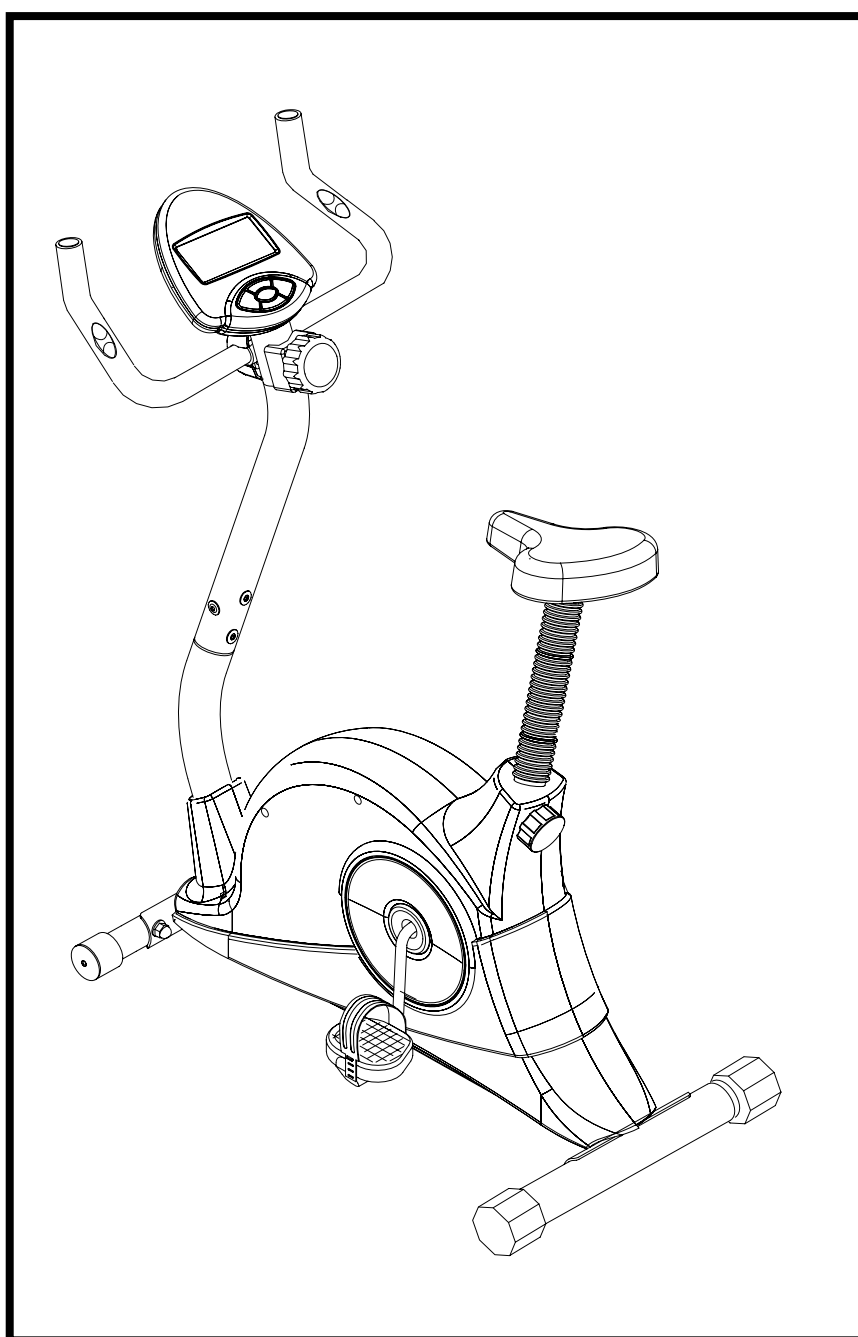


ATEMI

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР АС-502



СОДЕРЖАНИЕ

Важная информация по безопасности

Подетальный сборочный чертеж

Спецификация на запасные части

Инструкция по сборке

Эксплуатация велотренажера

Тренировочный компьютер

Поиск и устранение неисправностей

Заметки по упражнениям

Важная информация по технике безопасности

Храните это руководство в надежном месте.

1. Очень важно прочесть данное руководство полностью перед сборкой и использованием оборудования.

Безопасное и эффективное использование возможно только в случае правильной сборки, ухода и работы с оборудованием. Вы несете полную ответственность за то, чтобы все пользователи были информированы обо всех предупреждениях и предосторожностях.

2. Перед началом любой программы упражнений вам следует посоветоваться с врачом, чтобы определить, не находитесь ли вы в физическом или психологическом состоянии, которое может создать угрозу вашему здоровью и безопасности или не позволит вам надлежащим образом использовать это оборудование. Совет вашего врача необходим в том случае, если вы принимаете какие-либо препараты, влияющие на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Следите за своим самочувствием. Неправильные или излишние упражнения могут повредить вашему здоровью. Прекратите занятия, если вы испытываете любой из перечисленных симптомов: боль, сдавленность в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение. Если вы испытываете любой из указанных симптомов, вам следует посоветоваться со своим врачом перед продолжением занятий.

4. Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к оборудованию. Данное оборудование предназначено только для взрослых.

5. Используйте это оборудование на ровной и устойчивой поверхности с защитным покрытием для ковра или пола. В целях безопасности с каждой стороны оборудования должно быть свободное пространство не менее 0,5 м.

6. Перед использованием оборудования проверьте, крепко ли затянуты гайки и винты.

7. Безопасность при работе с оборудованием поддерживается на должном уровне только тогда, когда оно регулярно проверяется на предмет износа и/или поломок.

8. Всегда используйте оборудование так, как предписано. Если вы обнаружите любые неисправные детали в процессе сборки или проверки оборудования, или если вы услышите любой необычный шум, исходящий от оборудования в процессе использования, прекратите использование. Не возобновляйте использование оборудования до тех пор, пока проблема не будет устранена.

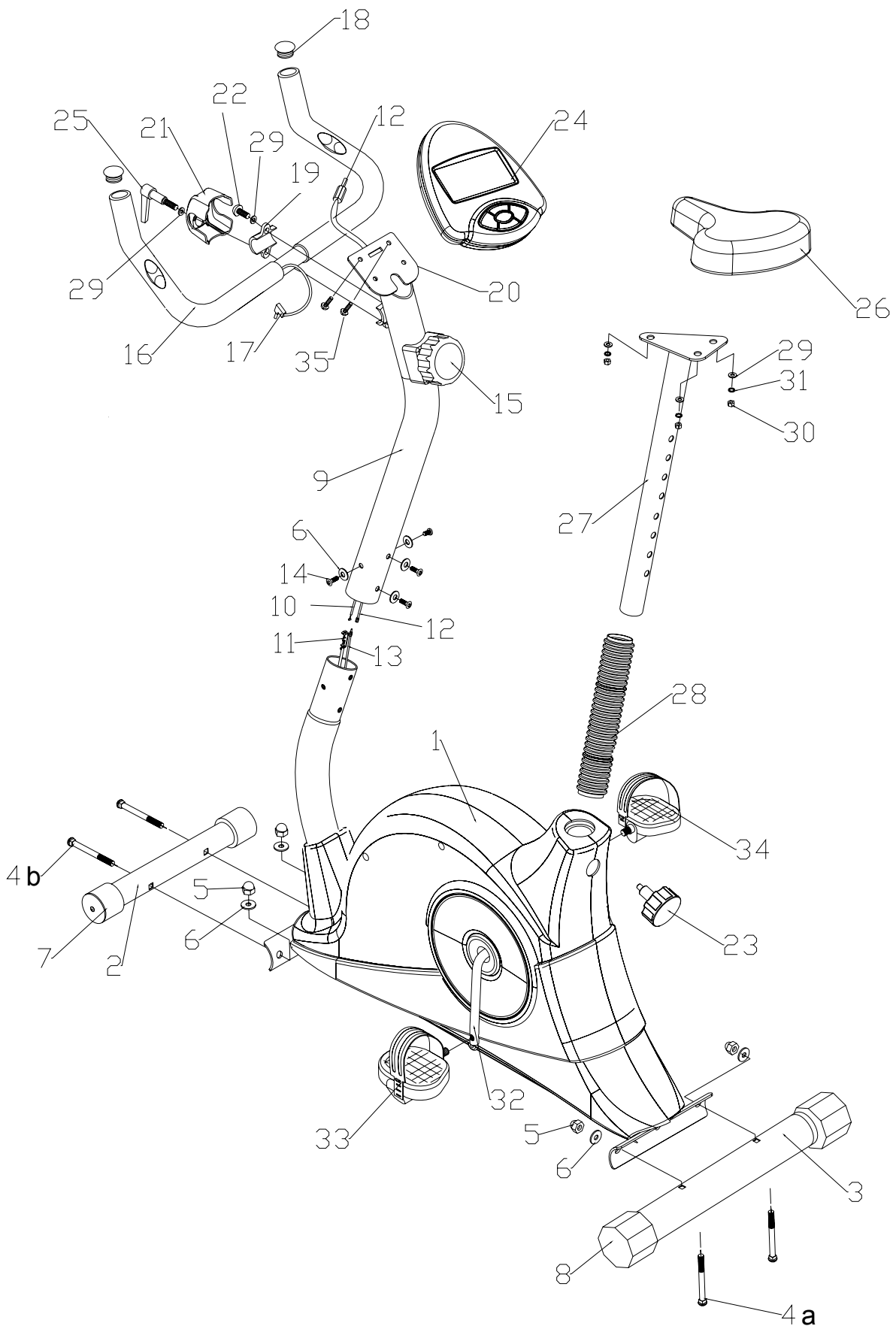
9. При проведении занятий на оборудовании надевайте подходящую одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может попасть в оборудование или ограничить или остановить движение.

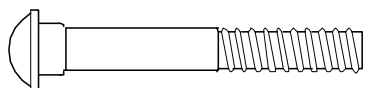
10. Это оборудование было проверено и сертифицировано EN957 в классе H.C. Подходит только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 130 кг. Поломки не зависят от скорости.

11. Оборудование не подходит для использования в терапевтических целях.

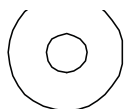
12. При подъеме или перемещении оборудования следует соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Поднимайте оборудование с соблюдением всех правил и/или используйте помощь других людей.

ПОДЕТАЛЬНЫЙ СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

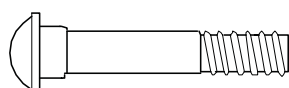




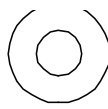
Болт с квадратным подголовником (M10x75 мм)



Изогнутая шайба



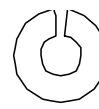
Болт с квадратным подголовником (M10x60 мм)



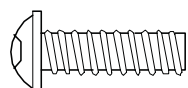
Шайба (B)



Болт с квадратным подголовником (M5x10 мм)



Пружинная шайба



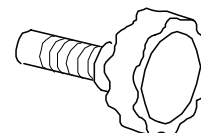
Соединительный болт (M8x15 мм)



Самоконтрящаяся (M8) гайка



Глухая гайка (M8)

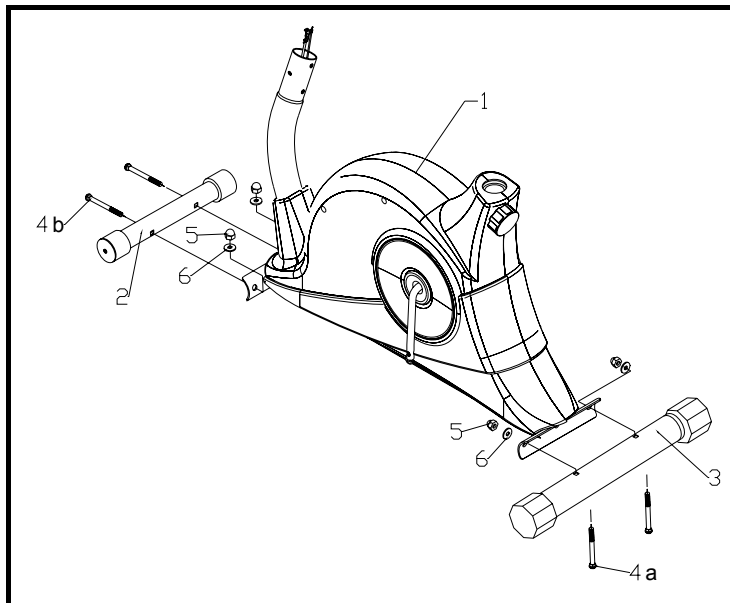


Регулировочная ручка

СПЕЦИФИКАЦИЯ НА ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

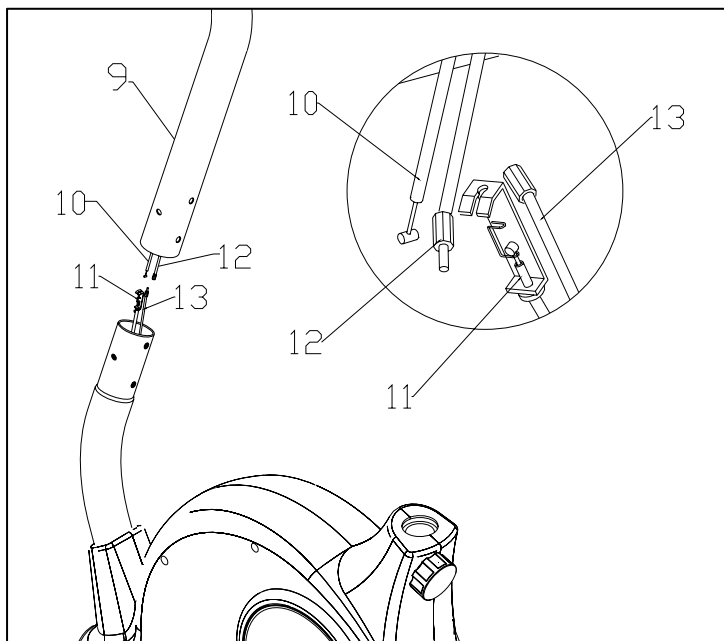
№ ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	Основная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Задний стабилизатор	1
4a	Болт с квадратным подголовником (M10 x 75мм)	2
4b	Болт с квадратным подголовником (M10 x 60 мм)	2
5.	Глухая гайка (M10)	4
6.	Изогнутая гайка	8
7.	Транспортное колесо (переднее)	2
8.	Регулировочная торцевая заглушка (задняя)	2
9.	Передняя стойка	1
10.	Верхний натяжной трос	1
11.	Нижний натяжной трос	1
12.	Верхний провод датчика	1
13.	Нижний провод датчика	1
14.	Крепежный болт (M8 x 15 L)	4
15.	Ручка контроля напряжения	1
16.	Руль	1
17.	Провод датчика импульсов руля	1
18.	Заглушка руля	2
19.	Зажим	1
20.	Держатель компьютера	1
21.	Прижимная крышка	1
22.	Шестигранный болт	1
23.	Регулировочная ручка	1
24.	Компьютер	1
25.	Стопорная ручка руля	1
26.	Сиденье	1
27.	Стойка сиденья	1
28.	Сильфон стойки сиденья	1
29.	Шайба	5
30.	Самоконтрящаяся гайка (M8)	3
31.	Пружинная шайба	3
32.	Плечо кривошипа (П+Л)	1
33.	Педаль (L)	1
34.	Педаль (R)	2
35.	Крепежный винт (M5 x 10мм)	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



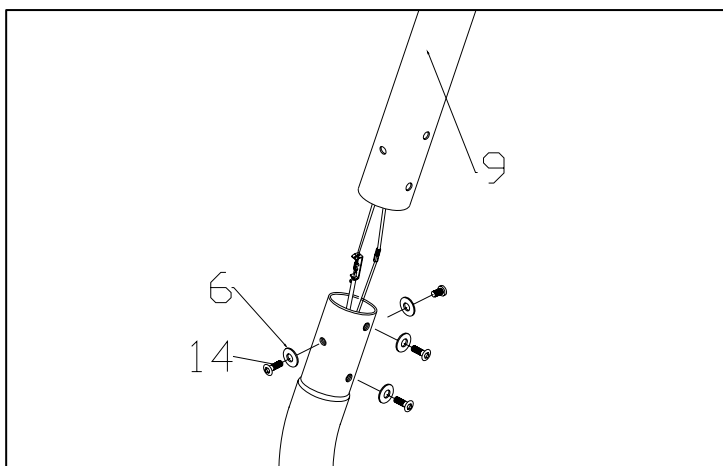
ЭТАП 1

С помощью двух наборов глухих гаек М10 (5), изогнутых шайб (6), болтов с квадратным подголовником М10х75 мм (4а) и М10х60мм (4b) прикрепите оба стабилизатора (3) и (2) к раме (1).



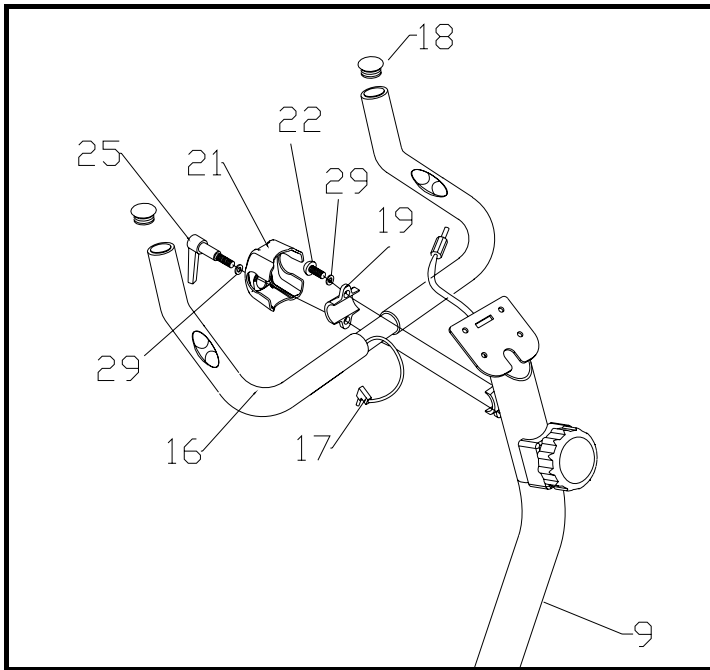
ЭТАП 2

Возьмите переднюю стойку (9) и соедините нижний провод датчика (13) и верхний провод датчика (12). Затем подключите нижнюю часть верхнего натяжного троса (10) к нижнему натяжному тросу (11).



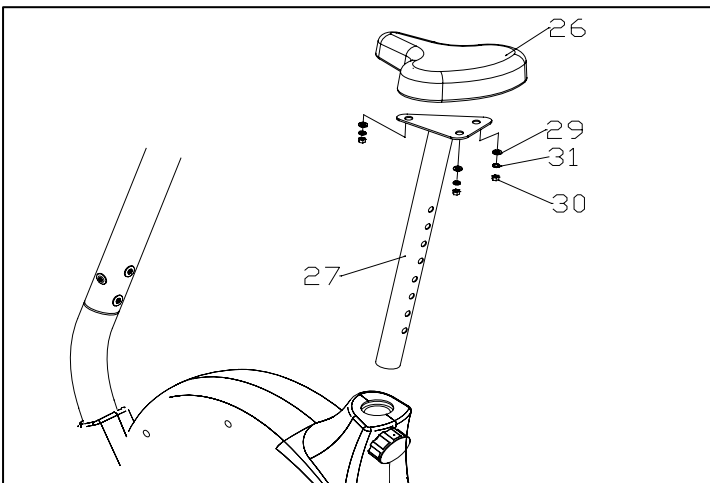
ЭТАП 3

Вставьте переднюю стойку (9) в гнездо для передней стойки и закрепите четырьмя болтами М8х15 мм (14) и изогнутыми гайками (6).



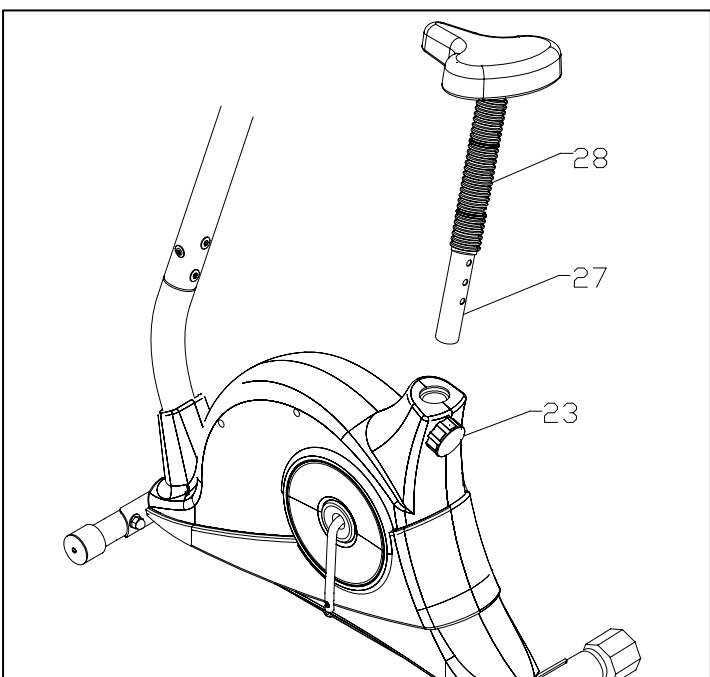
ЭТАП 4

Прикрепите руль (16) к передней стойке (9) с помощью зажима (19), как изображено на рисунке, закрепите с помощью одной шайбы (29), одного шестигранного болта руля (22) ключа-шестигранника. Поместите прижимную крышку (21) на зажим (19), затем, используя одну шайбу, (29) затяните стопорной ручкой руля (25). Вставьте заглушки руля (18) с каждой стороны руля.



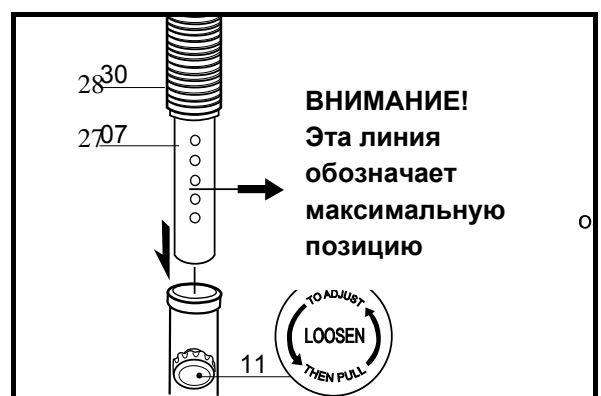
ЭТАП 5

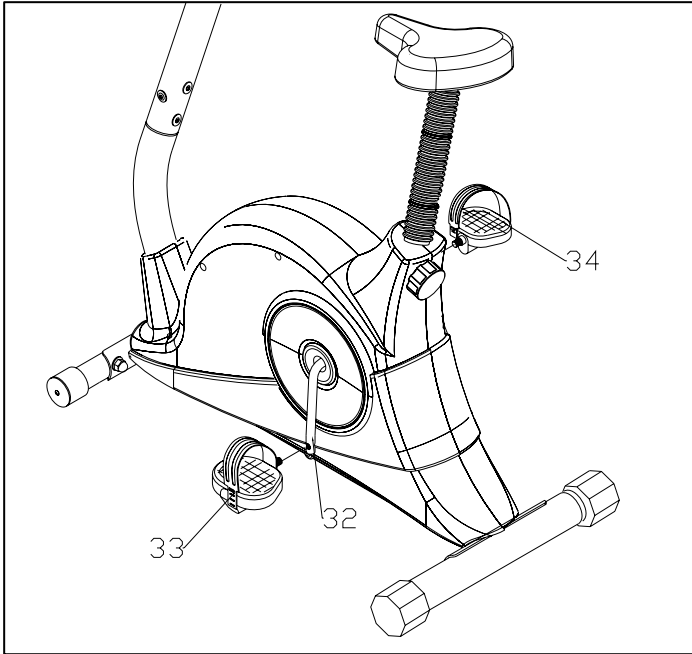
С помощью трех наборов шайб (29), изогнутых гаек (31) и трех самоконтрящихся гаек, размещенных под сиденьем, прикрепите сиденье (26) к стойке сиденья (27).



ЭТАП 6

Вставьте трубку (28) в стойку сиденья (27) и вставьте стойку сиденья в гнездо стойки сиденья, сровняйте отверстия. (Отрегулировать высоту можно после окончания сборки велотренажера). С помощью регулировочной ручки (23) закрепите сиденье в нужном положении.

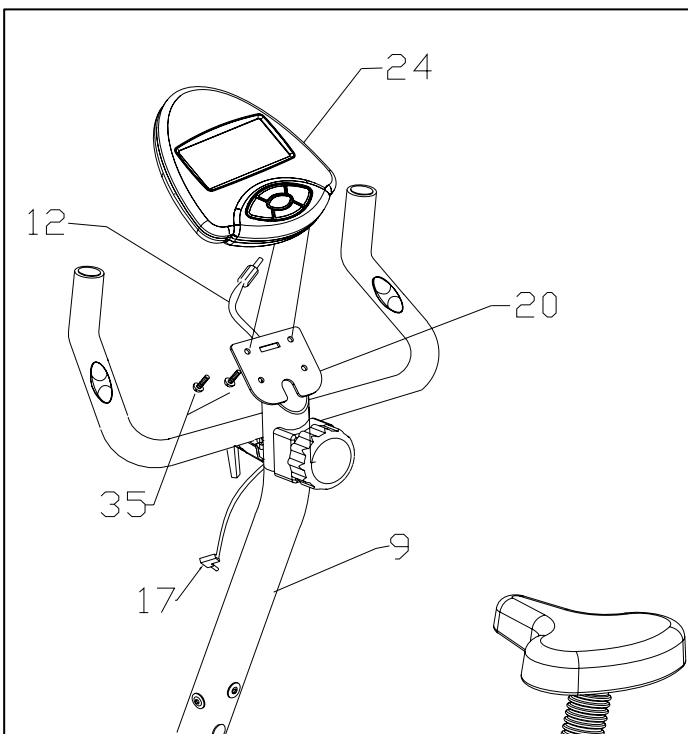




ЭТАП 7

Педали (33, 34) помечены "R" (П) и "L" (Л) – правая и левая.

Прикрепите их к соответствующим плечам кривошипа (32). Правое плечо кривошипа находится с правой стороны велотренажера, если Вы сидите на нем. Обратите внимание, что резьба правой педали (34) должна быть нарезана по часовой стрелке, а левой – против часовой стрелки.



ЭТАП 8

Вставьте компьютер (24) в держатель компьютера (20), расположенный в верхней части передней стойки (9) и закрепите крепежными винтами M5x10 мм (35). Затем подключите верхний провод датчика (12) к компьютеру (24).

Подключите провода датчика пульса (п.17) к компьютеру (п. 24) сбоку.

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование ВЕЛОТРЕНАЖЕРА позволит вам улучшить свое физическое состояние, повысит мышечный тонус и поможет снизить вес (вместе с диетой контроля калорий).

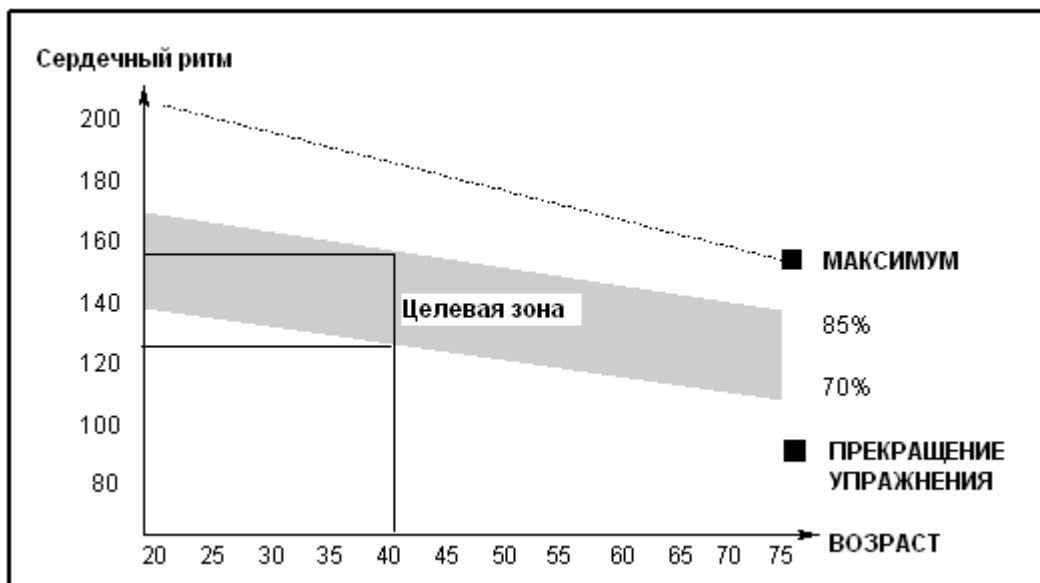
1. Фаза разминки

На данном этапе усиливается циркуляция крови в организме, вследствие этого происходит разогрев мышц, что снижает риск получения травм связок и мускулатуры. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждую растяжку необходимо держать около 30 секунд, не перенапрягайте ваши мышцы – если почувствуете боль - ОСТАНОВИТЕСЬ.



2. Фаза упражнений

Это фаза, на которой вам надо прикладывать максимальные усилия. После регулярных занятий мышцы ног станут более гибкими. Работайте на своей собственной скорости, но, что очень важно, с устойчивым темпом. Темп работы должен быть достаточным, чтобы частота вашего пульса находилась в целевой зоне на графике (см. ниже).



Эта фаза должна длиться минимум 12 минут, хотя некоторые люди начинают с 15-20 минут.

3. Фаза успокоения мышц

Эта фаза позволяет вашей сердечнососудистой системе и мышцам успокоиться. Она представляет собой повторение разминочных упражнений со снижением темпа в течение примерно 5 минут. Упражнения на растяжку следует повторить, опять без излишнего напряжения и форсирования растяжения ваших мышц.

По мере того, как вы будете приобретать спортивную форму, вам придется тренироваться дольше и упорнее. Рекомендуется тренироваться, по меньшей мере, три раза в неделю, желательно через равномерные промежутки времени.

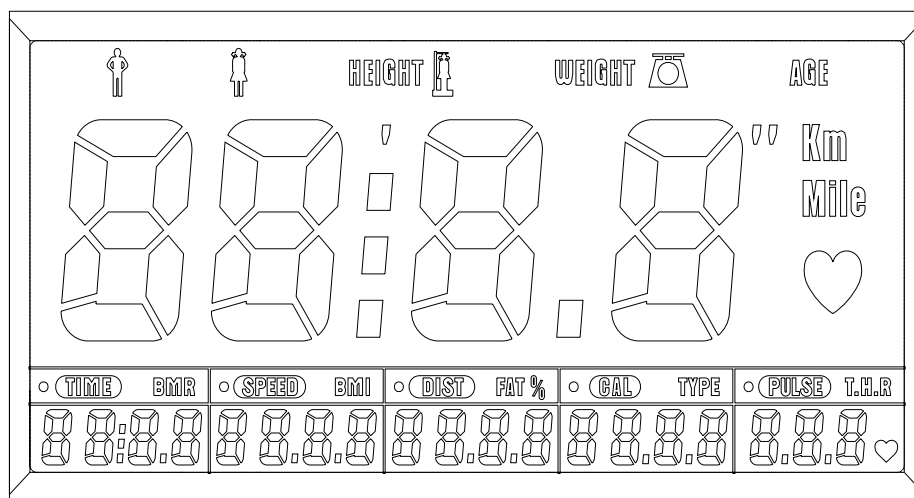
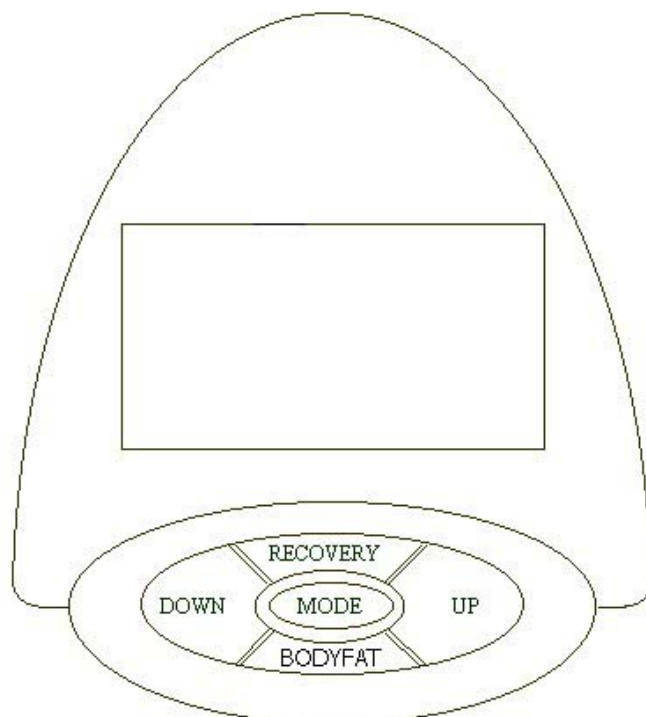
ПОВЫШЕНИЕ СИЛЫ МЫШЦ

Чтобы повысить силу ваших мышц с помощью занятий на МАГНИТНОМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ, нужно будет установить сопротивление на весьма высокий уровень. Таким образом, мышцы ваших ног будут испытывать более высокую нагрузку, и, возможно, вы будете вынуждены тренироваться меньше, чем обычно. Если вы также хотите улучшить свою физическую форму, вам нужно изменить программу тренировки. Вам следует тренироваться как обычно во время фаз разминки и успокоения, но к концу фазы упражнений вы должны увеличить нагрузку, заставляя свои ноги работать напряженнее. Вам нужно будет сбросить скорость, чтобы частота вашего пульса оставалась в целевой зоне.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Здесь важным фактором является объем приложенных вами усилий. Чем напряженнее и дольше вы работаете, тем больше калорий вы потратите. По сути это то же самое, как если бы вы занимались фитнесом, только разница в целях.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОНИТОРА АС-502 ВИД СПЕРЕДИ



ЖК-ДИСПЛЕЙ

КНОПКИ

MODE:

1. Выбор функции, которую следует задать.
пол-рост-вес-возраст-время-расстояние-калории-пульс
2. Нажмите эту кнопку, чтобы ввести устанавливаемый режим.
3. Нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить устанавливаемые значения.
4. Удерживайте в течение 2 секунд, чтобы обнулить все функции.
5. Удерживайте более 5 секунд, чтобы вернуться к установке своих персональных данных для измерения телесного жира.

PULSE RECOVERY: Нажмите эту кнопку при переходе к определению восстановления пульса.

BODY FAT: Нажмите эту кнопку, чтобы перейти к измерению телесного жира. Перед активизацией данной функции следует ввести свои персональные данные.

UP:

1. Увеличение устанавливаемых значений следующих функций:
пол-рост-вес-возраст-время- расстояние-калории-пульс
2. выбор функции и отображение на главном экране во время тренировки.
просмотр-время-скорость-расстояние -калории-пульс.

DOWN:

1. Уменьшение устанавливаемых значений следующих функций
пол-рост-вес-возраст-время- расстояние-калории-пульс
2. выбор функции и отображение на главном экране во время тренировки.
просмотр-время-скорость-расстояние-калории-пульс.

ЗАМЕНА БАТАРЕИ

1. Установите 2 батареи AA или UM-3 в батарейный отсек на задней стороне монитора.
2. Следите за тем, чтобы батареи были установлены надлежащим образом, а пружина батареи должным образом контактировала с батареей.
3. Если дисплей остается пустым или на нем отображается только часть элементов, удалите батареи, через 15 секунд вставьте снова.
4. При удалении батарей все значения функций обнуляются.
5. В целях безопасности перед утилизацией устройства следует удалить батареи.

ФУНКЦИИ И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

· AUTO ON/OFF (АВТО ВКЛ/ВЫКЛ)

Монитор автоматически запускается, если тренировочное устройство находится в движении. Если прервать тренировку более чем на 4 минуты, монитор отключится и все функции обнулятся.

SCAN (ПРОСМОТР)

Нажимайте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) до появления на экране точки просмотра. На мониторе появятся следующие функции: время-скорость-расстояние-калории-пульс. Каждая функция отображается на главном экране в течение 5 секунд.

TIME (ВРЕМЯ)

Нажимайте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) до появления на экране точки TIME. На главном экране монитора отобразится функция. Если Вы хотите установить значение, нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ) на функции TIME и нажмите кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы ввести желаемое значение.

Отсчет в прямом направлении:

Значение времени не задано, монитор ведет отсчет в прямом направлении от 00:00~99:59.

Отсчет в обратном направлении:

Время тренировки задано в промежутке от 1:00~99:00 минут, монитор начинает отсчет в обратном направлении от заданного значения. По достижении заданного значения раздается звуковой сигнал.

SPEED (СКОРОСТЬ)

Нажимайте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) до появления на экране точки SPEED. На главном

экране монитора отобразится текущая скорость от 0.00 ~ 99.9 км или миль.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)

Нажимайте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) до появления на экране точки DIST. Монитор суммирует пройденное расстояние. Если Вы желаете установить значение, нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ) на функции DIST и нажмите кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы ввести желаемое значение.

Отсчет в прямом направлении:

Значение расстояния не задано, монитор ведет отсчет расстояния от 0.1~999.9 км или миль.

Отсчет в обратном направлении:

Тренировочное расстояние задано в промежутке от 1.0~999.0 км или миль, монитор начнет отсчет в обратном направлении от заданного значения. По достижении заданного значения раздастся звуковой сигнал.

КАЛОРИИ

Нажимайте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) до появления на экране точки CAL. Монитор суммирует потребление калорий. Если Вы желаете задать значение, нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ) на функции CAL нажмите кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы ввести желаемое значение.

Отсчет в прямом направлении:

Значение дистанции не задано, монитор ведет отсчет в обратном направлении от 0.1~999.0.

Отсчет в обратном направлении:

Значение тренировочных калорий задано от 1.0~999.0, монитор начнет отсчет от заданного значения. По достижении заданного значения раздастся сигнал тревоги.

PULSE (Target Heart Rate) (ПУЛЬС (заданный сердечный ритм))

Нажимайте кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) до появления на экране точки пульса. На мониторе отобразится Ваш текущий сердечный ритм в ударах в минуту. Если Вы хотите задать значение, нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ) на функции T.H.R. Нажмите кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы ввести желаемое значение.

Предельное значение пульса:

Значение пульса задано в промежутке от 60 до 220, монитор начнет измерять Ваше сердцебиение.

Поместите ладони рук на контактные пластины, и на ЖК-дисплее монитора отобразится Ваш сердечный ритм в ударах в минуту (BPM).

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если в течение 16 секунд не поступает сигнал пульса, на дисплее появится символ "P". Это устройство экономии энергии. Для возобновления функции PULSE нажмите кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ).

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

Данная функция предназначена для проверки состояния восстановления пульса после завершения тренировки. Состояния градуированы от F1.0 до F6.0 с шагом 0.1., при этом F1.0 означает наилучший результат, а F6.0 самый плохой. Данная функция отображает способность Вашего сердечного ритма к восстановлению, которую можно улучшить благодаря занятиям. Для получения верного результата измерение нужно проводить сразу после тренировки – нажмите кнопку "RECOVERY" (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) и прервите тренировку. После нажатия кнопки следует правильно использовать детектор сердечного ритма. Тест длится 1 минуту, и результат отображается на дисплее. Для выхода их режима ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА нажмите кнопку еще раз.

ИЗМЕРЕНИЕ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА (индекс массы тела)

Когда вы включаете монитор или удерживаете кнопку MODE (РЕЖИМ) более 6 секунд, монитор переходит

к функции BODY FAT MEASUREMENT (ИЗМЕРЕНИЕ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА). Перед тем, как нажать кнопку BODY FAT для измерения телесного жира, следует ввести свои персональные данные. Выберите персональные данные и нажмите кнопки UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы ввести эти данные. Далее нажмите кнопку BODY FAT и поместите ладони рук на контактные пластины. На ЖК-дисплее отобразится коэффициент телесного жира. Значение персональных данных по умолчанию описывается следующим образом. Персональные данные не сохраняются при отключении или повторном включении монитора.
ПОЛ: мужской, РОСТ: 175 см, ВЕС: 70 кг, ВОЗРАСТ: 30 лет.

А. Типы тела:

Существует 9 типов тела, выделяемых по процентному содержанию ЖИРА.

Тип 1 – ультра-спортивный. Тип 2 – идеально-спортивный. Тип 3 – ультра-худой. Тип 4 – спортивный.

Тип 5 – идеально здоровый. Тип 6 – худой. Тип 7 – слишком высокое содержание жира. Тип 8 – высокое содержание жира. Тип 9 – чрезмерное содержание жира.

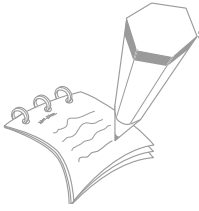
В. BMR: коэффициент основного обмена веществ. Монитор обработает данные о поле, росте, весе и возрасте и выдаст результат. Результат отобразится на экране от 1 ~ 9999 Ккал.

С. BMI: индекс массы тела. Монитор обработает данные о росте и весе выдаст результат. Значение отобразится на экране от 1.0 ~ 99.9.

D. FAT % (КОЭФФИЦИЕНТ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА): монитор обработает данные о поле, росте, весе и возрасте и подсчитает Ваш КОЭФФИЦИЕНТ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА. Результат отобразится на экране от 5 ~ 50%.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.

1. **Компьютер работает неправильно.** Если компьютер работает неправильно, проверьте соединение верхнего и нижнего проводов датчика и подключение верхнего провода к компьютеру. (**СМ. ШАГ 2 & ШАГ 8**). Если после осуществления вышеназванных действий компьютер не работает надлежащим образом, проверьте правильность установки батарей в компьютере и их исправность.



ЗАМЕТКИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Эта страница предназначена для записи результатов Ваших тренировок