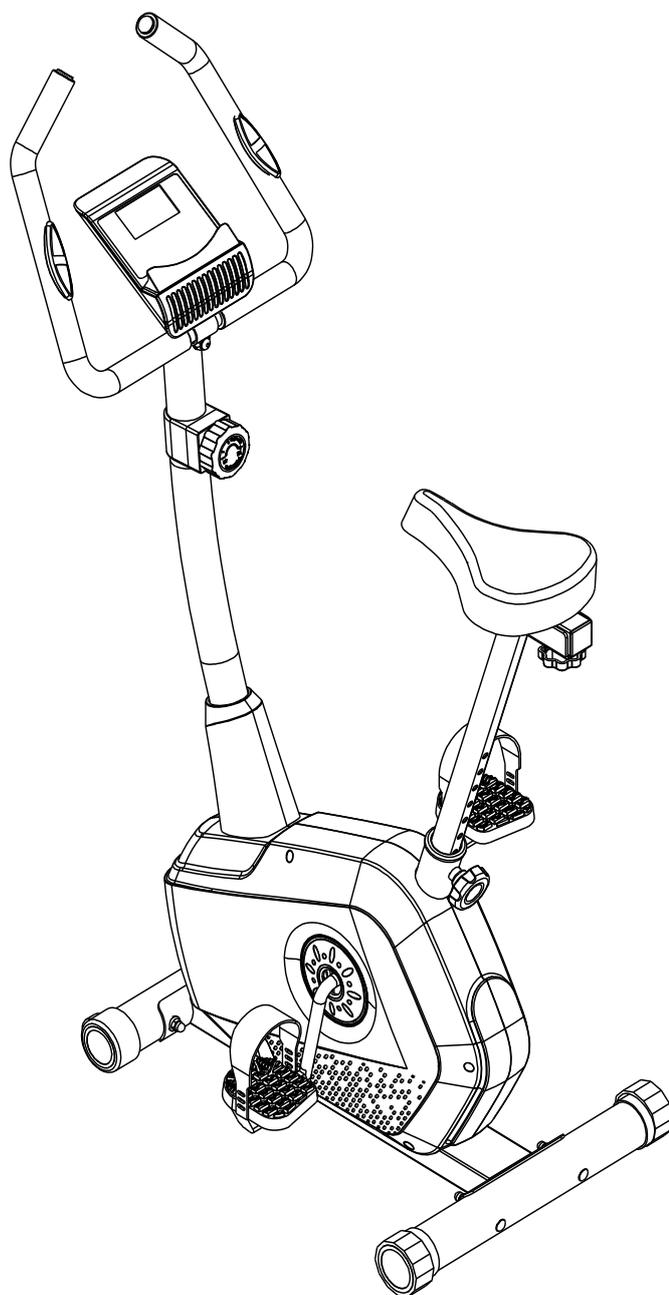


ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ

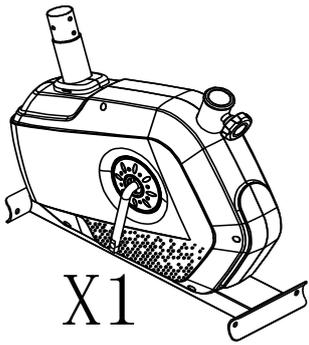
ROYAL FITNESS, АРТ. RFIB-15



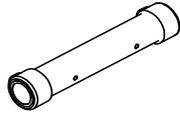
Меры предосторожности

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

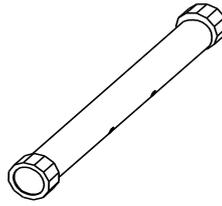
1. Обязательно прочитайте данное руководство целиком перед началом сборки или использования оборудования. Безопасное и эффективное использование оборудования можно обеспечить только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации. В обязанности собственника оборудования входит ознакомить всех пользователей с мерами предосторожности.
2. Перед началом любой программы тренировки проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, позволяет ли ваше физическое состояние заниматься на тренажере без риска для здоровья и вашей безопасности. Необходимо также проконсультироваться с врачом, если вы принимаете лекарственные препараты, которые оказывают влияние на частоту пульса, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Обращайте внимание на свое самочувствие. Неправильное выполнение упражнений или чрезмерные нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировку, если вы почувствовали один из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, нарушение сердечного ритма, значительное затруднение дыхания, слабость, головокружение или тошноту. В этом случае необходимо обратиться к врачу перед возобновлением тренировок.
4. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.
5. Устанавливайте оборудование на твердую, ровную поверхность, подложив под него коврик для защиты пола или коврового покрытия. Для обеспечения безопасности оставьте, по крайней мере, по 0,5 метра свободного пространства со всех сторон тренажера.
6. Перед началом использования оборудования удостоверьтесь, что гайки и болты прочно затянуты.
7. Безопасность оборудования можно обеспечить только проводя регулярные проверки на предмет повреждений и/или износа деталей (например, руль, педали и сиденье).
8. Немедленно заменяйте все изношенные детали и не используйте оборудование до завершения ремонта.
9. Перед использованием проверяйте надежность всех соединений и исправность сцепленных деталей для обеспечения безопасности.
10. Внимание! Тренажер необходимо устанавливать на надежное основание и на ровный пол. Используйте оборудование только в соответствии с инструкциями. Если вы обнаружили поврежденные компоненты во время сборки или проверки оборудования, а также если вы услышали необычный шум во время использования оборудования, немедленно прекратите использование. Не используйте тренажер до устранения обнаруженной неисправности.
11. Надевайте специальную спортивную одежду во время тренировок. Не надевайте свободную одежду, так как она может попасть в движущиеся части тренажера. Также не следует надевать одежду, сковывающую движения.
12. Оборудование прошло необходимые испытания. В соответствии со стандартом EN957 ему присвоен класс H.C. Оборудование предназначено только для домашнего использования. Тормозная способность не зависит от скорости.
13. Оборудование не предназначено для терапевтического использования.
14. Поднимать и перемещать оборудование необходимо с особой осторожностью, чтобы не повредить спину. Обязательно используйте специальные техники подъема и/или обратитесь за помощью.



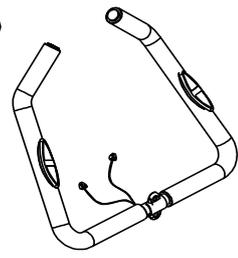
X1



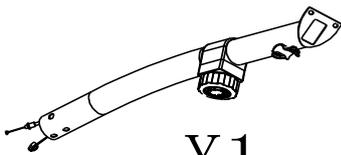
X1



X1



X1



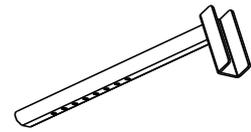
X1



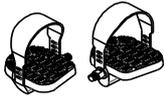
X1



X1



X1



R/L



X1



X1

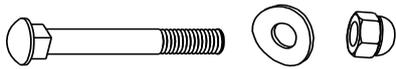


X1

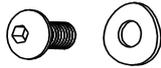


X1

Ⓐ X4



Ⓑ X4



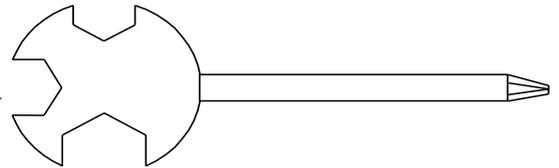
Ⓒ X2



Ⓓ X1



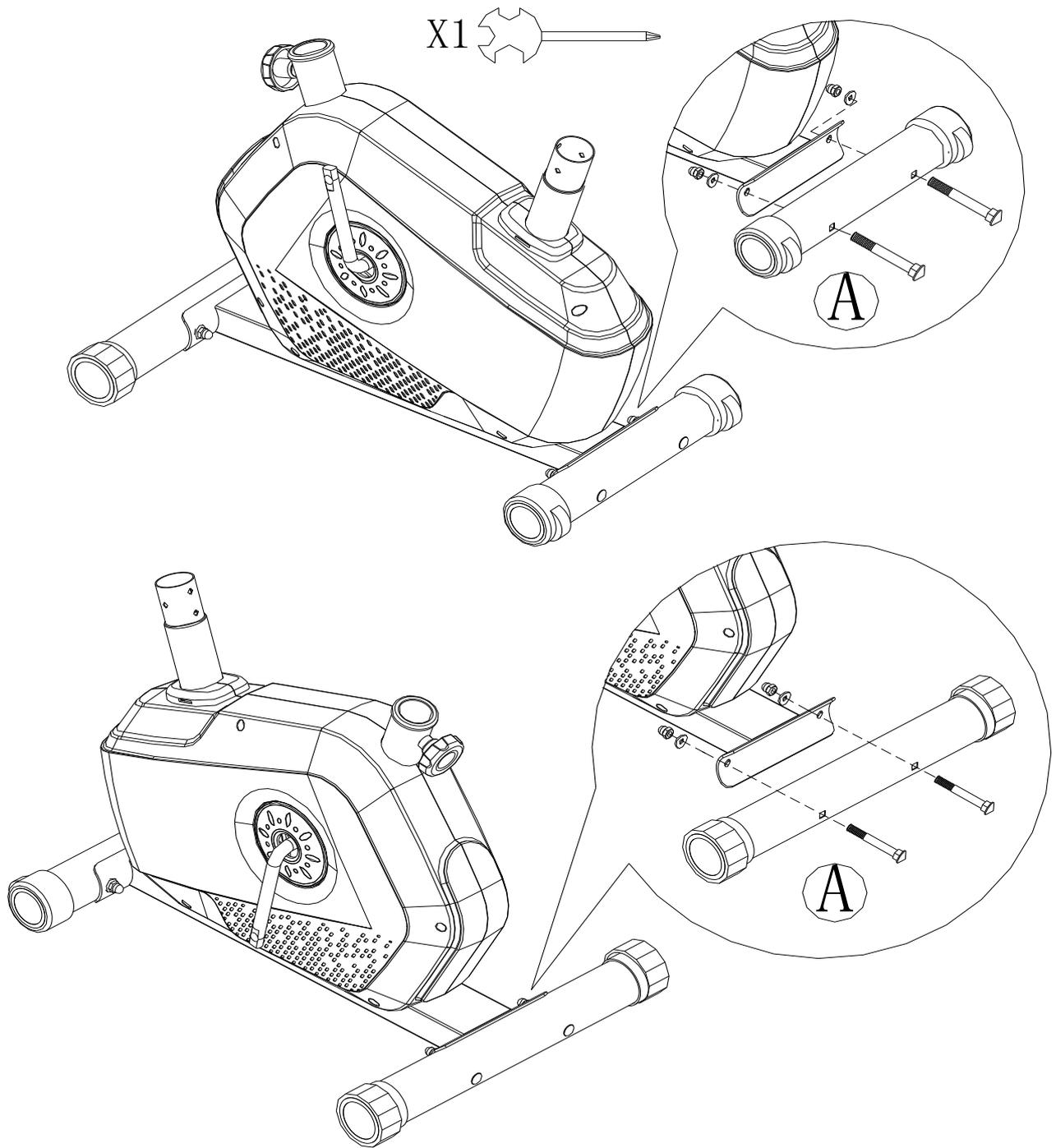
X1



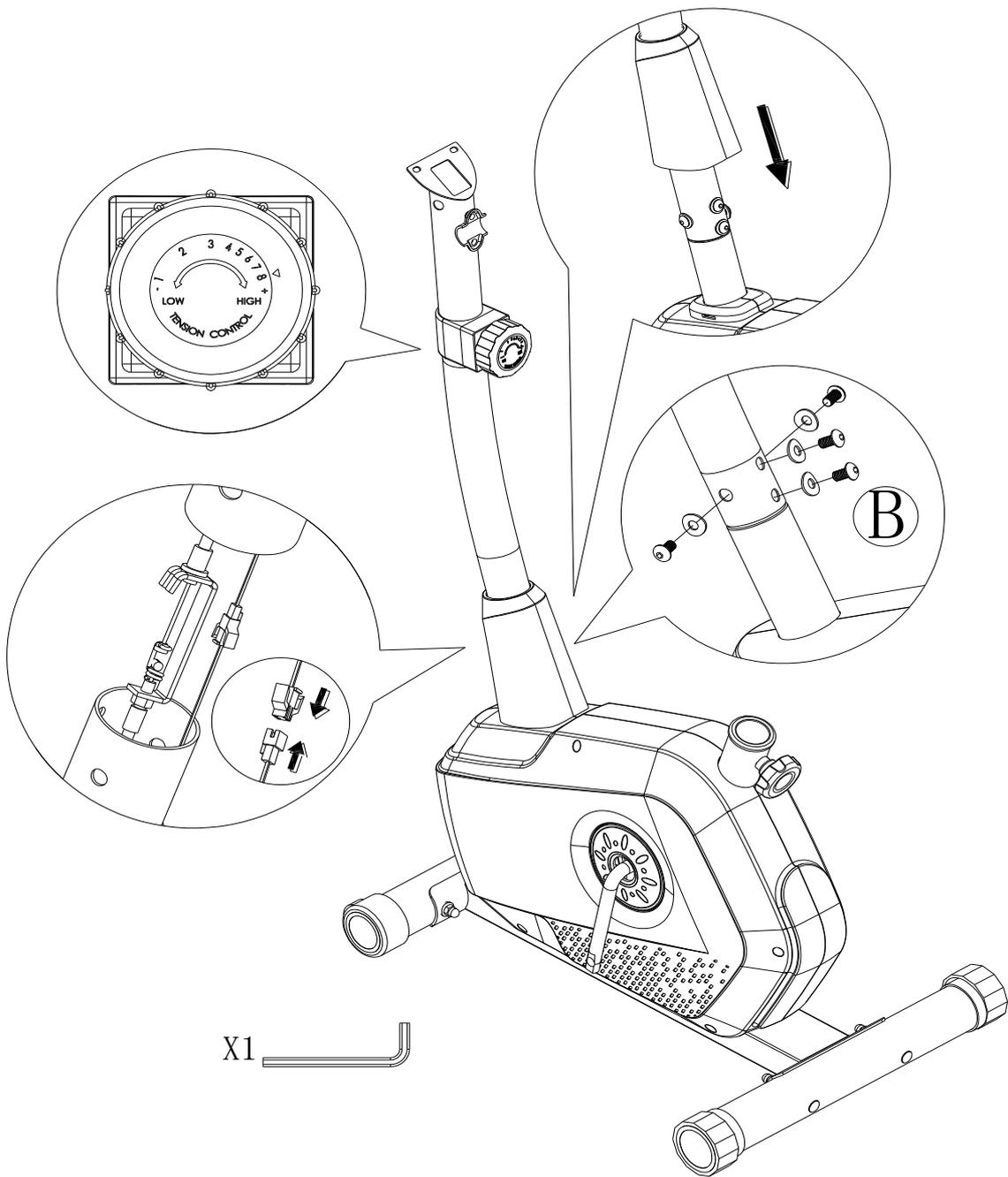
X1



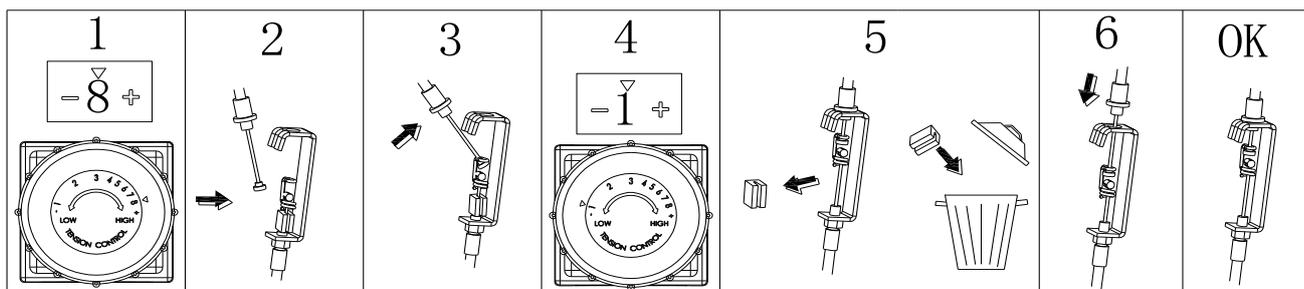
ЭТАП 1



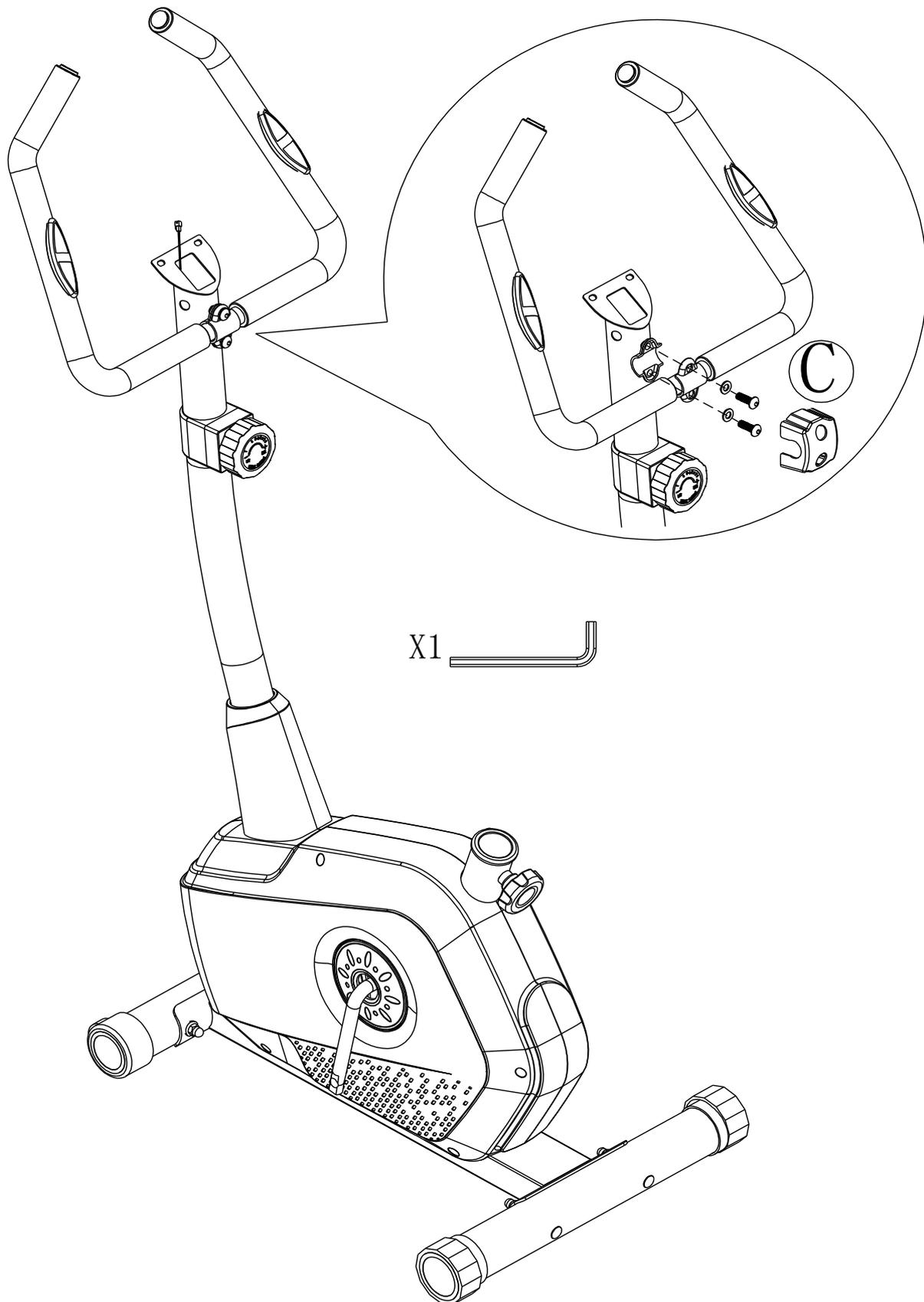
ЭТАП 2



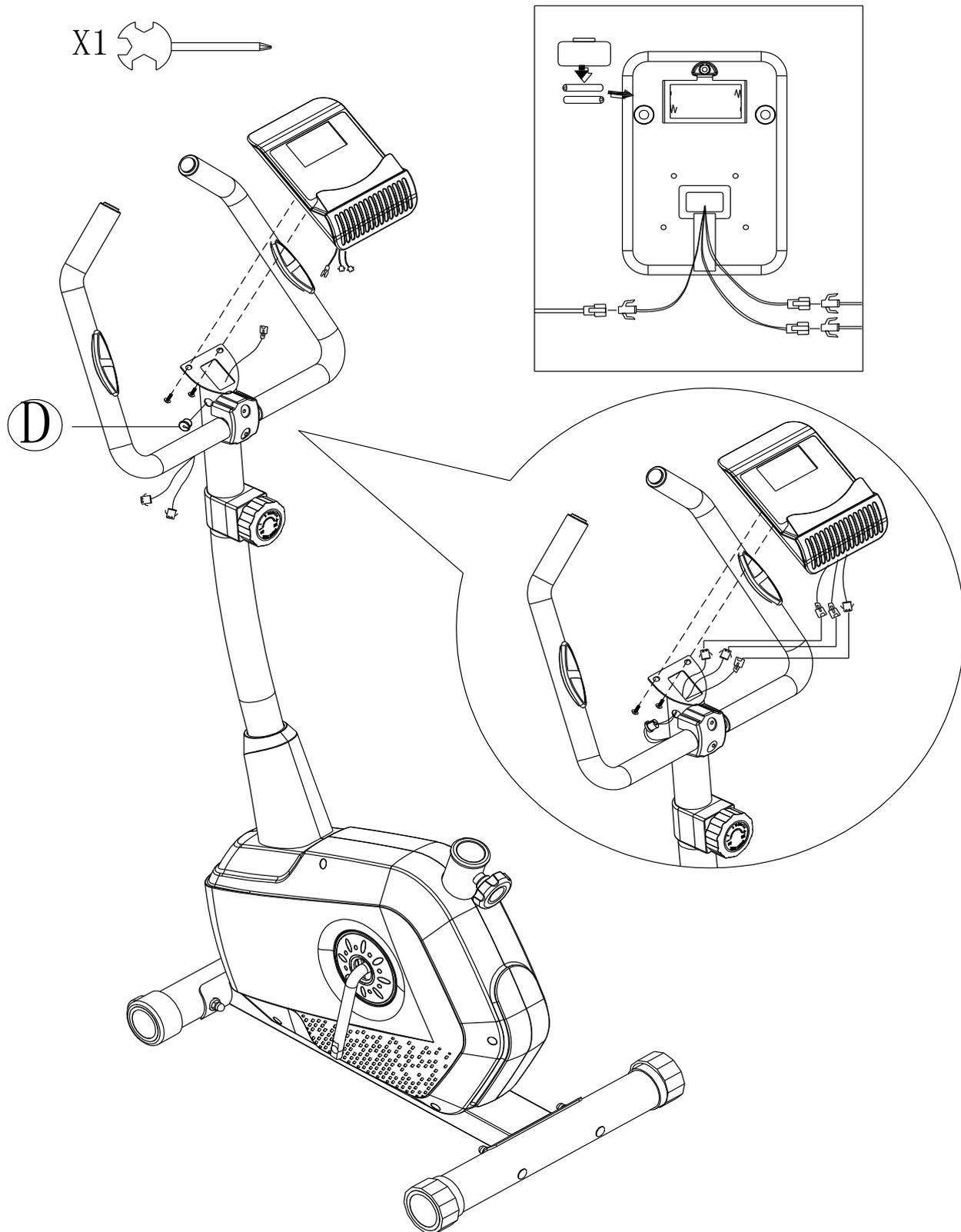
X1 



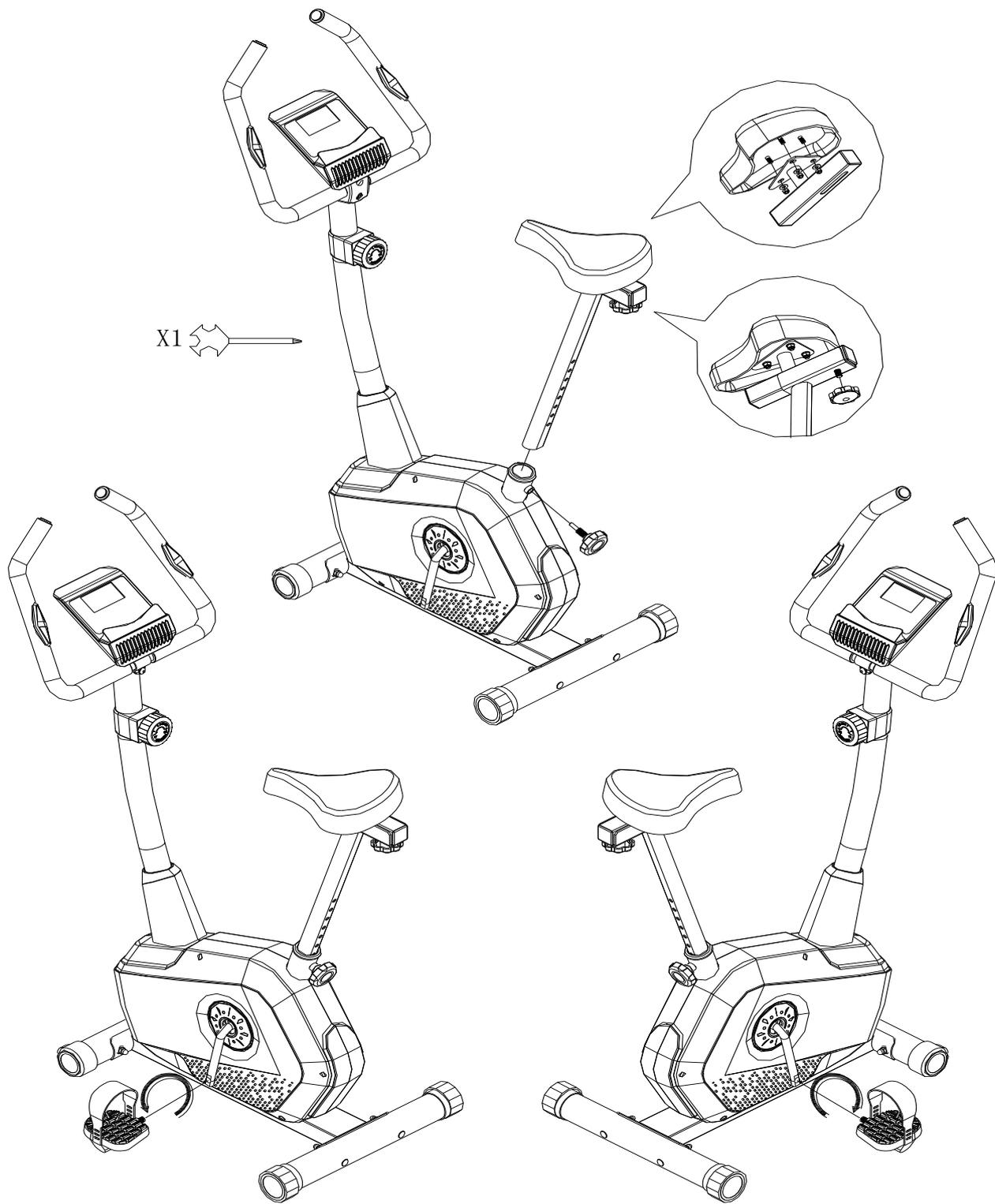
ЭТАП 3



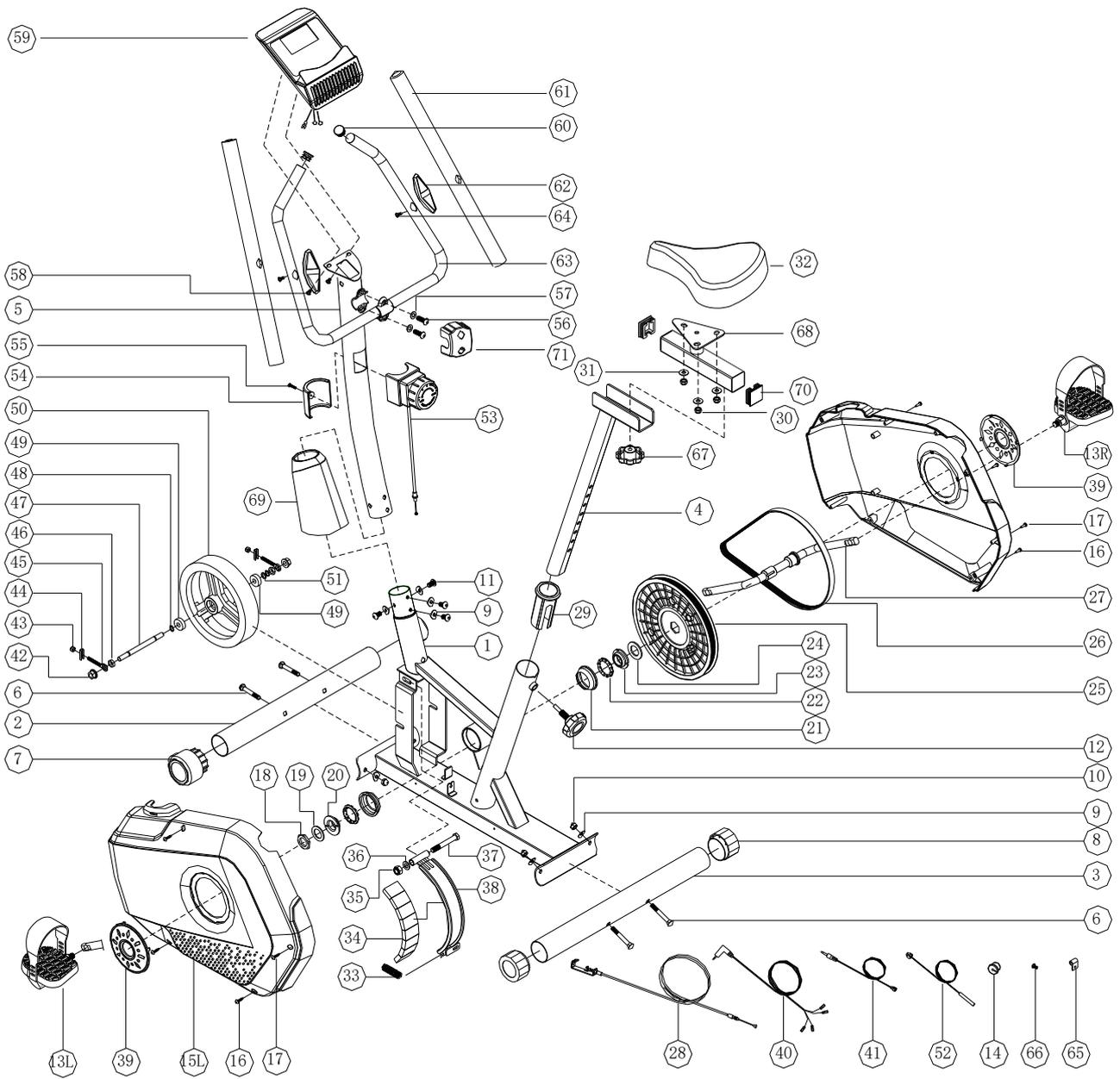
ЭТАП 4



ЭТАП 5



№	Детали	Кол-во	№	Детали	Кол-во
1	Основная рама	1	35	Нейлоновая гайка М10	1
2	Передний стабилизатор	1	36	Шайба 10 ММ	1
3	Задний стабилизатор	1	37	Винт М10Х70	1
4	Стойка сиденья	1	38	Кронштейн магнита	1
5	Передняя стойка	1	39	Кожух кривошипа	2
6	Болт с квадратным подголовком М8Х70	4	40	Кабель датчика пульсометра	1
7	Передний наконечник	2	41	Верхний кабель датчика пульсометра	1
8	Задний наконечник	2	42	Гайка с фланцем 3/8	2
9	Изогнутая шайба 8 ММ	8	43	Нейлоновая гайка М6	2
10	Глухая гайка М8	4	44	Ручка регулировки	2
11	Болт под шестигранник М8Х15	4	45	Регулировочный винт	2
12	Ручка М12	1	46	Гайка 3/8	2
13L	Педаль (левая)	1	47	Ось	1
13R	Педаль (правая)	1	48	Кольцо 9 ММ	2
14	Заглушка	1	49	Подшипник	2
15L	Кожух цепи (левый)	1	50	Маховое колесо	1
15R	Кожух цепи (правый)	1	51	Шайба	1
16	Винт 4Х20	5	52	Нижний кабель датчика пульсометра	1
17	Винт 4Х20	6	53	Ручка системы натяжения	1
18	Шайба 1	1	54	Изогнутая шайба	1
19	Шайба 2	1	55	Винт	1
20	Шайба 3	1	56	Болт под шестигранник М8Х25	2
21	Шайба 4	2	57	Шайба 8Х16	3
22	Шайба 5	2	58	Винт	2
23	Шайба 6	1	59	Компьютер	1
24	Шайба 7	1	60	Заглушка	2
25	Звездочка натяжения цепи	1	61	Пенопластовая рукоятка	2
26	Цепь	1	62	Датчик пульсометра	2
27	Кривошип	1	63	Руль	1
28	Кабель системы натяжения	1	64	Винт 4Х15	2
29	Муфта стойки сиденья	1	65	Заглушка рамы	1
30	Нейлоновая гайка М8	3	66	Винт М5Х15	1
31	Шайба 8Х20	3	67	Ручка М10	1
32	Сиденье	1	68	Накладка пульсометра	1
33	Пружина	1	69	Передняя часть кожуха	1
34	Магнит	7	70	Заглушка	2
			71	Накладка руля	1



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

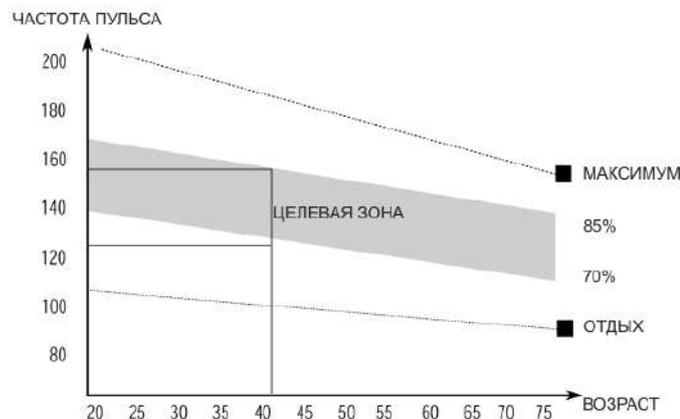
1. Разминка

Этот этап нужен для улучшения кровообращения и подготовки мышц к тренировке. Выполнение разминки также снижает риск возникновения судорог и получения травм. Рекомендуется выполнять перед тренировкой несколько упражнений на растяжку, указанных ниже. Каждый подход должен выполняться в течение примерно 30 секунд. Не делайте резких движений и чрезмерных усилий. Если вы почувствовали боль – **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2. Основная часть тренировки

На этом этапе вы занимаетесь с максимальной интенсивностью. Регулярные занятия способствуют укреплению мышц ног. Следует заниматься с интенсивностью, которая соответствует вашему уровню подготовки, однако во время тренировки стоит придерживаться определенного постоянного темпа. Интенсивность тренировки должна быть подобрана таким образом, чтобы частота вашего пульса соответствовала значению в пределах целевой зоны, изображенной на графике ниже.



Продолжительность этого этапа должна составлять минимум 12 минут. Многие пользователи начинают с 15-20 минут.

3. Заминка

Этот этап направлен на то, чтобы ваша сердечно-сосудистая система и мышцы постепенно вернулись к обычному состоянию. Он заключается в повторении упражнений разминки. Постепенно снижайте темп и повторяйте упражнения в течение примерно 5 минут. При повторении упражнений не делайте резких движений и чрезмерных усилий.

При повышении уровня вашей физической подготовки вам потребуется заниматься с большей продолжительностью и интенсивностью. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю, и, если это возможно, равномерно распределять тренировки на неделю.

РАЗВИТИЕ МЫШЦ

Чтобы развивать мышцы во время занятий на **МАГНИТНОМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ**, необходимо установить достаточно высокий уровень сопротивления. Таким образом, на мышцы ног будет оказываться повышенная нагрузка, и, возможно, вы не сможете заниматься так долго, как обычно. Если вы также хотите поддерживать общую форму, необходимо менять программы тренировки. Разминка и заминка выполняется как обычно, но во время основной части тренировки необходимо повышать уровень сопротивления, чтобы мышцы ног работали интенсивнее, чем обычно. При необходимости, можно уменьшить скорость, чтобы не выходить за пределы целевой зоны частоты пульса.

СБРАСЫВАНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

Важным фактором в данном случае является интенсивность тренировки. Чем интенсивнее и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий сжигается. Фактически, вы тренируетесь по той же программе, как для поддержания общей формы. Отличается цель.

КОМПЬЮТЕР



Функции и эксплуатация

1. Установка батареек

Установите одну батарейку AAA 1,5 В в отсек для батареек на задней панели компьютера.
(При замене батареек все параметры сбрасываются до нуля).

2. Автоматическое включение/выключение

Когда пользователь начинает вращать педали, на дисплее автоматически отображается информация о тренировке. После остановки дисплей автоматически выключается через 256 секунд, при этом, все параметры сохраняются. Когда пользователь возобновляет вращение педалей, дисплей автоматически включается.

** Если нажать и удерживать кнопку включения/выключения в течение 2 секунд, все параметры, за исключением показаний одометра, будут сброшены до нуля.

3. Автоматическое сканирование

После включения компьютера или нажатия кнопок на дисплее начинают поочередно отображаться все значения параметров тренировки: Время-Калории-Скорость-Расстояние-Показания одометра-Пuls. Каждое из значений отображается в течение 6 секунд.

4. Скорость

Отображается текущее значение скорости от 0,0 до 999,9 КМ/Ч или МИЛЬ/Ч. Нажмите на кнопку «Speed» («Скорость»), чтобы просмотреть значение скорости.

5. Расстояние

Отображается текущее значение расстояния от 0,0 до 999,9 Км или Миль. Нажмите на кнопку «Distance» («Расстояние»), чтобы просмотреть значение скорости.

6. Время

Отображается значение времени тренировки от 00:00 до 99:59. Нажмите на кнопку «Time» («Время»), чтобы просмотреть значение времени.

7. Калории

Отображается значение сожженных калорий во время тренировки от 0,0 до 9999. Нажмите на кнопку «Calories» («Калории»), чтобы просмотреть значение калорий.

8. Одометр

Отображается общее пройденное расстояние от 0,0 до 999,9. Нажмите на кнопку «Odometer» («Одометр»), чтобы просмотреть показания одометра.

9. Puls

Отображается значение частоты пульса в ударах в минуту.

10. Сброс

Нажмите и удерживайте кнопку «Reset» («Сброс») в течение 2 секунд, чтобы сбросить все параметры, за исключением показаний одометра, до нуля.

Примечание:

1. При неправильном функционировании дисплея, попробуйте заменить батарейки.
2. Технические характеристики батареек: 1,5 В ААА (1 ШТ).
3. В целях безопасности батарейки необходимо вынуть перед утилизацией изделия и утилизировать отдельно.
4. **ВНИМАНИЕ! Показания пульсометра могут быть неточными. Чрезмерные тренировки могут привести к травмированию и даже смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировку.**

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ:

1. **Замена батареек.** Чтобы заменить батарейку в компьютере, выньте компьютер из кронштейна, снимите крышку отсека для батареек на задней панели компьютера и выньте батарейку. Вставьте батарейку ААА. Установите крышку на место и установите компьютер в кронштейн.
2. **Неисправности компьютера.** При неисправностях компьютера, проверьте соединение нижнего и верхнего кабелей датчика и проверьте подключение верхнего кабеля датчика к компьютеру. Если компьютер по-прежнему не работает, удостоверьтесь, что батарейки правильно установлены и не сели.
3. **Отсутствует сопротивление.** При отсутствии сопротивления удостоверьтесь, что верхний кабель системы натяжения соединен с нижним кабелем системы натяжения.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед началом использования тренажера обязательно проверяйте надежность крепления болтов/гаек.
2. Севшие батарейки являются опасными отходами. Утилизируйте их соответствующим образом и не выбрасывайте вместе с бытовым мусором.
3. Перед утилизацией тренажера необходимо вынуть батарейки и утилизировать их отдельно как опасные отходы.

УТИЛИЗАЦИЯ БАТАРЕЕК

1. Севшие батарейки являются опасными отходами. Утилизируйте их соответствующим образом и не выбрасывайте вместе с бытовым мусором.
2. Перед утилизацией тренажера необходимо вынуть батарейки и утилизировать их отдельно как опасные отходы.
3. Храните батарейки в местах недоступных маленьким детям. Батарейки представляют большую опасность при проглатывании. При проглатывании батареек немедленно обратитесь за медицинской помощью.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<i>Заполняется продавцом</i>	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>
Модель _____	Модель _____
Артикул _____	Серийный номер _____
Серийный номер _____	Неисправность _____
Дата продажи _____	_____
Гарантийный срок _____	Проведенные работы _____
Печать и подпись продавца _____ _____	Ф.И.О. и подпись мастера _____
	Дата ремонта _____
<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>
Модель _____	Модель _____
Серийный номер _____	Серийный номер _____
Неисправность _____	Неисправность _____
_____	_____
Проведенные работы _____	Проведенные работы _____
_____	_____
Ф.И.О. и подпись мастера _____	Ф.И.О. и подпись мастера _____
Дата ремонта _____	Дата ремонта _____

1. Производитель гарантирует:

- 1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
- 1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

2. Условия гарантийного обслуживания:

- 2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя.
- 2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов, подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.
- 2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.
- 2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.
- 2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

3. Ограничение гарантийных обязательств:

- 3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.
- 3.2. Гарантийные обязательства не распространяются на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)
- 3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.
- 3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:
 - выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
 - наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п.), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
 - наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
 - наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
 - наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____