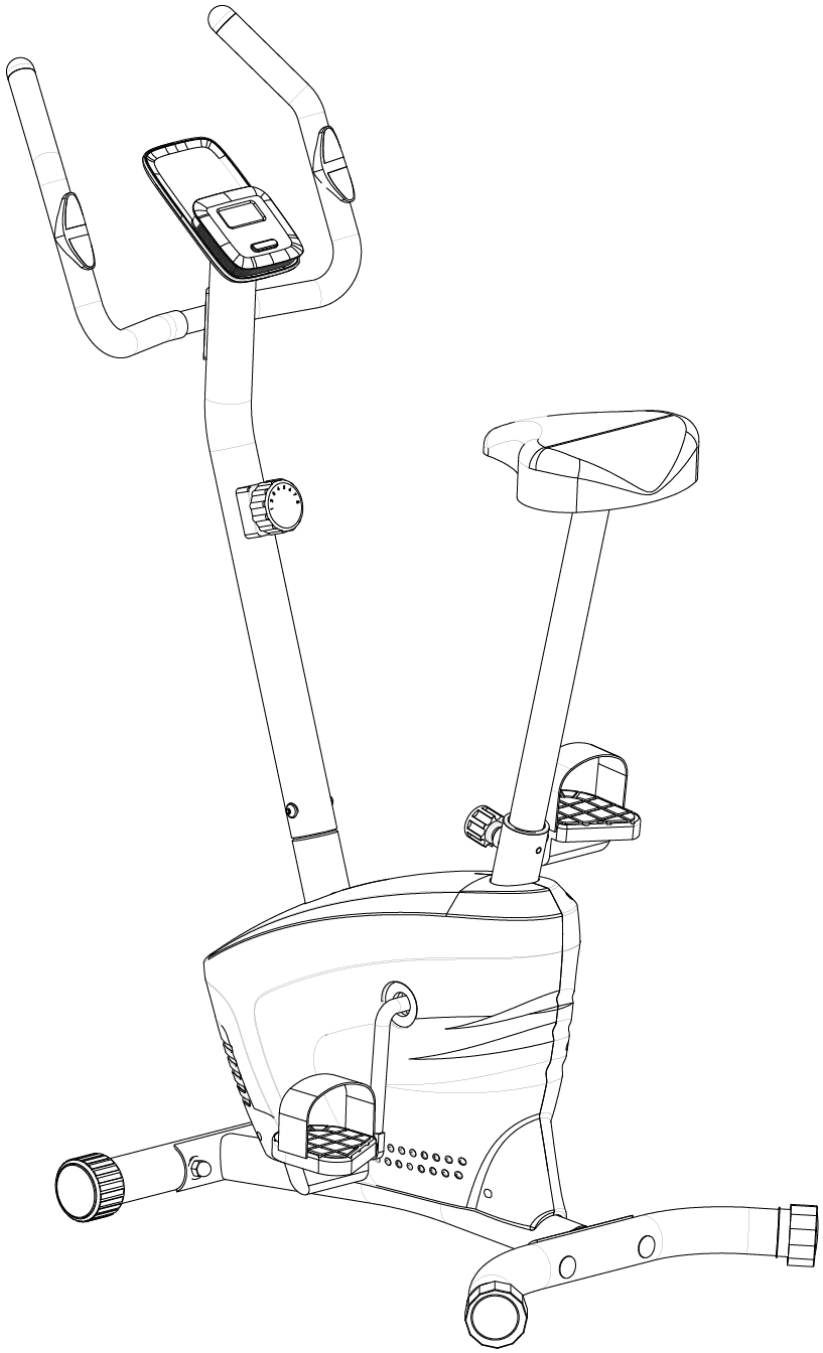
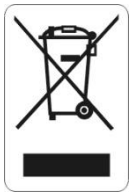
Велотренажер

LEISTUNG HOME T110

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ





Технические характеристики данного изделия могут отличаться от изображения на фотографии и могут быть изменены без предварительного уведомления.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании данного оборудования всегда следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие инструкции по безопасности: Прочтите все инструкции перед использованием данного оборудования.

1. Прочтите все инструкции в данном руководстве и выполните разминку перед использованием данного оборудования.
2. Перед тренировкой, во избежание травмирования мышц, необходимо выполнить разминочные упражнения для каждой части тела. См. страницу "Разминка и Восстановление". После упражнений предлагается расслабление тела для снятия напряжения.
3. Перед использованием пожалуйста, убедитесь, что все детали не повреждены и хорошо закреплены . При использовании это оборудование должно располагаться на ровной поверхности. Рекомендуется использовать коврик или другой материал покрытия на земле.
4. Пожалуйста, надевайте соответствующую одежду и обувь при использовании этого оборудования; не надевайте одежду, которая может зацепиться за какую-либо часть оборудования; не забывайте затягивать ремни на педалях.
5. Не пытайтесь проводить техническое обслуживание или регулировки, не описанные в данном руководстве. При возникновении каких-либо проблем прекратите использование и обратитесь к *авторизованному представителю сервисной службы.*
6. Не используйте оборудование на открытом воздухе.
7. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
8. Оборудование предназначено для единовременного использования одним человеком.
9. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования во время использования. Эта машина предназначена только для взрослых. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной эксплуатации, составляет не менее двух метров.
10. Если вы чувствуете какие-либо боли в груди, тошноту, головокружение или одышку, прежде чем продолжать, вам следует немедленно прекратить упражнения и проконсультироваться со своим врачом.
11. Максимальная грузоподъемность тренажера составляет 120 кг.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: **Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или у которых уже были проблемы со здоровьем. Прочтите все инструкции перед использованием любого тренажера.**

ВНИМАНИЕ: **Внимательно прочтите все инструкции перед началом эксплуатации данного изделия. Сохраните это руководство пользователя для дальнейшего использования.**

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

РАБОТЫ КОМПЬЮТЕРА:

ВРЕМЯ----------00:00 - 99:59 МИН:СЕК
СКОРОСТЬ----------0.0 – 99.9 КМ/Ч ИЛИ МЛ/Ч
РАССТОЯНИЕ----------0.00 – 9999 КМ ИЛИ МИЛЬ
КАЛОРИИ----------0.0 – 9999 ККАЛ
ОДОМЕТР----------0.00 – 9999 КМ ИЛИ МИЛЬ
ПУЛЬС----------0,40 - 240 Ударов в минуту

ПОРЯДОК РАБОТЫ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ:
Система включается при нажатии любой клавиши или при получении сигнала от датчика скорости.
Система автоматически выключается, когда скорость не имеет входного сигнала или клавиша не нажата в течение примерно 4 минут.

2. СБРОС: Устройство можно сбросить, либо заменив батарею, либо нажав клавишу MODE в течение 3 секунд.

РЕЖИМ: Чтобы выбрать СКАНИРОВАНИЕ или блокировку, если вы не хотите использовать режим сканирования, нажмите клавишу MODE, когда указатель на нужной вам функции начнет мигать.

Функции:

1.ВРЕМЯ: Нажимайте клавишу режима до тех пор, пока указатель не зафиксируется на ВРЕМЕНИ. Общее рабочее время будет показано при начале выполнения упражнения.

2.СКОРОСТЬ: Нажимайте клавишу режима до тех пор, пока указатель не перейдет на скорость. Будет показана текущая скорость.

3.РАССТОЯНИЕ: Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не переместится на РАССТОЯНИЕ. Будет отображаться дистанция каждой тренировки.

4.Калории: Нажимайте клавишу режима до тех пор, пока указатель не зафиксируется на КАЛОРИИ. Количество сожженных калорий будет отображаться при начале тренировки.

5.ОДОМЕТР: Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не переместится

на ОДОМЕТР. Будет показано общее накопленное расстояние.

6.ПУЛЬС: нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не перейдет в положение PULSE. Текущая частота сердечных сокращений пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Положите ладони на обе контактные площадки и подождите 30 секунд для получения наиболее точных показаний.

7.СКАНИРОВАНИЕ: Автоматическое отображение меняется каждые 4 секунды.

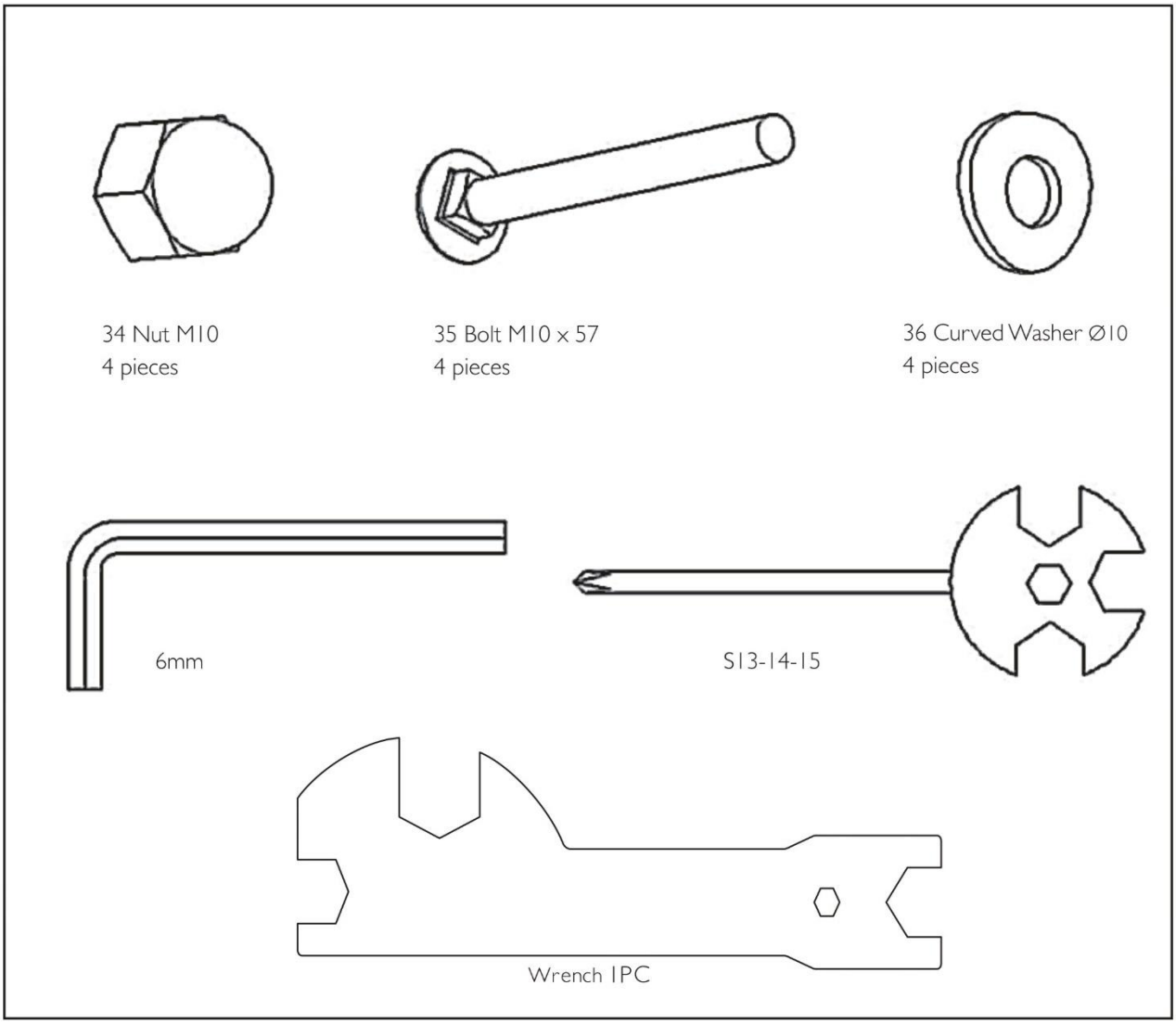
БАТАРЕЯ: При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, установите зарядные батареи, для корректной работы.

СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

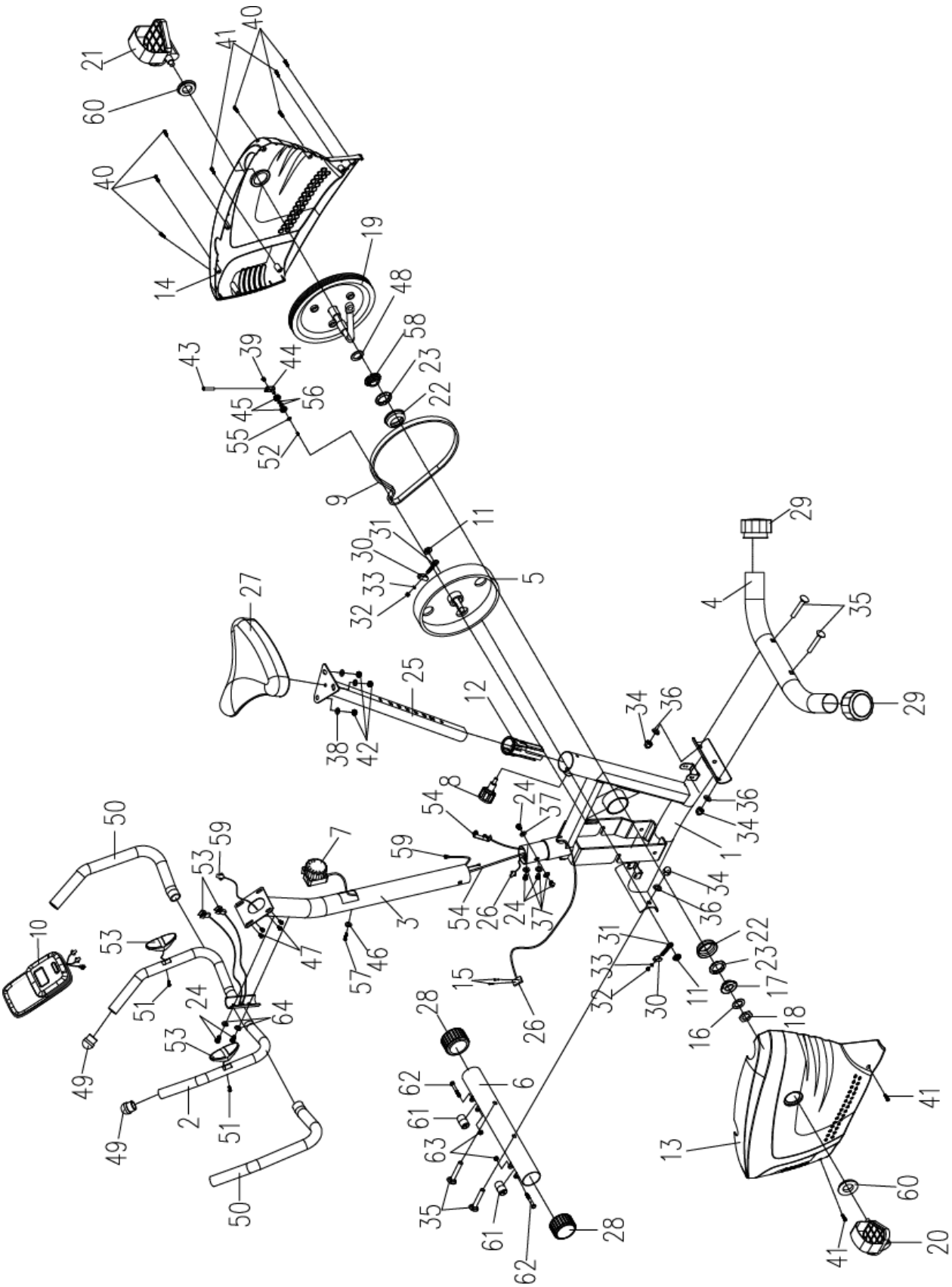
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
001	Основная рама	1	033	Пружинная шайба Ø6	2
002	Руль Ø25x1,5	1	034	Колпачковая гайка M10	4
003	Стойка руля Ø50x1,5	1	035	Болт M10x57	4
004	Задний стабилизатор Ø50x1.5	1	036	Большая криволинейная шайба Ø8xØ20x2.0	4
005	Маховик Ø230	1	037	Криволинейная шайба Ø20 x Ø8 x1.5	4
006	Передний стабилизатор Ø50x1.5	1	038	Шайба Ø8	3
007	Ручка управления натяжением	1	039	Болт M8x10	1
008	Круглая ручка M16	1	040	Саморез с крестообразной головкой ST4.2x25	5
009	Ремень	1	041	Саморез с крестообразной головкой ST4.2x25	4
010	Компьютер	1	042	Контргайка M8	3
011	Гайка M10x1	2	043	Болт M8x30	1
012	Втулка Ø50x1.5	1	044	Прижимное колесо для ремня	1
013	Левая крышка	1	045	Подшипник 6000zz	2
014	Правая крышка	1	046	Большая криволинейная шайба Ø5x1,5	1
015	Винт ST2.9x10	2	047	Болт M5x10	4
016	Кольцо II	1	048	Шайба Ø40 x Ø24 x3.0	1
017	Втулка оси 15/16”	1	049	Торцевая крышка руля Ø25	2
018	Гайка 7/8"	1	050	Ручка на руле Ø30xØ24x455	2
019	Ременной шкив с кривошипом	1	051	Винт ST4.2x20	2
020	Левая ножная педаль YH-30X	1	052	Винт M6X10	1

021	Правая ножная педаль YH-30X	1	053	Ручной датчик пульса с проводом L=750 мм	2
022	Втулка осевая	2	054	Натяжной трос L=600 мм	1
023	Подшипник	2	055	Шайба Ø6 x 1,5	4
024	Болт M8x15 S6	6	056	Шайба Ø10.2X Ø14X1.0	2
025	Седельная стойка	1	057	Болт M5x45	1
026	Датчик с проводом L=450 мм	1	058	Втулка оси II 7/8”	1
027	Подушка сиденья DD-982AT	1	059	Провод датчика среднего сечения L=800 мм	1
028	Торцевая крышка переднего стабилизатора Ø50	2	060	Декоративная крышка	2
029	Торцевая крышка заднего стабилизатора Ø50	2	061	Транспортировочное колесо	2
030	U-образный кронштейн	2	062	Болт M6x48	2
031	Регулируемый болт M6x36	2	063	Нейлоновая гайка M6	2
032	Шестигранная гайка M6	2	064	Криволинейная шайба Ø16x Ø8 x 1.5	2

УПАКОВОЧНЫЙ ЛИСТ ОБОРУДОВАНИЯ

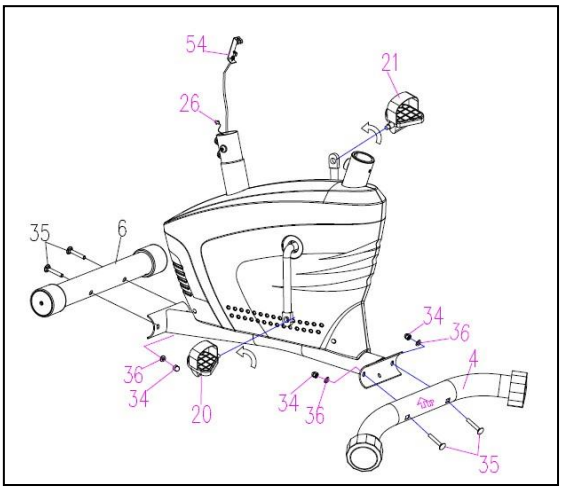


ОБЗОРНЫЙ ЧЕРТЕЖ



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

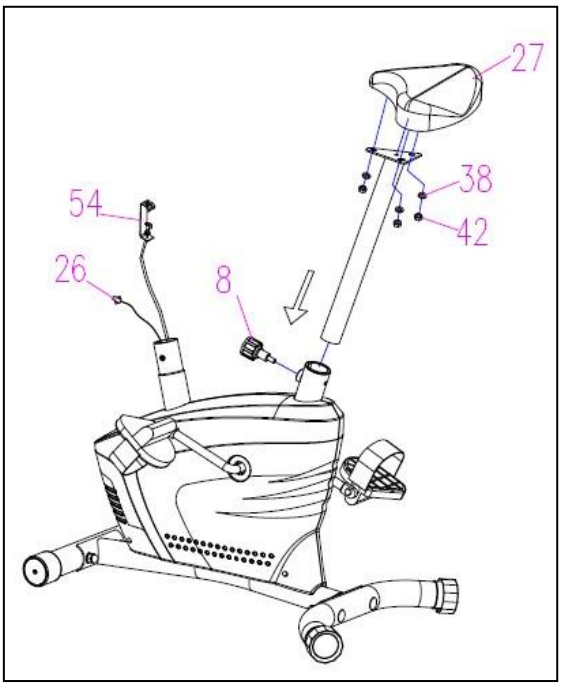
1. Установите передние/задние стабилизаторы и ножные педали.



Прикрепите передний стабилизатор (6) к передней пластине изгиба основной рамы (1) с помощью двух накидных гаек M10 (34), болтов M10x57 (35) и шайб большого изгиба Ø10 (36).
И установите задний стабилизатор (4) так же, как передний стабилизатор (6)

Подсоедините левую ножную педаль (20) к левой рукоятке (19). Проденьте его в узел кривошипа в направлении против часовой стрелки с помощью прилагаемого инструмента.
Подсоедините правую ножную педаль (21) к правой рукоятке (19), прокрутив ее по часовой стрелке.
ПРИМЕЧАНИЕ: Левая и правая ножные педали (20, 21) и рукоятка (19) обозначены буквами “**L**” и “**R**” (слева и справа).

2. Установите подушку сиденья и подседельный штырь.



Снимите три контргайки M8 (42) и шайбы Ø8 (38) с нижней части подушки сиденья (27). Затем прикрепите подушку сиденья (27) к треугольной пластине стойки сиденья (25) с помощью трех контргайки M8 (42) и шайбы Ø8 (38), которые были сняты.

Вставьте подседельный штырь (25) во втулку на трубе основной рамы (1), а затем прикрепите круглую ручку (8) к трубе основной рамы (1), повернув ее по часовой стрелке, чтобы зафиксировать подседельный штырь (25) в подходящем положении.

Регулировка стойки сиденья:
Поверните круглую ручку (8) против часовой стрелки так, чтобы ее можно было

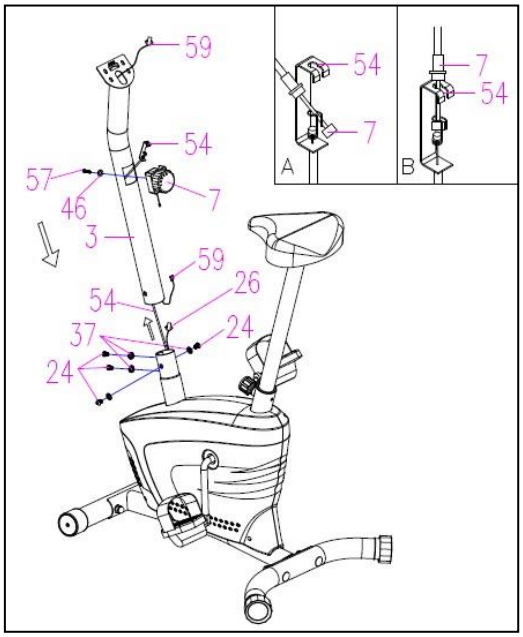
вытянуть. Вытяните круглую ручку (8), а затем сдвиньте подседельную стойку (25) вверх или вниз в подходящее положение. Зафиксируйте подседельный штырь (25) на месте, отпустив круглую ручку (8) и слегка сдвинув подседельный штырь (25) вверх или вниз, пока круглая ручка (8) не опустится в зафиксированное положение. Для дополнительной безопасности затяните круглую ручку (8) по часовой стрелке.

3. Установите стойку руля и ручку регулировки натяжения.

Снимите болт M8x15 (24), криволинейную шайбу Ø8 (37),, из трубы основной рамы (1).

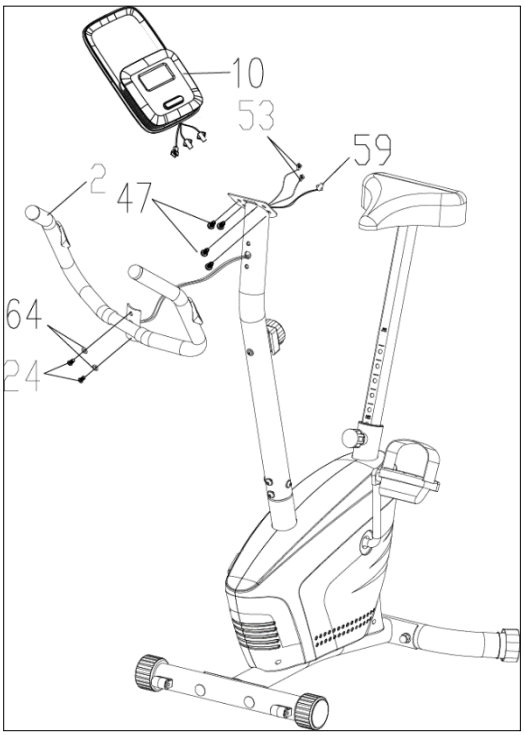
Вставьте натяжной трос (54) в нижнее отверстие стойки руля (3) и вытяните его из квадратного отверстия стойки руля (3). Подсоедините провод датчика (26) от основной рамы (1) к проводу датчика средней секции (59) от стойки руля (3).

Вставьте стойку руля (3) на трубу основной рамы (1) и закрепите с помощью болта M8x15 (24), изогнутой шайбы Ø8 (37), которые были сняты. Будьте осторожны, чтобы не защемить кабели внутри стойки руля (3) при повороте болтов.



Вставьте конец кабеля сопротивления ручки управления Tens ion (7) в пружинный крючок натяжного троса (54), как показано на рисунке A на рисунке 3. Потяните трос сопротивления ручки управления натяжением (7) вверх и вставьте его в зазор металлического кронштейна троса натяжения (54), как показано на рисунке B на рисунке 3. Прикрепите ручку регулировки натяжения (7) к стойке руля (3).

4. Установите руль и компьютер.



Снимите два болта M8x15 (24) и изогнутые шайбы Ø8 (64) со стойки руля (3).
Вставьте провода датчика пульса руки (53) в отверстие на стойке руля (3), а затем вытяните их из верхнего конца стойки руля (3).
Прикрепите руль (2) к стойке руля (3) с помощью двух снятых болтов M8x15 (24) и изогнутых шайб Ø8 (64).

Выверните четыре болта M5x10 (47) из компьютера (10). Подсоедините провода датчика пульса руки (53) и провода датчика средней секции (59) к проводам, идущим от компьютера (10). Затем прикрепите компьютер (10) к верхнему концу стойки руля (3) с помощью двух снятых болтов M5x10 (47).

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очистка
Вертикальный велосипед можно чистить мягкой тканью с мягким моющим средством. Не используйте абразивные материалы
или растворители на пластиковых деталях. Пожалуйста, вытирайте пот с вертикального велосипеда после каждого
использования. Следите за тем, чтобы на панель дисплея компьютера не попадала излишняя влага, так как это может вызвать
может привести к поражению электрическим током или выходу из строя электроники. Пожалуйста, держите велосипед в вертикальном положении, особенно компьютерную консоль, подальше от прямых солнечных лучей, берегите экран от повреждений. Пожалуйста, проверяйте все монтажные болты и педали на машине на предмет надлежащей затяжки раз в
неделю.

Место хранения
Храните велотренажер в чистом и сухом месте, вдали от детей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Во время использования велосипед в вертикальном положении качается.	Поверните регулируемый выравниватель на заднем стабилизаторе по мере необходимости, чтобы выровнять велосипед в вертикальном положении.
На консоли компьютера не работает дисплей	1. Снимите консоль компьютера и убедитесь, что провода, идущие от консоли компьютера, правильно подключены к проводам, идущим от стойки руля. 2. Проверьте, правильно ли установлены батареи и находятся ли пружины батареи в надлежащем контакте с батареями. 3. Возможно, батарейки в компьютерной консоли сели. Замените батарейки на новые.
Нет показаний частоты сердечных сокращений или показания частоты сердечных сокращений являются неустойчивыми / непоследовательными.	1. Убедитесь, что проводные соединения для датчиков пульса рук надежно закреплены. 2. Чтобы обеспечить более точное считывание пульса, пожалуйста, всегда держитесь за датчики захвата руля двумя руками, а не только одной, когда вы пытаетесь проверить показатели частоты сердечных сокращений. 3. Слишком сильно сжимаете ручные датчики пульса. Старайтесь поддерживать умеренное давление, держась за датчики пульса рук.
Вертикальный велосипедный тренажер издает скрипящий звук при использовании.	Болты на вертикальном велосипеде могут быть ослаблены, пожалуйста, проверьте болты и затяните ослабленные болты.

БАТАРЕЯ Если есть возможность увидеть неправильное отображение на мониторе, пожалуйста, замените батарейки, чтобы получить хороший результат. В этом мониторе используются две батарейки типа “AA” или одна батарейка типа “AAA” или одна кнопочная батарейка типа “1,5 В”. Вы можете заменить батарейки одновременно.

ПРОЦЕДУРА РАЗОГРЕВА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Хорошая программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и восстановления. Выполняйте всю программу по крайней мере два-три раза в неделю, отдыхая в течение дня между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

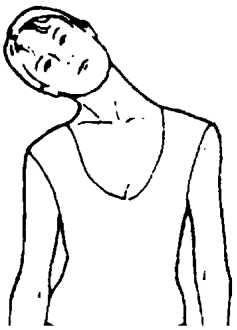
АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - это любая длительная деятельность, которая доставляет кислород к вашим мышцам через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают физическую форму ваших легких и сердца. Аэробной подготовке способствует любая деятельность, в которой задействованы ваши крупные мышцы, например: ноги, руки и ягодицы. Ваше сердце бьется быстро, и вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей вашей программы тренировок.

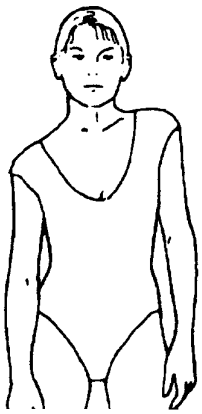
РАЗМИНКА - важная часть любой тренировки. С этого следует начинать каждое занятие, чтобы подготовить ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, увеличивая кровообращение и частоту пульса, а также доставляя больше кислорода к мышцам.

ВОССТАНОВИТЕСЬ в конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить болезненность в уставших мышцах.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Поверните голову вправо на один счет, почувствуйте, как растягивается левая сторона шеи, затем поверните голову назад на один счет, поднимая подбородок к потолку и позволяя рту открыться. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь на один счет.





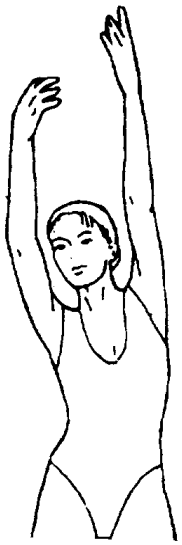
ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧ

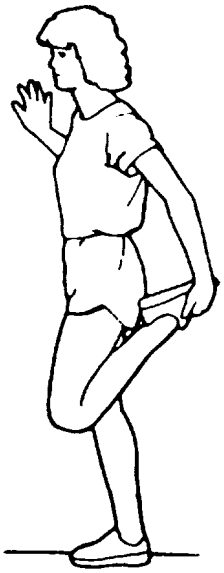
Поднимите правое плечо к уху на счет один. Затем поднимите левое плечо вверх на счет

раз, когда вы опускаете правое плечо

БОКОВЫЕ РАСТЯГИВАНИЯ

Разведите руки в стороны и поднимите над головой. Вытяните правую руку как можно дальше к потолку на один счет. Повторите это действие левой рукой.



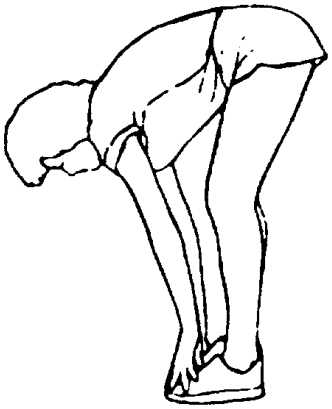


РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Опираясь одной рукой о стену для равновесия, заведите руку за спину и подтяните правую ногу вверх. Поднесите пятку как можно ближе к ягодицам.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте так, чтобы подошвы ног были вместе, а колени направлены наружу. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно

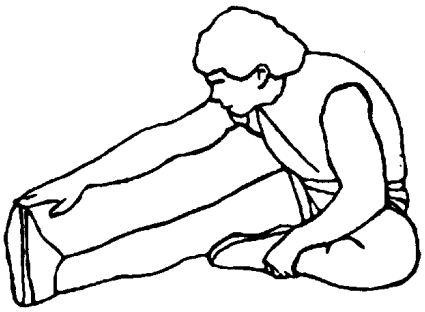


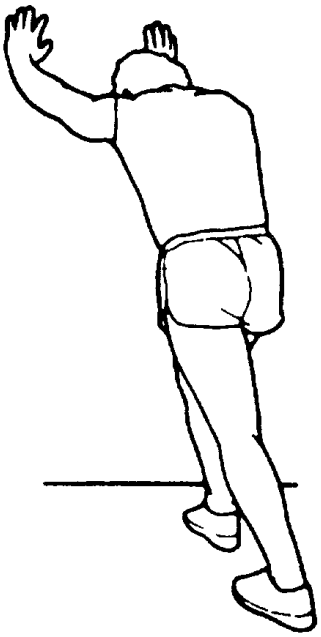
РАСТЯЖКА К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклоняйтесь вперед от талии, позволяя спине и плечам расслабиться, при этом тянитесь к пальцам ног. Дотянитесь как можно дальше и удерживайте в течение

РАСТЯЖЕНИЕ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Вытяните правую ногу. Положите подошву левой ноги на внутреннюю поверхность правого бедра. Потянитесь к носку как можно дальше.





РАСТЯЖКА ИКРЫ/АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Прислонитесь к стене, поставив левую ногу перед правой и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямой, а левую ступню на полу; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к