

# **RU300**

**Вертикальный 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

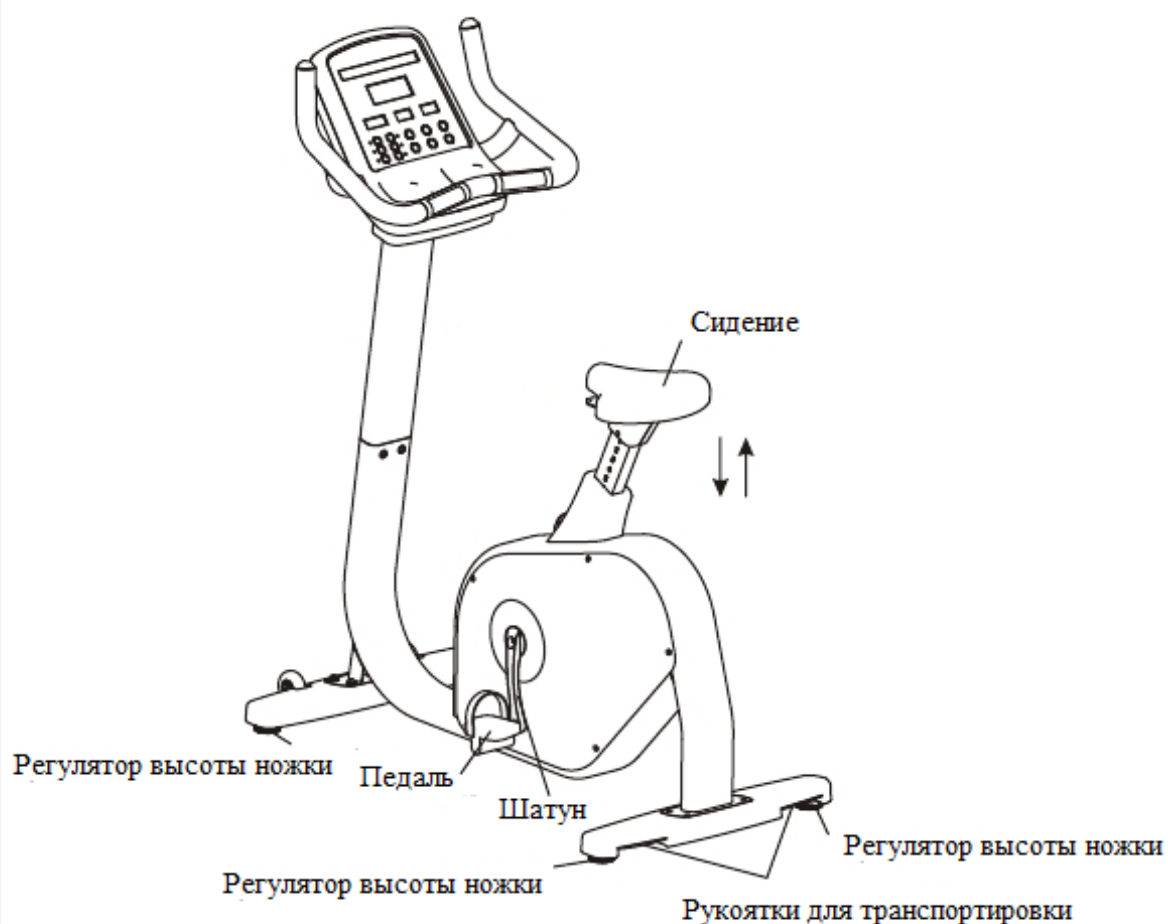
1. Устанавливайте изделие таким образом, чтобы с каждой стороны от него было как минимум 1 метр свободного пространства.
2. Не используйте изделие за пределами помещения, возле бассейнов и в условиях повышенной влажности.
3. Во время занятий на тренажере не позволяйте другим лицам мешать занимающемуся.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

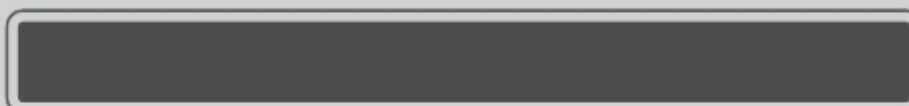
## Функции панели компьютера

DISTANCE

WATT

HEART RATE

CALORIE

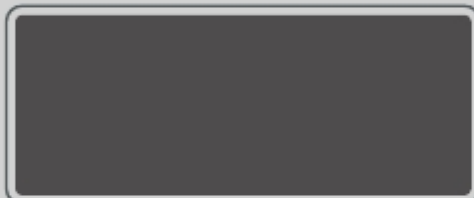


### Quick Start:

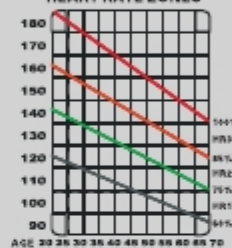
- Start pedaling, press
- To manually adjust resistance, using

### 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.



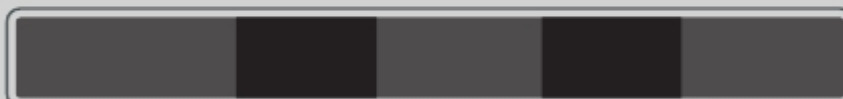
HEART RATE ZONES



TIME

SPEED

LEVEL



MANUAL    CARDIO       MODE    ENTER

FATBURN    HEART RATE   

RANDOM    USER    START    STOP

## 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 профиля 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.

