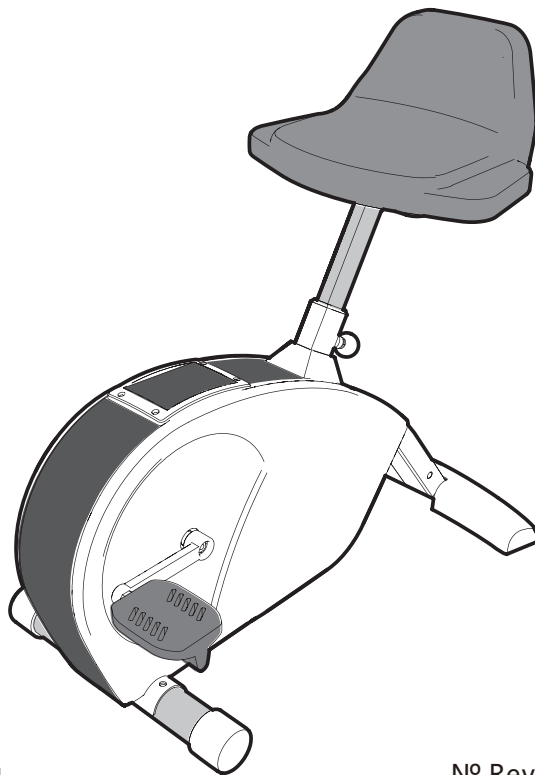


Инструкция

Генераторный велотренажер неэлектрический

4257G



№ Rev. 200623 от 20.06.2023 года

Дорогой покупатель!

Поздравляем Вас с этим удачным приобретением!

Теперь Вы владелец суперсовременного изделия!

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 это изделие, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Прежде чем приступить к использованию изделия, 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 изделия и правилах его использования.

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 использованию изделия настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Меры предосторожности

В целях обеспечения безопасности и надежной работы перед использованием изделия ознакомьтесь с инструкцией. При использовании изделия следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

ОСТОРОЖНО!

ВНИМАНИЕ!

- Используйте изделие только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на изделии;
- Не снимайте элементы изделия. Ремонт изделия должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Поддерживайте изделие в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Изделие не предназначено для использования вне помещения;
- Не используйте изделие в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Не подставляйте руки под движущиеся части изделия, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части изделия.

=====

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.

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. Изделие должно транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке изделие должно быть надежно защищено от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок

Хранение тренажера

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

1. температура + 10 -+ 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. если Ваше изделие хранилось 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. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

ОСТОРОЖНО!

Назначение тренажера

Изделие предназначено для ежедневных занятий спортом.

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

Данное изделие не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте изделие вместе с бытовыми отходами.

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.



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.

Назначение тренажера.

Тренажер предназначен для ежедневных занятий.

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.

1. Быстрый старт

Для начала тренировки не нужно нажимать кнопки тренажера. Установив однажды данные вашего профиля на тренажер, система запомнит их навсегда.

2. Тренировка "без рук"

Крутите педали и читайте газету, листайте смартфон.

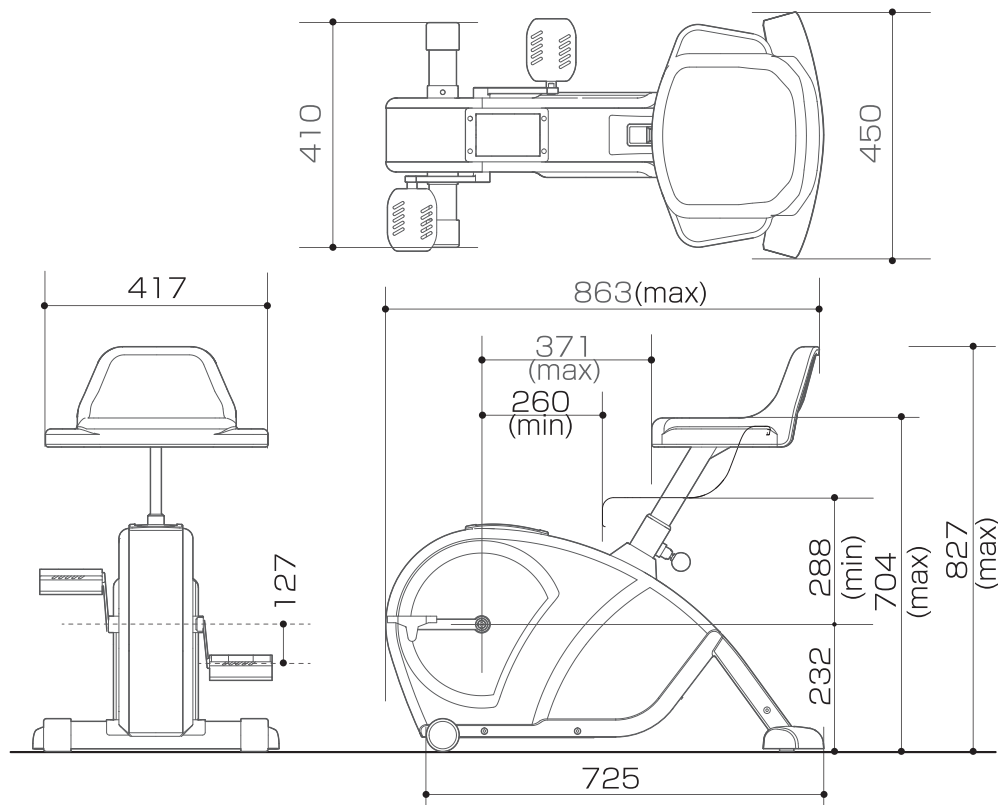
3. Тренировка без розетки

Тренажер вырабатывает энергию и питает дисплей от вращения педалей.

4. Эффективные кардио-тренировки

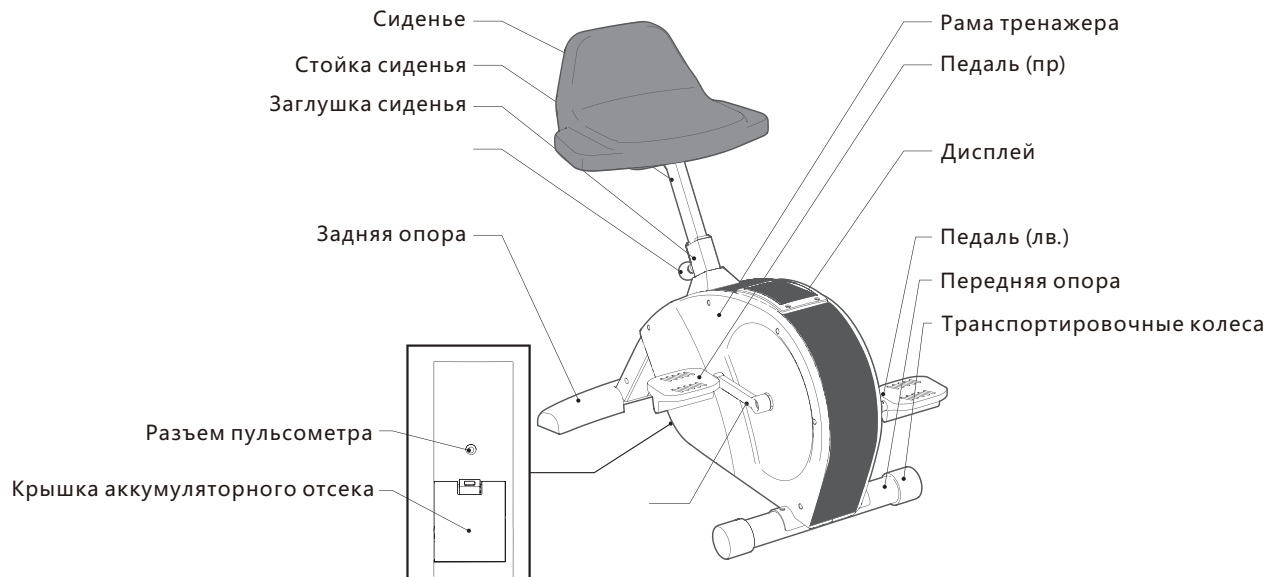
Тренажер имеет 2 кардио-программы, которые обеспечивают наиболее результативные тренировки исходя из Вашего пульса.

Технические характеристики



- Система нагружения
- Номинальная скорость
- Дисплей
- Пульс
- Диапазон пульсометра

Магнитная
30-70 Ватт/ 16 уровней нагрузки
40 об./мин.
Ж/к дисплей с подсветкой
Наушная клипса
40-199 уд./мин.



Аксессуары

Проверьте комплектность

Аккумуляторная батарея * 4 шт.

Клипса на ухо - пульсометр

Инструкция

Установка аккумуляторных батарей

*4 Ni-MH - аккумулятора

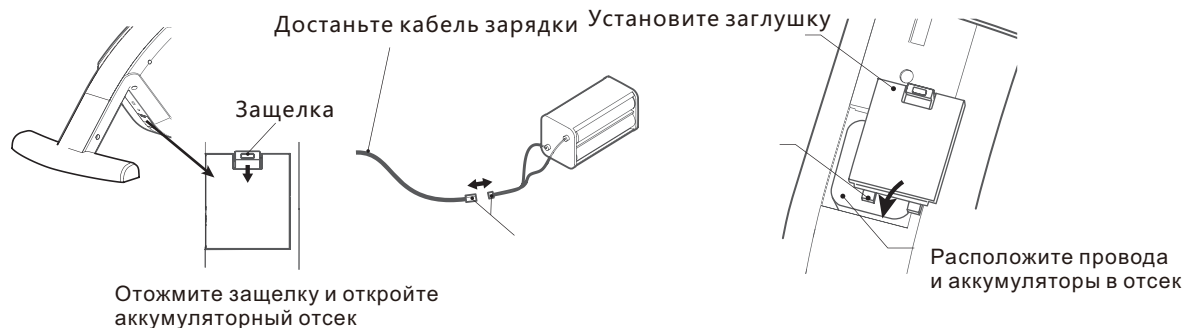
*Не используйте незаряжаемые обычные батареи

*Запрещено использовать незаряжаемые батареи

*Не используйте аккумуляторы разного типа одновременно. Заряжайте также только всем комплектом

*Снимайте аккумуляторы из тренажера, если не используете тренажер более 10 дней.

*Устанавливайте аккумуляторы только согласно полярности, указанной на тренажере

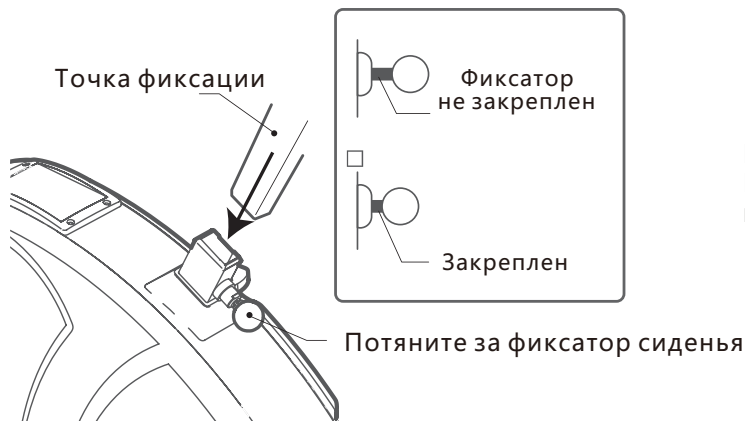


Отожмите защелку и откройте аккумуляторный отсек

Устанавливайте аккумуляторы только согласно полярности, указанной на тренажере.

Закройте заглушку аккумуляторного отсека

Настройте высоту сиденья



Плотно закрутите фиксатор сиденья.
Ненадежное крепление фиксатора сиденья
может привести к травмам.

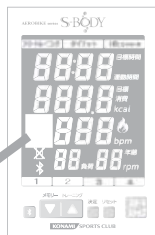
Выберите положение сиденья по высоте точки фиксации.

Установите сиденье в нижнее положение. Настройте нужную высоту сиденья, потянув за фиксатор. Фиксатор останавливается на каждом уровне высоты. Потяните и выберите иной уровень или закрепите фиксатор, закрутив по часовой стрелке фиксатор.

Установите сиденье в нижнее положение. Настройте нужную высоту сиденья, потянув за фиксатор. Фиксатор останавливается на каждом уровне высоты. Потяните и выберите иной уровень или закрепите фиксатор, закрутив по часовой стрелке фиксатор.



Вставьте провод клипсы в гнездо пульсометра.
Раздастся характерный звук. Пропустите провод датчика через крючок под сиденьем.



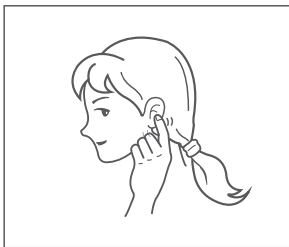
Показания пульса

Ошибка передачи данных

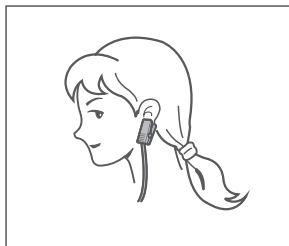
Иногда мигает от помех. Иногда без помех (Если это продолжается долго, см. стр. 18)

Синхронизация пульса

Индикатор пульса горит или нет.



1. На рисунке изображена правильная осанка при тренировке. Если высота сиденья Вам не подходит, отрегулируйте сиденье по высоте, как указано выше.

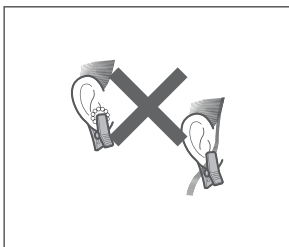


2. Ношение датчика на мочке уха
Закрепите датчик на мочку левого или правого уха. Сильно не трясите и не дергайте за провод пульсометра.

Показания пульса на мочке уха у разных людей отображаются с разной точностью данных. Если данные плохо отображаются, не прижимайте клипсу очень сильно. Попробуйте на другом ухе.

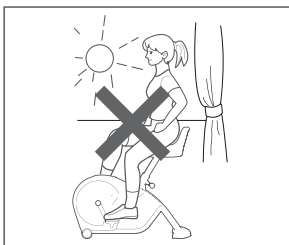


3. Завершение тренировки. После тренировки аккуратно снимите датчик с мочки уха. Не тяните его небрежно, чтобы не повредить. Храните его, повесив на крючок под сиденьем.



Не трясите датчик сильно

Не трясите зажим для мочки уха слишком сильно (не трясите головой или кабелем)



Избегайте попадания прямых солнечных лучей

Не проводите определение пульса в местах, где на него попадает прямой солнечный свет или мерцает свет, это может привести к сбоям в показаниях.



Снятие датчика с уха и тренажера

Не тяните за кабель датчика, так как это может привести к его поломке.

Устранение неисправностей

Проверка работы тренажера

После сборки тренажера проделайте следующие шаги:

1. Правильно наденьте датчик ушной клипсы, ссылаясь на методы, представленные в инструкции.
2. Сядьте на тренажер и нажмите на педаль.

Дисплей загорелся - выполните шаг 3.

Дисплей не загорелся или загорелся и погас -

> > Проверьте направление электродов аккумулятора, если кабельное соединение отключено, отсоедините разъемы, а затем подключите их снова.

> > Выньте батареи и снова установите их."

3. Пульс отображается корректно и постоянно?

Корректно > > Начните тренировку Некорректно > > Заново подключите клипсу, проверьте соединение проводов. Если не помогает, свяжитесь с сервисным центром (контакты указаны в конце инструкции).

Пульс отображается во время тренировки и также фиксируются средние показатели, начинающая с первой тренировки.

Нормальные рабочие шумы во время тренировки Звук генератора во время тренировки

Звук движения ремня нагрузки

Звуки вращения ременной передачи момента



1. Кнопка Start/Stop (Старт/Стоп)

Нажмите для начала и остановки тренировки

2. Кнопка Reset (Сброс)

Сброс настроек программы к предустановленным параметрам.

3. Кнопка Enter (Ввод)

Сохраните введенные данные для перехода к следующему этапу настроек.

4. Mode (Режим)

Выбор программы/режима тренировки

5. Memory set selection (Кнопка выбора памяти)

Начало тренировки

В этой главе описываются все режимы настроек тренажера. Изучите перед использованием.

1) Включите тренажер (стр.12)

Ручная тренировка

Для достижения максимальной силы и сопротивления педалированию (уровня нагрузки) вы можете выбрать сложный уровень тренировки, а также задать целевое время тренировки и потребляемые калории.

Сжигание жира

65% от нормального пульса - это наиболее эффективный способ получить максимальный результат от тренировки. Время тренировки и сожженные калории можно настроить.

Пульсозависимая программа

Свободно устанавливайте пульс 80-100 для силовых тренировок. Время тренировки и сожженные калории можно настроить.настроить.



Установка времени тренировки и сжигаемых калорий
Установленные данные запоминаются навсегда. Для сброса данных смотрите стр.

Начало тренировки

Остановка

Достижение цели

Медленная остановка (1 минуту)



Нажатие кнопки Стоп

Остановка вращения педалей



Авто-выключение

Перезапустите предыдущий режим через час



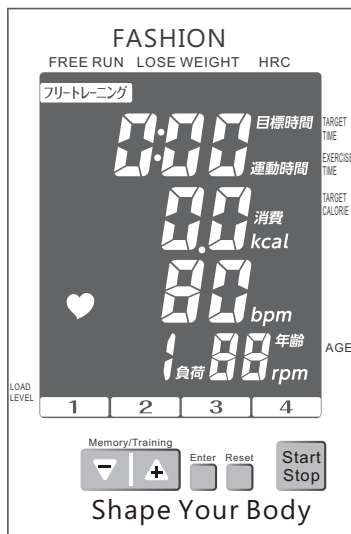
Возврат к исходному показателю

1. Введение и эксплуатация

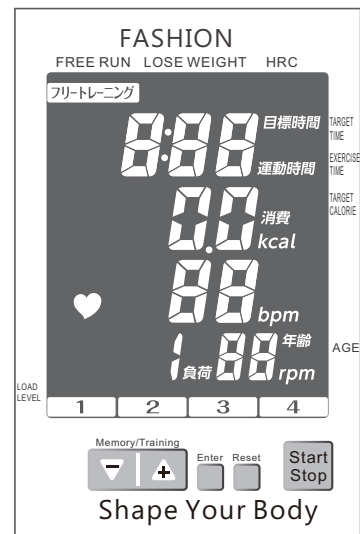
Не начинайте вращать педали до включения компьютера тренажера. Это может привести к падению.

Включение происходит в 2 этапа: подсоедините аккумулятор, вращайте педаль для включения компьютера.

A. Тренажер включен (медленный старт)



B. Нажмите Старт



Вращайте педали или нажмите Старт, если тренажер автоматически выключился. Тренировка возобновится в том же режиме в течение часа после выключения. Вращайте педали или нажмите Старт, если тренажер автоматически выключился. Тренировка возобновится в том же режиме в течение часа после выключения.

2. Выбор режима тренировки

Тренажер всегда начинает тренировку, учитывая предыдущие настройки (время, калории, пульс и тп).

Для начала тренировки с прежними параметрами просто вращайте педали. Выберите подходящую Вам программу



Вы можете запомнить все режимы тренировки и зафиксировать их в памяти тренажера. И вам не придется каждый раз их устанавливать, даже если тренажер долгое время не используется. Для этого откройте стр. 15.

1. Выбор программы Ручная тренировка

Целевой уровень нагрузки по умолчанию - 12.

Нажимайте +/- до 12, нажимите ENTER для перехода к тренировке. Диапазон нагрузок 1-16 уровней.

Сжигание жира

Возраст по умолчанию - 38

Нажимайте +/- до 38, нажимите ENTER для перехода к тренировке.

Пульсозависимая программа Пульс по умолчанию - 123

Нажимайте +/- до 123, нажимите ENTER для перехода к тренировке.

2. Установка времени тренировки - по умолчанию 30 минут

Целевое время. Нажимайте кнопку Up/Down (Вверх/Вниз) до 30. Нажмите Enter для перехода к тренировке

Вы можете запомнить все режимы тренировки и зафиксировать их в памяти тренажера. И вам не придется каждый раз их устанавливать, даже если тренажер долгое время не используется. Для этого откройте стр. 15.

Вы можете запомнить все режимы тренировки и зафиксировать их в памяти тренажера. И вам не придется каждый раз их устанавливать, даже если тренажер долгое время не используется. Для этого откройте стр. 15.

Не начинайте вращать педали до включения компьютера тренажера. Это может привести к падению.



Начало тренировки

- * закрепите пульсометр на мочке уха
- * Для улучшения тренировки крутите педали с одинаковой скоростью при изменении уровня нагрузки (со скоростью 40~60 об/мин)
- * сядьте на всю поверхность сиденья
- * медленно начните вращение педалей

Зафиксируйте результаты тренировки и остановите занятие, как указано ниже.

Цели достигнуты

Сожжено 200 калорий



когда показатель достигнет 0

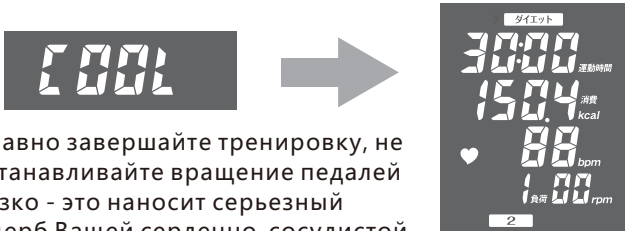
нажмите START/STOP



Остановите вращение педалей



Результаты тренировки отобразятся на дисплее в течение 1 минуты после остановки тренировки.



Плавное завершайте тренировку, не останавливайте вращение педалей резко - это наносит серьезный ущерб Вашей сердечно-сосудистой системе!

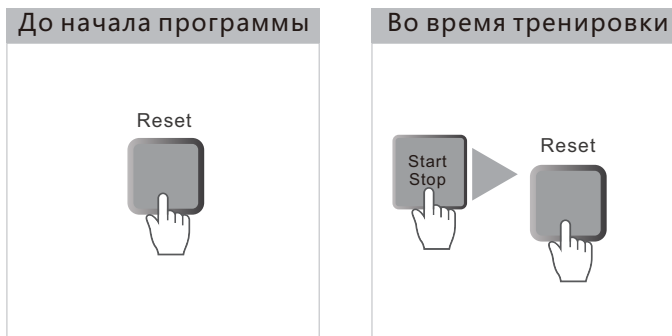
АВТОВЫКЛЮЧЕНИЕ
(в течение 3 минут после остановки педалей)

Гаснет экран

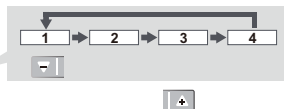
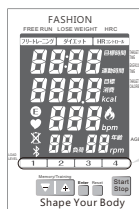


Результаты тренировки (пример)
Режим/Программа: Сжигание жира
Время тренировки: 30 минут
Сожженных калорий: 150.4 Ккал
Память: 2

Нажмите "RESET" для возврата на главный экран
(Нажмите STOP, затем RESET.



Нажмите RESET дважды для плавной остановки



В памяти тренажера можно закрепить 4 сектора настроек времени и возраста пользователя. Эта информация сохраняется, даже при долгом неиспользовании тренажера.

1. Выберите режим памяти.

Когда вы нажмете кнопку выбора, выбранный сектор памяти будет мигать.

Выбор режима тренировки

Замигает выбранный сектор памяти

Установка памяти

2. Выберите сохраняемый параметр тренировки

См. стр. 12-13

Ручная тренировка Сжигание жира Пульсозависимая программа

Нажмите кнопку Training Mode (Режим тренировки), затем Enter (Ввод) для фиксации данных в памяти тренажера.

Начните тренировку вращением педалей. Заданные параметры сохранятся.

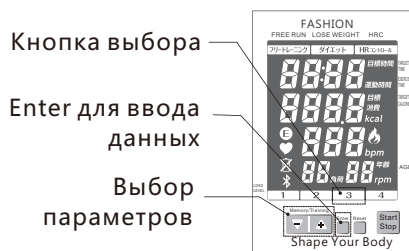
Нажмите RESET для выхода из режима ввода данных в сектор памяти.

RESET (СБРОС)

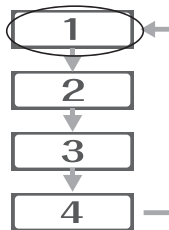
Training mode (Режим тренировки)



Включите дисплей, выберите сектор памяти, на котором хотите заниматься.



Кнопка выбора сектора памяти



для ввода данных

1



* Нажмите Enter для ввода и фиксации данных в памяти

Если вы хотите изменить целевое время, целевое количество калорий и т. д., выберите один сектор памяти для сброса, как указано выше.

Включите питание, чтобы запустить звуковую систему, включите или выключите ее кнопкой ВКЛ-ВЫКЛ. (Тренажер не имеет специального стереовыхода)

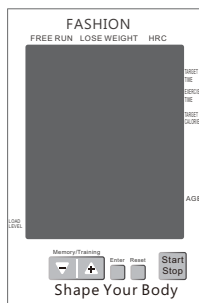
1. Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 3 секунд для выключения питания.
2. Одновременно нажмите кнопки RESET и START
3. Выберите Beep OFF/ON (Звук ВЫКЛ/ВКЛ)

1. Принудительное
выключение питания

Кнопка RESET

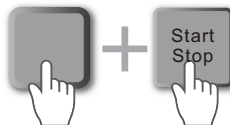


Нажмите и удерживайте
не менее 3 секунд

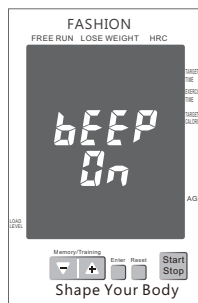


2. Нажмите одновременно
RESET и START

Кнопка RESET



Кнопка START



3. Выберите Beep OFF/ON
(Звук ВЫКЛ/ВКЛ)



Нажмите Enter
для подтверждения



Кнопка Enter



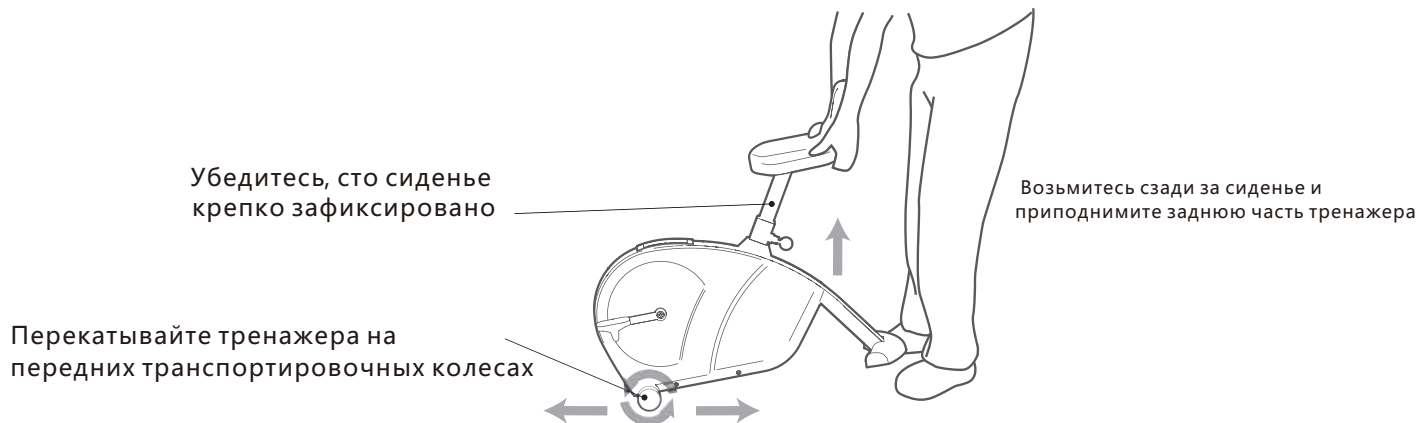
Выберите
Beep OFF/ON
(Звук ВЫКЛ/ВКЛ)



Перемещение тренажера

По помещению перемещать тренажер можно следующим образом:

1. Убедитесь, что сиденье крепко зафиксировано
2. Возьмитесь сзади за сиденье и приподнимите заднюю часть тренажера
3. Перекачивайте тренажер на передних транспортировочных колесах



Неисправность	Причина	Решение
Дисплей не горит, нажатие кнопок на консоли не дает результатов	● Плохое соединение аккумуляторов ● Неверная полярность аккумуляторов ● Дисплей загорается при вращении педалей ● Дисплей показывает полный заряд, прежде, чем выключиться	● Соедините аккумуляторы. ● Установите аккумуляторы в верной полярности. ● Вращайте педали и зарядите аккумулятор. ● Замените/зарядите аккумуляторы.
Программа настроек не переходит к следующему этапу настроек	● Проверьте алгоритм нажатия нужной кнопки ● Нажмите кнопку правильно и точно	● Уточните и используйте верный алгоритм нажатия кнопок. Правильно нажмите кнопку ● Нажмите RESET, чтобы повторить, за исключением указанного выше условия. (Нажмите клавишу STOP, чтобы остановить программу в процессе, затем нажмите клавишу RESET, чтобы сбросить) ● Обратитесь к стр. 11~, прочитайте руководство, чтобы проверить правильность всех настроек.
Отображение пульса фиксируется на «0» или недопустимом символе, или пульс обнаруживается с трудом, и появляется сообщение об ошибке «E»	● Хорошо ли вставлен штеккер датчика пульса в разъем тренажера ● Хорошо ли закреплена клипса на ухе. Не повреждены ли кабель или клипса пульсометра	● Вставьте штеккер плотно См. стр. 8. ● Замените поврежденную деталь. ● Закрепите клипсу на другое ухо и попробуйте вновь.

Неисправность	Причина	Решение
Не вращаю педали, а режим нагрузки растет	● Выбран режим Сжигания жира или Пульсозависимая программа	● См. стр.12 и выберите нужный режим тренировки.
Не показывает дисплей во время тренировки	● Установлено целевое время или калории	Тренажер отсчитывает от установленного значения. Когда он достигает нуля, то переходит в режим охлаждения. (См. стр. 13 настроек условий тренировки). Конечное целевое время или калории для отображения обратно на ноль.
Нет звука при нажатии кнопок	● Выключен звук в настройках	● См. стр. 16



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

American Motion Fitness – бренд, которому Вы можете доверять.

Наименование	Генераторный велотренажер неэлектрический	Компания			
Номер модели	4257G	Телефон			
Серийный номер		Адрес			
Дата покупки:				Печать производителя	Печать магазина

Гарантия на изделие 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;
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем при использовании товара;
- В случае поломки изделия замена неисправных деталей, а так же устранение неполадок в гарантийный срок производится бесплатно.

ООО «ЕМФ»

<https://amfp.ru/>

Офис в России: 192289, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, дом 66, литера В, помещение 128.
Тел.: 8 (812) 3094551

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

Товар не подлежит гарантийному ремонту в случае:

1. Отсутствия печати на гарантийном талоне;
2. Наличия повреждения, вызванного установкой компонентов, не соответствующих техническим требованиям производителя, а также нарушения правил эксплуатации изделия;
3. Причинения повреждений во время перевозки или перемещения изделия покупателем;
4. Истечения срока гарантийного обслуживания;

Гарантия не распространяется на:

-повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей износа и т.п. (по вине покупателя (заказчика))
-на расходные материалы, имеющие ограниченный срок службы. К деталям износа относятся - кожаные, заглушки, боковые накладки, эластомеры. К расходным материалам относятся - мягкие поручни, наклейки, сидение.

Не подлежит обязательной сертификации.

Все актуальные изменения в конструкции либо характеристиках изделия отражены на официальном сайте поставщика.

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

The page features decorative hexagonal patterns in the corners. The top-left corner has a cluster of three hexagons: one solid light gray and two outlined in light gray. The top-right corner has a large solid dark gray hexagon, a smaller outlined light gray hexagon, and a small solid dark gray hexagon. The bottom-left corner has a large solid dark gray hexagon, a medium solid black hexagon, and a small solid black hexagon. The bottom-right corner has a single outlined light gray hexagon.

Наименование: Генераторный велотренажер неэлектрический
Модель: 4257G
Изготовитель: Eastern Motion Health Equipments (Kunshan) Corporation
Страна изготовления: Китай