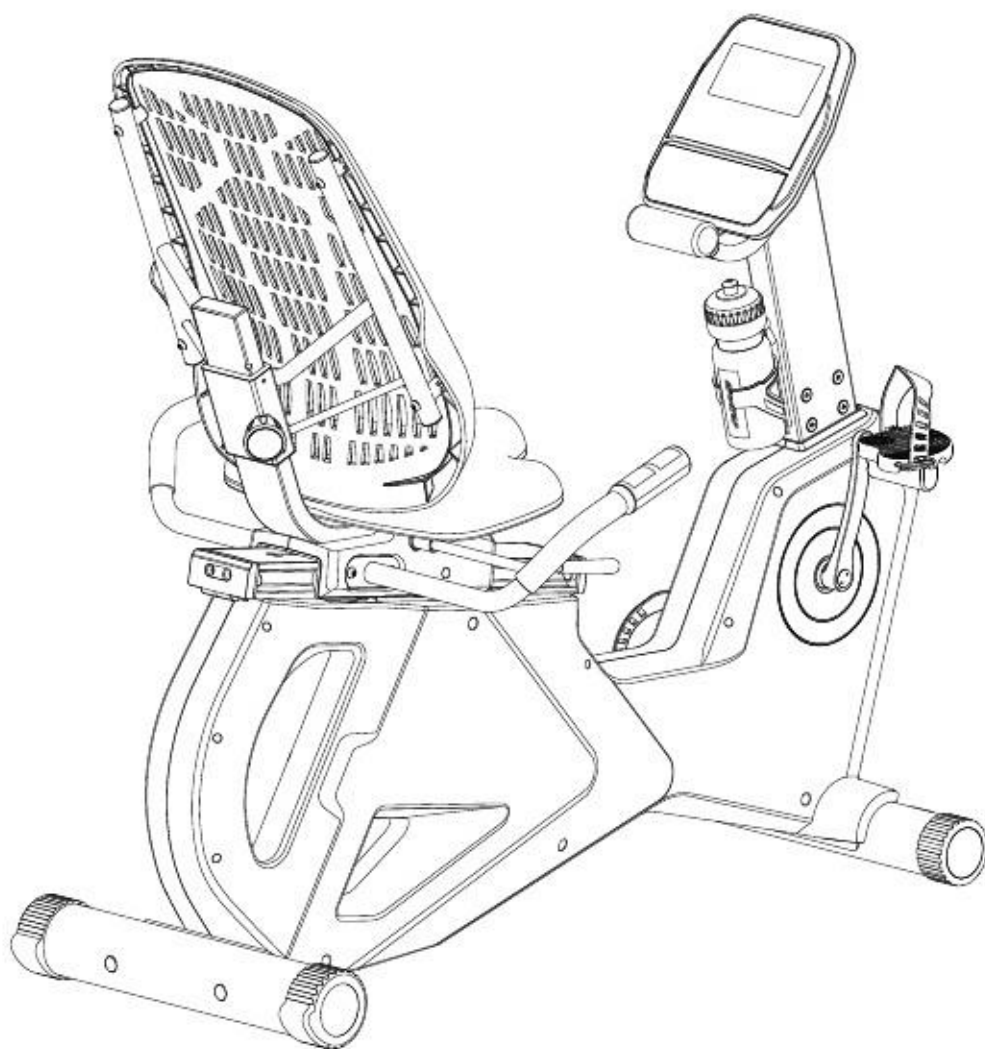


МАГНІТНИЙ ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



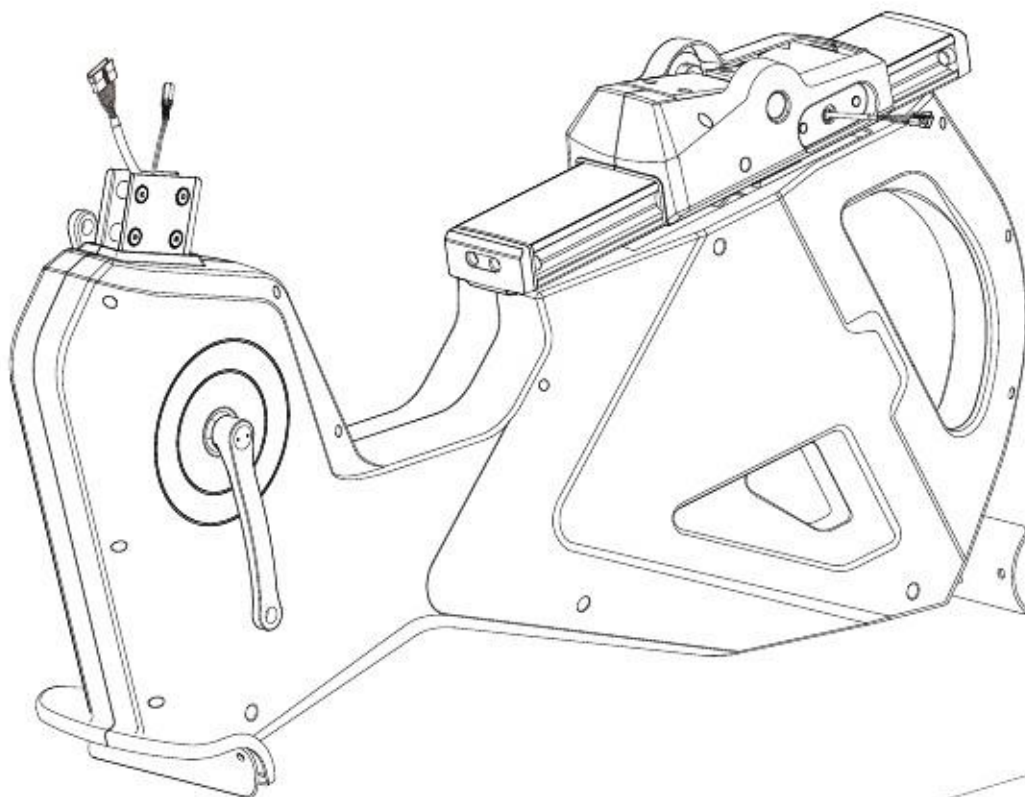
модель : R60

SPORTOP®

Інструкція з експлуатації

УКРАЇНСЬКА

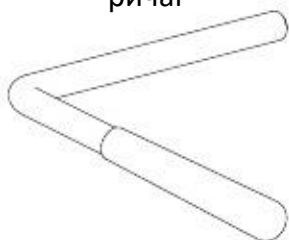
Частина 1



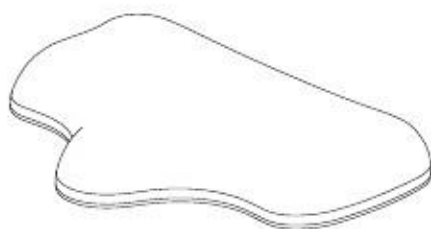
A Головна рама

B Задній стабілізатор

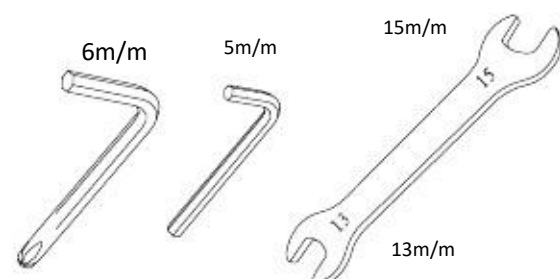
E Гальмівний
ричаг



G Сидіння



Інструмент

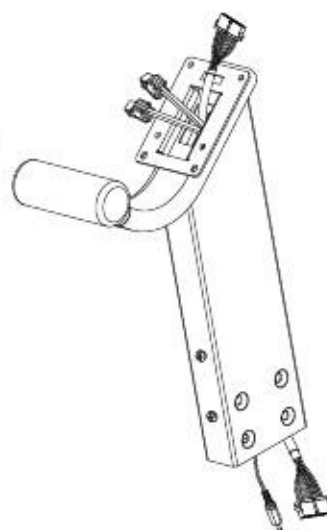


F Консоль

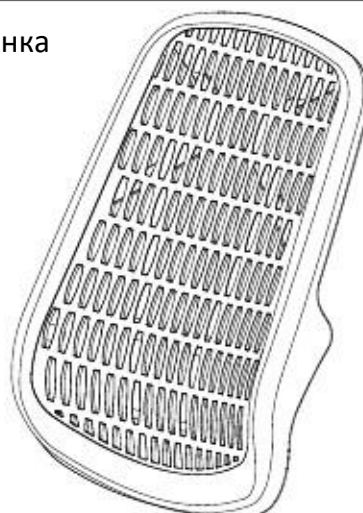


C Передній стабілізатор

D Рульова стійка



H Спинка



Частина 2

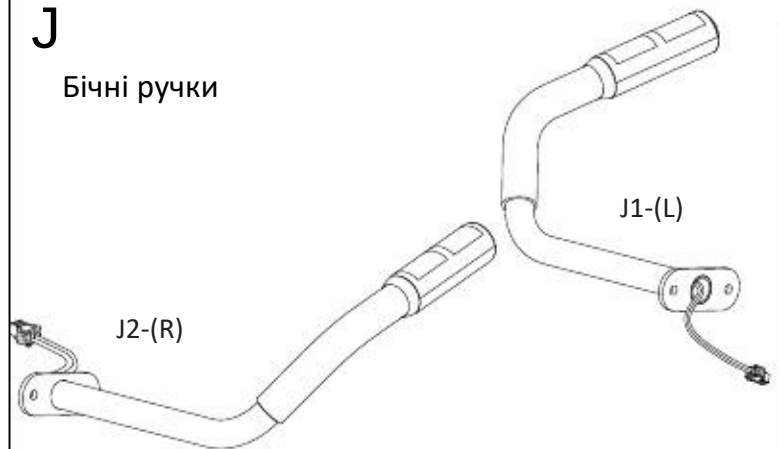
Р

Задня
підтримуюча
стійка



Ј

Бічні ручки



М

Тримач для води



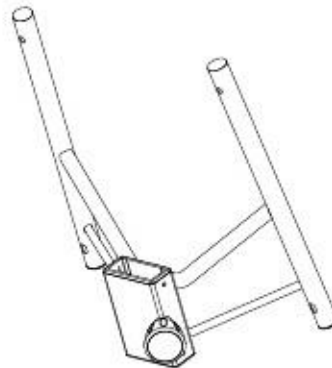
(М2)
Пляшка для води



(М1)
Тримач для пляшки

О

Задня накладка



Л

Педаль

(L1) Права педаль

(L2) Ліва педаль



Н

Кріплення

(N2) М'яка шайба М8



(N3) Шайба М8



(N5) Болт М8Х90



(N7) Болт М8Х35



(N8) Болт М8Х20



(N10) Болт М6Х16



(N13) Болт М8Х40



(N14) Шайба М8



С

Адаптер

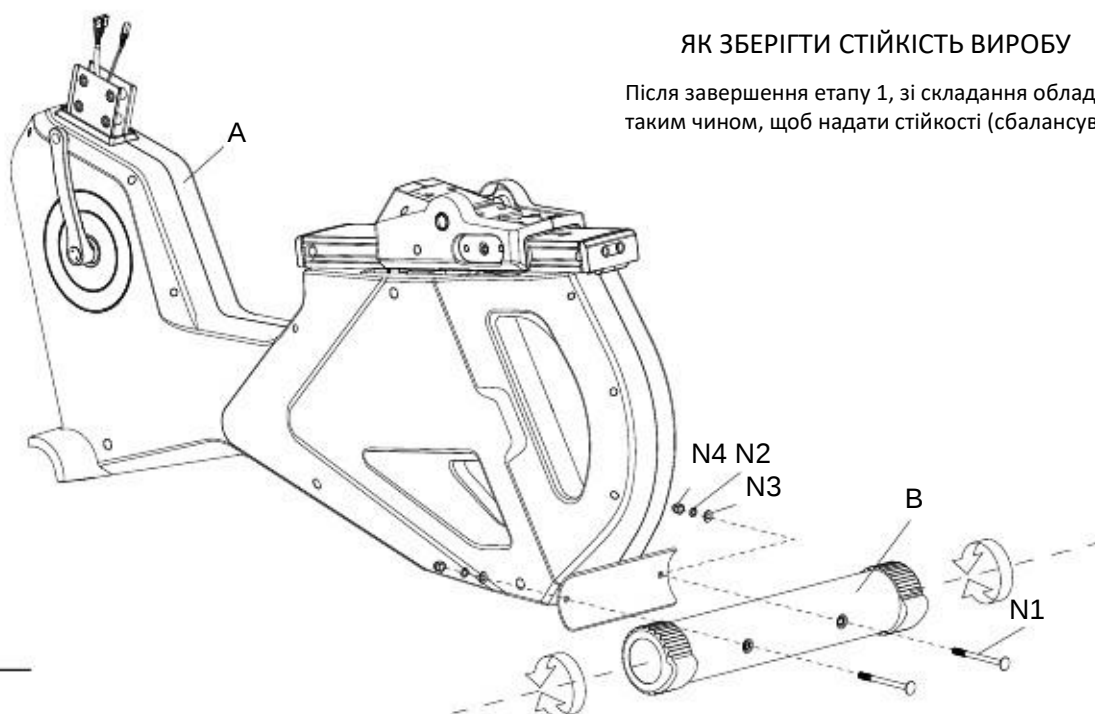


Малюнок 1**СКЛАДАННЯ ПЕРЕДЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА**

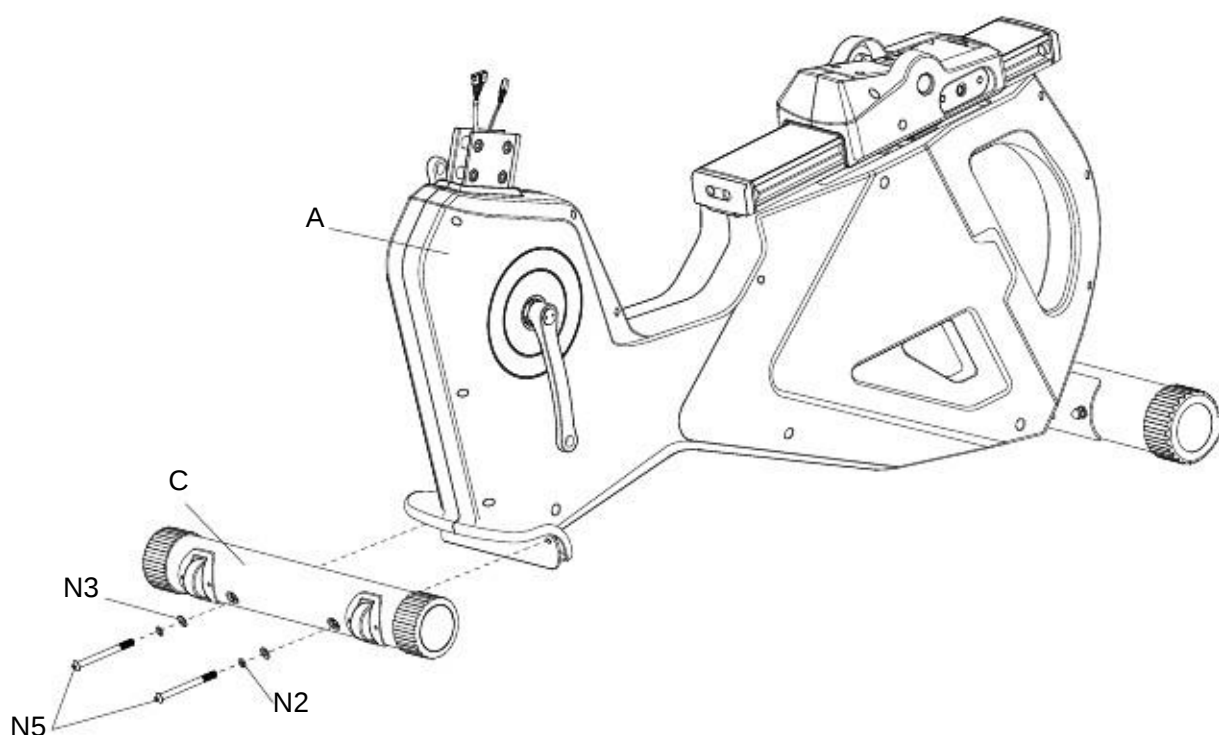
Закріпіть задній стабілізатор (В) до головної рами (А) використовуючи два болти (N1), м'які шайби (N2) та шайби (N3).

ЯК ЗБЕРІГТИ СТІЙКІСТЬ ВИРОБУ

Після завершення етапу 1, зі складання обладнання, встановіть його таким чином, щоб надати стійкості (сбалансувати) головній рамі.

**ІЛЮСТРАЦІЯ 2****Малюнок 2****СКЛАДАННЯ ЗАДЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА**

Закріпіть передній стабілізатор (С) до головної рами (А) використовуючи два болти (N4), м'які шайби (N2) та шайби (N3).



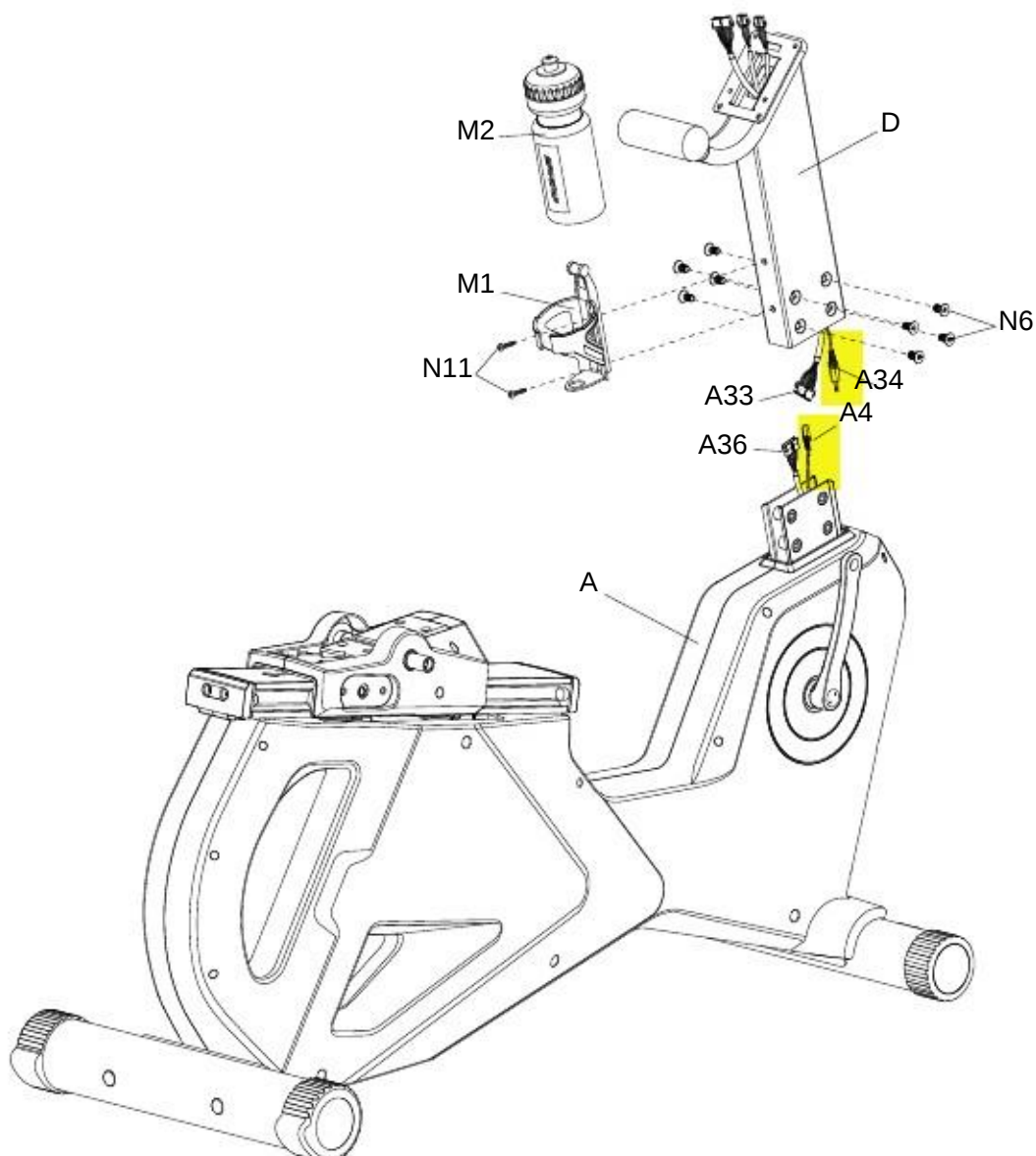
Малюнок 3 ВСТАНОВЛЕННЯ РУЛЬОВОЇ СТІЙКИ

Крок 1. З'єднайте дроти (A33) та (A34) з дротами (A36) та (A4).

Крок 2. Закріпіть рульову стійку до головної рами (A) за допомогою 3-х болтів (N6).

Крок 3. Спочатку поставте болти (N11) в рульову стійку (D) та приєднайте тримач для пляшки (M1) до рульової стійки (D), затягніть його болтами (N11). Потім вставте пляшку для води (M2) в тримач (M1).

Примітка: Переконайтеся, що дроти з'єднані між собою належним чином. Будьте обережні, щоб не перетиснути дроти при монтажі.



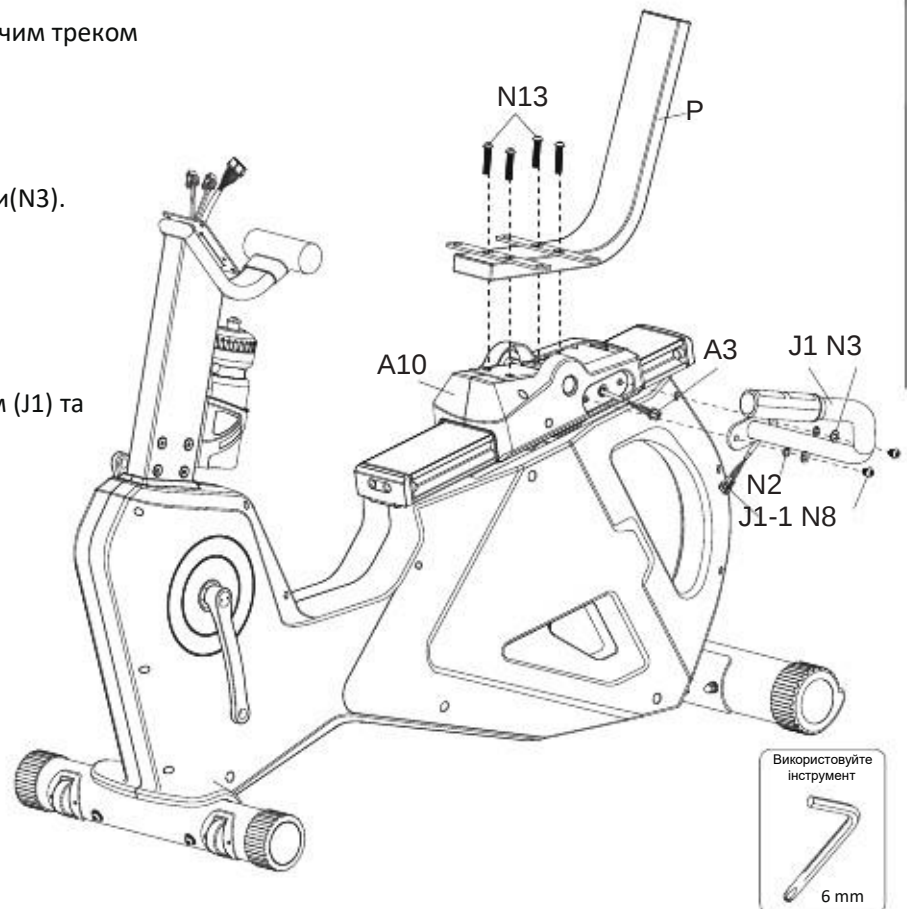
Малюнок 4 ВСТАНОВЛЕННЯ ЗАДНЬОЇ ПІДТРИМУЮЧОЇ СТІЙКИ та ЛІВОЇ БІЧНОЇ РУЧКИ

Крок 1. З'єднайте підтримуючу стійку (P) з ковзаючим треком (A10) скориставшись 4-ма болтами (N13).

Крок 2. З'єднайте дріт (J1-1) з дротом (A3).

Крок 3. Зафіксуйте ліву бічну ручку (J1) до підтримуючої стійки (P) 2-ма болтами (N8), 2-ма м'якими шайбами (N2) та 2-ма шайбами (N3).

Примітка: надлишки дроту складіть разом (J1) та сховайте під бічною ручкою.



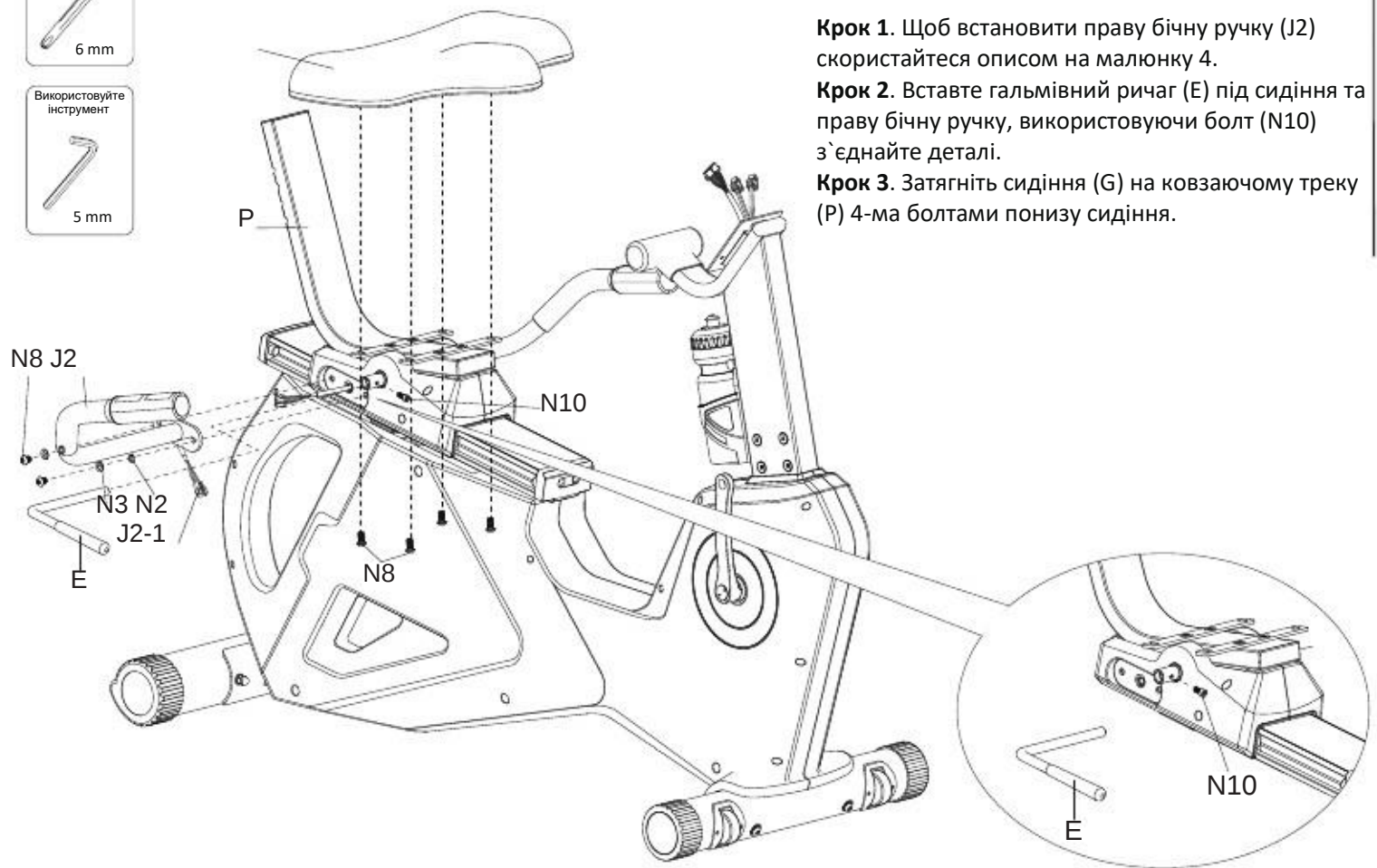
ІЛЮСТРАЦІЯ 5

Малюнок 5 ВСТАНОВЛЕННЯ СІДІННЯ ТА ПРАВОЇ БІЧНОЇ РУЧКИ

Крок 1. Щоб встановити праву бічну ручку (J2) скористайтесь описом на малюнку 4.

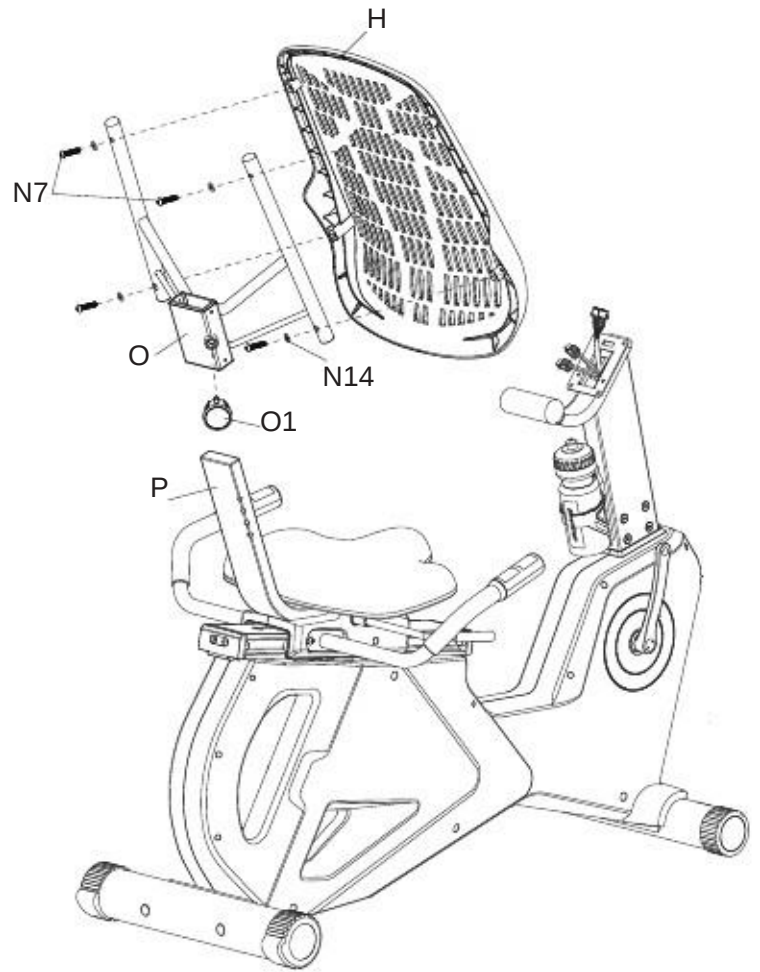
Крок 2. Вставте гальмівний ричаг (E) під сидіння та праву бічну ручку, використовуючи болт (N10) з'єднайте деталі.

Крок 3. Затягніть сидіння (G) на ковзаючому треку (P) 4-ма болтами понизу сидіння.



Малюнок 6 ВСТАНОВЛЕННЯ СПИНКИ СИДІННЯ

Крок 1. Спинку сидіння (Н) встановіть на задню підтримуючу стійку (Р) та зафіксуйте його болтами (N7) та шайбами (N14).



Малюнок 7 ВСТАНОВЛЕННЯ КОНСОЛІ

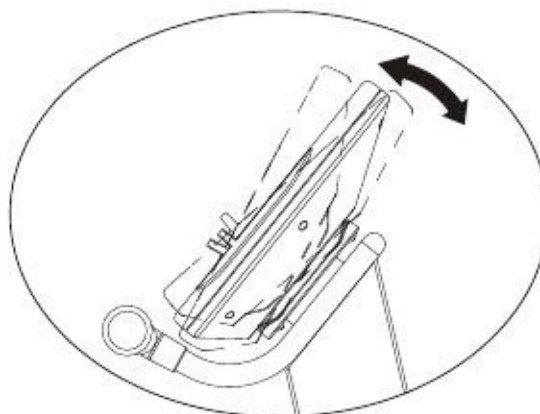
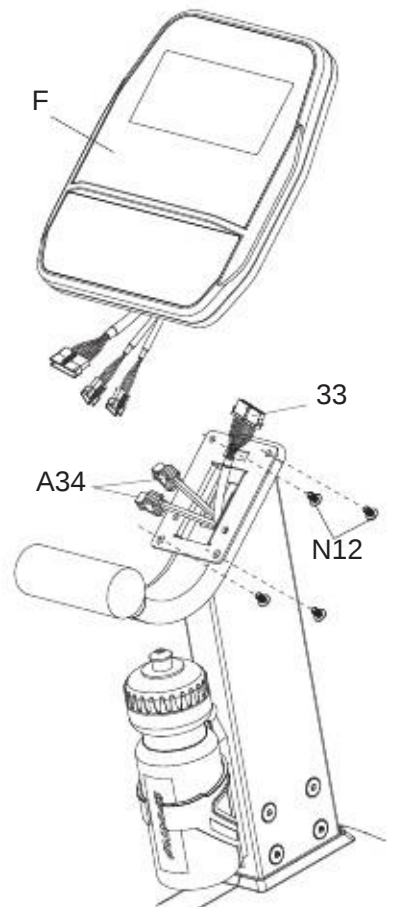
Крок 1. Розташуйте консоль (F) таким чином, щоб було зручно, з'єднайте дроти з рульової стійки (A33, A34) з дротами консолі.

Крок 2. Акуратно вставте усі дроти в рульову стійку. Поставте консоль на рульову стійку.

Крок 3. Використовуйте 2 попередньо встановлені в пази болти (N12), щоб зафіксувати консоль.

Примітка: Зверніть увагу, що болти (N12) повинні бути попередньо встановлені на задній стороні рульової стійки.

Примітка: У залежності від бажань користувача, кут встановлення консолі можна регулювати.



Малюнок 8

ВСТАНОВЛЕННЯ ПРАВОЇ ТА ЛІВОЇ ПЕДАЛЕЙ

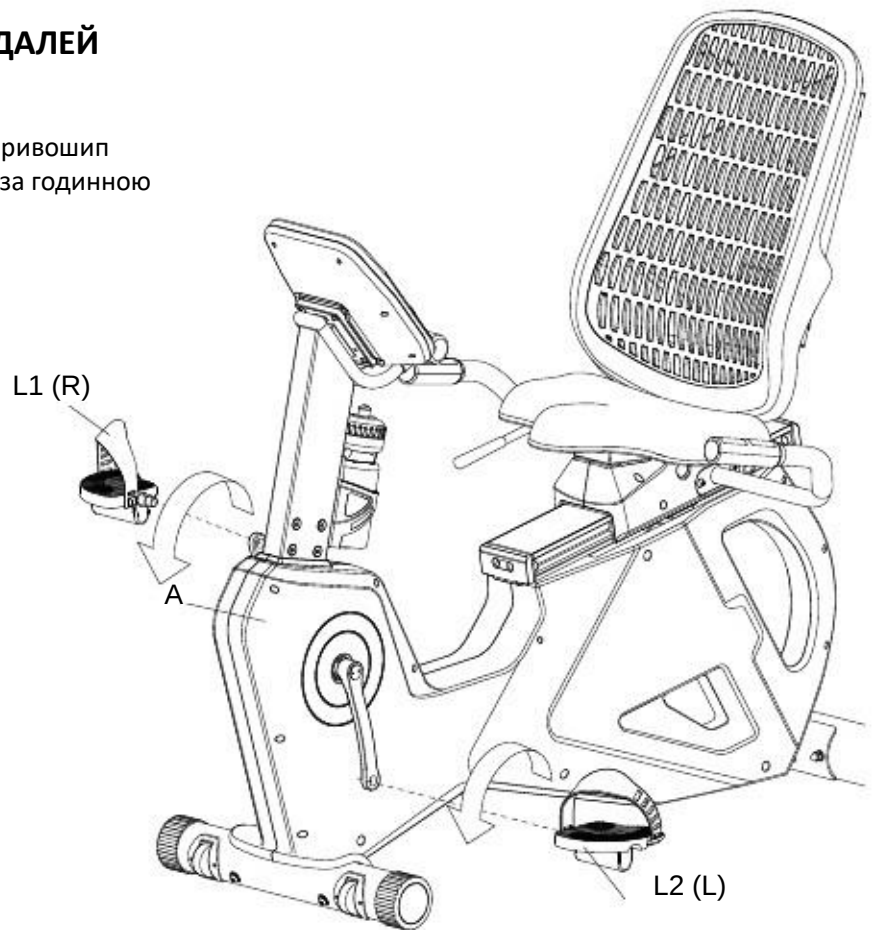
Встановіть пас на кожній педалі.

Крок 1. Встановіть праву педаль L1(R) в правий кривошип основної рами (A). Зафіксуйте його, повертаючи за годинною стрілкою, щоб затягнути.

Примітка: Права педаль L1 (R) позначається "R".

Крок 2. Встановіть ліву педаль L2 (L) в лівий кривошип основної рами (A). Зафіксуйте його, повертаючи проти годинною стрілкою, щоб затягнути.

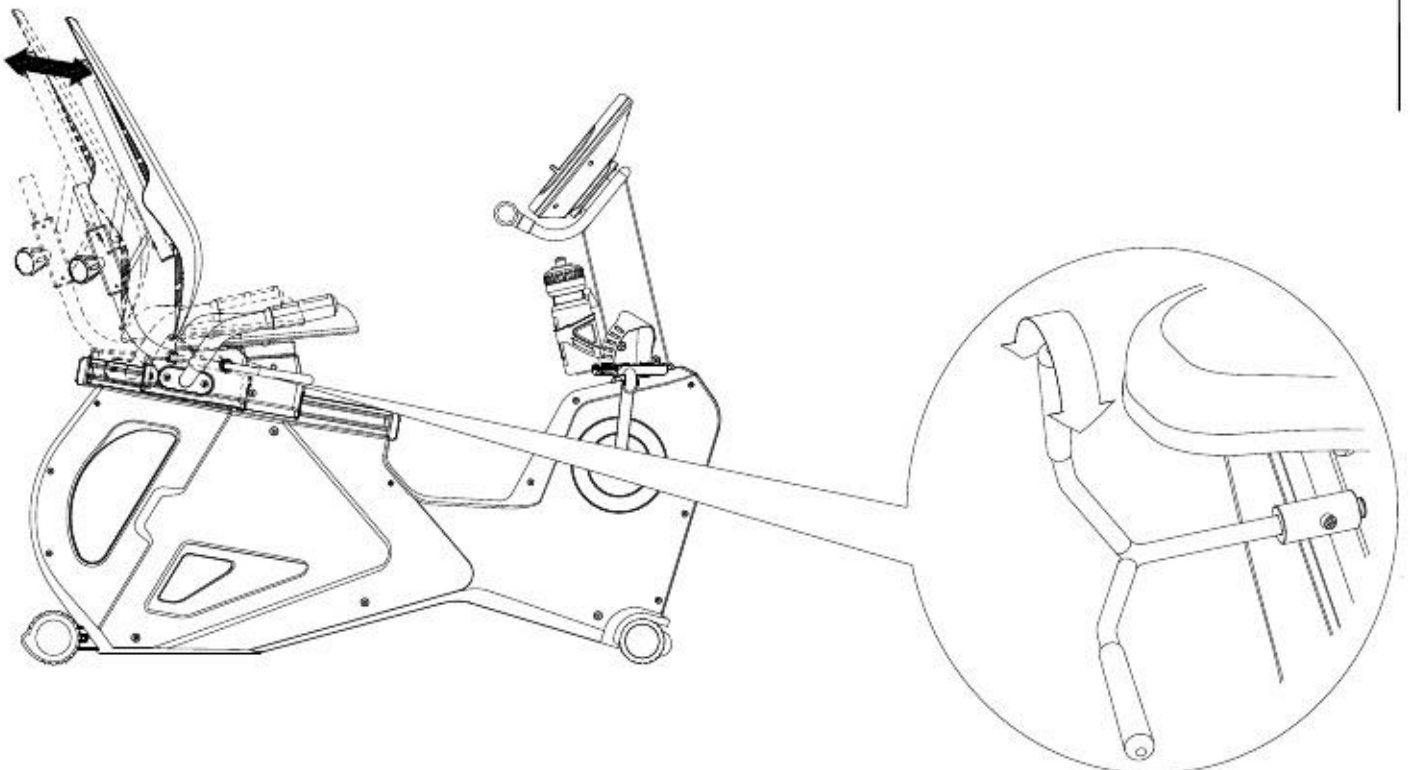
Примітка: Ліва педаль L2(L) позначається "L".



Малюнок 9

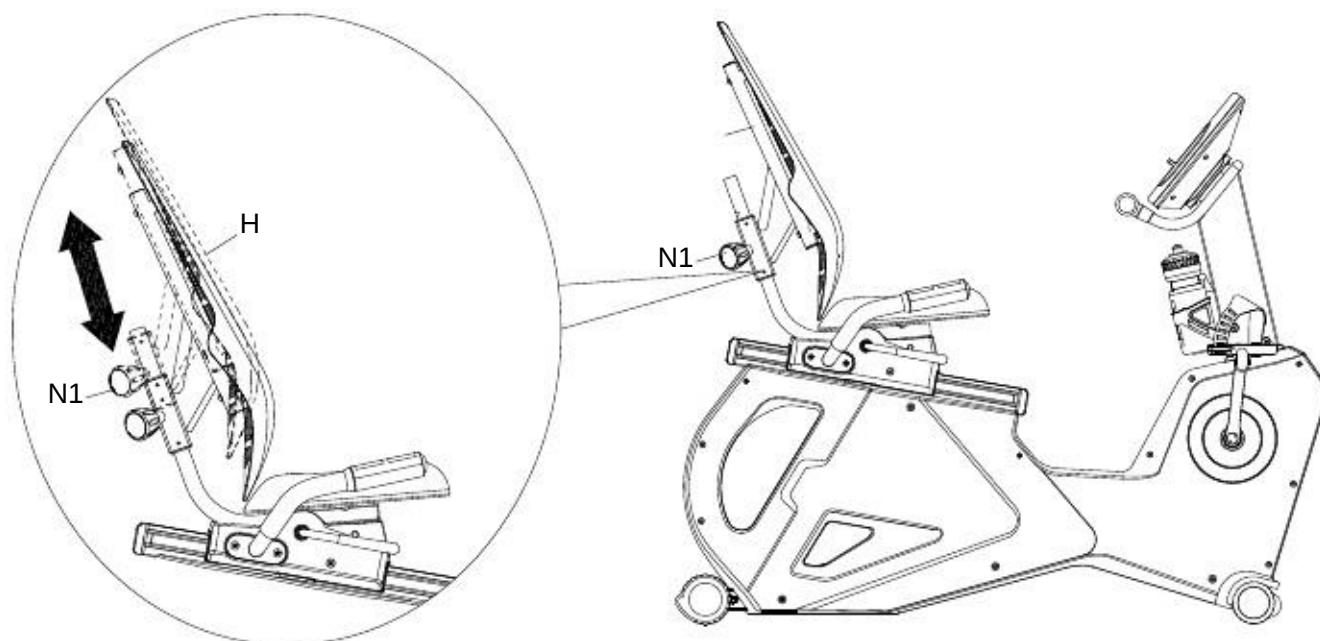
ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ГАЛЬМІВНИЙ РИЧАГ, ЩОБ ЗНАЙТИ ПОТРІБНЕ ПОЛОЖЕННЯ СІДІННЯ

Для регулювання сидіння натисніть ручку вперед, а потім посуньте сидіння угору або вниз, поки потрібне положення не буде знайдене. Коли потрібне положення знайдеться потягніть регульовальну ручку назад у верхнє положення.



ЯК РЕГУЛЮВАТИ СПИНКУ

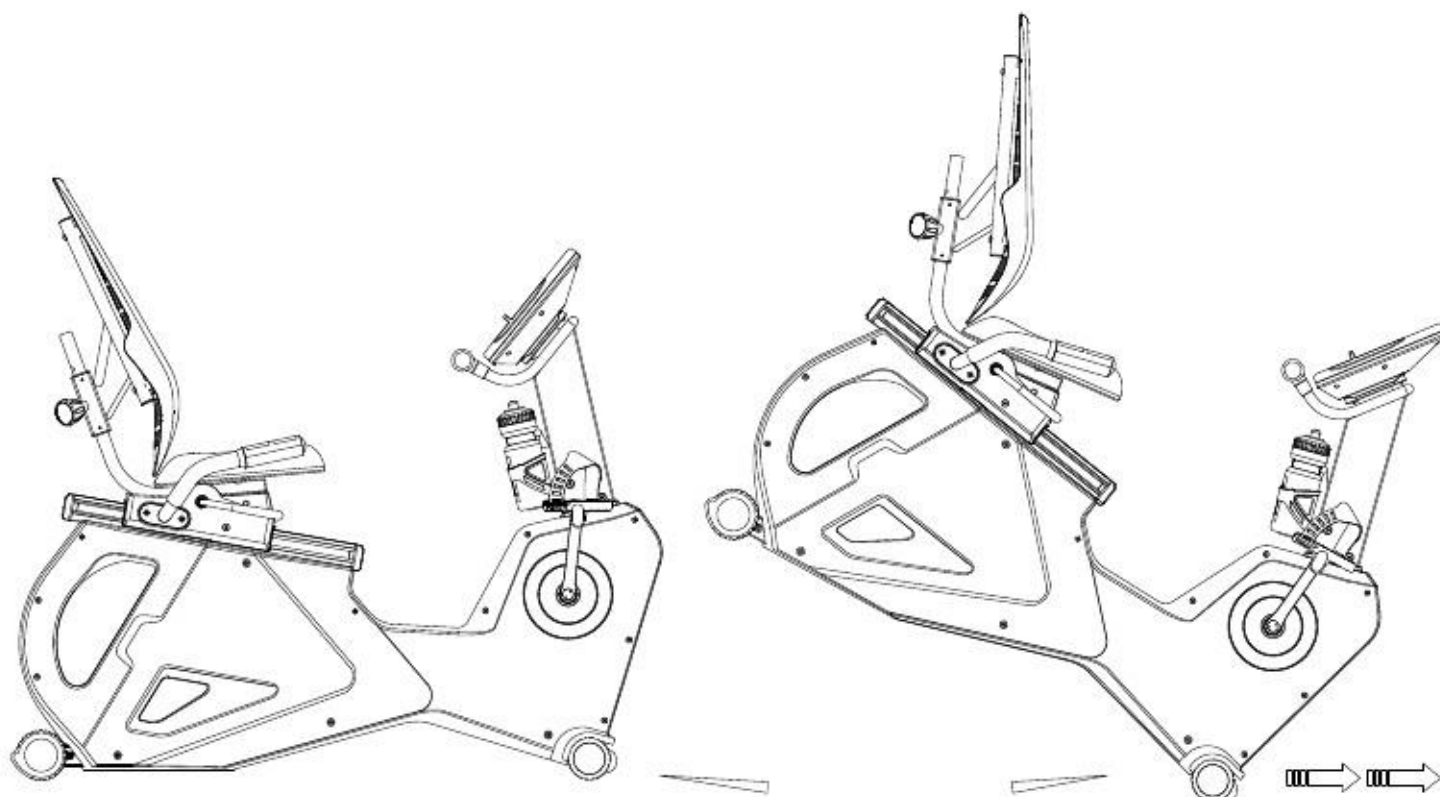
Відрегулюйте висоту спинки за допомогою ручки (N1) угору або вниз, щоб знайти потрібне положення.



Малюнок 11

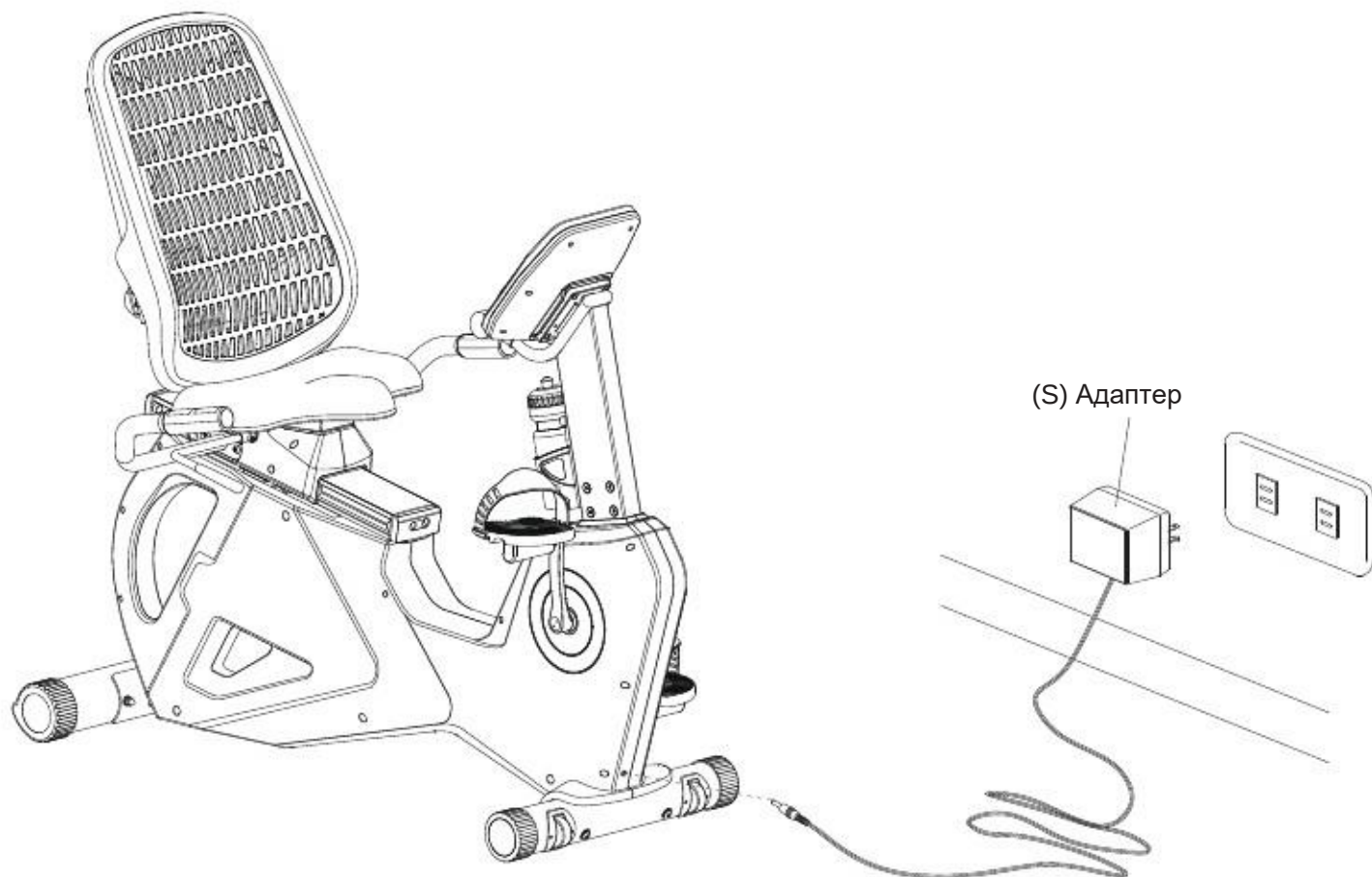
ЯК ЕРЕМІЩУВАТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Передній стабілізатор має вмонтовані колеса для транспортування. Візьміть велотренажер позаду за головну раму та підіймайте угору до тих пір, поки машина не стане на транспортувальні колеса. Тепер ви можете злегкістю переміщувати велотренажер на нове місце.



АДАПТЕР

Після розташування велотренажера в потрібному місці, зверніть увагу що адаптер (S) розташований в задній частині обладнання.





КНОПКИ КЕРУВАННЯ

START/STOP
RECOVERY

+ (PLUS)

- (MINUS)

RESET

QUICK KEY

MODE

USB

СТАРТ/СТОП. Запуск чи зупинка роботи велотренажера.

ВІДНОВЛЕННЯ. Контроль за станом відновлення серцевого ритму.

Вибір режиму тренування, збільшення навантаження.

Вибір режиму тренування, зменшення навантаження.

Повернення до головного меню.

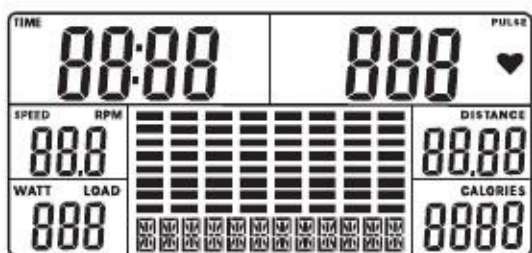
Швидкий вибір попередньо встановлених програм тренування (12 програм).

Початок тренування.

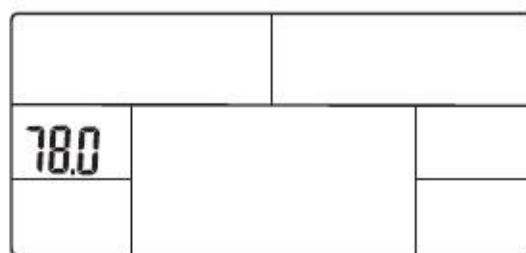
USB порт для під'єднання телефону чи планшета.

УВІМКНЕННЯ

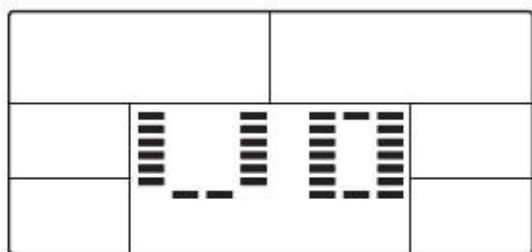
1. Натисніть та утримуйте кнопку START/STOP протягом 3-х секунд, дисплей буде показувати усі нульові параметри, що будуть супроводжуватися звуковим сигналом протягом 1 секунди, а потім відбіє 78.0 (Малюнок 1 - 2).
2. Скориставшись кнопками +/- оберіть код користувача від 0 до 4, під яким будуть введені особисті параметри, натисніть MODE для підтвердження введеної інформації (Малюнок 3 та 4).
3. Для введення особистих параметрів використовуйте кнопки +/- для вибору: статі (SEX), віку (AGE), зросту (HEIGHT), ваги (WEIGHT) та кожен раз натискайте MODE для підтвердження введеної інформації (Малюнок 5 - 8).



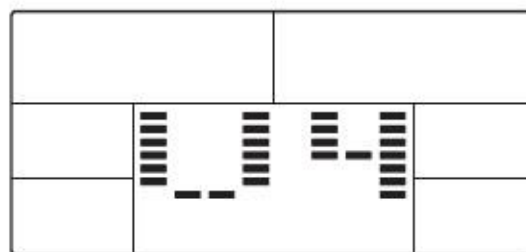
(Малюнок 1)



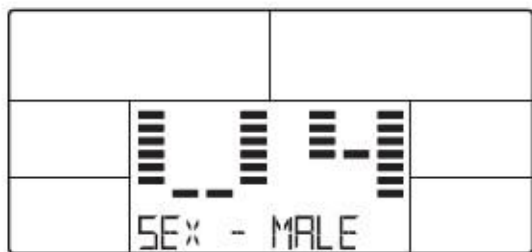
(Малюнок 2)



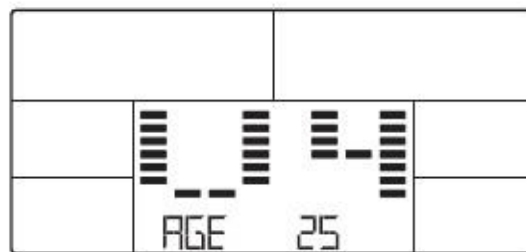
(Малюнок 3)



(Малюнок 4)



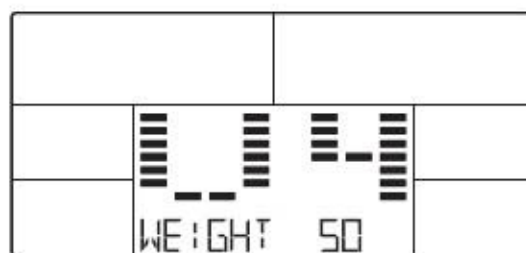
(Малюнок 5)



(Малюнок 6)



(Малюнок 7)



(Малюнок 8)

Таблиця можливих даних користувача

Данні	Діапазон
Стать	Чол/Жін
Вік	10-99 років
Зріст	100-200 см
Вага	20-150 кг

MODE/НАЛАШТУВАННЯ

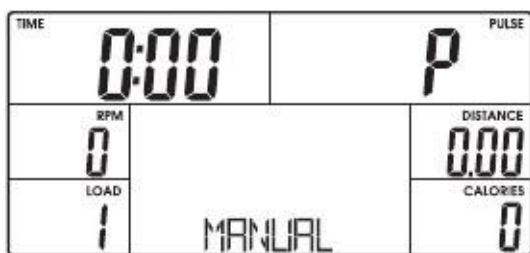
Після встановлення індивідуальних параметрів користувача кожен раз натискайте кнопку MODE та скориставшись кнопками +/- оберіть:

MANUAL PROGRAM → FITNESS → WATT → USER → PROGRAM → HRC

Показник	
TIME час	0:00~99:00
SPEED швидкість	0.0~99.9
DISTANCE відстань	0.00~99.95
CALORIES калорії	0~990
PULSE пульс	60~220
RPM кіл-ть обертів/хв	15~999
WATT потужність	10~350
LOAD навантаження	1~16

MANUAL MODE/ РУЧНЕ ВСТАНОВЛЕННЯ ПАРАМЕТРІВ

- (1) Натисніть та утримуйте кнопку RESET протягом 3-х секунд, оберіть користувача.
- (2) Оберіть MANUAL Ручний режим, використовую кнопки +/- та підтвердіть свій вибір натисканням кнопки MODE (Малюнок 8).
- (3) Оберіть рівень навантаження та підтвердіть вибір натисканням кнопки MODE (Малюнок 9).
- (4) Встановіть показники часу, відстані, калорій, пульсу (Малюнок 10 - 13) .
- (5) Натисніть кнопку START щоб розпочати тренування. Ви можете використовувати кнопки +/- для регулювання рівня навантаження (Малюнок 14).
- (6) Щоб зупинити тренування, натисніть кнопку STOP. Натисніть кнопку RESET для повернення до вибору режиму тренування або натисніть та утримуйте кнопку RESET протягом 3 секунд, для того щоб повернутися до головного меню (Малюнок 15).



(Малюнок 8)



(Малюнок 9)



(Малюнок 10)



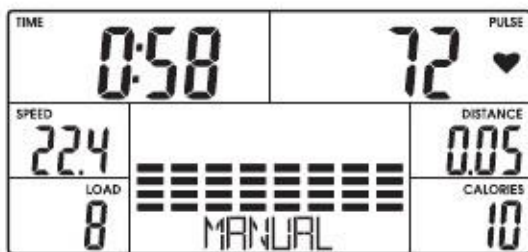
(Малюнок 11)



(Малюнок 12)



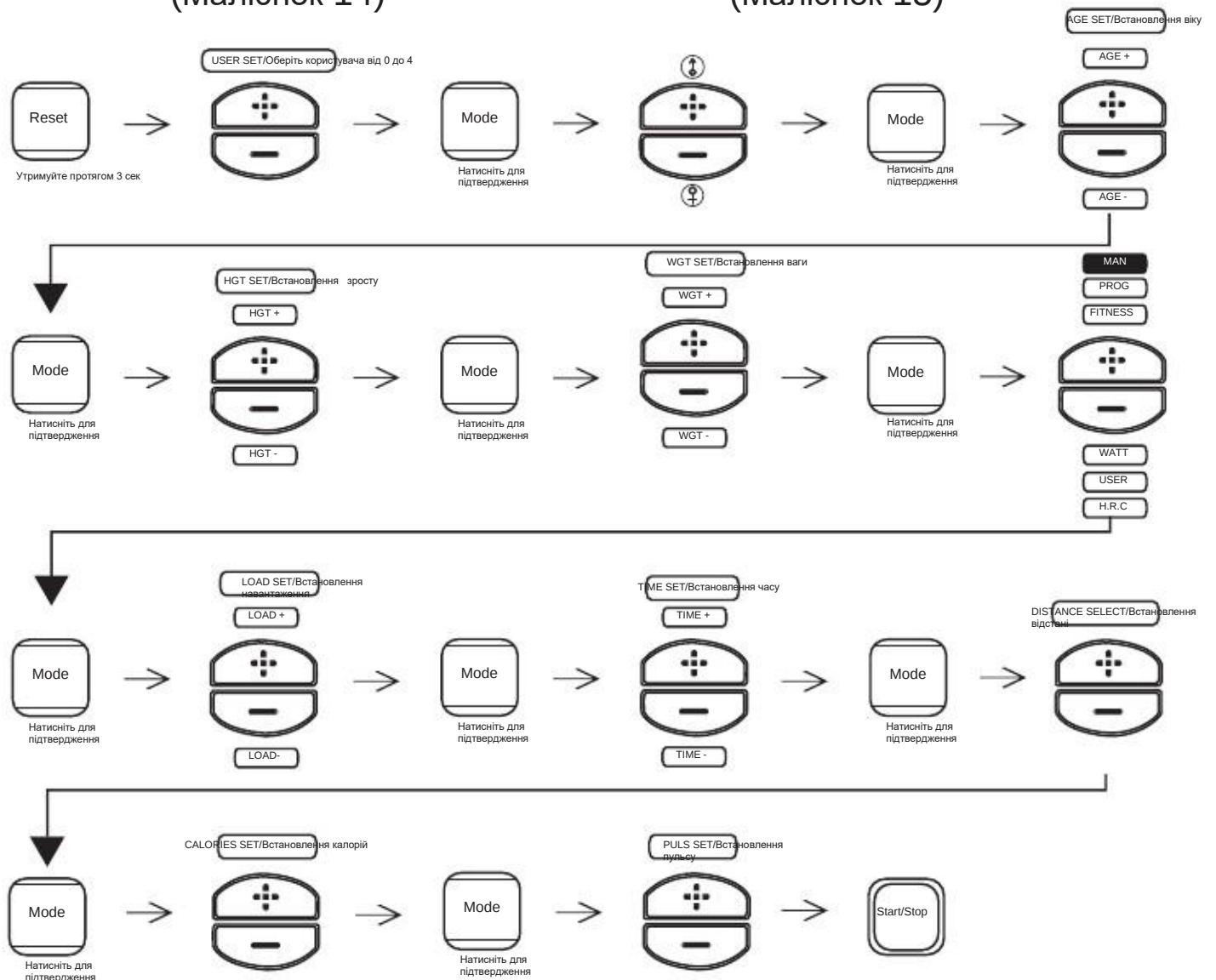
(Малюнок 13)



(Малюнок 14)



(Малюнок 15)



PROGRAM MODE/ ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ

- (1) Натисніть та утримуйте кнопку RESET протягом 3 секунд, оберіть користувача.
- (2) Оберіть PROGRAM за допомогою кнопок +/- та натисніть MODE для підтвердження вибору. (Малюнок 16). Для вибору програми тренування використовуйте кнопки +/- обирая PROGRAM P1- P12 (Малюнок 17) чи використовуйте QUICK KEY(Швидкі кнопки) "P1" - "P12" для швидкого вибору(Малюнок 18).
- (3) Задайте рівень навантаження за допомогою кнопок +/-, натисніть MODE для підтвердження вибору. (Малюнок 19).
- (4) Введіть TIME/час, DISTANCE/відстань, CALORIES/калорії, PULSE/пульс. (Малюнок 20 - 23).
- (5) Натисніть START щоб розпочати тренування. Ви можете змінювати рівень навантаження кнопками +/-.
- (6) Щоб завершити тренування натисніть STOP. Натисніть RESET для повернення до головного меню або утримуйте цю кнопку протягом 3 сек.



(Малюнок 16)



(Малюнок 17)



(Малюнок 18)



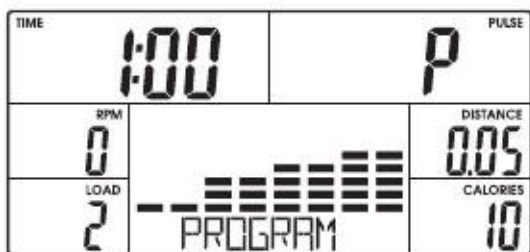
(Малюнок 19)



(Малюнок 20)



(Малюнок 21)



(Малюнок 22)



(Малюнок 23)

P1



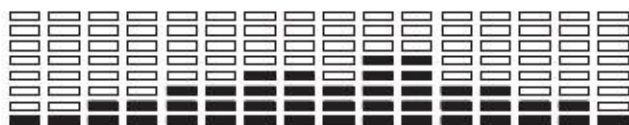
P2



P3



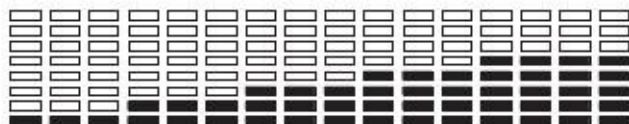
P4



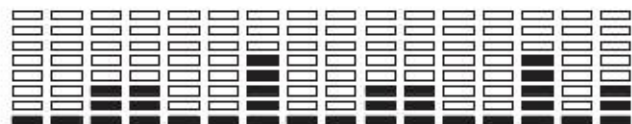
P5



P6



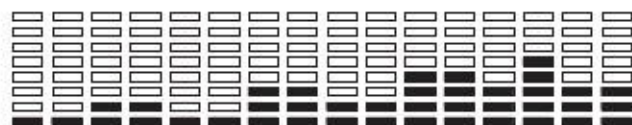
P7



P8



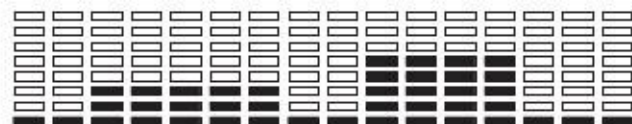
P9



P10

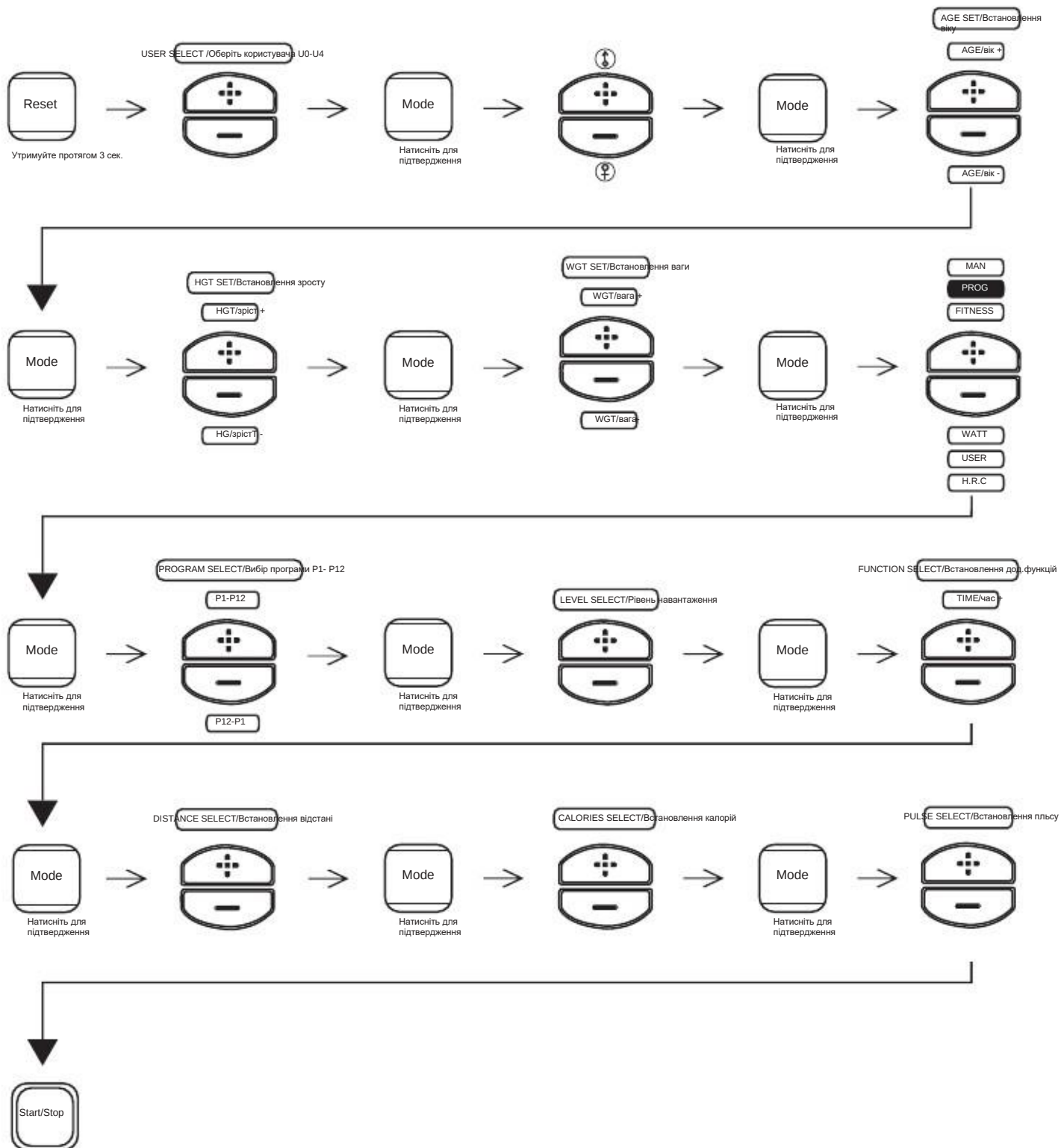


P11



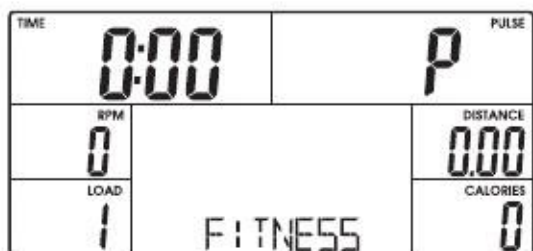
P12



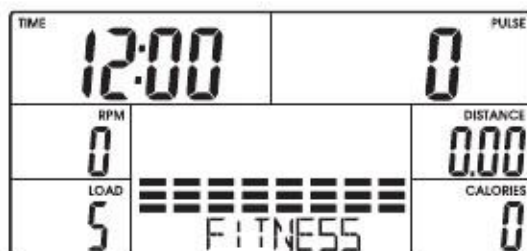


FITNESS MODE/ФІТНЕС РЕЖИМ

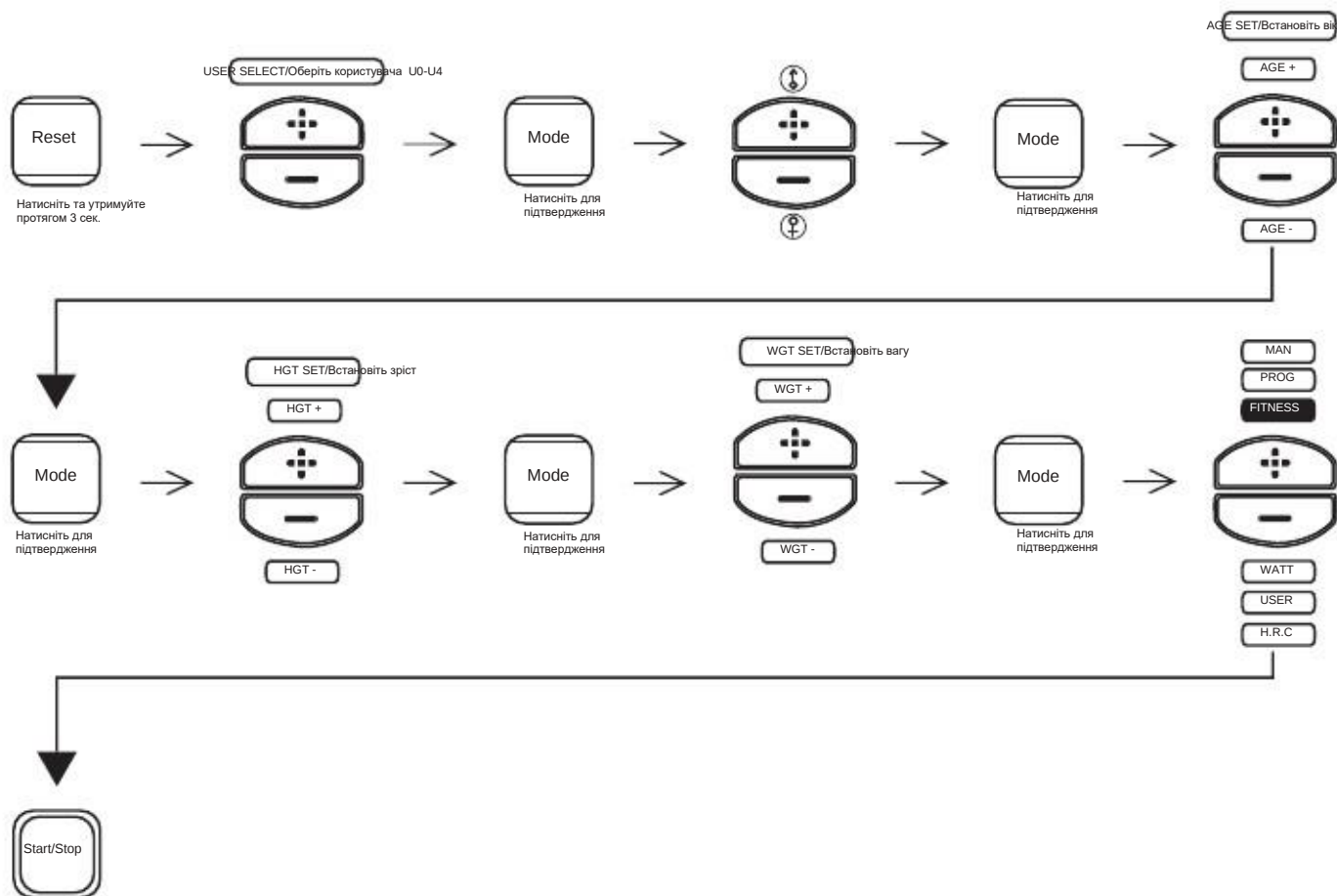
- (1) Натисніть та утримуйте кнопку RESET протягом 3 секунд, оберіть користувача.
- (2) Виберіть FITNESS MODE за допомогою кнопок +/- та натисніть MODE для підтвердження (Малюнок 24-25).
- (3) Натисніть START щоб розпочати тренування. Ви можете змінювати рівень навантаження кнопками +/- .
- (4) Через 12 хвилин, дисплей автоматично відбіє результат тренування.
- (5) Щоб завершити тренування натисніть STOP. Натисніть RESET для повернення до головного меню або утримуйте натиснутою кнопку протягом 3 сек. в режимі очікування.



(Малюнок 24)



(Малюнок 25)

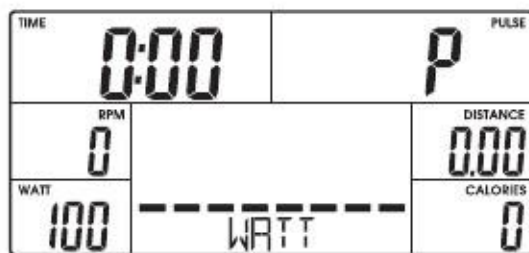


WATT MODE/ВСТАНОВЛЕННЯ ПОТУЖНОСТІ

- (1) Натисніть та утримуйте кнопку RESET протягом 3 секунд, оберіть користувача.
- (2) Оберіть WATT MODE за допомогою кнопок +/- та натисніть MODE для підтвердження (Малюнок 26).
- (3) Встановіть потрібну потужність, скориставшись кнопками +/- та натисніть MODE для підтвердження (Малюнок 27).
- (4) Встановіть TIME/час, DISTANCE/відтань, CALORI/калорії, PULSE/пульс (Малюнок 28-31).
- (5) Натисніть START щоб розпочати тренування. Ви можете змінювати задану потужність кнопками +/-.
- (6) Щоб завершити тренування натисніть STOP. Натисніть RESET для повернення до головного меню або утримуйте кнопку натиснутою протягом 3 сек. в режимі очікування.



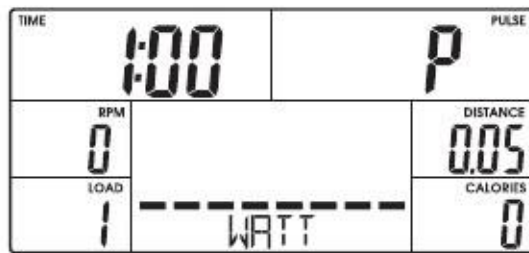
(Малюнок 26)



(Малюнок 27)



(Малюнок 28)



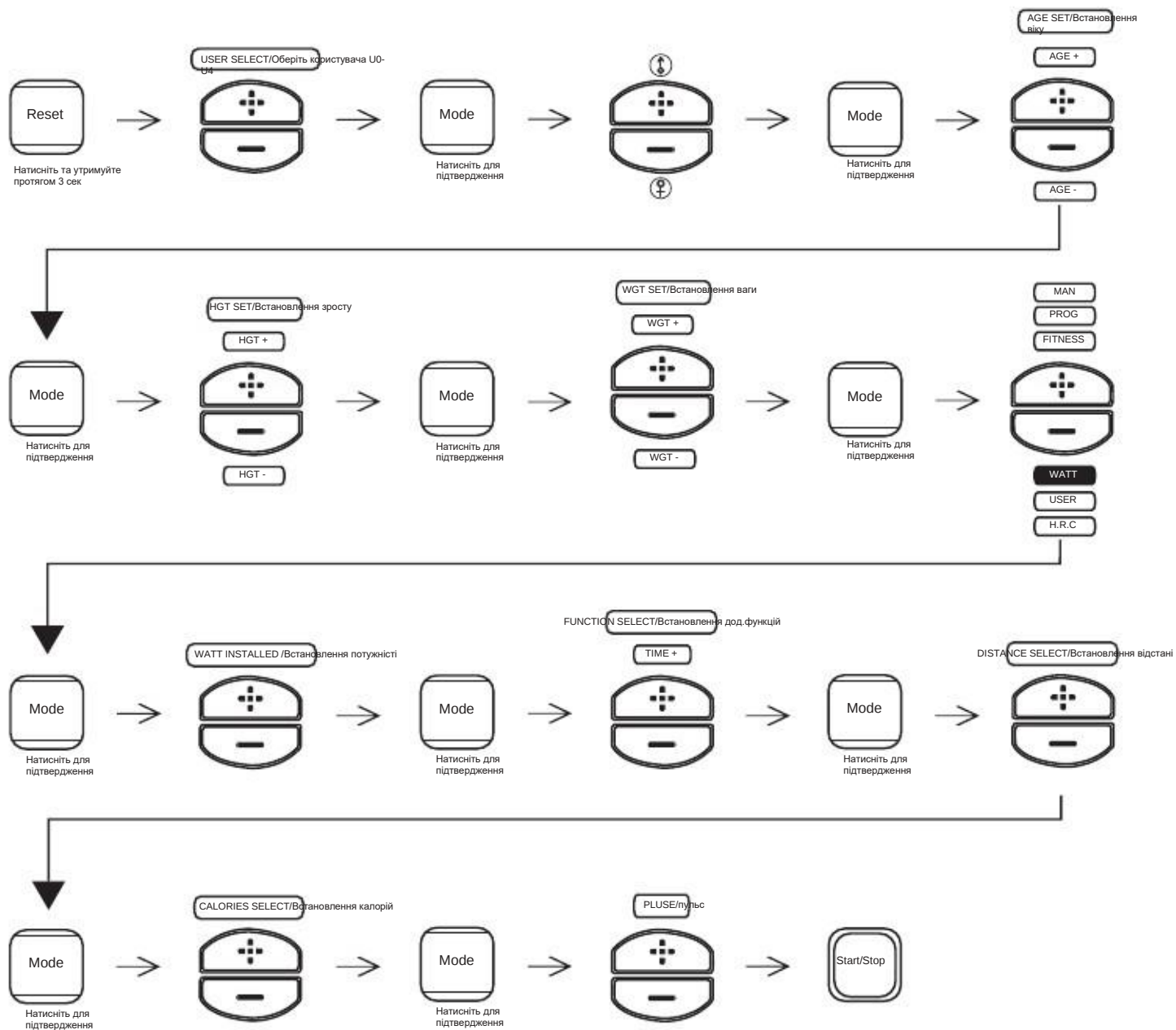
(Малюнок 29)



(Малюнок 30)



(Малюнок 31)



USER MODE/ РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА

- (1) Натисніть та утримуйте кнопку RESET протягом 3 секунд, оберіть користувача .
- (2) Оберіть USER MODE/РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА, скориставшись кнопками +/- та натисніть MODE для підтвердження вибору (Малюнок 32).
- (3) Налаштуйте кожен стовпець рівня навантаження за допомогою кнопок +/- . Натискайте MODE, щоб перейти на наступний стовпець(Малюнок 33). Коли закінчите, підтвердіть дії натисканням кнопки MODE утримуючи її протягом 3-х секунд.
- (4) Встановіть TIME/час, DISTANCE\відстань, CALORIES/калорії та PULSE/пульс (Малюнок 34~37).
- (5) Натисніть START щоб розпочати тренування. Ви можете змінювати рівень навантаження за допомогою кнопок +/- .
- (6) Натисніть STOP для завершення тренування. Натисніть RESET щоб перейти до головного меню або натисніть та утримуйте кнопку протягом 3 сек. в режимі очікування.



(Малюнок 32)



(Малюнок 33)



(Малюнок 34)



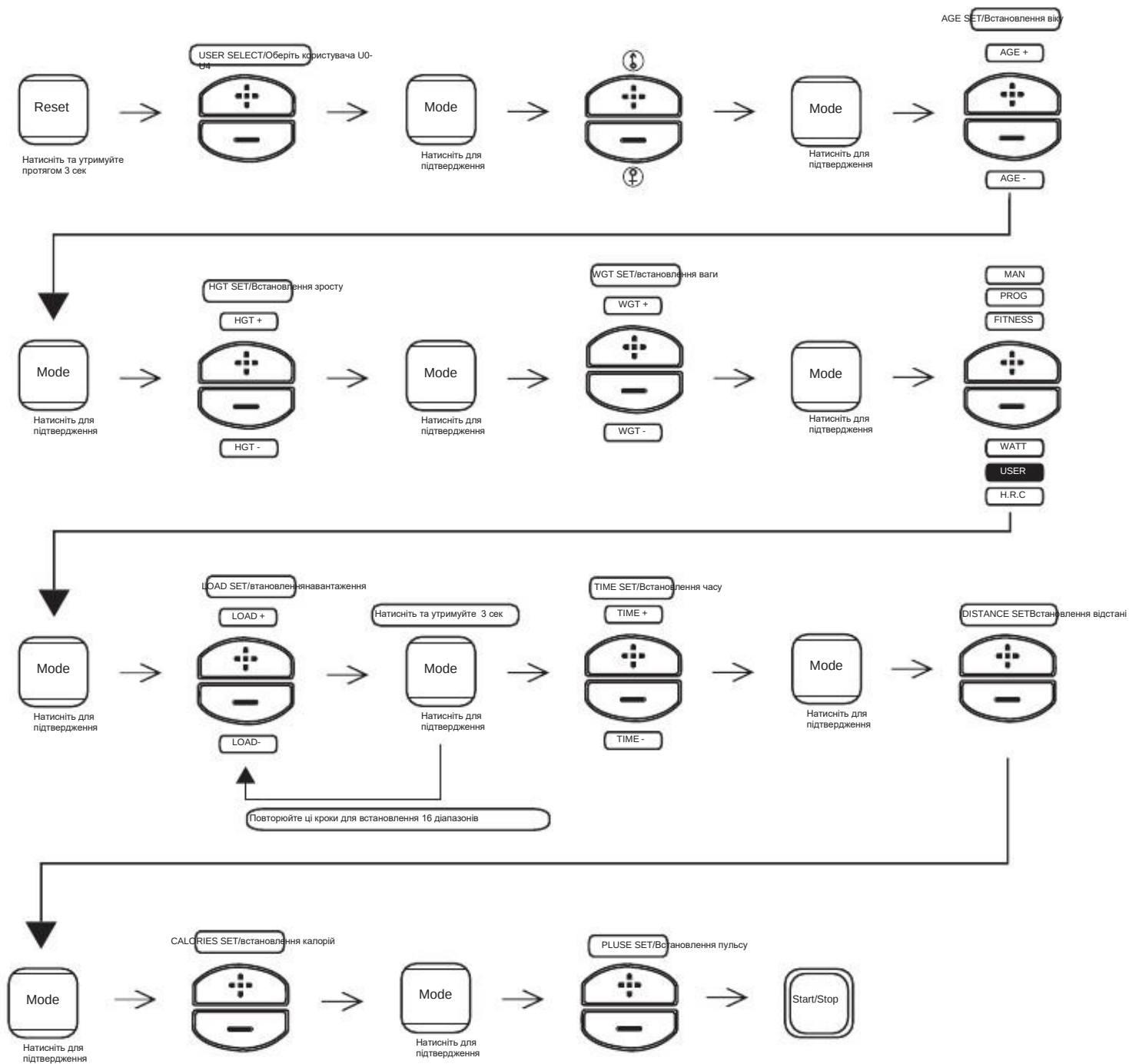
(Малюнок 35)



(Малюнок 36)



(Малюнок 37)



HRC/ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

- (1) Натисніть та утримуйте кнопку RESET, оберіть користувача .
- (2) Оберіть режим HRC, скориставшись кнопками +/- та натисніть MODE для підтвердження (Малюнок 38).
- (3) Оберіть потрібну частоту пульса 55% / 75% / 90% або встановіть ціль, скориставшись кнопками +/- (Малюнок 39–42). В цьому випадку показник швидкості буде змінено відповідно до налаштувань віку.
- (4) При виборі мети, ви можете налаштувати вашу цільову частоту серцевих скорочень натисканням кнопок +/-.
- (5) Встановіть TIME/час, DISTANCE/відстань, CALORIES/калорії, PULSE/пульс (Малюнок 43-45).
- (6) Натисніть START щоб розпочати тренування. Рівень навантаження буде регулюватися у відповідності до вашого рівня частоти серцевих скорочень.
- (7) Натисніть STOP для завершення тренування. Натисніть RESET щоб повернутися до головного меню або натисніть та утримуйте кнопку протягом 3 сек. у режимі очікування.



(Малюнок 38)



(Малюнок 39)



(Малюнок 40)



(Малюнок 41)



(Малюнок 42)



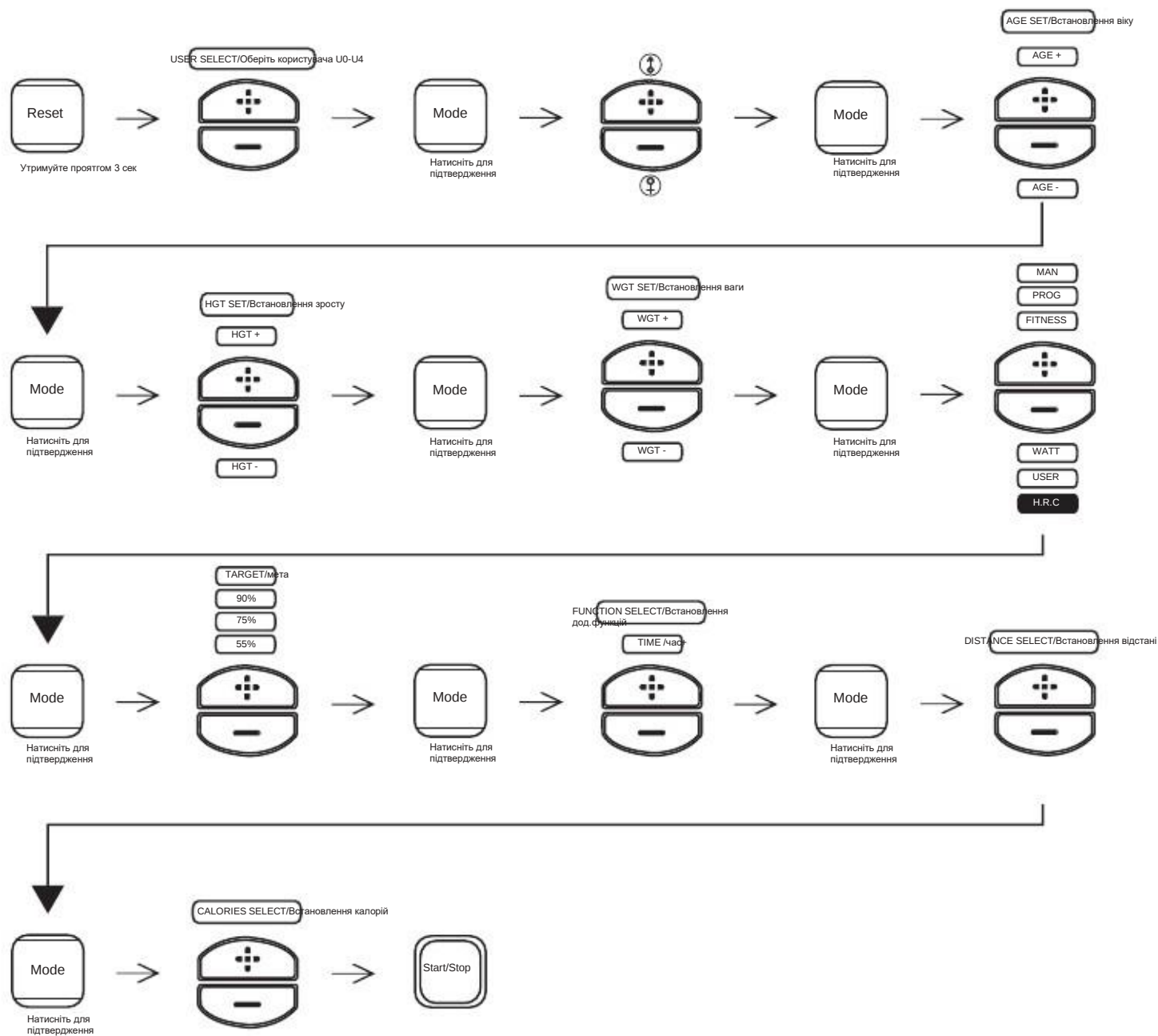
(Малюнок 43)



(Малюнок 44)



(Малюнок 45)

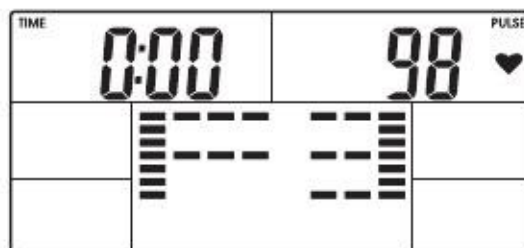


ВІДНОВЛЕННЯ

Після тренування, протягом певного часу тримайтеся за рукоятки та натисніть кнопку RECOVERY. Всі функції дисплея зупиняться, крім "TIME"- тут почнеться зворотній відлік від 00:60 до 00:00. Екран буде відбивати стан серцевого ритму з F1, F2 до F6. F1- це найкращий показник, F6 - найгірший. Користувач може продовжувати тренування, щоб поліпшити стан відновлення серцевого ритму. (Натисніть знов кнопку RECOVERY для повернення до головного меню.)



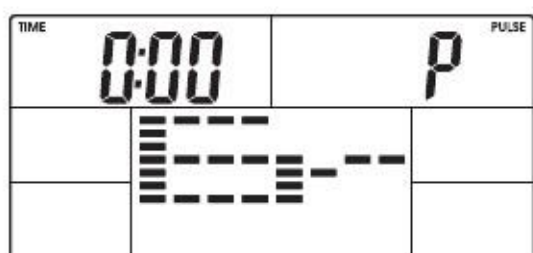
(Малюнок 46)



(Малюнок 47)

Примітка:

Якщо частота серцевих скорочень не виявляється чи відбивається з перервами, на дисплеї з'являється "Er" - помилка.



(Малюнок 48)