

AeroFit

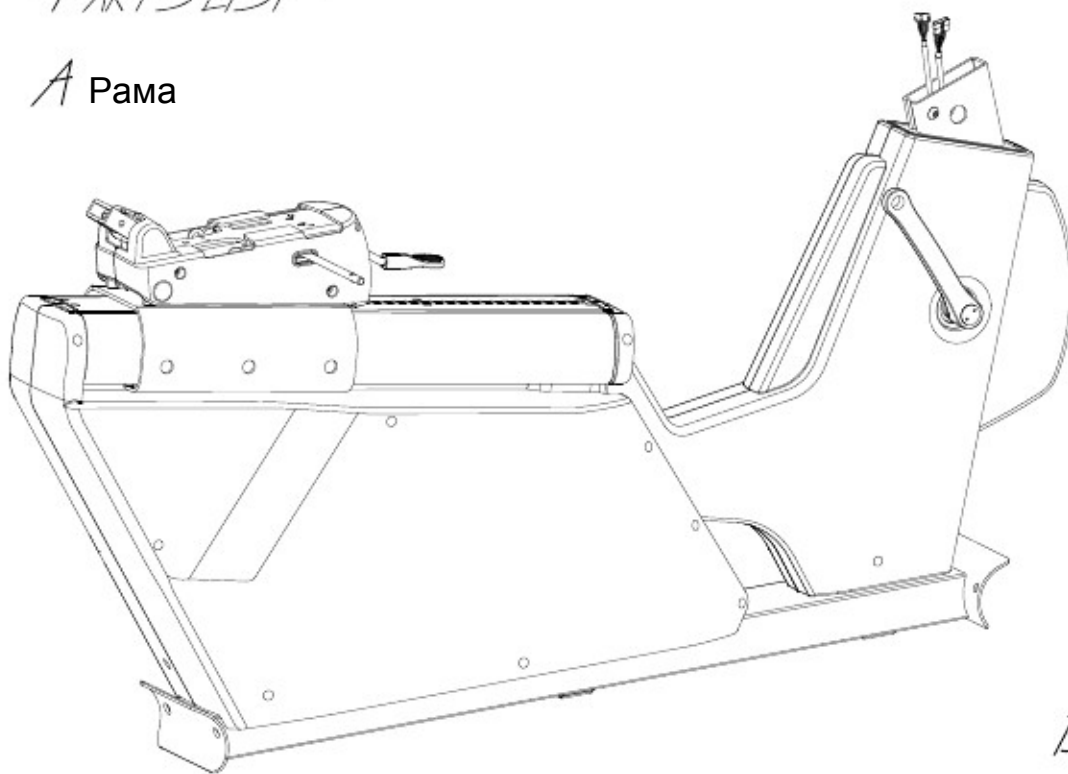


ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

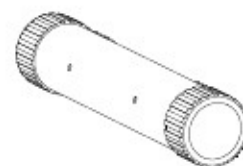
МОДЕЛЬ: RB300

PARTS LIST

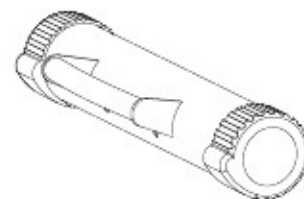
A Рама



B Передний стабилизатор



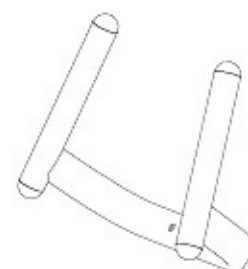
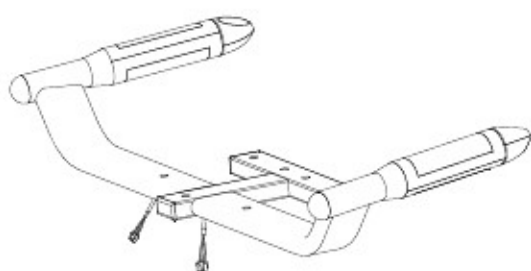
C Задний стабилизатор



D Руль

E Стойка

F Боковые поручни



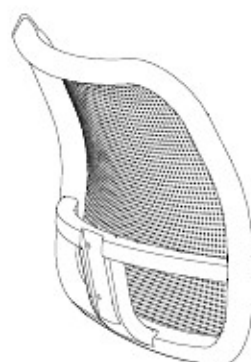
G Держатель для спинки



K Сидение

H Дисплей

L Спинка



(J1) Бутылочка



(J2) Держатель для бутылочки

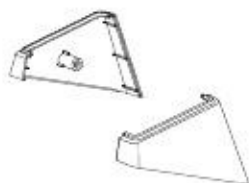


PARTS LIST

M (M1 & M2) Педаль



(M3 & M4) Кожуха



(M5) Регулятор



(M6) Адаптер



N

(N1) Болты



(N2) Шайбы



(N3) Шайбы



(N4) Шайбы



(N6) Болт



(N7) Болты



(N9) Шайбы



(N10) Болты



(N11) Рычаг



(N13) Болты



(N15) Шайбы



(N16) Болты



⚠ NOTICE :

Внимание: Прикрепите фиксатор сидения (N11) к оси как показано на рисунке.

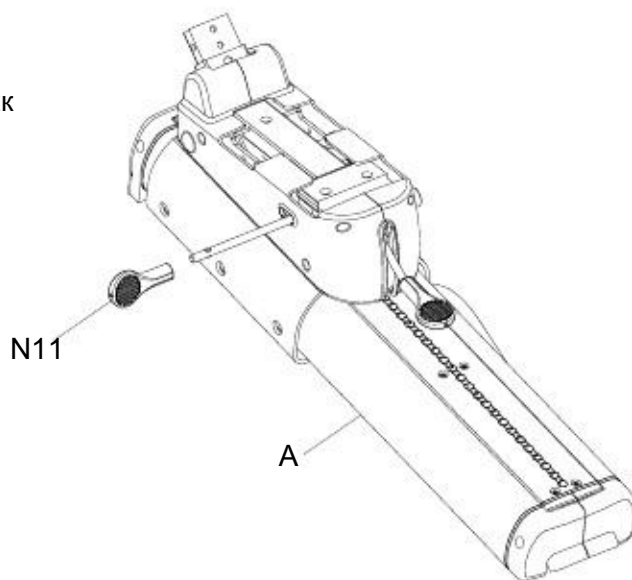


FIGURE 1

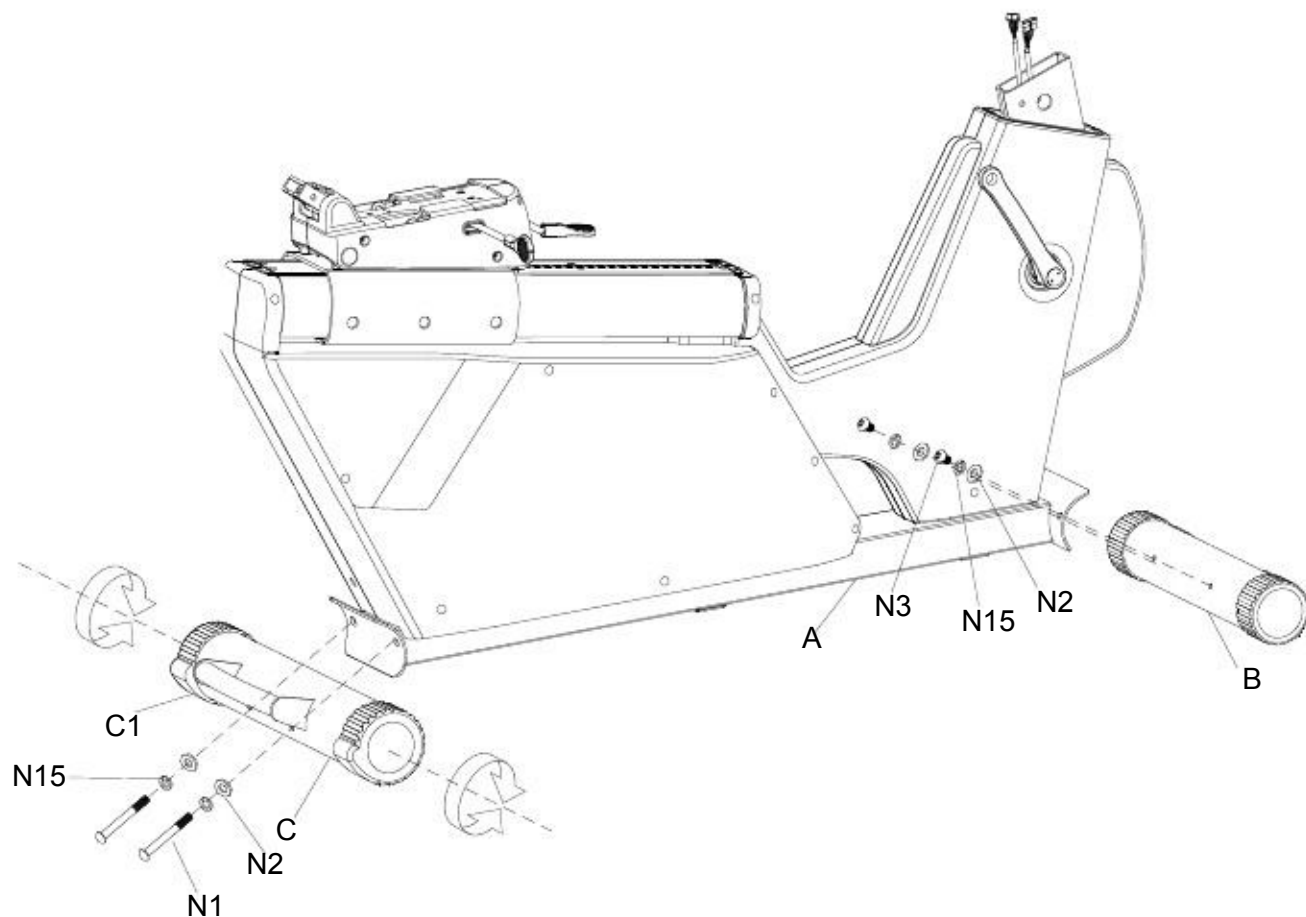
ШАГ 1

УСТАНОВКА ПЕРЕДНЕГО И ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА.

Прикрепите задний стабилизатор (C) к раме (A) при помощи болтов (N1) и шайб (N2), (N15).

Затем прикрепите передний стабилизатор (B) к раме (A) при помощи болтов (N3) и шайб (N2), (N15).

** После завершения Шага1, если тренажер стоит неустойчиво, подкрутите регуляторы неровностей пола (C1).



ШАГ 2 УСТАНОВКА СТОЙКИ

Для начала, отвинтите винты (N12) от главной рамы.

Шаг 1. Соедините разъемы (E2) с (A1), (E1) с (A2).

Шаг 2. Прикрепите стойку (E) к раме (A) при помощи болтов (N12).

Шаг 3. Прикрепите декоративные кожуха (M3,M4) к стойке (E) при помощи болтов (N6).

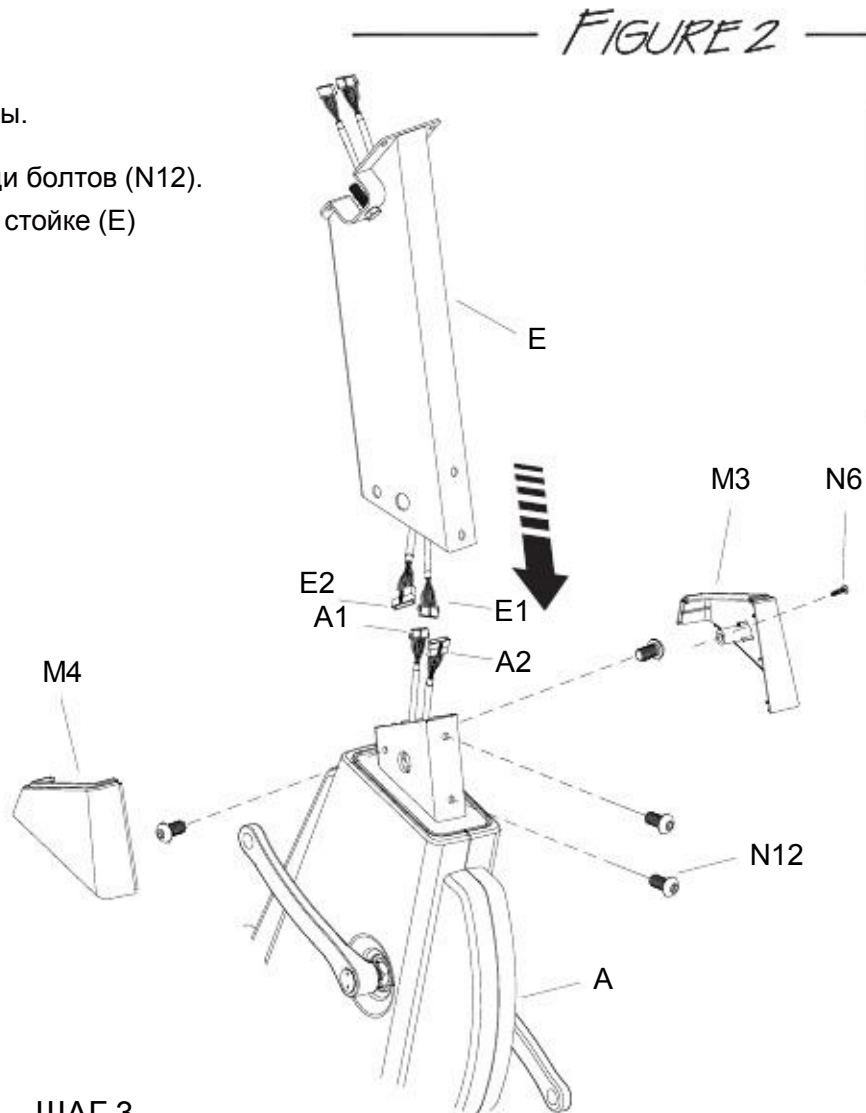


FIGURE 3

ШАГ 3 УСТАНОВКА РУЛЯ, ДИСПЛЕЯ, ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ БУТЫЛКИ

Вставьте руль (D) в железное углубление стойки (E) и затяните шайбы(N9).

Шаг 1. Отвинтите 4 винта (H1) от дисплея (H).

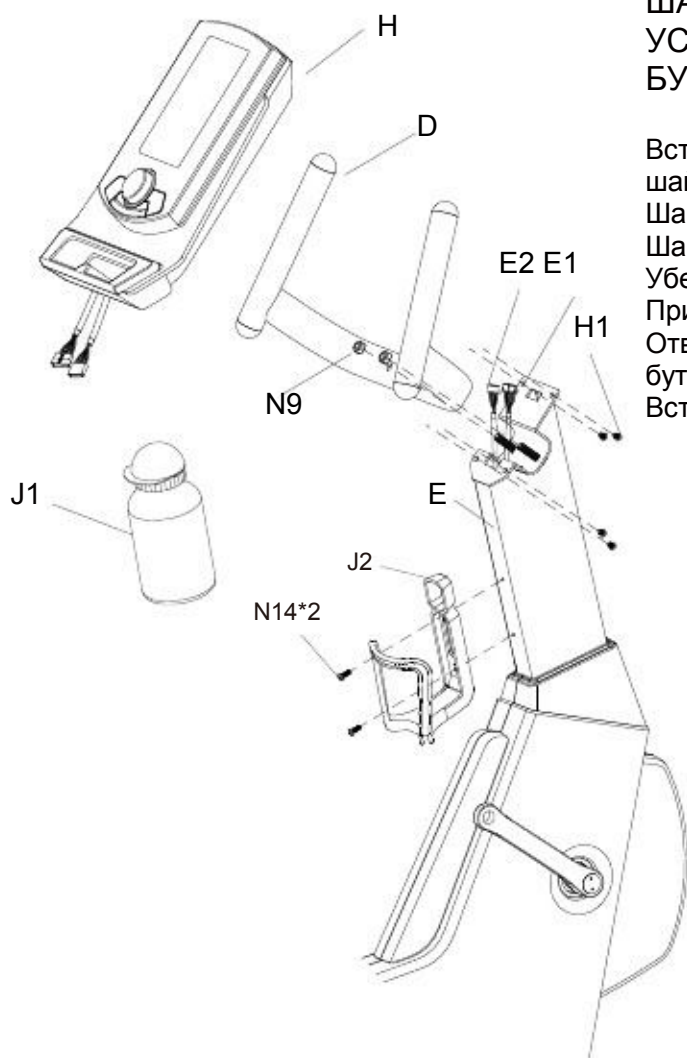
Шаг 2. Соедините провода (E1 & E2) с дисплеем.

Убедитесь, что провода правильно соединены.

Прикрепите дисплей (H) к стойке (E) при помощи болтов (H1).

Отвинтите 2 винта (N14) от стойки (E), прикрепите держатель для бутылки (J2) к стойке (E) при помощи двух винтов (N14).

Вставьте бутылку для воды (J1) в держатель.

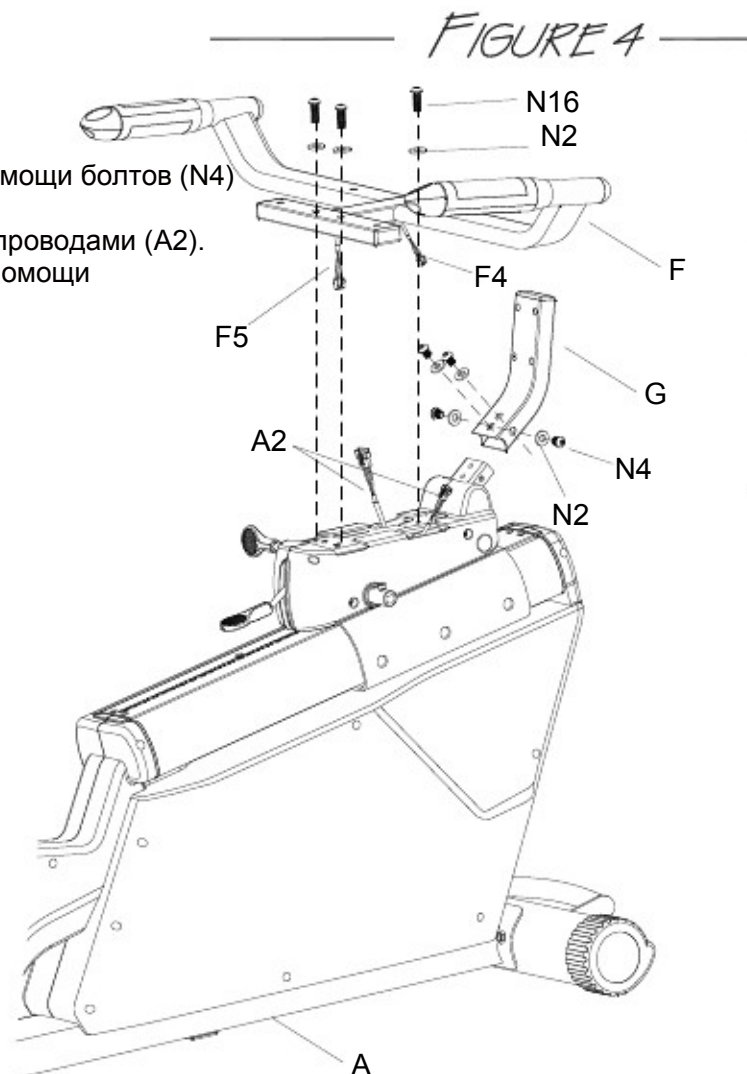


ШАГ 4 УСТАНОВКА ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ СПИНКИ И БОКОВЫХ ПОРУЧНЕЙ

Прикрепите держатель для спинки (G) к раме (A) при помощи болтов (N4) и шайб (N2).

Шаг 1. Соедините провода датчиков пульса (F5 & F4) с проводами (A2).

Шаг 2. Прикрепите боковые поручни (F) к раме (A) при помощи демонтированных болтов (N16) и шайб (N2).



ШАГ 5 УСТАНОВКА СПИНКИ И СИДЕНИЯ

Шаг 1. Прикрепите спинку (L) к держателю для спинки (G) и зафиксируйте при помощи болтов (N7).

Шаг 2. Установите сидение (K) в углубление между боковыми поручнями (F) и зафиксируйте при помощи шайб (N2) и болтов (N10).

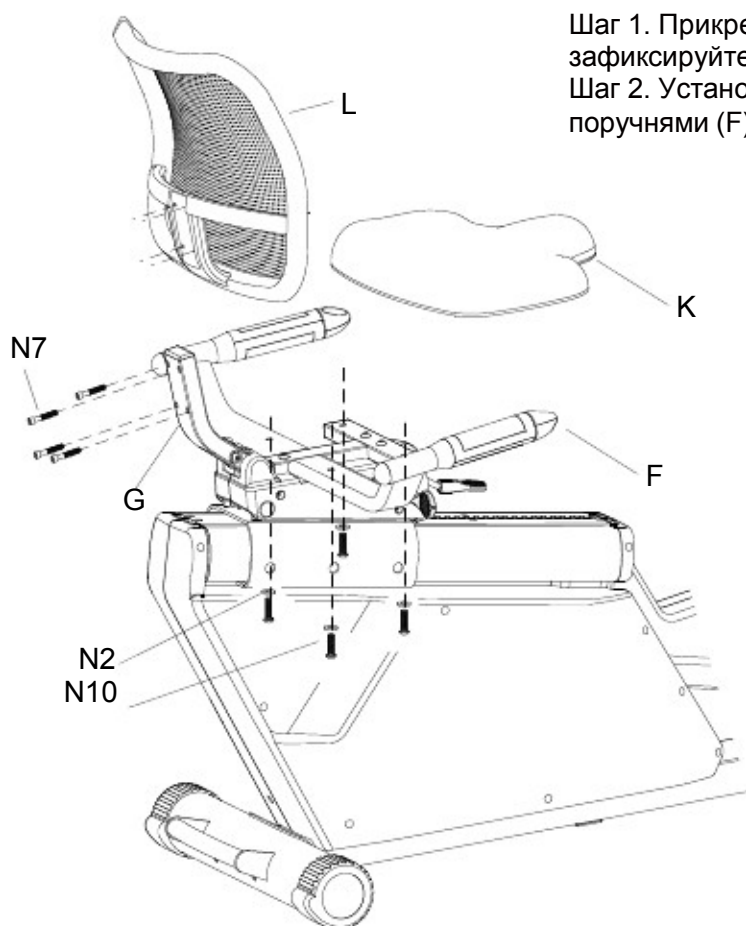


FIGURE 6

ШАГ 6 УСТАНОВКА РЕГУЛЯТОРА ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНИЯ

Вставьте регулятор (M5) в раму

(A) и зафиксируйте при помощи болтов(N13)

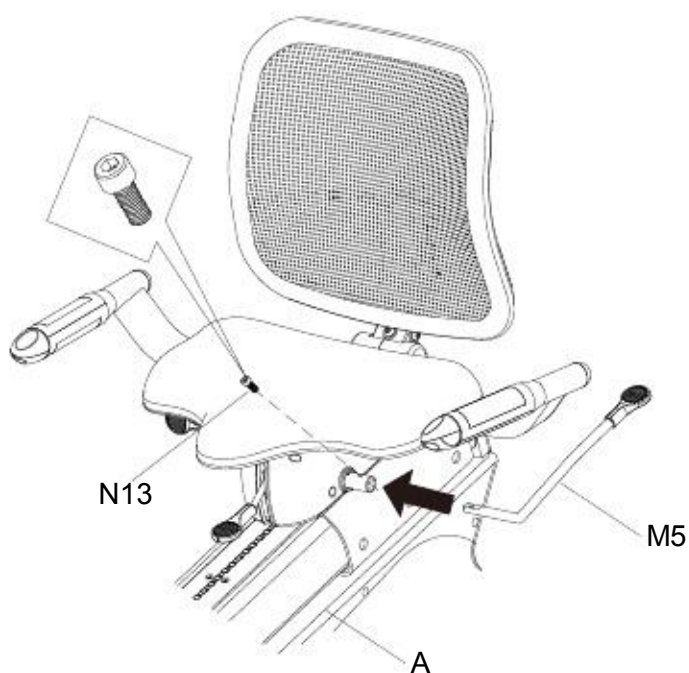


FIGURE 7

ШАГ 7 УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ

Вкрутите правую педаль в правый шатун по часовой стрелке.

Вкрутите левую педаль в левый шатун против часовой стрелки.

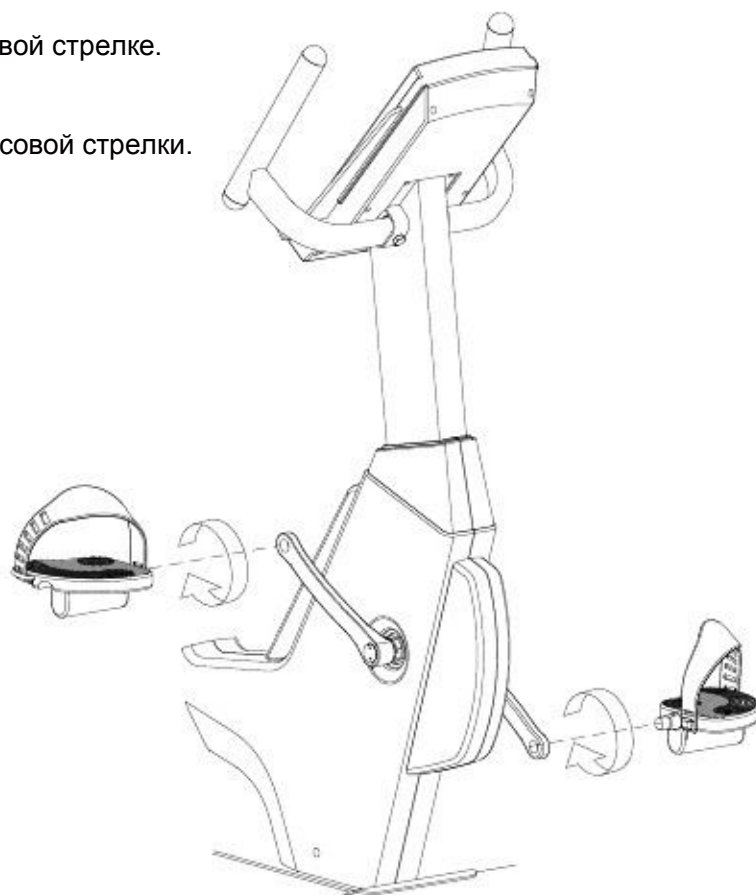


FIGURE 8

ШАГ 8 КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АДАПТЕР

Поместите тренажер в отведенное для него место.
Вставьте адаптер в специальное отверстие в задней части тренажера.

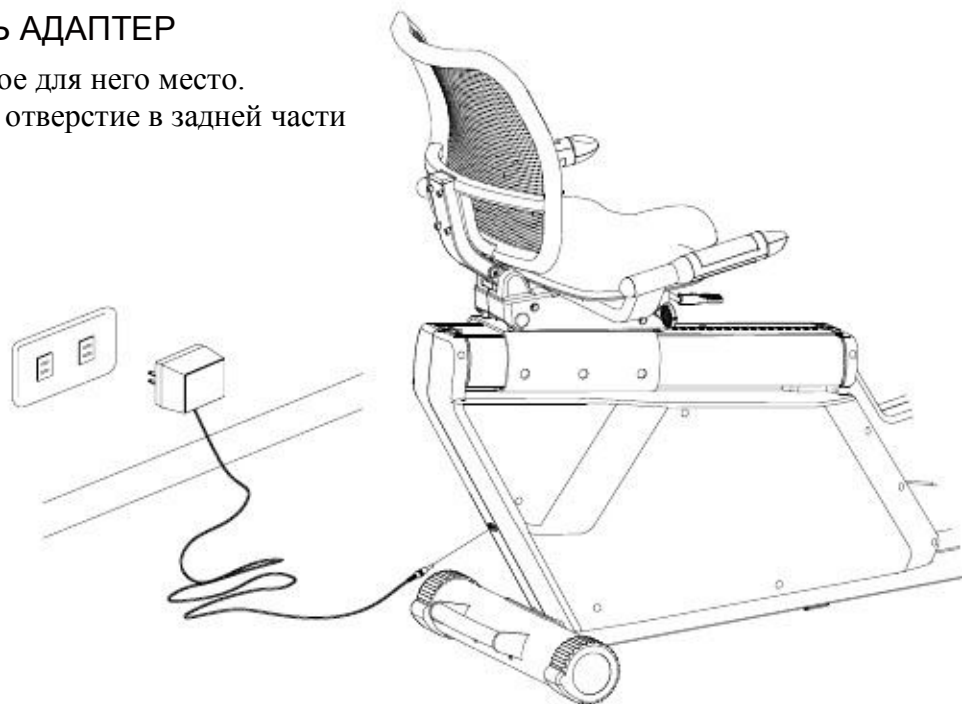


FIGURE 9

ШАГ 9 КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ СПИНКИ

Нажмите на боковой рычаг и отрегулируйте положение спинки.

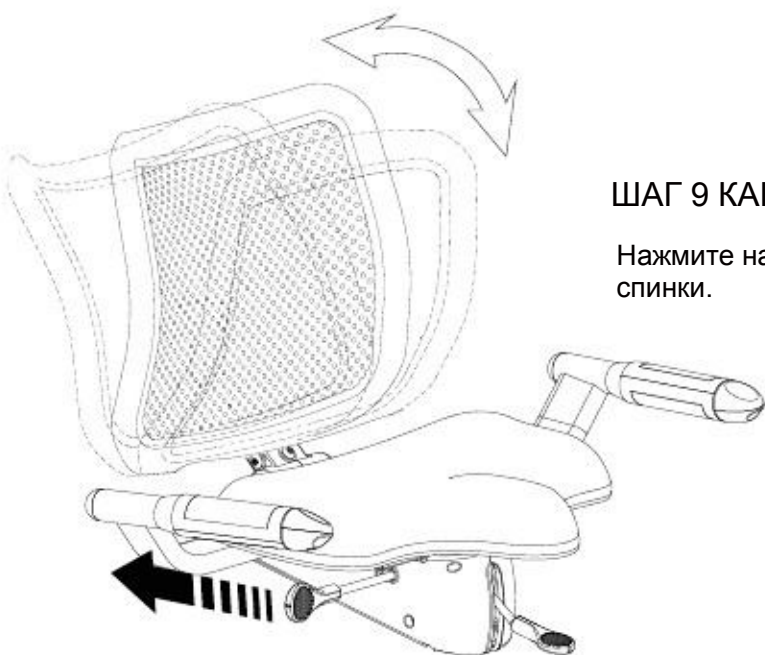


FIGURE 10

ШАГ 10 КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЕНИЯ

Шаг 1. Потяните вверх нижний рычаг(G44) и отрегулируйте положение сидения по горизонтали, выбрав удобную для себя дистанцию. Затем опустите рычаг.

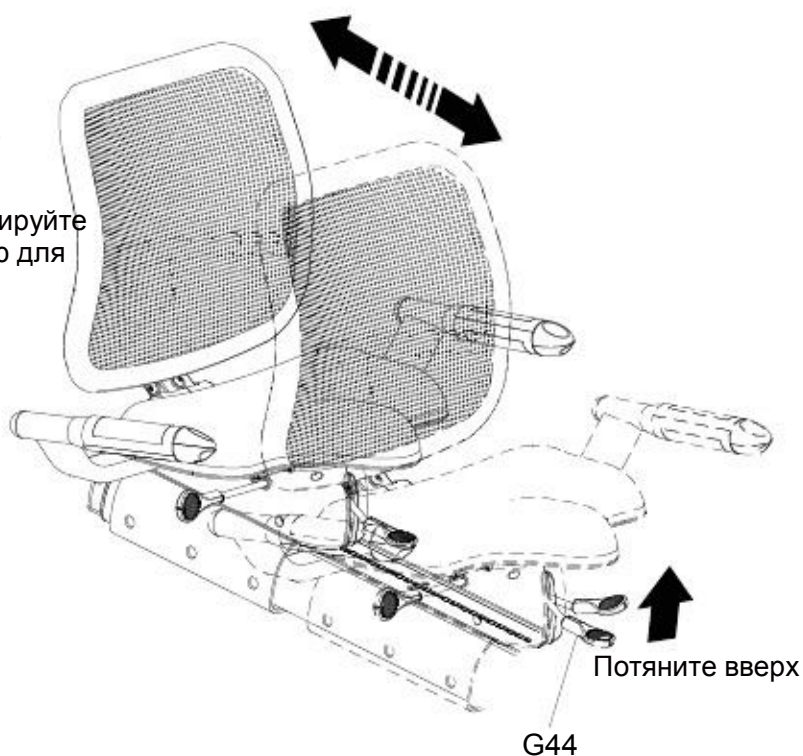


FIGURE 11

ШАГ 11

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ УГОЛ НАКЛОНА СИДЕНИЯ

Отрегулируйте угол наклона сидения при помощи рычага (M7).
Потяните рычаг вверх для поднятия угла сидения, вниз – для
опускания угла сидения.

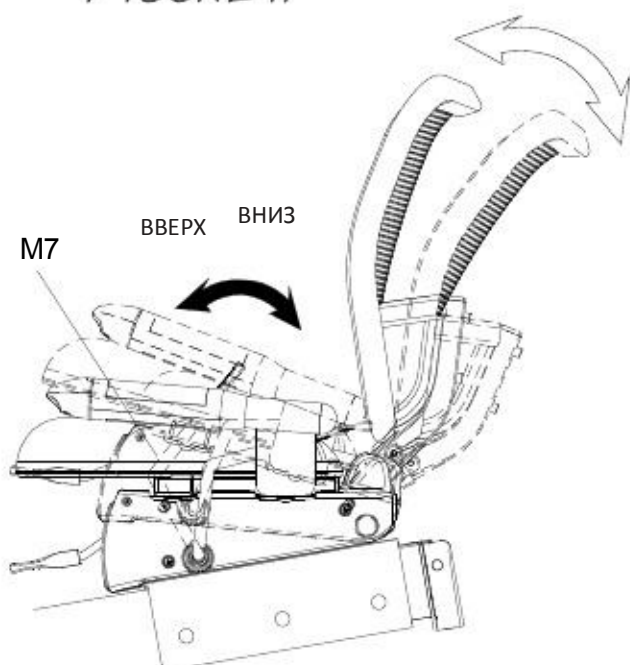
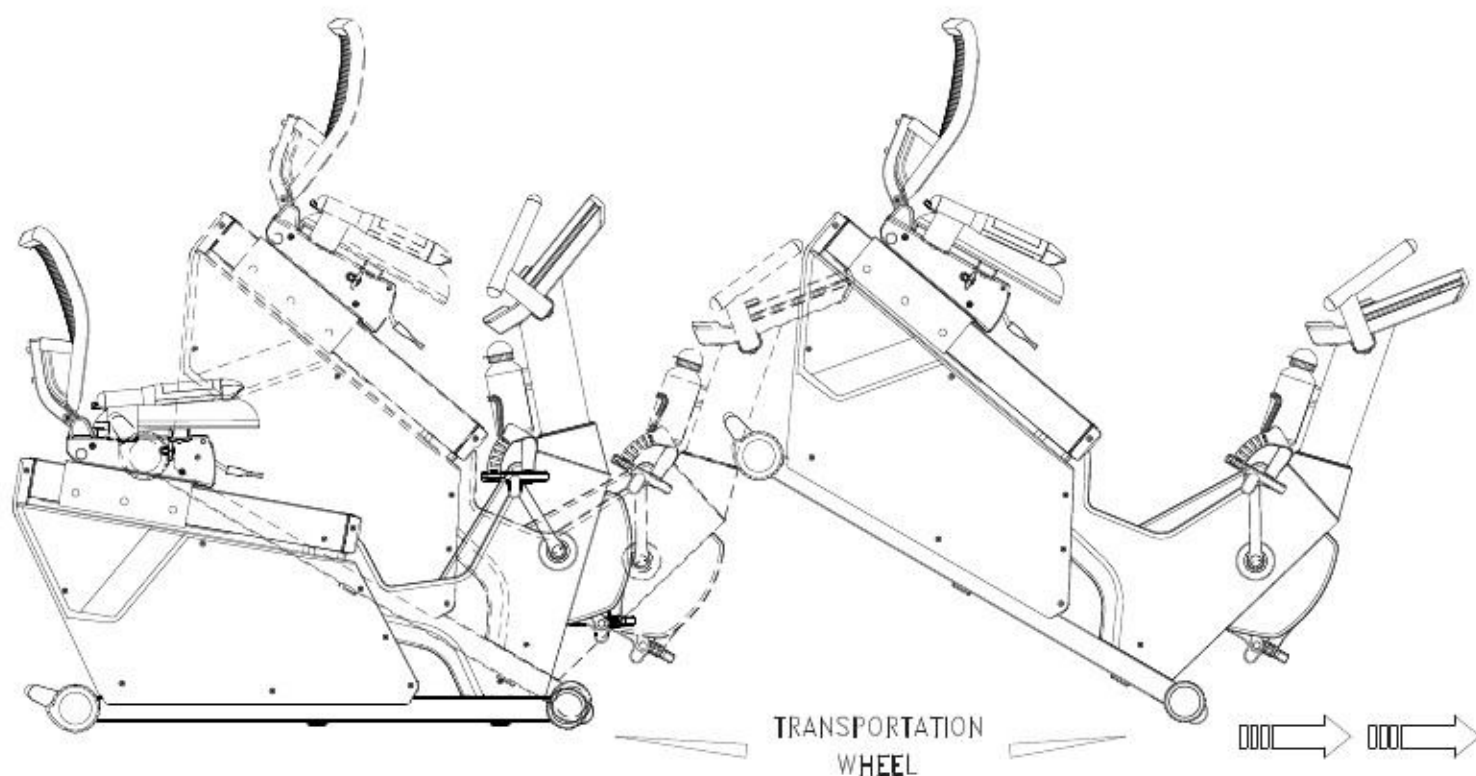


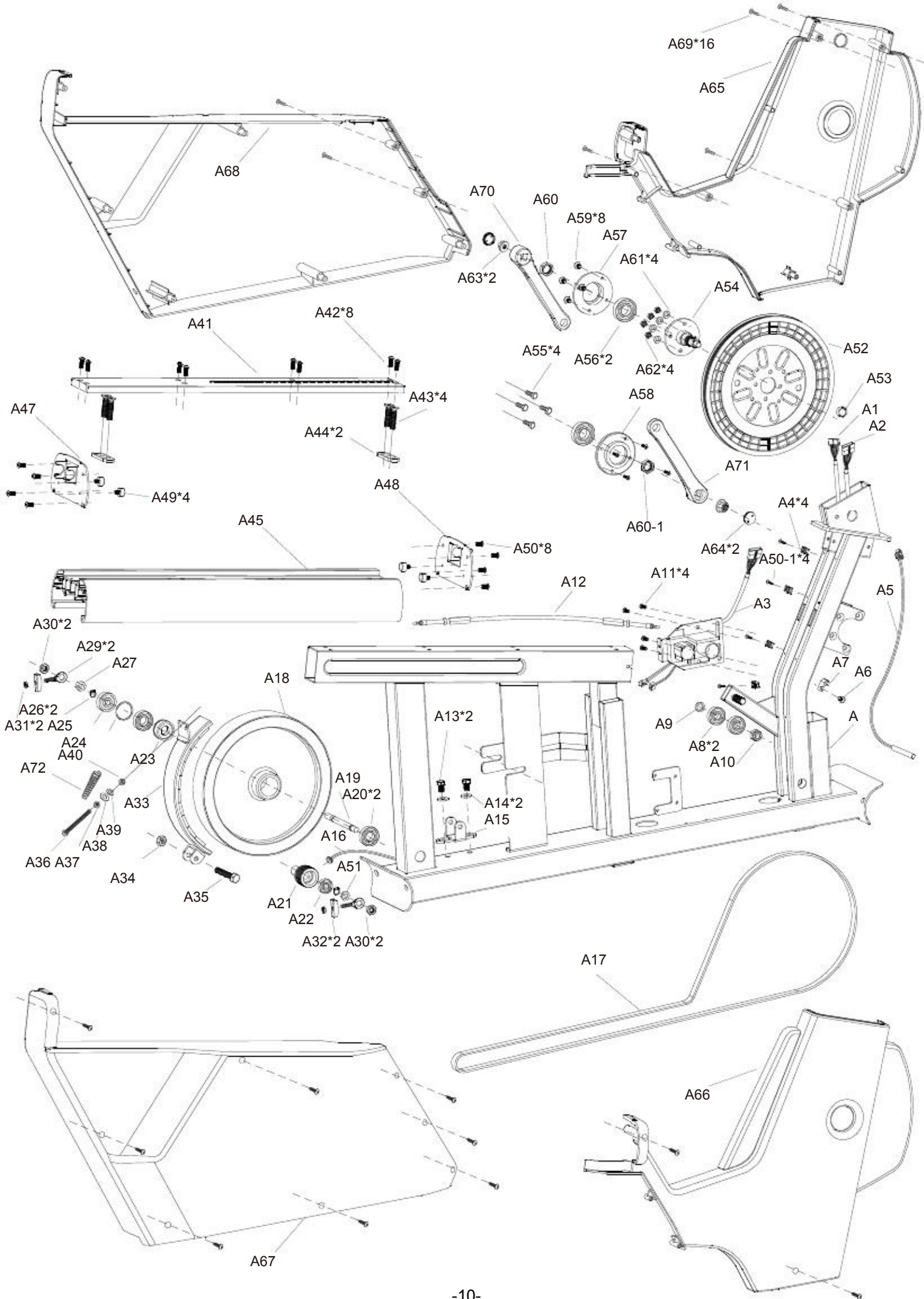
FIGURE 12

ШАГ 12 КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР

В передний стабилизатор встроены транспортировочные колесики. Встаньте сзади тренажера и наклоните его так, чтобы вес тренажера переместился на передние транспортировочные колесики. Теперь Вы можете с легкостью переместить тренажер в помещении.







[illegible]

Артикул	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ-ВО	Артикул	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ-ВО
F16	SENSOR SHEET METAL	4	G41	AXLE	1
G	BACK PAD SUPPORT TUBE	1	G42	NUT	1
G1	END CAP	1	G43	SPRING	1
G2	SADDLE BASEMENT	1	G44	ROTATE SHAFT	1
G3	ROTATE RECIPROCATOR	1	G45	SCREW	1
G4	SCREW	1	G46	BUSH	1
G5	WASHER	1	G47	NUT	1
G6	NUT	1	G48	SCREW	1
G7	SCREW	2	G49	NUT	1
G8	WASHER	2	G50	AXLE GRIP	1
G9	POWDER METALLURGY	2	G51	ADJUSTING AXLE	1
G10	BUSH	1	G51-1	BRACKET	1
G11	COVER OF SEAT TUBE (L)	1	G52	BUSH	1
G12	COVER OF SEAT TUBE (R)	1	G53	SPRING WASHER	2
G13	SCREW	4	H	CONSOLE	1
G14	SCREW	1	H1	SCREW	4
G15	GAS CYLINDNER	1	J1	WATER BOTTLE	1
G16	SPRING	1	J2	BOTTLE HOLDER	1
G17	SCREW	1	K	SADDLE	1
G18	NUT	2	L	BACK PAD	1
G19	BRACKET	2	M1	PEDAL(L)	1
G20	SCREW	4	M2	PEDAL(R)	1
				CENTRAL SUPPORTING TUBE COVER (L)	
				CENTRAL SUPPORTING TUBE COVER (R)	
				BAR	
				ADAPTOR	
G21	WASHER	4	M3	SCREW M8X100 WASHER M8X16 SCREW M8*20	1
G23	WASHER	4	M4	SCREW M8X15 SCREW M4X20	1
G24	NUT	6	M5	SCREW 1/4X40	1
G25	WASHER	6	M6	NUT M8	1
G26	BUSH	6	N1	SCREW M8X35	2
G27	WHEEL	6	N2	ADJUST HANDLE	15
G28	SCREW	6	N3	SCREW	2
G29	SCREW	2	N4	SCREW	4
G30	MOVING BASEMENT	1	N6	SCREW	1
G31	SLIDING HOUSING (R)	1	N7	SCREW M5*15	4
G32	SLIDING HOUSING (L)	1	N9	SPRING WASHER M8	2
G33	WASHER	4	N10	SCREW M8X30	4
G34	SCREW	4	N11		3
G35	SCREW	1	N12		4
G36	WASHER	1	N13		1
G37	NUT	1	N13-1		1
G38	SCREW	1	N14		2
G39	BUSH	1	N15		4
G40	WASHER	2	N16		3



【ФУНКЦИИ КНОПОК】

	UP	Для увеличения данных или нагрузки
	DOWN	Для уменьшения данных или нагрузки
	ENTER	Для подтверждения
	START / STOP	Для начала или остановки тренировки. Нажмите кнопку START/STOP, находясь в режиме готовности, и начнется программа Ручной Ввод.
	RESET	Для сброса настроек и возврата в начальное меню. Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2х секунд для полного сброса настроек.
	RECOVERY	Восстановление пульса

【ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ】

TIME	Отчет времени от 00:00 до 99:00 с шагом 1 минута
SPEED	Текущая скорость тренировки. Максимальная скорость 99.9 км/ч или миль/ч
RPM	Количество оборотов в минуту. Диапазон: 0-100 об/мин
DISTANCE	Отчет пройденной дистанции от 00:0 до 99:9 км или миль. Пользователь может установить целевую дистанцию при помощи UP/DOWN вращающегося круга. Шаг: 0.1 км или миль.

CALORIES	Расход калорий во время тренировки. Диапазон: от 0 до 990 ккал. Этот показатель является ориентировочным для сравнения эффективности разных типов нагрузки и не предназначен для использования в медицинских целях.
PULSE	Пользователь может установить целевой пульс до 230.
WATTS	Текущая мощность. Диапазон: 0-999.

ВКЛЮЧЕНИЕ:

Подключите к монитору источник питания или нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2х секунд. Раздастся длительный звуковой сигнал и на ЖК-дисплее отобразятся все сегменты в течение 2х секунд и дисплей 78.0, как показано ниже (Рисунок 1 и 2).

2. При помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите User 1-4 (Пользователь 1-4) и нажмите ENTER для подтверждения (Рисунок 3-4).

Введите информацию пользователя: пол (Male), возраст (Age), рост (Height) и вес (Weight) (Рисунок 4-7).

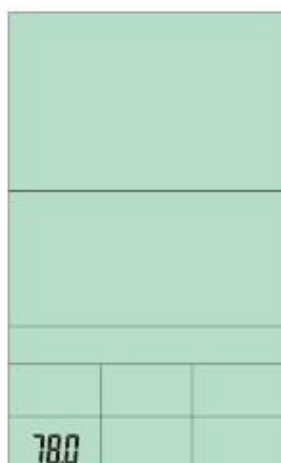


РИСУНОК 2



РИСУНОК 3



РИСУНОК 4

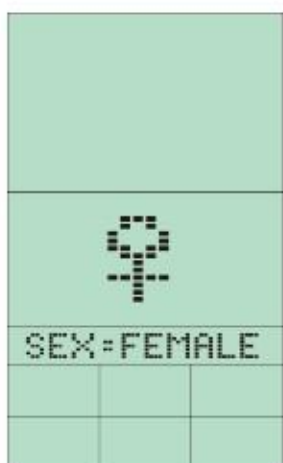


РИСУНОК 5



РИСУНОК 6



РИСУНОК 7



РИСУНОК 7

МЕНЮ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ

1. Программы:
(Рисунок 8~12)

Ручной Ввод → Программы → Пользовательские → Пульс → Мощность

2. При помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER для подтверждения. Или нажмите кнопку START/STOP для начала программы Ручной Ввод (MANUAL).

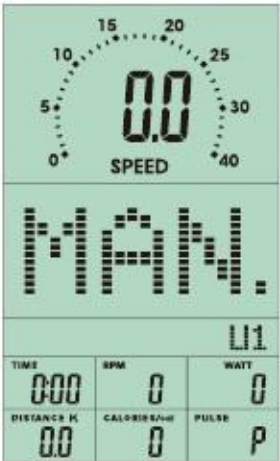


РИСУНОК 8

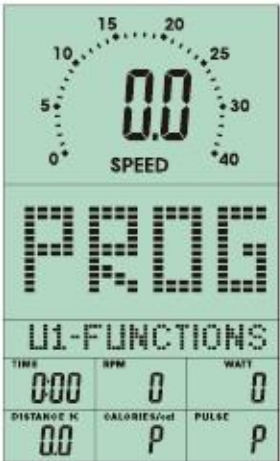


РИСУНОК 9



РИСУНОК 10



РИСУНОК 11



РИСУНОК 12

БЫСТРЫЙ СТАРТ

- 1. Нажмите ENTER для входа в программу Ручной Ввод (MANUAL), экран замигает (Рисунок 13).
- 2. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Уровень нагрузки может регулироваться во время тренировки (Рисунок 14).
- 3. Пользователь может нажать START/STOP для завершения тренировки.



РИСУНОК 13



РИСУНОК 14

РУЧНОЙ ВВОД:

1. После выбора программы Ручной Ввод (Рисунок 13), пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN увеличить или уменьшить уровень (диапазон от 1 до 16) и нажать ENTER для подтверждения.
2. Пользователь может задать данные (время, дистанция, калории, пульс) и затем нажать START/STOP для начала тренировки. Пользователь может нажать RESET для возврата в меню настроек.
3. Уровень нагрузки может регулироваться во время тренировки.



РИСУНОК 13

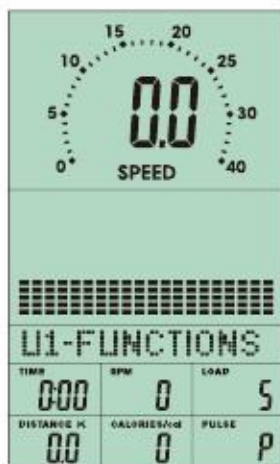


РИСУНОК 14



РИСУНОК 15



РИСУНОК 16

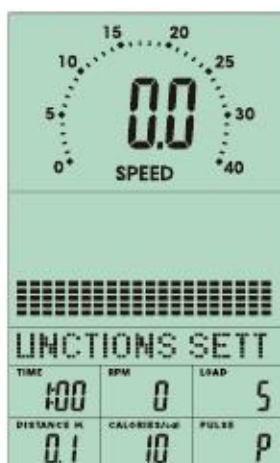


РИСУНОК 17



РИСУНОК 18

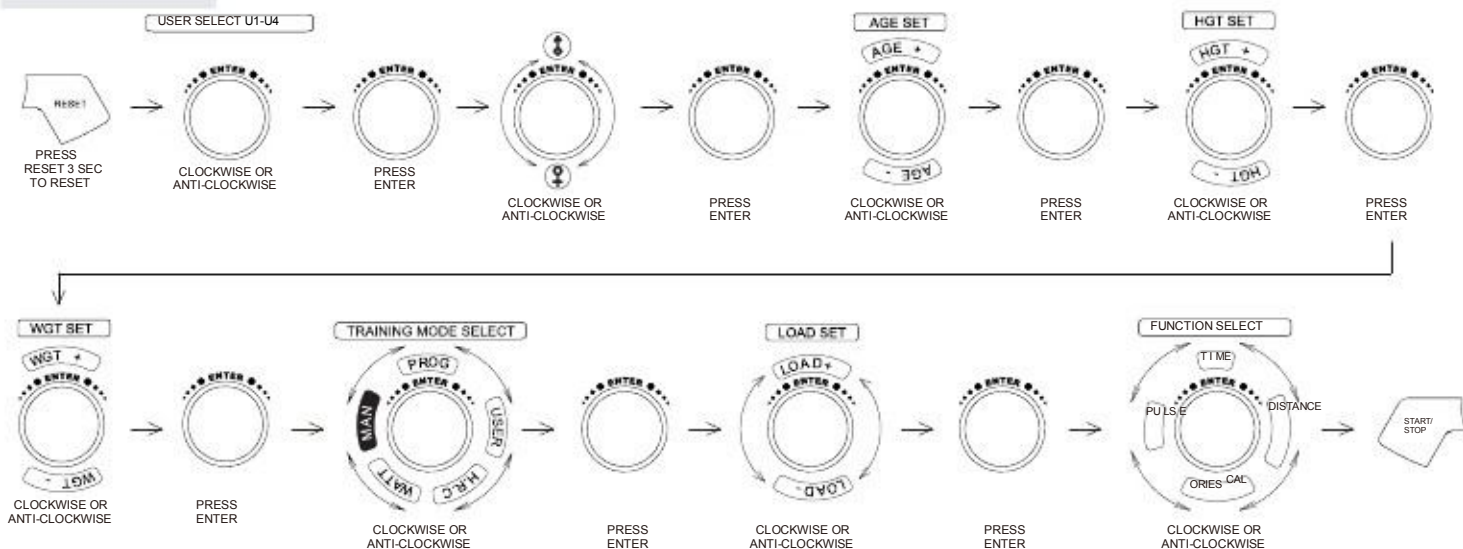


РИСУНОК 19



РИСУНОК 20

Программа Ручной ввод



ПРОГРАММЫ

1. После входа в предустановленные программы (PROGRAM), пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN выбрать одну из программ P1-P12 и нажать ENTER для подтверждения.

2. Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.

3. После запуска программы, начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.



РИСУНОК 21



РИСУНОК 22



РИСУНОК 23

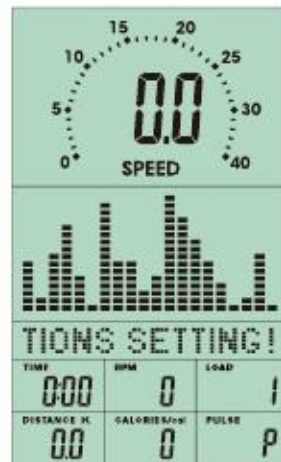
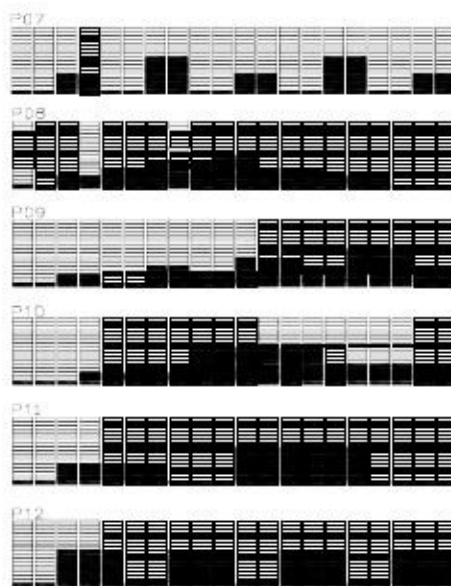
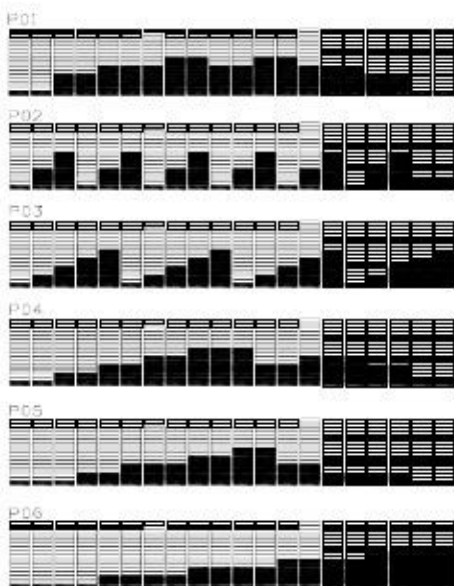
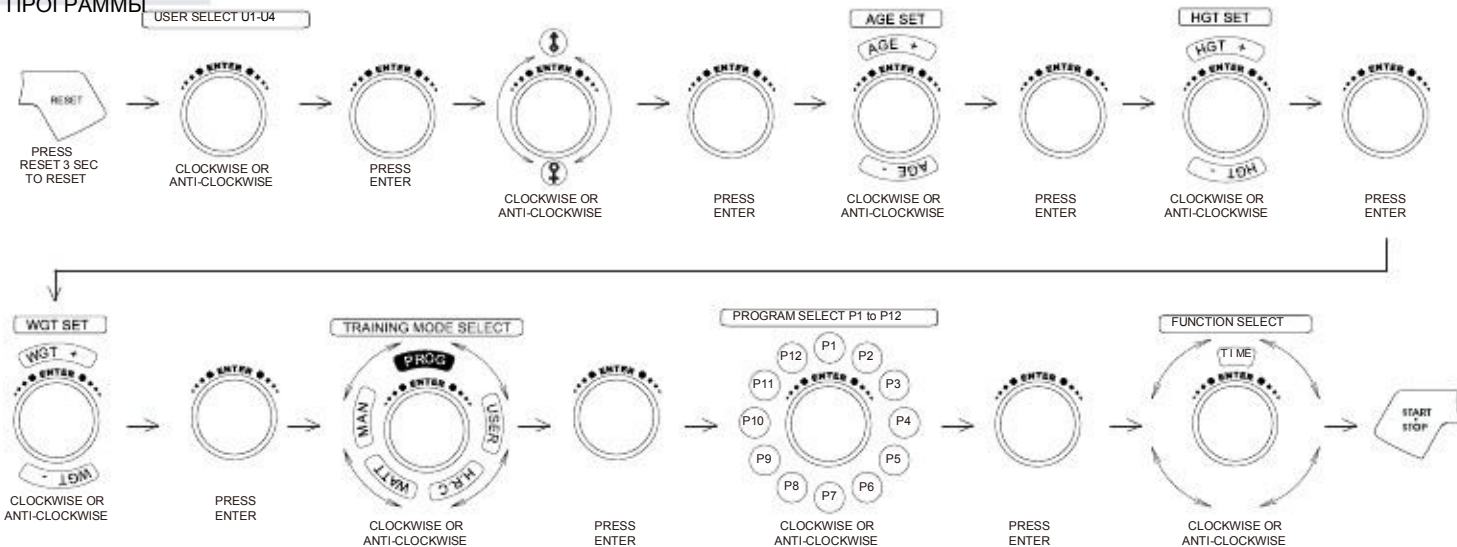


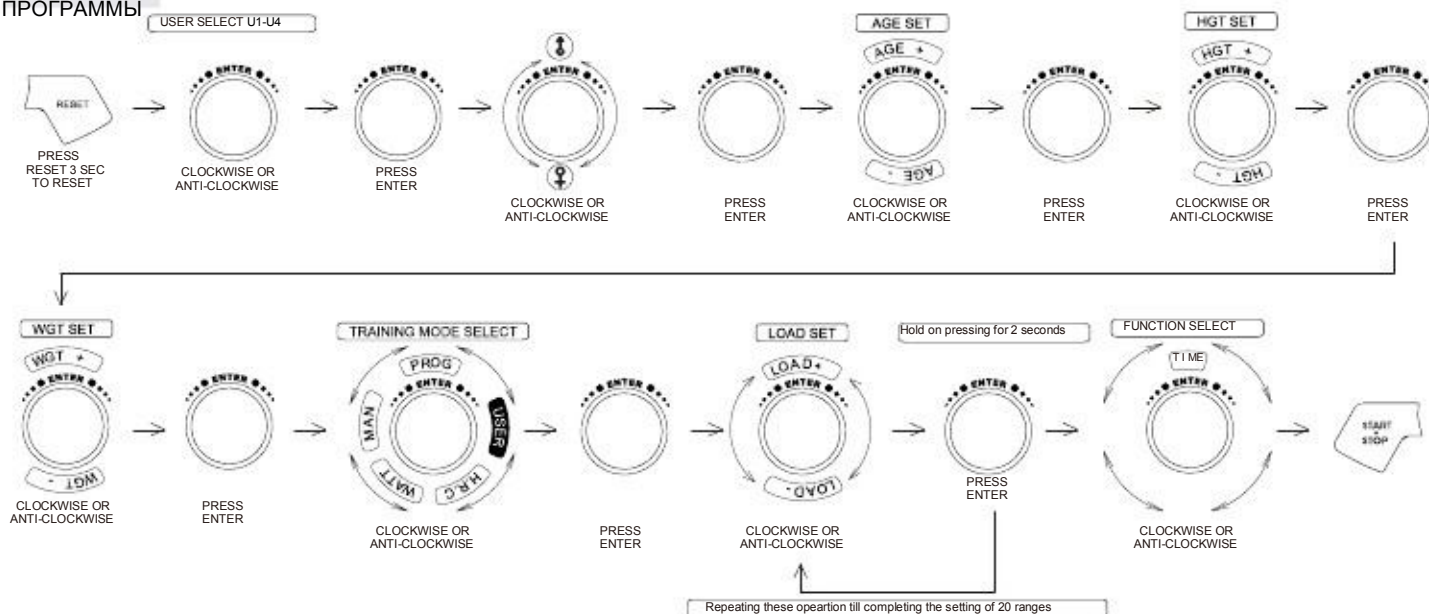
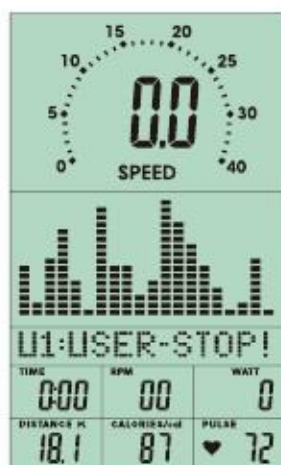
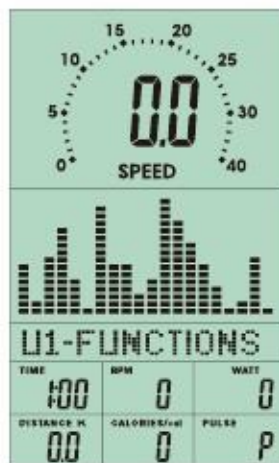
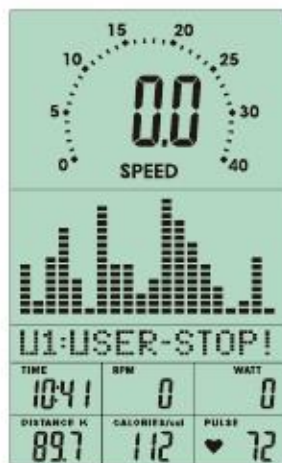
РИСУНОК 24



ПРОГРАММЫ



1. После входа в пользовательскую программу (USER PROGRAM), замигает первая колонка профиля (Рисунок 25). Пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN выбрать уровень нагрузки (Рисунок 26) для создания индивидуального профиля нагрузки.
2. После окончания установки (колонки 1-20), нужно нажать и удерживать кнопку MODE в течение 2х секунд для перехода к установке времени.
3. Во время установки индивидуального профиля, пользователь может нажать RESET (сброс) и вернуться в главное меню.
4. После запуска программы (Рисунок 27-29), начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.



ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА

1. После входа в пульсозависимую программу (HRC), на дисплее появится выбор целевой зоны пульса: 55%, 75%, 90% и Целевая (Target). Пользователь может выбрать одно из значений при помощи вращающегося круга UP/DOWN.
2. Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
3. После запуска программы, начнется обратный отсчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.

Если в течение 5 сек не будет поступать сигнал пульса, на дисплее появится изображение:



РИСУНОК 29



РИСУНОК 30



РИСУНОК 31



РИСУНОК 32



РИСУНОК 33



РИСУНОК 34

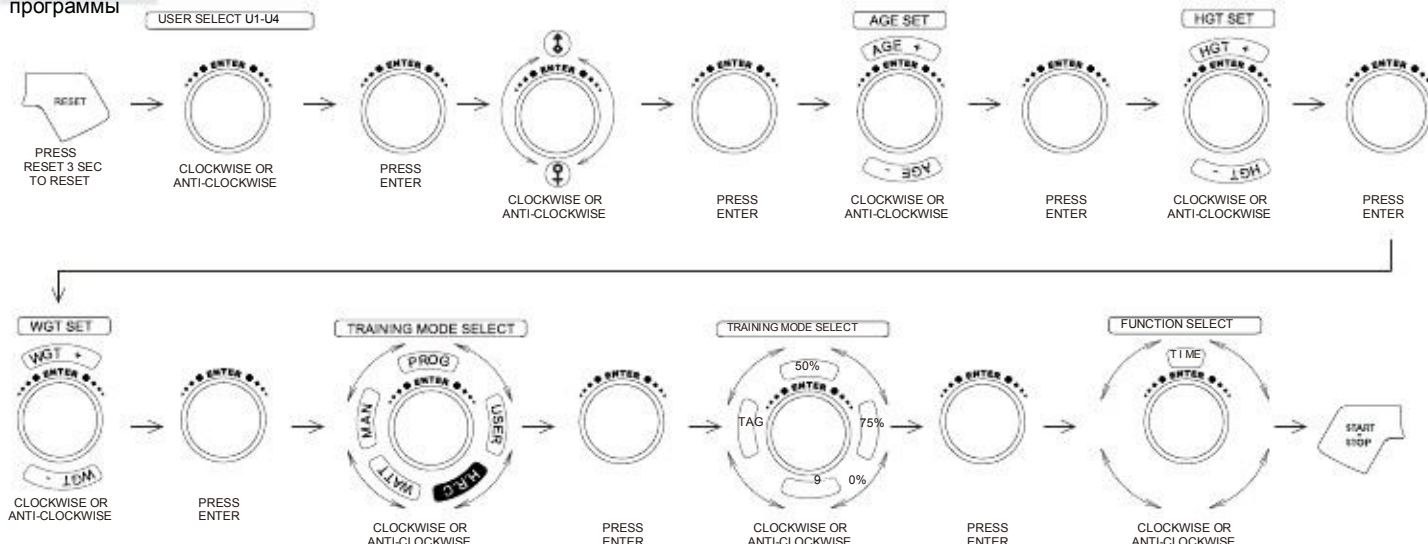


РИСУНОК 35



РИСУНОК 36

Пульсозависимые программы



ПРОГРАММА WATT (МОЩНОСТЬ)

1. В режиме готовности выберите WATT и нажмите ENTER для входа.
2. Предустановленное значение – 120 Вт – замигает на экране, при помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите целевое значение от 10 до 350. Нажмите START для начала тренировки.
3. Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
4. После запуска программы, начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.
5. Значение ватт может регулироваться во время тренировки. Пользователь может регулировать значение ватт в соответствии со следующими рекомендациями:
 - ▲ : Значение ватт > 25% --- Пользователь должен снизить скорость
 - : Значение ватт равно 25% --- Пользователь должен придерживаться той же скорости
 - ▼ : Значение ватт < 25% --- Пользователь должен увеличить скорость

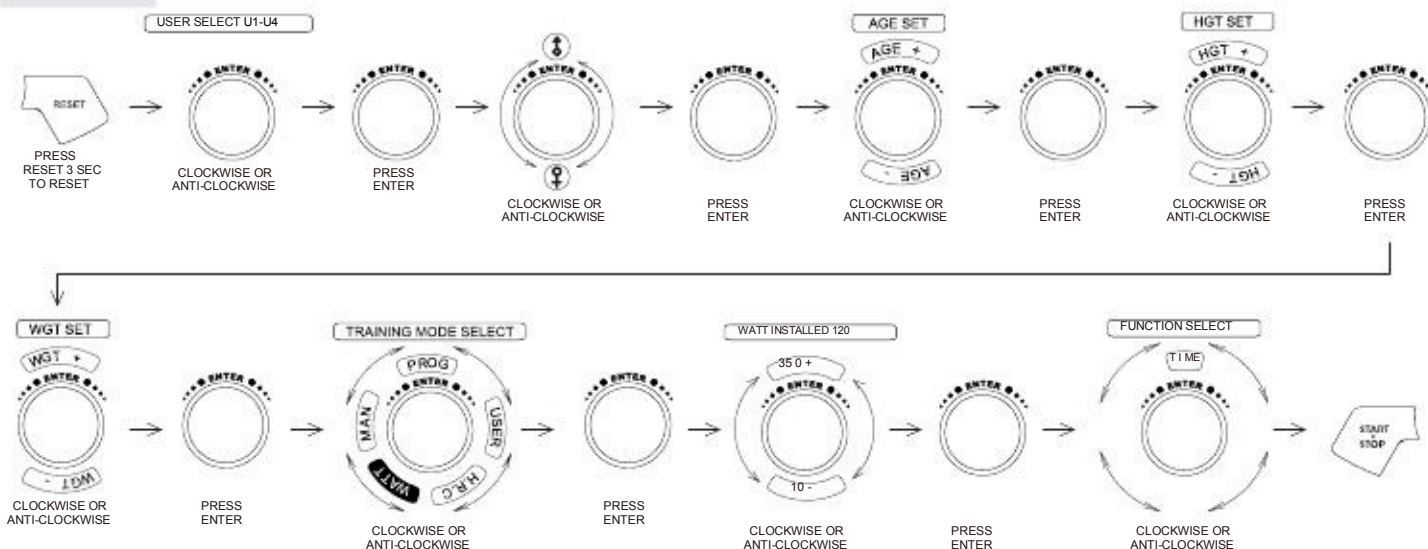


РИСУНОК 37



РИСУНОК 38

ПРОГРАММА WATT



ТЕСТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

После тренировки, продолжайте держаться за сенсорные датчики пульса и нажмите кнопку RECOVERY. Все показатели дисплея останутся, за исключением ВРЕМЕНИ, которое начнет обратный отчет от 00:60 до 00:00.

На дисплее появится показатель восстановления пульса: F1, F2...F6, где F1 – наилучший показатель, F6 – наихудший. Пользователь может продолжить регулярные тренировки для улучшения показателя восстановления пульса (нажмите кнопку RECOVERY снова для возврата в главное меню).



РИСУНОК 39



РИСУНОК 40

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если пользователь не крутит педали более 4х минут, компьютер перейдет в спящий режим, все данные сохранятся до тех пор, пока пользователь не возобновит тренировку.
2. Электрическое напряжение компьютера – 9 вольт, 1А адаптер.
3. Если компьютер завис, пожалуйста, выньте адаптер и вставьте его заново.