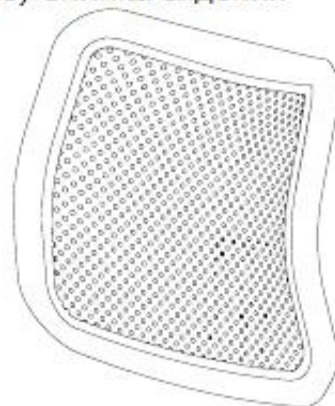
(H11, H12) Педали



(H7) Сидение



(H8) Спинка сидения



(J2) Плоская шайба M6



(J3) Болт 1/4"x1-1/2"



(A60) Болт M8x10mm



(J6) Болт M8x15mm



(J7) Плоская шайба M8



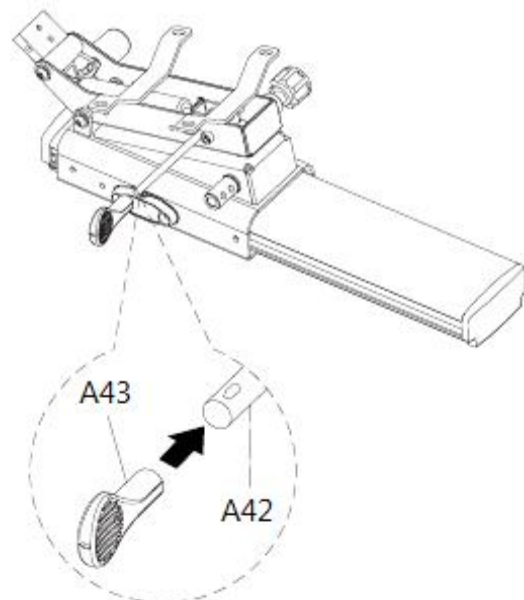
(A43) Ручка-регулятор





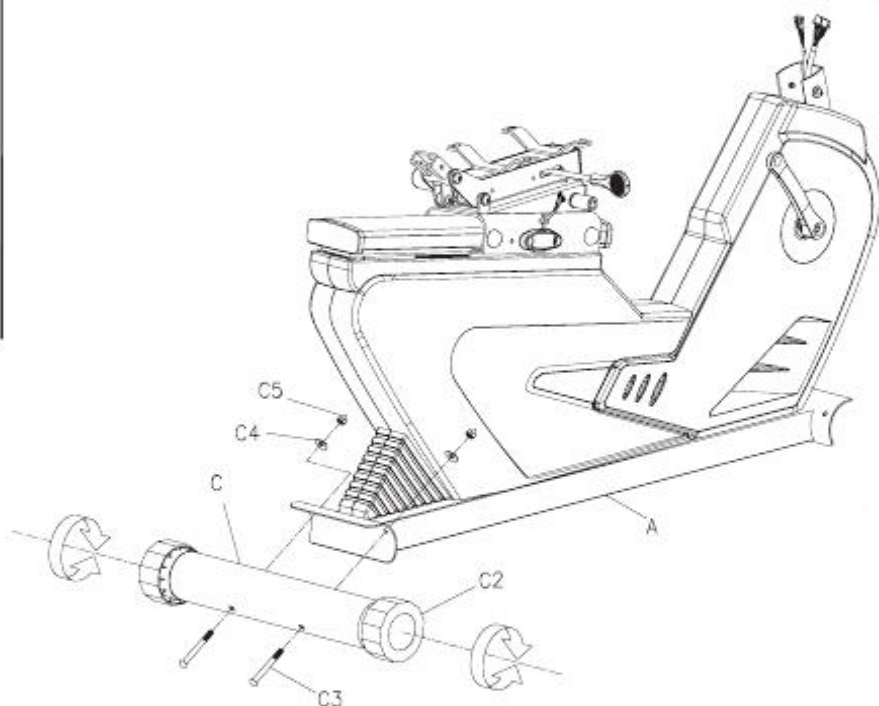
## **Внимание:**

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).

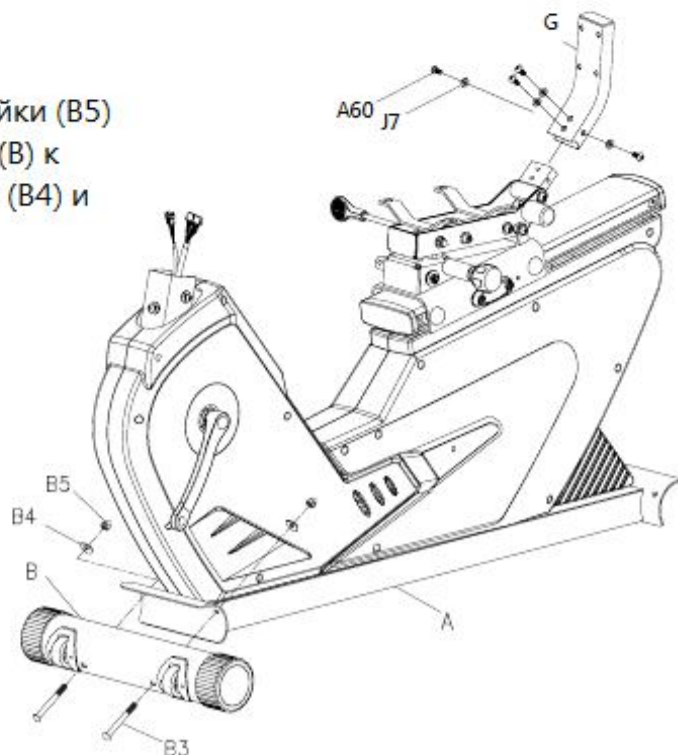
### *Шаг 2*

### **Шаг 2. Монтаж передней ножки**

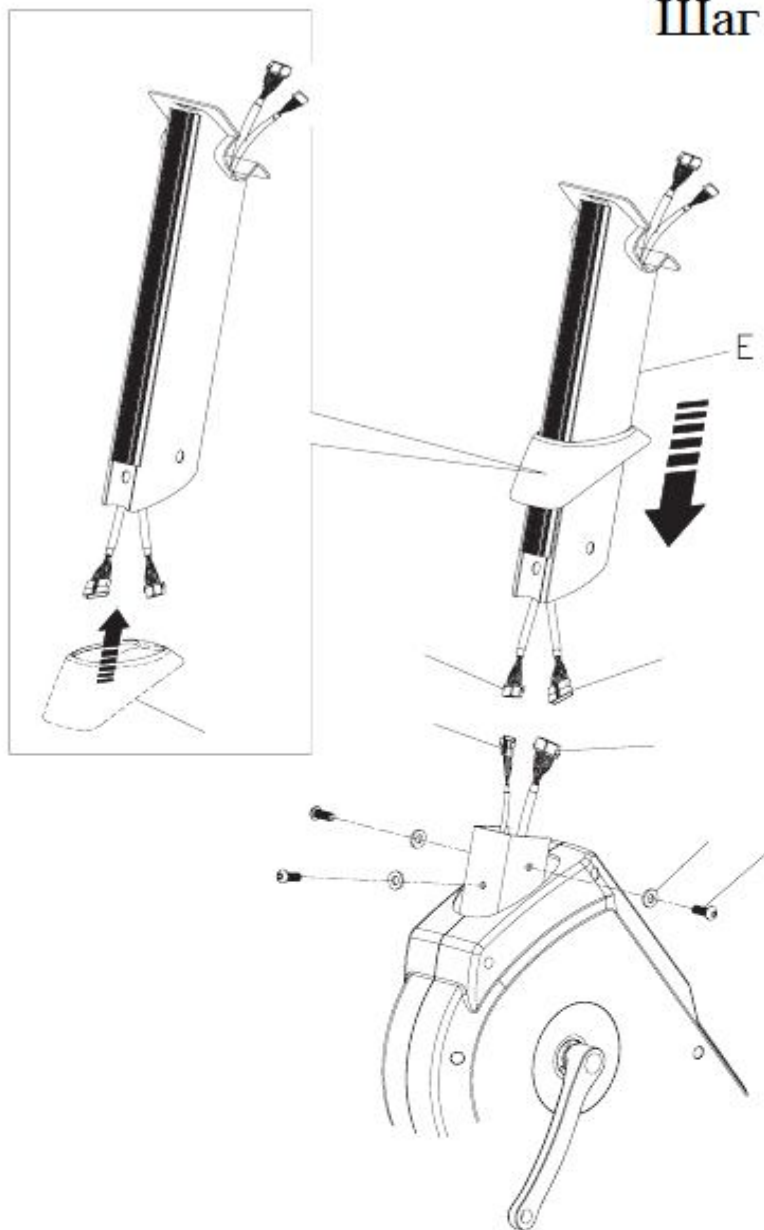
Открутите болты (B3), дугообразные шайбы (B4) и гайки (B5) с передней ножки (B). Прикрутите переднюю ножку (B) к раме (A), используя болты (B3), дугообразные шайбы (B4) и гайки (B5).

### **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).

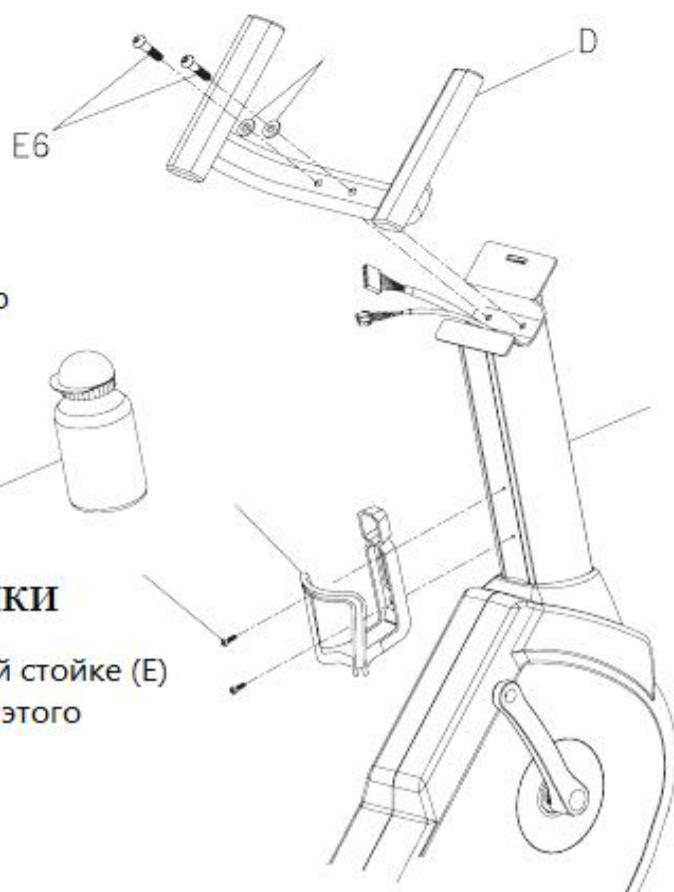
## Шаг 4. Монтаж передней рукоятки

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 4

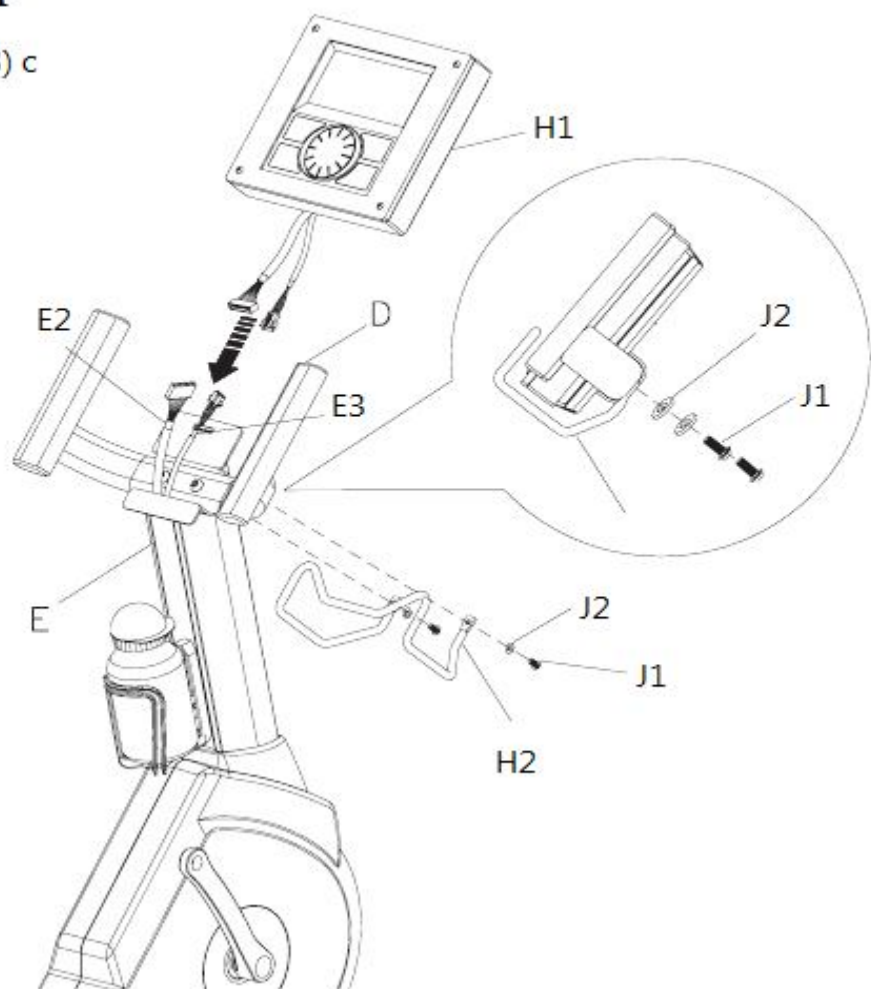




## Шаг 5. Монтаж консоли

Шаг 5

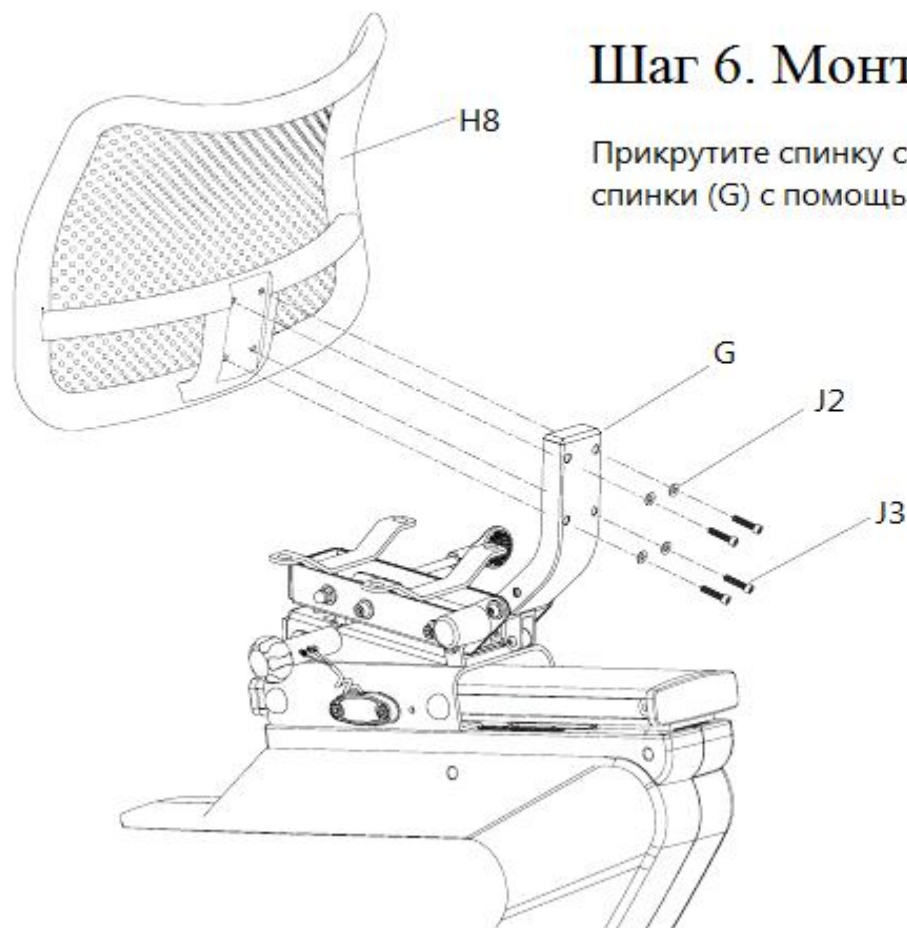
1. Соедините сенсорные провода (E2 и E3) с проводами консоли (H1).
2. Вставьте консоль в металлическую пластину на опорной стойке (E).
3. Прикрутите подставку для книг (H2) к передней рукоятке (D) с помощью шайб (J2) и болтов (J1).



Шаг 6

## Шаг 6. Монтаж спинки сидения

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

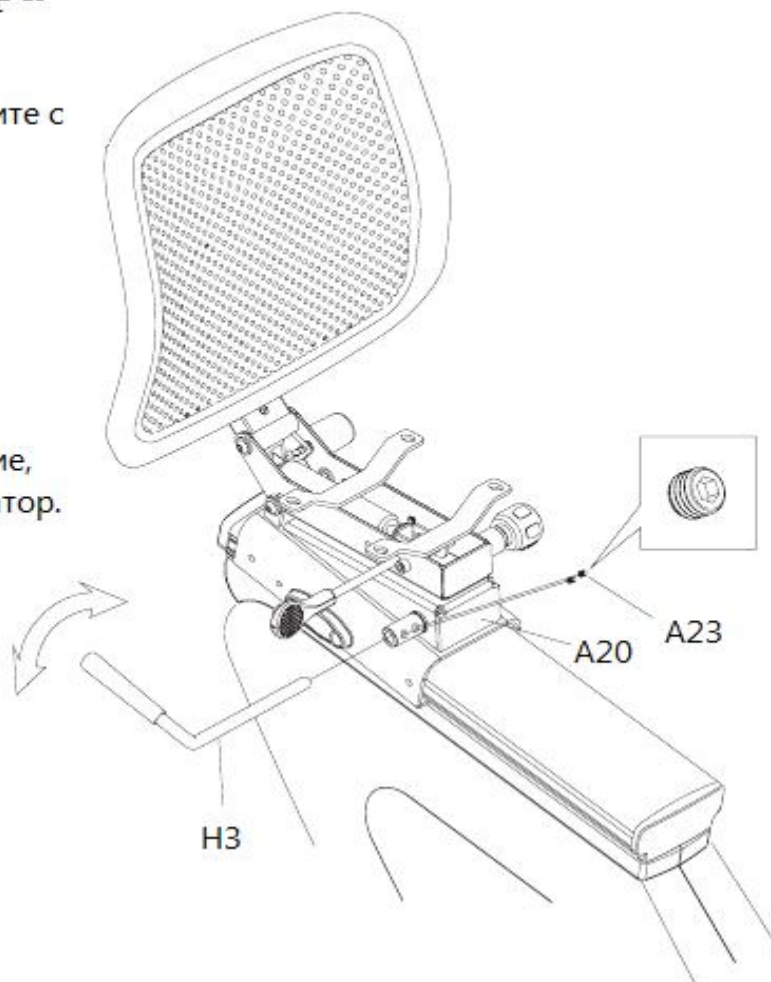


## Шаг 7. Монтаж ручки-фиксатора

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

### Как регулировать положение сидения

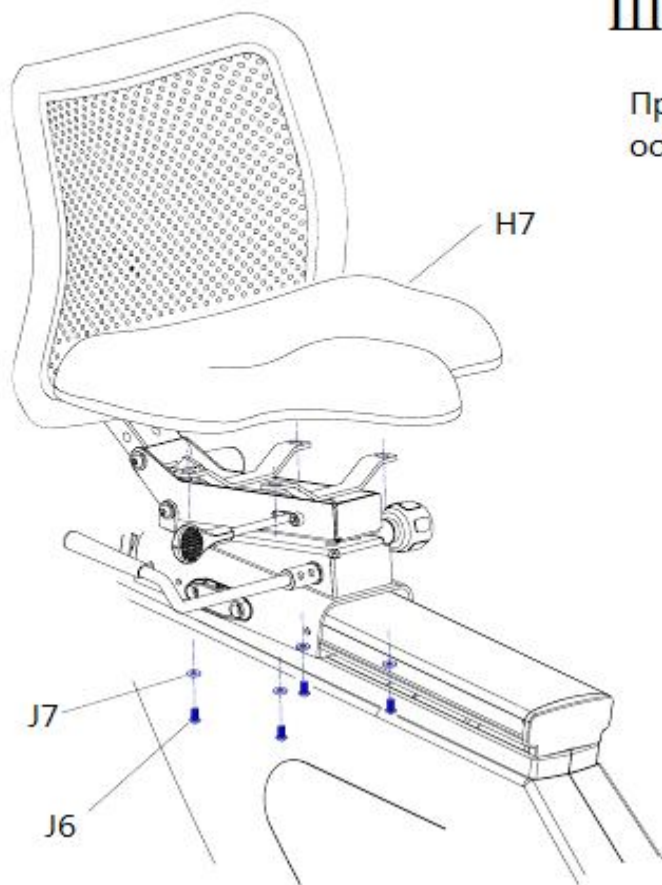
Приподымите ручку-фиксатор (H3) и установите движущееся основание сидения (A20) в положение, приемлимое для Вас. Затем опустите ручку-фиксатор.



## Шаг 8

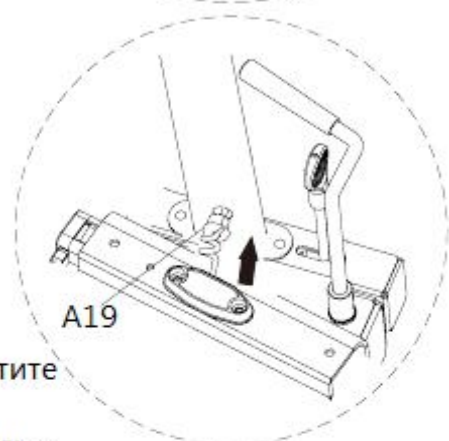
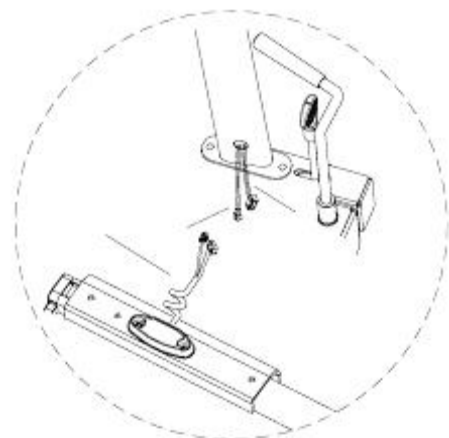
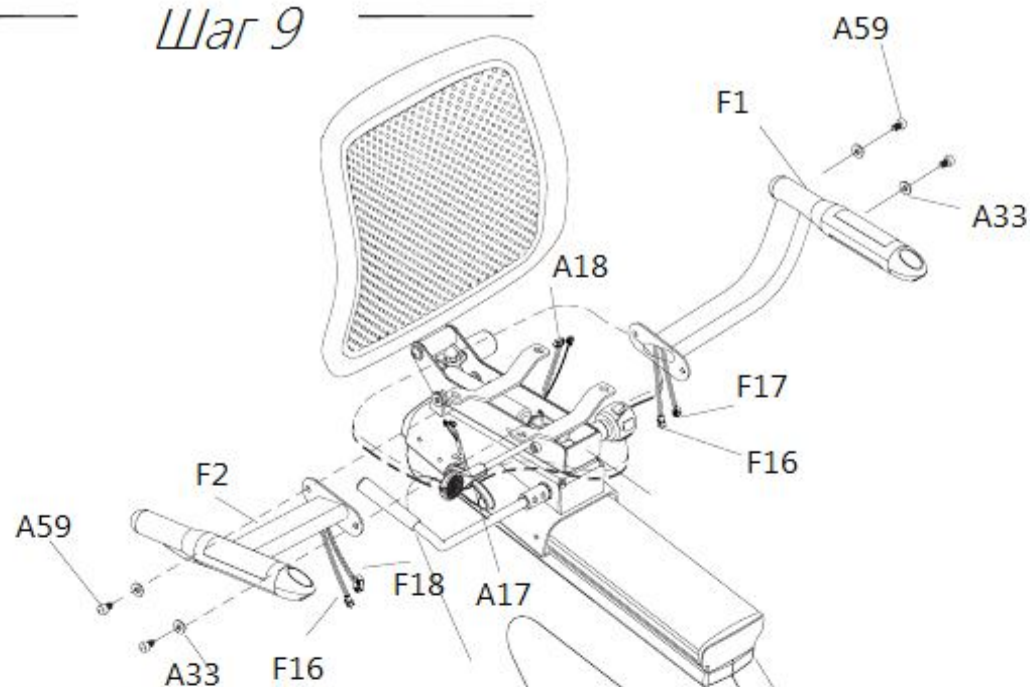
## Шаг 8. Монтаж сидения

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





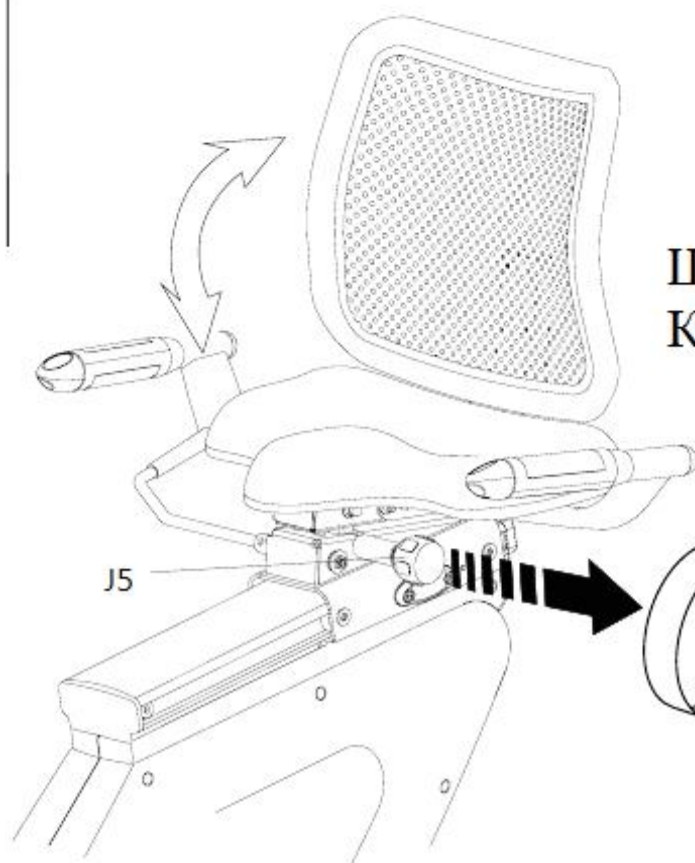
## Шаг 9



## 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.

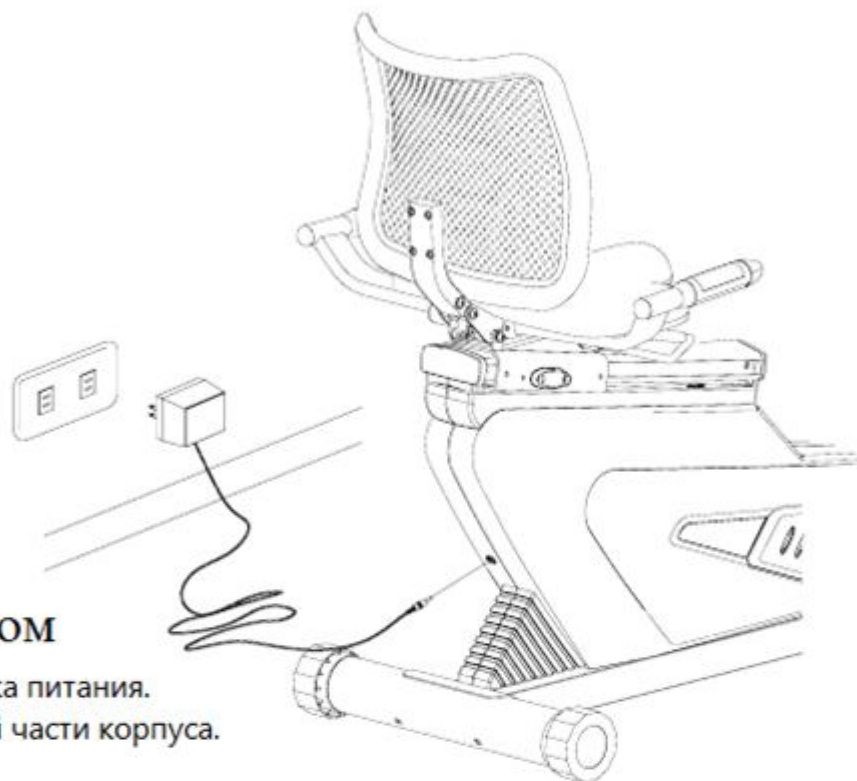
### Как регулируется наклон сидения

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.

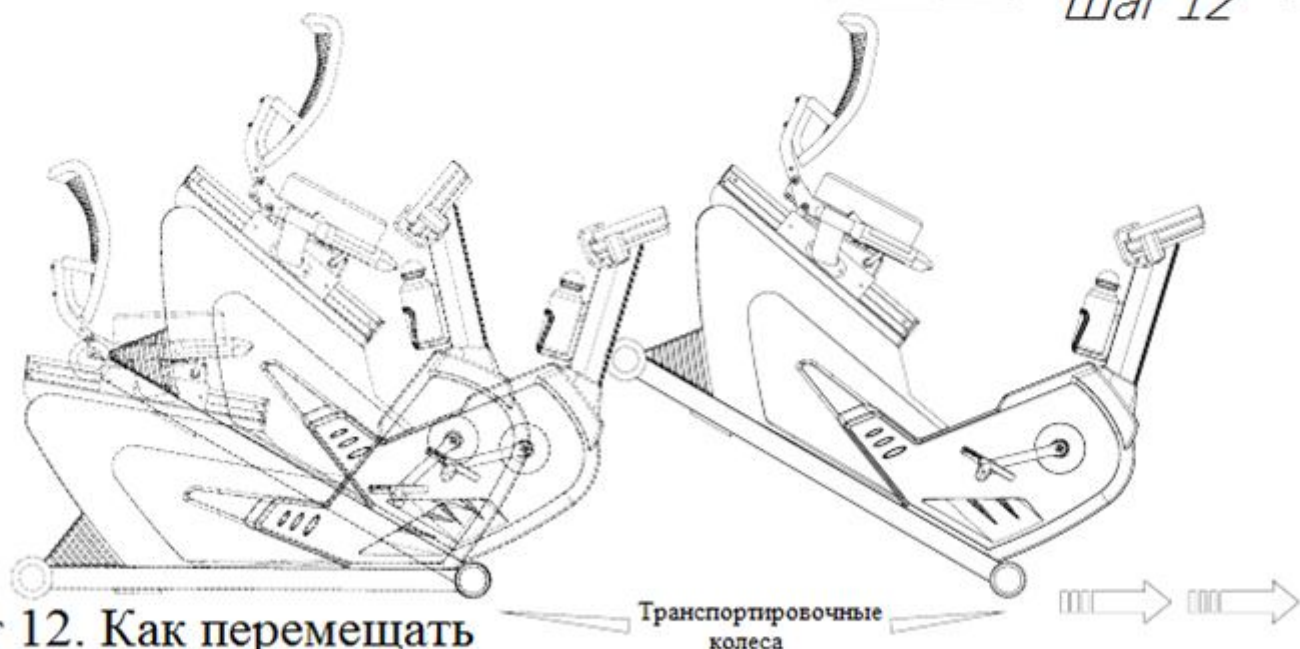


### Как пользоваться адаптером

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

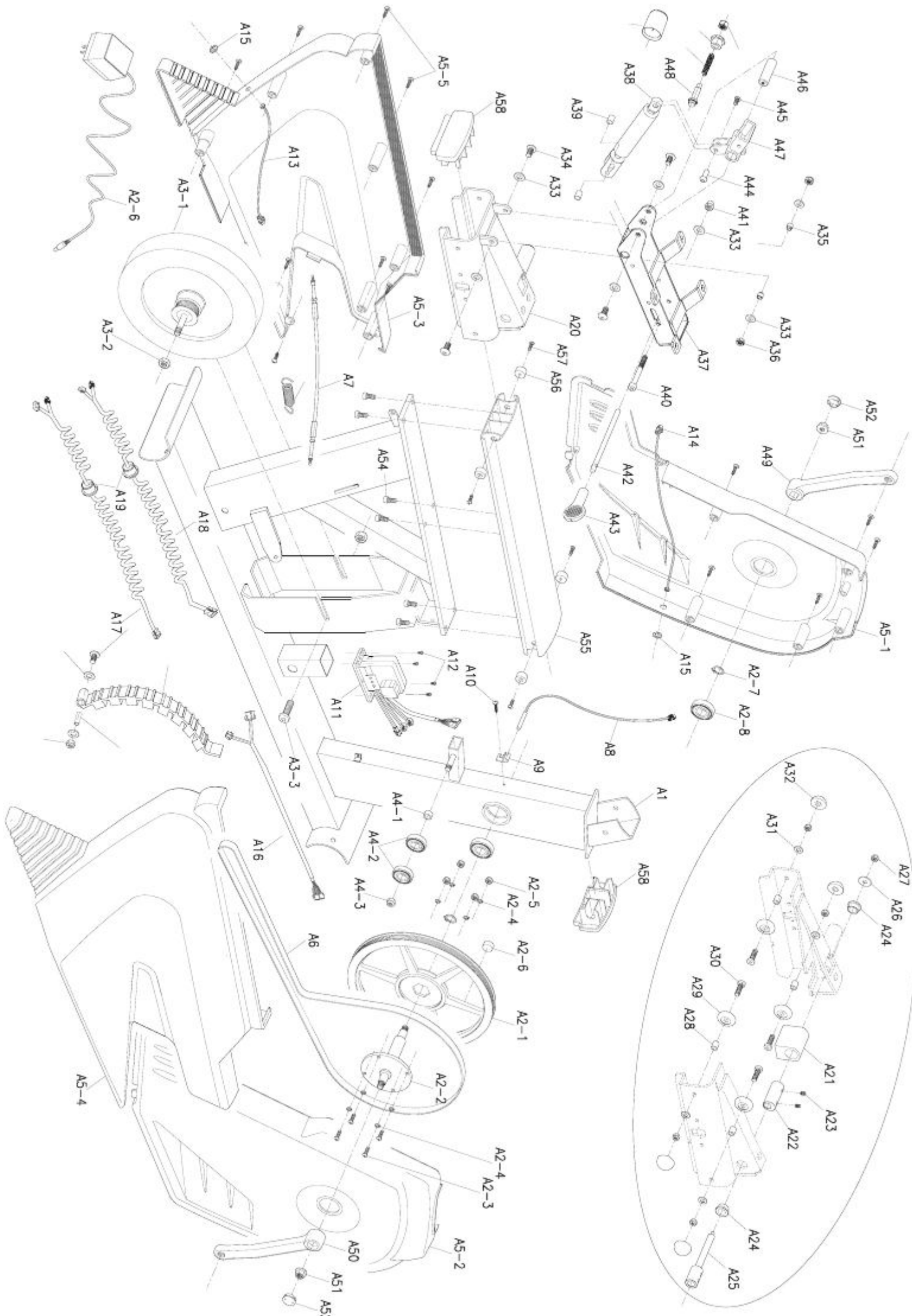
## Шаг 12

### 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.





| №    | Описание                            | К-во | №   | 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 М5х10мм                        | 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 (10х1500)                    | 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 |  | Н3-2 | Колпачок              | 1 |
| F2   | Боковая рукоятка (прав.)        | 1 |  | Н4   | Бутылка для воды      | 1 |
| F3   | Сенсорный блок (верх.)          | 2 |  | Н5   | Подставка под бутылку | 1 |
| F4   | Сенсорный блок (ниж.)           | 2 |  | Н6   | Болт                  | 2 |
| F5   | Болт                            | 6 |  | Н7   | Сидение               | 1 |
| F6   | Гайка                           | 4 |  | Н8   | Спинка                | 1 |
| F7   | Сенсорная пластина              | 4 |  | Н9   | Декоративная панель   | 1 |
| F8   | Колпачок                        | 2 |  | Н10  | Адаптер               | 1 |
| F9   | Колпачок                        | 2 |  | Н11  | Левая педаль          | 1 |
| F10  | Контрольный блок (верх., лев.)  | 1 |  | Н12  | Правая педаль         | 1 |
| F11  | Контрольный блок (ниж., лев.)   | 1 |  | J1   | Болт                  | 2 |
| F12  | Майларовая кнопка (лев.)        | 1 |  | J2   | Плоская шайба М6      | 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 М8х15мм          | 4 |
| F17  | Контрольный датчик (лев.)       | 1 |  | J7   | Плоская шайба М8      | 8 |
| F18  | Контрольный датчик (прав.)      | 1 |  | К1   | Ниша магнита          | 1 |
| F19  | Болт                            | 4 |  | К2   | Гайка                 | 1 |
| F20  | Колпачок                        | 2 |  | К3   | Шайба                 | 2 |
| G1   | Опорная стойка спинки           | 1 |  | К4   | Болт                  | 1 |
| G2   | Колпачок                        | 1 |  | К5   | Втулка                | 1 |
| Н1   | Компьютер                       | 1 |  |      |                       |   |
| Н2   | Подставка для книг              | 1 |  |      |                       |   |
| Н3-1 | Фиксатор                        | 1 |  |      |                       |   |



## Описание функций

### Данные о пользователе:

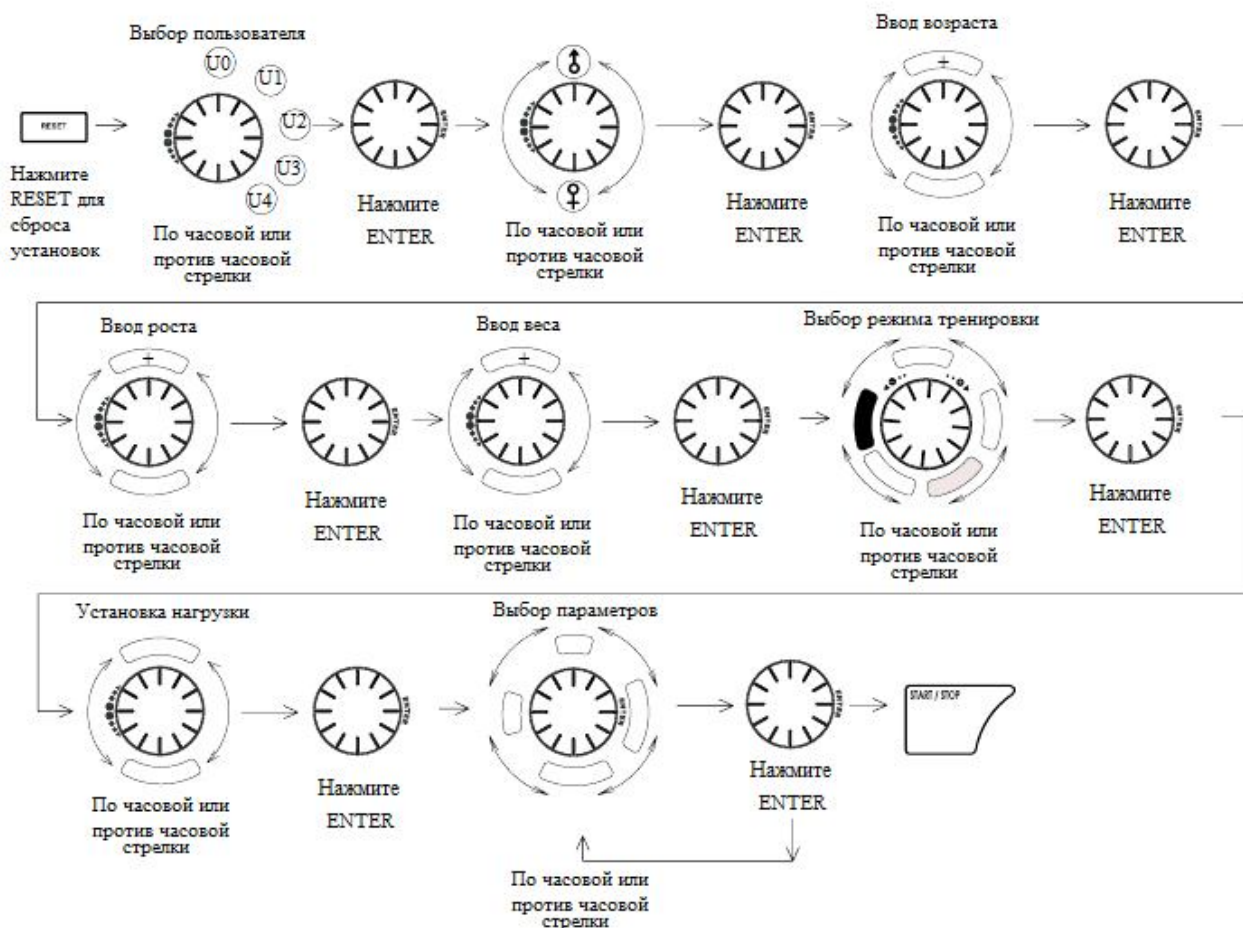
U0-U4 – персональные программы пользователя. Необходимо ввести возраст, пол, рост и вес. U1-U4 сохраняются в памяти, для U0 параметры необходимо вводить каждый раз.

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):

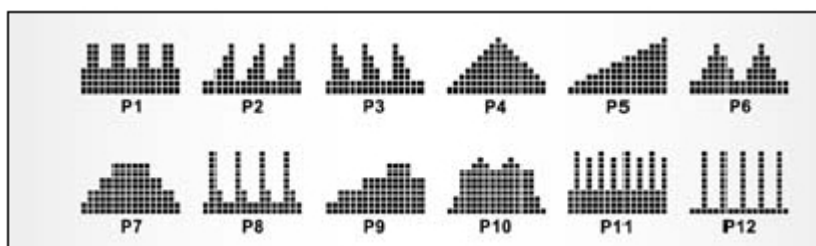
Установите уровень нагрузки и (если необходимо) параметры тренировки – время, расстояние, калории, пульс с помощью кнопок + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ) и ENTER. Затем нажмите START/STOP для начала тренировки.





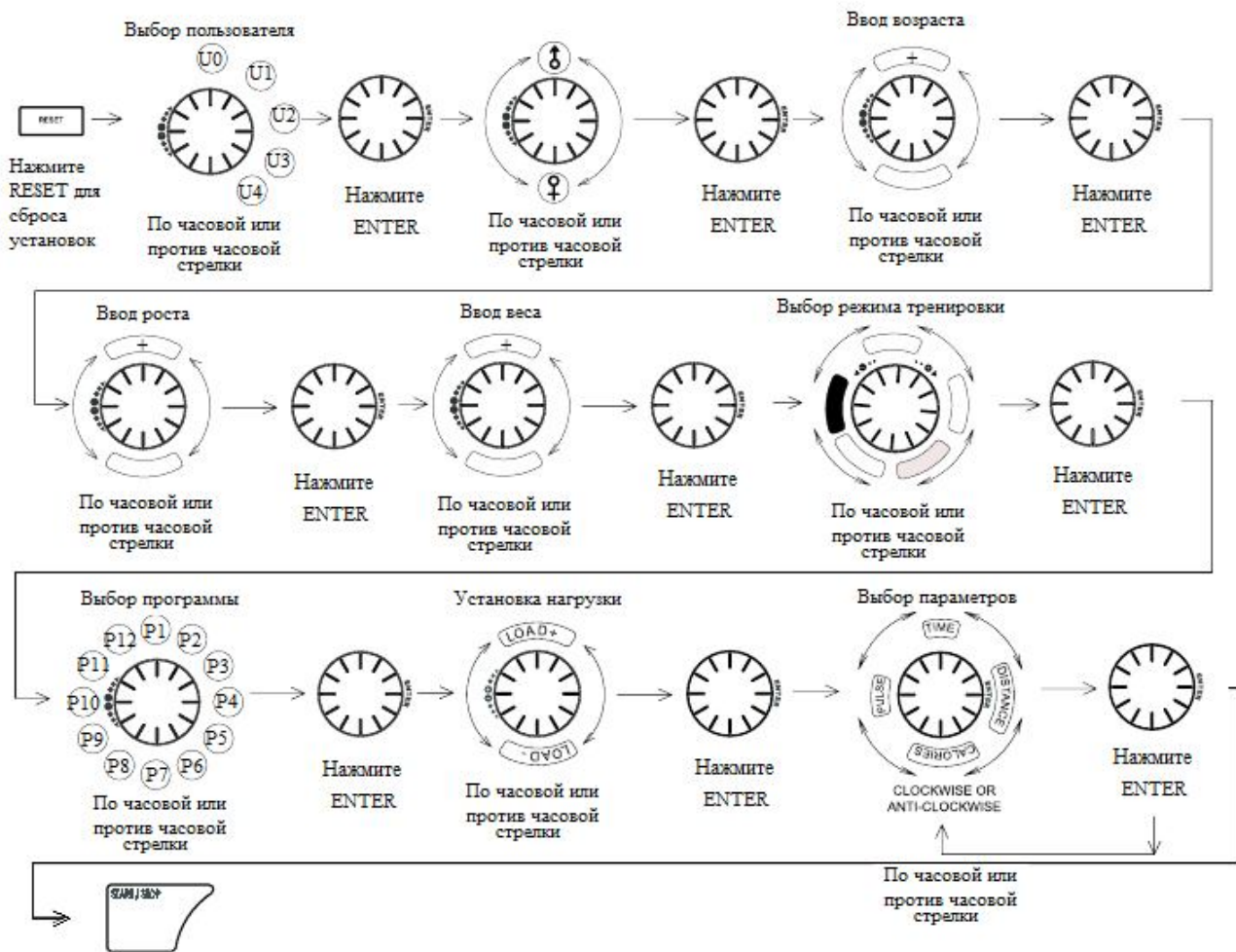
## Предустановленные программы (Programs):

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.

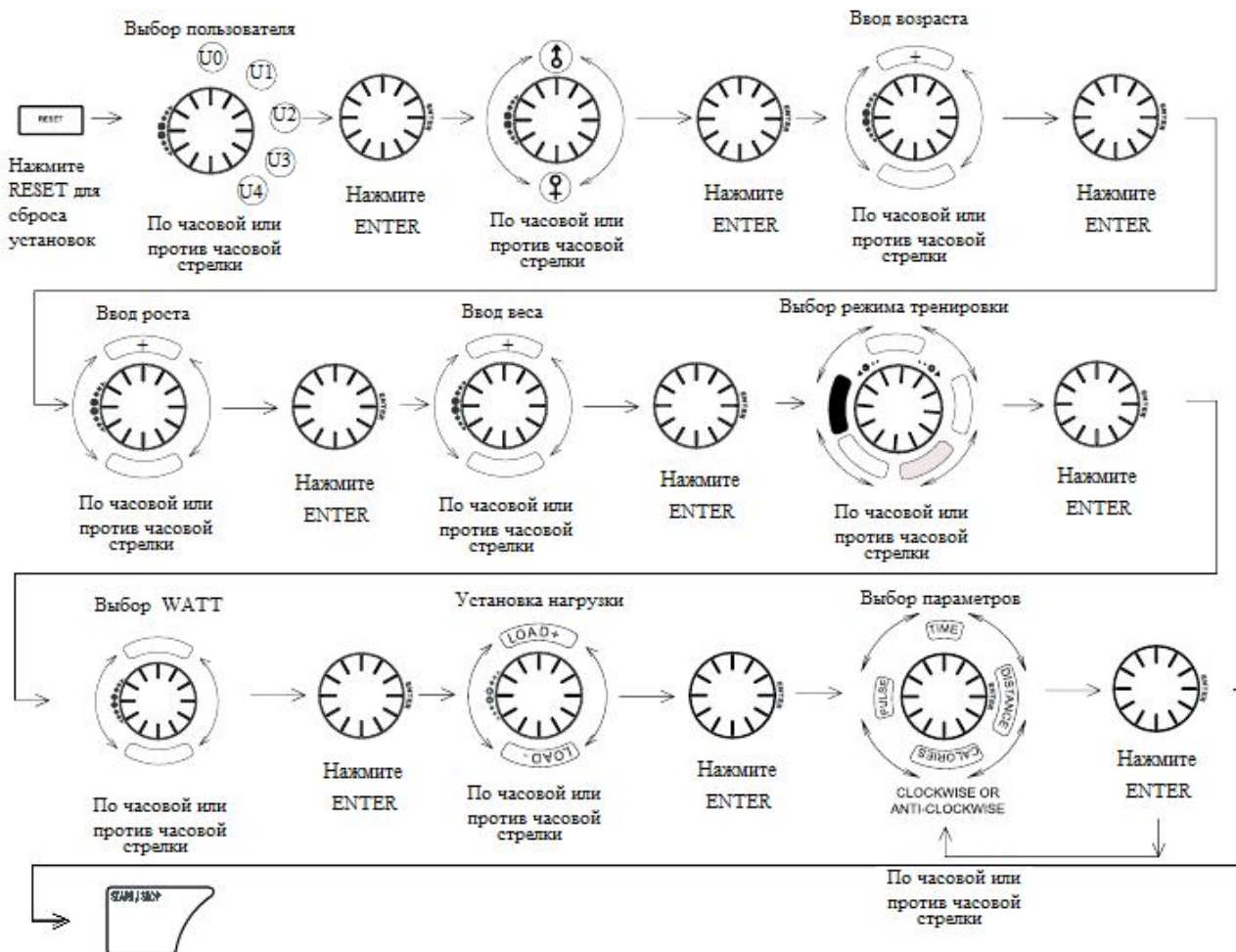


## Программа WATT-контроля (Watts):

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

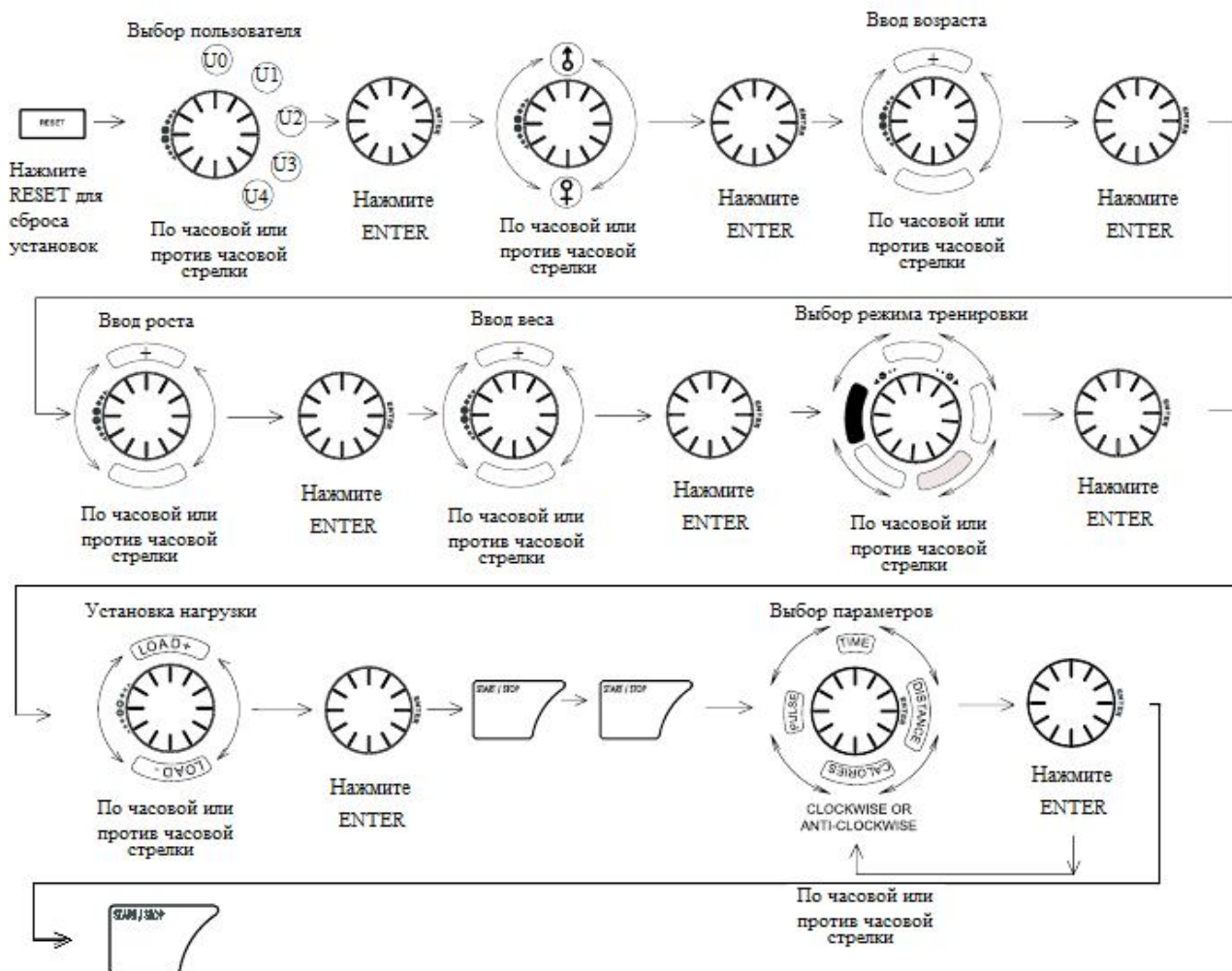
После этого введите другие параметры – время, расстояние, пульс и калории с помощью кнопок + (ВВЕРХ)/-(ВНИЗ) и ENTER.





## 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;

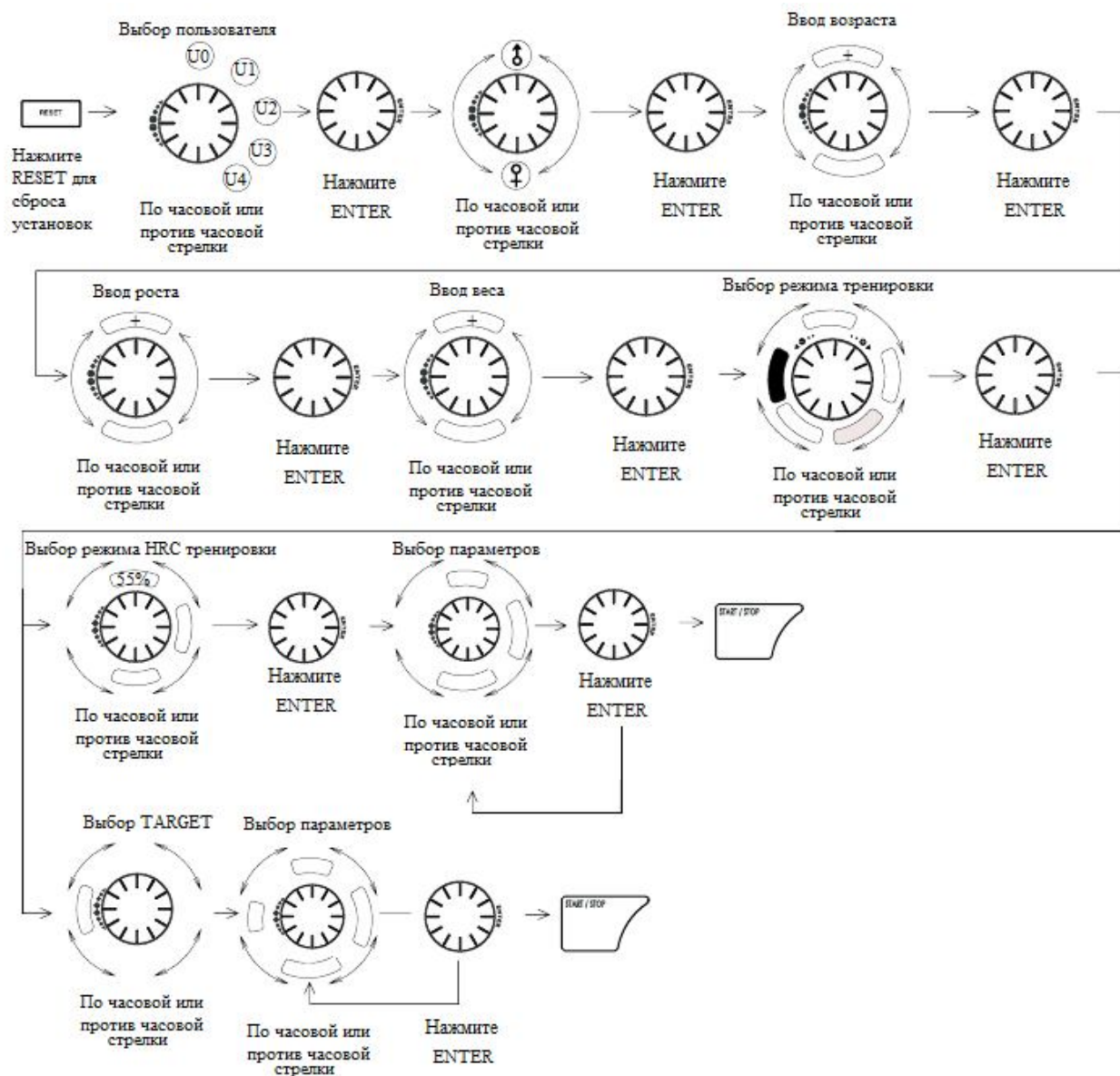
75% - оздоровительная программа;

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”.

| <b>СИМВОЛ</b>      | <b>S</b>   | <b>M</b>      | <b>L</b>    | <b>XL</b>     |
|--------------------|------------|---------------|-------------|---------------|
| <b>ПОЛ \ %ЖИРА</b> | <b>НИЗ</b> | <b>НИЗ/СР</b> | <b>СРЕД</b> | <b>СР/ВЫС</b> |
| <b>МУЖ</b>         | <13%       | 13%-25.8%     | 26%-30%     | >30%          |
| <b>ЖЕН</b>         | <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, 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 приближенным 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.