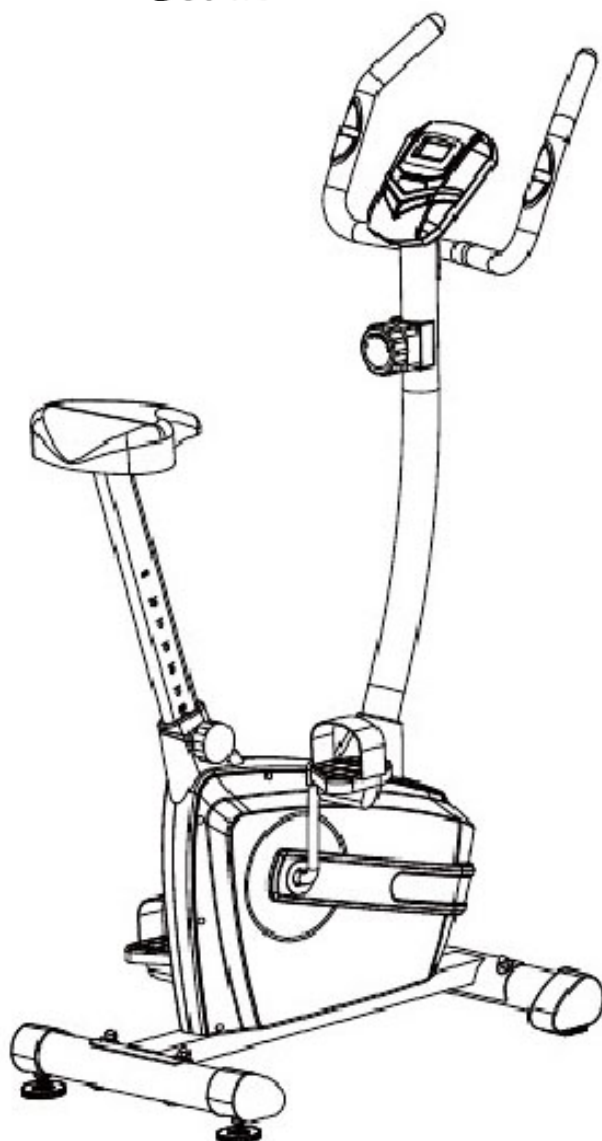


Магнитный велотренажер **FORMULA II**

ITEM NO.: 20280

LifeGear
Get active for life



Руководство пользователя

ВАЖНО: Внимательно прочитайте все инструкции, прежде чем использовать этот продукт. Сохраните это руководство для использования в будущем.

Модель тренажера может отличаться от изображенного на фотографии, производитель имеет право изменять конструкцию без предупреждения.

СОДЕРЖАНИЕ

ГАРАНТИЯ	2
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	3
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	4
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ.....	4
ИНСТРУМЕНТЫ	4
ОБЩИЙ ЧЕРТЕЖ	5
ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ	6
ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА	10
РЕГУЛИРОВКИ	13
ОБСЛУЖИВАНИЕ	14
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	14
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И РАССЛАБЛЕНИЯ	15

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Компания LifeGear Inc. гарантирует покупателю, что тренажер не содержит дефектов и функционирует исправно, при условии, что его сборка и использование проводились в соответствии с инструкцией производителя. Обязательства компании LifeGear ограничиваются заменой продукта целиком или частично, или поставкой запасных частей, если дефекты продукта были выявлены при его домашнем использовании. Данное гарантийное обязательство не распространяется на продукцию, которая используется вне соответствия с инструкцией или в коммерческих целях. Данное гарантийное обязательство распространяется только на первоначального покупателя.

При заказе запасных частей, предоставьте следующую информацию:

1. Инструкцию пользователя
2. Номер модели
3. Детализовку продукта
4. Номер запчасти
5. Дату покупки

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При пользовании тренажером необходимо соблюдать меры предосторожности. Перед использованием внимательно прочтите инструкцию.

- Перед использованием тренажера прочтите инструкцию и сделайте разминку.
- Разминка необходима, чтобы избежать мышечных травм. В разделе «Упражнения для разминки и расслабления» приведены необходимые упражнения. После тренировки рекомендуется выполнить упражнения на расслабление.
- Убедитесь, что все детали исправны и прочно закреплены. Тренажер следует разместить на ровной поверхности. Рекомендуется подложить под тренажер коврик или другой покрывной материал.
- Для тренировок надевайте соответствующую одежду. Не надевайте одежду, которая может зацепиться за тренажер. Не забывайте затягивать ремешки педалей.
- Не пытайтесь производить обслуживание или регулировку тренажера, кроме тех операций, которые описаны в данной инструкции. При возникновении неполадок, прекратите использование тренажера и обратитесь в *авторизованную сервисную службу*.
- Не используйте тренажер вне помещений.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования.
- Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.
- Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных, когда Вы пользуетесь им.
- Тренажер предназначен только для взрослых.
- Минимальное пространство для обеспечения безопасного использования должно составлять не менее двух метров.
- Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.

Максимальный вес пользователя – 100 кг.

ВНИМАНИЕ: Прежде чем начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если Вам более 35 лет или у Вас есть проблемы со здоровьем. Прежде, чем пользоваться тренажером, обязательно прочтите инструкцию. Сохраните ее, Вам может понадобится перечитать ее в будущем.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

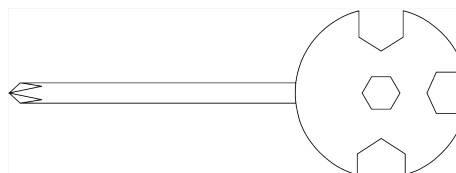
№.	Описание	Кол во	№.	Описание	Колв о
001	Основная рама 60x30x2	1	028	Шестигранная гайка М6	2
002	Передний стабилизатор Ø60x1.5x350	1	029	Гайка М10x1x10	2
003	Задний стабилизатор Ø60x1.5x450	1	030	Колпачковая глухая гайка М8	2
004	Кронштейн шкива 60x20x1,8	1	031	Маховик Ø230x40xØ32	1
005	Стойка сидения Ø27xØ33x730	2	032	Заглушка подшипника	2
006	Компенсатор неровности пола	2	033	Подшипник 6000ZZ	2
007	Рулевая стойка Ø50x1.5	1	034	Подшипниковая гайка I 15/16"	1
008	Руль Ø25x1.5x1000	1	035	Подшипниковая гайка II 7/8"	1
009	Скоба нагрузки	2	036	Шайба Ø24xØ40x3	1
010	Шайба Ø8xØ16x1,5	7	037	Шайба Ø23xØ34,5x2.5	1
011	Болт с проушиной М8x85	1	038	Шестигранная гайка 7/8"	1
012	Левая заглушка заднего стабилизатора Ø60x1.5	1	039	Шатун со шкивом 240J6	1
013	Правая заглушка заднего стабилизатора Ø60x1.5	2	040	Винт М5x45	1
014	Большая волнистая шайба Ø8xØ20x2	4	041	Большая волнистая шайба Ø5xØ15x1	1
015	Большая волнистая шайба Ø8xØ25	4	042	Винт М5x10	4
016	Пружинная шайба Ø6	2	043	Покрытие руля-пена Ø30xØ24x455	2
017	Винт М8x70	4	044	Левая педаль УН-30Х	1
018	Шестигранная гайка М10	2	045	Правая педаль УН-30Х	1
019	Винт М8x15	6	046	Колпачковая глухая гайка М8	2
020	Винт М8x20	1	047	Заглушка руля Ø25x1,5	1
021	Болт с проушиной М6x36	2	048	Винт регулировки высоты сидения М16x1,5	1
022	Шкив Ø10xØ35	1	049	Датчик пульса с проводом L=750мм	1
023	Шуруп ST2.9x12	2	050	Сенсорный провод L=750mm	1
024	Шуруп ST4.2x20	4	051	Левый кожух 543x346x85	1
025	Шуруп ST4.2x25	7	052	Правый кожух 543x346x83	1
026	Саморез с цилиндрической головкой ST4.2x25	4	053	Втулка стойки сидения	1
027	Нейлоновая гайка М8	7	054	Регулятор нагрузки	1

№.	Описание	Кол во	№.	Описание	Кол
055	Кабель регулятора нагрузки L=900mm.	1	060	Ремень PJ 410 J6	1
056	Левая заглушка переднего стабилизатора Ø60x1.5	1	061	Подушка сидения DD-982AT	1
057	Правая заглушка переднего стабилизатора Ø60x1.5	1	062	Компьютер RD-93232	1
058	Кожух рулевой стойки Ø50x1.5	1	063	Удлинённый сенсорный провод L=900mm.	2
059	Кожух стойки сидения 60x20x1.5	1	064	Волнистая шайба Ø16xØ8x1.5	1

ИНСТРУМЕНТЫ

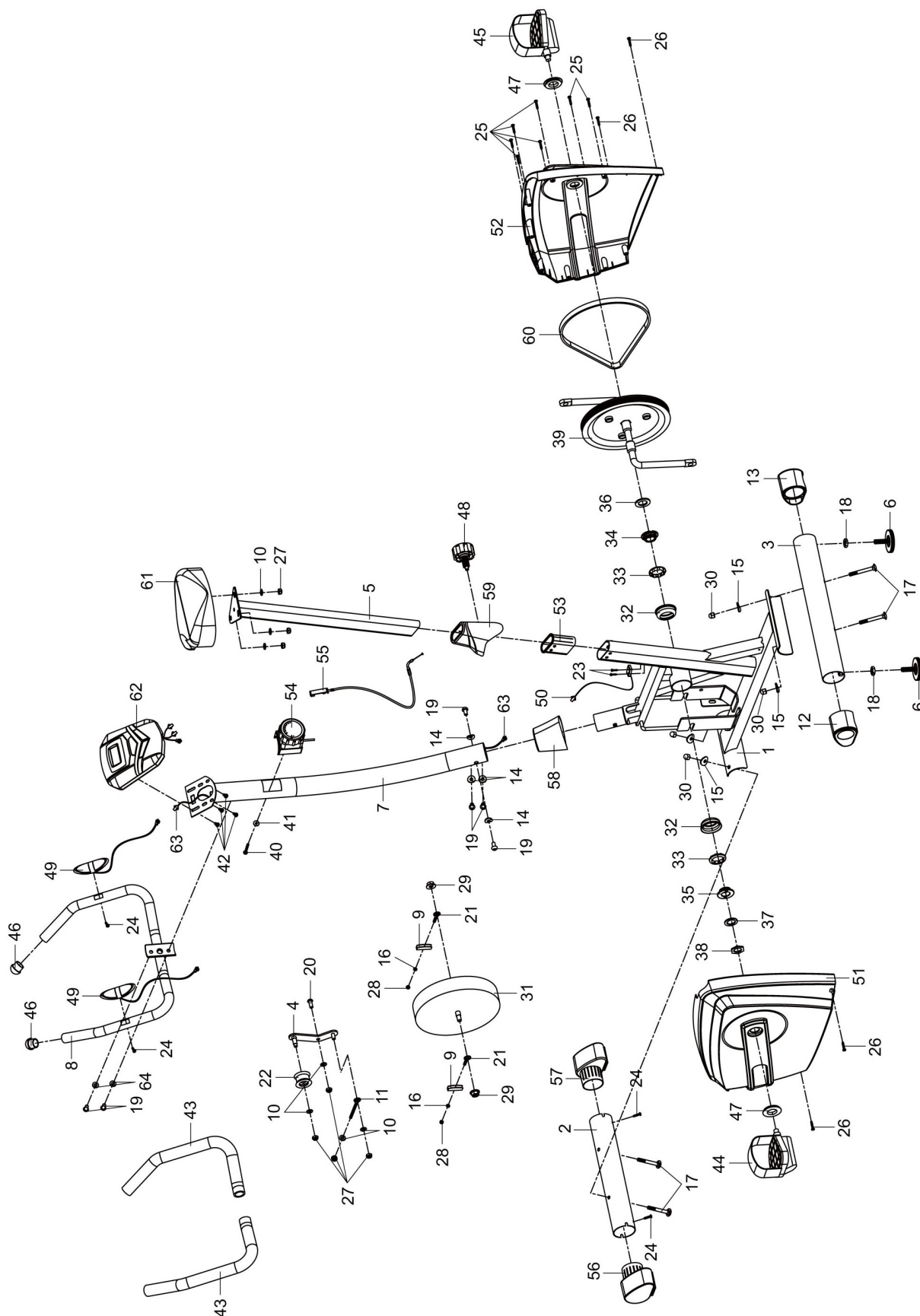


Шестигранный
ключ S6
1шт



Универсальный ключ с отверткой
S10, S13, S14, S15
1 шт

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

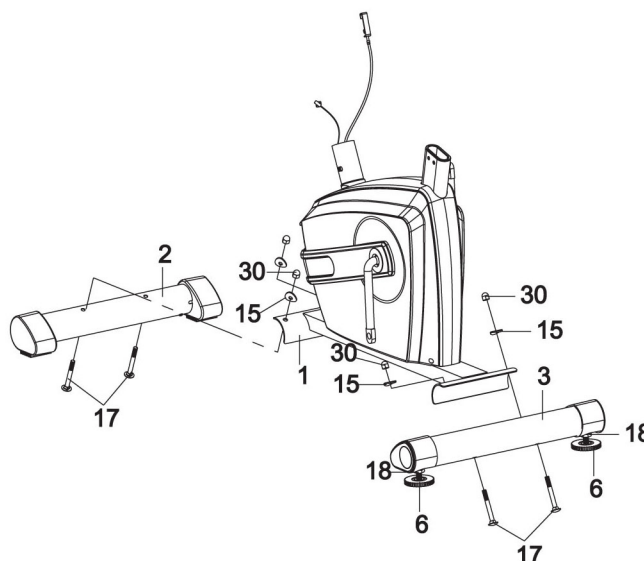
Установка переднего/заднего стабилизаторов и педалей.

Присоедините передний стабилизатор (2) к основной раме тренажера (1) и совместите отверстия для винтов.

Прикрепите передний стабилизатор (2) к передней губе основной рамы (1) при помощи двух M8x70 мм. винтов (17), двух Ø8xØ25 больших изогнутых шайб (15) и двух M8 колпачковых гаек (30). Затяните винты при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Присоедините задний стабилизатор (3) позади основной рамы (1) и совместите отверстия для винтов.

Прикрепите задний стабилизатор (3) к задней губе основной рамы (1) при помощи двух M8x70мм. винтов (17) и двух Ø8xØ25 больших изогнутых шайб (15) и двух M8 колпачковых гаек (30). Затяните винты при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.



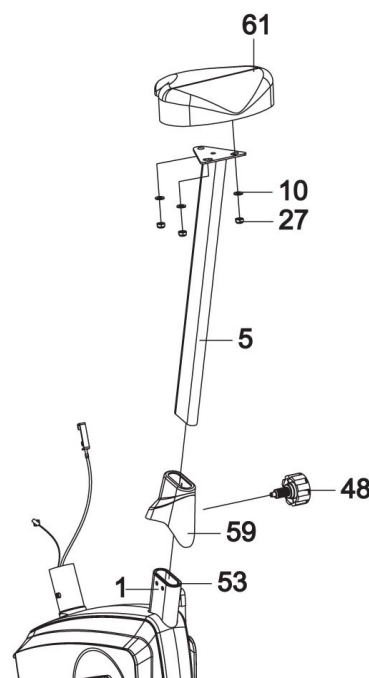
Установка стойки сидения, сидения.

Снимите три M8 нейлоновые гайки (27), три Ø8xØ16x1.5 шайбы (10) с нижней стороны сидения (61). Снимите нейлоновые гайки и шайбы при помощи универсального ключа, входящего в комплект. Присоедините сидение (61) сверху стойки сидения (5) при помощи трех только что снятых M8 нейлоновых гаек (27) и Ø8xØ16x1.5 шайб (10).

Затяните нейлоновые гайки и шайбы при помощи универсального ключа, входящего в комплект.

Оденьте кожух стойки сидения (59) на трубу основной рамы (1). Вставьте стойку сидения (5) во втулку стойки сидения (53).

Присоедините регулировочный винт сидения (48) и поворачивая его по часовой стрелке, зафиксируйте стойку сидения (5) в нужное положение по высоте.



Установка стойки руля, регулятора нагрузки и педалей.

Выкрутите четыре M8x15 винта (19), снимите четыре Ø8xØ20x2 изогнутые шайбы (14) с основной рамы (1). Снимите винты и шайбы при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Оденьте кожух рулевой стойки (58) вверх на рулевую стойку (7).

Протяните кабель регулятора нагрузки (55), продев его через нижнюю часть рулевой стойки (7) и вытяните его через квадратное отверстие сверху рулевой стойки (7).

Соедините сенсорный провод (50) из основной рамы (1) с проводом регулятора нагрузки (63) из рулевой стойки (7).

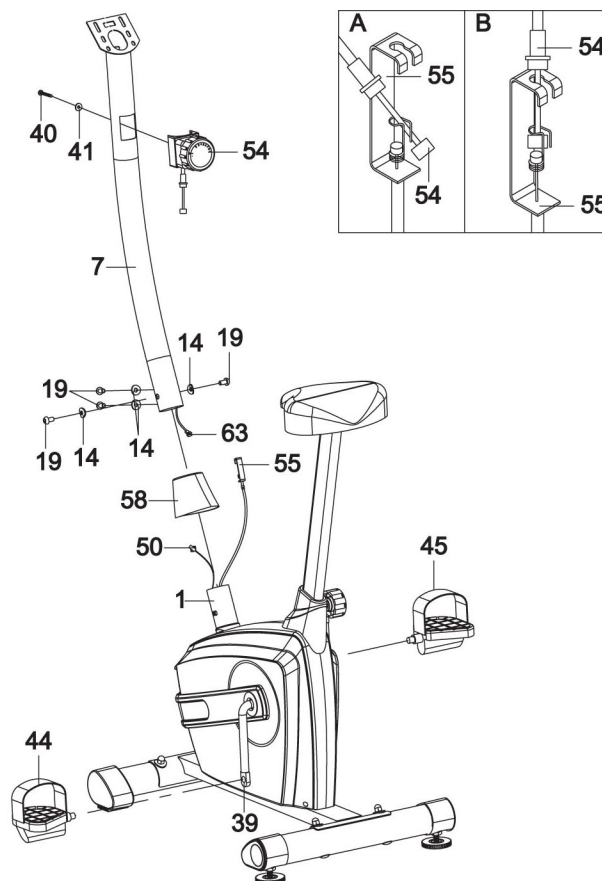
Вставьте рулевую стойку (7) в трубку основной рамы (1) и закрепите с помощью четырех M8x15 винтов (19) и четырех Ø8xØ20x2 больших изогнутых шайб (14), которые Вы предварительно сняли. Затяните винты и шайбы при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Опустите кожух рулевой стойки (58) вниз рулевой стойки (1).

Выкрутите винт (40) M5x45 и большую изогнутую шайбу Ø5xØ15x1 (41) с корпуса регулятора нагрузки (54). Выкрутите винты при помощи отвертки универсального ключа, входящего в комплект.

Закрепите конец кабеля регулятора нагрузки (54) в пружинном кольце кабеля нагрузки (55). Потяните за кабель регулятора нагрузки (54) вверх и закрепите его с усилием в пружинном регуляторе нагрузки (55).

Закрепите регулятор нагрузки (54) на рулевой стойке (7) при помощи винта (40) M5x45 и большой изогнутой шайбы Ø5xØ15x1 (41), которые Вы предварительно сняли. Затяните винты при помощи отвертки универсального ключа, входящего в комплект.



УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ

Шатуны, корпус педали, валы педалей и ремни педалей помечены буквами “R” для правой стороны и “L” для левой.

Вставьте вал левой педали (44) в соответствующее ей резьбовое отверстие в левом шатуне (39). Поверните вал педали вручную против часовой стрелки до конца резьбы.

Замечание: не крутите вал педали в направлении часовой стрелки, так как есть возможность при этом повреждение резьбы.

Затяните вал левой педали (44) при помощи универсального ключа с отверткой, входящего в комплект.

Вставьте вал правой педали (45) в соответствующее ей резьбовое отверстие в правом шатуне (39).

Поверните вал педали вручную по часовой стрелке до конца резьбы.

Затяните вал правой педали (45) при помощи универсального ключа с отверткой, входящим в комплект.

Установка руля, компьютера.

Выкрутите два M8x15 (19) винта и снимите две изогнутые шайбы Ø16xØ8x1.5 (64) с рулевой стойки (7). Снимите винты при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Вставьте провод датчика пульса (49) в отверстие в основной стойке (7) и вытяните его через верхнюю часть основной стойки (7).

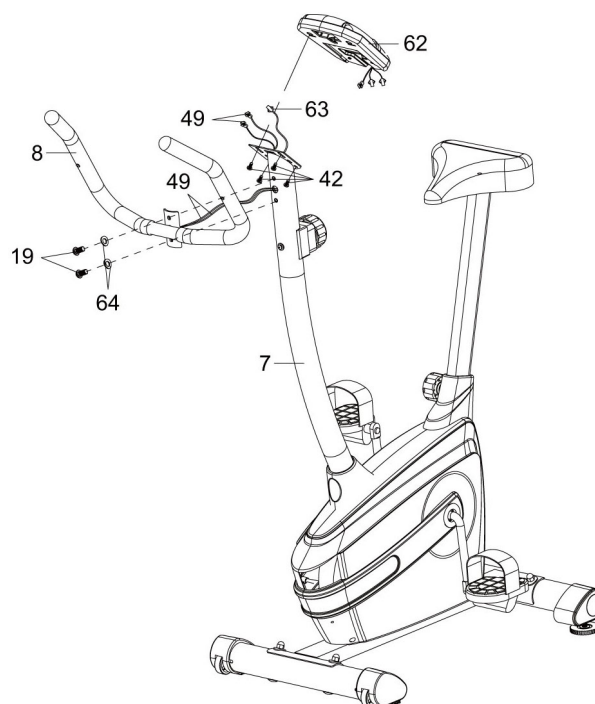
Установите руль (8) в зажим сверху рулевой стойки (7) и закрепите его при помощи двух винтов M8x15 (19) и двух изогнутых шайб Ø16xØ8x1.5 (64), которые вы предварительно сняли. Затяните винты при помощи шестигранного ключа, входящего в комплект.

Снимите четыре винта M5x10 (42) с корпуса компьютера (62). Выкрутите винты при помощи универсального ключа с отверткой, входящего в комплект.

Соедините провод датчика пульса (49) из рулевой стойки (7) с кабелем датчика пульса (63), выходящего из компьютера (62). Спрячьте лишние провода в рулевую стойку (7).

Установите компьютер (62) на руле (7), закрепив его при помощи четырех винтов M5x10 (42).

Затяните винты при помощи отвертки универсального ключа, входящего в комплект.





ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА

ПОКАЗАТЕЛИ:

TIME (ВРЕМЯ) -----	0:00-99:59 МИН: СЕК
SPEED (СКОРОСТЬ) -----	0.0-999.9 КМ/ЧАС
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)-----	0.0-999.9 КМ
CAL (CALORIES) (КАЛОРИИ)-----	0.0-999.9 ККАЛ
ODO (ODOMETR) (ОДОМЕТР) -----	0.0-9999 КМ
PULSE (ПУЛЬС) -----	40-240 УДАРОВ/МИН

ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: Нажмите кнопку MODE чтобы подтвердить выбор значения в режиме настройки.

Нажмите кнопку MODE для выбора программируемых функций компьютера. Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течении 3 секунд, чтобы обнулить все показатели тренировки за исключением показателя ODO (ОДОМЕТР).

SET: Нажмите кнопку SET, чтобы установить значения параметров в режиме настройки.

Нажмите кнопку SET, чтобы установить до желаемой величины параметры: Время, дистанция, калори, пульс.

RESET: Нажмите кнопку RESET, чтобы обнулить данные значения: Время, дистанция, каллории или пульс для целевой предварительной настройки. Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 3 секунд для обнуления данных тренировочных показателей, за исключением показателя ODO (ОДОМЕТР).

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

AUTO ON/OFF: Когда вы начнете тренировку или нажмете любую клавишу на компьютере, компьютер включится. Если вы оставите тренажер в течение 256 секунд, питание отключится автоматически.

SCAN: Нажмите кнопку MODE, пока на дисплее не появится SCAN; компьютер будет автоматически сканировать функции: время, скорость, дистанция, калории, одометр и пульс каждые 6 секунд.

TIME: Отображает время тренировки в минутах и секундах. Когда вы начинаете тренировку, время начинает отсчитываться с 0:00 до 99:59 минут с шагом в 1 секунду. Вы также можете предварительно установить целевое значение времени, в режиме STOP до тренировки. Для установки времени нажмите кнопку MODE пока показатель TIME начнет мигать. Нажмите кнопку SET чтобы поменять время, при каждом нажатии на кнопку SET время изменяется на 1 минуту. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя времени. Диапазон в пределах которого возможна установка величины показателя времени от 00:00 до 99:00 минут. Как только время установлено, Вы можете начать тренировку, начнется обратный отсчет времени от выбранной Вами величины до 0:00 с шагом в 1 секунду. Когда время дойдет до нуля 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом и начнется обычный отсчет времени тренировки.

SPEED: Отображение текущей скорости тренировки.

DISTANCE: Отображает общее пройденное расстояние во время тренировки. После начала тренировки, начнется отсчет пройденной дистанции от 0.00 до 999.9 км. Вы можете предварительно установить желаемую величину расстояния в режиме STOP перед началом тренировки. Для программирования величины дистанции нажмите кнопку MODE пока на экране монитора не начнет мигать показатель DISTANCE. Для изменения дистанции нажмите кнопку SET, при каждом нажатии на кнопку SET дистанция изменяется на 1.0 км. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя пройденной дистанции. Диапазон в пределах которого возможна установка величины показателя дистанции от 00:00 до 999:0 км. Как только дистанция установлена, начнется обратный отсчет пройденной дистанции от выбранной Вами величины до 0.00. Когда пройденное расстояние дойдет до нуля 0.00, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом и начнет обычный отсчет пройденного расстояния тренировки.

KJOULE (CALORIES): Отображает общий объем сожженных калорий во время тренировки. После начала тренировки, начнется отсчет потраченных калорий от 0 до 999.9 калорий. Вы можете предварительно установить желаемую величину расхода калорий в режиме STOP перед началом тренировки. Для программирования величины калорий нажмите кнопку MODE пока на экране монитора не начнет мигать показатель KJOULE. Для изменения показателя калорий нажмите кнопку SET, при каждом нажатии на кнопку SET, он изменяется на 1.0 калорию.

Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя потраченных калорий. Диапазон в пределах которого возможна установка величины показателя от 0 до 999.0 калорий. Как только желаемая величина калорий установлена, начнется обратный отсчет показателя калорий от выбранной Вами величины до 0. Когда величина потраченных

калорий дойдет до нуля 0, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом и начнет обычный отсчет величины потраченных калорий в ходе тренировки. (Величина потраченных калорий является приблизительным показателем и может использоваться только при сравнении в ходе различных сессий Ваших тренировок и ее не следует использовать в медицинских целях).

ODO: Показывает общую дистанцию, пройденную в течении всех Ваших тренировок. Величину показателя ODO нельзя обнулить нажатием и удержанием в течении 3 секунд кнопок MODE или RESET. Обнулить показатель ODO можно только после удаления батареек компьютера.

PULSE: Показывает ваш текущий пульс после того, как вы сжимаете руль с датчиками во время тренировки. Для точности измерений, пожалуйста удерживайте датчики пульса на руле обеими руками, а не одной. Вы можете предварительно установить желаемую величину пульса в режиме STOP перед началом тренировки. Для установки пульса нажмите кнопку MODE пока на экране монитора не начнет мигать показатель PULSE. Для изменения показателя Вашего пульса нажмите кнопку SET. Нажмите кнопку RESET для обнуления показателя. Диапазон возможной установки показателя пульса от 40 до 240 ударов в минуту. Как только желаемая величина сердечного показателя установлена, пожалуйста удерживайте датчики пульса на руле обеими руками. Если величина пульса в ходе тренировки будет превышать установленную Вами величину, компьютер издаст звуковой сигнал, предупредив Вас об этом.

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

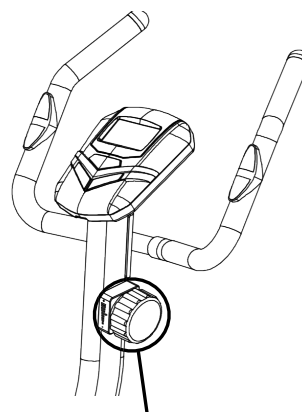
- СНИМИТЕ КРЫШКУ БОКСА ДЛЯ БАТАРЕЕК С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КОМПЬЮТЕРА.
- Установите две "SIZE-AA" батарейки.
- Убедитесь, что батарейки правильно установлены, соблюдая полярность.
- Закройте крышку бокса для батареек.
- Если изображение на дисплее неразборчиво или нечетко, удалите батареи и подождите 15 секунд, прежде чем установить их повторно.

РЕГУЛИРОВКИ

Регулировка уровня нагрузки

Для регулировки нагрузки, поверните регулятор нагрузки по часовой стрелке для увеличения уровня нагрузки.

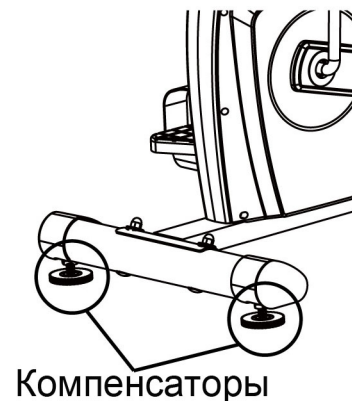
Для уменьшения уровня нагрузки, поверните регулятор против часовой стрелки.



Регулировка нагрузки

Установка в горизонтальном положении.

Используйте компенсаторы неровности пола на заднем стабилизаторе тренажера, для установки его в горизонтальном положении.



Компенсаторы

Регулировка высоты сидения

Поверните регулировочный винт высоты сидения против часовой стрелки и потяните на себя. Оттяните регулировочный винт и выберите желаемую высоту стойки сидения. Зафиксируйте выбранную высоту, отпустив регулировочный винт, затем немного поднимите или опустите стойку сидения пока регулировочный винт не попадет в соответствующее выбранной высоте отверстие в стойке сидения. Для фиксации высоты, затяните регулировочный винт по часовой стрелке.

Замечание: При регулировке высоты сидения убедитесь, что выбранная вами высота не превышает метки на стойке сидения.



Регулировка
высоты сиденья

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Велотренажер можно чистить тряпкой с использованием мягких моющих средств. Запрещено использование растворителей и абразивов на пластике тренажера. Пожалуйста, устраняйте Ваш пот после каждой тренировки. Будьте осторожны и не подвергайте избыточному увлажнению дисплей компьютера, так как это может стать причиной его поломки.

Храните тренажер, в особенности, компьютер, подальше от прямых солнечных лучей во избежание его повреждения.

Каждую неделю тщательно проверяйте хорошо ли закреплены все сборочный единицы тренажера и педали.

Хранение

Храните тренажер в чистом и сухом месте, подальше от детей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Неустойчивость тренажера.	Установите устойчивое положение тренажера с помощью компенсаторов неровности пола, расположенных на заднем стабилизаторе.
Нет изображения на экране компьютере.	1) Снимите консоль компьютера и проверьте подключение проводов выходящих из компьютера и основной стойки тренажера. 2) Проверьте контакт и полярность батарей. Возможно, батареи разряжены. 3) Замените их на новые.
На дисплее компьютера нет изображения мигающего сердца или сердце мигает, а величина вашего пульса не измеряется.	1) Проверьте правильность подключения проводов датчиков пульса. 2) Для гарантии измерения величины Вашего сердцебиения, всегда держитесь обеими руками за сенсоры пульса, расположенные на рукояти тренажера. 3) Вы слишком сильно сжали датчики пульса. Постарайтесь выбрать оптимальную величину давления на датчики пульса, для корректного измерения величины вашего пульса.
При вращении педалей раздается посторонний шум.	Крепления деталей эллиптического тренажера ослаблены, пожалуйста проверьте и зафиксируйте все винты тренажера.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Хорошая тренировка состоит из разминки, занятия аэробикой и расслабления. Проводите такие тренировки минимум два – три раза в неделю, оставляя день для отдыха между тренировками. Через несколько месяцев Вы можете увеличить количество тренировок до четырех – пяти раз в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ – любые упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Занятия аэробикой улучшают состояние Ваших легких и сердца. Аэробика задействует крупные мышцы, например: ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью Вашего дневного распорядка.

РАЗМИНКА является важной частью любой тренировки. Она помогает подготовить мышцы к более активным упражнениям, разогревая и растягивая их, улучшая кровообращение и пульс, насыщая кислородом мышцы.

РАССЛАБЛЕНИЕ необходимо в конце тренировки. Повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль и усталость мышц.

ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ

На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.

**ПОДЪЕМ ПЛЕЧ**

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое.

**БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ**

Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.

	РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.
РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.	