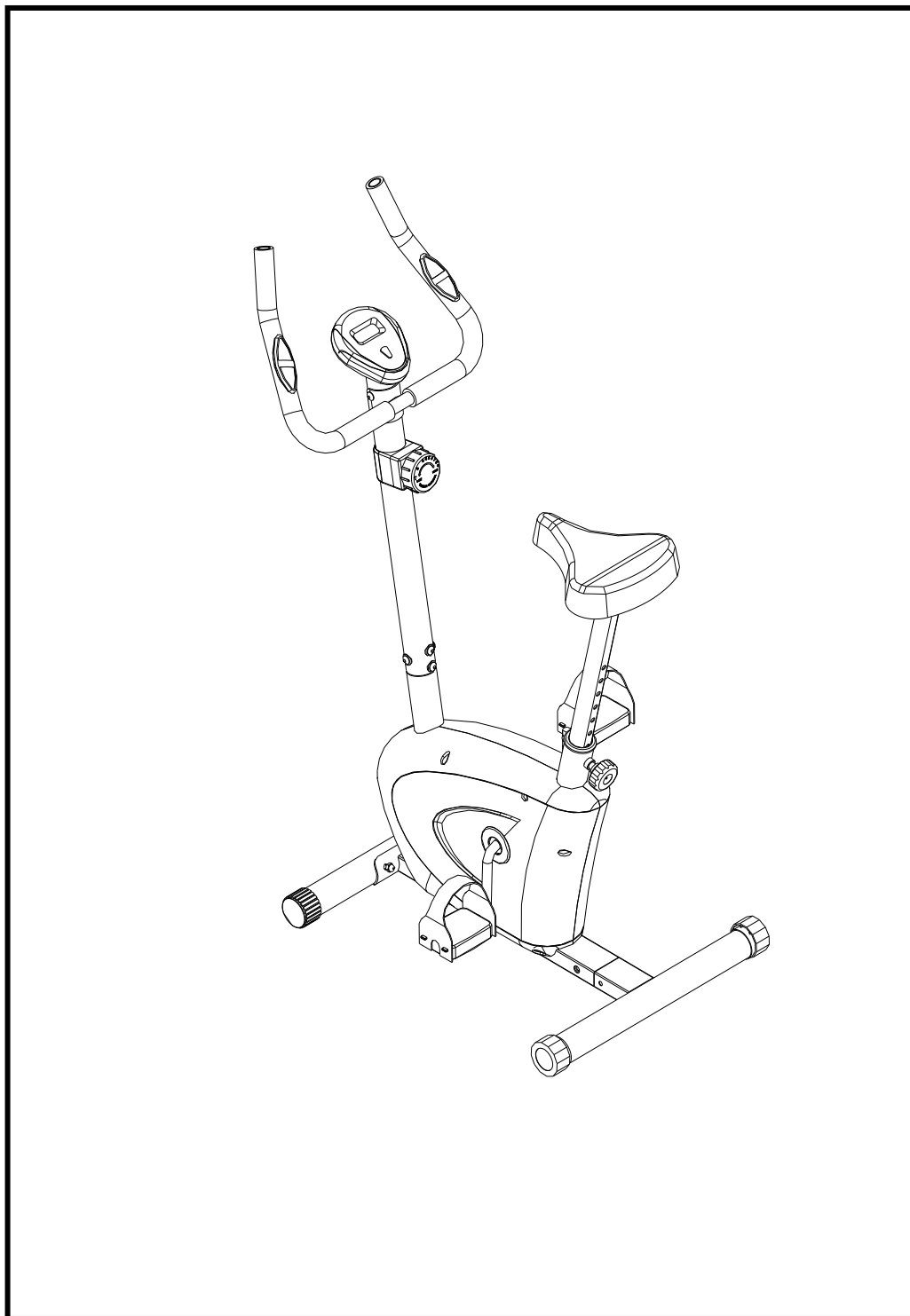


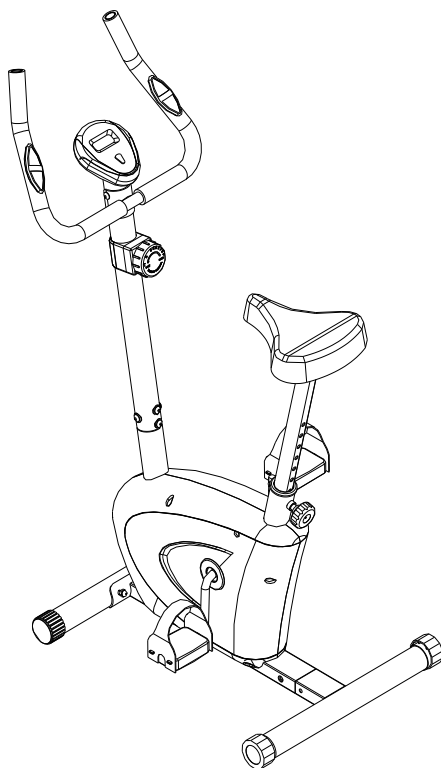
# **ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ**

## **ROYAL FITNESS, АРТ. RFIB-14**



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Меры предосторожности.....</b>	<b>1</b>
<b>Перечень деталей.....</b>	<b>2</b>
<b>Подробный чертеж.....</b>	<b>3</b>
<b>Инструкция по сборке.....</b>	<b>4</b>
<b>Рекомендации по упражнениям.....</b>	<b>7</b>
<b>Компьютер.....</b>	<b>8</b>

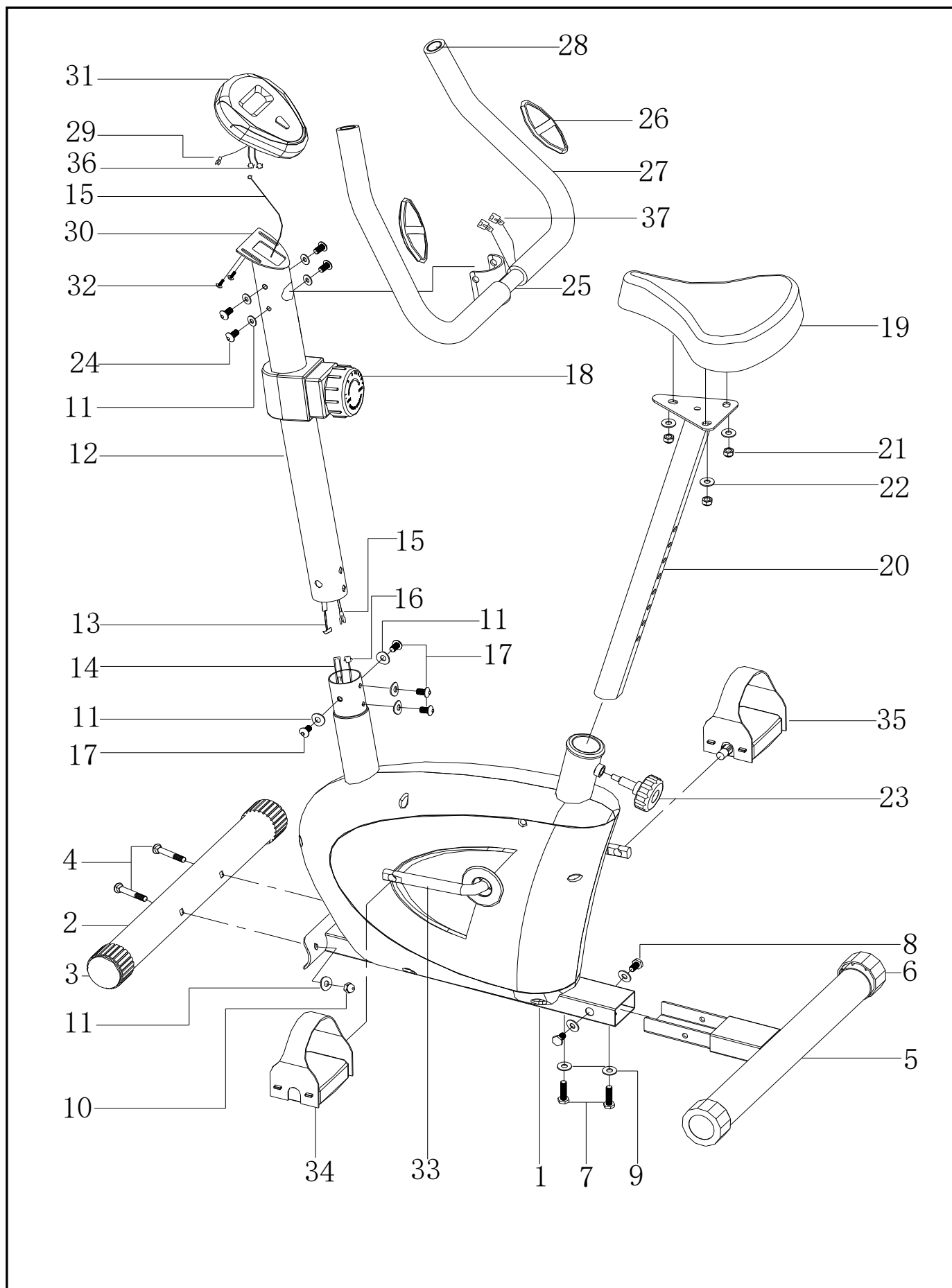


## **Меры предосторожности**

### **Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.**

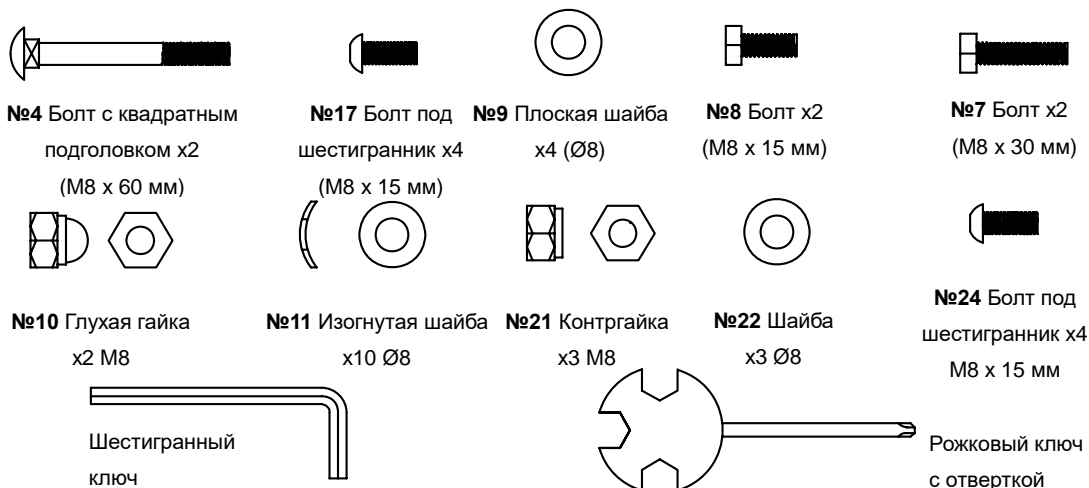
1. Обязательно прочитайте данное руководство целиком перед началом сборки или использования оборудования. Безопасное и эффективное использование оборудования можно обеспечить только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации. В обязанности собственника оборудования входит ознакомить всех пользователей 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 руль, сиденье, педали, 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.
15. Если у вас возникли проблемы или вам требуется помощь, обратитесь в нашу службу поддержки по телефону 01274 693888. Доступно только для жителей Великобритании.

# ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЕЖ

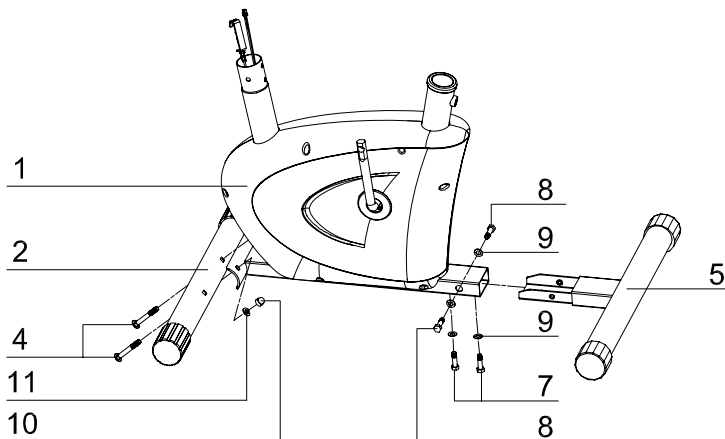


## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

ДЕТАЛЬ №	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	Основная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Наконечник	2
4.	Болт с квадратным подголовком (M8*60)	2
5.	Задний стабилизатор	1
6.	Задний наконечник (с регулируемым углом)	2
7.	Болт (M8*30)	2
8.	Болт (M8*15)	2
9.	Шайба(Ø8)	4
10.	Глухая гайка (M8)	2
11.	Изогнутая шайба (Ø8)	10
12.	Передняя стойка	1
13.	Верхний кабель	1
14.	Разъем нижнего кабеля	1
15.	Кабель датчика компьютера	1
16.	Нижний кабель датчика компьютера	1
17.	Болт под шестигранник (M8*15)	4
18.	Ручка регулировки натяжения	1
19.	Сиденье	1
20.	Стойка сиденья	1
21.	Контргайка (M8)	3
22.	Шайба (Ø8)	3
23.	Ручка регулировки	1
24.	Болт под шестигранник (M8 x 15)	4
25.	Руль	1
26.	Пульсометр (Дополнительно)	2
27.	Пенопластовая рукоятка	2
28.	Круглый наконечник	2
29.	Кабель пульсометра (Дополнительно)	1
30.	Кронштейн компьютера	1
31.	Компьютер	1
32.	Винт (M5x10)	2
33.	Кривошип педали (Л. + Пр.)	1
34.	Педаль (Левая)	1
35.	Педаль (Правая)	1
36.	Кабель датчика компьютера	1
37.	Кабель пульсометра	1



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

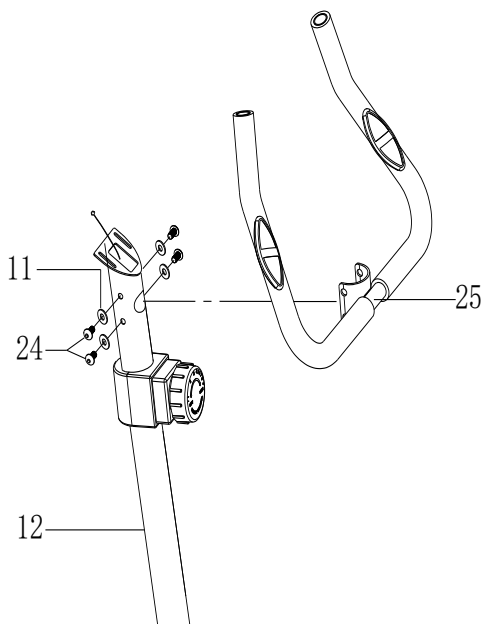
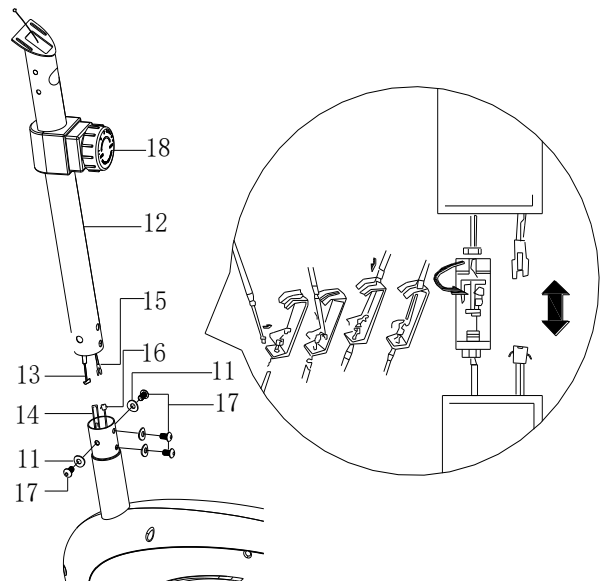


## ЭТАП 1

Прикрепите Передний стабилизатор (д. 2) к Основной раме (д. 1) при помощи 2 комплектов Глухих гаек М8 (д. 10), Изогнутых шайб Ø8 (д. 11) и Болтов с квадратным подголовком М8 х 60 мм (д. 4). Прикрепите Задний стабилизатор (д. 5) к Основной раме (д. 1) при помощи двух Болтов М 8х30 мм (д. 7), двух Болтов М8х15 мм (д. 8) и четырех Шайб Ø8 (д. 9).

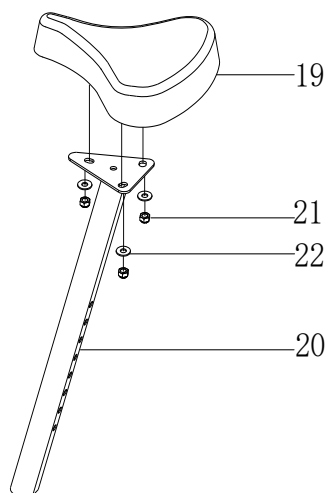
## ЭТАП 2

Возьмите Переднюю стойку (д.12) и соедините Верхний кабель компьютера (д.15) с Нижним кабелем (д.16). Затем вставьте Верхний кабель (д.13) в Разъем кабеля системы натяжения (д.14). **(См. рисунок)** Вставьте Переднюю стойку (д.12) в отверстие для стойки и зафиксируйте ее при помощи 4 комплектов Болтов под шестигранник М8 X 15 мм (д.17) и Изогнутых шайб Ø8 (д.11).



## ЭТАП 3

Прикрепите Руль (д.25) к Передней стойке (д.12) при помощи четырех комплектов Изогнутых шайб Ø8 (д.11) и Болта под шестигранник М8 х 15 мм (д. 24).

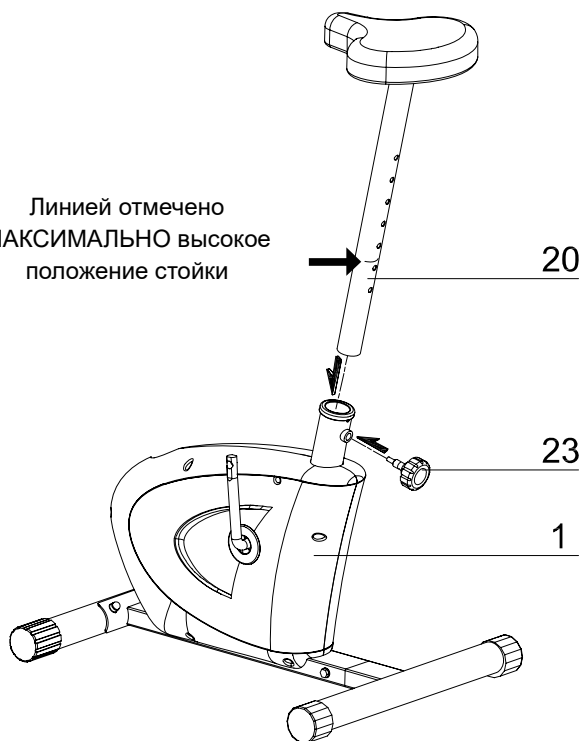


## **ЭТАП 4**

Установите сиденье (д.19) на Стойку сиденья (д.20) и зафиксируйте его снизу при помощи трех комплектов Шайб Ø8 (д.22) и Контргаяк М8 (д.21).

**ВНИМАНИЕ!**  
Линией отмечено  
МАКСИМАЛЬНО высокое  
положение стойки.

Линией отмечено  
МАКСИМАЛЬНО высокое  
положение стойки



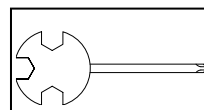
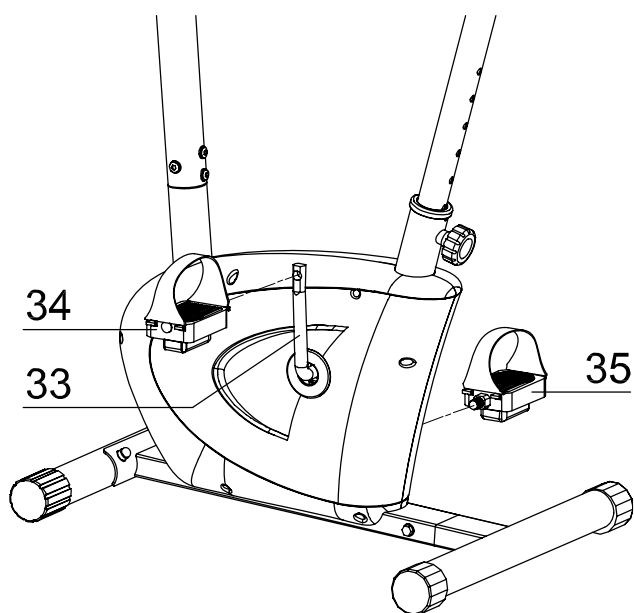
## **ЭТАП 5**

Вставьте Стойку сиденья (д.20) в отверстие для стойки таким образом, чтобы отверстия совпадали (точная регулировка высоты выполняется после завершения сборки). Зафиксируйте Сиденье при помощи Ручки регулировки (д.23).

## **ЭТАП 6**

На Педали (д.34 и д.35) нанесена маркировка «L» и «R» – Левая и Правая.

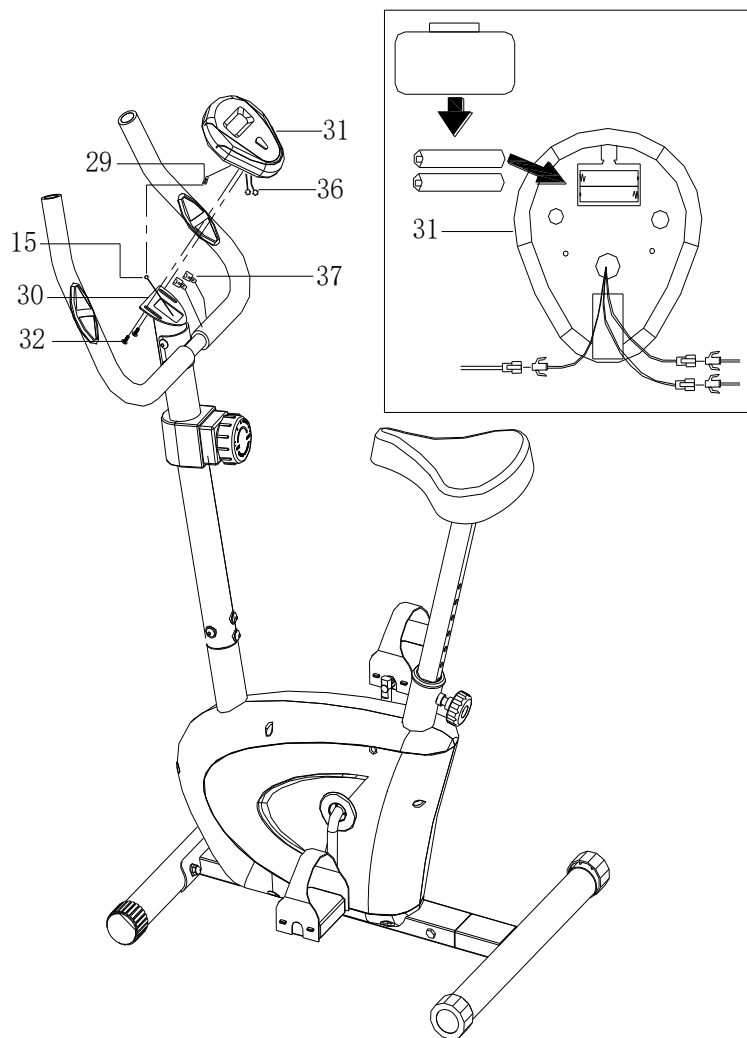
Установите их на рукоятки Кривошипа (д.33). Правая рукоятка кривошипа находится по правую руку, когда вы сидите. Обратите внимание на то, что Правая педаль (д.35) накручивается в направлении по часовой стрелке, а Левая педаль (д.34) – в направлении против часовой стрелки.



## **ЭТАП 7**

Вставьте Верхний кабель датчика (д.15) в разъем на задней панели Компьютера (д.31). Затем установите Компьютер (д.29) в Кронштейн компьютера (д.30) и зафиксируйте при помощи Винта 2 x M5 (д.32).

Если компьютер оснащен РУЧНЫМ ПУЛЬСОМЕТРОМ (Дополнительная функция), вставьте Кабель пульсометра (д.37) в разъем на задней панели Компьютера (д.36)





# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

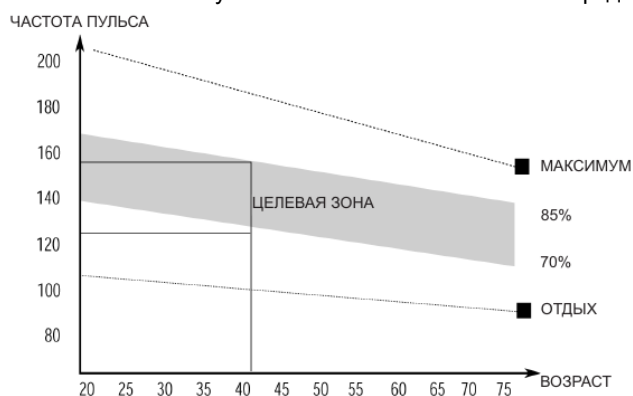
## 1. Разминка

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

**Важный 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 КНОПОК

**MODE (РЕЖИМ):** Используйте для выбора нужной функции. Нажмите и удерживайте в течение 4 секунд для сброса всех значений параметров.

**SCAN (СКАНИРОВАНИЕ):** Автоматическое отображение каждого параметра тренировки в течение 5 секунд.

**TIME (ВРЕМЯ):** Отображается общее время тренировки в диапазоне до 99.59.

**SPEED (СКОРОСТЬ):** Отображается текущее значение скорости в диапазоне до 999,9 км/ч или миль/ч. Это значение отображается на дисплее всегда.

**DISTANCE (РАССТОЯНИЕ):** Отображается общее пройденное расстояние в диапазоне от нуля до 99,99 км или миль.

**CALORIES (КАЛОРИИ):** Отображается общее число сожженных во время тренировки калорий. Максимальное значение 999,9 КАЛ.

**PULSE (ПУЛЬС)** Во время тренировки на дисплее отображается частота пульса пользователя (Дополнительная функция).

### **ОПИСАНИЕ РУЧНОГО ПУЛЬСОМЕТРА:**

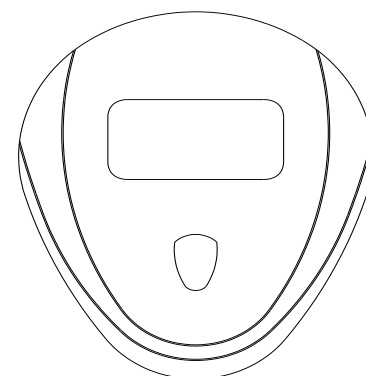
Во время тренировки на дисплее отображается текущая частота пульса. После начала тренировки возьмитесь за наклейки пульсометра обеими руками. Через 30 секунд – 1 минуту на дисплее отобразится значение пульса. Если вы удерживаете наклейку только одной рукой, значение пульса может не отображаться. Поэтому для точности измерения, рекомендуется держаться за наклейки пульсометра обеими руками.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. После завершения тренировки в левом верхнем углу отображается значение 0.
2. Если компьютер не получает сигнал в течение 4 минут, он автоматически переходит в спящий режим с сохранением всех настроек.
3. Чтобы выйти из спящего режима, нажмите на какую-нибудь кнопку или начните вращать педали.
4. При неправильной работе дисплея замените батарейки.
5. Батарейки: 1,5 В UM-3 или AA.

### **ПРИМЕЧАНИЕ**

1. Если компьютер не получает сигнал в течение 4 минут, на дисплее начинает отображаться значение температуры в помещении.
2. При неправильной работе дисплея замените батарейки и перезагрузите компьютер.
3. Батарейки: 1,5 В UM-3 или AA.



## **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 AAA. 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. Поверните ручку натяжения в направлении против часовой стрелки, чтобы установить минимальное значение натяжения. Затем найдите пряжку ремня системы натяжения на верхней части кожуха махового колеса у основания передней стойки. Ослабьте ремень системы натяжения и протяните его сквозь пряжку до появления легкого сопротивления. Затем зафиксируйте ремень. Сядьте на тренажер и начните вращать педали. Используйте ручку регулировки натяжения для более точной настройки. Если натяжение стало слишком сильным, снова найдите пряжку ремня и немного ослабьте его.

## **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.

## 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 \_\_\_\_\_