



U704

ВЕЛОТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача

кислорода;

- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Тренажер не имеет шестерни холостого хода. Скорость движения педалей должна снижаться постепенно;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него. Опустите соответствующую педаль в нижнее положение и дождитесь полной остановки тренажера.

ОСТОРОЖНО! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Настройка оборудования

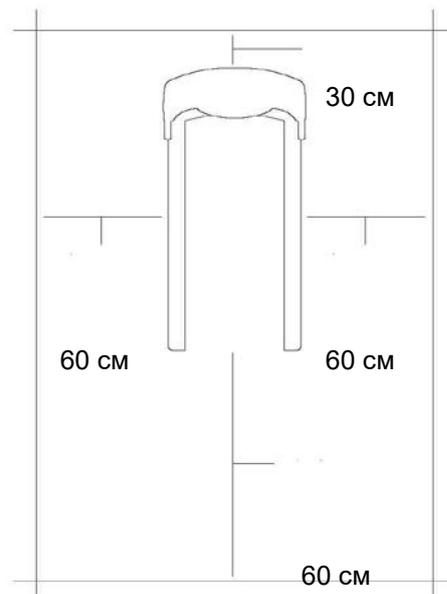
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

ЧИСТКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и ручки;
- Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
- Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
- Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта.

Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.
- Протереть детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.
- Удалите грязь из накладок в педалях.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку).
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте натяжение ремня.

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Сборка оборудования

ВНИМАНИЕ! Во время установки различных винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

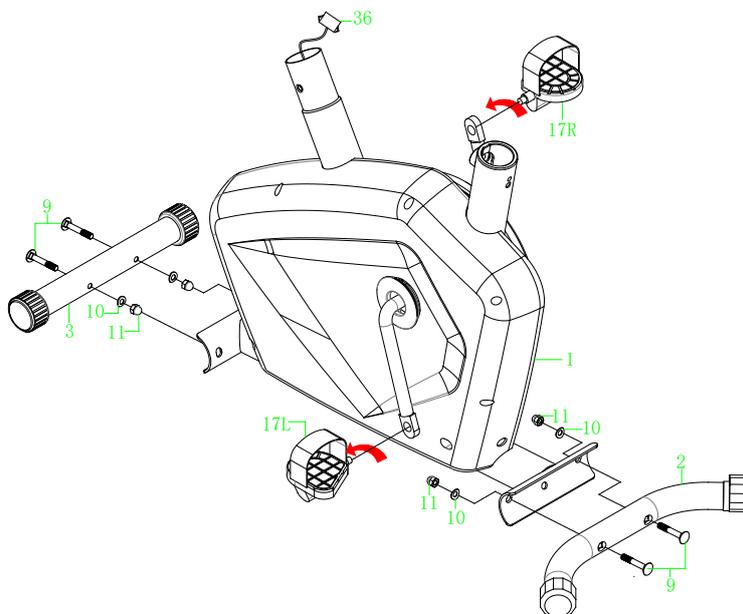
Шаг 1

Крепление передней/задней опоры и правой/левой педалей

- Расположите переднюю опору (3) перед основной рамой (1) и закрепите болты.
- Зафиксируйте переднюю опору (3) на основной раме (1) с помощью 2 гаек (11), 2 болтов M10x57 (9), 2 шайб Ø10 (10). Затяните болты.
- Расположите заднюю опору (2) перед основной рамой (1) и закрепите болты.
- Зафиксируйте заднюю опору (2) на основной раме (1) с помощью 2 гаек (11), 2 болтов M10x57 (9), 2 шайб Ø10(10). Затяните болты.

Крепление педалей

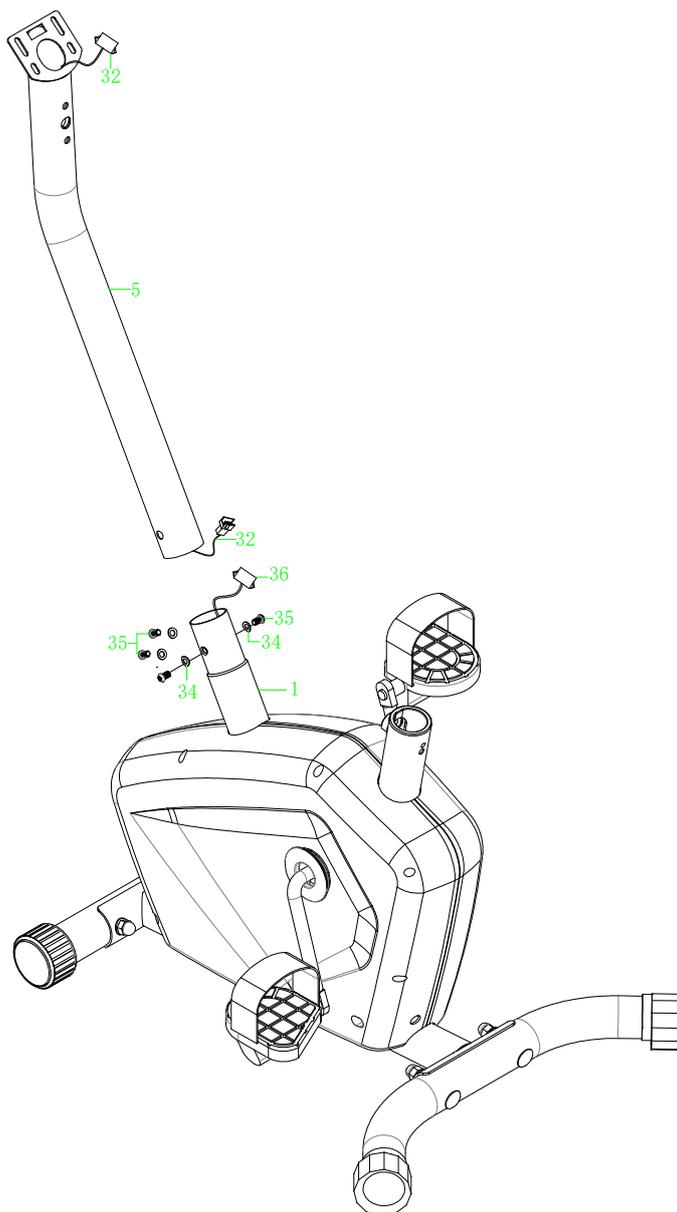
- Обратите внимание, что шатуны, педали, ремешки педалей имеют отметки: «R»-правая, «L»-левая.
- Закрепите левую педаль (17L) на левом шатуне (18), повернув педаль против часовой стрелки. Закрепите ось педали ключом.
- Закрепите левую педаль (17R) на левом шатуне(18), повернув педаль по часовой стрелке. Закрепите ось педали ключом.



Шаг 2

Крепление стойки руля

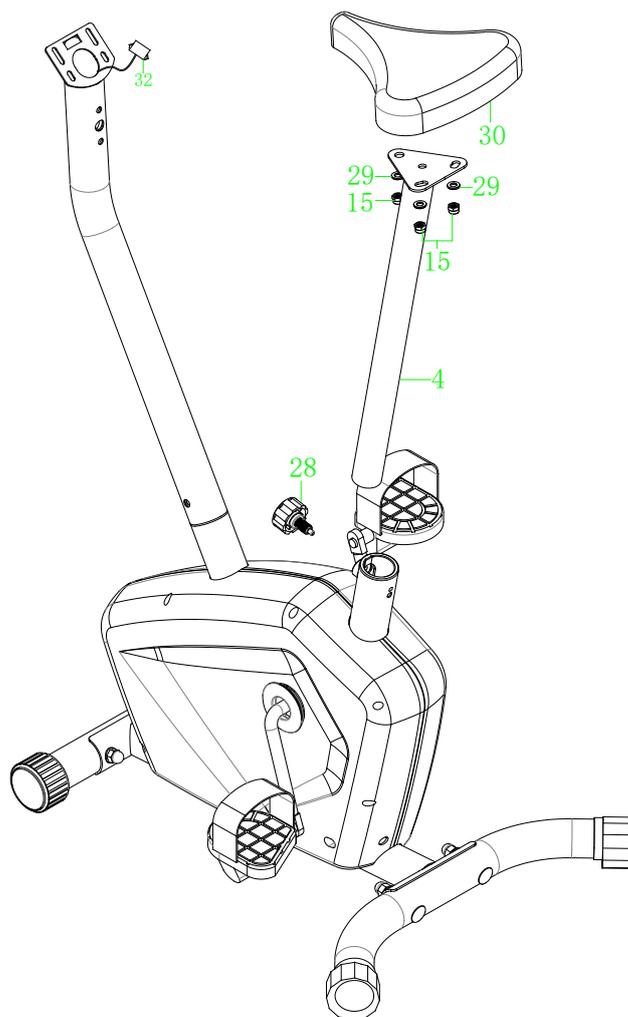
- Снимите 4 болта М8х15 (35) и 4 шайбы Ø8 (34) с основной рамы.
- Соедините провод (36) с основной рамы (1) с проводом (32) стойки руля.
- Аккуратно протяните провода через основную раму (1) и стойку (5), закрепите 4 болтами М8х15 (35) и 4 шайбами Ø8 (34), которые были сняты. Затяните болты.



Шаг 3

Крепление стойки сиденья

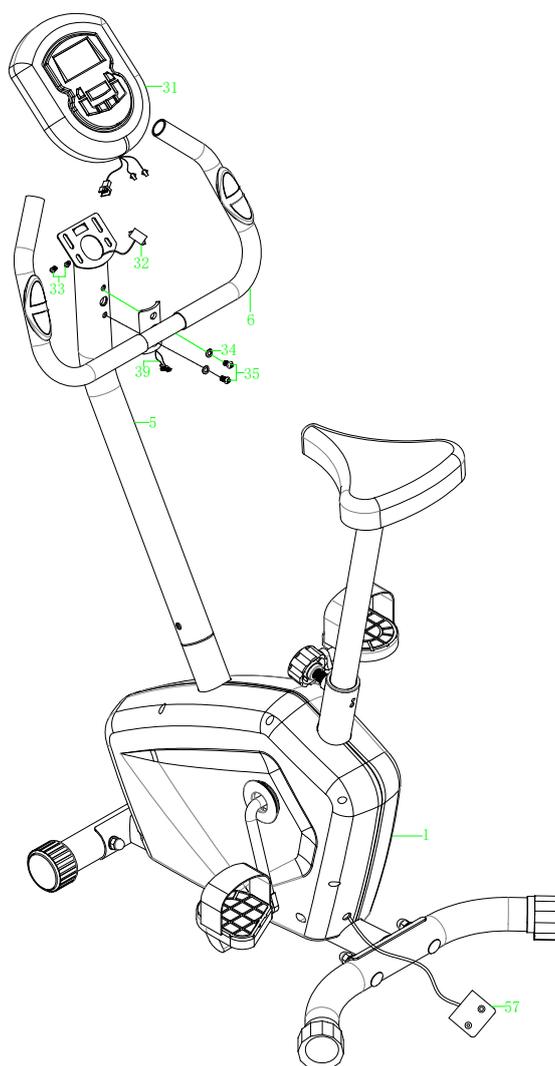
- Снимите 3 шайбы Ø8 (29) и 3 гайки М8 (15), расположенные на нижней стороне сиденья(30).
- Закрепите сиденье на стойке (4), используя болты 3 шайбы Ø8 (29) и 3 гайки М8 (15).
- Закрепите стойку (4) на основной раме (1) и затем затяните фиксатор (28).



Шаг 4

Крепление руля и консоли

- Снимите 2 болта М8х15 (35) и 2 шайбы Ø8 (34) со стойки руля (5).
- Протяните провод пульсомера (39) через отверстие на стойке.
- Закрепите руль (6) на стойке руля (5) с помощью 2 болтов М8х15 (35) и 2 шайб Ø8 (34)
- Снимите 2 болта М5х10 (33) с консоли.
- Подключите провода (32) и (39) к консоли (31).
- Закрепите консоль (31) на стойке (8) 2 болтами М5х10 (66). Затяните болты.

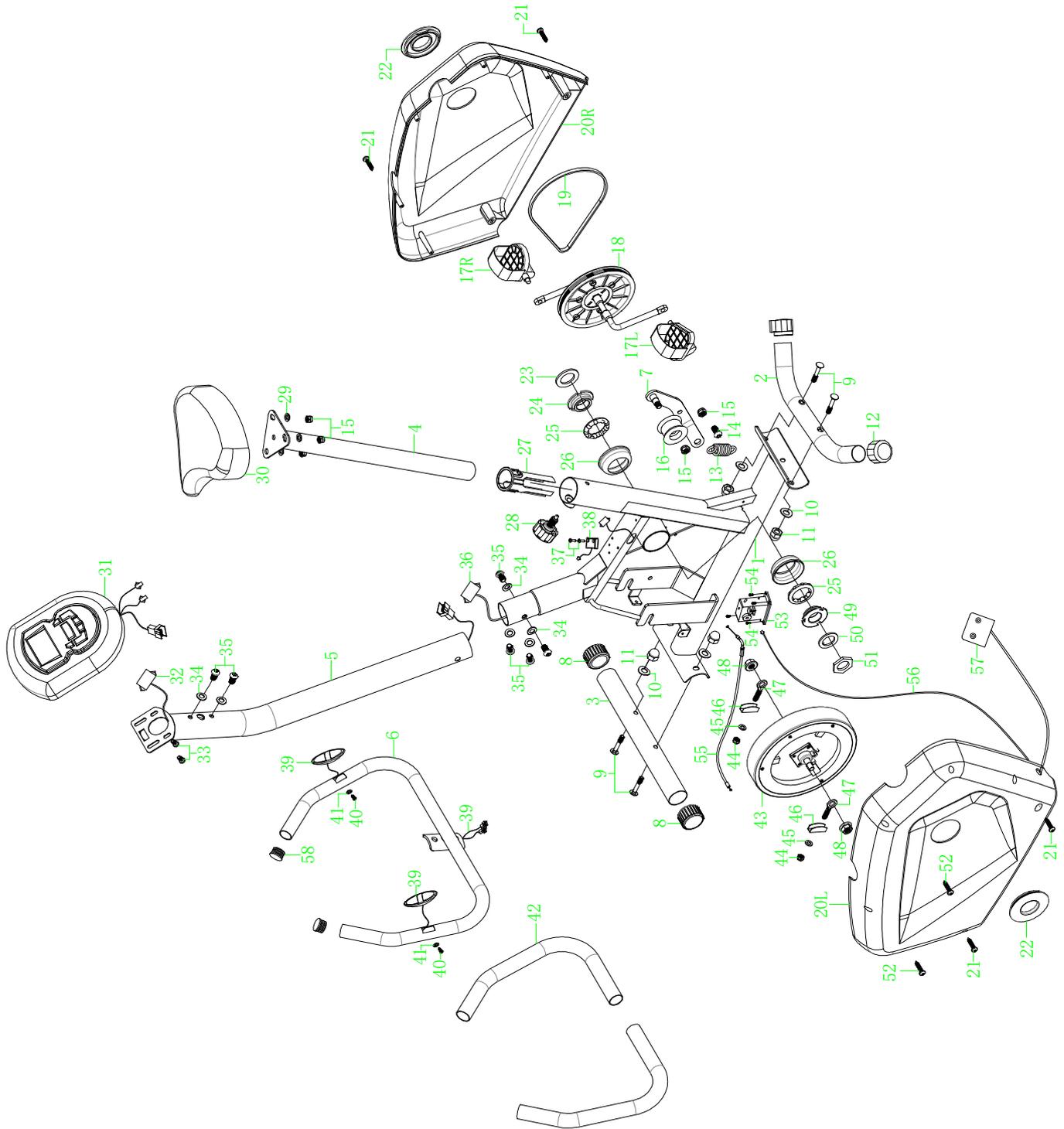


СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

Список комплектующих частей

№.	Наименование	Кол	№.	Наименование	Кол
1	Основная рама	1	30	Сиденье	1
2	Задняя опора	1	31	Консоль	2
3	Передняя опора	1	32	Провод сенсора	2
4	Стойка руля	1	33	Болт М5*10	2
5	Руль	1	34	Шайба Ø8	6
6	Стойка сиденья	1	35	Болт М8*15	6
7	Крепеж	1	36	Нижний провод сенсора	4
8	Заглушка задней опоры	2	37	Винт ST2.9x9.5	2
9	Болт М10x57	4	38	Сенсор с проводом	1
10	Шайба Ø10	4	39	Пульсомер	2
11	Гайка М10	4	40	Шайба Ø5.0	2
12	Заглушка передней опоры	2	41	Винт ST4.2x20	2
13	Пружина	1	42	Неопреновый поручень	2
14	Болт М8*20	1	43	Магнитное кольцо	1
15	Гайка М8	5	44	Гайка М6	2
16	Держатель	1	45	Шайба Ф6	2
017L/R	Педаль правая/левая (1/2")	2	46	Скоба	2
18	Шатун Ø240	1	47	Болт М6x36	2
19	Ремень (360J6)	1	48	Гайка М10x1 (S15)	1
020L/R	Правая/левая крышка	2	49	Гайка I (7/8")	2
21	Винт ST4.2x25	4	50	Шайба Ø23xØ35x2.0	1
22	Крышка шатуна	2	51	Гайка 7/8"	1
23	Шайба Ø40x2.8	1	52	Винт ST4.2x25	5
24	Гайка II (15/16")	1	53	Мотор	1
25	Подшипник Ø44.5	2	54	Винт ST4.2x20	4
26	Заглушка Ø55.6x16	2	55	Провод мотора	1
27	Втулка	1	56	Шнур питания	1
28	Фиксатор	1	57	Трансформатор	1
29	Шайба Ф8	4			

Схема тренажера в разобранном виде



Работа с консолью

ДИСПЛЕЙ

Время (Time)	Время тренировки Допустимые значения 0:00-99:59
Скорость (Speed)	Скорость тренировки Допустимые значения 0,0-99,9
Расстояние (Distance)	Пройденное расстояние Допустимые значения 0,0-99,9
Калории (Calories)	Количество потраченных калорий Допустимые значения 0-999
Пульс (Pulse)	Пульс (удары в минуту)
Обороты в минуту (RPM)	Количество оборотов в минуту Допустимые значения 0-999
Ватты (Watts)	Мощность тренировки Допустимые значения 0-350
Ручное управление (Manual)	Ручное управление тренировкой
Установленные программы (Programs)	12 предустановленных программ
Пользователь (User)	Пользователь может создать свою программу тренировки
Пульсозависимая (HRC)	Тренировка «Целевой пульс»
Ватт-фиксированная	Ватт-фиксированная тренировка

Кнопки

Up – увеличение уровня сопротивления

Down – уменьшение уровня сопротивления

Mode – Подтверждение выбора или настроек

Reset – Удержание кнопки в течение 2 секунд – сброс настроек

– Возврат в главное меню в режиме настроек

Start/Stop – Начало/Завершение тренировки

Recovery – Восстановление

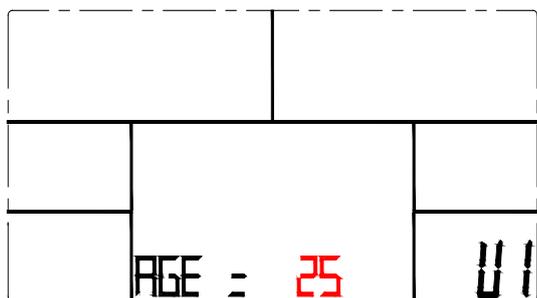
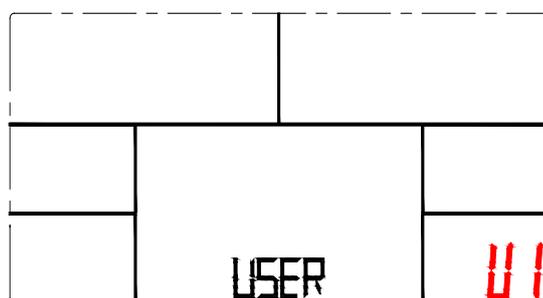
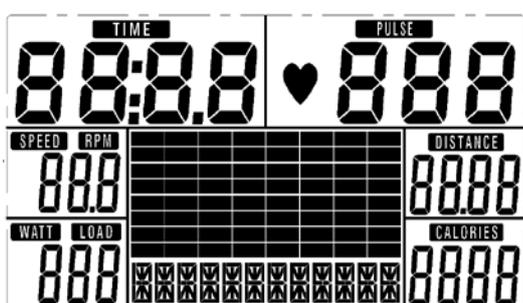
Прежде чем начать тренировку внимательно ознакомьтесь в данным руководством.

Питание

- Подключите адаптер к оборудованию, прозвучит сигнал консоли.
- Введите данные пользователя (Возраст (age), пол (gender), рост (height), вес (weight)).

Если в течение 4 минут вы не вращаете педали, автоматически включится режим сохранения энергии.

Нажмите любую кнопку, чтобы вернуть консоль в рабочий режим



Manual (Ручное управление)

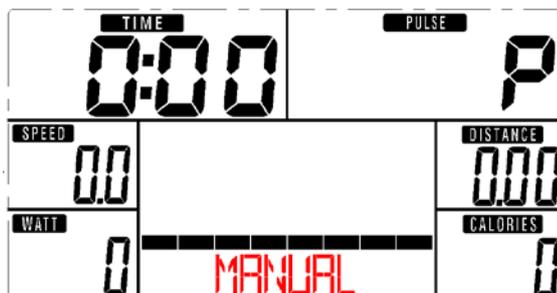
Пользователь может начать тренировку, нажав кнопку START.

Порядок действий:

1. Кнопками UP/DOWN выберите программу MANUAL (P1), нажмите MODE для подтверждения;
2. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите MODE для подтверждения;
3. Окно DISTANCE (Расстояние) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать протяженность тренировки. Нажмите MODE для подтверждения;

4. Окно CALORIES (Калории) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать количество калорий тренировки. Нажмите MODE для подтверждения;
5. Окно PULSE (Пульс) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать его значение. Нажмите MODE для подтверждения;

Нажмите START/STOP для начала тренировки.



Предустановленные программы

1. Кнопками UP/DOWN выберите одну из программ (всего 12), нажмите MODE для подтверждения;
2. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете изменить продолжительность тренировки. Нажмите MODE для подтверждения;
3. Кнопками UP/DOWN вы можете изменять уровень сопротивления во время тренировки;

Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Пользовательские программы: User 1 (Пользователь 1), User 2 (Пользователь 2), User 3 (Пользователь 3), User 4 (Пользователь 4)

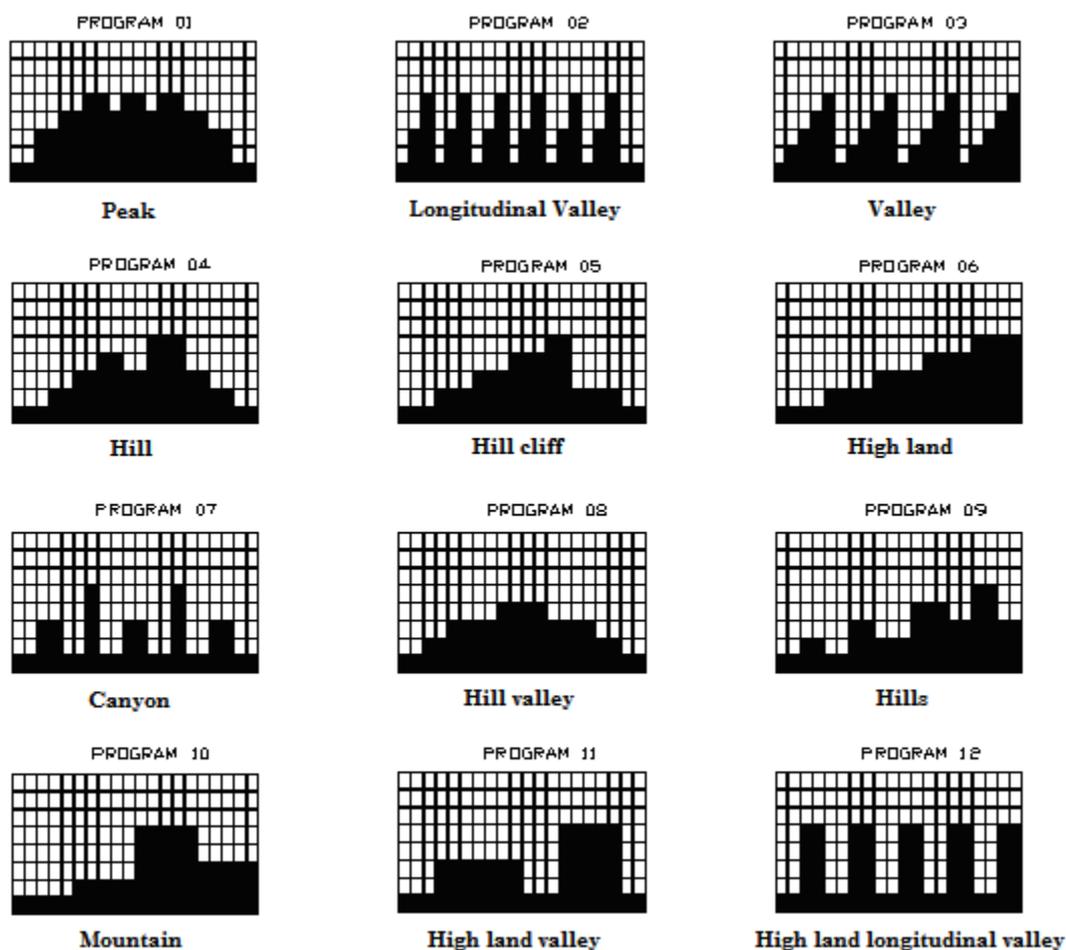
Пользователь может самостоятельно построить свою тренировку. Количество интервалов – 20, все созданные данные будут сохраняться на консоли, во время тренировки вы можете регулировать значения кнопками UP/DOWN, эти изменения не будут сохраняться в памяти.

Порядок действий:

1. Кнопками UP/DOWN выберите программу USER ;
2. Нажмите MODE, чтобы выбрать режим;
3. Будет мигать колонка 1, кнопками UP/DOWN вы можете создать вашу персональную тренировку. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить изменения первой колонки. Уровень

по умолчанию – 1 (Всего 20 колонок);

- Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите MODE для подтверждения;
- Нажмите START/STOP для начала тренировки.



Пульсозависимые программы: 55% Н.Р.С, 75% Н.Р.С., 90% Н.Р.С., Целевой пульс (Target H.R.)

55% Н.Р.С – 55% максимального пульса. – Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$. **75% Н.Р.С.** - 75% максимального пульса. - Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$. **90% Н.Р.С.** - 90% максимального пульса. - Целевой пульс = $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$. **Target H.R.** - Целевой пульс. - Тренировка в зоне целевой частоты пульса.

Порядок действий:

1. Кнопками UP/DOWN выберите программу HRC, нажмите MODE для подтверждения;
2. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите MODE для подтверждения;
3. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Ватт-фиксированная программа

WATT - программа независимая от скорости.

Порядок действий:

1. Кнопками UP/DOWN выберете программу WATT;
2. Нажмите MODE для подтверждения;
3. Окно TIME (Время) будет мигать на дисплее, кнопками UP/DOWN вы можете отрегулировать продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения; Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Примечание:

- Для данной программы WATT - постоянная величина. Это означает, что если вы вращаете педалями быстро, уровень сопротивления будет уменьшаться, если вы вращаете педалями медленно, уровень сопротивления будет увеличиваться.

Восстановление пульса

В режиме ожидания нажмите кнопку RECOVERY. Удерживайте ладони на пульсомерах в течение 1 минуты. Затем на дисплее отобразится значение F1-F6, где F1 – наиболее быстрое восстановление, а F6 – наиболее медленное.

BODY FAT% (Уровень жира в организме в %)

В режиме ожидания нажмите кнопку Body FAT.

Например, если вы весите 68 кг и результаты теста показали 10%, значит, в вашем организме 6,8 кг

жира.

Ниже приведена таблица с указанием процентного соотношения уровня жира в организме.

	Женщины (fat%)	Мужчины (fat%)
Допустимое	10 - 12%	2 - 4%
Атлеты	14 - 20%	6 - 13%
Фитнес	21 - 24%	14 - 17%
Удовлетворительн	25 - 31%	18 - 25%
Ожирение	32% и более	25% и более

ВМІ (Индекс массы тела)

ВМІ - показатель измерения количества жира в организме, в его основе лежат рост, вес, пол.

Недовес	До20 (19 для женщин)
Нормальный вес	20-24,99
Перевес	25-29,99
Ожирение 1 стадии	30-34,99
Ожирение 2 стадии	35-39,99
Ожирение	40 и более

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Посадка	вертикальная
Рама	с однослойной покраской
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	16 (10-350 Ватт)
Маховик	5 кг.
Педальный узел	однокомпонентный
Сидение	с подушкой повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по вертикали
Регулировка положения руля	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	черно-белый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), фитнес-оценка, жиросанализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI),
Кол-во программ	23 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "качели", шаги, долина, подъем, плато, склон, холмы, горы, фартлек, сжигание жира, жиросанализатор, случайная, 1 Ватт-фиксированная, 4
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть

Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	91*55*134 см.
Вес нетто	19 кг.
Макс. вес пользователя	120 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
Гарантия	1 год
Производитель	Neotren GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Неотрен», 115201 Россия, Москва, Каширский проезд, д.17 стр.9,

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

**Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: C160122, где 16 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен» www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

