

# **ВН**FITNESS

## **Руководство пользователя**

**CROSS 1100**  
(H8750)

**аэробайк**





# 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 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-+35С;
2. Влажность: 50-75%.

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.

## Перед тем как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).

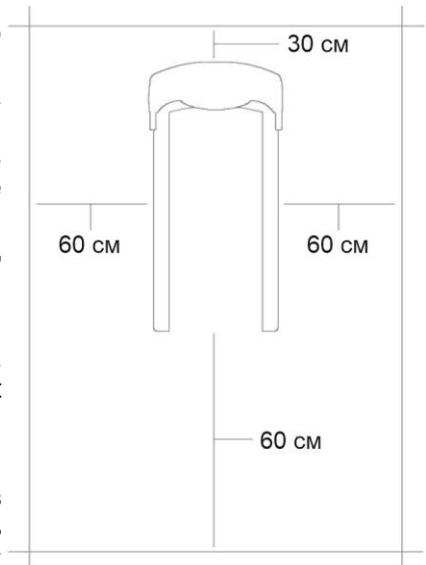
## Настройка оборудования

### 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. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)



Не размещайте тренажер 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.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов оборудования. При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы стыковки деталей и использования технологического крепежа.

## **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;
- Проверьте 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**

- Проверьте горизонтальное положение тренажера. В случае необходимости выровняйте

его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.

- Протрите детали тренажера: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и

пота.

### **ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажера.
- Удалите грязь из накладок в педалях.
- Убедитесь в отсутствии сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования.
- Проверьте работу регулятора нагрузки во всем диапазоне его значений.
- Проверьте работу дисплея консоли на каждой из программ тренировок.

При значительном снижении контрастности изображения на дисплее замените в нем элементы питания.

## **ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ – ВАЖНО!**

- 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 его натяжение.

- Смажьте ось центральной стойки (для эллиптических тренажеров).

- Смажьте ось шатунного узла (для эллиптических тренажеров).

- Проверьте ось шкива на предмет люфта.

- Проверьте крепление маховика.

- Оцените состояние подшипников на оси шкива и маховика на предмет вытекшей смазки и их люфта относительно посадочного места.

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что Вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

## Указания по утилизации

### ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



**НАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА - Тренажер предназначен для домашнего использования.**

# КОНСОЛЬ



Рис. 1

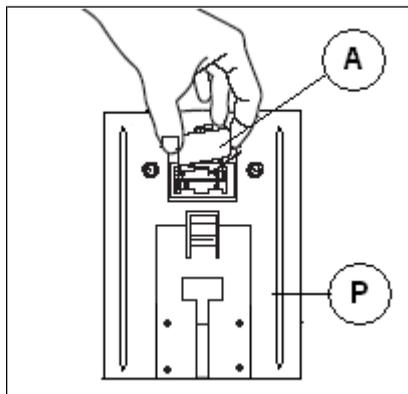
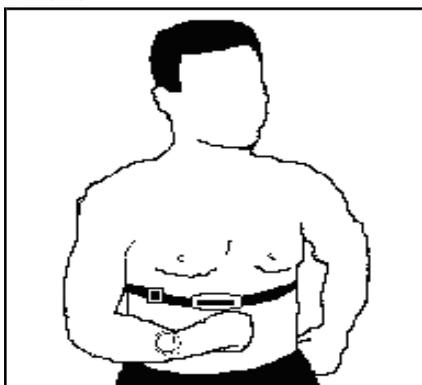


Рис. 2



Рис. 3



## УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

В этом мониторе используются 1,5-В ЩЕЛОЧНЫЕ БАТАРЕЙКИ. Для установки

батареек сначала с помощью отвертки снимите заднюю крышку на мониторе, затем снимите крышку отсека батареек, рис. 1, и осторожно вставьте две щелочные батарейки AA в отсек батареек, убедившись, что полярность батарейки правильная (клемма "+" батарейки соответствует знаку "+" внутри отсека батарейки, а клемма "-" знаку "-"). Закройте крышку, как показано на рис. 1.

Если после включения монитор отображает ошибки или только частичные сегменты, извлеките батарейки и подождите около 15 секунд перед их повторной установкой.

Слабые батарейки (разряженные) приводят к слабому отображению

цифр (плохая контрастность) и ошибочным показаниям. Замените их немедленно.

Монитор включится вместе со звуковым сигналом. На ЖК-дисплее будут отображаться все сегменты в течение 2 секунд, а затем в течение 1 секунды будут отображаться единицы измерения (мили или километры). Наконец, дисплей перейдет в режим пользовательских настроек.

Монитор автоматически отключится, если тренажер более 4 минут.

**Важная информация!** Выброшенные батарейки необходимо хранить в специальных контейнерах, рис. 2.

## **ФУНКЦИИ КОНСОЛИ- НАСТРОЙКА ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

Монитор перейдет в режим пользовательских настроек после установки батареек или повторного нажатия кнопки RESET (СБРОС) на несколько секунд. С помощью кнопок UP ▲/DOWN ▼ для выбора пользователя - USER 1-USER 4 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1- ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 4) и нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения.

На дисплее появится надпись SET GENDER (ЗАДАТЬ ПОЛ) для задания пола. С помощью кнопок UP ▲/DOWN ▼ выберите MALE (МУЖЧИНА) или FEMALE (ЖЕНЩИНА), нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения. На дисплее появится надпись SET AGE (ЗАДАТЬ ВОЗРАСТ). С помощью кнопок UP ▲/DOWN ▼ введите возраст (01-99), нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения. На дисплее появится надпись SET HEIGHT (ЗАДАТЬ РОСТ). С помощью кнопок UP ▲/DOWN ▼ введите рост (100-200), нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения. Наконец, на дисплее появится надпись SET WEIGHT (ЗАДАТЬ ВЕС), с помощью клавиш UP ▲/DOWN ▼ для введите вес (20-150), нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения и перейдите к выбору режима тренировки.

## **ПРОГРАММА БЫСТРОГО ЗАПУСКА**

1 Нажмите START (ПУСК), чтобы немедленно приступить к тренировке. Время начинает отсчет, и на мониторе отображаются значения (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEART RATE)/(SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE) - то есть (ОБ/МИН)/(ВРЕМЯ)/(ВАТТ)/(ПУЛЬС)/(СКОРОСТЬ)/(КАЛОРИИ)/(РАССТОЯНИЕ).

2 Пользователю отображается только анимация персонажа.

3 Нажмите STOP (СТОП), чтобы остановить тренировку. Слово STOP (СТОП) будет мигать. Для возобновления программы нажмите START (ПУСК). Для возврата в режим тренировки нажмите RESET (СБРОС).

## ВЫБОР РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

С помощью кнопки UP▲/DOWN▼ выберите режим тренировки: Целевая программа времени (TARGET TIME)/Целевая программа расстояния (TARGET DIST)/Целевая программа калорийности (TARGET CAL)/программа стабильного уровня ватт (ЦЕЛЕВ. WATT)/программа частоты пульса (TARGET H.R.)

/Программа Ватт (WATT PROGRAM)/Программа интервалов (INTERVAL). Нажмите MODE (РЕЖИМ), чтобы подтвердить выбор.

## ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОГО ВРЕМЕНИ

1 Находясь в этом режиме настройки программы, воспользуйтесь клавишами UP▲/DOWN▼ для задания целевого времени (предварительно заданное значение 10:00). Чтобы начать тренировку, нажмите START (СТАРТ). Время начинает отсчет, и на мониторе отображаются значения (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEART RATE)/(SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE) - то есть (ОБ/МИН)/(ВРЕМЯ)/(ВАТТ)/(ПУЛЬС)/(СКОРОСТЬ)/(КАЛОРИИ)/(РАССТОЯНИЕ).

2 Пользователю отображается только анимация персонажа.

3 Нажмите STOP (СТОП), чтобы остановить тренировку. Слово STOP (СТОП) будет мигать. Для возобновления программы нажмите START (ПУСК). Для возврата в режим тренировки нажмите RESET (СБРОС).

## ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОГО РАССТОЯНИЯ

1 Находясь в этом режиме настройки программы, воспользуйтесь клавишами UP▲/DOWN▼ для задания целевого расстояния (предварительно заданное значение 5.0). Чтобы начать тренировку, нажмите START (СТАРТ). Расстояние начинает отсчет, и на мониторе отображаются значения (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEART RATE)/(SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE) - то есть (ОБ/МИН)/(ВРЕМЯ)/(ВАТТ)/(ПУЛЬС)/(СКОРОСТЬ)/(КАЛОРИИ)/(РАССТОЯНИЕ).

2 Пользователю отображается только анимация персонажа.

3 Нажмите STOP (СТОП), чтобы остановить тренировку. Слово STOP (СТОП) будет мигать. Для возобновления программы нажмите START (ПУСК). Для возврата в режим тренировки нажмите RESET (СБРОС).

## ПРОГРАММА ЦЕЛЕВЫХ КАЛОРИЙ

1 Находясь в этом режиме настройки программы, воспользуйтесь клавишами UP▲/DOWN▼ для задания целевых калорий (предварительно заданное значение составляет 100). Чтобы начать тренировку, нажмите START (СТАРТ). Калории начинают отсчитываться и на мониторе будут отображаться (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEART RATE)/(SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE) - то есть (ОБ/МИН)/(ВРЕМЯ)/(ВАТТ)/(ПУЛЬС)/(СКОРОСТЬ)/(КАЛОРИИ) / (РАССТОЯНИЕ) значения.

2 Пользователю отображается только анимация персонажа.

3 Нажмите STOP (СТОП), чтобы остановить тренировку. Слово STOP (СТОП) будет мигать. Для возобновления программы нажмите START (ПУСК). Для возврата в режим тренировки нажмите RESET (СБРОС).

## ПРОГРАММА УРОВНЯ МОЩНОСТИ ВАТТ

1 Находясь в этом режиме настройки программы, воспользуйтесь клавишами UP▲/DOWN▼ для выбора целевых ватт (предварительно заданное значение составляет 20). Чтобы начать тренировку, нажмите START (СТАРТ). Время начинает отсчет, и на мониторе отображаются значения (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEART RATE)/(SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE) - то есть (ОБ/МИН)/(ВРЕМЯ)/(ВАТТ)/(ПУЛЬС)/(СКОРОСТЬ)/(КАЛОРИИ)/(РАССТОЯНИЕ).

2 Пользователю отображается только анимация персонажа.

3 Когда фактическое значение ватт ниже целевого, на дисплее появится символ,↑ напоминающий пользователю о необходимости ускорения. Когда фактическое значение ватт выше целевого, на дисплее появится символ,↓ напоминающий пользователю о необходимости замедления.

4 Нажмите STOP (СТОП), чтобы остановить тренировку. Слово STOP (СТОП) будет мигать. Для возобновления программы нажмите START (ПУСК). Для возврата в режим тренировки нажмите RESET (СБРОС).

## ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА

1 Для измерения частоты пульса во время физических упражнений необходимо носить нагрудную полосу (не входит в комплект). Рис. 3

2 Находясь в этом режиме настройки программы, воспользуйтесь клавишами UP▲/DOWN▼ для выбора целевого пульса (предварительно заданное значение 100). Чтобы начать тренировку, нажмите START (СТАРТ). Время начинает отсчитываться и на мониторе будут отображаться значения (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEART RATE)/(SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE) - то есть (ОБ/МИН)/(ВРЕМЯ)/(ВАТТ)/(ПУЛЬС)/(СКОРОСТЬ)/(КАЛОРИИ)/(РАССТОЯНИЕ).

3 Пользователю отображается только анимация персонажа.

4 Когда фактическое значение пульса ниже целевого, на дисплее появится символ,▲ напоминающий пользователю о необходимости ускорения. Когда фактическое значение пульса выше целевого, на дисплее появится символ,▼ напоминающий пользователю о необходимости замедления.

5 Нажмите STOP (СТОП), чтобы остановить тренировку. Слово STOP (СТОП) будет мигать. Для возобновления программы нажмите START (ПУСК). Для возврата в режим тренировки нажмите RESET (СБРОС).

## ПРОГРАММА УРОВНЯ МОЩНОСТИ ВАТТ С ТРЕНЕРОМ

1 Как только вы войдете в этот режим настройки программы, с помощью клавиш UP▲/DOWN▼ выберите уровень сложности (BEGINNER, то есть НАЧИНАЮЩИЙ).

/(ADANCE - ПРОДВИНУТЫЙ)/(SPORTY - СПОРТИВНЫЙ) и нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения выбора.

2 С помощью кнопок UP▲/DOWN▼ задайте время (предварительно заданное значение составляет 30:00). Чтобы начать тренировку, нажмите START (СТАРТ). Время начинает отсчет, и на мониторе отображаются значения (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEART RATE)/(SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE) - то есть (ОБ/МИН)/(ВРЕМЯ)/(ВАТТ)/(ПУЛЬС)/(СКОРОСТЬ)/(КАЛОРИИ)/(РАССТОЯНИЕ).

3 Когда ватт пользователя на 10% меньше, чем ватт тренера, фигура тренера будет продвигаться вперед, и на дисплее будет отображаться символ,▲ чтобы напомнить пользователю о необходимости ускорения. Когда ватт пользователя на 10% больше, чем ватт тренера, фигура тренера будет отступать назад, и на дисплее будет отображаться

символ, ↓ напоминающий о необходимости замедления.

4 Если разница в ваттах находится в пределах +/- 10%, то тренер и пользователь находятся в одной и той же позиции. Нажмите STOP (СТОП), чтобы остановить тренировку. Слово STOP (СТОП) будет мигать. Для возобновления программы нажмите START (ПУСК). Для возврата в режим тренировки нажмите RESET (СБРОС).

## **ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Находясь в этом режиме настройки программы, с помощью клавиш UP▲/DOWN▼ выберите одну из следующих опций: 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): Упражняйтесь 20 секунд и отдыхайте 10 секунд (8 повторений). Нажмите START (ПУСК), чтобы приступить к тренировке.
- (10/20): Упражняйтесь 10 секунд и отдыхайте 20 секунд (8 повторений). Нажмите START (ПУСК), чтобы приступить к тренировке.
- CUSTOM (УСТАН. ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ): Пользователь может задать время для упражнения и отдыха.
- Выберите CUSTOM (УСТАН. ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ) и нажмите MODE (РЕЖИМ).
- С помощью кнопок UP▲/DOWN▼ задайте число повторов (SET ROUND - ЗАДАТЬ ПО КРУГУ). Нажмите MODE (РЕЖИМ).
- С помощью кнопок UP▲/DOWN▼ задайте рабочее время (WORK TIME). Нажмите MODE (РЕЖИМ).
- С помощью кнопок UP▲/DOWN▼ задайте время отдыха (REST TIME). Нажмите MODE (РЕЖИМ).
- Чтобы начать тренировку, нажмите START (СТАРТ).

## **ФИТНЕС ТЕСТ**

Это электронное устройство оснащено функцией проверки восстановления. Это дает вам возможность измерить, сколько времени требуется вашему пульсу для восстановления после выполнения упражнения. По окончании упражнения и при правильном расположении нагрудной полосы правильно нажмите кнопку Recover (Восстановление), начнется обратный отсчет одной минуты. Отображаются только показания функции Time (Время) и Pulse rate

(Частота пульса). Электронное устройство измерит ваш пульс в течение этой минуты. Время восстановления пульса будет отображаться в строке «Heart rate» (Частота пульса).

Если, в любое время в течение этой минуты, вы решите отказаться от этой проверки, то нажмите кнопку «Recovery» (Восстановление), и вы вернетесь к главному экрану.

По истечении минуты электронное устройство вычислит разницу, и на экране отобразится ваш фитнес-статус: «F1, F2,..., F5, F6»; где «F1» — наилучший (фитнес

"Отлично"), а "F6" - наихудший (фитнес "Очень плохой").

Нажатие кнопки «Recovery» (Восстановление) вернет вас к главному экрану, где функции будут находиться в том же режиме, что и в момент начала тестирования.

Сравнение отработанного и восстановленного пульса позволяет быстро и просто измерить, насколько Вы находитесь в хорошей форме. Ваш фитнес-рейтинг — это то, что показывает, как быстро восстанавливается сердце после физических нагрузок. Если вы будете регулярно заниматься, то увидите, что ваш фитнес-рейтинг улучшится.

Тест не работает, если вы не носите нагрудную полосу (не входит в комплект). Рис.3

## **РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДКОВ**

**Проблема:** Дисплей включается, но работает только функция "Time" (Время).

**Решение:**

а.- Убедитесь, что соединительный кабель подключен.

**Проблема:** Дисплей не включается или отображаемые сегменты очень слабые.

**Решение:**

а.- Убедитесь, что батарейки установлены правильно.

б.- Проверьте заряд батареек.

с.- Если они разряжены, немедленно замените их.

**Проблема:** Сегменты отображения показаний функции не видны или появляются сообщения об ошибках для конкретной функции.

**Решение:**

а.- Извлеките батарейки на 15 секунд, а затем установите их на место.

б.- Проверьте заряд батареек. Если они разряжены, замените их.

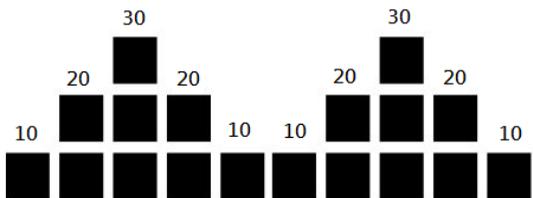
с.- Если вышеприведенные шаги не помогут, то замените электронный монитор.

Не оставляйте электронный монитор под прямыми солнечными лучами, так как это может повредить жидкокристаллический дисплей. Точно так же не подвергайте его воздействию воды и ударов.

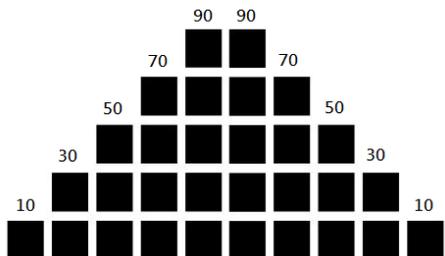
Непреренно обращайтесь в службу технической поддержки, если у вас возникли вопросы, позвонив в отдел обслуживания покупателей (см. последнюю страницу в руководстве).

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ  
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ.**

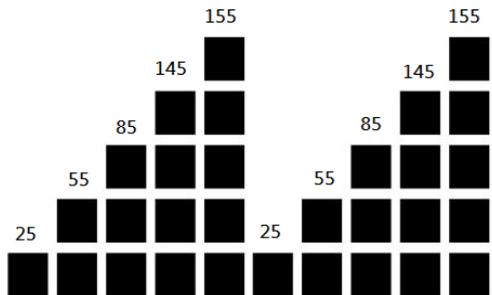
# (RU) ПРОФИЛИ ПРОГРАММ



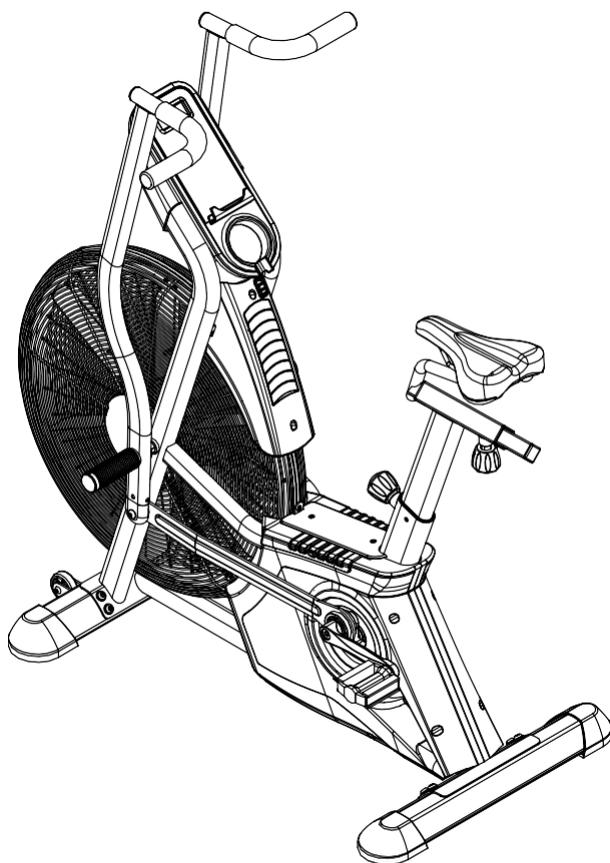
## Начинающий



## Продвинутый



## Спортивный



## **Инструкции по сборке и эксплуатации**

Рис. 1

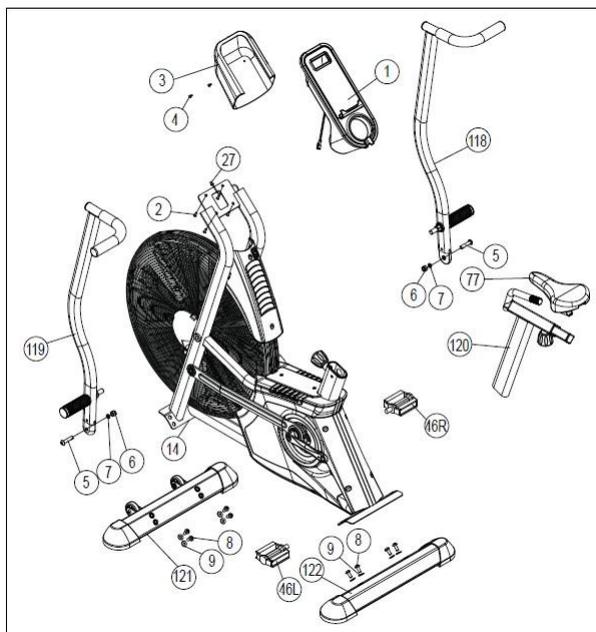


Рис. 2

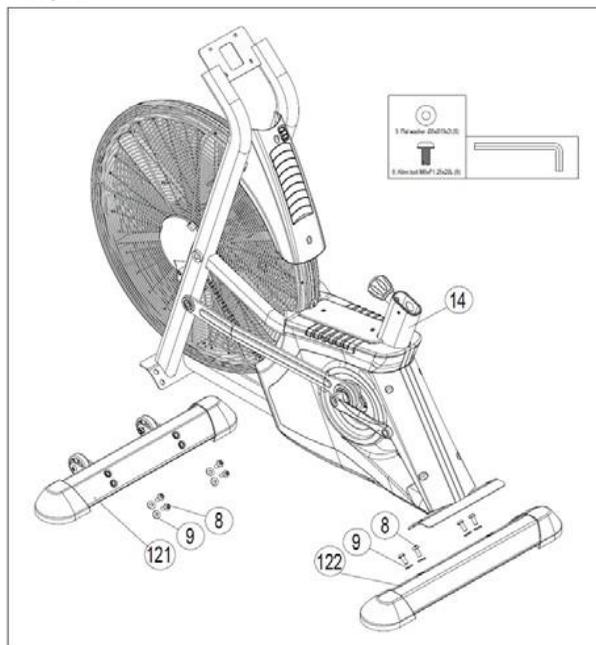


Рис.3

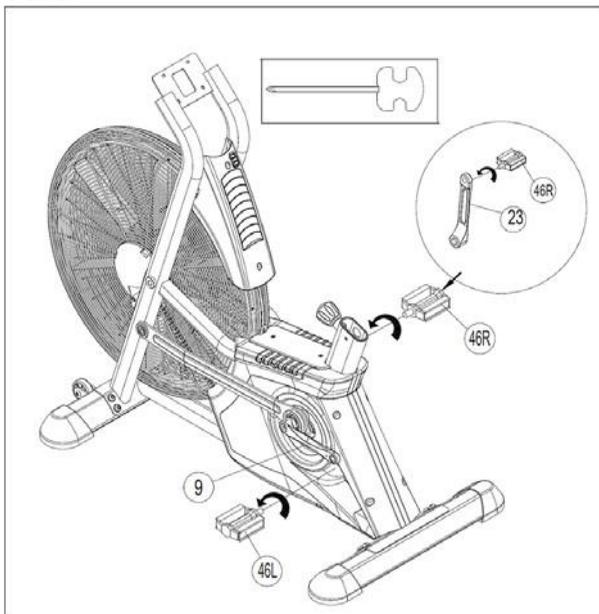


Рис.4

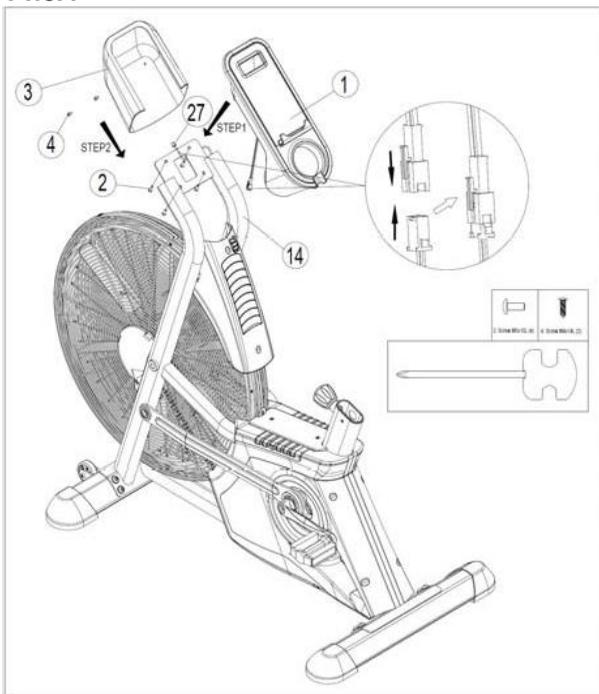


Рис.5

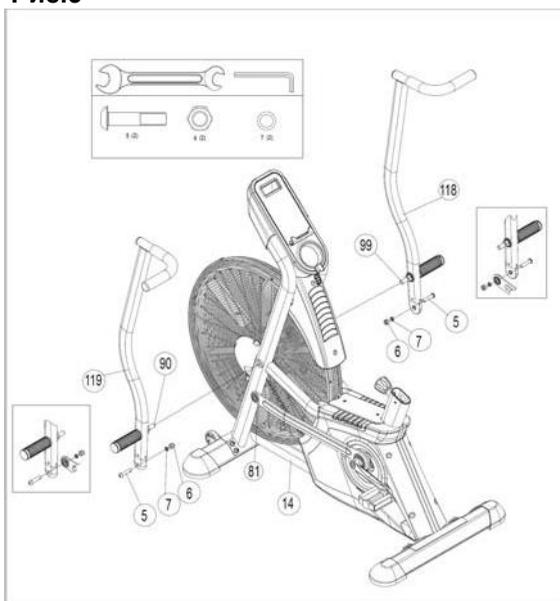


Рис. 6

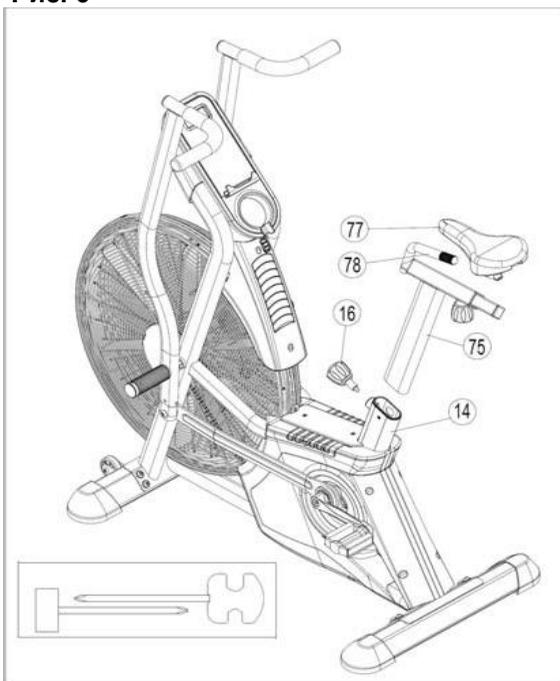


Рис. 7

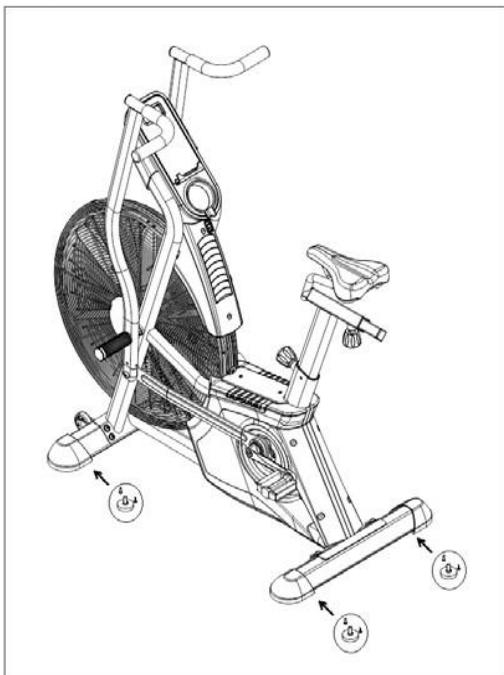
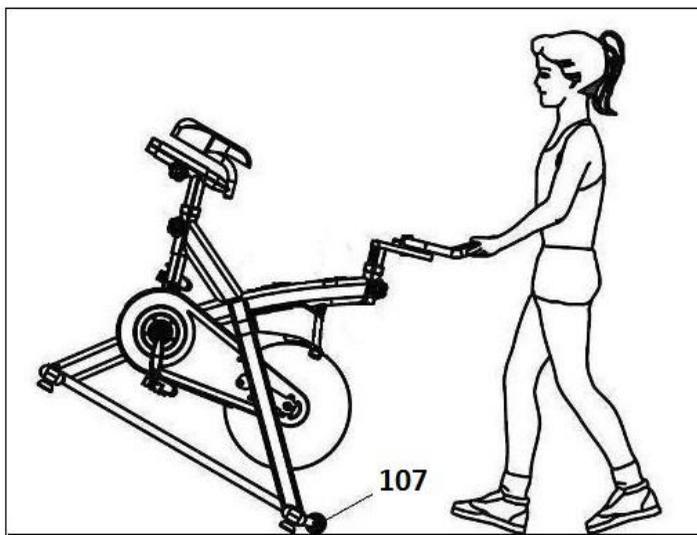


Рис. 8



# **ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Этот велотренажер был спроектирован и сконструирован так, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее, при использовании тренажерного оборудования необходимо принимать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием велотренажера прочтите все руководство. Также необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- 1** Никогда не подпускайте детей близко к этому оборудованию. НЕ оставляйте их без присмотра в комнате, где хранится велотренажер.
- 2** Одновременно им может пользоваться только один человек.
- 3** Если вы испытываете головокружение, тошноту, боли в груди или другие симптомы при использовании этого тренажера, **ОСТАНОВИТЕ** упражнение. **НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ**
- 4** Используйте прибор на ровной твердой поверхности. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать данный велотренажер на открытом воздухе или рядом с водой.
- 5** Держите руки подальше от движущихся частей.
- 6** Носите одежду, подходящую для выполнения упражнений. Не используйте мешковатую одежду, которая может застрять в подвижных частях тренажера. При использовании тренажера всегда надевайте кроссовки или кеды. Убедитесь, что все шнурки/шнуровки правильно завязаны.
- 7** Этот прибор разрешается использовать только для целей, описанных в данном руководстве. НЕ используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.
- 8** Не ставьте острые предметы рядом с тренажером.
- 9** Люди с ограниченными возможностями не должны использовать тренажер без помощи квалифицированного специалиста или врача.
- 10** Перед использованием тренажера сделайте разогревающие упражнения на растяжку.
- 11** Не используйте велотренажер, если он не работает правильно.

**Внимание:** Проконсультируйтесь с врачом перед началом использования этого велотренажера. Этот совет особенно важен для людей старше 35 лет или страдающих проблемами со здоровьем.

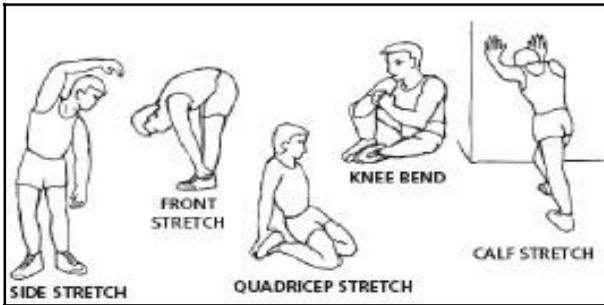
Сохраните данную инструкцию для дальнейшего использования.

## ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование BICYCLE TRAINER (ВЕЛОТРЕНАЖЕР) дает различные преимущества; это улучшает физическую форму, мышечный тонус и при использовании в сочетании с диетой с контролируруемыми калориями помогает похудеть.

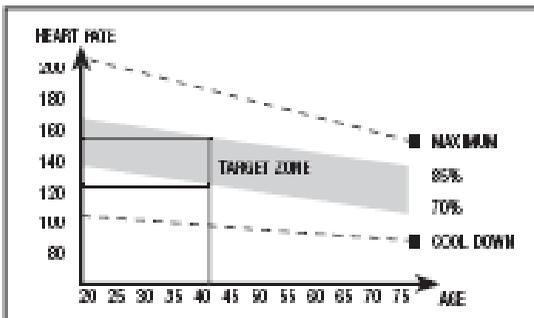
### Фаза разогрева

Эта фаза ускоряет кровообращение в организме и готовит мышцы к физическим упражнениям. Это также снижает риск спазмов и вывихов. Рекомендуется выполнить некоторые упражнения на растяжку, как показано ниже. Каждая растяжка должна длиться примерно 30 секунд, не следует перенапрягать мышцы. Если почувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ!**



### Фаза упражнений

Эта фаза требует наибольших физических усилий. После регулярных упражнений мышцы ног становятся более работоспособными. Важно поддерживать постоянный ритм. Ритм упражнения должен быть достаточно быстрым, чтобы привести пульс в заданную область, как показано на следующем графике:



Эта фаза должна длиться не менее 12 минут, хотя для большинства людей желательно начинать с сеансов продолжительностью 10-15 минут.

### **Фаза расслабления**

Эта фаза позволяет сердечно-сосудистой и мышечной системе расслабиться. Она состоит из повторения разминочных упражнений, т.е. замедления ритма и продолжения в течение примерно 5 минут. Повторяйте упражнения на растяжку, но помните, чтобы не нужно переусердствовать с мышцами. В конечном счете, ваши тренировочные сеансы должны стать более длительными и интенсивными. Рекомендуется тренироваться не менее трех дней в неделю, в разные дни.

### **Мышечный тонус**

Для повышения тонуса мышц во время тренировки необходимо выбрать высокий уровень нагрузки. Это влечет за собой большую нагрузку на мышцы ног, поэтому, возможно, было бы разумно сократить время, затрачиваемое на физические упражнения. Если вы также хотите улучшить свою общую физическую форму, то вам следует изменить свою тренировочную программу. Выполняйте упражнения на разминку и охлаждение, как обычно, но когда вы достигнете конца фазы упражнения, увеличьте уровень напряжения, чтобы заставить ваши ноги работать сильнее. Чтобы удержать пульс в пределах заданной области, необходимо снизить скорость.

### **Потеря веса**

В этом случае важным фактором являются приложенные усилия. Чем интенсивнее и длиннее сеанс, тем больше сжигается калорий. Несмотря на то, что вы делаете ту же самую работу, что и для улучшения фитнеса, цель изменилась.

## **ОСНОВНЫЕ УКАЗАНИЯ**

Внимательно ознакомьтесь с инструкциями, содержащимися в этом руководстве. Оно предоставляет важную информацию о сборке, безопасности и эксплуатации тренажера.

1. Этот тренажер был разработан для домашнего использования. Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
2. Держите руки подальше от движущихся частей.

3. Родители и / или лица, ответственные за детей, всегда должны учитывать их любознательный характер и то, как это часто может приводить к опасным ситуациям и поведению, приводящему к несчастным случаям. Этот тренажер ни в коем случае не должен использоваться в качестве игрушки.
4. Владелец несет ответственность за то, чтобы все, кто использует тренажер, были должным образом проинформированы о необходимых мерах предосторожности.
5. Одновременно им может пользоваться только один человек.
6. Используйте подходящие одежду и обувь. правильно завяжите шнурок.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

Выньте все сборочные узлы и снимите сальник. Убедитесь, что все сборочные узлы присутствуют, рис. 1.

**ВНИМАНИЕ!** Для сборки этого тренажера рекомендуется помощь второго человека.

### **Рис. 1 Список частей:**

- (1) Консоль.
- (3) Крышка консоли.
- (14) Главная рама.
- (27) Провод датчика.
- (46) Педали.
- (77) Сиденье
- (118) Правая панель фокусировки.
- (119) Левая панель фокусировки.
- (120) Стойка.
- (121) Передний стабилизатор.
- (122) Задний стабилизатор.

### **Список крепежа:**

- (2) Винт M5x10.
  - (4) Винт M4x14L.
  - (5) Винт M10.
  - (6) Гайка M10.
  - (7) Втулка.
  - (8) Винт M8.
- Плоская шайба. Гаечные ключи.

## **УСТАНОВКА СТАБИЛИЗАТОРА**

**ВНИМАНИЕ!** На этом этапе сборки требуется помощь второго человека.

**Снимите защиту со стабилизаторов.**

Возьмите задний стабилизатор (122) с регулируемыми ножками и установите его на заднюю стойку тренажера, вставьте болты (8) с шайбами (9) и гайками (6), надежно затяните. Рис. 2

Пройдите такую же процедуру сборки с передним стабилизатором (121).

## **ПОДСОЕДИНЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ**

Инструкции по монтажу педалей должны соответствовать букве, неправильный монтаж может привести к повреждению резьбы винта либо на педали, либо на шатуне. Правая и левая относятся к положению, которое принимает пользователь, сидя на седле для выполнения упражнений.

Правая педаль (46R), обозначенная буквой (R), прикручивается к правому шатуну, также обозначенному буквой (R), по часовой стрелке.

Надежно затяните, рис. 3.

Левая педаль (46L), обозначенная буквой (L), прикручивается к левому шатуну, также обозначенному буквой (L), в направлении против часовой стрелки. Надежно затяните, рис. 3.

## **УСТАНОВКА КОНСОЛИ**

Возьмите монитор (1) и поднимите его на главной раме (14), подсоедините клемму, выходящую из нижней части монитора, причем клемма (27) выходит из верхней части главного корпуса (14), рис. 4.

Закрепите монитор (1) с помощью винтов (2), рис.4 , стараясь не защемить провода. Затем закрепите крышку монитора (3) винтами (4), рис.4.

## **УСТАНОВКА РЫЧАГОВ**

Подведите левый рычаг (119) (отмеченный буквой L) к главной раме (14). Затяните ключом. Пройдите такую же самую процедуру сборки с правым

рычагом (118), фиг. 5. С помощью винта (5), гайки (6) и втулки (7) соедините левый боковой вал (81) с левым рычагом (119). Пройдите такую же самую процедуру сборки с правым рычагом, фиг. 5.

## **УСТАНОВКА СТОЙКИ С СИДЕНЬЕМ**

Соберите сиденье (77) с направляющей трубой сиденья (78). Вставьте стойку сиденья (75) в основную раму (14), выберите желаемое положение и затяните регулирующую рукоятку (16). Следите за тем, чтобы рукоятка была всегда затянута, рис. 6. Примечания: после того, как выбрали желаемое положение, затяните рукоятку стойки для сиденья, пока не услышите "щелчок".

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ! Рекомендуются подтягивать эти винты после месяца эксплуатации тренажера.**

## **ВЫРАВНИВАНИЕ**

После того, как тренажер будет установлен в окончательное положение, убедитесь в том, что он находится на уровне пола и горизонтально. Этого можно добиться путем завинчивания регулируемых ножек вверх или вниз, как показано на рис. 7.

## **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ**

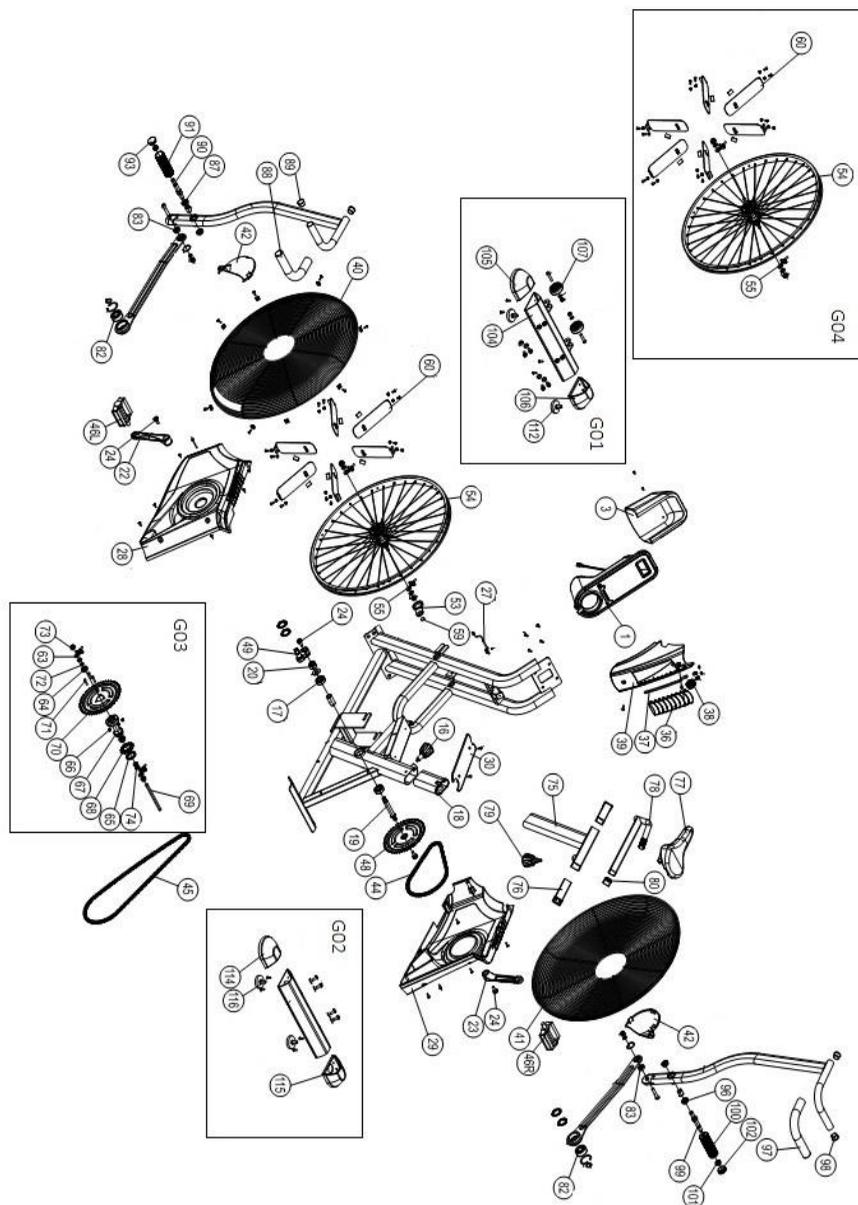
Тренажер оснащен колесами (107), как показано на рис. 8, для облегчения перемещения.

Два колеса в передней части тренажера облегчают установку тренажера в любое выбранное положение путем легкого поднятия задней части, рис. 8.

Храните тренажер в сухом месте, желательно не подверженном изменению температуры. Непременно обращайтесь в службу технической поддержки, если у вас возникли вопросы, позвонив в отдел обслуживания покупателей (см. последнюю страницу в руководстве).

**ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ СПЕЦИФИКАЦИИ СВОЕЙ ПРОДУКЦИИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

# H8750



**Список комплектующих частей** Укажите код детали и количество  
**Например: H8750003 1**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Код</b>
1	Консоль	H8750001
3	Задняя крышка консоли	H8750003
16	Регулируемая рукоятка седла	H8750016
17	Подшипник 6203	H8750017
18	Гильза стойки сиденья	H8750018
19	Ось	H8750019
22	Левый шатун (шатун)	H8750022
23	Правый шатун (шатун)	H8750023
24	Винт M8x20L	H8750024
27	Провод датчика	H8750027
28	Лев. крышка цепи	H8750028
29	Прав. крышка цепи	H8750029
30	Верхняя крышка крышки цепи	H8750030
36	Лопасть вентилятора	H8750036
37	Соедин. вал вентилятора	H8750037
38	Регулируемая шестерня лопастей вентилятора	H8750038
39	Крышка вентилятора	H8750039
40	Левая крышка сети	H8750040
41	Правая крышка сети	H8750041
42	Крышка сетки	H8750042
44	Цепь 60	H8750044
45	Цепь 100	H8750045
46	Педаль (Правая + Левая)	H8750046
48	Цепное колесо	H8750048
49	Шатун	H8750049
59	Магнит	H8750059
60	Лопасть вентилятора	H8750060
76	Гильза направляющей сиденья	H8750076
77	Сиденье	H8750077
78	Труба направляющ. сиденья	H8750078
79	Регулируемая рукоятка седла	H8750079
80	Заглушка трубки	H8750080

82	Подшипник	H8750082
83	Подшипник 6000RS	H8750083
87	Подшипник 61902	H8750087
88	Пенопластовая ручка	H8750088
89	Заглушка трубки	H8750089
90	Передаточный вал	H8750090A
91	Фикс. труба педали	H8750091
93	Заглушка трубки	H8750093
96	Подшипник 61902	H8750096
97	Пенопластовая ручка	H8750097
98	Заглушка трубки	H8750098
99	Передаточный вал	H8750099A
100	Фикс. труба педали	H8750100
102	Заглушка трубки	H8750102
105	Передняя подушка (левая)	H8750105
106	Передняя подушка (правая)	H8750106
107	Ролик	H8750107
112	Регулируемая подушка	H8750112
114	Задняя подушка (левая)	H8750114
115	Задняя подушка (правая)	H8750115
116	Регулируемая подушка	H8750116
G01	Передний стабилизатор в сборе	H8750G01
G02	Задний стабилизатор в сборе	H8750G02
304	Пакет с элем. крепления	H8750304
G03	Цепное колесо в сборе	H8750G03
G04	Вентил. в компл.	H8750G04



Русский язык	Настоящим компания <i>Exercycle S.L</i> заявляет, что данное изделие соответствует основным требованиям и другим соответствующим положениям Директив 2005/32/ЕС, 2011/65/ЕС, 2014/30/ЕС и 2014/35/ЕС.
--------------	---

**BH FITNESS SPAIN**

EXERCYCLE,S.L.  
(Manufacturer  
) P.O.BOX  
195  
01080 VITORIA (SPAIN)  
Тел.: +34 945 29 02 58  
Факс: +34 945 29 00 49  
e-mail:  
sat@bhfitness.com  
www.bhfitness.com

**POST-VENTA**

Tel: +34 945 292 012 /  
902 170 258  
Факс: +34 945 56 05 27  
e-mail: sat@bhfitness.com

**BH FITNESS NORTH  
AMERICA**

20155 Ellipse  
Foothill  
Ranch CA  
92610  
Tel: + 1 949 206 0330  
Toll free: +1 866 325 2339  
Факс: +1 949 206 0013  
e-mail:  
fitness@bhnorthamerica.com  
www.bhnorthamerica.com

**BH FITNESS ASIA**

No.139, Jhongshan  
Rd. Daya Township  
Taichung 428, Taiwan.  
R.O.C. Тел.: +886 4  
25609200  
Факс: +886 4 25609280  
e-mail: info@bhasia.com.tw

**BH FITNESS PORTUGAL**

MAQUINASPORT,  
APARELHOS DE  
DESPORTO, S.A.  
Rua do Metalúrgico  
465 Zona Industrial  
Giesteira  
3750-325 Águeda  
(PORTUGAL)  
Тел.: +351 234 729 510  
Факс: +351 234 729 519  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH SERVICE**

PORTUGAL Tel.: +351  
707 22 55 24  
Факс: +351 234 729 519  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH FITNESS MEXICO**

BH Exercycle de México S.A.  
de CV  
Eje 132 / 136  
Zona Industrial, 2A  
Secc. 78395 San Luis  
Potosí S:L:P:  
MÉXICO  
Тел.: +52 (444) 824 00 29  
Факс: +52 (444) 824 00 31  
www.bhlatam.com.mx

**BH FITNESS CHINA**

BH China Co., Ltd.  
Block A, NO.68, Branch  
Lane 455, Lane 822,  
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,  
Putuo, Shanghai 200331,  
P.R.C. Tel: +86-021-5284  
6694  
Fax:+86-021-5284 6814  
e-mail: info@i-bh.cn

**BH FITNESS UK**

Unit 12 Arlington Court  
Newcastle Staffs  
ST5 6SS  
UK 0844 3353988  
International  
00441782634703  
  
*AFTER SALES - UK*  
e-mail: service@bh-uk.co.uk

**BH Germany GmbH**

Altendorfer Str. 526  
45355 Essen  
Tel: +49 201 450910-0  
e-mail:  
info@bhgermany.com  
Kostenfreie  
Telefonnummer: 0800  
0996655  
Ersatzteile:  
www.bhfitness.com

**BH FITNESS FRANCE**

SAV FRANCE  
Tel : +33 0810 000 301  
Fax : +33 0810 000 290  
savfrance@bhfitness.com

**В СВЯЗИ С НАШЕЙ ПРОГРАММОЙ НЕПРЕРЫВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ПРОДУКЦИИ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОГУТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНЫ БЕЗ  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Максимальный вес пользователя	150 кг
Размеры д*ш*в	122*60*128 см
Система нагружения	Воздушная
Уровней нагрузки	нет
Предустановленные программы	4 пульсозависимые
Вес маховика	Вентилятор
Посадка	Горизонтальная и вертикальная
Питание консоли	две щелочные батарейки АА
Вес тренажера	48 кг

Поставщик: ООО «ФИТАТЛОН», 115230, Россия, Москва Каширское шоссе, дом 136, эт 5 пом 1 ком 31.

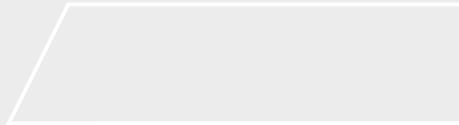
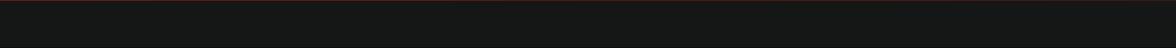
Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. \*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru) Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

**ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН  
ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**









**BH**FITNESS

