

PR300

Горизонтальный велотренажер

Руководство пользователя



Внимание!

Внимательно прочтите настоящее руководство перед началом использования изделия

Содержание

Меры предосторожности	3
Разминка	4
Обслуживание	5
Функции панели компьютера	6

Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ!

Для безопасности использования изделия его необходимо регулярно осматривать на предмет отсутствия поломок или износа функциональных частей.

Размещение изделия

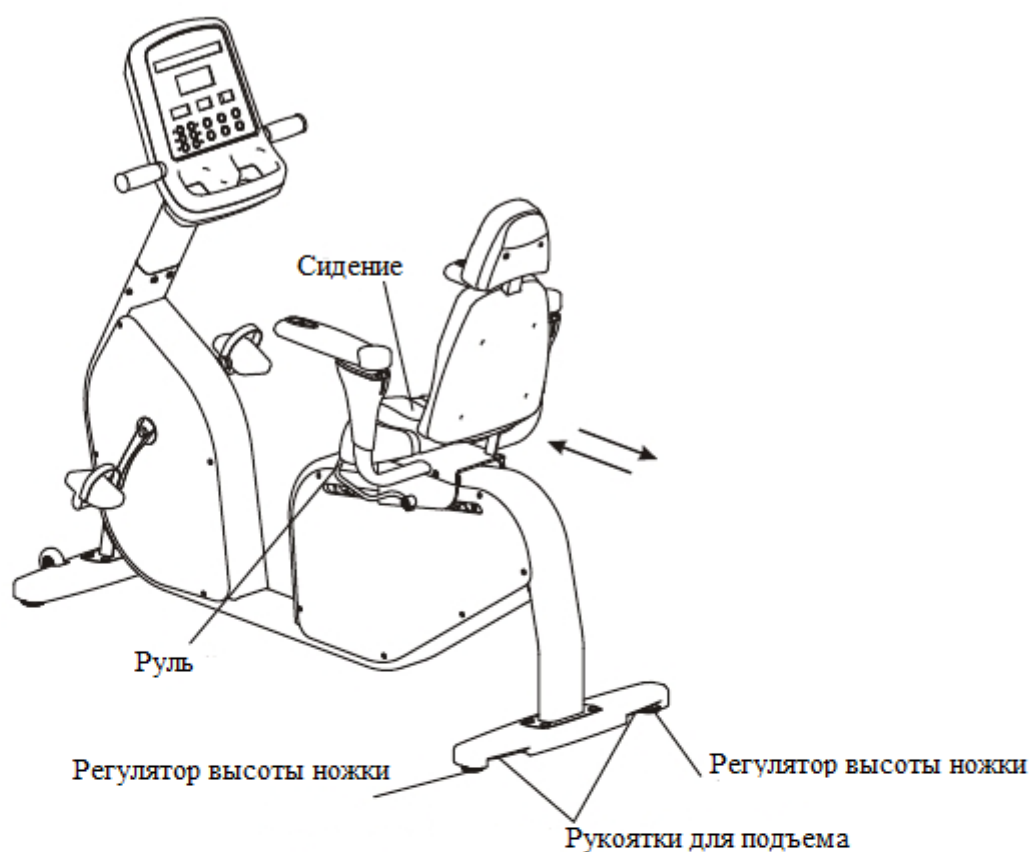
1. Устанавливайте изделие таким образом, чтобы с каждой стороны от него было как минимум 1 метр свободного пространства.
2. Не используйте изделие за пределами помещения, возле бассейнов и в условиях повышенной влажности.
3. Во время занятий на тренажере не позволяйте другим лицам мешать занимающемуся.
4. Дети и люди с ограниченными физическими возможностями могут использовать изделие только под присмотром.

Использование

1. Всегда следуйте указаниям компьютера для адекватного управления изделием.
2. Не вставляйте какие-либо посторонние предметы в какое-либо из отверстий изделия.
3. Не ставьте на изделие емкости с жидкостями внутри за исключением бутылки для воды в специальном держателе.
4. Во время тренировок используйте подходящую нескользящую обувь.
5. Не занимайтесь босиком.
6. Следите, чтобы шнурки, полы одежды или полотенце не соприкасались с движущимися частями тренажера.
7. Будьте внимательны ступая на тренажер или сходя с него.
8. Чтобы не потерять равновесие, не оборачивайтесь назад во время занятий.

Сохраните эти инструкции и обращайтесь к ним по необходимости

Использование и обслуживание



1. Максимальный вес пользователя - 150 кг.
2. Для того, чтобы переместить изделие, возьмитесь за переднюю ножку и приподымите его, чтобы центр тяжести переместился на транспортировочные ролики.
3. Перед использованием изделия убедитесь, что поверхность, на которой оно установлено, ровная. Если нет, отрегулируйте положение изделия с помощью компенсаторов неровности пола.
4. Изделие использует генераторную систему нагрузки, поэтому подключение к сети не требуется.

Обслуживание

1. Проверяйте надежность креплений педалей раз в три месяца.
2. Если болты и гайки неплотно прикручены, закрепите их.

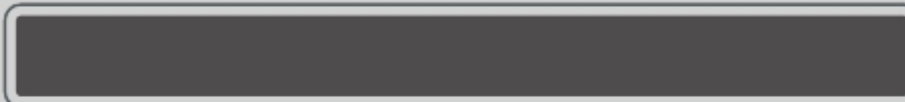
Функции панели компьютера

DISTANCE



WATT

HEART RATE





CALORIE



Quick Start:

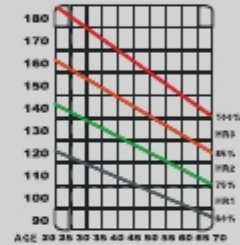
- Start pedaling, press .
- To manually adjust resistance, using .

Program Operation:

- Start pedaling, press program button.
- Using  to enter message.
- Press  when START scolling in the window.
- Using  to change the resistance.
- Using  select time/ distance/calorie countdown program.



HEART RATE ZONES



TIME

SPEED

LEVEL



Control panel buttons:

- MANUAL
- CARDIO
- FATBURN
- HEART RATE
- RANDOM
- USER
- MODE
- ENTER
- START
- STOP
- Up arrow
- Down arrow

Функции панели компьютера

1. Окно времени

Отображает время тренировки после нажатия кнопки Start в минутах и секундах (0-99 мин, 0-59 сек)



2. Окно скорости

Отображает скорость тренировки

3. Окно нагрузки

Отображает уровень нагрузки (от L1 до L20 с шагом 1)

4. Окно пульса

Отображает текущий пульс занимающегося (количество ударов в минуту)



5. Окно расстояния

Отображает пройденное расстояние (от 0 до 9,99 км с шагом 0,01 км, от 10,0 до 999 км с шагом 0,1 км)

6. Окно калорий

Отображает количество сожженных калорий (исходя из параметров скорости, нагрузки и времени для человека весом 68 кг)

7. Окно Ватт

Отображает текущую нагрузку в Ваттах



8. Матричный дисплей

- 8.1. Отображает "Введите свой вес в кг" после включения
- 8.2. Отображает сообщения во время ввода личных данных
- 8.3. В программном режиме отображает профайл нагрузки.



START - для начала программы



STOP - для окончания программы



LEVEL+ и LEVEL- используются для изменения уровня нагрузки в программном режиме, а также для изменения параметров пользователя во время настройки программ.



MODE - используется для переключения между программами

Функции панели компьютера

-  ENTER - для подтверждения ввода параметров пользователя.
-  MANUAL ONE TOUCH - для выбора ручного режима тренировки.
-  FAT BURN ONE TOUCH - для выбора программы сжигания жира.
-  RANDOM ONE TOUCH - для выбора режима случайного профиля нагрузки.
-  CARDIO ONE TOUCH - для выбора программы "Кардио".
-  HEART RATE ONE TOUCH - для выбора пульсозависимой программы.
-  USER ONE TOUCH - для выбора пользовательского режима.

1. Быстрый старт (Ручной режим)

1.1. Начните вращение педалей.

1.2. На матричном экране появится сообщение "Введите свой вес", с помощью кнопок + и - установите необходимое значение.

1.3. Нажмите ENTER, на экране появится "Нажмите СТАРТ или выберите программу"

(1) Нажатие START запустит тренировку в ручном режиме.

(2) Нажатие кнопок FAT BURN, RANDOM, CARDIO, HEART RATE или USER запустит тренировку в соответствующем кнопке режиме.

1.4. Нажатием MODE вы можете выбрать тип программы - с заданным временем, расстоянием или количеством калорий.

1.5. Нажатие STOP перезапустит компьютер.

Функции панели компьютера

2. Программный режим

2.1 Заданное время тренировки

После введения веса пользователя, нажимайте MODE, пока не отобразится программа с заданным временем.

- (1) Кнопками + и - установите желаемую продолжительность тренировки.
- (2) Нажмите ENTER, затем START.

2.2 Заданное расстояние

После введения веса пользователя, нажимайте MODE, пока не отобразится программа с заданным расстоянием.

- (1) Кнопками + и - установите желаемое расстояние.
- (2) Нажмите ENTER, затем START.

2.3. Заданное количество калорий

После введения веса пользователя, нажимайте MODE, пока не отобразится программа с заданным количеством калорий.

- (1) Кнопками + и - установите желаемое количество калорий.
- (2) Нажмите ENTER, затем START.

2.4. Предустановленные программы

2.4.1 FAT BURN/RANDOM/CARDIO

Нажмите соответствующую желаемой программе кнопку (FAT BURN / RANDOM / CARDIO).

- (1) Кнопками + и - установите желаемую продолжительность тренировки.
- (2) Нажмите ENTER, затем START.

2.4.2 HEART RATE (пульсозависимая программа)

*** для этой программы вам необходимо надеть кардио-датчик.

- (1) Выберите тип пульсозависимой тренировки с помощью кнопки MODE.
HR1 - целевой пульс - 65% от максимально допустимого
HR2 - целевой пульс - 75% от максимально допустимого
HR3 - целевой пульс - 85% от максимально допустимого
- (2) Кнопками + и - установите желаемую продолжительность тренировки.
- (3) Нажмите ENTER, затем START.

2.4.3. USER (пользовательская программа)

Нажмите кнопку USER.

- (1) Кнопками + и - установите желаемую продолжительность тренировки.
- (2) Нажмите ENTER.
- (3) Установите желаемый уровень нагрузки для каждого сегмента профайла с помощью кнопок + и -. Для перехода к следующему сегменту нажмите ENTER.
- (4) Установив нагрузку для каждого из 20 сегментов, нажмите START, чтобы начать тренировку.

Внимание! Важные рекомендации и требования!

- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается не регулярная и не продолжительная 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!

Не соблюдение 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.

