

SPIRIT



ВЕЛОТРЕНАЖЕР SPIRIT CU900

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажёра

Содержание

Важные инструкции по безопасности	2
Инструкции по электробезопасности	3
Руководство по сборке велотренажера	4
Порядок использования велотренажера	10
Функции и программы	13
Программа контроля сердечного ритма	19
Техническое обслуживание	24
Расширенная схема тренажера	27
Компоненты вертикального тренажера	28
Гарантийные обязательства	31
Порядок обращения в сервисную службу	33

Спасибо за приобретение нашего продукта.

Пожалуйста, сохраните данную инструкцию по эксплуатации.

Пожалуйста, не пытайтесь производить никакие настройки, регулировки, ремонт или техническое обслуживание тренажера, не описанное в данной инструкции.

Важные инструкции по безопасности

ВНИМАНИЕ! Прочтите все инструкции перед сборкой, использованием или обслуживанием этого тренажера.

- Перед началом занятий на тренажере, пожалуйста проконсультируйтесь с физиотерапевтом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем.
- Если вы испытываете тошноту, головокружение или другие тревожные симптомы во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- Чтобы избежать боли в мышцах, начинайте каждую тренировку с разминки, а заканчивайте фазой остывания (вращением педалей с небольшой нагрузкой).
- Не забывайте выполнять упражнения на растяжку в конце занятия. Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить травму.
- Не касайтесь руками движущихся частей тренажера.
- Не допускайте попадания инородных предметов в открытые части тренажера
- Не используйте тренажер на открытом воздухе
- Не пытайтесь использовать велотренажер в целях, не предусмотренных данной инструкцией.
- Датчики пульса на рукоятках не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- **ВНИМАНИЕ!** Система мониторинга сердечного ритма может давать неточные данные. Чрезмерные нагрузки могут привести к травмам или смерти. Если вы почувствовали себя плохо, немедленно прервите упражнения!
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Данный тренажер не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или лицам с недостатком опыта и знаний по эксплуатации тренажера без контроля лиц, ответственных за их безопасность.
- Не допускайте игр детей рядом с тренажером.
- Максимальный вес пользователя – 205 кг.

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!**

Инструкции по электробезопасности

ВНИМАНИЕ! Никогда не подвергайте тренажер воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном, в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Нормальная работа тренажера рассчитана на температуру от 5 до 48 градусов Цельсия (от 40 до 120 градусов по Фаренгейту), а влажность - до 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

ВНИМАНИЕ! Для снижения риска ожогов, воспламенения и повреждения людей электрическим током, устанавливайте тренажер на ровную плоскую поверхность с доступом к заземленной сети переменного тока от 90 до 240В, 50-60Гц, 15А. Не используйте удлинители, если только они не соответствуют типу 16AWG и более, с одним разъемом на конце. Этот тренажер должен быть единственным прибором, подключенным к розетке питания. Не пытайтесь подключить вилку с заземлением при помощи несоответствующих адаптеров и не пытайтесь внести изменения в кабели питания. Это может стать причиной получения серьезного вреда, пожара и неисправности компьютера.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

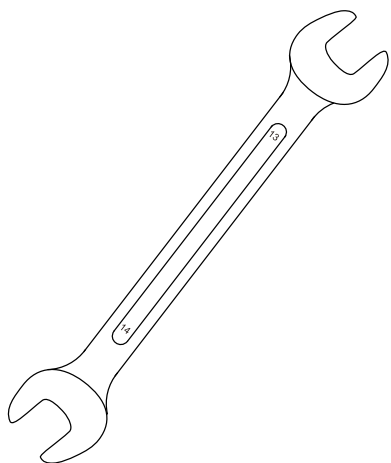
- **НИКОГДА** не используйте тренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможен скачок напряжения в сети, который может повредить компоненты тренажера.
- Все пользователи перед началом тренировочной программы должны пройти медицинское обследование. Особенно это касается людей с перенесенными сердечнососудистыми заболеваниями или имеющими иные факторы риска.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите кнопку подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- Будьте осторожны при совмещении занятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Отвлечение внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши управления консолью. Они сделаны так, чтобы срабатывать под небольшим давлением пальца.
- Всегда держитесь за поручни во время изменения настроек.
- Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши управления консолью. Они сделаны так, чтобы срабатывать под небольшим давлением пальца. Если вы считаете, что клавиши работают некорректно под нормальным нажатием, то свяжитесь с поставщиком.

Руководство по сборке

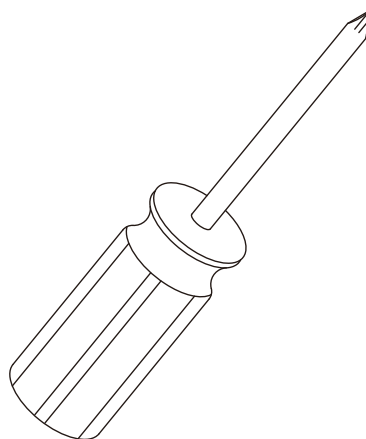
РАСПАКОВКА

1. Разрежьте ремни, затем потяните за коробку вверх и снимите ее.
2. Найдите пакет с оборудованием. Сначала достаньте инструменты. Доставайте элементы для каждого шага сборки отдельно, чтобы избежать путаницы. Номера в инструкции, приведенные в скобках (#), являются номерами элементов на схеме.

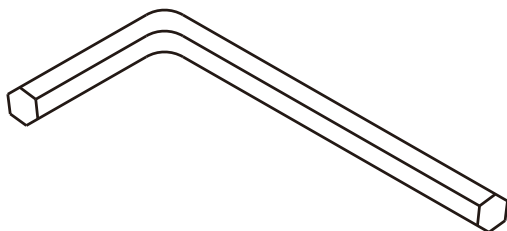
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ



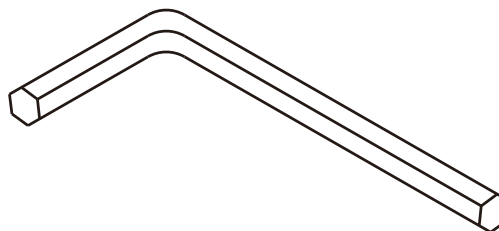
#100 - 13/14 мм
Гаечный ключ(1 шт.)



#97 - Крестовая отвертка (1 шт.)

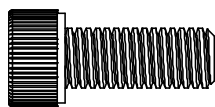


#99 - 8 мм L-обр.
Шестигранный ключ (1шт)

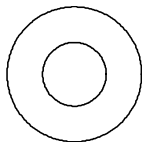


#98 - 6 мм
Шестигранный ключ (1 шт.)

ШАГ 1



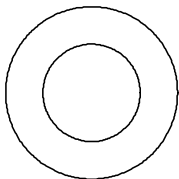
#52 - M8 × 20мм
Болт с шестигранным
шлицем (4 шт.)



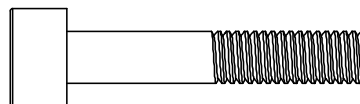
#53 - Ø8.5 × Ø18 × 1.5Т
Плоская шайба (4 шт.)



#59 - M5 × 12мм
Винт с крестовым
шлицем (4 шт.)

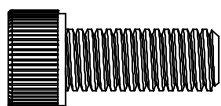


#60 - Ø13×23×2.0Т
Плоская шайба (3 шт.)

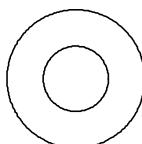


#61 - M10 × 55мм
Болт с шестигранным
шлицем (3 шт.)

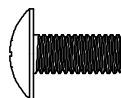
ШАГ 2



#52- M8 × 20мм
Болт с шестигранным
(6 шт.)

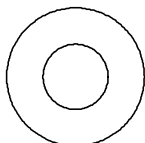


#112 - Ø8.5 × Ø18 × 1.5Т
Плоская шайба (6 шт.)



#54 - M5 × 12мм
винт с крестовым
шлицем (4шт)

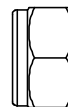
ШАГ 3



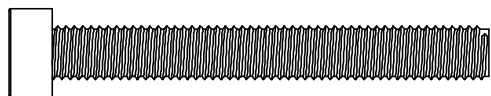
#53 - Ø8.5 × Ø18 × 1.5Т
Плоская шайба (8шт)



#66 - M5 × 6мм
Винт с крестовым
шлицем(2 шт.)

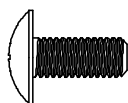


#58 - M8 × 7Т
Блок гайка (2 шт.)

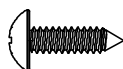


#56 – M8 × 65мм
Болт с шестигранным
шлицем (4 шт.)

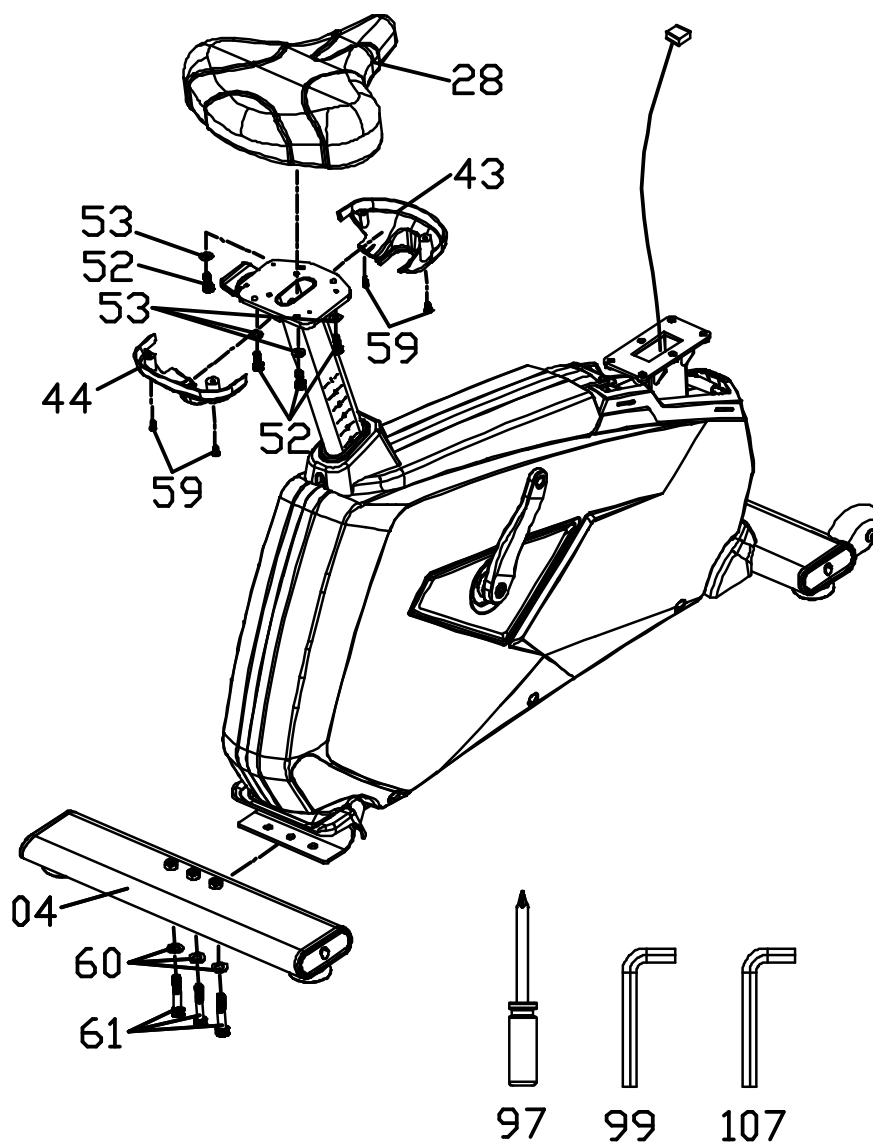
ШАГ 4



#54 - M5 × 12мм
Винт с крестовым
шлицем (2 шт.)

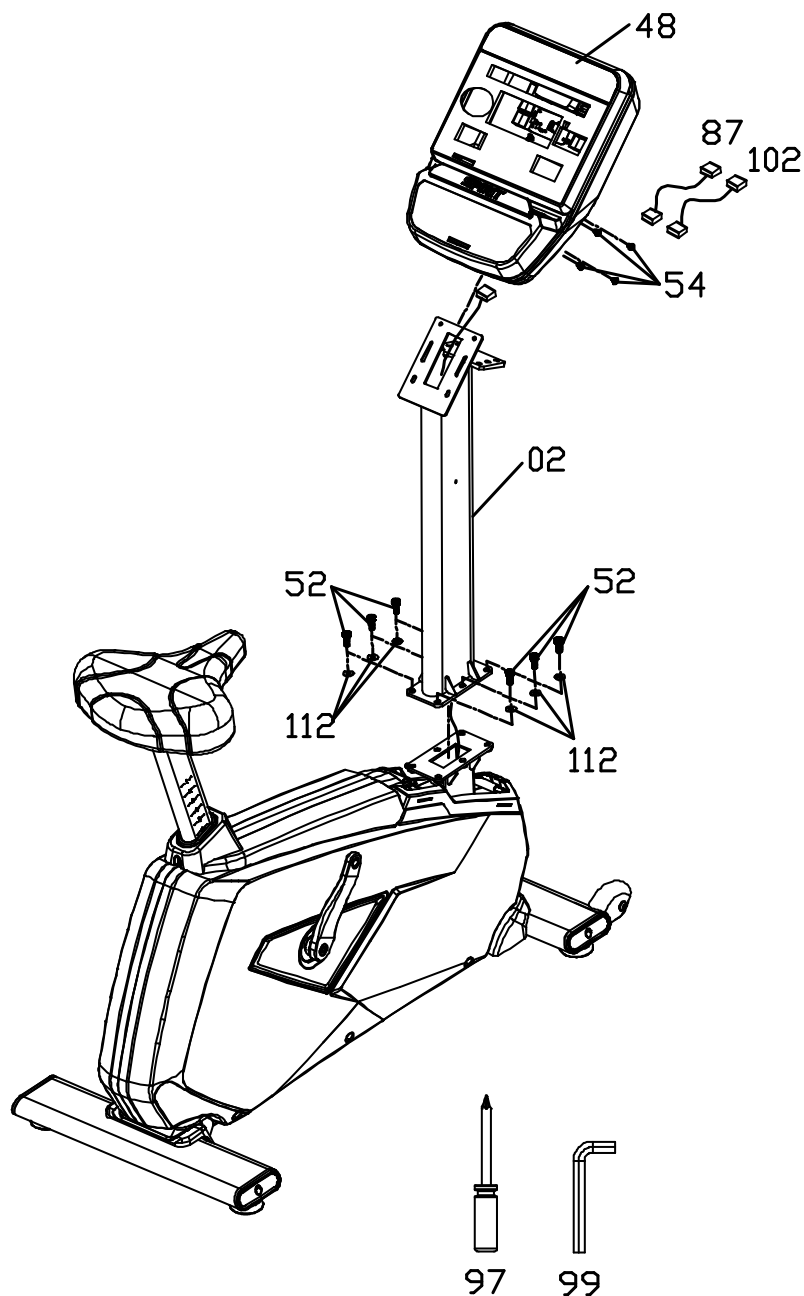


#55 - 3.5 × 12мм
Винт по металлу
(4 шт.)



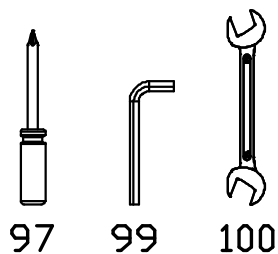
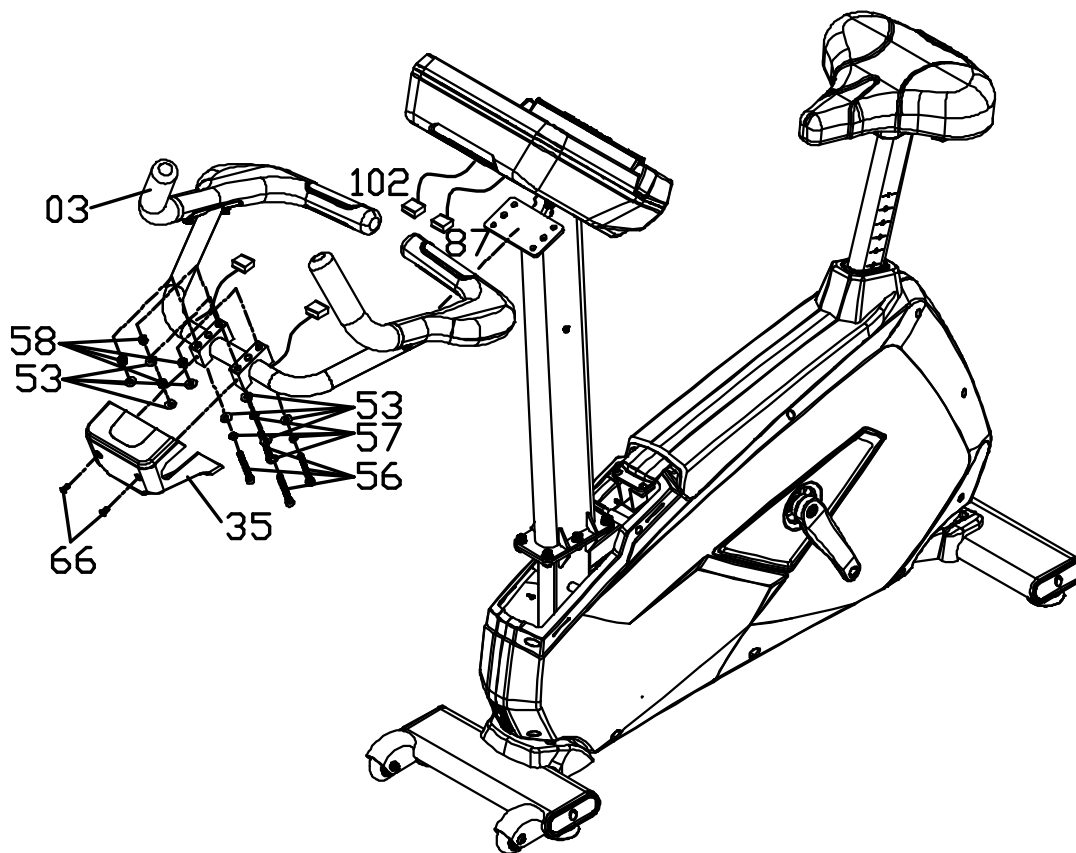
ШАГ 1

1. Установите задний стабилизатор (4) на основную раму (1), закрепите 3 болтами (61) и 3 шайбами (60).
2. Установите сиденье (28) на седельную стойку (8) закрепите 4 болтами (52) и 4 шайбами (53).
3. Прикрепите кожухи (43 и 44) к стойке сиденья (8), закрепите с помощью 4 винтов с крестовым шлицем (59).



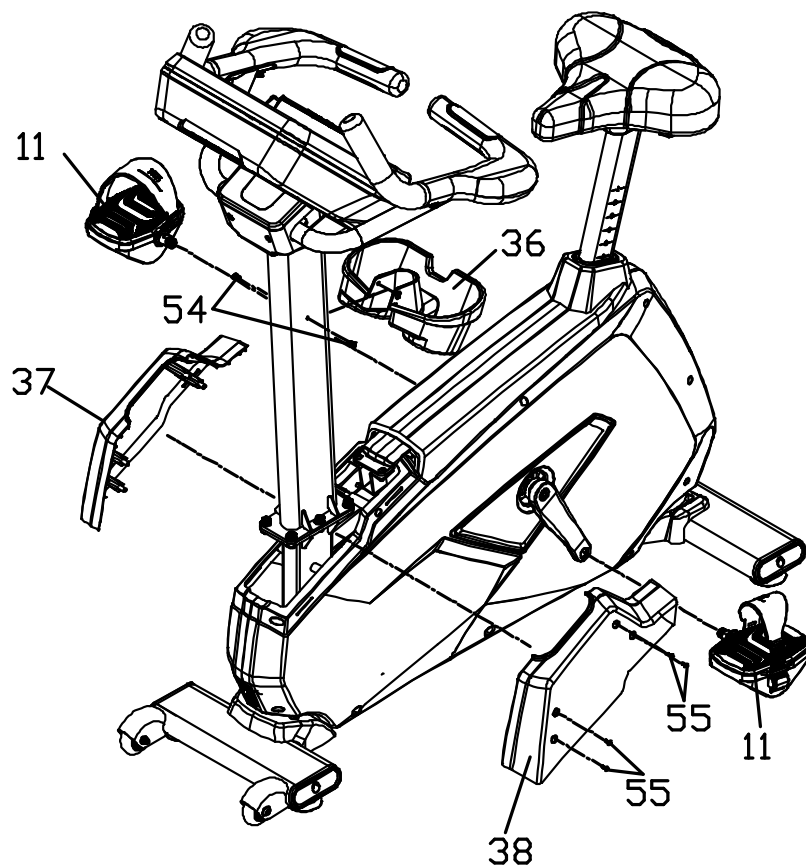
ШАГ 2

1. Пропустите жгут проводов через консольную стойку (2) снизу и вытяните его сверху.
2. Установите консольную стойку (2) на основную раму (1), закрепите с помощью 6 болтов (52) и 6 шайб (112). Осторожно, не пережмите провода.
3. Подсоедините кабели соединения (87 и 102) к консоли (48). Пропустите кабели через центр кронштейна консоли и наружу сзади.
4. Подсоедините жгут проводов к консоли (48).
5. Присоедините консоль (48) к консольной стойке (2), закрепите, используя 4 винта (54). Будьте осторожны, чтобы не пережать провода.



ШАГ 3

1. Установите рукоятки (3) на консольную стойку (2), закрепите с помощью 4 болтов (56), 4 стопорных шайб (57), 8 шайб (53) и 4 гаек (58). 4 шайбы (53) должны быть установлены на каждой стороне руля (3).
2. Подсоедините кабели соединителя (87 и 102) к кабелям, выходящим из рукояток (3).
3. Закрепите кожух кронштейна консоли (35) к рукояткам (3), используя 2 винта (66).



ШАГ 4

1. Закрепите держатель чашки (36) к консольной стойке (2), используя 2 винта (54).
2. Закрепите кожухи консольной стойки (37 и 38) поверх консольной стойки (2), закрепите, используя 4 самонарезающих винта (55).
3. Установите педали (11) на кривошип (9 и 10). Левая педаль имеет обратную резьбу и будет привинчена против часовой стрелки. Затяните с нужным усилием.

Управление консолью



ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Велотренажеры Spirit имеют встроенный генератор питания и не нуждаются в подключении к сети питания. Для включения тренажера просто начните движение педалями, консоль включится автоматически.

При первом включении консоль начнет выполнять внутреннюю самодиагностику. В это время дисплей может не загораться несколько секунд. Продолжайте движение педалями и дисплей загорится. После включения, на Информационном дисплее появится приветственное сообщение. Теперь Вы можете начать тренировочную программу.

ФУНКЦИЯ C-SAFE

Консоль оснащена функцией C-SAFE. Порт питания (POWER) может быть использован для подключения аудио-визуальной системы с дистанционным управлением. Подключите его к порту питания на задней части консоли. Коммуникационный порт (COM) может использоваться для взаимодействия с фитнес-приложениями.



QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ)

Это самый быстрый способ начать заниматься. После того, как консоль включилась, просто нажмите клавишу **Start («Старт»)**, чтобы начать. Вы активировали режим **QuickStart («Быстрый запуск»)**. В этом режиме время будет отсчитываться от нуля, все нагрузки будут учитываться, нагрузка регулируется вручную с помощью клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)**. Точечный Дисплей будет светиться только первой строкой точек. Нагрузка на педали тренажера будет становиться более высокой, с ростом количества загоревшихся строк. Матрица Точечного дисплея имеет 24 столбца, каждый столбец соответствует 1 минуте. По окончании 24 столбца (или 24 минуты тренировки) дисплей переместится и снова начнет отсчет с первой колонки.

Существует 40 уровней нагрузки, доступных для большего разнообразия. Первые 10 уровней – легкие нагрузки для неподготовленного пользователя, разница между уровнями минимальна. Уровни 10-20 немного сложнее, переход от уровня к уровню более заметен. Уровни 20-30 достаточно тяжелые, приступить к новому уровню сложно. Уровни 30-40 очень сложные, подходят для коротких пиковых нагрузок или тренировки профессиональных спортсменов.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Точечный дисплей или Окно профиля отображает Профиль тренировки. Информационный дисплей отображает данные тренировки. Окно оборотов в минуту показывают скорость движения педалей, окно Уровня показывает нагрузку тренажера. Окно данных сердечного ритма и гистограмма показывают, насколько усердно Вы тренируетесь, а счетчик кругов предоставляет информацию о расстоянии. Информационный дисплей первоначально отображает информацию: нагрузка в Ваттах, Пройденное время, Калории и Расстояние. Слева от Информационного дисплея находится кнопка с подписью **Scan («Сканировать»)**. После нажатия, на экране появится следующий набор информации: MET, Оставшееся время, Калории/Время и Шаги (общее количество шагов).

Нажатие клавиши **Scan («Сканировать»)** активирует режим сканирования, Информационный дисплей покажет набор данных на 4 секунды, затем переключится к следующему набору данных по очереди. Повторное нажатие клавиши **Scan («Сканировать»)** вернет Вас к началу. Справа от Окна профиля находится иконка Сердца, где отображается частота сердечных сокращений (ЧСС) и столбчатая диаграмма. Тренажер оснащен встроенной системой мониторинга ЧСС. Просто обхватите руками датчики пульса или наденьте нагрудный кардиодатчик, после чего иконка Сердца замигает (может понадобиться несколько секунд). Окно данных сердечного ритма отображает ЧСС или пульс в ударах в минуту. Столбчатая диаграмма предоставляет отношение настоящей ЧСС к максимальной в процентном соотношении.

ПРИМЕЧАНИЕ: Необходимо ввести свой возраст во время настройки программы, чтобы Столбчатая диаграмма работала корректно.

Клавиша **Stop («Стоп»)** имеет несколько функций. Нажав на нее единожды, программа приостановится на 5 минут (когда Вы перестаете вращать педали, дисплей выключится без питания, однако память будет сохранена на 5 минут как в режиме паузы). Эта функция

сделана для того, чтобы Вы могли попить, ответить на телефонный звонок или отвлечься по любой из многих причин, которые могут прервать Вашу тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите клавишу **Start («Старт»)** или начните вращение педалей. Если нажать на клавишу **Stop («Стоп»)** дважды в процессе тренировки, программа остановится и консоль отобразит экран запуска. Если удерживать клавишу **Stop («Стоп»)** нажатой в течение 3 секунд, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных в программу, клавиша **Stop («Стоп»)** активирует функцию Предыдущего Экрана. Это позволит Вам вернуться на один шаг назад во время ввода данных каждый раз при нажатии клавиши **Stop («Стоп»)**.

Клавиши программ используются для просмотра каждой программы. При первом включении консоли Вы можете нажать клавишу программы для предварительного просмотра профиля этой программы. Если Вы решите попробовать данную программу, нажмите соответствующую этой программе клавишу и затем **Enter (Ввод)**, чтобы выбрать ее и перейти в режим настройки.

ЦИФРОВАЯ КЛАВИАТУРА

Когда Вы находитесь в режиме настройки, можно ввести такие данные, как возраст, вес и т.д., Вы можете использовать цифровую клавиатуру для быстрого ввода цифр.

В консоль встроен вентилятор, чтобы охлаждать Вас во время тренировки. Нажмите соответствующую клавишу на правой верхней части консоли, чтобы включить его. Вентилятор имеет 3 скорости, каждое нажатие клавиши усиливает подачу воздуха. После четвертого нажатия вентилятор выключится.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Каждая программа может быть настроена с использованием Ваших персональных данных. Часть запрашиваемой информации необходима для правильного отображения показаний. Вам нужно будет ввести свой Возраст и Вес. Ввод Возраста необходим для работы программы частоты сердечных сокращений (ЧСС), чтобы обеспечить правильные настройки с учетом Вашего возраста. Иначе, настройки могут быть слишком тяжелыми или легкими для Вас. Ввод Веса необходим для подсчета потраченных Калорий. Хотя мы не можем обеспечить точный подсчет потраченных калорий, мы хотим обеспечить наиболее точный результат.

ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: *Подсчет калорий на тренажере дома или в тренажерном зале не точен и может отличаться от действительности. Это помогает отслеживать прогресс от тренировки к тренировке. Единственный способ точно подсчитать затраченные калории – в медицинской клинике под наблюдением большого количества оборудования. Это происходит потому, что каждый человек индивидуален и сжигает калории по-разному. А хорошие новости заключаются в том, что Вы продолжите ускоренно сжигать калории минимум час после того, как закончили тренироваться!*

ВЫБОР ПРОГРАММЫ И ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК

После входа в программу, нажав клавишу программы, затем нажав **Enter («Ввод»)**, Вам необходимо ввести персональные данные. Если Вы хотите заниматься без ввода новых данных, нажмите клавишу **Start («Старт»)**. Это позволит пропустить шаг ввода данных и перейти сразу к тренировке. Если Вы захотите изменить настройки, просто следуйте инструкциям Центра сообщений. Если Вы запустили программу без ввода персональных данных, будут использоваться предустановленные или введенные ранее данные.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Программа с ручным управлением, как понятно из названия, задается вручную. Это значит, что Вы контролируете нагрузку сами, а не компьютер. Чтобы выбрать Ручной режим, следуйте инструкции ниже, или нажмите клавишу **Manual («Ручное управление»)**, затем клавишу **Start («Старт»)** и следуйте указаниям Центра сообщений.

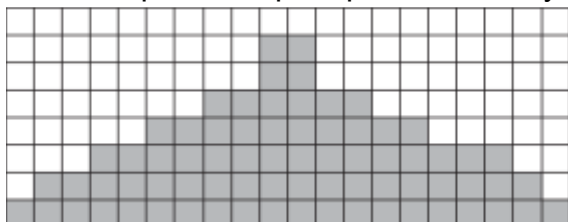
1. Нажмите клавишу **Manual («Ручное управление»)**, затем клавишу **Enter («Ввод»)**.
2. Информационный дисплей запросит Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. Так же Вы можете вернуться и изменить настройки, нажав **Enter («Ввод»)**.
6. Программа автоматически начнется с первого уровня. Это самый легкий уровень, стоит начать заниматься на нем, чтобы разогреться. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Up («Вверх»)**. Используйте клавишу **Down («Вниз»)**, чтобы снизить уровень нагрузки.
7. Когда программа закончится, Вы можете нажать клавишу **Start («Старт»)**, чтобы запустить программу снова или **Stop («Стоп»)**, чтобы выйти из программы.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Тренажер имеет четыре предустановленные программы, разработанные для различных тренировочных целей. Эти программы имеют предустановленные заводские настройки для достижения разных результатов.

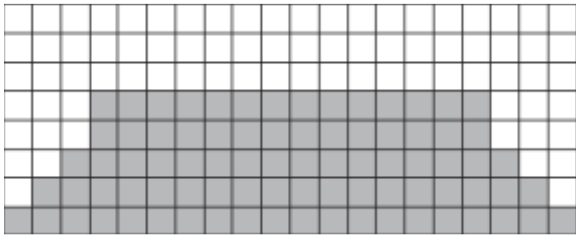
ХОЛМЫ

Программа работает по принципу пирамиды, постепенно увеличивая нагрузку на 10% от максимальной (значение, которое вы задаете перед тренировкой), которая длится 10% от общего времени тренировки, затем уменьшая нагрузку с тем же шагом.



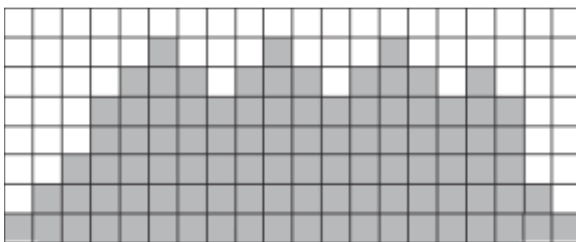
ЖИРОСЖИГАНИЕ

В данной программе происходит быстрая прогрессия до максимума нагрузки (предустановленного или заданного пользователем), который длится 2/3 от общего времени тренировки. Программа бросает вызов Вашей способности выдерживать интенсивную нагрузку в течение продолжительного времени.



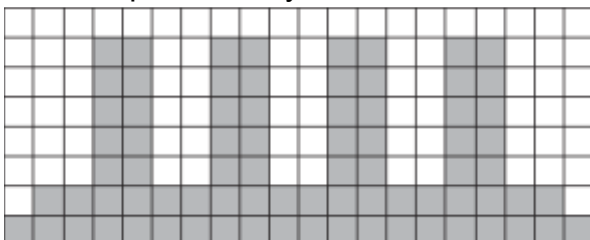
КАРДИО

Программа представляет собой быструю прогрессию до почти максимального значения (предустановленного или заданного пользователем). Оно имеет небольшие колебания, что позволит поднять Вашу частоту сердечных сокращений, а затем поможет быстро восстановить перед резким спадом нагрузки. Это усилит Вашу сердечную мышцу и увеличит приток крови и жизненный объем легких.



ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Программа чередует высокие уровни интенсивности с низкими. Программа использует и развивает быстро-сокращающиеся мышечные волокна, которые используются для выполнения коротких но интенсивных нагрузок. Это истощает Ваш уровень кислорода и скачком поднимает Ваш пульс, а затем восстанавливает уровень кислорода и сердечный ритм. Ваша сердечнососудистая система начинает использовать кислород более эффективно.



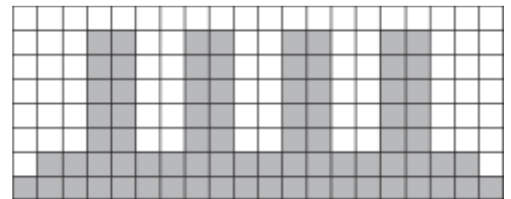
НАСТРОЙКА ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ

1. Выберите нужную программу, затем нажмите клавишу **Enter** («Ввод»).
2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up/Down** («Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод»), чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up/Down** («Вверх/Вниз»), затем нажмите **Enter** («Ввод») для продолжения.

- Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
- Теперь нужно ввести **Максимальный Уровень**. Это максимальный уровень нагрузки, который Вы будете испытывать во время выполнения программы (на вершине возвышенности). Нажмите **Enter («Ввод»)** для подтверждения.
- Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. В любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу **Stop («Стоп»)** и вернуться к предыдущему экрану.
- Если вы хотите увеличить уровень нагрузки, используйте клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)**. Изменения будут внесены для всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится, чтобы Вы видели весь профиль всегда. Если бы изображение профиля изменилось, он бы выглядел искаженным. При внесении изменений в рабочую нагрузку, на Информационном Дисплее отобразится текущий столбец, программный максимум, уровень работы.
- Находясь в программе с ручным управлением, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав на клавишу **Scan («Сканировать»)**.
- Когда программа закончится, на Информационном Дисплее отобразится сводка всей тренировки. Эта информация будет отображаться на экране в течение короткого промежутка времени, затем консоль перейдет к стартовому дисплею.

ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Высокоинтенсивная Интервальная Тренировка (HIIT) использует новейшую тенденцию в фитнесе. Во время тренировки Вы будете выполнять короткие всплески высокоинтенсивных спринтерских бросков, после которых следуют короткие периоды отдыха. HIIT представляет собой полностью настраиваемую программу интервальных тренировок. Вы можете изменить количество интервалов, время каждого интервала тренировки и отдыха, а также их интенсивность.



- Нажмите клавишу HIIT, затем **Enter («Ввод»)**. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
- Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
- Теперь нужно ввести количество интервалов, которое вы собираетесь выполнить. По умолчанию – 10 интервалов, доступно от 3 до 15 интервалов. Один интервал соответствует 1 периоду Спринта и 1 периоду отдыха.
- Теперь нужно настроить уровень Спринта. Это уровень нагрузки, который будет поддерживаться во время периода Спринта данной программы. Настройте уровень и нажмите **Enter («Ввод»)**.
- Теперь нужно настроить уровень Отдыха. Это уровень нагрузки, который будет поддерживаться во время периода Отдыха данной программы. Настройте уровень и нажмите **Enter («Ввод»)**.
- Теперь введите время этих периодов. На Информационном дисплее появится надпись: Sprint :30 | Rest :30 (Спринт :30 | Отдых :30). Замигает надпись Спринт. Используйте клавиши

+/-, чтобы настроить время Спринта от 20 до 60 секунд, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Замигает время периода Отдыха. Настройте время клавишами +/-, затем нажмите **Enter («Ввод»)**.

7. На Информационном дисплее отобразится общее время тренировки, нажмите **Start («Старт»)**, чтобы начать. Начнется 3-х минутный период разминки перед первым Спринтом. Уровень нагрузки во время разминки равен 5, но его тоже можно настроить.

8. На точечном дисплее в этой программе будет отображаться скорость, а не мощность или нагрузка. Во время Спринта, точечный дисплей будет мигать диодом на первом сегменте Спринта. По мере того, как быстро Вы начинаете крутить педали, диод начинает мигать быстрее. После того, как Ваша скорость достигла целевой скорости в 90 оборотов в минуту, загорится другой диод выше, показывая, что Вы превысили целевую скорость. Нужно поддерживать скорость минимум в 90 оборотов в минуту весь период Спринта. Остаток программы установится уровень нагрузки 5 и Вы можете крутить педали с любой удобной для Вас скоростью, по мере восстановления сердечного ритма. Вы можете настроить уровень нагрузки во время периода Спринта и Отдыха.

9. По завершении последнего отрезка Спринта следует 3-минутная заминка. Вы можете пропустить ее, нажав клавишу **Stop («Стоп»)**, на экране отобразится информация о тренировке.

ФИТНЕС-ТЕСТ

Фитнес-тест основан на протоколе YMCA и представляет собой субмаксимальный тест, в котором используются заранее определенные фиксированные уровни нагрузки, основанные на показаниях сердечного ритма по мере прохождения теста. Тест займет от 6 до 15 минут, в зависимости от уровня Вашей подготовки. Он заканчивается, когда Ваш уровень ЧСС достигает 85% от максимального, в любой момент во время выполнения теста или Ваш пульс находится между 110 ударами в минуту и 85% в конце двух последовательных этапов. По окончании теста, Вы получите оценку VO₂макс. VO₂макс определяет объем поглощенного кислорода, который необходим Вам для выполнения известного объема работы. Протокол YMCA использует от 2 до 4 3-минутных этапа непрерывных упражнений. В начале теста необходимо указать пол – мужской или женский. Выбор пола определяет параметры, используемые во время теста. Единственное исключение состоит в том, что если Вы – плохо подготовленный мужчина, нужно выбрать женский пол. И, напротив, если Вы – хорошо тренированная женщина, выберите мужской пол.

НАСТРОЙКА ФИТНЕС-ТЕСТА

1. Нажмите клавишу **FitTest («Фитнес-тест»)**, затем **Enter («Ввод»)**.

2. На Информационном дисплее отобразится надпись **GenderMale («Пол - мужской»)**. Надпись **Male («Мужской»)** будет мигать. Используйте стрелки **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, чтобы изменить на **Female («Женский»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Выбор пола определяет, какой набор нагрузок будет использоваться во время теста.

3. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.

4. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up/Down**

(«Вверх/Вниз») или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter** («Ввод») для продолжения.
5. Нажмите **Start** («Старт»), чтобы начать тест или **Enter** («Ввод»), чтобы изменить настройки.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕСТА

- Убедитесь, что Вы хорошо себя чувствуете; проконсультируйтесь с врачом перед выполнением любых упражнений, если Вы старше 35 лет или имели проблемы со здоровьем.
- Совершите разминку и растяжку перед выполнением теста.
- Не употребляйте кофеин перед тестом.
- Держитесь руками за рукоятки мягко, не сжимайте их.

ВО ВРЕМЯ ТЕСТА

- Консоль должна получать стабильный сигнал с датчиков пульса для запуска теста. Вы можете использовать датчики на рукоятках или надеть нагрудный ремень с кардиодатчиком.
- Необходимо поддерживать ровную скорость в 50 об/мин. Если Ваша скорость упадет ниже 48 об/мин или поднимется выше 52 об/мин, консоль начнет издавать постоянный звуковой сигнал, пока Вы не вернетесь в нужный диапазон.
- Вы можете переключаться между различными данными на Информационном дисплее, с помощью клавиши **Display** («Дисплей»), расположенной под ним.
- Информационный дисплей будет всегда отображать скорость вращения педалей справа, чтобы вы могли поддерживать нужную скорость в 50 об/мин.
- Информация, отображаемая во время теста:
 1. Работу в KGM, что является аббревиатурой – кг-м/мин. (килограмм на метр за минуту).
 2. Работу в Ваттах (1 Ватт равен 6.11829727787 кг-м/мин.)
 3. HR («ЧСС») – частота сердечных сокращений в данный момент; TGT («Целевая ЧСС») – целевое значение ЧСС, после достижения которого тест будет завершен.
 4. Общее время выполнения теста.

ПО ОКОНЧАНИИ ТЕСТА

- Отдышитесь одну-три минуты.
- Обратите внимание на полученную оценку, так как консоль автоматически перейдет к начальному экрану через несколько минут.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВАША ОЦЕНКА

Таблица для мужчин и хорошо подготовленных женщин

VO2макс	18-25 лет	26-35 лет	36-45 лет	46-55 лет	56-65 лет	65+ лет
отлично	>60	>56	>51	>45	>41	>37
хорошо	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
выше среднего	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
средне	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
ниже среднего	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
плохо	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
очень плохо	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Таблица для женщин и плохо подготовленных мужчин

VO2макс	18-25 лет	26-35 лет	36-45 лет	46-55 лет	56-65 лет	65+ лет
отлично	56	52	45	40	37	32
хорошо	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
выше среднего	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
средне	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
ниже среднего	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
плохо	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
очень плохо	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Работа программы сердечного ритма

Информация о сердечном ритме считывается с помощью датчиков на рукоятках или беспроводного нагрудного ремня. Чтобы начать программу сердечного ритма, следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу **HR**, затем **Enter («Ввод»)** и следуйте указаниям Информационного дисплея.

1. Нажмите клавишу **HR**, затем **Enter («Ввод»)**.
2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно ввести целевое значение ЧСС. Это уровень ЧСС, который Вы будете пытаться поддерживать во время тренировки. Введите значение и нажмите **Enter («Ввод»)**.
6. Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. Так же Вы можете вернуться и изменить настройки, нажав **Enter («Ввод»)**.
Примечание: В любое время во время ввода данных Вы можете нажать клавишу **Stop («Стоп»)** для возвращения на один уровень или экран назад.
7. Если Вы хотите увеличить или снизить уровень нагрузки в любой момент тренировки, используйте клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**. Это позволит Вам изменить целевое значение ЧСС во время выполнения программы.
8. Программа автоматически изменит уровень нагрузки, в зависимости от того, выше Ваш пульс, чем целевой или ниже.
9. Находясь в программе сердечного ритма, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав соседнюю с экраном клавишу.

ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ (Watt/Ватт)

Программа постоянной мощности поддерживает равную нагрузку во время тренировки. Уровень нагрузки регулируется с изменением скорости. Чтобы начать программу Постоянной мощности, следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу **Watt («Ватт»)**, затем **Enter («Ввод»)** и следуйте инструкциям Информационного дисплея.

1. Нажмите клавишу **Watt («Ватт»)**, затем **Enter («Ввод»)**.
2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up/Down («Вверх/Вниз»)** или цифровую клавиатуру, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно ввести целевое значение Ватт. Это постоянное значение, который Вы будете пытаться поддерживать во время тренировки. Введите значение с помощью клавиш **Up/Down («Вверх/Вниз»)** и нажмите **Enter («Ввод»)**.
6. Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start**

(«Старт»). Так же Вы можете вернуться и изменить настройки, нажав **Enter («Ввод»)**.
Примечание: В любое время во время ввода данных Вы можете нажать клавишу **Stop («Стоп»)** для возвращения на один уровень или экран назад.

7. Если Вы хотите увеличить или снизить уровень нагрузки в любой момент тренировки, используйте клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**. Это позволит Вам изменить целевое значение ЧСС во время выполнения программы.

8. Находясь в программе постоянной мощности, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав соседнюю с экраном клавишу.

9. По окончании программы, можете нажать клавишу **Start («Старт»)**, чтобы начать программу заново или **Stop («Стоп»)** для выхода.

Программа сердечного ритма

Перед тем, как начать, несколько слов о Программе сердечного ритма:

Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности.

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (MCP) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего MCP. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего MCP – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80% - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.

TargetHeartRateTrainingChart – График тренировочного целевого сердечного ритма

MaximumHeartRate – Максимальный сердечный ритм

Heart Rate (Beats per Minute) – Сердечный ритм (удары в минуту)

Weight Loss – Снижение массы тела

Cardiovascular – Сердечнососудистый

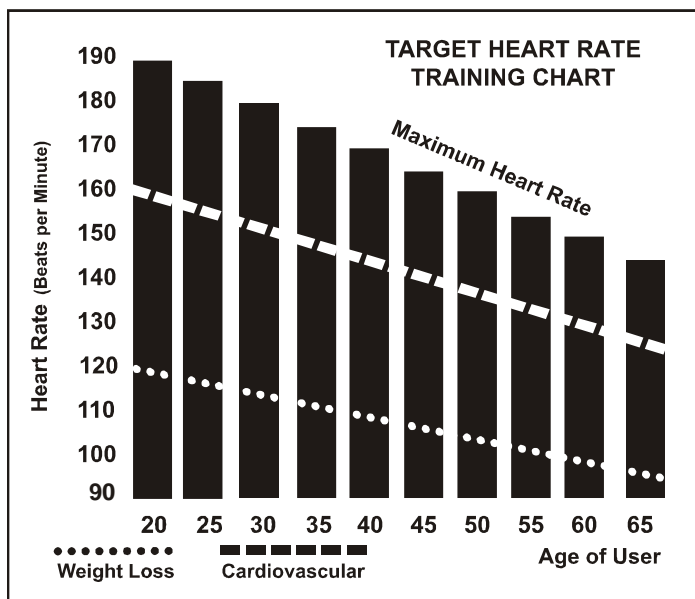
Age of User – Возраст пользователя

Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$ (максимальный сердечный ритм)

$180 \times .6 = 108$ ударов в минуту (60% от максимума)

$180 \times .8 = 144$ ударов в минуту (80% от максимума)



Так для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту.

Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь.

Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее

можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Во всех тренажёрах с Контролем сердечного ритма (HeartRateControl) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

Уровень воспринимаемой нагрузки

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам.

Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

- 6 - Минимальный
- 7 - Очень-очень легкий
- 8 - Очень-очень легкий +
- 9 - Очень легкий
- 10 - Очень легкий +
- 11 - Довольно легкий
- 12 - Комфортный
- 13 - Немного тяжелый
- 14 - Немного тяжелый +
- 15 - Тяжелый
- 16 - Тяжелый +
- 17 - Очень тяжелый
- 18 - Очень тяжелый +
- 19 - Очень-очень тяжелый
- 20 - Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если Ваш организм сильный и отдохнувший, Вы будете чувствовать себя сильным, и Ваш темп будет восприниматься легче. Когда организм находится в таком состоянии, Вы можете тренироваться интенсивнее, и Ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что Ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в Вашем РВУ, и Вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

Использование кардиодатчика (опционально)

Как носить Ваш грудной беспроводной кардиодатчик:

1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксатора.

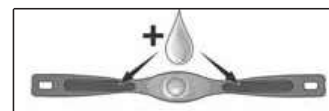
2. Отрегулируйте ремень, закрепив его как можно плотнее, но не слишком сильно, чтобы он не сковывал Ваши движения.

3. Расположите передатчик на середине груди, чтобы логотип смотрел от Вас (некоторым людям необходимо поставить передатчик немного левее центра). Прикрепите конец эластичного ремня, вставив круглый конец и используя закрепляющие части, чтобы закрепить ремень вокруг Вашей груди.

4. Расположите кардиодатчик непосредственно под грудными мышцами.

5. Пот является лучшим проводником для электрических сигналов, измеряющих Ваше сердцебиение. Однако можно использовать и обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 черных квадратных участка на обратной стороне ремня по обе стороны от кардиодатчика). Рекомендуется начинать носить ремень с кардиодатчиком за несколько минут до начала Вашей тренировки. Некоторым пользователям, из-за особенностей организма, нужно большее время для получения устойчивого сигнала в начале использования. После разминки эта проблема пропадет. Как отмечалось, ношение одежды поверх ремня/передатчика не влияет на его производительность.

6. Ваша тренировка должна проходить в пределах диапазона приемника/передатчика, чтобы сигнал был достаточно сильным и устойчивым. Длина диапазона может различаться, но обычно достаточно находиться рядом с консолью, чтобы поддерживать хороший сигнал. Ношение передатчика поверх голой кожи гарантирует Вам его правильную работу. Если вы хотите носить датчик поверх футболки, нужно смочить область футболки, на которую опираются электроды.



Примечание: Кардиодатчик автоматически активизируется при получении сигнала от сердца пользователя. Так же он автоматически выключается, когда не получает сигнала. Хотя передатчик защищен от воды, влага может оказывать некоторое воздействие, создавая ложные сигналы, поэтому, чтобы продлить жизнь батареи, необходимо принимать меры предосторожности и полностью вытирать датчик досуха после использования (расчетная жизнь батареи датчика – 2500 часов). Если ваш нагрудный ремень имеет сменную батарею, в качестве замены следует использовать Panasonic CR2032.

НЕУСТОЙЧИВАЯ РАБОТА

Внимание! Не используйте тренажер для контроля сердечного ритма, если не отображается устойчивое значение частоты сердечных сокращений.

Высокие, странные и случайные значения указывают на проблему.

Где искать проблему:

1. Сигналы от микроволновых печей, телевизоров, малой бытовой техники.

2. Флуоресцентные лампы.

3. Домашние охранные системы.

4. Периметр» для домашних животных.

5. Иногда проблема возникает, когда приемник получает сигнал от кожи пользователя. Попробуйте перевернуть кардиодатчик. Обычно, кардиодатчик расположен правой стороной логотипом вверх.

6. Антенна, принимающая частоту сердечных сокращений, является очень чувствительной. Помехи могут мешать ее работе.

7. Использование другого передатчика в пределах 1 метра от консоли.

Если проблема осталась, обратитесь к поставщику.

Общее техническое обслуживание

1. Протирайте влажной тканью все места, куда мог попасть пот, после каждой тренировки.
2. Если Вы слышите писк, грохот, клацанье или развиваются прочие посторонние звуки, это может происходить по одной из причин:
 - 1) Детали были недостаточно хорошо затянуты во время сборки. Все болты, используемые во время сборки, должны быть хорошо затянуты. Возможно, нужно воспользоваться отверткой большего размера, чем та, что была поставлена, если Вы не можете достаточно сильно затянуть болты. 90% жалоб на посторонние звуки вызваны недостаточно хорошо затянутыми деталями.
 - 2) Гайки на рычагах или педали должны быть перезатянуты.
3. Если скрип или другие шумы сохраняются, убедитесь, что тренажер стоит ровно. На задней части стабилизатора находятся 2 накладки для выравнивания. Используйте 14 мм гаечный ключ (или разводной ключ), чтобы настроить их.

РЕЖИМ РАЗРАБОТЧИКА

На консоли установлено встроенное диагностическое программное обеспечение (ПО). Это ПО позволит Вам изменить настройки консоли с Английской мерной системы на Метрическую или, например, отключить звуки при нажатии клавиш. Чтобы войти в Диагностическое меню (или Инженерный режим, зависит от версии), нажмите и держите нажатыми в течение 5 секунд клавиши **Start** («Старт»), **Stop** («Стоп») и **Enter** («Ввод»). Информационный дисплей отобразит Инженерное меню. Нажмите **Enter** («Ввод») для входа в меню.

- a. Keytest («Тестирование клавиш») (позволит Вам проверить, что все клавиши работают корректно).
- b. Displaytest («Тест экрана») (проверка всех функций экрана).
- c. Sleepmode («Спящий режим») (Включите, чтобы выключать консоль автоматически после 20 минут бездействия).
- d. Odometerreset («Перезагрузить одометр») (Перезагрузка одометра).
- e. Units («Единицы») (Установите Английскую или Метрическую систему единиц).
- f. Speaker («Динамик») (Выключите динамик, чтобы отключить звук нажатия клавиш).
- g. Braketest («Тест тормоза») (Проверка сопротивления тормоза).
- h. Sensortest («Тест датчика») (Проверка функции датчика скорости).
- i. UnitType («Тип») (Выберите тип тренажера: Вело или Эллиптический).

АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Аэробные тренировки - это любые повторяющиеся упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Аэробные тренировки улучшают физическую форму легких и сердца - самых важных мышц вашего тела. Аэробным упражнениям способствует любая активность, например, с использованием мышц рук, ног или ягодиц. Ваше сердце бьется быстро, и вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей вашей стандартной программы тренировок.

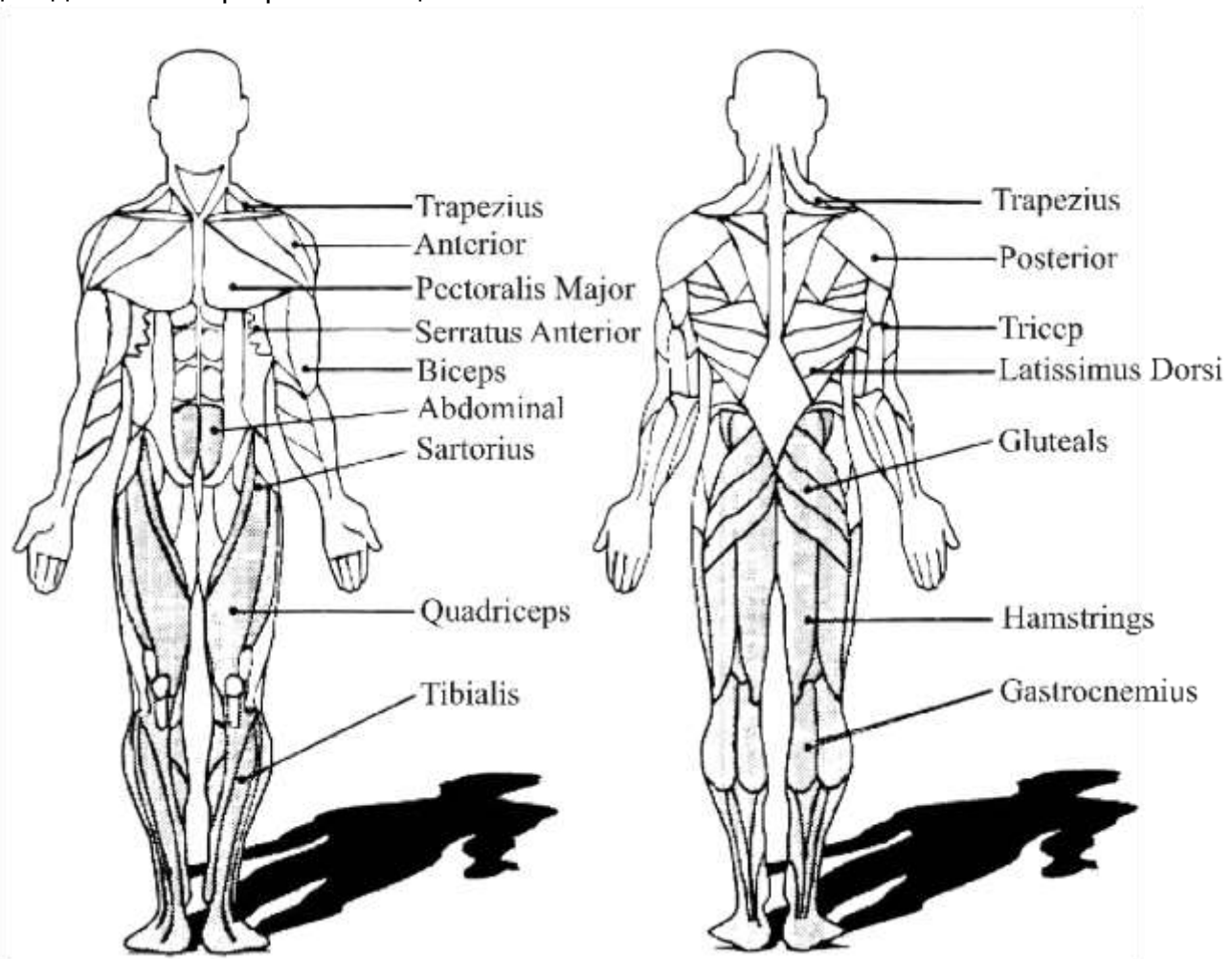
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают избавиться от лишнего жира, силовые тренировки являются неотъемлемой частью процесса тренировок. Тренировки с отягощениями помогают тонизировать, нарастить и укрепить мышцы. Если вы работаете над целевой зоной, вы можете делать меньше повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

Основные мускулы

ЦИКЛ

Упражнения, выполняемые циклично, развивают мышечную группу нижней части тела, а также улучшают систему кровообращения и обеспечивают хорошую аэробную тренировку. Эти группы мышц выделены на графике мышц ниже:



РАЗМИНКА

Растяжка передней поверхности бедра (четырёхглавой мышцы)

Держась одной рукой за стену для равновесия, потянитесь другой рукой за себя и поднимите правую ступню вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержите на 15 сек и повторите с левой ногой.



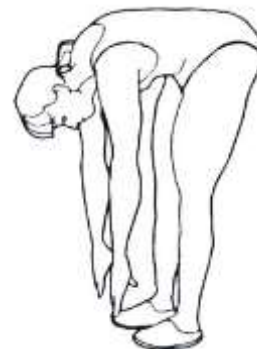
Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте так, что бы ступни ног соединились вместе, а колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Аккуратно нажмите на колени по направлению к полу. Удерживайте положение 10 сек.



Касание пальцев ног

Медленно сгибайтесь вперед от талии, позволяя расслабиться спине и плечам, когда вы тянетесь к пальцам ног. Тянитесь как можно дальше вниз и удерживайте 15 сек.



Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув вперед правую ногу. Приложите подошву левой ступни к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Задержитесь на 15 сек. Расслабьтесь, а затем повторите с вытянутой левой ногой



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама	1
2	Консольная стойка	1
3(A)	Рукоятка лев (L)	1
3(B)	Рукоятка прав (R)	1
3(C)	Рукоятка стабилизирующая	1
4	Задний стабилизатор	1
5	Кронштейн холостого колеса	1
6	Холостое колесо (нижнее)	1
7~01	Пусковой рычаг	1
7~02	Накладки на рукоятки	1
8	Седельная стойка	1
9	Кривошип лев(L)	1
10	Кривошип прав(R)	1
11	Педаль	1
12	Вал	1
13	Приводной шкив	1
14	Кронштейн для подшипника	1
15	сердечник	1
16	Плата задняя	3
17	Ø15 x 7T_Магнит	1
18	Плата	2
19	M50 x P1.5 x 11T гайка	1
20	M20 x P1.0 x 6T_гайка	2
21	M8 x P1.0 x 25L_винт осевой	2
22	Woodruff Key Ключ вудрафта	1
23	Плата осевая задняя	1
24	Натяжная пружина, холостое колесо в сборе	1
25	Приводной ремень	1
26	Резиновая ножка	1
27	Стальной трос	1
28	Седло	1
29	Регулировочные ножки	4
30	Транспортировочные колеса	2
31	Chain Cover Attaching Plate	1
32	Крепежная плата	1
33	Кожух седельный лев (L)	1
34	Кожух седельный прав (R)	1
35	Задний кожух	1
36	Держатель бутылочки для напитков	1
37	Кожух консольной стойки прав-R	1
38	Кожух консольной стойки лев-L	1
39	Кожух консольной стойки	1

40	Передний стабилизатор	1
41	Задний стабилизатор	1
42	Колпачок	4
43	Кожух седельный передний	1
44	Кожух седельный задний	1
45	Электронный модуль	1
46	Ползунок, Ø40x80	1
47	Ползунок ,Ø40x80	1
48	Консоль в сборе	1
49	Генератор нагрузки	1
50	Генератор / контроллер тормозов	1
51	30мм датчик пульсометра с проводом	2
52	M8 x P1.25 x 20L_ болт с шестигранным шлицем	10
53	Ø8.5 x Ø18 x 1.5T_ шайба	16
54	M5 x P0.8 x 12L_винт с крестовым шлицем	30
55	3.5 x 12мм винт по металлу	11
56	M8 x P1.25 x 65L_ болт с шестигранным шлицем	4
57	Ø8 x 1.5T_контр шайба	4
58	M8 x 7T_блок-гайка	6
59	M5 x P0.8 x 12L_винт с шестигранным шлицем	4
60	Ø13 x 23 x 2.0T_плоская шайба	3
61	M10 x P1.5 x 55L_ болт с шестигранным шлицем	3
62	Ø8.5 x Ø26 x 2.0T_плоская шайба	2
63	Ø10 x Ø24 x 3T_нейлоновая шайба	2
64	M6 x P1.0 x 5.0T_гайка	2
65	M6 x 1T_контр шайба	1
66	M5 x 6мм винт с крестовой шлицем	3
67	M8 x 75мм болт с шестигранным шлицем (сплав)	1
68	5/16" x UNC18 x 1-3/4"_болт с шестигранным шлицем	2
69	1/4" x UNC20 x 3/4"_болт с шестигранной головкой	4
70	Ø1/4"_контр шайба	4
71	Ø1/4" x 13 x 1.0T_плоская шайба	4
72	M8 x 6T_гайка	2
73	M8 x 80мм_J болт	1
74	Ø17_С -кольцо	1
75	Ø10 x Ø25 x 0.8T_нейлоновая шайба	2
76	Ø10_С-кольцо	1
77	Рукав С Порошковым Напылением	1
78	Ø17 x Ø23.5 x 1.0T_плоская шайба	2
79	6203_подшипник	2
80	Ø10 x Ø23 x 1.5T_гнутая шайба	4
81	M8 x 20мм болт с шестигранным шлицем	4
82	3 x 20мм винт саморез	4
83	5/16 x 6T_блок гайка	2
87	Соединительный кабель	1

95	400мм_Жгут проводов тормозной катушки (Красный)	1
97	Крестовая отвертка	1
99	6_L шестигранный ключ (6x27x120L)	1
100	13/15мм гаечный ключ	1
101	800мм провод пульсометра	1
102	150мм соединительный кабель	1
103	800мм датчик с проводом	1
104	Силовой шнур	1
105	2100мм компьютерный провод	1
106	800мм провод датчика пульсометра	1
107	Lшестигранный ключ (M10,8x36x96L)	1
108	Заглушка	1
109	Ø1/4" × 13 × 1.0T_шайба	6
110	M5 × 15L_болт с шестигранным шлицем	3
112	Ø8.5 × 16 × 1.5T_шайба	6
115	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_шайба	1
117	Ø6 × Ø19 × 3.0T_шайба	1

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретённый в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.

4. Гарантия не распространяется на:

- повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
- расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
- профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
- действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)

5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:

- выхода из строя электронного оборудования или повреждений, каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
- нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
- при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведённым неуполномоченными на то сервисными центрами
- использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
- проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
- отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
- если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)
- если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.

6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:

- комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
- сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потёртостей и т.д.)
- наличие оригинала товарного чека, правильно и чётко заполненный гарантийный талон.

7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе

9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.

В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании **Hasttings**, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключается высылка тренажера в адрес сервисного центра, что влечет за собой дополнительные расходы, затраты на доставку оборудования в сервисный центр возлагаются на отправителя.

Порядок обращения в сервисную службу

Существуют несколько способов решения проблем наших клиентов:

1. Дистанционно: консультация по телефону или электронной почте.
2. Выезд инженера сервисного центра, непосредственно к клиенту.
3. Доставка оборудования или его отдельных узлов в Авторизованный Сервисный Центр.

При обращении в сервисную службу, Специалисту Сервиса потребуются следующие данные:

- наличие и номер гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- наименование компании продавца (дилера);
- тип, модель и серийный номер оборудования (см. маркировку оборудования);
- описание проблемы;
- контактные данные пользователя.

Эта информация необходима сотруднику сервисной службы для определения типа сервисного обслуживания согласно регламенту. Кроме того, они помогут держать связь с вами для оперативного решения проблемы.

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку через сайт регистрируются.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, пользователь оформляет заявку на выездной ремонт или доставку оборудования в АСЦ поставщика.

Обратиться в сервисную службу компании HASTTINGS можно по телефонам:

Телефоны:

+7(495) 787-37-33 — доб. 108

+7(800) 200-67-75 — доб. 108

+7(903) 723-49-91

График работы: **пн–пт 10:00...17:30** — МСК

Электронная почта: **service@hasttings.ru**

ссылка на стр. с описанием программ тренировок,
(<https://hasttings.ru/service/programs/>)



ссылка на страницу по уходу за тренажером.
(<https://hasttings.ru/service/care/>)

