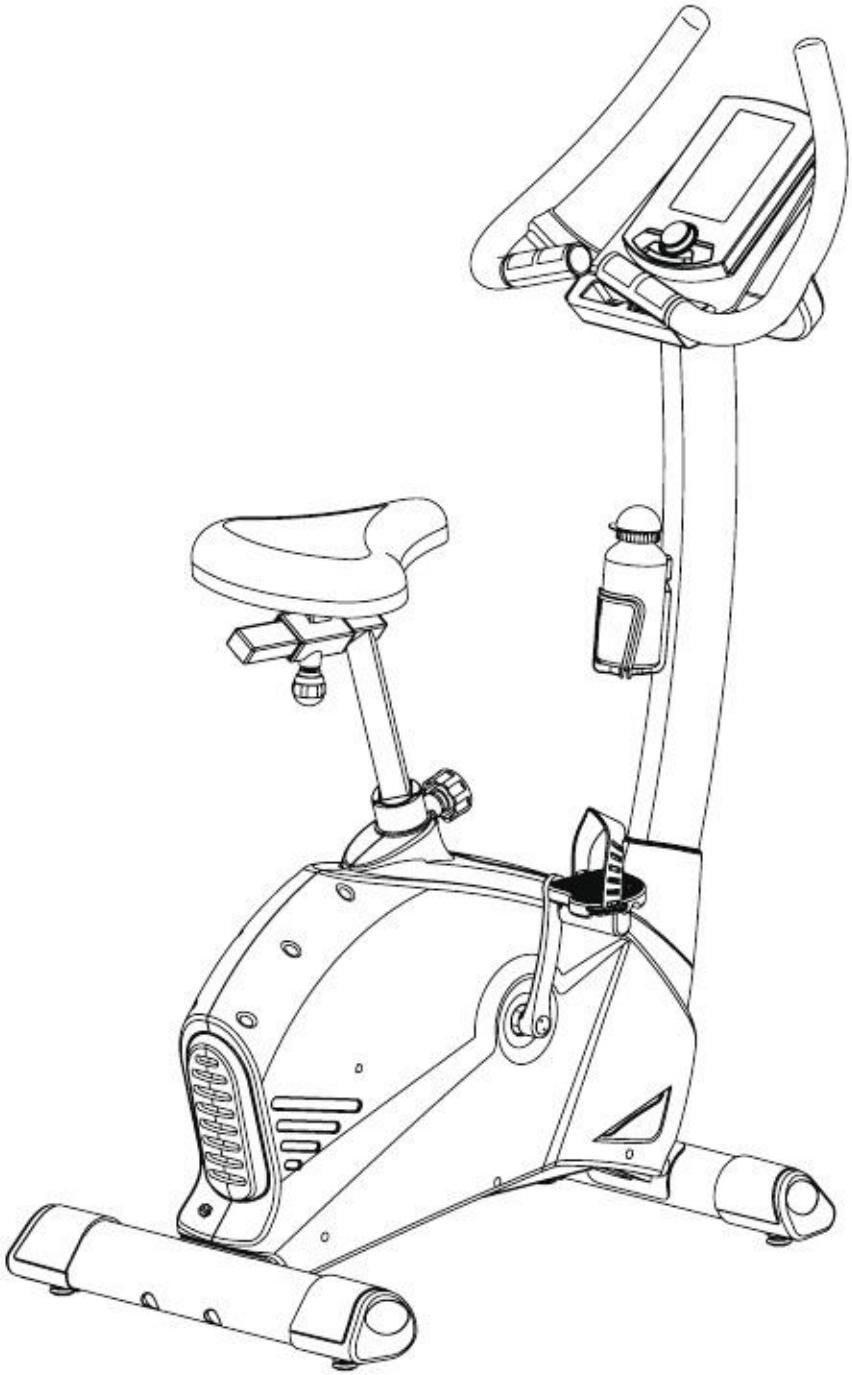
AeroFit

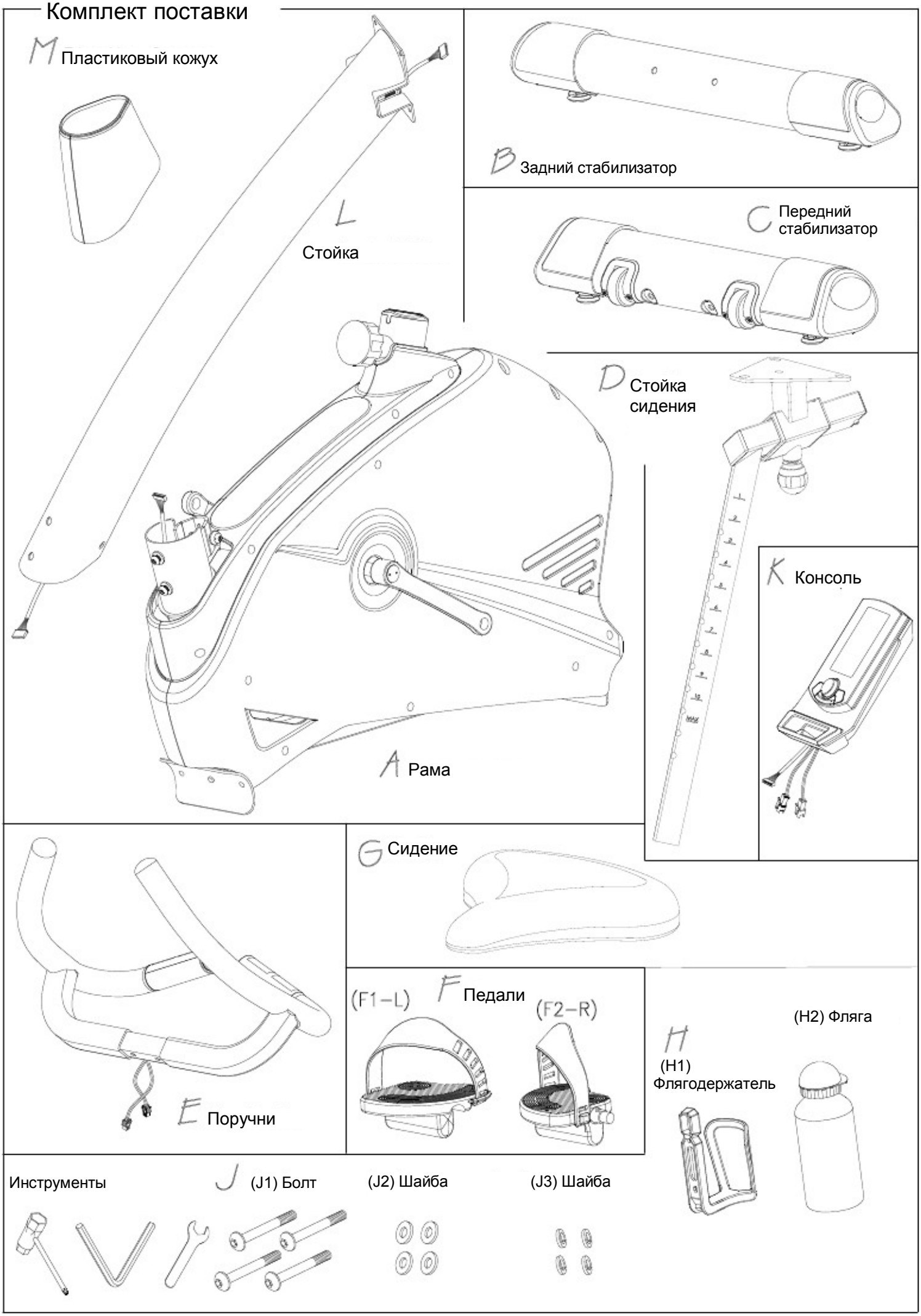


MODEL: B870P PLUS

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Комплект поставки

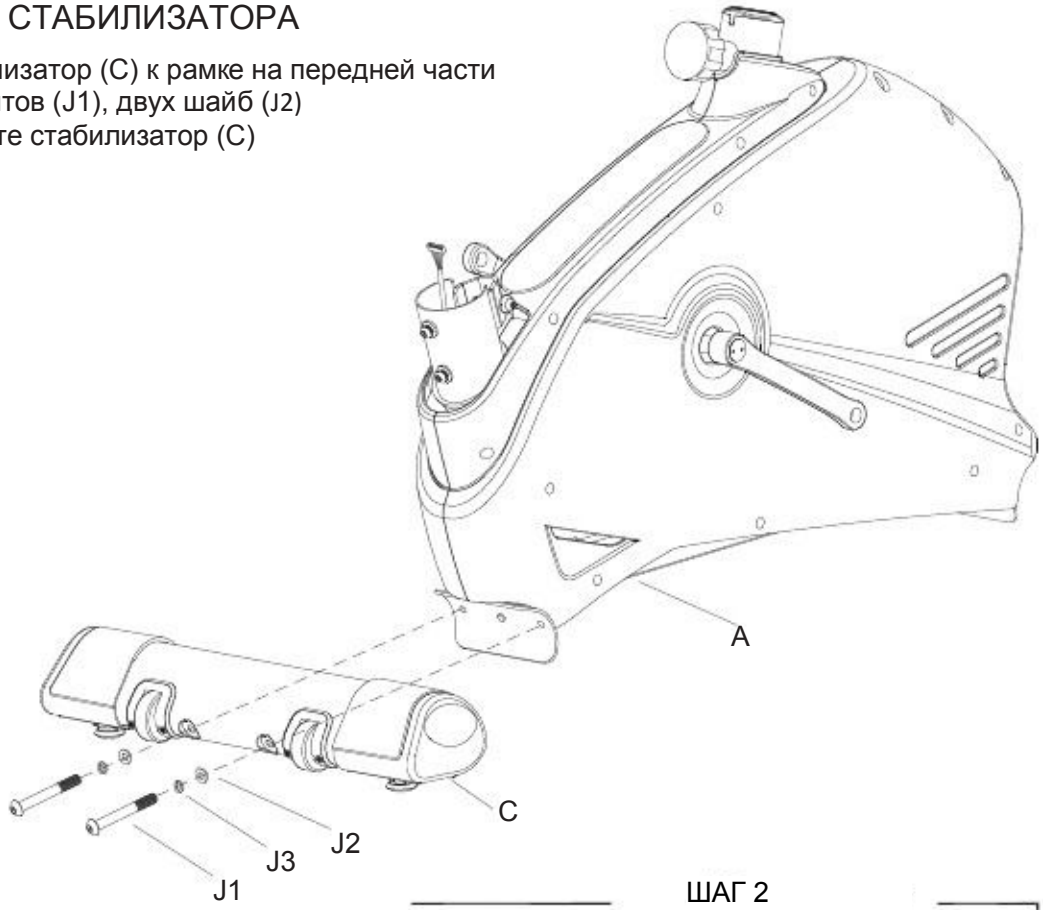


Сборка

ШАГ 1

УСТАНОВКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Присоедините передний стабилизатор (C) к рамке на передней части рамы (A). При помощи двух болтов (J1), двух шайб (J2) а также двух шайб (J3) закрепите стабилизатор (C) на раме тренажера (A).
Затяните болты.

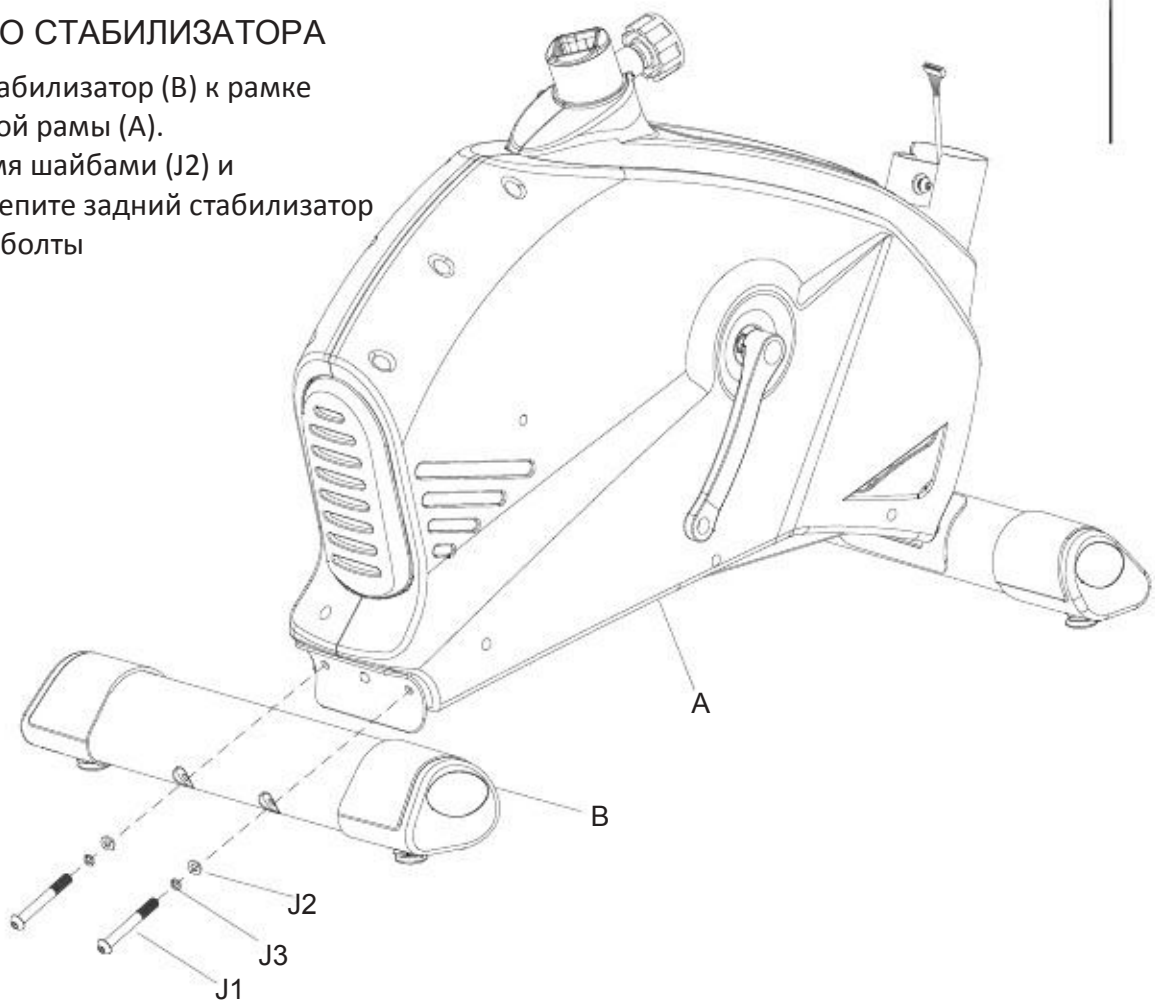


ШАГ 2

ШАГ 2

УСТАНОВКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Присоедините задний стабилизатор (B) к рамке на задней стороне главной рамы (A).
Двумя болтами (J1), двумя шайбами (J2) и двумя шайбами (J3) закрепите задний стабилизатор (B) на раме (A). Затяните болты



ШАГ 3

УСТАНОВКА ОСНОВНОЙ СТОЙКИ

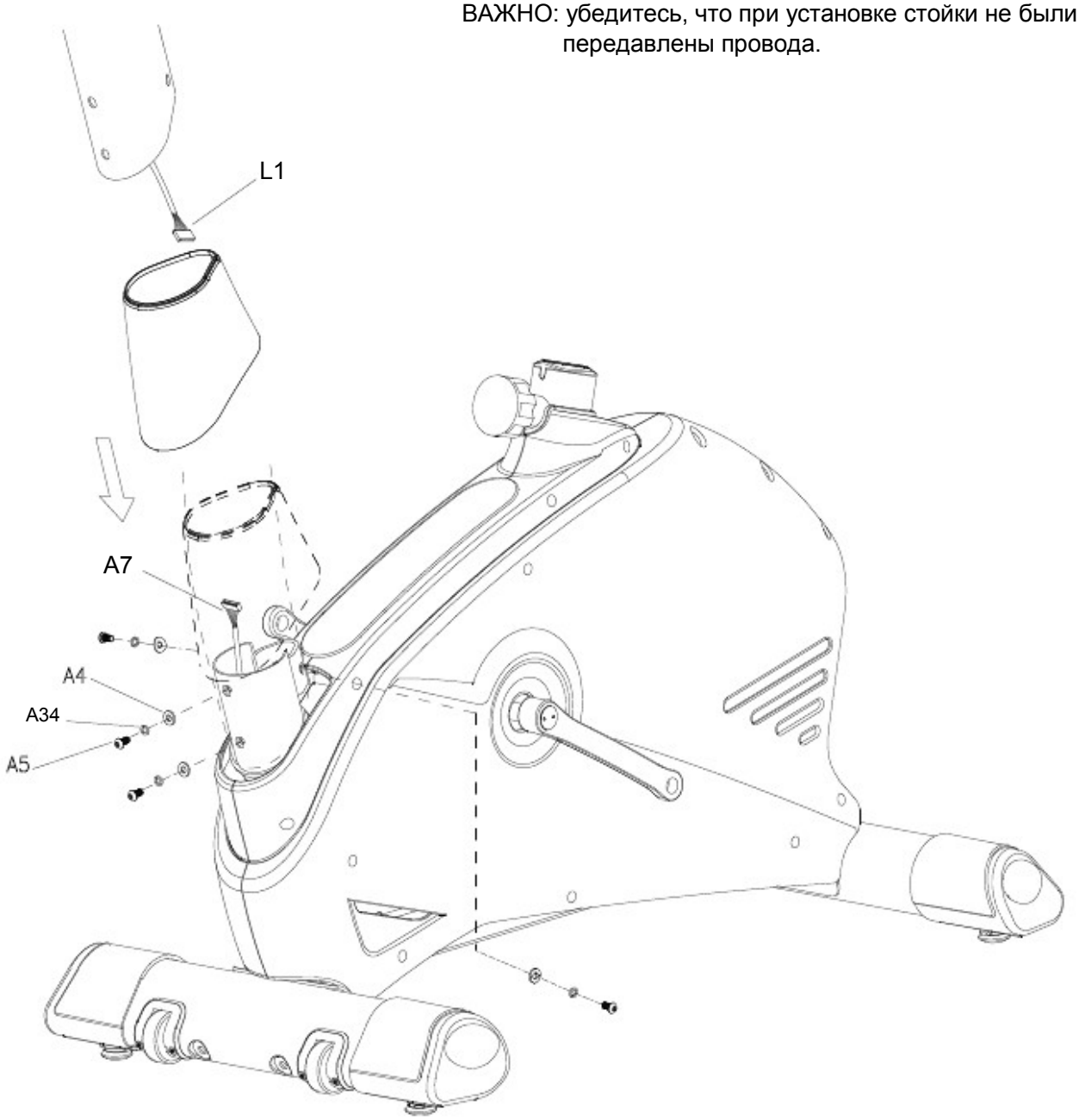
ШАГ 1.открутите болты (A5), шайбы (A34) и шайбы (A4) от рамы (A) перед установкой стойки.

ШАГ 2. Установите стойку (L) в раму через пластиковый декоративный кожух (M) после того, как подключите провода между собой.

ШАГ 3. Соедините сенсорный провод (A7) и компьютерный кабель (L1).

ШАГ 4. Закрепите стойку (L) на раме (A) при помощи болтов (A5), шайб (A34) и шайб (A4)

ВАЖНО: убедитесь, что при установке стойки не были передавлены провода.

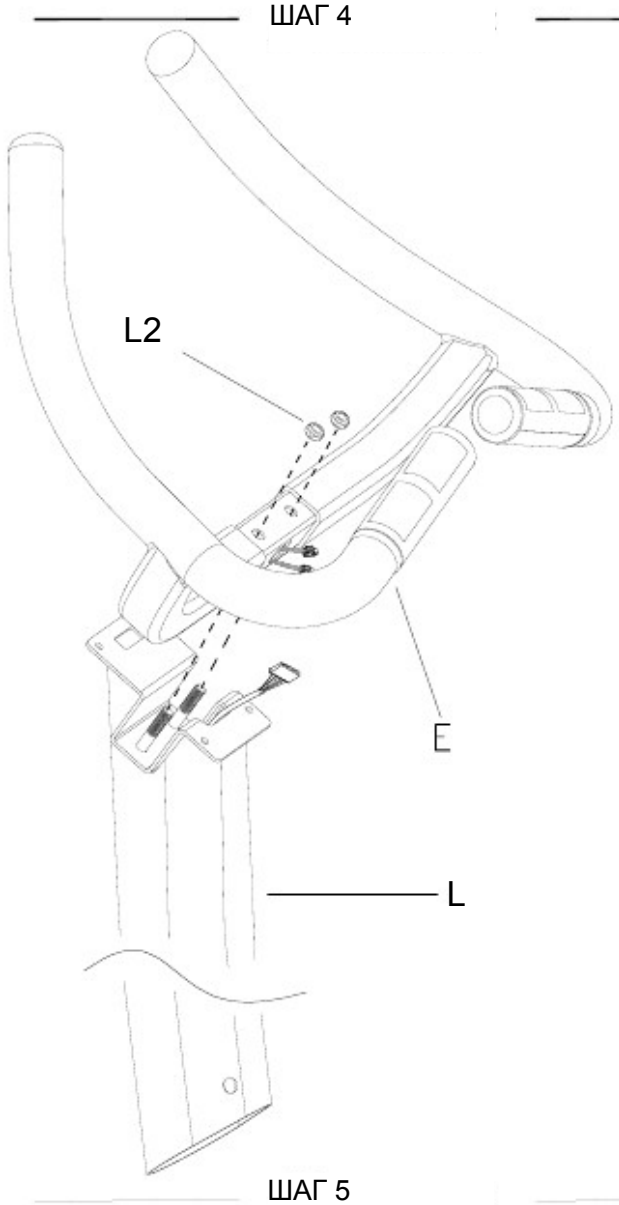


Сборка

УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ

Извлеките заглушки (L2) из отверстий
в базе поручней.
Установите поручни (E) на стойку
и закрепите при помощи гаек (L2)
Затем вытяните провода (L1 & E3)
как это показано на рисунке A.

ШАГ 4



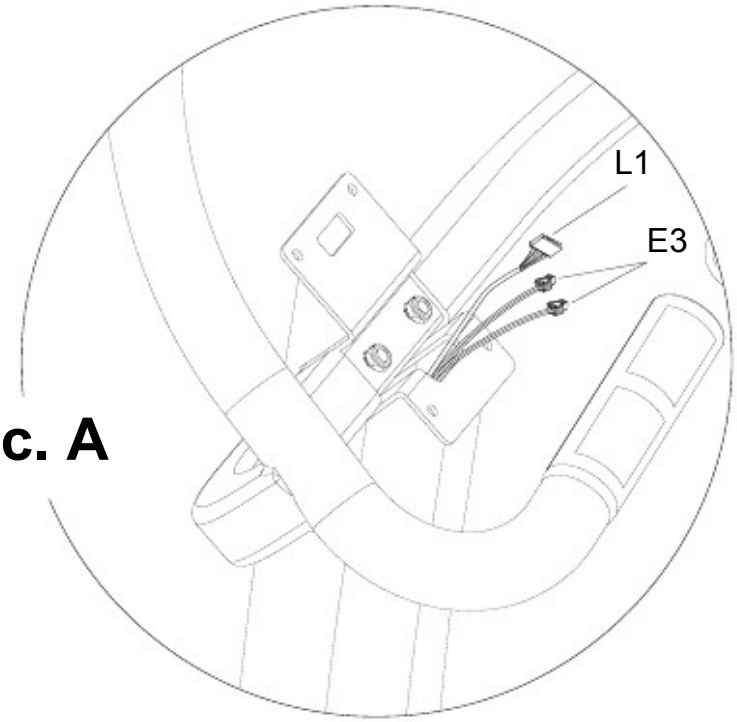
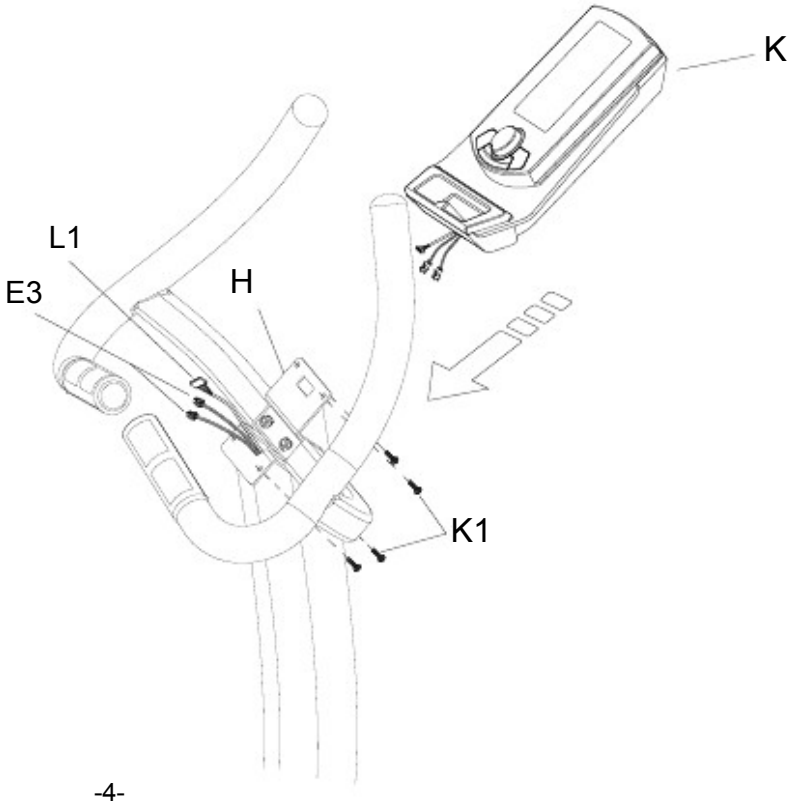


Рис. A

ШАГ 5



ШАГ 5

УСТАНОВКА КОНСОЛИ

Извлеките заглушки (K1) с задней стороны
консоли (K).
Подключите провода (E3 & L1)
к проводам консоли и установите
консоль на крепежную площадку (H).
Закрепите консоль при помощи болтов (K1).

Сборка

УСТАНОВКА СИДЕНИЯ

ШАГ 1:Ослабьте фиксатор (A22) и вытяните его. Установите стойку сидения (D) в посадочное место рамы (A). Зафиксируйте положение фиксатором (A22)

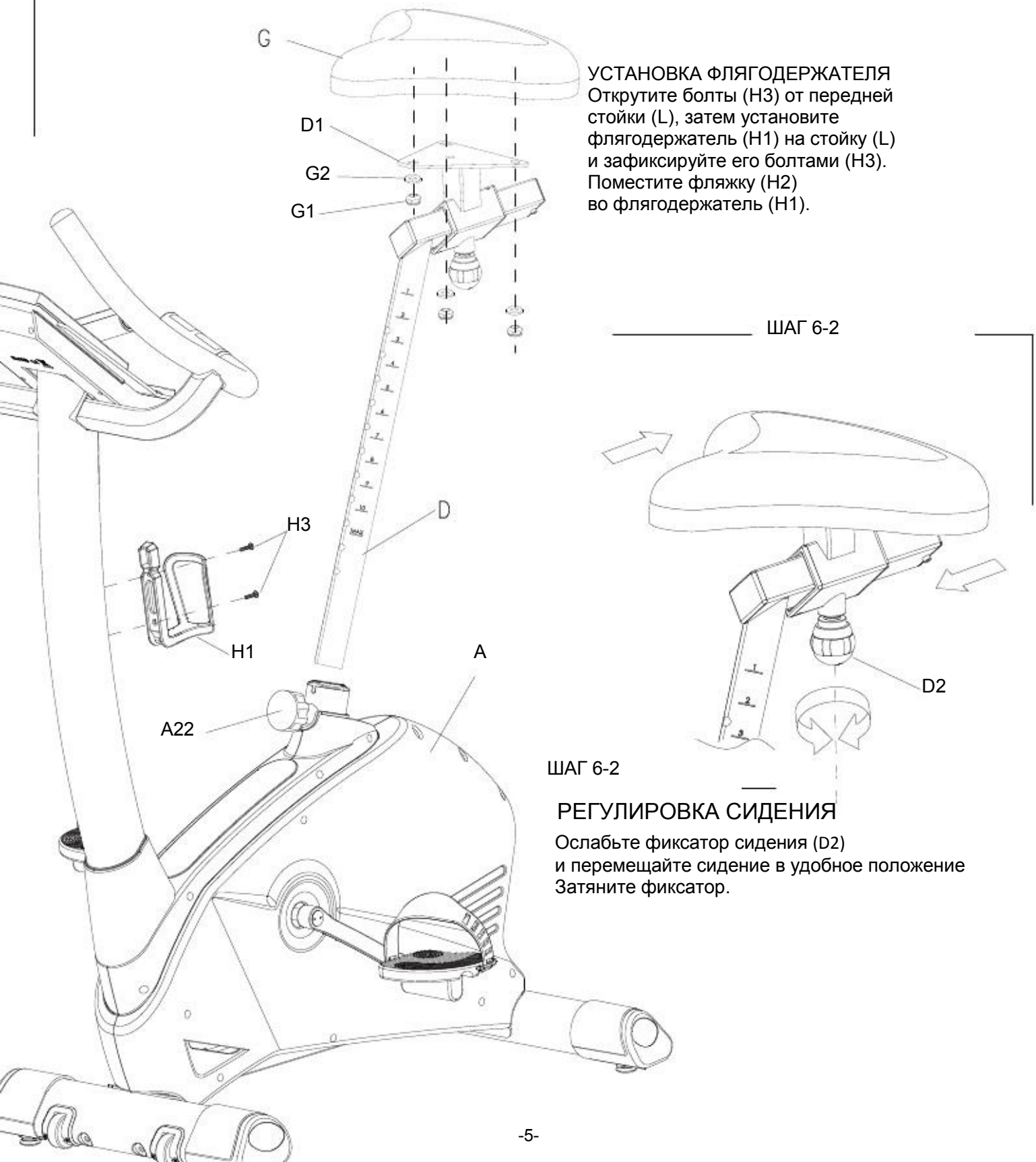
ВАЖНО:
Убедитесь, что фиксатор правильно и надежно зафиксировал одно из отверстий на стойке сидения (D)

Attention:

ШАГ 2:
Соедините сидение (G) с базой (D1) при помощи гаек (G1) и шайб (G2).

STEP 2:

ШАГ 6-1



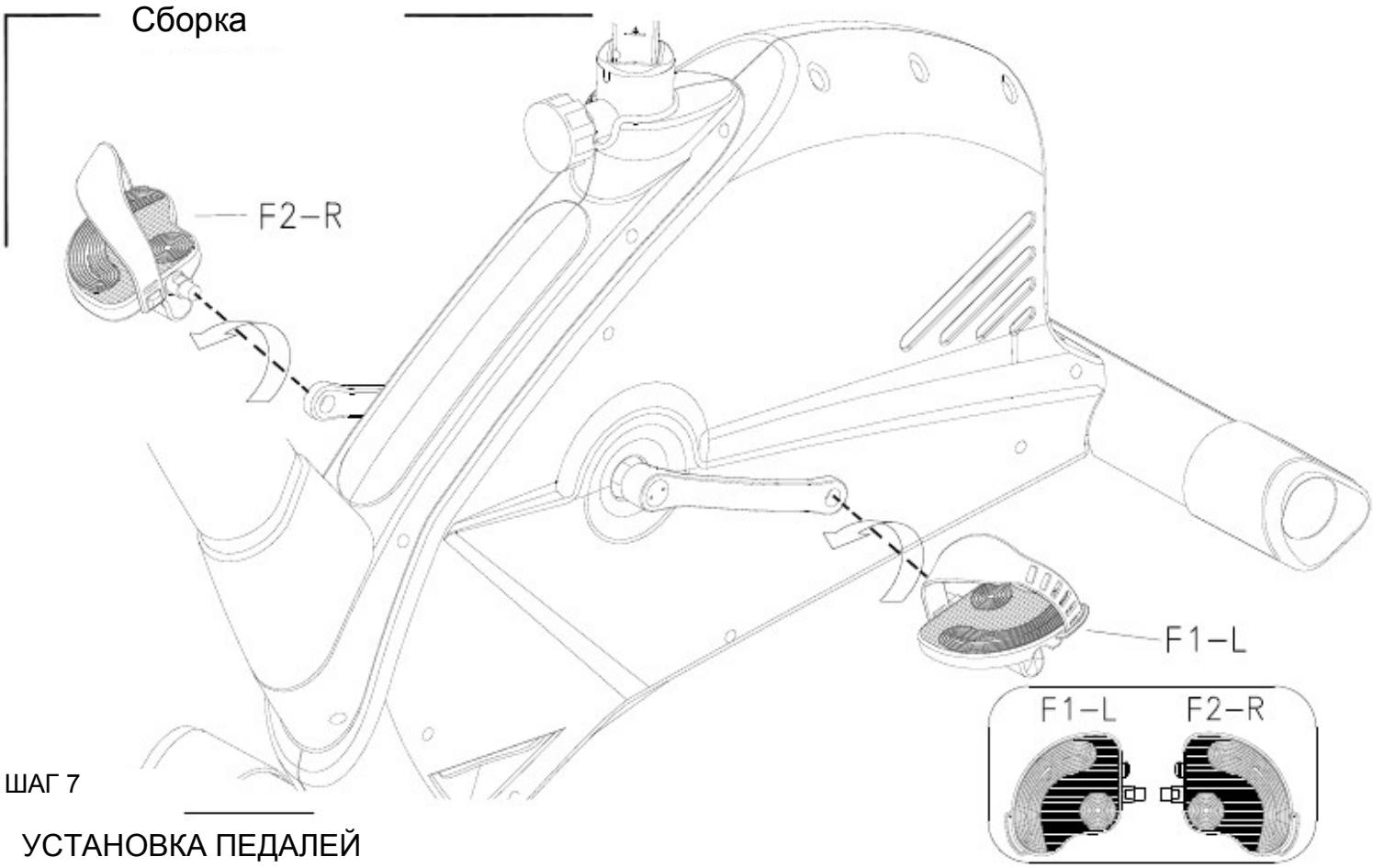
УСТАНОВКА ФЛЯГОДЕРЖАТЕЛЯ
Открутите болты (H3) от передней стойки (L), затем установите флягодержатель (H1) на стойку (L) и зафиксируйте его болтами (H3). Поместите фляжку (H2) во флягодержатель (H1).

ШАГ 6-2

ШАГ 6-2

РЕГУЛИРОВКА СИДЕНИЯ

Ослабьте фиксатор сидения (D2) и перемещайте сидение в удобное положение Затяните фиксатор.



ШАГ 7

УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ

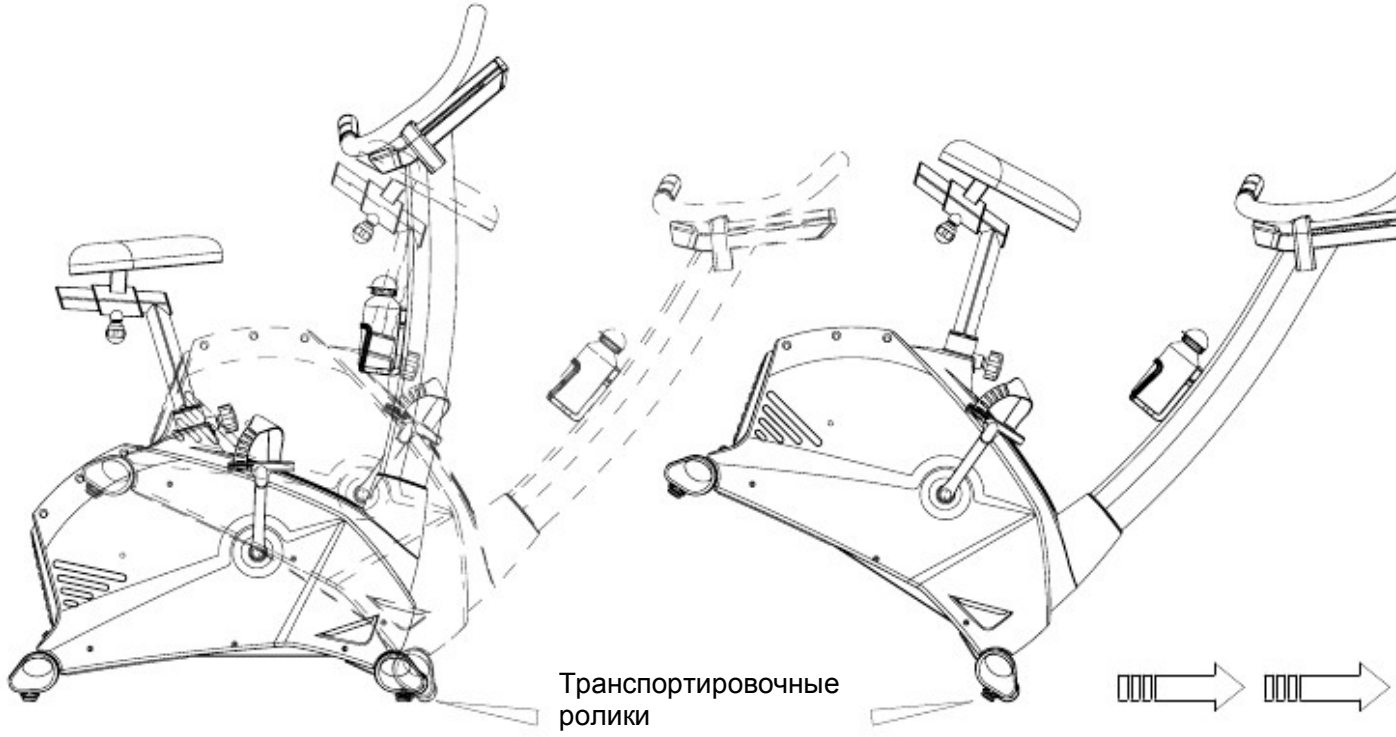
ШАГ 1. Вкрутите левую педаль (F1-L) в шатун ПРОТИВ часовой стрелки.
ШАГ 2. Вкрутите правую педаль (F2-R) в шатун по часовой стрелке.

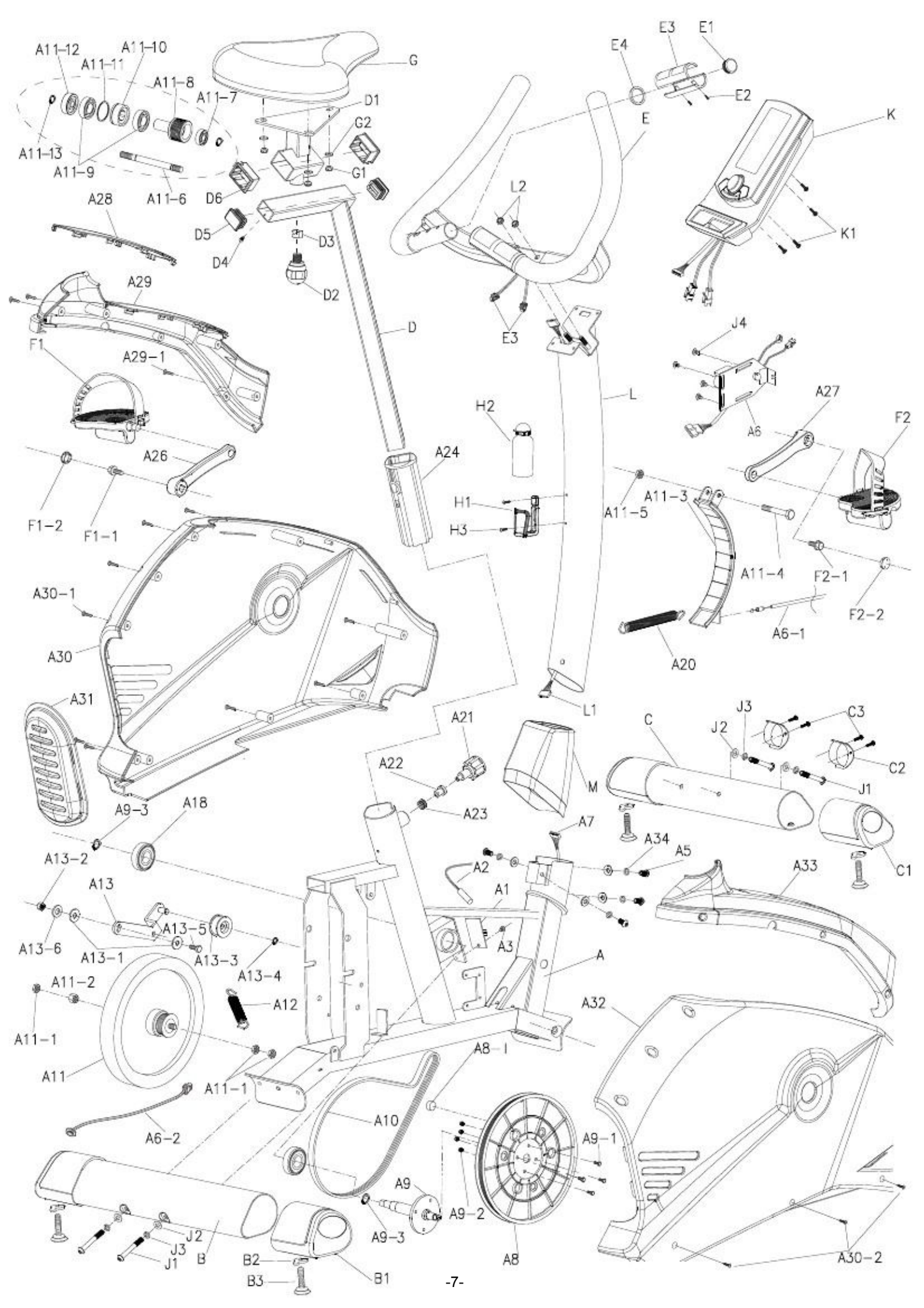
ШАГ 8

ШАГ 8

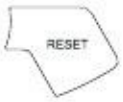
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1. Возьмитесь за поручни и наклоните тренажер вниз.
ШАГ 2. Перемещайте тренажер при помощи транспортировочных роликов, расположенных на переднем стабилизаторе.




A11-12
A11-10
A11-11
A11-8
A11-7
A11-13
A11-9
A11-6
G
D1
G2
G1
D6
D5
D4
D3
D2
A28
A29
F1
A29-1
A26
F1-2
F1-1
A30-1
A30
A31
A9-3
A18
A13-2
A13
A13-5
A13-6
A13-1
A13-3
A13-4
A11-2
A11-1
A12
A11
A11-1
A6-2
J2
J3
J1
B
B2
B3
B1
E4
E3
E1
E2
E
K
K1
L2
E3
D
L
J4
A27
A6
F2
H2
A24
H1
H3
A11-5
A11-3
A11-4
F2-1
F2-2
A6-1
A20
L1
A21
A22
A23
M
C
J2
J3
C3
C2
J1
C1
A7
A34
A5
A2
A1
A33
A3
A
A32
A8-1
A10
A9-1
A9
A9-2
A9-3
A8
A30-2

【ФУНКЦИИ КНОПОК】

	UP	Увеличить какое-либо значение в процессе настройки, а также увеличение нагрузки во время тренировки
	DOWN	Уменьшить какое-либо значение в процессе настройки, а также уменьшение нагрузки во время тренировки
	ENTER	Подтверждение параметров.
	START / STOP	Начало и остановка тренировки. Поворот колесика START/ STOP в режиме ожидания позволит быстро настроить программу вручную.
	RESET	Сброс текущих параметров или переход в режим выбора программы. Удержание кнопки RESET в течение 2 секунд в режиме ожидания полностью сбросит все параметры.
	RECOVERY	Активирует тест на восстановление пульса

【ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ】

TIME	Может отсчитывать время от 00:00 до 99:00. Шаг настройки – 1 минута
SPEED	Отображает текущую скорость пользователя во время тренировки. Максимальное значение 99.9 км/ч или миль/ч.
RPM	Отображает число оборотов в минуту. Диапазон 0~100 об/мин.
DISTANCE	Высчитывает общую дистанцию от 00:0 до 99.9 км или миль. Пользователь Может задать целевое значение дистанции при помощи колеса UP/DOWN. Шаг регулировки - 0.1км или миль.

CALORIES	Высчитывает расход калорий пользователя со значением от 0 до 990 калорий. Шаг регулировки равен 10 KCL. (Данный показатель служит для сопоставления эффективности различных профилей тренировок и не может использоваться в медицинских целях.)
PULSE	Пользователь может задать целевое значение пульса от 0 - 30 до 230
WATTS	Отображает нагрузку в ВАТТах. Диапазон 0~999.

ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

1. Подключите сетевой кабель к тренажеру или удерживайте клавишу RESET в течение 2 секунд, LCD-экран Отобразит данные во всех сегментах с длинным звуковым сигналом в течение двух секунд и высветит значение 78.0 (Рисунки 1 и 2).
2. Пользователь может выбрать один из 4-х профилей при помощи колесика UP/DOWN и нажать ENTER для подтверждения (Рисунки 3~4).

Далее следует ввод данных: ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ и ВЕС. (Рисунки 4~7)

Рисунок 1

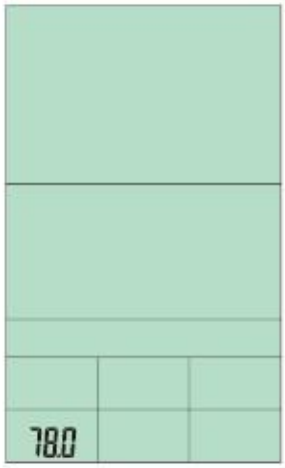


Рисунок 2

Рисунок 3

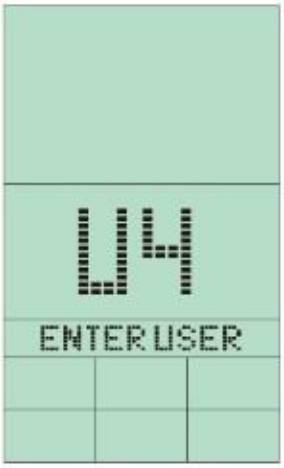


Рисунок 4

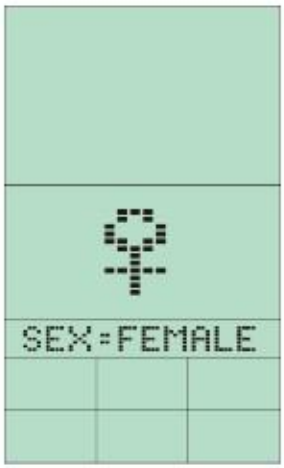


Рисунок 5

Рисунок 6

Рисунок 7

Рисунок 7

ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ

1. Выбор программ вручную → Программа → Пользовательская → Пульс → Мощность
(Рисунки 8~12)

2. При помощи колесика UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER для подтверждения.
Или нажмите START/STOP для запуска программы Быстрый Старт.

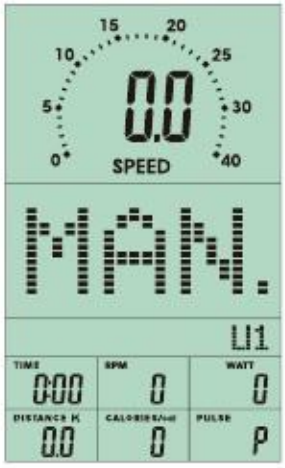


Рисунок 8

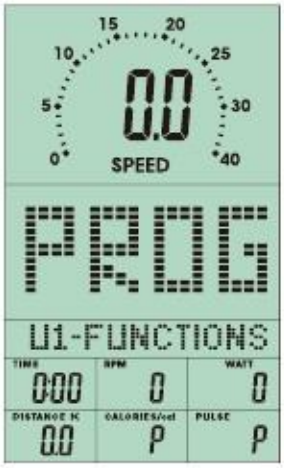


Рисунок 9

Рисунок 10

Рисунок 11

Рисунок 12

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Нажмите ENTER для входа в режим быстрого старта, экран замигает (Рисунок 13).
2. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Вы можете регулировать уровень нагрузки во время тренировки (Рисунок 14).
3. Нажмите START/ STOP для остановки программы.

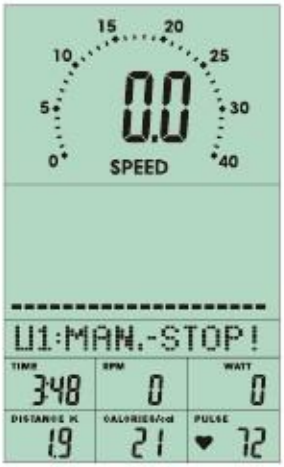


Рисунок 13

Рисунок 14

РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. При выборе ручного режима (Рисунок 13), используйте колесико UP/DOWN для увеличения или уменьшения уровня нагрузки (от 1 до 16) и нажмите ENTER для подтвеждения.
2. Вы можете задать целевое значение (ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС), и нажать START/STOP для начала тренировки. Нажатие кнопки RESET вернет Вас к выбору параметров.

3. Уровень нагрузки можно регулировать в процессе тренировки.

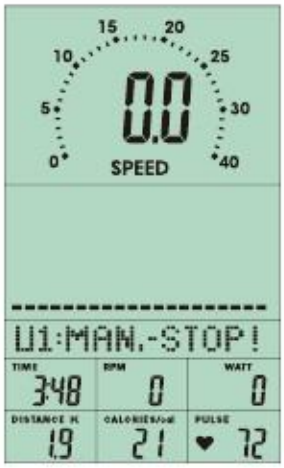


Рисунок 13

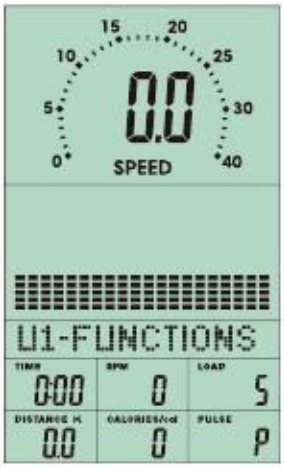


Рисунок 14

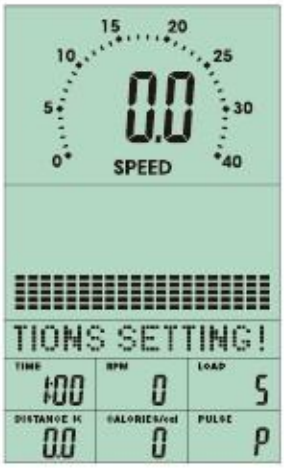


Рисунок 15

Рисунок 16

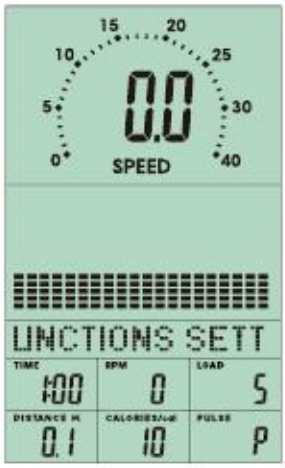


Рисунок 17

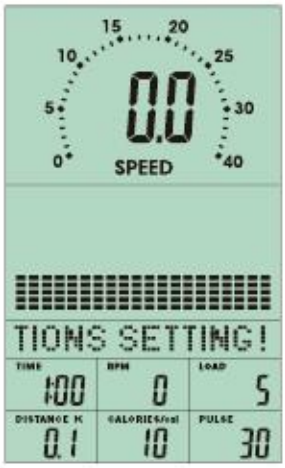


Рисунок 18

Рисунок 19

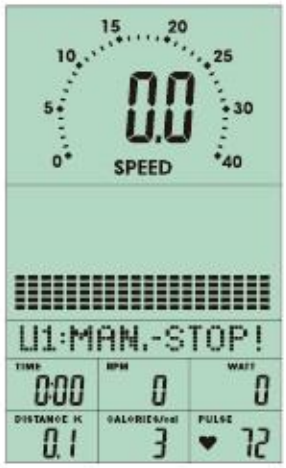
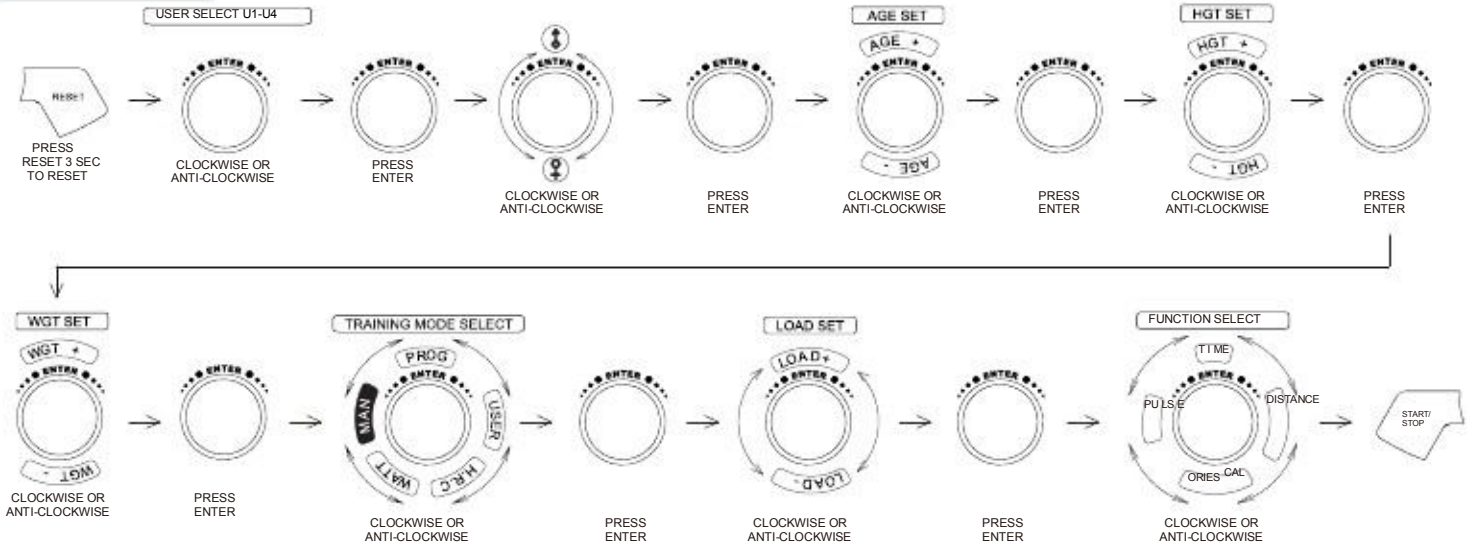


Рисунок 20

MANUAL mode



ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ

1. После входа в программный режим выберите программу P1-P12 при помощи колесика UP/DOWN, нажмите ENTER для подтверждения выбора.
2. Вы можете задать значение времени и нажать START/STOP для начала тренировки.
3. После начала тренировки начнется обратный отсчет времени. При достижении значения 0, Экран замигает и раздастся звуковой сигнал. Отменить сигнал можно любой кнопкой.

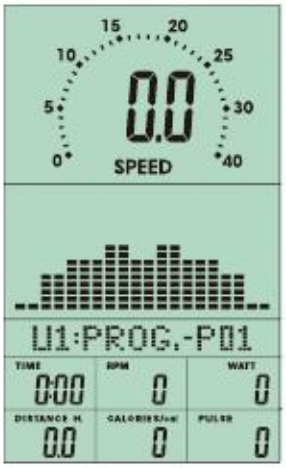
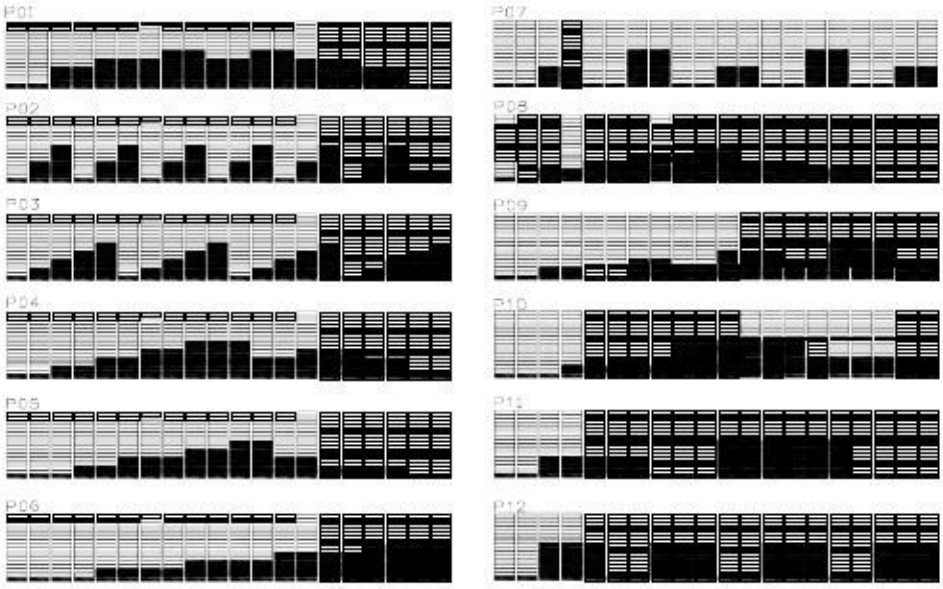


Рисунок 21

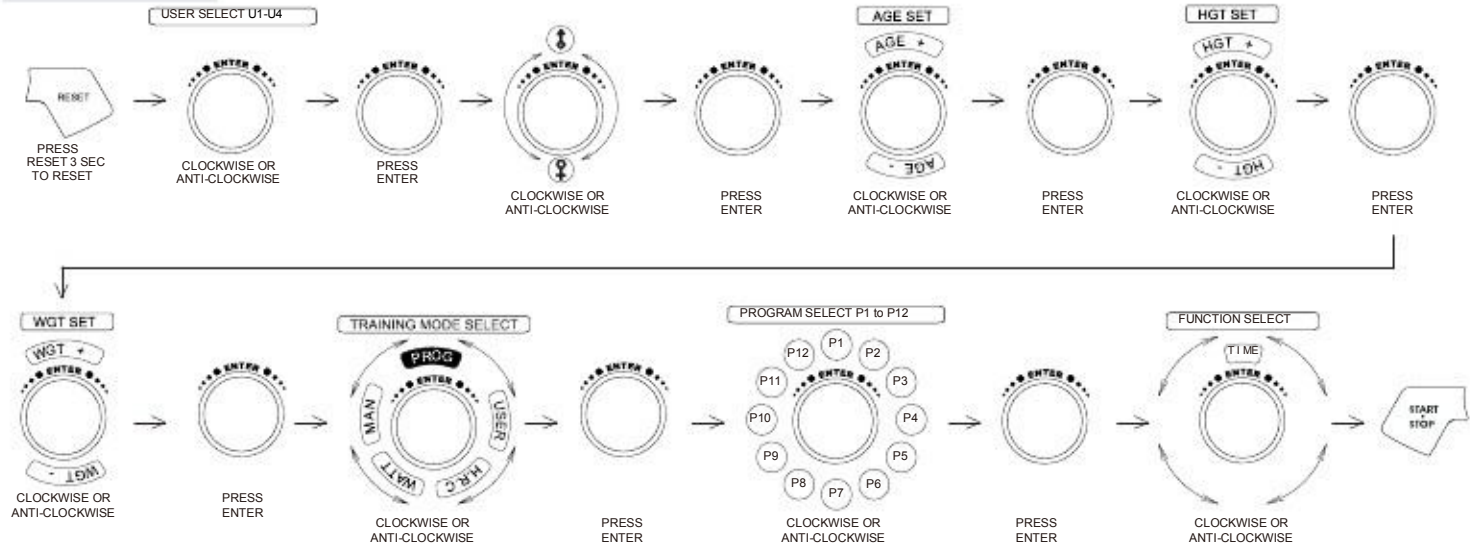
Рисунок 22

Рисунок 23

Рисунок 24



PROGRAM mode



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

1. После входа в пользовательский режим, первая колонка профиля будет мигать (Рисунок 25). При помощи колесика пользователь может задать нагрузку (Рисунок 26) для создания собственного профиля тренировки.
2. После настройки профиля (колонки 1 - 20), удерживайте кнопку MODE в течение 2-х секунд для выхода из настройки профиля и переходу к настройке времени тренировки.
3. Во время установки программного профиля можно вернуться в меню, нажав RESET.
4. После старта (Рисунок 27~29), Начнется обратный отсчет времени. После достижения значения 0 экран начнет мигать и раздастся звуковой сигнал. Отменить сигнал можно любой кнопкой

Рисунок 25

Рисунок 26

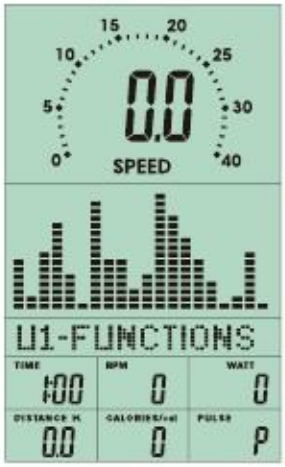
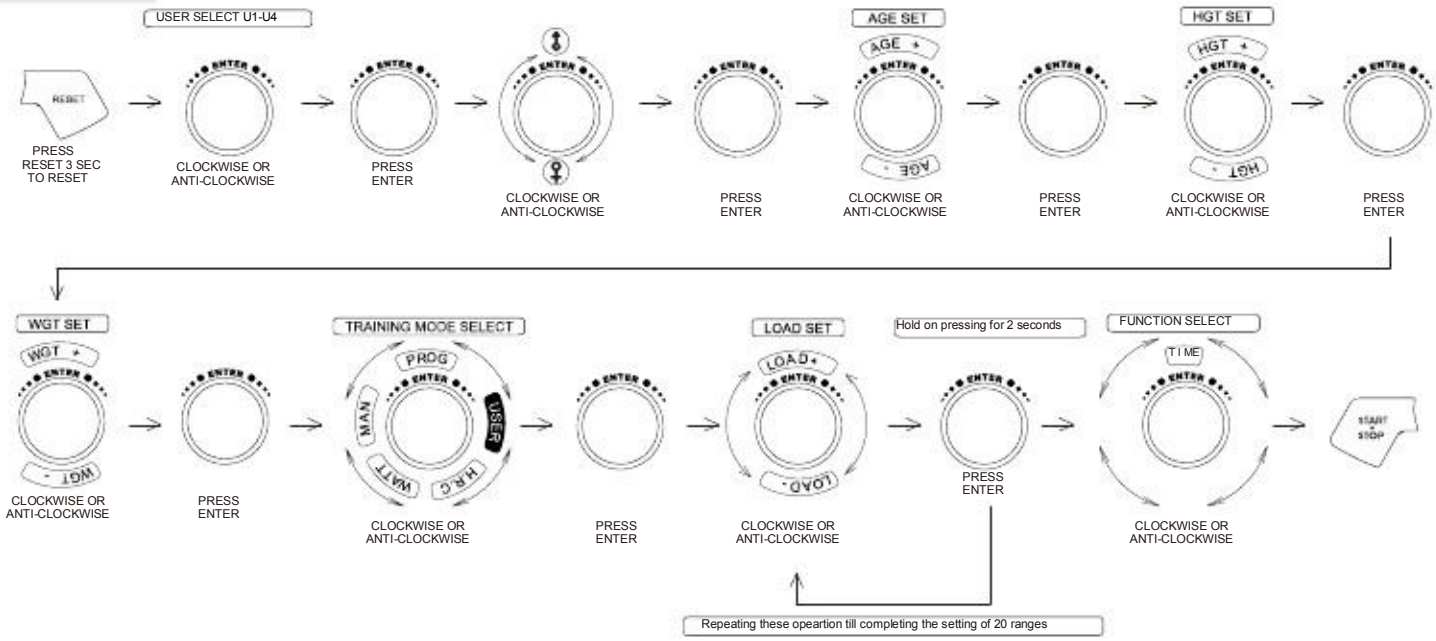


Рисунок 27

Рисунок 28

Рисунок 29

USER mode



КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

1. Войдя в режим HEART RATE CONTROL на экране появится несколько значений: 55%, 75%, 90% и TARGET(Целевое значение). Вы можете выбрать необходимый режим при помощи колесика UP/ DOWN

2. Пользователь может задать целевое значение пульса, затем нажать START/ STOP для начала тренировки.

3. После старта начнется обратный отсчет времени. После достижения значения 0 экран начнет мигать и раздастся звуковой сигнал. Отменить сигнал можно любой кнопкой.

При отсутствии сигнала пульса в течение 5 секунд, на экране появится иконка:

Рисунок 29

Рисунок 30

Рисунок 31

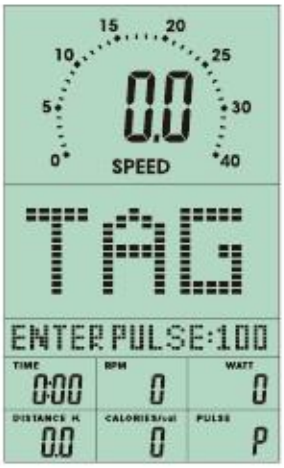


Рисунок 32

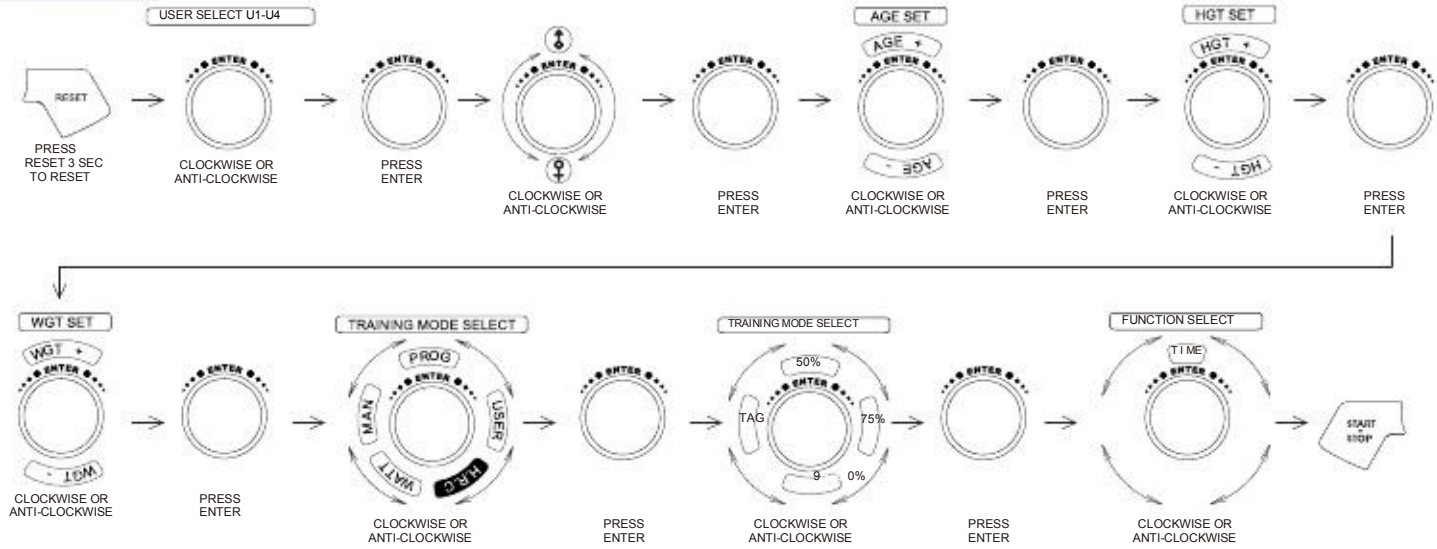
Рисунок 33

Рисунок 34

Рисунок 35

Рисунок 36

H.R.C. mode



ЦЕЛЕВАЯ ПО МОЩНОСТИ

1. В режиме ожидания выберите WATT и нажмите ENTER для входа в режим.
2. Предустановленное значение – 120 - будет мигать на экране, задайте необходимое значение от 10 до 350 при помощи колесика UP/ DOWN. Нажмите START для начала тренировки.
3. Пользователь может задать значение времени. Затем нажать START/STOP для старта тренировки.
4. После старта начнется обратный отсчет времени. После достижения значения 0
   экран начнет мигать и раздастся звуковой сигнал. Отменить сигнал можно любой кнопкой.
5. Значение BATT может быть изменено в процессе тренировки при помощи колесика:

▲ : BATT > 25% от заданного значения --- необходимо замедлить бег
● : BATT в пределах 25% от заданного значения --- необходимо сохранять скорость
▼ : BATT < 25% от заданного значения --- необходимо двигаться быстрее

Рисунок 37

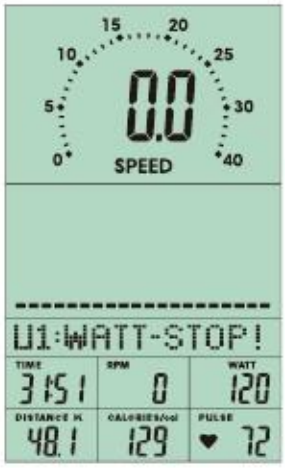
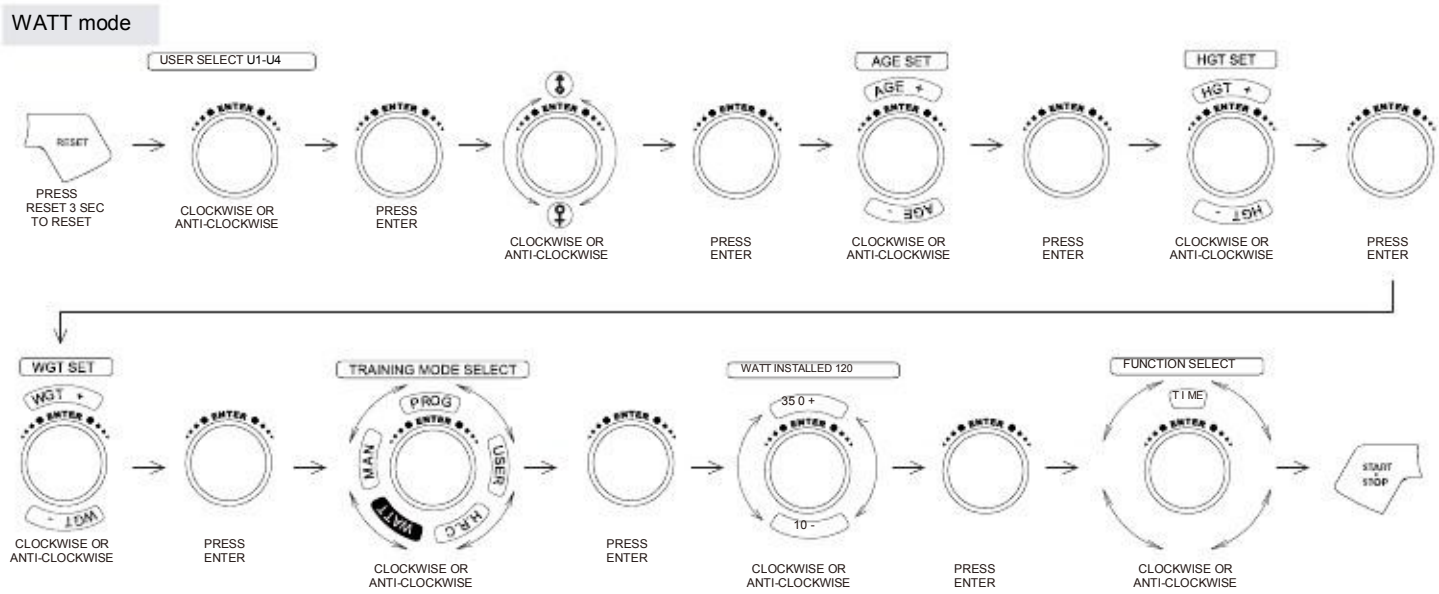


Рисунок 38



ТЕСТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

После окончания тренировки удерживайте руки на датчиках пульса и нажмите кнопку “RECOVERY”.
Все значения на экране остановятся, “TIME” начнет отсчет с 00:60 до 00:00.
Затем на экране появится значение результата теста на восстановление пульса от F1, F2….до F6 .
F1 является лучшим значением, тогда как F6 - худшим. Продолжайте тренировки для улучшения результатов теста на восстановление пульса. (Нажмите кнопку RECOVERY чтобы вернуться в меню)

Рисунок 39

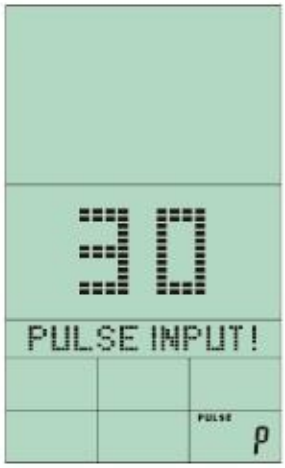


Рисунок 40

Примечание:

1. При отсутствии вращения педалей в течение 4-х минут, консоль перейдет в режим сохранения энергии. Все значения будут сохранены до продолжения тренировки.
2. Консоль требует адаптер с параметрами 9V, 1A.
3. При возникновении проблем с консолью попробуйте отключить адаптер, а затем подключить его снова.