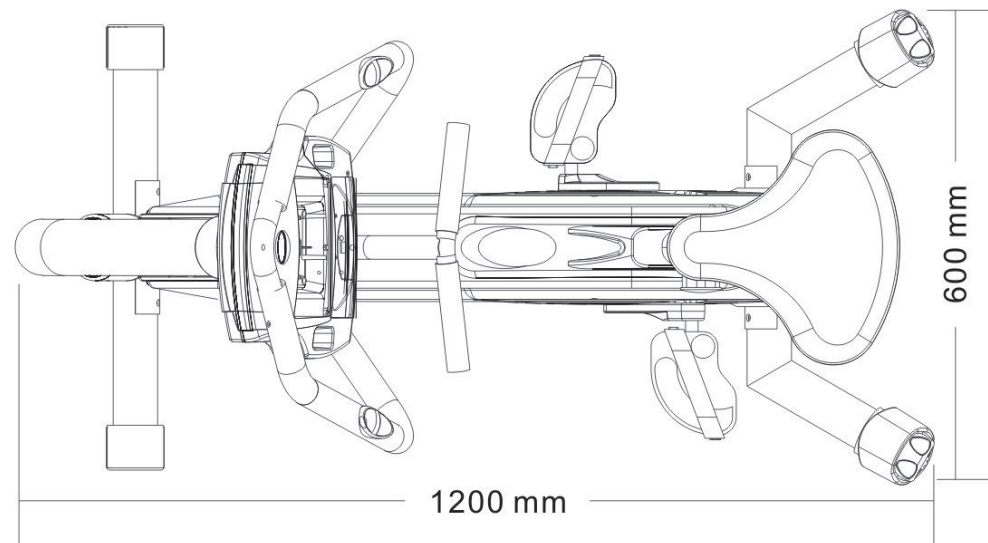
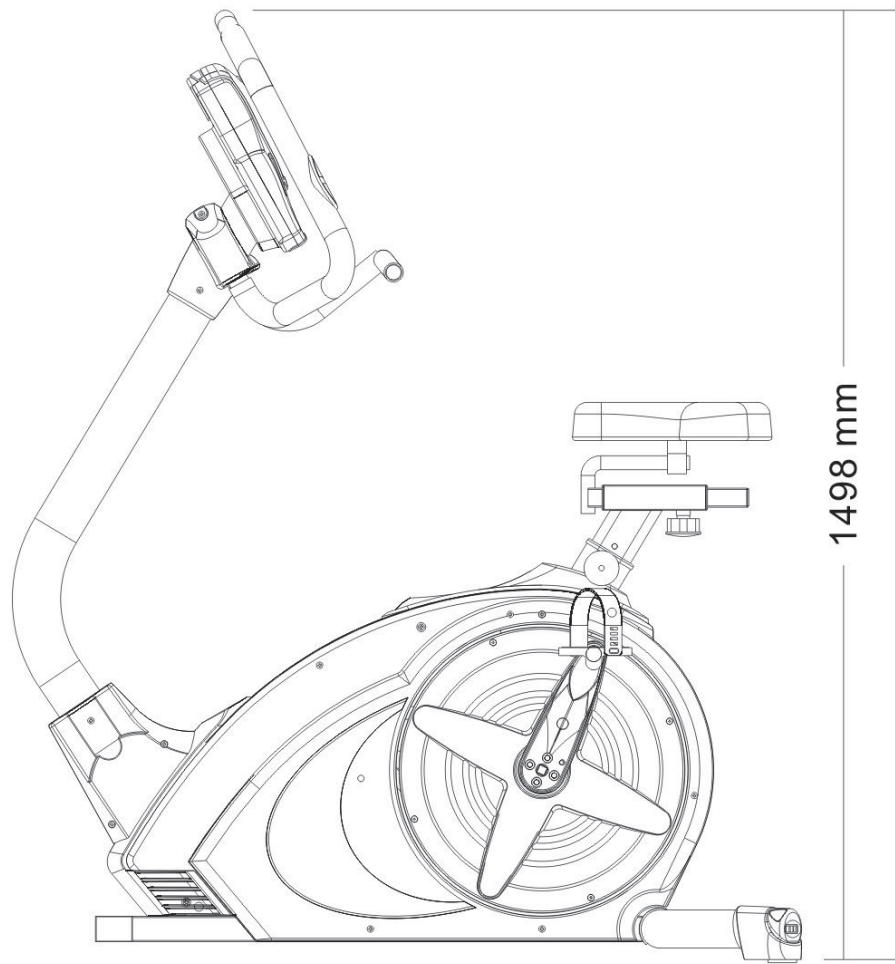


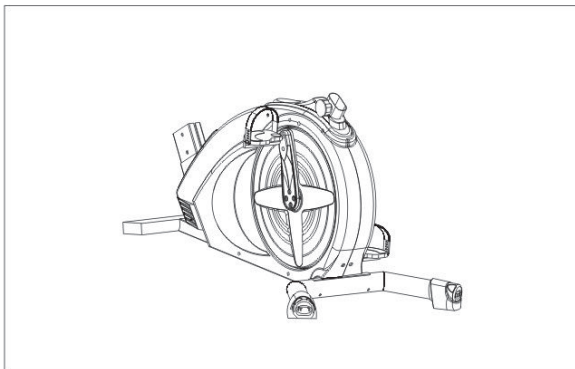
4200M



|  |    |
|--|----|
| Параметры                              | 1  |
| Этапы сборки                           | 2  |
| Функции панели управления              | 5  |
| Управление                             | 7  |
| Схема соотношения<br>пульса и комфорта | 16 |
| Изображение в разобранном виде         | 17 |

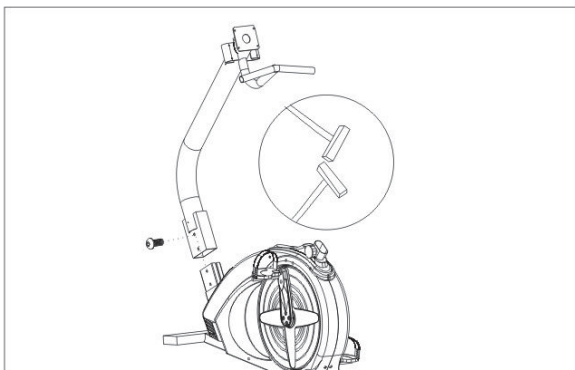


ШАГ 1



1. Выньте основную раму велотренажера из упаковки и установите ее на ровную поверхность.

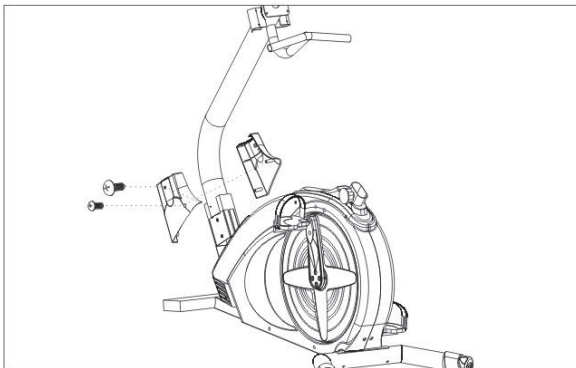
ШАГ 2



2. Установите стойку для компьютера к основной раме велотренажера с помощью болта №1 и инструмента №6.

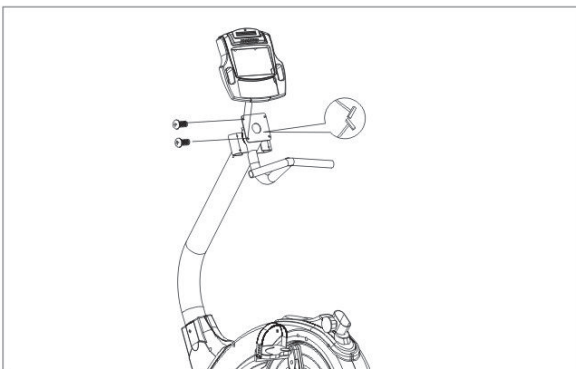
Соедините кабели в стойке. Установите стойку.  
**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ - НЕ ПЕРЕЖМИТЕ КАБЕЛИ!**

### ШАГ 3



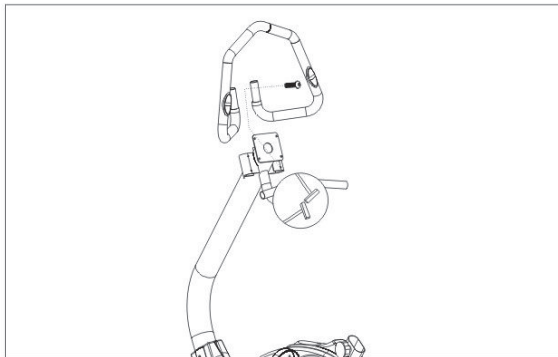
3. Установите крышку для стойки компьютера с помощью болтов №2 и №4 и инструмента №6.

### ШАГ 4



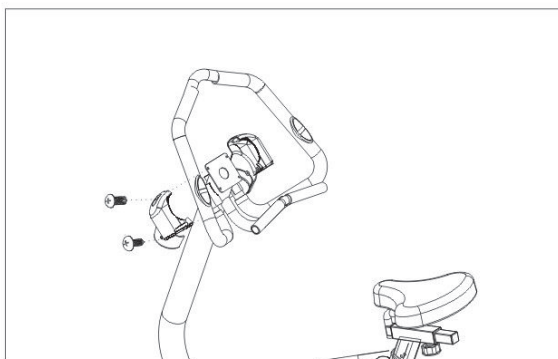
4. Установите консоль на стойку с помощью болта №3 и инструмента №8. Перед установкой убедитесь, что Вы подсоединили все провода.

## ШАГ 5



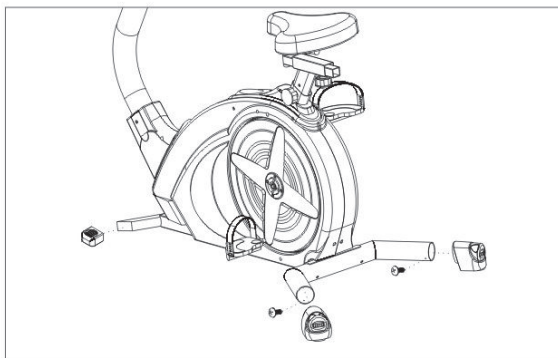
5. Установите ручки к раме, используя болт №5 и инструмент №7. Будьте аккуратны! Убедитесь, что кабели соединены правильно. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ – НЕ ПЕРЕЖМИТЕ КАБЕЛИ!**

## ШАГ 6



6. Установите крышки для ручек с помощью болтов №2 и №4 и инструмента №6.

## ШАГ 7



7. Установите пластиковые заглушки передней опоры тренажера с помощью болтов №2 и инструмента №6.

Установите пластиковые заглушки задней опоры тренажера с помощью болтов №2 и инструмента №6.

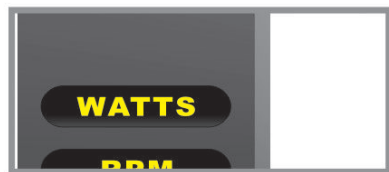
## 1. Функции дисплея



Показывает уровень сопротивления во время тренировки, показатель варьируется от 1 до 16.



Показывает количество ударов сердца в минуту.



Показывает количество Ватт в системе сопротивления на настоящий момент.



Показывает выбранный Вами режим в настоящий момент. До начала тренировки можно выбрать необходимые параметры именно в этом окне.



Показывает Вашу скорость в настоящий момент.



Показывает параметры тренировки.



Показывает, сколько энергии было израсходовано.

## 2. Функции клавиатуры

### 1. Для тренировки



**ПЕРЕЗАГРУЗКА:**

Чтобы запустить другой режим, необходимо остановить тренировку.



**НАСТРОЙКА:**

Настроить показатели или перейти к другому режиму.

**РУЧНАЯ УСТАНОВКА:**

Выбрать ручной режим.



**СТАРТ/СТОП:**

Функция, запускающая или останавливающая тренажер.



**ПРОГРАММА/ВВЕРХ:**

Выбрать значения или режим.

**ПРОГРАММА/ВНИЗ:**

Выбрать значения или режим.



**RECOVERY:**

Измерить пульс после завершения тренировки.

### 2. Функции клавиатуры для MP3 (дополнительная функция)



**ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ/ПАУЗА:**

Начать/завершить воспроизведение.



**ГРОМЧЕ**

**ТИШЕ**



**ПРЕДЫДУЩАЯ КОМПОЗИЦИЯ:**

Выбрать предыдущую композицию.

**СЛЕДУЮЩАЯ КОМПОЗИЦИЯ:**

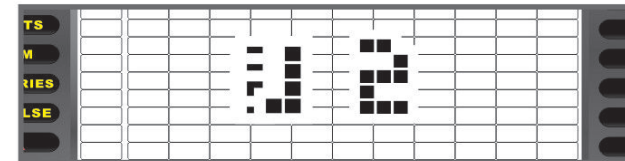
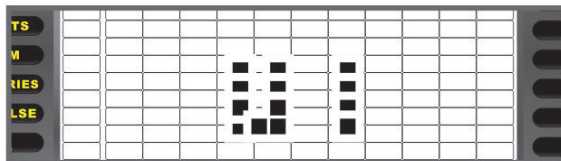
Выбрать следующую композицию.



ШАГ 1. Подключите тренажёр к электрической сети и включите питание.

На дисплее Вы увидите: U1, U2.

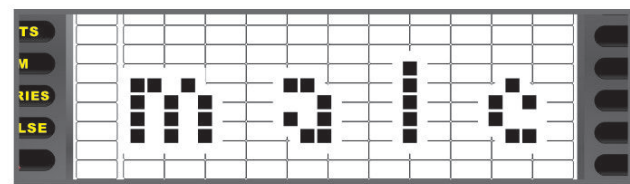
Если не нажата ни одна из кнопок, компьютер переходит в спящий режим через 4 минуты. Чтобы перейти в режим работы, вы можете начать крутить педали или нажать на любую кнопку на компьютере.



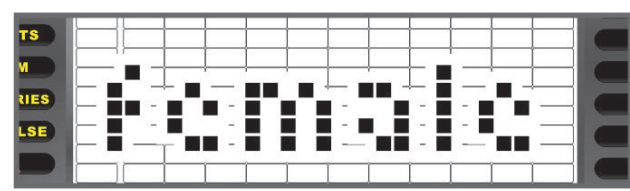
УСТАНОВИТЬ ДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ШАГ 2. Выбрать пол

Нажмите кнопку перезагрузки, чтобы выбрать режим выбора пола. С помощью стрелок (вверх или вниз) выберите пол: мужской или женский. Нажмите кнопку подтверждения и переходите к следующей настройке.



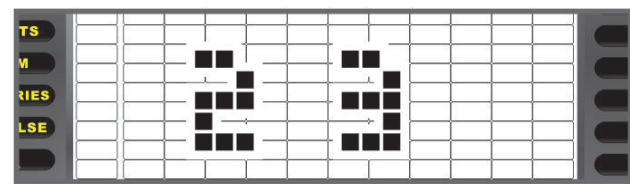
Male



Female

ШАГ 3. Выбрать возраст.

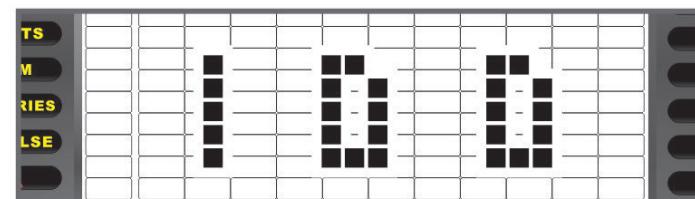
С помощью стрелок (вверх или вниз) выберите возраст (от 10 до 100). Нажмите кнопку подтверждения.



Set Age

#### ШАГ 4. Выбрать вес.

С помощью стрелок (вверх или вниз) выберите вес (от 20 до 150 кг).  
Нажмите кнопку подтверждения.



set weight

#### ШАГ 5. Выбрать программу.

С помощью стрелок (вверх или вниз) выберите одну из десяти программ.  
Нажмите кнопку подтверждения.



ROLLING HILL



PEAK



PLATEAU



MOUNTAIN CLIMB



HILL INTERVAL



STRENGTH INTERVAL



FAT BURN HEART RATE



CARDIO HEART RATE



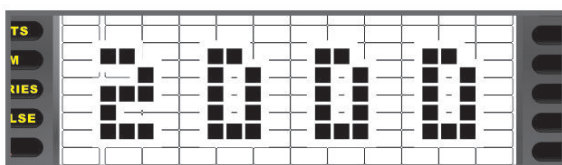
CUSTOM



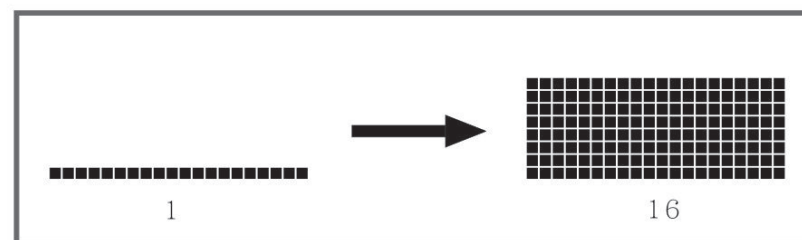
MANUAL

### ШАГ 6. Выбрать время. I

С помощью стрелок (вверх или вниз) выберите время тренировки (от 0 до 99 минут).  
Нажмите кнопку подтверждения.



Установить время



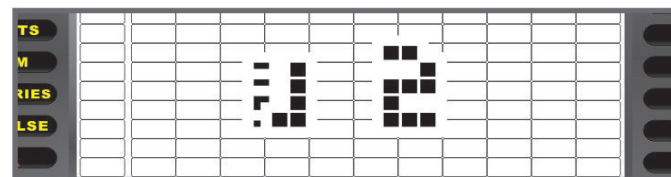
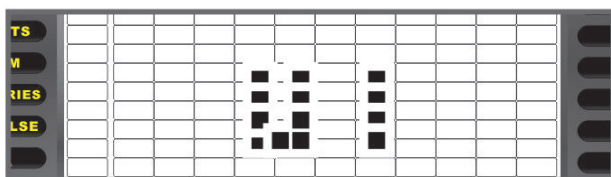
Установить уровень сопротивления

### Step 7 : To Set Resistance Level

С помощью стрелок (вверх или вниз) выберите уровень сопротивления (всего предусмотрено 16 уровней). Нажмите кнопку подтверждения.

## Режимы U1 и U2

Если на дисплее Вы видите U1 или U2, то с помощью стрелок (вверх или вниз) выберите режим. Нажмите кнопку подтверждения дважды (чтобы выбрать вашу личную программу).



## Ручной режим

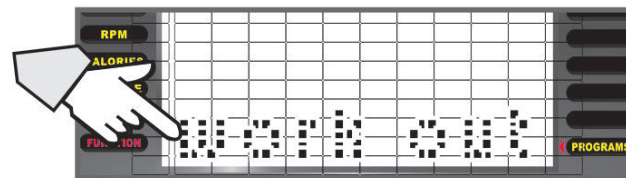
Если на дисплее Вы видите U1 или U2, вы можете зайти в ручной режим. С помощью стрелок (вверх или вниз) выберите необходимый уровень сопротивления.



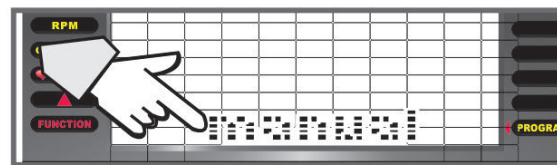
## Перезапустить выбранную программу

Для этого нужно предпринять три шага:

1. Удерживайте кнопку СТАРТ/СТОП в течение 3 секунд, чтобы завершить режим, в котором Вы находитесь в данный момент.



2. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП снова.



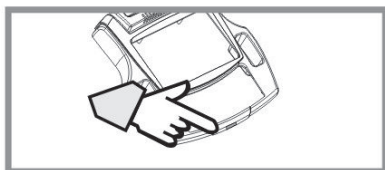
3. Удерживайте кнопку перезагрузки в течение 3 секунд.



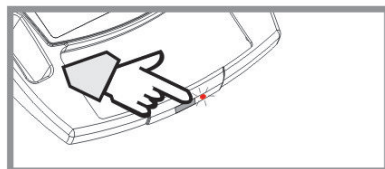
## Управление MP3

Для работы системы MP3, проделайте следующие шаги

1. Вставьте карту памяти с записанной музыкой (только в формате MP3).



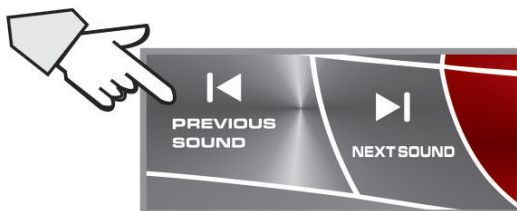
2. Нажмите PLAY для воспроизведения, включится подсветка.



3. С помощью стрелок (вверх или вниз) выберите громкость.



4. Чтобы выбрать предыдущую или следующую композицию, выберите PREVIOUS SOUND или NEXT SOUND.



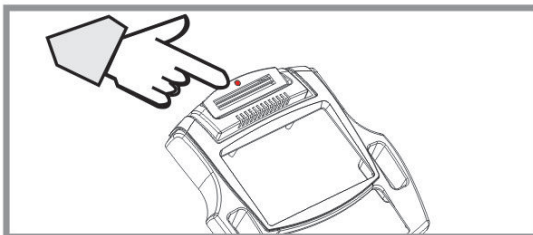
5. Нажмите PLAY/PAUSE, чтобы остановить музыку.





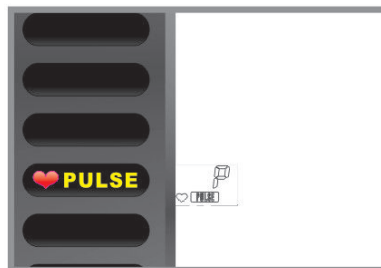
## Система охлаждения

Вы можете включить или выключить систему охлаждения, нажав на красную кнопку сверху устройства.



## ПРИМЕЧАНИЕ

Для более точных показателей измеряйте пульс сразу после окончания тренировки



| Тренировка                  | Кульминация тренировки          | Процесс тренировки  | Начало тренировки        | Разминка       |                                     |
|-----------------------------|---------------------------------|---|--------------------------|----------------|-------------------------------------|
| Возраст                     | Пульс                           | Пульс   | Пульс                    | Пульс          |                                     |
| 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                  | Кульминация тренировки          | Процесс тренировки  | Начало тренировки        | Разминка       |                                     |
|-----------------------------|---------------------------------|---|--------------------------|----------------|-------------------------------------|
| Возраст                     | Пульс                           | Пульс   | Пульс                    | Пульс          |                                     |
| 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 |

# Магнитное управление

