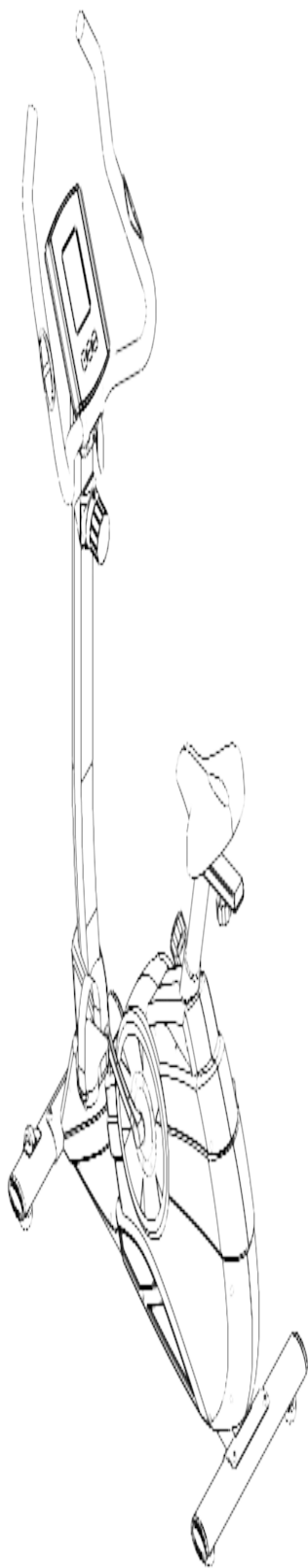


Руководство пользователя (AL602B)



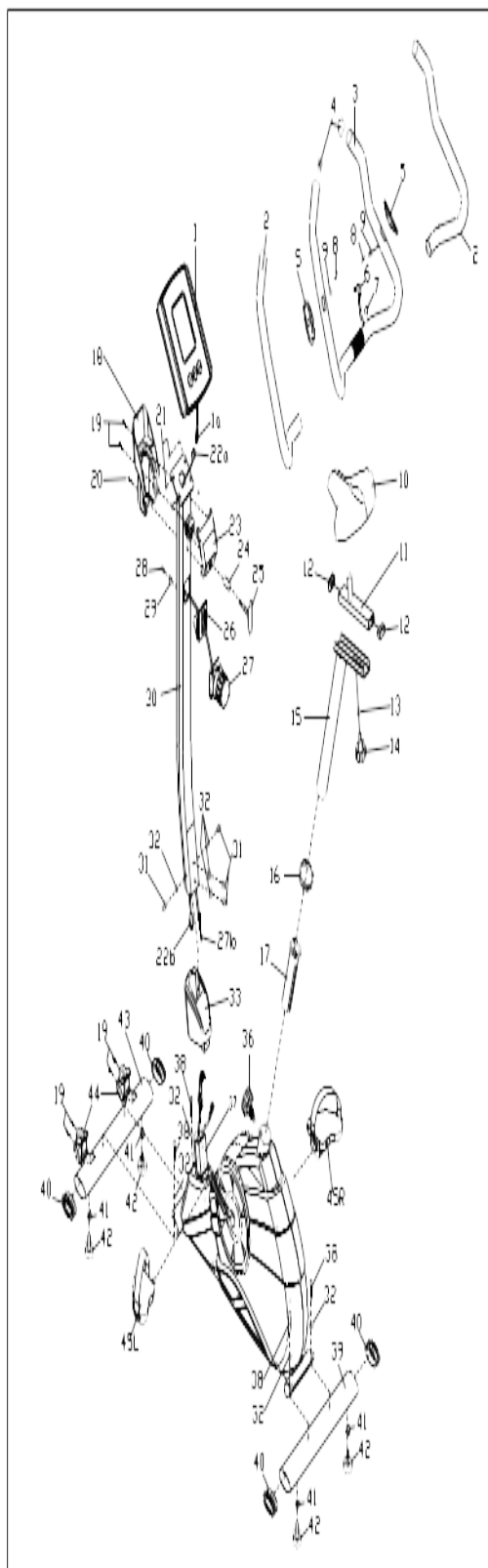
Важно! Прочитайте, пожалуйста, данное руководство перед началом использования тренажера!

Правила техники безопасности

Храните данное руководство в течение всего срока эксплуатации оборудования!

1. Очень важно прочесть полностью руководство перед сборкой и использованием тренажера.
Безопасное и эффективное использование тренажера может быть достигнуто в результате правильной сборки, ухода и эксплуатации. Вы ответственны за то, что все пользователи оборудования ознакомлены с данным руководством и предупреждены о возможных опасностях.
2. Перед началом любых занятий на тренажере Вы должны проконсультироваться со своим врачом на предмет противопоказаний в использовании Вами тренажера и возможного риска для Вашего здоровья. Рекомендации Вашего врача особенно важны, если Вы принимаете какие-либо лекарства, влияющие на частоту сердечного ритма, артериальное давление и уровень холестерина.
3. Будьте внимательны к сигналам Вашего организма. Неправильные или чрезмерные упражнения могут нанести вред Вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если Вы испытываете следующие симптомы: боль, затрудненное дыхание, нерегулярное сердцебиение, сжатие в области грудной клетки, помутнение сознания, головокружение или тошноту. В случае вышеперечисленных симптомов Вы должны немедленно обратиться к врачу и не продолжать тренировки без его разрешения.
4. Не разрешайте детям и животным играть на тренажере. Тренажер предназначен только для использования его взрослыми в процессе тренировок.
5. Используйте тренажер на прочной и ровной поверхности с покрытием, защищающим Ваш пол или ковер. Для безопасного использования тренажера, обеспечьте, по крайней мере, 0,5 м свободного пространства вокруг него.
6. Перед началом использования тренажера, убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.
7. Безопасность использования тренажера может быть обеспечена при его регулярных проверках на повреждения и износ.
8. Всегда используйте тренажер по назначению. Если Вы обнаружили какие-либо поврежденные компоненты в процессе сборки или проверки тренажера, или слышите необычный шум, издаваемый тренажером в процессе эксплуатации, немедленно остановитесь и не используйте его до устранения проблемы.
9. Надевайте спортивную одежду для тренировок. Избегайте слишком свободной одежды, края которой могут быть затянуты в движущиеся узлы или препятствовать движению.
10. Тренажер испытан в соответствии с требованиями класса H.C.
11. Тренажер не является лечебным средством.
12. Необходимо соблюдать осторожность при подъеме или перемещении тренажера, чтобы не повредить спину. Всегда соблюдайте правила техники безопасности в процессе подъема или обратитесь за помощью, если это необходимо.

Развернутый вид:

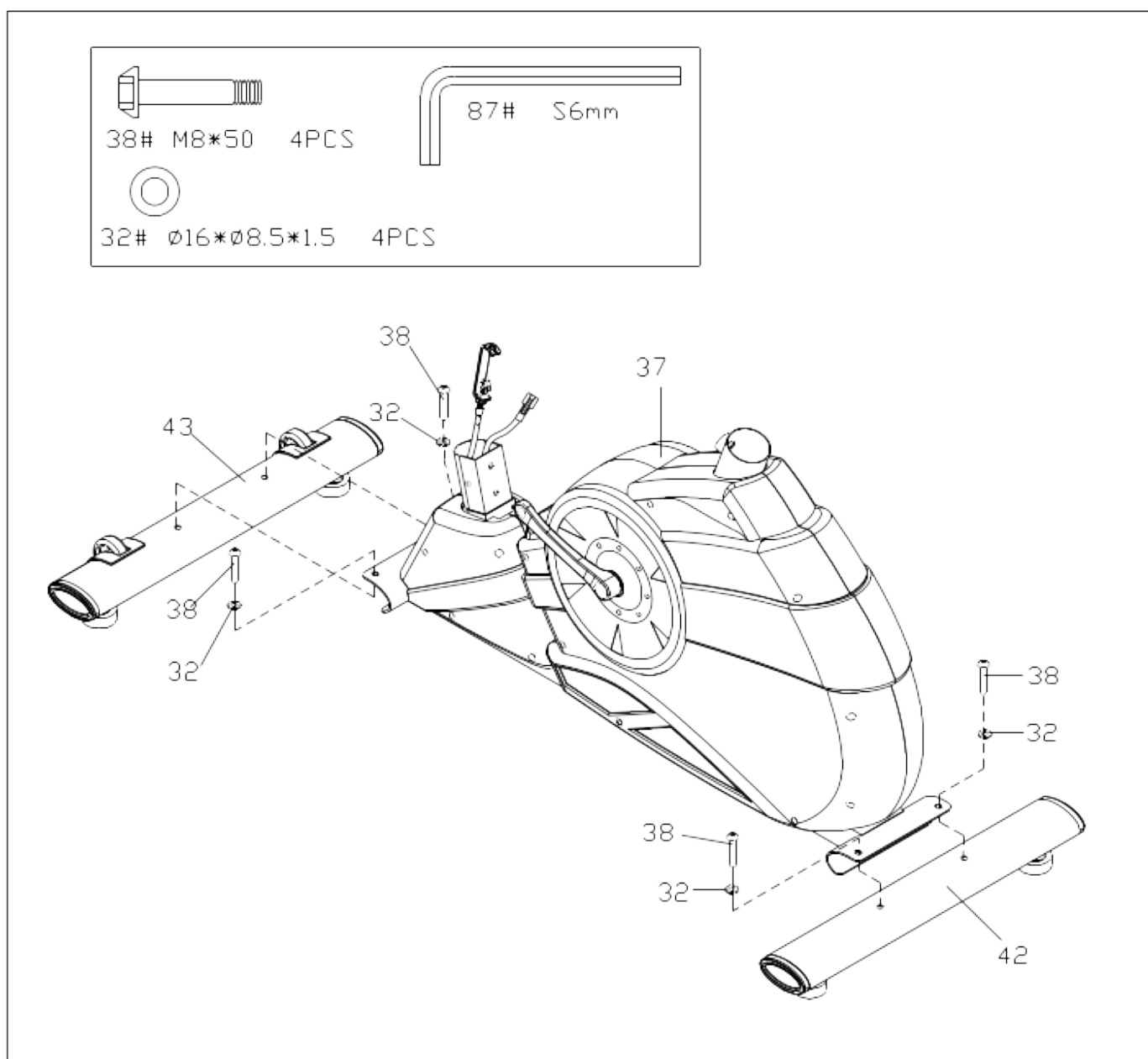


Список деталей:

№	Наименование	Описание	К-во	№	Наименование	Описание	К-во
1	Компьютер		1	32	Шайба	Φ16×Φ8×1.5	9
1a	Компьютерный кабель		1	33	Защита стойки		1
2	Ручка	Φ25	2	34	Трос нагрузки		1
3	Рукоятка		1	35	Нижний кабель		1
4	Заглушка	Φ25×1.5	2	36	Закрутка	M16×27	1
5	Пульсосъемник		2	37	Главная рама		1
6	Кабель пульсосъемника		1	38	Болт	M8×50	4
7	Втулка	Φ12×Φ3×11	1	39	Задняя ножка		1
8	Болт	ST4.2×19	2	40	Заглушка		4
9	Шайба	Φ12×Φ5×1.0	2	41	Гайка	M8	4
10	Сиденье		1	42	Подставка	M8×30	4
11	Кронштейн сиденья		1	43	Передняя ножка		1
12	Заглушка	40×20	2	44	Держатель колеса		2
13	Шайба	φ20×φ8.5×1.5	1	45L/R	Педаль	22A,	2
14	Закрутка	M8*20	1	87	Ключ	S6	1
15	Рама сиденья		1	88	Ключ	13/14/15	1
16	Вставка		1				
17	Втулка		1				
18	Задняя защитная панель		1				
19	Болт	ST4.2×20	19				
20	Болт	ST4.2X25	1				
21	Болт	M5×10	4				
22a/b	Верхний кабель		1				
23	Передняя защитная панель		1				
24	Малая втулка	Φ14×Φ8×30	1				
25	Закрутка	M8×60	1				
26	Кронштейн		1				
27	Регулятор нагрузки		1				
28	Болт	M5×45	1				
29	Шайба	Φ12×Φ5×1.0	1				
30	Стойка		1				
31	Болт	M8X16	4				

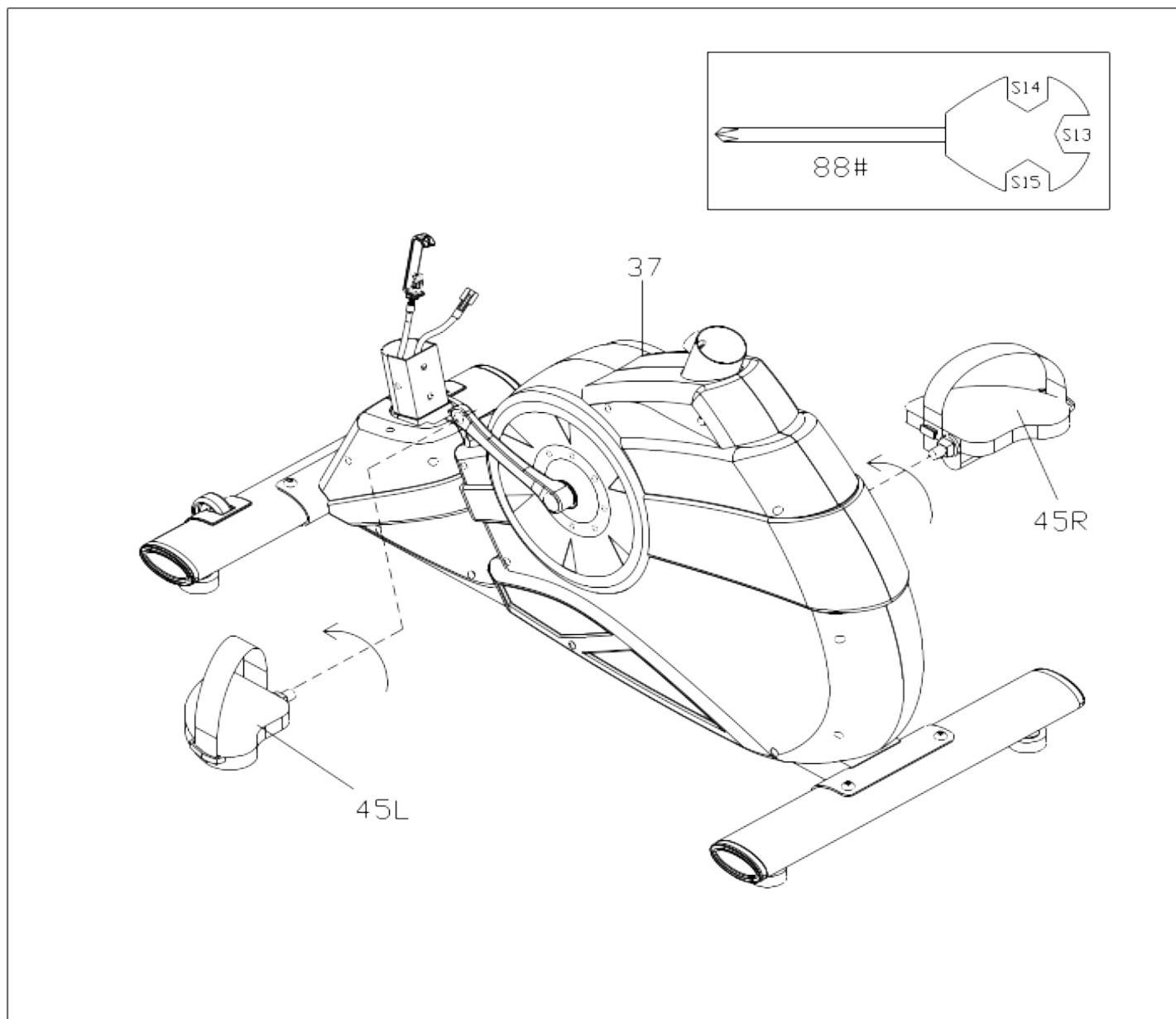
Шаг 1: Прикрепите заднюю (39) и переднюю (43) ножки к главной

раме (37) с помощью ключа (87), болтов (38) и шайб (32)



Шаг 2:

Прикрепите педали (45L/R) к главной раме (37) с помощью ключа (88), поворачивая ключ в правильном направлении, как показано на рисунке



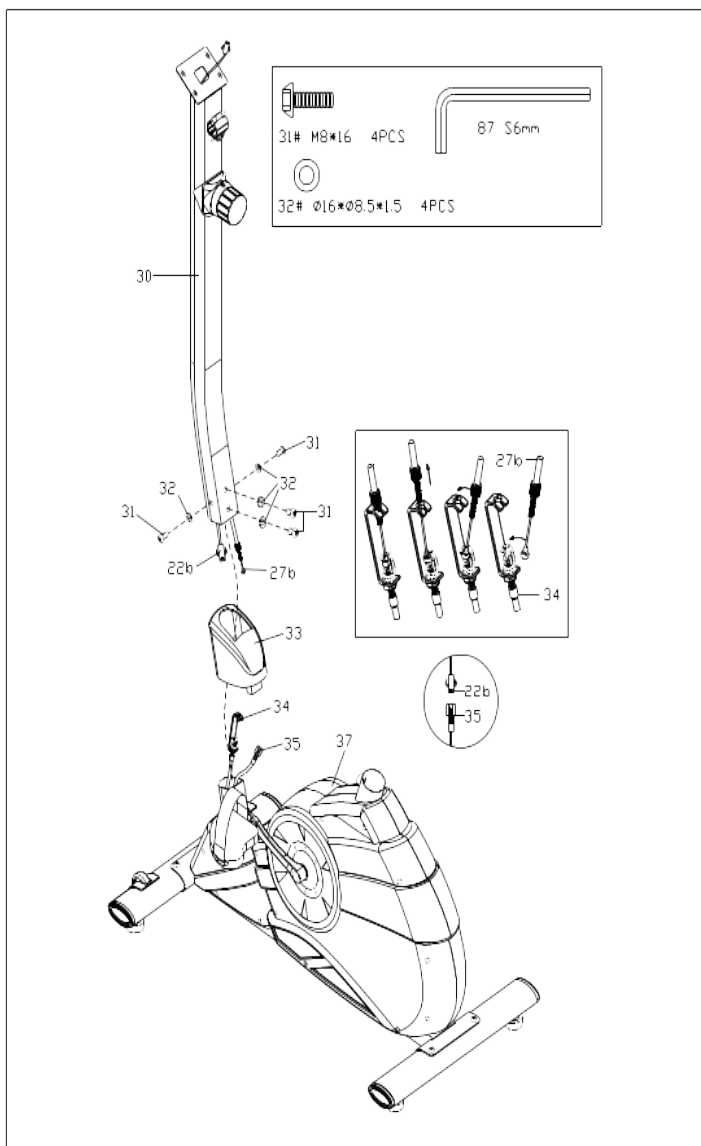
Шаг 3:

Наденьте защиту стойки (33) на стойку (30)

Присоедините верхний (22b) и нижний (35) кабели.

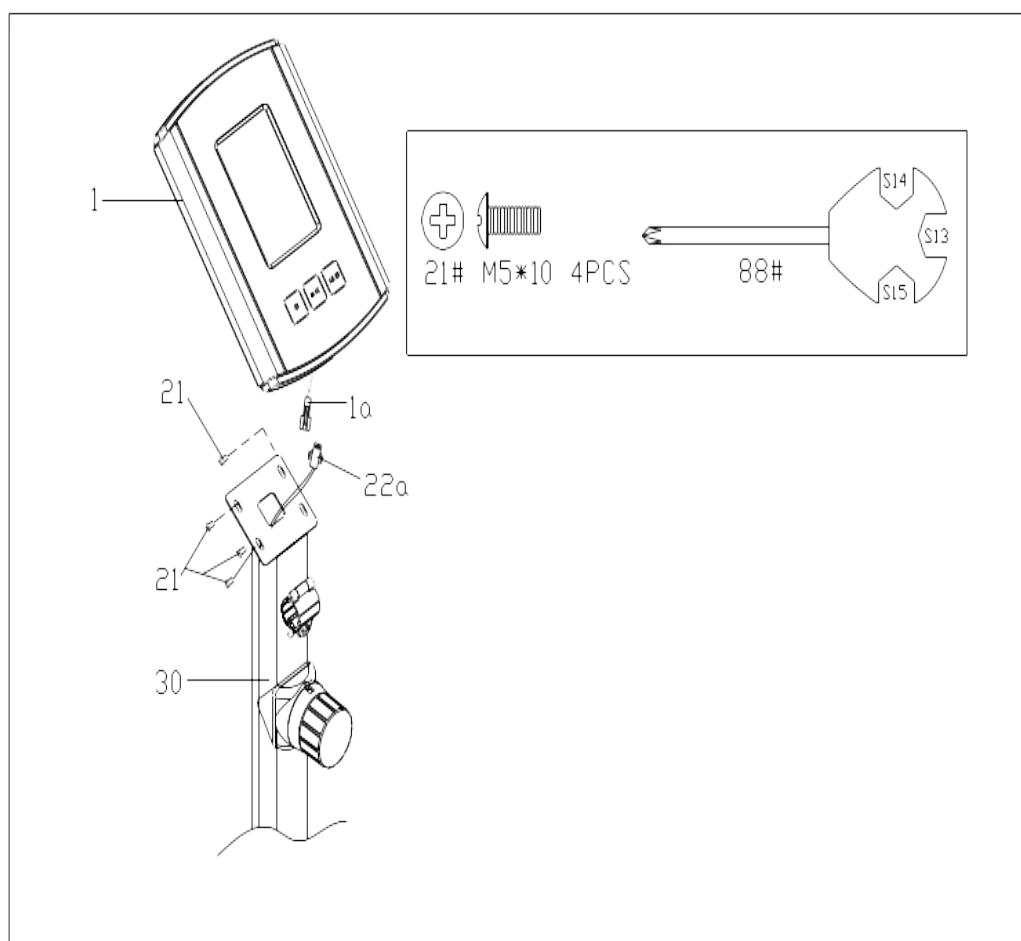
Прикрепите регулятор нагрузки (27) к тросу нагрузки (34) как показано на нижнем рисунке.

Прикрепите стойку (30) к главной раме (37) с помощью ключа (87), болтов (31) и шайб (32), затем опустите защиту стойки (33)



Шаг 4:

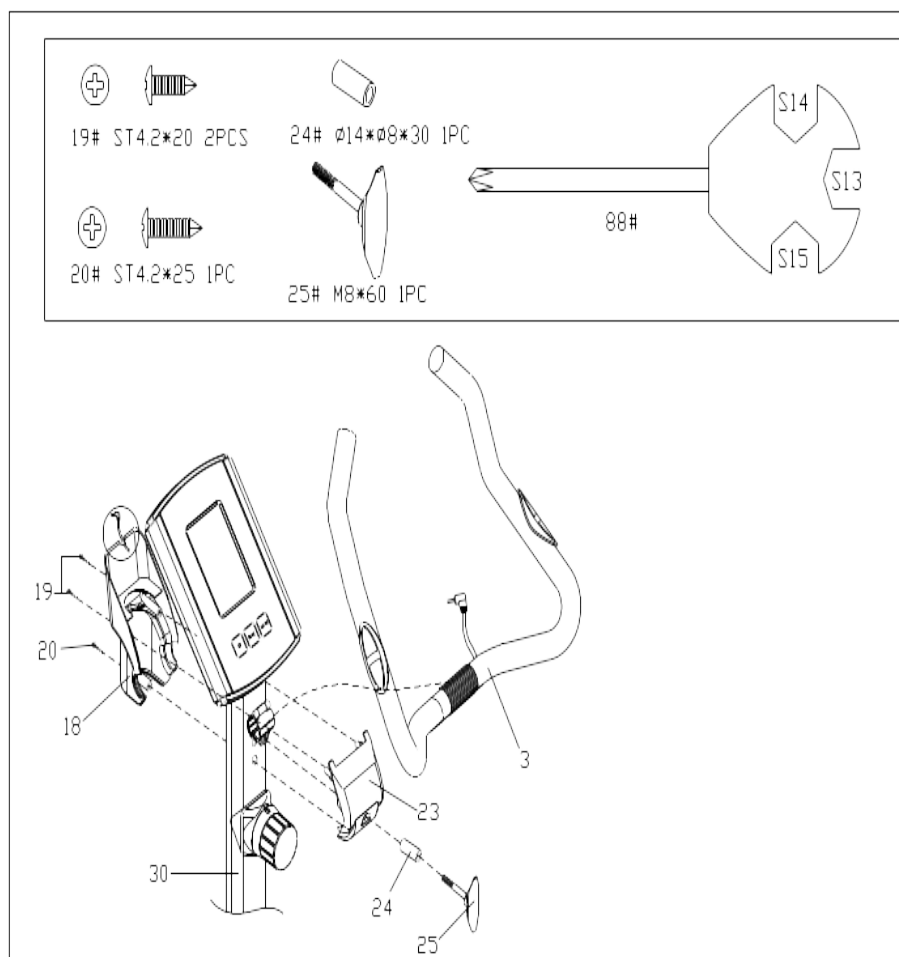
Соедините компьютерный кабель (1а) с верхним кабелем (22а),
затем прикрепите компьютер (1) к стойке (30) с помощью ключа (88)
и болтов (21)



Шаг 5:

Установите рукоятку (3) в переднюю защитную панель (23), зафиксируйте переднюю защитную панель (23) и рукоятку (3) с помощью малой втулки (24) и закрутки (25), затем присоедините заднюю защитную панель.

Зафиксируйте заднюю защитную панель (18) и переднюю защитную панель (23) с помощью болтов (19) (20) и ключа (88).

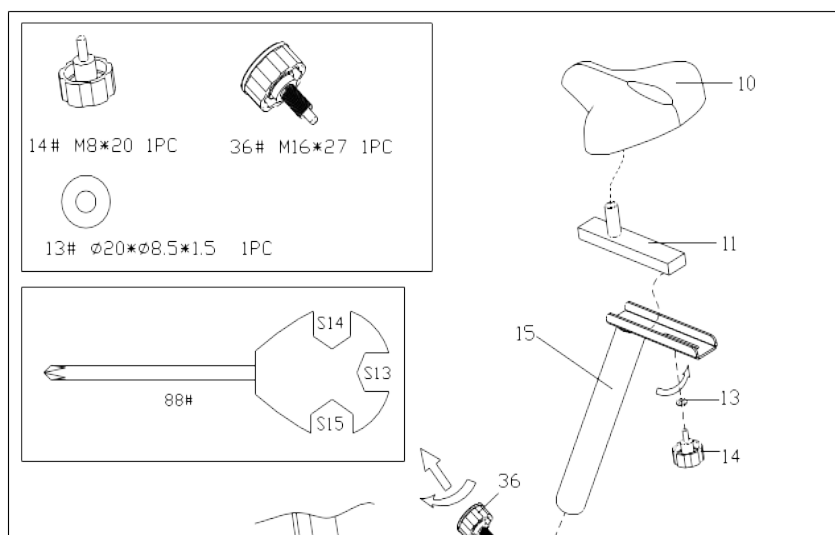


Шаг 6:

Присоедините закрутку (36) к главной раме (37), потяните закрутку (37) для того, чтобы установить раму сиденья (15) в главную раму (37), затем зафиксируйте их с помощью закрутки (36)

Установите кронштейн сиденья (11) в желобок рамы сиденья (15), затем плотно закрепите их с помощью закрутки (14) и шайбы (13)

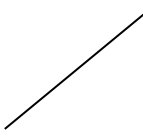
Прикрепите сиденье (10) к кронштейну сиденья (11) с помощью ключа (88)



Используйте закрутку (25),
чтобы установить рукоятку
(3) в желаемое положение

Первый уровень соответствует
наименьшей нагрузке. Десятый
уровень – наибольшей нагрузке

Отрегулируйте положение сиденья по
горизонтали с помощью закрутки



Регулировка высоты сиденья:

- А. открутите закрутку (в соответствии с рис. а)
- В. одной рукой оттяните закрутку, а другой потяните раму сиденья, чтобы установить сиденье в нужное положение, и отпустите закрутку (в соответствии с рис. b)
- С. затяните закрутку (в соответствии с рис. c)

Инструкция по управлению компьютером

Кнопки:

MODE(режим) – Нажмите, чтобы выбрать параметр.

SET (установка) – Нажмите, чтобы установить значение времени, дистанции и калорий, когда компьютер не находится в режиме сканирования (scan).

RESET (обнуление) – Нажмите, чтобы обнулить все значения, кроме общей дистанции.

Параметры и управление:

1. Сканирование (SCAN): Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор “▼” не окажется напротив отметки SCAN. После этого в главном окне монитора будут поочередно в течение 4 секунд отображаться следующие 5 параметров: Time (время), Speed (скорость), Distance (дистанция), Calorie (калории) and общая дистанция.
2. Время (TIME): (1) Осуществляется отсчет времени тренировки от ее начала до завершения.
(2) Нажимайте кнопку “MODE” до тех пор, пока курсор “▼” не окажется напротив отметки TIME. Затем

нажмите кнопку “SET”, чтобы установить время тренировки. По достижению значения 0, прозвучит звуковой сигнал.

3. Скорость (SPEED): Отображается текущая скорость.

4. Дистанция (DIST) : (1) Ведется подсчет преодоленной в течение тренировки дистанции.

(2) Нажимайте кнопку “MODE” до тех пор, пока курсор “▼” не окажется напротив отметки DIST. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить дистанцию тренировки. По достижению значения 0, прозвучит звуковой сигнал.

5. Калории (CAL): (1) Подсчитываются израсходованные в процессе тренировки калории.

(2) Нажимайте кнопку “MODE” до тех пор, пока курсор “▼” не окажется напротив отметки CAL. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить количество калорий, которые Вы планируете израсходовать в процессе тренировки. По достижению значения 0, прозвучит звуковой сигнал.

6. Общая дистанция (ODO): Учитывается общая пройденная дистанция после установки батареек.

7. Частота пульса (♥):

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор “♥” не окажется напротив отметки PULSE. Перед измерением частоты Вашего пульса, пожалуйста, разместите обе ладони на пульсосъемниках, и компьютер через 3-4 секунды отобразит частоту Вашего сердечного ритма в ударах в минуту.

Примечание: В процессе измерения пульса из-за залипания контактов, его значение может отклоняться в большую сторону в течение первых 2-3 секунд. Во избежание ошибок, измерять пульс рекомендуется во время пауз или после окончания тренировок. Результаты измерений пульса с помощью тренажера являются приблизительными и не могут быть использованы в медицинских целях.

8. Звуковая сигнализация: Компьютер подает звуковой сигнал при нажатии кнопок “MODE”, “SET” или “RESET”.

9. Автоматическое включение/выключение и старт/стоп: При отсутствии каких-либо сигналов в течение 8 минут, питание автоматически отключается. Как только маховое колесо приходит в движение, или нажимается какая-либо кнопка, происходит автоматическое включение компьютера.

Спецификация:

Параметры	Автосканирование	Каждые 4 секунды
	Время	От 00:00 до 99:59(Минуты:Секунды)
	Скорость	Максимальный принимаемый сигнал - 99.9км/ч (или 1500оборотов/мин)
	Дистанция	От 0.00 до 99.99 км
	Калории	0 ~ 999.9~ 9999 Kcal

	Общая дистанция	От 0 до 9999 км
	Частота пульса	40- 240 ударов/мин
Батарейки		2 шт размер AA или UM3
Температура эксплуатации		От 0°C до +40°C
Температура хранения		От -10°C до +60°C