

SU139 Вертикальний велосипед



ВЕЛОТРЕНАЖЕР КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА

БУДЬ ЛАСКА, УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ, ПЕРШ НІЖ ПРИСТУПИТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ

Інструкції з безпеки

УВАГА – Прочитайте всі інструкції перед початком використання обладнання.

- Не ставте обладнання на м'яких ворсових та вовняних покриттях. Це може стати причиною пошкодження, як килимового покриття, так і тренажера.
- Не допускайте дітей до тренажера. Устаткування містить багато небезпечних відкритих місць та точок, які можуть завдати шкоди.
- Тримайте Ваші руки подалі від будь-яких рухомих частин тренажера.
- Ніколи не використовуйте обладнання, якщо пошкоджено шнур або роз'єм електроживлення. Якщо обладнання не працює належним чином зверніться до Вашого торгового посередника (сервісного представника).
- Слідкуйте, щоб електричний шнур був якомога далі від поверхонь, що нагріваються.
- Не використовуйте обладнання, якщо в приміщенні використовують (розпорошується) аерозоль або застосовують будь-яку газову суміш з високою концентрацією кисню. Іскри з двигуна можуть стати причиною пожежі насиченого газами середовища.
- Не допускайте попадання сторонніх предметів в отвори тренажера.
- Не використовуйте обладнання на відкритому повітрі.
- Перед тим як від'єднати тренажер переведіть всі функції в положення «OFF» (ВИМК), потім вийміть вилку з розетки.
- Використовуйте тренажер виключно в цілях, зазначених у цій інструкції.
- Датчики пульсу не є медичним обладнанням. Тому будь-які фактори, включаючи рухи користувача, можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Датчики пульсу є лише допоміжним інструментом при тренуванні, щоб допомогти визначити тенденції частоти серцевих скорочень в цілому.
- Використовуйте відповідне для тренувань взуття. Взуття на високих підборах, туплі, босоніжки не призначені для використання під час занять на Вашому обладнанні. Також забороняється займатися босоніж. Для того щоб ноги не втомлювалися, рекомендується використання якісного тренувального взуття.

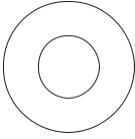
ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ - ДУМАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ!

УВАГА!! Будь ласка, будьте обережні при розпакуванні картонної упаковки.

SU139-43 _1407B

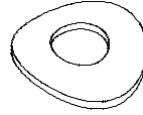
Список виробів для складання

КРОК 1.



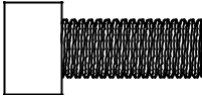
#33-5/16"

Плоска шайба (4 шт.)



#34- 5/16"

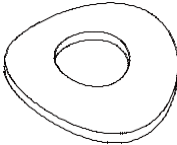
Хвиляста шайба
(1шт.)



#32- 5/16" × 3/4" Болт з
голівкою з погібленням під
ключ (5 шт.)



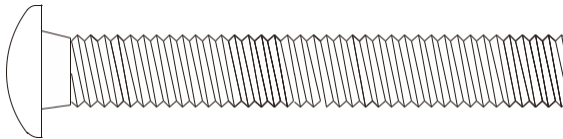
#35- 5/16"X1.5T
Гроверна шайба
(5 шт.)



#96-3 /8" Вигнута
шайба (4 шт.)



#98- 3/8"
Квпачкова
гайка (4 шт.)



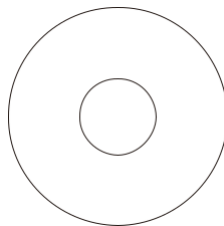
#95- 3/8" × 2-3/4"

Болт з квадратним підголівком
(4 шт.)

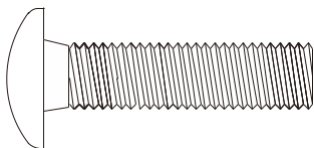
КРОК 2.



#41- M5 × 12 мм Гвинт
(4 шт.)

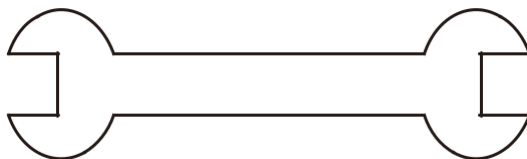


#72- 3/8"
Плоска шайба
(1 шт.)

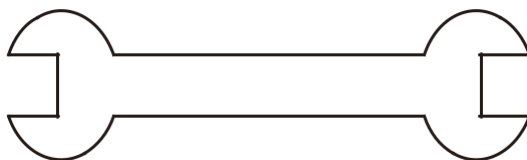


#71- 3/8" × 1-1/2"
Болт з квадратним підголовком (1 шт.)

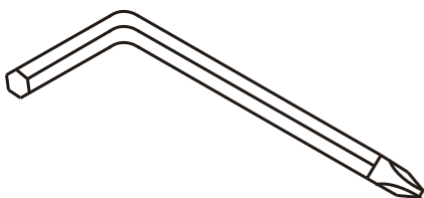
ІНСТРУМЕНТИ.



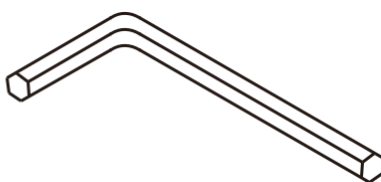
#79- 14&15мм Гайковий ключ



#108- 13&14мм Гайковий ключ



#43- Комбінований
ключ-викрутка (1 шт.)

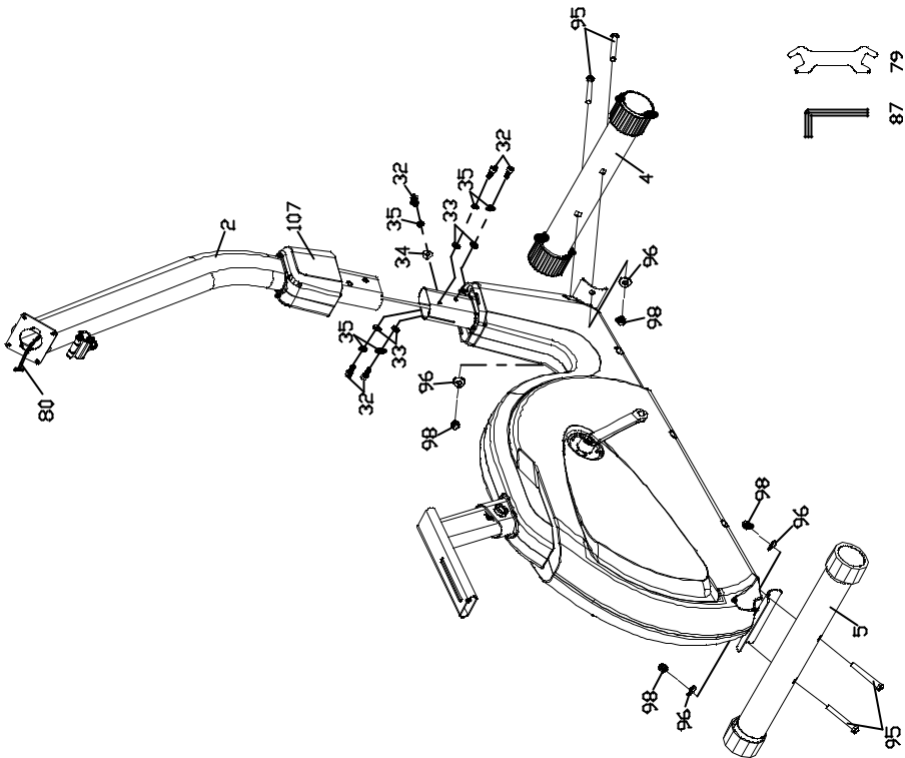


#87- Шестигранний ключ
6мм (1 шт.)

Інструкції зі складання

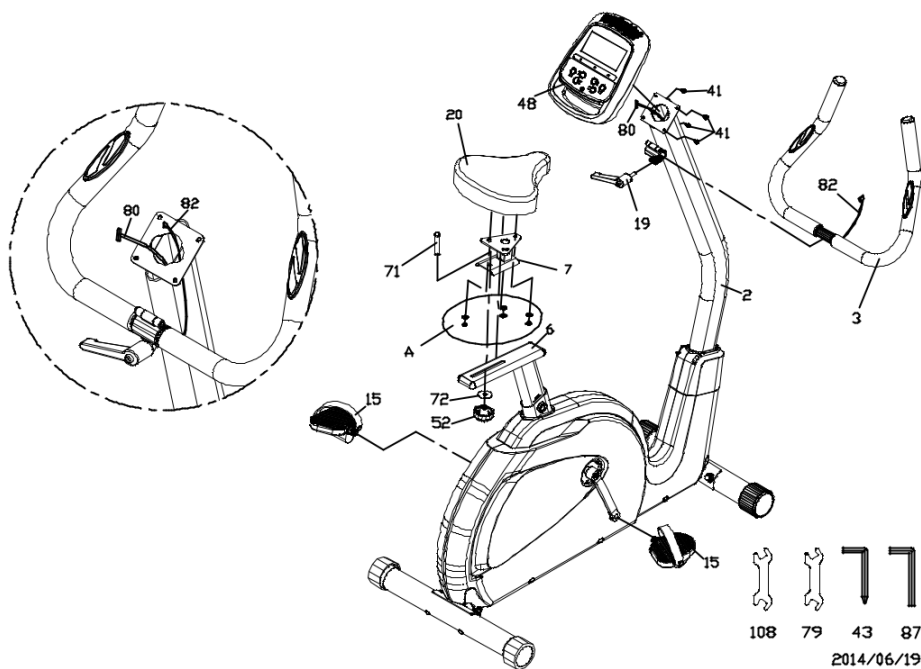
КРОК 1:

1. Встановіть консольну стійку (2) та поставте на неї кришку консольної стійки (107). Перед тим як поставити кришку, переконайтеся, що вона правильно розташована (як показано на малюнку нижче). Пропустіть пучок дротів (80) через нижній отвір консольної стійки та виведіть їх через верхній отвір. Встановіть консольну стійку на основну раму тренажера дотримуючись обережності, щоб не затиснути дроти та пошкодити консоль.
2. Приєднайте передній стабілізатор (4) та задній стабілізатор (5) чотирма гайками (98), чотирма шайбами (96) та чотирма болтами з квадратним підголовком (95). Ретельно затягніть їх за допомогою гайкового ключа (79).
3. Закріпіть консольну стійку на основній рамі п'ятьма болтами (32), чотирма плоскими шайбами (33), п'ятьма гроверними шайбами (35) та однією зігнутої шайбою (34). Затягніть болти за допомогою шестигранного ключа (87). Натисніть на кришку консольної стійки (107), поки не почуєте звук клацання, біля основи на основному корпусі велотренажера.



КРОК 2:

1. Закріпити передні ручки (3) на консольній стійці та затиснути їх важелем ексцентрікового затиску (19). Протягніть кабель датчика пульсу (82) та витягніть його з роз'єму в кронштейні консолі (як показано на малюнку нижче).
2. Підключіть кабель комп'ютера (80) та кабель датчика пульсу (82) до відповідних роз'ємів на задній частині консолі (48). Закріпіть консоль (48) на консольній стійці (2) за допомогою чотирьох гвинтів M5 × 12L (41). Використовуйте для закріплення комбінований ключ-викрутку (43).
3. Використовуйте гайковий ключ 14.15 мм (79) для кріплення педалей (15 лев. та прав.) на колінчасту вісь. Зверніть увагу, що ліва педаль має зворотний хід та буде угвинчуватися на вісь проти годинникової стрілки. Педалі позначені буквами R – це права, L - це ліва. Сильно затягніть педалі так, щоб при обертанні не виникало клацання. Клацання, постукування чи інші звуки під час обертання педалей викликані, як правило, недостатнім затягуванням педалей.
4. Вставте болт з квадратним підголівком 3/8 " × 1-1 / 2" (71) та зафіксуйте висувне сидіння (20) разом з трубою рами (6). Закріпіть кнопку регулювання сидіння (52) з сидінням плоскою шайбою 3/8 "(72), використовуючи гайковий ключ 13 мм / 14 мм (108).





Основні функції

START/STOP: 1. Початок, пауза та завершення тренування.

2. Початок програми вимірювання жиру.

3. Якщо утримувати кнопку натиснутою, протягом 3 секунд, консоль виконає повне скидання налаштувань тренування до нуля.

DOWN: Зменшує значення обраного параметра тренування: TIME (ЧАС), DISTANCE (ВІДСТАНЬ) и т.п.

За допомогою йїєї функції зменшується рівень опору під час тренування.

UP : Збільшує значення обраного параметра тренування. Збільшує рівень опору під час тренування.

ENTER: Натисніть, щоб ввести підтвердження необхідного значення або програми тренування.

RECOVERY: Натисніть для запуску програми відновлення. Працює тільки, коли комп'ютер приймає значення частоти серцевих скорочень. Відновлення є показником спортивної підготовки. Відразу після тренування після однієї хвилини вимірювання на екрані з'являться бали від 1 до 6. 1 бал - високий рівень підготовки, 6 балів - дуже низький рівень підготовки.

MODE: Натискання кнопки використовується в процесі тренування для перемикання між режимами: RPM - SPEED (ШВИДКІСТЬ), ODO (ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ) - DIST (ДИСТАНЦІЯ), WATT - CALORIES (НАВАНТАЖЕННЯ - КАЛОРИЇ).

Вибір тренування

Після включення використовуйте кнопку UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ) для вибору програми тренування, потім натисніть ENTER. Існує 7 основних програм для тренування:

Manual (Ручний режим), Pre-programs (Попередньо встановлені програми), Watt Program (Програма навантаження), Body Fat Program (Спалювання жиру), Target Heart Rate program (Програма цільового серцевого ритму), Heart Rate Control program (Програма контролю серцевого ритму) та User Program (Програма користувача).

Функції:

1. **SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Дисплей відбиває поточну швидкість. Максимальна швидкість 99.9 км / год або миль / год.
2. **RPM:** Дисплей відображає поточні обороти за хвилину.
3. **TIME (ЧАС):** Показує час тренування від 00:00 до 99:59. Користувач може задавати бажаний час тренування.
4. **DIST (ДИСТАНЦІЯ):** Показує дистанцію тренування від 0.00 до 999.9 км. Користувач може сам встановлювати бажану дистанцію.
5. **ODO (загальний кілометраж):** Показує загальну дистанцію від 0.0 до 999.9 км або миль.
6. **CAL (КАЛОРІЇ):** Показує витрату калорій від 0 до 9999. Користувач сам може встановити необхідну кількість калорій для спалювання.
7. **WATT (BAT):** Показує поточні значення навантаження.
8. **HEART RATE (ПУЛЬС):** Показує поточну кількість серцевих скорочень на хвилину.
9. **TARGET .H. R .:** Користувач може налаштувати індивідуальну зону серцевого ритму.
10. **PROGRAM (ПРОГРАМА):** На вибір надаються 24 різні програми для тренування.
11. **LEVEL (РІВЕНЬ):** Програма має 24 рівня складності та по 8 смуг в кожному стовпці. Кожен стовпець відповідає 1 хвилині тренування (якщо не змінювалася стандартний час тренування), а кожна смуга являє по 3 рівня навантаження.
12. **Music playing (Музика):** У верхній частині монітора розташований аудіовхід. Користувач може підключити свій пристрій, включити MP3, він буде програвати музику.

Параметри тренування:

**TIME (ЧАС) / DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) / CALORIES (КАЛОРІЇ) / AGE (ВІК)
/ WATT (НАВАНТАЖЕННЯ) / TARGET HEART RATE (ЦІЛЬОВИЙ СЕРЦЕВИЙ РИТМ)**

Вибір параметрів тренування

Після вибору бажаної програми тренування (Manual, Pre-set Programs, Watt Program, Body Fat, Target Heart Rate, Heart Rate Control чи User Program), Ви також можете задати декілька параметрів тренування для досягнення бажаних результатів.

Примітка: Деякі параметри неможливо встановити в певних програмах тренування.

Параметри Час та Дистанція не можуть задаватися одночасно в одній програмі.

Після вибору програми тренування натисніть кнопку ENTER, після чого на екрані з'явиться параметр TIME (ЧАС). Ви можете налаштувати бажане значення часу, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть ENTER KEY для введення значення.

Миготливий командний рядок перейде на інший параметр. Продовжуйте використовувати кнопки UP та DOWN . Натисніть кнопку START / STOP для того, щоб розпочати тренування.

Більше о параметрах тренування

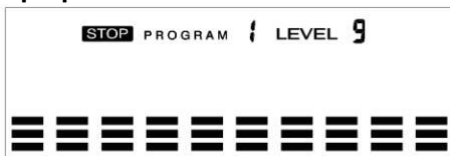
Параметри	Діапазон значення	За замовчуванням	Зменшення/збільшення	Опис
Час	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Коли на дисплеї відбивається 0:00, значення часу буде збільшуватися. 2. Коли на дисплеї відбивається 1:00-99:00, значення часу буде добігати до 0.
Дистанція	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Коли на дисплеї відбивається 0, значення дистанції буде збільшуватися. 2. Коли на дисплеї відбивається 1.0~999.0, значення дистанції буде добігати до 0.
Калорії	0~9995	0.0	±5	1. Коли на дисплеї відбивається 0, значення калорій буде збільшуватися. 2. Коли на дисплеї відбивається 5~9995, значення калорій буде добігати до 0.

Навантаження	40~250	100	±5	Користувач може задати параметр Ватт тільки в програмі Ватт-контролю.
Вік	10~99	30	±1	Програма Target HR буде підраховуватися відповідно до віку. Коли частота пульсу буде перевищувати показник цільового серцевого ритму, значення пульсу буде міготити.
Пульс	60~220	90	±1	Налаштування параметрів для програми контролю серцевого ритму

Налаштування програми

Ручний режим (P1)/Manual (P1)

Профіль



Оберіть програму "Manual" використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та переходьте до наступного параметру, який Ви хочете задати.

**** (Якщо користувач налаштовує цільовий параметр час тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Попередньо встановлені програми (P2~P13) / Pre-programs (P2~P13)

Профіль

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



ROLLING

STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



FAT BURN

STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STEPS

STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



INTERVALS

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



CLIMBING

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



HILL

STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



VALLEY

STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



RAMP

STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



OBSTACLE

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



PLATEAU

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



OFF ROAD

STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



FARTLEK

Тренажер має 12 встановлених програм: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL та FARTLEK. Всі програмні профілі мають 24 рівня навантаження (опору).

Встановлення параметрів для попередньо встановлених програм

Оберіть одну з попередньо встановлених програм, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення, переходьте до наступного параметру, який Ви хочете задати. Продовжіть змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Тренування з використанням будь-якої з попередньо встановлених програм

Користувач в процесі тренування за встановленою програмою може регулювати рівень опору за допомогою кнопок UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ).

Примітка: Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Програма Ватт-контроля (P14) / Watt control program(P14) Профіль



Встановлення параметрів для Watt control program

Оберіть програму "Watt control program" використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER KEY, щоб зберегти задане значення та переходьте до наступного параметру, який Ви хочете задати.

**** (Якщо користувач налаштовує цільовий параметр час тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

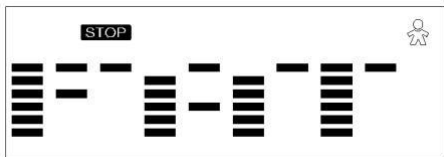
Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Комп'ютер буде регулювати опір навантаження автоматично в залежності від швидкості, щоб підтримувати постійне значення Ватт. Користувач може використовувати клавішу UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), щоб відрегулювати значення Ватт в процесі тренування.

Програма спалювання жиру / BODY FAT PROGRAM

Профіль



Встановлення параметрів для Body Fat Program

Оберіть програму "BODY FAT Program" використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

Буде блимати рядок "Male" («Чоловік»), користувач може задати бажане значення статі, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру.

Буде блимати параметр зріст "175" , користувач може задати бажане значення зросту, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ) до наступного параметру. Буде блимати параметр ваги "75" , користувач може задати значення ваги, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру.

Буде блимати параметр віку "30" , користувач може задати значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти заданий параметр.

Натисніть START / STOP, щоб розпочати вимірювання. Будь ласка, розмістіть свої руки на датчиках пульсу.

Після 15 секунд на дисплеї з'явиться значення Body Fat% (Відсотковий вміст жиру в організмі), BMR (Базальний метаболізм), BMI (Індекс маси тіла) та BODY TYPE (Тип статури).

Примітка: Типи статури:

Є 9 можливих типів статури відповідно до розрахованого FAT% (відсоткового вмісту жиру в організмі). Тип 1. від 5% до 9%. Тип 2. від 10% до 14%. Тип 3. від 15% до 19%. Тип 4. від 20% до 24%. Тип 5. від 25% до 29%. Тип 6. від 30% до 34%. Тип 7. від 35% до 39%. Тип 8. від 40% до 44%. Тип 9. від 45% до 50%.

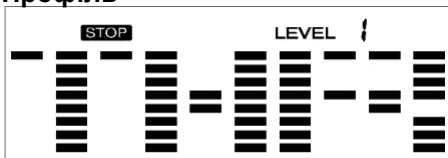
BMR: Базальний метаболізм

BMI: Індекс маси тіла.

Натисніть кнопку START/STOP для повернення в головне меню.

Програма цільового серцевого ритму / TARGET HEART RATE Program

Профіль



Встановлення параметрів для TARGET H.R Program

Оберіть програму "TARGET H.R.", використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру, який Ви хочете задати.

**** (Якщо користувач налаштовує цільовий параметр час тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

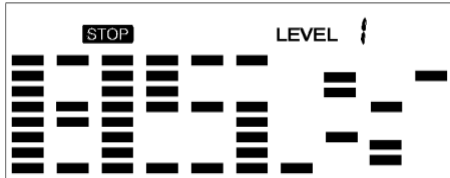
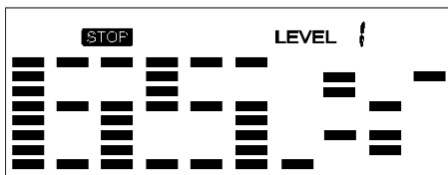
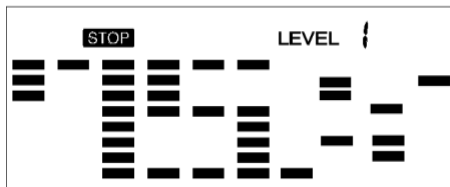
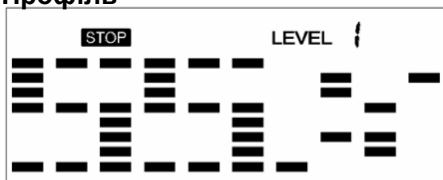
Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо Ваш пульс вищий або нижчий (± 5) від встановленого цільового показника програми TARGET H.R., комп'ютер буде регулювати опір навантаження автоматично та буде перевіряти його приблизно кожні 10 сек. Якщо сигнал частоти серцевих скорочень зникає, то комп'ютер буде підтримувати постійний опір навантаження протягом 60 сек., Після чого він буде зменшувати опір навантаження на рівень кожні 10 сек.

Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Програма контролю серцевого ритму / HEART RATE CONTROL Program

Профіль



Є 4 секції цільового пульсу:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% від (220-BIK)

HRC - 65% TARGET H.R= 65% від (220-BIK)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% від (220-BIK)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% від (220-BIK)

Вибір параметрів для програми контролю серцевого ритму

Оберіть програму "Heart Rate Control Program", використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

1-й параметр "Time" буде блимати, і користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER, щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру, який Ви хочете задати.

**** (Якщо користувач налаштовує цільовий параметр час тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

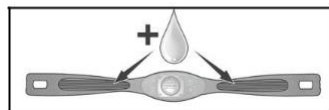
Продовжуйте змінювати бажані параметри, потім натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Якщо Ваш пульс вище або нижче (± 5) встановлених цільових показників H.R, комп'ютер буде регулювати опір навантаження автоматично, він буде перевіряти його приблизно кожні 10 сек. Якщо сигнал частоти серцевих скорочень зникає, то комп'ютер буде підтримувати постійний опір навантаження протягом 60 сек., після чого він буде зменшувати опір навантаження на рівень кожні 10 сек.

Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження тренування.

Використання датчика пульсу (Продається окремо)

1. Прикріпіть передавач з еластичним ремінцем за допомогою застібок.
2. Відрегулюйте ремінь якомога щільніше, але не дуже щільно, щоб можна було займатися.
3. Розмістіть передавач по центру грудної клітини логотипом назовні (деякі люди повинні розташовують передавач зліва від грудей). Налаштуйте зручне положення передавача та остаточно закріпіть його на тілі.
4. Розмістіть передавач безпосередньо під грудними м'язами.

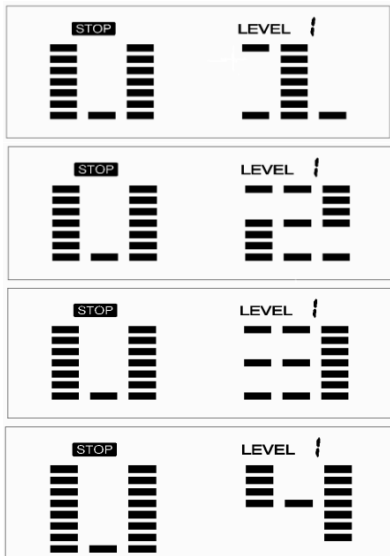


5. Пот є найкращим провідником при вимірюванні електричних сигналів серцебиття кожну хвилину. Проте, можна використовувати звичайну воду для попереднього змочування електродів (2 ребристі овальні області на зворотному боці ремня та обидві сторони передавача). Також рекомендується одягати передавач за кілька хвилин до початку тренування. Через фізіологічні особливості організму деяким користувачам може знадобитися більше часу для досягнення сильного стійкого сигналу на початку тренування. Після «розігріву» цей час зменшується. Так само слід зазначити, що носіння одягу поверх передавача не впливає на його продуктивність.

6. Ваше тренування повинно відбуватися в межах досяжності (відстань між передавачем / приймачем) - для отримання стійкого сигналу. Довжина діапазону може дещо змінюватися, але в цілому слід перебувати досить близько до консолі для підтримки хорошого, сильного, надійного сигналу. Носіння передавача на голому тілі гарантує Вам його нормальну роботу. Передавач також можна одягати на сорочку. В такому випадку змочіть цю область на сорочці водою.

Програма користувача / User Program

Профіль



Є 4 призначені для користувача програми, що дозволяють налаштувати свої власні програми для тренувань.

Вибір параметрів для User Program

Оберіть користувача, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ), потім натисніть кнопку ENTER.

Буде блимати 1-й параметр "Time" буде , користувач може задати бажане значення, використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ). Натисніть кнопку ENTER , щоб зберегти задане значення та перейти до наступного параметру, який Ви хочете задати.

**** (Якщо користувач налаштовує цільовий параметр час тренування, то наступний параметр Дистанція не може бути змінений)**

Продовжуйте змінювати бажані параметри.

Після завершення вибору бажаних параметрів на екрані блиматиме 1 рівень (level 1), використовуючи кнопки UP (ВГОРУ) або DOWN (ВНИЗ) відрегулюйте рівень та натисніть ENTER. Натисніть кнопку START / STOP, щоб розпочати тренування.

Примітка: Коли один з параметрів досягне нуля, консоль видасть звуковий сигнал, а тренування автоматично зупиниться. Натисніть кнопку START для продовження