

# Инструкция

## Велотренажер

# **B9060**

№ Rev. 200623 от 20.06.2023 года

---

## Дорогой покупатель!

Поздравляем Вас с этим удачным приобретением!

Теперь Вы владелец суперсовременного тренажера !

Благодаря простоте и удобству в эксплуатации, а также современному дизайну занятия будут приносить Вам только удовольствие.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

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.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию и комплектацию изделия с целью улучшения его характеристик и обновления дизайна без предварительного уведомления!*

### **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.

## Меры предосторожности

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;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при заходе на тренажер и спуске с него;

### **ОСТОРОЖНО!**

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

## **Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера:**

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

### **Хранение тренажера**

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

1. температура + 10 -+ 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2—4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.
4. При использовании тренажера в жилых секторах не лежащих в черте городов необходимо применять схему подключения тренажера к сети электропитания через стабилизатор напряжения эквивалентного мощности тренажера, невыполнение данного условия влечет за собой приостановления гарантийного обслуживания.

### **Инструкция по заземлению**

Тренажер должен быть заземлен. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с клеммой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

**ОСТОРОЖНО!** Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

### Назначение тренажера

Тренажер предназначен для ежедневных занятий спортом. Нагрузка при занятиях на нем создается за счет вращения педалей. Известно, что ежедневные занятия такими видами спорта способствуют повышению физической выносливости, укреплению сердечной мышцы и дыхательной системы, избавлению от лишних килограммов, а также помогают поддерживать Ваши мышцы в тонусе, делая фигуру красивой и более подтянутой.

### Указания по утилизации

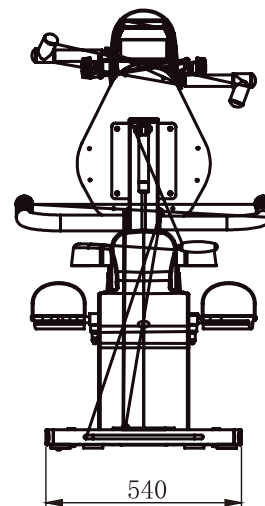
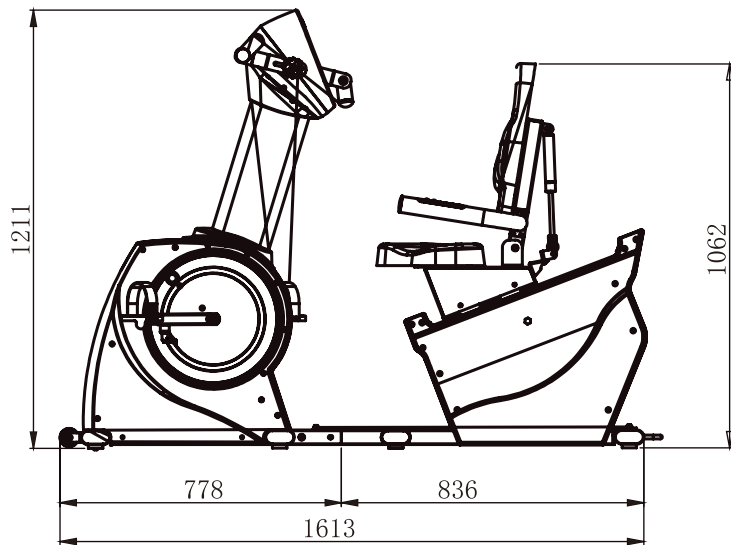
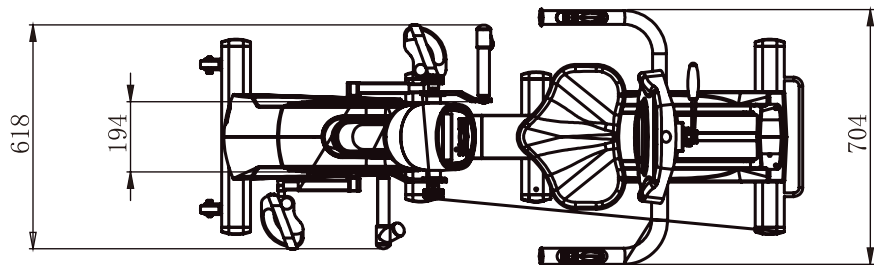
Информация для пользователя

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.

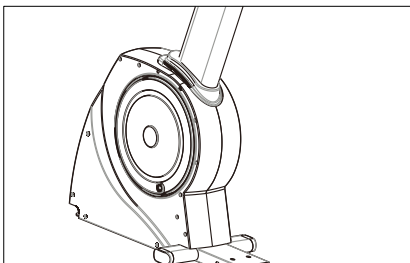
Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых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



■ СПЕЦИФИКАЦИЯ	1
■ ЭТАПЫ СБОРКИ	2~5
■ ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ	6~10
■ НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ	11~19
■ Функция Блютус	20
■ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	21
■ СХЕМА СООТНОШЕНИЯ ПУЛЬСА И КОМФОРТА	22
■ ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ	23~24
■ КОМПЛЕКТУЮЩИЕ	25

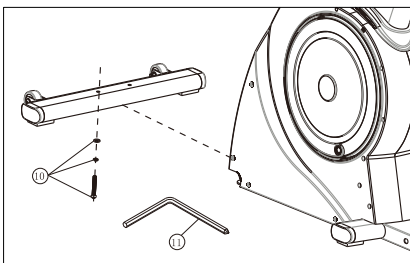


ШАГ 1



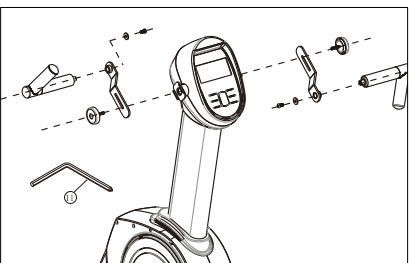
Извлеките переднюю часть тренажера из коробки и установите ее на ровную поверхность.

ШАГ 2



Установите переднюю опору тренажера и закрепите ее болтами №10 с шайбами при помощи ключа №11. (Не затягивайте прочно все болты до полной сборки тренажера).

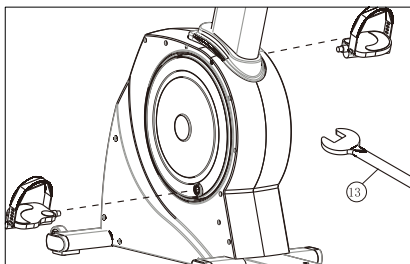
ШАГ 3



Установите рукоятки тренажера для рук болтами с шайбами с помощью ключа №10 как указано на рисунке.

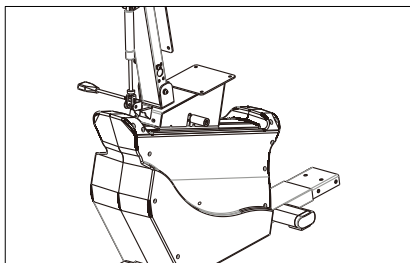


ШАГ 4



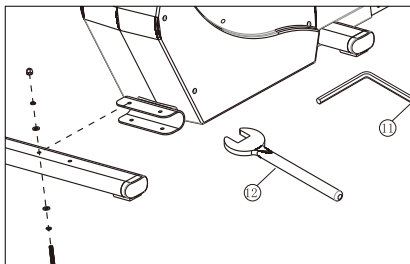
Закрутите педали слева и справа к каретке ключом 13. Затяните соединение.

ШАГ 5



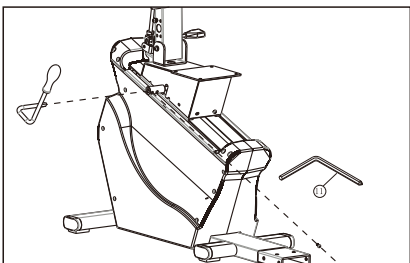
Извлеките заднюю часть тренажера из коробки и установите ее на ровную поверхность.

ШАГ 6



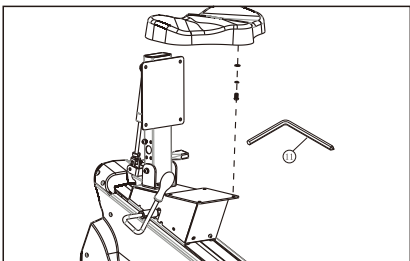
Установите заднюю опору тренажера и закрепите ее болтами с шайбами при помощи ключей №11 и №12. (Не затягивайте прочно все болты до полной сборки тренажера).

ШАГ 7



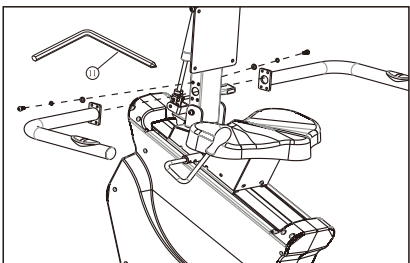
Установите и зафиксируйте опору сидения с помощью болтов и ключа №11 как указано на рисунке.

ШАГ 8



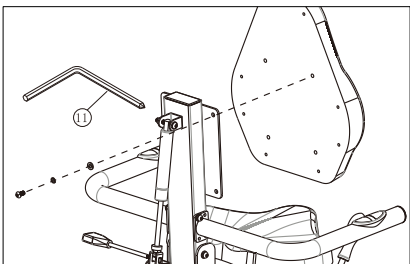
Установите сидение на опору сидения и зафиксируйте болтами с плоскими и пружинными шайбами с помощью ключа №11 .

ШАГ 9



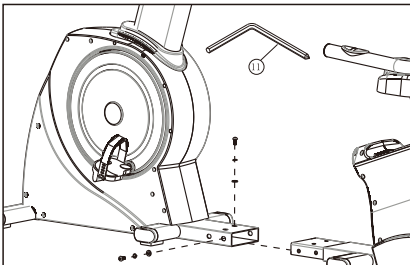
Соедините ручки у сидения к раме тренажера, предварительно соединив кабели пульсометров и вставив их в основание опоры. Зафиксируйте сидение с помощью болтов и плоских шайб и ключа №11 .

## ШАГ 10



Установите спинку сидения на опору сидения и зафиксируйте болтами с плоскими и пружинными шайбами с помощью ключа №11 .

## ШАГ 11



Соедините переднюю и заднюю части тренажера, скрепив их болтами с плоскими и пружинными шайбами, как указано на рисунке.



## А. Функции дисплея:

1. **Время (TIME):** отображается время в диапазоне 0:00-99:59.
2. **Дистанция (DISTANCE):** отображается пройденное расстояние за текущую тренировку до 99.9 км.
3. **Об/мин (RPM):** количество оборотов педалей в минуту.
4. **WATT (WATT):** количество силы, которую Вы производите путем вращения педалей.
5. **Скорость (SPEED):** отображается текущая скорость в км/ч.
6. **Калории (Calories):** отображаются сожженные калории.
7. **Пульс (PULSE):** Отражает частоту сердцебиения в минуту.
8. **ВОЗРАСТ (AGE):** Компьютер отображает показания исходя из вашего возраста.  
По умолчанию установлен возраст 35 лет.
9. **ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (TARGET HEART RATE):** компьютер будет регулировать нагрузку согласно установленному пульсу.
10. **ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ (PULSE RECOVERY):** Функция наблюдения восстановления сердечного ритма после тренировки. Показатели от 1 до 6, где 1 - наилучший показатель, а 6 - наихудший. После тренировки нажмите кнопку RECOVERY и положите ладони на датчики. Продолжительность теста - 1 минута.

1.0°	ПРЕВОСХОДНО
1.0<F<2.0	ЗАМЕЧАТЕЛЬНО
2.0 F 2.9	ХОРОШО
3.0 F 3.9	НОРМАЛЬНО
4.0 F 5.9	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6.0	ПЛОХО

Внимание: если компьютер не получает данные от пульсометров, в окне Пульс отобразится «NO PULSE». Если дисплей отображает «DETECTED FAIL», нажмите кнопку RECOVERY для повторного тестирования.

11. ШКАЛА ДИСТАНЦИИ (DISTANCE BAR): каждый индикатор равен 100 м пройденного пути.

## В. Кнопки.

### 1. START/STOP.

- Нажмите для начала или остановки тренировки.
- Нажмите для остановки во время тренировки.
- Нажмите для возобновления тренировки после остановки.

### 2. ВВЕРХ (UP)

- Нажмите для увеличения нагрузки во время тренировки.
- Нажимайте для настройки показателей времени, дистанции, калории, возраста и пола в настраиваемых программах.

### 3. ВНИЗ (DOWN)

- a. Нажмите для уменьшения нагрузки во время тренировки.
- b. Нажимайте для настройки показателей времени, дистанции, калории, возраста и пола в настраиваемых программах.

### 4. ВВОД (ENTER).

- a. В режиме установки нажмите Enter для выбора и установки необходимых параметров.
- b. В режиме остановки тренировки вы можете сбросить (обнулить) данные тренировки удерживая кнопку в течение 2 секунд.
- c. В режиме настройки часов используйте эту кнопку для ввода данных времени.

### 5. ЖИРОАНАЛИЗАТОР (BODY FAT).

Нажмите кнопку для ввода ваших данных роста, веса, пола и возраста и дальнейшего измерения количества (процента жира в организме).

### 6. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ (PULSE RECOVERY)

Нажмите для активации функции.

#### A. Настройка программ

1. Нажмите кнопку UP или DOWN для выбора необходимой программы и нажмите ENTER для ввода выбранных данных.
2. В ручном режиме используйте UP/DOWN для настройки данных времени, дистанции, калорий и пульса.
3. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.
4. При достижении введенных данных компьютер издаст сигнал.
5. Если вы введете более одного показателя тренировки и вы хотите достичь каждого показателя, то нажмите START/STOP для перехода к следующему показателю.

#### B. СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Монитор впадает в спящий режим, если в течение 4 мин не была нажата ни одна кнопка. Для ввода компьютера в рабочий режим нажмите любую кнопку.

#### C. РУЧНОЙ РЕЖИМ:

P1 – это программа Ручной режим. Для начала тренировки нажмите START/STOP. По умолчанию установлен уровень нагрузки 5.

Пользователь может менять уровень нагрузки во время тренировки нажатием кнопок UP/DOWN.



1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора Ручного режима (P1).
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает табло TIME, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
4. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
5. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло PULSE, нажимайте UP/DOWN и установите желаемый пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
7. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

D. ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ: ШАГИ (STEPS), ХОЛМ (HILL), КАЧЕЛИ (ROLLING), ДОЛИНА (VALLEY), СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN), УКЛОН (RAMP), ГОРА (MOUNTAIN), ИНТЕРВАЛЫ (INTERVALS), ПРОИЗВОЛЬНЫЙ (RANDOM), ПЛАТО (PLATEAU), ПЕРЕМЕННЫЙ (FARTLEK), УТЕС (PRECIPICE PROGRAM)

Программы 2-13 – это встроенные программы. Пользователь может заниматься с различными уровнями нагрузки и временными интервалами.

1. Для входа в настройки выбранной программы. Используйте кнопки UP/DOWN для выбора необходимой программы.
2. Нажмите ENTER
3. Замигает табло TIME, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.

4. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  5. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  6. Замигает табло PULSE, нажимайте UP/DOWN и установите желаемый пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
  7. Нажмите START/STOP для начала тренировки.
- Е. Пользовательские программы User1, User2, User3, User4.  
Программы 14-17 – это пользовательские программы. Пользователь может настроить показатели времени, дистанции и калорий, а также 10 режимов нагрузки по своему усмотрению.
1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора одной из 4 пользовательских программ P14-P17.
  2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
  3. Замигает колонка 1, нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваш профиль тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение профиля – 1.
  4. Замигает колонка 2, нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваш профиль тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение профиля – 1.
  5. Используйте шаги 3 и 4 для настройки всех колонок профиля.
  6. Замигает табло TIME, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.

7. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
8. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
9. Замигает табло PULSE, нажимайте UP/DOWN и установите желаемый пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
10. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

F. Кардиопрограммы: 55% HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, Target HRC.

Программа 18  $55\% = (220 - \text{возраст}) \cdot 0,55\%$

Программа 19  $65\% = (220 - \text{возраст}) \cdot 0,65\%$

Программа 20  $75\% = (220 - \text{возраст}) \cdot 0,75\%$

Программа 21  $85\% = (220 - \text{возраст}) \cdot 0,85\%$

Программа 22 Установленный пульс (HRC) – тренировка с выбранным показателем пульса.

Пользователь может заниматься, используя необходимые данные пульса, согласно выбранной программе, вводя данные возраста, времени, дистанции, калории и пульса. Программа будет изменять нагрузку, ориентируясь на необходимый пульс. Нагрузка будет расти или уменьшаться, если ваш пульс уменьшается или растет соответственно каждые 20 секунд.

Управление:

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора одной из кардиопрограмм P18-P22.
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает окно AGE (ВОЗРАСТ), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваши данные. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение – 35.
4. В программе 22, замигает окно PULSE (ПУЛЬС), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите желаемый пульс от 80 до 180. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение – 120.
5. Замигает табло TIME, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
7. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

G. Watt Control Programm (Программа контроля Ватт)

В данной программе скорость не имеет значения. Нажмите ENTER для ввода желаемых Ватт, времени, дистанции и калорий.

Во время тренировки нагрузка не поддается регулировке. При низкой скорости вращения педалей увеличивается нагрузка и при высокой скорости вращения педалей нагрузка уменьшается. В результате нагрузка в Ваттах соответствует установленному значению.

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора WATT-CONTROLL-PROGRAMM.
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает окно TIME (ВРЕМЯ), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваши данные. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения.
4. Замигает табло DISTANCE, нажимайте UP/DOWN и установите необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
5. Замигает табло WATT, нажимайте UP/DOWN и установите необходимое значение Ватт. По умолчанию значение – 100. Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло CALORIES, нажимайте UP/DOWN и установите количество калорий, которое вы хотите «истратить» за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода данных.
7. Замигает окно PULSE (ПУЛЬС), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите желаемый пульс. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения.
8. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

#### Н. Программа Body Fat

Программа 24 - это специальная программа, позволяющая вычислить ориентировочный процент жира в организме пользователя.

Группа 1		>27	
Группа 2	27	Body Fat%	20
Группа 3		>20	

Компьютер отобразит результаты теста в процентном соотношении.

Один из следующих 6 профилей автоматически отобразится после завершения программы:

Время тестирования: 40 минут

Управление:

1. Нажимайте кнопки UP/DOWN для выбора BODY FAT PROGRAMM (P24).
2. Нажмите ENTER для входа в настройки программы.
3. Замигает окно HEIGHT (РОСТ), нажимайте кнопки UP/DOWN и установите ваши данные роста. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. По умолчанию значение – 170.
4. Замигает табло WEIGHT (ВЕС), нажимайте UP/DOWN и установите ваш вес. Нажмите ENTER для ввода данных. По умолчанию значение – 70.
5. Замигает табло GENDER (ПОЛО, нажимайте UP/DOWN и установите ваш пол. 1 – муж., 0- жен. По умолчанию значение – 1. Нажмите ENTER для ввода данных.
6. Замигает табло AGE (ВОЗРАСТ), нажимайте UP/DOWN и установите ваш возраст. Нажмите ENTER для ввода данных. По умолчанию значение – 35.
7. Нажмите START/STOP для начала программы. Если на табло отображается «Е», значит, вы неплотно держите пульсометры. Удерживайте пульсометры обеими руками и нажмите START/STOP.
8. По завершении программы компьютер отобразит % жира в вашем организме.
9. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

## ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Интервал предпочтительной частоты

сердечных сокращений — это то количество ударов сердца в минуту, которое Вам нужно поддерживать для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от Вашей максимальной частоты пульса. У каждого человека — свой интервал, зависящий от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации, Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений составляет примерно 60-75% от максимальной. Для начинающих лучше заниматься с частотой 60% от максимальной, а опытному спортсмену подойдет интервал 70-75%.

Для соответствующей ссылки см. диаграмму, приводимую ниже.

**ПРИМЕР:** для пользователя в возрасте 42 г.: Найти возраст по горизонтальной оси (округленно 40) и двигаться вверх до рекомендуемой зоны. РЕЗУЛЬТАТ: 60 % от максимальной частоты = 108 ударов/мин; 75 % от максимальной частоты = 135 ударов/мин.

#### НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Прежде чем приступить к работе с тренажером, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжку мышц. Это повысит Вашу гибкость и снизит вероятность получения травм. Выполняйте все упражнения плавно. Не напрягайте мышцы до возникновения болезненных ощущений. Не раскачивайтесь при выполнении упражнений.

## РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это обеспечит Вам гибкость мышц и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокой скорости. В ходе разминки Вы должны постепенно выйти на Предпочтительную частоту сердечных сокращений.

## СБРОС НАГРУЗКИ

Не прерывайте свою тренировку резко! Сброс нагрузки позволит Вашему сердцу приспособиться к изменению нагрузки. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.

## ПРОВЕРКА ПУЛЬСА РЕКАВЕРИ.

Если через 5 минут после тренировки ваш пульс составляет более 100 ударов в минуту, отдохните и в следующий раз уменьшите нагрузку при тренировке.

### I. Дополнение:

#### BMR

показывает количество калорий, необходимое для работы вашего организма. Он не считает уровень активности, только количество энергии, необходимое для работы сердца, дыхания и поддержания нормальной температуры тела.

#### BMI (Индекс массы тела)

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



**ОСТОРОЖНО:** выньте вилку из розетки перед чисткой, осмотром или настройкой тренажера!

**Неисправность/Решение**

- 1. Не загорается дисплей:  
Проверьте, включен ли тренажер в розетку Включена ли кнопка предохранителя на удлинителя. Проверьте все соединения сети
- 2. Посторонние звуки при вращении педалей Проверьте, не трутся ли кожухи тренажера о маховик или иные детали тренажера.
- 3. Нагрузка не изменяется. Позвоните в сервисный центр.
- 4. ОШИБКИ КОМПЬЮТЕРА:
  - E1: компьютер не получает сигнала от датчика скорости.
  - E2: Программный сбой
  - E3: Ошибка мотора.

1. Установите приложение APP для Андроид и IOS – KINOMAP
2. Запустите приложение
3. Выберите тип вашего тренажера из предложенного списка
4. Выберите протокол соединения FTMS
5. Включите тренажер
6. Выберите на тренажере \* (V) →
7. Найдите Ваш тренажер HT XXXXXXXXXX (V) →
8. Имя: HT XXXXXXXXXX
9. Введите все данные и начните трениров

### Технические характеристики

- Соппротивление в ваттах, время, скорость и расстояние отображаются на дисплее.
- Электромагнитная система сопротивления.
- 16 уровней сопротивления с электронным управлением.
- Пульсометры на ручнях.
- Ручные педали с регулировкой нагрузки.
- Регулируемый радиус вращения ручной педали.
- Регулируемый угол спинки сиденья.
- Автоматическая (электрическая) регулировка положения сиденья.
- Петли для фиксации ног на педалях.
- Транспортные колеса.
- Имеется ЖК-экран консоли с синей подсветкой.
- Максимальный вес пользователя (кг) 180.

### Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: SER. NO: A 19 01 2980, где А - внутренний символ учета, 19 – год изготовления (2019 год), 01 –месяц изготовления (январь), 2980 –внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию и комплектацию изделия с целью улучшения его характеристик и обновления дизайна без предварительного уведомления!

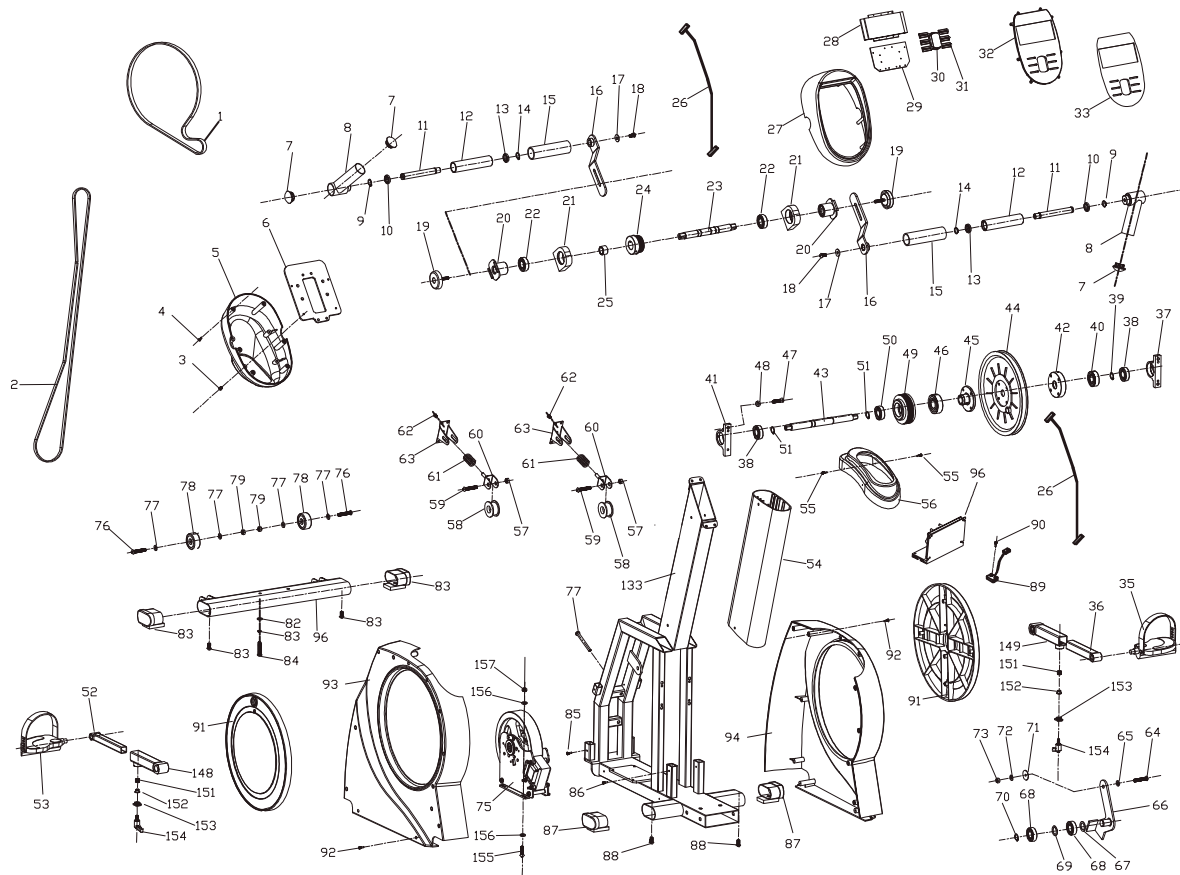
Все актуальные изменения в конструкции либо характеристиках изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ЕМФ» <https://amfp.ru/>

Последнюю версию Инструкции для тренажера Вы можете найти на сайте поставщика <https://amfp.ru/>

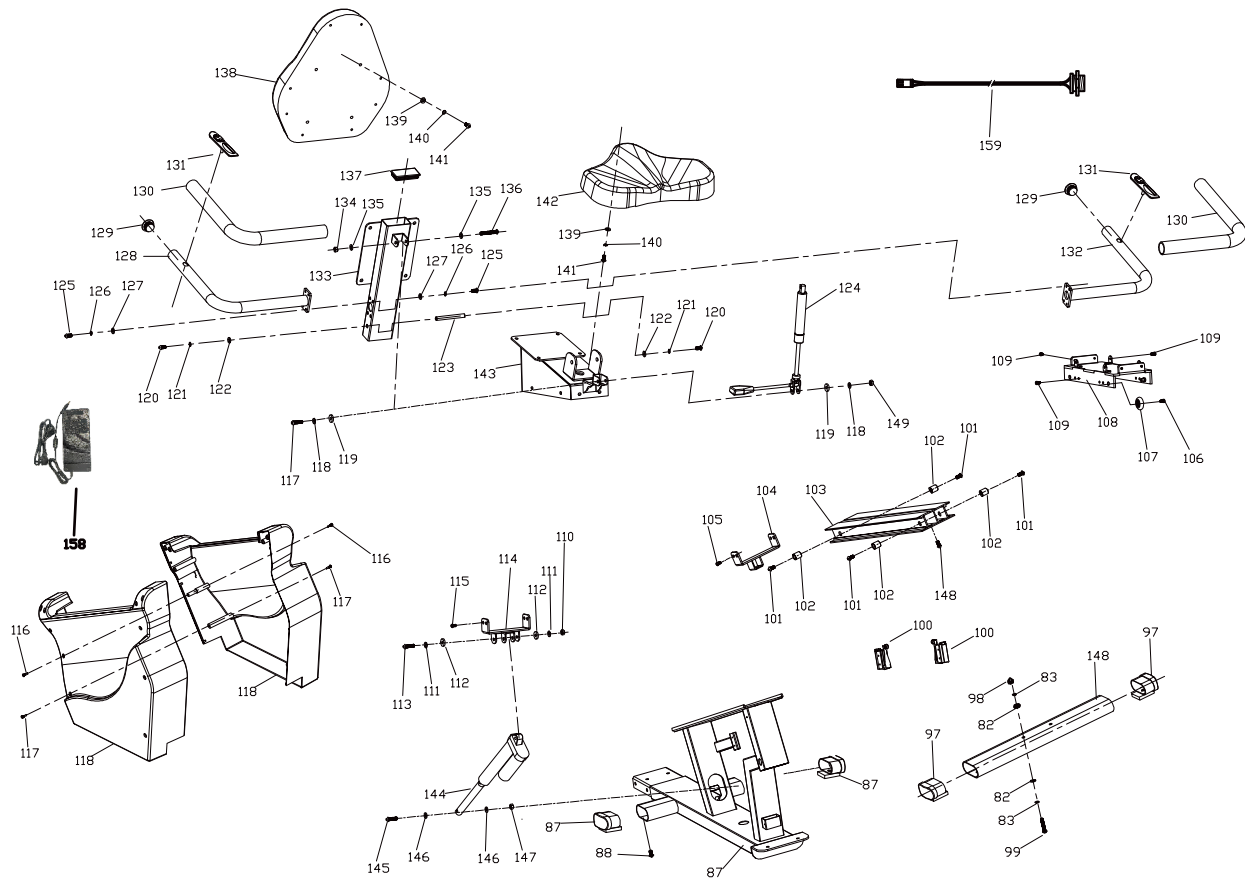
СХЕМА СООТНОШЕНИЯ ПУЛЬСА И КОМФОРТА

Тренировка	Пулсь	Кульминация тренировки	Процесс тренировки	Начало тренировки	Разминка
Возраст	Пулсь	Кульминация тренировки	Процесс тренировки	Начало тренировки	Разминка
10 лет	198	166	140	113	87
20 лет	189	161	136	110	85
30 лет	179	155	131	108	84
40 лет	172	150	127	105	82
Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало	Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку	Вы чувствуете себя бодро	Вы разогрелись	Наиболее комфортный этап тренировки

Тренировка	Пулсь	Кульминация тренировки	Процесс тренировки	Начало тренировки	Разминка
Возраст	Пулсь	Кульминация тренировки	Процесс тренировки	Начало тренировки	Разминка
50 лет	165	144	123	102	81
60 лет	158	138	119	99	80
70 лет	151	133	115	98	78
Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало	Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку	Вы чувствуете себя бодро	Вы разогрелись	Наиболее комфортный этап тренировки

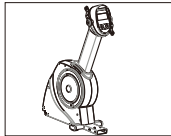


ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



● КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ●

1



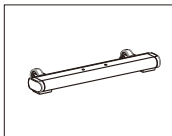
◎ Передняя часть тренажера -1 шт

2



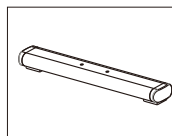
◎ Задняя часть тренажера -1 шт

3



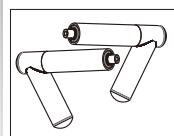
◎ Передняя перекладина опоры - 1 шт.

4



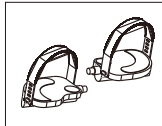
◎ Задняя перекладина опоры - 1-шт.

5



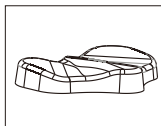
◎ Рукоятки тренажера для рук - 2 шт.

6



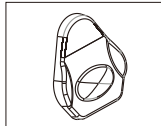
◎ Педали (лв+пр) - 1 комплект.

7



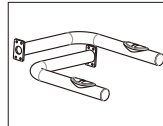
◎ Сидение - 1шт

8



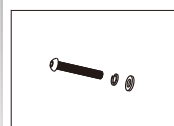
◎ Спинка сидения - 1 шт.

9



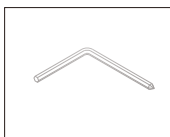
◎左右扶手組  
Seat handle set  
-1pc

10



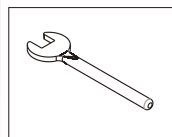
◎ Болт крепления опор - 2 комплекта.

11



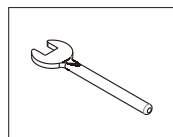
◎ Шестигранник - 1 шт.

12



◎ Гаечный ключ на 13 - 1шт.

13



◎ Гаечный ключ на 15 - 1шт.

14



◎ Адаптер питания 1 шт



# ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

American Motion Fitness – бренд, которому Вы можете доверять.

<b>Наименование</b>	ВЕЛОТРЕНАЖЕР	<b>Компания</b>			
<b>Номер модели</b>	B9060	<b>Телефон</b>			
<b>Серийный номер</b>		<b>Адрес</b>			
<b>Дата покупки:</b>				<b>Печать производителя</b>	<b>Печать магазина</b>

## Гарантия на тренажер составляет 1 год.

### **Внимание!!! Важная информация для потребителей.**

- Данный товар предназначен исключительно для домашнего использования;
- Использование данного товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил эксплуатации товара;
- Для подтверждения факта покупки товара при гарантийном ремонте, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанция, гарантийный талон). Рекомендуем проследить правильность и четкость заполнения всех граф в гарантийном талоне;
- Рекомендуем доверять сборку и установку тренажеров только квалифицированным специалистам;
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем при использовании тренажера;
- В случае поломки или неполадках в работе тренажера замена неисправных деталей, а также устранение неполадок в гарантийный срок производится бесплатно.
- Официальный срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

### **Товар не подлежит гарантийному ремонту в случае:**

1. Отсутствия печати на гарантийном талоне;
2. Несоответствия серийного номера изделия и номера модели номерам, указанным на гарантийном талоне;
3. Наличия повреждения, вызванного установкой компонентов, не соответствующих техническим требованиям производителя, а также нарушения правил эксплуатации изделия;
4. Причинения повреждений во время перевозки или перемещения изделия покупателем;
5. Истечения срока гарантийного обслуживания;
6. Гарантия не распространяется на расходные материалы тренажера – ремни и элементы питания.

Поставщик ООО «Европиэн Моушэн Фитнесс»

Офис в России: 192241, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, д. 66, лит. В, пом. № 128  
[emfitness@mail.ru](mailto:emfitness@mail.ru) ; Тел.: (812) 309 45 51



Наименование: Велотренажер

Модель: В9060

Изготовитель: Eastern Motion Health Equipments (Kunshan) Corporation

Страна изготовления: Китай