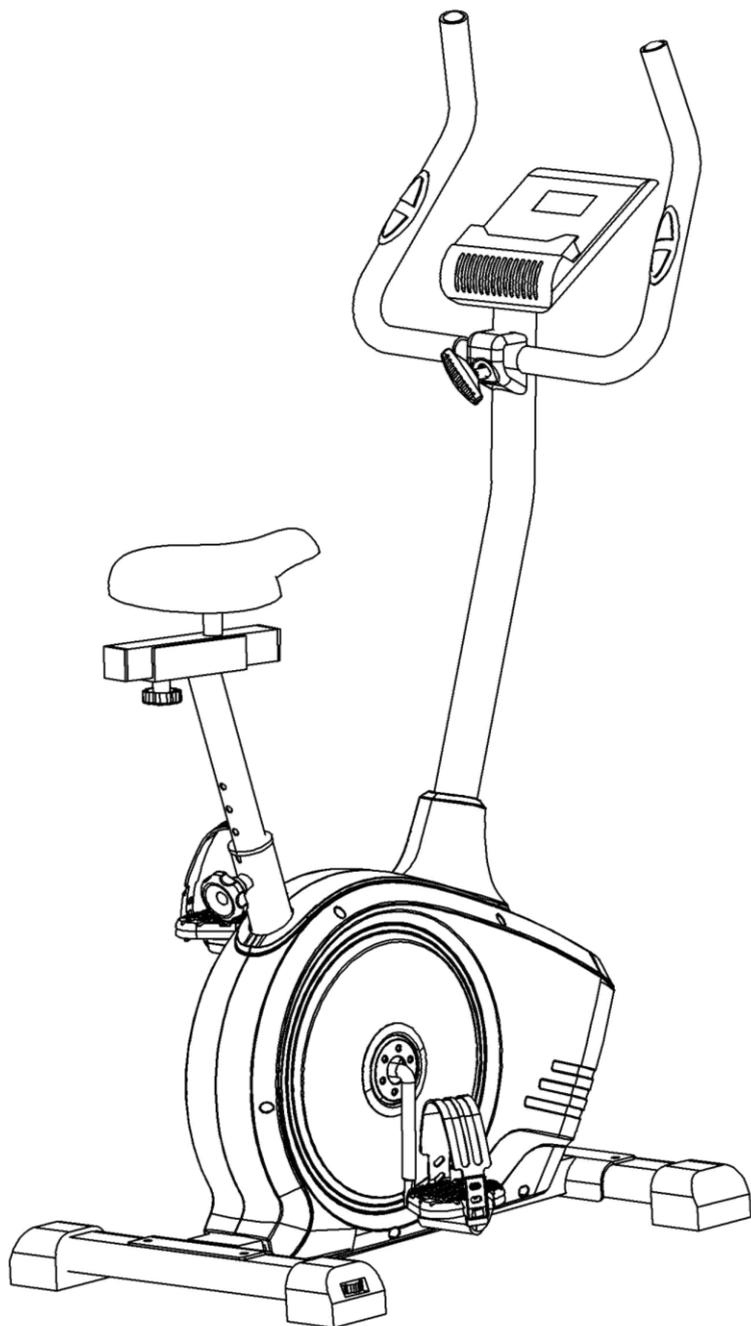


Велотренажер программируемый



ATLAS SPORT MAGNUS

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте

4 надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим

оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения,

5

вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается.

Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

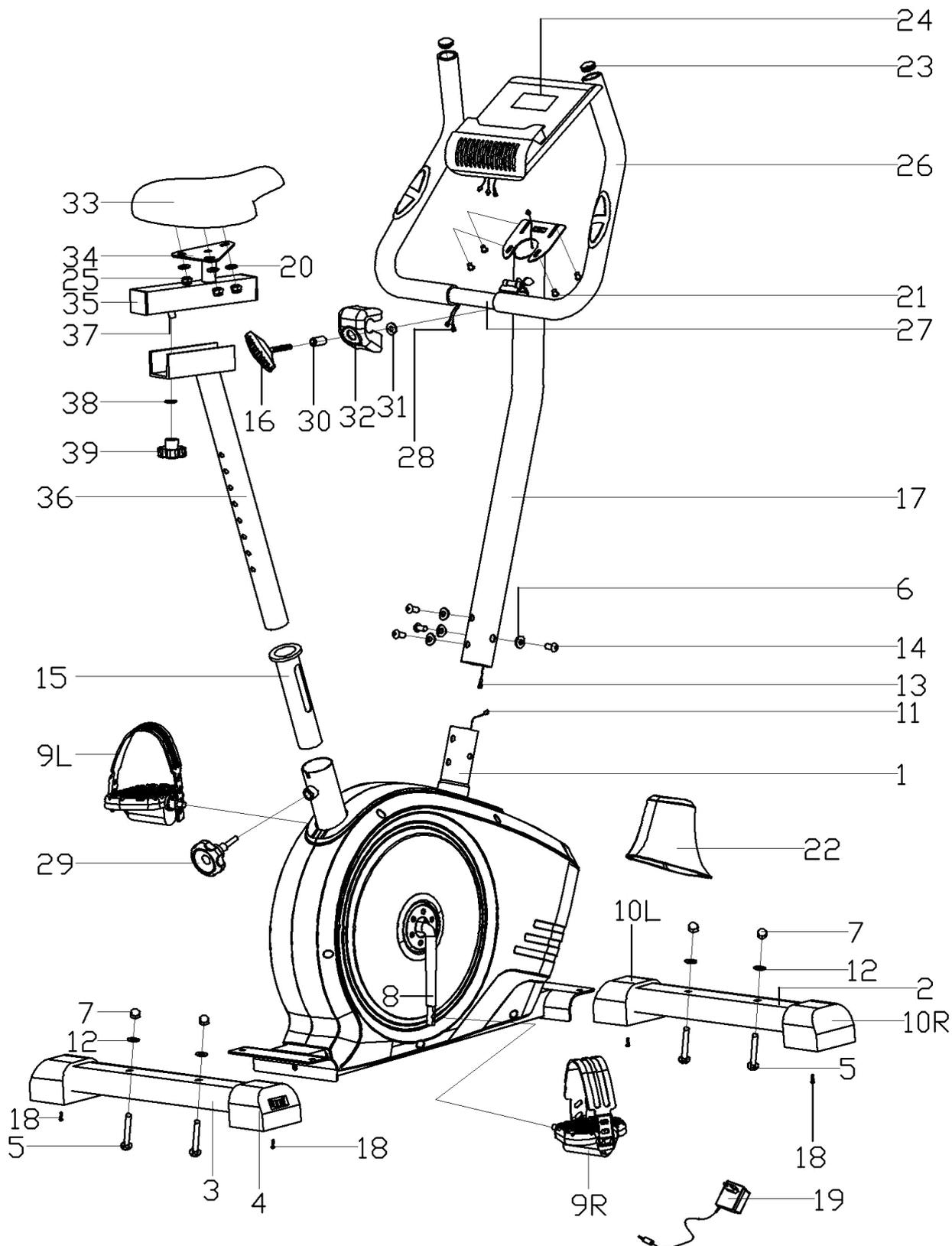
В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

Максимальный вес пользователя 120KGS.

Общая схема



Список частей

№.	Название	Кол.	№.	Название	Кол.
1	Рама	1	21	Винт	4
2	Передняя нога	1	22	Handlebar post cover	1
3	Задняя нога	1	23	Круглая заглушка	2
4	Заглушка на ногу	2	24	Компьютер	1
5	Болт M8xL55	4	25	Гайка	3
6	Изогнутая шайба	4	26	Мягкая накладка	2
7	Гайка глухая M8	4	27	Рукоятки	1
8	Опора	1	28	Кабель датчика	2
9L/R	Педали	1/1	29	Рукоятка	1
10L/R	Заглушка на ногу	1/1	30	Проставка	2
11	Кабель датчика	1	31	шайба D13Xd8x1.5	2
12	Шайба	4	32	Защита на руль	1
13	Кабель датчика	1	33	Сидение	1
14	Болт M8x16	4	34	Кронштейн сидения	1
15	Втулка	1	35	Заглушка	2
16	Т-образная ручка	1	36	Труба под сидение	1
17	Труба под руль	1	37	U-образная шайба	1
18	Винт ST4.2X18	4	38	шайба D10	1
19	Вилка	1	39	Ручка	1
20	Шайба	3			

Внимание:

В основном все детали упакованы отдельно, но некоторые детали могут быть скреплены, вставлены и/или вкручены друг в друга.

Подготовка:

Перед сборкой освободите достаточно места вокруг себя.

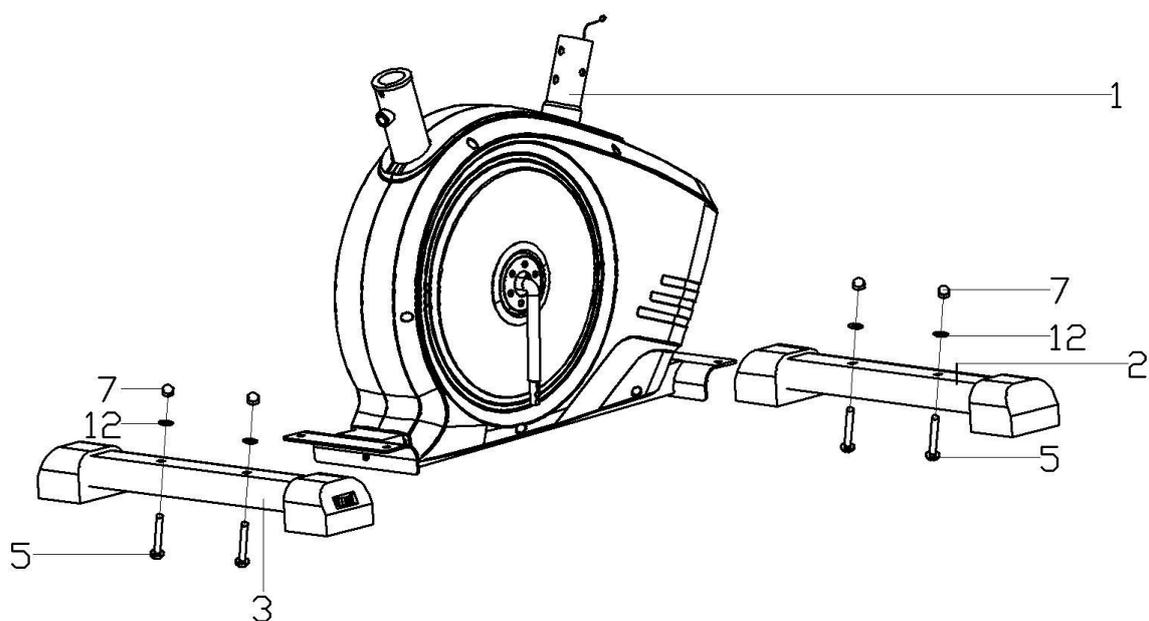
Рекомендована сборка двумя людьми.

Сборка

1:

Соедините переднюю и заднюю ноги (2), (3) с рамой (1) болтами (5), шайбами (12) и глухими гайками (7).

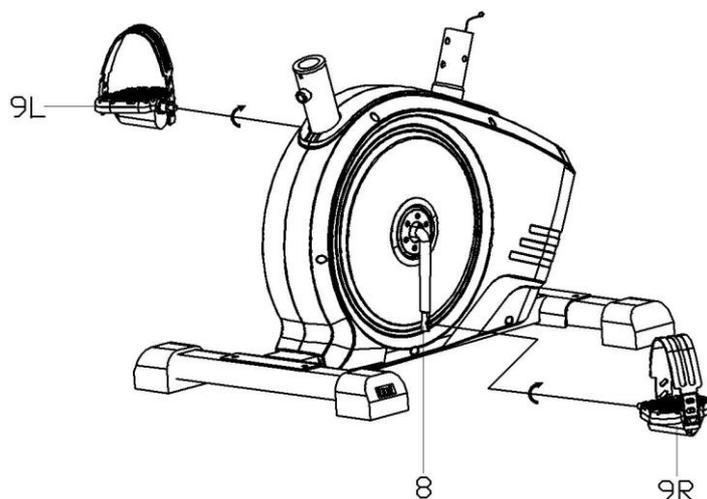
Внимание: Заглушки с регулировкой служат для выравнивания тренажера относительно пола.



2:

Прикрутите педали (9L/R) к опорам (8L/R). Правая (9R) закручивается ПО часовой стрелке. Левая (9L) – ПРОТИВ часовой стрелки. Всегда проверяйте степень затянутости педалей перед тренировкой.

Внимание: Правая педаль (9L/R) промаркирована - "R", а левая - "L".

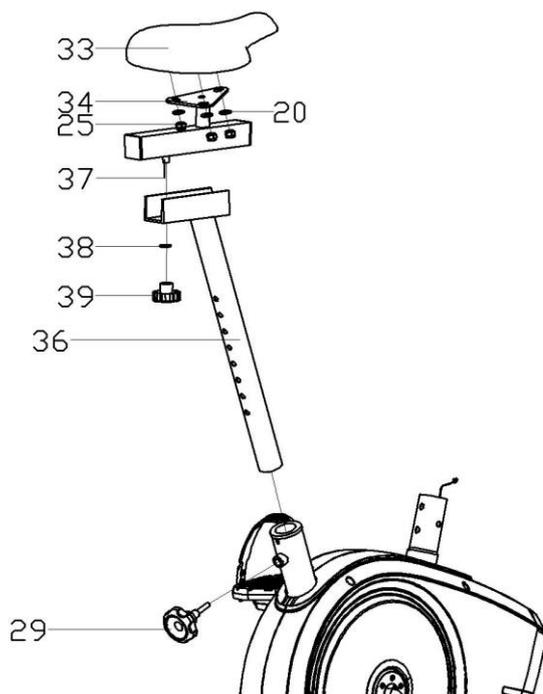


3:

Поставьте сидение (33) на кронштейн с регулировкой (34) прикрутив гайкой (25) и шайбой (20).

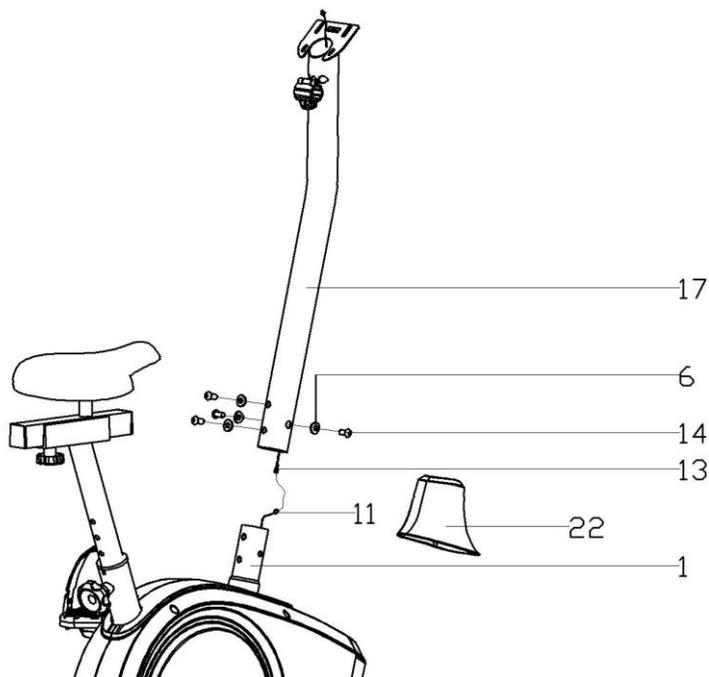
Потом поставьте регулировочный кронштейн (34) на трубу под сидение (36) прикрутив шайбой(38) и ручкой (39).

Вставьте трубу (36) в корпус (раму) (1) зафиксируйте ручкой (29) на нужной высоте.

**4:**

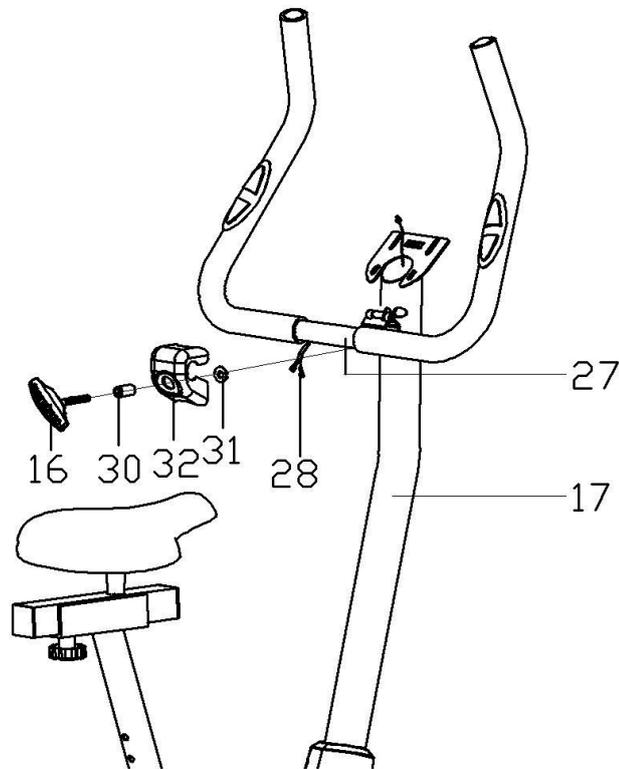
1. Поставьте защиту (22) на трубу под руль (17), потом соедините кабеля (13) и (11).

2. Прикрутите трубу (17) к раме (1) болтами (14) и изогнутыми шайбами (6), спустите защиту (22) и поставьте на место.



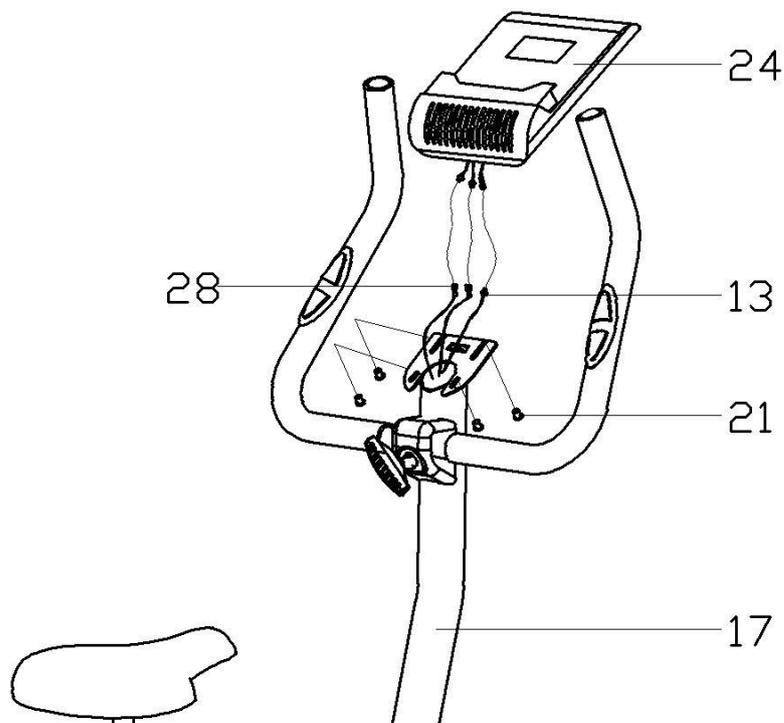
5:

Проденьте кабель датчика пульса (28) через отверстия в руле (17) и вытяните через отверстие в площадке под компьютер. Потом прикрутите руль (27) to the handlebar рк его трубе (17) Т-образной ручкой(16), проставкой (30), защитой (32) и шайбой (31) .



6:

1. Соедините кабеля (28) и (13) с кабелями из компьютера (17).
2. Прикрутите компьютер (17) винтами (2) и шайбами (17).



Руководство пользователя

Кнопки

START/STOP: 1. Старт/стоп тренировки.

2. Старт программы подсчета процента жира.

3. В выключенном состоянии держите 3 секунды и все данные обнулятся.

DOWN: (ВНИЗ): Снижает значение параметра: TIME, DISTANCE и т.д.

Во время тренировки – снижает нагрузку.

UP : (ВВЕРХ): Повышает значение параметра: TIME, DISTANCE и т.д.

Во время тренировки – повышает нагрузку.

ENTER: для входа в выбранный параметр или программу.

TEST(PULSE, RECOVERY): Нажмите для входа в режим проверки восстановления пульса.

Результат отобразится цифрой – от 1 до 6, где F1 – максимально хорошо, F6 – плохо.

MODE: Переключает изображение на дисплее во время тренировки.

Выбор тренировки

После выбора программы нажимая UP ↑ или DOWN ↓ нажмите ENTER для входа в нужный режим.

Задание рабочих параметров

После выбора программы, можно задать значение нужных параметров.

Параметры:

TIME (время) / DISTANCE(дистанция) / CALORIES (калории) /AGE (возраст)

Внимание: В некоторых программах некоторые параметры НЕ МЕНЯЮТСЯ.

Выбрав нужную программу нажмите ENTER – начнет мигать "Time" (время) . Нажимая UP (↑)

или DOWN (↓) можно выбрать нужный параметр. Нажмите ENTER для подтверждения.

Мигающее значение перейдет к следующему параметру. Нажимая UP (↑) или DOWN (↓)

задайте все значения. Нажмите START/STOP для начала работы.

Программы

Ручная(P1)

Выберите "**Manual**" (**Ручная**) нажимая UP (↑) или DOWN (↓), потом ENTER. Первый

параметр "Time" (время) начнет мигать. Параметр может быть задан кнопками UP (↑) или

DOWN (↓). Нажмите ENTER для подтверждения. Мигающее значение перейдет к

следующему параметру. Нажимая UP (↑) или DOWN (↓) задайте все значения. Нажмите

START/STOP для начала работы.

Внимание: Идет обратный отсчет. Как только один из заданных параметров достигнет 0, прозвучит звуковой сигнал и тренировка прекратиться. Нажмите START для продолжения тренировки по оставшимся параметрам.

Предустановленные программы (P2-P14)

Есть 13 предустановленных программ. Во всех программах есть 24 уровня нагрузки.

Установка параметров

Выберите нужную программу нажимая UP (↑) или DOWN (↓), потом ENTER. Первый параметр "Time" (время) начнет мигать. Параметр может быть задан кнопками UP (↑) или DOWN (↓). Нажмите ENTER для подтверждения. Мигающее значение перейдет к следующему параметру. Нажимая UP (↑) или DOWN (↓) задайте все значения. Нажмите START/STOP для начала работы.

Внимание: Идет обратный отсчет. Как только один из заданных параметров достигнет 0, прозвучит звуковой сигнал и тренировка прекратиться. Нажмите START для продолжения тренировки по оставшимся параметрам.

Watt control program(P15)

Выберите "**Watt control program**" используя + ИЛИ - потом Нажмите ENTER. Первый параметр "Time" (время) будет мигать. Его можно менять + ИЛИ -. Нажмите ENTER для сохранения и перехода к следующему параметру.

Продолжайте со всеми параметрами или нажмите START/STOP для начала тренировки.

ВАЖНО: Как только один из заданных параметров дойдет до 0, будет подан звуковой сигнал и тренировка закончиться автоматически. Нажмите START для продолжения, пока не достигнете всех параметров

BODY FAT PROGRAM(P11)

Программа подсчета жира в теле BODY FAT PROGRAM(P16)

Установка параметров

Выберите "**Body Fat Program**" используя + ИЛИ -, потом Нажмите ENTER.

"Male"(мужчина) начнет мигать, Можно поменять на женщину используя + ИЛИ -, Нажмите ENTER to save gender & move to next data.

"175"(РОСТ в см) начнет мигать. Можно поменять, используя + ИЛИ -. Нажмите ENTER для сохранения и перехода к следующему параметру.

"75" (Вес в кг) начнет мигать. Можно поменять, используя + ИЛИ -. Нажмите ENTER для сохранения и перехода к следующему параметру.

"30"(Возраст в годах) начнет мигать. Можно поменять, используя + ИЛИ -. Нажмите ENTER для сохранения и перехода к следующему параметру.

Нажмите START/STOP для начала измерений. Держитесь за датчики пульса на ручках.

Через 15 сек дисплей покажет индекс жира в теле, BMR, BMI и тип тела.

Важно : Типы тела:

Есть 9 типов. Тип 1 от 5% до 9%. Тип 2 от 10% до 14%. Тип 3 от 15% до 19%. Тип 4 от 20% до 24%. Тип 5 от 25% до 29%. Тип 6 от 30% до 34%. Тип 7 от 35% до 39%. Тип 8 от 40% до 44%. Тип 9 от 45% до 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio – Базовый уровень метаболизма

BMI: Body Mass Index – Индекс массы тела

Нажмите START/STOP KEY для возврата в главное меню.

TARGET HEART RATE Программа целевого уровня пульса(P18-P20)

Установка параметров

Выберите "**TARGET H.R.**" (**Программа целевого уровня пульса**) используя + ИЛИ -, Потом Нажмите ENTER. Первый параметр "Time" (время) начнет мигать. Можно поменять, используя + ИЛИ -. Нажмите ENTER для сохранения и перехода к следующему параметру.

Продолжайте со всеми параметрами или нажмите START/STOP для начала тренировки.

Важно: Если пульс отклоняется на (±5) заданного, компьютер увеличивает или

уменьшает нагрузку сам. Проверяться пульс приблизительно каждые 20 сек.

ВАЖНО: Как только один из заданных параметров дойдет до 0, будет подан звуковой сигнал и тренировка закончится автоматически. Нажмите START для продолжения, пока не достигнете всех параметров.

HEART RATE CONTROL (КАРДИО КОНТРОЛЬ)(P10-P12)

Есть три диапазона для нужного пульса:

P10-60% TARGET H.R.=60% от (220 минус Ваш возраст)

P11-75% TARGET H.R.=75% от (220 минус Ваш возраст)

P12-85% TARGET H.R.=85% от (220 минус Ваш возраст)

Setting Parameters или HEART RATE CONTROL

Выберите "**One of Heart Rate Control Program**" используя + ИЛИ -, Потом Нажмите ENTER. Первый параметр "Time" (время) начнет мигать. Можно поменять, используя + ИЛИ -. Нажмите ENTER для сохранения и перехода к следующему параметру.

Продолжайте со всеми параметрами или нажмите START/STOP для начала тренировки.

User Program (Программа пользователя) (P21-P24)

Эта программа позволяет вам задать все параметры самостоятельно для мгновенного включения тренировки.

Установка параметров

Выберите "**One of Heart Rate Control Program**" используя + ИЛИ -, Потом Нажмите ENTER. Первый параметр "Time" (время) начнет мигать. Можно поменять, используя + ИЛИ -. Нажмите ENTER для сохранения и перехода к следующему параметру.

Продолжайте со всеми параметрами.

После окончания программирования начнет мигать уровень 1. Используя + ИЛИ – можно менять значения. Нажмите ENTER для сохранения и перехода к следующему. Всего 10 уровней. Нажмите START/STOP для начала тренировки

ВАЖНО: Как только один из заданных параметров дойдет до 0, будет подан звуковой сигнал и тренировка закончится автоматически. Нажмите START для продолжения, пока не достигнете всех параметров.

Программы пользователя(P21-P24)

Для пользователя зарезервированы 4 программы. Они обозначены от U1 до U4.

Setting Parameters for User Program

нажимая UP (↑) или DOWN (↓), потом ENTER. Первый параметр "Time" (время) начнет мигать. Параметр может быть задан кнопками UP (↑) или DOWN (↓). Нажмите ENTER для подтверждения. Мигающее значение перейдет к следующему параметру. Нажимая UP (↑) или DOWN (↓) задайте все значения.

После установки всех параметров начнет моргать первый этап. Нажимайте UP (↑) или DOWN (↓) для изменения, потом ENTER до конца. Всего 10 этапов. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Note: Как только один из заданных параметров дойдет до 0, будет подан звуковой сигнал и тренировка закончится автоматически. Нажмите START для продолжения, пока не достигнете всех параметров.

Импортер: ООО «ТермоДАР», УНП 590998752, РБ, г.Гродно, ул.Доватора 8. Тел. 8029-3255599.
<http://stolikreslo.by>